ئۇيغۇر تائاملىرى قامۇسى

维吾尔族饮食宝典　Uyghur Diet Encyclopedia

维吾尔食事療法百科事典　Уйгур Диеты Энциклопедия

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تائاملىرى قامۇسى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: نۇرمۇھەممەد ئۆمەر ئۇچقۇن

ISBN 978-7-5372-4245-5

（维文）定价:110.00元

ئۇيغۇر كتاب قويۇپلۇقى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر مەدەنىيىتى مەركىزىگە تەقدىم قىلىمەن.

مايىسە مەكۇلىس.

شۇرۇمچى. مۇشۇجاڭ.

2018. 12. 22.

“维吾尔饮食宝典”是集维吾尔族传统美食的一本全书，它收集了维吾尔人历代以来所烹饪食用的**1000**余种美食。本大典不仅能够较全面地反映维吾尔饮食文化，而且还可以传达维吾尔人在长期的历史进程中采用自己所生活的亚细亚地区干旱，半干旱大陆性气候条件下产自该富庶之地的肉类，谷类，果蔬类和各种草药，调料所烹制而成的，适合其身体需要的饮食文化，饮食习惯以及维吾尔医，民俗学等大量有关信息。维吾尔传统膳食在国内外日益推广和获得美誉，同时一些人日益淡望，偏离传统饮食习惯的今天，本书在专门讨论维吾尔膳食，更加完整地认它，结合维吾尔医，民俗学来进一步了解维吾尔人的体质，文化以及心理特征，今后在充分尊重正宗烹饪传统的基础上使其发扬广大，并传承方面都具有重要的参考，研究价值。

"Uyghur Diet Encyclopedia " is a collection of traditional Uyghur cuisine , It collected Uyghur history of cooking food by the more than 1,000 kinds of food. The ceremony not only to reflect more fully the catering Uyghur culture, they can also convey Uyghur people in the long historical process used his own life by drought in the Central Asian region. Semi-dry continental climate conditions produced the wealth of meat, grains, fruits and vegetables and various types of herbs, spices are cooking over a suited to their physical needs of food culture, eating habits and Uyghur medicine, folklore, lot of relevant information etc. Uyghur traditional meals are promoting its access to the growing reputation at home and abroad but some people look increasingly short depart from the traditional eating habits of today, in the book devoted to the Uyghur meals, a more complete view it, the combination of Uyghur medicine, folklore to further understand the Uyghur physical, cultural and psychological characteristics, in the future with full respect for authentic culinary traditions on the basis of promoting the majority of it, and its memory has a very important reference, research value.

「维吾尔食事療法百科事典」は1,000以上の一種の食糧によって维吾尔の従来の料理、それのコレクション集めた食糧の調理の维吾尔の歴史をである。　ケイタリングの维吾尔文化しか十分に反映しない式それらはまた長い歴史的プロセスの人々が中央アジア地域で干ばつによって彼自身の生命を使用した维吾尔を運んでもいい。　適度に乾燥した大陸気候条件は肉、穀物、の富を作り出しハーブ、スパイスはの果物と野菜そして様々なタイプ適する余分の食糧文化の物理的な必要性調理し、関連情報等の習慣および维吾尔の薬、民間伝承、ロット食べる。维吾尔の従来の食事は成長の評判何人かの人々一見へのアクセスをますます急に国内外で促進している。　、捧げられるの本维吾尔の薬、民間伝承更に物理的な维吾尔の言うことがわかることを维吾尔の食事に、より完全な眺めの今日の従来の食べる習慣からの組合せ文化出発し、それの大半の促進に基づく確実な料理用の伝統のための完全な点の心理的な特徴に、将来、および記憶に非常に重要な参照、研究の価値がある。

"Уйгур питания энциклопедия" - это коллекция традиционной уйгурской кухни, Она собрала уйгурской истории приготовления пищи в более чем 1000 видов продовольствия. На церемонии не только для более полного отражения питания уйгурской культуры, они могут также передать уйгурский народ в длительный процесс его собственной жизни от засухи в Центральной Азиатского региона. Полуфабрикаты - сухой континентальный климат условия дали богатства мяса, зерновых, фруктов и овощей, и различные виды трав, специи готовите более подходит для их физические потребности пищевая культура, привычки и уйгурской медицины, фольклор, много соответствующей информации etc.Uyghur традиционные блюда стимулирование доступа к растущей репутации в стране и за рубежом, но некоторые люди выглядят все более коротким. отойти от традиционной привычки сегодня, в книге, посвященной уйгурским питание, более полную картину его, сочетание уйгурской медицине, фольклору для более глубокого понимания физической уйгуров, культурные и психологические характеристики, в будущем при полном уважении силу кулинарных традиций на основе развития большинства ее, и ее память играет очень важную ссылку, исследования стоимости.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ تۈپكى مەنبەسى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تائاملىرى قامۇسى

维吾尔饮食宝典

Uyghur Diet Encyclopedia

维吾尔食事療法百科事典

Уйгур Диеты Энциклопедия

تۈزگۈچى: ۋەلى كېرىم كۆكئالپ

تەكشۈرۈپ بېكىتكۈچى: ئەخمەتجان ئىسمايىل

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔膳食大全:维吾尔文/外力·克力木编. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2007.6
ISBN 978—7—5372—4245—5

Ⅰ.维.. Ⅱ.外...Ⅲ.维吾尔族—食谱—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.TS972.182.815

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第090786号

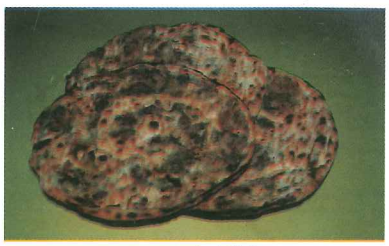
书　　名:维吾尔膳食大全:维吾尔文
主　　名:外力·克力木
责任编辑:哈斯亚提·依不拉音
策 划 者:艾则孜·阿塔吾拉·萨尔特肯
责任校对:吐尔尼沙·吾买尔
出　　版:新疆人民卫生出版社出版
社　　址:乌鲁木齐市龙泉街66号
印　　刷:新疆金光印务有限公司
发　　行:新疆新华书店发行
版　　次:2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷
开　　本:850 × 1168毫米 16开本 49.75印张 530千字
印　　数:1 - 3073　定价:66.00元

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى تورىنىسى
www.uyghurkitap.com

زاغرا

نان

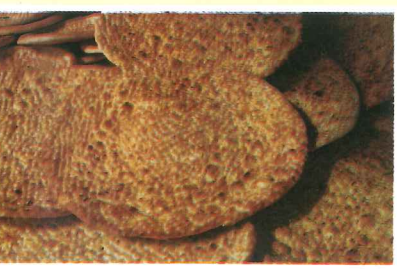
قاتلىما



گۆشنان

كۆمەچ

گىردە



نان

قېيىقچا

باقالى

ساتزا

پىرەنىك

باقالى

پىرەنىك

پىرەنىك

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىكمە بېكى ئادرېسى

گۆشلۆك لەغمەن

پولو

كۆدە توخوُم لەغمنی

مەرۆایست قورۆما

قبزا باسقان پولو

سەي چۆپ

مەرۋايىت قورۇما

قۇرغاق قورۇما چۆپ

ئەنجان پولو

قېزا ناربن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى تارقىتىش

خولوپ ئاش

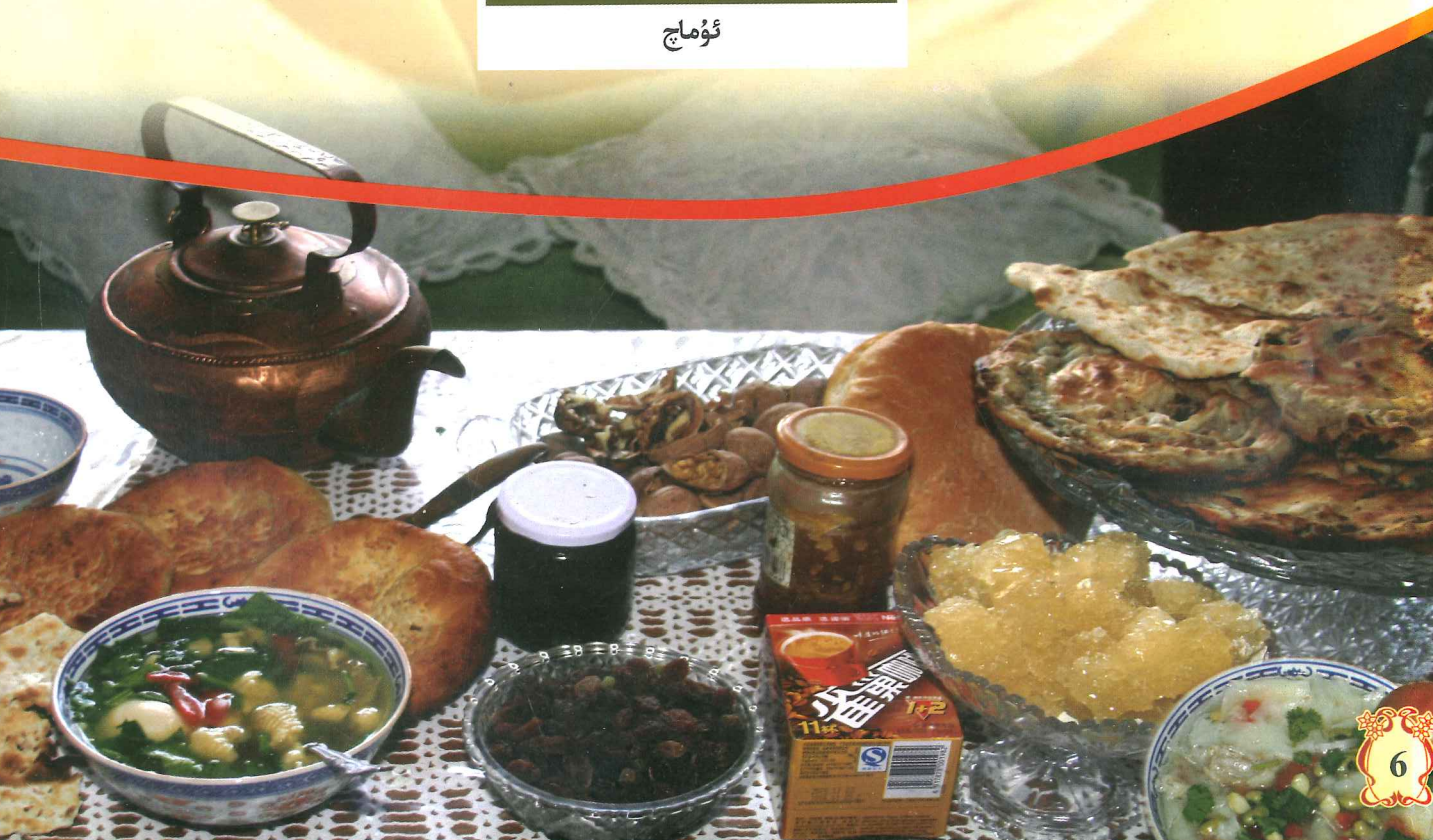
شويلا

باچكا شورپىسى

مۇندىلەك

خان ئېشى

ئۇماچ



ناربن

شورپا

چۆچۈرە

چۆپ

ئۇگرە

سقماق

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى نادىرىسى
www.uyghurkitap.com

پۈتۈن تونۇر كاۋاپ

تونۇر كاۋاپ

زىخلىق تونۇر كاۋىپى

توخۇ كاۋىپى

بېلىق كاۋىپى

باچكا كاۋىپى

قوۋۇرغا كاۋىپى

زىخ كاۋىپى

غاز كاۋىپى

قاقلىما بېلىق كاۋىپى

تاسما بېلىق كاۋىپى

بۆرەك كاۋىپى

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى تارقىتىش تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى تارقىتىش تورى

پپتر مانتا

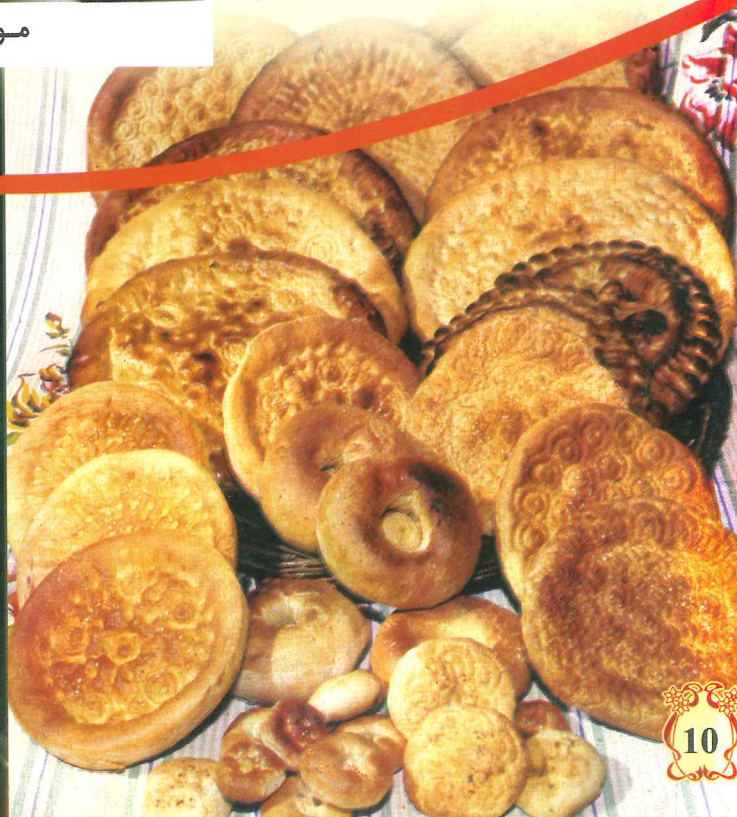
سامسا

یوُتازا

بوُس سامسا

کاؤا مانتسی

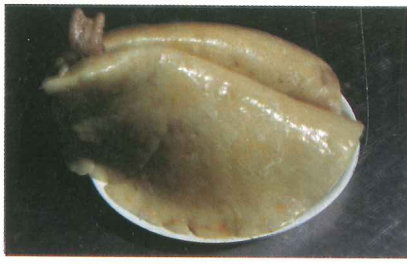
مـومـا



قوي پاچقى

لەڭپۇك

ئۆپكە ـ ھېسىپ



قۇيۇلغان ئۆپكە

ياپما

كۆممە توخۇم

شورپىلىق توخۇم

يېسۇلەك ـ پېنتوزا قورۇمىسى

خاسىك ـ گۆش قورۇمىسى

پېدىگەن قورۇمىسى

توخۇ قورۇمىسى

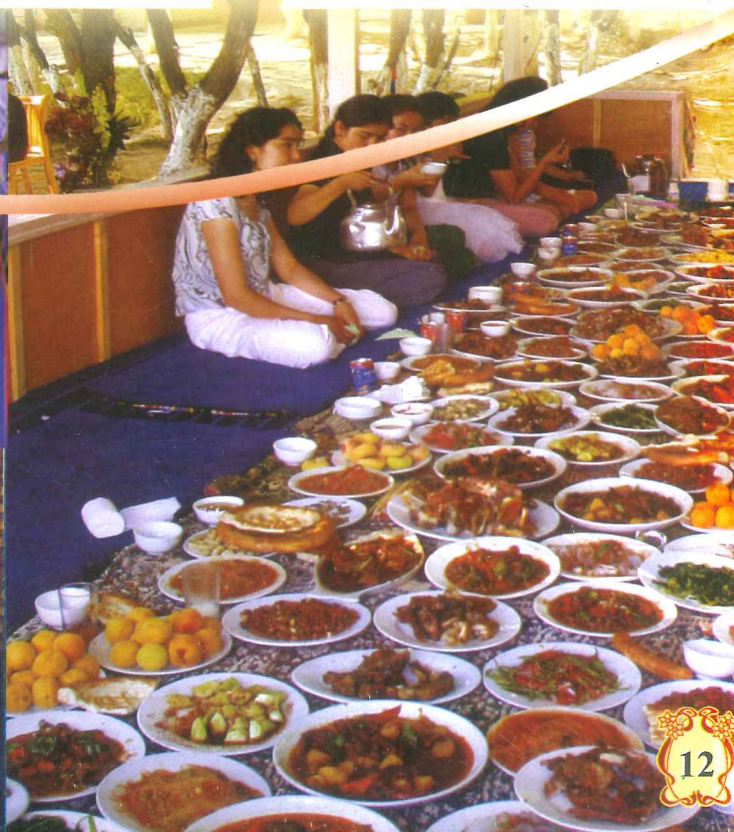
كۈدە ـ تۇخۇم قورۇمىسى

بېلىق، مور قورۇمىسى

پېدىگەن قورۇمىسى

قارا قېرىنقۇلاق قورۇمىسى

گۆش، پېنتوزا قورۇمىسى



ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

تۇزگۈچىدىن

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىغا تۇنجى قېتىم كەلگەن كىشى تەمى ئۆزگىچە، لەززەتلىك ۋە قۇۋۋەتلىك، ئېتىلىش ھۇنەر - سەنئىتى ناھايىتى ئىنچىكە، خىلمۇخىل ئۇيغۇر تائاملىرىغا ئېغىز تەگكىنىدە، قەدىمدىن تارتىپ يېپەك يولىنىڭ ئوتتۇرا بەلۋىغىدا ياشاپ، ئىقتىساد ۋە مەدەنىيەت جەھەتتە كۆۋرۈكلۈك رول ئوينىغان ئۇيغۇرلارنىڭ ئۆزگىچە ۋە يۇكسەك دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان تائام مەدەنىيىتىنىڭ بارلىقىنى ۋە ئۇنىڭ بۈگۈنگىچە داۋاملىشىپ كەلگەنلىكىنى ھېس قىلماي قالمايدۇ. شۇنداق، ئەجدادلىرىمىز ياراتقان ۋە بۈگۈن بىز ۋارىسلىق قىلىپ كېلىۋاتقان ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ تۈرىنىڭ مىڭ خىلدىن ئېشىپ كېتىشى، ھەر بىرىنىڭ ئېتىلىش ھۇنەر - سەنئىتىنىڭ ئۆزگىچىلىكى، ئىنچىكىلىكى، لەززەتلىكلىكى، قۇۋۋىتىنىڭ يۇقىرىلىقى، قويۇق - سۇيۇق، ئىسسىق - سوغۇق تەبىئەتلىك تائاملار نىسبىتىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى، ئاسىيانىڭ ئىچكى قۇرۇقلۇقىغا جايلاشقان، ھاۋاسى قۇرغاق ۋە ناھايىتى ئۆزگىچە بولغان بۇ زېمىندا ياشاۋاتقان ئۇيغۇرلارنىڭ مىزاجىغا ناھايىتى ماسلاشقانلىقى، ئۇلارنىڭ مۇشۇ تائاملاردىن ئوزۇقلىنىپ ئەۋلادمۇئەۋلاد ساغلام تىرىكچىلىك قىلغانلىقى، ئوزۇقلىنىشتىكى تېببىي فولكلورىنىڭ كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ زۆرۈر بىلىمگە ئايلانغانلىقى قاتارلىق مەدەنىيەت ئامىللىرىنىڭ ھەممىسى بۇنىڭ جانلىق دەلىلىدۇر. ئەجدادلىرىمىزنىڭ مانا مۇشۇنداق ئىلمىي ۋە ئۆز مىزاجىغا خوپ كېلىدىغان تائام مەدەنىيىتى، ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرى بولغاچقىلا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىز دۇنيادىكى تۆت چوڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر رايونىنىڭ بىرى بولالىغان. مانا بۇمۇ، ئەجدادلىرىمىز ياراتقان تائام مەدەنىيىتىنىڭ، ئوزۇقلىنىش جەھەتتىكى ئۆزىگە خاس بىلىمنىڭ خاسىيىتىدىن دەپ ئېيتىش مۇمكىن.

ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ مەملىكەت ئىچى ۋە چەت ئەللەردە شۆھرەت قازىنىشىغا ئەگىشىپ، ئۇيغۇر تائاملىرى ۋە ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىگە بولغان قىزىقىش، ئۇنى تولۇق ۋە مۇپەسسەل ئەكس ئەتتۈرۈشكە بولغان سادالار بارغانسىرى كۈچەيدى. مۇشۇ ئون نەچچە يىل مابەينىدە ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ئايرىم تۈرلىرى ھەققىدە بىر قىسىم كىتابلار نەشر قىلىندى ۋە خەلقىمىزنىڭ ياقتۇرۇشىغا سازاۋەر بولدى؛ ئۇيغۇرلارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادىتى، ئوزۇقلىنىشتىكى تارىخىي ئۆزگىرىشلەر توغرىلىقمۇ ئۆرپ - ئادەت، فولكور ۋە باشقا ساھەلەرگە بېغىشلانغان تەتقىقات ئەسەرلىرىدە بۇ ھەقتە بەزى تەتقىقاتلار ئېلىپ بېرىلدى. ھالبۇكى، ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ھەممە تۈرى ئاساسەن كىرگۈزۈلگەن، 2500 يىلدىن بېرى داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرە-

لەيدىغان، ئۇيغۇرلارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرى، مېھماندارچىلىق ئادەتلىرى، توي ـ تۆكۈن، نەزىر ـ چىراغلاردىكى تائام تارتىش ۋە يېيىش ئادەتلىرى، ئوزۇقلىنىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار، ئەجدادلىرىمىزدىن بېرى داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان ياخشى ئەدەبلەر كىرگۈزۈلگەن مۇكەممەل بىر كىتاب تېخىچە خەلقىمىز بىلەن يۈز كۆرۈشەلمەي، بۇ ساھە بوشلۇق سۈپىتىدە تولدۇرۇلماي كەلدى.

بىزدە ئۇيغۇر تائاملىرىغا بولغان قىزىقىش ۋە تەتقىقات ئالدىنقى ئەسىرنىڭ 80 ـ يىللىرىدىن باشلاندى ۋە بارغانسېرى قانات يېيىپ، ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ نۇرغۇن تۈرلىرى بىر قىسىم ئىستېداتلىق ئاشپەز ئۇستازلىرى ۋە تەتقىقاتچىلىرىنىڭ تىرىشچانلىقى بىلەن بارغانسېرى ئىلمىيلىشىش ۋە قېلىپلىشىش باسقۇچىغا كىردى. 1983 ـ يىلى پېشقەدەم ئۇستاز توختىباقى روزىباقىنىڭ 340 خىلدىن ئارتۇق ئۇيغۇر تاماق تۈرى كىرگۈزۈلگەن «ئۇيغۇر تائاملىرى» ناملىق كىتابى شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىندى. بۇ كىتاب ئۇيغۇر تائاملىرىنى بىرقەدەر ئىلمىي ۋە سىستېمىلىق ئەكس ئەتتۈرۈپ بەرگەنلىكى بىلەن خەلقىمىزنىڭ قىزغىن قارشى ئېلىشىغا سازاۋەر بولدى ۋە كۆپ تىراژدا تارقىتىلدى. شۇنىڭدىن كېيىنكى ئون نەچچە يىل ماباينىدە ئۇيغۇر تائاملىرىغا دائىر كىتابلار كەينى ـ كەينىدىن نەشر قىلىنىپ، مەزمۇنى تېخىمۇ موللاشتۇرۇلدى. تېخى قېزىلمىغان نۇرغۇن تائاملىرىمىز مەتبۇئات يۈزى ئارقىلىق خەلقىمىز بىلەن يۈز كۆرۈشتى، ئەنئەنىۋى تائاملىرىمىز ئاساسىدا يارىتىلغان نۇرغۇن يېڭى تائاملىرىمىز. مۇ بۇ كىتابلاردىن مۇناسىپ ئورۇن ئالدى. بۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر تائاملىرى ئەنئەنىۋى ئادەتنىڭ بويۇنتۇرۇقىدىن قۇتۇلۇپ، ئائىلىلەردىن جەمئىيەتكە، بازارغا يۈزلەندى. تائاملىرىمىزنىڭ ئۆز تەمى ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈنمۇ يەنە نۇرغۇن خىزمەتلەر ئىشلەندى. بىزدە كىتابقا يېزىلغان تائاملار بويىچە تەربىيىلەنگەن نۇرغۇن داڭلىق ئۇستىلىرىمىز ئۇيغۇر تائاملىرىنى ئاساس قىلىپ ئېچىلغان ئوتتۇرا تېخنىكوم ۋە كەسپىي مەكتەپلەردە نۇرغۇن شاگىرت يېتىشتۈرۈپ، ئۇيغۇر تائاملىرىنى مەملىكەت ئىچى ۋە سىرتىغا تونۇشتۇرىدىغان، ئۇنى ئەنئەنە ئاساسىدا تېخىمۇ راۋاجلىنىدىغان بىر ئەۋلاد جەڭگىۋار قوشۇننى يېتىشتۈردى.

ھالبۇكى، شۇنى سەگەكلىك بىلەن تونۇپ يېتىش كېرەككى، بىزدە ئۇيغۇر تائاملىرىنى ساقلاپ قالىدىغان ۋە ئۇزلۇكسىز راۋاجلاندۇرىدىغان بىر ئەۋلاد ئاشپەزلەر قوشۇنى بارلىققا كەلدى، ئەمما تائاملىرىمىزنى ئوزۇقلۇقشۇناسلىق ۋە مەدەنىيەت جەھەتتىن چوڭقۇر ۋە ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىدىغان، ئۇنى خەلقىمىزنىڭ پىسخىكىسى، تەن ھالىتى ۋە تائاملىرىمىزنىڭ ئىجاد قىلىنىش جەريانى، بۇ جەريانىدىكى تارىخىي ئۆزگىرىشلەرنى تەتقىق قىلىدىغان، بۇلاردىن تارىخىي يەكۈن چىقىرىپ كەلگۈسىگە يول كۆرسىتىپ بېرەلەيدىغان مۇستەھكەم تەتقىقاتچىلار قوشۇنى بارلىققا كېلەلمىدى. بۇنىڭ

www.uyghurkitap.com

نەتىجىسىدە بىز ئۆزىمىزدىكى بۇ بىباھا بايلىقنى باشقىلار سەرگەندىن كېيىنلا ھېس قىلىپ، ئۇنى تېخىمۇ راۋاجلاندۇرۇش يولىغا كىردۇق، لېكىن يەنىلا ئۇيغۇر تائاملىرى- نىڭ مۇستەھكەم نەزەرىيىۋى ئاساسى ئوزۇقلۇقشۇناسلىق نۇقتىسىدىن تۇرغۇزۇلمىغاچ- قا، ئۇيغۇر تائاملىرى كۆپ جەھەتلەردە يەنە ئەنئەنىدىن چەتنەپ كېتىش، ئەسلىدىن قېيىش، ئۆز تەمىنى ساقلاپ قالالماسلىق قاتارلىق بىرمۇنچە مەسىلىلەرگە دۇچ كەلمەكتە.

مەن 1994 ـ يىلى قازاقىستاندا روس تىلىدا نەشر قىلىنغان، 840 خىلدىن ئارتۇق تائام تۈرى كىرگۈزۈلگەن «ئۇيغۇر تائاملىرى» ناملىق كىتابنى كۆرۈپ، خەلقىمىزنىڭ مول ۋە پارلاق تائام مەدەنىيىتىدىن پەخىرلىك تۇيغۇلارغا چۆمۈلگەنىدىم. مەزكۇر ئەسەر- نىڭ ئاپتورى رەخىمجان ئوشۇروۋ بۇ كىتابىغا ئۇيغۇرلارنىڭ تارىختىن بېرى ئېتىلىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى تائاملىرىنى ئاساس قىلىپ، ئەڭ مەھەللىۋى ۋە ئەڭ ئومۇملاشقان، ئەسلىي تەمى، رەڭگى ۋە ئۆز ماھىيىتىنى ساقلاپ قالغان ئۇيغۇر تائاملىرىنى قاتتىق تاللاشتىن ئۆتكۈزۈپ كىرگۈزگەن بولۇپ، بۇنى شۇ چاغقىچە ئۇيغۇر تائاملىرى ساھەسىدە ئىشلەنگەن ئەڭ مۇكەممەل ئەمگەك دەپ ھېسابلاش مۇمكىن ئىدى. مەن كېيىنكى چاغلاردا ياخشى نىيەتلىك دوست ـ يارەنلىرىمنىڭ سەمىمىي مەسلىھىتى ۋە ياردىمى بىلەن بۇ كىتابنى روس تىلىدىن تەرجىمە قىلدۇرۇپ، ئەسلىگە سېلىشتۇرۇپ تۈزىتىپ چىق- تىم. ئەلۋەتتە، بۇ كىتابنى مۇشۇ پېتىلا نەشر قىلدۇرۇشقا بولمايتتى، بۇ كىتابقا كىرگۈزۈلگەن تائاملارنىڭ مۇتلەق كۆپى خەلقىمىز ئارىسىدا ناھايىتى ئورتاقلاشقان تائام- لار بولسىمۇ، بەزىلىرىنىڭ ئېتىلىش ئۇسۇلى ۋە قوشۇلىدىغان خۇرۇچلاردا خېلى زور پەرق بار ئىدى. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ كىتابقا كىرگۈزۈلگەن ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ زور كۆپچىلىكى قازاقىستان ۋە ئوتتۇرا ئاسىيا دۆلەتلىرىدە ياشايدىغان ئۇيغۇرلارنىڭ تائاملە- رى ئىدى. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزدا ئېتىلىدىغان، ئۆز تەمى ۋە پۇرىقىنى ساقلاپ قالغان، تەبىئىي، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان بىرمۇنچە تائاملار بۇ كىتابقا كىرگۈزۈلمىگەنىدى. شۇڭا، بۇ كىتابنىڭ مەزمۇنى بىلەن بىزدە نەشر قىلىنغان كىتابلارنىڭ مەزمۇنىنى يۇغۇرغاندا، ھەم بىر ـ بىرىنى تولۇقلايتتى، ھەم بىر پۈتۈن ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ئومۇمىي گەۋدىسىنى تولۇق ئەكس ئەتتۈرۈپ بەرگىلى بولاتتى. مەن مۇشۇ مەسلىھەتنى كۆرسەتكەن دوستلىرىمنىڭ ئىلھام ۋە مەدەت بېرىشى بىلەن مۇشكۇل ۋە جاپالىق بۇ ئەمگەككە تۇتۇش قىلدىم. بىزدە نەشر قىلىنغان كىتابلاردىكى بەزى تائاملاردىن پايدىلاندىم، يەنە قەلەمگە ئېلىنمايى كەلگەن، ئەمما ھەرقايسى يۇرتلاردا ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئېتىلىپ كېلىۋاتقان تائاملارنى چامامنىڭ يېتىشچە يىغدىم، يەنە بىرمۇنچە تائاملارنى دوستلىرىمنىڭ ياردىمىدە يىغدۇرۇپ، سۈرەتكە تارتقۇزۇپ كەلدىم. ئۆزۈمنىڭ تەكلىماكان بويلىرىدىكى يۇرتلارغا قىلغان بىرقانچە قېتىملىق سەپىرىمدە،

ھەرقايسى يۇرتلارنىڭ ئۆزگە خاس تائام تۈرلىرىنى يىغىپ كەلدىم، بەزى تائاملارنىڭ سۈرىتىنى مەخسۇس ئادەم ئەۋەتىپ تارتقۇزدۇم، ئىككى يىلغا يېقىن تىرىشىش نەتىجىسىدە، ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ئاساسىي گەۋدىسى ھەم فولكور ھەم ئوزۇقلۇقشۇناسلىق نۇقتىسىدىن كۆزىتىلگەن، ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ تۈرلىرى ئاساسەن كىرگۈزۈلگەن «ئۇيغۇر تائاملىرى قامۇسى» نامىلىق بۇ كىتاب دۇنياغا كەلدى.

«ئۇيغۇر تائاملىرى قامۇسى» — نەچچە مىڭ يىلدىن بېرى ئۇيغۇر خەلقى ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى تەبىئىي تائاملارنىڭ مۇجەسسىمى بولۇپ، ئۇنىڭغا 1000 خىلدىن ئارتۇق يېمەك - ئىچمەك تۈرى كىرگۈزۈلگەن. بۇ قامۇس ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنى ئومۇميۈزلۈك ئەكس ئەتتۈرۈپلا قالماستىن، بەلكى ئۇيغۇرلارنىڭ ئۆزلىرى ياشىغان ئاسىيا قىتئەسىنىڭ ئىچكى قۇرۇقلۇقىنىڭ قۇرغاق ھاۋا كىلىماتىغا لايىقلاشقان، مۇشۇ ئەلۋەك زېمىندىن چىقىدىغان گۆش، دانلىق زىرائەت، مېۋە - چىۋە، كۆكتات ۋە دورا - دەرمەكلەردىن پايدىلىنىپ ئىجاد قىلغان پارلاق تائام مەدەنىيىتى، ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تېببىي فولكورىنى نامايان قىلىپ بېرىدۇ. بۇنىڭغا تا قۇمۇلدىن ئوتتۇرا ئاسىياغىچە، خوتەندىن ئالتاي ۋە يەتتىسۇغىچە بولغان بىپايان زېمىندا ياشاۋاتقان ئۇيغۇرلار ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان تائاملارنىڭ ھەممىسى ئاساسەن كىرگۈزۈلگەن. ئۇيغۇر تائاملىرى كۇندىن - كۇنگە شۆھرەت قازىنىۋاتقان ۋە كىشىلىرىمىزدە يېمەك - ئىچمەكتە ياتلىشىش كۆرۈلۈۋاتقان مۇشۇنداق ئاچقۇچلۇق پەيتتە، ئۇيغۇر تائاملىرى ھەققىدە مەخسۇس توختىلىش، ئۇنى تېخىمۇ مۇكەممەل تونۇش خەلقىمىزنىڭ تەن ھالىتى، مەدەنىيىتى، پسىخىكىسىنى تېببىي فولكلور مەدەنىيىتىگە باغلاپ چۈشەنىش، بۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى ئاشۇ ئەنئەنىدىن يىراقلاپ كەتمىگەن ئاساستا تەرەققىي قىلدۇرۇش ۋە ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىش جەھەتتە ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. مانا مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن بۇنداق مۇكەممەل مەدەنىيەت مىراسىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە نەشر قىلىنىشى ھەممىمىز ئۈچۈن خوشاللىنارلىق ئىش، ئەلۋەتتە.

ۋەلى كېرىم كۆكئالىپ
2007 - يىل 6 - ئاي

ئۇيغۇر كتاب نۇر بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتى 1
خىلمۇخىل ئۇيغۇر تائاملىرى 11
ئۇيغۇرلارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە ئوزۇقلۇق قاراشلىرى 14
ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكلىرى 21
ھېيت ـ ئايەم ۋە توي ـ تۆكۈن يېمەكلىكلىرى 25
ئۇيغۇرلارنىڭ نان مەدەنىيىتى 27
ئۇيغۇرلارنىڭ چاي مەدەنىيىتى 36
ئائىلىدە تاماقلىنىش ئادەتلىرى 43
ئۇيغۇرلاردا مېھماندارچىلىق ئادەتلىرى 48
خورۇچلار 55
نامىكاپ 55
تۆزلۈق خورۇچ 55
شاكاراپ 55
قىزىل خورۇچ 56
ئاق خورۇچ 56
ئاچچىق خورۇچ 56
تاتلىق خورۇچ 56
سوت خورۇچى 57
تاتلىق سوت خورۇچى 57
قايماقلىق سوت خورۇچى 57
قايماق خورۇچى 57
قېتىق خورۇچى 57
قېتىقلىق خورۇچ 57
مەسكە مېيى خورۇچى 58
قايماق ـ ماي خورۇچى 58
ھەسەل ـ قايماق خورۇچى 58
پورچاق ئۇنى خورۇچى 58
چۆچۈمەل خورۇچ 59
رەڭلىك خورۇچ 59
كۆكتات خورۇچى 60
شورپا خورۇچى 60
پىياز خورۇچى 60
ئۆتكۈر خورۇچ 60
ھەسەل خورۇچى 61
ھەسەل ـ ماي خورۇچى 61
گۈرۈچ ئۇنى خورۇچى 61
شەربەت خورۇچى 62
سامساق خورۇچى 62
قىزىلمۇچ قىيامى 62
سىركە 63
سېرىقماي خورۇچى 63
يېلىك ـ ماي خورۇچى 63
بېلىق مېيى خورۇچى 64
بېلىق شورپىسى خورۇچى 64
ئۆرۈك خورۇچى 64
ئانار خورۇچى 65
كۆممىقوناق ئۇنى خورۇچى 65
كۆممىقوناق ـ ماي خورۇچى 65
ھەسەل قايماق 65
ماي قايماق 65
تاتلىق تەم 66
چۆچۈمەل تەم 66
ئاچچىق تەم 66
قىرتاق تەم 66
يېگى تەم 66
خۇش پۇراق تەم 66
ئاچچىق ـ چۆچۈك تەم 67
مۇچ (لازا) ـ كاۋاۋچىنلىق تەم 67

سامساقلىق تەم 67
تاتلىق - چۇچۇمەل تەم 67
ئۆتكۇر پۇراقلىق تەم..... 68
ئاقمۇچلۇق تەم 68
قارىمۇچ - كاۋاۋچىنلىق تەم 68
بېلىق تەمى 69
مۇچ ياغلىق تەم 69
چۇچۇمەل - تۇزلۇق تەم 69
تۇز تەمى تېتىغان مەززىلىك تەم 69
زەنجۇبىللىك تەم 70
قىچىلىق تەم..... 70
پەمىدۇر قىياملىق تەم 70
كۇنجۇت بوتقىلىق تەم 71
ئارىلاش تەم 71
غەيرىي تەم..... 71
ئاپېلسىن پوستى تەمى 71
بىرىكمە تەم 72
قوشۇلمىلار 73
قاينىتما گۇرۇچ 73
دۇملىمە گۇرۇچ 73
هورلۇق گۇرۇچ 73
قورۇما گۇرۇچ 74
بولاق گۇرۇچ 74
گۇرۇچ بۇلمىقى 74
سەۋزە بۇلمىقى 74
تۇگۇنەك بۇلمىقى 75
كاۋا بۇلمىقى..... 75
كۆممىقوناق بۇلمىقى..... 75
شىرنىلىك گۇرۇچ..... 75
شىرنىلىك تېرىق 76
شىرنىلىك پۇرچاق 76
شىرنىلىك ماش..... 76
قاينىتما ماكارون 76
دۇملىمە ماكارون 76
قورۇما ماكارون 76
دۇملىمە ئۇگرە 77
دۇملىمە قارا بۇغداي..... 77
قورۇما تۇگۇنەك 77
مايدا پىشۇرۇلغان تۇگۇنەك 77
مايدا پىشۇرۇلغان سەۋزە 78
مايدا پىشۇرۇلغان تۇرۇپ 78
مايدا پىشۇرۇلغان چەيلەن..... 78
مايدا پىشۇرۇلغان پىدىگەن 78
مايدا پىشۇرۇلغان ئالما..... 78
مايدا پىشۇرۇلغان قىزىلچا 79
قورۇما قاتكۆك 79
قورۇما چامغۇر 79
شىرنىلىك ئاق بالداق 79
شىرنىلىك گازىر 80
شىرنىلىك ئۆرۈك مېغىزى 80
شىرنىلىك بادام..... 80
شىرنىلىك پىستە مېغىزى..... 80
شىرنىلىك ياڭاق مېغىزى 81
هورلاندۇرۇپ پىشۇرۇلغان تۇگۇنەك..... 81
هورلۇق سەۋزە 81
هورلۇق كاۋا..... 81
هورلۇق قىزىلچا 81
هورلۇق ئالما..... 81
هورلۇق چەيلەن 82
قورۇما ئۇندۇرمە 82
قورۇما كۇدە..... 82
قورۇما پىياز..... 82
قورۇما يېسۇلەك 82
قورۇما كەرەپشە 83
قورۇما كۆكمۇچ 83
قورۇما پىدىگەن 83
قورۇما ئۇسۇك..... 83
قورۇما چوكا پۇرچاق 83
قورۇما كالتە پۇرچاق 83
ئۇرۇپ پارچىلانغان تۇرۇپ 84
ئاش چامغۇر قاينىتمىسى 84
مايلىق پۇرچاق (خاسىك) 84

www.uyghurkitap.com

كۆمۈپ پىشۇرۇلغان تۇگۈنەك 84
كۆمۈپ پىشۇرۇلغان سەۋزە 85
كۆمۈپ پىشۇرۇلغان قىزىلچا..... 85
كۆمۈپ پىشۇرۇلغان چەيلەن 85
كۆمۈپ پىشۇرۇلغان كاۋا 85
كۆمۈپ پىشۇرۇلغان تۇرۇپ 85
كۆمۈپ پىشۇرۇلغان ئۇسۇلۇك..... 86
كۆمۈپ پىشۇرۇلغان ئاش چامغۇر..... 86
كۆمۈپ پىشۇرۇلغان قوناق 86
پىشۇرۇلغان سوغۇق يېمەكلىكلەر ... 87
سوغ گۆش 87
گۆشلۈك تۇرۇپ 87
گۆشلۈك كۆكتاتلار 87
گۆش سىلىنغان ئاشلىقچۈك 87
ماش، قېرىن، گۆش ئارىلاشمىسى ... 88
ئۈيۈتۇلغان توخۇ گۆشى 88
سوغ گۆشلەر..... 89
قېزىلىق سوغۇق يېمەكلىك 89
سوغۇق كالا گۆشى 89
سوغۇق توخۇ گۆشى 90
سوغۇق يېمەكلىكلەر 91
شالانغان تۇرۇپ..... 91
شالانغان پەمىدۇر 91
شالانغان پىياز 92
شالانغان ئۈندۈرمە..... 92
شالانغان چامغۇر 92
پارچىلانما چامغۇر..... 93
كۆكمۇچ - پەمىدۇر ئارىلاشمىسى ... 93
ئاچا سەي 93
تاتلىق ئۈندۈرمە 94
شالانغان چوكا پۇرچاق 94
شالانغان يېسۈلەك 94
شالانغان قىلياش 94
شالانغان كاپۇستا 95
شالانغان چەيلەن 95
شالانغان سەۋزە 95
سەۋزە بۇلمىقى 96
تۇرۇپ بۇلمىقى..... 96
ئارىلاشما كۆكتات 97
تىزما تۇرۇپ..... 97
تىزما سەۋزە 98
تىزما تەرخەمەك 98
تىزما چامغۇر 98
تىزما چەيلەن 99
تىزما قىزىلچا 99
تۇزلانغان پەمىدۇر..... 99
تۇزلانغان تەرخەمەك 99
چۈچۈمەل چەيلەن 100
ئەبجەش سالات..... 100
گۈل ئالما 100
مېۋە شالانمىلىرى 101
قايماقلىق تەرخەمەك..... 101
مۇچ، شوخلا، پىياز ئارىلاشمىسى 101
شېكەرلىك شوخلا 102
چۈچۈمەل پىدىگەن 102
قېرىن توغرامچىسى..... 102
سەۋزىلىك پىنتوزا 102
تۇرۇپ قەلەمچىسى 103
تەرخەمەك قەلەمچىسى 103
كۆكمۇچ - پىدىگەن ئارىلاشمىسى ... 103
ئاشلىقچۈك 104
گۈلتاۋاقلار 106
ماش، گۆش ۋە كۆكتات گۈلتاۋاق..... 106
قىرتىش گۆش..... 107
قېزا گۈلتاۋاق..... 107
دۈمبە گۆش 107
بۆجەي گۈلتاۋاق 108
سوغۇق گۆش 108
قورۇما پۇرچاق 109
پۈتۈن توخۇ گۆشى 109
گۆشلۈك ئۈندۈرمە 109
چۈچۈمەل يېمەكلىك 109

ماش چەلپەك 110
پىشىق تىل 110
ئاددىي ئۇيۇتما گۆش 110
موگۈلۈق موزاي گۆشى 111
مۇزاي گۆشلۈك دادۇر - ماش قورۇ-
مىسى 111
شورپىلار 112
ئاق شورپا 113
ياپراقچە گۆش شورپىسى 113
گۆشلۈك تۇخۇم شورپىسى 113
كۆپ خۇرۇچلۇق شورپا 114
ئۇچ خۇرۇچلۇق ئۆردەك شورپىسى..... 114
ئادەمگىياھ - توخۇ شورپىسى 115
قۇم قازان قوۋۇرغا شورپىسى..... 115
قوي گۆشى شورپىسى 115
ئارپا شورپىسى..... 116
چامغۇر شورپىسى..... 116
قوۋۇرغا گۆش شورپىسى..... 116
سىرىق شورپا 117
داڭقان شورپىسى 117
قىيما شورپىسى 117
كەپتەر شورپىسى 118
توخۇ گۆشى شورپىسى..... 118
تۇخۇم شورپىسى (1) 118
تۇخۇم شورپىسى (2)..... 119
تۇخۇم شورپىسى (3)..... 119
موزاي گۆشى شورپىسى 119
قوتاز گۆشى شورپىسى 120
قاسقان شورپىسى..... 120
قۇمغان (قۇمقازان) شورپىسى 120
چەينەك شورپىسى (1) 120
چەينەك شورپىسى (2) 121
ساماۋۇر شورپىسى 121
كۆكتات شورپىسى (1) 122
كۆكتات شورپىسى (2) 122
ئۆپكە - ھېسىپ شورپىسى..... 122
باچكا شورپىسى (1) 123
باچكا شورپىسى (2) 123
ئۇستىخان شورپىسى 123
چۇچۇمەل شورپا 124
ئاچچىق - چۇچۇك ئاق شورپا 124
ئوغۇز شورپا 124
قېمىز شورپىسى..... 124
پەمىدۇر شورپىسى 125
قېتىق شورپىسى (1)..... 125
قېتىق شورپىسى (2) 125
ماش شورپىسى (1) 126
ماش شورپىسى (2) 126
تۇخۇملۇق پالەك شورپىسى..... 127
قىيمىلىق شورپا (1)..... 127
قىيمىلىق شورپا (2) 128
قاينىتما شورپا..... 128
بەلىش گۆش شورپىسى 129
تاۋۇز شورپىسى 129
پىنتوزىلىق ئۇستىخان شورپىسى..... 129
سەۋزە شورپىسى 130
قوناق شورپىسى 130
قىيمىلىق غولپىياز شورپىسى..... 130
پەمىدۇر شورپىسى 131
باغۋەن شورپىسى..... 131
قورۇما شورپا (1)..... 132
قورۇما شورپا (2) 132
قورۇما توخۇ شورپىسى 133
قورۇما قىيما شورپىسى 133
ماش ئۇگرە شورپىسى..... 133
تۇگۈنەك شورپىسى 134
كۆكتات قورۇما شورپىسى 134
تۇخۇم قورۇما شورپىسى..... 134
غاز شورپىسى 135
ئۆردەك گۆشى قورۇما شورپىسى ... 135
قىرغاۋۇل گۆشى قورۇما شورپىسى ... 136
ئات گۆشى قورۇما شورپىسى 136

كۆمىلاچ گۆش شورپىسى 136
سۈيۈقئاشلار 138
ئۇگرە 139
زىياپەت ئۇگرىسى 140
قىيمىلىق ئۇگرە 140
گۆشلۈك ئۇگرە 141
قورۇما ئۇگرە 141
قۇشقاچ تىلى ئېشى (1) 141
قۇشقاچ تىلى ئېشى (2) 142
كۆچار سۈيۈقئېشى 142
پۇرچاق ئېشى 143
قارلىغاچ تىلى 143
ئاق شورپا ئېشى 143
ئۈزۈپ تاشلاپ سۈيۈقئاش 144
يېيىپ ئۈزۈپ تاشلىغان ئاش 144
شىنتۇگۇر 145
سقماق ئاش 145
يوبدان 145
تۇرمەل ئاش 146
خولوپئاش (1) 146
خولوپئاش (2) 146
دۇگلەك قىيمىلىق سۈيۈقئاش 147
خام قىيمىلىق سۈيۈقئاش 147
كۆك پۇرچاق سۈيۈقئېشى 147
كۆكۈاش سۈيۈقئېشى 148
كېسىپ ئۈزگەن سۈيۈقئاش 148
ئاق پۇرچاق سۈيۈقئېشى 148
قېتىق سۈيۈقئېشى 149
مەنچىزە 149
چۆپ شورپا 150
سۈتلۈك سۈيۈقئاش 150
بىمار ئېشى 150
شورپا سۈيۈقئېشى 151
ھاردۇق ئېشى 151
نان قاينىاق 152
نوروز ئېشى 152
كاشكاپ سۈيۈقئېشى 153
ئۈزۈپ تاشلىغان ئاش 153
ماشلىق ئۇگرە 153
سۆك ئېشى 154
چۆپ ئاشلار 155
ئارتۇش چۆپى 155
ئىلى چۆپى (غۇلجا چۆپى) 156
قورۇما چۆپ 156
قايماق چۆپ 156
گۆشسىز چۆپ 157
نان چۆپ 157
نارىن چۆپ 157
قورۇما چۆپ 158
گۆشلۈك چۆپ 158
كۆك چۆپ 159
توخۇ گۆشلۈك كەسمە چۆپ 159
توخۇ گۆشلۈك بۇرما چۆپ 160
گۆشلۈك سېرىق پۇرچاق چۆپى 160
قىيمىلىق چۆپ 161
ياڭاق چۆپى 161
تۇتماچ 162
پالەك چۆپى 162
يىمىرمە چۆپ 162
شور تويىن 163
كەسمە چۆپ 163
تاسما چۆپ 163
يېشىل چۆپ 164
ئاپىلسىنلىق چۆپ 164
نارىنلار 166
نارىن (1) 166
نارىن (2) 167
گاداي نارىن 167
گۆش نارىن 167
قوزا گۆشى نارىنى 168
ئات گۆشى نارىنى 168
گۈرۈچ نارىن 169

www.uyghurkitap.com

ساپ گۆش ناربن 169
چۆچۇرىلەر 170
چۆچۇرە 172
ياۋا زىرە كۆكى چۆچۇرىسى 172
قورۇما شورپىلىق چۆچۇرە 173
شورپىلىق چۆچۇرە 173
زۇۋۇلا چۆچۇرە 174
ماي چۆچۇرىسى 174
كۆك چۆچۇرىسى 174
پۆرە چۆچۇرىسى 175
سۇزمە چۆچۇرىسى 175
قايماق چۆچۇرە 175
قورۇما چۆچۇرە 175
تۇخۇم چۆچۇرىسى 176
سۇ چۆچۇرىسى 176
ئۇگرە چۆچۇرە 177
موندەك (قۇمقازان چۆچۇرىسى) 177
ئەرۋاھ ئېشى (ياد ئېتىش تامىقى) 178
بولدونى (ئۇزۇم چۆچۇرىسى) 178
مېغىز چۆچۇرىسى 178
قىزىلبۇغداش چۆچۇرىسى 179
يالپۇز چۆچۇرىسى 179
لويلا چۆچۇرىسى 179
پىننە چۆچۇرىسى 180
قوناق ئۇنى چۆچۇرىسى 180
جىگەر چۆچۇرىسى 180
موندىلەك 181
ئۇماچلار 182
ئىماتا 182
بۇلغاما 183
ئۇن ئۇمىچى 183
شورپا ئۇمىچى 183
تۇرۇپ ئۇمىچى 184
ئەلا سورتلۇق تېرىق ئۇمىچى 184
سۆك ئۇمىچى 184
سېمىز ئوت ئۇمىچى 184
بۇغداي ئۇمىچى 185
كەندىر ئۇرۇقى ئۇمىچى 185
قوناق ئۇنى ئۇمىچى 185
ئارپا ئۇنى ئۇمىچى 186
گۈرۈچ ئۇنى ئۇمىچى 186
سۇپساق ئۇماچ (گۆشسىز ئۇماچ) 186
بۇلماق 187
سوت ئۇمىچى 187
سۇمۇلەك (ياد ئېتىش ئۇمىچى) ... 187
تۇخۇم ئۇمىچى 188
غورا ئۇمىچى 188
تۇگۇنەك ئۇمىچى 188
چامغۇر ئۇمىچى 189
سەۋزە ئۇمىچى 189
گۆش ئۇمىچى 189
مېكە ئۇمىچى 190
تەكنە ئۇماچ 190
ئەۋزور 191
سوت زېكى 191
قېتىق زېكى 192
ئالمىقات زېكى 192
شەربەت زېكى 193
بېدە زېكى 193
ماي زېكى 194
كۆكتات زېكى 194
شوخلا زېكى 194
قورۇما زاك 195
قوناق يارمىسى 196
چۈلە 196
يەجمەن 196
شودىر دام 197
چېچىلماق 197
ۋاپادان 198
شىلەمپەت 198
ئاتىلا 198
قورۇغان ئۇماچ 199

www.uyghurkitap.com

بېدە ئۇمىچى 199
گۆش سالغان ئۇماچ 200
چامغۇر سالغان ئۇماچ 200
گۈلە سالغان ئۇماچ 200
قورۇغان سىقماق 201
گۆش سالغان سىقماق 201
بېدە سالغان سىقماق 202
ماش سالغان سىقماق 202
چامغۇر سالغان سىقماق 202
گۈلە سالغان سىقماق 203
جىگدە سالغان سىقماق 203
خەندىلەك 203
شۇڭغۇتماق 204
كۆجە (1) 204
كۆجە (2) 205
قېتىق كۆجىسى 205
سىقماق ئاش 205
خوردىلار 206
شوۋنگۇرۇچ 206
خوردا 206
ماشخوردا 206
غورا شورپىسى 207
چەينەك خوردا 207
قاسقان شورپا گۈرۈچ 207
پۇرچاق شورپىسى 208
دۇگلەك قىيمىلىق خوردا 208
تۇخۇم خوردىسى 208
قورۇما شورپا گۈرۈچ 209
توخۇ گۆشى خوردىسى 209
سۆك ئېشى 209
كۆكئاش ئېشى 210
يارما ئاش 210
سەۋزىلىك ماش خوردا 210
لەڭمەنلەر 212
ئاممىباب لەڭمەن 216
ئۆي لەڭمىنى 216
گۆشلۈك لەڭمەن 217
خام قىيما لەڭمەن 217
پىلتا لەڭمەن 217
دۇملىمە لەڭمەن 218
ئۇندۇرمە قورۇما لەڭمەن 219
ئۇندۇرمە لەڭمىنى 219
ئۇندۇرمە دۇملىمىسى لەڭمىنى 219
پىياز ـ گۆش لەڭمىنى 220
كۇدە لەڭمىنى 220
كۇدە ـ تۇخۇم قورۇما لەڭمىنى ... 220
تەرخەمەك لەڭمىنى 221
تەرخەمەك دۇملىمە لەڭمىنى 221
كەرەپشە لەڭمىنى 221
ئۇسۇك لەڭمىنى 222
يېسۈنلەك لەڭمىنى 222
كۆكمۇچ لەڭمىنى 222
كۆكمۇچ ـ يېسۈنلەك لەڭمىنى ... 223
پىدىگەن لەڭمىنى 223
كۆمەچ قورۇما تۇگۇنەك لەڭمىنى 223
ماش ـ كۆكمۇچ لەڭمىنى 224
كەرەم لەڭمەن (ئاچچىق كۆكمۇچ لەڭمىنى) 224
ئۇششاق چامغۇر لەڭمىنى 224
دۇملىمە چامغۇر لەڭمىنى 225
چوكا پۇرچاق لەڭمىنى 225
ماشپۇرچاق ـ چوكا پۇرچاق لەڭمىنى ... 225
ماش پۇرچاق ـ ئۇزۇن چوكا پۇرچاق لەڭمىنى 226
تۇخۇم ـ چوكا پۇرچاق لەڭمىنى ... 226
كۆكمۇچ ـ ئۇزۇن چوكا پۇرچاق لەڭمىنى 226
پالەك لەڭمىنى 227
ئۇرۇك غورىسى لەڭمىنى 227
ئۇگرە گۆش لەڭمىنى 227
مەررە گۆش لەڭمىنى 228
بەررە گۆش لەڭمىنى 228

ئاق شورپا لەڭمىنى 228
قورۇما شورپا لەڭمىنى 229
كەسكەن لەڭمەن 229
دۇملىمە لەڭمەن 229
خولۇما لەڭمەن 230
كەرەپشە - تۇخۇم لەڭمىنى 230
قىيمىلىق كاۋاپ لەڭمىنى 230
دۇمبە گۆش لەڭمىنى 231
تونۇر كاۋېپى لەڭمىنى 231
توخۇ گۆشى لەڭمىنى 231
ئۆردەك گۆشى لەڭمىنى 232
غاز گۆشى لەڭمىنى 232
قىرغاۋۇل گۆشى لەڭمىنى 233
بۆدۇنە گۆشى لەڭمىنى 233
باچكا گۆشى لەڭمىنى 233
گۆشسىز كۆكتات لەڭمىنى 234
غۇنچە گۆشلۈك لەڭمەن 235
ياپراق چۆپ (مەنپىەن) لەڭمەن ... 235
تۇگۇنەك توغرامچىسى لەڭمىنى 236
چامغۇر - نوقۇت لەڭمىنى 236
ئالقات - كۆكپۇرچاق لەڭمىنى 237
قوۋۇرغا گۆش لەڭمىنى 237
موگو - گۆش لەڭمىنى 238
قېرىنقۇلاق (مور) - گۆش لەڭمىنى... 238
بېلىجانسىمان لەڭمەن 239
شىلمە چۆپ لەڭمىنى 239
ئاچا سەي - گۆش قورۇمىسى
لەڭمىنى 240
ياپراق چۆپ قورۇمىسى 240
بوسو 241
قەلەمچە چۆپ قورۇمىسى 241
مېغىز چۆپ قورۇمىسى (دىك - دىك
چاۋمېەن) 242
تۇخۇم چۆپ قورۇمىسى 242
كۆك چۆپ قورۇمىسى 243
بېلىجانسىمان چۆپ قورۇمىسى 243
شىلمە چۆپ قورۇمىسى 243
قولداما 244
مەرۋايىت قولداما 245
مانتىلار 247
پېتىر مانتا 247
شورپىلىق مانتا 249
گۆش مانتىسى 250
كاۋا مانتىسى 250
ئەنجۇر مانتىسى 251
بۇغا يېلىنى مانتىسى 251
پىدىگەن مانتىسى 251
گۈللۈك مانتا 251
ماي مانتىسى 252
بولاق مانتا 252
كۈدە مانتىسى 252
شېكەر مانتا 253
بېدە مانتىسى 253
كۆكپىياز مانتىسى 254
دۇمبە گۆش مانتىسى 254
قۇيرۇق ماي - بېغىر مانتىسى 254
بېھى مانتىسى 254
بېھى - گۆش مانتىسى 255
ئۇچەي - قېرىن مانتىسى 255
يېسىۋىلەك مانتىسى 255
كۆكتات مانتىسى 256
قۇش گۆشى مانتىسى 256
چۆچۈرە مانتا 256
ئات گۆشى مانتىسى 256
بۇغا گۆشى مانتىسى 257
ئارقار گۆشى مانتىسى 257
ياڭاق مانتىسى 257
ئۈندۈرمە مانتىسى 258
تۇگۇنەك مانتىسى 258
سەۋزە مانتىسى 259
كەرەپشە - پىنتوزا مانتىسى 259
ياۋا كۈدە (ساسۇك) مانتىسى 259

www.uyghurkitap.com

قاتكۆك مانتىسى 260
مايسا مانتىسى 261
قىزىلچا مانتىسى 261
پىدىگەن مانتىسى 261
چوكا پۇرچاق مانتىسى 262
يېسۈزلەك مانتىسى 262
گۈرۈچ مانتىسى 262
تاۋا مانتىسى 263
چاقاقئوت مانتىسى 263
ياۋا زىرە كۆكى مانتىسى 264
يېشىل كۆكتات پېتىر مانتىسى 264
چاۋا ماي مانتىسى 265
مايدا پىشۇرۇلغان مانتا 265
خوشاڭلار 266
خوشاڭ 266
ماي خوشاڭ 266
شور خوشاڭ 267
كاۋا خوشاڭ 267
گۆشى قورۇلغان خوشاڭ 268
بۆرەك خوشىگى 268
قېزا خوشىگى 268
يۈرەك خوشاڭ 269
ئات يۈرىكى خوشىگى 269
چۆچۈرە خوشاڭ 269
پېتىر خوشاڭ 269
قاتلىما خوشاڭ 270
بۆدۈنە گۆش خوشىگى 270
توخۇ گۆش خوشىگى 270
قىيما كاۋاپ خوشىگى 271
چۈجۈق خوشىگى 271
تىل خوشىگى 271
بېھى خوشىگى 271
تاتلىق خوشاڭ 272
مايدا پىشۇرۇلغان خوشاڭ 272
ياڭاق خوشىگى 272
گۆش خوشىگى 273
سامسىلار 274
تونۇر سامسىسى 276
كاۋا سامسىسى 276
ۋاراق سامسا 277
بولدۇرغان سامسا 277
تۇخۇم ـ كۈدە سامسىسى 278
كۆك سامسىسى 278
قىزىلبۇغداش سامسىسى 278
ئۆي سامسىسى 279
تۇخۇم سامسىسى 279
مېۋە سامسىسى 279
قاق سامسىسى 279
بۇلتاق سامسا 280
كۆكتات سامسىسى 280
تۇرلۈك گۆش سامسىسى 280
قۇش گۆشى سامسىسى 281
پەرمۇدە 281
قاتلىما سامسا 282
قۇش گۆشى پەرمۇدىسى 282
كاۋا پەرمۇدىسى 283
قۇيماق سامسا 283
پوشكال سامسا 283
رەڭلىك سامسا 284
قاتلىما سامسا 284
شېكەر قېيمىلىق قاتلىما سامسا 284
كۈنجۈتلۈك قاتلىما سامسا 285
ماي سامسا 285
تۇخۇم ـ كۈدە سامسىسى 285
ياڭاق سامسىسى 286
پالەك سامسىسى 286
پېتىر گۆشگىردە 286
بولاق گۆشگىردە 287
پولۇلار 288
پولو 290
توي پولۇسى 292
قېزا باسقان پولۇ 293

بۆرەك، جىگەر باسقان پولۇ 294
ئاشمانتا 294
توخۇ باسقان پولۇ 294
بەقەسەم پولۇ 295
شاد پولۇ 295
قورۇما پولۇ 296
سېرىقماي پولۇسى 296
يىلىك پولۇ 297
قاينىتىلغان پولۇ 297
قاسقان پولۇسى 298
چامغۇر پولۇسى 298
گۆشلۈك پولۇ 298
گۆشسىز پولۇ 299
تۇخۇم پولۇسى 299
سۈتلۈك پولۇ 300
بېھى پولۇسى 300
تېرىق پولۇسى 300
بۇغداي پولۇسى 301
ماش - گۈرۈچ پولۇسى 301
كۆكتات باسقان پولۇ 302
ئاق ئاش 302
يارما پولۇ (1) 303
يارما پولۇ (2) 303
مايسىز پولۇ 304
قىيمىلىق پولۇ 304
نوقۇتلۇق پولۇ 305
ئۈزۈملۈك پولۇ 305
پەردىلىك پولۇ 306
تۇگۈنەكلىك پولۇ 306
پىدىگەنلىك پولۇ 307
ئۇچ رەڭلىك پولۇ 307
ئەنجان پولۇسى 308
سۈتلۈك قوناق پولۇسى 309
سۈتلۈك يارما پولۇسى 309
ئۇلار باسقان يارما پولۇ 310
سۆك پولۇسى 310
تاتلىق پولۇ 311
تېز پىشىدىغان پولۇ 311
بەتتە پولۇلار 311
بەتتە پولۇ 312
ئاق بەتتە پولۇ 312
قوناق ئۇنىدا تەييارلانغان بەتتە پولۇ..... 313
تېرىق بەتتە پولۇسى 313
قوناق بەتتە پولۇسى 313
تۇگۈنەك بەتتە پولۇسى 314
پۇرچاق بەتتىسى 314
قۇش گۆشى بەتتە پولۇسى 314
ماش - گۈرۈچ ئاش 315
ئاق دۇملىمە (گاڭپەن) 315
گۆشلۈك قورۇما گۈرۈچ 315
تۇخۇملۇق قورۇما گۈرۈچ 316
سۆك ئاش 316
سىڭدۈرمە 316
شويىلىلار 317
شويلا 317
كۆجە شويلا 318
سۆك شويلىسى 318
سۈتلۈك شويلا 318
تۇگۈنەك شويلىسى 319
ئاق پۇرچاق شويلىسى 319
سويا پۇرچاق شويلىسى 320
كۆكۈاش شويلىسى 320
بېھى شويلىسى 320
خام شويلا 321
قارا شويلا 321
سەۋزە شويلىسى 321
چامغۇر شويلىسى 321
سۈرگۈچ شويلىسى 322
شويلا گۈرۈچ 322
تاتلىق شويلا 322
مېغىزلىق شويلا 323
ماشخورما 323

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كتاب خانىسى
ئۇيغۇرشۇناسلىق كىتابلىرىنىڭ ئېلېكترونلۇق كۇتۇپخانىسى

گۈرۈچ بۇلمىقى 323
قوناق بۇلمىقى 324
تۈگۈنەك بۇلمىقى 324
كاۋاپلار 325
پاقلان گۆشى كاۋىپى 327
قورۇما جىگەر كاۋىپى 327
زەرچۆە - سىگىر كاۋىپى 328
دۆملىمە كاۋاپ 328
ياپما كاۋاپ 328
تىكلىمە كاۋاپ 329
توشقان گۆشى كاۋىپى 329
جاڭگال قاقلىما بېلىق كاۋىپى 330
توپاق كاۋىپى 330
ياغاچقا ئۆتكۈزۈلگەن قورۇما كاۋاپ..... 331
ئوغلاق گۆشى كاۋىپى 331
توخۇ گۆشى كاۋىپى 332
قارا جىگەر كاۋىپى 332
تال كاۋىپى 332
تۆش گۆشى كاۋىپى 333
نان - كاۋاپ 333
توشقان گۆشى كاۋىپى 333
سارغايتىپ پىشۇرۇلغان بېلىق كاۋىپى 334
چاۋا مايغا ئورالغان سان كاۋىپى ... 334
پۈتۈن بەرره كاۋاپ..... 334
جەج كاۋاپ..... 335
قىيما كاۋاپ 336
جىگەر كاۋىپى..... 336
قۇيرۇق ماي - جىگەر كاۋىپى 337
پوستۇما كاۋاپ 337
بۆرەك كاۋىپى..... 337
ئۇچەي كاۋىپى 337
ئۇچەي - بۆرەك كاۋىپى..... 338
پىشىشق گۆش كاۋىپى 338
ئاچچىق ئۇچەي كاۋىپى 338
كالا گۆشى كاۋىپى 338
قۇيقا قۇلاق..... 339
تىل - جاغ كاۋىپى 339
پاتاك كاۋىپى 339
سۆڭەكلىك گۆش كاۋىپى 340
كۆممە كاۋاپ 340
غاز كاۋىپى..... 340
زىخلىق بېلىق كاۋىپى..... 341
تاۋىدا پىشۇرۇلغان بېلىق كاۋىپى ... 341
پۈتۈن تونۇر كاۋىپى 341
ئۆتتەڭگەن كاۋاپ..... 342
زىخچە كاۋاپ 342
چاۋا ماي - جىگەر كاۋىپى 342
گۆش، تۇخۇم ئارىلاش كاۋاپ 342
قىيما ياپما 343
گۆش سامسا 343
توخۇ ياپما 343
جىگەر سامسىسى..... 343
بېلىق ياپما..... 344
چاۋا ماي كاۋىپى 344
قازان ياپما..... 344
تاۋا كاۋاپ 344
تاۋا ياپما..... 345
جەز زىخچە كاۋاپ 345
ياپما جىگەر..... 345
تاۋا تال كاۋىپى 345
چۈچۈمەل قوۋۇرغا قازان كاۋىپى ... 346
دوخۇپكا قوۋۇرغىسى 346
قورۇما كاۋاپ..... 346
توخۇ قورۇما كاۋاپ 347
قىيما توقاچ 347
قىيمىلىق سامسا..... 347
قىيما «پەلتو» 348
توخۇ ياپما 348
توخۇ قىيما كاۋىپى..... 348
بېلىق قىيما كاۋىپى 349
قىيما قۇيماق 349

گۆش «پەلتو» 349
بۆرەك ياپما..... 350
ياغ بەررە كاۋاپ..... 350
توخۇ پاچىقى كاۋىپى 350
توخۇ گۆشى كاۋىپى 351
كۆكتاتلىق چۇجە كاۋىپى..... 351
قورۇما كاۋاپلىق چۆپ ئاش 351
قاقلانغان بېلىق گۆشى 352
كۆمە قېرىن 352
ياقما كاۋاپ..... 353
شىرنە كاۋاپ 353
سوقما كاۋاپ 353
دۇملىمە كاۋاپ 354
دۇمبە - جىگەر كاۋاپ 354
كۆمە كاۋاپ 355
تونۇر زىخ كاۋىپى 355
بەل كاۋىپى..... 356
قىيمىلىق تاۋا كاۋىپى..... 356
قازان كاۋىپى 356
ئۆردەك گۆشى كاۋىپى 357
باچكا كاۋىپى 357
ئۇچەي كاۋىپى..... 357
بۆرەك كاۋىپى..... 358
قۇشقاچ كاۋىپى 358
قوۋۇرغا كاۋىپى 358
بېلىق كاۋىپى 359
كۆكتاتلىق قىيما كاۋاپ..... 359
قانات كاۋىپى 360
پاقلان گۆشى كاۋىپى 360
ئۆچكە - ھېسىپلار 361
ھېسىپلار..... 361
ھېسىپ 361
ياغلىق ھېسىپ 361
تۇخۇم ھېسىپى 362
تېرىق ھېسىپى 362
قاسقان ھېسىپى 363
بوغما ھېسىپ..... 363
ئاچچىق ئۇچەي ھېسىپى..... 363
چوك ئۇچەي ھېسىپى..... 364
قۇيغان ئۆچكە (1) 364
قۇيغان ئۆچكە (2)..... 366
تۇخۇم ئۆچكىسى (1) 367
تۇخۇم ئۆچكىسى (2)..... 367
سۇت ئۆچكىسى (1) 368
سۇت ئۆچكىسى (2) 368
قوناق ئۇنى ئۆچكىسى (1) 369
قوناق ئۇنى ئۆچكىسى (2)..... 369
كۆكۇاش ئۆچكە 369
جىگەر ئۆچكە 370
گۇرۇچ ئۇنى ئۆچكىسى 370
قايماق ئۆچكە 370
چوك ئۆچكە..... 371
قورۇما ئۆچكە 371
كاللا - پاچاق..... 371
قېرىن..... 372
گۆشنانلار 373
گۆشنان 373
قازان گۆش نېنى 373
مايدا پىشۇرۇلغان گۆشنان..... 374
پېتىر گۆشنان 374
قاتلىما گۆشنان 375
قىيما گۆشنان..... 375
كاۋا گۆشنېنى 376
بېدە پۆرىسى 376
پۆرە گۆشنېنى 376
گۇرۇچ گۆشنېنى 377
گۇرۇچ ئۇنى گۆشنېنى 377
تېرىق گۆشنېنى..... 377
جۆۋىندە گۆشنان..... 378
تۇگۇنەك گۆشنېنى..... 378
ئارپا ئۇنى گۆشنېنى 378
قوي گۆشى گۆشنېنى..... 379

www.uyghurkitap.com

توغاچ گۆشنېنى 379
شوخلا ـ مۆچلۈق قازان نېنى 379
دۇملىمىلەر 381
مەررە گۆش 381
قوي گۆشى دۇملىمىسى 381
پاقلان دۇملىمىسى 382
ئوغلاق دۇملىمىسى 382
توپاق دۇملىمىسى 382
توشقان دۇملىمىسى 382
قاسقاندا پىشۇرۇلغان قوۋۇرغا گۆش 383
قىيمىلىق كاۋا 383
سۇزۇك شورپىلىق غاز گۆشى
دۇملىمىسى 384
قۇشقاچ گۆشى دۇملىمىسى 384
دۇملەنگەن قوي گۆشى 385
ئۆز تەلىك قوي پاچىقى 385
غولپىياز تەلىك ئۆردەك دۇملىمىسى 386
مەززىلىك بۆدۈنە 386
قىزارتىپ دۇملەنگەن بۆدۈنە 387
كوزىدا دۇملەنگەن كالا گۆشى 387
سۆك دۇملىمىسى 387
پۇتۇن توخۇ 388
سامساق تەلىك قوۋۇرغا 388
باربكۆل قوۋۇرغا گۆشى 388
بەش خىل تەلىك قوي گۆشى 389
نان ئۈستىگە ئېلىنغان سان گۆشى 389
بېلىق گۆشى دۇملىمىسى 390
جەرەن گۆشى دۇملىمىسى 390
بۇغا گۆشى دۇملىمىسى 390
چۈجە گۆشى دۇملىمىسى 391
جىگەر دۇملىمىسى 391
ساماۋەر مەررە گۆشى 391
ئات گۆشى قېزىسى 392
نانتەك 392
قورۇما گۆش 393
گۆش دۇملىمىسى (1) 393
گۆش دۇملىمىسى (2) 393
دۇملىمە قوۋۇرغا گۆشى 394
توخۇ دۇملىمىسى (1) 394
توخۇ دۇملىمىسى (2) 395
كوزىدا دۇملەنگەن توخۇ 395
يازلىق دۇملىمە 396
قۇش گۆشى دۇملىمىسى 396
چۈجە دۇملىمىسى (1) 396
چۈجە دۇملىمىسى (2) 397
قاسقان دۇملىمىسى 397
قازان دۇملىمىسى 398
بېلىق دۇملىمىسى (1) 398
بېلىق دۇملىمىسى (2) 399
بېلىق دۇملىمىسى (3) 399
دۇملىمە قىيما (1) 399
قىيما دۇملىمىسى (2) 400
دۇملىمە تال 400
دۇملىمە جىگەر 400
دۇملىمە باچكا 401
دۇملىمە چاۋا تۇرمىسى 401
بۆرەك تۇخۇم 402
تۇگۈنەك دۇملىمىسى 402
پىدنگەن دۇملىمىسى 402
دۇملىمە تۇخۇم تۇرمىلى 403
تاۋا دۇملىملىرى 403
پەمىدۇر دۇملىمىسى 404
بېھى دۇملىمىسى 404
دۇملىمە نەشپۈت 404
تونۇر دۇملىمىسى 405
كاۋا دۇملىمە 405
سەككىز خۇرۇچلۇق دۇملىمە كاۋا 406
دۇملىمە تاۋۇز شورپىسى 406
گۆشكىردىلەر 407
پېتىر گۆشكىردىلەر 407
گۆشكىردە 407
بولدۇرۇلغان گۆشكىردە 408

قات ـ قات گۆشگىردە 408
كاۋا گۆشگىردىسى 409
تاتلىق گۆشگىردە 409
بېھى گۆشگىردىسى 409
قېزا گۆشگىردىسى 409
قوش گۆشى گۆشگىردىسى 410
باش گۆشى گۆشگىردىسى 410
جۆۋەندە گۆشگىردە 410
قىيمىلىق يۆگەلمە (پىرىشكە) 411
تۇغرىلەر 412
تۇغرە 412
زۇۋۇلا تۇغرە 412
كەسمە تۇغرە 413
بېدە تۇغرىسى 413
يالپۇز تۇغرىسى 414
چۆچۈرە تۇغرە 414
گۈل تۇغرە 415
تاتلىق تۇغرە 415
بېھى تۇغرىسى 415
لويلا تۇغرە 416
سۈزمە تۇغرىسى 416
پىشلاق تۇغرىسى 416
بولدۇرۇلغان تۇغرە 417
تېرىق تۇغرىسى 417
پۈرە تۇغرىسى 418
جۆۋەندە تۇغرە 418
شۇڭغۇتما 418
قىيمىلىق تۇغرە 419
ئۈرۈك مېغىزى تۇغرىسى 419
گۆش تۇغرىسى (موندەك) 420
ياڭاق تۇغرىسى (موندىكى) 420
شورپىلىق تۇغرە 421
قۇرۇق كۆك تۇغرىسى 421
ئۇندۇرمە تۇغرىسى 422
تۇرۇپ تۇغرىسى 422
سەۋزە تۇغرىسى 423
چاقىقاقئوت تۇغرىسى 423
ياۋا زىرە كۆكى تۇغرىسى 424
سېرىق كۈدە تۇغرىسى 424
مامكاپ تۇغرىسى 425
پالەك تۇغرىسى 425
يېسۇملەك تۇغرىسى 426
ياپما ۋە قورداقلار 427
پېتىر ياپما 427
بولدۇرۇلغان خېمىر ياپمىسى (1) 427
بولدۇرۇلغان خېمىر ياپمىسى (2) 428
قاتلىما ياپما 428
بولاق ياپما 429
قۇرۇق دۇملىمە ياپما 429
ياپما نان 430
قورداق 430
توي قوردىقى 431
شورپا قورداق 431
ئۇچەي ـ قېرىن قورداق 431
تۇگۈنەك قوردىقى 432
كەكلىك گۆشى قوردىقى 432
كالا قۇيرۇقى قوردىقى 433
بۆدۈنە قوردىقى 433
توشقان قوردىقى 433
قوي گۆشى قوردىقى 434
بۇغا گۆشى قوردىقى 434
جەرەن گۆشى قوردىقى 435
كاللا ـ پاچاق قوردىقى 435
قارا قورداق 435
تىل، ئۆپكە ۋە جىگەر ئارىلاش
قورداق 436
غولپىياز قوردىقى 436
بېلىق قوردىقى 436
سەۋزە قوردىقى 437
چېچەكسەي قوردىقى 437
دوخۇپكا قوردىقى 438
نانلار 439

www.uyghurkitap.com

چوڭ نان 440
ئاق نان 440
گىرده 441
توم گىرده 441
پېتىر نان (1) 441
پېتىر نان (2) 442
توقاچ 442
پېتىر توقاچ 443
شېكەر نان 443
يارىكەنت توقمچى 444
سەھرا توقمچى 444
سەپەر توقمچى (1) 445
سەپەر توقمچى (2) 445
ئۆي نېنى 445
توي نېنى 446
سىيادانلىق توقاچ 446
كۈنجۈتلۈك توقاچ 447
سۈتلۈك توقاچ 447
كۆممىقوناق جۆۋەندىسى 448
ئارپا جۆۋەندىسى 448
گۈرۈچ ئۈنى جۆۋەندىسى 449
سۇلۇ جۆۋەندىسى 449
قارا بۇغداي جۆۋەندىسى 449
پىياز سالغان زاغرا نان 450
كاۋا توغرىغان زاغرا نان 450
قىيمىلىق زاغرا نان 451
جىگىردەك سالغان زاغرا نان 451
كۆك سالغان زاغرا نان 452
تۇرپان ئۆي نېنى 452
قاتلىما نان 452
جىرىس نان 453
ئاق قوناق زاغرىسى 453
جىگىردەكلىك زاغرا 454
سۈتلۈك زاغرا 454
كۆممىقوناق زاغرىسى 454
سۆك نېنى 455
تۇگۈنەك نېنى 455
كاۋا نېنى 455
تاتلىقياڭيۇ نېنى 456
سەۋزە نېنى 456
قىزىلچا نېنى 457
قوشۇقلۇق نان 457
ئۇزۇم نېنى 457
مۇنار نان 458
مايلىق توقاچ 459
توم نان 459
باسما نان 459
دامان نېنى 460
گۆلەن نان 460
گۈلچىلە 460
چوڭ گۈلچىلە 461
چاۋات نان 461
كۈنجۈتلۈك نان 461
بازار نېنى 462
پىچاق نان 462
سوقا نان 462
كۈنجۈتلۈك قۇۋۇتت نېنى 462
سىيادانلىق نان 463
شېكەر نان 463
كاكچا 463
قەغەز نان 464
نېپىز نان 464
قاتلىما نان (1) 464
قاتلىما نان (2) 465
قىيمىلىق قاتلىما نان 465
تونۇر گۆشنېنى 466
ئابى نان 466
شىرمەن نان (1) 466
شىرمەن نان (2) 467
ھەمەك نان 467
شەربەتلىك گىرده نان 467
پىياز ۋە چىلغوزلىق گۈلتوقاچ 468

چىس توقاچ 469
قوش قاپلىق قىيمىلىق توقاچ 469
قوناق ئۇنلۇق قازان نېنى 470
قاتۇرماچ نان 470
تاۋا چوڭ نېنى 471
شېكەر توقاچ 471
ماي توقاچ 471
گۆش قىيمىلىق قاتلىما توقاچ 472
مېغىز قىيمىلىق توقاچ 472
تاۋا توقىچى 473
چۈرۈك قاتلىما توقاچ 473
قىيمىلىق تاۋا نېنى 474
يۆگەلمە شېكەر نان 474
قاتلىما يۇتازا 474
قوتۇرماچ 475
سىيادان توقىچى 475
ئاپپلسىن توقىچى 475
كەندىر - بۇغداي قومىچى 476
قوناق قومىچى 476
چۈرۈچ 477
پۇچۇلانغان كۆكۈاش 477
بولكا 477
كۆمەچلەر 482
كۆمەچ 482
كۆمەچ نان (1) 482
كۆمەچ نان (2) 483
كۆمەچ گۆشنان (1) 483
كۆمەچ گۆشنان (2) 483
توخۇ گۆشى كۆمىچى 484
تۆشلۈك كۆمەچ 484
كىرپە كۆمىچى 485
يىلان كۆمىچى 485
كاۋا كۆمىچى 485
كۆمەچ توقاچ 486
ماي كۆمەچ 486
سامسا كۆمەچ 486
گۆش كۆمىچى 487
زاغرا كۆمەچ (1) 487
زاغرا كۆمەچ (2) 487
قاتلىما كۆمەچ 487
پېتىر كۆمەچ (1) 488
پېتىر كۆمەچ (2) 488
جۆۋىندە كۆمەچ 488
بېھى كۆمىچى 489
بال، شېكەر كۆمىچى 489
پاقلان گۆشى كۆمىچى 489
ئۈردەك گۆشى كۆمىچى 490
غاز گۆشى كۆمىچى 490
بۆدۈنە گۆشى كۆمىچى 490
كەكلىك گۆشى كۆمىچى 490
قىيما كۆمەچ (1) 491
قىيما كۆمەچ (2) 491
تونۇر كۆمەچ 492
تۇگمەن كۆمىچى 492
ئۈي كۆمىچى 492
كۆمە قاتنان 493
قوقاس كۆمىچى 493
ھۇممەللەر ۋە تالقانلار 494
ھۇممەل 494
جىگىردەك ھۇممىلى 495
ماي ھۇممىلى 495
قوي مېيى ھۇممىلى 495
كالا مېيى ھۇممىلى 496
سېرىقماي ھۇممىلى 496
توخۇ مېيى ھۇممىلى 496
ئاق ماي ھۇممىلى 497
ھەسەل - ماي ھۇممىلى 497
ياڭاق مېغىزى ھۇممىلى 497
كۆممەقوناق ئۇنى تالقىنى 497
ئاق قوناق ئۇنى تالقىنى 498
قاتلىمىلار 499
قاتلىما 499

www.uyghurkitap.com

پېتىر قاتلىما 499
پىياز قاتلىما 500
كۈدە قاتلىمىسى 500
سەۋزە قاتلىمىسى 500
جىگىردەك قاتلىمىسى 500
ماي قاتلىما 501
قايماقلىق قاتلىما 501
بېھى قاتلىمىسى 501
تېرە قاتلىمىسى 501
كوۋۇت 502
تۇب 502
ئۇس قاتلىما 503
كىياكۇرغان 503
شېكەرلىك قاتلىما 503
جۆۋەندە قاتلىما 504
سۇمىيا 504
ئامياك قاتلىما 504
قىيما قاتلىما 504
كىياندىيار قاتلىما 505
ئالما قاتلىمىسى 505
كىياتما يۇگا 505
داۋكان قاتلىما 505
شۇمشا قاتلىمىسى 506
پىياز قاتلىمىسى 506
پىششىق خېمىر قاتلىمىسى 506
قاتلانغان قوتۇرماچ 507
تۇخۇم قوتۇرمىچى 507
كۆكتات قاتلىمىسى 507
غولپىياز قاتلىمىسى 508
سەۋزە قاتلىمىسى 509
پالەك ـ سەۋزە قوتۇرمىچى 509
مېغىز تۇگمىسى 510
هالۋىلار 511
قەنت هالۋىسى 511
ناۋات هالۋىسى 511
ئۇن هالۋىسى 512
كۆممىقوناق هالۋىسى 512
تېرىق هالۋىسى 512
قايماق هالۋىسى 513
ئۇز هالۋا 513
تۇگۇنەك هالۋىسى 513
قوغۇن هالۋىسى 513
بېھى هالۋىسى 514
كاۋا هالۋىسى 514
قىزىلچا هالۋىسى 514
چامغۇر هالۋىسى 515
سەۋزە هالۋىسى 515
سىركەنجىۋىل هالۋىسى 515
ئەبىك هالۋا (بۇلماق) 515
سۇمىيا هالۋىسى 516
مېغىز هالۋىسى 516
سۇت هالۋىسى 516
چىلان هالۋىسى 516
قارىقات هالۋىسى 517
كاگۇت هالۋا 517
تالقان هالۋا 517
ئەتمەل 517
خورما هالۋىسى 517
قوناق ئۇنى هالۋىسى 518
نىشالا 518
ئۇبرىس 518
تاۋۇز هالۋىسى 519
ئۇجمە هالۋىسى 519
پۆرىلەر 520
پۆرە 520
پېتىر پۆرە 521
كۈدە پۆرىسى 521
كۆكپىياز پۆرىسى 522
بېدە پۆرىسى 522
قىزىل بۇغداش پۆرىسى 522
يالپۇز پۆرىسى 523
قىزىلچا كۆكى پۆرىسى 523

سۈمیا پۆرىسى 523
پالەك پۆرىسى 524
ئارپىبەدىيان پۆرىسى 524
قاتكۆك پۆرىسى 524
ئاشكانىيا پۆرە 525
پىننە پۆرىسى 525
توي پۆرىسى 525
ئالا پۆرە 526
شىرما پۆرە 526
ياپما پۆرە 527
بال پۆرە 527
ماي پۆرە 527
جاز پۆرە 527
جۆۋەندە پۆرە 528
ناۋات پۆرىسى 528
قاتمال پۆرە 528
ئوچۇق پۆرە 528
باتۇرلار پۆرىسى 529
بېدە - قوناق پۆرىسى 529
گۆش پۆرىسى 529
كۆك پۆرىسى 530
تۇخۇم پۆرىسى 530
ياۋا كۆدە پۆرىسى 531
چاققاقئوت پۆرىسى 531
سېمىز ئوت پۆرىسى 531
كۆك كاۋا پۆرىسى 532
ھەپەت 532
تاتار تۇرمىلى 533
كۆك تۇرمىلى 533
گۆش تۇرمىلى 534
يۇپقا 534
پىستە تۇرمىلى 534
قوغۇن تۇرمىلى 535
ھورنانلار 537
ھورنان 537
گۈلسمان ھورنان 537
ئۇچ بۇرجەكسىمان ھورنان 538
ياغلىما ھورنان 538
بۇس نان 538
پېتىر بۇس نان 539
ياپما 539
سەۋزە قىيمىلىق ھورنان 539
ھور قاتلىما 540
سەللە بۇس نان 540
بالىلار ھور نېنى 541
سۇتلۇك ھورنان 541
ۋاتروش (مىيەنجىك نان) 541
جۆۋەندە ھورنان 542
ھورنان قورۇمىسى 542
داغلانما ھورنان 542
جىگىردەكلىك ھورنان 542
قات - قات ھورنان 543
پىيازلىق ھورنان 543
ئۇيۇتما ھورنان 544
يۇتازىلار 545
يۇتازا (1) 545
يۇتازا (2) 545
چوك پىلتىلىق يۇتازا 546
كىچىك پىلتىلىق يۇتازا 546
قىيمىلىق يۇتازا (1) 547
قىيمىلىق يۇتازا (2) 547
قايماقلىق يۇتازا 547
جىگىردەكلىك يۇتازا 548
سېرىقماي يۇتازىسى 548
قورۇلغان تائاملار 549
قورۇۋېلىنغان گۆش 549
پارچىلانغان موزاي گۆشى 551
پارچىلانغان توخۇ گۆشى 551
جەركوب 551
قورۇما قوي گۆشى 552
مۇچ بىلەن قورۇلغان قوينىك باش
گۆشى 552

www.uyghurkitap.com

مايدا پىشۇرۇلغان كەپتەر 553
يۆرەك قورۇمىسى 553
پوستى چۈرۈك قوۋۇرغا 554
كۆنجۇتلۇك جىگەر قورۇمىسى 554
قېرىن قورۇمىسى 554
بۆرەك - قېرىن قورۇمىسى 555
بېلىق تەملىك ئومۇرتقا گۆشى 555
ئۆردەك گۆشى - پۇرچاق قورۇمىسى... 556
ياڭاق - ئۆردەك گۆش قورۇمىسى..... 556
قارىمۇچ تەملىك كالا گۆشى
قورۇمىسى 556
سامساق تەملىك قوۋۇرغا 557
ئەپەندى قوۋۇرغا قورۇمىسى 557
بادام - كالا گۆشى قورۇمىسى 558
كالا يۈرىكى قورۇمىسى 558
قۇرغاق قورۇلغان توخۇ گۆشى 558
قىزارتىپ دۇملەنگەن قۇشقاچ گۆشى... 559
بۆدۈنە تۇخۇمى قورۇمىسى 559
غولپىيازلىق گۆش قورۇمىسى 559
پىيازلىق تۇخۇم قورۇمىسى 560
بادام - گۆش قورۇمىسى 560
ئۆپكە - قوي گۆشى قورۇمىسى..... 561
مايدىن ئۆتكۈزۈپ قورۇلغان گۆش
قورۇمىسى 561
كۆنجۇتلۇك گۆش قورۇمىسى 562
دۇملەپ پىشۇرۇلغان گۆش
قورۇمىسى 563
مور - گۆش - تۇخۇم قورۇمىسى..... 563
پىشىشق گۆش قورۇمىسى 564
پىيازلىق قوي گۆشى قورۇمىسى ... 564
تۇخۇم مىلەنگەن گۆش قورۇمىسى..... 565
نان ئۇستىگە ئېلىنغان گۆش
قورۇمىسى 565
كۆك پۇرچاقلىق گۆش قورۇمىسى..... 566
تۇخۇم چەلپىكىگە ئورالغان گۆش
قىيمىسى 566
ئادەتتىكە قورۇلىدىغان توخۇ گۆشى
قورۇمىسى 567
جىگەر قورۇمىسى 567
خاسىكى مېغىزى - توخۇ گۆشى
قورۇمىسى 568
خاسىكى مېغىزى - گۆشى قورۇمىسى... 569
موگو - گۆش قورۇمىسى 569
كۆنجۇت يېپىشتۇرۇلغان توخۇ گۆشى... 570
غولپىيباز - گۆش قورۇمىسى..... 570
شورپىلىق قورۇلغان توخۇ گۆشى
قەلەمچىسى 571
بۆرەك - مۇچ قورۇمىسى 571
بۆرەك قورۇمىسى 572
شىرنىسى ئۇستىگە تۆكۈلگەن بەلىش
گۆشى 572
كۆز - قۇلاق - تىل قورۇمىسى ... 573
سان گۆش - بۆرەك - قېرىن
قورۇمىسى 573
ياغاچ زىخلىق بۆرەك قورۇمىسى ... 574
تۇخۇم پوشكىلىغا ئورالغان جىگەر
قورۇمىسى 574
چوكى تەخسىلىك توخۇ قورۇمىسى..... 574
چۈرۈك قورۇلغان پۇتۇن توخۇ گۆشى... 575
ئومۇرتقا گۆشى قورۇمىسى..... 575
يۇمران قورۇلغان قوۋۇرغا گۆش ... 576
توشقان گۆشى قورۇمىسى 576
تۇخۇم - كۈدە قورۇمىسى 577
ئۈندۈرمە قورۇمىسى 577
قۇرغاق قورۇلغان بېلىق قورۇمىسى... 577
قىزارتىپ قورۇلغان بېلىق..... 578
قىزارتىپ پىشۇرۇلغان تاسمىبېلىق..... 578
دۇملىمە بېلىق قورۇمىسى 579
مايدا قۇرغاق پىشۇرۇلغان بېلىق
قورۇمىسى 579
كۆك يېسۇنلەك - قوۋۇرغا گۆشى قورۇمە-
سى 580

جىلتىغا يۆگەلگەن گۆش قورۇمىسى 580
شورپىلىق ئومۇرتقا گۆشى قورۇمىسى ... 581
پىشىشىق گۆش - تۇخۇم يۆگەلمىسى 581
شوخلا تەملىك گۆش قورۇمىسى..... 582
ئاق نان - كاۋاپ قورۇمىسى..... 582
باشپىياز - موزاي گۆشى قورۇمىسى ... 583
داغلىما گۆش قورۇمىسى (گويۇرۇ) 583
قارا قېرىنقۇلاق (مور) - گۆش قورۇمىسى
..... 584
سامساق نوتىسى گۆش قورۇمىسى 584
كۈده نوتىسى گۆش قورۇمىسى 584
چوكا پۇرچاق - گۆش قورۇمىسى 585
تۇرۇپ قەلەمچىسى-گۆش قورۇمىسى..... 585
سەي كاۋىسى - گۆش قورۇمىسى..... 586
سەۋزە - تۇگۈنەك گۆش قورۇمىسى 586
قاسقاندا دۇمبەنگەن ئوغلاق (قوزا) گۆشى
..... 587
ئوغلاق (قوزا) گۆشى قورۇمىسى..... 587
قېرىندا دۇمبەنگەن ئوغلاق (قوزا)
گۆشى 587
سۇدا دۇمبەنگەن توخۇ گۆشى 588
سۇزۇك شورپىلىق توخۇ گۆشى 588
مېغىزلىق توخۇ گۆشى قورۇمىسى 589
توخۇ قورۇمىسى 589
بۆدۈنە قورۇمىسى 589
توشقان گۆشى قورۇمىسى 590
ياۋا غاز قورۇمىسى..... 590
ئومۇرتقا قورۇمىسى 590
ئۆپكە قورۇمىسى 590
بادام - بۆرەك قورۇمىسى 591
پىدىگەن قورۇمىسى..... 591
تۇخۇم، پالەك قورۇمىسى 592
غولپىياز قورۇمىسى 592
نۇقۇت قورۇمىسى 593
ئاق پۇرچاق قورۇمىسى 593
پىننىلىك سەي پۇرچاق 593
سەي پۇرچاق قورۇمىسى..... 594
تۇخۇم تاتاملىرى..... 595
تۇخۇم بۇلماق 595
مېغىز تۇخۇم 595
سېرىق پىشما 596
ئاق پىشما 596
كۆپۈكچە 596
بۆرەكچە تۇخۇم 596
كاخۇتما 596
تۇخۇمەك..... 597
مايدا داغلانغان تۇخۇم..... 597
كۈنجۈتلۈك تۇخۇم چەلپىكى 597
سۇرلەنگەن تۇخۇم 598
تۇخۇم كۆمۈلەك 598
تاتلىق كۆمۈلەك 599
ئوغۇزماق 599
تۇخۇم قېتىقى..... 599
يۇبدىنەك 599
بىلىن قىيمىسى 600
تۇخۇم بېھى 600
سەۋزەخان 600
كاۋاخان 601
قورۇما تۇخۇم..... 601
تۇگۈنەك - تۇخۇم ئارىلاشمىسى..... 601
تۇخۇم سالات 601
هوردا پىشۇرۇلغان تۇخۇم 602
پوشكال چۆپ 602
گۆش بىلەن تەييارلانغان تۇخۇم..... 602
قاياناق سۇغا تۆكۈلگەن تۇخۇم 603
ئۇۋا تۇخۇمى 603
تۇخۇم شاكىلى ئۇنى 603
سېرىق ئۇماچ 604
گۈل تۇخۇم 604
خام تۇخۇم 604
پىشۇرۇلغان تۇخۇم..... 605
كۆمە تۇخۇم 605

www.uyghurkitap.com

ئۇيۇتما تۇخۇم 605
مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ... 606
بوغۇرساق 606
تۇمارسىمان بوغۇرساق 606
قاتلانغان بوغۇرساق 607
يېرىلغان بوغۇرساق 607
چەلپەك 607
تۇخۇم چەلپەك (تۇخۇم نېنى) 608
ئەبجەش چەلپەك 608
پوشكال 608
تۇخۇم پوشكالى 609
ئۇچتۇرپان پوشكىلى 609
قات ـ قات پوشكال 609
تاتلىق پوشكال 610
قۇش تىلى 610
گۇلبەنەك 610
ئەتىرگۈل چېچكى 611
ئۇرام 611
بىلىن 612
مۇنار ئەتمەك (مۇنار) 612
سامبۇسا 613
ماش سامبۇسىسى 613
شېكەر سامبۇسىسى 613
قېيىقچا (1) 614
قېيىقچا (2) 614
تۇمارسىمان قېيىقچا 614
مايدا پىشۇرۇلغان ھالقا 615
سەللە قېيىقچا 615
ساڭزا (1) 615
ساڭزا (2) 616
بىلەزۈكسىمان ساڭزا 617
قۇيماق 617
پىلتا قۇيماق 618
قوناق ئۈنى قۇيمىقى 618
قۇيماق 618
ئەشمە قۇيماق 619
چېچەكلىك قۇيماق 620
پېچىنە ـ پىرەنىك ۋە ئاتلىق ـ تۇرۇملار 621
ئاق پېچىنە 623
سېرىق پېچىنە 623
بانتىك پېچىنە 624
بال پىرەنىك 625
سېرىقماي پىرەنىكى 625
تارتقان پىرەنىك 626
مېغىز پىرەنىك 626
مېرىنكا 627
ياڭاق بەلىش 627
ئەشمە قۇيماق بەلىش 628
گۈللۈك پېچىنە 628
گۈل پېچىنە 629
مېغىز پېچىنىسى 629
گۈلباغچە پېچىنىسى 630
ياڭاق پېچىنىسى 630
شاكىلات پېچىنىسى 631
بادام پېچىنىسى 631
تۇخۇم پېچىنىسى 632
تۇخۇم پىرەنىكى 632
شاپتۇل پىرەنىكى 633
مېغىزلىق پىرەنىك 634
كېپىنەكسىمان پىرەنىك 634
مۇرابباللىق پېچىنە 635
گىلاس گۈلى 635
باقالى (1) 636
باقالى (2) 637
تۇچ (1) 638
تۇچ (2) 638
قات ـ قات (مىكات) 639
ھەرخىل تورتلار 640
تۇخۇم تورت 640
سۈزۈك تۇخۇم تورتى 641
مېۋە تورتى 641

ئاق تورت 642
ماي تورت 643
بال تورت 643
ئورۇما تورت 644
هەرخىل بەلىشلەر 645
ئادەتتىكى بەلىش..... 646
قاقلىق بەلىش..... 647
گۆش بەلىش 647
ئارىلاشما قىيمىلىق بەلىش..... 648
قاتكۆك (كاپۇستا) بەلىش 649
كاۋا بەلىش..... 649
مېۋىلىك بەلىش 650
سەۋزە بەلىش 650
قوغۇن بەلىش 651
ئۆرۈك بەلىش 651
بېھى بەلىش 652
ئالۇچا بەلىش 652
ئالما بەلىش (1) 653
ئالما بەلىش (2) 654
بادام بەلىش 654
قاتلىما پاشتېت 655
پىروك..... 655
قاق بانتىك 656
لەۋەش..... 656
كىسىللەر 657
كەمپۇتلەر 657
تۇقۇچاق 658
سۇمئەتمەك پىرەنىك 658
باكلاۋىلار 659
ياڭاقلىق باكلاۋا 659
چاقماق قەنت باكلاۋىسى 660
ئاپپلىسىنلىق باكلاۋا 660
ياڭاقلىق باكلاۋا 661
تۆت پەسىل باقالىسى 661
ئەنجۇر باقالىسى 662
ئالمىلىق باقالى 662
سەۋزە باقالىسى 663
بولكا ۋە تۇرمەللەر 663
گىلاسلىق بولكا 663
سىيادانلىق بولكىلار 664
پىستە تۇرمىلى 664
قوغۇن تۇرمىلى 665
قوغۇن تولدۇرمىسى (تۆت كىشىلىك) 665
تاتلىق - تۇرۇملار 666
بېھى تاتلىقى 666
ئۆرۈك تاتلىقى 666
ئالما تاتلىقى 667
كاۋا تاتلىقى 667
ئۆرۈك چۈلىسى 667
ئەتىياز چۈلىسى 668
شەربەتلەر 669
تاتلىق ئانار شەربىتى 669
ئاچچىق ئانار شەربىتى 669
ئەنجۇر قېقى شەربىتى 670
قارىئۆرۈك شەربىتى 670
ئەينۇلا شەربىتى 670
ئەنجۇر شەربىتى 671
ئاپپلىسىن شەربىتى 671
ئالقات شەربىتى 671
شاتۇت شەربىتى 671
زىرىق شەربىتى 672
ئانار، پىننە شەربىتى..... 672
چىلان شەربىتى (1) 672
چىلان شەربىتى (2) 672
قىزىل سايۋا ئۇزۇم شەربىتى..... 672
ئۇزۇم شەربىتى 673
ئۆرۈك غورىسى شەربىتى 673
غوراب..... 674
ئۇجمە شەربىتى 674
بېھى شەربىتى..... 674
ئالما شەربىتى..... 674

www.uyghurkitap.com

تاش ئالما شەربىتى 675
نەشپۈت شەربىتى 675
ئۆرۈك شىرنىسى 675
ئۆرۈك - ھەسەل قىيامى 676
كۆك ئامۇت شەربىتى 676
ۋاسالغۇ شەربىتى 676
جىنەستە شەربىتى 676
تاۋۇز شەربىتى 677
بادام مېغىزى شەربىتى 677
شاپتۇل مېغىزى شەربىتى 678
پىستە مېغىزى شەربىتى 678
قىزىلگۈل شەربىتى 678
سەۋزە شەربىتى 679
ھەسەل شەربىتى 679
جىگدە شەربىتى 679
نىلۇپەر شەربىتى 680
كېۋەز چېچكى شەربىتى 680
بوخسۇم 680
بوزا 680
مۇرابباالار 682
قۇرۇق مېۋە مۇرابباالىرى 682
ياڭاق مېغىزى مۇرابباسى 682
بادام مېغىزى مۇرابباسى 683
پىستە مېغىزى مۇرابباسى 683
قارىئۆرۈك مۇرابباسى 683
ئەينۈلا مۇرابباسى 684
چىلان مۇرابباسى 684
ئەنجۈر قېقى مۇرابباسى 684
قۇرۇق كىشمىش ئۈزۈم مۇرابباسى 685
قۇرۇق ۋاسالغۇ مۇرابباسى 685
ئالما قېقى مۇرابباسى 685
ئۆرۈك قېقى مۇرابباسى 686
شاپتۇل قېقى مۇرابباسى 686
جىگدە قېقى مۇرابباسى 686
خورما قېقى مۇرابباسى 687
ئۈجمە قېقى مۇرابباسى 687
غۇنچە ئۈزۈم مۇرابباسى 687
قوغۇن قېقى مۇرابباسى 687
بېھى قېقى مۇرابباسى 688
شاتۇت قېقى مۇرابباسى 688
ھۆل مېۋە مۇرابباالىرى 688
ئالما قېقى مۇرابباسى 688
دولانا مۇرابباسى 689
ئالۇچا مۇرابباسى 689
بېھى مۇرابباسى 689
گىلاس مۇرابباسى 690
بۆلجۇرگەن مۇرابباسى 690
شاپتۇل مۇرابباسى 690
شاتۇت مۇرابباسى 690
ئۈجمە مۇرابباسى 691
قوغۇن مۇرابباسى 691
كىشمىش ئۈزۈم مۇرابباسى 691
تاش ئالما مۇرابباسى 692
ۋاسالغۇ ئۈزۈم مۇرابباسى 692
جىنەستە مۇرابباسى 692
ئۆرۈك غورىسى مۇرابباسى 692
نەشپۈت - ئامۇت مۇرابباسى 693
كۆك ئامۇت مۇرابباسى 693
ئەنجۈر مۇرابباسى 693
توغاچ مۇرابباسى 694
كۆكتات مۇرابباالىرى 694
سەۋزە مۇرابباسى 694
ئەركەك سەۋزە مۇرابباسى 695
قىزىلچا مۇرابباسى 695
چامغۇر مۇرابباسى 695
پىياز مۇرابباسى 696
گۆش مۇرابباالىرى 696
قوي گۆشى مۇرابباسى 696
كالا گۆشى مۇرابباسى 696
توخۇ گۆشى مۇرابباسى 697
كەكلىك گۆشى مۇرابباسى 697
گۈلقەنتلەر 698

قىزىلگۈل گۈلقەنتى 698
رەيھان گۈلقەنتى 698
ئانار چېچكى گۈلقەنتى 699
زاراڭزا چېچكى گۈلقەنتى 699
جىگدە چېچكى گۈلقەنتى 700
پىننە گۈلقەنتى 700
يالپۇز گۈلقەنتى 700
يانتاق شېكىرى گۈلقەنتى 701
چاكاندا گۈلقەنتى 701
ئارپىبەدىيان گۈلقەنتى 701
سالاتلار 702
نوقۇت سالتى (1) 702
نوقۇت سالتى (2) 702
ئاق پۇرچاق سالتى 703
بۇغداي سالتى 703
سېمىز ئوت سالتى 704
ياڭاق سالتى 704
قىزىلچا سالتى 705
كاۋا سالتى 705
ئارىلاشما سالات 706
يېسىۋىلەك سالتى 706
تۇرۇپ سالتى 706
موگو ۋە كەرەپشە سالتى 707
دادۇر ماشلىق كۆكتات سالتى 707
ئاچچىق - چۇچۇك قوناق كاتلېتى 708
مېغىزلىق سەۋزە سالتى 708
سەۋزە سالتى 709
تۇگۈنەك سالتى 709
قوناق - تۇگۈنەك سالتى 709
پالەك سالتى 710
كۆكپۇرچاق سالتى 710
قىزىل ماش سالتى 711
قېتىق سالتى 711
تولدۇرمىلار 712
پىدىگەن تولدۇرمىسى 712
توشقۇزۇلغان توخۇ 712
قىزىلمۇچ تولدۇرمىسى 713
كۆكمۇچ تولدۇرمىسى 714
پالەك - مۇچ تولدۇرمىسى 715
توخۇ گۆشى - مۇچ تولدۇرمىسى ... 715
پەمىدۇر تولدۇرمىسى 715
تۇخۇم - پەمىدۇر تولدۇرمىسى 716
تۇگۈنەك - پەمىدۇر تولدۇرمىسى 717
پەمىدۇر - كاۋا - پىدىگەن تولدۇرمىسى 717
تۇگۈنەك تولدۇرمىسى 718
مۇچلۇق كاۋا تولدۇرمىسى 718
كاۋا تولدۇرمىسى 719
چاقماق كاۋا تولدۇرمىسى 720
بېلىق - قاتكۆك تولدۇرمىسى 720
قاتكۆك تولدۇرمىسى 721
پىياز تولدۇرمىسى 721
غولپىياز تولدۇرمىسى 722
تۇخۇم تولدۇرمىسى 723
چامغۇر تولدۇرمىسى 723
بېھى تولدۇرمىسى 723
قوغۇن تولدۇرمىسى 724
تاۋۇز تولدۇرمىسى 724
ئامۇت تولدۇرمىسى 725
ئاپېلسىن تولدۇرمىسى 725
ئۆرۈك تولدۇرمىسى 726
ئەنجۇر تولدۇرمىسى 726
ئۇسسۇزلۇقلار، چايلار ۋە قېتىقلار 727
ئۇسسۇزلۇقلار 727
دوغاپ 727
قىيام دوغاپ 727
مۇز سۇيى 727
شېكەر سۇيى 728
قاق سۇيى 728
كاشكاپ (كەمپۇت) 728
سوغ چاي 729
جۇلاپ (تاتلىق سۇ) 729

www.uyghurkitap.com

يارما 729
ئەبرۇكسۇ 729
بوخسيسۇ 730
گۈلاب 730
چايلار 730
ساماۋەر چېيى 731
سىنچاي 731
ئەتكەنچاي (1) 732
ئەتكەنچاي (2) 732
ئەتكەنچاي (3) 732
سۈت ۋە قايماقلىق چاي 732
سۈتلۈك تۇخۇم چاي 733
تۇخۇم چاي 733
ياڭاق چاي 733
سۈتلۈك مېغىز چاي 733
قۇۋۇەت چېيى 734
شورپا چاي 734
خام چاي 735
كۆك چاي 735
قەھۋە 735
سۈتلۈك قەھۋە 735
كوكۇس چاي 736
مېغىز چاي 736
تۇخۇم چاي 736
ئۆرۈك قېقى چېيى 736
ياڭاق مېغىزى چېيى 736
ياڭاق پاسلى چېيى 737
ئۆرۈك مېغىزى چېيى 737
ئالما قېقى چېيى 737
قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى چېيى 737
شاپتۇل قېقى دەملەنمىسى 738
شاتۇت قېقى دەملەنمىسى 738
شاپتۇل مېغىزى چېيى 738
چىلان چېيى 738
قارىئۆرۈك قېقى دەملەنمىسى 739
ئەينۈلا، ئامۇت قېقى چېيى 739
دولانا چېيى 739
ھۆممەل چاي 739
چىلان چاي 740
ئېگىر چاي 740
زاراڭزا چېچكى چېيى 740
دورا چايلار 740
دورا چاي (1) 741
دورا چاي (2) 741
دورا چاي (3) 741
دورا چاي (4) 742
دورا چاي (5) 742
دورا چاي (6) 742
دورا چاي (7) 742
دورا چاي (8) 743
دورا چاي (9) 743
دورا چاي (10) 743
قەلەمپۇر چېيى 743
گۈل چىراي چېيى 744
تۆت خىلىت چېيى 744
رەئىس ئەزالار چېيى 744
تېتىكلەشتۈرۈش چېيى 745
توسالغۇلارنى ئېچىش چېيى 745
سوغۇقچانلار چېيى 745
روھنى ئۇرغۇتۇش چېيى 746
يۇرەك، مېڭە چېيى 746
جىگەر چېيى 746
ئىشتىھا چېيى 747
ئورۇقلىتىش چېيى 747
قېتىقلار 748
ئايران ۋە قېتىق 748
ئالما، بانان تەملىك قېتىق 748
خۇش پۇراق قېتىق (1) 748
خۇش پۇراق قېتىق (2) 749
بۆلجۇرگەن تەملىك قېتىق 749
مېۋەر شىرنىسى قېتىقى 749
كۈنجۇت قېتىقى 750

چىلان قېتىقى..... 750
ئالما تەملىك قېتىق 750
ئۈزۈم تەملىك قېتىق..... 750
گىلاس تەملىك قېتىق..... 751
دولانا تەملىك قېتىق 751
شاپتۇل تەملىك قېتىق 751
ئالۇچا تەملىك قېتىق 751
پىننە تەملىك قېتىق 752
كاشتان تەملىك قېتىق 752
ببهى تەملىك قېتىق 752
ئەنجۇر تەملىك قېتىق 752
ئەنجۇر، بانان تەملىك قېتىق..... 753
ئالما، شوخلا تەملىك قېتىق 753
ئالما، ئامۇت، بانان، ئاپېلسىن تەملىك قې-
تىق 753
ببهى، ئامۇت تەملىك قېتىق 753
ئەبجەش قېتىق 753
تاۋۇز تەملىك قېتىق 754
بوّلجۇرگەن تەملىك قېتىق 754
ئالقات تەملىك قېتىق..... 754
ئۈجمە تەملىك قېتىق..... 754
نەشپۈت، ئالما، ئۈزۈم تەملىك قې-
تىق 755
ياڭاق مېغىزى قېتىقى 755
قېمىز 755
شۇبات (تۆگە قېمىزى) 755
سېرىقماي 756
ماروژنا 756

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى دېڭىزى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتى

ئۇيغۇر تائاملىرى تۇرمۇشنىڭ كۆپلۈكى، تەييارلاش ھۈنەر ـ سەنئىتىنىڭ مۇرەككەپ ۋە ئىنچىكىلىكى، سۈپىتىنىڭ يۇقىرىلىقى، ھەم ئوزۇقلۇق ۋە ھەم دورىلىق قىممەتكە ئىگە بولۇشتەك بىرقاتار ئالاھىدىلىكلىرى بىلەن مەملىكىتىمىز ئىچى ۋە خەلقئارادا ئۆزىگە خاس قىممەت ياراتماقتا. بۈگۈنكى كۈندە بىز ۋاراسلىق قىلىۋاتقان ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ تۇرى 1000 خىلدىن ئارتۇق بولۇپ، سان ۋە سۈپەت جەھەتتە دۇنيادا ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدۇ، دەپ ئېيتساق ئارتۇق كەتمەيدۇ. مانا مۇشۇ مول، رەڭگارەڭ ۋە قىممەتلىك تائام مەدەنىيىتىنى ئومۇمىي جەھەتتىن ئەكس ئەتتۇرۇپ بېرىش، خەلقئارا لەمگە نامايان قىلىش تولىمۇ ئەھمىيەتلىك ئىش بولسا كېرەك.

ئۇيغۇر مىللىتى مەملىكىتىمىزدىكى تارىخى بىرقەدەر ئۇزۇن، پارلاق مەدەنىيەت يارىتقان، شۇنداقلا ئۆز تارىخىي تۆھپىلىرى ئارقىلىق قەدىمكى جۇڭگو مەنبەلىرى، ئوتتۇرا ئاسىيا، پارس تىلى ۋە ئەرەب تىلى چەمبىرىكىدىكى خەلقلەرنىڭ قەدىمكى ئەسەرلىرىدىن مۇناسىپ ئورۇن ئالغان، ئۆزىگە خاس مىللىي پسىخىكا، تەن ھالىتىنى شەكىللەندۇرگەن، ئىنسانىيەتكە ئەڭ كۆپ مەدەنىيەت جەۋھەرلىرىنى قالدۇرغان تۆھپىكار مىللەتلەرنىڭ بىرىدۇر.

بىز ئۇيغۇر تائاملىرى توغرىسىدىكى ئەڭ دەسلەپكى مەلۇماتلارنى «ئوغۇزنامە» دە ئۇچرىتالايمىز. ئەنە شۇ دەۋرلەردە ئۇيغۇرلار چارۋىچىلىق ۋە ئوۋچىلىق ئىگىلىكىدە بولغاچقا، گۆش يېمەكلىكلىرىنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلغان، بولۇپمۇ قوي، كالا، تۆگە، ئات قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى يەپ، سۈتىنى ئىچكەن، تېرىسىدىن كىيىم ـ كېچەك تىكىپ كىيگەن، سېلىنچا ۋە يېپىنچا قىلغان. قوي، كالا، ئات ۋە باشقا ياۋايى ھايۋان گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، شورپا قىلىپ ۋە قاق گۆش قىلىپ يېگەن؛ سۈتلەرنى كۈندە قاينىتىپ ئىچىشتىن سىرت، ئۇنىڭدىن يەنە ئىرىمچىك، پىشلاق، قۇرۇت، سۈزمە ياساپ ئىستېمال قىلغان. ئومۇمەن، يايلاق مۇھىتىدا يارىتىلغان بارلىق ئىمكانىيەتلەر بويىچە ئۇيغۇرلار ئۆزىگە خاس يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى ۋە مەدەنىيىتىنى شەكىللەندۇرگەن. تارىخي خاتىرىلەرگە قارىغاندا، خەن سۇلالىسى دەۋرىدە جاڭ چيەننىڭ غەربىي يۇرتقا قىلغان سەپىرى تۇنجى قېتىم «يىپەك يولى» نى ئېچىپ، ئوتتۇرا ئىقلىمنىڭ يىپەك ۋە قول ھۈنەر ـ سەنئەت بۇيۇملىرىنى غەربىي يۇرتقا تارقىتىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئۇزۇم، ئۇزۇم ھارىقى، خۇش پۇراق دورا ـ دەرمەكلەر، سەۋزە، قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىق كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەر ۋە غۇز نامىدىكى يېمەك ـ ئىچمەك، تائاملارنى ئوتتۇرا تۇزلەڭلىككە تارقاتقان. بۇ نەرسىلەر ئوتتۇرا تۇزلەڭلىكتىكى خەلقلەر ئۈچۈن كەمدىن كەم ئۇچرايدىغان نەرسىلەر بولۇپ، بۇ ئېسىل نەرسىلەر ئۇلارنى ھەيرانۇھەس قالدۇرغان. خەن سۇلالىسى پادىشاھى خەن ۋۇدى چاڭئەندىكى ئوردىسىدا ئولتۇرۇپ، شەرق گۈزەللىرىنىڭ نازۇ كەرەشمە بىلەن بېلىقتەك بەللىرىنى تولغاپ، يۇرەكلىرىنى لەرزىگە سالغۇدەك ئۇسسۇلىدىن ھۇزۇرلىنىپ ئولتۇرۇپ، ئىشتىھا بىلەن تاماق

يېگەن چېغىدىمۇ لەۋلىرىنى تامشىتقىنىچە: «ئەجەب تاتلىق تائاملاركەنغۇ بۇ، غەربىي يۇرت دېگەن شۇنداق سېھىرلىكمىدۇ؟ ئۇستىلىرىنىڭ قولى شۇنداق تەملىكمىدۇ؟» دەپ پىچىرلىغان.[1].

ئۇيغۇرلارنىڭ تارىم ئويمانلىقى ۋە تۇرپان - قۇمۇل ئويمانلىقىدا دېھقانچىلىقىنى ئاساس، چارۋىچىلىقنى قوشۇمچە قىلىپ ياشىغان ئەجدادلىرى خوددى «خەننامە» دە خاتىرىلەنگەندەك، تارىم ئويمانلىقىنىڭ ئەتراپىغا يۇلتۇزلاردەك تارالغان شەھەرلەردە ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى بوستانلىقلاردا ئۆزلىرىگە خاس تائام مەدەنىيىتىنى شەكىللەندۇرگەن. تارىم ئويمانلىقىنىڭ كىلىماتى مىلادىدىن ئىلگىرىكى دەۋرلەردىن مىلادىيە 5 - ئەسىرلەرگىچە بىرقەدەر نەم ۋە ئىللىق بولغان. دەريا - ئېقىنلار بىر - بىرىگە ئۆمۈچۈك توربەدەك گىرەلىشىپ كەتكەن. قەشقەردىن قۇمۇلغىچە، ئاقسۇدىن خوتەن، چەرچەنلەر- گىچە بولغان بۇ كەڭ زېمىنىدا بۇك - باراقسان ئورمانلىقلار، سۇيى ئەلۋەك دەريالار، زۇمرەتتەك كۆللەر ۋە مېۋىلىك باغلار، دېھقانچىلىق ئېتىزلىرى بولغان. ھازىر قۇم ئاستىغا كۆمۈلۈپ قالغان نۇرغۇن سەلتەنەتلىك قەدىمكى شەھەرلەر، ئۇ جايلاردىن تېپىلغان خىلمۇخىل، نەپىس تۇرمۇش بۇيۇملىرى ۋە يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىگە ئائىت تارىخىي يادىكارلىقلار بۇنىڭ جانلىق دەلىلىدۇر. «ئىنسانلارنىڭ ياشىشىغا ناھايىتى باب كەلگەن بۇ خىل ئېكولوگىيىلىك شارائىتتا، بۇ يەرنى ئاچقان ۋە گۈللەندۇرگەن كىشىلەرنىڭ يېمەك - ئىچمىكىمۇ مۇشۇ جايلارنىڭ ئەملىي ئەھۋالىنى، كىشىلەرنىڭ تەبىئەتنى تونۇشتىكى كۆز قاراشلىرىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بەرگەن. شۇڭا، بۇ رايوندا ھۆللۇكنى ئازايتىش ئۈچۈن كۆچلۈك، ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يەپ، دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر- دىن چاي دەملەپ ئىچىش ئادەتكە ئايلانغان. كىشىلەر مانا مۇشۇنداق تاماق ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا، بەدەندىكى ئىسسىق - سوغۇق، ھۆل - قۇرۇقلۇقنى تەڭشەپ، نىسبەتەن ساغلام تۇرالايدىغانلىقىنى يەكۈنلىگەن. ھەقىقەتەنمۇ، ئەينى زامانلاردا بۇ رايون يەل - يېمىش ئىنتايىن مول، دەريا - ئۆستەڭلەر گىرەلىشىپ كەتكەن، نەمخۇش كىلىماتقا ئىگە بولغاچقا، كىشىلىرى چىرايلىق، بەستلىك بولۇش بىلەن بىرگە، يەنە ھۆللۇكتىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە مايىل بولغان. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆچلۈك، ئىسسىق تاماق ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئاتىدىن بالىغا سىڭدۈرۈۋېتىلگەن قىممەت قارىشىغا ئايلانغان»[2].

ئۇيغۇرلار مىلادىيىنىڭ 840 - يىلىدىن باشلاپ نوقۇل چارۋا مەھسۇلاتلىرىدىن قىلىنغان تائاملارنى ئىستېمال قىلىشتىن دانلىق زىرائەتلەر، مېۋە - چېۋىلەر ۋە كۆكتاتلارنى قوشۇمچە قىلغان تائاملارنى يېيىشكە ۋە ئىجاد قىلىشقا باشلىغان. بۇ دەۋردە كىلىماتىنىڭ ئوخشىماسلىقى سەۋەبىدىن كىشىلەرنىڭ بەدەن قۇرۇلمىسى، ساپاسى ۋە ئىدىيىسىدىمۇ روشەن ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كەلگەن.

ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەكلىرىنىڭ ئېتىلىشى، ئىستېمال قىلىنىشى ۋە دەۋرىمىزدىكى راۋاج تېپىشىدىن شۇنى بايقايمىزكى، بىزنىڭ ئەجدادلىرىمىزنىڭ بىر قىسمى سوغۇق بەلۋاغلاردا، چارۋىچىلىق، يېرىم دېھقانچىلىق بىلەن ياشىغان دەۋرلەردە كۆچۈپ يۈرۈش

---

① لېۋسۇن، لېۋ دى، «شىنجاڭنىڭ 2000 يىلى»، شىنجاڭ ياشلار - ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى، 1998 - يىل خەنزۇچە نەشرى، 11 -، 12 - بەت.

② ئەخمەتجان ئىسمائىل: «مىزاج ۋە يېمەك - ئىچمەك»، 24 -، 29 - بەتلەر.

جەريانىدا تەبىئەتنىڭ ھۇجۇملىرى، كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە قىلىش ۋە باشقا تەبىئىي ئاپەتلەردىن ئۆزىنى ساقلاش جەھەتلەردە ئىنتايىن كۈچلۈك بولغان بەدەنلىك قۇرۇلمىسى ۋە ئۇنى قوغداش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرىنى جارى قىلدۇرۇپ كەلگەن. ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ، شۇنداقلا چۆللۈكنىڭ شىمالى، سىبىرىيە ئەتراپلىرىدا ياشىغان ئەجدادلىرىمىز ئاساسەن تالقان، قوتۇرماچ ۋە گۆشتىن ياسالغان ھايۋانىي يېمەكلىكلەرنى يېگەن. بۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى بىر تەرەپتىن، ئەنە شۇنداق تەبىئىي شارائىتلاردا بەدەن تەلەپ قىلىۋاتقان ئەھۋاللاردىن كېلىپ چىققان بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئىنساندىن ئىبارەت ھايۋانىي بىر تۈزۈلمىنىڭ ھايۋانىي يېمەكلىكلەر ئارقىلىق كۈچلىنىدىغانلىقى، شۇنداقلا ئەركەكلىك ۋە جاسارەتنىڭ ھايۋانىي يېمەكلىكلەردىن كېلىدىغانلىقىدىن ئىبارەت بۇ مەڭگۈلۈك ۋە ئۆزگەرمەس قانۇنىيەتنى ئىسپاتلاپ چىققانلىقىدىن بولغان. بۇ كۆزقاراش ھېلىھەم ئۆزىنىڭ كۈچلۈك قۇدرىتىنى نامايان قىلىپ كەلمەكتە. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەكلىرىنى شۇ دەۋر تەلەپ قىلغان ئىجتىمائىي، ئىقتىسادىي ۋە مەدەنىي يۈكسىلىشلەردىن يەكۈنلەنگەن تەجرىبىلەر ئارقىلىق ۋە قايتا ـ قايتا سىناقتىن ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق مەيدانغا كەلگەن ھەم بارغانسېرى مۇكەممەللىشىپ بارغان، دەپ قاراشقا بولىدۇ.

بىز ئۇلۇغ ئالىم مەھمۇد قەشقىرىينىڭ «دىۋانۇ لۇغاتىت تۈرك» ناملىق ئەسىرى ئارقىلىق، شۇ دەۋردىكى ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئەھۋالىدىن ۋاستىلىك مەلۇمانتا بولىشەلەيمىز. «دىۋانۇ لۇغاتىت تۈرك» تە نان ۋە قاتلىمىدىن 15 تۈرلۈك، تائاملاردىن 22 تۈرلۈك، گۆش يېمەكلىكلىرىدىن سەككىز تۈرلۈك، مېۋىلەردىن 28 تۈرلۈك، كۆكتاتلاردىن 11 تۈرلۈك، ئىچىملىكلەردىن 13 تۈرلۈك ۋە قوشۇمچە يېمەكلىكلەردىن سىرىقماي، ھەسەل؛ سۈتتىن ياسالىدىغان يېمەكلىكلەردىن قۇرۇت، قايماق؛ دانلىق ئاشلىقلاردىن بۇغداي، ئارپا، گۈرۈچ ۋە تېرىق قاتارلىقلار بايان قىلىنغان ۋە تىلغا ئېلىنغان. بۇ كاتتا ئەسەرنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكلىرىدىن بىرى شۇكى، ئۇنىڭدا ئۇيغۇر، باشقا تۈركىي خەلقلەر ۋە سوغداق، كەنجەك قاتارلىق ئىران تىلىنىڭ تۈرلۈك شۇبۇلىرىدە سۆزلىشىدىغان ئاھالىلەرنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋى تۈرمۇشىغا ئالاقىدار خېلى مۇھىم مەلۇماتلار بېرىلگەن. جۈملىدىن ئۇلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىگە دائىر ئۇچۇرلار خېلى كۆپ ۋە بىرقەدەر تەپسىلىي بېرىلگەن. بۇ ئۇچۇرلارنىڭ كۆپىنچىسى ئەينى دەۋردىكى ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنى مۇئەييەن يورۇتۇپ بېرىدۇ دېيىشكە بولىدۇ. چۈنكى، «دىۋانۇ لۇغاتىت تۈرك» تىكى ئالاقىدار ئۇچۇرلار، بوستانلىق ۋە ئوتلاق مەدەنىيىتىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى ئەكس ئەتكەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى بۈگۈنكى ئۇيغۇر مىللىتىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىدۇر①.

قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىدىكى «مائىترى سىمىت» نىڭ «يۈكۈنچ» بۆلۈمىدە شورپىلىق گۆش ئەكىلىشكە ئەۋەتتى»، «يەنە بىر چاغدا، ئېغىر ـ ئاياغ، ھامىلدار پادىچى قىزى قېتىق ساتقىلى شەھەرگە كېتىۋاتاتتى» دېگەن جۈملىلەردىنمۇ ئەينى دەۋردىكى ئاھالىلەرنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئەھۋالىدىن قىسقىچە ئۇچۇرغا ئىگە بولالايمىز. ئىدىقۇت

① ئىسرائىل يۈسۈپ، ئەۋەر قاسىم: «غەربىي يۇرت يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، 511، 523، 535 ـ بەتلەر.

هۆججەتلىرىدىمۇ بەزى يېمەكلىكلەر تىلغا ئېلىنغاندىن تاشقىرى، ئاشلىق زىرائەتلىرى (بۇغداي، ئارپا، تېرىق)، ئۇزۇمزارلىقلار، گۆشى ئىستېمال قىلىنىدىغان ھايۋانلار (ئات، كالا، قوي، تۆگە) ۋە ئىچىملىكلەردىن بور (مەيزاپ) كۆپ قېتىم تىلغا ئېلىنغان. تۇرپاننىڭ ئاستانە قەدىمكى قەبرىستانلىقى قاتارلىق قەدىمكى خارابىلەردىن تېپىلغان يادىكارلىقلار ئىچىدە ئىنتايىن نەپىس پىشۇرۇلغان پېچىنە - پىرەنىكلەر، چۆچۈرە، تۇگرە (جۇۋاۋا)، كاۋاپ، سۇيۇقئاش قاتارلىقلار تېپىلغان. مانا بۇ ماددىي ۋە يازما پاكىتلار شۇ دەۋرلەردە يارىتىلغان ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىنى مەلۇم دەرىجىدە يورۇتۇپ بېرىدۇ. بۇ دەۋردە ئىجاد قىلىنغان ھەرخىل گۆش يېمەكلىكلىرى، شورپا، پېچىنە - پىرەنىك، نان، چۆچۈرە، تۇگرە، سۇيۇقئاش قاتارلىق ئاساسلىق تائاملارنىڭ كۆنىمىزگىچە يېتىپ كەلگەنلىكى، بۇ تائاملارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ۋە خەلقىمىزنىڭ مىزاجىغا ماس كەلگەن يېمەكلىكلەر ئىكەنلىكىنى ئەكس ئەتتۇرۇپ بېرىدۇ. شۇڭا، ۋاقىت يەندىنىڭ «بۇ يەرلەردە كىشىلەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىكەن، يۇز ياشتىن يۇقىرى ئۆمۈر كۆرىدىكەن، ياش ۋاقتىدا ئۆلۈپ كەتكەنلەرنى ھېچ ئۇچرانمىلى بولمايدىكەن» دەپ يېزىشىمۇ، بۇ دەۋردىكى ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ھەم ئۇزۇقلۇق، ھەم دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە، ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدا مەھمۇد قەشقىرى «تۈركىي تىللار دىۋانى» ناملىق بۇيۇك ئەسىرىدە ئۇيغۇرلار ئىستېمال قىلىدىغان 50 تىن ئارتۇق تائامنىڭ ئېتىلىشى ۋە نامىنى تىلغا ئېلىپ ئۆتكەن. بۇ تائاملارنىڭ كۆپىنچىسى ئۇندىن تەييارلىنىدىغان، ئۇنغا گۆش، مېۋە - چېۋە ۋە دورا - دەرمەكلەر قوشۇمچە قىلىنغان تائاملاردىن ئىبارەت. ئەلۋەتتە يايلاق ھاياتىدىن ئۇزۇل - كېسىل قول ئۇزمىگەن ئۇيغۇرلار بۇ دەۋردە يەنىلا گۆشلۇك تائاملارنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلغان، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇندىن ئېتىلگەن يېمەكلىكلەرنى، مېۋە - چېۋىلەرنى، كۆكتاتلارنى (سەۋزە، سامساق، پىياز، چامغۇر، تۇرۇپ...) قوشۇمچە ئوزۇقلۇق قىلغان. ئۇندىن قىلىنغان يېمەكلىكلەرنىڭ تەييارلىنىشى بىرقەدەر مۇرەككەپ، ئىشلىتىدىغان ھۈنەر ئىنچىكە بولغاچقا، مەھمۇد قەشقىرى «دىۋان» دا مانا مۇشۇنداق تائاملارنى ئاساس قىلىپ بايان قىلغان. شورپا ۋە كاۋاپقا ئوخشاش ئاسان تەييار بولىدىغان، بىر كۆرگەن كىشى ئاسانلا قىلالايدىغان يېمەكلىكلەرنى بايان قىلمىغان ياكى ئاز بايان قىلغان. شۇنداقتىمۇ بىز شۇ چاغدىكى كىشىلەرنىڭ يېمەك - ئىچمىكى ۋە يېمەكلىك قۇرۇلمىسى، تائام مەدەنىيىتىدىن تولۇق خەۋەردار بولالايمىز.

«تۈركىي تىللار دىۋانى» دا خاتىرىلەنگەن يۇقىرىقى تاماق تۈرلىرىدىن كۆرۈشكە بولىدۇكى، ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى تاماق تۈرلىرى ئىچىدە قورۇمىسىز تەييارلانغان ئاشلىق ۋە گۆشلۇك تاماقلار ئاساسىي ئورۇننى ئىگىلەپ كەلگەن. بۇ ئەنئەنە كېيىنمۇ ئىزچىل داۋاملىشىپ، تاماق تۈرلىرى تېخىمۇ كۆپ يىگەن ۋە ئۆزىگە خاس تاماق سىستېمىسى شەكىللەنگەن. بۇ ھال ئالدى بىلەن شۇ دەۋردىن باشلانغان يېڭىچە ئىسلام دىنى ئىدىئولوگىيىسى تەسىرىدە يېمەك - ئىچمەك ئادەتلىرى ۋە يېمەك - ئىچمەك خام ئەشيالىرىنى تاللاشتا روشەن ئىپادىلەندى. ئالايلۇق، ئىسلام دىنىدا توم تۇياقلىق مالنىڭ گۆشىنى يېمەسلىك، ئۆلۈپ قالغان مالنىڭ گۆشىنى يېمەسلىك، مالنىڭ

قېنىنى ئىچمەسلىك، ئاياللار بوغۇزلىغان مالنىڭ گۆشىنى يېمەسلىك، مەكرۇھ دەپ قارالغان بەز، ئاچچىق ئۇچەي، كۆز قارىچۇقى قاتارلىقلارنى يېمەسلىك، ھارام قىلىنغان ھاراق قاتارلىق ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك. . . قاتارلىق بىر يۈرۈش يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزلىرى بەلگىلەنگەن ھەمدە بۇ پەرھىزلەر مۇسۇلمانچىلىقنىڭ شەرتى بولۇپ قالغان. شۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكلىرى ئاشۇ پەرھىز-لەر ئاساسىدا قېلىپلاشقان ۋە ئۆزىگە خاس مىللىي يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنى شەكىللەندۈرگەن. ئۇيغۇرلارنىڭ ئاساسلىق ئىگىلىك شەكلى بولغان ئولتۇراقلاشقان دېھقانچىلىق ئىگىلىكى ۋە شەھەرلەشكەن قول ھۈنەر ئىگىلىكىنىڭ تەلىپى ئاساسىدا يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرى ئاشۇ خىل تۈرمۇش مۇھىتىغا ماس ھالدا تېخىمۇ سىستېما-لىشىپ، كىشىلەرنىڭ ئادەتتىكى ئائىلە تامىقى بىلەن مېھمان تامىقى ۋە ھېيت ـ بايرام، مۇراسىم تاماقلىرى بىر ـ بىرىدىن پەرقلىنىدىغان ھالەت شەكىللەنگەن.①

1220 ـ، 1223 ـ يىللىرى غەربكە سىياھەت قىلغان چىيۇ چۈجى ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكى ھەققىدە مۇنداق دېگەن: «ئۇيغۇلار كۆپىنچە نان يەيدۇ، تۇزلۇق تاماققا ئامراق، ئۇسسىغاندا سۇ ئىچىدۇ»، «ئۇلارنىڭ تائاملىرىنى يېگەن، مۇسەللەسىنى ئىچكەنلەر ھۇزۇرلىنىپ شېرىن ئۇخلايدىكەن»②، ياللۇغ چۈسەي: «ئۇزۇم، شاپتۇل، نەشپۈتلەر كۆپ، دانلىق زىرائەتلەر تېرىلىدۇ، ئوتتۇرا تۇزلەڭلىكتىكى بىلەن ئوخشاش» دەپ يازغان③. چىيۇ چۈجى ئالمالىق شەھىرى توغرىسىدا: «9 ـ ئاينىڭ 27 ـ كۈنى ئالمالىق شەھىرىگە باردىم. . . غەربتىكى باغۋارانلىق ھويلىدا تۇردۇم، بۇ شەھەردە ئالما قاتارلىق مېۋە ـ چېۋىلەر كۆپ بولغاچقا، يەرلىكلەر بۇ شەھەرنى ئالمالىق دەپ ئاتايدە-كەن»④ دېگەن. يۇقىرىدىكى بايانلار 13 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدىكى تەڭرىتاغنىڭ شىمالىي ۋە جەنۇبىدىكى ئۇيغۇرلارنىڭ دېھقانچىلىق، باغۋەنچىلىك ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلىرىدىن بىزنى خەۋەردار قىلىدۇ.

قۇسقۇينىڭ 1330 ـ يىلى پادىشاھ ۋېنزۇڭ (بورجىگىن تۆك تىمۇر) غا سۇنغان «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» نامىلىق ئەسىرى زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەن بولۇپ، ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ بۇ دەۋردىكى ئومۇمىي تەسۋىرىنى سىزىپ بەرگەن (بۇ ئەسەر ئىستېدادلىق تېببىي ئالىمىمىز مەريەم ساقىمنىڭ تىرىشچانلىقى بىلەن ياپونچىدىن ئۇي-غۇرچىغا تەرجىمە قىلىنىپ، يېقىندا نەشر قىلىندى). بۇ كىتابتا بايان قىلىنغان «ياغلىما چۆچۈرە»، «دۇملىمە شورپا»، «قىيما شورپىسى»، «سۆك ئۇمىچى»، «يۇ-رەك كاۋېپى»، «بۆرەك كاۋېپى» قاتارلىق تائاملار بۈگۈنكى كۈندىمۇ ئوپئوخشاش ياكى سەل ئۆزگەرتىلگەن ھالدا ئېتىلىدۇ. يەنە بىر ھەيران قالارلىق يېرى شۇكى، «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» دا بايان قىلىنغان «تۇتماچ» قاتارلىق بەزى تاماقلار مەھمۇد قەشقىرى-نىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى» دىمۇ ئۇچرايدۇ. بۇ ھال بىزنىڭ ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنى ئەتراپلىق يورۇتۇپ بېرىشىمىزنى ئىشەنچلىك ماتېرىيال بىلەن تەمىن ئېتىدۇ.

---

① ئابدۇكېرىم رەھمان: «20 ـ ئەسىر ئۇيغۇر ماددىي فولكور مەدەنىيىتى»، شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى نەشرىياتى 2006 ـ يىل ئۇيغۇرچە نەشرى، 201 ـ بەت.

② ③ ④ «ئەۋلىيا چىيۇ چۈجىنىڭ غەربكە سىياھەت خاتىرىسى»، 2 ـ توم؛ ياللۇغ چۈسەي: «غەربكە سىياھەت خاتىرىسى»، بۇ مەلۇماتلار ئىسراپىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىمنىڭ «غەربىي يۇرت يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى» نامىلىق ئەسىرىنىڭ 544 ـ بېتىدىن ئېلىندى.

«شىپالىق تائاملار دەستۇرى» مەخسۇس ساغلاملىق ئوزۇقشۇناسلىق توغرىسىدىكى كىتاب بولۇپ، ئوزۇقلىنىش، داۋالىنىش ئۇسۇلى، يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى، يېمەكلىك تازىلىقى، يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش قاتارلىق بىلىملەر تونۇشتۇرۇلغان. «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» دىكى «تائاملاردىن زەھەرلىنىش» كە ئائىت مەزمۇنلار ئەينى دەۋردە تۇنجى قېتىم يېزىلغان بولۇپ، يېمەكلىكلەردىن زەھەرلەنگەندە، زەھەر قايتۇرۇش ئۇسۇللىرىنىمۇ چۈشەندۈرۈپ ئۆتكەن... قۇسقۇي ئەينى چاغدا، پادىشاھنىڭ قېرىنداشلىقى، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن، ھەربىر تارىخىي دەۋرلەردە يېزىلغان «ئوت - چۆپلەر قامۇسى» دىكى ئوزۇقلاندۇرغۇچى، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار-نىڭ ھەممىسىنى توپلاپ، ئوت - چۆپلەر ئىلمىنىڭ تەرەققىياتىدا ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى، يېمەكلىك بىلەن داۋالاش ئىلمىگە زور تۆھپە قوشقان. «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» نىڭ پۈتۈن مەزمۇنى ئەينى دەۋردىكى يېمەكلىك، سالامەتلىككە كاپالەتلىك قىلىش توغرىسىدىكى بىلىملەردىن سىستېمىلىق ساۋات بەرگەن. تائاملار بىلەن غىزايى داۋانى بىرلەشتۇرۇپ بايان قىلغان①.

ئۇيغۇرلار 14 - ئەسىرنىڭ ئاخىرلىرىغىچە ئاساسەن ئىسلاملاشتى ۋە بۇرۇنقى يېمەك - ئىچمەك قارىشىدا «ھالال»، «ھارام» لىق پەرقىنىڭ ئېنىق ئايرىلىشى سەۋەبىدىن يېمەك - ئىچمەكلىرىدە بەزىبىر ئۆزگىرىشلەر يۈز بەردى. لېكىن تارىخ-تىن بېرى داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى يېمەكلىكلىرىنى ئاساسەن ساقلاپ قالدى ۋە شۇ ئاساستا تۇرلىرىنى تېخىمۇ كۆپەيتىپ باردى.

16 - ئەسىرنىڭ باشلىرىدىن باشلانغان نەچچە ئەسىرلىك تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەكلىرىدە جىددىي ئۆزگىرىش ۋە تەرەققىياتلار بارلىققا كەلدى. كاۋاپ، پولۇ، چۆچۈرە، شورپا قاتارلىق ئاساسلىق تائاملارنىڭ تۇرلىرى ئۇزلۇكسىز كۆپەيدى. ئېتىلىش ھۈنەر - سەنئىتى ئۆستى، ئوزۇقلۇق مىقدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلدى. ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى ئىقتىسادىي جەھەتتىن خېلى يۇقىرى بولغان، جەمئىيەتتە بىرقەدەر ئۇستۇن ئورنى بولغان، ئاھالىسى زىچ، بازار قاينىق بولغان رايونلاردا ياشىغان كىشىلەر يېيىلگەن ۋە شۇ ئېھتىياج سەۋەبىدىن بۇ خىل ئېسىل تائاملارنىڭ ئېتىلىش ھۈنەر - سەنئىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن. ئاشپەزلەر-باي - غوجاملارغا، ئەمەلدارلارغا ياراش ئۇچۇن كۇچلۇك ۋە قۇۋۋەتلىك تائاملارنىڭ خىلمۇخىل تۇرلىرىنى بارلىققا كەلتۈرگەن. خان - خانزادە، ۋەزىر - ۋۇزرا، بەگزادا ۋە بايلارنىڭ داستىخىنىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى مول بولىدىغانلىقى، ئۇلار ئۇيۇشتۇرغان ھەشەمەتلىك زىياپەت، مەرىكىلەردە تېخىمۇ شۇنداق بولىدىغانلىقى ھەممىگە ئايان. مانا مۇشۇ ئېھتىياج سەۋەبىدىن، ئۇيغۇر تائاملىرى ۋە يېمەك - ئىچمەكلىرىنىڭ جۇش ئۇرۇپ راۋاجلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگەن.

شۇنىمۇ تەكىتلەش كېرەككى، ھەرقانداق بىر تائام مەدەنىيىتى ئاھالە زىچ ئولتۇراق-لاشقان، مەدەنىي ھايات جۇش ئۇرۇپ راۋاجلانغان، شەھەرلەر ئاۋاتلاشقان، بازار قاينى-غان رايونلاردا نىسبەتەن راۋاجلىنىدۇ، تائاملارنىڭ خىلمۇخىل تۇرلىرى مەيدانغا كېلى-

① قۇسقۇي: «شىپالىق تائاملار دەستۇرى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2006 - يىل ئۇيغۇرچە نەشرى، مەريەم ساقىم يازغان كىرىش سۆزدىن ئېلىندى.

www.uyghurkitap.com

دۇ، ئېتىلىش ھۇنەر ـ سەنئىتى ۋە پىشقان تائامنى بېزەش سەنئىتى يۇقىرى بولىدۇ. شۇ دەۋرلەردە يەركەن، قەشقەر، خوتەن، كۇچار قاتارلىق شەھەرلەر مانا مۇشۇ تەرەپكە توشىدىغانلىقى سەۋەبلىك، ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىنىڭ بۆشۈكى بولۇپ قالغان ۋە ھازىرمۇ شۇنداق بولۇپ كەلمەكتە. ئاقسۇنىڭ شەرقىدىن باشلاپ تۇرپان ـ قۇمۇللاردا ئاھالە نىسبەتەن شالاڭ، بىر يۇرت بىلەن يەنە بىر يۇرتنى سايلىق ۋە باياۋان ئايرىپ تۇرغاچقا، ھەر ھالدا مەدەنىي ھايات ۋە بازارلار ئۆزىگە خاس شەكىلدە، ئىمكانىيەتنىڭ يېتىشىچە راۋاجلانغان ھەمدە ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ئاساسىي قىسمىنى ساقلاپ قالغان ۋە ئۆزگىچە تائام تۈرلىرىنى ئىجاد قىلغان. بۇ رايونلاردا ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ھازىرقى تۈرلىرى ئاساسەن ئېتىلىسىمۇ، بىر خىل تائامنىڭ تۈرلىرى بەك كۆپ ئەمەس، قاچىغا ئوسۇلغان تائامنىڭ ئوستى بېزىكىگە كۆپ ئىشلەپ كەتمەيدۇ، كۆپلىگەن تائاملار زىيادىتكە ھازىرلانغان تەقدىردىمۇ، ئالدى بىلەن ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئېتىبار قىلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ رايونلاردا مېھمان كۈتكەندىمۇ تاماق تۈرلىرى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەيدۇ، شەكىلگە ئىش قىلمايدۇ، ئەمەلىيەتكە ئەھمىيەت بېرىدۇ. ئىلى ئۇيغۇرلىرىنىڭ تائاملىرىنىڭ ئاساسىي گەۋدىسى باشقا يۇرتلاردىكى ئۇيغۇرلارنىڭكىگە ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن ئۇلاردا يايلاقلاردا ياشىغان ئەجدادلىرىمىزنىڭ گۆش ۋە سۈتىنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلىش ئادىتى نىسبەتەن قويۇق ساقلىنىپ قالغان. بۇ رايوندا شەھەرلەردە ئولتۇراقلاشقان ئائىلىلەرنىڭمۇ ئىمكانىيەتنىڭ يېتىشىچە ئەتكەن چاي (سۈتلۈك چاي) ئىچىشى بۇنىڭ جانلىق دەلىلىدۇر. دېمەك، تائام مەدەنىيىتىنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە ئۇنىڭ تەرەققىي قىلىشى نۇرغۇن ئامىللارغا، بولۇپمۇ نوپۇس ۋە دەۋرنىڭ ئاساسىشلىقىغا، تەبىئىي شارائىتقا، بازارنىڭ قاينام بولۇشىغا باغلىق بولىدۇ.

مىڭ سۇلالىسىنىڭ يوڭلې زامانىسىدا تۇزۇلگەن «ئىدىقۇت مەھكىمىسى سۆزلۈكى» دە، «شورپا»، «تالقان»، «ئۆتمەك» (ئەكمەك بولۇشى مۇمكىن) قاتارلىق تائام تۈرلىرى خاتىرىلەنگەن. چىڭ سۇلالىسىنىڭ چىيەنلۇڭ خان زامانىدا تۇزۇلگەن «بەش تىللىق مانجۇچە لۇغەت» تە چۆچۈرىنىڭ بىرنەچچە تۈرى، ناننىڭ ئون نەچچە تۈرى ۋە باشقا تائاملار تونۇشتۇرۇلغان.

ئىنسانىيەت ئۇمۇمىيۈزلۈك سانائەتلىشىش باسقۇچىغا قەدەم قويغان 20 ـ ئەسىردە مەملىكىتىمىز، جۈملىدىن شىنجاڭ تارىخىدا بېكىلىققا كۆچۈش دولقۇنى ئەمدىلەتىن كۆتۈرۈلۈۋاتقان، نەچچە ئەسىر غەپلەت ئۇيقۇسىدا ياتقان ئۇيغۇر خەلقى ئاڭ جەھەتتىن ئاستا ـ ئاستا ئويغىنىۋاتقان دەۋردە تۇرۇۋاتاتتى. شۇنداق بولغاچقا، ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەكلىرى ئۆز رېڭى ۋە تەمىنى ساقلاپ قالغاندى. كىشىلەر ئاساسەن تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلاتتى. مانا بۇ ھال 20 ـ ئەسىرنىڭ 60 ـ، 70 ـ يىللىرىغىچە داۋام قىلدى.

ھاراقنىڭ زىيالىيلار قاتلىمى ئارقىلىق ئاۋام خەلقە يۆزلىنىشى، قورۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىچكىرىدىن ۋە شەھەرلەردىن يېزىلارغا تارقىلىشى، تاماكا چېكىشنىڭ ئەر لەر ئارىسىدا ئومۇملىشىشى دەل مۇشۇ دەۋردىكى ئىستېمالنىڭ يېڭى يۆزلىنىشى بولۇپ قالدى. 20 ـ ئەسىرنىڭ 80 ـ يىللىرىدىن باشلاپ يەرلەرگە خىمىيىۋى ئوغۇت ئىشلىتىش ئومۇملاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ ئورنىنى خىمىيىۋى تەر-

كىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەر ئىگىلىدى ۋە كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىغا بىۋاستە تەسىر يەتكۈزىدى. مۇشۇ ئەسىردە يېمەك - ئىچمەكلەردە كۆرۈلگەن يەنە بىر ئۆزگىرىش شۇ بولدىكى، سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىدا ياشايدىغان تاتار، ئۆزبېك قاتارلىق قېرىنداش مىللەتلەرنىڭ غۇلجا، چۆچەك، ئۈرۈمچى قاتارلىق شەھەرلەردە ئولتۇراقلىشىپ مەلۇم كۆلەم ھاسىل قىلىشى، سودا، ئاقارتىش ئىشلىرى بىلەن مەشغۇل بولۇپ، جەمئىيەتنىڭ ئىلغارلىق تەرىپىگە يېتەكلىگۈچىلەردىن بولۇپ قېلىشى سەۋەبلىك، روسلار ئارقىلىق ئۇلارغا كىرىپ ئۆزلەشكەن پېچىنە - پىرەنىك، تاتلىق - تۇرۇم، باقالىي، تورت قاتارلىقلار ئاستا - ئاستا ئۇيغۇرلارنىڭ ھېيت - بايراملاردا داستىخىنىدا كەم بولسا بولمايدىغان، مېھمانلارنىڭ ئالدىغا قويىدىغان قوشۇمچە يېمەكلىكى قاتارىدىن ئورۇن ئالدى.

پەسىدۇر (شوخلا)، قىزىلمۇچ (لازا)، پىدىگەن قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ رايونىمىزدا تېرىلىشى ۋە ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ، بۇ كۆكتاتلار قورۇمىلىق ۋە سۇيۇق - سەلەڭ تائاملارنىڭ ئاساسىي خۇرۇچلىرىدىن بولۇپ قالدى. ئەسلىدە ئاساسىي ئورۇندا تۇرۇپ كېلىۋاتقان يەرلىك كۆكتاتلىرىمىزدىن چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە، پىياز، كاۋىلارنىڭ تائاملىرىمىزغا خۇرۇچ بولۇپ قېتىلىش دائىرىسى بارغانسېرى تارىيىپ باردى. بۇ كۆكتاتلار تەمى ئۆزگىچە، قۇۋۋەتلىك يۇقىرى بولغان ئەنئەنىۋى، ئېسىل تائاملارغا قوشۇلغانلىقتىن، تا ھازىرغىچە ئۆزىنىڭ رولىنى يوقاتماي كېلىۋاتقان بولسىمۇ، كېيىن كىرگەن كۆكتاتلار بەرىبىر يېتەكچى رولىنى جارى قىلدۇرۇپ كەلمەكتە. بۇ ھال كىشىلىرىمىزنىڭ يېمەكلىك قۇرۇلمىسىدا بەزىبىر ئۆزگىرىشلەرنى ھاسىل قىلدى. بولۇپمۇ گۆشلۈك تائاملار يەنىلا ئاساسىي ئورۇندا تۇرسىمۇ، تائام تەييارلاشتا كۆكتاتلارنىڭ ناھايىتى كەڭ دائىرىدە قوللىنىلىشى مۇقەررەر ھالدا ئۇن ۋە كۆكتات يېمەكلىكلىرىنى ئالدىنقى ئورۇنغا چىقىرىپ قويىدى. ھايۋانىي يېمەكلىكلەر بىلەن يەرلىك مېۋە - چېۋىلەرنىڭ ئىستېمالدىكى نىسبىتىنىڭ ئىزچىل تۆۋەنلىشىگە ئەگىشىپ، ئەسلىدىكى ئەنئەنىۋى يېمەك - ئىچمەك ئادىتىدە مەلۇم ئۆزگىرىشلەر بارلىققا كەلدى.

20 - ئەسىرنىڭ 90 - يىللىرىغا كەلگەندە، ئۇيغۇرلاردا رېستوران مەدەنىيىتى ناھايىتى تېزلىكتە ئومۇملىشىپ، قىسقىغىنە 5 ~ 6 يىلدىلا ناھىيە - يېزىلارغىچە ئومۇملىشىپ كەتتى. رېستورانلار ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى ئېسىل تائاملىرىنى تائام شىرەسىگە چىقىرىش بىلەن بىرگە، باشقىلاردىن قوبۇل قىلىنغان ياكى شەكلى ئۆزگەرتىلگەن، ئىسلاھ قىلىنغان يېمەكلىك، قورۇمىلارنىمۇ شىرەگە چىقاردى. بۇ يېمەكلىكلەرگە قىزىلمۇچ ئومۇمىيۈزلۈك ئىشلىتىلگەنلىكى، تەمى ئاچچىق، قىرتاق بولۇشى نۇرغۇن كىشىلەرنى بىزار قىلغان بولسىمۇ، بۇنداق ھالەت داۋاملىشىۋەرگەچكە، يەنىلا بازارلىق قورۇمىلاردىن بولۇپ قالدى. سىرتتىن ئىزچىل ھالدا كۆچۈرۈپ كېلىنگەن قورۇما ۋە يېمەك - ئىچمەكلەر رېستورانلارنىڭ يېڭى يۈزلىنىشى بولۇپ قالدى. بۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇرلارغا خاس بولغان يېمەك - ئىچمەكلەر مەلۇم دەرىجىدە زىيانغا ئۇچرىغان بولسىمۇ، ئۇ خەلقىمىزنىڭ نەچچە مىڭ يىللىق تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى سۈپىتىدە يەنىلا ئۆزىنىڭ قىممەتلىك ئورنىنى ساقلاپ كەلدى.

ئۇيغۇر خەلقى 21 - ئەسىرگە قەدەم قويغاندىن كېيىن، ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەكلە-

www.uyghurkitap.com

رىنىڭ شۆھرىتى مەملىكەت ئىچى ۋە خەلقئاراغا يۈزلىنىشكە باشلىدى. ئۈرۈمچى، قەشقەر، غولجا، ئاقسۇ، خوتەن قاتارلىق ئاساسلىق شەھەرلەردە كەينى - كەينىدىن قۇرۇلغان تېز تاماقخانىلار ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ شۆھرىتىنى كۆز - كۆز قىلىدىغان يوروق كۆزنەككە ئايلاندى. بۇ تاماقخانىلار بەس - بەستە ئۇيغۇرلارنىڭ مىللىي، ئەنئەنە- ۋى تائاملىرىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك قېزىپ، تاماق شىرەسىگە ئېلىپ چىقتى ۋە ناھايىتى تېزلا بازار تاپقۇزدى. بازالارنىڭ كېڭىيىشى خەلقئارا سودىنىڭ جانلىنىشى ۋە سایاھەتچە- لىكنىڭ بارغانسېرى تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەكلىرىنىڭ داڭقى چىقىشقا باشلىدى. قۇۋۋەتلىك، ئېتىلىش ھۇنەر - سەنئىتى يۇقىرى، باھاسى ئەرزان بۇ يېمەكلىكلەر ئاپتونوم رايونىمىزغا سىرتتىن كەلگەنلەرنى ئۆزىگە جەلپ قىلە- ۋالدى. بۈگۈنكى كۈندە ئىچكىرى ئۆلكىلەردىكى ھەرقايسى ئاساسلىق شەھەرلەردە ئۇيغۇر ئاشخانىلىرى تۈركۈملەپ قۇرۇلغاندىن تاشقىرى، ئوتتۇرا ئاسىيا، پاكىستان، تۈركىيە، ئەرەب ئەللىرىدىمۇ ئۇيغۇر ئاشخانىلىرى قۇرۇلۇپ، ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ داڭقىنى چىقار- ماقتا.

دەرۋەقە، 20 - ئەسىرنىڭ كېيىنكى يېرىمىدىن باشلاپ، ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىدە ناھايىتى زور ئۆزگىرىش يۈز بەردى. بەزىبىر يېڭى تائام تۈرلىرە- نىڭ ئۇيغۇر تائاملىرى قاتارىدىن ئورۇن ئېلىشى، ئوزۇقلىنىشتىكى بەزى ناچار ئادەتلە- نىڭ باش كۆتۈرۈشى، كىشىلەرنىڭ ئۆز بەدىنىنى، مىزاجىنى بىلمەسلىكى، ئۆزىنىڭ بەدىنى ماسلاشمايدىغان غەربچە يېمەكلىكلەرنى يېيىش سەۋەبىدىن نۇرغۇن بىنورمال ئەھۋاللار كېلىپ چىقماقتا. نۆۋەتتە، كىشىلەر ئارىسىدا ئەنئەنىنى ساقلاپ قېلىش، ئەنئەنۋى يېمەكلىكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش، تەبىئىي يېمەكلىكلەرنى يېيىش قىزغىنلىقى يۇقىرى دولقۇنغا كۆتۈرۈلمەكتە. شۇنداقتىمۇ كىشىلىرىمىزنىڭ تەركىبىگە ئاساسلىنىپلا يەيدىغان (ئاساسەن غەربچە تائاملار، پېچىنە - پىرەنىكلەر)، قورۇلغان تاماقلارنى كۆپ يەيدىغان، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ يەيدىغان، كۆكتاتلارنىڭ رولىنى ئاشۇرۇپ تەكىتلەيدىغان، رېستورانلارغا كۆپ بارىدىغان، ھاراقنى زورلاپ ۋە زورلىنىپ تۇرۇپ ئىچىدىغان، ئاق گۈرۈچ دۆلمىسى (گاڭپەن) نى دائىم يەيدىغان، قىزىلمۇچنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان ئەھۋاللار يەنىلا ئومۇميۈزلۈك مەۋجۇت بولماقتا.

دېمەك، خەلقىمىز شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدەك ئالاھىدە جۇغراپىيىلىك ئورۇنغا ۋە كىلىماتقا ئىگە بولغان بۇ تۇپراقتا ئۆزلىرىنىڭ تېنىگە ماس كېلىدىغان ۋە تېنىگە پايدىلىق بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىجاد قىلىپ، كۆلىمى ئىنتايىن كەڭ ۋە ناھايىتى قىممەتلىك بولغان ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنى ياراتتى. شۇڭا، بىر رايون كىشىلىرىنىڭ يەنە بىر رايونغا بارغاندا شۇ رايوننىڭ تاماقلىرىغا كۆنەلمەسلىكى ئادەمنىڭ مۇقىملاشقان مىزاجى ۋە خىلىتىنىڭ يېڭى بىر خىل يېمەكلىكلەرگە كۆنمىگەنلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، خەلقىمىزدە ھازىر يۈز بېرىۋاتقان يېمەك - ئىچمەكلەردىكى ياتلىشىشلارنى ئاددىي چاغلىماسلىقىمىز، قانۇنىيەت ۋە قىممەت قارىشىغا ئايلىنىپ كەتـ- كەن تېببىي مەدەنىيەتنى ئويۇنغا ئايلاندۇرۇۋاتقانلىقىمىز كېرەك. بولۇپمۇ باشقا يەردە- كى كىشىلەرگە خىل كەلگەن كىلىمات، يېمەك - ئىچمەك ۋە قىممەت قارىشىنى ياخشى بىلمەي تۇرۇپ، ئۇلار يارىتقان مەدەنىيەتنى ۋە شۇلارغا ئۇيغۇن كېلىدىغان يېمەك -

ئىچمەك ئادەتلىرىنى قارىغۇلارچە قوغلىشىش ئەمەلىيەتتە ئۆزىنى چۈشەنمىگەنلىك ۋە ئۆز تېنىنى خارلىغانلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، خالاس.

ھازىر ئىستېمال قىلىنۇاتقان بىر نەچچە يۈز خىل تاماق تۈرلىرى ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشتا كۆپ ئىشلىتىدىغان 30 ~ 40 خىل تائاملىرىمىز ھازىرقى تەن ھالىتىمىز ۋە قىممەت قارىشىمىزغا ماس كەلگەنلىكى ئۈچۈن ساقلىنىپ ياكى جارى قىلدۇرۇلۇپ، تىل، ئەنئەنە، ئۆرپ ـ ئادەتلەرگە قوشۇلۇپ، پۈتۈن بىر مىللىي مەدەنىيەتنىڭ نۇقتىلىق بەلگىلىرىدىن بىرىگە ئايلاندى. بۈنىڭدىن كېيىنمۇ رايونىمىزنىڭ كىلىماتى، ئىجتىمائىي، مەدەنىي ئۆزگىرىشلەر ھەمدە تەن ئېھتىياجىمىزغا ئاساسلىنىپ يەنە بىر يېڭى تاماق تۈرلىرى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. لېكىن شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بۇ خىل تەبىئىي تاللاشنى زورلاپ ياكى تېزلەشتۈرۈپ، سۈنئىي ئۇسۇللار بىلەن يېڭى تاماق تۈرلىرىنى قوبۇل قىلغاندا، ئىستېمال قىلغاندا ھازىرقى تەن ھالىتىمىزگە كېسەللىكلەرنى چىللىغان بولۇپلا قالماي، بەلكى مىللىي، تېببىي مەدەنىيىتىمىزگە، قىممەت قارىشىمىزغا خەتەرلىك نۇقسانلارنى يەتكۈزگەن بولىمىز. گەرچە تارىخىي ئامىللار مىللىي تائاملارنىڭ شەكىللىنىشى ۋە ئۆزگىرىشىگە سەۋەبچى بولىدىغان بولسىمۇ، ئۆز نۆۋىتىدە تاماق تۈرلىرىنى خالىغانچە ئۆزگەرتىش ئاخىرىدا تارىخىي ئامىللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا، كىشىلەر يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئۆزىنىڭ مىزاجىغا ئاساسەن تەييارلىشى ۋە ئۆزلىرىگە ئۇيغۇن كەلگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئاسرىشى لازىم①.

ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەكلىرىنىڭ ئەنئەنىۋىيلىكى ۋە مىللىيلىكىنى تەكىتلىگەندە شۇنى قوشۇپ قويۇش كېرەككى، ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ئەسلىنى، ئۆز ماھىيىتىنى ساقلاپ قېلىش پەقەت ئۇنى ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇش مەسلىسىلا ئەمەس، بەلكى ئۇنى دۇنيا قاراشقا سىڭدۈرۈش، مەدەنىي قىياپەت بىلەن تېخىمۇ داۋاملاشتۇرۇش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇشتۇر.

ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەكلىرىنىڭ تەركىبىدىن، شەكلىدىن ۋە بۇلارنىڭ دەۋرىدىن ـ دەۋرگە داۋاملىشىپ كېلىشىدىن شۇنى بىلىش مۇمكىنكى، ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەكلىرىنىڭ كۆپىنچىسى بىر خىل ئالىيجانابلار، يۇقىرى قاتلامدىكىلەر، مەلۇم ئىقتىسادىي ـ ئىجتىمائىي ئورۇنغا كۆتۈرۈلگەنلەر ئىستېمال قىلغان ۋە قىلالايدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ھازىر تائاملىرىمىزنىڭ شەكلى ئانچە ـ مۇنچە ئۆزگەرتىلىپ، تېز تاماقخانىلاردا تەييارلاشقا قولاي بولۇش ۋە بۇ يەرلەردە ئوزۇقلىنىدىغانلارنىڭ تەلىپىگە لايىقلىشىشقا يۈزلەنگەندەك قىلغىنى بىلەن، مۇشۇ خىل، مۇشۇ سۈپەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەر غەرب دۇنياسىدا ناھايىتى يۇقىرى دەرىجىلىك كىشىلەر ئىستېمال قىلىدىغان ۋە بەدىنگە تولىمۇ پايدىلىقلىقى ئىسپاتلىنىپ تۇرۇۋاتقان يېمەك ـ ئىچمەكلەر سانىلىدۇ. ھەتتا ھازىر بىزنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكلىرىمىز خەلقئارا پاتېنت ھوقۇقىغا، ماركىلارغا، شۇنداقلا دۆلەت گۆھىرىگە ئايلىنىۋاتقان، ئايلاندۇرۇلۇۋاتقان ۋە باشقىلار تەرىپىدىن تېزدىن قوبۇل قىلىنىۋاتقان بىر ئاچقۇچلۇق پەيتتە تۇرۇۋاتىدۇ. دېمەك، يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئارقىلىق داۋالىنىش، يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئارقىلىق ئۆزىنى كۈچەيتىش قانداقتۇر يېمەك ـ ئىچمەكنى ئاددىي ھالدا

① ئەخمەتجان ئىسمائىل: «مىزاج ۋە يېمەك ـ ئىچمەك»، 24 ـ، 29 ـ بەتلەر.

ئىستېمال قىلىشلا ئەمەس، بەلكى بىر خىل مەدەنىيەتكىنى داۋام ئەتكۈزۈش، بارلىقنى داۋام ئەتكۈزۈش ۋە ئىلمىيلىكنى نامايان قىلىشقىچە بولغان مۇھىم ئەھمىيەتلىرى بىلەن ئۆزىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى نامايان قىلىپ كېلىۋاتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ بەرپا بولۇشى ۋە ئۇنىڭ ھازىرغا قەدەر بىزگە بولغان تەسىرى دېگەن نۇقتىلاردىن كۆزەتكەندىمۇ، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى مۇشۇ ھالەتتە، ئانا تېمىسىدىن يىراقلاشمىغان ئاساستا شەكىل جەھەتتىن ئۆزگەرتىش ئارقىلىق داۋام ئەتكۈزۈش، ئۇيغۇرغا خاس يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرىنى داۋام ئەتكۈزۈشلەرنىڭ ھەممىسى قانداقتۇر ئەجدادلىرىمىزنىڭ، ئاتا ـ بوۋىلىرىمىزنىڭ قىلغان ئىشىنى ئۇقماستىنلا قارىغۇلار-چە داۋام قىلدۇرۇشلا ئەمەستۇر، بەلكى بۇ بىر خىل بارلىقنى، پىسخىكىمىزنى ۋە ئۆزىمىزنىڭ خۇسۇسىيىتىمىزنى ساقلاش ۋە راۋاجلاندۇرۇشتا ناھايىتى زور ئەھمىيەتكە ئىگە بولغان مەدەنىي پائالىيەتتۇر. بولۇپمۇ، ئېغىزدىن كىرگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ ئاخىرىدا بېرىپ مىللىي بەدەن ۋە مىللىي كۆز قارىشىمىزغا قەدەر تەسىر قىلىدىغانلىقىنى ئويلىغىنىمىزدا، ئەنئەنىۋى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ساقلاپ قېلىش ۋە ئۇنى ئەسلىي ماھىيىتى بىلەن راۋاجلاندۇرۇش نەقەدەر زۆرۈر بولغان بولسا، ئۇنى قارىغۇلارچە ئۆزگەرتىش، ئۆز ماھىيىتىدىن يىراقلاشتۇرۇش ۋە يات‌لاشتۇرۇش، ئۇنى ئەسلىي مەنىسىدىن چەتنىگەن ئاساستا ھەرخىل شەكىلدە ئۆزگەرتىۋېتىش ئۆز نۆۋىتىدە يەنە نۇرغۇن ئېغىر ئاقىۋەتلەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇر تائاملىرىنى يالغۇز يېمەك ـ ئىچمەك نۇقتىسىدىن پەقەتلا ئۇنى قورساق تويغۇزۇش ۋە كىشىلەر ئالدىدا ئۆزىنى نامايان قىلىش دېگەن ئەڭ تۆۋەن نۇقتىدىن چۈشىنىدىغان بولساق، ئەجدادلىرىمىزنىڭ بىزدىن كۆتكەن ئۇمىدلىرىنى يەردە قويۇپ، مەدەنىي قىياپەتلىرىمىزدىن ۋە ئېسىل كۆز قاراشلىرىمىزدىن ئايرىلىپ قېلىشىمىز مۇمكىن.

خىلمۇخىل ئۇيغۇر تائاملىرى

بىز ھازىر ۋاراسلىق قىلىپ كېلىۋاتقان ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ تۈرىنىڭ كۆپ، شەكلىنىڭ خىلمۇخىل، ئېتىلىش ھۈنەر ـ سەنئىتىنىڭ ئىنچىكە، سۈپىتى ۋە قۇۋۋىتىنىڭ يۇقىرى ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالايمىز. بىزلا ئەمەس، ئۇيغۇر تائاملىرىنى تېتىپ كۆرگەن ھەرقانداق بىر ساياھەتچى ۋە باشقا مىللەت كىشىسى مانا بۇ نۇقتىنى ھېس قىلماي تۇرالمايدۇ. بۇنداق مول ۋە تۈرى كۆپ تائام مەدەنىيىتى دۇنيادىكى باشقا مىللەتلەردە ئاز كۆرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر تائاملىرى ئۇيغۇر ئەجدادلىرىنىڭ تارىختىن بۇيانقى ياشاش ئېھتىياجىنى تەمىن ئېتىپ، ھەرقايسى تارىخىي ۋە ئېكولوگىيىلىك ئۆزگىرىشلەرگە ماسلىشىش يۈزىسىدىن خىلمۇخىل شەكىلدە ئېتىلىدىغان، پەسىل ئۆزگىرىشى، كۈندىلىك ئوزۇقلۇق ئېھتىياجى ۋە مىزاجنى تەڭشەشكە ئۇيغۇنلاشتۇرۇلغان.

ئۇيغۇر تېبابىتى ھۆكۈمالىرىنىڭ قارىشىچە، ئىنسانلار مەدەنىيەت دەۋرىگە كىرىشتىن ئىلگىرى ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى خېلى بىر مەزگىللەرگىچە، كۈندىلىك تائاملار

هەم ئوزۇقلۇق، هەم دورىلىق رولىنى ئويىنىغان. شۇڭا، بەدەندە هەرقانداق بىر ساقسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، ئالدى بىلەن ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش ئەملگە ئاشۇرۇلغان. ئەجدادلىرىمىز تاۋاملارنى خۇسۇسىيىتىگە قاراپ غىزايى مۇتلەق (ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناىدىغان يېمەكلىك)، غىزايى داۋا (ئىستېمال قىلغاندا ئوزۇق بولسىمۇ، ئۇنىڭ ئۇنۇمى دورىلىق رولىنى ئويناىدۇ)، داۋايى غىزا (كېسەل داۋالاش مەقسىتىدە ئىستېمال قىلىنغان، كېيىنكى ئۇنۇمدە قوشۇمچە ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناىدىغان يېمەكلىك) دەپ ئايرىغان. غىزايى مۇتلەق دېگىنىمىز، ئاساسەن ئاشلىق زىرائەتلىرىدىن تەييارلانغان تاۋاملار بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا، ئاساسەن بەدەننى توتۇپ تۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ، باشقا چوڭ رولى بولمايدۇ. غىزايى داۋا دېگىنىمىز، ئاساسەن گۆش تۇرىدىكى هايۋانىي يېمەكلىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ مەهسۇلاتلىرىدىن (تۇخۇم، سۈت) تەييارلانغان يېمەكلىكلەر بولۇپ، بۇ يېمەكلىكلەرنى ئالدى بىلەن ئوزۇق بولۇشنى مەقسەت قىلىپ ئىستېمال قىلىمىز. ئەمما ئۇنىڭ نەتىجىسى ئوزۇقلۇقتىن سىرت بەدەننى چىڭ توتۇش، بەزى ئۇششاق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئادەمنىڭ هاياتىي كۈچىنى ئۇرغۇتۇش رولىنى ئويناىدۇ. داۋايى غىزا دېگىنىمىز، ئاشلىق ۋە گۆش، كۆكتاتلارغا هەرخىل دورا خۇرۇچلىرىنى مۇۋاپىق تەڭشەپ تەييارلىنىدىغان يېمەكلىكلەر بولۇپ، بىز بۇنداق يېمەكلىكلەرنى بەدىنىمىز مەلۇم ساقسىزلىق كۆرۈلگەن كىشىلەر ئۇچۇن تەييارلايمىز. بۇنداق يېمەكلىكلەر داۋالاش مەقسىتىدە تەييارلانسىمۇ، كېيىنكى ئۇنۇمى يەنىلا بەدەنگە ئوزۇق بولۇش ۋە ئوزۇقلۇق تولۇقلاشتىن ئىبارەت.

ئەجدادلىرىمىز ئادەم مىزاجىنىڭ هۆل، قۇرۇق، ئىسسىق، سوغۇق بولۇشتەك ئالاهىدىلىكىگە ئاساسەن تاۋاملارنى قويۇق، سۇيۇق، گۆشلۈك، گۆشسىز، گاهىدا ئۇنلارنى ئاساس قىلىپ، گاهىدا ئۇن بىلەن مېۋىلەرنى بىرلەشتۇرۇپ، گاهىدا ئۇن، كۆكتات ۋە گۆشلەرنى ماسلاشتۇرۇپ تاۋام تەييارلىغان. هازىر بىز ۋاراسلىق قىلىۋاتقان 1000 خىلدىن ئارتۇق ئۇيغۇر تاۋاملىرى مانا مۇشۇ مىزاج تەڭشەش ئېهتىياجىنى چىقىش قىلىپ، خىلمۇخىللاشقان ۋە تۇرى ئۇزلۇكسىز كۆپەيمەپ بارغان.

ياۋروپا - ئاسىيا چوڭ قۇرۇقلۇقىنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان يېپەك يولىنىڭ ئۆتۇشىمە بەلۋىغىدا ياشاپ ئۆزلىرىگە خاس مەدەنىيەت يارىتقان ئۇيغۇرلار مەدەنىيەتنىڭ باشقا تۇرلىرىدىن سىرت، يەنە تاۋام مەدەنىيىتى جەهەتتىمۇ ئەتراپتىكىلەرگە تەسىر كۆرسەتكەن ۋە ئەتراپتىكى بەزى مەدەنىيەتلەردىن تاۋام تۇرلىرىنى قوبۇل قىلغان. پولۇنىڭ قۇمۇلدىن تارتىپ تۇركىيە، ئەرەب دۆلەتلىرىگىچە خىلمۇخىل شەكىللەردە ئېتىلىشى، لەڭمەننىڭ ئوتتۇرا ئاسىيا دۆلەتلىرىدە كەڭ ئومۇملاشقان مىللىي تاۋاملارنىڭ بىرى ئىكەنلىكى، ناننىڭ ئورتاقلىقى ۋە باشقا تەرەپلەردە كۆرۈلگەن بەزىبىر ئورتاقلىقلار ئوتتۇرا ۋە مەركىزىي ئاسىيانىڭ يېمەك - ئىچمەكىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان هالدىكى مەدەنىيەت ئورتاقلىقىنى چۈشەندۇرۇپ بېرىدۇ. هالبۇكى، بۇگۈنكى كۈنگە كەلگەندە، مانا مۇشۇ مەدەنىيەتكە زور دەرىجىدە ۋاراسلىق قىلغۇچىلار ۋە ئۇنى تەرەققىي قىلدۇرغۇچىلار دەل ئۇيغۇرلاردۇر. يەنە كېلىپ بۇ خىل ئورتاق مەدەنىيەتنىڭ هاسىل بولۇشىنى ئۇيغۇرلار كەلتۇرۇپ چىقارغان.

ئومۇمەن، ئۇيغۇر تاۋاملىرى كۆرۈنۈشىگە قاراپ سوغۇق يېمەكلىكلەر (ئىشتىهانى

ئېچىش ۋە تاماق سىڭدۈرۈش ئۈچۈن تەييارلانغان ھەرخىل كۆك كېزەكلەر (سوغۇق سەيلەر، پىشۇرۇلغان سوغۇق يېمەكلىكلەر)، سۈيۇق تائاملار (سۈيۇقئاشلار، چۆچۈرلەر، شويلىلار)، قويۇق تائاملار (لەڭمەن، پولۇ، مانتا، سامسا قاتارلىق تائاملار)، نانلار، كاۋاپلار، تاتلىق ـ تۇرۇملار، ئۇسسۇزلۇقلار (چايلار، ھۆممەلەر، شەربەتلەر)، مۇرابباالار قاتارلىق تۇرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

ئېتىلىش ئۇسۇلىغا قاراپ ئاساسلىق تائاملار مۇنداق بۆلۈنىدۇ: پولۇلار، قاسقان تائاملىرى (مانتا ۋە باشقا خوردا پىشۇرۇلىدىغان تائاملار)، تونۇر تائاملىرى (نان، گۆشنان، سامسا)، مايدا پىشۇرۇلىدىغان تائاملار (ساڭزا، پوشكال، قۇيماق، سامبۇسا)، سۈيۇقئاشلار، چۆچۈرلەر، چۆپلەر، لەڭمەنلەر، خورۇنانلار، دۆلمىمىلەر، ئۆپكە ـ ھېسىپلار، شورپىلار، كاۋاپلار، ھالۋىلار، قورۇمىلار، سوغۇق يېمەكلىكلەر، تاتلىق ـ تۇرۇملەر، ئۇسسۇلۇقلار قاتارلىق تۇرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

ئۇيغۇر تائاملىرى چوڭ جەھەتتىن 50 خىلدىن، ئۇششاق بۆلگەندە 1000 خىلدىن ئېشىپ كېتىدۇ. ھەربىر خىلىنىڭ ئېتىلىش ھۈنەر ـ سەنئىتى ئىنچىكە، ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە. مانا مۇشۇ ھۈنەرگە دىققەت قىلىپ، تۇجۇپىلەپ، كۆڭۈل قويۇپ ئەتكەندىلا، ھەرقانداق تائامنى ئېغىزغا تېتىغۇدەك، قۇۋۋەتلىك قىلىپ تەييارلاپ چىققىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ تۇرىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىگە بىرى، ئۇيغۇرلار ياشىغان زېمىنىنىڭ تەبىئىي ئېكولوگىيىلىك ئالاھىدىلىكى سەۋەب بولغان بولسا، يەنە بىرى، 2500 يىللىق تارىخقا ئىگە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ خەلق ئارىسىغا سىڭىپ كەتكەنلىكىدىن، كىشىلەرنىڭ مىزاج ۋە خىلىت قارىشىنىڭ مۇكەممەللىكىدىن، ئۆز مىزاجىنى تەبىئىي شارائىتقا ماسلاشتۇرۇش ئېھتىياجىدىن كەلگەن. شۇڭا، تائاملارنىڭ تۇرى ناھايىتى كۆپ، ئېتىلىش ئۇسۇلى ئۆزگىچە، ھۈنەر ـ سەنئىتى تولىمۇ ئىنچىكە بولغان.

ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ئومۇمىي گەۋدىسىگە قارايدىغان بولساق، قويۇق تائام بىلەن سۈيۇق ـ سەلەڭ تائام، ئىسسىق تەبىئەتلىك تائام بىلەن سوغۇق تەبىئەتلىك تائام، قۇرۇق ئىسسىق تائام بىلەن ھۆل سوغۇق تائاملارنىڭ بىر ـ بىرىگە كىرىشىپ كەتكەنلىكىنى، يەنە ئۇنىڭغا ھەرخىل چايلار، ئۇسسۇلۇقلار، شەربەتلەر، مېۋە ـ چېۋىلەرنىڭ يانداشتۇرۇلغانلىقىنى كۆرۈۋالالايمىز. ئەجدادلىرىمىز قايسى تائامنى ئالدىدا، قايسى تائامنى كەينىدە، قانداق تائامنى ئەتىگەندە، قانداق تائامنى چۈشتە، قانداق تائامنى كەچتە يېيىشنى بىلگەن ۋە شۇ تائاملارنىڭ تەبىئىتى توغرىسىدا ئېنىق تونۇشقا ئىگە بولغان. تائاملارنى يېيىش ۋاقتىنى ئېڭىدا ئايدىڭلاشتۇرغان. خەلق ئارىسىغا سىڭىپ كەتكەن ۋە ئومۇملاشقان مانا مۇشۇ ساقلىقنى ساقلاش ئېڭى يۇقىرى بولغاچقا، خەلقىمىز ئىچىدىن ئۆمۈر چولپانلىرى كۆپلەپ يېتىشىپ چىققان ۋە ساغلام بەدەن بولۇپ ھايات كەچۈرگەن. خەلقنىڭ ئېڭىغا سىڭىپ كەتكەن تەببىي قاراش ۋە ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى، مىزاج تەڭشەش ئۇسۇللىرى تەبىئىي ھالدا تائام تۇرلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان، مەيلى سۈيۇق تائاملار بولسۇن، مەيلى قويۇق تائاملار بولسۇن، نانلار بولسۇن، كاۋاپلار بولسۇن، مانا مۇشۇ ئېھتىياج تۇپەيلىدىن تۇرى ئۆزلۇكسىز كۆپىيىپ بارغان ۋە كىشىلەرنىڭ بۇ تائاملارنى ئېھتىياج تۇغۇلغاندا ۋە ئىمكانىيەت يار بەرگەندە

ئىستېمال قىلىش ئېھتىياجىغا ماسلاشتۇرۇلغان.

ئۇيغۇر تائاملىرى بۈگۈنكى كۈندىمۇ تېخىمۇ تەرەققىي قىلىش ۋە كۆپىيىش، بەزى يېڭى تائام تۈرلىرى پەيدا بولۇش باسقۇچىدا تۇرماقتا. لېكىن شۇنى ئۇنتۇماسلىق كېرەككى، ھەرقانداق بىر يېڭى تائامنى بارلىققا كەلتۈرگەندە، خەلقىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى يېمەك - ئىچمەك قانۇنىيىتىگە ئەمەل قىلىنىشى، ئۇنىڭدىن چەتنەپ كەتمىگەن ئاساستا يېڭىلىق يارىتىلىشى كېرەك. تارىختىن بۇيان نۇرغۇن تائاملار ئىجاد قىلىنغان بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ خەلقىمىزنىڭ مىزاجىغا ماسلاشقانلىرى ۋە تارىخنىڭ سىناقلىرىدىن ئۆتەلىگەنلىرىلا كۈنىمىزگىچە يېتىپ كېلەلىگەن، بۇ سىناقتىن ئۆتەلمىگەنلىرى تەبىئىي ھالدىلا يوقالغان. مانا مۇشۇ قانۇنىيەتنى دائىم ئەستە ساقلاش بىز ئۈچۈن تولىمۇ مۇھىم.

ئۇيغۇرلارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە ئوزۇقلۇق قاراشلىرى

ئۇيغۇرلار نەچچە مىڭ يىللىق تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا تەبىئىتى، قۇۋۋىتى جەھەتتىن ئۆزلىرىنىڭ مىزاجىغا ئەڭ ماس كېلىدىغان خىلمۇخىل ۋە رەڭگارەڭ يېمەك - ئىچمەكلەرنى يارىتتى، شۇنداقلا ھايات تەجرىبىلىرىگە ئاساسەن ئۇيغۇرغىلا خاس بولغان ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە ئوزۇقلۇق قارىشىنى شەكىللەندۈردى. بۇ ئادەت ۋە قاراشلار بارا - بارا مۇكەممەللىشىپ، ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىنىڭ تېخىمۇ بېيىشىغا تۈرتكە بولدى. مانا مۇشۇ ئادەت ۋە قاراشلار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ «يېمەكلىك پەرھىزلىرى» دەپ ئاتىلىدۇ.

يۇەن سۇلالىسى دەۋرىدە ئۆتكەن ئۇيغۇر ئوزۇقلۇقشۇناسى قۇسقۇي «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق ئەسىرىدە، ئۇيغۇرلارنىڭ ئەينى چاغدىكى يېمەك - ئىچمەك پەرھىزلىرىنى تۆۋەندىكىدەك يېغىنچاقلىغان:

«ئەجدادلىرىمىز ئۆزىنى كۈتۈش جەھەتتە چوڭقۇر ئىزدىنىپ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئىسسىق - سوغۇق ۋە ھۆل - قۇرۇقلۇقنىڭ ئۆزگىرىش قانۇنىيىتىگە ئەمەل قىلىپ، ئۆزىنى مۇۋاپىق كۈتۈش، روھىي كەيپىياتنى مۇۋاپىق تەڭشەش، يېمەك - ئىچمەك، كۈندىلىك تۇرمۇشنى قانۇنىيەتلىك ئۆتكۈزۈش ۋە مۇۋاپىق چېنىقىش، زىيادە چارچىماسلىق تەدبىرلىرىنى قوللىنىش ئارقىلىق ھاياتلىق كۈچىنى ساقلاپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن. خاتىرجەم ياشاش كۈتۈنۈشكە باغلىق. كۈتۈنۈشنىڭ يولى «پەرھىز قىلىش» تۇر. پەرھىز قىلىش دېگەنلىك، «ئېشىپ كەتمەسلىك ۋە كەم قالماسلىق» بولۇپ، مۇشۇنىڭغا ئەمەل قىلىنسا كېسەل بولمايدۇ. ھەر قانداق كېسەللىك تۆت پەسىللىنىڭ ھەر قانداق ۋاقتىدا ئىسسىق - سوغۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، زىيادە ئېشىپ كېتىش ۋە كەم قېلىشتىن كېلىپ چىقىدۇ، يەنى مىزاجىغا مۇۋاپىق كەلمەسلىكىگە قارىماي، ئورۇنسىز ئوزۇقلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۆزىنى كۈتۈشنى بىلگۈچىلەر ئورگانىزمنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنىڭ زىيادە خورىشىنى ئازايتىش بىلەن بىللە، ھاياتلىق ھەرىكەت ئېنېرگىيىسىنى تولۇقلاشقا ماھىر بولغاچقا، سىرتتىن كېلىدىغان كېسەل پەيدا قىلىش

ئامىللىرىغا تاقابىل تۇرالايدۇ. دورا ئىچىشتىن كۆتۈنۈش ئەۋزەل، كۆتۈنۈشنى بىلمەسەك، دورا ئىچسەكمۇ كار قىلمايدۇ. ساقلىقنى ساقلاشنى ئويلايدىغانلار يېشىك ئۇزۇقلىنىپ، ئارتۇقچە خىياللارنى قىلماي، زىيان قىلىدىغان نەرسىلەردىن ئۆزىنى تارتىپ، تەجرىبىلەردىن ساۋاق ئالىدۇ. ساقسىزلىقىدىن ئازابلانماسلىق، ئۆزىنى تەمكىن تۇتۇش، پايدا - زىيانغا چاپلىشىۋالماسلىق، مېھرىبانلىقنى رەت قىلماي، ئىككىلىنىشتىن خالىي بولۇپ، نامۇۋاپىق ۋە يامان كۆرىدىغان ئىشلاردىن يىراقلىشىپ، كۆرگەن - ئاڭلىغانلىرىنى ئىچىدە بىلىپ، ئىچكى خاتىرجەملىكنى قولغا كەلتۈرگەن تۇزۇك. روھىي ۋە جىسمانىي ھارغىنلىقتىن ساقلىنىپ، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن خاتىرجەم بولغاندىلا، كىشىلىك ھەرقانداق ئەھۋالدىمۇ تاجاۋۇز قىلالايتتىمۇ؟ شۇڭا، ئۆزىنى كۆتۈشنى ياخشى كۆرىدىغانلار قورسىقى ئاچقاندا ئاندىن تاماقلىنىدۇ، ئەمما تويۇپ تاماقلانمايدۇ. ئۇسسۇغاندىلا ئۇسسۇلۇق ئىچىدۇ، ئىچكەندىمۇ ئارتۇق ئىچمەيدۇ. تاماقنى ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم يېيىش كېرەك. بىر قېتىمدا كۆپ يەۋلىش دۇرۇس ئەمەس. توقلۇق ئاچلىقنىڭ ئىچىدە بولىدۇ، ئاچلىق توقلۇقنىڭ ئىچىدە. توقلۇق ئۆپكىنى زەخمىلەندۈرىدۇ، ئاچلىق قۇۋۇەتنى. تويۇپ تاماقلانغاندا دەرھال ياتماسلىق كېرەك، بولمىسا بۇ مىڭ خىل كېسەلنى پەيدا قىلىدۇ.

قىزىق تاماق يېگەندە تەر چىقىدۇ، بۇ چاغدا شامالدىماسلىق كېرەك. شامالداپ قالسا تارتىشىپ قېلىش، باش ئاغرىقى، كۆز تورلىشىش، ئۈيقۇچانلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

كەچتە ئەسلا كۆپ يېمەسلىك كېرەك. ئۇخلىغاندا ئۇستى ئوچۇق قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

تاماقنىڭ كەينىدە ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش چىش كېسەللىكى ۋە ئېغىز پۇراشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تەر چىققاندا يەلپۇگۈچ ئىشلەتمىگەن ياخشى، بولمىسا بەدەنگە يېرىمى پارالىچ بولۇش ئېھتىماللىقى بولىدۇ».

خۇددى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك، ئۈيغۇرلار ئۆزلىرى ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان يېمەك - ئىچمەكلەرنى پەقەت قورساق تويغۇزۇش نۇقتىسىدىنلا چۈشەنمەستىن، بەلكى ئۇنى قانداق ئېتىش، قانداق شەكىلدە يېيىش، قانداق چاغدا ۋە قانداق كەيپىياتتا ئىستېمال قىلىش قاتارلىق جەھەتلەردىنمۇ ئەتراپلىق كۆزەتكەن، ئەمەلىي تەجرىبىلىرى ئاساسىدا يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ تەبىئىتى، قۇۋۋىتى، يېيىش ئادىتى، يېيىش ۋاقتىنى بېكىتىپ چىققان، بۇ قاراشلار بارا - بارا كېڭىيىپ، ئاددىي خەلقنىڭمۇ يېمەك - ئىچمەك ئىستېمالىدىكى زۆرۈر بىلىمگە ئايلانغان. مانا مۇشۇ بىر قاتار ئامىللار، تېببىي فولكلور بىلىملىرىنىڭ بۈگۈنكى كۈندىمۇ خەلقىمىز ئارىسىدا قويۇق ساقلىنىپ قېلىشىدىكى سىر بولسا كېرەك.

خەلقىمىزنىڭ ئۆزۈقلۇق قارىشىدا ئالدى بىلەن ئادەمنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئۆزۈقلىنىش تەكىتلىنىدۇ. «مىزاج» دېگەن سۆز ئەرەبچە بولۇپ، «ئارىلاشقان» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. مىزاجنىڭ ئۆزى ئوخشىمىغان كەيپىياتلارنىڭ بىر - بىرىگە تەسىر قىلىشى بىلەن شەكىللەنگەن ئارىلاشما كەيپىياتتۇر. ئادەملەرنىڭ مىزاجى چوڭ جەھەتتىن ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۆت خىل مىزاج يەنە 46 خىل مىزاجغا شاخلىنىدۇ. بۇ مىزاجلار يەنە ئۆز ئىچىدىن 1 ـ دەرىجىلىك ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىلىك سوغۇق دېگەندەك تۈرلەرگە ئايرىلىدۇ. ئاندىن جۇغراپىيىلىك شارائىتقا قاراپ، جىنسقا قاراپ ياكى ياش چەكلىمىسىگە قاراپمۇ مىزاج ئايرىلىدۇ. ئۇلۇغ شائىرىمىز يۈسۈپ خاس ھاجىپ «قۇتادغۇبىلىك» تە: «قىرىققا كىرگۈچە مىزاج بىلمىسە، ئول ھايۋاندۇر گەر سۆزلىسە» ، يەنى گەپ قىلىۋاتقان بىلەن ئۆزىنى، ئۆزىنىڭ مىزاجىنى بىلمىگەن، ئۆزىنىڭ يۈرتىنىڭ ئەھۋالىنى بىلمىگەن ئادەم-نى قانداقمۇ ئادەم دېگىلى بولىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. بۇنىڭدىن قارىغاندا خەلقىمىز ئۆز ۇقلىنىشتا ئۆزىنىڭ مىزاجىنى بىلىشنى ئىنتايىن مۇھىم ئورۇنغا قويغان. بۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدا ئۇز ۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتىمۇ ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ. ئادەملەردىكى مانا بۇ تۆت خىل مىزاج بىلەن ئۇز ۇقلۇقلاردىكى تۆت خىل تەبىئەتنى بىر ـ بىرىگە ماسلاشتۇرۇپ ئىستې-مال قىلىش، ئۇز ۇقلۇق قىممىتى ۋە قۇۋۋىتىگە ئاساسەن مىزاجنى تەكشەش، ھەر ۋاقىت ساغلاملىقنى كاپالەتكە ئىگە قىلىشتا، مانا مۇشۇ كۆز قاراش ۋە ئۇز ۇقلىنىش قارىشى مۇكەممەل ۋە ئۇزۇن تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا سىناقتىن ئۆتۈپ، خەلقنىڭ ئېڭىغا مۇستەھكەم سىڭىپ كەتكەنلىكتىن، ئىلگىرى ئۇلارنىڭ ئىچىدىن ئۇزۇن ئۆمۈر چولپا-لىرى كۆپلەپ يېتىشىپ چىققان. بۇگۈنكى كۈنگە كەلگەندە، ئۇيغۇرلارغا خاس بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر ۋە ئۇز ۇقلىنىش ئادىتىنىڭ ئىلمىيلىك دەرىجىسىنىڭ ناھايىتى يۇقىرى ئىكەنلىكى تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئۇزلۇكسىز ئىسپاتلانماقتا ۋە باشقا مىللەت كىشىلىرىنى تاڭ قالدۇرماقتا.

ئۇيغۇرلار يېمەكلىكلەرنى ئېھتىياجغا قاراپ، سۇپىتىگە كاپالەتلىك قىلغان ئاساس-تا، يېيىش ۋاقتى، يېيىش شەكلى، يېيىش ئادىتى جەھەتتىن ئەتراپلىق ئويلىشىپ ئىستېمال قىلىشنى تەكىتلەيدۇ. سۇپىتى، تەبىئىتى ئۆزلىرىگە ماس كەلمىگەن يېمەك-لىك ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىدۇ ياكى ئاز ئىستېمال قىلىدۇ. ھەربىر كىشى ئۆزىنىڭ مىزاجى بىلەن ئىستېمال قىلماقچى بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلە-رنىڭ تەبىئىتىنى ماسلاشتۇرۇشى كېرەك. يەنى، مىزاجى ھۆل ئىسسىق كىشىلەر ھۆل سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، مىزاجى ھۆل سوغۇق كىشىلەر قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتـ-تىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق كىشىلەر قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق كىشىلەر ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشى، ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلە-رىنىڭ تەبىئىتى ئۆزىنىڭ مىزاجى بىلەن ئوخشاش بولۇپ قالماسلىقى، ئوخشاش بولۇپ قالغان تەقدىردىمۇ، ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەرنى، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىقلار قۇرۇق سو-غۇق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەرنى، ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلار ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەرنى دائىم ياكى مىقداردىن ئاشۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا بەدەندە تەڭپۇڭسىز-لىق كۆرۈلۈپ، كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. ياش قۇرامى بويىچە ياشلار زىيادە ئاز غىزالىنىشتىن، قېرىلار كۆپ غىزالىنىشتىن ساقلىنىدۇ، جىنس بويىچە، ئەرلەر بەك

ئاز غىزالانمايدۇ، ئاياللار بەك كۆپ غىزالىنىپ كەتمەيدۇ. پەسىل بويىچە قىش پەسلىدە سوغۇق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەرنى، ياز پەسلىدە بولسا ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلمايدۇ. ئۇيغۇرلار «كېسەل ئېغىزدىن كىرىدۇ، يەنە ئېغىزدىن چىقىپ كېتىدۇ» دەپ قاراپ، شارائىت بار تۇرۇقلۇقمۇ ئۇدۇل كەلگەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلمۇھرىشنى ۋە تائامنى كۆپ يېيىشنى يامان كۆرىدۇ، كۆپ يېيىش ۋە كۆپ ئىچىش كېسەللىكىنىڭ، ھۆرۈنلۇقنىڭ ۋە كۆڭلى قارىلىقنىڭ بىۋاستە سەۋەبچىسى دەپ قارىلىدۇ.

ئۇيغۇر خەلقىنىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرىدە تۆت خىل خۇرۇچ ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ: ھايۋانىي يېمەكلىكلەر (گۆش تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر)، دانلىق تۇرىدىكىلەر، مېۋە - چېۋىلەر، كۆكتاتلار. ئەجدادلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ ھايۋانىي يېمەكلىكلەرنى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق قىلىپ كەلگەن، ئۇنىڭدىن قالسا ئاشلىقنى، ئۇنىڭدىن قالسا مېۋە - چېۋىنى ئىستېمال قىلغان، يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، كۆكتاتنى ئىستېمال قىلىش كۆپىيىۋاتىدۇ. ھايۋانىي يېمەكلىك تۇرىدىكىلەر كۆپرەك ئىسسىققا ئائىت دەپ تونۇلىدۇ، ئاشلىق تۇرىدىكىلەرنىڭ بەدەندە قان، ئاقسىل كۆپەيتىش، ھۆللۇك پەيدا قىلىش رولى بار. مېۋىلەر بولسا روھنى ئۇرغۇتقۇچى، يەنى يۇرەك ۋە باشقا رەئىس ئەزالارغا قۇۋۋەت بەرگۈچى بولۇپ، ئەجدادلىرىمىز قەدىمدىن بۇيان بۇلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغان. ئادەتتىمۇ نان بىلەن ئانار يېسەك ياكى بىر قوغۇن يېسەك، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇقى بىزنىڭ ھازىر يەۋاتقان تامىقىمىزدىن ئۇستۇن تۇرىدۇ. كۆكتاتلارنى بولسا ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرۈش، بەزىدە مايلىق، قويۇق ماددىلارنى پارچىلاش ئۈچۈن ئىشلەتكەن، بۇ قوشۇمچە يېمەكلىك رولىنى ئويناغان. مىزاج ئۆزگىرىشى خىلىت ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ، خىلىت ئۆزگىرىشى ئادەمنىڭ تەن قۇرۇلمىسى، كۆز قارىشىغا تەسىر قىلىدۇ. دېمەك، مىزاج كۆز قارىشى، خىلىت كۆز قارىشى يېمەكلىكلەرنى قانداق ئىستېمال قىلىشقا يېتەكچىلىك قىلىپلا قالماستىن، بىزنىڭ تولۇق ساغلام بولۇشىمىزنى كاپالەتلەندۈرىدىغان، ئۆزىمىزنىڭ تۇرمۇشىغا كېرەك بولغان ناھايىتى مۇھىم كۆز قاراشتۇر.

خەلقىمىز ئىچىدە ئەنئەنىۋى يېمەكلىك ئادىتىنى يېتىلدۈرگەن كىشىلەر ھەممە كىشى ئائىلىلەردە دائىم ئىستېمال قىلىدىغان 30 ~ 40 خىل تاماقنىڭ مىزاجىنى بىلىشى كېرەك، دەپ قارايدۇ. «شاھ تائام» دەپ ئاتالغان پولۇ ھۆل ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ. بۇ تاماق قان كۆپەيتكەنلىكى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگەنلىكى ئۈچۈن ئادەمنىڭ جۈشقۇن بولۇشىنى، ئۇستىخاننىڭ چىڭ بولۇشىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ، شۇڭا، ھەر قانداق ئۇيغۇر ئائىلىسى ھەپتىدە ئاز دېگەندە ئىككى - ئۈچ قېتىم پولۇ يېيىشنى ئادەت قىلغان. پېتىر مانتا جىنسىي قۇۋۋەتنى، مېڭىنىڭ قۇۋۋەتىنى ئاشۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئەجدادلىرىمىز ئۇنى ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ كەلگەن. لەڭمەن ھۆل سوغۇق، لەڭمەننى كۆپ ئىستېمال قىلسا ھۆل سوغۇقنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، سەمرىتىدۇ، ئەمما كۈچ - قۇۋۋەت ئازىيىپ بارىدۇ. شۇڭا، لەڭمەن يېگەن ۋاقتىدا قورۇمىسىغا چوقۇم زەنجۈبىل قوشۇش، بولسا قارىمۇچ ئىشلىتىش كېرەك، دەپ قارايدۇ. بۇ قاراشلارنىڭ ھەممىسى ئۇزۇن يىللىق ئوزۇقلىنىش جەريانىدا يەكۈنلەنگەن ھاياتىي تەجرىبىلەر بولۇپ، ئۇنىڭغا

ئەمەل قىلىپ، ئوزۇقلۇقلارنى مۇۋاپىق تەڭشەپ ئىستېمال قىلغاندا، ساغلاملىقنى ھەقـ
قىي كاپالەتلەندۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇرلارنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى ھازىرمۇ ئەنئەنىۋى ئوزۇقلىنىش ئادىتى بويىچە ئەتىگىنى قورۇغان تاماقنى كۆپ يېمەيدۇ. بۇنىڭ ئىلمىي ئاساسى بار. جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالار ئون نەچچە سائەت تاماق يېمىگەندىن كېيىن، ئەتىگىنى جىگەرنى ئىسسىقـ لىق قاپلاپ، قانلار قويۇلۇپ، قان ئايلىنىش جىددىيلىشىپ، سەۋدا كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قورۇغان نەرسىلەر قۇرۇق ئىسسىق كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىگەر بىلەن ئۆتكە زىيان قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بىزنىڭ ئەجدادلىرىمىز ئەتىگەندە كۈچلۈكرەك، سۈيۇق ـ سەلەڭ تاماق يەپ كەلگەن. چۆچۈرىنىڭ ھۆللۈكى بار، ئىسسىققا مايىلراق يېقىشلىق تاماق. ئۇنى ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ ۋە مىزاجنى تەڭشەش رولىنى ئويناىدۇ. دېمەك، ئەنئەنىۋى ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى چۈشىنىدىغانلار خەلقىمىز دائىم ئىستېمال قىلىدىغان قويۇق ـ سۈيۇق تائاملارنى، ئىسسىق، سوغۇق تەبىئىتى بويىچە تەڭشەپ ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن. چۈنكى، ھەر قانداق تاماقنىڭ تەبىئىتى بار، ئۆزىگە خاس تەسىرى بار، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنى پەرقلەندۈرۈش ئىنتايىن مۇھىم، دەپ قارايدۇ.

ئۇيغۇرلاردا يەنە يېمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتىگە ئاساسەن قارىمۇقارشى يېمەكلىكلەرنى بىرلا ۋاقىتتا يېيىش چەكلىنىدۇ. يەنى، تەبىئىتى زىيادە ئىسسىق تاماقلار بىلەن تەبىئـ ىتى زىيادە سوغۇق تاماقلارنى بىرلا ۋاقىتتا يېيىش، بىر خىل غىزانى يەپ بولغاندىن كېيىنلا، ئۇنىڭ ھەزىم بولۇشىنى قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىدۇ. ئادەتتە قويۇق بىلەن سۈيۇقنى ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ ياكى ھەزىم بولۇشى تەسرەك يېمەكلىكلەرنى يېگەندە، تاماقتىن كېيىن ئۇنىڭ سىڭدۈرگۈچىسىنى ئىستېمال قىلىدۇ. يەنى پولۇ، قورداق، پىششىق گۆش ۋە باشقا تەسرەك سىڭدىغان تائاملارنى يېگەندە، ئۇستىگە قېتىق، شەربەت، مېۋە ـ چېۋە قاتارلىق تائامنى سىڭدۈـ رۈش رولىنى ئويناىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىدۇ.

ئۇيغۇرلار ئىسلام دىنىغا ئېتىقاد قىلىدىغان مىللەت بولۇش سۈپىتى بىلەن، دىنىي ئەقىدىدە «ھارام» ۋە «مەكرۇ» دەپ قارالغان يېمەكلىكلەردىن ھارام مالالارنىڭ گۆشلـ رىنى (چوشقا، ئىت، ئېشەك، قېچىر ۋە يولۋاس، بۆرە قاتارلىق يىرتقۇچ ھايۋانلار ۋە يىرتقۇچ قۇشلار)، تەكبىر ئېيتىپ بوغۇزلانمىغان ھايۋان گۆشى، ئۆلۈپ قالغان ھايۋان گۆشلىرىنى يېيىشتىن ساقلىنىدۇ (بېلىق بۇنىڭ سىرتىدا). توخۇ، ئۆردەك، غاز قاتارلىق ئۆي قۇشلىرى ئادەتتە يەتتە كۈن پاكىز داندا بېقىلغاندىن كېيىن سويۇپ يېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھاراق ئىچىش، ناسۋال، نەشە چېكىش قاتارلىق كەيپ قىلغۇچى ۋە زەھەرلىگۈچى ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەرگە يېقىن يولاشمۇ ئادەتتە چەكلـ ىنىدۇ. ئۇيغۇرلار ئىسلام ئېتىقادىدىن ئىلگىرى سۈت، مېۋە ـ چېۋە ۋە ئاشلىقلارنى ئېچىتىش ئارقىلىق بىر قانچە خىل ئىچىملىك ياساپ ئىستېمال قىلغان. مەھمۇد قەشقىرى «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا «قۇملاق» (ھەشقىپىچەككە ئوخشاش بىر خىل ئۆسۈملۈك. ئۇنىڭغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ شاراب ياسىلىدۇ)، «قېمىز» (تۈلۈمدا ئېچىتىلغان يىلقا سۈتى)، «بۇخسۇم» (بوزا، تېرىقتىن ئېچىتىلىدىغان ئـ

چىملىك) ، «ئاغارتقۇ» (بۇغداي يارمىسىدىن ياسالغان بوزغا ئوخشاش ئىچىملىك) («دىۋان» 1 ـ توم 620 ـ بەت، 631 ـ بەت 3 ـ توم 600 ـ بەت) قاتارلىق قەدىمكى ئۇيغۇرلار ئىستېمال قىلىپ كەلگەن شارابلاردىن بىرنەچچىنى تىلغا ئالغان. ئىدىقۇت ھۆججەتلىرىدە خاتىرىلىنىشىچە، ئۇيغۇرلار شۇ دەۋردە ئۈزۈمدىن شاراب ئىشلەپ ئىستېمال قىلغان، بۇ خىل شاراب شۇ دەۋرلەردە «بور» دەپ ئاتالغان (بۇ كېيىنچە «مۇسەللەس» ، «مەيزاب» ، «شەربىتى زەبىب» دەپ ئاتالدى) . ئۇيغۇرلار ئىسلاملاشقاندىن كېيىن، ھاراق تۈرىدىكى بارلىق ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن چەكلەنگەن. ئاندا ـ ساندا كىشىلەر مۇسەللەس ياكى قېمىز ئىچىپ ئۆز تەلەپلىرىنى قاندۇرۇپ كەلگەن بولسىمۇ، لېكىن يەنىلا تازا ئومۇملىشىپ كېتەلمىگەن، مۇسەللەس، مەيزاب ئىچكۈچىلەرمۇ ئىنتايىن مەخپىي ھالدا بۇ نەرسە بىلەن ئۇچراشقان. يېقىنقى مەزگىلدە دەۋرىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، ھاراق ـ شاراب كەڭ ـ كۆلەمدە ئىستېمال قىلىنىۋاتقان بولسىمۇ، ئۇيغۇرلارنىڭ ئومۇمىي گەۋدىسىدىن بۇ نەرسىلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلىدىغان ئومۇمىي كەيپىيات يەنىلا ئۇستۇن ئورۇندا تۇرىدۇ.

يەنە بىر جەھەتتىن ئېيتقاندا «پەرھىزلىك تائاملار» دېگىنىمىز، كىشىلەر ساقسىز بولۇپ قالغاندا، كېسەللىك خاراكتېرىگە ئاساسەن «زىيان قىلىدۇ» دېيىلىپ، يېيىش چەكلەنگەن تاماقلارنى كۆرسىتىدۇ. ئادەتتە قان بېسىم، جىگەر، بۆرەك، ئۆت، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە مايلىق گۆش زىيان قىلىدۇ، دەپ ئۇنىڭدىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يارا، تەمرەتكە، دانىخورەك، بوۋاسىر قاتارلىق كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلار سىركە (ئاچچىقسۇ) ، قىزىلمۇچ، جاڭيۇلاردىن پەرھىز قىلىدۇ.

ئىسسىق ئېشىپ كەتكەنلەر ياغدا قورۇلغان گۆش، تۇخۇم، ئۆردەك، غاز، كەپتەر گۆشلىرىدىن پەرھىز قىلىدۇ. ئادەتتە نۇرغۇن كىشىلەر ئەتىگىنى ئېغىز ئاچچىق قوپقاندىن كېيىنلا سەپراسىنىڭ (ئىسسىقلىقنىڭ) ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلەلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن دەرھال ئازراق ھۆللۈك ۋە ياكى سوغۇقلۇق قىلىۋېتىدۇ ـ دە، بىرەر كۈنگىچە مىزاجىنى ئوڭشىۋالالايدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ھەتتا بەزى كېسىلىپ چىقىشى مۇمكىن بولغان ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۈك ئالدىنى ئالالايدۇ. شۆلگەي ئېقىپ، قاپاقلىرى ئىششىپ كەتسە، شۇ كۈنلۈك بەلغىمىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنىڭ ئالامىتى دەپ قاراپ، ئۆزىگە قورۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق كېلىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ئارقىلىق شۇ كۈنلۈك مىزاجىنى تەڭشىۋالىدۇ.

ئۇيغۇرلار يەنە كونا گۆش، ئورۇق قېرى كالا، قېرى ئۆچكە، قېرى ساغلىق، ئورۇق توخۇ گۆشلىرىنى زىيانلىق دەپ، ئۇنى يېيىشتىن پەرھىز قىلىدۇ. ئاشقازان كېسىلى بارلار ھۆل مېۋە ـ چېۋە يېيىشتىن پەرھىز تۇتىدۇ. دىئابېت ۋە بۆرەك كېسىلى بارلارغا تاتلىق تاماق، بۇغداي ئۇنىدىن ئېتىلگەن تائاملارنى بېرىش چەكلىنىدۇ.

زاغۇن مېيى، قىچا مېيى ۋە شىرىنلىك تاماقنى كېزىك، زاتىلجەنبە، سەرسام، زۇكام، زىققە، كېكىردەك، كاناي يالۇغى، قىزىتما كېسەللىكلىرىگە بەرمەيدۇ. كېسەل داۋالاشتا قوي مېيى، قىچا مېيى، زىغىر مېيىدىن باشقا مايلارغىمۇ شەرتلىك قارايدۇ.

ئۇيغۇرلار تاماق بىلەن كېسەل داۋالىغاندا پەرھىز تۇتۇش بىلەن بىرگە، يېتەرلىك ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش، تاماقنىڭ سىڭىشى، مىجەزنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلارغىمۇ

مۇ دىققەت قىلىدۇ ۋە كېسەللىنىڭ ئىشتىهاسىنى ئېچىش ئۈچۈن، تاماقنىڭ رەڭگى، كۆرۈنۈشى، تۇرى، پۇرىقى، تەمى، تازىلىقى، تاماق تەييارلىغۇچىنىڭ مىجەز ـ خۇلقى، دىنىي ئېتىقادى قاتارلىقلارغىمۇ كۆڭۈل بۆلىدۇ.

ئۈيغۇرلار ئادەتتىكى تۇرمۇشىدا ئۆز ـ ئۆزىنى تاماق بىلەن داۋالاشقا ئادەتلەنگەن. بۇنىڭدا، كېسەللەرگە پەرھىز بۇيرۇش، توغرا ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بەرگەن. چۈنكى، كېسەللەرنى مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، دەپ قارىلىدۇ. ئۈيغۇرلاردىكى تاماق بىلەن كېسەل داۋالاش كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ يېمەك ـ ئىچمەكنى مۇۋاپىق تەڭشەش، پەرھىز تۇتۇش ئارقىلىق كېسەلگە خىل كەلمەيدىغان تاماقنى چەكلەش ھەم بۇ ئارقىلىق كېسەلنى يەڭگىللىتىش ۋە ھەرخىل شىپالىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى بېرىش ئارقىلىق بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ تېزرەك ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرۈشنى مەقسەت قىلغان.

ئۈيغۇرلار كېسەلنى تاماق بىلەن داۋالاشتا كېسەلگە مۇۋاپىق تاماقنى ئۇچكە بۆلىدۇ: ① غىزايى مۇتلەق: ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناىدىغان يېمەكلىكلەر؛ ② داۋائى غىزايى: ئالدى بىلەن داۋالىق رولىنى، كېيىن ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناىدىغان يېمەكلىكلەر؛ ③ غىزايى داۋائى: ھەم ئوزۇقلۇق، ھەم داۋالىق رولىنى ئويناىدىغان يېمەكلىكلەر.

غىزايى مۇتلەق: ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناىدىغان ۋە قۇۋۋەت بولىدىغان يېمەكلىكلەر غىزايى مۇتلەق دېيىلىدۇ. بۇلار سۈيۇق، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپ يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كۆپ خىل دورا ـ دەرمەك بىلەن تەييارلانغان گۆش شورپىسى، كەكلىك، قۇشقاچ، چۈجە، ئانار، ئالما، ئامۇت، نەشپۈت قاتارلىق مېۋە مۇرابباللىرى، بۇغداي ئۇنى تامىقى، شوۋنگۇرۇچ، سېرىقماي، كالا سۈتى، يۇمشاق پىشۇرۇلغان قوي گۆشى، بېلىق، پالەك، يېسۈۋېلەك، شوخلا، غولپىياز قاتارلىقلار.

داۋائى غىزايى: قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان بىلەن ياسالغان گۈلقەنت، قىياملار، ئەنجۇر، ئالما، بېھى، ئامۇت، سەۋزە ۋە باشقىلاردىن ياسالغان مۇرابباء، بادام، نوقۇت، ياڭاق تالقانلىرى قاتارلىقلار ئالدى بىلەن داۋالاش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق رولىغا ئىگە يېمەكلىكلەردۇر. گۈلقەنت ئاشقازان، ئۇچەي يوللىرى، ھەزىم ياخشى بولماسلىق، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، ئۆپكە ھاۋا يوللىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى، دەم سقىلىش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن ئېتىدۇ.

غىزايى داۋائى: چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە، شوخلا، پالەك، يېسۈۋىلەك قاتارلىق كۆكتاتلار ئالدى بىلەن ئوزۇقلۇق، ئاندىن داۋالىق رولىنى ئويناىدۇ. بۇلار سۈيدۇك ھەيدەش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىشتىهانى ئېچىش رولىغا ئىگە.

ئومۇمەن، تاماقتىن پەرھىز تۇتۇش خەلق ئارىسىدا ئۇزاقتىن بۇيان داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان بىر خىل ئەنئەنە بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى كېسەل داۋالاشنىڭ ئاساسلىق ئۇسۇللىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

ئەجدادلىرىمىزنىڭ يېمەكلىك قۇرۇلمىسىدا قاينىتىلغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان، تەبئىي يېمەك ـ ئىچمەكلەرگە ئەھمىيەت بەرگەن، يېڭى، پاكىز

بولۇشىغا ئەھمىيەت بەرگەن، زىيانلىق نەرسىلەردىن ساقلانغان ۋە ھەر كىم ئوزۇقلۇقلار-نى مىزاجىغا ئاساسەن تاللاپ يېيىشنى تەكتىلىگەن. تاماقنىڭ ۋاقتى، تەرتىپى ۋە قانداق يېيىش قاراشلىرى ئاددىي خەلق ئاممىسىنىڭ زۆرۈر بىلىمىگە ئايلانغان. ئەمما بىرلا ۋاقىتتا 2 ~ 3 خىل قويۇق ياكى سۇيۇق تاماق يېيىش، بىرلا ۋاقىتتا ئىسسىق ياكى سوغۇق تاماقلاردىن بىرنەچچىنى ئىستېمال قىلىش، تاماقلارنىڭ ئالدى ۋە كەينىدە يېيىلىدىغان مېۋىلەرنىڭ تەرتىپىنى بىلمەسلىك قاتارلىق ھازىرقى زامان ئىللەتلىرى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىدە بولمىغان. شۇڭا، ئەجدادلارنىڭ بۇ ئىسسىل ئادەتلىرىنى داۋاملاشتۇرۇش، ئەمدىلەتتىن قېزىلىشقا باشلىغان بۇ تېببىي فولكلور بايلى-قىنى ئېچىش ۋە خەلق ئاممىسىغا سىڭدۈرۈش ناھايىتى مۇھىم بىر خىزمەتتۇر.

ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكلىرى

ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىغا نەزەر سالغىنىمىزدا، تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە ئالاھىدىلىكنى كۆرۈپ يېتىش تەس ئەمەس.

بىرىنچىدىن، ئەجدادلىرىمىزنىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرىدە قاينىتىلغان يېمەكلىكلەر كۆپ، قورۇلغانلىرى ئاز ياكى يوق دېيەرلىك بولغان. نەچچە مىڭ يىللىق تارىخقا ئىگە ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىگە نەزەر سالىدىغان بولساق، بۇ نۇقتىنى ئېنىق ھېس قىلالايمىز. ئۇيغۇرلار چارۋىچىلىقنى ئاساسىي ئىگىلىك شەكلى قىلىپ ياشىغان زامانلاردا گۆش، گۆش مەھسۇلاتلىرى ۋە گۆشتىن تەييارلانغان تائاملارنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلغان. قوي، كالا، ئات قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ يەپ، سۈتىنى ئىچىپ، تېرىلىرىدىن كىيىم - كېچەك تەييارلاپ كىيگەن. 7 - ئەسىرلەردىن باشلاپ ئاشلىق زىرائەتلىرى بىلەن ئۇچراشقان ۋە ئاشلىق يېمەكلىكلىرىنى قوشۇمچە ئوزۇقلۇق قاتاردا ئىستېمال قىلىشقا باشلىغان. بۇلارنىڭ ئىچىدە گۈرۈچ، بۇغداي ۋە تېرىق ئاساسىي ئورۇندا تۇراتتى. گۆش شورپىسىغا گۈرۈچنى سېلىپ قاينىتىپ شورپا گۈرۈچ قىلىپ تەييارلاش، تېرىقنىمۇ شۇ ئۇسۇلدا شورپا قىلىپ ئوزۇقلىنىش ئادىتى بارا - بارا شەكىللىنىشكە باشلىغان. بۇنداق ئوزۇقلىنىش بىر تەرەپتىن گۆشنى كۆپ يېيىشتىن كېلىپ چىقىدىغان قۇرۇقلۇقى ۋە ئىسسىقلىقى ئېشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالسا، يەنە بىر تەرەپتىن بەدەننى ئىسسىق تۇتۇش، قۇۋۋەت ھاسىل قىلىش، مىزاجنى تەڭشەش رولىنى ئوينىغان. مەھمۇد قەشقىرى «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا تىلغا ئالغان 50 نەچچە خىل تاماق ئىچىدە قورۇپ ئېتىلىدىغان بىرمۇ تاماقنىڭ يوق بولۇشى بۇ پىكرىمىزنىڭ جانلىق دەلىلىدۇر. تاكى 20 - ئەسىرنىڭ 70 - يىللىرىغىچە خەلقىمىز (بولۇپمۇ يېزا - قىشلاقلاردىكىلەر) قورۇلغان تاماقلار بىلەن ئۇچرىشىپ باقمىغان ياكى ناھايىتى ئاز ئۇچراشقان. شەھەرلەردە بولسا قورۇلغان تائاملارنى يېيىش، كۆكتاتلارنىڭ تۈرىنى كۆپەيتىش چاقماق تېزلىكىدە ئومۇملىشىشقا باشلىغان. ھازىرمۇ يېزىلاردا قو-رۇلغان تاماقنى ناھايىتى ئاز يەيدۇ، ئۆيدە ئەزىز مېھمانلارنى كۈتكەندە ئەنئەنىۋى، قورۇلمىغان تائاملار بىلەن كۈتۈش ئادىتى ھېلىھەم داۋاملاشماقتا. بۇ ئەنئەنىنى بۇنىڭدىن

كېيىنمۇ داۋاملاشتۇرۇش ئىنتايىن زور ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇيغۇر تېبابىتى مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ قارىشىچە، ئۇيغۇرلارنىڭ كۆپىنچىسى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجغا مايىل بولغاچقا، بەدەننىڭ بىئولوگىيىلىك ئېھتىياجى تەبىئىي ھالدىلا قورۇلغان، كۆيدۈرۈلگەن ياكى ئوزۇقلۇقى خوراپ كەتكەن تاماقلارنى خالىمايدىكەن.

ئىككىنچىدىن، ئەجدادلىرىمىز تەبىئىي يېمەك - ئىچمەكلەرگە ئەھمىيەت بەرگەن. ئەجدادلىرىمىز تەبىئىي يېمەك - ئىچمەكلەرنى قەدىرلەپ، ئىمكانىيەتنىڭ يېتىشىچە ئۇنى ئىستېمال قىلىپ ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرۈپ كەلگەن. خەلقىمىز ئىچىدىن نۇرغۇن ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ يېتىشىپ چىقىشىمۇ دەل مانا مۇشۇ تەبىئىي يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن تەرتىپلىك ۋە خاتىرجەم ھايات كەچۈرگەنلىكى سەۋەب بولغان. بۇ خىل ئادەت دېھقانچىلىق دوربلىرى كۆپلەپ ئىشلىتىلىۋاتقان، سۈنئىي ئوسۇلدا يېتىشتۇرۇلگەن كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەر ھەممە يەرنى قاپلاپ كەتكەن بۈگۈنكى كۈندە تېخىمۇ گەۋدىلىك بولماقتا. شۇڭا، تەبىئىي يېتىشتۇرۇلگەن، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى تەبىئىي سورتلۇق بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ، قايماق، قېيمىز، سۈت، ئۆيدە بېقىلغان ھايۋان گۆشى (قوي، كالا)، يەرلىك تەبىئىي مېۋە - چېۋىلەرنى ئىمكانىيەتنىڭ يېتىشىچە تېپىپ يېيىش تېخىمۇ يۇقىرى دولقۇنغا كۆتۈرۈلمەكتە. مانا بۇمۇ خەلقىمىزنىڭ قەدىمدىن بۇيان داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان ئېسىل ئەنئەنىسىنىڭ دەۋرىمىزدىكى ئىپادىسى ھېسابلىنىدۇ.

ئۈچىنچىدىن، ئەجدادلىرىمىز يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ يېڭى، پاكىز بولۇشىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بەرگەن. 14 - ئەسىردە ئۆتكەن ئۇيغۇر ئوزۇقلۇقشۇناسى قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» دا، يېڭى يېمەكلىكلەرنى يېيىش، پاكىز بولۇشقا دىققەت قىلىش، تۇرۇپ قالغان تائاملارنى يېمەسلىك، زىھىد بولغان مېۋىلەرنى يېمەسلىك دېگەندەك بىر قانچە مۇھىم نۇقتا ئالاھىدە تەكىتلەنگەن. مانا بۇمۇ ئەجدادلىرىمىزنىڭ يېمەكلىكلەرنىڭ يېڭى بولۇشى، پاكىز بولۇشىنىڭ ساغلاملىققا كاپالەتلىك قىلالايدىغانلىقىنى، كونا، زىھىد بولغان، تۇرۇپ قالغان ئوزۇقلۇق، مېۋە - چېۋىلەرنىڭ ساغلاملىققا بۇاستە زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىنى يەكۈنلەپ چىققانلىقىنىڭ دەلىلىدۇر. قارايدىغان بولساق، شەھەرلەردىلا ئەمەس، يېزىلاردىمۇ نۇرغۇن ئائىلىلەردە توڭلاتقۇ بولسىمۇ، كۆپىنچە كىشىلەر ئەجدادلىرىمىزنىڭ «يېڭى - يېڭى يېيىش» قارىشىنى ساقلاپ كەلمەكتە ۋە گۆش، مېۋە سېتىۋالغاندا يېڭى، پاكىز ۋە ئوبدىنىنى خالاپ ئىستېمال قىلماقتا. بۇ ئەقىدىنى داۋاملاشتۇرۇش ئىنتايىن زۆرۈر، ئەلۋەتتە.

تۆتىنچىدىن، ئەجدادلىرىمىزدا قىزىلمۇچ (لازا) سالغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئادىتى بولمىغان. تونۇشتۇرۇشلارغا ئاساسلانغاندا، قىزىلمۇچ ئەسلىدە مېكسىكىدا ئۆسىدىغان ياۋايى ئۆسۈملۈك بولۇپ، كىشىلەر ئەينى ۋاقىتتا بۇ نەرسىنى زەھەرلىك دەپ قاراپ، ئۇنىڭ ئۆز پېتى ئۆسۈپ شۇ پېتى قۇرۇپ كېتىشىگە دىققەت قىلمىغان. 16 - ئەسىردىن باشلاپ پورتوگالىيە، ئىسپانىيە ۋە ئەنگلىيە مۇستەملىكىچىلىرى ئامېرىكا چوڭ قۇرۇقلۇقىنى مۇستەملىكىسىگە ئايلاندۇرۇش جەريانىدا ئۇنى تۈيۇقسىز بايقاپ قالغان. شۇنىڭ بىلەن قولغا چۈشكەن ئىندىئانلارغا مەجبۇرىي يېگۈزگەن. نەتىجىدە ئۇلارنىڭ ئىچى قاتتىق سۇرۇپ، قوسۇپ، ئاخىرىدا ھالسىزلىنىپ يېقىلغان. ئەپسۇن

ئۇرۇشىدىن كېيىن مۇستەملىكىچىلەر زەھەرلىك دەپ ھېسابلانغان قىزىلمۇچنى جۇڭگوغا ئېلىپ كىرگەن ۋە ئىندىئانلارنى زەھەرلىگەندەك زەھەرلىمەكچى بولغان. بىراق، جەنۇبي جۇڭگودا ھۆل ـ يېغىن كۆپ، كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغاچقا، قىزىلمۇچ ئەكسىچە بەدەننى قىزىتىش، ئىچنى بوشىتىش، ھەزمنى ياخشىلاش رولىنى ئويناپغان. بۇنىڭ بىلەن ناھايىتى كەڭ ئومۇملاشقان. قىزىلمۇچ خۇرۇچ قىلىغان قورۇمىلارنى يېيىش ئادىتى خۇيزۇلار ئارقىلىق ئۇيغۇرلارغا تارقالغان. ئازادلىقتىن كېيىن شەھەرلەر ئارقىلىق ھەربىر ئائىلىگىچە قىزىلمۇچ قوشۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش ئادىتى ئومۇملىشىپ كەتتى.

قىزىلمۇچنىڭ ئۇيغۇر تائاملىرى ئىچىدە پەيدا بولۇش تارىخى ئىنتايىن قىسقا، ئۇنىڭ ئۇستىگە قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلار كۆپ سانلىقنى ئىگىلەيدىغان ئۇيغۇرلارغا قىزىلمۇچنى كۆپ يېيىش تازا ماس كەلمەيدۇ. تا ھازىرغىچە يېزىلاردا قىزىلمۇچ يېيىشنىڭ تازا ئومۇملىشىپ كېتەلمەسلىكى، كىچىك بالىلار ۋە 40 ياشتىن ھالقىغانلارنىڭ ئۇنىڭغا ئانچە خۇشتار ئەمەسلىكى بۇ سۆزىمىزنىڭ جانلىق دەللىلىدۇر. شۇڭا، قىزىلمۇچ قوشۇلغان تائاملارنىڭ مىللىي تائاملىرىمىز قاتارىدا سانالمايدىغانلىقىنى، يېڭىدىن كىرگۈزۈلگەن تائام ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىشىمىز كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا بىزدە يەنە ئاق دۇملىمە (گاڭپەن)، تەييار چۆپ، سېرىقئاش، گۈرۈچ قاينىتمىسى (شىفەن)، ساماۋەر شورپىسى، لەڭپۇڭ، گۈرۈچ ئۇنى قورۇمىسى، جاڭيۇ، مىنېرال سۇ قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش مۇشۇ بىرنەچچە يىل مابەينىدە خېلى بەك باش كۆتۈرۈپ قالدى. بۇنداق يېمەكلىكلەرنى يېيىش بولۇپمۇ ياش قىز ـ ئوغۇللاردا ئەۋج ئېلىپ، قىز ـ ئوغۇللاردىكى چىرايىنىڭ خۇنسىزلىشىشى، بەدەن ئىقتىدارى ۋە ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. تېببىي مۇتەخەسسىسلىرىمىزنىڭ دەللىلەپ كۆرسىتىشىچە، تەييار چۆپ قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئادەتتە ئوز ۋقلۇق يېتىشمەسلىك، بۆرەك ئاجىزلىق، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش، كەم قانلىق، چاچ شالاڭلاش، كۆپ تەرلەش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆپ كۆرۈلىدىكەن ۋە ئۆمۈرنىڭ قىسقىرىشى، بەدەن كۈچىنىڭ ئاجىز بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

ئوزۇقلىنىشتا ھازىر پەقەت تويۇنۇش جەھەتتىلا ئۆزگىرىش بولۇپ قالماستىن، بەلكى بەدەن سۇيۇقلىقى ۋە كۆز قاراشنىڭ ئۆزگىرىشىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. چۈنكى، بايا دېگەندەك، ئۆزلۈكتىن شەكىللىنىپ چىققان تۈرمۇش ئادەتلىرى ئۆزلۇك ئۇچۇن خىزمەت قىلمىسا، ئۇ ئۆزلۇكتىن ياتلىشىش يولىغا قاراپ ماڭىدۇ. بىزدە ھازىر بەزىلەر ئىستېمال قىلىشقا ئۆگىنىپ قالغان تەييار چۆپ، سېرىق ئاش، كالا گۆشى ئۇگرىسى (نيۇرۇمىيەن)، ئاق دۇملىمە (گاڭپەن)، سوغۇق ئىچىملىك، مىنېرال سۇ دېگەندەك نەرسىلەرگە ئۆگىنىپ قېلىش ئۇلارنىڭ پسىخىكىسىدا غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. باشقا مىللەت كىشىلىرى ئۇيغۇرلارنى ئادەتتە قاڭشارلىق، ئېگىز، بەردەم كېلىدۇ، دېيىشىدۇ، بۇ بىزدىن ئىلگىرىكىلەرنىڭ سۆپىتى. ئەجدادلىرىمىز يېمەكلىككە دىققەت قىلغاچقا، ئاندىن مۇشۇنداق بەدەن ساپاسىنى يېتىلدۈرەلىگەن. بۇگۈنكى كۈنگە كەلگەندە قارايدىغان بولساق، ئورۇق، چىرايى نۇرسىز، ۋىجىك، پۈۋ

دېسه ئۇچۇپ كېتىدىغان هالەتتىكى كىشىلىرىمىز ناهايىتى نۇرغۇن. بولۇپمۇ هازىر كۆپىنچە بالىلىرىمىزنىڭ بويى ئېگىز بولغىنى بىلەن تەن ساپاسى ئۇنچە ئۇستۇن ئەمەس، بولۇپمۇ ئېگىزلىكى بىلەن باشقا ئەزالارنىڭ ماسَ هالدا يېتىلىشى تەكشى ئەمەس. مانا بۇمۇ ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرلىك بولمايۋاتقانلىقىنىڭ روشەن ئىپادىسى. ئۇيغۇر تېبابىتىدە هەربىر تاماقنى بىر شىپالىق رېتسېپ دەپ قارايدۇ. چۈنكى، تاماقنى ياخشى تەڭشەپ ئىستېمال قىلغاندا، تەن ساپاسىنىڭ ئۆسۈشىگە هەقىقىي كاپالەتلىك قىلغىلى، هەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى، شۇنداقلا بەزىبىر كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ. مانا مۇشۇنداق قاراش بىزنىڭ ئەۋلادلىرىمىزغا كەلگەندە ئۇزۇلۇپ قالدى. شۇنىڭ ئۈچۈن، بىز بۇ مەسىلىگە مۇشۇ بىر ئەۋلاد كىشىلەر ئەلۋەتتە دىققەت قىلىشىمىز ۋە ئۇنى ئۆزگەرتىشكە كۈچ چىقىرىشىمىز لازىم.

بەشىنچىدىن، ئەجدادلىرىمىز زىيانلىق نەرسىلەر بىلەن شۇغۇللىنىشتىن ۋە ئۇنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلانغان. «ساغلاملىق ببباها گۆهەر». مانا بۇ نۇقتىنى تونۇپ يەتكەن ئەجدادلىرىمىز ئۆزىنى زەهەرلەيدىغان، تەن ساقلىقىنى بۇزىدىغان تاماكا، نەشە، بەڭ، ئەپيۇن چېكىش، هاراق تۇرىدىكى ئىچىملىكلەرنى ئىچىشنى يامان كۆرۈپ كەلگەن. هەم مۇشۇ خىل ئىچىملىكنى ـ چېكىملىكنى ئۆزىگە يېقىن تۇتقان كىشىلەرنى ئۆزىنى خارلايدىغان، ئىززىتىنى ساقلىمايدىغان، تۆۋەن قاتلامدىكى پەس كىشىلەر دەپ تونۇغان. گەرچە ئەجدادلار دەۋر شارائىتى تۈپەيلىدىن هاراقنىڭ مېڭە ۋە بۆرەككە زىيان قىلىدىغانلىقىنى ئېنىق سان ـ سېفىرلار بىلەن ئىپادىلىيەلمىگەن بولسىمۇ، ئەمما هاراقنىڭ يىلىكنى قۇرۇتۇش، مېڭىنى يىگلىتىش، ئەرەنلىكنى يوقىتىش تەسىرى بارلىقىنى ئاللىقاچان ئوتتۇرىغا قويغان. يېقىندا روسىيە ئالىملىرى يېقىنقى 30 يىل مابەينىدە، هاراق ۋە بۆلغىنىش تەسىرى بىلەن ئەرلەرنىڭ ئۇرۇق سانىنىڭ ئەسلىدىكى 100 مىليوندىن 40 مىليونغا چۈشۈپ قالغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىققان. شۇڭا، خەلقىمىزدە ئەزەلدىن بىلىملىك ۋە مەرتىۋىلىك، ساغلام تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرگەن كىشىلەر بۇنداق پەس ئىشلاردىن يىراق تۇرغان. تاكى 20 ـ ئەسىرنىڭ 60 ـ، 70 ـ يىللىرىغىچە هاراقنىڭ خەلقىمىز ئىچىگە تارقىلىپ كىرەلمەسلىكى مانا مۇشۇ پولات قورغاندەك مۇستەهكەم ئەقىدە ـ ئىرادىنىڭ مەهسۇلىدۇر. هالبۇكى، ئىچىملىك ۋە چېكىملىك بۇگۈنكى كۈندە خېلى ئومۇملىشىپ كەتتى، نۇرغۇن كىشىلەرنى زەهەرلىدى، بۇنىڭ زىيىنىنى تارتقانلارمۇ ئاز ئەمەس. لېكىن ئەجدادلىرىمىزنىڭ بۇ خىل ناچار ئادەتلەرنى پەس كۆرۈش قارىشىدا ئۆزگىرىش بولغىنى يوق. هەر كىم ئۆزىنى قەدىرلەش ۋە ئۆزىنى كۈچەيتىشنى ساغلاملىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىشنىڭ ئاچقۇچى قىلىۋاتقان بۇگۈنكى كۈندە، بىز ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئېسىل ئادەتلىرى ۋە ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلىغا ۋارىسلىق قىلىشىمىز ئىنتايىن زۆرۈر.

ئالتىنچىدىن، ئەجدادلىرىمىز ئوزۇقلۇقلارنى هەر كىم مىزاجىغا قاراپ يېيىشنى تەكىتلىگەن، مىزاجىغا خىل كەلمىگەن ئوزۇقلۇقنىڭ زەهەرلىك رول ئوينايدىغانلىقىنى ئالاهىدە بەلگىلىگەن. ئەجدادلىرىمىز نەچچە مىڭ يىللىق تۇرمۇش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئوزۇقلۇقنىڭ ئادەم مىزاجىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى ئەتراپلىق يەكۈنلەپ چىققان. هەر كىمنىڭ مىزاجىغا ماس كېلىدىغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشنى تەكىتلە-

گەن، ماس كەلمەيدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ مەيلى ئۇنىڭ تەركىبى قانچىلىك زور بولۇشىدىن قەتئىينەزەر يېيىشتىن پەرھىز قىلغان ياكى ئاز يېگەن. ئادەتتىكى ساقسىز بولۇپ قالغان كىشىلەرنى ئوزۇقلاندۇرۇشتىمۇ ئاغرىقنىڭ كۆڭلى تارتقان يېمەكلىكلەرنى بېرىشنى ئاساس قىلغان، ئۇ يېمەكلىك زىيان قىلىدىغان بولسىمۇ، ئۇنى ئالدىدا ئازراق بېرىپ، ئاندىن ئاغرىقنا شىپا بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى بەرگەن. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىقنىڭ روھىي ـ كەيپىياتىنى تەڭشەپ، ئۇنىڭ شىپا بولىدىغان يېمەكلىككە بولغان ئىنتىلىشىنى كۈچەيتكەن ۋە ئاغرىقنى ئۇنۇملۇك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكەن.

يەتتىنچىدىن، تاماقنىڭ ۋاقتى، تەرتىپى ۋە قانداق تاماق يېيىش قاراشلىرى ئاددىي خەلق ئاممىسىنىڭ زۆرۈر بىلىمىگە ئايلانغان، ئەمما بىرلا ۋاقىتتا 2 ~ 3 خىل قويۇق ياكى سۇيۇق تاماق يېيىش، بىرلا ۋاقىتتا ئىسسىق ياكى سوغۇق تاماقلاردىن بىرنەچچە خىلنى ئىستېمال قىلىش، تاماقنىڭ ئالدى ۋە كەينىدە يېيىلىدىغان مېۋىلەرنىڭ تەرتىپىنى بىلمەسلىك ئىللەتلىرى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىدە ئەزەلدىن بولمىغان. ئەجدادلىرىمىز تەبىئىي ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىپ ئۆزلىرىنىڭ ساغلاملىقىنى كاپالەتلەندۈرۈش بىلەن بىرگە، ئوزۇقلىنىشنىڭ ۋاقتىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بەرگەن. ئەتىگەنلىك تاماقنى كۈن چىقىشتىن بۇرۇن يېيىش، چۈشلۈك تاماقنى كۈن قايرىلىشتىن بۇرۇن يېيىش ۋە كەچلىك تاماقنى كۈن ئولتۇرۇشتىن بۇرۇن يەپ بولۇشنى تەكىتلىگەن. مانا مۇشۇنداق بولغاندا، ھەم يېگەن ئوزۇقلۇقنىڭ تولۇق ھەزىم بولۇشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلغىلى، ھەم ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرگىلى بولىدىغانلىقىنى يەكۈنلەپ چىققان.

يۇقىرىدىكىلەر ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئوزۇقلىنىشتىكى ھاياتىي تەجرىبىلىرى بولۇپ، ئۇ ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا مىراس قېلىپ، كۈنسىزگىچە داۋاملاشتى. دەۋر قەدىمى تېزلەشكەن، ئىلمىي ئوزۇقلىنىش ۋە يېمەكلىك بىلەن كېسەل داۋالاش چۈقانى يۇقىرى پەللىگە يەتكەن بۈگۈنكى كۈندىمۇ، ئەجدادلىرىمىزنىڭ بۇ ئادەتلىرىنى داۋاملاشتۇرۇش ئارقىلىق ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرۈشكە بولىدىغانلىقىنى بىلىش ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ھېيت ـ ئايەم ۋە توي ـ تۆكۈن يېمەكلىكلىرى

ئۇيغۇر خەلقى ئۇزاق تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا كۆپ خىل مەدەنىيەت ۋە دىنلار بىلەن ئۇچرىشىپ، ئۇلارنىڭ ئۆزلىرىگە ماس كېلىدىغان قىسىملىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىگە خاس يول بىلەن تەرەققىي قىلدۇردى ۋە بۈگۈنگىچە ئۇنى جارى قىلدۇرۇپ كەلدى. مانا بۇ مەدەنىي ئامىللار ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىدە ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلەر بىلەن گەۋدىلىنىپ تۇرىدۇ. دىنىي ۋە مىللىي بايراملار ۋە ئۆرپ ـ ئادەتلەر، يوسۇنلار ئۆزگىچە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن خاتىرىلىنىدۇ ۋە ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك، ئۆرپ ـ ئادەتلىرى ئىچىدە ھېيت ـ

ئايەم، توي ـ تۆكۈن، مۇراسىملار ۋە سەيلە ـ باراۋەت يېمەك ـ ئىچمەكلىرى ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، روشەن مىللىي تۈسكە ئىگە.

ئۇيغۇرلاردا ھەربىر ھېيت ـ ئايەمنىڭ ئۆزىگە خاس ئەنئەنىۋى تاماقلىرى بار. نورۇز (نەۋرۇز) ئۇيغۇر مىللىتىنىڭ ئەنئەنىۋى يېڭى يىل بايرىمى. ھەر يىلى 3 ـ ئاينىڭ 21 ـ كۈنى نورۇز كۈنى باشلىنىدۇ. توڭلار ئېرىپ، ئېتىزلار دېھقانغا ئالدىنى قىلىپ تۇرىدۇ. بۇ كۈندە ئائىلە، مەھەللە يۇرتلارنى بىرلىك قىلىپ، نەغمە ـ ناۋا، شېئىر ـ چاقچاق، خۇش كۆلكە، ياخشى تىلەكلەر بىلەن نورۇز ئېشىنى ئىچكەچ مۇڭدىشىش بىزنىڭ ئەجدادلىرىمىزدىن قالغان. چوڭلار دائىم بالىلىرىغا: «نورۇز كۈنى نورۇز ئېشىنى جىق ئېتىپ، يېپىيېڭى كىيىمىڭلارنى كىيىپ، دەرۋازىنى چوڭ ئېچىپ، مېھمانلارنى قىزغىن كۈتۈڭلار. مېھمان قانچە كۆپ كەلسە يىللىق ھوسۇلۇڭلار شۇنچە مول بولىدۇ. خۇشاللىق بىلەن باشلانغان ئىش خەيرلىك نەتىجىلىنىدۇ» دەپ نەسىھەت قىلىشنى ئۇنتۇمايدۇ. نورۇز ئېشى بۇغداي، قوناق، شال، پۇرچاق، ماش، ئارپا قاتارلىق زېمىنىمىزدا تېرىلىدىغان يەتتە خىل دانلىق زىرائەت ئاساسىي خۇرۇچ قىلىنىپ ئېتىلىدۇ. يەتتە خىل دانلىق ئاشلىقنىڭ بىر قازاندا قاينىتىلىشى بولسا، ھەممە كىشىنىڭ بىر قازاندا تاشتەك ئۆم ـ ئىناق، يېقىن بولۇشى، ئوتقا، سۇغا تەڭ كىرىپ، بىر ـ بىرىگە ھەمدەم بولۇشى كېرەكلىكىگە سىمۋوللاشتۇرۇلغان.

دېھقانلار كالېندارى بويىچە ھوشۇر ئېيىدا مول ـ ھوسۇل خاتىرىسى ۋە دىنىي ئەقىدە بويىچە كۆكباش يارمىسى بىلەن گۈلە، جىگدە، قاق، ھەرخىل قۇرۇق گۈلە ـ قاق سېلىنغان «كوجە» ئېتىدۇ ۋە شۇ مۇناسىۋەت بىلەن ياغ پۇرىتىپ پوشكال سالىدۇ.

مەۋلۇت ئېيىدا ياغ پۇرىتىپ، پولۇ ۋە باشقا تاماقلارنى ئېتىپ دۇئا ـ تەكبىر قىلىدۇ.

بارات ئېيىدا ھەربىر ئائىلە ياغ پۇرىتىپ قۇيماق سالىدۇ ۋە باشقا ئېسىل تاماقلارنى ئېتىپ يەيدۇ.

رامىزان ئېيىدا روزا تۇتۇش مۇناسىۋىتى بىلەن زولۇق ۋە ئىپتار ۋاقتىدا خىلمۇ خىل ياخشى تاماقلارنى ئېتىپ، روزا تۇتىدۇ، ئىپتار قىلىدۇ.

روزا ھېيت كۈنى ئەتىگەندە ھەر قانداق ئائىلە ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان تاماقلارنى ئېتىش بىلەن روزىنى ئۇزاتتۇق دېيىشىدۇ. يەنە، روزا ھېيت ئۇچۇن ساڭزا، پېچىنە ـ پىرەنىك، پوشكال، سامبۇسا، قەنت ـ گېزەك، ھۆل ـ قۇرۇق يېمىشلەرنى تەييارلايدۇ. ئۆيمۇئۆي پەتىلەپ، خىلمۇخىل نازۇنېمەتلەرگە ئېغىز تېگىشىدۇ. روزا ھېيتتا گەرچە قۇربانلىق قىلىنمىسىمۇ، ھەربىر ئائىلە ئۆزىنىڭ ھالىغا يارىشا ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ.

قۇربان ھېيت ئالاھىدىرەك بولۇپ، قۇربى يەتكەن ئائىلىلەرنىڭ ھەممىسى قۇربانلىق قوي سويىدۇ. بۇ كۈندىكى تۇنجى تاماق قۇربانلىق قىلىنغان قوينىڭ دۇمبە جىگىرى بولۇپ، ئاندىن پىشۇرۇلغان گۆش يېيىلىدۇ. قۇربانلىق قىلغان ئۆيلەرنىڭ ھەممىسىدە ئۆپكە ـ ھېسىپ قۇيۇلىدۇ. قۇربانلىق قىلىشقا قۇربى يەتمىگەن يوقسۇل ئائىلىلەر بولسا ھەر قايسى قوي سويغان ئائىلىلەر كىرگۈزگەن ھاشالاش (خام تارقىتىلغان) گۆشنى

پىشۇرۇپ يەيدۇ. ھەر قانداق ئائىلە گۆشسىز قالمايدۇ.

ئۇيغۇرلاردا قىز ـ يىگىتنىڭ توي مەرىكىسىمۇ ناھايىتى داغدۇغىلىق ئوتكۈزۈلىدۇ. بىر مەھەللىدە توي بولسا، شۇ مەھەللە كىشىلىرى قۇربىنىڭ يېتىشچە توي قىلماقچى بولغان ئائىلىگە ياردەمدە بولىدۇ. چىللاق كۈنى ۋە توي كۈنى داش قازانلاردا توي پولۇسى، قورداق قاتارلىق تاماقلار ئېتىلىدۇ. تويغا كەلگەن ھەرقانداق كىشى ئىززەت-ئىكرام بىلەن كۈتۈۋېلىنىپ، توي ئېشىغا ئېغىز تېگىدۇ.

بالىلارغا ئىسىم (ئات) قويۇش تويىدا، ئۆمرى ئۇزۇن بولسۇن ئۈچۈن لەڭمەن قاتارلىق تاماق ئەتسە، قىرقى تويىدا بالىلار ئۈچۈن مەخسۇس ئاتلا ئېتىپ، كىچىك توقاچلار بىلەن بېرىدۇ.

سۈننەت تويىدا كۆپ مېھمان چاقىرىپ، قوي، كالا سويۇپ ئاش (پولۇ) ئېتىشتىن تاشقىرى، ئائىلىدە تۇخۇم يېيىش ئەنئەنىسىمۇ بار. قىز ـ يىگىت تويلىرىدا ئاساسىي تاماق پولۇ بولىدۇ. بىر لىگەن ئاش ئۈچ كىشىگە قويۇلىدۇ. توي داستىخىنى ھەرخىل نازۇنېمەتلەر بىلەن تولىدۇ. ئاياللار داستىخىنى تېخىمۇ مولراق بولىدۇ. بەزى جايلار (جەنۇبىي شىنجاڭ) دا ئاياللارغا نىشالا قويۇش، نان قورداق قىلىش ئادەتلىرىمۇ بار.

ئۇنىكىدىن باشقا نەزىر ـ چىراغلاردىمۇ نەزىر ئېشى ئېتىلىپ، كەڭ جامائەت ئۇزىتىلىدۇ. نەزىر ئېشى ئاساسەن توي پولۇسىغا ئوخشاش داش قازانلاردا ئېتىلىدۇ. پۈتۈن ئەل ـ جامائەت ئۇزىتىلىدۇ.

ئۇيغۇرلارنىڭ نان مەدەنىيىتى

يېمەك ـ ئىچمەكلىرىمىز ئىچىدە ئەڭ قەدىمىي ۋە ھاياتىي كۈچى ئۇرغۇپ تۇرغان نان ئىستېمالىمىز ۋە ئۇنىڭغا سىڭگەن ئەقىدىنى چوڭقۇرلاپ تەتقىق قىلغىنىمىزدا، ئۇنىڭ پەقەت ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى ئىچىدىكى بىر تۇرلا بولۇپ قالماي، يەنە ئۆز ئالدىغا بىر شاخلانما مەدەنىيەت ئەندىزىسىنى شەكىللەندۈرگەنلىكىنى، ئۇنىڭ نوقۇل يېمەكلىك بولۇشتىن تاشقىرى، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تارىختىن بېرى داۋاملىشىپ كەلگەن روھىيىتىنى ئۆزىگە مۇجەسسەملىگەنلىكىنى كۆرۈۋالالايمىز. ئۇيغۇرلار شەكىللەندۈرگەن نان مەدەنىيىتى بۈگۈنكى كۈندە باشقا مىللەتلەرگىمۇ تەسىر قىلىپ، مەملەكەت ئىچى ۋە سىرتىدىكىلەرنىڭ بىردەك ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشمەكتە ۋە ئۇيغۇر خەلقىنى تاشقى دۇنياغا تونۇتىدىغان بىر خىل مەدەنىيەت تىپى سۈپىتىدە كۆزنەكلىك رول ئوينىماقتا. ئۇيغۇر نانلىرى تۇرنىڭ كۆپلۈكى، ئوزۇقلۇق قىممىتىنىڭ يۇقىرىلىقى، تەييارلاش جەريانىدىكى ھۈنەر ـ سەنئىتىنىڭ ئىلغارلىقى، شېپالىق رولى ۋە ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرىدىغانلىقى قاتارلىق بىر قاتار ئالاھىدىلىكلىرى بىلەن دىققەتنى تارتماقتا.

1. ئۇيغۇر نانلىرىنىڭ تارىخىي تەرەققىياتى

ئۇيغۇرلارنىڭ ئەجدادلىرى ياشاپ كەلگەن تارىم ۋادىسىدا بۇنىكىدىن نەچچە مىڭ يىللار ئىلگىرىلا بۇغداي، ئارپا، قوناق، تېرىق قاتارلىق ئاشلىق زىرائەتلىرى تېرىلغان

ۋە ئەجدادلىرىمىز بۇ دانلىق زىرائەتلەرنىڭ دانلىرىنى يانجىپ خېمىر قىلىپ، قوقاستا كۆمەچ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلغان. مانا بۇ، ناننىڭ ئەڭ ئىپتىدائىي شەكلى ھېسابلىنىدۇ. ئارخېئولوگىيىلىك بايقاشلارغا ئاساسلانغاندا، بۇنىڭدىن ناھايىتى ئۇزۇن يىللار ئىلگىرىلا، ئەجدادلىرىمىز نان ئىستېمال قىلىشقا باشلىغان. قۇمۇلدىكى قارا دۆۋە قەبرىستانلىقى، خوتەندىكى سامپۇل قەدىمكى قەبرىستانلىقى، تۇرپاندىكى ئاستانە قەدىمكى قەبرىستانلىقى ۋە زاغۇنلۇق، يېڭىپەن، نىيە خارابىلىرىدىنمۇ ئەجدادلىرىمىز قەدىمكى دەۋرلەردە ئىستېمال قىلغان ھەرخىل نان ئەۋرىشكىلىرى چىققان. ئەجدادلىرىمىز كۆچمەنچىلىكتىن مۇقىم ئولتۇراقلىشىشقا باشلىغاندىن كېيىن، ناننىڭ ئېتىلىش ھۇنەر - سەنئىتى ۋە تۇرى ئۇزلۇكسىز كۆپەيگەن، ئۇزۇقلۇق قىممىتى ئېشىپ بارغان، كىشىلەر ھەرخىل دانلىق ئاشلىقلارنى ۋە دورىلىق ئۆسۈملۈكلەرنى، گۆش، سۈت مەھسۇلاتلىرىنى خۇرۇچ قىلىپ تېخىمۇ مەززىلىك نانلارنى پىشۇرۇپ يېيىشكە باشلىغان. شۇنىڭ بىلەن خەلقىمىزنىڭ ئۇزۇقلۇق مەدەنىيىتى ئاددىيلىقتىن مۇرەككەپلىككە، نوقۇل قورساق تويغۇزۇپ جان ساقلاشتىن يۇقىرى دەرىجىدىكى مول ئۇزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە قاراپ تەرەققىي قىلغان.

قەدىمكى ئۇيغۇرلار مىلادىيىدىن بۇرۇنلا ناننى سىركىگە تۇگۇرۇپ ياكى نانغا سېرىق مايى سۈركەپ يېيىشتەك ئۇزۇقلىنىش مەدەنىيىتىنى شەكىللەندۈرگەنىدى. بەزى تارىخىي مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، غەربىي يۇرتقا كەلگەن خەن سۇلالىسى ئەلچىسى جاڭ چيەن بۇ يەرنىڭ ھەرخىل مەززىلىك تائاملىرى، ئۇستىگە كۈنجۈت سېپىلگەن نانلىرى، ھەرخىل مېۋە - چېۋىلىرىنى يەپ ھۇزۇرلانغان ۋە ھەيران قالغان.

نان خېلى بۇرۇنلا يىپەك يولى ئارقىلىق ئوتتۇرا تۈزلەڭلىك رايونىغا تارقىلىپ كىرىشكە باشلىغان. ئېلىمىزنىڭ يازما مەنبەلىرىدە «غۇزلار» دەپ ئاتالغان ئۇيغۇرلار ۋە باشقا تۈركىي تىللىق خەلقلەرنىڭ تائاملىرى، بولۇپمۇ نان خەن، ۋېي سۇلالىلىرى دەۋرىدە سودىگەرلەر ۋە ئەلچىلەر ئارقىلىق چاڭئەنده پەيدا بولغان ۋە قىزغىن قارشى ئېلىنغان. سۇي، تاڭ سۇلالىلىرى دەۋرىدە تېخىمۇ كەڭ تارقالغان.

«خەننامە. شۇەندى تەزكىرىسى» دىن مەلۇم بولۇشچە، شۇەندى خان مىلادىيىدىن بۇرۇنقى 74 - يىلى تەختكە چىقىشتىن بۇرۇن زىيانكەشلىككە ئۇچراپ ئەل ئارىسىدا سەرسان بولۇپ يۈرگەن مەزگىلده، ھەر كۈنى دېگۈدەك بازاردىن نان سېتىۋېلىپ يېگەنىكەن. بۇنىڭدىن ناننىڭ خەن سۇلالىسى دەۋرىدىلا ئىچكىرى ئۆلكىلەرگە كىرگەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. لېيۇ شى يازغان «ئىزاھنامە» دېگەن ئەسەردە، نان «غۇز نېنى» دەپ ئاتالغان ھەمده بۇ خىل يېمەكلىك ئوتتۇرىسى نېپىز، گىرۋەكلىرى قېلىن بولۇپ، يۇزىگە كۈنجۈت سۈركىلىدۇ، دەپ خاتىرىلەنگەن. نان ئوتتۇرا تۈزلەڭلىككە تارقىلىپ كىرگەن دەسلەپكى مەزگىللەردە، يۇقىرى قاتلامدىكى كىشىلەر بىلەن ئەدىپ - ئۆلىمالار ئالاھىدە ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ قالغانىدى. سۇي، تاڭ سۇلالىلىرى دەۋرىگە كەلگەندە، پايتەخت چاڭئەنده مەھەللە بولۇپ ئولتۇراقلاشقان ئۇيغۇرلار كوچا - رەستىلەردە پولۇخانا، شورپا - كاۋاپخانا ۋە ناۋايخانىلارنى ئاچقان بولۇپ، پايتەخت ئاھالىلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەك تۇرمۇشىغا زور تەسىر كۆرسەتكەنىدى. نان تەدرىجىي ھالدا يۇقىرى قاتلامدىكىلەر ئىچىدىن ئاۋام خەلق ئىچىگە تارقىلىپ، بارا - بارا ھەممە كىشى ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىككە ئايلانغان، كىشىلەر

نان سېتىۋالالايدىغان ھالغا كەلگەنىدى. كېيىنچە جەمئىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، ناننىڭ ئومۇملىشىش دائىرىسى تېخىمۇ كېڭەيگەن. بۇ ھەقتە مېڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ئۆتكەن يۇۋەنلاۋنىڭ «شەرقىي ئاستانىدە ساقلانغان خاتىرىلەر» دېگەن كىتابىدا، شىمالىي سۇڭ سۇلالىسى پايتەختى كەيفېڭنىڭ ئاۋات مەنزىرىسى تەسۋىرلەنگەن بولۇپ، «كەيفېڭ شەھىرىدىكى يېمەكلىكلەر دۇكىنىدا نان تەمىنلىنىپلا قالماي، بەلكى كۆپلىگەن غۇز نېنى ساتىدىغان دۇكانلارمۇ بار ئىدى» دەپ يازغان[1].

9 ـ ئەسىرگە كەلگەندە ئۇيغۇرلار كۆچمەن چارۋىچىلىق تۇرمۇشتىن كەڭ دېھقانچىلىق رايونلىرىغا ۋە ئاۋات شەھەرلەرگە ئولتۇراقلىشىشقا باشلىغان. بۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر نان مەدەنىيىتى تېخىمۇ تەرەققىي قىلىش، تۇرلىرى كۆپىيىش ۋە يېڭىلىنىش دەۋرىنى كۇتۇۋالغان. بىز بۇ دەۋردىكى ئۇيغۇر نان مەدەنىيىتىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىنى مەھمۇد قەشقىرىنىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى» ناملىق ئەسىرىدىن ئېنىق كۆرۈۋالالايمىز. «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا شۇ دەۋردىكى ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەكلىرى ھەققىدىكى ئىبارىلەر 100 خىلدىن ئاشىدىغان بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە مەخسۇس نان ھەققىدىكى بايانلار ئاساسىي سالماقنى ئىگىلەيدۇ. مەسىلەن:

ئاۋۇرى ـ «بۇغداي ۋە ئارپا ئۇنى قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ قىلىنغان تاماق (قوشۇقلۇق نان)» (1 ـ تۇم، 197 ـ بەت).

توقۇچ ـ بۇ سۆز «توق ئادەم» دېگەن ئىبارىدىكى «توق» سۆزىدىن ياسالغان. «چۈنكى توقاچ ئادەمنى تويدۇرىدۇ» (1 ـ تۇم، 464 ـ بەت).

كۆمەچ ـ «كۈلگە كۆمۈپ پىشۇرۇلىدىغان نان» (1 ـ تۇم، 467 ـ بەت).

چۆرەك ـ «توقاچ» (1 ـ تۇم، 504 ـ بەت).

سىنچۇ ـ «گىردە بىلەن ھەمەك ئارىسىدا بولىدىغان بىر خىل نان، خۈيلىما» (1 ـ تۇم، 544 ـ بەت).

كۆۋشەگ ـ «بولدۇرۇلغان نان» (1 ـ تۇم، 626 ـ بەت).

قاقۇرغان ـ قاتلىما نان، يەنى «ماي بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، تونۇر ياكى ئوچاقتا پىشۇرۇلىدىغان بىر خىل نان» (1 ـ تۇم، 672 ـ بەت).

«نان» — پارسچە سۆز بولۇپ، «خېمىردىن تەييارلىنىپ، تونۇر ياكى ئوچاقتا پىشۇرۇلىدىغان يېمەكلىك» دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. ناننىڭ قەدىمكى ئۇيغۇرچە ئاتىلىشى «ئەكمەك» ياكى «يەمەك» بولۇپ، «نان» دېگەن ئاتالغۇ 13 ـ ئەسىردىن كېيىن ئومۇملىشىشقا باشلىغان. شۇنىڭدىن تا ھازىرغىچە بىز بۇ يېمەكلىكنى «نان» دېگەن نام بىلەن ئاتاپ كەلمەكتىمىز.

نان ئۇيغۇرلار ئىسلام دىنىغا ئومۇميۈزلۈك ئېتىقاد قىلغاندىن باشلاپ ئۇنىڭ ئاساسىي خۇرۇچىدا بەك چوڭ ئۆزگىرىش بولمىغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭغا قوشۇلىدىغان ھايۋانات مايلىرى، سوت قاتارلىقلارنى قوشۇشتا «ھالال ياكى ھارام» دېگەن ئۆلچەمگە قاتتىق ئەمەل قىلىنىدىغان بولغان. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ خەلق ئارىسىغا ۋە خەلقنىڭ ئوزۇقلىنىش قارىشىغا چوڭقۇر سىڭىشىغا ئەگىشىپ، نانغا قوشۇلىدىغان خۇرۇچلاردا دورىلىق قىممەتكە ئىگە خۇرۇچلارمۇ كۆپىيىشكە باشلىغان، بۇنىڭ بىلەن،

---

① جۇرئەت ئابدۇخېلىل، «ئۇيغۇرلارنىڭ نان مەدەنىيىتى توغرىسىدا»، «شىجاڭ ئىجتىمائىي پەنلەر تەتقىقاتى»، 2006 ـ يىللىق 1 ـ سان.

ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە دورىلىق قىممىتى تېخىمۇ ئاشقان.

2. ئۇيغۇر نانلىرىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

نان تونۇردىن يېڭى قومۇرۇلغان ۋاقىتتا مەززىلىك، يۇمشاق، تەملىك، سىڭىشلىك بولۇش، قۇرۇتۇلسا ئۇزاققىچە سۇپىتى ئۆزگەرمەسلىك، چايغا چىلانسا ئاسان يۇمشاش، سەپەرگە چىققاندا ئېلىۋېلىشقا ئەپلىك، ئائىلىلەردە ساقلاپ يېيىشكە قولايلىق بولۇشتەك ئەۋزەللىكلەرگە ئىگە. ناچار شارائىتلاردا نانىنى قاينىق سۇ ياكى سوغۇق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ. قار - مۇز، سۇمۇ بولمىغان قۇملۇق ۋە چۆل - جەزىرىلەردە نانىنى ئىسسىق قۇمغا بىرنەچچە مىنۇت كۆمۈپ قويسا ياكى ئوتقا قاقلىسا، چۇرۇك، يۇمشاق، تەملىك بولۇپ كېتىدۇ. نانلار خۇرۇچىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ بۇغداي نېنى (ئاق نان)، قوناق نېنى (زاغرا)، ئارپا نېنى، جۆۋەندە (قوشۇقلۇق نان)، چالا (يېرىكرەك ئۇندا) پىشۇرۇلغان نان قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. نانىنىڭ قوشۇمچە خۇرۇچلىرى ۋە شەكلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ قىيمىلىق نان، قىيمىسىز نان، مايلىق نان ۋە مايسىز نان دېگەندەك تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇگۈنكى كۈندە، ئۇيغۇر نانلىرى شەكىل جەھەتتىن كۆركەملەشتى ۋە تۈرى كۆپەيدى. قوشۇلىدىغان خۇرۇچلارنىڭ كۆپ خىللىششىغا ئەگىشىپ، ئەنئەنىۋى نانلار ئاساسدا يەنە يېڭىدىن يېڭى نانلار بارلىققا كېلىپ، ئۇيغۇر نان مەدەنىيىتىنىڭ جۇلاسىنى تېخىمۇ ئاشۇرماقتا. نانلارغا ھەرخىل مېغىز، مېۋە شىرنىلىرى ۋە باشقا خۇرۇچلار قوشۇلۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاشۇرۇلماقتا. بۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر نانلىرىنىڭ ئۆزىگە خاس مارکىلىرى ئاساسىدا يېڭىدىن يېڭى نان تۈرلىرى مەيدانغا كېلىپ، مەملىكەت ئىچى ۋە سىرتىدىن كەلگەن سایاھەتچىلەرنى ئۆزىگە كۆچلۈك جەلپ قىلماقتا.

3. نانلارنىڭ شىپالىق رولى

نانىنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرى بولغاندىن تاشقىرى، دورىلىق قىممىتىمۇ يۇقىرى. شۇڭا، نان ئۇيغۇر تېبابىتىدە نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان شىپالىق دورا دەپ قارالغاچقا، «غىزايى شىپا» خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئاق نانىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پۇتۇن ئورگانىزمغا قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ. پۇت - قولغا ماغدۇر كىرگۈزۈپ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئاشقازان - ئۇچەينى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. زاغرا نانىنىڭ تەبىئىتى يەڭگىل دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، يۇرەك قان تومۇرلىرى، مېڭە قان تومۇرلىرى، ئاشقازان - ئۇچەي قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، ساغلاملىقنى قوغدايدۇ. كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قاندا قان نۆكچىسى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قان تومۇر دېۋارىدا تۇرۇپ قالغان مايلارنى سېرىيدۇ.

خەلق ئارىسىدىكى «نانىنىڭ كۆيۈكى دورا، ئاشنىڭ كۆيۈكى ئوغا (زەھەر)» دېگەندەك ماقال - تەمسىللەر مەلۇم ئىلمىي ئاساسقا ئىگە بولۇپ، گېلى ئاغرىپ قالغانلار كۆيۈك نانىنى ئىستېمال قىلىش، ئاممىۋى سورۇنلاردا نۇتۇق سۆزلىگۈچىلەر سەھنىگە

چىقىشتىن بۇرۇن كۆيۈك نان يەپ ئاۋازىنى ساز قىلىش ئادىتى ھېلىھەم مەۋجۇت. يۇقىرىقىلاردىنمۇ نانىنىڭ مۇتلەق غىزا ھېسابلىنىپلا قالماي، يەنە قوشۇمچە دورىلىق رولىنىڭ بارلىقىنىمۇ چۈشىنىۋالغىلى بولىدۇ.

ئادەتتە كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسى، تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ نانىنىڭ شەكلى، ئاتىلىشى ۋە تەركىبىگە چۈشىدىغان خۇرۇچلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. نانىنىڭ تەركىبىگە كۆپىنچە هاللاردا ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، تۇز، سىيادان، كۈنجۈت، زىرە، پىياز، ماي، ئايرىم بىر قىسىملىرىغا شېكەر، قايماق، ئۇزۇم شىرنىسى، سۈت، تۇخۇم، بەدىيان، ياڭاق قاتارلىق خۇرۇچلارمۇ چۈشكەن بولىدۇ. بۇ خۇرۇچلار چۈشكەن نانلاردا تۇرلۈك ئوزۇقلۇق ماددىلار، ۋىتامىنلار، مىنېرال ئېلېمېنتلار مول بولۇپ، ئىستېمال قىلغاندا شۇ نانىنىڭ تەييارلىنىش هالىتى ۋە ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقى بىلەن بەدەنگە ئوخشىمىغان شىپالىق تەسىر بېرىدۇ.

نانلارنىڭ شىپالىق رولى تۆۋەندىكىچە:

كاكچا نان: ئاسان هەزىم بولىدۇ، سىڭىشلىك، داۋاملىق ئىستېمال قىلسا ئىسهالىنى توختىتىدۇ.

مايلىق توقاچ: ئاسان هەزىم بولىدۇ، بەدەننى سەمرىتىپ، ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ.

كۈنجۈتلۇك نان: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنپي كۆپەيتىدۇ، چاچنى قارايتىپ، ئومۇمىي بەدەننى سەمرىتىدۇ.

جىرىس نان: دىئابېت، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

هەمەك نان: بەدەننى سەمرىتىدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تاغ نېنى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، يۇرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

شېكەر نان: چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، سەمرىتىدۇ.

گىرده نان: ئاسان هەزىم بولىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

دامان نان: بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ.

پېتىر نان: بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرىتىدۇ.

سەپەر توقچى: ئاسان هەزىم بولىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

جىگىرده‌كلىك نان: بەدەننى كۈچەيتىدۇ.

زاغرا نان: قانىنى تازىلايدۇ، قويۇق ماددىلارنى پارچىلاپ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ.

يۇقىرىقى نانلار كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان نانلار بولۇپ، هەممىسى دېگۈدەك تونۇرنىڭ تەپتىدە ئوتنىڭ هارارىتىدە پىشۇرۇلىدۇ. ئوتنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات ناندىكى قىسمەن هۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇپ، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتكە مايىللاشتۇرىدۇ. نانلارنىڭ تەركىبىدە زىرە، بەدىيان، كۈنجۈت، سىيادان، پىياز، قايماق، ئۇزۇم شىرنىسى، ماي، شېكەر، سۈت، تۇخۇم قاتارلىقلار تاللاپ چۈشۈرۈلگەن بولغاچقا، بۇلار ئۆزىنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ئارقىلىق نانىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇپ، سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق تەسىر بېرىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ.

يۇقىرىقى نانلار تەبىئەت جەھەتتىن قۇرۇق ئىسسىق، تەركىب جەھەتتىن كۆپ

خىل، خۇسۇسىيەت جەھەتتىن قۇۋۋەتلىك بولغاچقا، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەنـ ىدىكى ئارتۇق ھۆججۈلۈكنى قۇرۇتۇش، ئاشقازان ـ ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، ھەزمىنى ياخشـ لاش، ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننىڭ ئوزۇقلاندۇرۇپ پۈت ـ قولغا ماغدۇر كىرگۈزۈش قاتارلىق روللارنى ئويناپدۇ. يەنە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە خۇرۇچلىرى بىلەن مەزكۇر ئەزالارنىڭ سۈمۈرۈش ۋە تۈتۇش قۇۋۋىتىنى، بولۇپمۇ ھەزىم ئەزالىرىنى كۈچەيتىپ، ئۇلارنىڭ خىزمەت ئۈنۈمىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل تەركىب چۈشكەن نانلار ئاسان ھەزىم بولۇش، ئاشقازان ـ ئۈچەيگە بېسىم پەيدا قىلماي، ئاسان ئۆزلىشىش تەسىرلىرىگە ئاساسەن، تېبابەتچىلىرىنىڭ ئاشقازان يالليۇغى، ئاشقازان يارىسى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ۋە يالليۇغى، كىچىك ئۈچەي يالليۇغى، يارا يالليۇغى كېسەللىكلىرى، ھەزىم يولى ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كۈندىلىك غىزاسى قىلىپ بۇيرۇتۇلىدۇ. بۇلار ھەزىم ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ نورمال پائالىيەت ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، يالليۇغ، يارا، ئۆسمىلەر ئەتراپىنى غىدىقلىماسلىق، بەدەنگە ھەم ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئەكس تەسىرى بولماسلىقتەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

نانىڭ قۇرۇقلۇق تەسىرىگە ئاساسلىنىپ تولغاق، كېزىك، قان ۋە بەلغەمدىن بولغان ئىسھاللارغا گىرىپتار بولغان بىمارلارغا ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش مەقسىتىدىمۇ كۆپ بۇيرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئومۇمىي بەدەندە ھۆججۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان پالەچ، لەقۋا، بوغۇم ئاغرىقى، ئېغىزىدىن شالى ئېقىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بەدەن ئېغىرلىق، بوشاڭلىق، كىچىك بالىلاردىكى كېكەچلىك، قۇلاق ئېغىرلىق، قۇلىقىدىن يىرىڭ ئېقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئارتۇق ھۆججۈلۈكنى قۇرۇتۇش، بەدەننى قىزىتىش مەقسىتىدە قارا سىيادان، زىرە، كۈنجۈت سېلىنغان نانىنى ئىستېمال قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ. بۇ خىل نانىنى يەنە ئاشقازان كۆپۈش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئۈچەي لۆمۈلدىمە ھەرىكىتى سۇسلىشىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ دورا بىلەن ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. ئادەتتە بىر قىسىم نېرۋا كېسەللىكـ لىرى يەنە بەلغەمى مالىخۇلىيا، سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مالىخۇلىيا كېسەللىكى، نەزلە قاتارلىقلارغىمۇ دورا بىلەن بىرگە ماسلاشتۇرۇپ، تونۇردىن يېڭى قومۇرغان ئىسسىق مەززىلىك نانىنى پۈرىتىش ئارقىلىق روھىي نەپسانىي ۋە روھىي ھايۋانىينى ئويغىتىش ھەم كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدىمۇ بۇ خىل نانلار ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى، مەززىلىك، يېقىملىق پۇراقلار روھنى ئويغاتسا، نان تەركىبىگە چۈشكەن سىيادان، كۈنجۈت، زىرە... قاتارلىقلار مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، پۈتۈن بەدەن خىزمىتىنى جانلاندۇرۇش، يەنە بىر قىسىم نانلار سۈت كەملىك، مەنىي ئازلىق، بۆرەك ئاجىزلىق، بەل ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان بىمارلارغا دورا بىلەن بىرلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. چۈنكى، نان تەركىبىگە سۈت، مەنىي كۆپەيتكۈچى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلاردىن كۈنجۈت، سىيادان، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلار چۈشكەن بولۇپ، يۇقىرىقى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارغا غىزا بولۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ[①].

① قۇربانجان ئوبۇل، «نانلارنىڭ شىپالىق رولى»، «شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومى ئىلمىي ژۇرنىلى» 2006ـ يىللىق 2 ـ سان.

ئۇيغۇر كتاب ئويغۇرچە كتابلار تورى www.uyghurkitap.com

4. نانغا سىڭگەن ئەقىدە

نان ئۇيغۇرلارنىڭ ئەڭ قەدىمكى زامانلاردىن تارتىپلا ئىستېمال قىلىپ كەلگەن ئاساسلىق يېمەكلىكىدۇر. نان ئۇيغۇرلار ئۈچۈن ئىرسىيلىك ۋە مۇقەددەس نەرسىدۇر. ئۇيغۇرلارنىڭ داستىخىنى نان بىلەن زىننەت تاپىدۇ، كىشىلەر نان بىلەن قەسەم قىلىدۇ، نانسىز سەپەرگە چىقمايدۇ. ئومۇمەن، نانىنى ناھايىتى مۇقەددەس بىلىپ، ئۇنى ئالاھىدە ھۆرمەتلەيدۇ. ئۇيغۇرلار نانىنىڭ جىن ـ ئالۋاستىلارنىڭ يامانلىقىنى توسۇش، سېھىر-گەرلىكنى پاش قىلىش خىسلىتىنىڭ بارلىقىغا ئىشىنىدۇ. شۇڭا، كىشىلەر كېچىلەردە يالغۇز يول يۈرگەندە يېنىغا نان ئېلىۋالىدۇ. نانىنىڭ تۆشۈكىدىن دارۋازىغا قارىسا، دارۋاز ئارغامچىدىن يېقىلىدۇ، سېھىر قىلغۇچىغا قارىسا، سېھىرىنىڭ يالغانلىقى ئاشكارا بولـ-دۇ، دەپ ئىرىمدايدۇ. ئۇيغۇرلار نانىنى ئۇلۇغلاپ ئۇنى ئىسراپ قىلمايدۇ، دەسسىمەيدۇ، ئۇۋاقلىرىنى پاكىز تېرىپ، ئاغزىغا سالىدۇ ياكى ئادەم دەسسىمەيدىغان جايلارغا قويىدۇ[1].

ئۇيغۇرلار نانىنى ئۇلۇغلاپ، نان يېيىش تەرتىپىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ. مەيلى نان بولسۇن ياكى باشقا غىزا بولسۇن، تەمىنى ياكى ھىدىنى بىلىش ئۈچۈن ئەسلا پۇرىمايدۇ. ئۇيغۇرلار نانىنى ياكى باشقا تاماقلارنى كۆتۈرۈپ يۈرۈپ يېيىشتىن قەتئىي پەرھىز قىلىدۇ. ھازىرقى كىشىلەرمۇ بىرەر كىشى مېڭىپ يۈرۈپ نان يەۋاتقان بولسا، «نامرات بولغۇڭ كەلدىمۇ؟» دەپ ئۇنىڭ بۇ ھەرىكىتىنى چەكلەيدۇ. ئۇيغۇرلار يولدا چېچىلىپ كەتكەن نان ئۇۋاقلىرىنى ئۈچرىتىپ قالسا، ئۇنى يولنىڭ بىر چېتىگە ئېلىپ قويىدۇ ياكى پۇۋلەپ ئاغزىغا سالىدۇ. ھېچكىم نانىنى تاشلىمايدۇ، خارلىمايدۇ. نانىنى بىر قولدا ئوشتۇشتىن، تەتۈر تۇتۇپ يېيىشتىن، نانىنى پىچاق بىلەن كېسىشتىن ھەم داپ چالغاندەك چېلىشتىن بەك پەرھىز قىلىدۇ. بۇنىڭ ھەممىسى نانىنى ئۇلۇغلاشتىن كېلىپ چىققان پەرھىزلىك ئادەتلەردۇر. بەزى يەرلەردە ئۇيغۇر ئاياللىرى مېھماندارچى-لىققا بارغاندا، داستىخان ئۈستىدە ئۆزى يەپ ئېشىپ قالغان نانىنىڭ پارچىلىرىنى داستىخاندا قويماي ئېلىۋالىدۇ، ناۋادا قويۇپ قويسا بالىسى تۇرماس بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئادەتتە ئۇيغۇرلار كۈندىلىك تۇرمۇشىدا بىر ـ ئىككى ۋاخ نان بىلەن چاي ئىچىشكە ئادەتلەنگەن. نان ئۇيغۇرلارنىڭ كۈندىلىك يېمەك ـ ئىچمەك تۇرمۇشىدا نوقۇل ئىستېمال رولىنى ئوينىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئۇيغۇرلارنىڭ مەنىۋى ئېڭىدىكى ھاياتلىق پەلسە-پىسىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا نانىنى ئۇلۇغلاش ئەقىدىسى كۆچلۈك ئەكس ئەتكەن. ئۇيغۇر-لاردا بۇگۈنگە قەدەر داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان سەپەرگە چىققان ئۇرۇق ـ تۇغقانلارغا تىرىكچىلىكىنىڭ نىشانى سۈپىتىدە نان يېقىپ يوللۇق تۇتۇش، ئۇرۇق ـ تۇغقان، تونۇش-بىلىشلەرنى، ئاغرىق ـ سىلاقلارنى يوقلىغاندا كۆكۈل سۈپىتىدە نان ئېلىپ بېرىش، ھېيىت ـ ئايەم، مەشرەپ ـ بەزمە سورۇنلىرى ۋە زىياپەت ـ مېھماندارچىلىقتا ئالدى بىلەن نان بىلەن چاي قۇيۇش ئادىتى دەل نانىنى ئۇلۇغلاش ئەقىدىسى ئاساسىدا شەكىللەن-

① ئەنۋەر سەمەد قورغان، «ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزلىرى»، «مىراس»، 2007 ـ يىللىق 1 ـ سان.

گەن.

نان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۇندىلىك تۇرمۇشىدا تىرىكچىلىكىنىڭ سىمۋولى سۈپىتىدە ئۇلۇغلىنىپ، شۇ دەرىجىدە ئومۇملىشىپ كەتكەنكى، ھەتتا ئۇيغۇر مەدەنىيىتىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا «نان مەدەنىيىتى» شەكىللەنگەن ھەمدە «نانسىز ئۆي ئەمەس»، «نېنى يوقنىڭ جېنى يوق»، «نان ئىمان، نانىنىڭ يوقى يامان» دېگەندەك ماقال - تەمسىللەر مەيدانغا كەلگەن. نان ئۇقۇمى خەلقىمىزنىڭ روھىيىتىدە مۇرەككەپ قۇرۇلمىغا، خىلمۇخىل مەدەنىيەت مەزمۇنىغا ئىگە بولۇپ، ھاياتلىقنىڭ كاپالىتى دەپ قارالغان. شۇنىڭ بىلەن بىللە نان قارىشىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا دېھقانچىلىق ۋە ئاشلىق قارىشى يوشۇرۇنغان. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇرلار نانىنى ئىسراپ قىلماي، ناھايىتى قەدىرلەيدۇ. ئالايلۇق، ئۇلار داستىخانغا چېچىلىپ كەتكەن نانلارنى تېرىۋېلىپ ئاغزىغا سالىدۇ، يەرگە چېچىلىپ كەتكەن نان ئۇۋاقلىرىنى «يامان بولىدۇ» دەپ ھەرگىز دەسسىمەيدۇ. ئەكسىچە چېچىلغان نان ئۇۋاقلىرى ۋە نان پارچىلىرىنى كۆرسە، پاكىز تېرىۋېلىپ ئادەم دەسسىمەيدىغان جايغا قويۇپ قويىدۇ ياكى مال - چارۋىلارغا بېرىدۇ. ئاتا - ئانىلار پەرزەنت تەربىيىسىدە نانىنى خارلىماي قەدىرلەشتىن ئىبارەت نان ئۇلۇغلۇق ئىدىيىسىنى ئىزچىل تەكىتلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇرلار نانىنى ئىسراپ قىلماي كۆزنىڭ گۆھىرىدەك قەدىرلەيدۇ.

ئۇيغۇرلار نانىنى ئۇلۇغلاش بىلەن بىللە، يەنە ئۇنى پاكلىق، ساپلىق، سەممىي ۋە يۇكسەكلىك، مۇقەددەسلىكنىڭ ھەمدە ۋىسال تېپىشنىڭ سىمۋولى دەپ قارايدۇ. ئۇيغۇرلارنىڭ ئۆرپ - ئادىتىدە تويى بولغان يىگىت - قىزلارنىڭ نىكاھ ئوقۇش مۇراسىمىدا بىر جۇپ ياشنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى كۈنلىرىنىڭ تىنچ - خاتىرجەم، بەختلىك ۋە ئايرىلماس ئەر - خوتۇن بولغانلىقىنىڭ گۇۋاھچىسى سۈپىتىدە ئۇلارغا تۇزغا چىلانغان نان يېگۈزۈلىدۇ. ئۇيغۇرلار ھەق - ناھەق، راست - يالغانىنى ئايرىشتا نانىنى قەسەم ئىچىش ۋاستىسى قىلىپ كەلگەن. بۇنداق قەسەم ئىچىش نانىنى دەسسەش ئارقىلىق ئورۇندالغان بولۇپ، تا بۇگۈنگە قەدەر داۋاملىشىپ كەلمەكتە. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇيغۇرلار-دا «ۋاپاغا جاپا» قىلىدىغان نائىنساپ كىشىلەرنى «نانكورلۇق قىلدى» دەپ قارغايدىغان ئادەت بار. بىرەر كىشى يىراق جايلارغا سەپەرگە چىقماقچى بولغاندا، ئۇرۇق - تۇغقانلىرى ئۇنى ئۇزىتىپ، بىر تەرەپتىن ئۇنىڭ سەپىرىنىڭ ئوڭۇشلۇق بولۇشىنى تىلىسە، يەنە بىر تەرەپتىن نان يوللۇق تۇتىدىغان ياخشى ئادەت ئومۇملاشقان. خەلقىمىزنىڭ قارىشىدا نان يۇمىلاق بولغانلىقى ئۈچۈن نان يوللۇق تۇتۇش دىدار كۆرۈشۈشنىڭ سىمۋولى قىلىنغان⑦.

نان خەلقىمىزنىڭ مەڭگۈلۈك ھايات كاپالىتىنىڭ يېتۈك يالدامىسى بولۇشتەك ئالاھىدىلىكى بىلەن ئەلمىساقتىن بۇيانقى ئىپتىدائىي كۇلىلەردىن تارتىپ زامانىمىز دۇنياسىدىكى كاتتا رېستورانلارنىڭ سەلتەنەتلىك داستىخانلىرىغىچە، جامائىتىمىزنىڭ خۇشاللىق — قايغۇلىرىغا، شادلىق — ئازابلىرىغا، ئارزۇ - تىلەكلىرىگە ھەمراھ بولۇپ، يىقىلغانغا جان، ئاچقانغا دەرمان، يۇگۈرگەنگە كۈچ - قۇۋۋەت ئاتا قىلىپ كەلدى. ھەر قانداق بىر ئۇيغۇرنىڭ ئاددىي داستىخىنى ئۇستىگە چىرايلىق تىزىلغان نانىنى كۆرگىنىمىزدە، تەبىئىي ھالدا ئۇلارنىڭ باردىن كېرىلىپ كەتمەيدىغان، يوقتىن زارلا-

مايدىغان... ھەقىقىي ئادەمىيلىك خىسلەتلىرىنىڭ نۇرلۇق جۇلالىرىنى كۆرۈپ يېتەلەيمىز... نانغا بولغان رىشتە ئۇيغۇرلارنى تەم تۇزى كېلىشكەن، ئاچقانغا توق، ھاياجانغا زوق، نەمجانغا شوخ، غاپىلغا روھ ئاتا قىلالايدىغان خاسىيەتلىك خىسلەتلەرگە ئىگە قىلىپ، ھەر قانداق مۇشكۈلاتلارغىمۇ پىسەنت قىلماي، شوخ كۆلكىسى، لەززان ئۇسسۇلى، ياخشى ئاۋازى، مەڭگۈ ئۇزۇلمەيدىغان يۈكسەك پىسخىكىلىق سالاھىيىتى روھىي - ھالىتى بىلەن جاننى جانغا ئۇلاپ بېرىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغان[1].

بۇ سۆزلىرىمىزنىڭ دەلىلى سۈپىتىدە، يازغۇچى خالىدە ئىسرائىلىنىڭ «نان» ناملىق ئەسىرىدىكى مۇنۇ قۇرلارنى مىسالغا كەلتۈرسەكلا كۇپايە:

«مەن نانغا ئامراق. ئاچچىق دەملەنگەن چايدىن ئاندا - ساندا ئوتلاپ قويۇپ، مەززىلىك، سىكىشىپ پىشقان ئاق نانىنىڭ ئوتتۇرىسىنى گۇچۇلدىتىپ چاينىپ يېيىش مەن ئۈچۈن ئالەمچە ھۇزۇر. مەن يەنە ئىسسىق گىرىدىنىڭ قىپقىزىل يۈزىنى سويۇپ يەۋېلىشنى ياخشى كۆرىمەن. كىچىك ۋاقىتلىرىمدا گىرىدىنىڭ ئۇلىغا ئامراق ئىدىم. ئەتىگەنلىك چايدا يۇمشاق يېرىنى يەپ، ئۇلىنى يانچۇقۇمغا سېلىۋالاتتىم. تەنەپپۇسلاردا ئوشتۇپ ئاغزىمغا سېلىپ، شورلىرى بىلەن قېتىپ كەمپۈت شورىغاندەك شوراپ يەيتىتىم.

ھېيت - بايراملاردا ئۆيىمىزگە تۇغقانلىرىمىز — ئاق رومال ئارتقان، ئاق چاچلىق ئاياللار كېلىپ يوغان تونۇرغا ھارۋا چاقىدەك يوغان ھەمەك نانلارنى، سەل كىچىكرەك ئاق نانلارنى، تۇم نان، قاتلىما نان، توقاچلارنى ياقاتتى. تونۇردىن يېڭىلا سويۇلغان نانلارنى 2 ~ 3 تىن دەستىلەپ، شامال ئوتۇشىدىغان قىلىپ تىزىپ قويۇشاتتى. ئۆينىڭ ھەممىلا يېرى مەززىلىك نان ھىدى بىلەن تولغان، شۇنداق كۆنلەردە ئاتا - ئانامنىڭ چىرايىمۇ ئاق نانەدەك ئوچۇق، يېقىملىق كۆرۈنەتتى.

نان ھىدى ماڭا ھازىرمۇ ئاشۇ ئاق چاچلىق ئانىلارنى، ئاتا - ئانامنىڭ ياش، ئوچۇق چىرايىنى ئەسلىتىدۇ.

يىلدا بىر - ئىككى قېتىم ئاتوشتىن بىر قارىۋاي تۇغقىنىمىز كېلەتتى... ئۇ ئەكەلگەن ھەمەك نان ئوشتۇلماي، رېزىنكىدەك سوزۇلۇپ تەستە ئۈزۈلەتتى، تەمىمۇ قايماقتەك مەززىلىك بولۇپ، ئادەمنىڭ يېگەنچە يېگۈسى كېلەتتى. خۇرجۇنىنىڭ يەنە بىر كۆزىدە ئاق قوناق ئۈنىدا يېپىلغان، قارىماققا شۇ چاغلاردا ئانىلىرىمىز كىر يۇيىدىغان سوپۇنغا ئوخشاپ كېتىدىغان يۇمىلاق زاغرا نانلار بار ئىدى، ئۇنىڭ سىرتى قارامتۇل قىزىل، ئىچى يۇمشاق، ئاپئاق بولاتتى، ئۇۋۇلۇپ تۇراتتى، تەمى تاتلىق، سۈت پۇرايتىتى. ئۇنى قۇرت غاجىغاندەك غاجاپ، تەمىنى تامشىپ يەيتتۇق.

چوڭ بولغانچە بارغان جايلىرىمىزنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ خىلمۇخىل نانلارنى كۆردۇم. خوتەنىڭ يېزىلىرىدا دېھقانلارنىڭ سېرىق قوناق ئۇنىغا لازا، پىننە سېلىپ ياققان، ئۆستەڭگە تاشلاپ قويۇپ ئاياغدىن سۈزۈۋېلىپ يۇمشاقان نانلىرىنى تالىشىپ تۇرۇپ يەيتتۇق. ئەشۇ تەم ھېلىمۇ ئاغزىمدا.

ئۇرۇمچىدە ئولتۇراقلىشىپ قالغاندىن كېيىن، كۇچارنىڭ تاۋاردەك نېپىز، يۇمـ

---

① مۇرات ئەزىزى، «مەدەنىيەت ئىنسانشۇناسلىقى نۇقتىسىدىن ‹تۇركىي تىللار دىۋانى›دىكى نان مەدەنىيىتىمىزگە دائىر بايانلار ئۈستىدە مۇلاھىزە»، «شىنجاڭ ئىجتىمائىي پەنلەر تەتقىقاتى»، 2006 - يىللىق 1 - سان.

شاق، قات ـ قات بىجاق نانلىرى، سىگىپ پىشقان، سۇتكە چىلىنىشى بىلەنلا ئۆپكىدەك يۇمشاپ كېتىدىغان تۇرپان نانلىرى داستىخىنىمىزدىن ئۇزۇلمەيدىغان بولدى.

ھەر قېتىم ئۇرۇمچىنىڭ بۇلاقبېشى، دۆڭكۆۋرۈك تەرەپلىرىگە ئۆتۈپ قالسام، ھارۋىلارغا دەستىلەنگەن، سۇلياۋ خالتىلارغا قاچىلانغان خىلمۇخىل نانلارنى زوق بىلەن تاماشا قىلىمەن. ئۇنى ئۇيغۇرلارلا ئەمەس، ھەر مىللەت كىشىلىرىنىڭ تالىشىپ ئەكىتىۋاتقانلىقىغا قاراپ شادلىنىمەن. ئۇنىڭ بېيجىڭ، شاڭخەي، موسكۋا، ئىستانبۇل، ئالمائاتا، تاشكەنت، بىشكەكلەردىمۇ، يەنە دۇنيانىڭ نۇرغۇن جايلىرىدىمۇ بازار تېپىۋاتقانلىقىنى ئويلاپ سۆيۈنىمەن.

نەچچە مىڭ يىللىق تارىخىي خارابىلەردىن تېپىلغان نانلار نانىنىڭ تارىخىنىڭ نەقەدەر ئۇزۇنلۇقىنى ئىسپاتلاپ تۇرۇپتۇ. ئۇزاق تارىخ داۋامىدىكى مۇرەككەپ ئىجتىمائىي ئۆزگىرىشلەر، دىن، مەدەنىيەت ئۆزگىرىشلىرى ۋە خىلمۇخىل قىسمەتلەر نانىنىڭ قىممىتىنى، ھاياتىي كۈچىنى يوقىتالمىدى. ئۇ ئاتىلىرىمىزنىڭ ئەجرى، ئانىلىرىمىزنىڭ ھىممىتى بىلەن ئەۋلادتىن ئەۋلادقا ئۆتۈپ ئەتىۋارلىنىپ كەلدى. مانا، تارىخ يېڭى بىر ئېراغا كىرىپ كەلگەن، كىشىلەرنىڭ ماددىي تەلىپى ھەسسىلەپ ئېشىپ، ھەممە نەرسىنىڭ قىممىتى قايتا باھالىنىۋاتقان مۇشۇ كۈنلەردە نان يەنە ئۆز قەدرى بىلەن ئەتىۋارلانماقتا...

نان داستىخانىنىڭ كۆركى، سەپەردە ھەمراھ. ئۇ قورۇق يېيىشكىمۇ، قورۇما بىلەن يېيىشكىمۇ، چايغا، سۇتكە چىلاپ يېيىشكىمۇ، ئىسسىق، يۇمشاق چېغىدا يېيىشكىمۇ، ساقلاپ يېيىشكىمۇ ئەپلىك. ئازراق سۇت بىلەن ماي ئارىلاشتۇرۇلۇپ يېقىلغان توقاچنى بىرنەچچە ھەپتىدىن كېيىن چايغا چىلىسىڭىزمۇ ھۆپپىدە يۇمشاپ سىزگە ھۇزۇر بەخش ئېتىدۇ.

نان دائىم كۆز ئالدىمىزدا تۇرسا، ئۇنىڭ قەدرىگە يەتمەيمىز، ئەمما ئۇنى بىرنەچچە كۈن كۆرمىسەكلا ئۇنىڭدىن ئايرىلالمايدىغانلىقىمىزنى ھېس قىلىمىز.

...

شۇنداق، نان ئۇلۇغ.

ئۇ مىڭ قولدىن ئۆتۈپ، مىڭ خىل ئازۇ ـ ئارمان ۋە ساپ تەر بىلەن يۇغۇرۇلۇپ پىشقان.

ئۇ ساختا بوياقلاردىن، سۈنئىي كۆپتۇرۇشلەردىن خالىي. ئۇ چىن ۋە تەبىئىي، پاك ۋە ھالال. شۇڭا، ئۇ مەڭگۈ يوقالمايدۇ».

ئۇيغۇرلارنىڭ چاي مەدەنىيىتى

سىز قەشقەر، خوتەنلەرنىڭ ئاۋات رەستىلىرىگە جايلاشقان چايخانىلارغا كىرگىنىڭىزدە، گاھىدا ئىشتەي نەغمىسى قىلغاچ، گاھىدا دۇنيانىڭ ھەممە يېرىدىن پاراڭ سېلىشقاچ چاي ئىچىشىپ ئولتۇرغان كىشىلەرنى كۆرمەي قالمايسىز؛ ئۇيغۇر ئائىلىلىرىگە كىرگەندە تۇنجى بولۇپ ئالدىڭىزغا كەلتۇرۇلىدىغىنىمۇ بىر پىيالە چاي. ئۇنىڭدىن باشقا چاي ئۆزىنىڭ ئىستېمال دائىرىسىدىن ھالقىپ ئۆتۈپ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىجتىما-

ئي تۇرمۇش ئۆرپ ـ ئادەتلىرىگىمۇ سىڭىپ كەتكەن. بىرەرسى مېھمان قىلغان بولسا «چاي بەردى» دەيمىز، توي مۇراسىمىدىن كېيىنكى زىياپەتنى «توي چېيى» دەيمىز، «قاتار چاي»، «گۈل چاي»... دېگەندەك ئاتالمىلارنىڭ كېلىپ چىقىشىمۇ، نوقۇل چاي ئىستېمال قىلىشلا بولۇپ قالماستىن، بەلكى چاينىڭ ۋاستىسى بىلەن ئۇيغۇرلارنىڭ مەنىۋىيىتىگە سىڭىپ كەتكەن بىر خىل مەدەنىيەت ھادىسىسىنى گەۋدىلەندۈرۈپ تۇرىدۇ. ئۇيغۇرلار ئىستىخىيىلىك شەكىللەندۈرگەن بۇ مەدەنىيەت كۆپ قىرلىق، كۆپ قاتلاملىق بولۇپ، ئۇزۇن تارىخقا ئىگە. بىز ئۇيغۇرلاردىكى چاي مەدەنىيىتىنى چوڭقۇرلاپ چۈشەنگىنىمىزدە، بۇنىڭ مەنىۋى ئاساسىنى تېخىمۇ چوڭقۇر چۈشىنىپ يېتەلەيمىز.

1. ئۇيغۇرلارنىڭ چاي ئىستېمال قىلىش تارىخى

ئەجدادلىرىمىز چارۋىچىلىق ئىگىلىكى دەۋرىدىلا گۆش، سۈت ئىستېمالىدىن سىرت، ئۆزلىرى ياشاۋاتقان مۇھىتتا تاغلاردا ئۆسىدىغان، ھەرخىل دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئۆسۈملۈكلەرنى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىشكە باشلىغان ھەم ساغلاملىقىنى كاپالەتلەندۈرۈش مەقسىتىگە ئوخشاش بىر خىل مەدەنىيەت ھادىسىسىنىڭ رەسمىي شەكىللىنىشكە باشلىغانلىقىدىن، شۇنداقلا ئۇيغۇرلاردا چاي ئىچىش ئادىتى ۋە ئۇ باغلانغان مەدەنىيەت ھادىسىسىنىڭ شەكىللىنىشكە باشلىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئولتۇراقلىشىش ۋە دېھقانچىلىق مەدەنىيىتى ئومۇملىشىشتىن ئاۋۋال ئەجدادلىرىمىز ئوت ـ چۆپ ۋە مېۋە ـ چېۋىلەر ئىچىدىكى شىپالىق نەرسىلەرنى چاي ئورنىدا ئىشلەتكەن. يالپۇز، گاۋزىبان، ئارپىبەدىيان، دولانا، بېھى قاتارلىقلار «مەززىلىك، پۇراقلىق، شىپالىق ئۆسۈملۈكلەر» نىڭ ياسلىشىدا ئاساسلىق مەنبە بولغان.

ياۋروپا ـ ئاسىيا چوڭ قۇرۇقلۇقىدىكى ھەر قايسى مەدەنىيەتلىك شەھەرلەرنىڭ بىر ـ بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان يېپەك يولىنىڭ ئېچىلىشىغا ئەگىشىپ، باشقا سودا ـ سېتىقلار قاتارىدا جۇڭگو چېيىمۇ بۇ سودىنىڭ مۇھىم بىر تۈرى بولۇپ قالغان. يېپەك يولى سودىسىنىڭ ئوتتۇرا بەلۋىغىدا كۆۋرۈكلۈك رول ئوينىغان ئۇيغۇرلار مانا مۇشۇ دەۋردە چاي بىلەن ئۇچراشقان ۋە بۇ چايلارنى ئۆزلىرى ئىچىشكە ئادەتلەنگەن دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىشقا باشلىغان.

شىنجاڭدا چاي ئۆسۈملۈكى تېرىلمىسىمۇ، لېكىن شىنجاڭ جۇڭگو چېيىنىڭ ئەڭ قەدىمدە پۈتۈن دۇنياغا تارقىلىشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينىغان. «يېپەك يولى» ئارقىلىق غەربكە يۆتكەلگەن ئەڭ دەسلەپكى تاۋار چاي بولغان. جۇڭگو چېيى شىنجاڭ ۋە ئوتتۇرا ئاسىيا ئارقىلىق ھەممىدىن ئاۋۋال كېچىك ئاسىيا ۋە ئوتتۇرا شەرق ئەللىرىگە يېتىپ بارغان. تارىخي مەلۇماتلاردا خاتىرىلىنىشىچە، جۇڭگو چاي كارۋىنى تۇنجى قېتىم مىلادىيىدىن ئىلگىرىكى 2 ـ ئەسىردە ئوتتۇرا شەرقتىكى ئەڭ ئاۋات ئەل ۋىزانتىيىگە يېتىپ بارغان. دېمەك، قەدىمكى جۇڭگو تۇنجى بولۇپ ئەرەب ئەللىرىدە ئۆزىنىڭ يەرلىك ئالاھىدە مەھسۇلاتى چاي ئارقىلىق داڭق چىقارغان.

ئۇيغۇر خەلقى تۇرمۇشىدا قەدىمدىن شەكىللەنگەن چاي مەدەنىيىتى جۇڭگو چاي مەھسۇلاتى سودىسىنىڭ ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە غەربىي ئاسىيا ئەللىرىگىچە قانات يېيىشىدا مۇھىم ۋاستە بولغان. مۇقىم ئولتۇراقلىشىشقا يۈزلەنگەندىن كېيىن، ئۇيغۇرلار چاي

سودىسى بىلەن مەخسۇس شۇغۇللىنىشقا باشلىغان ۋە جۇڭگو چېيىنى غەربىي ئاسىيا ۋە ياۋروپا ئەللىرىگە تونۇشتۇرغان. ئۇيغۇر سودىگەرلەر چاينىڭ تەمى ۋە سورتىنى پەرقلەندۈرۈشكە ماھىر ئىدى. 15 ـ، 17 ـ ئەسىرلەردە قەشقەر، يەركەن، ئاقسۇ، قۇمۇل شەھەرلىرىدىن ئوتتۇرا ئاسىيا، ئىران ۋە كىچىك ئاسىيا ئەللىرىگىچە، خوتەندىن ھىندىستانغا مەخسۇس چاي سودىسى بىلەن بارغان چوڭ سودا كارۋانلىرى ھەققىدە يازما تارىخىي خاتىرىلەر بار[1].

موللا مۇسا سايرامىنىڭ «تارىخىي ھەمدى» ناملىق تارىخىي ئەسىرىدىكى مەلۇماتلارغا قارىغاندا، ئەينى دەۋردە قەشقەر جۇڭگو چېيىنىڭ ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە ھىندىستانغا تارقىلىشىدىكى مۇھىم ئۆتەڭ بولغان. پادىشاھلار بىر ـ بىرىگە قىممەتلىك سوۋغا ـ سالاملارنى يوللىغاندا ئۇنىڭ ئارىسىدا چوقۇم كۆكچاي كەم بولمىغان. 19 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرى ئىچكىرىدىن نۇرغۇن چاي سودىگەرلىرىمۇ شىنجاڭغا چىققان ۋە ئۇرۇمچى، ئاقسۇ قاتارلىق شەھەرلەرگە ماكانلىشىپ، مەخسۇس چاي تىجارىتى بىلەن شۇغۇللىنىشقا باشلىغان. كېيىنكى دەۋرلەردە ئۇيغۇرلار مانا مۇشۇ چاي تىجارەتچىلىرىنىڭ ۋاستىسى بىلەن ئىچكىرى ئۆلكىلەردىن چىقىدىغان چايلارنىڭ ھەر قايسى تۈرلىرى بىلەن تونۇشۇش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشكەن.

ئۇيغۇرلار باشقا جايلاردىن چىقىدىغان چايلارنى كەڭ كۆلەمدە ئىستېمال قىلىشتىن سىرت، مىلادىدىن ئىلگىرىلا ئۆز زېمىنىدىن چىقىدىغان دورىلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تەبىئىتىنى تەڭشەش ئارقىلىق چاي قىلىپ ئىچىش ئادىتىنى داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن. بۇ ئادەت تا بۈگۈنكى كۈنگىچە داۋاملىشىپ، ئۇيغۇر چاي مەدەنىيىتىنىڭ ئايرىلماس بىر قىسمى بولۇپ قالدى، شۇنداقلا ئۇيغۇرلارنىڭ ئۆزىگە خاس چاي ئىچىش ئادىتىنى ساقلاپ قېلىشىدا تۈرتكىلىك رول ئوينىدى.

2. ئۇيغۇرلاردا چاي ئىچىش ئادىتى ۋە چايغا باغلانغان ئۆرپ ـ ئادەتلەر

ئۇيغۇرلارنىڭ چاي ئىستېمال قىلىشى ۋە چاينى ۋاستە قىلىپ ئېلىپ بېرىلىدىغان مەدەنىي پائالىيەتلىرى بىر خىل مىللىي ئۆرپ ـ ئادەت تۈسىنى ئالغان، ئىنچىكىلەپ كۆزەتكەندە بۇ ئۆرپ ـ ئادەتلەرنىڭ ئۇيغۇرلارنىڭ دوستلۇقىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان، ساغلاملىقىنى كاپالەتلەندۈرىدىغان، ئۆملۈك ـ ئىناقلىق، ئەخلاقىي مىزانلارنى مۇھاپىزەت قىلىشتەك بىر قاتار ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ. بۇ ئادەتلەر چاي ئىچىشتەك ئاددىي ئۇقۇمغا بېۋاستە باغلانسىمۇ، ئەمما، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ۋە تۈرمۇش مەدەنىيىتى ئىچىدە چاي (چاي ئىچىش) ناھايىتى مۆتىۋەر مەدەنىي ئادەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ مەنىۋى ئاساسى ناھايىتى چوڭقۇردۇر. قارايدىغان بولساق، ئۇيغۇرلارنىڭ چاي ۋە چايخورلۇق ئادىتىدە ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلەر بار بولۇپ، باشقا مىللەتلەرنىڭ چايغا باغلانغان ئادەتلىرىدىن زور دەرىجىدە پەرقلىنىدۇ. ئۇيغۇر تۈرمۇشىدا مېھمان ئەزىز ھېسابلىنىدۇ. مېھمان ھەر قانداق ئالىي تاماقتىن

① ئابلىز مۇھەممەد سايرامى، «ئۇيغۇرلاردا چاي مەدەنىيىتى»، «مىراس» ژۇرنىلىنىڭ 2006 ـ يىللىق 6 ـ سان.

بۇرۇن چاي بىلەن كۈتۈلىدۇ، توي قىلىشقا پۈتۈشۈلگەندىن كېيىن ئۆتكۈزۈلىدىغان مىننەتدارلىق مۇراسىمى «چاي ئىچۇرۇش» دەپ ئاتىلىدۇ. بىرەر چوڭ مەركىزى ئۆتكۈزۈش ئالدىدا بىر ئائىلىنىڭ يۇرت - جامائەت بىلەن كېڭىشىش ئۇچۇن ئۆتكۈزۈلىدىغان مۇراسىمى «مەسلىھەت چىيى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئازارلىشىپ قالغان ئىككى كىشىنىڭ ئاداۋەتنى يۇيۇپ قايتىدىن ئەپ بولۇشى ئۇچۇن ئۆزئارا ئۆتكۈزگەن سۆھبىتى «ناماقۇللۇق چىيى» دەپ ئاتىلىدۇ. ۋاقتىلىق ئىش بىلەن ئۆيگە كەلگەن مېھمان «سىن چاي» (تاماقسىز، بەزىدە تاتلىق - تۇرۇم بىلەن بېرىلىدىغان چاي) بىلەن كۈتۈلىدۇ. تويدىن كېيىن يېڭى ئەر - خوتۇنلار ئەمدىلا باشلانغان تۇرمۇشىنى تەبرىكلەش ئۇچۇن يۇرت-جامائەت ئوتتۇز ئوغۇل (ياشلار) غا «توي چىيى» بېرىدۇ، يېڭى ئۆيگە كۆچكەندە «ئۆي چىيى» ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئومۇمەن، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تۇرمۇشىدا مۇراسىم تۇسىنى ئالغان ھەربىر مەدەنىي پائالىيەت «چاي» نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇيغۇر ئۆرپ-ئادىتىدە «چاي» سۆزىنىڭ كۆپ مەنىلىك ئۇقۇملارنىمۇ بىلدۈرىدىغانلىقىمۇ ھەممىگە مەلۇم. مەسىلەن: «خام چاي» (مەركىزى پىششىق تاماق بىلەن ئەمەس، پۇل ياكى ماددىي نەرسىلەر بىلەن تەبرىكلەش)، «چاي تۇتۇش» (مەشرەپلەردە بىر - بىرىنى ئويۇنغا تەكلىپ قىلىش)، «چېيىنى ئېلىش» (ھاجەتمەنلىكنى ھاجىتىنى راۋا قىلىپ، ھەققىنى ئېلىش، پايدىسىنى ئېلىش)، «چاي بېرىش» (مېھمان چاقىرىش ياكى مۇراسىم ئۆتكۈزۈش)، «چاي پۇلى» (شېرىنكانە ياكى تاپان ھەققى) ۋەھاكازالار...

بۇ يەردە شۇنى ئالاھىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈش لازىمكى، ئۇيغۇرلاردا چاي ئىستېمال قىلىش ئادىتى ناھايىتى قەدىمىي ئادەت بولۇش بىلەن بىللە، يەنە ئۆرپ - ئادەت ۋە تۇرمۇش قائىدە - يوسۇنلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى ھەمدە كېڭىيىشىگىمۇ سەۋەب بولغان. مەسىلەن: چاينى قانداق دەملەش، قانداق قۇيۇش، مېھمانغا چاينى قانداق تۇتۇش قاتارلىق ھەربىرىتلەرنىڭ ھەممىسىدە بىر خىل ئەدەپ - ئەخلاق بەلگىلىمىسىگە رىئايە قىلىنىشى كېرەك. ئالايلى، چەينەكتىكى سۇغا ئاۋۇال چاي سېلىپ ئاندىن قاينىتىشقا بولمايدۇ. سۇ قاينىغاندا ئاندىن چاي سېلىنىدۇ (بۇنىڭ مەلۇم ئىلمىي ئاساسى بار). چاينى پىيالىگە تولدۇرۇپ قۇيۇش، مېھمانغا سول قول بىلەن چاي تۇتۇش، چاينى پۇۋلەپ ئىچىش، قاداق، پۇچۇلغان پىيالىدە چاي بېرىش قاتارلىق ھەربىرىتلەر ئۇيغۇر مېھماندارچىلىق ئادىتىدە ئەدەپسىزلىك ۋە «سورۇن كۆرمىگەنلىك» ھېسابلىنىدۇ. داستىخانغا چاي كەلگەندە مېھماننىڭ ۋە ساھىبخانىنىڭ ھەربىرىتگە قاراپ ئولارنىڭ ئەخلاقىي پەزىلىتىگە باھا بەرگىلى بولىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇرلاردا چاي ئۇقۇمى نوقۇل كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىستېمال قىلىنىدىغان بۇيۇمدىن ئۇيغۇرلارنىڭ مەنىۋى مەدەنىيىتىگە چوڭقۇر تەسىر كۆرسەتكەن ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ئۆرپ - ئادەت ۋە تۇرمۇش شەكىللىرىنى ئېلىپ بېرىشتا ئاتايىدىغان مەنىۋى ئۇقۇمغا ئايلانغان.

3. مېھمانغا چاي قۇيۇش ۋە چاي ئىچىش ئەدەپلىرى

ئۇيغۇرلار چايخۇمار خەلق بولغاچقا، ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك ئادىتىدە چاي ئىنتايىن مۇھىم رول ئويناپدۇ. شۇڭا، چاي دەملەش، چاي قۇيۇش، باشقىلارغا چاي تۇتۇش،

چاي ئىچىش قاتارلىق جەھەتلەردە ئۆزىگە خاس ئادەتلەر بار. ئالدى بىلەن چاي ناھايىتى كۆڭۈل قويۇلۇپ مەخسۇس چەينەككە دەملىنىدۇ ۋە تەمى ياخشى چىققاندىن كېيىن داستىخانغا ئېلىپ كېلىنىدۇ. ئۇيغۇرلار چاينى دەملەپ بولغاندىن كېيىن، پىيالىگە قۇيغاندا ھەرگىزمۇ چەينەكنى ئېگىز تۇتۇپ چاينى سورۇپ قۇيمايدۇ. چاي قۇيغاندا پىيالىنىڭ دىۋارىنى بويلىتىپ ئازراق قۇيىدۇ، كۆپىنچە ھاللاردا يېرىم پىيالە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئاز قۇيۇلىدۇ، پىيالىدە كۆپۈك چىقىپ كەتمەسلىككە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ. باشقىلارغا قوش قوللاپ سۇنىدۇ ياكى مەخسۇس پەتنۇستا ئەدەپ بىلەن سۇنىدۇ، ئالغۇچىلارمۇ قوش قوللاپ «رەھمەت» دەپ ئالىدۇ. پۇچۇق، داغ ۋە پاكىزلىقىدا شەك بار قاچىلارغا چاي قۇيۇپ سۇنۇشتىن ساقلىنىدۇ. ئەگەر شۇنداق ئەھۋال سېزىلىپ قالسا، ئۆزرە سوراپ ئالماشتۇرۇۋېتىدۇ.

چاي ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەكلىرىدە ئەڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، ھەر قانداق ئورۇندا ۋە ھەر قانداق جايدا ھەربىر كىشى چاي ئىچىشتىكى ئەدەپكە دىققەت قىلىشقا تىرىشىدۇ، ئادەملەر ئارىسىدىكى ئىناقلىق، ھۆرمەتكە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ. چاي ئىچكۈچىلەرمۇ چاي ئىچكەندە قاچىغا تىنىپ تۇرۇپ ئىچىشنى ياخشى كۆرمەيدۇ. بۇنداق قىلغاندا چاي ياكى سۇ مەكرۇھ بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. ئادەتتە چاي ۋە سۇنى ئۆرە تۇرۇپ ئىچىشنى ياخشى كۆرمەيدۇ.

4. ئۇيغۇرلارنىڭ دورا چايىچىلىقى

ئۇيغۇرلارنىڭ چاي مەدەنىيىتىنى شەكىللەندۈرۈشكە ئاساس بولغان چاي — ھەرخىل شىپالىق ئۆسۈملۈكلەردىن تەڭشەپ ياسالغان دورا چايلاردۇر. دورا چايلار دەسلەپكى چاغلاردا بىر خىل ياكى بىرنەچچە خىل دورىلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تەبىئىتىنى ماسلاشتۇرۇپ چاي قىلىپ ئىچىشتىن بۇگۈنكى كۈندە ناھايىتى مۇرەككەپ بولغان ۋە شىپالىق رولىمۇ كۆرۈنەرلىك بولغان دورا چايلارغا تەرەققىي قىلدى. ھازىر ئىستېمال قىلىنىۋاتقان ئۇيغۇر دورىلىق چايلىرىنى ئاددىي دورا چايلار ۋە مۇرەككەپ دورا چايلار دەپ ئىككىگە بۆلۈش مۇمكىن. تاغلىق رايونلارنى ئاساس قىلىپ ئولتۇراقلاشقان ئۇيغۇرلار ئاددىي دورا چايلارنى ئىچىشكە ئادەتلەنگەن، يېزا - قىشلاق ۋە شەھەرلەرنى ئاساس قىلىپ ئولتۇراقلاشقان ئۇيغۇرلار بولسا مۇرەككەپ دورا چايلارنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن. دورا چايلار ئۆزلىرىنىڭ تەبىئىتىگە ئاساسەن مىزاجنى تەڭشەش، كېسەل داۋالاش، ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغاچقا، تا بۇگۈنكى كۈنگىچە بىر خىل مىللىي چاي ئىستېمال ئەنئەنىسى سۈپىتىدە داۋاملىشىپ كەلمەكتە.

خوتەندە ئۆتكەن داڭلىق دورىگەرلەر ۋە تېۋىپلار ئۆز ئەجدادلىرىنىڭ دورا چاي مەدەنىيىتى ئەنئەنىسىگە ۋارىسلىق قىلىپ ۋە ئۇنى تېخىمۇ راۋاجلاندۇرۇپ، ئۇيغۇر چاي مەدەنىيىتىنىڭ دائىرىسىنى كېڭەيتكەن، مەزمۇنىنى بېيىتقان. تارىخي ماتېرىياللاردا خاتىرىلىنىشىچە، سوي، تاڭ دەۋرلىرىدە ئۇدۇن، سۇلى، قۇم، كۇسەن، ئىدىقۇت، ئېۋرغۇل قاتارلىق جايلاردا دورىگەرلىك، تېبابەتچىلىك، جۇملىدىن دورا چايچىلىق ئىشلىرى خېلى زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشكەن. نۇرغۇن شىپاخانىلار بارلىققا كېلىپ، ھەرخىل دورا - ئۆسۈملۈكلەر بىلەن خېلى مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى شىپا تاپقۇزالايدىغان

غان بولغان همده ئاهاله ئىچىده هەرخىل ئۆسۈملۈكلەردىن دورا چايلارنى ياساپ ئىستې-
مال قىلىدىغان ئادەت همده ئائىلىلەرنىڭ تۇرمۇشىدا ئومۇملاشقان .

9 ـ ئەسىرگە كەلگەندە كامالەتكە يەتكەن ئالىملارنىڭ ئەسەرلىرىدە دورا چايىنىڭ مۇكەممەل رېتسېپلىرى خاتىرىلەنگەن. مەشھۇر هەكىم ئىمادۇددىن قەشقىرى «شەرھى ئەلقانۇن» ناملىق ئەسىرىدە، ئەبۇ نەسىر فارابى تېبابەتچىلىككە ئائىت ئەسەرلىرىدە، يۈسۈپ خاس هاجىپ «قۇتادغۇبىلىك» تە، مەھمۇد قەشقىرى «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا، مەشھۇر ئالىم، تېۋىپ ئالاھىددىن مۇھەممەد خوتەنى «قەۋەننۇلئىلاج» ناملىق ئەسىرىدە دورا چاي خام ئەشيالىرىنى تېپىش، چاي ئىشلەپچىقىرىش، دورا چايلارنى مىزاجىغا قاراپ تەڭشەش، دورا چاينىڭ مەيدانغا كېلىش تارىخى، قاراخانىيلار زېمىنىدا ئۆسكەن هەرخىل دورا ئۆسۈملۈكلىرى قاتارلىقلار ئەتراپلىق، تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلـ
غان.

ئۇيغۇر دورا چايچىلىقى يېقىنقى مەزگىللەرگە كەلگەندە ئۇيغۇرلار ئىچىدىن يېتـ
شىپ چىققان تېببىي ئالىملارنىڭ تىرىشچانلىقى بىلەن خەلق ئارىسىدىكى چېچىلاڭغۇ هالەتتىن قۇتۇلۇپ، بىر قەدەر سىستېمىلاشقان هالەتكە كىرگەن. دورا چاينىڭ نۇرغۇن ئەمەلىي رېتسېپلىرى ئىجاد قىلىنغان ۋە بېيىتىلغان. ئازادلىقتىن كېيىن، ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىلىرى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ كۆپلەپ يېتىشتۇرۇلۇشىگە ئەگىشىپ، ئۇيغۇر دورا چايلىرىنىڭ تۈرى ۋە تەركىبى كۆپەيدى، داۋالايدىغان كېسەللىكـ
لىرىمۇ كۆپەيدى، شۇنداقلا كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كەم بولسا بولمايدىغان كۇندىلىك ئىستېمال بۇيۇمىغا ئايلاندى. مەلۇماتلارغا ئاساسلانغاندا، هازىر ئۇيغۇرلار ۋاراسلىق قىلىۋاتقان دورا چايلىرىنىڭ تۈرلىرى 400 خىلدىن ئاشقان، ئىلگىرىكى ئاددىي هالدىكى ساقلىقنى ساقلاش چېيىدىن ئىلگىرىلەپ، كېسەل داۋالايدىغان ۋە ساغلامـ
لىقنى كاپالەتلەندۈرىدىغان ئىستېمال بۇيۇمىغا ئايلانغان.

ئۇيغۇر دورا چايچىلىقى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ئالاهىدە تەكىتلەيدۇ. ئۇيغۇرلار ئىچىپ ئادەتلەنگەن دورا چايلارنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل ۋە ئىسسىقلا مايىل بولۇپ، ئادەتتىكىلىرى يەلنى هەيدەپ تەرەتنى بوشىتىدۇ، سوغۇقنى تارتىدۇ، يۇرەكنىڭ ئىسسىقلىنى ئېلىپ، زەهەر تارقىتىدۇ، تالنى ساغلاملاشتۇرىدۇ، جىگەرنى قۇۋۇتلەيدۇ، ئۆپكىگە هۆللۈك يەتكۈزۈپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەپ، پۈتـ
قولغا ماغدۇر كىرگۈزىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ. ئاشقازاننى ياخشىلاپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، هەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىپ، ماينى پارچىلاپ، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرىدۇ، كىشىنى روهلاندۇرۇپ، هۆسن تۈزەيدۇ .

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ مۇهىم تەركىبىي قىسمى بولغان ساقلىقنى ساقلاش چاي دورىلىرى نورمال مىزاجنى قوغداپ، سالامەتلىكنى ئاسراش، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش قاتارلىق شىپالىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭ تەييارلىنىشى ئاددىي، تەننەرخى ئەرزان بولۇپ، ئادەتتىكى كىشىلەرمۇ ئۆنى دورىپۇرۇشلاردىن سېتىۋېلىپ تەييارلىيالايدۇ.

ئۇيغۇرلار دورا چايلارنى پەسلىگە قاراپ تەڭشەشتە، ئوخشىمىغان پەسلىدە ئوخشىمـ
غان تەبىئەتتىكى دورىلارنى قوشۇپ ئىشلىتىدۇ. يازدا پەسلىدە بەدەنگە هۆللۈك يەتكۈزۈپ

قانۇنى سوۋۇتقۇچى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن چۈلە (ئۆرۈك قېقىدىن تەييارلانغان ئىچىملىك بولۇپ، ئەملىيەتتە بىر خىل مېۋە چېيى قاتارىغا كىرىدۇ) ۋە ھۆل، سوغۇق تەبىئەتلىك باشقا مېۋىلەرنىڭ قېقىدىن دەملەنگەن چاي قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىدۇ. كۈز پەسلىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولغاچقا، ئادەم مىزاجىمۇ بۇ خىل تەبىئەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، كۈز پەسلىدە ھەزىم قىلىشنى ياخشىلىغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن چاي دورىسى تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. قىش پەسلىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولغاچقا، ئادەم مىزاجىمۇ نىسپىي ھالدا ھۆل سوغۇققا مايىللىشىدۇ، بەدەندىكى قانىنىڭ ئايلىنىشى مەلۇم نىسبەتتە سۇسلاشقان بولۇپ، ئىسسىق لىققا موھتاج بولىدۇ. شۇڭا، بۇ پەسلىدە بەدەننى قىزىتقۇچى ھەم سۇيدۇك ھەيدىگۈچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن چاي دورىسى تەڭشەپ ئىچىلىدۇ. ئەتىياز پەسلىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئادەم مىزاجىمۇ نىسپىي ھالدا ھۆل ئىسسىققا مايىللىشىدۇ. بۇ پەسىل تۇراقسىز پەسىل بولغاچقا، ئادەمنىڭ مىزاجىمۇ تۇراقسىزلىشىپ، ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا، بۇ پەسلىدە بەدەننى كۈچەيتىشنى ئاساس قىلىپ، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن چاي دورىسى تەڭشەپ ئىچىلىدۇ[1]. ئۇيغۇرلار مانا مۇشۇ ساددا تېببىي قاراشقا تايىنىپ، ئۆزلىرىگە ماس كېلىدىغان دورا چايلارنى ئىستېمال قىلىپ، بۇ ئادەتنى تا بۈگۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن.

ئۇيغۇرلار ياراتقان چاي مەدەنىيىتى ئەنە شۇنداق تارىخىي ئۆزگىرىشلەر ۋە تارىخىي تەجرىبىلەر ئاساسىدا كۈندىن - كۈنگە بېيىپ ۋە مۇكەممەللىشىپ بارغان ۋە ئۇنىڭ مەنىسى نوقۇل ئىستېمال قىلىدىغان بۇيۇمدىن مىللىي ئۆرپ - ئادەتنى ئەكس ئەتتۈرىدىغان ۋە تۈرمۇشنىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرىگە چوڭقۇر سىڭگەن بىر مەنىۋى ئۇقۇمغا ئايلانغان. كېيىنكى ئەۋلادلارنىڭ خەلقىمىز ياراتقان بۇ مۆتىۋەر مەدەنىيەتنى تېخىمۇ جارى قىلدۇرۇشى ۋە ۋارىسلىق قىلىشى تولىمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، ئەلۋەتتە.

① مۇھەممەتئىمىن ئابلىمىت، «ئۇيغۇر چاي دورىلىرى»، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2000 - يىل نەشرى.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئائىلىدە تاماقلىنىش ئەدەپلىرى

تاماق ئەتكۈچىنىڭ ئەدەپلىرى

ئۇيغۇرلار پاكىزلىقنى سۆيىدىغان مىللەت بولغاچقا، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ تازىلىقىغا ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىدۇ. تاماق ئەتكۈچىنىڭ چىرايى ـ تۇرقى يېقىملىق، قولى چېۋەر، ئەتكەن تامىقى ئوخشايدىغان بولسا، بۇنداق قىز (ياكى ئايال) نىڭ تەرىپىنى قىلمايدىغان كىشى بولمايدۇ.

ئومۇمەن، ئۇيغۇرلارنىڭ ئائىلە تەربىيىسىدە، قىزلار يەتتە ياشتىن ئاشقاندىن كېيىنلا ئۇلارغا ئۇششاق ـ چۈششەك ئائىلە ئىشلىرىنى قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئاستا ـ ئاستا تاماق ئېتىشكە ئۆگىتىلىدۇ. 15 ياشقا كىرگۈچىلىك قىزلار 5 ~ 10 خىل تاماقنى ئېتەلەيدىغان، ئۆي يىغىشتۇرۇش، تازىلىق قىلالايدىغان ھالەتكە يەتكۈزۈلىدۇ. بويىغا يەتكۈچىلىك تاماق ئېتىشنى بىلمىگەن قىزلارنى ئاتا ـ ئانىسى ياتلىق قىلىشتىن ئەيمىنىدۇ. شۇنداقلا تاماق ئېتەلمەيدىغان قىزلارنى يىگىتلەرنىڭ ئاتا ـ ئانىسىمۇ ئېلىپ بېرىشنى تازا خالاپ كەتمەيدۇ. ئۇيغۇر ئانىلىرى بىر قىزنىڭ تاماق ئېتەلەيدىغان ياكى ئېتەلمەيدىغانلىقىغا قاراپلا، شۇ قىزنىڭ ئائىلە ـ تەربىيىسىنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. قىز ـ يىگىت ياخشى كۆرۈشۈپ توي قىلغان بولسىمۇ، ئەمما قىزنىڭ ئۆيى ئۆي بولمايدىغانلار ناھايىتى نۇرغۇن.

مۇناقىچە ئېيتقاندا، لەڭمەننى ھەممە ئايال ئېتەلىشى مۇمكىن، ئەمما ئوخشىتىپ ئېتەلەيدىغانلار ئۇنچە كۆپ بولماسلىقى مۇمكىن. يەنە بىر جەھەتتىن، بىر ئايالنىڭ ئەتكەن لەڭمىنى بۇگۈن بەك ئوخشاپ كەتكەن بولسىمۇ، بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئوخشاش خۇرۇچ، ئوخشاش قازاندا پىشۇرغان لەڭمىنى ئانچە ئوخشىمايلا قېلىشىمۇ مۇمكىن.

شۇنىڭ ئۈچۈن، تاماق ئەتكەندە كەيپىياتنى تەڭشەش، تازىلىققا رىئايە قىلىش، تاماق ئەتكەندە خۇرۇچلارنىڭ ئىلگىرى ـ كېيىنلىك تەرتىپىگە دىققەت قىلىش، ئۆزىگە خاس ئۇسۇل بىلەن تاماقنى ئوخشىتىدىغان ھالەتنى شەكىللەندۈرۈش ئىنتايىن مۇھىم. شۇڭا، تاماق ئەتكەندە تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا چوقۇم ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم:

بىرىنچى، ئالدى بىلەن بىرەر تاماقنى ئوخشىتىپ ئېتىشكە بولغان ئىشەنچ ۋە ئىنتىلىش بولۇشى لازىم. شۇ ۋاقىت، شۇ سائەتتە تاماقنى ئوخشىتىپ ئېتىش ئارقىلىق، تاماق يېگۈچىلەرنىڭ ماختىشىغا سازاۋەر بولۇش، بۇ ماختاش ئارقىلىق ھاياتقا ۋە ئۆزىگە بولغان ئىشەنچنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ئىككىنچى، يېمەكلىك تازىلىقىغا چوقۇم دىققەت قىلىش، ھېچقانداق شەك كەلمەيدىغان دەرىجىگە يەتكەندىلا تاماق ئېتىشكە تۇتۇش قىلىش، تاماق ئەتكۈچى تازىلىقنى سۆيىدىغان، پاكىز، سۆيۈملۈك بولىشى لازىم. مانا بۇ، ئەتكەن تاماقنىڭ ئوخشىشىغا

كاپالەتلىك قىلغۇچى مۇھىم ئامىلدۇر.

ھەر بىر تاماقنى ئەتكەندە چوقۇم ئۇنىڭ ئېتىلىش تەرتىپىگە چوقۇم رىئايە قىلىش، قايسى خۇرۇچنى ئالدىدا، قايسى خۇرۇچنى كەينىدە سېلىش، قانچىلىك قاينىتىش، قانچىلىك قورۇش ۋە دۇملەش قاتارلىق تەرتىپلەرگە چوقۇم ئەمەل قىلىش كېرەك. بۇ جەھەتتە ھەرگىز قۇرۇق كىتابىي بىلىملەرگىلا ئېسىلىۋالماسلىق، چوقۇم تامىقى ئوخشايدىغان ئاياللاردىن ھەر قاچان، ھەر زامان ھۇنەر ئىگىلەشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا تاماق ئېتىش ھۇنىرىنى تاكامۇللاشتۇرغىلى بولىدۇ.

تۆتىنچى، تاماق ئەتكەندە چوقۇم كەيپىياتقا دىققەت قىلىش كېرەك. تاماقنى خۇشال كەيپىياتتا ۋە خالاپ تۇرۇپ ئېتىش، تاماق شىرەسىدىمۇ خۇشال كەيپىياتنى شەكىللەندۈرۈش، تاماق يېگۈچىلەرنىڭ ئىشتىھاسىنى قوزغايدىغان گەپلەرنى قىلىشنىڭ شۇ تاماقنى يېگۈچىلەرنىڭ ئاغزىدا قېلىشى ۋە ياخشى ھەزىم بولۇشىغا يارىمى كۆپ بولىدۇ. خالىمايى تۇرۇپ تاماق ئېتىش، داستىخان ئۈستىدە ئىشتىھا تۇتىدىغان سۆزلەرنىڭ كۆپ بولۇشى كەيپىياتنىڭ ناچار بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق كەيپىياتتا يېيىلگەن تائامنىڭ سىڭىشى ۋە تەڭگە ئوزۇق بولۇش رولى ئەلۋەتتە ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ، ئوخشىمىغان تاماقمۇ ئېغىزغا تېتىمايى قالىدۇ.

بەشىنچى، تاماق ئەتكۈچى ئەگەر ئائىلىدە تاماق ئەتكەن بولسا چوقۇم ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماق بىلەن سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقنى، قويۇق تائام بىلەن سۇيۇق تائامنى ئارىلاشتۇرۇپ، شۇ ئائىلىدىكى كىشىلەرنىڭ مىزاجىنى تەكشەپ تۇرۇشقا ماھىر بولۇشى، تائامنى توغرا ئىستېمال قىلماسلىقىدىن كېيىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ساقسىزلىقلارنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئېلىشى كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا بەزىبىر زۇكام، قىزىتما، باش ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئېتىشنى بىلىشى تولىمۇ زۆرۈر. چۈنكى، بىر ئائىلىدە زۇكام بولۇش، قىزىتما قاتارلىقلار دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ.

ئالتىنچى، تاماق ئەتكۈچى تاماقنىڭ ۋاقتىغا كاپالەتلىك قىلىشى، ئۇچ ۋاخلىق تاماقنىڭ بىر - بىرى بىلەن بولغان ئارىلىقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. ئەتىگەنلىك تاماقنى كۈن چىقىشتىن ئاۋۋال يېيىشكە كاپالەتلىك قىلىش ۋە بۇ چاغدا سۇيۇق - سەلەك، كۈچلۈك تاماقلارنى يېيىش؛ چۈشلۈك تاماقنىمۇ دەل ۋاقتىدا يېيىش ۋە ئۇنىڭدا قۇۋۋەتلىك مول، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى تاماقلارنى تاللاپ يېيىش؛ كەچلىك تاماقنى كۈن ئولتۇرۇشتىن ئىلگىرى يەپ بولۇش، يېيىلگەن تاماق چوقۇم سىڭىشلىك، يەڭگىل بولۇشى لازىم. تاماق ئەتكۈچى ئەجدادلىرىمىزدىن قالغان مۇشۇ ئەنئەنە ۋە قائىدىگە ئاڭلىق رىئايە قىلالىسا، بىر ئائىلە كىشىلىرىنىڭ ساغلاملىقى كاپالەتكە ئىگە بولىدۇ.

يەتتىنچى، ئۆيگە مېھمان كېلىپ قالغاندا، ئەر - ئايال ئوچۇق چىراي، تەبەسسۇم بىلەن كۈتۈۋېلىشى خەلقىمىزنىڭ گۈزەل ئەخلاقىدۇر. بۇ چاغدا ئوتتەك قىزغىنلىق بىلەن مېھمانغا چاي كەلتۈرۈش، ھاردۇق سوراش ۋە قانداق تاماققا كۆڭلى تارتىدىغانلىقىنى ئەدەپ بىلەن سوراش، قانداق تاماققا كۆڭلى تارتسا ئوخشىتىپ ئېتىپ بېرىپ كۆڭلىنى ئېلىش خەلقىمىز رىئايە قىلىپ كېلىۋاتقان ئەدەپلەرنىڭ بىرىدۇر. بۇ چاغدا تاماق ئەتكۈچى مېھماننىڭ كەيپىياتىنى تەكشەپ، ئۇنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىشقا ھەرىكەت

قىلىشى، تاماق ئېتىش جەريانىدىكى كەيپىياتقا ئەلۋەتتە دىققەت قىلىشى، تاماق پىشقاندىن كېيىن ئۇنى خۇشال كەيپىياتتا يېيىشكە شارائىت ھازىرلىشى كېرەك. يۇندىق بولغاندا مېھماننىڭ كۆڭلىمۇ ئېچىلىپ، كۆڭلى ئازادىلىشىدۇ. ئۇي ئىگىسىنىڭمۇ ھەر-دۇقى چىقىدۇ.

تاماق ئېتىشنىڭ مۇنداق بىر نەچچە جەھەتتىن ئالاھىدىلىكى بار:

بىرىنچى، تاماق ئېتىش ئارقىلىق ھاياتلىقنى كاپالەتلەندۈرگىلى ۋە گۈزەللەشتۈر-گىلى، بۇ ئارقىلىق بىر ئائىلە، بىر يۇرت ۋە پۈتكۈل جەمئىيەتنىڭ قايغام ـ تاشقىنلىق ئىچىدە ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرغىلى بولىدۇ.

ئىككىنچى، تائامنى ئوخشىتىپ ئېتىش بىر قىز ۋە ئايالغا نىسبەتەن ناھايىتى قىممەتلىك ھۈنەر ھېسابلىنىدۇ. بىر ھۈنەرنى پىششىق ئىگىلىگەن كىشى چوقۇم چېۋەر ۋە چاققان بولىدۇ. تاماق ئەتكۈچىلەر تاماق ئېتىش ھۈنىرىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش جەريانىدا ئۆزىدە مانا مۇشۇنداق چاققانلىق ۋە چېۋەرلىكنى يېتىلدۈرەلەيدۇ.

ئۇچىنچى، ئۇيغۇرلاردا تاماق ئېتىشنى بىلىش ۋە ئۇنى كامالەتكە يەتكۈزۈش بىر خىل تەربىيە كۆرگەنلىكنىڭ، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ شۇ قىزنى كۆڭۈل قويۇپ ئەتراپلىق تەربىيىلىگەنلىكىنىڭ نەتىجىسى دەپ قارىلىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن، تاماق ئېتىش ھاياتلىقنى كاپالەتلەندۈرىدىغان مۇھىم ھۈنەرنىڭ بىرى بولغاچقا، بۇ ھۈنەرنى بىلىدىغان قىز چوقۇم بىر ئائىلە، بىر جەمئىيەت ئۈچۈن ئۈن ـ تىنسىز تۆھپە قوشالايدۇ. باللىرىنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشى، ئۇلارنىڭ كەلگۈسى ئىستىقبالى ئۈچۈن يول ئاچالايدۇ. ئائىلىنىڭ ئىناقلىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلالايدۇ، قىزغىن ئائىلە كەيپىياتىنى شەكىللەندۈرەلەيدۇ.

قىسقىسى، ئەجدادلىرىمىز يارىتقان تائام مەدەنىيىتى قولى چېۋەر ئانىلىرىمىز، تەربىيە كۆرگەن قىزلىرىمىزنىڭ قولى ئارقىلىقلا ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا داۋاملىشىپ كەلگەن ۋە بۈنىڭدىن كېيىنمۇ ئەنە شۇ يول بىلەن تېخىمۇ راۋاجلىنىدۇ. خەلقىمىزنىڭ قىممەتلىك بايلىقى سۈپىتىدە مەڭگۈ ساقلىنىدۇ.

تاماق ۋاقتىدىكى ئۆرپ ـ ئادەتلەر

تاماق ۋاقتى بىزنىڭ ئۆرپ ـ ئادىتىمىزدە ئەڭ قىممەتلىك ۋاقىتلارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. بىر كىشىنىڭ تاماق ۋاقتىغا قانداق قارىشى، تاماق ۋاقتىدىكى ئىشى، سۆزى، قىلىقى قاتارلىقلار ئارقىلىقلا، ئۇنىڭ قانداق كىشىلىكىگە باھا بەرگىلى بولىدۇ. شۇڭا، تاماق ۋاقتىدىكى ئۆرپ ـ ئادەت كىشىلىك تۇرمۇشىدىكى مۇھىم نۇقتا ھېسابلىنىدۇ.

تاماق ۋاقتىدىكى ئۆرپ ـ ئادەتلەر ئۆزىنىڭ ئورنى، دائىرىسى، خاسلىقى ۋە ئاممىۋىلىقى بىلەن ئادەتتىكى ئائىلىۋى تاماق ۋاقتىدىكى ئۆرپ ـ ئادەتلەر، مېھمان ۋە مېھماندارچىلىق تاماق ۋاقتىدىكى ئۆرپ ـ ئادەتلەر، توي ـ تۆكۈن تاماق ۋاقتىدىكى ئۆرپ ـ ئادەتلەر، نەزىر ـ چىراغ تاماق ۋاقتىدىكى ئۆرپ ـ ئادەتلەردىن ئىبارەت بىر نەچچە تۈرگە ئايرىلىدۇ.

ئۇيغۇرلارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنىڭ ئەڭ مۇھىم بىر قىسمى ئامالنىڭ بارچە ئائىلىدە، بىر ئائىلە كىشىلىرى جەم بولۇپ ئوزۇقلىنىشتۇر. شۇڭا، ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىدە بۇ نۇقتا ئالاھىدە گەۋدىلەنگەن بولۇپ، ئۆزىگە خاس يوسۇن ۋە ئۆرپ - ئادەت تۇسىنى ئالغان. بۇ خىل ئۆرپ - ئادەت ۋە يوسۇنلار ئۆز نۆۋىتىدە دىنىي ئېتىقاد، گۈزەللىك قاراشلىرى ۋە بىر ئائىلە كىشىلىرىنىڭ ئەدەپ - ئەخلاق رامكىسى ئىچىدىكى نازۇك مۇناسىۋەتلىرى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ كەتكەن. بىر ئائىلە كىشىلىرى جەم بولۇپ تاماق يەيدىغان، كىچىكى چوڭنى، چوڭى ئاتا - ئانىنى ئۆزئارا ھۆرمەتلەيدىغان، بولۇپمۇ تاماق ۋاقتىدا ئائىلىنىڭ يوسۇنى بويىچە ئىش كۆرۈلىدىغان ئائىلىدە چوڭ بولغان بالا چوڭ بولغۇچە كىشىلىك ئەدەپ - ئەخلاقنىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرىدىن ئاساسىي جەھەتتىن يېتىلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، بىر داستىخان ئۇستىدە بىر ئائىلە كىشىلىرى جەم بولۇپ تاماقلىنىش پەقەت قورساق توينۇزۇش ئۈچۈنلا بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ ئائىلە ئەخلاقىنى جارى قىلدۇرىدىغان، بالىلارنى كىچىكىدىن ئەخلاقىي جەھەتتىن تەربىيىلەيدىغان، ئائىلە يوسۇنى ۋە مىللىي ئۆرپ - ئادەتلەرگە رىئايە قىلىدىغان قىلىپ تەربىيىلەپ يېتىشتۇرۇشتە مۇھىم رولى بار. شۇڭا، داستىخان ئۇستىدىكى ئەدەپ - ئەخلاققا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش ئىنتايىن مۇھىم. تۆۋەندە بۇ ھەقتىكى ئەدەپ - قائىدىلەرنى چۈشەندۈرۈپ ئۆتىمىز:

ئۇيغۇرلاردا بىر ئائىلە كىشىلىرى جەم بولۇپ تاماقلانغاندا رىئايە قىلىدىغان ئەدەپ-لەرنىڭ ئەڭ ئالدىنقىسى، داستىخان ئۇستىدە ئەرۋاقنىڭ - سەرۋەقنىڭ كىيىنىش، ئىچ كىيىم بىلەن ئولتۇرۇش، ياالاڭۇاش ئولتۇرۇش، ماڭقا - پوتلىسىنى ئېقىتىپ ئولتۇرۇش (بولۇپمۇ كىچىك بالىلاردا)، بۇرۇننى كولاش، مىشقىرىش، تۆكۈرۈش، ئوسۇرۇش، قىچىشقان جايلىرىنى قاشلاش - تاتىلاش، ئاغزىنى يوغان ئېچىپ ئەسنەش، كېكىرىش، ئاغزىنى توسۇماي چۇشكۇرۇش قاتارلىقلار ئىنتايىن يامان ئىللىنىدۇ ھەم قەتئىي مەنئى قىلىنىدۇ.

داستىخان — ئۇيغۇر ئائىلىلىرىدە سۇپىغا ياكى شىرەگە سېلىنىپ تاماقلىنىدىغان رەختنى كۆرسىتىدۇ. خەلقىمىز داستىخان سالماي تاماق يېيىشنى ئىنتايىن يامان كۆرگەچكە، داستىخان كىشىلەرنىڭ نەزىرىدە ھەر خىل ئۇيغۇر تائاملىرى قويۇلىدىغان، قۇت - بەرىكەت پەيدا بولىدىغان نەرسە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇيغۇرلاردا يەنە «ئالدىمدا داستىخان تۇرۇپتۇ» دەپ، داستىخان بىلەن قەسەم قىلىدىغان ئەھۋاللارمۇ بار. ھەر بىر ئائىلىدە كەم دېگەندە كۆرۈنۈشى چىرايلىق، كۆپ قېتىم ئىشلەتكىلى بولىدىغان، كىشىگە ئازادە تۇيغۇ بېرىدىغان رەختتىن تەييارلانغان بىر - ئىككى داستىخان بولىدۇ. تاماق يېتىشتىن بۇرۇن ئائىلىدىكى قىزلار ياكى ئانا تەرىپىدىن داستىخان سېلىنىدۇ ۋە ئائىلە ئەزالىرى داستىخان ئەتراپىنى چۆرىدەپ ئولتۇرۇشىدۇ. داستىخان بۇرجەكلىرىنىڭ قاتلىنىپ قېلىشىغا بولمايدۇ، ھېچكىمنىڭ داستىخاننى دەسسىشىگە بولمايدۇ، ئۇنى ئاتلاپ ئۆتۈشكە تېخىمۇ بولمايدۇ. داستىخاننىڭ قارشى تەرىپىگە ئۆتۈشكە توغرا كەلسە، ئولتۇرغانلارنىڭ ئارقىسىدىن ئۆتۈپ باردۇ. يەنە داستىخان سالغاندا ئۇنى مەيلى ئادەم ئاز بولسۇن ياكى كۆپ بولسۇن، ھامان كەڭ يېيىپ سالىدۇ، قاتلىمايدۇ. چۈنكى، داستىخانىنى كەڭ يېيىپ سالسا بەرىكەتمۇ كۆپ بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. شىرەگە ياكى داستىخانغا ۋاقتىدا كېلىپ ئولتۇرۇش تەلەپ قىلىنغاندىن باشقا، يەنە ئەڭ مۇھىمى قولنى چوقۇم

پاكىز يۇيۇش (ئۇچ قېتىم چايقاش)، يالاڭئاش ئولتۇرماسلىق، رەتلىك ئولتۇرۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. يۇمىلاق ياكى چاسا شىرەگە ئائىلە ئەزالىرى «ئاتا» نى مەركەز قىلغان (ئاتا بولمىسا، ئۆينىڭ تۆۋرۈكى سۈپىتىدە چوڭ ئوغۇل مەركەز قىلىنىدۇ) ئاساسىدا چۆرىدىشىپ ئولتۇرىدۇ. شىرە يېنىدا ئولتۇرغاندا، ئىككى قولنىڭ شىرە ئۈستىگە ئېلىنىشى تەلەپ قىلىنىدۇ، ئۇيغۇرلار تاماق يېيىش جەريانىدا تاماققا قىلىنىدىغان ھەر قانداق ناتوغرا مۇئامىلە ياكى ئەدەپسىزلىكنى چەكلەيدۇ. ھەر قېتىم تاماق ۋاقتىدا غىزالىنىش ئەدەپلىرىنى تەكىتلەپ تۇرىدۇ. ئۇيغۇرلار تاماق پىشقاندىن كېيىن تاماقنىڭ تۇنجىسىنى شۇ ئۆيدىكى توي قىلمىغان قىزلارغا بېرىدۇ. ناۋادا ئۆيدە كىچىك بالىلار بولسا ئالدى بىلەن ئاشۇلارغا بېرىپ، ئاندىن قىز بالا، ئاندىن ئائىلە باشلىقى، ئاندىن ئوغۇل بالا، ئاخىرىدا تاماق ئەتكۈچى (ئانا) دېگەندەك تەرتىپ بويىچە غىزالىنىدۇ. ئەگەر ئۆيدە مېھمان ياكى ئائىلە ئەزالىرىدىن باشقىلار بار بولسا، تاماق ئاۋۋال شۇنىڭغا تارتىلىدۇ. بەزى جايلاردا ئاندىن باشقىلارغا، يەنى ئائىلىنىڭ باشقا ئەزالىرىغا تارتىلىدۇ. ھەممەيلەنگە تاماق تارتىلىپ بولغاندىن كېيىن، تاماق يېيىلىدۇ. تاماق يېيىشتە ھاپلا-شاپلا يېيىش، ئاۋاز چىقىرىپ يېيىش (شالاپشتىش)، كۆپ گەپ قىلىش، تاماقنى ئېغىزىغا سېلىۋېلىپ گەپ قىلىش، تويغانلىقىنى بىلدۈرۈپ كېكىرىش، تاماقتىكى بىر قىسىم كۆكتات ياكى مايلارنى، خېمىرنىڭ تۈگۈرلىشىپ قالغانلىرىنى ئىلغاپ چىقىرىۋېتىش، تاماقنى يەپ بولۇپلا ئورنىدىن تۇرۇپ كېتىشتىن ساقلىنىدۇ. تاماق يېيىش شەكلى جەھەتتە خەلقىمىز مېڭىپ يۈرۈپ تاماق يېيىش، گەپ قىلغاچ تاماق يېيىش، ئوسۇرۇش، ئۆرە تۇرۇپ تاماق يېيىش، تاماق يەۋېتىپ بۇرۇن تارتىش ۋە مىشقىرىش، تاماق يەۋېتىپ باشقىلارنىڭ غەيۋىتىنى قىلىش، يېتىپ تۇرۇپ تاماق يېيىش (بىمار ۋە بوۋاقلار بۇنىڭ سىرتىدا)، باشقىلارنىڭ لوقمىسىغا تىكىلىپ قاراش قاتارلىق ناچار ئادەتلەرنى قاتتىق مەنئى قىلىدۇ. بۇنداق قىلىشنى قىلىقسىزلىق، ئەخلاقسىزلىق دەپ قارايدۇ. تاماق يېيىشتە ئولتۇرۇپ، گەپ قىلماي غىزالىنىشنى تەكىتلەيدۇ. قىياپەت جەھەتتە ئۇيغۇرلار يەنە ئارقىسىغا يۆلىنىپ، تەكەببۇرانە ئولتۇرۇپ تاماق يېيىشنى ئۆچ كۆرىدۇ. تاماق يېگەندە ئەرلەر بەداشقان قۇرۇپ، ئاياللار يانچە ئولتۇرۇپ ياكى ھەممە كىشى يۇكۇنۇپ ۋە ياكى بىر پۇتىغا ساغرىسىنى قويۇپ، بىر پۇتىنى يەرگە قويۇپ، ئالدىغا سەل ئېگىشىپ ئولتۇرۇشنى تەكىتلەيدۇ. غادىيىپ، زوڭزىيىپ ئولتۇرغان ھالەتتە تاماق يېيىشنى يامان كۆرىدۇ. ھەدىسلەردە ئېيتىلغاندەك تاماقنى ئوڭ قولدا يېيىشنى تەكىتلەيدۇ. ئەگەر كىچىك پەرزەنتلىرى سولىغا بولۇپ قالسا، تاماق يېگۈچىلىك ئوڭ قولنى ئىشلىتىشنى، ئىش قىلغاندا سول قولنى ئىشلىتىشنى تەلەپ قىلىدۇ. تاماقنى يالاڭئاش ئولتۇرۇپ يېيىشمۇ بىزنىڭ ئەنئەنىمىزدە يامان كۆرۈلىدىغان ئەھۋال بولۇپ، بۇنىڭمۇ مەلۇم ئىلمىي ئاساسى بار. چۈنكى، يالاڭئاش ئولتۇرغاندا، باشتىكى چاچ تۆكۈلۈپ يەۋاتقان تاماققا چۈشۈشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چوقۇم باشقا يېنىكرەك دوپپا كىيىۋېلىش كېرەك. ھەممەيلەن تاماقنى يەپ بولغاندىن كېيىن، ئاتىنىڭ دۇئاغا قول كۆتۈرۈشى بىلەن دۇئا قىلىدۇ، ئاندىن بىر - بىرلەپ ئورنىدىن تۇرىدۇ. ئاخىرىدا بىر - بىرلەپ قوللىرىنى قايتىدىن يۇيۇپ، تاماقنىڭ قولدا قالغان يۇقۇندىلىرى ياكى مايلىرىنى تازىلايدۇ.

ھازىر بەزى ئائىلىلەردە يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك تاماق يېيىش تەرتىپى ناھايىتى

جايدا ساقلىنىپ قالغان، ئەما بەزى ئائىلىلەردە ئەھۋال ئۇنداق ئەمەس. شۇڭا، ئائىلىدە غىزالانغاندا چوقۇم يۇقىرىدا ئېيتىلغان قائىدىلەرگە رىئايە قىلغاندا، ھەم تاماقنى كۆڭۈللۈك يېگىلى، تازىلىققا ئەھمىيەت بەرگىلى، ھەم بالىلارنى خەلقىمىزنىڭ داستىخان ئۈستىدە رىئايە قىلىدىغان ئەدەپ ـ ئەخلاقى بىلەن ياراملىق، ئەدەپ ـ قائىدىلىك قىلىپ يېتىشتۈرۈپ چىققىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئاتا ـ ئانىلارنىڭ بۇ جەھەتتە تىرىشچانلىق كۆرسىتىشى ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئۇيغۇرلاردا مېھماندارچىلىق ئەدەپلىرى

ساھىبخانىنىڭ مېھمانغا كۆرسىتىدىغان ئەدەپلىرى

ئۇيغۇرلار مېھماندوست مىللەت. ئۇلار مېھماننى ۋە مېھماندوستلۇقنى ئالاھىدە قەدىرلەيدۇ. ھەر بىر ئائىلىگە مېھمان كەلسە، مېھمانغا ياخشى ئىززەت ـ ئىكرام ۋە ئېھتىرام بىلدۈرىدۇ. ئەڭ ياخشى تامىقىنى ئېتىپ، ئەڭ سىپايە، يېقىملىق سۆزلەرنى قىلىپ، قۇربىنىڭ يېتىشىچە پايپېتەك بولۇپ ئىلا مۇلازىمەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر خەلقىدىكى مېھماندوستلۇق قەدىمدىن تارتىپ داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان ئېسىل ئەنئەنىلەرنىڭ بىرى. ئۇيغۇر خەلقى مېھمان كەلسە «رىزقىنى ئۆزى ئېلىپ كېلىدۇ»، مېھمان كەلسە «بەخت كېلىدۇ» دەپ قارايدۇ. شۇڭا، ھەرقانداق شارائىت ئاستىدا مېھمان كەلسە قىزغىن قارشى ئالىدۇ. ئۆيدە بارىنى مېھمانغا ئېلىپ چىقىدۇ، يوقنى تەييارلايدۇ.

مەھمۇد قەشقىرى «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا: «كۆركەم تونۇڭنى ئۆزۈڭ كىي، تاتلىق ئېشىڭنى باشقىلارغا بەر، مېھماننى ئىززەتلە، شۆھرىتىڭنى ھەممىگە يايسۇن» (1 ـ تۇم، 64 ـ بەت) دېسە، يۇسۇپ خاس ھاجىپمۇ «قۇتادغۇبلىك» داستانىدا مېھماننى ياخشى كۈتۈش ھەققىدە مۇنداق دېگەن:

قىچقىرماق بولۇرسەن ئەگەر كىشىنى،
قىچىر، ياخشى قىلغىن كۈتۈش ئىشىنى.
سېلىپ كۆرپە، داستىخان، قاچا تازا قىل،
يېمەك ـ ئىچمىكىڭنى ئوبدان خىللىغىن.

ئۇيغۇر خەلقى چاقىرىلغان مېھمان ياكى تاسادىپىي كېلىپ قالغان مېھمان بولسۇن، كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ئوخشاش قەدىرلەپ كۈتىدۇ. مېھماننى ئەڭ ئېسىل، ياخشى تاماق، ياتاقلار بىلەن كۈتۈشتىن تاشقىرى، ئات ـ ئۇلاغلىرى بولسا ئۇنىڭغا قارايدۇ.

ھەر قانداق ئائىلە مېھمان كەلگەن ھامان ئۇنىڭ قولىغا سۇ بېرىپ، داستىخان سالىدۇ. ئالدى بىلەن سىنچاي بىلەن كاكچا نان ياكى قاتلىما نان قويىدۇ، چېيىغا قەنت ياكى ناۋات سالىدۇ. ئاندىن ئۆز ھالىغا قاراپ سۈتلۈك چاي ياكى ھالۋا ئېتىپ كىرىدۇ. چايدىن كېيىن ياز بولسا ھۆل مېۋە كەلتۈرىدۇ ۋە مۇشۇ پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ مېھماڭ

www.uyghurkitap.com

دىن قانداق تاماق يېگۈسى بارلىقىنى سورايدۇ. مېھمان خالىغان تاماقنى ئېيتىدۇ. ئەگەر مېھمان تۇزۇپ قىلىپ تاماق بۇيرۇمىسا، ئۆزلىرى ياخشى كۆرىدىغان تاماقلار، مەسىلەن: كاۋاپ، پېتىر مانتا، بولاق مانتا، پولۇ، ئۇگرە، چۆچۈرە، لەڭمەن دېگەندەك تاماقلاردىن بىرىنى ئېتىدۇ (بۇ ئەلۋەتتە ئائىلە ئىقتىسادىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ). كۆپ هاللاردا مېھمان تامىقى جۇپ بولۇپ، پولۇ ئەتسە ئارقىدىن ئۇگرە، شورپا سالسا ئارقىدىن چۆچۈرە دېگەندەك تاماقلار قوشۇپ ئېتىلىدۇ.

ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئادىتىدە ئەگەر مېھمان تۇن يېرىمدە كېلىپ قالغان بولسىمۇ، ئېرىنمەي هاردۇق ئېشى، ئۇگرە قاتارلىق سۇيۇق تاماقلارنى ئېتىپ بېرىش ئادىتى بار. چاقىرىلغان ئايال مېھمانلار بولسا ياخشى كۆتۈشتىن تاشقىرى مېھمانلار قايتىش ۋاقتىدا پولۇ، مانتا قاتارلىق تاماقلاردىن زەللە قىلىدۇ. ئەڭ بولمىغاندا ئىككى نان تۇتۇش ئادىتى بار.

يەنە بىر جەھەتتىن، ئۇيغۇرلار ئۆيگە مېھمان كەلسە «بەخت كېلىدۇ» دەپ قارايدۇ. مېھماندوستلۇق نۇرغۇن جەھەتلەردىن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۆيگە كەلگەن مېھماننىڭ هۆرمىتى ئۈچۈن ئالاهىدە داستىخان سېلىنىدۇ. ئەقەللىيسى قاينىق سۇ، زاغرا بىلەن بولسىمۇ مېھمان قىلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ مېھماندوستلۇقى هېيىت ـ ئايەملەردە ئالاهىدە گەۋدىلىك كۆرۈلىدۇ.

ئۆيگە مېھمان كەلگەندە، ئۆي ئىگىسى ئۈچۈق چىراي، خۇشال كۆتۈۋالىدۇ. نېمىسى بولسا، شۇ نەرسىسىنى مېھماننىڭ ئالدىغا قويىدۇ. «بۇغداي نېنىڭ بولمىسىمۇ، بۇغداي سۆزۈڭ بولسۇن» دېگەن ماقالىنىڭ روهى بويىچە، ئۆيگە كەلگەن مېھماننىڭ هۆرمىتى ئۈچۈن ئالاهىدە داستىخان سېلىنىدۇ. مېھماننىڭ كۆڭلىنى ئاۋۇندۇرىدۇ. مېھمان ئۆيگە كەلگەندىن كېيىن ئايرىم ئۆيگە، يەنى مېھمانخانا ـ سارايغا ياكى ئايرىم ئۆيگە باشلايدۇ ۋە تۆرگە ئولتۇرغۇزىدۇ ئاستىغا كۆرپە (مۇمكىن بولغىنىدا قوشلاپ) سېلىنىدۇ. مېھماننىڭ دۇئاغا قول كۆتۈرۈشى بىلەن تەڭ دۇئا قىلىنىدۇ. ئاندىن تىنچ-ئامانلىق سورىشىدۇ ۋە ئۆزئارا سالامەتلىك تىلىشىدۇ. مېھمان بار ئۆيگە ئۇششاقلار—بالىلارنىڭ كىرىشى، تالا ـ تۈزدە يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلىشى ۋە ياكى ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ قىلىشى، نەرسە ـ كېرەكلەرنى تاراقلىتىشى چەكلىنىدۇ، شۇنىڭدەك گەپ ـ سۆزلەرنىڭ سىلىق ـ سىپايە بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا، مېھمان شۇبھىلىنىپ قالىدۇ. ئەگەر ئۆي ئىگىسىنىڭ چوڭ بولۇپ قالغان ئوغۇل ـ قىزلىرى ياكى كېلىن-كېتەكلىرى بولسا، ئۇلار مېھمان بار ئۆيگە بىر ـ بىرلەپ كىرىپ، مېھمانغا سالام بېرىشىدۇ. ئاخىردا مېھمان ئەر كىشى بولسا، ئۆي ئىگىسىدىن ئەر كىشى (يەنى ئاتا) مېھمانغا هەمراه بولۇپ، مېھمان ئايال كىشى بولسا، ئۆي ئىگىسىدىن ئايال كىشى (يەنى ئانا) ئۇنىڭغا هەمراه بولۇپ مۇڭدىشىدۇ.

مېھمان هۆرمەتكە سازاۋەر دەپ قارىلىپ، مېھمانغا چاي ياكى تاماق پەتنۇس بىلەن سۇنۇلىدۇ. نائىلاج بىر قول بىلەن بېرىش توغرا كېلىپ قالسا، «بىر قولۇم بولۇپ قالدى، ئەپۇ قىلسىلا» دەپ ئۆزرە ئېيتىلىدۇ. شۇنداقلا مېھمان ياكى چوڭلارنىڭ قولىدىن بىر نەرسە ئالغاندىمۇ ئىككى قوللاپ ئېلىش — بۇ ئومۇمىي ئادەت. مېھمانغا چاي قۇيغاندا ياكى باشقا نەرسە سۇنۇلغاندا ئوڭ قول ئىشلىتىلىدۇ. سول قولنى ئىشلەتمەش مېھمانغا نىسبەتەن تولىمۇ هۆرمەتسىزلىك بولىدۇ.

ئەر - خوتۇن دەرقەمدە تۇرۇپ مېھمان كۈتۈۋاتقاندا، ئۆي ئىگىسى بولغان ئايال ئەر مېھمانغا توغرىدىن توغرا چاي ياكى تاماق سۇنمايدۇ، پەقەت ئېرى ئارقىلىق سۇنىدۇ.

مېھمانغا چاي قۇيۇلغان ياكى تاماق ئۈستۈلغان قاچىنىڭ پۈچۈق ياكى دەز بولۇپ قالماسلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىنىدۇ. ئەگەر دىققەتسىزلىكتىن دەز ياكى پۈچۈق قاچىدا چاي ياكى تاماق كەلتۈرۈپ قالغان بولسا، ئۆي ئىگىسى سەزگەن ھامان يەڭگۈشلۈۋېتىدۇ ۋە مېھماندىن ئەپۇ سورايدۇ. مېھمانغا چاي قۇيغاندا پىيالىنى تولدۇرۇپ قۇيمايدۇ، چاينى پىيالىنىڭ ئوتتۇرىغا قۇيۇپ كۆپۈكلەشتۈرۈۋېتىش ناھايىتى ئەيىب ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، چاي پىيالىنىڭ يان تەرىپىگە قۇيۇلىدۇ. پىيالىدىكى كونا چاي ئۈستىگە يېڭى چاي قۇيۇلماستىن، كونا چاينى تۆكۈۋېتىپ چاينى يېڭىلايدۇ.

ئۇيغۇرلار ئۆيىگە مېھمان كەلسە «خۇش كېلىپسىز!» دەپ ئوچۇق چىراي بىلەن كۈتۈۋالىدۇ. مېھماننى ئوچۇق يۈزلۈك بىلەن كۈتۈۋالغانلىق ئۈنى كاتتا زىياپەت بىلەن كۈتۈۋالغانغا ئوخشاش، دەپ قارايدۇ. ساھىبخان مېھماننىڭ ئالدىغا كىرىۋاتقاندا - چىقىۋاتقاندا ياكى تاۋام يېيىلىۋاتقاندا ئوچۇق يۈزلۈك، شېرىن سۆزلۈك ۋە خۇشپېئىل بولۇشقا تىرىشىدۇ. مېھمانلارنىڭ ئالدىدا ئۆيىدىكى بالا ياكى باشقا ئەزالارنى خاپا قىلماسلىق، تېرىكمەسلىك، قاتتىق سۆزلىمەسلىك، ئۇلار تەرىپىدىن بىرەر سەۋەنلىك ياكى كەمچىلىك يۈز بەرسە، تەنبىھ ۋە تەنە سۆزلەرنى ئېيتىشتىن ساقلىنىدۇ. ئەگەر ئۆيگە كەلگەن مېھمانلارنىڭ سانى ئاز بولسا، ساھىبخان بىللە ئولتۇرىدۇ، ئەگەر كۆپ بولسا ئۆزى تۇرۇپ خىزمەتىنى قىلىدۇ. ئارىلاپ - ئارىلاپ: «قېنى، مەزەلەردىن ئالغاچ ئولتۇرسىلا، (ئېلىكىلار، بېقىكىلار، تەمى قانداقراق بولدىكىن؟)» دەپ تەكلىپ قىلىپ تۇرىدۇ.

ئۇيغۇرلار مېھمان كەلگەندە ئۇنىڭدىن نېمە يەيدىغانلىقىنى، نېمىگە كۆڭلى تارتىدىغانلىقىنى ئەدەپ بىلەن سورايدۇ. ئەگەر مېھماننىڭ ئىستەك ۋە خاھىشى بويىچە تاۋام تەييارلانسا، خۇرسەنچىلىكى زىيادە بولغانلىقىنى ئۈستىگە، ساھىبخانمۇ بىر خىل كۆڭۈل ئازادىلىكىدە بولىدۇ. بىراق مېھماندىن: «بىر نەرسە يەمسىز، بىرەر نەرسە ئېلىپ چىقايمۇ؟» دەپ سوراشنى ناھايىتى يامان ئادەت، دەپ قارايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن مېھماندىن سورىماستىن، ئۆيدە بار نەرسىلەرنى ئېلىپ چىقىپ مېھمانىنىڭ ئالدىغا قويىدۇ.

ئەقىللىق ساھىبخانلار مېھمانغا تاۋامنى تېز كەلتۈرۈشكە تىرىشىدۇ ۋە كۆپ ساقلاتمايدۇ. نان ۋە باشقا تاۋاملارنى داستىخانغا داخىل مېھمانلارغا كۈپايە قىلغۇدەك قويىدۇ. ھەرگىز ئىسراپ بىلەن ئىش تۇتمايدۇ. نانىنى داستىخانغا تاق قويىدۇ، داستىخاندا ئوشتۇلغان نان بولسا ئۈستىلەپ نان ئوشتىمايدۇ.

ساھىبخان مېھمانىنىڭ ئالدىغا تاۋام قويغاندىن كېيىن، ناھايىتى سىپايىلىق بىلەن تاۋام يېيىشكە دەۋەت قىلىدۇ، مېھمانىنىڭ تارتىنىپ قالماسلىقى ۋە تويۇپ غىزالىنىشى ئۈچۈن ئادەتتە ئاۋۋال ئۆي ئىگىسى تاۋامغا قول ئۇزىتىدۇ ھەم ئەڭ ئاخىرىدا قول يىغىدۇ. ئەمما كەلگەن مېھمان يالغۇز ياكى يېقىن دوست - يارانلىرىدىن بولسا ئۇلارغا ھۆرمەت قىلىدۇ، داستىخانغا ئۇلاردىن ئىلگىرى قول ئۇزاتمايدۇ.

مېھمانلار ئارىسىدا كەلگەنلا تاۋامنى يېيەلمەيدىغان پەرھىزكار كىشىلەر بولسا، ئۇلارغىمۇ مۇۋاپىق مۇئامىلە قىلىنىدۇ. ئۇلارغا پەرۋاسىز قاراپ ياكى تاۋامغا زورلاپ ئۇيالدۇرمايدۇ. ھەر قانداق بىر ساھىبخان لەززەتلىك ۋە ياخشى تاۋاملىرىنى مېھمانغا

يېگۈزۈشكە تىرىشىدۇ ۋە ئۆزى ئادەتتىكى تائاملارنى يېيىشىمۇ رازى بولمىدۇ. ئەگەر تاسادىپىي پۇرسەتتە تائام ئاز بولسا ياكى ساھىبخان مېھماننىڭ قورسىقىنىڭ ئاچ ئىكەنلىكىنى بىلسە، ئۆزى ئازراق يەپ، كۆپرەكىنى مېھمانغا يېگۈزۈشكە ھەرىكەت قىلىدۇ. مېھمان تائامدىن قول يىغقاندىن كېيىن، ئەگەر كەتمەكچى بولسا، ئىجازەت بېرىپ، ئىشىككىچە بىللە چىقىپ ئۇزىتىپ قويىدۇ.

ھەر قانداق كىشى ئادەتتە، ئۆيدە نېمە بولسا شۇنى مېھماننىڭ ئالدىغا قويىدۇ. تەربىيە كۆرگەن، جاھان كۆرگەن كىشىلەر مېھمانغا يالغاندىن تەكەللۇپ قىلمايدۇ، ئەمما ياخشى ۋە دۇرۇس نىيەت بىلەن تەكەللۇپ قىلىشتىنمۇ يانمايدۇ.

مېھمان كاڭلىق ـ سۇپىلىق ئۆيگە باشلانغان بولسا، مېھماننىڭ ئاستىغا كۆرپە سېلىنىدۇ.

ئۆيگە كەلگەن مېھمان ئىشىك ئالدىدا ياكى دارۋازا سىرتىدا ئۇزىتىپ قويۇلىدۇ. ئىشىكتىن چىقماي ئۇزىتىپ قويۇش مېھمانغا نىسبەتەن ناھايىتى ھۆرمەتسىزلىك بولىدۇ.

ئۇيغۇرلار ئارىسىدا يەنە بىرەر ئۆيگە مېھمان كەلسە، بۇنىڭدىن خەۋەر تاپقان قولۇم ـ قوشنىلىرى مېھمان ئالدىغا كىرىپ كۆرۈشكەندىن كېيىن، نۆۋەت بىلەن بۇ مېھمانلارنى ئۆيلىرىگە تەكلىپ قىلىدىغان ئادەت بار. تەكلىپ قىلغان قوشنىلار مېھمان ھۆرمىتىگە ئاتاپ بىرەر خىل ياخشى تاماق تەييارلايدۇ. بۇ ئادەت بولۇپمۇ يېزىلاردا كەڭ ئومۇملاشقان. قىسقىسى، «تاپقىنى قوي كەلتۈرەر، تاپمىغىنى چۈجە ـ خوراز» دېگەندەك، ھەر بىر كىشى ئۆزىنىڭ ھالىغا قاراپ، مېھماندىن ھېچ نەرسىسىنى ئايىماي، ساخاۋەت بىلەن داستىخان سالىدۇ.

مېھماننىڭ ساھىبخانغا كۆرسىتىدىغان ئەدەپلىرى

ئۇيغۇرلار ئەگەر قوينىڭ بىر پارچە گۆشىگە چاقىرسىمۇ بېرىشنى ئېغىر كۆرمەيدۇ. خۇسۇسەن ياخشى كىشىلەر ۋە پېقىرلار چاقىرسىمۇ بېرىشتىن ئېرىنمەيدۇ. ئەگەر نىكاھ ئۇچۇن قىلىنغان تائامغا روزا تۇتقان بولسىمۇ قوبۇل قىلىپ بارىدۇ.

چاقىرىلمىغان بولسا بىرەر كىمنىڭ ئۆيگە تائام ئۇستىگە بېرىشنى ئەدەپسىزلىك دەپ بىلىدۇ. ئەگەر ئىككى كىشى چاقىرغان بولسا، قايسىسى يېقىن بولسا شۇنىڭكىگە بارىدۇ. ئەگەر بىرىنىڭ كەينىدىن بىرى چاقىرغان بولسا، قايسىسىنىڭ دوستلۇقى كۈچلۈك بولسا، ئاۋۋال شۇنىڭكىگە بارىدۇ. مېھماندارچىلىققا بارغاندا چاقىرىلمىغان كىشىنى قوشۇپ ئېلىپ بارمايدۇ، بۇنداق قىلىق ئىنتايىن ئەدەپسىزلىك ھېسابلىنىدۇ. ئاقىل كىشىلەر ئەگەر چاقىرىلمىغان كىشى ئۆزى قوشۇلۇپ بارسا، ئۆي ئىگىسىنىڭ ئىشىكىگە كەلگەندە: «بۇ كىشى ئۆزى كەلدى، ئەگەر رۇخسەت بولسا كىرسۇن، بولمىسا قايتسۇن» دەپ ئېيتىپ قويىدۇ ياكى باشقىچە شەكىلدە بۇ مەنىنى ئىپادىلەيدۇ.

ئۇيغۇرلار تاماق تاللاشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىدۇ. بىرەر تاماق ئالدىغا كەلگەندە تاماقنى «ئوخشىماپتۇ» دېگەندەك سۆزلەرنى قىلمايدۇ. يەنە تاماقنى پاكىز تۇگىتىپ يېمەسلىكتىن، قاچىنىڭ ئاستىدا تاماق يۇقۇندىلىرىنى قويۇپ قويۇشتىن پەرھىز قىلىندۇ، ئىسراپچىلىقتىن قاتتىق پەرھىز قىلىدۇ.

ئۇيغۇرلار داستىخان ئۇستىدىكى بەزىلەر تاماق يەۋاتقاندا يەپ بولغانلار دۇئا قىلىپ

داستىخاندىن قوپۇشقا توغرا كەلسە، يەپ بولغانلار دۇئا قىلىۋاتقاندا، تاماق يەۋاتقانلار قاچىسىنىڭ ئۈستىنى قولى بىلەن توسۇۋالىدۇ ياكى ئېگىز كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ. بۇ بىر خىل ئالدىنى ئېلىش تەدبىرىدۇر.

ئەقىللىق كىشىلەر مېھمانغا بېرىشتىن ئاۋۋال، مېھمانلار ئارىسىدا ئاچ كۆزلۈك بىلەن تائام يېيىشتەك بەدقىلىقلىقنى سادىر قىلماسلىق ئۈچۈن، ئۆزىنىڭ ئۆيىدە ئازراق تائام يەپ بېرىشنى ئادەت قىلىدۇ. ئۆي ئىگىسى قايسى جايغا ئولتۇرغۇزسا، شۇ يەردە ئولتۇرىدۇ ۋە ئالدىغا نېمە كەلتۈرسە شۇنى يەيدۇ، ئۇياق ـ بۇياقلارغا كۆز يۈگۈرتۈشتىن ساقلىنىدۇ. ئۆي ئىگىسىگە يا تائام، يا باشقا زۆرۈرىيەتلەر ۋەجىدىن ھېچقانداق ھۆكۈم چۈشۈرمەيدۇ. ئەمما بىر ـ بىرى بىلەن ئىلگىرىكىدىن يېقىن بولسا ھۆكۈم چۈشۈرسىمۇ بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

تائام ئىگىسىنىڭ رۇخسىتىسىز داستىخاندىن زەللە يۆگەپ ماڭمايدۇ. چۈنكى، ئۇيغۇرلار تائامنى ئېلىپ كېتىش ئۈچۈن ئەمەس، يېيىش ئۈچۈن قويۇلغان، دەپ قارايدۇ. ئەگەر مېھمانلار ئارىسىدا مۇساپىر، موھتاجلار بولسا، تائام ئىگىسى ئۇلارغا داستىخان يۆگەپ قويۇشنى جايىز دەپ قارايدۇ. داستىخان يىغىلغاندىن كېيىن تائام ئىگىسىگە ئاتاپ دۇئا قىلىدۇ.

تائامدىن كېيىن ئۆي ئىگىسىدىن ئىجازەت سوراپ قايتىدۇ. كۆپ سۆزلىشىپ ئولتۇرمايدۇ. ئەمما ئۆي ئىگىسىدىن ئىجازەت سورىماي قايتمايدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەكتىكى ئەدەپ ۋە پەرھىزلەر

تەربىيە كۆرگەن ھەر بىر ئۇيغۇر قورساق ئاچماستىن بۇرۇن زورلاپ تائام يېمەيدۇ، شۇنداقلا تائامنى كۆپ تويۇپ يەۋالمايدۇ. ئاتا ـ بوۋىلاردىن قالغان ئادەت بويىچە شۇبھىلىك تائاملاردىن ھەزەر قىلىدۇ. ئەگەر زۆرۈرىيەت ۋەجىدىن شۇبھىگە مۇپتىلا بولسا ئىمكانقەدەر ئاز يەيدۇ.

ئۇيغۇرلار مۇنۇ نەچچە تۈرلۈك يېمەكلىكنى بىرىنىڭ كەينىدىن بىرىنى ياكى قوشۇپ يېسە، كېسەللىك ئېلىپ كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ ئادەت قەدىمدىن ھازىرغىچە داۋاملىشىپ كەلمەكتە. بۇلارنىڭ ئىچىدە بولۇپمۇ بېلىق بىلەن سۈتنى، يەنە سۈت بىلەن گۆشنى، ئىككى ئىسسىق نەرسىنى، ئىككى سوغۇق نەرسىنى، ئىككى يانداۇرغۇچى نەرسىنى، ئىككى سۈرگۈچى نەرسىنى، بىرى يانداۇرغۇچى، بىرى سۈرگۈچى نەرسىنى، تېز ھەزىم بولىدىغان غىزا بىلەن ئۇزاقتا ھەزىم بولىدىغان غىزانى، ئىسسىقلىق تائامنى كۆپ يېمەيدۇ. تەقۋادار كىشىلەر يەنە پىياز بىلەن سامساقنى ئوبدان پىشۇرۇۋەتمەي تۇرۇپ، خام پېتى يېمەيدۇ.

ئۇيغۇرلار ئۆرە تۇرۇپ ياكى مېڭىپ يۈرۈپ تاماق يېمەيدۇ، ھەر قانداق تائامنى داستىخان ئالدىدا ياكى تاماق شىرەسى ئەتراپىدا ئولتۇرۇپ يەيدۇ. ئولتۇرۇش ھالىتى مۇنداق ئۇچ خىل بولىدۇ: بىرىنچى، ئىككى تىزىنى پۈكۈپ (يۈكۈنۈپ) ئولتۇرىدۇ، لېكىن ئالدىغا بەك ئېگىلىپ، قورسىقىنى تىزىغا تەگكۈزۈپ ئولتۇرۇشنى ئەدەپسىزلىك دەپ قارايدۇ؛ ئىككىنچى، ئوڭ تىزىنى كۆتۈرۈپ، چەپ تىزىنى پۈكۈپ ئولتۇرىدۇ؛ ئۈچىنچى، ئىككى تىزىنى كۆتۈرۈپ قارىغا يېپىشتۇرۇپ ئولتۇرىدۇ. يەنە قانداق كىشى

تائامغا ئولتۇرغاندا كەشلىرىنى سىلىۋېتىپ، ئېتەك ۋە يېڭىنى تۇرۇپ، ئازادە ئولتۇرۇپ تاماقلىنىشنى تەكىتلەيدۇ.

ھەر قانداق بىر ئۇيغۇر ھەر قانداق بىر تائامنى داستىخان ئۈستىگە قويۇپ يەيدۇ. پۇتى يەردىن بەك ئېگىز بولغان شىرەلەرنىڭ ئۈستىگە تائام قويۇپ يېيىشنى دوّرۇس ئەمەس، دەپ قارايدۇ. ئەگەر يەردىن ئانچە ئېگىز بولمىسا دۇرۇس بولىدۇ.

توي ـ تۆكۈن ياكى مېھماندارچىلىقتا، تائامغا مەجلىس ئەھلىنىڭ چوڭلىرى قول ئۇزاتمىغۇچە قول ئۇزىتىش ئەدەپسىزلىك بولىدۇ. ئەگەر ئۆزى مەجلىس ئەھلىنىڭ چوڭى بولسا، تائامغا تېزرەك قول ئۇزىتىدۇ، مەجلىس ئەھلىنى تەقەززا قىلىشنى ئەدەپسىزلىك، دەپ قارايدۇ.

ھەر قانداق بىر ئەقىللىق ئادەم ئاگاھلىق بىلەن يەپ ـ ئىچىدۇ. ئادەتتە ھەر قانداق ئادەمنىڭ تائامنى ئوڭ قول بىلەن يېيىشى ۋە ئىچىشى تەكىتلىنىدۇ. قولىدا تاماق يېگەندە ئۇچ بارماق، يەنى باش بارماق، ئۇنىڭ يېنىدىكى بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق بىلەن تائام يەيدۇ، ئۇنىڭغا نامسىز بارماق قوشۇلسىمۇ بولىدۇ، لېكىن ئىككى بارماق بىلەن تائام يېيىشنى يامان كۆرىدۇ.

تائامنى باشقىلارنىڭ ئالدىدىن يېيىش ئەدەپسىزلىك ھېسابلىنىدۇ. تاماقنى ئۆز ئالدىدىكى جايدىن يېيىش تەكىتلىنىدۇ، ئەمما مېۋىلەرنى ھەر قايسى تەرەپلەردىن ئېلىپ يېسە بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ھەر قانداق ئەقىدە ـ ئېتىقادلىق كىشى نان ۋە نان ئۇۋاقلىرىنى ئەتىۋارلايدۇ، نانىنى ئىككى قول بىلەن سۇندۇرىدۇ. ئۆزى يېمەكچى بولسىمۇ قولىدىكى مايىنى نانغا سۈرتمەيدۇ. ئاغزىدىن ياكى قولىدىن چۈشكەن نان ئۇۋاقلىرىنى ۋە باشقا دانلارنى دەرھال تېرىپ يېيىشنى كۆپ خاسىيەتلىك ئىش، دەپ قارايدۇ.

تائام يېگەندە ئاچ قورساق بولسىمۇ تېز ۋە شالاپشىتىپ يېيىشنى ئەدەپسىزلىك، دەپ قارايدۇ. چوڭ ـ كىچىك ھەممەيلەننىڭ لوقمىنى ئوتتۇراھال ئېلىشى تەشەببۇس قىلىنىدۇ. ئاغزىدىكى لوقمىنى ئوبدان چاينap، ئاستا يۇتۇش ئەدەپكە ئەڭ ئۇيغۇن. تائام قىزىق بولسا پۈۋلەشكە بولمايدۇ، سوۋۇشقا سەۋر قىلىش تەكىتلىنىدۇ، ئاغزىنى تائامغا بەك يوغان ئېچىشمۇ تەشەببۇس قىلىنمايدۇ ۋە تائامنى ئوڭ تەرەپ چىشى بىلەن چاياش تەكىتلىنىدۇ، ئەگەر ئوڭ تەرەپتە چىش ئاغرىقى ياكى باشقا ئۆزرىسى بولسا چەپ تەرەپتىكى چىش بىلەن چاينىسىمۇ بولىدۇ تاكى ئاغزىدىكى تائامنى يۇتۇپ بولمىغۇچە قولىنى تائامغا ئۇزاتماسلىق ئەدەپكە لايىق ئادەت ھېسابلىنىدۇ. ئاغزىغا ئالغان تائامنى يەنە قاچىدىكى تائامغا قويۇش، تائام يۇقى قولىنى قاچىغا سىلكىش ئەدەپسىزلىكتۇر. پارچە گۆشنى مايلىق لوقما (پولۇغا ئوخشاش) نىڭ ئۈستىگە قويۇپ يېسە بولىدۇ.

تائام ئۈستىدە باشتىن ـ ئاخىرىغىچە خاموش بولۇشمۇ ئەدەپسىزلىك سانىلىدۇ. يەنە تائام ئەھلىگە بولغان ھۆرمەتسىزلىكتۇر.

كىشىلەر ئادەتتە ئىمكان بولسىلا تائامنى يالغۇز يېمەيدۇ، تائامغا قانچە كۆپ قول جەم بولسا، بەرىكەت سەۋەبچى، دەپ قارايدۇ.

ئەدەپ بىلەن سۆھبەت ئەھلىگە تاكى سۆھبەت ئاخىرلاشقۇچە ئۇلپەت بولۇش، ئەگەر زۆرۈرىيەت بولمىسا داستىخان يىغىلمىغۇچە ئورنىدىن تۇرماسلىقمۇ ئەدەپلەرنىڭ بىرىدۇر. مېھماندارچىلىق پەيتىدە ئاقىل كىشىلەر ياخشىراق تائامنى ھەمتاۋقى ھەم ھەمـ

راهلىرىغا قويۇشنى باشقىلارغا بىلدۈرگەن ھۆرمەت دەپ قاراپ، ئۆزى ئۇنىڭغا قول ئۇزاتمايدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر يېمەش يېمەكچى بولغاندا تاق سان بويىچە يېيىشكە رىئايە قىلىدۇ. جۈملىدىن، ئەگەر خورما ياكى ئەنجۈر ۋە ياكى سامبۇسا بىلەن چۆچۈرە يېمەكچى بولسا، بىر، ئۈچ، يەتتە ... گە ئوخشاش تاق تەرىقىدە يەيدۇ. قوشۇق بىلەن تائام يېگەندە تاق تەرىقىدە رىئايە قىلىش كېرەك، دەپ قارايدۇ. ئەگەر ئىككى كىشى بىر قاچا تائامغا شېرىك بولسا، ھەر قايسىسى بىر قوشۇقتىن، يا ئۈچ قوشۇقتىن ئېچىش ۋە ئەگەر تەنھا بولسا قوشۇقنى تاقتا تۇتىشىمۇ ئەدەپكە لايىقتۇر. قوشۇق بىلەن ئاش ئېچەندە ئاغزىنى قاچىغا بەك يېقىن كەلتۈرۈش ھەم ئاغزىنى بەك يوغان ئېچىش، قوشۇقنى ئاغزىنىڭ ئىچىگە تىقىش، ئاشنى ئېچەندە شالاپشىتىپ يېقىمسىز ئاۋاز چىقىرىش قاتارلىق قىلىقلارنىڭ ھەممىسى ئەدەپسىزلىك سانىلىدۇ.

تەقۋادار كىشىلەر ئادەتتە تائامدىن كېيىن بارماقلىرىنى پاكىز يالاپ بولۇپ، ئاندىن يۇيۇۋېتىدۇ، قولىنى داستىخانغا ئېرتىشنى ئەدەپسىزلىك دەپ قارايدۇ.

ئەگەر پوستلۇق ياكى ئۇرۇقى بار مېۋىلەرنى يېگەندە، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ۋە پوستىنى يېيىلمىگەن مېۋىگە قوشماي ئايرىم قويۇش ئەدەپكە ئۇيغۇندۇر.

تائامدىن كېيىن پاكىز ۋە ھالال ياغاچ بىلەن چىشنى كولاش كېرەك. خەلقىمىز تىل بىلەن چىشنىڭ ئارىسىدىن چىقارغان تائامنى يېمەك ھارام ئەمەس، ئەمما كوچىلاپ چىقىرىلغان تائامنى يېمەك ھارام، دەپ قارايدۇ. چىشنى كۆپ كولاپ زەرەر يەتكۈزۈشمۇ خوپ كۆرۈلمەيدۇ.

تائامدىن ئىلگىرى ۋە كېيىن قولنى يۇيۇش تەرتىپى مۇنداق: قول يۇغۇچى تىزلىنىپ ئولتۇرىدۇ ۋە ئىككى بىلىكىنى ئىككى تىزىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويىدۇ. ئاندىن كېيىن ئىككى قولىنىڭ ئۇچىنى بوغۇمىغىچە چىلاپچا ئېچىگە تۇتۇپ يۇيىدۇ. يۇغان قولنى چىلاپچىغا سىلكىشكە بولمايدۇ، چۈنكى كۆرپە ۋە كېيىم - كېچەكلەرگە تېمىپ كېتىدۇ ۋە مەجلىس ئەھلى نەپرەتلىنىپ قالىدۇ، قولىنى يۇغاندىن كېيىن پاكىز لۆڭگىگە سۈرتۈش ۋە قولىغا سۇ بەرگۈچىگە رەھمەت ئېيتىش لازىم.

مىللىي ئۆرپ - ئادەت بويىچە بولغاندا، مېھمانلارنىڭ قولىغا سۇ بەرگۈچىگە ئەدەپ شۇكى، تائامدىن ئىلگىرى ئوڭ قول تەرەپتىن باشلاپ مەجلىس ئەھلىنىڭ قولىغا سۇ بېرىدۇ، تائامدىن كېيىنمۇ سۇ بېرىدۇ. سۇ بېرىش ئاخىرلاشقاندا چىلاپچىنى جامائەتنىڭ يېنىدا قويمايدۇ. جامائەتنىڭ قولىغا سۇ بەرگەندە كۆرپىگە ياكى بىراۋنىڭ كىيىم - كېچەكلىرىگە سۇ چاچراپ كېتىشىدىن ئېھتىيات قىلىدۇ ۋە يەنە ھەر بىر ئادەمگە ئۈچ قېتىمدىن سۇ قۇيۇش كېرەك. بۇنىڭدا: ئاۋۋال ئازراق، ئىككىنچى قېتىمدا ئۇنىڭدىن كۆپرەك، ئۈچىنچى قېتىمدا يەنە شۇنچىلىك قۇيۇش ئەدەپكە ئۇيغۇندۇر.

تائام يەپ بولغاندىن كېيىن، دۇئا قىلىدۇ، ھەر بىر ئەقىدە - ئېتىقادلىق ئۇيغۇر مېھماندارچىلىقتا قىلىنغان دۇئا داستىخانغا بەرىكەت ياغدۇرىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توپلىكى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ پېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

خۇرۇچلار

ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ئېتىلىش ئۇسۇلى ئۆزگىچە، تۇرى كۆپ، ھۆنەر ـ سەنئىتى ئىنچىكە بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان خۇرۇچلارمۇ كۆپ ۋە خىلمۇ خىلدۇر. بۇ خۇرۇچلار قويۇق، سۇيۇق، گۆشلۈك ياكى كۆكتاتلىق تائاملارنىڭ ھەر قانداقىغا قائىدە بويىچە قوشۇلىدۇ ۋە تائامنىڭ تەمىنى تەڭشەشتە، تائامنىڭ تەبىئىتىنى ئادەمنىڭ مىزاجىغا ماسلاشتۇرۇشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئويناىدۇ.

ھەر قانداق ئۇيغۇرنىڭ ئائىلىسىدە بىرنەچچە خىل دورا ـ دەرمان ۋە ساقلىغىلى بولىدىغان خۇرۇچلار بولغان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئېتىلگەن تاماقنىڭ تۇرىگە قارىتا ئۇنىڭغا ماس كېلىدىغان خۇرۇچلار تەييارلىنىدۇ ۋە شۇ تاماقنىڭ ئېغىزغا تېتىغۇدەك پىشىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ئىنچىكىلەپ تەييارلانغان ھەرخىل خۇرۇچلار ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ ۋە ئۇستا ئاشپەزلەرنىڭ ئۆز ھۇنىرىنى نامايان قىلىشىدىكى كوزىرى ھېسابلىنىدۇ.

تۆۋەندە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان نەچچە ئون خىل خۇرۇچنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

نامىكاپ

ئىسسىق شورپا ياكى سۇغا ماي قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. 100 گرام شورپىغا بىر قوشۇق تۇز سالىمىز. ئۇنى يەنە تۇزلانغان تېتىتقۇ دەپمۇ ئاتايمىز.

تۇزلۇق خۇرۇچ

بۇ خىل خۇرۇچ شورپىدىن تەييارلىنىدۇ. 100 گرام تېتىتقۇ تەييارلاش ئۈچۈن چوقۇم چاي قوشۇقىدا بىر قوشۇق تۇز سېلىپ ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇششاق چانالغان باشپىيازنى قوشىمىز. بىر لىتىر دورا ـ دەرمەككە 100 گرام باشپىياز كېتىدۇ.

شاكاراپ

مەيلى قايسى خىلدىكى تاماق بولسۇن، ئەڭ ياخشىسى تۇزنى سۇدا ئېرىتىپ قوشۇش كېرەك. شاكاراپنىڭ تەييارلىنىشى مۇنداق: بىر كىلوگرام تۇزنى ئۇچ لىتىر سۇدا ئېرىتىۋالىمىز. بىردەم تىندۇرۇۋالغاندىن كېيىن ئىشلەتسەك بولىدۇ.

قىزىل خۇرۇچ

500 گرام مەسكە مېيىنى ئېرىتىمىز. توختىماي ئىلەشتۇرگەچ 0.5 گرام ئۇننى ئاز - ئازدىن ئۈستىگە سېپىمىز. ئارىلاشما قىزغۇچ رەڭگە كىرىشكە باشلىغاندا، ئۇنىڭغا 300 گرام پەمىدۇر قېيامى، 100 گرام شاكاراپ ۋە 50 گرام خۇش پۇراق ماتېرىياللارنى قوشىمىز. ئاندىن ئۇچ لىتىر شورپىنى 30 مىنۇت قاينىتىمىز. قاينىتقاندا چوقۇم سۈسراق ئوتتا قاينىتىشىمىز لازىم. ئاندىن يەنە ئۇششاق چانالغان سامساقتىن 50 گرام قوشۇپ، بەش مىنۇت قاينىتىمىز. بۇ خۇرۇچ تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن 10 ~ 15 گرامغىچە ھەر قانداق تاماققا ئارىلاشتۇرساق بولىدۇ.

ئاق خۇرۇچ

ئۇچ لىتىر شورپا ياكى 100 گرام ئىسسىق سۇغا 50 گرام پۇرچاق ئۇنى سېلىپ، بەش مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن 100 گرام شاكاراپ سۇيى، 20 گرام قارىمۇچ، 50 گرام پىياز ئارىلاشتۇرىمىز.

ئاچچىق خۇرۇچ

500 گرام سامساقنى ئاقلاپ، ھەربىرىنى ئېزىپ يۇمشىتىپ، ئۇششاق توغرايمىز. بىر كىلوگرام قىزىلمۇچ ياكى كۆكمۇچنى ئۇششاق توغراپ، سامساق بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن 200 گرام شاكاراپ سۇيى ۋە 20 گرام قارىمۇچ قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇنىڭغا 300 گرام چۇچۇتۇلگەن ماي، 500 گرام ئاچچىقسۇ قۇيىمىز. بۇ خىل خۇرۇچنى گۆشلۈك تائاملارغا قوشۇپ ئىشلەتسەك ياخشى بولىدۇ.

تاتلىق خۇرۇچ

500 گرام شېكەرنى بىر لىتىر سۇدا ئېرىتىپ، 10 ~ 15 مىنۇت قاينىتىمىز. قېيامىنىڭ ئۈستىدىكى كۆپۈكنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىمىز. تاتلىق قېيامنى ئادەتتە بالىلار ئۈچۈن تەييارلانغان تاماققا ياكى بىمارلارنىڭ قۇۋۋەت تائاملىرىغا قوشۇپ ئىشلەتسە ياخشى بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار ساتىش بېكىتى www.uyghurkitap.com

سۈت خۇرۇچى

قازانغا يېرىم لىتىر سۈت قۇيۇپ قاينىتىمىز ھەمدە تەم كىرگۈزۈش ئۈچۈن شاكارنى سۈيى قۇيىمىز. ئايرىم قاچىغا ئۇچ دانە تۇخۇمنى چېقىۋېلىپ، ئاندىن سۈتكە سالىمىز. ئاندىن يەنە 50 گرام مەسكە مېيى قوشۇپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلەشتۈرىمىز.

تاتلىق سۈت خۇرۇچى

يېرىم لىتىر سۈتنى قاينىتىپ، ئۈنىكىغا 50 گرام تاتلىق خۇرۇچ قوشۇپ توختىماي ئىلەشتۈرىمىز. يەنە 50 گرام مەسكە مېيىمۇ قوشۇپ ئارىلاشتۈرىمىز.

قايماقلىق سۈت خۇرۇچى

يېرىم لىتىر سۈتنى قاينىتىپ، ئۈنىكىغا 50 گرام قايماق قوشۇپ، توختىماي ئىلەشتۈرىمىز. ئۈنىكىغا يەنە 50 گرام شېكەرنى ئاز - ئازدىن سېپىپ ئارىلاشتۈرىمىز.

قايماق خۇرۇچى

يېرىم لىتىر قايماققا 50 گرام قىيام ۋە 200 گرام قاياق سۇ قويۇپ ئارىلاشتۇرىمىز.

قېتىق خۇرۇچى

يېرىم لىتىر سۈتنى قاينىتىپ سوۋۇتقاندىن كېيىن، ئۈنىكىغا 50 گرام ئېچىتقۇ (قېتىق ياكى قايماقتىن ئېچىتىلغان) قوشۇپ، تۇۋاقنى ھەم ئېتىپ، داستىخانغا يۆگەپ 5 ~ 6 سائەت تۇرغۇزىمىز. ئەگەر خۇرۇچنىڭ تەمىنى ئاچچىق - چۇچۇك قىلماقچى بولساق، ئېچىتقۇغا قىزىق سۈت ئارىلاشتۇرۇۋەتسەكلا بولىدۇ.

قېتىقلىق خۇرۇچ

يېرىم لىتىر قېتىق خۇرۇچىغا 200 گرام قايماق ۋە 50 گرام مەسكە مېيى ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ خىل خۇرۇچ نۇرغۇن تائاملارنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى ھېسابلىنىدۇ.

مەسكە مېيى خۇرۇچى

بىر كىلوگرام قايماقنى ئىسسىق جايغا قويۇپ ياكى ئۆي تېمپېراتۇرىسىدا بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ قويۇلدۇرىمىز. ئاندىن ئۈنى 15 مىنۇت چېلىپ كۆپۈكنى چىقىرىمىز. ئارىلاشمىغا سوغۇق سۇ قۇيۇپ يەنە داۋاملىق چالىمىز. بۇ جەريانىنى بىر نەچچە قېتىم داۋاملاشتۇرىمىز. تەييارلىۋالغان مەسكە مېيىنى سۇ بىلەن بىللە قويۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ يەنە چالىمىز. ئاخىرىدا قويۇق ھەم سوزۇلۇپ تۇرىدىغان خۇرۇچ تەييار بولىدۇ. بۇ خۇرۇچنى كۆپلىگەن تاماقلارغا ئىشلەتسەك بولىدۇ.

قايماق - ماي خۇرۇچى

0.5 لىتىر قايماقتا 0.5 كىلوگرام مەسكە مېيى خۇرۇچى ۋە 50 گرام تاتلىق خۇرۇچنى قوشۇپ توختىماي چالىمىز.

ھەسەل - قايماق خۇرۇچى

500 گرام ھەسەلگە 500 گرام قايماق ۋە 0.5 لىتىر قاياق سۇ ئارىلاشتۇرىمىز. ئەگەر قويۇقراق خۇرۇچ ياسىماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا سۇ قۇيمىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

پۇرچاق ئۇنى خۇرۇچى

بەش كىلوگرام پۇرچاق ئۇنىنى ئون لىتىر سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 12 سائەت تۇرغۇزۇمىز. بوتقا تەييار بولغۇچە سۇزۇك داكىدىن خالتا تىكىپ تەييارلايمىز ھەمدە بوتقىنى شۇ داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۇزىمىز. سۇزۇلۇپ چىققان سۇيىنى 24 سائەت تۇرغۇزىمىز. قاچىنىڭ تېگىدە پۇرچاق كراخمالى قالىدۇ. ئەگەردە ئۇنى 38 سائەت تۇرغۇزۇپ قويسا، پۇرچاق ئۇنى قېتىقى ھاسىل بولىدۇ. ئۇنى سۇ بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىلەشتۇرۇپ، 24 سائەت قويۇپ قويىمىز، ئاندىن سۇيىنى تۆكۈۋېتىمىز. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق گۈرۇچ، قوناق ۋە تۇگۈنەكلەردىنمۇ قاتتىق ياسغىلى بولىدۇ.

قېتىقنى ئۇزۇن ساقلاش ئۈچۈن، ئۇنى ئاۋۋال كۇن نۇرىغا بەش كۇن قويۇپ قاقلاپ قۇرۇتۇشىمىز كېرەك. ئۇنىڭ قېتىپ قالماسلىقى ئۈچۈن چوقۇم 2 ~ 3 سائەت ئىلەشتۇرىشىمىز كېرەك. قۇرۇپ چىققان قېتىق ئادەتتە ئۇندەك ھالەتكە كىرىدۇ. بۇ ئادەتتە تازىلىنىشتىن ئۆتكەن قېتىق ئۇنى دېيىلىدۇ.

ئەگەر ئۇنى چۈرۈك، نەم ھالەتتە ساقلىماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇنىڭغا سۇ قۇيۇپ ئېسىپ قويۇشىڭىز ھەمدە ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم كونا سۇيىنى تۆكۈپ يېڭىسىغا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشىڭىز لازىم. قېتىقنىڭ بۇنداق ھالىتى كىراخمال دەپ ئاتىلىدۇ. قېتىقنى ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا ئاۋۋال سۇ قۇيۇپ كۆرۈپ باقمىز. ئەگەر قېتىق سۇدا ئېرىمەي، كىچىك سۇ كۆپۈكچىلىرى پەيدا بولسا، ئۇنداقتا ئۇنى دەرھال سوغۇق سۇغا چىلاپ، ۋاقتى - ۋاقتىدا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشىمىز كېرەك. سۇدا سۈيۇقلاندۇرۇلغان قېتىق «پۈرچاق ئۇنى خۇرۇچى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خۇرۇچ بىز دائىم ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان ئاشلىقىپۇكنى تەييارلاشقا، بەزى تەملىك قورۇما، لەززەتلىك تائاملارنى قويۇقلاشتۇرۇشقا، شۇنداقلا بەزىبىر سۈيۇق تائاملارنى، خۇرۇچلارنى شېرىن، شەربەتلىك قىلىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

چۈچۈمەل خۇرۇچ

500 گرام ئېرىتىلگەن مايىنى قىزىتىپ، 100 گرام پىيازنى توغراپ، مايغا سېلىپ قورۇيمىز. ھەرخىل خۇش پۇراق ماتېرىياللارنى سېلىپ تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. 100 گرام قىزىلمۇچ، 100 گرام پىدىگەن، 150 گرام كاپۇستا ياكى تۇرۇپنى تۆت بۇرجەك شەكىلدە توغراپ، نۆۋەت بىلەن قازانغا سېلىپ قورۇيمىز. ئاندىن يەنە 50 گرام سامساق، 200 گرام پەمىدۇرنى چوڭ قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ئىككى قوشۇق ئاچچىقسۇ قۇيغاچ قازانغا سالىمىز. ھەممىسى تەلتۆكۈس پىشقۇچە قورۇيمىز. كەينىدىن بىر لىتىر شورپىنى قۇيۇپ قاينىتىپ، 50 گرام قېتىق خۇرۇچىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ خۇرۇچقا ئارپىبەدىيان، يالپۇز ۋە غولپىيازلارنى قوشساق ئالاھىدە تەم بېرىدۇ. بۇلارنىمۇ بىللە قوشۇپ قاينىتىپ پىشۇرىمىز. تەييار بولغان خۇرۇچلارنى قورۇمىلارغا سېلىپ ئىشلىتىمىز.

رەڭلىك خۇرۇچ

قازانغا 100 گرام ماي قۇيۇپ چۈچۈتۇپ، ئۇنىڭغا يەنە بىر كىلوگرام شېكەرنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەڭ ياخشىسى بۇنى ئوچۇقچىلىقتا قورۇش كېرەك. شېكەر قارىيىشى بىلەنلا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ توختىماي ئىلەشتۇرىمىز. ئاندىن بىرەر قاچىغا ياكى كورىغا سېلىپ، ئۇستىنى يېپىپ قويىمىز. بۇ خۇرۇچ ھەرخىل تائاملارغا چىرايلىق رەڭ بېرىدۇ. بىر قوشۇق رەڭلىك خۇرۇچنى ئون قاچا تاماققا ئىشلەتكىلى بولىدۇ. بۇ خۇرۇچنىڭ يەنە بىر خىل تەييارلىنىش ئۇسۇلىمۇ بار. يەنى قازاندىكى شېكەر قىيامىغا سۇ قۇيمايلا بىرئاستە تەخسىگە سېلىپ قاتۇرۇپ

قويسمىز. ئىشلەتكەن ۋاقتىمىزدىلا بۇ ئارىلاشمىغا قاينىاق سۇ قۇيۇپ ئىرىتىسەكلا بولىدۇ.

كۆكتات خۇرۇچى

قازانغا ئىككى لىتىر ئۆسۈملۈك مايىنى قۇيۇپ چۇچۇتىمىز. 200 گرام سەۋزە، تۇرۇپ ۋە چامغۇرلارنى ئۇچ بۇرجەك شەكىل ▮ دە توغرىۋېلىپ، ھەممىسىنى ئايرىم ـ ئايرىم سېلىپ قورۇيمىز. قالغان مايىنى تۆكۈۋالىمىز. قورۇلۇپ بولغان كۆكتاتلارنى قازانغا يەنە سېلىپ، ئۈنىڭغا 100 گرام زەيتۇن ماي ياكى كۈنجۈت ماي قوشۇپ، بىر كىلوگرام چۇچۇمەل خۇرۇچ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ داۋاملىق قورۇيمىز. خۇرۇچنى ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى ئۈستىگە 100 گرام كۆكتات سېلىۋېتىشنى ئۇنتۇماڭ. بۇ خۇرۇچتىن تاماقلارغا 200 گرامدىن سالساقلا كۇپايە.

شورپا خۇرۇچى

قوي ياكى كالا گۆشى شورپىسىدىن يېرىم لىتىردىن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئۈنىڭغا يەنە 300 گرام ئات گۆشى شورپىسىنىمۇ ئارىلاشتۇرىمىز. تۇز ۋە خۇش پۇراق ماتېرىياللارنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز. پىشىشىق قۇيرۇق مايىنى ئۇششاق توغراپ، 200 گرام قوشىمىز. ئاندىن بىر لىتىر ئاش سۇيىنى قۇيۇپ، يەنە بىر قېتىم قاينىتىۋېتىمىز. بۇ خىل خۇرۇچنى لەڭمەننىڭ قورۇمىسى ئورنىدا ئىشلەتسەك بولىدۇ.

پىياز خۇرۇچى

500 گرام باشپىيازنى ئۇششاق چاناپ، ئۈنىڭغا 50 گرام قارىمۇچنى سېپىپ ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. ئۈنىڭغا تۇز سالساقمۇ بولىدۇ. ئاندىن ئۈنىڭغا بىر لىتىر يېڭى گۆش شورپىسىنى قۇيۇپ، ئېغىزىنى يېپىپ ئىسسىق جايغا قويۇپ قويىمىز. بىر سائەتتىن كېيىن پىياز خۇرۇچى تەييار بولىدۇ. بۇ خۇرۇچ گۆشلۈك ۋە گۈرۈچ تائاملىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۆتكۈر خۇرۇچ

بۇ خۇرۇچ ئۇچ لىتىردىن ئارتۇق تەييارلانمايدۇ. قازانغا 500 گرام سۇ مايىنى قۇيۇپ قىزدۇرىمىز. ياغقا قەلەمچە شەكىلىدە توغرالغان پىيازنى سالىمىز. پىياز كۆيۈشكە

باشلىغاندا ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن ھەرخىل ئۇششاق توغرالغان كۆكتاتلاردىن (غولپىياز، قىزىلمۇچ، كاپۇستا، سەۋزە، تۇرۇپ) بىر كىلوگرام سېلىپ قورۇيمىز. ئۈنىڭغا 100 گرام شاكاراپ، يېرىم لىتىر ئاچچىقسۇ (كېپەك، ئۇزۇملەردىن ئېچىتىلغان) قويۇپ تەمىنى تەڭشەيمىز.

كۆكتاتلارنى پىشۇالغاندىن كېيىن ئۈنىڭغا ئالتە لىتىر ھەرخىل شورپىدىن قۇيۇپ قاينىتىمىز. كۆكتاتلارنى ئايرىم قاچىغا ئېلىۋېلىپ، سۈيىنى ئىككى سائەت سۈس ئوتقا قويۇپ قويىمىز. ئۈنى كورىغا ئېلىپ، بىرنەچچە كۈن قويۇپ تىندۇرىمىز (ئۈنى ئۆزى قاينىغان كورىدا تىندۇرسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ). شۇڭىمۇ، ئۇيغۇر ئاشپەزلىرى بۇ خۇرۇچنى «قەبرى شورپا» دەپمۇ ئاتىشىدۇ.

بۇ خۇرۇچتا قوي، كالا گۆشلىرىنى قاينىتقىلى، شۇ ئارقىلىق گۆشكە ئالاھىدە مەززىلىك تەم كىرگۈزگىلى بولىدۇ. خۇرۇچقا قوشۇلىدىغان سۇ گۆشنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ قۇيۇلىدۇ. بېلىق ۋە قۇش گۆشلىرىگە ئىشلىتىدىغان بۇ خىل خۇرۇچ ئاشۇ قۇشلارنىڭ گۆش شورپىسى ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

ھەسەل خۇرۇچى

سىرلانغان كورىغا 300 گرام سۇ قۇيۇپ، ئۈنىڭغا 200 گرام شېكەر سېلىپ قاينىتىمىز. ھاسىل بولغان شېكەر قىيامىغا 500 گرام ھەسەل قوشىمىز ۋە تا قويۇلغۇچە قاينىتىمىز. ئارىلاشما قويۇلۇپ سوزۇلۇشچان ھالەتكە كىرگەندىلا، ئاندىن بۇ خۇرۇچ تەييار بولغان بولىدۇ. بۇ خۇرۇچ ھەسەل قىيامى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خۇرۇچنى بالىلارنىڭ ياكى ئاغرىقلارنىڭ تاماقلىرىغا سېلىپ ئىشلەتسەك بولىدۇ. تاتلىق ـ تۇرۇملەرنى پىشۇرۇشتىمۇ كەم بولسا بولمايدۇ.

ھەسەل ـ ماي خۇرۇچى

500 گرام ئېرىتىلگەن سۈيۇق ھەسەلگە 500 گرام مەسكە مېيى قوشۇپ ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. بۇ خۇرۇچ ئەتىگەنلىك ناشتىدا قۇيماق، سامسا ۋە سالاتلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۈنى بولكا، نانلارغا سۈركەپ يېسىمۇ بولىدۇ.

گۈرۇچ ئۈنى خۇرۇچى

500 گرام مەسكە مېيىنى قىزدۇرۇپ، ئۈنىڭغا 100 گرام قەلەمچە قىلىپ توغرالغان پىيازنى سېلىپ قىزارغۇچە قورۇيمىز. 300 گرام گۈرۇچ ئۈنىنى ئاستا سېپىپ

سېلىپ، سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. ئۇن سارغۇچ قىزىلرەڭگە كىرگەندە، ئۇنىڭغا ئۇچ لىتىر شورپا قۇيىمىز. ئەگەر ئۇن ئۆسۈملۈك مېيىدا ياكى ھايۋانات مېيىدا قورۇلغان بولسا، ئۇنداقتا ئۇنىڭغا سۆڭەك شورپىسى ياكى سۇ قۇيۇش كېرەك. ئايرىم تائاملارغا بۇ خۇرۇچ زەيتۇن ماي ياكى كۇنجۇت مېيىدىن تەييارلىنىدۇ.

ئەگەر بۇ خۇرۇچنى بالىلار ياكى ئاغرىقلارنىڭ تامىقى ئۇچۇن تەييارلىساق، ئۇنداقتا ئۇنىڭغا تۇز سالماي 50 گرام قىيام ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ تاتلىق گۇرۇچ ئۇنى خۇرۇچى بولۇپ چىقىدۇ.

شەربەت خۇرۇچى

كورىغا يېرىم لىتىر قاينىغان سۇتنى قۇيۇپ، ئۇنىڭغا 300 گرام ئۇششاق توغرالغان باشپىيازنى سالىمىز. سۇت بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا يەنە 50 گرام ئارپىبەدىيان ياكى كۆكنار قوشۇۋېتىمىز. يەنە ئىككى قوشۇق شېكەر، بەش تۇخۇم سېلىپ ياخشى ئىلەشتۇرىمىز.

شەربەت خۇرۇچنى توقاچلارنىڭ يۇزىگە سۇرتسەك، تەملىك ۋە چىرايلىق پىشىدۇ، يەنە بىر قانچە تائاملارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ.

سامساق خۇرۇچى

500 گرام سامساقنى ئاقلاپ، تازىلاپ، سوقۇپ، ئاندىن ئۇششاق چايمىز. 200 گرام كۆكمۇچنى چاپاپ، چانالغان سامساققا قوشۇپ بىر سىرلىق كورىغا سالىمىز. ئۇستىگە 500 گرام چۇچۇگەن ئۆسۈملۈك ماينى قۇيىمىز. 500 گرام پەمىدۇرنى قاينىق سۇغا بىر چىلىۋېتىپ، ئاندىن ئۇششاق چاپاپ، سامساق، مۇچ ئارىلاشمىسىغا قوشىمىز. بۇ خۇرۇچ گۆشلۈك تائاملارغا ئىشلىتىلىدۇ.

قىزىلمۇچ قىيامى

100 گرام قىزىلمۇچ تالقىنىنى 100 گرام ئاچچىقسۇغا چىلاپ قويىمىز. 200 گرام سامساقنى ئۇششاق چاپاپ، ئۇستىگە سېلىپ ئاندىن 200 گرام چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماينى قۇيىمىز. ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇنىڭغا يەنە بىر قوشۇق خۇش پۇراق ماتېرىيالنىمۇ قوشساق بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا بىر قوشۇق تۇز ئېرىتمىسى قوشۇپ قويساق، ئۇنى ئۇزاق ۋاقىتقىچە ساقلىغىلى بولىدۇ. ئۇيغۇر تائاملىرى ئىچىدە قىزىلمۇچ قىيامى كەم بولسا بولمايدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب نەشرىياتى

سىركە

(ئۆيدە ئېچىتىلغان ئاچچىقسۇ)

بۇ خىل ئاچچىقسۇ ئادەتتە كېپەك، ئۈزۈم ۋە ئالمىلاردىن ئېچىتىۋېلىنىدۇ. 20 كىلوگرام كېپەكنى ھاۋانچىغا سېلىپ سوقۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا سوۋۇغان قاينىق سۇنى قۇيىمىز. 100 گرام مەخسۇس تەييارلانغان ئېچىتقۇنى سالىمىز. ھەر كۈنى كېپەكنى ئىلەشتۈرۈپ بېرىشىمىز كېرەك. ئۇ ئېچىغاندىن كېيىن ھاۋانچىدىن ئېقىتىپ ئالىمىز. ئەگەر بەك ئاچچىق بولۇپ كەتكەن بولسا، ئۇنىڭغا ئازراق سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇ قۇيۇۋەتسەكلا بولىدۇ. ئالما ۋە ئۈزۈمنى گۆش ماشىنىسى بىلەن چىقىرىمىز. ئۆيدە 20 كىلوگرام ئاچچىقسۇنى ئېچىتىش ئۈچۈن 100 گرام ئېچىتقۇ، 500 گرام شېكەر كېتىدۇ. ئاچچىقسۇنى داكا بىلەن سۈزۈۋالىمىز.

سېرىقماي خۇرۇچى

سۇس ئوتتا 500 گرام مەسكە مېيىنى قىزدۇرۇپ سىرلىق كورىغا سېلىپ، ئوتتۇراھال ئوتتا قىزىتىۋالىمىز. كورىدا قاينىۋاتقان مەسكە مېيىنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ تۇرىمىز. مەسكە مېيىنىڭ تەركىبىدىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ بولغاندا، كېپەكسىز قالدۇقى، قارىداپ كۆيۈشكە باشلىغاندا، سېرىقماي قاينىپ تۇرغان كورىنى ئوتتىن ئېلىپ، سېرىق ماينى دەرھال باشقا پاكىز كورىغا دۇغدىن ئايرىپ سۈزۈپ قويۇۋالىمىز. بۇ ھەرىكەتنى «سېرىقماي چەككىلەش» دەپ ئاتايدۇ. «سېرىقماي چەككىلىدىم»، «شورپا ماي چەككىلىدىم» دېگەن سۆزلەر شۇنىڭدىن كېلىپ چىققان. شورپا ماينىمۇ، يىلىك مايلارنىمۇ سېرىقمايدەك چەككىلەپ ئالىدۇ. چەككىلەنگەن سېرىقمايغا تۇز تاشلىنىدۇ. مەسكە ماينىڭ دۇغىنى چەككىلەپ چىقىرىۋەتمەي، ھەرخىل تاماقلارنى قورۇش زىيادىلىق.

يىلىك ـ ماي خۇرۇچى

سۆڭەكنىڭ يىلىكىنى چىقىرىۋالىمىز. 300 گرام يىلىكنى قازانغا سېلىپ قىزدۇرۇپ، ئۈستىگە 100 گرام پىياز سالىمىز ھەمدە ئۇنىڭغا يەنە تۇز، دورا ـ دەرمەكلەرنى قوشىمىز. 100 گرام قىزىلمۇچ، تۆت بۇرجەك قىلىپ توغرالغان 100 گرام پىدىگەن، سامساق، 50 گرام سەۋزە ۋە 100 گرام كاپۇستىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سېلىپ قورۇۋالىـ

مىز. ئاندىن 300 گرام پەمىدۇرنى چوڭ قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ئۇنى خالىغان شورپىدا (ئىككى لىتىر) قاينىتىمىز. ئۇنىڭغا 80 گرام ئاچچىقسۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۈستىگە 100 گرام كۆكتاتتىن سېلىپ قويىمىز.

بۇ خۇرۇچ تائامغا مەززىلىك تەم كىرگۈزىدۇ. بۇ خۇرۇچقا تەرخەمەك، كاپۇستا ۋە چېچەكسەينىكى يېڭى مايسىلىرىنى توغراپ ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەربىرسىنى ئۇچ بۇرجەك شەكىلدە توغرايمىز. 200 گرام يىلىككە 400 گرام كۆكتات كېتىدۇ. بۇ كۆكتاتلارنى قاينىق سۇدا پىشۇرۇۋالساقمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇ خىل خۇرۇچنى بالىلار ياكى بىمارلارغا تەييارلىساق، ئۇنداقتا مۇچ قوشمىساقمۇ ياكى ئازراق قوشساقمۇ بولىدۇ.

بېلىق مېيى خۇرۇچى

قازانغا 200 گرام بېلىق مېيىنى قىزدۇرۇپ، ئۈستىگە 100 گرام ئۇششاق توغرالغان پىياز، بىر قوشۇق تۇز، بىر چاي قوشۇقىدا تېتىتقۇلارنى سېلىپ قورۇۋالىمىز. 200 گرام كۆكتاتنى (قانداق كۆكتات بولۇشىدىن قەتئىينەزەر) ئۇششاق توغراپ، ئۇنىمۇ قازانغا سېلىپ بىللە قورۇيمىز. ئۈستىگە ئىككى لىتىر شورپا قۇيىمىز. ئوتنى ئۆچۈرۈشتىن ئىلگىرى 100 گرام كەرەپشە سېلىۋېتىمىز. بۇ خۇرۇچ پەقەت بېلىق گۆشى تۇرىدىكى تائاملارغا ئىشلىتىلىدۇ.

بېلىق شورپىسى خۇرۇچى

بۇ خۇرۇچنىڭ يۇقىرىدىكى بېلىق مايى خۇرۇچى بىلەن بولغان پەرقى شۇكى، بۇنىڭغا پۇرچاق ئۇنى قېتىقى قوشۇلمايدۇ. ئۆزىگە خاس ئاچچىق - چۈچۈك، مەززىلىك تەمگە ئىگە. كەرەپشە، كۈدە، سەۋزە ۋە تۇرۇپلارنى چوڭراق توغرايمىز. بەش لىتىر بېلىق شورپىسى قۇيۇپ، ئۇنىڭغا يەنە بىر لىتىر ئاچچىق خۇرۇچمۇ قوشۇپ قويىمىز. بۇ خۇرۇچتا ئادەتتە ھەرخىل بېلىقلارنى پىشۇرغىلى بولىدۇ. بېلىق گۆشى پىشۇالغاندىن كېيىن، ئېشىپ قالغان شورپىنى بېلىق شورپا خۇرۇچىنىڭ ئېچىتقۇسى قىلىپ ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ.

ئۆرۈك خۇرۇچى

پىشىشق ئۆرۈكنىڭ ئۇرۇقچىسىنى ئېلىۋېتىپ، 500 گرام ئۇرۇقسىز قىسمىنى سوقۇپ ئېزىۋالىمىز. چىقىرىۋالغان ئۆرۈك ئارىلاشمىسىغا 200 گرام شېكەر سېپىمىز ياكى مېۋە قىيامى قۇيۇپ ئىلەشتۇرىمىز.

بۇ خۇرۇچتىن سامسا تۆگۈپ ناشتىدا يېسە ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ. ئەنجۇر، شاپتۇل، ئالمىلاردىنمۇ يۇقىرىقىغا ئوخشاش خۇرۇچ تەييارلىنىدۇ.

ئانار خۇرۇچى

ئانارنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، پوستىدىن كىچىككىنە تۆشۈك تېشىپ، سىقىپ سۈيىنى پىيالىگە تۆكۈۋالىمىز. ئازراق قىيامۇ قوشۇپ قويىمىز. 500 گرام تاتلىق ئانار سۈيىگە 250 گرام مېۋە قىيامى توغرا كېلىدۇ. مېۋە خۇرۇچىنى ئادەتتە ئىچىملىك ئۇچۇن تەييارلايمىز.

كۆممىقوناق ئۇنى خۇرۇچى

200 گرام ئۆسۈملۈك ماينى قىزدۇرۇپ، ئۇنىڭغا 500 گرام قوناق ئۇنى سېلىپ پىشۇرىمىز. ھالۋا تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا 500 گرام كۆكتات ياكى ئاق خۇرۇچ سېلىپ، ئۇستىگە ئۇچ لىتىر سۆڭەك شورپىسى قۇيۇپ قاينىتىمىز.

كۆممىقوناق - ماي خۇرۇچى

بۇ خۇرۇچنىڭ تەييارلىنىشى يىلىك ماي خۇرۇچى ۋە بېلىق ماي خۇرۇچلىرى بىلەن بىردەك. ئۇ تاۋاملارغا مەززىلىك تەم كىرگۈزىدۇ. كۆممىقوناق ماي خۇرۇچىنى زەيتۇن ماي ۋە كۈنجۈت مايلىرى بىلەن تەييارلىسا تەمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

ھەسەل قايماق

بىر كىلوگرام ھەسەلگە بىر كىلوگرام قايماق قوشىمىز ۋە توختىماي ئىلەشتۈرۈپ تەييار قىلىمىز.

ماي قايماق

بىر كىلوگرام مەسكە ماينى ئوتتا ئېرىتىپ، بىر كىلوگرام سۈيۇق ھەسەلنى قوشۇپ ئىلەشتۈرسەكلا، بۇ خۇرۇچ تەييار بولىدۇ.

تاتلىق تەم

تاتلىق تەم بېرىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەردىن ھەرخىل شېكەر (شېكەر، ناۋات، قەنت) لەر، ھەسەل ۋە مېۋە مۇرابباللىرى قاتارلىقلار بار.

چۈچۈمەل تەم

چۈچۈمەل تەم بېرىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەردىن ئاچچىقسۇ، قارىئۇرۇك، شوخلا ۋە شوخلا مۇرابباسى قاتارلىقلار بار.

ئاچچىق تەم

ئاچچىق تەم بېرىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەردىن قىزىلمۇچ تالقىنى، قىزىلمۇچ مەلھەمى، قىزىلمۇچ ۋە كۆكمۇچ، ئاقمۇچ تالقىنى، قارىمۇچ تالقىنى، زەنجىۋىل ۋە قىچا تالقىنى قاتارلىقلار بار.

قىرتاق تەم

قىرتاق تەم بېرىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەردىن ئاچچىق ئۆرۈك، ئاپېلسىن شۆپىكى قاتارلىقلار بار.

يېڭى تەم

يېڭى تەم بېرىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەردىن ئاساسلىقى ۋېيجىڭ (تەم جەۋھىرى)، پاقلان، ئۆردەك، توخۇ شورپىلىرى قاتارلىقلار بار.

خۇش پۇراق تەم

خۇش پۇراقلىق تەمدىكى تەم تەڭشىگۈچلەردىن ئىسپىرتلىق تېتىتقۇ، غولپىياز، سامساق، يۇمغاقسۇت، قووزاقدارچىن، كاۋاۋچىن، كۇنجۇت ۋە كۇنجۇت بوتقىسى، كۇنجۇت مېيى، ئەتىرگۈل، قىزىلگۈل مۇرابباللىرى قاتارلىقلار بار.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئاچچىق - چۈچۈك تەم

جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇ، مۇچ يېغى، كۈنجۈت مېيى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

مۇۋاپىق مىقداردا جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە قىزىلمۇچ قوشۇپ، ئۈنىڭ ئۈستىگە بىرنەچچە تامچە كۈنجۈت مېيى تېمىتىپ تەييارلايمىز. بۇ خىل تەم بىر قەدەر ئومۇملاشقان بولۇپ، خۇشبۇي، ئاچچىق - چۈچۈك، مەززىلىك، يېيىشلىك بولۇپ، كۆپ خىل ماتېرىياللارغا ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

مۇچ (لازا) - كاۋاۋېچىنلىق تەم

قىزىلمۇچ، كاۋاۋېچىن تالقىنى، تېتىتقۇ، تۇز، شېكەر، كۈنجۈت مېيى، شورپا ياكى سۇ قاتارلىق تېتىتقۇلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

بىر ئۇلۇش تۇز، ئىككى ئۇلۇش شېكەر، ئىككى ئۇلۇش قىزىلمۇچ، بىر ئۇلۇش كۈنجۈت مېيى، ئىككى ئۇلۇش كاۋاۋېچىن تالقىنى، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئازراق شورپا ياكى سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

سامساقلىق تەم

سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، توخۇ شورپىسى، كۈنجۈت مېيى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ، ئازراق توخۇ شورپىسى ياكى تېتىتقۇ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ كۈنجۈت مېيى تېمىتىپ تەييارلايدۇ.

تاتلىق - چۈچۈمەل تەم

شېكەر، تۇز، سامساق، غولپىياز، ئاچچىقسۇ قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

ئۆتكۈر پۇراقلىق تەم

شاكال بەدىيان (باجاۋ)، پىلپىل (دىڭشاڭ)، گەنساۋ، كاۋاۋىچىن، سىرىق ھاراق، تۇز، زەنجىۋىل، قوۋزاقدارچىن (گۈيخى)، شېكەر رېڭى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچىلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

يوغان كورىغا سۇ قۇيۇپ شاكال بەدىيان، پىلپىل، گەنساۋ، كاۋاۋىچىن، سىرىق ھاراق، جاڭيۇ، تۇز، زەنجىۋىل، قوۋزاق دارچىن، شېكەر رېڭى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا سېلىنىپ قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ خىل تەييارلانغان كورىغا كالا گۆشى، توخۇ، باش، پاقالچاق قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم سېلىپ پىشۇرۇش ئارقىلىق، ئۇلارنى ئۆتكۈر پۇراقلىق گۆشلەرگە ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ.

ئاقمۇچلۇق تەم

ئاقمۇچ تالقىنى، تۇز، تېتىتقۇ، سىرىق ھاراق، توخۇ شورپىسى قاتارلىق تېتىتقۇلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

ئاقمۇچ تالقىنى، تۇز، تېتىتقۇ، سىرىق ھاراق قاتارلىقلار مەلۇم مىقداردىكى توخۇ شورپىسى ياكى قاياناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئېلىنىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئىسسىق قورۇمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

قارىمۇچ - كاۋاۋىچىنلىق تەم

غولپىياز كۆكى، كاۋاۋىچىن (خۇاجاۋ)، تۇز، جاڭيۇ، توخۇ شورپىسى، تېتىتقۇ، كۈنجۈت مېيى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچىلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

مۇۋاپىق مىقداردىكى غولپىياز كۆكىنى يېتەرلىك كاۋاۋىچىن بىلەن بىرگە يانجىپ قاچىغا ئالغاندىن كېيىن، ئۈستىگە توخۇ شورپىسى، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، تۇز سېلىپ كۈنجۈت يېغىدىن ئاز تېمىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ئاددىتە پىشقان توخۇ گۆشىنى پارچىلاپ بۇ خىل تەييارلانمىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاز تەم كىرگۈزگەندىن كېيىن سوغۇق سەي قاتاردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار ئامبىرى www.uyghurkitap.com

بېلىق تەمى

سوقۇلغان زەنجۈبىل، سامساق، غولپىياز، لاجياۋ، تېتىتقۇ، مۇچ مېيى، كۈنجۈت مېيى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

قورۇمىلار ئىچىدىكى (يۇشياڭرۇسىر) دەل مۇشۇ تەمدە ياسىلىدۇ. بۇ قورۇمىنىڭ قورۇش جەريانىنى گۆشلۈك قورۇمىلار قىسمىدىن كۆرۈۋالسىڭىز بولىدۇ.

مۇچ ياغلىق تەم

توخۇ شورپىسى، جاڭيۇ، شېكەر، تۇز، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى، كۈنجۈت مېيى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

ئازراق شورپىغا مۇۋاپىق مىقداردا جاڭيۇ، شېكەر، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرىگەندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا مۇچ يېغى قوشۇپ، ئۈستىگە بىرنەچچە تامچە كۈنجۈت مېيى تېمىتىپ تەڭشەيمىز.

چۈچۈمەل - تۇزلۇق تەم

تۇز، سامساق، غولپىياز، سۇ ماي، ئاچچىقسۇ قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

بۇ خىل تەمنىڭ تۇزى تېتىغان، چۈچۈمەل، ئۆتكۈر تەم بولۇشى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇنى ئىشلەشتە چىلىغان سەي (ئاچا سەي)، چۈچۈمەل يېسۇئېلەك، كاللەكېبەسەي، سەۋزە، تۇرۇپ، كۈدە، كەرەپشە، ئوسۇڭ قاتارلىقلارنى پاكىز يۇيۇپ، مەلۇم شەكىلدە توغراپ، قوشۇمچە ماتېرىيالدىن ئۆزىڭىز ياقتۇرۇپ يەيدىغان ماتېرىيالنى تاللاپ ئارىلاشتۇرۇپ، غولپىياز، سامساقلارنى ئۇششاق توغراپ تەييارلانغان سەينەك ئۈستىگە قويۇپ، سۇ ماينى قىزىتىپ داغلاپ، ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. كۆپىنچە ئىسسىق سەيلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

تۇز تەمى تېتىغان مەززىلىك تەم

توخۇ شورپىسى، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ ۋە زەنجۈبىل سۈيى، كۈنجۈت مېيى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

مۇزاپىق مىقداردىكى توخۇ شورپىسىغا تېتىتقۇ، تۇز، ئاقمۇچ سۇيى، زەنجۈبىل سۇيى قاتارلىقلاردىن مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، بىر نەچچە تامچە كۇنجۇت مېيى تېمىتىپ تەييارلايمىز. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان بۇ خىل تەمنى توخۇ گۆشى تالقىنى (جىرۇفېن 鸡肉粉) ئىشلىتىش ئارقىلىق ياسايدىغان بولدى. شورپا يوق ئەھۋال ئاستىدا تېتىتقۇ ياكى توخۇ گۆشى تالقىنىنى قاينىق سۇغا قوشۇپ ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ. بۇ خىل تەمنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، قىرتاق، تاتلىق ۋە ھەر قانداق غەيرىي تەمى بولمىغان پىشىشق، خام گۆش، كۆكتات، دۇغۇ، قاينىق سۇغا بېسىپ ئېلىنغان كۆكتات قاتارلىق ماتېرىياللارغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

زەنجۈبىلنىڭ تەمى

زەنجۈبىل، تۇز، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، توخۇ شورپىسى، كۇنجۇت مېيى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇزاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

مۇزاپىق مىقداردىكى خام زەنجۈبلىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئۇماچتەك چاناپ (ياكى داكا بىلەن سۇيىنى چىقىرىپ)، تۇز، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلاردىن مۇزاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق توخۇ شورپىسى قۇيۇپ سۇيۇلدۇرۇپ، بىرنەچچە تامچە كۇنجۇت مېيى تېمىتىپ تەييارلىنىدۇ.

قىچىلىق تەمى

قىچا، تۇز، ئاچچىقسۇ، شېكەر، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، كۇنجۇت مېيى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇزاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

يۇقىرىقى تەم تەڭشىگۈچلەر ئۆزئارا بىرلەشتۇرۇپ قىچىلىق تەم تەييارلىنىدۇ. ئادەتتە خام بېلىق توغرالمىسى (سېگىيۇپىيەر) قاتارلىق سەيلەرنى مۇشۇ تەم بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىدۇ.

پەمىدۇر قىيامىلىق تەمى

پەمىدۇر مۇرابباسى، شېكەر، تۇز، جاڭيۇ، گۆش شورپىسى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇزاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

كۆپىنچە قىزىل رەڭدە قورۇلىدىغان قورۇمىلاردا يۇقىرىقى خۇرۇچلاردىن پايدىلىنىپ، بۇ خىل تەمنى ئاساس قىلىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

كۈنجۈت بوتقىلىق تەم

كۈنجۈت قىيامى (زىماجاڭ) ، تۇز، كۈنجۈت مېيى، تېتىتقۇ، قويۇق توخۇ شورپىسى قاتارلىق تېتىتقۇلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

توخۇ شورپىسىغا كۈنجۈت قىيامى (زىماجاڭ) نى ئېزىپ، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ كۈنجۈت مېيى تېمىتىپ تەييارلىنىدۇ. ئۆرەك كاۋېپى ئىستېمال قىلغاندا بۇ خىل تەم بىلەن بىرگە يېيىلىدۇ.

ئارىلاش تەم

غولپىياز، سۇ ماي، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت مېيى قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

250 گرام پاكىز تازىلانغان غولپىيازنى تەخمىنەن 3cm ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، 500 گرام ساپ سۈمايدا قورۇپ، غولپىيازنى ئېلىپ تاشلاپ، مايىنى بىر قاچىغا قۇيۇپ تىندۇرۇپ، ئىشلىتىش ۋاقتىدا ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت مېيى قوشۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

غەيرىي تەم

تۇز، جاڭيۇ، خۇڭيۇ، كاۋاۋېچىن تالقىنى، كۈنجۈت بوتقىسى، شېكەر، ئاچچىقسۇ، پىشۇرۇپ سوقۇلغان كۈنجۈت، كۈنجۈت مېيى، تېتىتقۇ قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

يۇقىرىقى خۇرۇچلاردىن پايدىلىنىپ، غەيرىي تەملىك قورۇما تەييارلاش ئاساس قىلىنىدۇ.

ئاپېلسىن پوستى تەمى

چىلان قىيامى، چىكپى، ۋېيجىڭ، تۇز، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، كاۋاۋېچىن، قۇرۇتقان مۇچ، زەنجىۋىل، غولپىياز، شېكەر، مۇچ يېغى، كۈنجۈت مېيى قاتارلىق تېتىتقۇلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلىنىدۇ.

يۇقىرىقى كۆپ خىل تەم تەڭشىگۈچلەر بىرلەشتۈرۈپ تەمى بىر قەدەر كۈچلۈك بولغان تەم تەييارلىنىدۇ.

بىرىنكىمە تەم

تۇز، كاۋاۋېچىن، مۇچ تالقىنى، زىرە، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ قاتارلىق تېتىتقۇلارنىڭ تالقىنى ئېھتىياجغا ئاساسەن مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۇستىدىن قۇرۇق پېتى سېپىپ تەييارلىنىدىغان قورۇمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

يۇقىرىقى تېتىتقۇلاردىن پايدىلىنىپ:

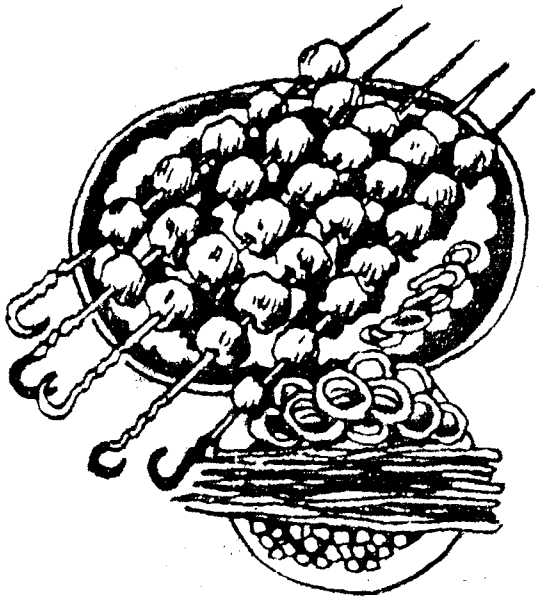
① تۇز كاۋاۋېچىن تەمى (زادەييۇۋېي)

② تۇز، زىرە، مۇچ تالقىنى تەمى (زىخ كاۋاپ)

③ تۇز، زىرە تەمى (تونۇر كاۋېپى)

④ تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ تەمى (شاڭسۇجى)

بۇ خىل تەملەر قۇرۇق ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇپ، قورۇما ۋە كاۋاپلارنىڭ ئۇستىگە سەپسە تەمى گەۋدىلىنىدۇ.



ئۇيغۇر كتاب نەشرىياتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرىسى
www.uyghurkitap.com

قوشۇلمىلار

ئۇيغۇر تائاملىرىنى تەييارلاشتا، ئۇلارغا قوشۇلىدىغان قوشۇلمىلارنى لايىقىدا تەييارلاش تائاملارنى ئوخشىتىپ ئېتىشتە ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. قوشۇلمىلار رەسمىي تاماق ھېسابلانمايدۇ، شۇنداقتىمۇ بۇلارنى جايىدا تەييارلىغاندا ھەم داستىخاننى مۇللاشتۇرغىلى ھەم تائاملارنىڭ تەمىنى جايىدا تەڭشىگىلى، ئوزۇقلۇق قىممىتىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

تۆۋەندە ئۇيغۇر تائاملىرىغا قوشۇلىدىغان قوشۇلمىلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

قاينىتىما گۈرۈچ

بىر كىلوگرام گۈرۈچنى 5 ~ 6 لىتىر سۇدا قاينىتىپ قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە 300 گرام ئېرىتىلگەن مەسكە يېغى سالىمىز. تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز.

دۇملىمە گۈرۈچ

قازاندا مايىنى قىزدۇرۇپ (ئەڭ ياخشىسى مەسكە مېيىنى)، بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئۈستىگە پاكىز يۇيۇلغان گۈرۈچنى سالىمىز. ئالدىدا كۆچلۈك ئوتتا پىشۇرىمىز. ئاندىن ئوتنى سۇسلاتىمىز. تۇز سېلىپ پولۇغا ئوخشاش دۇملەيمىز.

ھورلۇق گۈرۈچ

پىيالىگە پاكىز يۇيۇلغان گۈرۈچنى سېلىپ سۇ قۇيۇپ، مانتا كورىسىغا قويىمىز. 100 گرام گۈرۈچ، 100 گرام سۇ ۋە 30 گرام مەسكە مېيى كېتىدۇ. ئۈستىگە تۇز سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز. جىمىلغا بىرنەچچە گۈرۈچ سېلىنغان پىيالىلارنى قويىمىز. 20 مىنۇت كورىغا قويۇپ پىشۇرىمىز.

يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق گۈرۈچنى چوڭراق قاچىغا سېلىپمۇ پىشۇرغىلى بولىدۇ.

قورۇما گۆرۇچ

500 گرام سەۋزىنى قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. قازانغا 300 گرام ئۆسۈملۈك ماينى قۇيۇپ چۇچۇتمىز. ئاندىن 100 گرام پىيازنى سېلىپ قورۇيمىز. 200 گرام پەمىدۇر ياكى 50 گرام پەمىدۇر قېيامى سالىمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشىمىز. پەمىدۇر، پىيازلارنى قورۇغاچ، ئۈستىگە يەنە سەۋزىنى سېلىپ بىللە قورۇۋا-لىمىز. ئاندىن بىر لىتىر سۇ قۇيىمىز. بىر كىلوگرام گۆرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، سەۋزىنىڭ ئۈستىگە ئاۋايلاپ تەكشى تۆكىمىز. گۆرۈچ پۈتۈنلەي كۆپكۈچە قاينىتىمىز. ئاندىن ئوتنى سۇسلىتىپ دۇملەيمىز. تاماق پىشقاندىن كېيىن ئۈستىگە 100 گرام يېشىل كۆكتاتلارنى قوشۇپ قويىمىز.

بولاق گۆرۈچ

بىر كىلوگرام يۇيۇلغان گۆرۈچكە 5 ~ 6 لىتىر سۇ قۇيۇپ، تۇزلاپ قاينىتىمىز. گۆرۈچ پۈتۈنلەي كۆپۈپ قاينىغاندىن كېيىن ئۇنى بىر قاچىغا ئېلىپ، 300 گرام مەسكە مېيى ئارىلاشتۇرىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا قوناق باشقىنىڭ پوستىنى تەييارلاپ، ئۇنى تۇزلۇق سۇدا قاينىتىمىز. ئاندىن ھەربىر باشاق پوستىغا تۆت قوشۇق گۆرۈچ سېلىپ ئوراپ بولاقلايمىز. ھەربىر بولاقنى مانتا كورىسىغا سېلىپ 30 مىنۇت ھورلاد-ۇرىمىز. بۇنداق ئۇسۇلدا پىشۇرغان گۆرۈچ ئۇۋۇلۇشچان، يۇمشاق بولىدۇ. ئۇ ئۆزىگە خاس تەم ۋە مول ۋىتامىنغا ئىگە.

گۆرۈچ بۇلمىقى

قازاندا 150 گرام مەسكە مېيىنى قىزدۇرۇپ، ئۈستىگە بىر لىتىر سۇ قۇيىمىز ۋە ئازراق تۇز تاشلايمىز. 500 گرام گۆرۈچ ئۇننى قاياق سۇغا ئاستا ئاۋايلاپ تۆكۈۋالىمىز. ئۇن پىشقاندىن كېيىن، ئوتنى سۇسلىتىپ تۇۋاقنى مەھكەم يېپىپ 30 مىنۇت دۇملەيمىز.

سەۋزە بۇلمىقى

بىر كىلوگرام سەۋزىنى پاكىز تازىلاپ، تۇز سۇيىدە قاينىتىپ، ئاندىن ماشىنىدىن ئېزىپ چىقىرىمىز. ئۇنىڭغا 200 گرام مەسكە مېيىنى قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز. بۇلماق

ئادەتتە گۆشلۇك تائاملار بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر بۇ بۇلماق بالىلار ئۈچۈن ئېتىلسە، ئۇنداقتا سەۋزىنى تۇزسىز سۇدا قايىنىتىپ، ماشىنىدىن ئۆتكۈزۈپ ئەزگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا 300 گرام مەسكە مېيى ۋە شېكەر قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز.

تۇگۇنەك بۇلمىقى

بىر كىلوگرام ئاقلانغان تۇگۇنەكنى سۇدا پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن ماشىنا بىلەن ئېزىپ ئۇنىڭغا 300 گرام مەسكە مېيى، بەش دانە تۇخۇم سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. تۇزنىمۇ مۇۋاپىق سالىمىز. تۇگۇنەكنى نوغۇچ بىلەن سوقىمىز. ئەگەر ئۇنىڭغا شېكەر ۋە مېۋە قېيمى قوشقان بولساق، ئۇنداقتا تۇزلىمىساقمۇ بولىدۇ. تۇگۇنەكنى مانتا كورىسىدا پىشۇرساقمۇ بولىدۇ.

كاۋا بۇلمىقى

بىر كىلوگرام كاۋىنى ئاقلاپ، سۇدا ياكى مانتا كورىسىدا پىشۇرۇۋالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا 200 گرام مەسكە يېغى ۋە قېيام سالىمىز. ئەگەر بۇلماقنى تاتلىقراق قىلماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇنىڭغا 200 گرام شېكەر قوشىمىز. بۇ چاغدا ئۇنىڭغا تۇز سېلىشنىڭ ھاجىتى يوق.

كۆممىقوناق بۇلمىقى

قازانغا 200 گرام ماي قۇيۇپ قىزدۇرىمىز. ئۇنىڭغا بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ قايىنىتىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا تۇز سېلىپ، بىر كىلوگرام قوناق ئۇنىنى ئاۋايلاپ تۆكۈپ، توختىماي ئىلەشتۇرىمىز. ئون مىنۇت ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرىمىز. ئوتنى سۇسلىتىپ 30 مىنۇت قايىنىتىمىز.

شىرنىلىك گۈرۈچ

قوناق پوستىغا ئورالغان بولاق گۈرۈچنى قازانغا تۆكۈپ، 300 گرام ھەسەل خۇرۇچىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز.

شىرنىلىك تېرىق

بىر كىلوگرام تېرىققا 200 گرام مەسكە مېيى، يېرىم لىتىر قىزىق سۇت قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ ئارىلاشمىنى توختىماي ئىلەشتۇرىمىز ۋە ئېغىزىنى مەھكەم يېپىپ، ئىسسىق جايغا بىر سائەتچە قويۇپ قويىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا يەنە 300 گرام ھەسەل قىيامى قۇيۇپ يەنە ئىلەشتۇرىمىز.

شىرنىلىك پۇرچاق

بىر كىلوگرام پۇرچاقنى قاينىتىپ پىشۇرغاچ ئۇنىڭغا ھەسەل خۇرۇچى ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ تائامنى ئەڭ ياخشىسى قازاندا تەييارلاش كېرەك.

شىرنىلىك ماش

ئۇنىڭ تەييارلىنىشى شىرنىلىك پۇرچاق بىلەن ئوخشاش. ماشنى ئايرىم پىشۇرۇۋالىمىز. ئەگەر ماشنى بەك تاتلىق قىلىشنى خالىمىسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇنىڭغا 200 گرام ئاق خۇرۇچ قوشۇپ تەييارلىسىڭىزمۇ بولىدۇ.

قاينىتما ماكارون

بىر كىلوگرام ماكارونغا 5 ~ 6 لىتىر تۇزلۇق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇۋالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا 300 گرام مەسكە يېغى قوشىمىز. پىشقان ماكارونغا ئون مىنۇت ئەتراپىدا قازاندا تۇرغۇزساقلا بولىدۇ.

دۇملىمە ماكارون

بىر كىلوگرام ماكارونغا سوغۇق سۇدا چايقايمىز. بۇنىڭ تەييارلىنىشى دۇملىمە گۇرۇچ بىلەن بىردەك. ئۇنىڭغا بىر لىتىر سۇ قۇيۇلىدۇ.

قورۇما ماكارون

بۇنىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى قورۇما گۇرۇچ بىلەن ئوخشاش.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

دۇملىمە ئۇگرە

ئۇنىڭ تەييارلىنىش جەريانى دۇملىمە گۇرۇچ، دۇملىمە ماكارون، لەڭمەن ۋە قورۇما چۆپلەر بىلەن ئوخشاش. ئۇنى قورۇما گۇرۇچكە ئوخشاش تەييارلاشتا، ئۇنىڭغا پەقەت سەۋزىنىلا ئىشلەتمەي، باشقا ھەرقانداق كۆكتاتنى قوشۇپ ئىشلەتسەك بولىۋېرىدۇ.

دۇملىمە قارا بۇغداي

بىر كىلوگرام قارا بۇغداي ئۇننى قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز. بەش لىتىرلىق كورىغا 300 گرام مەسكە مېيى سېلىپ قىزدۇرىمىز. ئۇستىگە بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز ۋە تۇزلايمىز. قىزىق قارا بۇغداي ئۇننى قاينىق سۇغا تۆكىمىز ۋە سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. بۇغداي ئۇنى سۇنى پۈتۈنلەي ئىچىپ بولغاندا تۇۋاقنى يېپىپ دۇملەيمىز.

قورۇما تۇگۇنەك

بىر كىلوگرام ئاقلانغان تۇگۇنەكنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، تۇز سۇيىگە چىلاپ قويىمىز. 200 گرام مەسكە مېيىنى قازانغا سېلىپ قىزدۇرىمىز. 100 گرام پىيازنى توغراپ قورۇيمىز. 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر قوشۇپ قويىمىز. پىياز پىشىش بىلەن تۇگۇنەكنى قازانغا سېلىپ، تېگىگە چاپلاشقۇچە قورۇيمىز. ئوتنى سۇسلىتىپ قازانغا سۇ ئەك شورپىسى قۇيۇپ تۇگۇنەكنى داۋاملىق پىشۇرىمىز. ئاندىن تاماققا يەنە 50 گرام شورپا قۇيۇپ 20 مىنۇت دۇملەيمىز. ئۇششاق توغرالغان غولپىيازنى (بىر كىلوگرام تۇگۇنەككە ئون گرام پىياز توغرا كېلىدۇ) ئۇستىگە قوشۇپ قويىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان تۇگۇنەك

بىر كىلوگرام تۇگۇنەكنى ئاقلاپ، ئىنچىكە، تەكشى قەلەمچە قىلىپ ياكى ئۇچبۇلۇڭ شەكىلدە قىلىپ توغرىۋالىمىز. قازانغا ئۇچ لىتىر چىگىت مايى قۇيۇپ چۇچۇتىمىز ھەمدە تۇگۇنەكنى ياغقا ئاۋايلاپ سېلىپ، تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن تۇگۇنەكنى باشقا قاچىغا ئېلىۋېلىپ، ھەربىرىگە تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سېپىپ چىقىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان سەۋزە

بىر كىلوگرام سەۋزىنى كالتە، ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ ياكى ئۇچبۇلۇڭ شەكلىدە توغرىۋالىمىز. قازانغا ئۇچ لىتىر چىگىت مايى سېلىپ، چۇچۇتمىز ھەمدە سەۋزىنى ياغقا ئاۋايلاپ سېلىپ، تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن سەۋزىنى باشقا قاچىغا ئېلىۋېلىپ، ھەربىرىگە تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سېپىپ چىقىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان تۇرۇپ

بىر كىلوگرام تۇرۇپنى كالتە، ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ ياكى ئۇچبۇلۇڭ شەكلىدە توغرىۋالىمىز. قازانغا ئۇچ لىتىر چىگىت مايى قۇيۇپ، چۇچۇتمىز ھەمدە تۇرۇپنى ياغقا ئاۋايلاپ سېلىپ، تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن تۇرۇپنى باشقا قاچىغا ئېلىۋېلىپ، ھەربىرىگە تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سېپىپ چىقىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان چەيلەن

بىر كىلوگرام چەيلەننى كالتە، ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ ياكى ئۇچبۇلۇڭ شەكلىدە توغرىۋالىمىز. قازانغا ئۇچ لىتىر چىگىت مايى قۇيۇپ چۇچۇتمىز ھەمدە چەيلەننى ياغقا ئاۋايلاپ سېلىپ، تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن چەيلەننى باشقا قاچىغا ئېلىۋېلىپ، ھەربىرىگە تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سېپىپ چىقىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان پىدىگەن

بىر كىلوگرام پىدىگەننى ئۇزۇن ئىنچىكرەك قىلىپ ياكى ئۇچبۇلۇڭ شەكلىدە توغرىۋالىمىز. قازانغا ئۇچ لىتىر چىگىت مايى قۇيۇپ چۇچۇتمىز ھەمدە پىدىگەننى ياغقا ئاۋايلاپ قۇيۇپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن پىدىگەننى باشقا قاچىغا ئېلىۋېلىپ، ھەربىرىگە تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سېپىپ چىقىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان ئالما

بىر كىلوگرام ئالمىنى كالتە، ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ ياكى ئۇچبۇلۇڭ شەكلىدە توغرىۋالىمىز. قازانغا ئۇچ لىتىر چىگىت مايى قۇيۇپ چۇچۇتمىز ھەمدە ئالمىنى ياغقا

ئاۋايلاپ سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئالمىنى باشقا قاچىغا ئېلىۋېلىپ، ھەربىرىگە شېكەر سېپىپ چىقىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان قىزىلچا

بىر كىلوگرام قىزىلچىنى كالتە، ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ ياكى ئۇچبۇلۇڭ شەكلىدە توغرىۋالىمىز. قازانغا ئۇچ لىتىر چىگىت مايى قۇيۇپ چۇچۇتىمىز ھەمدە قىزىلچىنى ياغقا ئاۋايلاپ سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن قىزىلچىنى باشقا قاچىغا ئېلىۋېلىپ، ھەربىرىگە شېكەر سېپىۋېتىمىز.

قورۇما قاتقۇ

بىر كىلوگرام قاتقۇ (كاپۇستا) نى ئاقلاپ، ئىنچىكە، تەكشى قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالىمىز. قازانغا مۇزاپىق مايى قۇيۇپ چۇچۇتىمىز ھەمدە قاتقۇنى ياغقا ئاۋايلاپ سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن قاتقۇنى باشقا قاچىغا ئېلىۋېلىپ، ھەربىرىگە تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سېپىپ چىقىمىز.

قورۇما چامغۇر

بىر كىلوگرام چامغۇرنى ئاقلاپ، ئىنچىكە، تەكشى قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالىمىز. قازانغا مۇزاپىق مايى قۇيۇپ چۇچۇتىمىز ھەمدە چامغۇرنى مايدا ئاۋايلاپ سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن چامغۇرنى باشقا قاچىغا ئېلىۋېلىپ، ھەربىرىگە تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سېپىپ چىقىمىز.

كاۋۇنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا قورۇپ تەييارلىغىلى بولىدۇ.

شىرنىلىك ئاق بالداق

بىر كىلوگرام قوناقنىڭ داناسىنى چىقىرىپ، پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن گۈرۈچە ئوخشاش پىشۇرۇۋالىمىز. قىزىق قازانغا تۆكۈپ قۇرۇتىمىز. تاكى قوناق سۇسىزلىنىپ يېرىلىشقا باشلىغاندا ئۇنىڭغا 200 گرام شېكەر چېچىۋېتىمىز. قىزىق ھالىتىدىلا يۇمىلاق قىلىپ دومىلىتىمىز. ئەگەر ئۇنىڭغا 300 گرام ھەسەل خۇرۇچى قوشساق، ئۇ چاغدا تېخىمۇ تاتلىق بولغان شىرنىلىك ئاق بالداق تەييار بولۇپ چىقىدۇ.

شىرنىلىك گازىر

بىر كىلوگرام گازىرنى پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن، ياخشىراق قورۇۋالىمىز. تاكى گازىر سۇسىزلىنىپ يېرىلىشقا باشلىغاندا ئۇنىڭغا 200 گرام شېكەر چېچىۋېتىمىز. قىزىق هالىتىدىلا يۇمىلاق قىلىپ دومىلىتىمىز. ئەگەر ئۇنىڭغا 300 گرام هەسەل خۇرۇچى قوشساق، ئۇ چاغدا تېخىمۇ تاتلىق بولغان شىرنىلىك گازىر تەييار بولۇپ چىقىدۇ.

شىرنىلىك ئۆرۈك مېغىزى

بىر كىلوگرام ئۆرۈكنىڭ مېغىزىنى چىقىرىپ، پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن، قىزىق قازانغا تۆكۈپ قۇرۇتىمىز. تاكى مېغىز سۇسىزلىنىپ يېرىلىشقا باشلىغاندا، ئۇنىڭغا 200 گرام شېكەر چېچىۋېتىمىز. قىزىق هالىتىدىلا يۇمىلاق قىلىپ دومىلىتىمىز. ئەگەر ئۇنىڭغا 300 گرام هەسەل خۇرۇچى قوشساق، ئۇ چاغدا تېخىمۇ تاتلىق بولغان شىرنىلىك ئۆرۈك مېغىزى تەييار بولۇپ چىقىدۇ.

شىرنىلىك بادام

بىر كىلوگرام بادام مېغىزىنى چىقىرىپ، قىزىق قازانغا تۆكۈپ قۇرۇتىمىز. تاكى قوناق سۇسىزلىنىپ يېرىلىشقا باشلىغاندا ئۇنىڭغا 200 گرام شېكەر چېچىۋېتىمىز. قىزىق هالىتىدىلا يۇمىلاق قىلىپ دومىلىتىمىز. ئەگەر ئۇنىڭغا 300 گرام هەسەل خۇرۇچى قوشساق، ئۇ چاغدا تېخىمۇ تاتلىق بولغان شىرنىلىق بادام مېغىزى تەييار بولۇپ چىقىدۇ.

شىرنىلىك پىستە مېغىزى

بىر كىلوگرام پىستە مېغىزىنى چىقىرىپ، قىزىق قازانغا تۆكۈپ قۇرۇتىمىز. تاكى پىستە مېغىزى سۇسىزلىنىپ يېرىلىشقا باشلىغاندا ئۇنىڭغا 200 گرام شېكەر چېچىۋېتىمىز. قىزىق هالىتىدىلا يۇمىلاق قىلىپ دومىلىتىمىز. ئەگەر ئۇنىڭغا 300 گرام هەسەل خۇرۇچى قوشساق، ئۇ چاغدا تېخىمۇ تاتلىق بولغان شىرنىلىك پىستە مېغىزى تەييار بولۇپ چىقىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار بىكى ئۇيغۇر كىتاب نەشرىياتى www.uyghurkitap.com

شىرنىلىك ياڭاق مېغىزى

بىر كىلوگرام ياڭاق مېغىزىنى چىقىرىپ، قىزىق قازانغا تۆكۈپ قۇرۇتىمىز. تاكى ياڭاق مېغىزى سۇسىزلىنىپ يېرىلىشقا باشلىغاندا ئۇنىڭغا 200 گرام شېكەر چېچىۋېتىمىز. قىزىق ھالىتىدىلا يۇمىلاق قىلىپ دومىلىتىمىز. ئەگەر ئۇنىڭغا 300 گرام ھەسەل خۇرۇچى قوشساق، ئۇ چاغدا تېخىمۇ تاتلىق بولغان شىرنىلىك ياڭاق مېغىزى تەييار بولۇپ چىقىدۇ.

ھورلاندۇرۇپ پىشۇرۇلغان تۇغۇنەك

تۇغۇنەكنى ئاقلىمايلا پاكىز يۇيۇۋېتىپ، مانتا كۆرسىغا سېلىپ ھوردا پىشۇرىمىز.

ھورلۇق سەۋزە

سەۋزىنى ئاقلاپ پاكىز يۇيۇۋېتىپ، مانتا كۆرسىغا سېلىپ ھوردا پىشۇرىمىز.

ھورلۇق كاۋا

كاۋىنى تۆت بۇرجەك قىلىپ توغرىۋېلىپ، تۇزلاپ، ئاندىن مانتا كۆرسىغا سېلىپ ھوردا پىشۇرىمىز.

ھورلۇق قىزىلچا

قىزىلچىنى تۆت بۇرجەك قىلىپ توغرىۋېلىپ، تۇزلاپ، ئاندىن مانتا كۆرسىغا سېلىپ ھوردا پىشۇرىمىز.

ھورلۇق ئالما

ئالمىنى ئاقلىمايلا پاكىز يۇيۇۋېتىپ، مانتا كۆرسىغا سېلىپ ھوردا پىشۇرىمىز.

هورلۇق چەيلەن

چەيلەننى تۆت بۇرجەك قىلىپ توغرىۋېلىپ، تۇزلاپ، ئاندىن مانتا كورىسىغا سېلىپ هوردا پىشۇرىمىز.

قورۇما ئۇندۇرمە

200 گرام ئۆسۈملۈك مېيىدا ياكى سېرىقمايدا 100 گرام پىيازنى قورۇۋالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا 500 گرام ئۇندۇرمىنى سېلىپ قورۇيمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز. ئۇنىڭغا يەنە 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، 50 گرام سامساق قوشۇپ قويساقمۇ بولىدۇ. پىشىشقا يېقىن 100 گرام ئۇششاق چانالغان كۆكتاتلارنى ئازراق چېچىپ قويىمىز.

قورۇما كۇدە

100 گرام ئۆسۈملۈك مېيىدا ياكى سېرىقمايدا 400 گرام كۇدىنى قورۇۋالىمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز. ئۇنىڭغا يەنە 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، 50 گرام سامساق قوشۇپ قويساقمۇ بولىدۇ.

قورۇما پىياز

100 گرام ئۆسۈملۈك مېيىدا ياكى سېرىقمايدا 400 گرام پىيازنى قورۇۋالىمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز. ئۇنىڭغا يەنە 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، 50 گرام سامساق قوشۇپ قويساقمۇ بولىدۇ.

قورۇما يېسۈنلەك

100 گرام ئۆسۈملۈك مېيىدا ياكى سېرىقمايدا 500 گرام يېسۈنلەكنى قورۇۋالىمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز. ئۇنىڭغا يەنە 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، 50 گرام سامساق قوشۇق قويساقمۇ بولىدۇ. پىشىشقا يېقىن 100 گرام ئۇششاق چانالغان كۆكتاتلارنى ئازراق چېچىپ قويىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلار ئۈچۈن تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قورۇما كەرەپشە

100 گرام ئۆسۈملۈك مېيىدا ياكى سېرىقمايدا 300 گرام پىيازنى قورۇۋالىمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز. ئۇنىڭغا يەنە 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، 50 گرام سامساق قوشۇپ قويساقمۇ بولىدۇ.

قورۇما كۆكمۇچ

100 گرام ئۆسۈملۈك مېيىدا ياكى سېرىقمايدا 400 گرام پىيازنى قورۇۋالىمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز. ئۇنىڭغا يەنە 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، 50 گرام سامساق قوشۇپ قويساقمۇ بولىدۇ. پىشىشقا يېقىن 100 گرام ئۇششاق چانالغان كۆكتاتلارنى ئازراق چېچىپ قويىمىز.

قورۇما پىدىگەن

بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئۇششاق توغرىۋېلىپ، ئۇندۇرمىنى قورۇغاندەك قورۇيمىز. بۇلارغا سۇ ياكى شورپا قۇيۇلمايدۇ.

قورۇما ئۇسۇك

ئۇسۇكنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. پىشۇرۇش جەريانلىرى يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخشاش.

قورۇما چوكا پۇرچاق

چوكا پۇرچاقنى مۇۋاپىق ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز. 100 گرام ئۆسۈملۈك مېيىدا ياكى سېرىقمايدا 400 گرام چوكا پۇرچاقنى قورۇۋالىمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز. ئۇنىڭغا يەنە 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، 50 گرام سامساق قوشۇپ قويساقمۇ بولىدۇ.

قورۇما كالتە پۇرچاق

بىر كىلوگرام پۇرچاقنى بىر سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، 100 گرام ئۆسۈملۈك مېيىدا قورۇۋالىمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز. ئۇنىڭغا يەنە

150 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، 50 گرام سامساق قوشۇپ قويساقمۇ بولىدۇ. پىشىشقا يېقىن 100 گرام ئۇششاق چانالغان كۆكتاتلارنى ئازراق چېچىپ قويىمىز.

ئۈرۈپ پارچىلانغان تۇرۇپ

500 گرام تۇرۇپنى ئۈرۈپ پارچىلاپ، بىرنەچچە چوڭ پارچىلارغا بۆلۈۋالىمىز. ئاندىن قورۇيمىز ياكى ئۇنى پىشۇرمايمۇ تۇز تەملىرىنى تەڭشەپ، خام پېتى يېسەكمۇ بولىدۇ. ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋېتىمىز.

ئاش چامغۇر قاينىتمىسى

500 گرام ئاش چامغۇرنى ئاقلاپ، قېلىن تىلىم قىلىپ توغرايمىز. سۇغا تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ تەڭشەپ، چامغۇرنى سېلىپ قاينىتىمىز. چامغۇر پىشىۋالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان يوپۇرماقلىرىنى ئارىلاشتۇرىمىز ۋە ئۇستىگە 200 گرام چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماينى قۇيىمىز. ئەگەر ئاش چامغۇرنى سۇدا ئەمەس، شورپىدا قاينىتساق تەمى تېخىمۇ ئېسىل بولىدۇ.

مايلىق پۇرچاق (خاسىڭ)

2 ~ 3 كىلوگرام قاسىراقلىق پۇرچاقنى بىر سوتكا سۇغا چىلاپ قويىمىز. پۇتۇنلەي كۆپۈپ يۇمشىغاندىن كېيىن، ئۇنى قۇرۇتۇۋالىمىز. ئاندىن مايدا قورۇۋالىمىز. پىشقاندىن كېيىن ئازراق تۇز سېپىۋېتىمىز.

كۆمۈپ پىشۇرۇلغان تۇگۈنەك

بىرنەچچە كىلوگرام تۇگۈنەكنى تەييارلاپ، ئۇنى قوقاسقا ياكى تونۇرغا سېلىپ كۆمۈپ پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن تېشىنى ئاقلاپ تازىلىۋالىمىز ۋە تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلىمىز.

www.uyghurkitap.com

كۆمۈپ پىشۇرۇلغان سەۋزە

بىرنەچچە كىلوگرام سەۋزىنى تەييارلاپ، ئۇنى قوقاسقا ياكى تونۇرغا سېلىپ كۆمۈپ پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن تېشىنى ئاقلاپ تازىلىۋېتىمىز ۋە تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلىمىز.

كۆمۈپ پىشۇرۇلغان قىزىلچا

بىرنەچچە كىلوگرام قىزىلچىنى تەييارلاپ، ئۇنى قوقاسقا ياكى تونۇرغا سېلىپ كۆمۈپ پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن تېشىنى ئاقلاپ تازىلىۋېتىمىز ۋە تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلىمىز.

كۆمۈپ پىشۇرۇلغان چەيلەن

بىرنەچچە كىلوگرام چەيلەننى تەييارلاپ، ئۇنى قوقاسقا ياكى تونۇرغا سېلىپ كۆمۈپ پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن تېشىنى ئاقلاپ تازىلىۋېتىمىز ۋە تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلىمىز.

كۆمۈپ پىشۇرۇلغان كاۋا

بىرنەچچە كىلوگرام كېلىدىغان كاۋىنى تەييارلاپ، ئۇنى قوقاسقا ياكى تونۇرغا سېلىپ كۆمۈپ پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن تېشىنى ئاقلاپ تازىلىۋېتىمىز ۋە تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلىمىز.

كۆمۈپ پىشۇرۇلغان تۇرۇپ

بىرنەچچە كىلوگرام تۇرۇپنى تەييارلاپ، ئۇنى قوقاسقا ياكى تونۇرغا سېلىپ كۆمۈپ پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن تېشىنى ئاقلاپ تازىلىۋېتىمىز ۋە تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلىمىز.

كۆمۈپ پىشۇرۈلغان ئۇسۇك

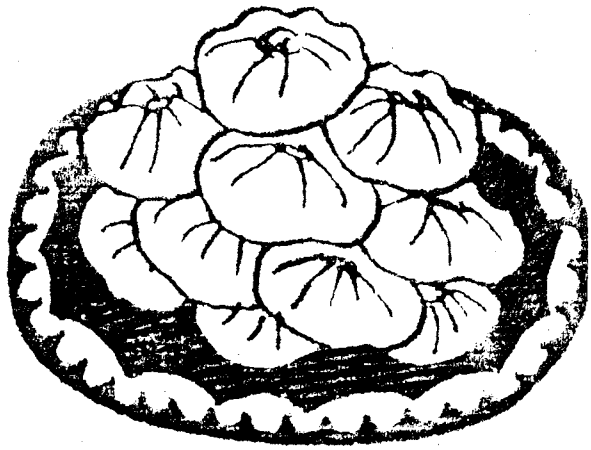
بىرنەچچە كىلوگرام ئۇسۇكنى تەييارلاپ، ئۇنى قوقاسقا ياكى تونۇرغا سېلىپ كۆمۈپ پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن تېشىنى ئاقلاپ تازىلىۋېتىمىز ۋە تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلىمىز.

كۆمۈپ پىشۇرۈلغان ئاش چامغۇر

بىرنەچچە كىلوگرام ئاش چامغۇرنى تەييارلاپ، ئۇنى قوقاسقا ياكى تونۇرغا سېلىپ كۆمۈپ پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن تېشىنى ئاقلاپ تازىلىۋېتىمىز ۋە تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلىمىز.

كۆمۈپ پىشۇرۈلغان قوناق

بىرنەچچە باش كۆممىسقوناقنى تەييارلاپ، پاكىز ئادالاپ، چوغقا قاقلاپ ياكى كاۋاپ-دانغا قاقلاپ پىشۇرىمىز.



ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب نەشرىياتى

پىشۇرۇلغان سوغۇق يېمەكلىكلەر

سوغ گۆش

【خۇرۇچى】 پىشۇرۇپ سوۋۇتۇلغان گۆش 2 ~ 3 كىلوگرام، تۇز، چانالغان باشپىياز، قارىمۇچ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشۇرۇلغان گۆشنى نېپىز يالپاقلاپ توغراپ، تەخسىلەرگە 100 گرامدىن سېلىپ، ئۈنىكىغا 30 گرام ئۇششاق چانالغان باشپىياز ياكى پىياز كۆكىنى چېچىپ قويىمىز. ئۇستىگە تۇز سېپىپ، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچ قىيامىنى قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز.

گۆشلۈك تۇرۇپ

【خۇرۇچى】 پىششىق گۆش 50 گرام، تۇرۇپ 100 گرام، پىياز كۆكى، تۇز، قارىمۇچ، قايماق، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىششىق گۆش بىلەن قەلەمچە قىلىپ توغرالغان تۇرۇپلارنى قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز. ئۇستىگە تۇز، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچ قىيامىلىرىنى چېچىپ شالايمىز. ئۈنىكىغا يەنە پىياز كۆكىدىن 20 گرام، شۇنداقلا قايماق، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنىمۇ ئىشلەتسەك بولىدۇ.

گۆشلۈك كۆكتاتلار

【خۇرۇچى】 پىشۇرۇپ سوۋۇتۇلغان گۆش، تەرخەمەك، پەمىدۇر، چامغۇر، چەيلەن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى تەرخەمەك بىلەن، پەمىدۇر بىلەن، چامغۇر بىلەن شۇنداقلا چەيلەن بىلەن سالات ياساش جەريانى گۆشلۈك تۇرۇپنىكىگى بىلەن ئوخشاش، گۆشنى سىكىدۇرۇش تەلەپ قىلىنمايدۇ.

گۆش سېلىنغان ئاشلەكچۈك

【خۇرۇچى】 پىشۇرۇلغان گۆش 100 گرام، ئۇيۇتۇپ تەييار قىلىنغان ئاشلەكچۈك، مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ھەربىر قاچا لەڭپۇڭغا قىلدەك توغرالغان پىشىق گۆش قوشۇپ قويساق بۇ تاماق تەييار بولىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشىق گۆش بىلەن قېرىننى نېپىز، ئۇزۇنچاق قىلىپ توغرايمىز. ئاندىن ئۇستىگە پىياز، پەمىدۇر، كۆكمۇچ، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ ۋە ئاچچىقسۇنى قوشۇپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاخىرىدا چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيىدىن 200 گرام قۇيۇپ قويىمىز. ئۇنى ئونغا بۆلۈپ ھەربىرىگە 300 گرام ئۇششاق چانالغان پىياز كۆكى چېچىپ قويىمىز.

ماش، قېرىن، گۆش ئارىلاشمىسى

【خۇرۇچى】 كالا پاچىقى تۆت تال، كالىنىڭ باش گۆشى، قىزىلمۇچ 10 گرام، تۇزلانغان كۈدە 100 گرام، سامساق 300 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالىنىڭ پاچىقى ۋە بېشىنى تازىلاپ يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ، تا شورپىسى چىققۇچە قاينىتىمىز. ئاندىن پاچاق ۋە باشنى قازاندىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ، گۆشنى ئۇششاق چاناپ، قايتا قازاندىكى شورپىغا سالىمىز. يۇيۇپ تەييارلانغان قىزىلمۇچ، تۇزلانغان كۈدىنى قاينىق سۇغا چىلىۋېتىپ، ئۇششاق چانالغان سامساقنى قوشۇپ ئىلەشتۇرگەچ قاينىتىمىز. پىشقاندىن كېيىن تاۋاققا ياكى چىنىگە ئالىمىز. سوغۇق، سالقىن جايغا 10 ~ 12 سائەت قويۇپ قويىمىز، ئەمما توڭلاتقۇغا سالمايمىز.

شۇ ئىش ئېسىمىزدە بولۇشى كېرەك: شورپىغا قاينىق سۇ قۇيۇش تەۋسىيە قىلىنمايدۇ. ئارىلاشما سوۋۇپ قېتىشقاندىن كېيىن ئۇنى تۆت بۇرجەك شەكىلدە توغرىۋالىمىز. ئەگەر بۇ ئۇيۇتۇلغان گۆشنى ئانچە - مۇنچە بېزەپ ئەكەلمەكچى بولساق، ئۇنىڭغا شورپا قۇيۇشتىن ئىلگىرى تاۋاق تېگىگە پىياز كۆكى، گۈل چىقىرىپ توغرالغان سەۋزە، تۇرۇپلارنى تىزىپ قويىمىز. ئۇيۇتۇلغان گۆشنى ئۈرۈگەندە ئاستىغا تىزىلغان كۆك سەيلەر ئۇستىگە چىقىدۇ. بۇ خىل تاۋامنى باشقا گۆشلەردىنمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ.

ئۇيۇتۇلغان توخۇ گۆشى

【خۇرۇچى】 پۈتۈن توخۇ گۆشى، پىياز، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇنىڭ بېشى، پۇتى ۋە ئاشقازىنىنى تازىلاپ، قازانغا سېلىپ قاينىتىمىز. پىشقاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ، گۆشنى تىتىپ يەنە قايتا شورپىغا سالىمىز، ئاندىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ، ئۇستىگە قىزىلمۇچ، پىياز، سامساق سېپىمىز. قالغان

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېگى تاپرىسى
ئۇيغۇر كىتاپ نەشرىياتى

تەييارلاش جەريانلىرى ئۈيۈتما گۆش بىلەن ئوخشاش، 10 ~ 15 گرام يار يېلىمنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئېرىتىپ، ئازراق قوشۇپ قويىمىز.

سوغ گۆشلەر

【خۇرۇچى】 قوي ياكى موزاينىڭ پىشۇرۇلغان ئۇچەي، قېرىن، جىگەر ۋە تاللىرى مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي ياكى موزاينىڭ ئۇچەي ـ قېرىنلىرى — ئۆپكە، قېرىن، ئۇچەي، بېغىر ۋە تىللىرىنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ سوۋۇتۇۋالىمىز. ئۇلارنى توغراپ تۇزلايمىز. تەخسىلەرگە 300 گرامدىن ئېلىپ، ئۇستىگە پىياز كۆكى چېچىپ، ئاچچىق-سۇ، قىزىلمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda ئارىلاشتۇرىمىز.

قېزىلىق سوغۇق يېمەكلىك

【خۇرۇچى】 پىشۇرۇلغان قېزا، تۇز، كۈنجۈت مېيى، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ قىيا-مى، سامساق قاتارلىقلار.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قېزىنى ياپىلاق توغراپ تەخسىگە ئالىمىز، ئاندىن ئۇستىگە چانالغان سامساق، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ قىيامى، پىيازنى مۇۋاپىق مىقدارda سالىمىز. بۇ تاۋامنىڭ ئاشقازانىنى، ئۇچەينى قىزىتىش، قان ئايلىنىشنى تېزلىتىش، ئومۇمىي بەدەننى قىزىتىش، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، باھنى كۈچەيتىش خۇسۇ-سىيىتى بار.

سوغۇق كالا گۆشى

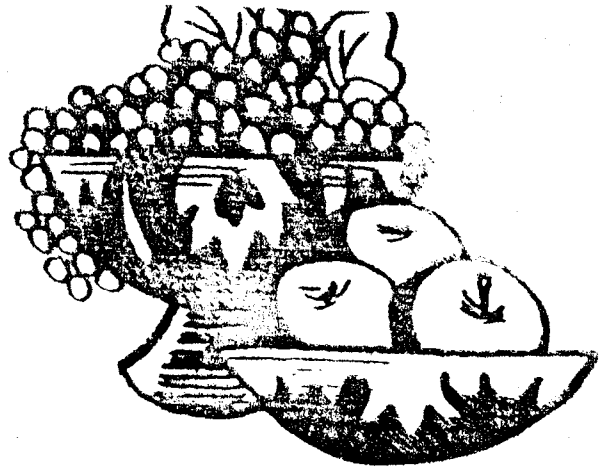
【خۇرۇچى】 كالىنىڭ دورا ـ دەرمەك، تېتىقۇ بىلەن پىشۇرۇلغان لوق گۆشى، غولپىياز، كۈنجۈت مېيى، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇ، سامساق قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشۇرۇلغان كالا گۆشىنى نېپىز يالپاقلاپ توغرىۋالىمىز، ئاندىن ئۇستىگە ئۇششاق چانالغان غولپىياز، سامساق، كۈنجۈت مېيى، ئاقمۇچ، قارا-مۇچ، قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، تۇزلاردىن مۇۋاپىق مىقدارda سالىمىز ۋە تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

سوغۇق توخۇ گۆشى

【خۇرۇچى】 پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشى، كۈنجۈت مېيى، غولپىياز، سامساق، ئاق-مۇچ، قىزىلمۇچ يېغى، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇ گۆشىنى تىتىپ ئۇششاقلىتىپ، تەخسىلەرگە سېلىپ، ئۈستىگە چانالغان غولپىياز، سامساق، سوقۇلغان قارىمۇچ، قىزىلمۇچ يېغى، ئاچچىق-سۇ، تېتىتقۇلار سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ تائامنىڭ قان كۆپەيتىش، رەئىس ئەزالار ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار.



ئۇيغۇر كتاب نەشرىياتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بېكى تارقىسى
www.uyghurkitap.com

سوغۇق يېمەكلىكلەر

ئۇيغۇر ئەنئەنىۋى تائاملىرى ئىچىدە سوغۇق يېمەكلىكلەر كۆپرەك سالماقنى ئىگىلەيدۇ. ئۇنىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى خىلمۇخىل، ئوخشىمىغان تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئاساسلىق ئىككى تۈرنىڭ بىرى خام كۆكتاتلاردىن تەييارلانغان سوغۇق يېمەكلىك، يەنە بىرى، پىششىق قورۇما سەيلەردىن تەييارلانغان سوغۇق يېمەكلىكلەردىن ئىبارەت.

شالانغان تۈرۈپ

【خۇرۇچى】 تۈرۈپ بىر كىلوگرام، غولپىياز 100 گرام، تۇز 60 گرام، ئاچچىقسۇ 50 گرام، قىزىلمۇچ قىيامى 20 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۈرۈپنى ئاقلاپ ئىنچىكە قىلىپ توغرايمىز. 60 گرام تۇز بىلەن تۇزلاپ ئىككى سائەت تىندۇرۇپ قويىمىز. ئازراق قىيام ئارىلاشتۇرۇپ مىجىيمىز، ئاندىن يەنە 50 گرام كېپەك ۋە ئۇزۇمدىن ئېچىتىلغان ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، قىزىلمۇچ قىيامىنى سېلىپ ئىلەشتۇرىمىز. تەييار بولغان تۈرۈپنى تەخسىلەرگە 150 گرامدىن سالىمىز. ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان غولپىيازدىن چېچىپ قويساقمۇ بولىدۇ. ئادەتتە پىياز بارلىق سوغۇق سەيلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

شالانغان پەمىدۇر

【خۇرۇچى】 پەمىدۇر بىر كىلو، باشپىياز 200 گرام، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى 50 گرام، تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پەمىدۇرنى يۇيۇپ، ھەربىرىنى ئىككى بۆلەككە پارچىلايمىز. ھەربىر پارچىسىنى كىچىك تىلىم قىلىپ توغرايمىز. باشپىياز ياكى غولپىيازنى چاناپ، قىزىلمۇچ قىيامى بىلەن بىللە قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز. تۇز سېلىپ، ھەممىسىنى بىر-لەشتۇرۇپ ياخشى شالايمىز. تەييار بولغان پەمىدۇر ئارىلاشمىسىغا چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈم-لۈك مېيىنى قۇيىمىز. ھەربىر تەخسىگە 250 گرامدىن ئۇسىمىز.

شالانغان پىياز

【خۇرۇچى】 باشپىياز بىر كىلوگرام، چۇچۇتۇلگەن ماي 100 گرام، قىزىلمۇچ قىيامى 30 گرام، تۇز ئىككى ئاش قوشۇق، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 باشپىيازنى ئاقلاپ، سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيىمىز. خالىغان شەكىلدە توغرىۋالىمىز. تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ ۋە قىزىق ماي ئارىلاشتۇرۇپ شالايمىز. تەييار بولغان ئارىلاشمىنى 200 گرامدىن قىلىپ تەخسىلەرگە سالىمىز.

شالانغان ئۇندۇرمە

【خۇرۇچى】 پۇرچاق ئۇندۇرمىسى 300 گرام، پىياز 40 گرام، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، ئاچچىقسۇ 100 گرام ، تۇز 60 گرام، قىزىلمۇچ قىيامى 60 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئۇندۇرمىگە تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ ۋە چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيىنى قوشىمىز، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىلەرگە 100 گرامدىن سالىمىز. ئۇششاق توغرالغان پىيازدىن سەپسەپ قويىمىز. ئۇندۇرمىنى گۆش بىلەن قورۇۋالساقمۇ بولىدۇ. ماش ئۇندۇرمىسى، بۇغداي، پۇرچاق، دادۇر ۋە تۇگۈنەك ئۇندۇرمىلىرىنىمۇ مۇشۇنداق تەييارلايمىز. ئادەتتە قايماق بىلەن شالانغان ئۇندۇرمە ئالاھىدە تەملىك بولىدۇ. بىر كىلو ئۇندۇرمىگە 100 گرام قايماق ئىشلىتىلىدۇ.

شالانغان چامغۇر

【خۇرۇچى】 چامغۇر بىر كىلوگرام، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، قايماق 200 گرام، ئاچچىقسۇ 30 گرام، قىزىلمۇچ قىيامى 30 گرام، چانالغان پىياز 20 گرام، تۇز ئىككى ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چامغۇرنى يۇيۇپ، تىلىمچە ياكى قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. تۇز بىلەن تۇزلايمىز، ئۇنىڭغا قىزىلمۇچ قىيامى ياكى قايماق قوشساقمۇ بولىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇ ۋە چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيىدىن قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. بۇنىڭغا چانالغان پىياز سەپسەپ قويىمىز. ئۇنى بەشكە بۆلۈپ ئۇستەلگە ئەكىلىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرىسى
www.uyghurkitap.com

پارچىلانما چامغۇر

【خۇرۇچى】 چامغۇر بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك ماي 100 گرام، غولپىيار 200 گرام، ئاچچىقسۇ 30 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا ۋە قىزىلمۇچ قىيامى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چامغۇرنى پاكىز يۇيۇپ، ياپىلاق تۆت چاسا شەكلىدە توغرايمىز. ئەگەر چوڭراق چامغۇر بولسا ئۇنى بىرنەچچە بۆلەككە بۆلۈپ توغراپ تۇزلاپ، ئۇنىڭغا قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ، ئۆسۈملۈك ماي قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز. بۇنى بەشكە بۆلۈپ، ئۇستىگە غولپىيازدىن سېپىپ قويىمىز. بۇ خىل سوغۇق يېمەكلىكنى يەنە 300 گرام قايماق ياكى 200 گرام سېرىقماي، 300 گرام قېتىقتىنمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ.

كۆكمۇچ - پەمىدۇر ئارىلاشمىسى

【خۇرۇچى】 پەمىدۇر 700 گرام، كۆكمۇچ 300 گرام، پىياز 100 گرام، تۇز 30 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پەمىدۇر بىلەن كۆكمۇچنى سوغۇق سۇدا پاكىزلاپ يۇيىمىز. پەمىدۇرنى تىلىم - تىلىم قىلىپ، كۆكمۇچنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. ئاندىن ئۇستىگە پىيازنى توغراپ سېلىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئىلەشتۇرىمىز. ئاندىن تۇز قوشىمىز. ئارىلاشمىنى بەشكە بۆلۈپ، ھەربىرسىگە 20 گرامدىن چۈچۈتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي قوۇيۇپ، ئۇستىگە غولپىيازدىن سېپىپ قويىمىز. ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ قىيامىلىرىنىڭ ئورنىغا 200 گرام قېتىق، 100 گرام قېتىق خۇرۇچى ياكى 200 گرام قايماق ئارىلاشتۇرساقمۇ بولىدۇ.

ئاچا سەي

【خۇرۇچى】 تەرخەمەك بىر كىلوگرام، پەمىدۇر 300 گرام، كۆكمۇچ 300 گرام، چۈچۈتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، پىياز 20 گرام، قارىمۇچ 20 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تەرخەمەكنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، تۇز سېپىپ، پەمىدۇر، كۆكمۇچلارنى توغراپ ئارىلاشتۇرۇۋالىمىز. بۇنى بەشكە بۆلۈپ، ھەربىرىگە پىياز سېپىپ، چۈچۈتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيىدىن قوشىمىز. ئاندىن يەنە سوقۇلغان قارىمۇچنى قوشۇپ قويىمىز.

تاتلىق ئۇندۇرمە

【خۇرۇچى】 ئۇندۇرمە بىر كىلوگرام، شېكەر 200 گرام، مېۋە قىيامى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇندۇرمىنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز، پىشۇرۇپ سوۋۇتىمىز. ئۇنى بەشكە بۆلۈپ، ئۇستىگە ئازراق مېۋە قىيامى قۇيىمىز. بۇ يېمەكلىك كۆپىنچە بالىلار ياكى بىمارلار ئۈچۈن تەييارلىنىدۇ.

شالانغان چوكا پۇرچاق

【خۇرۇچى】 چوكا پۇرچاق (جاڭدۇ) بىر كىلوگرام، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي 100 گرام، پىياز 100 گرام، تۇز، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چوكا پۇرچاق (جاڭدۇ) نى يۇيۇپ تازىلىۋالىمىز، قاينىتىپ، سۇزگۈچ بىلەن قايرىپ ئېچىپ سوغۇق سۇ قۇيىمىز. ئاندىن ئۇنى ياپىلاق قىلىپ توغرايمىز. ئۇستىگە تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي ۋە ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز ۋە بىر ئاز تىندۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى بەش بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر بىرسىگە پىياز ئارىلاشتۇرىمىز.

شالانغان يېسۈلەك

【خۇرۇچى】 يېسۈلەك بىر باش (بىر كىلوگرام ئەتراپىدا)، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي 300 گرام، تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى، پىياز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېسۈلەكنى غولىدىكى يوپۇرماقلىرىنى ئاجرىتىپ، سۇدا پاكىز يۇيىمىز. ئاندىن ئۇنى قاينىتىپ سوۋۇتىمىز. ئاندىن ئۇنى ئىنچىكە توغراپ، ئۇستىگە تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماينى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. تەييار بولغان يېمەكلىكنى بەشكە بۆلۈپ، ھەربىرىگە ئۇششاق چانالغان پىيازنى سېپىپ قويىمىز.

شالانغان قىلياش

【خۇرۇچى】 قىلياش بىر كىلوگرام، يېسۈلەك بىر كىلوگرام، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي، قىزىلمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىلياش بىلەن پىسسۇئىلەكنى پاكىز ئاقلاپ يۇيىمىز. پىسسۇئىلەك بىلەن قىلياشنى تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ توغراپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇستىگە چۇچۇقا تۇلگەن ئۆسۈملۈك مايى، قىزىلمۇچ قىيامى قوبۇپ ئىلەشتۇرىمىز. ئۇنى 200 گرامدىن قىلىپ ئونغا بۆلۈپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

شالانغان كاپۇستا

【خۇرۇچى】 كاپۇستا بىر باش، پەمىدۇر 100 گرام، تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنى ئىككى خىل ئۇسۇل ئارقىلىق تەييارلىغىلى بولىدۇ: بىرى، بىر كىلو كاپۇستىغا 30 گرام تۇز، 30 گرام قىزىلمۇچ قىيامى، 100 گرام پەمىدۇر قاتارلىقلارنى قوشۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرىمىز.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: بىر باش كاپۇستىنى قاينىتىپ پىشۇرۇۋېلىپ ئاندىن شالايمىز. ئۇنى بەشكە بۆلۈپ، ھەربىرىگە پىياز، تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېپىپ قويىمىز.

شالانغان چەيلەن

【خۇرۇچى】 چەيلەن بىر باش، قىزىلمۇچ قىيامى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدىدا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالىمىز. تۇز بىلەن يۇمشىتىپ، ئۇستىگە قىزىلمۇچ قىيامى قوبۇپ تەييارلايمىز.

شالانغان سەۋزە

【خۇرۇچى】 سەۋزە بىر كىلوگرام، تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مايى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ خىل سەۋزىنى چۇچۇمەل ياكى تاتلىق قىلىپ تەييارلىغىلى بولىدۇ. بىر كىلو سەۋزىنى قىرىپ ئاقلاپ يۇغاندىن كېيىن، ئۇنى قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالىمىز. ئاندىن ئۇنى تۇز بىلەن مىجىپ يۇمشىتىپ، ئۇستىگە مايى ۋە قىزىلمۇچ قىيامى قوبۇپ ئىلەشتۇرىمىز ۋە داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

سەۋزىنىڭ تەييارلىنىشىمۇ شالانغان كاپۇستا، تۇرۇپلار بىلەن ئوخشاش، ئۇنى ئۇندۇرمىگە ئوخشاش مېۋە قىيامى ياكى قايماق، قېتىقلارنى قوشۇپ تەييارلىساقمۇ بولىدۇ.

ئەگەر سەۋزە ياكى باشقا كۆكتاتلار، مەسىلەن: تۇرۇپ، ئۇسۇك، چەيلەن، تەرخەمەك، قىزىلچا، پىدىگەن ۋە پۇرچاق، چوكا پۇرچاق قاتارلىقلار پورلىشىپ قالغان ياكى قۇرۇپ كەتكەن بولسا، ئۇنداقتا بۇلارنى ئاۋۋال سوغۇق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن ئالساق يېگى ئۇزۇۋېلىنغان كۆكتاتتەك ئىشلىتەلەيمىز.

سەۋزە بۇلمىقى

【خۇرۇچى】 سەۋزە بىر كىلوگرام، ئاچچىقسۇ 200 گرام، قىزىلمۇچ قىيامى 30 گرام، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مايي 200 گرام، تۇز ياكى شاكاراپ سۇيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزىنى ئاقلاپ، سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن، قىرغۇدىن ئۆتكۈزۈپ ئۇششاق قىرىپ چىقىمىز. سەۋزە قىرىندىسىغا تۇز ياكى شاكاراپ سۇيى، ئاچچىقسۇ ۋە قىزىلمۇچ قىيامى قويۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا يەنە چۇچۇگەن ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ ئىلەشتۇرىمىز.

بۇلماقنى بەشكە بۆلۈپ، ئۇستىگە توغرالغان غولپىياز سېپىپ قويىمىز. ئېھتىياجىغا قاراپ سەۋزە قىرىندىلىرىغا 200 گرام قايماق ياكى 200 گرام مېۋە قىيامى ۋە ياكىشېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بۇلماق تەييارلىساقمۇ بولىدۇ.

تۇرۇپ بۇلمىقى

【خۇرۇچى】 تۇرۇپ بىر كىلوگرام، تۇز 30 گرام، غولپىياز، ئاچچىقسۇ 200 گرامدىن، قىزىلمۇچ قىيامى 30 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر كىلوگرام تۇرۇپنى ئاقلاپ، سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن، قىرغۇدىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇششاق قىرىپ چىقىمىز. تۇرۇپ قىرىندىسىغا تۇز ياكى شاكاراپ سۇيى، ئاچچىقسۇ ۋە قىزىلمۇچ قىيامى قويۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا يەنە چۇچۇگەن ئۆسۈملۈك مايي قۇيۇپ ئىلەشتۇرىمىز.

بۇلماقنى بەشكە بۆلۈپ، ئۇستىگە توغرالغان غولپىياز سېپىپ قويىمىز. ئېھتىياجىغا قاراپ تۇرۇپ قىرىندىلىرىغا 200 گرام قايماق ياكى 200 گرام مېۋە قىيامى ۋە ياكى شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بۇلماق تەييارلىساقمۇ بولىدۇ.

ئۇنىڭ تەييارلىنىشى سەۋزە بۇلمىقى بىلەن ئوخشاش. بۇ بۇلماقنى سەۋزىدىنمۇ، تۇرۇپتىنمۇ، شۇنداقلا چەيلەندىنمۇ ئەتكىلى بولىدۇ. بۇنداق بۇلماق مەيلى بالىلارغا بولسۇن ۋە ياكى ياشانغانلارغا بولسۇن ئوخشاشلا پايدىسى بار. بولۇپمۇ ھەزىم قىلىشى ياخشى بولمايي، ئاشقازان ئاغرىغانلارغا بۇ تائام ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئارىلاشما كۆكتات

[خۇرۇچى] كاپۇستا 200 گرام، تۇرۇپ 200 گرام، سەۋزە 100 گرام، قىزىلمۇچ ۋە كۆكمۇچ 200 گرام، سامساق 200 گرام، كۈدە 100 گرام، پىياز 300 گرام، ئاچچىقسۇ 150 گرام، چۈچۈتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] كاپۇستىنى ئاقلاپ، ئۇنى تۇرۇپ، سەۋزە (قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز) بىلەن قوشۇپ توغرىۋالىمىز. ئاندىن تۇز سېپىپ ئىلەشتۇرىمىز. قىزىلمۇچ ۋە كۆكمۇچلارنى ئىنچىكە قىلىپ توغرايمىز. سامساقنى قايىنىتىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، ئاندىن ئۇنىڭغا 15 گرام تۇز سالىمىز. 100 گرام كۈدە (جۈسەي) نى قاينىاق سۇغا بېسىپ، ئاندىن ئۇنى سوغۇق سۇدا چايقىۋېتىپ، ئۇششاق چايناپمىز ۋە ئالدىنقى تەركىبكە قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز. ئاچچىقسۇدىن قۇيۇپ شالايمىز. ھەممىنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، ئۆسۈملۈك مايىنى چۈچۈتۇۋېلىپ ئارىلاشمىغا قۇيىمىز. ئىلەشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى ئون بۆلەككە بۆلۈپ، 150 گرامدىن قىلىپ تەخسىلەرگە سالىمىز. ئۈستىگە پىياز سېپىپ قويىمىز. بۇنداق ئارىلاش كۆكتاتنى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەربىر تەركىبنى چوقۇم ئايرىم - ئايرىم تۇزلاپ، سوۋۇتۇپ بولۇپ قاچىلارغا سالىمىز. ئەڭ ياخشىسى، توڭلاتقۇ ياكى قۇرغاق، سايە جايلاردا ساقلاش كېرەك.

تىزما تۇرۇپ

ئۇيغۇرلارنىڭ مىللىي تائاملىرىدىكى خام كۆكتاتلاردىن تائام (يېمەكلىك) تەييارلاش، ئۇلارنى گۈل كەلتۈرۈپ توغراپ تىزىپ، سەپلەشنىڭ ئالاھىدە مىللىي ئۇسۇللىرى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ، سەۋزە، پىياز، چەيلەن، قىزىلچا ۋە باشقا كۆكتاتلارنى توغراش، كېسىش، تەييارلاشنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى بار. ئۇ ئۇسۇل ئادەتتە تىزما دەپ ئاتىلىدۇ.

[خۇرۇچى] تۇرۇپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز ئاقلىۋېتىپ، سوغۇق سۇدا يۇيىمىز. بۇنداق يۇيۇشتىكى مەقسەت ئۇنى يۇمشاق قىلىش ئۈچۈن. ئاندىن ئۇنىڭ يېنىدىن بىر قەۋەت كېسىۋېلىپ، باشقا بىر قاچىغا سالىمىز. تۇرۇپنىڭ ياپىلاق تەرىپىنى تۆۋەن قارىتىپ، دۇگىلەپ كەتمىگۈدەك قىلىپ تۇتىمىز. ئۇنى ئۆتكۈر ۋە نېپىز پىچاق بىلەن قەغەزدەك بىر خىل شىلىپ، رەتلەپ تىزىپ، چىڭ بېسىپ قويىمىز ۋە ئۇنىڭ ئۈستىدىن پىچاق

بىلەن قىلدەك چاناپ توغرايمىز. ئۇ رەتلىك توغرىلىپ بولغاندا، ئىككى يېنىدىن تەكشىلەپ، بېشىدىن ئاخىرىغىچە كېسىمىز. تەكشى توغرالغان تۇرۇپ قەلەمچىلىرىنى ئاۋايلاپ ئېلىپ، 150 گرامدىن قىلىپ بىر تەخسىگە تىزىمىز. ئۈستىگە ئاچچىقسۇ خۇرۇچى قۇيىمىز.

ئاچچىقسۇ خۇرۇچىنىڭ تەييارلىنىشى مۇنداق: ئالدى بىلەن ئاچچىقسۇغا تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە ئۇششاق توغرالغان غولپىياز، چاناپ تەييارلانغان باشپىياز، سەۋزە، قىزىلمۇچ، كۆكمۇچ ۋە چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مايىنى قوشۇپ ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. ئازراق پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قىيامى سېلىپ قويساقمۇ بولىدۇ. مۇشۇ جەريانلار ئارقىلىق ئاچچىقسۇ خۇرۇچىنى تەييارلاپ چىقىمىز.

تىزما سەۋزە

【خۇرۇچى】 سەۋزە مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزىنىمۇ تۇرۇپقا ئوخشاش قەلەمچە قىلىپ توغراپ، رەتلىك تىزىۋالىمىز. بۇنىڭغىمۇ ئاچچىقسۇ خۇرۇچى قۇيىمىز ياكى سۇيۇق قىيام قۇيۇپ شالىساقمۇ بولىدۇ.

تىزما تەرخەمەك

【خۇرۇچى】 ئۇچ تال تەرخەمەك، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تەرخەمەكنى ئاقلاپ، ئىنچىكە توغراپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق ئاچچىقسۇ خۇرۇچى قۇيۇپ تەييارلايمىز. ئۇنىڭغا يەنە قايماق، قېتىقلارنى قوشساقمۇ بولىدۇ. باشپىيازنى ئىنچىكە دۇگىلەك قىلىپ توغراپ، غولپىيازنى ئۇششاق چاناپ، سەۋزىنى گۈل چىقىرىپ توغرايمىز. تۇرۇپنى غۇنچە شەكىلدە كېسىپ قوشۇپ، ئۇنى بېزەيمىز.

تىزما چامغۇر

【خۇرۇچى】چامغۇر بىر باش.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر باش چامغۇرنى ئېلىپ، تىلىم قىلىپ توغرايمىز ۋە تەخسىلەرگە چىرايلىق تىزىپ چىقىمىز. ئەگ ياخشىسى ئۇزۇنسىغا ياكى چوڭراق قىلىپ توغراش كېرەك.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى دەرىجىلىك دەرسلىكى
www.uyghurkitap.com

تىزما چەيلەن

【خۇرۇچى】 چەيلەن، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چەيلەننى ئاقلاپ، قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز ۋە ئۇستىگە ئاچچىقسۇ خۇرۇچى قۇيىمىز.

تىزما قىزىلچا

【خۇرۇچى】 قىزىلچا 100 گرام، قايماق 50 گرام تۇز، مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ سالاتنىڭ تەييارلىنىشىمۇ تۇرۇپ بىلەن ئوخشاش. پەرقى ئۇنىڭغا پەقەت قىيام ياكى قايماق قوشساقلا بولدى. بۇ سالاتنىمۇ تۇرۇپ ياكى سەۋزە قوشۇپ بېزەيمىز.

تۇزلانغان پەمىدۇر

【خۇرۇچى】پەمىدۇر ئون كىلوگرام، سۇ بىر چىلەك، تۇز سۇيى 300 ～ 400 گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پەمىدۇرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، بىر چىلەك تۇز سۇيى قۇيۇپ بىر ھەپتە قويۇپ قويىمىز. سۇغا تۇز سالمىز ھەم تۇزنىڭ مۇۋاپىق بولغان ـ بولمىغانلىقىنى بىلىش ئۈچۈن چىلەككە خام تۇخۇمنى چېقىپ كۆرۈپ باقىمىز. ئەگەر تۇخۇم لەيلەپ تۇرسا، تۇزنىڭ يېتەرلىك بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. باشقا كۆكتاتلارنىمۇ مۇشۇنداق تۇزلايمىز. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر نەچچە تەرەپكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك: كۆكتاتلارنى پاكىز يۇيۇپ، بۇزۇلغان جايلىرىنى تازىلاپ، تۇز سۇيىنى چىلەككە قۇيۇپ مۇزلىتىپ قويىمىز. كۆكتاتنى تۇزغا تەكشى، تولۇق چىلاپ، ئېغىزىنى ھەم يېپىپ قويىمىز. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە تەييارلىساق، كۆكتاتنى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلاپ قويغىلى بولىدۇ.

تۇزلانغان تەرخەمەك

【خۇرۇچى】 تەرخەمەك مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تەرخەمەكنى ئىككى خىل ئۇسۇلدا تۇزلايمىز. بىرى، پەمىدۇرنى تۇزلىغاندەك تۇزلاپ تەييارلايمىز؛ يەنە بىرى، ئۇزۇنسىغا توغراپ يېرىمىنى تولۇق تۇزلايمىز.

چۇچۇمەل چەيلەن

【خۇرۇچى】 چەيلەن ئىككى كىلوگرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چەيلەننى پاكىز يۇيۇپ، ئاچچىقسۇ (ئۇزۇم، كېپەك ياكى 3% ئىسپىرت بىلەن ئېچىتىلغان) غا ئارىلاشتۇرۇپ چىلاپ، ھەرخىل تېتىتقۇلارنى قوشۇپ قويىمىز. چەيلەن سۇيۇقلۇقىنى 5 ～ 10 كۈنگىچە تۇرغۇزۇپ قويىمىز. مۇددىتى توشقاندىن كېيىن ئۇنى سوغۇق سەي قاتارىدا ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئاچچىقسۇغا يەنە كاپۇستا، يېسۇنلەك، سەۋزە، تۇرۇپ، چامغۇر، تەرخەمەك، پەمىدۇرلارنىمۇ چىلاشقا بولىدۇ.

يېشىل كۆكتاتلارنى ئاچچىقسۇغا چىلىماي تۇزلىساقلا كۈپايە. ئون كىلوگرام كۆكتاتنى يۇيۇپ قۇرۇتۇپ قويىمىز. ئاندىن بىر كىلوگرام تۇز چاچىمىز. چوكا پۇرچاق (جاۋدۇ)، كۈدە، كەرەپشە، سامساق قاتارلىق يېشىل كۆكتاتلارنى توغرىغاندا بىر سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قىلىپ توغراپ، ئاندىن ئۇنى 1 ～ 2 لىتىرلىق چوڭ كورىلارغا سېلىپ ئۈستىگە تۇز چاچىمىز.

ئەبجەش سالات

【خۇرۇچى】 تۇزلانغان تەرخەمەك 500 گرام، پەمىدۇر 500 گرام، تۇرۇپ 500 گرام، كاپۇستا 500 گرام ۋە چەيلەن 300 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يۇقىرىدىكى كۆكتاتلارنى توغراپ ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ سالاتتىكى كۆكتاتلارنىڭ يېرىمى تۇزلانغان، يېرىمى چىلىغان سەي بولۇشى كېرەك. بۇ ئارىلاشمىغا يەنە قايماق سېلىپ قايتا شالايمىز. ئاندىن بۆلۈپ قاچىلارغا سالىمىز.

گۈل ئالما

【خۇرۇچى】 سۇپەتلىك ئالما مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالمىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن باشلاپ چىشلىق چاق شەكلىدە توغرىۋالىمىز. ئاندىن ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ بۆلسەك گۈل شەكلىگە كىرىدۇ. بۇ ئالمىنى يەنە تەكشى تىلىم قىلىپ توغراپ، تەخسىلەرگە شۇ شەكىل بويىچە تىزىۋالساقمۇ بولىدۇ. گۈل ئالمىنى قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇرلار ھەر بىر مەشرەپتە ئۇيىنايدىغان «گۈل ئالما ئويۇنى» غا تەييارلايتتى. ئۇنىڭ تەرتىپى مۇنداق: گۈل ئالمىنى چوكىغا ئوڭ ۋە تەتۇر سانجىپ، ساھىبخان خالىغان ئوتتۇز ئوغۇلنىڭ بىرىگە سۇنىدۇ. ئۇ گۈل ئالمىنى

ئېلىپ باشقىسىغا سۇنۇپ بېرىدۇ. بىرىدىن بىرىگە ئۆتۈۋاتقاندا، گۈل ئالمىنىڭ ئۈستىنى يېگىت بېشى تىزىملاپ تۇرىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا گۈل ئالما كەينىگە قايتىدۇ. ئۇ چاغدا كىم كىمدىن ئالسا، شۇنىڭغا قايتۇرىدۇ. خاتا كەتسە (جازا رېتىدە) ناخشا ئېيتىپ بېرىدۇ ياكى بىر قىزىق ئويۇن ئورۇنداپىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا شۇ بىر تال گۈل ئالمىنى ئوتتۇز ئوغۇل بىر كېسىمدىن ئىستېمال قىلىدۇ. گۈل ئالمىنىڭ كېلىپ چىقىش تارىخى مانا مۇشۇنداق.

مېۋە شالانمىلىرى

•

【خۇرۇچى】 يېڭى پىشقان بۆلجۇرگەن، گىلاس، ئالۇچا، ئۆرۈك ۋە باشقا مېۋىلەر مۇۋاپىق مىقداردا، شېكەر 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېڭى پىشقان بۆلجۇرگەن، گىلاس، ئالۇچا، ئۆرۈك ۋە باشقا مېۋىلەرنى يۇيۇپ، تەخسىلەرگە 100 گرامدىن سېلىپ، ئۇلارغا 50 گرام شېكەر چېچىپ ئىلەشتۇرىمىز. ئۇنى چوكا بىلەن ئېلىپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

مېۋىلەرنى مانا مۇشۇنداق گۈل كەلتۈرۈپ ئىستېمال قىلىدىغان ئۇيغۇرلار قوغۇن، تاۋۇزلارنىمۇ چاقماقلاپ يەيدۇ. ئومۇمەن، بۇ نەرسىلەرنى قېنى قىزىق، ئىسسىقچان ئادەملەر سوغۇق تائام دەرىجىسىگە كۆتۈرۈپ ئىستېمال قىلىدۇ.

قايماقلىق تەرخەمەك

【خۇرۇچى】 تەرخەمەك بىر تال، پەمىدۇر بىر تال، قارىمۇچ، تۇز بىر گرامدىن، قايماق 25 گرام، شېكەر بەش گرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ، قەلەمچە قىلىپ توغراپ، قارىمۇچ، تۇز سېپىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن پەمىدۇرنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ قەلەمچە قىلىپ، تەرخەمەك قەلەمچىسى ئوستىگە قويىمىز ھەمدە قايماقلىق ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ قەلەمچىلەرگە تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز.

مۇچ، شوخلا، پىياز ئارىلاشمىسى

【خۇرۇچى】 شوخلا بىر تال، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ بىر تالدىن، پىياز 25 گرام، سامساق بەش چىش، يۇمغاقسۇت، تۇز، ئاچچىقسۇ خۇرۇچى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شوخلىنى نېپىز، قىزىل ۋە كۆكمۇچنى ئىنچىكە، ئۇزۇن قىلىپ توغراپ، 200 گرامدىن قىلىپ تەخسىگە ئۇسۇۋالىمىز. ئۇنىڭ ئوستىگە چانالغان

سامساق، پیاز، یۇمغاقسۇتلەرنی تەكشی سېپىپ، ئاچچىقسۇ خۇرۇچی قۇيىمىز ۋە داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

شېكەرلىك شوخلا

【خۇرۇچى】 شوخلا ئىككى تال، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شوخلىنى نېپىز، ياپىلاق قىلىپ توغرىۋالىمىز. ئاندىن ئۇنى تەخسىگە ئېلىپ، دەرھال ئۇستىگە ئالدىن تەييارلىۋالغان ئاق شېكەرنى سېپىپ، بىردەم تۇرغۇزۇپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

چۇچۇمەل پىدىگەن

【خۇرۇچى】 قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇلغان پىدىگەن بىر تال، سامساق، پىياز، تۇز، كۇنجۇت مېيى، قىزىلمۇچ قىيامى، زىرە، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن پىدىگەننى قاسقاندا پىشۇرۇۋالىمىز ۋە ئىنچىكە، ئۇزۇن قىلىپ توغرايمىز.

قېرىن توغرامچىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ پىشۇرۇلغان قېرىنى، كۇنجۇت مېيى، مۇچ، تېتىتقۇ، سامساق، يۇمغاقسۇت، زىرە، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ قىيامى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاكىز يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇلغان قوي قېرىنىنى سۆڭۈتۈپ، قىلدەك توغرىۋالىمىز. ئۇنىڭ ئۇستىگە ئىنچىكە توغرالغان كۆكمۇچ، چانالغان سامساق، يۇمغاقسۇت سالىمىز، ئاندىن تېتىتقۇ، زىرە سېپىپ، ئۇستىگە كۇنجۇت مېيى، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ قىيامى قاتارلىقلارنى سېپىپ تەييارلايمىز.

سەۋزىلىك پىنتوزا

【خۇرۇچى】 سەۋزە ئىككى تال، ئىسسىق سۇدا يۇمشىتىلغان پىنتوزا 100 گرام، پالەك، يۇمغاقسۇت، قىزىلمۇچ قىيامى، زىرە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سامساق، تېتىتقۇ، تۇز، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزىنى قىلدەك توغراپ، تۇز بىلەن مىجىۋالىمىز، ئاندىن

پالەك، يۇمغاقسوت، سامساق، يۇمشىتىلغان پىنتوزنىى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز، ئۇستىگە زىرە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، قىزىلمۇچ، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ خۇرۇچى ۋە تۇزنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، بىرەەم تۇرغۇزۇپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

تۇرۇپ قەلەمچىسى

【خۇرۇچى】 پاكىز يۇيۇلغان تۇرۇپ بىر باش، تۇز، يۇمغاقسوت، سامساق، قىزىلمۇچ قىيامى، كۇنجۇت مېيى، تېتىتقۇ، زىرە، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇرۇپنى قىلدەك قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالىمىز، ئاندىن يۇمغاقسوت، سامساقلارنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇستىگە داغلانغان يۇمغاقسوت، كۇنجۇت مېيى، زىرە، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇلارنى قۇيىمىز ۋە ياخشىلاپ ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ يېمەكلىك سۇيدۇك ھەيدەش، ئىچىنى بوشىتىش، يەل ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەرخەمەك قەلەمچىسى

【خۇرۇچى】 تەرخەمەك، تۇز، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ قىيامى، سامساق، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تەرخەمەكنى يۇيۇپ، ئاقلاپ، ئىنچىكە قەلەمچە قىلىۋالىمىز، ئاندىن ئۇنى تۇزدا يۇمشىتىۋالىمىز. ئۇستىگە چانالغان سامساق، قىزىلمۇچ قىيامى سېپىمىز ۋە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ يېمەكلىك سەپرانى ئېلىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

كۆكمۇچ - پىدىگەن ئارىلاشمىسى

【خۇرۇچى】 كۆكمۇچ 300 گرام، پىدىگەن 700 گرام، باشپىياز 100 گرام، سامساق 100 گرام، پەمىدۇر 200 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 300 گرام، ئاچچىقسۇ 50 گرام، پىياز كۆكى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆكمۇچ، پىدىگەنلەرنى ئاقلاپ، سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيىمىز. كۆكمۇچنى ئوتتۇراھال چوڭلۇقتا قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. پىدىگەننى تىلىپ توغراپ، تۇز سۇيىگە چىلاپ قويىمىز. ئاندىن پىياز، سامساقنى توغراپ، چاناپ، پەمىدۇرنى

توغرىۋالىمىز. ئۆسۈملۈك ماينى چۈچۈتۈۋېلىپ پىياز سالىمىز، كەينىدىن كۆكمۇچ، پىدىگەن، سامساقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن پەمدۇرنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەگەر ئۇ بولمىسا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، تەكشى ئىلەشتۇرۇپ پىشۇرىمىز. قاچىغا ئېلىپ سوۋۇتۇپ، ئاندىن بەشكە بۆلۈپ 250 گرامدىن تەخسىلەرگە سالىمىز، ئۈستىگە پىياز كۆكى چېچىپ قويىمىز.

ئاشلەڭپۇك

【خۇرۇچى】 پۇرچاق ئۇنى بىر كىلوگرام، تۇز 100 گرام، سۇ بىر لىتىر، ئاچچىقسۇ 100 گرام، تۇخۇم خۇرۇچى 100 گرام، سامساق قىيامى بىر قوشۇق، كۈنجۈت قېتىقى بىر قوشۇق، قىزىلمۇچ قىيامى 20 گرام، كۈدە ۋە قىلياشلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازانغا بەش لىتىر سۇ قۇيۇپ، تۇز سېلىپ قاينىتىمىز. ئۇننى سوغۇق سۇغا تۆكۈپ ئىلەشتۇرۇپ، ئۇنى قايناق سۇغا ئاۋايلاپ تۆكۈپ، سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. ئارىلاشمىدىن كۆپۈك چىقىشقا باشلىغاندا، ئۇنىڭغا ماي سۇركەپ قاچىغا قۇيىمىز. بۇ ئارىلاشما لەڭپۈك دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئارىلاشمىنى بىر سوتكا قويۇپ ئۆيۈتمىز. ئىنچىكە تارتىپ سوزۇلغان لەڭمەن پىلتىسىنى مايلاپ، تەخسىلەرگە 200 گرامدىن سالىمىز. ئۈستىگە ئىنچىكە قىلىپ قىرىپ چىققان لەڭپۈڭنى 150 گرامدىن سالىمىز. ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇ، تۇخۇم خۇرۇچى، سامساق قىيامى، كۈنجۈتلۈك قېتىق، قىزىلمۇچ قىيامى، كۈدە ۋە قىلياشلارنى قوشىمىز. يۇقىرىدىكى قىيامىلارغا ئالدىدا قاينىق سۇ قۇيۇپ قويىمىز.

كۈنجۈتلۈك قېتىق، تۇخۇم خۇرۇچى، سامساق قىيامى، ماش پۇرچاق ئۇنى قېتىقلىرى تۆۋەندىكى ئۇسۇللاردا تەييارلىنىدۇ:

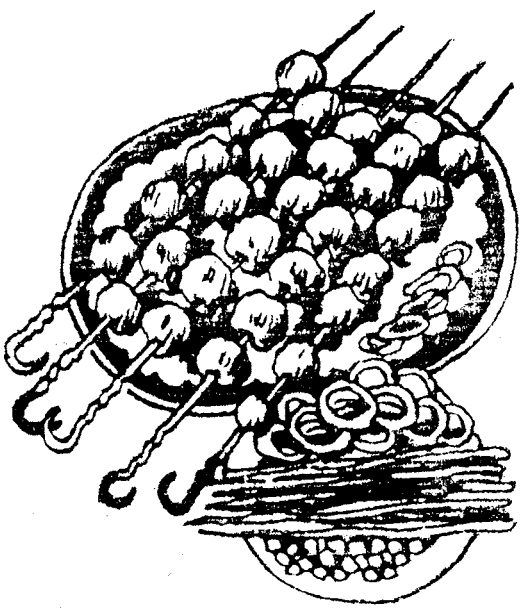
كۈنجۈتلۈك قېتىق: 100 گرام كۈنجۈتنى قىزدۇرۇپ تەييارلانغان قۇرغاق تاۋىدا قورۇۋالىمىز، ئاندىن ھاۋانچىدا سوقۇپ، 3% لىك ئاچچىقسۇ بىلەن بىللە يۇمشىتىمىز. بۇ ئاشلەڭپۈڭنىڭ ئاساسلىق قوشۇلمىلىرى ھېسابلىنىدۇ.

تۇخۇم خۇرۇچى: 300 گرام ئۆسۈملۈك ماينى چۈچۈتۈۋېلىپ، ئۇنىڭغا 200 گرام باشپىياز سېلىپ قورۇۋالىمىز ھەمدە باشقا كۆكتاتلاردىنمۇ 100 گرامدىن قوشۇپ قويىمىز. تۇز ۋە مۇچلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا سېلىپ، پەمدۇر قىيامىدىن 100 گرام قوشۇپ قورۇيمىز. ئون دانە تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇنىڭغا تۇز سېلىپ ئىلەشتۇرۇۋالىمىز. پىيازنى ياخشى قورۇۋېلىپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئاندىن ئىلەشتۇرۇپ

www.uyghurkitap.com

تەييارلىۋالغان تۇخۇمنى ئاستا قۇيمىز. خۇرۇچ قاينىغاندىن كېيىن ئىلەشتۇرگەچ ئالدىن تەييارلىۋالغان سوغۇق سۇغا چىلانغان ماش ئۇننىنى تۆكمىز. سۇيۇق ئوتتا ئون مىنۇت قاينىتىپ، قاچىغا ئېلىپ سوۋۇتىمىز. 20 گرام سەۋزە، 20 گرام تۇرۇچكا، 20 گرام كۆكمۇچ ۋە 20 گرام كاپۇستىلارنى ئۇششاق توغراپ قورۇۋېلىپ تۇخۇم خۇرۇچىغا قوشىمىز. كۆكتاتلارنىڭ مىقدارى قورۇش ئۇچۇن ئىشلىتىلگەن ماكەينىدىن ئازراق سۇ قۇيۇۋېتىمىز. ھەربىر تەخسە لەڭپۇڭغا 2 ～ 3 قوشۇق خۇرۇچ قۇيىمىز.

سامساق قىيامى: سامساقنى ئاقلاپ، ئاندىن ئۇششاق چاناپ پىيالىگە قۇيىمىز. 100 گرام ئۆسۈملۈك مايىنى چۇچۇتۇۋېلىپ، ئۇنىڭغا قۇيۇپ ئىلەشتۇرىمىز. ئاندىن سوۋۇتۇلغان قاياق سۇ قوشۇپ تۇرغۇزىمىز. ھەربىر تەخسە لەڭپۇڭغا بىر قوشۇق سامساق قىيامى قۇيىمىز.



گۈلتاۋاقلار

«گۈلتاۋاق» دېگەن ئاتالغۇنىڭ ئۆزىدىنلا چىقىپ تۇرۇپتۇكى، ئۇ داستىخاننى بەزەش، كۆركەملەشتۈرۈش، داستىخانغا ھازىرلانغان تائاملارنىڭ تۇرىنى كۆپەيتىش رولىنى ئويناپدىغان قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

گۈلتاۋاقلار ئادەتتە ئۆيدە مېھمان كۈتۈۋېلىشتا، رېستوران، يۇقىرى ئىستېمالىلىق ئاشخانىلاردا داستىخاننى بېزەشتە كۆپ قوللىنىلىدۇ. بۈگۈنكى كۈندە مېھماندوست ئۇيغۇر خەلقىنىڭ گۈلتاۋاق يېمەكلىكلىرىگە بولغان ئېھتىياجى كۈندىن ـ كۈنگە ئېشىپ بارماقتا، شۇنداقلا مۇشۇ ئېھتىياج سەۋەبىدىن گۈلتاۋاق يېمەكلىكلىرىنىڭ تۈرى كۆپەيىپ، سۈپىتى ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلمەكتە.

گۈلتاۋاقلار كۆكتات يېمەكلىكلىرىدىنمۇ، گۆش يېمەكلىكلىرىدىنمۇ ۋە بۇ ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپمۇ تەييارلىنىدۇ. تۆۋەندە كۆپ ئىشلىتىۋاتقان ۋە تارىختىن بېرى ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان گۈلتاۋاقلارنىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى، ھۈنەر ـ سەنئىتىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ماش، گۆش ۋە كۆكتات گۈلتاۋاق

[خۇرۇچى] ماش بىر كىلوگرام، لوق قوي گۆشى 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى، پەمىدۇر قىيامى مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ماشنى قاينىق سۇغا چىلاپ، ئاندىن تۇزلاپ بولغاندىن كېيىن كىچىكرەك تاۋاقلارغا ماشنى ئېلىپ يېيىپ قويىمىز. لوق قوي گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، ئۆسۈملۈك ماي ياكى مەسكە مېيىدا قورۇۋالىمىز. تۇزدىن 50 گرام، قىزىلمۇچ قىيامىدىن 50 گرام، پەمىدۇر قىيامىدىنمۇ 50 گرام قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ، سۇس ئوتتا دۈملەيمىز. ئاندىن پىشقان گۆشنىڭ ئۈستىگە ماشنى ئىككى قۇر قىلىپ تىزىپ قويىمىز. ئوتتۇرىلىقتا قەلەمچە توغرالغان سەۋزە، قىزىلمۇچ ياكى كۆكمۇچلارنى 20 گرامدىن سالىمىز. قۇيماقنى ئۇزۇنچاق توغراپ، كۆكتاتلارنىڭ ئارىسىغا 15 گرامدىن قىلىپ قويىمىز. سامساقتىنمۇ ئازراق چاناپ، بوش جايلارغا چېچىپ قويىمىز. ئۈستىگە يەنە پىياز كۆكى سېپىمىز. ئاندىن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئايرىۋېلىپ، ئۇنى يېرىم ئاي شەكلىدە، سەۋزىنى يۇلتۇز شەكلىدە توغراپ، گۆشنىڭ ئۈستىگە ئىككى قۇر قىلىپ تىزىپ سالىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلار ئۈچۈن بىرلىكتە
www.uyghurkitap.com

قىرتىش گۆش

【خۇرۇچى】 ئات گۆشى ياكى مايلىق كالا گۆشى بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى، پەمىدۇر قىيامى ھەر بىرى 50 گرامدىن، قىزىلمۇچ ياكى كۆكمۇچ 20 گرام، تۇخۇم، سامساق، سەۋزە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇنىڭ تەييارلىنىشىمۇ يۇقىرىدىكى بىلەن ئوخشاش. پەرقى ئات گۆشى ياكى سېمىز كالا گۆشىنى قېلىن كېسىم قىلىپ تەكشى توغرىۋالىمىز. تاۋاققا تۆت قۇر قىلىپ قويىمىز.

ئات ياكى سېمىز كالىنىڭ لوق گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، ئۆسۈملۈك مايى ياكى مەسكە مېيىدا قورۇۋالىمىز. تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى، پەمىدۇر قىيامىنى قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ، سۇس ئوتتا دۇملەيمىز. ئاندىن پىشقان گۆشنىڭ ئۈستىگە ماشنى ئىككى قۇر قىلىپ تىزىپ قويىمىز. ئوتتۇرىلىقتا قەلەمچە توغرالغان سەۋزە، قىزىلمۇچ ياكى كۆكمۇچلارنى سالىمىز. قۇيماقنى ئۇزۇنچاق توغراپ، كۆكتاتلارنىڭ ئارىسىغا 15 گرامدىن قىلىپ قويىمىز. سامساقتىنمۇ ئازراق چاناپ، بوش جايلارغا چېچىپ قويىمىز. ئۈستىگە يەنە پىياز كۆكى سېپىمىز. ئاندىن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئايرىۋېلىپ، ئۇنى يېرىم ئاي شەكلىدە، سەۋزىنى يۇلتۇز شەكلىدە توغراپ، گۆشنىڭ ئۈستىگە ئىككى قۇر قىلىپ تىزىپ سالىمىز.

قېزا گۈلتاۋاق

【خۇرۇچى】 پىشقان قېزا بىر كىلوگرام، تەرخەمەك، پىياز، سەۋزە، پەمىدۇرلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قېزىنى بىر خىل شەكىلدە توغراپ، كىچىكرەك تاۋاققا تۆت قۇر قىلىپ تىزىمىز. ھەر ئىككى قۇرنىڭ ئوتتۇرىسىغا تەرخەمەك، پەمىدۇرلارنى قويىمىز. قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالغان سەۋزە، پىياز كۆكىنى بوش ئورۇنلارغا تولۇقلاپ چېچىپ قويىمىز. پىيازنى دۆگلەك توغراپ، قېزىنىڭ ئۈستىگە زەنجىرسىمان قىلىپ تىزىمىز. بۇ تاۋاقمۇ 100 گرام كۆكتات خۇرۇچى قوشىمىز.

دۇمبە گۆش

【خۇرۇچى】 مايلىق قوي گۆشى، پىياز، سەۋزە، پەمىدۇر، تەرخەمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قېزىنى بىر خىل شەكىلدە توغراپ، كىچىكرەك تاۋاققا تۆت قۇر قىلىپ تىزىمىز. ھەر ئىككى قۇرنىڭ ئوتتۇرىسىغا تەرخەمەك، پەمىدۇرلارنى قويىمىز. قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالغان سەۋزە، پىياز كۆكىنى بوش ئورۇنلارغا تولۇقلاپ چېچىپ قويىمىز. پىيازنى دۇگلەك توغراپ، قېزىنىڭ ئۈستىگە زەنجىرسىمان قىلىپ تىزىمىز. بۇ تاۋامغا 100 گرام كۆكتات خۇرۇچى قوشىمىز.

بۆجەي گۈلتاۋاق

【خۇرۇچى】چۈجۈق، تەرخەمەك، پەمىدۇر، سەۋزە، پىياز كۆكى، غولپىياز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چۈجۈق — قىيما سېلىنغان ئۇچەي، يەنى قېزىنىڭ ئوخشىمىغان بىر تۈرى. ھەرخىل گۆشلەردىن تەييارلىنىدۇ. قوي، كالا ۋە ئات گۆشلىرىنى ئۇششاق قىلىپ گۆش ماشىنىسىدا چىقىرىۋالىمىز. تۈز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. تەڭشىۋالغان قىيمىنى قوي ياكى كالىنىڭ پاكىز يۇيۇپ تەييارلىۋالغان ئۇچىيىگە كىرگۈزىمىز. ئۇچەينى تۆۋەندىكىدەك تەييارلىۋالىمىز: ئالدى بىلەن ئۇنى تۈز سۈيىدە پاكىز يۇيۇۋېلىپ، 20 ～ 30 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىۋېلىپ، ئاندىن بىر تەرىپىنى يىپ بىلەن چىگىپ قويىمىز. قىيمىنى ئۇچەيگە تەكشى تېقىپ كىرگۈزۈشىمىز، يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز كېرەك. ئۇچەي تولغاندىن كېيىن يەنە بىر ئۇچىنى چىگىۋېتىمىز. ئۇچەينى ئاۋۋال ئىستا سۈرلىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنى سوۋۇتۇپ، نېپىز، دۇگلەك قىلىپ توغرىۋالىمىز. تاۋاققا چۆرگىلىتىپ تىزىپ، ئەتراپىغا كۆكتات، تەرخەمەك، پەمىدۇرلارنى نېپىز دۇگىلەك قىلىپ توغراپ قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ تىزىپ قويىمىز. يەنە پىياز كۆكى ياكى باشپىيازنى توغراپ چېچىپ قويىمىز. ئەتراپلىرىغا سەۋزىدىن گۈل چىقىرىپ بېزەپ قويىمىز.

سوغۇق گۆش

【خۇرۇچى】 بىر كىلوگرام قوي گۆشى، تەرخەمەك، پەمىدۇر، پىيازلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى ئاۋۋال كونا شورپىدا پىشۇرۇۋالىمىز. ئۇنى چوقۇم ئاچچىق شورپىدا پىشۇرۇش كېرەك، ئۇنداق بولمىغاندا بۇ گۆشنى ئۇزۇن ساقلىغىلى بولمايدۇ. بۇنىڭغىمۇ تەرخەمەك، پەمىدۇر، پىيازلارنى مۇۋاپىق سېلىپ ياساپ چىقساقمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىر تۇتاش بىلىملىرى
www.uyghurkitap.com

قورۇما پۇرچاق

[خۇرۇچى] پۇرچاق مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بۇ پۇرچاقنى قۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قورۇۋالىمىز. ئاندىن ئۇنى ئەلگەك ياكى پاكىز داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈۋالىمىز. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن گازىر ۋە ياڭاقلارنى قورۇشقا بولىدۇ.

پۇتۇن توخۇ گۆشى

[خۇرۇچى] توخۇ گۆشى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] توخۇنى 10 ~ 15 مىنۇت قايىنىتىپ پىشۇرۇۋالىمىز. ئۇستىدىكى كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن تۇز سېپىۋېتىمىز. بىر ۋاقىتتا بىر نەچچە توخۇنى پىشۇرۇش تەۋرا كەلسە، ئەڭ ياخشىسى شورپا قايىنىغۇچە تۇز سېلىپ قويۇۋەتمەسلىكىرەك. گۆشنى سىكىدۈرۈپ پىشۇرۇش تەلەپ قىلىنمايدۇ.

گۆشلۈك ئۇندۇرمە

[خۇرۇچى] يېڭى ئۇندۇرمە بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مايى 100 گرام، تۇز 30 گرام، قىزىلمۇچ قىيامى 50 گرام، پىياز كۆكى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] يېڭى ئۇنگەن ئۇندۇرمىنى ئەتىياز پەسلىدە ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئىنتايىن پايدىلىق. ئۇندۇرمىنى قايناق سۇغا سېلىپ يەنە دەرھال ئېلىۋالىمىز. ئۇنىكىغا تۇز، قىزىلمۇچ قىيامى، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇششاق توغرىۋالغان گۆشنى سېلىپ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئىلەشتۇرىمىز. تاماقنى 200 گرامدىن بىر نەچچىگە بۆلۈپ، ئۇستىگە پىياز كۆكى چېچىپ قويىمىز. ئەگەر ئۇندۇرمىگە قايماق قوشۇپ يېيىشنى ياخشى كۆرسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇنىكىغا قىزىلمۇچ قىيامى قوشمايمىز.

چۇچۇمەل يېمەكلىك

[خۇرۇچى] ئادەتتە ئىستېمال قىلىنىدىغان ھەرخىل كۆكتاتلار ئىككى كىلوگرام، تۇز، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ قىيامىلىرى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] تەييارلانغان ھەرخىل خام، پىششىق كۆكتاتلارغا تەڭ مىقداردا

كى پىششىق گۆشنى قوشمىز. تۇز، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ قىياملىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز ۋە ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىلەشتۈرىمىز. گۆش ۋە كۆكتاتلاردىن ياكى تۇزغا چىلانغان كۆكتاتلاردىن تەييارلايمىز. كۆكتات قانچە كۆپ ئىشلىتىلسە، سالات شۇنچە ئوخشايدۇ، بىر كىلو كۆكتاتقا بىر كىلو گۆش كېتىدۇ.

ماش چەلپەك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۇ تۆت لىتىر ئۆسۈملۈك مېيى، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ قىيامى، ھەرخىل كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا سۇ قۇيمىز. تاۋۇنى قاياق سۇ بىلەن قىزدۇرۇۋالىمىز. ئۇن ئارىلاشمىسىنى تەكشى قىلىپ تاۋۇغا تۆكىمىز. تاۋۇدا چەلپەك پىشقاندىن كېيىن، تاۋۇنى چەلپەك بىلەن سوغۇق سۇ قاچىلانغان قاچىغا چۆكتۈرۈپ، قىزىق چەلپەكنى سۇغا تاشلايمىز. مۇشۇ ئۇسۇلدا 5 ～ 6 چەلپەكنى پىشۇرۇپ تەييارلايمىز. سۇدا چەلپەك سۇزۇك رەڭگە كىرىدۇ. چەلپەكلەر سوۋۇغاندىن كېيىن، ئۇنى بارماقچىلىق قېلىنلىقتا توغراپ، ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇ، تۇز، قىزىلمۇچ قىياملىرىنى قوشۇپ، كۆكتاتلار بىلەن بىرەپ تاۋاققا سالىمىز. ھەربىر تاۋاققا 300 گرامدىن قىزىل خۇرۇچ ئارىلاشتۇرۇپ قويساق بولىدۇ.

پىششىق تىل

【خۇرۇچى】 كالا ياكى بۇغىنىڭ تىلى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالا، قوي ياكى بۇغىنىڭ بولسىمۇ بولىدۇ. تىلنى پىشۇرۇۋالىمىز. ئەگەر تىلنى ئاچچىق خۇرۇچتا پىشۇرساق ھەم تەملىك، ھەم يۇمشاق بولىدۇ. پىشقاندىن كېيىن ئۇنى سوۋۇتۇپ، توغراپ تاۋاققا سالىمىز، خۇددى يۇقىرىقىدەك. تىلنى گۆش، قېزا، چۇجۇقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاددىي ئۇيۇتما گۆش

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى بىر كىلو.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى پىشۇرۇپ، ئۇنى تەكشى پارچىلارغا بۆلۈپ توغرىۋېلىپ، ئاندىن شورپىغا قايتا سېلىپ داۋاملىق قاينىتىمىز. ئاندىن يېلىمدىن 10 ～ 15 گرام ئېلىپ سۇدا ئېرىتىۋېلىپ، شورپىغا سالىمىز ۋە يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن ئۇيۇتمىنى تەييارلىساق بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكىنى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

موگۈلۈق موزاي گۆشى

【خۇرۇچى】 موزاينىڭ سان گۆشى 400 گرام، موگۇ 300 گرام، پىياز، تۇز، دورا ـ دەرمەك مۇۋاپىق مىقداردا ۋە ئۆسۈملۈك ماي ئىككى ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش، موگۇ، ئوخشاش چوڭلۇقتا، پىياز ئۇششاق توغرىلىدۇ. ئالدى بىلەن تاۋنغا ئىككى قوشۇق سۈماي قۇيۇلۇپ، ئازراق قىزىغاندىلا گۆش سېلىنىدۇ، ئوت سۈسلاشتۇرۇلۇپ ئالدىرىماي قىزارتىلىدۇ. ئاندىن ئۇستىگە پىياز ۋە موگۇ سېلىنىدۇ، بىردەم قورۇلغاندىن كېيىن تۇز ۋە دورا ـ دەرمەكلەر سېلىنىدۇ. يېرىم پىيالە قايناق سۇ قۇيۇلغاندىن كېيىن تۆۋاق ھەم يېپىلىپ، سۇس ئوتتا 15 ～ 20 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ.

موزاي گۆشلۈك دادۇر ـ ماش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 موزاي گۆشى 600 گرام، دادۇر ـ ماش مېغىزى 500 گرام، سەۋزە 200 گرام، جاڭيۇ ئۇچ ئاش قوشۇق، پىستە مېغىزى 50 گرام، پۇرچاق ئۇنى يېرىم ئاش قوشۇق، ئاچچىق قىزىلمۇچ ئىككى تال، ئاپېلسىن سۇيى 200 مىللىگرام، ئۆسۈملۈك ماي بەش ئاش قوشۇق، گۆش شورپىسى ئۇچ ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 جاڭيۇ، گۆش شورپىسى ۋە پۇرچاق ئۇنىنى بىر قاچىدا ئىلەشتۇرۇپ، چوڭ ـ چوڭ يالپاقلانغان موزاي گۆشى بىلەن مىجۇالىمىز. ئاندىن پىستىنى يېرىكرەك يانچىپ، دادۇر بىلەن ماشىنى شۆپۈكىدىن ئايرىۋالىمىز. قىزىلمۇچ، سەۋزىنى توغراپ قازانغا سېلىپ، ئۇستىگە ئاپېلسىن سۇيى قۇيۇپ، سۇس ئوتتا سۇيى ئاز قالغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن تۇز ۋە قىزىلمۇچ سېلىنىپ تەمى تەڭشىلىدۇ. ئاندىن پىستىلەر قېتىلىپ توختاتمايلا قاچىغا ئۆسۈلۈپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

شورپىلار

شورپا — ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىدە ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدىغان قەدىمكى يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر ئەجدادلىرىنىڭ ئەنئەنىۋى يېمەكلىك قۇرۇلمىسىدا گۆش تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. موڭغۇل يايلاقلىرىدا، ئالتاي، تەڭرىتاغ بويلىرىدا ياشىغان ئەجدادلىرىمىز، تەبىئىي شارائىت ۋە چارۋىچىلىق ئىگىلىكىنىڭ ئېھتىياجى سەۋەبىدىن گۆش تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلغان. تۇرپان - قۇمۇل ئويمانلىقى، تارىم ۋادىسى ۋە ئىلى ۋادىسىدا دېھقانچىلىق ئىگىلىكىنى ئاساس قىلىپ ياشىغان ئۇيغۇرلار ھاۋانىڭ قۇرغاق ۋە يېرىم قۇرغاق بولۇشتەك ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، بەدەننى ئىسسىق تۇتۇش، قۇۋۋەت ھاسىل قىلىش رولى بولغان گۆش تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى، بولۇپمۇ قوي، كالا گۆشلىرىنى ئاساس قىلىپ ئىستېمال قىلىپ كەلگەن.

ئۇيغۇر تائاملىرى ئىچىدە شورپىنىڭ تۇرى ناھايىتى كۆپ، سۈپىتى يۇقىرى، ئېتىلىش ھۇنەر - سەنئىتى ئىنتايىن يۇقىرى. ھەرخىل گۆشلەردىن تەييارلانغان شورپىلارنىڭ رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، قانىنى جانلاندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بولغاچقا، ئەجدادلىرىمىز كىلىمانتا ماسلىشىش، بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، قۇۋۋەتلىك بولۇش ۋە ھەرخىل ئاغرىق - سىلاق، بەدەندىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن شورپىلارنىڭ نۇرغۇن تۈرىنى ئىجاد قىلغان. بۇ ھۇنەر ئەۋلادتىن - ئەۋلادقا ئۇدۇم قېلىپ بىزگىچە يېتىپ كەلدى ۋە بۈگۈنكى كۈندە تېخىمۇ تەرەققىي قىلىش باسقۇچىدا تۇرماقتا.

شەھەر شەھەرلەردە قۇرۇلغان ئۇيغۇر تائاملىرى ئاشخانىلىرى ئۇيغۇر شورپىلىرىنىڭ بارلىق ئالاھىدىلىكلىرىنى نامايان قىلىپ، ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىنىڭ جىلۋىدار كۆزنەكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ قالدى. كۆكتات، دانلىق زىرائەت تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر يامراپ كەتكەن ئەھۋالدىمۇ، ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنىڭ ئەڭ ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدىغان گۆش يېمەكلىكلىرى ھېسابلانغان شورپا زامانىمىزدىكى يېشىل يېمەكلىك ۋە قۇۋۋەتلىك يېمەكلىك بولۇش سۈپىتى بىلەن، بىزنىڭ تېخىمۇ قەدىرلىشىمىزگە ئەرزىيدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتاب تورى يىڭى
www.uyghurkitap.com

ئاق شورپا

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى بىر كىلوگرام، باشپىياز 50 گرام، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئىككى لىتىر سۇدا ئىككى سائەت پىشۇرىمىز. كورـ ـنىكى ياكى قازاننىڭ تۈۋىقى قازان پۈتۈنلەي قاينىپ بولغۇچە يېپىق تۇرىدۇ. ئاندىن باشپىيازنى قارىمۇچقا ئارىلاشتۇرۇپ قازانغا سالىمىز. شورپىنى تاكى ئۇنىڭدا گۆش مايى پەيدا بولغۇچە سورۇپ تۇرىمىز. بۇ ئەملىيەتتە شورپىنىڭ تەمىنى ئالاھىدە ئېسىل قىلىدۇ. ئەگەر ياخشىسى ئۇستىخانلىق گۆش بولغىنى ياخشى.

بۇ تائامنى تەييارلاش ئۇچۇن ئالاھىدە دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ خىل شورپىنى يېڭى سويۇلغان قوي گۆشىدە پىشۇرساق ياخشى بولىدۇ. شورپا قاينىغۇچە، ئۇنىڭدىن چىققان كۆپۈكنى ئېلىپ تۇرۇش ۋە تۇز سېلىپ سۇس ئوتتا پىشۇرۇش كېرەك.

ياپراقچە گۆش شورپىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز قوينىڭ سان ۋە ئومۇرتقا گۆشلىرى، پەمىدۇر، پالەك، يۇمغاقـ ـسوت، قىزىلمۇچ، چىلىغان قېرىنقۇلاق (مور)، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل، جاڭيۇ قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ سان گۆشنى ئالدى بىلەن 2 ~ 4 سانتىمېتىر تومۇقتا توقۇلما تالاسنى بويلاپ ئۇزۇنچاق كېسىۋېلىپ، نېپىز توغراپ تەييارلايمىز. خۇرۇچلارنى ئايرىم ـ ئايرىم توغراپ تەييارلايمىز. ساپلىققا مۇۋاپىق مىقدارىدا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، تەييارلانغان گۆشنى سېلىپ ئوتنى ئۇلۇغ قاينىتىمىز، شورپا قاينىپ گۆش لەيلەپ چىققان ھامان ساپلىقنى ئوتتىن ئېلىپ كۆپۈكنى پاكىز ئېلىۋېتىپ، تۇز، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ ۋە باشقا توغرالغان خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسىنى سېلىپ، ساپلىقنى يەنە ئوتقا قويۇپ چۆمۈچ بىلەن سورۇپ تەمىنى تەڭشەپ ئوتنى ئۆچۈرۈپ قاچىلارغا ئۇسسىمىز.

گۆشلۈك تۇخۇم شورپىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز قوي (كالا) گۆشى، يېڭى تۇخۇم، پالەك، قىزىلمۇچ، چىلىغان قېرىنقۇلاق (مور)، پەمىدۇر، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، غولپىياز، زەنجىۋىل، يۇمغاقسوت، كراخمال قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى سەرەڭگە تېلىدەك ئىنچىكە توغراپ، تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ قوچۇپ تەييارلايمىز. ساپلىققا سۇ قۇيۇپ، كراخمالدىن ئازراق سېلىپ قايىنىتىپ، ئالدى بىلەن تۇخۇمنى يېيىلدۇرۇپ تۆكۈپ قايىنىتىمىز. ئاندىن گۆش توغرامچىسىنى سېلىپ يەنە قايىنىتىپ، تۇز، جاڭيۇ، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ ۋە باشقا توغرالغان خۇرۇچلارنى بىرلىكتە سېلىپ، قايىنىغان ھامان كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، تەمىنى تەڭشەپ قاچىلارغا ئۇسسىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 شورپىنىڭ يۇزى رەڭدار، قويۇق، رەڭلىرى ماسلاشقان، خۇرۇچ-لىرى مول، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، تەملىك، مەززىلىك بولىدۇ.

كۆپ خۇرۇچلۇق شورپا

【خۇرۇچى】 پىشۇرۇلغان كالا گۆشى، سېمىز قوي گۆشى، مايدا سارغايتىلغان دۇفۇ، پىشۇرۇلغان گۆش كۈمىلاچ، جاسا (گۆش بەلىش)، لىجى، چىلىغان قېرىنقۇ-لاق، چىلىغان پىنتوزا، پالەك، پەمىدۇر، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق، كۆكمۇچ ۋە قىزىلمۇچ، شورپا قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بارلىق خۇرۇچلارنى ئايرىم - ئايرىم نېپىز توغراپ تەييارلاي-مىز. مۇچنى ئىنچىكە، پالەكنى ئۇششاق توغرايمىز. ساپلىققا شورپا قۇيۇپ قايىنىتىپ، توغرالغان خۇرۇچلارنى، پىنتوزىنى سېلىپ قايىنىتىپ، تۇز، جاڭيۇ، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل، پالەك، پەمىدۇر، كراخمال سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ قاچىلارغا ئۇسسىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 شورپىنىڭ يۇزى رەڭدار، خۇرۇچلىرى كۆپ خىل، تەمى ئۆزگە-چە، بىر ۋاخ تاماقتا ئون خىلدىن ئارتۇق خۇرۇچتىن ھۇزۇرلانغىلى بولىدۇ، ۋىتامىنلە-رى مول، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى.

ئۇچ خۇرۇچلۇق ئۆردەك شورپىسى

【خۇرۇچى】 ئۆردەك گۆشى بىر كىلوگرام، گۈيىۋەن (بۇ بىر خىل قۇرۇتۇلغان مېۋە)، چىلان، نېلۇپەر ئۇرۇقى، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، غولپىياز، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆردەك گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاناپ، قاينىق سۇدا بىر قايىنىتىپ ئېلىنىدۇ. گۈيىۋەننىڭ قېپىنى ئېلىۋېتىپ ئىچىدىكى گۆشى ئىشلىتىلىدۇ.

قازانغا سۇ قۇيۇپ، چانالغان ئۆرده‌ك گۆشى، گۈيىۋه‌ن، چىلان، نېلۇپەر ئۇرۇقى، غولپىياز، زه‌نجۈبىل، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ، سۇس ئوتتا پىشۇرىم سائه‌ت قاينىتىپ پىشۇرۇپ، شورپا قاچىسىغا ئېلىنىدۇ.

ئاده‌مگىياھ - توخۇ شورپىسى

【خۇرۇچى】 يه‌رلىك توخۇ گۆشى، مېھرىگىياھ، سه‌ۋزه، غولپىياز، زه‌نجۈبىل، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【ته‌ييارلاش ئۇسۇلى】 يه‌رلىك توخۇ گۆشى ۋه ئاده‌مگىياھ پاكىز يۇيۇپ ته‌ييارلىنىدۇ. قازانغا توخۇ بىلە‌ن مېھرىگىياھنى سېلىپ قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، تۇز، تېتىتقۇ، غولپىياز، زه‌نجۈبىل، ئاقمۇچ سېلىپ، سۇس ئوتتا بىر سائه‌ت دۇمىلەپ قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. سه‌ۋزىنى گۆش پىشىشقا ئاز قالغاندا سېلىپ بىللە پىشۇرۇلىدۇ.

قۇم قازان قوۋۇرغا شورپىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى، يه‌رلىك موگۇ (باشگۇ)، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، جىجىغىن، سېرىق هاراق، پىشىشق ماي، شورپا قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【ته‌ييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى كه‌ڭلىكى ئىككى سانتىمېتىر، ئۇزۇنلۇقى تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاناپ ته‌ييارلىنىپ، سۇدا چالا پىشۇرۇلىدۇ. موگۇ قاياق سۇدا دۇمىلەپ يۇمشىتىلىپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلىنىدۇ.

قۇم قازانغا سۇ قۇيۇپ، گۆشنى سېلىپ قاينىتىپ، گۆش چالا پىشقاندا موگۇنى سېلىپ، تۇز ته‌مىنى ته‌ڭشەپ، پىياز، زه‌نجۈبىل سېلىپ قاينىتىلىدۇ. گۆش يۇمشاق پىشقاندىن كېيىن ئۇستىگه ئازراق ئالىقات، سېلىپ پىشىشق ماي سېلىپ، قۇم قازان بىلە‌ن بىللە جوزىغا چىقىرىلىدۇ.

قوي گۆشى شورپىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ سۆڭه‌كلىك گۆشى، پىياز، چامغۇر، سه‌ۋزه، شوخلا، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【ته‌ييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى مۇۋاپىق پارچىلاپ، قازاندىكى سۇغا سالىمىز. قاينىغاندىن كېيىن پىياز، چامغۇر، سه‌ۋزه، شوخلىلارنى سالىمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى ته‌خسىگه ئېلىپ، قاچىغا ئۇسۇلغان شورپىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ ئېلىپ كېلىمىز.

【شپالىق رولى】 بۇ شورپا رەئىس ئەزالارنى قۇۋۇەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچدۇ، پۇت - قول بوغۇم ئاغرىقلىرىنى ئازايتىدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ.

ئارپا شورپىسى

【شپالىق رولى】 تال، ئاشقازاننى ئىللىتىپ، يەلنى يۇرۇشتۇرىدۇ. تال ۋە ئاشقازانىنى قۇۋۇەتلەيدۇ، تەشنالىقنى باسىدۇ. سوغۇق ئىللەتنى ھەيدەپ، قورساق كۆپۈشنى تارقىتىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ سان گۆشىدىن بىر ئۇلۇش ئېلىپ، چوڭ توغراپ پىشۇرۇپ قويۇلىدۇ. قاقلەدىن بەش تال، ئارپا دېنىدىن ئىككى كىلوگرام ئېلىپ، ئىسسىق سۇدا پاكىز يۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ شورپا تەييارلاپ، تۇزدىن ئازراق سېلىپ تەڭشەكەندىن كېيىن، باشتا تەييارلىۋالغان گۆشنى سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

چامغۇر شورپىسى

【شپالىق رولى】 تال، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەيدۇ، يەلنى ھەيدەپ، تال، ئاشقازان ئىقتىدارىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ سان گۆشىدىن بىر ئۇلۇش ئېلىپ، توغراپ پىشۇرۇلىدۇ، قاقلەدىن بەش تال، ئاقلانغان نوقۇتتىن 500 گرام، چامغۇردىن بەش تال ئېلىپ، بىللە قاينىتىپ شورپا تەييارلىۋالغاندىن كېيىن 200 گرام نوقۇت، پۇراقلىق گۈرۈچتىن بىر كىلوگرام سېلىپ قاينىتىپ، پىشۇرۇلغان چامغۇر ۋە قوي گۆشنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ، تەمنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

قوۋۇرغا گۆش شورپىسى

【شپالىق رولى】 تال، ئاشقازاننى قۇۋۇەتلەپ ساغلاملاشتۇرىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى بىر ئۇلۇش، قاقلە بەش دانە، ئاقلانغان نوقۇت 500 گرام. بۇلارنى بىللە قاينىتىپ شورپا تەييارلاپ سۇزۇۋالغاندىن كېيىن، ئالدىن پىشۇرۇپ تەييارلانغان قوۋۇرغا گۆشنى يالپاقلاپ توغراپ، مۇۋاپىق

مىقداردىكى يېسىۋىلەك ۋە چاققاقئوت بىلەن بىللە شورپىغا سېلىپ، تۇز بىلەن تەمسى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

سېرىق شورپا

【شىپالىق رولى】 تال، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كەيپىياتنى ئوڭشايدۇ.
【تەييارلاش】 قوينىڭ سان گۆشى بىر ئۇلۇش، قاقلىلە بەش دانە، ئاقلانغان نوقۇت 500 گرام. بۇلارنى بىللە قاينىتىپ شورپا تەييارلاپ سۈزگەندىن كېيىن، ئايرىم پىشۇرۇلغان نوقۇتتىن 200 گرام، ئېسىل گۈرۈچتىن بىر كىلوگرام ئېلىپ، سەۋزىدىن بەش تالنى ئۇششاق توغراپ، قويۇ گۆشى كۆمىلىچى ياساپ، قوينىڭ قوۋۇرغىسىنى قىسقا چاناپ، ئۇچ مىسقال زەرچۆە، بەش مىسقال زەنجىۋىل تالقىنى ۋە بىر مىسقال زەپەر بىلەن بىللە شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، يۇمغاقسۇت، تۇز، ئاچچىقسۇلار بىلەن تەمسى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

داڭقان شورپىسى

【شىپالىق رولى】 تال، ئاشقازان قۇۋۇتلەيدۇ، كەيپىياتنى ئوڭشايدۇ.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ سان گۆشى بىر ئۇلۇش، قاقلىلە بەش دانە، خولىنجان ئىككى مىسقال. بۇلارنى بىللە قاينىتىپ شورپا تەييارلاپ سۈزگەندىن كېيىن، قوينىڭ سان گۆشىدىن بىر خىل چوڭلۇقتا گۆش كۆمىلىچى تەييارلاپ، گۈرۈچ چوڭلۇقىدىكى تۇگۈرچەك خېمىر ۋە گۆش تۇگرىسى بىلەن بىللە شورپىغا سېلىپ قاينىتىپ، قارىمۇچ، تۇز، ئاچچىقسۇ بىلەن تەم تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ (گۆش قىيمىسى، تۇگۈرچەك خېمىر، تۇگرە سېلىنغاچقا شۇنداق ئاتالغان، غەربىي يۇرت تامىقى).
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

قىيما شورپىسى

【شىپالىق رولى】 تال، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كەيپىياتنى ئوڭشايدۇ.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ سان گۆشىدىن ئىككى ئۇلۇش پىشۇرۇپ، ئۇششاق توغرىلىدۇ. ئالتە جىڭ بۇغداي ئۇندا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىنچىكە پىلتا قىلىپ، پۇرچاق-چىلىك چوڭلۇقتا كېسىلىدۇ. ئاندىن ئون تال پىشقان تۇخۇم، بىر جىڭ پىچەككۈل،

تۆت سەر ئېچىتىلغان زەنجۈبىل، بەش تال سەۋزە، ئىككى سەر تۇزلانغان تەرخەمەكنى ئۇششاق توغراپ، قېيما قىلىپ، توغرالغان گۆش قېيمىسى بىلەن كۇمىلاچ تەييارلاپ، خېمىر بىلەن بىللە شورپىغا سېلىپ، قارىمۇچ، تۇز ۋە ئاچچىقسۇ بىلەن تەم تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» نامىلىق كىتابىدىن ئېلىندى)

كەپتەر شورپىسى

【شىپالىق رولى】 ئۇسساش، زىيادە تەشنالىققا شىپا بولىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق ئۆي كەپتىرىدىن بىرنى ئېلىپ پاكىز تازىلاپ، چوڭ - چوڭ پارچىلاپ، تۇرۇپ بىلەن بىللە قاينىتىپ، ئاچ قورساقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» نامىلىق كىتابىدىن ئېلىندى)

توخۇ گۆشى شورپىسى

【خۇرۇچى】 توخۇ گۆشى، غولپىياز، ھۆل ياكى قۇرۇق زەنجۈبىل، شاكال بەدىيان، تۇز، ئاقمۇچ، سەۋزە، پالەك، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇ گۆشىنى مۇۋاپىق پارچىلاپ، قازاندىكى سۇغا سالىمىز، قاينىغاندىن كېيىن غولپىياز، سەۋزە، ھۆل ياكى قۇرۇق زەنجۈبىل، شاكال بەدىيان، تۇز، ئاقمۇچ، سەۋزە، پالەك، شوخلىلارنى سالىمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى تەخسىگە ئېلىپ، قاچىغا ئۇسۇلغان شورپىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ تەييارلايمىز. بۇ شورپىنىڭ قان كۆپەيتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى كۇچەيتىش رولى بار. توخۇ گۆشىنى ھەرخىل ئۇسۇللار بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىپ، سالامەتلىكنى تۇراقلاشتۇرىدۇ، ھەزمىنى ياخشىلايدۇ. توخۇنىڭ تاشلىقىنى ئۇزاققىچە يەپ بەرسە، ئاشقازان يالۇغى بار، ئاشقازىنى ئاغرىيدىغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇخۇم شورپىسى (1)

【خۇرۇچى】 سۆڭەك شورپىسى، تۇخۇم ئون دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قاياڭاتقان بىر لىتىر سۆڭەك شورپىسىغا ياكى قاياق سۇغا ئون دانە تۇخۇمنى چېقىپ، ئوتتا پىشۇرىمىز. تۇخۇمنى ئاۋۋال بىرەر قاچىغا چېقىۋېلىپ، تازا ئىلەشتۇرۇپ ئاندىن شورپىغا ئاستا قۇيىمىز. 10 ~ 15 مىنۇت قاينىغاندىن

كېيىن ئالساق بولىدۇ. تۈز تەمىنى تەڭشەپ، ئۇنىڭغا كۆكتاتلار دېمىنى قوشۇپ قويىمىز.

تۇخۇم شورپىسى (2)

【خۇرۇچى】 خام تۇخۇم بىرنەچچە تال، پەمىدۇر، غولپىياز، سامساق، پالەك، تۈز، ئاچچىقسۇ، پۇرچاق ئۇنى، كۈنجۈت ماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازانغا شورپا ياكى قاينىق سۇ قۇيۇپ، ئۇششاق توغرالغان غولپىياز، پەمىدۇر، سامساقلارنى سالىمىز. تۈز، ئاچچىقسۇ بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، پالەكنى چوڭ - چوڭ توغراپ سېلىپ، تۇخۇمنى چېقىپ، پۇرچاق ئۇنى سېلىپ قويۇلدۇرۇپ، كۈنجۈت مايىنى تېمىتىپلا ئالىمىز.

تۇخۇم شورپىسى (3)

【خۇرۇچى】 تۇخۇم، غولپىياز، شوخلا، پالەك، كۈنجۈت ماي، زىغىر ماي، سامساق، ئاچچىقسۇ، پۇرچاق ئۇنى، تۈز، شورپا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازان ياكى كورىغا مۇۋاپىق سۆڭەك شورپىسى قۇيۇپ قاينىتىمىز، ئاندىن غولپىياز، شوخلا، پالەكلەرنى توغراپ قازانغا سالىمىز، بىر - ئىككى قېتىم قاينىغۇچە تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ قوچۇۋالىمىز ۋە قاينىۋاتقان قازانغا تۆكىمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن تۈز، كۈنجۈت ماي ۋە چانالغان سامساقنى سالىمىز ۋە پىشىشىغىلا قاچىلارغا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز. بۇ شورپىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

موزاي گۆشى شورپىسى

【خۇرۇچى】 موزاي گۆشى، پىياز، سەۋزە، چامغۇر، تۇگۈنەك، شاكال بەدىيان، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، تۇم زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، تۈز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 موزاي گۆشىنى مۇۋاپىق پارچىلاپ، قازاندىكى سۇغا سالىمىز. قاينىغاندىن كېيىن غولپىياز، سەۋزە، ھۆل ياكى قۇرۇق زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، تۈز، ئاقمۇچ، سەۋزە، پالەك، شوخلا ۋە باشقا دورا - دەرمەكلەرنى سالىمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى تەخسىگە ئېلىپ، قاچىغا ئۇسۇلغان شورپىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ ئېلىپ كېلىمىز.

قوتاز گۆشى شورپىسى

【خۇرۇچى】 ياش قوتاز گۆشى، چامغۇر، سەۋزە، پىياز، شوخلا، تۇز، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوتاز گۆشىنى مۇۋاپىق پارچىلاپ، قازاندىكى سۇغا سالىمىز. قاينىغاندىن كېيىن غولپىياز، سەۋزە، ھۆل ياكى قۇرۇق زەنجىۋىل، تۇز، ئاقمۇچ، سەۋزە، شوخلىلارنى سالىمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى تەخسىگە ئېلىپ، قاچىغا ئۇسۇلغان شورپىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ كېلىمىز.

قاسقان شورپىسى

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى بىر كىلوگرام، تۇز، تېتىتقۇ، مۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى توغراپ، تۇز، تېتىتقۇ، مۇچ سېلىپ شالايمىز ھەمدە ئۇنى 400 گرام سۇ قۇيۇلغان سىرلانغان قاچىغا سالىمىز. ئاندىن ئۇنى مانتا كورىسىغا سېلىپ، مانتىغا ئوخشاش ھورداپ پىشۇرىمىز. گۆش مانتا كورىسىدا 30 مىنۇت ئەتراپىدا پىشىدۇ. ئەگەر گۆش مايلىق بولمىسا، ئۇنىڭغا 50 گرام مەسكە مېيى قوشۇپ قويساقمۇ بولىدۇ.

قۇمغان (قۇمقازان) شورپىسى

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى بىر كىلو، تۇز، دورا ـ دەرمەك، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ شورپىنىڭ تەييارلىنىش جەريانى چەينەك شورپىسى ياكى ساماۋەر شورپىسىنىڭكىگە ئوخشاش. ئالدى بىلەن گۆشنى مۇۋاپىق پارچىلاپ قۇمغانغا سېلىپ قاينىتىمىز. شورپىنىڭ يۈزىدىكى كۆپۈكنى ئۇ پۈتۈنلەي قاياپ بولغاندا ئاندىن ئالىمىز. ئۇنىڭغا پىياز سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. قۇمغانىنىڭ ئاغزى يېپىق بولىدۇ. قۇمغان شورپىسى ئاز گۆشتە سېلىنسا ياخشى بولمايدۇ. گۆش ئاز بولغاندىمۇ 1 ～ 5 كىلوگرامغىچە بولسا ھەم ئوڭاي پىشىدۇ ھەم مەززىلىك بولىدۇ.

چەينەك شورپىسى (1)

【خۇرۇچى】 سېمىز قوي گۆشى 500 گرام، پىياز 15 گرام، زەنجىۋىل، 1.5 گرام، كاۋاۋۇچىن ئون تال، قارىمۇچ 1.5 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇچكە پارچىلاپ، بىر كىلوگرام سۇ سىغدىغان چەينەككە سېلىپ، ئۇستىدىن قاياناق سۇ قۇيۇپ، 10 ～ 15 مىنۇت قايناتىپ، تۆۋ، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن سېلىپ، سۇس ئوتتا 25 ～ 30 مىنۇت قايناتىپ دۇملەيمىز. دۇملەنگەن شورپىغا قارىمۇچ، توغرالغان پىياز سېلىپ، يەنە بەش مىنۇت قايناتىپ، گۆشنى تەخسىگە، شورپىسىنى چىنىگە ئېلىپ كەلتۈرىمىز. چەينەك بىلەن كەلتۈرسىمۇ بولىدۇ.

چەينەك شورپىسى (2)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ سان گۆشى بىر كىلوگرام، سەۋزە، چامغۇر، غولپىياز، دورا ـ دەرمەك، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى كىچىكرەك پارچىلاپ، مەخسۇس شورپا چەينىكىگە سېلىپ، قايىنغاندىن كېيىن توغرالغان چامغۇر، سەۋزە سېلىنىدۇ، ئاندىن ئۇستىگە غولپىياز، سامساق سېلىنىپ قايناتىلىدۇ. چەينەك قاياپ، دورا ـ دەرمەكلەر گۆشكە ۋە شورپىغا چىققاندا، ئۇنى داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

ساماۋەر شورپىسى

ئۇيغۇرلارنىڭ ئاق شورپىلىرى ئىچىدە قۇمغان، چەينەك ۋە ساماۋەر شورپىلىرىنى بۇيرۇتۇپ تەييارلايدىغان تاماقلار تىزىملىكىگە كىرگۈزۈشكە بولىدۇ.

ئاق شورپىلارغا ئوزۇق گۆشلەردىن: قوي، كالا، بۇغا، جەرەن ياكى ئۇچار قاناتلارنىڭ ھەممىسىگە ھەر كىلوگرامىغا 50 گرامدىن مەسكە مېيى سالساق، ئاق شورپا تەملىك بولىدۇ. ئەگەردە قۇيرۇق ماي بولسا 100 گرامنى ئۇششاق توغراپ سالسىمۇ بولىدۇ.

بۇنى ئېيتىشىمىزنىڭ سەۋەبى شۇكى، نۇرغۇن كىشىلەر ئورۇق گۆشتە پەقەت قورۇما شورپىلارنىلا پىشۇرۇشقا بولىدۇ، دەيدۇ. كىشىلەر ئاق شورپىنى كۈندە ئىچسىمۇ، ئۇنىڭ ئانچە زىيىنى يوق. ئاغرىقلار، بولۇپمۇ ئاشقازىنى ئاغرىيدىغانلار ئۇچۇن گۆشسىز ئاق شورپىنى ئىچسە ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ.

ساماۋەر شورپىسىنىڭ تەييارلىنىشى ئاق شورپا ۋە چەينەك شورپىسىنىڭكىگە ئوخشاش بولغاچقا، بۇ يەردە ئايرىم بايان قىلىنمىدى.

كۆكتات شورپىسى (1)

【خۇرۇچى】 چامغۇر، تۇرۇپ، پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قىيامى، كۆكمۇچ، پىياز، پەمىدۇر قىيامى، يۇمغاقسوت، ماي، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنىڭ تەييارلىنىشى تۇخۇم شورپىسىنىڭكى بىلەن ئوخشاش. كۆكتاتلارنى ئاقلاپ توغرايمىز. قوي ماي ياكى مەسكە ماينى قىزدۇرۇپ ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قىيامى بىلەن پىيازنى قورۇپ قاينىۋاتقان كۆكتات شورپىسىغا سالىمىز. ئۇچ لىتىر سۇغا بىر كىلوگرام كۆكتات، 80 گرام ماي، 100 گرام پىياز، 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى 200 گرام پەمىدۇر كېتىدۇ. سىڭدۈرۈپ پىشۇرۇش تەۋسىيە قىلىنمايدۇ.

كۆكتات شورپىسى (2)

【خۇرۇچى】 كۆكپىياز بىر باغلام ، سېرىقماي 50 گرام، 500 گرام قوناق كونسېر-ۋاسى، تۇز 1200 مىللىگرام، كۆكتات سۇيى، قارىمۇچ تالقىنى 4 ～ 5 ئاش قوشۇق، لىمون سۇيى بىر ئاش قوشۇق، قىزىلمۇچ تالقىنى مەلۇم مىقداردا، قۇم شېكەر.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆكپىيازنى ھالقا شەكلىدە توغرىۋېلىپ، سېرىقمايدا سەل ـ پەل قورۇۋالىمىز. تاۋىدا قالغان پىيازلارنىڭ ئۇستىگە قوناق كونسېرۋاسى سۇيى بىلەن بىللىلا تۆكۈلۈپ 2 ～ 3 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن كۆكتات سۇيى قۇيۇلۇپ، ئون مىنۇتچە تۇۋاق يېپىق ھالەتتە قوناقلار ئېزىلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇستىگە كىرىم قوشۇلىدۇ. تۇز، قارىمۇچ، لىمون سۇيى، بىر چىمدىم قۇم شېكەر سېلىنىپ تەمى تەڭشىلىدۇ. ئايرىم ئېلىۋېلىنغان كۆكپىياز ئۇستىگە سېلىنىپ، تەخسىلەرگە ئۇسۇلـ ىدۇ. قىزىلمۇچ تالقىنى سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۆپكە ـ ھېسىپ شورپىسى

【خۇرۇچى】 ئوخشىتىپ پىشۇرۇلغان ئۆپكە ـ ھېسىپ ۋە ئۇنىڭ شورپىسى، قارـ مۇچ، پىياز كۆكى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆپكە، ئۇچەيلەرنى ئايرىم پىشۇرۇۋالىمىز. ئۇلار پىشقاندىن كېيىن شورپىنى ئايرىم كورىغا قويۇۋېلىپ، ئۇستىگە قارىمۇچ، پىياز كۆكى قاتارلىقلارـ نى قوشىمىز. بىر كىلو شورپىغا 100 گرام كۆكتات كېتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

باچكا شورپىسى (1)

【خۇرۇچى】 باچكا، كاۋاۋىچىن، زەنجۈبىل، قەلەمپۇر، دارچىن، شاكال بەدىيان، قاقىلە، لاچىندانە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زىرە، زەرچۆمەر، تۇز، نوقۇت، ئاق شېكەر، سۇ ماي، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقدارداً.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كەپتەرنىڭ ئۇچۇرما بولمىغان باچكىسىنى تەييارلاپ، تۇز سېپىپ ئون مىنۇت تۇرغۇزىمىز. تۇزلانغان باچكىنى قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ بىر سائەت سىم ـ سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز. قاينىغان شورپىغا گۈرۈچ سېلىپ، ئاندىن زەنجۈبىل، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، دارچىن، شاكال بەدىيان، قاقىلە، لاچىندانە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زىرە، زەرچۆمەرنى سالىمىز. گۆش پىشىپ، سۆڭەكلەر ئاجراشقا باشلىغاندا، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، ئۇششاق توغرالغان پىياز ۋە يۇمغاقسۇت سېلىپ تەييارلايمىز.

بۇ خىل شورپا پۈت ـ قول، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، پالەچ، لەقۋا، سوغۇقتىن باش ئاغرىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

باچكا شورپىسى (2)

【خۇرۇچى】 پاكىز تازىلانغان كەپتەر باچكىسىدىن ئىككى دانە، قارىمۇچ، زەنجۈبىل، زەرچۆمە، پىياز، يۇمغاقسۇتلەر مۇۋاپىق مىقدارداً.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كەپتەرنىڭ ئۇچۇرما بولمىغان باچكىسىنى تەييارلاپ، تۇز سېپىپ ئون مىنۇت تۇرغۇزىمىز. تۇزلانغان باچكىنى قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ بىر سائەت سىم ـ سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز. قاينىغان شورپىغا گۈرۈچ سېلىپ، ئاندىن قارىمۇچ تالقىنى، زەنجۈبىل، زەرچۆمەرنى سالىمىز. گۆش پىشىپ، سۆڭەكلەر ئاجراشقا باشلىغاندا، قازاننى ئېلىپ، ئۇششاق توغرالغان پىياز ۋە يۇمغاقسۇت سېلىپ تەييارلايمىز.

ئۇستىخان شورپىسى

【خۇرۇچى】 گۆشى شىلىۋېلىنغان قوي سۆڭىكى ئېھتىياجغا قاراپ ئېلىنىدۇ، قارىمۇچ، كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقدارداً.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۆڭەكلەرنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇۋالىمىز. بۇ شورپا ھەرخىل تائاملار بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا قارىمۇچ، ھەرخىل كۆكتات ۋە يۇمغاقسۇتلەرنى سالساق بولىدۇ.

چۇچۇمەل شورپا

【خۇرۇچى】 سېمىز قوي گۆشى 200 گرام، پالەك 50 گرام، غولپىياز 12 گرام، قارىمۇچ 1.5 گرام، ئاچچىقسۇ 15 گرام، شورپا بىر كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى يالپاقلاپ، غولپىياز، پالەكلەرنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز. قازانغا شورپىنى قۇيۇپ، تۇز، قارىمۇچ سېلىپ قاينىتىپ، توغرالغان گۆشنى سېلىپ، قاينىغاندىن كېيىن سۈزۈۋالىمىز. شورپىنىڭ كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ، غولپىياز، پالەك، گۆشنى سېلىپ قاينىتىمىز، ئۇستىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ چۇچۇمەل شورپا تەييارلاپ، قاچىغا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

ئاچچىق - چۇچۇك ئاق شورپا

【خۇرۇچى】 ئاق شورپا، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ، ھەرخىل كۆكتات، ئاچچىقسۇ خۇرۇچى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق شورپىغا ئاچچىقسۇ، ئازراق قىزىلمۇچ، ھەرخىل كۆكەتات، ئاچچىقسۇ خۇرۇچى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ئوغۇز شورپا

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئوغۇز سۈتى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ ئوغۇز سۈتىنى قاينىتىۋېلىپ، ئۇنىڭغا تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. بەزىدە ئادەتتىكى يېڭى سۈت قوشۇلسىمۇ ئوغۇز شورپا بولىدۇ.

قېمىز شورپىسى

【خۇرۇچى】 ياخشى ئېچىتىلغان قېمىز، ئاق شورپا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 لازىم تېپىلغاندا ھەرخىل ئاق شورپىلارغا قېمىز قوشۇپ ئىچىشكە بولىدۇ. ئاق شورپىنى كۆپ ئىچىش ياكى قېمىزنى كۆپ ئىچىش ياكى شورپا بەك قۇۋۇەتلىك بولۇپ كەتكەندە ياكى قېمىز بەك ئاچچىق ۋە كونىراق بولۇپ قالسا، قېمىز شورپىسى ئىختىيارسىز تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇ خىل شورپىمۇ شۆھرەت قازانغان تائامدۇر. قېمىز شورپىسىنىڭ ئېچىشلىنىشى ھەر كىمنىڭ خاھىشچە بولىدۇ. ئەسلىدە قېمىز شورپىسى تەڭمۇ تەڭ ئېچىشلەنسە كۈپايە بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتاب ساتىلىدىغان بىردىنبىر تور بېكەت
www.uyghurkitap.com

پەمىدۇر شورپىسى

[خۇرۇچى] پەمىدۇر بەش تال، باشپىياز بىر تال، يۇمغاقسوت 2 ~ 3 تال، سۇ مايى بىر ئاش قوشۇق، تۇز، قارمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] پەمىدۇر، يۇمغاقسوت، پىيازلار ئۆز تەرتىپى بويىچە توغرىلىدۇ. مايى بىر كاستىرولكىدا قىزدۇرۇلىدۇ، ئالدى بىلەن پىياز سارغايتىلىدۇ، ئاندىن باشقا كۆكتاتلار سېلىنىپ 1 ~ 2 مىنۇت قورۇلغاندىن كېيىن ئۇستىگە، سۇ قۇيۇلىدۇ. شورپا پىشقۇچە توختىمايى قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە تۇز ۋە قارمۇچلار سېلىنىپ ئوچاقتىن ئېلىنىدۇ. كۆكتاتلارنىڭ ياخشى ئارىلىشىشى ئۈچۈن ياغاچ قوشۇقنىڭ دۇمبەسى بىلەن ئېزىلىدۇ.

قېتىق شورپىسى (1)

[خۇرۇچى] سۈزمە 400 گرام، سۇ مايى بىر ئاش قوشۇق، پەمىدۇر 150 گرام، باشپىياز بىر تال، ئاچچىق قىزىلمۇچ يېرىم تال، يېشىل قاپاقمۇچ 200 گرام، قىزىل قاپاقمۇچ 200 گرام، ، توغرالغان يۇمغاقسوت بىر ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قاپاقمۇچلار ئۇششاق، پەمىدۇرلار ئۇزۇن توغرىلىدۇ، پىياز نېپىز تىلىملىنىدۇ. مايى كىچىكرەك قازاندا قىزدۇرۇلۇپ، پىياز سارغايتىلىدۇ. سۈزمە قېتىق ئىككى پىيالە سۇ بىلەن ياخشىلاپ ئىلەشتۇرۇلۇپ، تۇز قېتىلىپ تەمى تەڭشىلىدۇ. ئاندىن قاپاقمۇچلار، پەمىدۇرلار ۋە قورۇپ سوۋۇتۇلغان پىيازلار قېتىقنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلۈپ ئىلەشتۇرۇلىدۇ. يۇمغاقسوت ۋە پەمىدۇر تىلىملىرى بىلەن بېزىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قېتىق شورپىسى (2)

[خۇرۇچى] قېتىق 800 گرام، تۇخۇم بىر دانە، ئاق ئۇن بىر ئاش قوشۇق، گۈرۈچ يېرىم پىيالە، سۇدا پىشۇرۇلغان نوقۇت يېرىم پىيالە، سۇ تۆت پىيالە، سۇ مايى ئىككى بال قوشۇق، ئازراق سېرىقمايى ياكى زەيتۇن مايى، پىننە كۆكى ياكى يۇمغاقسوت يېرىم ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بىر كىچە سۇغا چىلاپ قويۇپ پىشۇرۇلغان نوقۇت ياغاچ قوشۇقنىڭ دۇمبىسى بىلەن ئېزىلىدۇ. قېتىق، تۇخۇم، ئۇن، گۈرۈچ، ئېزىلگەن نوقۇت، سۇمايى، ۋە تۆت پىيالە سۇ بىر قاچىدا ئۇزاق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن قازانغا

قۇيۇلۇپ، كۆچلۈك ئوتتا قوچۇپ تۇرۇپ پىشۇرۇلىدۇ. باشقا بىر تاۋىدا بىر ئاش قوشۇق سېرىقماي ئېرىتىلىپ قىزىق شورپىنىڭ ئۈستىگە قۇيۇلىدۇ ۋە پىننە كۆكى ياكى يۇمغاقسۇت يۇزىگە سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ماش شورپىسى (1)

【خۇرۇچى】 يېشىل ماش 200 گرام، ساپ نوقۇت ئۇنى بىر ئاش قوشۇق، پىياز 100 گرام، تۇگۈنەك 200 گرام، سامساق ئىككى چىش، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي ئىككى ئاش قوشۇق، ئۇچلۇق كۆكمۇچ ئىككى تال، گۆش شورپىسى 500 گرام، غولپىياز ئىككى تال، يۇمغاقسۇت بىر تۇپ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا، قارىمۇچ تالقىنى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 غولپىياز يۇيۇلۇپ نېپىز توغرىلىدۇ، تۇگۈنەك، پىيازلارمۇ چاقماق قەنت شەكلىدە توغرىلىدۇ، سامساق ئېزىلىدۇ. غولپىياز، تۇگۈنەك، سامساقلار مايدا قورۇلىدۇ، كۆكمۇچ توغرىلىپ گۆش شورپىسى بىلەن بىللە قورۇمىنىڭ ئۈستىگە قۇيۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ماش سېلىنىپ 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ماش پىشىپ قويۇق ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن سىم سۈزگۈچتە سۈزۈلۈپ تەكرار قاينىتىلىدۇ. ئۈستىگە تۇز ۋە قارىمۇچلار سېلىنىدۇ. ئاخىرىدا يۇمغاقسۇت ۋە غولپىيازلار ئۇششاق توغرىلىپ، ماش شورپىسىنىڭ ئۈستىگە سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ماش شورپىسى (2)

【خۇرۇچى】 سېرىقماي ياكى سۇ ماي تۆت قوشۇق، باشپىياز ئىككى تال، سەۋزە بىر تال، بىر كېچە چىلاپ قويۇلغان قىزىل ماش ئىككى پىيالە، شورپا ئالتە پىيالە، يۇزىنى پەردازلاش ئۈچۈن ئاق نان بىر پارچە، سېرىقماي بىر ئاش قوشۇق، قارىمۇچ تالقىنى، قىزىلمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماينىڭ يېرىمى قازانغا قۇيۇلىدۇ. سۇ ماي چۇچۇتۇلۇپ، ئونىڭغا ئۇششاق توغرالغان پىياز ۋە سەۋزىلەر ئارقا - ئارقىدىن سېلىنىپ، پىياز بىر ئاز سارغايغاندىن كېيىن ماش سېلىنىپ قورۇلىدۇ. پىياز بىلەن بىللە بىر مىنۇت قورۇلىدۇ، شورپا قۇيۇلۇپ، ئوت كۈچەيتىلىدۇ. قازان قاينىشقا ئاز قالغاندا شورپىنىڭ ئۈستىگە يىغىلغان كۆپۈكلەر ئېلىۋېتىلىدۇ. ماشلار 45 مىنۇت ئەتراپىدا سۇس ئوتتا ياخشى ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىلىدۇ، ئاندىن پۈتۈن شورپا سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، باشقا بىر پاكىز قازانغا قۇيۇلىدۇ. يەنە بىر ئاز ۋاقىت تەكرار قاينىتىلىپ، تۇز ۋە قارىمۇچ سېلىنىدۇ، ماش شورپىسى قىزىق پېتى چىنىلەرگە ئۇسۇلۇپ، قىزىلمۇچ ۋە نان پارچىلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

بۇ خىل شورپىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى تازىلاشتا شىپالىق رولى بار.

تۇخۇملۇق پالەك شورپىسى

【خۇرۇچى】 پالەك 75 گرام، تۇخۇم بىر دانە، ئەبجەش مايى 15 گرام، ئۇن 7.5 گرام، پۇرچاق 40 گرام، پىياز 25 گرام، سەۋزە 25 گرام، شورپا 250 گرام، ئازراق قۇتۇرۇلغان مۇچ، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزە، پىياز، پۇرچاقنى يۇيۇپ، توغرايدىغىنىنى توغراپ تەييار قىلىمىز. قازانغا ئەبجەش مايى قۇيۇپ قىزىتىپ، پىياز توغرالمىسى، سەۋزە يالپىقى، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ، يۇمغاقسۇت سېلىپ قورۇيمىز. ئاندىن شورپا، پۇرچاق، تۇز سېلىپ پۇرچاق پىشقۇچە قورۇيمىز. ئاندىن قازانغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ كۆچلۈك ئوتتا قاينىتىمىز، تۇخۇمنى چېقىپ سۇزۇۋېلىپ شورپىغا سالىمىز. پالەكنى ئادالاپ، پاكىز يۇغاندىن كېيىن قايناق سۇغا باسىمىز، ئاندىن سۇيىنى ساقىتىۋېتىپ سوغۇق سۇدا سوۋۇتقاندىن كېيىن، ئۇچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ شورپىغا تۆكۈپ، ئاندىن كۆكمۇچ، ئەبجەش مايى قاتارلىقلارمۇ سېلىنىدۇ.

قىيمىلىق شورپا (1)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ سۆڭەكلىك گۆشى، شورپا، تۇخۇم، پىياز، پەمىدۇر، سامساق، قارىمۇچ، پىياز كۆكى، زىرە، كۇنجۇت مايى، تۇز، پالەك زەنجىۋىل، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ، سۆڭىكىنى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىمىز. شورپىغا پىياز، سامساق، پەمىدۇر ۋە زەنجىۋىل سالىمىز. لوق گۆشنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا تۇز، قارىمۇچ، پىياز كىككى، زەنجىۋىل سۇيى، تۇخۇم، ئازراق سۇ قۇيۇپ يۇمشاق قىيما قىلىمىز. قىيمىغا كۇنجۇت مايى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششاق كۇمىلاچلارنى تەييارلىۋالىمىز، ھەم ئۇنى قايناۋاتقان شورپىغا سېلىپ 10 ~ 20 مىنۇت سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز ۋە ھەربىر قاچىغا 8 ~ 10 تالدىن سېلىپ، شورپىسىنى قۇيۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە يۇمغاقسۇت سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

بۇ شورپا ئاشقازان، ئۇچەي، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەپ، قاننى كۆپەيتىدۇ. بەل ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، پۇت ـ قول ماغدۇرسىزلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

قىيمىلىق شورپا (2)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ سۆڭەكلىك گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، تۇخۇم بىر دانە، پەمىدۇر 100 گرام، سامساق تۆت چىش، پىيازكۆكى ئۇچ گرام، يۇمغاقسوت، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ ياكى قارىمۇچ 1.5 گرام، يۇمغاقسوت ئۇچ گرام، كۇنجۇت ماي ئىككى گرام تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ، سۆڭىكىنى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىمىز. شورپىغا پىياز، سامساق، پەمىدۇر ۋە زەنجىۋىل سالىمىز. لوق گۆشنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا تۇز، قارىمۇچ، پىيازكۆكى، زەنجىۋىل سۇيى، تۇخۇم، ئازراق سۇ قۇيۇپ، يۇمشاق قىيما قىلىمىز. قىيمىغا كۇنجۇت ماي سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ كۇمىلاچ قىلغاندا، بۇ كۇمىلاچلارنىڭ تەمى پۇراقلىق بولۇپ سۇدا لەيلەپ تۇرىدۇ. قىيمىدا ئۇششاق كۇمىلاچلارنى ياساپ، قايناۋاتقان شورپىغا سېلىپ 10 ～ 20 مىنۇت سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز ۋە ھەربىر قاچىغا 8 ～ 10 تالدىن سېلىپ، شورپىسىنى قۇيۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە يۇمغاقسوت سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

قاينىتما شورپا

【خۇرۇچى】 قوينىڭ تۆش ياكى قۇۋۇرغا كۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، تۇخۇم بىر دانە، پەمىدۇر 100 گرام، قەلەمپۇر بىر تال، سەۋزە 500 گرام، چامغۇر 500 گرام، ئاقمۇچ ياكى قارىمۇچ 1.5 گرام، يۇمغاقسوت توققۇز گرام، تۇز، چاۋا ماي مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشنى سوغۇق سۇغا سېلىپ، سۇ قاينىغاندا چاۋا ماينى ئۇششاق توغراپ سالىمىز. شورپىنىڭ يۇزىگە يىغىلغان كۆپۈكلەر ئېلىنمايدۇ، چۈنكى پىياز سالغاندا ياكى تۇز قۇيغاندا، كۆپۈكلەر ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. قايناۋاتقان شورپىغا پىياز، ئىككى پارچە قىلىنغان سەۋزە، چامغۇر، پەمىدۇر، تۇز، قەلەمپۇر، قارىمۇچلارنى سېلىپ، 15 مىنۇت تېز قاينىتىپ، كېيىن ئوتنى پەسەيتىپ سۇس قاينىتىپ پىشۇرىمىز. خۇرۇچلار پىشقاندا ھەممىنى سۇزۇپ ئېلىپ ئايرىم لىگەندە قويىمىز. قايناۋاتقان شورپىغا ئۇششاق چانالغان يۇمغاقسوت سېلىپ سورۇپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ، ئۇستىگە قارىمۇچ سالىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

بەلىش گۆش شورپىسى

[خۇرۇچى] قوي گۆشى 350 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، پۇرچاق ئۇنى 100 گرام، غولپىياز توققۇز گرام، تەييار شورپا بىر كىلوگرام، كاۋاۋچىن 1.5 گرام، كۈنجۈت ماي ئىككى گرام، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردار.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوي گۆشىنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا غولپىياز، كاۋاۋچىن، تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. تۇخۇمنى چېقىپ، ئېقى بىلەن سېرىقىنى ئايرىپ، ئېقىغا ئاق رەڭ سېلىپ ئاق پوشكال، سېرىقىغا قىزىل رەڭ سېلىپ سېرىق پوشكال پىشۇرىمىز. ئىككى پوشكالنىڭ ئوتتۇرىسىغا قىيما ئېلىپ، ئاۋۋال ئىككى قولدەك كەڭلىكتە ئۇزۇنچاق كېسىپ، ئاندىن قىيىپاش توغراپ تەييارلاپ قويىمىز. قازانغا شورپىنى قۇيۇپ، كۆپۈكلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، توغرالغان بەلىشلەرنى سېلىپ قاينىتىپ لەيلەپ چىققاندا، تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، چوڭقۇر قاچىغا ئېلىپ، يۇزىگە قارىمۇچ، كۈنجۈت ماي سالىمىز.

تاۋۇز شورپىسى

[خۇرۇچى] 3 ~ 4 كىلوگراملىق تاۋۇز بىر دانە، ناۋات ياكى ئاق شېكەر 150 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ناۋات ئىشلەتسەك، ئۇنى يۇمشاق سوقىمىز. شېكەر شۇ پېتى سېلىنىدۇ. تاۋۇزنىڭ سىرتىنى پاكىز ئاقلىۋېتىپ ئىلمان سۇدا يۇيۇپ، ئۇستىگە بىرەر چىرايلىق نەرسىنىڭ رەسىمىنى گۈل قىلىپ سىزىمىز. ئاندىن تاۋۇزنىڭ شاپىقى تەرەپ-تىن ساپىقى بىلەن قوشۇپ دۇگلەك ئېغىز ئېچىپ، تاۋۇزنىڭ ئىچىنى قوشۇق بىلەن قىرىپ بوشىتىپ، سوققان ناۋات ياكى شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېچىلغان ئېغىزنى يەنە ئۆز جايىغا كەپلەپ، 4 ~ 6 سائەت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن تاۋۇزنى لىگەنگە ئېلىپ داستىخانغا قويىمىز ۋە ھەربىر كىشىنىڭ ئالدىغا بىردىن قوشۇق قويىمىز.

پىنتوزىلىق ئۇستىخان شورپىسى

[خۇرۇچى] سۆڭەكلىك گۆش 500 گرام، چىلغان پىنتوزا 200 گرام، غولپىياز 15 گرام، قىزىلمۇچ 15 گرام، قىزىلمۇچ، سامساق، يېسۈلەك 100 گرام، ئاچچىقسۇ توققۇز گرام، كاۋاۋچىن 1.5 گرام، سۇ ماي 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سوۋۇكلىك گۆشنى ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، قىزىلموچ، غولپىيازلارنى ئىنچىكە، سامساق يېسۈىلەكلەرنى يالپاق توغرايمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ، توغرالغان گۆشنى سېلىپ قورۇپ سارغايتىپ، غولپىياز، تۇز، قىزىلموچ، سامساق، يېسۈىلەك، كاۋاۋچىن سېلىپ بوش قورۇپ، قاياناق سۇ قۇيىمىز. ئاندىن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پەمىدۇر، پىنتوزا سېلىپ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ چىنىگە ئالىمىز.

سەۋزە شورپىسى

【خۇرۇچى】 سەۋزە تۆت باش، قىزىل ماش يېرىم پىيالە، باشپىياز بىر تال، ماش ئۇنى بىر ئاش قوشۇق، شورپا تۆت پىيالە، ئۇسۇملۇك ماي ئوچ ئاش قوشۇق، ، پىننە ياكى يۇمغاقسوت تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزىلەر قىرىپ تازىلىنىپ، نېپىز، چاقماق قەنت شەكىلىدە توغرىلىدۇ، ماي قازاندا چۇچۇتۇلۇپ، سەۋزىلەر قورۇلىدۇ. ئاندىن يۇيۇلۇپ، سۇرۇلگەن قىزىل ماش ئۇستىگە سېلىنىدۇ. ئىسسىق گۆش سۇيى قۇيۇلۇپ، 20 مىنۇت قاينىتىلىدۇ، ماش ئۇننىي يېرىم پىيالە سۇدا ئېزىپ، قازانغا ئاز - ئازدىن قۇيۇپ ئىلەشتۇرۇلىدۇ. تۇز سېلىنىپ يەنە بىر ئاز قاينىتىلىدۇ. قاچىلارغا ئوسۇلۇپ، ئۇستىگە پىننە ياكى يۇمغاقسوت سېلىنىپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

قوناق شورپىسى

【خۇرۇچى】 قوناق دېنى 0.5 كىلوگرام، سېرىقماي بىر ئاش قوشۇق، ئاق ئۇن ئىككى ئاش قوشۇق، سۇ، تۇزمۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇرۇق قوناق دانلىرى ئالتە سائەت سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن ياخشى يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ ۋە سۇدىن سۈزۈۋېلىنىدۇ. بۇ ئارىدا بىر تاۋنغا ماي قۇيۇلۇپ، ئۇن سۇس ئوتتا سارغايغۇچە قورۇلىدۇ، ئۇنىڭ ئۇستىگە سۈزۈۋېلىنغان قوناق دانلىرى، قوناق پىشۇرغان سۇ قۇيۇلىدۇ، تۇزى تەڭشەلگەندىن كېيىن يەنە 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ، قىزىق ياكى ئىلمان ھالدا داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

قىيمىلىق غولپىياز شورپىسى

【خۇرۇچى】 غولپىياز 250 گرام، باشپىياز بىر تال، ئاق ئۇن ئىككى ئاش قوشۇق، سېرىقماي ئوچ ئاش قوشۇق، شورپا ئوچ پىيالە، تۇخۇم بىر دانە، قىيما گۆش بەش قوشۇق، ، قىزىلموچ تالقىنى ۋە قارىمۇچ تالقىنى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] غولپىياز سەرەڭگە تېلى شەكلىدە ئىنچىكە ھەم ئۇزۇن توغرىلىدۇ. قىيما قىلىنغان گۆش، تۇز ۋە قارىمۇچ قوشۇلۇپ كىچىك ـ كىچىك كۆملاچ قىلىنىدۇ، ئىككى قوشۇق سېرىقماي قازاندا قىزىتىلىپ، ئۇن قورۇلىدۇ، ئۇششاق توغرالغان باشپىياز ۋە غولپىيازلار ئۇنىڭ كەينىدىن سېلىنىپ بىللە قورۇلىدۇ، ئاندىن شورپا قۇيۇلۇپ، قىيما گۆشتىن قىلىنغان كۆملاچلار سېلىنىپ 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. قازان ئوچاقتىن چۈشۈرۈلۈشكە ئاز قالغاندا، تۇخۇمنىڭ سېرىقى يېرىم لىموننىڭ سۈيى بىلەن چېلىنىپ شورپىغا ئاز ـ ئازدىن قۇيۇلىدۇ، سېرىقمايغا قىزىلمۇچ تالقىنى سېلىنىپ قورۇلۇپ، شورپىنىڭ يۈزىگە تۆكۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

پەمىدۇر شورپىسى

[خۇرۇچى] پەمىدۇر تۆت دانە، سۇ بەش پىيالە، ئاق ئۇن يېرىم پىيالە، سېرىقماي بىر قوشۇق، تۇز بىر ئاش قوشۇق.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] سېرىقماي كەڭرەك بىر تاۋىدا ئېرىتىلىدۇ، ئۇن ئاز ـ ئازدىن سېلىنىپ، ياغاچ قوشۇق بىلەن داۋاملىق ئارىلاشتۇرۇپ مايدا سارغايتىلىدۇ. پەمىدۇرنىڭ پوستى سويۇلۇپ ئۇششاق توغرىلىپ قازانغا سېلىنىدۇ. پەمىدۇر ئۇن بىلەن ياخشى ئارىلاشقانغا قەدەر قوشۇق بىلەن داۋاملىق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سۇ قۇيۇلۇپ، تۇز سېلىنغاندىن كېيىن ئوت سۇسلاشتۇرۇلىدۇ. شورپا قويۇق قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە، قازانىنىڭ ئاستىغا تۆتۈپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىپ قوچۇپ تۇرۇپ قايىنىتىلىدۇ. قاچىلارغا ئۇسۇۋۇالغاندىن كېيىن، ئۇستى بىر ئاز يېشىل كۆكتات ياپراقلىرى بىلەن، ئىمكانىيەت بولسا پىشقان قوناق دانلىرى بىلەن زىننەتلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

باغۇەن شورپىسى

[خۇرۇچى] باشپىياز ئىككى تال، تۇگۈنەك ئىككى تال، سەۋزە ئىككى تال، غولپىياز بىر تال، كۆكتات كاۋىسى بىر دانە، كەرەپشە بىر تۇپ، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي 100 گرام، ئۇن بىر قوشۇق، پەمىدۇر قىيامى يېرىم قوشۇق، پەمىدۇر ئىككى دانە، يۇمغاقسۇت ئىككى تۇپ، شورپا 12 پىيالە ياكى سۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] كۆكتاتلار يۇيۇلۇپ، كىچىك چاقماق قەنت شەكلىدە توغرىلىدۇ. ماي قازاندا چۇچۇتۇلۇپ، پىياز سارغايتىلىدۇ، ئارقىدىن كۆكتاتلار سېلىنىپ بەش مىنۇت قورۇلىدۇ، ئۇننى سېلىپ بىر ئاز قورۇغاندىن كېيىن پەمىدۇر ۋە پەمىدۇر قىيامى سېلىنىدۇ، ئاندىن تۇز ۋە سۇ قۇيۇلىدۇ، قاينىشقا ئاز قالغاندا كۆپۈكلىرى

سۇزۇۋېلىنىپ 45 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ، ئۇسۇشتىن ئاۋۋال يۇمغاقسۇت سېلىنىپ داستە-خانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قورۇما شورپا (1)

【خۇرۇچى】 قوي ياكى كالا گۆشى 500 گرام، ئۆسۈملۈك مايي 100 گرام، پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قېيمى، سامساق 50 گرام، چامغۇر، تۇرۇپ، يالپۇز، سۆگەك شورپە-سى، ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي ياكى كالا گۆشىنى كىچىكرەك قىلىپ توغرايمىز. ئۆسۈم-لۈك مايىنى قىزدۇرۇپ، ئۇنىڭغا باشپىياز سېلىپ، سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئاندىن گۆشنى سالىمىز. چامغۇر، تۇرۇپ قاتارلىقلارنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، گۆش بىلەن بىللە قورۇيمىز. ئېھتىياجغا قاراپ باشقا كۆكتاتلارنى قوشساقمۇ بولىدۇ. پەمىدۇر قېيمى ياكى پەمىدۇر، سامساق ۋە تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى سالىمىز. قورۇما تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا سۆگەك شورپىسى ياكى سۇ قۇيىمىز. قاينىپ بولغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. شورپا تەييار بولغاندىن كېيىن يالپۇز قاتارلىق پۇراقلىق سەيلەردىن ئۇستىگە چاچىمىز.

قورۇما شورپا (2)

【خۇرۇچى】 قوي ياكى كالىنىڭ سۆگەكلىك گۆشى، سۇ مايي، باشپىياز، تۇز، زەنجىۋىل، شاكال‌بەدىيان، كاۋاۋېچىن، سەۋزە، چامغۇر، تۇرۇپ، شوخلا، پالەك، سامساق، سۆگەك شورپىسى، ئاچچىقسۇ، يالپۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى كىچىكرەك قىلىپ توغرايمىز. ئۆسۈملۈك مايىنى قىزدۇرۇپ، ئۇنىڭغا باشپىياز سېلىپ، سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئاندىن گۆشنى سالىمىز. چامغۇر، تۇرۇپ قاتارلىقلارنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، گۆش بىلەن بىللە قورۇيمىز. ئېھتىياجغا قاراپ باشقا كۆكتاتلارنى قوشساقمۇ بولىدۇ. پەمىدۇر قېيمى ياكى پەمىدۇر، سامساق ۋە تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى سالىمىز. قورۇما تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا بەش لىتىر سۆگەك شورپىسى ياكى سۇ قۇيىمىز. قاينىپ بولغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز ھەمدە ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. شورپا تەييار بولغاندىن كېيىن يالپۇز قاتارلىق پۇراقلىق سەيلەردىن ئۇستىگە چاچىمىز.

بۇ خىل شورپىنىڭ ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتى بار.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتاب تور بېكىتى

قورۇما توخۇ شورپىسى

【خۇرۇچى】 توخۇ گۆشى 800 گرام، ئۆسۈملۈك ماي 100 گرام، پىياز 100 گرام، پەمىدۇر قىيامى 50 گرام، چامغۇر، سامساق، پىيازكۆكى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇ گۆشىنى 20 گرامدىن قىلىپ پارچىلاپ، قىزىق مايدا قورۇۋالىمىز. تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سالىمىز. ئۇنىڭغا قوشۇپ، تۆت بۇرجەك توغرالغان پىياز، پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، چامغۇر ياكى باشقا كۆكتاتلارنى قورۇيمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا سامساق قوشۇپ ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىمىز. 200 گرامدىن ئېشىپ كەتمىگەن ئاساستا ئۇنىڭغا 50 گرام پىياز كۆكى ياكى باشقا كۆك سەيلەرنى سېلىپ شالايمىز.

قورۇما قىيما شورپىسى

【خۇرۇچى】 چامغۇر 200 گرام، پىياز 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پىدىگەن 100 گرام، سامساق 50 گرام، ئۆسۈملۈك ماي 100 گرام، سۆڭەك شورپىسى ياكى سۇ بەش لىتىر.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چامغۇر، پىياز، كۆكمۇچ، پىدىگەن، سامساق قاتارلىقلارنى توغراپ، چۇچۇتۇلگەن مايدا قورۇيمىز. ئۇستىگە سۆڭەك شورپىسى ياكى سۇ قۇيىمىز. شورپا قاينىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان گۆشكە تۇخۇم، تۇز، تېتىتقۇلارنى قوشۇپ شالاپ ياساپ چىققان گۆش كۆمىلىچىدىن 20 گرام سالىمىز. گۆش كۆمىلىچى ئارىلاش شورپا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىلسا بولىدۇ.

ماش ئۇگرە شورپىسى

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى 500 گرام، ماش 500 گرام، پەمىدۇر 200 گرام ياكى پەمىدۇر قىيامى 50 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، ئۇزۇن ياكى قىسقا چوكا پۇرچاق 100 گرام، پۇرچاق ئۇنى 50 گرام، كۆكتات 50 گرام، سامساق، پىياز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مايدا پىيازنى قورۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا تىلىملاپ توغرالغان گۆشنى سالىمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. ئۇنىڭغا يەنە سامساق، پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قىيامى، كۆكمۇچ ۋە ئۇزۇن ياكى قىسقا چوكا پۇرچاق قوشىمىز. سۆڭەك شورپىسى قۇيۇپ قاينىتاقاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئۇستىگە ماش سالىمىز. سوغۇق

سۇغا پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ شورپىغا قۇيىمىز. ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا كۆكتات قوشۇۋېتىمىز.

تۇگۇنەك شورپىسى

بۇ شورپىنىڭ تەييارلىنىشى ئالدىنقىلار بىلەن ئوخشاش. پەقەت تۇگۇنەكنى قەلەمچە ياكى تۆت بۇرجەك قىلىپ توغراپ شورپىغا قوشساقلا بولدى.

[خۇرۇچى] قوي گۆشى 500 گرام، تۇگۇنەك 500 گرام، ماش 500 گرام، پەمىدۇر 200 گرام ياكى پەمىدۇر قېيامى 50 گرام، چوكا پۇرچاق 100 گرام، پۇرچاق ئۇنى 50 گرام، سامساق 50 گرام، كۆكتات 50 گرام، كۆكمۇچ، پىياز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] مايدا پىيازنى قورۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا تىلىملاپ توغرالغان گۆشنى سالىمىز. تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. ئۇنىڭغا يەنە تۇگۇنەك قەلەمچىسى، سامساق، پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قېيامى، كۆكمۇچ ۋە ئۇزۇن ياكى قىسقا چوكا پۇرچاق قوشىمىز. سۆڭەك شورپىسىنى قۇيۇپ قاينىتاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئۈستىگە ماش سالىمىز. سوغۇق سۇغا پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ شورپىغا قۇيىمىز. ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا كۆكتات قوشۇۋېتىمىز.

كۆكتات قورۇما شورپىسى

بۇنىڭ تەييارلىنىشى قورۇما قېيما شورپىسى بىلەن ئوخشاش، لېكىن بۇنىڭغا گۆش قوشمايمىز. پەقەت كۆكتات قورۇما شورپا تەييار بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا 500 گرام تۇگۇنەكنى توغراپ سالىمىز. ئۇ پىشقاندا ھەرخىل ماش سۇزمىسىدىن ياكى بۇغداي ئۇنىدىن 50 گرامنى سوغۇق سۇغا ئۇماچ چېلىپ، ئاز ـ ئازدىن قۇيۇپ، بىر ـ ئىككى قاينىتىۋېلىپ، كۆكتاتلارنى سالىمىز ۋە بىر كىلوگرام كۆكتات شورپىسىنى ئون قاچىغا بۆلۈپ قويىمىز. نان ۋە قاتلىمىلار بىلەن ئىستېمال قىلىمىز.

تۇخۇم قورۇما شورپىسى

[خۇرۇچى] تۇخۇم 20 دانە، ئۆسۈملۈك مايى 150 گرام، كاپۇستا 100 گرام، سەۋزە 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پەمىدۇر 200 گرام ياكى پەمىدۇر قېيامى 50 گرام، سامساق 50 گرام، تۇز، سۆڭەك شورپىسى، ئاچچىقسۇ، پۇرچاق ئۇنى، كۆكتات تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

[تەييارلاش ئۇسۇلى] تۇخۇملارنى چېقىپ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى سۆڭەك شورپىسى، پۇرچاق ئۇنى، كۆكتات مايغا سېلىپ قورۇيمىز. ئۇستىگە كاپۇستا، سەۋزە، كۆكمۇچ، پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر ۋە سامساق قوشۇپ قورۇپ، تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. ئۇنىڭغا سۆڭەك شورپىسى ياكى سوغۇق سۇ قۇيىمىز. شورپا قاينىغاندىن كېيىن ئاچچىقسۇ، پۇرچاق ئۇنىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز. ئۇستىگە كۆكتاتلاردىن سېلىپ ئۇستىلگە ئەكېلىمىز.

غاز شورپىسى

[خۇرۇچى] غاز گۆشى بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مايى 100 گرام، پىياز 100 گرام، پەمىدۇر قىيامى 50 گرام ياكى پەمىدۇر 100 گرام، چامغۇر 100 گرام، سامساق 50 گرام، تۇز ۋە تېتىتقۇلار، پىيازكۆكى ۋە كۆكتاتلار.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] غاز گۆشىنى 20 گرامدىن قىلىپ پارچىلاپ، قىزىق مايدا قورۇۋالىمىز. تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سالىمىز. ئۇنىڭغا قوشۇپ تۆت بۇرجەك توغرالغان پىياز، پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، چامغۇر ياكى باشقا كۆكتاتلارنى قورۇيمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىمىز. 200 گرامدىن ئېشىپ كەتمىگەن ئاساستا ئۇنىڭغا 50 گرام پىياز كۆكى ياكى باشقا كۆكتاتلارنى سېلىپ شالايمىز.

ئۆردەك گۆشى قورۇما شورپىسى

[خۇرۇچى] ئۆردەك گۆشى بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مايى 100 گرام، پىياز 100 گرام، پەمىدۇر قىيامى 50 گرام ياكى پەمىدۇر 100 گرام، چامغۇر 100 گرام، پىياز كۆكى، سامساق 50 گرام، تۇز ۋە تېتىتقۇلار، پىيازكۆكى ۋە كۆكتاتلار.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۆردەك گۆشىنى 20 گرامدىن قىلىپ پارچىلاپ، قىزىق مايدا قورۇۋالىمىز. تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سالىمىز. ئۇنىڭغا قوشۇپ تۆت بۇرجەك توغرالغان پىياز، پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، چامغۇر ياكى باشقا كۆكتاتلارنى قورۇيمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا سامساق قوشىمىز. ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىمىز. 200 گرامدىن ئېشىپ كەتمىگەن ئاساستا ئۇنىڭغا پىياز كۆكى ياكى باشقا كۆكتاتلارنى سېلىپ شالايمىز.

قىرغاۋۇل گۆشى قورۇما شورپىسى

【خۇرۇچى】 قىرغاۋۇل بىر دانە، ئۆسۈملۈك ماي 100 گرام، پىياز 100 گرام، پەمىدۇر قىيامى 50 گرام ياكى پەمىدۇر 100 گرام، چامغۇر 100 گرام، سامساق 50 گرام، پىيازكۆكى، تۇز، تېتىقۇ، كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىرغاۋۇل گۆشىنى 20 گرامدىن قىلىپ پارچىلاپ، قىزىق مايدا قورۇۋالىمىز. تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سالىمىز. ئۇنىڭغا قوشۇپ تۆت بۇرجەك توغرالغان پىياز، پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر، چامغۇر ياكى باشقا كۆكتاتلارنى قورۇيمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا سامساق قوشىمىز. ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىمىز. 200 گرامدىن ئېشىپ كەتمىگەن ئاساستا ئۇنىڭغا پىياز كۆكى ياكى باشقا كۆكتاتلارنى سېلىپ شالايمىز.

ئات گۆشى قورۇما شورپىسى

【خۇرۇچى】 ئات گۆشى، جەرەن گۆشى، تۆگە گۆشى تەڭ مىقدارىدا، كۆكتات شورپىسى، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆكتات شورپىسى تەييارلىۋالىمىز. ئات گۆشىنى ئايرىم پىشۇرۇۋېلىپ، ئۇنى توغراپ شورپىغا سالىمىز ۋە قايتا قاينىتىمىز. ئات گۆشى، جەرەن گۆشى ۋە تۆگە گۆشلىرىنى ئايرىم - ئايرىم كۆكتات شورپىسىدا قاينىتىۋالىمىز. ئاندىن سۇ قۇيۇپ، پىشۇرۇۋالغان گۆشنى توغراپ، ئۇنىڭغا كۆكتات شورپىسى قۇيىمىز. بۇ شورپىغا ھەرخىل خۇرۇچلارنى قوشساق بولىدۇ. مەسىلەن: قىزىل خۇرۇچ، ئاق خۇرۇچ، ئاچچىقسۇ، ئاچچىق خۇرۇچ، قىزىلمۇچ قىيامى قاتارلىقلار. بۇ شورپىغا خېمىر پىلتىسى ياكى گۈرۈچ سېلىپ يېسەكمۇ بولىدۇ.

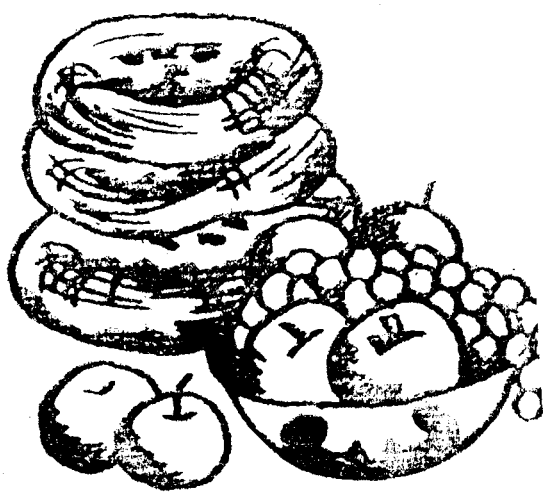
كۆمىلاچ گۆش شورپىسى

【خۇرۇچى】 كالا گۆشى 750 گرام، تۇخۇم 150 گرام، پىياز 400 گرام، سەۋزە 300 گرام، پۇرچاق 500 گرام، تۇز 15 گرام، توخۇ ماي 175 گرام، قارىمۇچ 5. 2 گرام، قۇرۇق مۇچ بىر تال، سۇ 2.5 كىلوگرام كىلوگرام (ياكى شورپا)، يۇمغاقسوت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى سۇدا قاينىتىپ شورپا قىلىمىز. كالا گۆشنى پارچىلاپ توغراپ، پىيازدىن 100 گرام ئاقلاپ، گۆش بىلەن بىرلىكتە قىيما قىلىمىز.

قىيمىنى جاۋۇرغا ئېلىپ 2.5 گرام تۇز سېلىپ، قاچىغا قارىمۇچ، توخۇ ماي، تۇخۇمدىن مۇڭاپىق مىقداردا تەييارلاپ قوچۇپ، ئاندىن 15 گرام سۇ قوشۇپ، قىيمىسىغا تۆكۈپ، قىيمىدىن كۈمىلاچ (تەخمىنەن 120 دانە) ياسايمىز. ئاندىن قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىغاندىن كېيىن كۈمىلاچنى سېلىپ پىشۇرىمىز. گۆش كۈمىلىچى سۇ يۇزىگە ئۆرلەپ چىقسا پىشقان بولىدۇ. ئاندىن كۈمىلاچنى سۇزۇۋېلىپ سوغۇق سۇدا چايقايمىز.

سەۋزە، پىيازنى ئاقلاپ يۇغاندىن كېيىن چاسا شەكىلدە توغراپ تەييارلايمىز. قازانغا توخۇ ماي ياكى قوي ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، ئاۋۇال سەۋزە، پىياز توغرالمىسىنى، ئۇنىڭغا يانداپ يۇمغاقسوت، قارىمۇچ، قۇرۇتۇلغان مۇچ سالىمىز. ئاندىن بىردەم دۇمـ لەپ، بىردەم قورۇپ كۆكتاتلارنى پىشۇرۇپ، پۇرچاق سېلىپ ئوبدان پىشۇرىمىز، گۆش كۈمىلىچىنى تۆكۈپ، ئىككى قېتىم قاينىتىپ، سۇس ئوتتا بىردەم تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



سۇيۇقئاشلار

سۇيۇقئاش — ئۇيغۇر خەلقى ناھايىتى ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان، مىزاج تەڭشەش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئويناپدىغان يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ. سۇيۇقئاش خېمىرىنى نېپىز يېيىپ ھەرخىل كېسىش ۋە كۆكتات، گۆش، خۇرۇچلارنى ئېھتىياجىغا قاراپ ھەرخىل تەڭشەش ئارقىلىق ئېتىلىدىغان، سۇيۇق ـ سەلەڭ كەلگەن يېمەكلىكلەرنىڭ ئومۇمىي نامىدۇر.

ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابىتىدىكى تۆت خىل مىزاج تەبىئەت نۇقتىسىدىن، قويۇق بىلەن سۇيۇق، ئىسسىق بىلەن سوغۇق، ھۆل بىلەن قۇرۇق دېگەندەك كىشىلەرنىڭ يېمەكلىك ئېھتىياجىغا ماسلىشىش ئۈچۈن ئىجاد قىلىنغان تائامدۇر. سۇيۇقئاشلار ئومۇمىي جەھەتتىن قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھاردۇق چىقىرىدۇ. بەدەنگە ھۆلۈك يەتكۈزىدۇ، زۇكام، قىزىتما بولغان، قۇرۇق ئىسسىق ئېشىپ كەتكەن كىشىلەرگە سۇيۇقئاشلار ئىنتايىن ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ.

ئەجدادلىرىمىزنىڭ سۇيۇقئاش ئىستېمال قىلىش تارىخى ئىنتايىن ئۇزۇن. «ئارخېئولوگىيىلىك قېزىشلاردا، پېچان ناھىيىسىدىكى سۇ بېشى قەدىمىي قەبرىستانلىقى، تۇرپان ئاستانە قەبرىستانلىقىدىن ساپال ھېجىرغا سېلىنغان قۇرۇپ كەتكەن سۇيۇقئاش خېمىرى (تېرىق ئۇندا يۇغۇرۇلغان) ۋە قۇرۇپ كەتكەن ئۇگرە بايقالغان. تاماق قالدۇقىدىن قارىغاندا، ئۇنىڭ چۆپى سەل قېلىن بولۇپ، ئانچە ئۇزۇن كېسىلمىگەن، ئىشلەتكەن ئۇنى ناھايىتى يۇمشاق تارتىلغان، بۇنىڭدىن باشقا، بۇ قەبرىستانلىقتىكى بەزى قەبرىلەردىن سۇيۇق تائام قالدۇقلىرى بار ساپال ۋە ياغاچ قاچىلارمۇ بايقالدى. يۇقىرىدىكىلەر سۇيۇقئاشنىڭ شىنجاڭدا ياشىغان قەدىمكى ئاھالىلەرنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىدىكى قەدىمكى تائام ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ»[1].

قەدىمكى يازما مەنبەلەرگە ئاساسلانغاندا، قەدىمكى دەۋرلەردە سۇيۇقئاشنىڭ بىر مۇنچە تۈرلىرى بولغان. مەھمۇد قەشقەرىنىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا: «ügra (ئۇگرە) بۇ خىل تائام چۆپتىن سۇلۇق، لەززەتلىكرەك بولىدۇ، دەپ ئىزاھلانغان (شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 1981 ـ يىل نەشرى). بۇ يەردە چۆپنىڭ تىلغا ئېلىنغانلىقى چۆپنىڭ ئەينى دەۋردىكى ئۇن تائاملىرىدىن بىرى ئىكەنلىكىنى دەللىلەيدۇ. ئېلىمىزنىڭ خەنزۇچە يازما مەنبەلىرىدە، « سۇيۇقئاش غەربىي يۇرتتىكى مىللەتلەر نان تېپىدىكى

---

① ئىسرائىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم: «غەربىي يۇرت يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، 300 — 301 ـ بەتلەر، مىللەتلەر نەشرىياتى، 2006 ـ يىل نەشرى.

يېمەكلىكلەر بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىدىغان تائام» دەپ خاتىرىلەنگەن»[1].

ئۇيغۇرلار ياشىغان زېمىننىڭ كەڭلىكى ۋە ھەر قايسى يۇرتلارنىڭ تارىخىدا ئىجتىمائىي ئالاقىسىنىڭ چەكلىك بولۇشى سەۋەبىدىن، ھەر قايسى يۇرتلاردا سۇيۇقئاشنىڭ چوڭ جەھەتتىن ئوخشايدىغان، ئەمما بىر - بىرىدىن پەرقلىنىدىغان خىلمۇخىل تۈرلىرى مەيدانغا كەلگەن. بۇگۈنكى كۈندە خىلمۇ خىل تەملىك، لەززەتلىك ۋە شىپالىق رولى كۈچلۈك بولغان سۇيۇقئاشلار بازارغا يۈزلىنىپ، كىشىلەر ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان، قاچان خالىسا شۇ چاغدا ئېغىز تېگەلەيدىغان ھالەت شەكىللەندى. تۆۋەندە سۇيۇقئاشلارنىڭ خىلمۇخىل تۈرلىرىنىڭ ئېتىلىش ھۆنەر - سەنئىتىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ئۇگرە

【خۇرۇچى】 يېڭى سويۇلغان قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئۇن 500 گرام، تۇخۇم بىر - ئىككى تال، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 300 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، تېتىتقۇ، تۇز، يۇمغاقسۇت، قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ، سامساق، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېڭى سويۇلغان گۆشنىڭ سۆڭىكىنى ئايرىۋالىمىز. كورىغا ئوچ لىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. لوق گۆشنى ئۇششاق تۆت بۇرجەك قىلىپ توغراپ تۇز سېلىپ، باشپىيازنى چاناپ، گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شالايمىز. ئۇنىڭغا تېتىتقۇ، پەمىدۇر، ئۇششاق چانالغان كۆكمۇچ قاتارلىقلارنىمۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. بۇنىڭ بىلەن قىيما تەييارلىنىدۇ. ئەمدى خېمىرىنى تەييارلايمىز.

بۇنىڭ ئوچۇن ئۇن، تۇخۇم، تۇزنى سۇدا ئېرىتىپ تەييارلايمىز. خېمىرنى يۇغۇرۇپ بولۇپ بىر ئاز تىندۇرىمىز. ئاندىن يەنە قايتا چەيلەيمىز. ئۇستىگە پاكىز نەم لاتا يېپىپ قويىمىز. شورپىنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا قىيما تاشلايمىز ۋە قاينىتىۋېلىپ ئاندىن سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. خېمىرنى نېپىز يېيىپ قۇرۇتىمىز.

خېمىرنى ئۇزۇنىغا كېسىپ ئىككى چوڭ بۆلەككە بۆلۈۋالىمىز ھەمدە بۇلارنى يەنە ئىنچىكىرەك پىلتا قىلىپ توغرايمىز. بۇ ئۇسۇل قىسقا پىلتا دېيىلىدۇ. ئەگەر خېمىرنى ئۇزۇنىغا توغرىساق، ئۇ ھالدا ئۇزۇن پىلتىلار توغرىلىپ چىقىدۇ. شۇ ئېسىگىزدە بولسۇنكى، ئۇگرىنىڭ خېمىرى سوغۇق سۇدا يۇغۇرۇلىدۇ. ئەگەر ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇلسا خېمىر يۇمشاق، ئاسان ئۇزۇلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئۇگرىنىڭ سۇيى سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئۇنداق بولمىسا تەمى ۋە رەڭگى ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ. پىلتىنى

---

① ئىسرائىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم: «غەربىي يۇرت يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرىياتى، 2006 - يىل نەشرى، 301 - بەت.

قازانغا سېلىشتا ئوتنى يەنە ئۇلغايتىمىز. بىر قېتىم قاينىتقاندىن كېيىن ئوتنى ئۆچۈرۈ-
مىز. ئۇستىگە يۇمغاقسوت سېلىپ، چوڭ چىنىلەرگە ياكى چوڭقۇرراق تەخسىلەرگە
تاماقنى سالىمىز. تەم كىرگۈزۈش ئۈچۈن ئۈنىڭغا يەنە قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ،
ئۇششاق چانىۋېتىلگەن سامساق ۋە پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قىيامى، چىلانغان ياكى
قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ قوشۇپ قويىمىز.

زىياپەت ئۈگرىسى

【خۇرۇچى】سېمىز پاقلان گۆشىدىن 300 گرام، تۇخۇم تۆت دانە، سۆڭەكلىك گۆش 500 گرام، ئالىي ئاق ئۇن 200 گرام، باشپىياز بىر تال ، چامغۇر بىر باش، پەمىدۇر 50 گرام، يۇمغاقسوت 30 گرام،

تەم تەڭشىگۈچلەر: تۇز، قارىمۇچ، زىرە قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن قازانغا سۆڭەكلىك گۆش سېلىپ قاينىتىپ شورپا چىقىرىلىدۇ. شورپىنىڭ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. ئالىي ئاق ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا تۇز، تۇخۇم ئۇچ دانە سېلىنىپ خېمىر نورمال يۇغۇرۇلۇپ، 10 مىنۇتتىن 15 مىنۇتقىچە تىندۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇزۇن نوغۇچ بىلەن خېمىرنى نېپىز، تەكشى قىلىپ ئاز - ئازدىن قۇرۇق ئۇن سېپىپ يېيىپ، ئۇنى شامالدىتىپ قاتلىسا چاپلاشمىغۇدەك بولغاندا، خېمىر-
نى نوغۇچقا ئوراپ ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ قاتلاپ، ئىنچىكە، تەكشى كېسىلىدۇ.

گۆش بىلەن باشپىيازنى خېمىرەدەك چاناپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىق-
دارىدا تۇز، زىرە، قارىمۇچ، تۇخۇم قاتارلىقلارنى سېلىپ قىيما تەييارلىنىدۇ.

قازانغا سېلىپ پىشۇرۇلغان سۆڭەكلىك گۆش سۇزۇۋېلىنىپ، چامغۇر، پەمىدۇر-
لارنى كىچىك دانىچە شەكىلدە توغراپ، شورپىغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئۇ قاينىپ پىشاي دېگەندە قىيما قىلىپ تەييارلانغان گۆش كىچىك، كىچىك يۇمىلاق شارەكچە قىلىپ شورپىغا سېلىنىدۇ. ئۇ قاينىپ چىققاندىكى كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئىنچىكە كېسىپ تەييارلىغان ئۈگرە قازانغا سېلىنىپ بىرلا ئۆرلىگەندە يۇمغاقسوت سېلىنىپ قاچىلاغا ئۇسۇلۇپ مېھمانلارغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قىيمىلىق ئۈگرە

【خۇرۇچى】 ئۇن، تۇخۇم، قوينىڭ پەش گۆشى، پىياز، چامغۇر، سامساق، شوخلا، يۇمغاقسوت، زىرە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ يۇغۇرىمىز ۋە ئۇنى نېپىز يېيىپ، قىلەك ئىنچىكە توغراپ تەييار قىلىۋالىمىز. ئاندىن گۆشنى ئۇششاق توغراپ،

چۇچۇتۇلگەن مايدا قورۇپ، ئۇستىگە پىياز سالمىز، ئاندىن ئۇستىگە شورپا قۇيۇپ قاينىتىمىز. قازان قاينىغاندىن كېيىن چامغۇر، شوخلىلارنى ئۇششاق توغراپ سالمىز، بۇلار پىشقاندىن كېيىن، چۆپنى سالمىز. ئاش قاينىپ پىشقاندىن كېيىن، ئۇستىگە چانالغان سامساق، يۇمغاقسۇت، زىرىلەرنى سېلىپ قاچىغا ئۇسسىمىز.

گۆشلۈك ئۇگرە

【خۇرۇچى】 ئۇن، تۇخۇم، پىياز، چامغۇر، شوخلا، سامساق، پالەك، يۇمغاقسۇت، قوينىڭ سۆڭەكلىك گۆشى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ يۇغۇرىمىز ۋە ئۇنى نېپىز يېيىپ قىلدەك ئىنچىكە توغراپ تەييار قىلىۋالىمىز. ئاندىن قازانغا تەييار شورپىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ قازانغا سالمىز، ئۇستىگە پىياز سالمىز، قازان قاينىغاندىن كېيىن چامغۇر، شوخلىلارنى ئۇششاق توغراپ سالمىز، بۇلار پىشقاندىن كېيىن، چۆپنى سالمىز. ئاش قاينىپ پىشقاندىن كېيىن، ئۇستىگە چانالغان سامساق، يۇمغاقسۇت، زىرىلەرنى سېلىپ قاچىغا ئۇسسىمىز.

قورۇما ئۇگرە

【خۇرۇچى】 ئۇن، تۇخۇم، پەش گۆش، تۇگۈنەك، شوخلا، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، كەرەپشە، پالەك، سامساق، پىياز، كاۋاۋنچىن، زەنجىۋىل سۇيى، سۇماي، تېتىتقۇ، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ يۇغۇرىمىز ۋە ئۇنى نېپىز يېيىپ، قىلدەك ئىنچىكە توغراپ تەييار قىلىۋالىمىز. ئاندىن گۆشنى ئۇششاق توغراپ، چۇچۇتۇلگەن مايدا قورۇپ، ئۇستىگە پىياز سالمىز، ئاندىن ئۇستىگە شورپا قۇيۇپ قاينىتىمىز. قازان قاينىغاندىن كېيىن چامغۇر، شوخلىلارنى ئۇششاق توغراپ سالمىز، بۇلار پىشقاندىن كېيىن چۆپنى سالمىز. ئاش قاينىپ پىشقاندىن كېيىن، ئۇستىگە چانالغان سامساق، يۇمغاقسۇت، زىرىلەرنى سېلىپ قاچىغا ئۇسسىمىز.

قۇشقاچ تىلى ئېشى (1)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قوينىڭ پەش گۆشى 200 گرام، ئۆسۈملۈك مايى 50 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، پەمىدۇر بىر تال، يۇمغاقسۇت، غولپىياز، كەرەپشە، تۇز، ئاق شېكەر، سامساق، زەنجىۋىل، كاۋاۋنچىن مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق شېكەرنى ئازراق سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆسۈملۈك مايىنى قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ ئون مىنۇت تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىرنى بارماق قولدەك پىلتا قىلىپ، ئۇنى ئۇستىدىن بېسىپ نېپىزلىتىپ، ئۇچ بۇرجەك قىلىپ ئۇششاق كېسىمىز. گۆشنى قوناقتەك، غولپىياز، سامساق، كەرەپشە، پەمىدۇرلارنى ئۇششاق توغرىۋالىمىز. ماي قىزىغاندا گۆشنى قورۇپ قىزارتىپ، غولپىيازنى سېلىپ بىر قورۇپ، ئۇستىگە پەمىدۇرنى سېلىپ قىزارتىپ قورۇيمىز. ئاندىن تۇز، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ تەمىنى تەڭشەيمىز. قازان يەنە قاينىپ تەييار بولغاندا كېسىپ تەييارلانغان خېمىرنى قازانغا سېلىپ ئىككى - ئۇچ مىنۇت قايىنىتىپ، يۇمغاقسۇت ۋە سامساقنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپلا قاچىلارغا ئۇسىمىز.

قۇشقاچ تىلى ئېشى (2)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، گۆش، غولپىياز، سامساق، كەرەپشە، پەمىدۇر، يۇمغاقسۇت، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۇ ماي ۋە تۇخۇمنى قۇيۇپ خېمىرنى يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ، خېمىرنى نېپىز يېيىپ، قۇشقاچ تىلىدەك كىچىك قىلىپ توغرايمىز. گۆش، غولپىياز، سامساق، كەرەپشە، پەمىدۇرلارنى ئۇششاق توغراپ، قازانغا سېلىپ قايىنىتىپ، ئۇستىگە كېسىلگەن چۆپنى سېلىپ پىشۇرۇپ، يۇمغاقسۇت ۋە سامساق سېلىپلا ئۇسىمىز.

كۇچار سۇيۇقئېشى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، گۆش 300 گرام، سامساق، پالەك، غولپىياز، سامساق، كاۋاۋچىن، ئاچچىقسۇ، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ، چاچىتەك ئىنچىكە توغراپ تەييارلىۋالىمىز. قوي گۆشى ۋە دۇمبە ماي بىلەن قايىنىتىلغان شورپىغا غولپىياز، سامساق، پالەك، تۇز، كاۋاۋچىن، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ خۇرۇچلۇق شورپا تەييارلايمىز. چۆپنى ئىسسىتىپ، نېپىز گۆشتىن سېلىپ، ئۇستىگە شورپا قۇيۇپ، ئاندىن ئالدىن تەييارلاپ توغرالغان تۇخۇم پوشكىلى ۋە قارىمۇچ سېلىپ ئىستېمال قىلىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلار يۈكلەش بېكىتى www.uyghurkitap.com

پۇرچاق ئېشى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، گۆش 300 گرام، كۆك پۇرچاق 400 گرام ئەتراپىدا، غولپىياز، سامساق، پەمدۇر، ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدار-دا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ، چاچتەك ئىنچىكە توغراپ تەييار-لىۋالىمىز. قوي گۆشى ۋە دۇمبە ماي بىلەن قاينىتىلغان شورپىغا غولپىياز، سامساق، پالەك، تۇز، كاۋاۋېچىن، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ خۇرۇچلۇق شورپا تەييارلايمىز. چۆپنى ئىسسىتىپ، نېپىز گۆشتىن سېلىپ، ئۇستىگە شورپا قۇيۇپ ۋە قارىمۇچ سېلىپ ئىستېمال قىلىمىز.

قارلىغاچ تىلى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، گۆش 300 گرام، كۆك پۇرچاق 400 گرام، غولپىياز، چامغۇر 300 گرام، سامساق، پالەك، پەمدۇر، كاۋاۋېچىن، ئاچچىقسۇ، تۇز، زەپەر، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇزۇن، تار ئۇچ بۇرجەك شەكلىدە يەنى قارلىغاچنىڭ تىلىدەك توغرىۋالىمىز. تاماقنىڭ سۇيىگە (شورپىسىغا) چامغۇر، غولپە-ياز، سامساق، پالەك، تۇز، كاۋاۋېچىن، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ خۇرۇچلۇق شورپا تەييارلايمىز. سۇيى قاينىپ تەييار بولغاندا، ئۇنىڭغا زەپەردىن ئازراق چېچىۋېتىمىز.

ئاق شورپا ئېشى

【خۇرۇچى】 ئاق شورپا بىر كىلوگرام، گۆش 300 گرام، چامغۇر 300 گرام، يۇمغاقسۇت، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شورپا قاينىغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئىچىدىكى گۆشنى ئېلىۋې-تىپ، شورپىغا 50 گرام قاينىق سۇ قۇيۇپ يەنە قاينىتىمىز. ئاندىن 500 ～ 600 گرام خېمىر پىلتىسىنى ياكى قارلىغاچ تىلىدا كېسىۋېلىنغان خېمىر پارچىسىنى قازانغا تاشلايمىز ۋە بىر ئاز قاينىتىمىز. ئوتنى ئۆچۈرۈپ، يۇمغاقسۇت سېپىپ قويىمىز. ئەگەر ئۇنىڭغا چامغۇرنى (چامغۇر كۆكى بىلەن بىللە) سېلىۋەتسەك، تەمى ئالاھىدە ئېسىل بولىدۇ. بۇنى گۆشى پىشىپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن سالىمىز.

ئۈزۈپ تاشلاپ سۈيۈقئاش

[خۈرۈچى] يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن 500 گرام، باشپىياز 200 گرام، تۇگۈنەك 250 گرام، قىزىلمۇچ 150 گرام، كۆدە، پىدىگەن، كەرەپشە 100 گرام، ئۈسۈك 150 گرام، سامساق 100 گرام، تۇز، 50 گرام، تېتىتقۇ بىر قوشۇق، پەمىدۇر، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] گۆشنى سۆڭەكتىن ئاجرىتىپ، لوق ۋە سۆڭىكىنى ئۇششاق چانىۋالىمىز. قازانغا 20 گرام ماي قۇيۇپ قىزدۇرۇپ، ئاندىن گۆشنى سالىمىز. باشپىياز، قىزىلمۇچ، كۆدە، پىدىگەن، كەرەپشە، ئۈسۈك، سامساق، پەمىدۇرلارنى تەييارلىۋالىمىز. گۆشكە تۇز، تېتىتقۇ قوشۇپ قويىمىز. كۆكتاتلارنى نۆۋەت بىلەن قازانغا سېلىپ قورۇيمىز. يەنى ئاۋۋال پىيازنى، ئاندىن كەرەپشە، كۆدە، پىدىگەن، ئۈسۈك، قىزىلمۇچ ۋە پەمىدۇرلارنى سالىمىز. ياخشى قورۇۋالغاندىن كېيىن، ئۈستىگە 3 ～ 4 لىتىر سۆڭەك شورپىسى ۋە ئاچچىق شورپا قۇيۇپ، 30 مىنۇت قاينىتىمىز.

خېمىرغا كەلسەك، ئالدى بىلەن 500 گرام ئۇنغا ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قوشۇق تۇزنى 200 گرام ئىسسىق سۇدا ئېرىتىۋېلىپ، ئاندىن ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرىمىز. بۇنىڭ بىلەن خېمىر يۇمشاق ئېلاستىكلىق بولۇپ چىقىدۇ. خېمىرنى ئۇزۇن پىلتا قىلىپ كېسىۋېلىپ، بىر ئاز تۇرغۇزىمىز. سۇيى تەييار بولغاندىن كېيىن، تەييارلىۋالغان پىلتىلارنى بىر تالدىن ئېلىپ، سوزۇپ، نېپىز ياپىلاقلاپ بىر تەرىپىدىن باشلاپ قازانغا ئۇزۇپ تاشلايمىز. بۇ تائام كۆپرەك ياز ۋە قىشتا ئېتىلىدۇ. ئۈسۈكنىڭ ئورنىغا سەۋزە ياكى چامغۇر سالساقمۇ، پىدىگەننىڭ ئورنىغا تۇگۈنەك ئارىلاشتۇرساقمۇ بولىدۇ. كۆكتاتلارنى ئالدىدا چوقۇم ياخشى قورۇۋېلىش كېرەك.

يېيىپ ئۈزۈپ تاشلىغان ئاش

[خۈرۈچى] ئاق ئۇن، تۇخۇم بىر نەچچە تال، تېتىتقۇ، كۆكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] خېمىرنى نېپىز يېيىپ، پۈكۈپ، ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتىكى خېمىر پارچىلىرىنى توغراپ چىقىمىز. ھەربىر پارچىنى ئۇششاق قىلىپ ئۈزۈپ شورپىغا تاشلايمىز. شورپىنىڭ تەييارلىنىشى مەنپەرىنىڭكى بىلەن ئوخشاش. خېمىرنىڭ يۇغۇرۇلۇشى ئازراق ئوخشىمايدۇ. يەنى 30 گرام ئۇننى بىر دانە تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 200 گرام ئىسسىق سۇغا بىر قوشۇق تۇز سېلىپ ئۇنغا قوشۇپ يۇغۇرىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرىسى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب نەشرىياتى

شىنتۇگۇر

(تۆت بۇرجەك كېسىلگەن سۈيۇقئاش)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، گۆش 300 گرام، كۆك پۇرچاق 400 گرام، چامغۇر 300 گرام، پالەك، غولپىياز، سامساق، پەمىدۇر، ئاچچىقسۇ، تۇز، كاۋاۋۇدچىن، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى يۇغۇرۇپ، ئۇزۇن، تار تۆت بۇرجەك شەكلىدە توغرىۋالىمىز. تاماقنىڭ سۈيىگە (شورپىسىغا) چامغۇر، غولپىياز، سامساق، پالەك، پەمىدۇر، تۇز، كاۋاۋۇچىن، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ خۇرۇچ-لۇق شورپا تەييارلايمىز. سۈيى قاينىپ تەييار بولغاندا، ئۇنىڭغا زەپەردىن ئازراق چېچىۋېتىمىز.

بۇ ئاش ئەملىيەتتە قارلىغاچ تىلىنىڭ يەنە بىر خىل شەكلى. پەرقى پەقەت خېمىرنى تۆت بۇرجەك شەكىلدە كېسىۋېلىپ، سۈيىنى ئالدىدا قورۇۋېلىپ، ئاندىن سۈيىگە خېمىرنى تاشلايمىز.

سىقماق ئاش

【خۇرۇچى】 ماش، يېڭى قوي گۆشى، چامغۇر، ئاق قوناق ئۇنى، يۇمغاقسۇت ياكى پىننە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماشنى تازىلاپ، دۇملەپ قاينىتىپ، ئېتىلغاندا قەلەمچە قىلىپ توغرالغان چامغۇرنى سېلىپ، 3 ～ 5 مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن ئاق قوناق ئۇنىغا تۇز ۋە قايناق سۇ قۇيۇپ چىگ يۇغۇرىمىز. خېمىرنى چويلىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، قاياۋاتقان قازاننىڭ ئۈستىگە تۇتۇپ، يەنە بىر قولدا چۆمۇچىنىڭ كەينى بىلەن خېمىرنى قاتتىق باسىساق، خېمىر چويلا تۆشۈكلىرىدىن ئۈگرىدەك چىقىپ قازانغا چۈشىدۇ. ھەممە خېمىر قازانغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇچ مىنۇت قاينىتىپ، پىننە سېلىپ تەييارلايمىز.

يوبدان

【خۇرۇچى】 ئارپا ئۇنى، چامغۇر، لوبىيا، پىننە مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئارپا ئۇنىغا تۇز، سۇ قۇيۇپ چىگ يۇغۇرۇپ، خېمىرنى تىندۇرغاندىن كېيىن، يېيىپ قەلەمچە قىلىپ كېسىمىز. لوبىيانى ئېتىلغۇچە سۇس

ئوتتا قاينىتىمىز. لوبىيا ئېتىلغاندا چوڭ ـ چوڭ توغرالغان چامغۇرنى سېلىپ 10 ~ 20 مىنۇت قاينىتىپ، ئۈستىگە پىننە سېلىپ تىندۇرۇپ تەييارلايمىز.

تۇرمەل ئاش

【خۇرۇچى】 گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن 500 گرام، سۆڭەك شورپىسى بەش لىتىر، باشپىياز 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چالىراق سۇرلىنىپ پىشقان گۆشنى ئۈششاقراق توغراپ، ئۇنىڭغا سۆڭەك شورپىسى قۇيۇپ قاينىتىمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن باشپىيازنى چاناپ سالىمىز. سۇيى قاينىغۇچە خېمىرنى تەييارلايمىز. خېمىرنى ئۇگرىنىڭكىدەك يۇغۇرۇۋالىمىز. ئاندىن ئۇنى ئىنچىكە پىلتا قىلىپ كېسىۋېلىپ ئۆمەللەيمىز. پىلتىلارنى ئېلىپ، كىچىك ـ كىچىك ئۇزۇپ، باش بارمىقىمىز بىلەن ھەربىر ئۇزۇندىنى بېسىپ قولداما شەكلىدە تەييارلىۋالىمىز. ئاش سۇيى تەييار بولغاندىن كېيىن، قولدامىلارنى سېلىپ پىشۇرىمىز. بۇ ئاش سۇيىگە ئازراق قېتىق ئارىلاشتۇرساقمۇ بولىدۇ.

خولوپئاش (1)

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، چانالغان قوۋۇرغا گۆش، چامغۇر، نوقۇت، پۇرچاق، پەمىدۇر، تۇز، ئاقمۇچ، پىننە ياكى يۇمغاقسۇت، پىياز، شورپا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ، چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ، قايتا ئىشلەپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز، تەكشى يېيىپ شامالدىتىپ قويىمىز. قوۋۇرغا گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چانايمىز. ساپلىققا گۆشنى سېلىپ شورپا تەييارلايمىز. نوقۇت، پۇرچاق، ئاقمۇچ، چامغۇرلارنى شورپىغا سېلىپ قاينىتىپ، تۇزىنى تەڭشەيمىز. باشقا قازانغا سۇ قۇيۇپ، قاينىغاندا يېيىلغان خېمىرنى نوغۇچقا يۆگۈۋېلىپ تۇرۇپ قولىمىز بىلەن ئۇزۇپ قازانغا تاشلايمىز. چۆپ پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، قاچىلارغا ئېلىپ ئۈستىگە تەييارلانغان شورپا قۇيۇپ، پىننە ياكى يۇمغاقسۇت سېلىپ ئىچىلىدۇ (ئائىلىلەردە بىۋاستە شورپىغا سېلىپ ئىچىدۇ).

خولوپئاش (2)

【خۇرۇچى】 يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن 500 گرام، چۇچۇتۇلگەن ماي 100 گرام، باشپىياز 200 گرام، تۇز، پىننە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى قازانغا سېلىپ شورپا تەييارلايمىز. بۇنىڭدىن ئىلگىرى

گۆشنى مايدا پىشۇرۇۋالىمىز. شورپىغا باشپىياز سالىمىز. خېمىرنى يېپىز يېيىپ، تۆت بۇرجەك شەكىلدە (8 ~ 10 سانتىمېتىر) توغراپ، قاينىۋاتقان شورپىغا تاشلايمىز. تۇز تەمنى تەڭشەپ، ئۈستىگە پىننە سېپىمىز. ئاش سۇيى قېتىق ۋە سۇزمىلەر بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دۇگلەك قېيمىلىق سۇيۇقئاش

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، يېڭى گۆش 500 گرام، باشپىياز 100 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز ۋە تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا تۇخۇم، تۇز ۋە تېتىتقۇ سېلىپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ قوشۇپ شالىۋالىمىز. ئاندىن قېيمىنى دۇگلىتىپ كۇۋىلاچ ياساپ ئاش سۇيىگە سالىمىز. كۇۋىلاچ پىشقاندىن كېيىن خېمىر پىلتىسىنى سېلىپ پىشۇرىمىز.

خام قېيمىلىق سۇيۇقئاش

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، سېمىز گۆش، تۇگۇنەك، چامغۇر، يۇمغاقسۇت، پالەك، پەمىدۇر، تۇز، پىياز، ئاقمۇچ، سامساق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى خالىغان تۇردە (كەسمە ياكى سۇزۇپ سالىدىغان قىلىپ) تەييارلاپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى گۆش بىلەن چاناپ ئۇششاقلاپ بىر قاچىغا ئېلىپ، ئازراق، ئاقمۇچ سېلىپ، چۆككۈدەك دەرىجىدە سۇغا چىلاپ قويىمىز. ئۆزىمىز خالىغانچە تەييارلىغان چۆپنى قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ ئىلەشتۇرۇپ، چۆپ لەيلەپ چىققاندا چىنىدىكى قېيمىنى تۆكۈپ، قازان قاينىپ پىشاي دېگەندە ئۇششاق چانالغان پەمىدۇر، يۇمغاقسۇت، سامساق، پالەكنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ چىنىلارغا ئۇسىمىز.

كۆك پۇرچاق سۇيۇقئېشى

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، گۆش، دېنى توشقان كۆك پۇرچاق، تۇز، پىياز، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ئۇگرىنىڭكىدەك يۇغۇرۇپ، يېيىپ، كېسىپ تەييارلىۋالىمىز. توغرالغان گۆش، پىياز، كۆكتاتلارنى قورۇپ، سۇ قۇيۇپ، تەييارلىغان كۆك پۇرچاقنى سېلىپ ئۇزۇنراق قاينىتىمىز. پۇرچاق پىشقاندا، چۆپنى سېلىپ ئىلەشتۇرۇپ، يۇمغاقسۇت، سامساقلارنى سېلىپ چىنىگە ئۇسىمىز.

كۆكۇاش سۈيۇقئېشى

【خۇرۇچى】 ئالاهىده دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، كۆكۇاش، گۆش، چامغۇر، تۇگۇنەك، پەمىدۇر، پىياز، سامساق، سۇماي، تۇز، ئاقمۇچ، يۇمغاقسۇت، پالەك.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى لەڭمەنخېمىرىدەك يۇغۇرۇپ، پىلتا قىلىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. توغرالغان گۆش، چامغۇر، پەمىدۇر، تۇگۇنەكلەرنى مايدا قورۇپ، پىياز، سامساق، تۇز، ئاقمۇچلازنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، پىشقاندا بىر قاچىغا ئۇسىمىز. كۆكۇاشنى پاكىزلاپ، ئۆتكۇر پىچاق بىلەن دېنىنى قىرىپ بىر قاچىغا چۇشۇرىمىز، قالدۇقلىرىنى پاكىز قىرىپ چۇشۇرۇپ قويىمىز. چۆچپنى ياپراقچە قىلىپ تاشلاپ بولغاندا، قاچىدىكى قورۇمىنى، كۆكۇاشنى قازانغا تۆكۈپ ئىلەشتۇرۇپ، چانالغان يۇمغاقسۇت، پالەك، سامساقنى سېلىپ قازاننى چۇشۇرۇپ قاچىلارغا ئۇسىمىز.

كېسىپ ئۇزگەن سۈيۇقئاش

【خۇرۇچى】 ئالاهىده دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، ئۇستىخانلىق گۆش، تۇگۇنەك، سەۋزە، پەمىدۇر، پىياز، سامساق، پالەك، يۇمغاقسۇت، پىنىنە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ئۇگرىنىڭكىدەك يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. ئۇستىخانلىق گۆشنى چاناپ، قازانغا سېلىپ قاينىتىپ شورپىسىنى چىقىرىمىز. تۇگۇنەك، سەۋزە، پىيازلارنى سالىمىز. خېمىرنى نوغۇچ بىلەن نېپىز يايغاندىن كېيىن بىر يېرىم سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىپ، قايناۋاتقان قازانغا كەسمە چۆچپنى ئۇزۇپ تاشلايمىز. پىشقاندا تۇزىنى تەڭشەپ، چانالغان پەمىدۇر، سامساق، يۇمغاقسۇت، پالەك، پىنىنىلەرنى سېلىپ، چىنىلارغا ئۇسىمىز.

ئاق پۇرچاق سۈيۇقئېشى

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى، ئۇستىخانلىق گۆش، ئاق پۇرچاق، چامغۇر، سەۋزە، تۇگۇنەك، پالەك، يۇمغاقسۇت، گۈلرەيهان، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ئۇگرە خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز. ئاق پۇرچاقنى يۇيۇپ تازىلاپ چىلاپ قويىمىز. گۆشنى چاناپ قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، شورپىسىغا ئاق پۇرچاقنى سېلىپ قاينىتىمىز. پۇرچىقى پىشقاندا، پۇرچاقتەك توغرالغان تۇگۇنەك، چامغۇر، سەۋزىلەرنى سېلىپ قاينىتىمىز. ئاندىن چۆچپنى سېلىپ پىشقاندا،

چانالغان پەمىدۇر، پالەك، سامساق، يۇمغاقسوت، گۈلرەيھانلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ قاچىلارغا ئۇسسىمز.

قېتىق سۇيۇقئېشى

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، قېتىق، تۇز، پىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىر يۇغۇرۇش، يېيىش، كېسىش ئۇسۇللىرى ئۇگرىنىڭكەگە ئوخشاش. قاينىۋاتقان قازانغا چۆپنى سېلىپ قاينىغاندىن كېيىن بىر نەچچە دانە تۇخۇمنى چېقىپ، قازاننى بويلىتىپ ئاستا چۇشۇرىمز. چۆپ پىشقاندا تەمىنى تەڭشەپ تەييار قىلىپ، ئۇسقىچە ھەربىر چىنىگە تۇخۇملارنى مۇۋاپىق تەڭشەپ ئۇسىمز. قېتىقنى ئىختىيارىي تەڭشەپ قۇيۇپ ئىچىدۇ. ئۇستىگە چانالغان پىياز سالساقمۇ بولىدۇ.

مەنچىزە

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى 500 گرام، گۆش، پەمىدۇر 300 گرام، باشپىياز، سامساق، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېڭى سويۇلغان گۆشنىڭ سۆڭىكىنى ئايرىۋالىمز. كورىغا ئۇچ لىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. لوق گۆشنى ئۇششاق توت بۇرجەك قىلىپ توغراپ، تۇز سېلىپ، باشپىيازنى چاناپ، گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شالايمىز. ئۇنىڭغا تېتىتقۇ، پەمىدۇر، 100 گرام ئۇششاق چانالغان كۆك، قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنىمۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمز. بۇنىڭ بىلەن قىيما تەييارلىنىدۇ. ئەمدى خېمىرنى تەييارلايمىز.

بۇنىڭ ئۈچۈن 500 گرام ئۇن، ئىككى قوشۇق تۇزنى 150 گرام سۇدا ئېرىتىپ تەييارلايمىز. خېمىرنى يۇغۇرۇپ بولۇپ بىر ئاز تىندۇرىمز. ئاندىن يەنە قايتا چەيلەيمىز. ئۇستىگە پاكىز نەم لاتا يېپىپ قويىمىز. شورپىنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا قىيما تاشلايمىز ۋە قاينىتىۋېلىپ ئاندىن سۇس ئوتتا پىشۇرىمز. خېمىرنى نېپىز يېيىپ قورۇتمىز.

يېيىلغان خېمىرنى قاتلاپ بىر يېرىم سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىۋېلىپ، بۇ چۆپلەرنى قاتار تىزىپ، قىيپاش كەسسەك رومبا شەكىلدىكى كەسمە چۆپ تەييار بولىدۇ.

ئەگەر ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇلسا، خېمىر يۇمشاق، ئاسان ئۇزۇلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئاشنىڭ سۇيى سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئۇنداق بولمىسا تەمى ۋە رەڭگى ئاسانلا يوقاپ كېتىدۇ. چۆپنى قازانغا سېلىشتا ئوتنى يەنە ئۇلغايتىمىز. بىر قېتىم قاينىتقاندىن كېيىن ئوتنى ئۆچۈرىمز. ئۇستىگە يۇمغاقسوتلىرىنى سېلىپ، چوڭ چىنە-

لەرگە ياكى چوڭقۇرراق تەخسىلەرگە تاماقنى سالىمىز. تەم كىرگۈزۈش ئۇچۇن ئۇنىڭغا يەنە قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ، ئۇششاق چانىۋېتىلگەن سامساق ۋە 50 گرام پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قىيامى، چىلانغان ياكى قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچتىن 60 ~ 70 گرام قوشۇپ قويىمىز.

چۆپ شورپا

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، گۆش، پالەك، پەمىدۇر، قىزىلمۇچ، يۇمغاقسوت، قېرىنقۇلاق (مور)، ئاقمۇچ، زەنجۈبىل، تېتىتقۇ، تۇز، جاڭيۇ، ئاچچىق-سۇ، پىياز، سامساق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى لەڭمەنخېمىرىدەك يۇغۇرۇپ پىلتا قىلىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. سېمىز گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا نېپىز قىلىپ، قىزىلمۇچنى قەلەمچە قىلىپ، پەمىدۇرنى نېپىز يالپاقلاپ توغرايمىز. پىلتىنى سوزۇپ، قازانغا سېلىپ پىشۇرۇۋالىمىز. ساپلىققا سۇ قۇيۇپ، ئىتتىك قاينىتىپ، گۆشنى سېلىپ قاينىتىمىز. گۆش لەيلەپ چىققاندا ساپلىقنى ئوتتىن ئېلىپ، كۆپۈكچىلىرىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ، توغرالغان قېرىنقۇلاق زەنجۈبىل، پىياز، سامساقلارنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ، چىنىلەرگە ئۇسىمىز. چىنىگە توغرالغان يۇمغاقسوت سېلىپ بېرىمىز. پىشقان چۆپنى بىر چىنىگە بۆلۈۋېلىپ چىقىمىز. ئىستېمال قىلغۇچىلار لەڭمەنچۆپنى چوكا بىلەن ئېلىپ شورپىغا مىلەپ ئىستېمال قىلىدۇ.

سۇتلۇك سۇيۇقئاش

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، سېمىز گۆش، تۇگۈنەك، چامغۇر، سوت، پىياز، تۇز.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ئۇگرىنىڭكىدەك يۇغۇرۇپ، يېيىپ تەييارلايمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىياز قوشۇپ چاناپ يۇمشىتىپ بىر قاچىغا ئېلىپ، ئازراق تۇز سېپىپ گۆشنى سوغۇق سۇغا چىلاپ قويىمىز. قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، تۇگۈنەك، چامغۇرلارنى سېلىپ قاياپ پىشقاندا، خېمىرنى خالىغان شەكىلدە كېسىپ قازانغا سالىمىز. قاينىغاندا تەييار قىيمىنى سېلىپ قاينىتىپ، تۇزىنى تېتىپ ئۇستىگە سوت قۇيىمىز. قازان قاياپ ئۆرلىگەن ھامان ئوتتىن ئېلىۋېتىپ قاچىلارغا ئۇسىمىز.

بىمار ئېشى

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى، يىلىكلىك ئۇستىخان، ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، پەمىدۇر، چامغۇر، تۇرۇپ، ئاقمۇچ، تۇز، يۇمغاقسوت، سەۋزە.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇ-
مىز. يېلىكلىك ئۇستىخانلارنى قازانغا سېلىپ شورپا قاينىتىپ قويىمىز. گۆشنى
ئۇششاق توغراپ، پىياز قوشۇپ چاناپ، ئازراق تۇز سېلىپ، بىر چىنىگە سېلىپ سوغۇق
سۇغا چىلاپ قويىمىز. چامغۇر، تۇرۇپنى شورپىدا پىشۇرۇۋالىمىز. تىنغان خېمىرنى
ئوبدان ئىشلەپ، نوغۇچتا نېپىز، تەكشى يېيىپ، ئازراق شامالدىتىپ، نوغۇچقا يەنە
يۆگىتىپلىپ، قازاننىڭ ئۈستىدە تۇرغۇزۇپلا چۆپنى قولىمىز بىلەن ئۇششاق ئۇزۇپ
تاشلايمىز. ئاندىن تەييارلىغان قىيمىنى، يۇمغاقسۇت، سەۋزە، ئاقمۇچ، پەمدۇرلارنى
سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ چىنىلەرگە ئۇسىمىز.

شورپا سۈيۇقئېشى

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، گۆش، سەۋزە، تۇگۈنەك، تۇرۇپ،
چامغۇر، پىياز، ئاقمۇچ، تۇز، پىنىنە، پەمدۇر.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇستىخانلىق گۆشنى پارچىلاپ قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز.
سەۋزە، تۇرۇپ، چامغۇرلارنى يۇيۇپ، يالپاقلاپ توغراپ قويىمىز. خېمىرنى ئۇگرە
خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ، يېيىپ تەييارلايمىز. گۆش چالا پىشقاندا تۇگۈنەك، تۇرۇپ،
چامغۇرلارنى سېلىپ قاينىتىمىز. گۆش، چامغۇرلار پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، توغرالغان
پىيازنى تۇز بىلەن تەڭشەپ، گۆش ئۇستىگە سېپىپ گۆشنى لېگەنگە ئۇسۇپ، مېھمانلارغا
كەلتۇرىمىز. ئورۇقراق گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىياز قوشۇپ چاناپ، تۇز سېپىپ،
بىر چىنىگە ئېلىپ سۇغا چىلاپ قويىمىز. خېمىرنى نېپىز يېيىپ، ئۇگرە چۆپ كېسىپ
قازاندىكى شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، چىلاپ قويغان قىيمىنى تۆكۈپ ئىلەشتۇرۇپ،
پالەك، يۇمغاقسۇت، پەمدۇر، پىيازلارنى توغراپ سالىمىز. تەمىنى تەڭشەپ پىنە
سېلىپ قاچىلارغا ئۇسىمىز.

ھاردۇق ئېشى

بۇ ئۇيغۇرلارنىڭ كېلىن كۆچۈرۈپ كەلگەندىن كېيىن يېگىت تەرەپ ئېتىدىغان
تامىقى. تەمى لەززەتلىك، ئوزۇقلۇقى مول بولۇپ، ئادەمنى تەرلىتىپ ھاردۇقنى
چىقىرىدۇ. توي كۈنىدىكى يۈگۈر - يېتىم ئىشلىرى بىلەن ئالدىراشلىقتىكى ھارغىنلىق-
نى تۇگىتىدۇ. شۇڭا، ھاردۇق ئېشى دەپ ئاتىلىدۇ.
【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، گۆش، قوينىڭ يۇرىكى، تۇگۈنەك،
تۇرۇپ، سەۋزە، چامغۇر، كۆكمۇچ، پەمدۇر، يۇمغاقسۇت، پىياز، پالەك، تۇز،
ئاقمۇچ، تېتىتقۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇگرىنىڭ خېمىرىنى يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز، گۆشنى ئۇششاق توغراپ، قازاندا قورۇپ، سۇ قۇيۇۋېتىپ سۇيى قاينىغاندا، قوينىڭ قېرىن - ئۆپكە، يۇرەك، بۆرەك، بېغىرلىرىنى توغراپ قوشۇپ قايناتتىمىز. تۇگۇنەك، تۇرۇپ، سەۋزە، چامغۇرلارنى توغراپ قاينىتىپ پىشقاندا، پىياز، سامساق، پەمىدۇر، پالەك، پىنىنە، ئاقموچلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئاشنى ئۇسۇپ مېھمانلارغا كەلتۇرىمىز.

نان قاياناق

【خۇرۇچى】 قاتتىق ياكى خامسۇق قالغان نان، گۆش، پىياز، ماي، تۇگۇنەك، چامغۇر، تۇز، يۇمغاقسۇت، سامساق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى توغراپ، قازاندىكى ماي قىزىغاندا قورۇپ، پىشاي دېگەندە تۇگۇنەك، چامغۇر، پىيازلارنى سېلىپ قورۇپ، سۇ قۇيۇپ قاينىغاندىن كېيىن قېتىپ كەتكەن ياكى خامسۇق قالغان نانلارنى قاقتەك پارچىلاپ، قازانغا سېلىپ قايناتقاندا. قاتتىق نانلار قاياناپ يۇمشىغاندا، توغرالغان يۇمغاقسۇت، سامساقلارنى سېلىپ، تۇزنى تېتىپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ بېرىمىز.

نورۇز ئېشى

【خۇرۇچى】 بۇغداي، ئارپا، قوناق، پۇرچاق، گۇرۇچ قاتارلىق يەتتە خىل دان، ئۇستىخانلىق قوي گۆشى، سۇرلەنگەن كالا گۆشى، ئات گۆشى، قېزا، قوي كاللىسى، قېتىق، سۇزمە، پىياز.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېڭى سويغان مالنىڭ ئۇستىخانلىق گۆشى، سۇرلەنگەن گۆش ۋە قوينىڭ كاللىسىنى داش قازانغا بىراقلا سېلىپ قايناتتىمىز. پوستى ئاقلانغان بۇغداي، ئارپا، قوناق، پۇرچاق، گۇرۇچ قاتارلىق يەتتە خىل داننى شورپىغا سېلىپ بوش قايناتتىمىز، قۇرتنى ئۇششاقلاپ قازانغا تاشلاپ قويىمىز. گۆش قاياناپ پىشقاندا تاۋاقلارغا ئۇسۇپ مېھمانلارغا كەلتۇرىمىز. ھەرخىل دانلار ئېزىلىپ پىشقاندىن كېيىن قېتىق، سۇزمە، پىياز سېلىپ تۇزنى تەڭشەپ، چىنىلەرگە ئۇسۇپ بەرسەك، گۆشتىن كېيىن ئىچىلىدۇ. شورپىغا سېلىنغان دانلارنىڭ تۇرى كۆپ، تەمى ھەرخىل، كۆپ خىل دان كۆپ خىل ئوزۇقلۇققا تويۇنغان. شۇڭا، بەك تەملىك، مەززىلىك. قۇرت، قېتىق، سۇزمىلەرنىڭ ئاچچىق - چۈچۈك تەملىرى قېمىز ئىچكەندەك ھۇزۇر بەخش ئېتىپ، بىر يىللىق قۇت - بەرىكەت، كۈچ - قۇۋۋەتنى بىر قېتىملىق كۆجە ئېشىدىن ئالغاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ توربېكىتى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

كاشكاپ سۈيۈقئېشى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇندىن 500 گرام، ئارپا، توك سويما، چىلان، ئەينۈلا، كەرەپشە، تېتىتقۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۇۋاپىق مىقدارىدىكى ئارپىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ، ئېزىلىگەندە سۈزۈۋېلىپ، قازانغا مۇۋاپىق مىقدارىدا سۇ قۇيۇپ، سۇغا توك سويما، چىلان، ئەينۈلا، كەرەپشە، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا سېلىپ، كۈچا سۈيۇقئېشى تەييارلىغاندەك كاشكاپ سۈيۇقئېشى ئېتىپ، ھەر ئۆچ كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇ خىل سۈيۇقئاش قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئۈزۈپ تاشلىغان ئاش

【خۇرۇچى】 ئۇن، چەش گۆش، چامغۇر، شوخلا، سامساق، پالەك، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ پىلتا قىلمۇالمىز. ئاندىن گۆشنى چۈچۈتۇلگەن مايدا قورۇپ، ئۇستىگە پىياز، شوخلا، پالەكلەرنى سالىمىز، ئاندىن ئۇستىگە توغرالغان چامغۇرنى سېلىپ چالىراق قورۇۋالمىز.

ئاندىن باشقا قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، پىلتىنى نېپىز سوزۇپ، كىچىكرەك ئۈزۈپ تاشلايمىز. چۆپ تەييار بولغاندىن كېيىن چويلىدا سۈزۈۋېلىنىدۇ. قورۇما ئۇستىگە مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ قاينىتىمىز، ئۇستىگە چۆپنى سېلىپ بىر قاينىتىپ، ئۇستىگە چانالغان سامساق، يۇمغاقسۇتلەرنى سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

ماشلىق ئۇگرە

【خۇرۇچى】 ماش 100 گرام، قوينىڭ پەش گۆشى 200 گرام، ئۇن 100 گرام، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، يۇمغاقسۇت، سامساق، پىننە، زەنجۈبىل، قەلەمپۇر، رەيھان قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن خېمىرنى مۇۋاپىق يۇغۇرۇۋېلىپ، نېپىز يايىمىز ۋە چاچتەك ئىنچىكە قىلىپ توغرىۋالىمىز. ئاندىن پىياز ۋە گۆشنى ئۇششاق، چامغۇرنى

چوڭراق، تۇرۇپنى ئۇزۇن، ئىنچىكە توغرىۋېلىپ، يۇمغاقسوت ۋە پىنىنىلەرنى ئۇششاق چاناپ تەييار قىلىۋالىمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ داغلاپ، گۆش ۋە پىيازنى سېلىپ قورۇپ، بىر دەمدىن كېيىن چامغۇر ۋە تۇرۇپنى سېلىپ قورۇيمىز. بۇلار پىشقاندا ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ، يۇيۇپ تازىلانغان ماشنى سېلىپ، ماش ئېتىلغۇچە ئوتنى پەسلىتىپ سىم - سىم قاينىتىمىز. ماش ئېتىلغاندىن كېيىن چاچتەك ئىنچىكە كېسىلگەن ئۇگرىنى سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇزنى تەڭشەپ، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر قاتارلىقلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئۇستىگە يۇمغاقسوت ياكى رەيھاننى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز.

سۆك ئېشى

【خۇرۇچى】 سۆك 100 گرام، گۆش 500 گرام، ئۆسۈملۈك ماي 50 گرام، تۇگۇنەك ياكى چامغۇر بىر باش، غولپىياز، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۆكنى قىزىق قازانغا سېلىپ، قىزارغۇچە قورۇپ سۇ ۋۇتقاندىن كېيىن، سوغۇق سۇ بىلەن ئىككى - ئۈچ قېتىم يۇيۇپ تەييارلىۋالىمىز. گۆش، تۇگۇنەك ياكى چامغۇرنى جىگدىدەك ئۇششاق، غولپىيازنى يانتۇسىغا توغرىۋالىمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ داغلىغاندىن كېيىن، توغرالغان گۆشنى سېلىپ، ئۇستىگە غولپىيازنى سېلىپ سارغايغۇچە قورۇيمىز، ئاندىن تۇگۇنەكنى سېلىپ (چامغۇر ئىشلەتكەندە قورۇماي سۇيىگە سالىمىز) قورۇپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز، ئاندىن قورۇلغان سۆكنى سېلىپ 20 ～ 25 مىنۇت پىشۇرىمىز. ئاش پىشىشقا ئاز قالغاندا تۇز سېلىپ، دورا - دەرمەكلىرىنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ قاچىلارغا ئۇسىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

چۆپ ئاشلار

بۇ تاماق تارىخىي خاتىرىلەرگە ئاساسلانغاندا ئەجدادلىرىمىز بۇرۇندىنلا بۇ تاماقنى پىشۇرۇپ يېيىشكە ئادەتلەنگەن. مەھمۇد قەشقەرىنىڭ «تۈركى تىللار دىۋانى» دا بۇنىڭ مەنىسى ئېنىق كۆرسىتىلمەپ، بۇ تاماق «چۆپ» دەپ ئاتالغان.

تۈركىلەر بۇ مەشھۇر تاماقنى «تۇتماچ چۆپ» دەپ ئاتايدۇ. بۇ تاماق ئۇرۇش ۋاقتىدا زۇلقەرنەيىن (ئالېكساندىر ماكدونىسكى) ئۇلارنىڭ ئادەتتە ئوزۇق ـ تۇلۇكى تۇگەپ كېتەتتى، ئاچارچىلىق دەستىدىن زۇلقەرنەيىن «ئاچارچىلىقتىن بىزنى ئۆلتۇرمە» «بىر-نى تۇتما ئاش»، «بىزنى قالدۇرغىن، ۋەتىنىمىزگە قايتايلى ساق» دېگەن. بۇ تاتامنى يېگەندىن كېيىن بەدىنى قۇۋۋەتلىنىپ، چىرايىغا قان يۇگۈرۇپ، ماغدۇرسىزلىقنى تۇگىتىدۇ. ئۇنى يېگەندە شورپىسىمۇ بىللە ئىچىلىدۇ. تۈركىلەر بۇ تاتامنى «تۇتماچ» دەپ ئاتىغان. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، مەھمۇد قەشقىرى بۇ تاماق ھەققىدە قانداقتۇر رىۋايەت ئەمەس، بەلكى پاكىت ئاساسىدا يېزىپ چىققان.

تۈركىلەر بۇنى «تۇتما» «ئاچ» دەپ تۈركچە تەلەپپۇز قىلىدۇ. تاتارلار كوللاما دەپ ئاتايدۇ. قىرغىز ۋە قازاقلار بىشبارماق دەپ ئاتايدۇ. ئۇيغۇرلار ئادەتتە چۆپ ئېتىشكە ئادەتلەنگەن بولۇپ، ئۇنىڭ نۇرغۇن تۈرلىرى بار.

ئارتۇش چۆپى

【خۇرۇچى】 گۆش تۆت كىلوگرام، قۇيرۇق ماي بىر كىلوگرام، سەۋزە 500 گرام، تۇگۈنەك 300 گرام، چامغۇر 300 گرام، ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز، مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاقلان گۆشى ۋە قۇيرۇق ماينى قازانغا سېلىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىمىز، پىياز، قارىمۇچ سالىمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن باشقا خۇرۇچلارنى قوشۇشقا بولىدۇ. شورپىغا سەۋزە، پىياز، تۇگۈنەك، چامغۇرنى سېلىپ 30 مىنۇت قاينىتىمىز، ئاندىن پىشقان كۆكتاتلارنى ئېلىپ قوناق چوڭلۇقىدا توغراپ، گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن ئۇنغا تۇخۇم، تۇز قۇيۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن خېمىرنى قاتتىق قىلىپ يۇغۇرىمىز، ئاندىن خېمىرنى تەندۇرۇپ، ئۇنى نېپىز قىلىپ يايىمىز. ئۇگرە كەسمىسىدىن سەل چوڭراق كېسىپ (ئۆرۈك يوپۇرمىقى چوڭلۇقىدا ئۇزۇپ)، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز. پىشقاندا چويلىدا سۇيى ئوبدان ساقلـ-

تىپ، لېگەنگە سۈزۈپ ئالىمىز، ئاندىن تەييارلانغان خۇرۇچلارنى ئۈستىگە تۆكۈلۈپ قارىمۇچ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قوشۇق بىلەن يېيىلىدۇ. شورپىسى ئۈستىگە قۇيۇلسا تېخىمۇ مەززىلىك بولىدۇ.

ئىلى چۆپى (غۇلجا چۆپى)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، سەۋزە گرام، تۇگۈنەك 500 گرام، قېزا بىر كىلوگرام، پىيازكۆكى 300 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خالىغان گۆشتىن يەنى ئات ياكى قوي، قېزىنى سۇدا قايىنىتىمىز. پىياز، تۇگۈنەك، سەۋزە سېلىپ، پىشقاندا ئېلىپ ئۇلارنى ئۇششاق توغرايمىز. خېمىرنى قاتتىق يۇغۇرۇپ ئۇچبۇلۇڭ شەكلىدە كېسىپ شورپىغا سالىمىز، ئاندىن سۈزۈپ ئېلىپ ئۈستىدە تەييارلانغان گۆش قېيمىسىنى تەكشى سالىمىز. بۇ تاماقنى يېڭى گۆشتە تەييارلىسا ياخشى بولىدۇ. ئەگەر قېرى قوينىڭ گۆشى بولسا قورۇما چۆپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

قورۇما چۆپ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، شوخلا، كۆكمۇچ، سەۋزە 500 گرام، تۇگۈنەك 500 گرام، تۇز، سامساق، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش، پىيازنى چۇچۇتۇلگەن مايدا قورۇيمىز، ئۈستىگە تۇگۈنەك، سەۋزە، كۆكمۇچ، شوخلا، سامساقلارنى سېلىپ قورۇۋالىمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئايرىم قازاندا پىشۇرۇلغان چۆپنى سېلىپ يەنە قورۇپ بىردەم تۇرغۇزىمىز. پىشقاندا ئېلىپ ئۇلارنى ئۇششاق توغرايمىز. خېمىرنى نېپىز قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، سۈزۈپ ئېلىپ، ئۈستىگە يېشىل كۆكتاتلارنى سالىمىز.

قايماق چۆپ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئىككى دانە، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قايماق چۆپنىڭ باشقا تۇرلەردىن پەرقى گۆش ئورنىغا قايماق ئىشلىتىلىدۇ. ئاق ئۇنغا، تۇخۇم، تۇز قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. قايماقنى چالا

قورۇلغان پىياز قىيمىسىغا قوشۇپ، قازاندا ئىككى ـ ئۈچ ئۆزۈپ چۆكۈرۈپلا ئېلىپ، چۆپ ئۈستىگە تۆكۈپ قوشۇق بىلەن يېيىلىدۇ. يېزىلاردا مەخسۇس قايماق چۆپ باراۋنى ئۆتكۈزىلىدۇ.

گۆشسىز چۆپ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز، سەۋزە، چامغۇر، يېسۈلەك، كۆكـمۇچ، شوخلا، پىدىگەن، تۇگۈنەك، سامساق، غولپىياز، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ چۆپنى تەييارلاشتا 3 ～ 4 خىل كۆكتاتتىن پايدىلىنىپ ئەتسە بولىدۇ. پىياز، سەۋزە، چامغۇر، يېسۈلەك، كۆكمۇچ، شوخلا، پىدىگەن، تۇگۈنەك، سامساق، غولپىياز قاتارلىقلارنى قورۇپ ياكى سۇدا پىشۇرۇپ، سەينى چۆپنىڭ ئۈستىگە سالىمىز.

نان چۆپ

【خۇرۇچى】 كاكچا ناندىن بىر نەچچىسى، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز، سەۋزە، چامغۇر، يېسۈلەك، مۇچ، شوخلا، پىدىگەن، تۇگۈنەك، سامساق، غولپىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چۆپ ئورنىغا كاكچا نان ئىشلىتىلگەنلىكتىن شۇنداق ئاتالغان. گۆش سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. شورپىسىغا پىياز، سەۋزە، چامغۇر، يېسۈلەك، مۇچ، شوخلا، پىدىگەن، تۇگۈنەك، سامساق سېلىنىدۇ. شورپىغا نان ئۇششاق پارچىلىنىپ سېلىنىپ، ئۈچ مىنۇت قاينىغاندىن كېيىن، تۇز تەمى، دورا ـ دەرمەكلىرى تەڭشىلىپ، لېگەن ياكى قاچىغا ئۈسۈلۇپ قوشۇقتا يېيىلىدۇ.

نارىن چۆپ

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئۈستىخانلىق سېمىز گۆشى ئىككى كىلوگرام، بۇغداي ئۇنى ئىككى كىلوگرام، تۇخۇم بەش دانە، سەۋزە، پەمىدۇر، پىياز، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، كاۋاۋۇچىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا بىر نەچچە تال تۇخۇم قوشۇپ، ئازراق تۇز سېلىپ چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى قازانغا سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. سوۋۇغاندا گۆشنى ئۈستىخاندىن ئايرىپ ئۇششاق توغرايمىز. تىنغان خېـ

مىرنى نېپىز يېيىپ، ئۇچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە، 15 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىڭ. چۆپنى قازانغا سېلىپ پىشقاندا سوغۇق، سۇدا چايقاپ تاۋاققا ئۇسسىز. شورپىنىڭ مايلىق يېرىدىن ئېلىپ ساپلىققا قۇيۇپ ئۇششاق توغرالغان سەۋزە، تۇز، پەمىدۇر ئۇششاق توغرالغان گۆشنى سېلىپ، تېتىتقۇلىرىنى تەڭشەپ، تەمىنى تېتىپ، ئاندىن ئۇستىگە پىياز سېلىپ، تاۋاقتىكى چۆپنىڭ ئۇستىگە سالىمىز.

قورۇما چۆپ

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، قوي گۆشى بىر كىلوگرام، سەۋزە، چامغۇر، پىياز، تۇز، ئەبجەش مايى، ئاقمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى پىلتا لەڭمەن خېمىرىنىڭكىدەك يۇغۇرىمىز. سەۋزىنى قەلەمچە، پىيازنى ئانقۇلاق شەكلىدە توغرايمىز. ئۇششاق توغرالغان گۆشنى قىزىق مايدا قورۇپ، پىياز، تۇز، ئاقمۇچلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئاندىن چامغۇر، سەۋزىنى سېلىپ قورۇپ، پىشاي دېگەندە سۇ قۇيۇپ ئازراق قاينىتىپ پىشۇرىمىز. خېمىرنى پىلتا قىلىپ ياپىلاقلاپ، سوزۇپ قايناۋاتقان قازانغا ئۇزۇپ سېلىپ تاشلايمىز. پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ سوغاق سۇدا چايقاپ، يەنە ئىسسىتىپ تاۋاققا ئۇستىگە قورۇما سالىمىز.

گۆشلۈك چۆپ

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، قوينىڭ ئۇستىخانلىق گۆشى بىر كىلوگرام، سەۋزە، چامغۇر، تۇگۈنەك، پىياز، تۇز، ئەبجەش مايى، ئاقمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇگىلىرىدىن پارچىلاپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. شورپىنىڭ مېيىدىن ئېلىپ نورمال خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆش پىشاي دېگەندە، سەۋزە، چامغۇر، تۇگۈنەكلەرنى سالىمىز. تۇگۈنەك پىشقاندا ھەممىنى سۇزۇۋېتىپ، شورپىغا خېمىرنى ياپىلاق لەڭمەن خېمىرىنىڭكىدەك سوزۇپ 20 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئۇزۇپ - ئۇزۇپ سالىمىز. پىيازنى ئانقۇلاق شەكلىدە توغراپ، تۇز سېلىپ شورپا تەييارلايمىز. تاۋاققا ئاۋۇال چۆپنى ئاندىن تۇگۈنەك، سەۋزىنى ئۇنىڭ ئۇستىگە گۆشنى سېلىپ تۆپىسىگە پىيازلىق تۇز شورپىسىنى قۇيۇپ بېرىمىز. (گۆشنى ئۇششاق توغراپ، چۆپ، كۆكتاتلىرى بىلەن قوشۇپ ياكى ئاچچىقسۇ، مۇچقا مىلەپ يېسىمۇ بولىدۇ).

ئۇيغۇرچە كىتاب ئۇيغۇرچە كىتاب www.uyghurkitap.com

كۆك چۆپ

【خۇرۇچى】 قوي (كالا) گۆشى بىر كىلوگرام، ئۆزىگىز ياقتۇرۇپ يەيدىغان مەر خىل كۆكتاتلار، تۇخۇم، ئاق ئۇن، تۇز، جاڭيۇ، پەمىدۇر قىيامى، پىياز، سامساق، زەنجىۋىل، ئۆسۈملۈك ماي مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇزنى سەل ئۆتكۈزۈپرەك ھەم تۇخۇم چېقىپ چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىر تىنغاندىن كېيىن ياخشى ئىشلەپ، تەكشى، نېپىز يېيىپ سەل شامالدىتىپ قويىمىز. گۆشنى نېپىز قىلىپ ئۇششاق توغرايمىز. قىزىل، يېشىل، ئاق، قارا، سېرىق رەڭلىك كۆكتاتلارنى خاراكتېرىگە قاراپ توغراپ تەييارلايمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ گۆشنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، گۆشنىڭ سۈيى قاچقاندا تۇز، جاڭيۇ، پەمىدۇر قىيامى، توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجىۋىل سېلىپ داغلاپ، كۆكتاتلارنى رېتى بويىچە ئىلگىرى، كېيىن سېلىپ قورۇپ، تۇزنى تەڭشەپ شورپا قۇيۇپ، ئادەتتىكىدىن سەل شورپىلىقراق قىلىپ قورۇپ قاچىغا ئېلىپ قويىمىز. يېيىلغان خېمىرنى 2 ～ 3 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، تەكشى قىلىپ رومبا شەكلىدە كېسىپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ، قايتا قىزىتىپ لېگەنگە ئۇسۇپ، ئۇستىگە تەييارلانغان شورپىلىق قورۇمىنى قۇيۇپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز. كىچىك قاچىلارغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

توخۇ گۆشلۈك كەسمە چۆپ

【خۇرۇچى】 توخۇنىڭ تۆش گۆشى 500 گرام، پىياز بىر باش، سامساق بىر چىش، ئۆسۈملۈك ماي تۆت ئاش قوشۇق، پەمىدۇر قىيامى ئۈچ ئاش قوشۇق، توخۇ گۆشى شورپىسى ئۈچ پىيالە، كەسمە چۆپ 400 گرام، پەمىدۇر ئىككى پىيالە، شېكەر يېرىم قوشۇق، رەيھان بىر تۇپ، تۇز، قارىمۇچ، قىزىلمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇنىڭ تۆش گۆشى ياپىلاق توغرىلىدۇ، پىياز ۋە سامساقلار ئۇششاق توغرىلىدۇ، ئاندىن سۈمايدا گۆش قورۇلۇپ، تۇز، قارىمۇچ ۋە بىر ئاز قىزىلمۇچ تالقىنى سېپىلىدۇ. كەسمە چۆپ، تۇز ۋە چۈچۈتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي قۇيۇلغان ئازراق قاينىق سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. پىشقاندىن كېيىن سوغۇق سۇدا چايقىۋەتمەي تاۋاققا سۈزۈلىدۇ. پەمىدۇرلار تۆت پارچىغا بۆلۈنۈپ، ئۇرۇقى چىقىرىۋېتىلىپ، ئاندىن كىچىك ـ كىچىك توغرىلىدۇ. تاۋىدىكى تەييارلانغان شېكەر بىلەن تەم كىرگۈزۈپ، كەسمە چۆپنىڭ ئۇستىگە سېلىنىدۇ، رەيھان يوپۇرماقلىرى بىلەن پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

توخۇ گۆشلۈك بۇرما چۆپ

[خۇرۇچى] تەييار چۆپ 600 گرام ، مارگىرىن ياكى چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي بىر ئاش قوشۇق، پىشۇرۇلغان توخۇ بىر دانە، سۇ ئىككى لىتىر، كۆك ماش 300 گرام، قىزىلمۇچ بىر تال، تۇز، قىزىلمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] تەييار چۆپ، تۇز ۋە ماي سېلىنغان سۇدا پىشۇرۇلۇپ سۇزۇۋېلىنىدۇ. سۇزۇۋېلىنغان چۆپ سوغۇق سۇدا چايقالمايلا بىر تاۋاققا ئۇسۇلدۇ. پىشقان توخۇ گۆشلىرى توغرىلىپ ياكى قول بىلەن تىتىلىپ، تاۋاقتىكى ئىسسىق چۆپنىك ئۈستىگە يېيىتىلىدۇ. سۇدا پىشقان كۆك ماش ۋە يېرىم تال ئىنچىكە توغرالغان قىزىلمۇچمۇ چۆپنىك ئۈستىگە سېلىنىدۇ. ئەك ئاخىرىدا تۇز ۋە قىزىلمۇچ تالقىنى سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

گۆشلۈك سېرىق پۇرچاق چۆپى

[خۇرۇچى] موگو 4 ～ 5 دانە، نۇر شەكىللىك تەييار چۆپ 400 گرام ، موزاي گۆشى 250 گرام، كۆكتات (سەۋزە، كەرەپشە، غولپىياز ۋە يېشىل چېچەكسىمان) 300 گرام، سېرىق پۇرچاق يېرىم پىيالە، ئۆسۈملۈك ماي ئىككى ئاش قوشۇق، سامساق بىر باش، شورپا بىر پىيالە، ماش ئۇنى ئۇمىچى يېرىم قوشۇق، تۇز، خام زەنجۈبىل مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بىر يېرىم پىيالە سۇغا بىر بال قوشۇق تۇز ۋە خام زەنجۈبىلنى چوك - چوك توغراپ سېلىپ، كەسمە چۆپ بەك يۇمشىتىۋېتىلمەي تىرىك - تىرىك پىشۇرۇلىدۇ، چۆپنى سۇزگەندىن كېيىن زەنجۈبىل تاللاپ ئېلىۋېتىلىدۇ، گۆش ئىنچىكە ھەم ئۇزۇن - ئۇزۇن توغرىلىدۇ، چېچەكسىمان ئۇششاق پارچىلىنىدۇ. پۇرچاقلار سۇدا پىشۇرۇلىدۇ، بىر قوشۇق ئۆسۈملۈك ماي قىزىتىلىپ گۆشلەر قورۇلىدۇ. ئۇششاق توغرالغان سامساقلار گۆشنىك ئۈستىگە سېلىنىپ، گۆش ئوبدان پىشۇرۇلىدۇ، قالغان مايدا (باشقا بىر تاۋىدا) كۆكتاتلار، پۇرچاقلار (سۇدا پىشۇرۇۋېلىنغان بولۇشى كېرەك) ، توغرالغان زەنجۈبىل ۋە سامساقلار ئىككى چىمدىم تۇز سېلىپ قورۇلۇپ، چالراق پىشۇرۇلىدۇ. ئازراق سامساق سېلىنىپ، پىشۇرۇۋېلىنغان گۆش چالراق پىشقان كۆكتاتلارنىك ئۈستىگە سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. موگو ياپىلاق - ياپىلاق كېسىلىپ گۆشنىك كەينىدىن سېلىنىدۇ، بىر كىچىك كوردا بىر پىيالە شورپا (توخۇ گۆشنىك بولسا ئەك ياخشى) غا يېرىم قوشۇق ماش ئۇنى ئۇمىچى قوشۇلۇپ، سۇس ئوتتا تەكرار قوچۇپ تۇرۇپ قاينىتىلىپ، گۆش، پۇرچاق ۋە كۆكتاتلار قورۇلۇۋاتقان

تاۋنغا قويۇلىدۇ. ھەممىسى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەنە بىر ئاز پىشۇرۇۋېلىنغاندىن كېيىن سۇزغەن چۆپنىڭ ئۈستىگە تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قىيمىلىق چۆپ

【خۇرۇچى】كالا گۆشى قىيمىسى 250 گرام، باشپىياز ئۇچ باش، پەمىدۇر ئۇچ دانە، پەمىدۇر قىيامى ئىككى قوشۇق، ئۆسۈملۈك مايى بىر ئاش قوشۇق، سىرىقماي ئۇچ ئاش قوشۇق، زىرە ئىككى بال قوشۇق، كېپىنەك شەكىللىك كەسمە چۆپ بىر قاپ، قېتىق ئىككى پىيالە، سامساق 2 ～ 3 چىش، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى، ئاچچىقى يوق قىزىلمۇچ تالقىنى بىر ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سامساق ئۇششاق توغرىلىپ، قېتىق بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تۇز قوشۇلۇپ ئۇزاق قوچۇلۇپ، ئايرىم قاچىدا قويۇپ تۇرۇلىدۇ. قىيما قىلىنغان گۆش، ئۇششاق توغرالغان پىياز، پەمىدۇر قىيامى قازانغا سېلىنىپ، سۇس ئوتتا ئۇزاق قورۇلىدۇ. زىرە، تۇز ۋە قىزىلمۇچ تالقىنى قوشۇلۇپ يەنە بەش مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئۆسۈملۈك مايى ۋە تۇز قوشۇلغان سۇغا كەسمە چۆپ سېلىنىپ 8 ～ 10 مىنۇتچە پىشۇرۇلىدۇ ۋە سۇزۇۋېلىنىدۇ. سىرىقماي بىر تاۋدا ئېرىتىلىپ، پىشقان چۆپ قورۇلىدۇ ۋە تاۋاققا ئۈسۈلىدۇ، ئوتتۇرىسىغا تەييارلىغان قىيما تۆكۈلىدۇ، چۆرىسىگە سامساق ئارىلاش قېتىق قويۇلىدۇ. سىرىقماي ئېرىتىلىپ، ئۇنىڭغا قىزىلمۇچ تالقىنى سېلىنىپ، قېتىقنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. ئىسسىق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ياڭاق چۆپى

【خۇرۇچى】بۇرغا شەكىلدىكى كەسمە چۆپ ئىككى پىيالە، ياڭاق مېغىزى بىر پىيالە، سىرىقماي ئۇچ ئاش قوشۇق، سۇ ئىككى چوڭ پىيالە، توخۇ گۆشى جەۋھىرى بىر ئاش قوشۇق، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مايى تۆت ئاش قوشۇق، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۇغا تۇز ۋە سىرىقماي قوشۇپ قاينىتىلىپ، ئىككى پىيالە كەسمە چۆپ تاكى سۇيى تۈگىگۈچە پىشۇرۇلىدۇ. بىر تاۋدا ئۆسۈملۈك مايى قىزىتىلىپ، ئۇششاق توغرالغان ياڭاق مېغىزى، تۇز، قارىمۇچ ۋە تۇز، توخۇ گۆشى جەۋھىرى سېلىنىپ قورۇلىدۇ. پىشقان چۆپ شۇ تاۋغا تۆكۈلۈپ، بىر قانچە مىنۇت ئارىلاشتۇرۇلۇغاندىن كېيىن، ئوت ئۆچۈرۈلۈپ تاۋاققا ئۈسۈلىدۇ، ئۈستىگە يەنە بىر ئاز ياڭاق مېغىزى ئەزمىسى سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

تۇتماچ
(ئۇزۇپ تاشلانغان چۆپ)

【شپالىق رولى】 تال، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كەيپىياتنى ئوڭشايدۇ.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالتە جىك بۇغداي ئۇنىدا تۇتماچ ياسىلىدۇ (سوغۇق سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىككى سائەتتەك سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ، ئاندىن قولدا ئۇششاق ئۇزۇپ، زۇۋۇلا قىلىپ چۆچۈرە تۇگۈپ پىشۇرۇۋېلىنىدۇ)، ئاندىن قوينىك سان گۆشىدىن بىر ئۇلۇش ئېلىپ ئۇششاق توغراپ، قىزارغىچە قورۇپ، تۇتماچ بىلەن بىللە پىشۇرۇپ، قورۇلغان پىياز، سامساق قىيامى (سامساق قىيامەك قىلىنىدۇ) ھەمدە يۇمغاقسۇت سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىك «شپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى. «تۇركىي تىللار دىۋانى» 1 ـ تۇم، 590 ـ 591 ـ بەتلەردىمۇ تۇتماچ چۆپى توغرىسىدا يېزىلغان).

پالەك چۆپى

【خۇرۇچى】 چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي يېرىم پىيالە، كەسمە چۆپ 500 گرام، يۇيۇپ تازىلانغان پالەك 750 گرام، سامساق 5 ～ 6 چىش، لىمون سۇيى تۆت ئاش قوشۇق، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سامساقلار ئادالىنىپ يالپاقلاپ توغرىلىدۇ، كەسمە چۆپ چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي قۇيۇلغان تۇزلۇق سۇدا توققۇز مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئوچاقىنىڭ يېنە بىر كۆزىگە تاۋا ئېسىلىپ، قالغان ماي قىزىتىلىدۇ، مايدا سامساقلار سارغايغۇچە قورۇلىدۇ. ئاندىن سۇيى ساقىتىۋېتىلگەن پالەكلەر بىر داسقا ئېلىنىپ، ئۇستىگە پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىنغان قىزىق چۆپ تۆكۈلىدۇ. چۆپنىڭ قىزىقلىقى بىلەن يۇمشىغان پالەكلەر چۆپكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇۋاتقاندا سامساقلارمۇ قوشۇلىدۇ. تۇز، قارىمۇچ، لىمون سۇيى بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، تەخسىلەر داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

يىمىرمە چۆپ

【شپالىق رولى】 تال، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كەيپىياتنى ئوڭشايدۇ.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالتە جىك بۇغداي ئۇنىدا چۆپ ياسىلىدۇ. قوي گۆشىدىن ئىككى ئۇلۇش پىشۇرۇپ ئۇششاق توغرىلىدۇ، شورپىغا يۇقىرىقىلاردىن سېلىپ پىشۇ-

www.uyghurkitap.com

رۇپ ئېلىپ، قورۇلغان پىياز، تۇز، ئاچچىقسۇدا تەم تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

شور توپىن
(ئۇيغۇر تامىقى)

[شىپالىق رولى] تال، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كەيپىياتنى ئوڭشايدۇ.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئالتە جىڭ بۇغداي ئۇنىدا خېمىر يۇغۇرۇپ نېپىز يېيىپ، تەڭگە شەكلىدە كېسىلىدۇ. قوينىڭ سان گۆشىدىن ئىككى ئۇلۇش، قوينىڭ تىلىدىن ئىككى دانە پىشۇرۇپ توغرىلىدۇ. بىر جىڭ پىچەكگۈل، يېرىم جىڭ موگو، بەش تال سەۋزە، تۆت سەر ئېچىتىلغان زەنجۈبىلنى توغراپ، يۇقىرىقىلارنى شورپىغا سېلىپ قاينىتىپ ئېلىپ، ئۈستىگە قورۇلغان پىياز، ئاچچىقسۇ بىلەن تەم تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

كەسمە چۆپ

[شىپالىق رولى] تال، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كەيپىياتنى ئوڭشايدۇ.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوينىڭ سان گۆشىدىن بىر ئۇلۇش، كەسمە چۆپتىن ئالتە جىڭ سان گۆشنى پىشۇرۇپ، ئۇششاق توغرىغاندىن كېيىن بەش تال تۇخۇم بىلەن (نېپىز پىشۇرۇلغان تۇخۇم پوشكىلى) ئۇششاق موگودىن يېرىم جىڭ، ئېچىتىلغان زەنجۈبىلدىن بىر سەر، تۇزلانغان تەرخەمەكتىن بىر سەر ئېلىپ، ھەممىسىنى ئوخشاش توغراپ، كەسمە چۆپ بىلەن بىللە شورپىغا سېلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ، ئۈستىگە قارىمۇچ-تىن بىر سەر سېلىپ، تۇز، ئاچچىقسۇ بىلەن تەم تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

تاسما چۆپ

[شىپالىق رولى] تال، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كەيپىياتنى ئوڭشايدۇ.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوينىڭ سان گۆشىدىن بىر ئۇلۇش توغراپ، قىزارغۇچە قورۇلىدۇ. موگودىن يېرىم جىڭ ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ ئىنچىكە كېسىلىدۇ. يۇقىرىقى-لاردىن شورپا تەييارلاپ، ئازراق سودا سېلىنغان سۇس تۇز سۇيىدە خېمىر يۇغۇرۇپ، نېپىز يايغاندىن كېيىن كېسىپ، قاينىغان شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىپ،

سوغۇق سۇدا چايقىۋېتىپ، ئۇستىگە شورپىنى قۇيۇپ، قارىمۇچ، تۇز، ئاچچىقسۇ بىلەن تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى).

يېشىل چۆپ

【خۇرۇچى】 توخۇ شورپىسى 400 گرام، يېشىل چۆپ 400 گرام، مارگىرىن 20 گرام، ئۇن 15 گرام، سۇت 150 مىللىگرام، قېتىق بىر پىيالە، سەۋزە 500 گرام، دادۇر 200 گرام (يېڭى)، كۆكپىياز بىر باش، قارىمۇچ تالقىنى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزىنى ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تۆت بۇرجەك قىلىپ توغرىۋالىمىز. ئاندىن دادۇر، ماش پىشۇاتقان توخۇ شورپىسىغا بۇ سەۋزىلەر سېلىنىپ، تۇۋاق يېپىلىپ ئون مىنۇتچە قاينىتىلىدۇ. سەۋزە بىلەن دادۇر، ماش سۇزۇپ ئېلىنىپ، چۆپ تۇزلۇق، جىق سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. ماي ئېرىتىلىپ ئۇن سېلىنىدۇ ۋە رەڭگى سارغايغۇچە قورۇلىدۇ. سۇت ۋە مارگىرىن توخۇ شورپىسىغا قۇيۇلىدۇ. قوچۇپ تۇرۇپ بەش مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە تۇز، قارىمۇچ سېلىنىدۇ. سۇزۇۋېلىنغان سەۋزە ۋە دادۇر، ماش بۇ شورپىغا تۆكۈلۈپ ئىسسىتىلىدۇ. كۆكپىيازنىڭ ئۇچى ئۇششاق توغرىلىپ، سۇزۇۋېلىنغان يېشىل چۆپنىڭ ئۇستىگە ئىسسىتىلغان سەۋزىلىك ئارىلاشما قۇيۇلۇپ، ئازراق قېتىق سېلىنىدۇ. ئەڭ ئۇستىگە كۆكپىيازنىڭ يېشىل ئۇچلىرى سېپىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ تائام ئورۇقلاش مەقسىتىدە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاپېلسىنلىق چۆپ

【خۇرۇچى】 سۇلۇق ئاپېلسىن سەككىز دانە، نەيچە شەكىللىك كەسمە چۆپ 300 گرام، قىزىلمۇچ ئۇچ تال، سامساق بىر چىش، سېرىقماي 180 گرام، يېشىل لۇسۇن بىر كىلوگرام، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك ماي تۆت ئاش قوشۇق، توخۇ تۆش گۆشى 500 گرام، تۇز، رەيھان ياپرىقى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاپېلسىنلار سقىلىپ، 650 گرام ئاپېلسىن سۇيى تەييارلىنىدۇ ۋە 250 گرام قالغۇچە قاينىتىلىدۇ. سامساق، قىزىلمۇچ ئىنچىكە توغرىلىپ، قاينىۋاتقان توختىغان ئاپېلسىن سۇيىگە سېلىنىدۇ. لۇسۇن ئادالىنىپ تۆت سانتىمېتىر

ئەتراپىدا توغرىلىدۇ، توخۇ گۆشىمۇ چوڭ قىلىپ توغرىلىدۇ. چۆپ جىقراق تۇزلۇق سۇدا قاينىتىلىدۇ، پىشىشقا ئاز قالغاندا لۇسۇن ئۇستىگە سېلىنىپ بىللە پىشۇرۇلىدۇ. ئوچاقنىڭ باشقا بىر كۆزىدە چۆچۈتۇلگەن سۇماي قىزىتىلىپ، توخۇنىڭ تۈش گۆشى ئازراق قورۇلىدۇ. ئاپېلسىن سۇيى سوۋۇپ قالغان بولسا قىزىتىلىپ، توخۇلاتقۇدىكى سېرىقماي ئۇستىگە سېلىنىدۇ ۋە چوكا بىلەن بىر ھازا چېلىنىدۇ ۋە ئازراق تۇز سېلىنىدۇ. لۇسۇن بىلەن سۇزۇلگەن چۆپ ۋە قورۇلغان توخۇ گۆشى بىر لېگەنگە ئېلىنىپ، ئۇستىگە سېرىقماي ئارىلاشتۇرۇلغان ئاپېلسىن سۇيى تۆكۈلۈپ ئوبدان ئىلەشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن تەخسىلەرگە ئۇسۇلۇپ، رەيھان ياپراقلىرى بىلەن بېزىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

نارىنلار

نارىن ئۈيغۇرتاماقلىرىنىڭ ئىچىدە ئۇزۇن تارىخقا ئىگە. بۇ تاماق شېكىشلىكلىكى، قۇۋۇەتلىكلىكى بىلەن خەلقىمىز ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان تائاملارنىڭ بىرىگە ئايلانغان. نارىن تۈركىي مىللەتلىرىدىمۇ ئومۇملاشقان. شۇڭا، نارىننى خىلمۇخىل ئۇسۇلدا تەييارلاشقا بولىدۇ.

نارىن (1)

مەشرەپ - بەزمىلەردە ئېتىلىدۇ. مەشرەپ ھەر يىلى كەچكۈزدىن باشلاپ ئەتىياز-لىق تېرىلغۇغا قەدەر بولغان ئارىلىقتا ئويىنىلىدۇ. ئادەم سانى 20 ~ 30 دىن ئاشمايدۇ.

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، تۇخۇم بەش دانە، سۆڭەكلىك گۆش ئىككى كىلوگرام، قارىمۇچ ۋە باشقا دورا - دەرمەكلەر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يوغان داش قازان ئېسىلىپ، قوي گۆشى ياكى كالا گۆشىنى ئالتە سەر چوڭراق پارچىلاپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، تۇز قۇيۇپ، شورپىسىنى بىرقانچە رەت سورۇيمىز. ئاندىن كاۋاۋچىن، قارىمۇچ، زەنجۈبىلنى مۇۋاپىق مىقدارىدا پۈتۈن سېلىپ قاينىتىمىز. ئوتنى سۇس قىلىپ، بىر يېرىم سائەتتىن كېيىن پىشقان گۆشنى ئالىمىز. ئاندىن كاۋاۋچىن بىلەن زەنجۈبىلنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىمىز.

ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ، تۇزنى ئۆتكۈزۈپرەك تەڭشەپ، خېمىرنى چاك يۇغۇرۇپ، 10 ~ 20 مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاندىن خېمىرنى نېپىز يېيىپ، 15 مىنۇت شامالدىتىپ، ئۇگرە چۆپتەك كېسىپ، قازانغا سېلىپ ئون مىنۇت قاينىتىمىز. ئولتۇرۇش ئەزالىرى گۆش سۇزۇلگەن قاچىنى چۆرىدەپ ئولتۇرۇپ، قىزىق چاقچاق - پاراڭلار ئىچىدە گۆشنى قولىدا تۇتۇپ ئۇششاقلايدۇ. بەزىسى پىياز قىيمىسى تەييارلايدۇ. بۇ ئىشلار تۇگىگۈچە گۆشمۇ پىشۇرۇلۇپ، جاۋۇر ياكى تەڭنىگە ئېلىپ تەييار قىلىنىدۇ. ئاندىن پىياز قىيمىسىغا قىزىق شورپا قۇيۇلۇپ، گۆش ئۇستىگە تۆكۈلۈپ ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن قاچىدىكى چۆپ ئۇستىگە تۆكۈلۈپ، قارىمۇچ سېپىلىپ، گۆش بىلەن چۆپ قولدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن لېگەنلەرگە بۆلۈنۈپ قول بىلەن يېيىلىدۇ.

نارىننىڭ گۆش مىقدارى ئادەتتە بىر گۆش بىر چۆپ دېگۈدەك نىسبەتتە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

شۇڭا، ئۇ قۇۋۇەتلىك بولۇپ، ئاسان سىنمىدۇ. بۇنى «چاي نارىن» دەپ ئاتايمىز. نارىننى يەپ بولغاندىن كېيىن، ناخشا ئېيتىپ ئۇسسۇل ئويناپ، ئولتۇرۇش ئەۋجىگە چىقىدۇ. بەزىلىرى چاي ئىچىدۇ، تاتلىق ـ تۇرۇملەرنى يەيدۇ.

نارىن (2)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئۇستىخانلىق گۆشى، ئاق ئۇن، تۇخۇم، سەۋزە، پەمىدۇر، پىياز، ئاقمۇچ، كاۋاۋۇچىن، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا بىرنەچچە تال تۇخۇم قوشۇپ، ئازراق تۇز سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. سوۋۇغاندا گۆشنى ئۇستىخاندىن ئايرىپ ئۇششاق توغرايمىز. تىنغان خېمىرنى نېپىز يېيىپ، ئۇچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە، 15 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىمىز. چۆپنى قازانغا سېلىپ پىشقاندا سوغۇق سۇدا چايقاپ تاۋاققا ئۇسىمىز. شورپىنىڭ مايلىق يۈزىدىن ئېلىپ ساپلىققا قۇيۇپ، ئۇششاق توغرالغان سەۋزە، پەمىدۇر، تۇز، توغرالغان گۆشنى سېلىپ، تېتىتقۇلىرىنى تەڭشەپ، تەمىنى تېتىپ، ئاندىن ئۇستىگە پىياز سېلىپ، تاۋاقتىكى چۆپنىڭ ئۇستىگە سالىمىز.

گاداي نارىن

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئۇستىخانلىق گۆش بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئىككى دانە، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى پارچىلاپ قازانغا سېلىپ، قاينىغاندىن كېيىن كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىمىز، تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئون مىنۇت ئەتراپىدا قويۇپ تىندۇرىمىز. ئاندىن خېمىرنى نېپىز يېيىپ كېسىمىز. ئۇششاق توغرالغان گۆشكە پىيازنى ئارىلاشتۇرۇپ، لېگەنگە ئالغان چۆپنىڭ ئۇستىگە تۆكىمىز. ئۇلارنى ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، بىر لىتىر شورپىنى ئۇستىگە قۇيىمىز.

گۆش نارىن

【خۇرۇچى】 گۆش، ئاق ئۇن، پىياز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ نارىن ئەزىز مېھمانلار ئۈچۈن تەييارلىنىدۇ. پۈتۈن قوي

گۆشىنى 24 كە بۆلۈپ، ئاندىن 72 پارچە قىلىپ، ھەربىر ئاش بار تەخسىگە ئىككى پارچىدىن گۆشنى سېلىپ، 200 گرام شورپا سۈيىنى تۆكىمىز. ئەگەر 30 كىلوگرام قوي گۆشى بولسا 36 پارچە قىلىمىز.

سوققان قۇرت ئايرىم تەخسىدە كەلتۇرۈلىدۇ. قۇرتنى ھەر كىم ئۆز تاۋىقىغا قاراپ ئىستېمال قىلىدۇ. بۇ تاماقنىڭ گۆشى كۆپ، تەملىك ۋە كۈچلۈك بولۇپ، ئۈيغۇر خەلقىنىڭ ئالاھىدە تاماقلىرىدىن بىرى.

قوزا گۆشى نارىنى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قوزا گۆشى تۆت كىلوگرام، تۇخۇم، پىياز 500 گرام، سۈت 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياش قوزا گۆشىنى پارچىلاپ، قازاندىكى سوغۇق سۇغا گۆشنى سالىمىز. كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى قايتا ـ قايتا ئېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. ئۇنغا بىرنەچچە تال تۇخۇم قوشۇپ، ئازراق تۇز سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. سوۋۇغاندا گۆشنى ئۇستىخاندىن ئايرىپ ئۇششاق توغرايمىز. تىنغان خېمىرنى نېپىز يېيىپ، ئۇچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە، 15 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىمىز. چۆپنى قازانغا سېلىپ پىشقاندا سوغۇق سۇدا چايقاپ تاۋاققا ئۇسىمىز. شورپىنىڭ مايلىق يۈزىدىن ئېلىپ ساپلىققا قۇيۇپ، ئۇششاق توغرالغان سەۋزە، پەمىدۇر، تۇز، توغرالغان گۆشنى سېلىپ، تېتىتقۇلىرىنى تەڭشەپ، تەمىنى تېتىپ، ئاندىن ئۇستىگە پىياز سېلىپ، تاۋاقتىكى چۆپنىڭ ئۇستىگە سالىمىز.

ئات گۆشى نارىنى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ئات گۆشى، پىياز، دورا ـ دەرمەكلەر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئات گۆشنى چوقۇم يۇمشاق پىشقۇچە قاينىتىمىز، بۇ چوقۇم ھازىرلاشقا تېگىشلىك شەرت. ئالدى سان ياكى تاغاق سۆڭىكىدىن بىر كىلوگرام گۆش، بىر كىلوگرام قېنى، 500 گرام قېرىن، 500 گرام قۇيرۇق ماي، 50 گرام ئىچكى ئەزا گۆشلىرى (ئۆپكىسى، جىگەر ۋە يۈرىكى) نى ئۇچبۇلۇڭ شەكلىدە توغرايمىز. ئۇنغا بىرنەچچە تال تۇخۇم قوشۇپ، ئازراق تۇز سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى نېپىز يېيىپ، ئۇچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە، 15 سانتىمېتىر

ئۇزۇنلۇقتا كېسىمىز. چۆپنى قازانغا سېلىپ پىشقاندا سوغۇق سۇدا چايقاپ تاۋاقتا ئۇسسىمىز. شورپىسىغا مايلىق يۇزىدىن ئېلىپ ساپلىققا قۇيۇپ، ئۇششاق توغرالغان سەۋزە، پەمىدۇر، تۇز، توغرالغان گۆشنى سېلىپ، تېتىتقۇلىرىنى تەڭشەپ، تەمىنى تېتىپ ئاندىن ئۇستىگە پىياز سېلىپ، تاۋاقتىكى چۆپنىڭ ئۇستىگە سالىمىز.

مەھمۇد قەشقىرىنىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا بۇ تاماق توغرۇلۇق تىلغا ئېلىنغان بولۇپ، تۈرك مىللەتلىرىدە قېزا كەڭ ئىستېمال قىلىنىدۇ. تارىخىي يادىكارلىقلاردىن مەلۇم بولۇشچە، ئۇيغۇرلاردا قېزا قىلىپ يېيىش قەدىمكى دەۋرلەردىلا ئادەت بولۇپ شەكىللەنگەن. نارىنىدىن كېيىن يەنى 10 ~ 15 مىنۇتتىن كېيىن چوقۇم 3 ~ 4 پىيالە كۆك چاي ئىچىش كېرەك، ئاندىن كەمپۇت ياكى قۇرت يېسە ئاسان سىڭىدۇ.

گۈرۈچ نارىن

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ ئۇنى، گۆش، سەۋزە، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نارىن ئېتىش ئۇسۇلى خىلمۇخىل بولۇپ، ئەگەردە ئۇن بولمىسا سەۋزە ياكى پىياز، گۈرۈچ ياكى گۆش بولسىمۇ بولىدۇ. گۆش ئۇششاق توغرىلىپ قازانغا سېلىنىدۇ. ئاندىن گۈرۈچنى شورپىغا سېلىپ قاينىتىمىز، ئارقىدىن باشقا خۇرۇچلارنى شورپىغا سالىمىز.

ساپ گۆش نارىن

【خۇرۇچى】 ئۇستىخانلىق گۆش، تۇز، سەۋزە، پەمىدۇر، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نارىن دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى ئاسان سىڭىدىغان تاماق دېگەنلىك بولۇپ، قورۇش ھاجەتسىز، يۇمشاق ۋە مايلىق، شۇڭلاشقا گۆشنى ئۇششاق توغراپ شورپىغا تۆكىمىز. شورپىسىغا مايلىق يۇزىدىن ئېلىپ ساپلىققا قۇيۇپ، ئۇششاق توغرالغان سەۋزە، پەمىدۇر، تۇز، توغرالغان گۆشنى سېلىپ، تېتىتقۇلىرىنى تەڭشەپ، تەمىنى تېتىپ، ئاندىن ئۇستىگە پىياز سېلىپ، تاۋاقتىكى چۆپنىڭ ئۇستىگە سالىمىز.

چۆچۈرلەر

چۆچۈرە — ئۇيغۇر تائاملىرى ئىچىدە ئۆزگىچە ئالاھىدىلىككە ئىگە بولغان، قۇۋۇەتلىك تائام تۈرلىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

چۆچۈرنى ھەممە كىشى ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ، ئۇ مىزاجنى تەڭشەش، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىش، ئەزالارنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە. گۆش تۈرىدىكى تائاملارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئۇيغۇرلار ھەم گۆش تەركىبى بولغان، ھەم ئۇنى ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدىغان كۆكتاتلار قوشۇلغان، شۇنداقلا بۇ ئىككىسىنىڭ تەمىنى تەڭشەپ، قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش رولىنى ئويناىدىغان دورا ـ دەرمەكلەر تەڭشەلگەن چۆچۈرنى ئىجاد قىلىش ئارقىلىق، ئۆزلىرىنىڭ بەدەن قۇۋۋەتىنى قۇرغاق ۋە يېرىم قۇرغاق كىلىماتقا ماسلاشتۇرۇش مەقسىتىگە ئوڭۇشلۇق يەتكەن.

ھەر قانداق بىر چۆچۈرنىڭ قىيمىسى ئايرىم ۋە قائىدە بويىچە تۈگۈلىدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ شورپىسىغىمۇ ئالاھىدە كۈچ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر چۆچۈرە ئوخشاپ، ئۇنىڭ شورپىسى ئېغىزغا تېتىمسا، بۇ يەنىلا لاياقەتلىك چۆچۈرە سانالمايدۇ. چۆچۈرنىڭ ئېتىلىشى ئىنچىكە ھۈنەر تەلەپ قىلىدىغان، تۈگۈش جەريانى ئۇزۇن بولغان ھەم قۇۋۋەتلىك تائام بولغاچقا، ئۇ ئەزىز مېھمانلارغا قويۇلىدىغان، تۇغقانلار يىغىلغاندا، ھېيت ـ بايراملاردا ۋە خاتىرە كۈنلەردە يېيىلىدىغان ئەتىۋارلىق تاماق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر خەلقىنىڭ چۆچۈرە ئىستېمال قىلىش تارىخى ئىنتايىن ئۇزۇن. «1969 ـ يىلى، تۇرپان ئاستانە قەبرىستانلىقىدىكى تاڭ دەۋرىگە (618 ـ 907) تەۋە 117 ـ نومۇرلۇق قەبرىدىن بېجىرىم ساقلانغان ئىككى دانە چۆچۈرە تېپىلدى.

«چۆچۈرنىڭ قىيمىسى تۈگرىگە (جۇۋاۋنغا) ئوخشاپ كېتىدۇ. ئەمما خېمىرى بىلەن تۈگۈش ئۇسۇلى ئوخشىمايدۇ. چۆچۈرنىڭ خېمىرى ئالدى بىلەن يېيىلىپ، قاتلاپ تۆت چاسا كېسىلىدۇ. ئاندىن بارماق چوڭلۇقىدا قىيما سېلىپ قايرىما شەكىلدە تۈگۈلىدۇ. بۇ يەردە ئالاھىدە تەكىتلەپ قويۇشقا تېگىشلىك بىر ئەھۋال شۇكى، تۈگرە (جۇۋاۋا) بىلەن چۆچۈرە قىيمىلىق تائاملار بولۇپ، بۇ ئىككى خىل تائامنىڭ قىيمىسى بىردەك گۆش، پىياز، تۇز، دورا ـ دەرمەك سېلىپ ھازىرلانسىمۇ، ئۇلارنىڭ خېمىرىنىڭ تەييارلىنىشى ۋە تۈگۈشنىڭ ئوخشىماسلىقى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ. ئەمما تارىخىي يازما مەنبەلەردە، قەدىمكى دەۋرلەردىكى تۈگرە (جۇۋاۋا) بىلەن چۆچۈرە ئوتتۇرىسىدا روشەن پەرق يوقلۇقى ئېيتىلغان. شۇڭا، ئۇلار مىڭ سۇلالىسىدىن بۇرۇن چۆچۈرە دەپلا

ئاتىلىپ كەلگەن. بۇ تارىخىي يادىكارلىقلارنىڭ بايقىلىشى بۇنىڭدىن ئاز دېگەندىمۇ 1300 يىل بۇرۇنلا تۇگرە بىلەن چۆچۈرە ئوتتۇرىسىدا روشەن پەرق بولغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ»[1].

ئەڭ يېڭى تېببىي تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندىمۇ، چۆچۈرلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەكنى قوۋۇشتىلەش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، ماغدۇرسىزلىق، ھارغىنلىقنى تۇگىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى چىڭىتىش رولى بارلىقى ئىسپاتلاندى.

ئەجدادلىرىمىزدىن قالغان يېمەكلىك ئادىتىگە ئاساسلانغاندىمۇ، ھەرخىل چۆچۈرلەرنى ئىستېمال قىلىشنىڭ تەرتىپى ئوخشىمايدۇ، پەسىل پەرقى ئىنتايىن روشەن ھالدا ئايرىلغان. گۆش چۆچۈرىسى، مېغىز چۆچۈرىسى، قورۇما چۆچۈرە قاتارلىقلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئىسسىقلىق تەبىئىتى كۆپ، قۇۋۋەتلىك زىيادە بولغانلىقتىن، ئادەتتە كۈز ۋە قىش پەسىللىرىدە كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ؛ كۆك چۆچۈرىسى ۋە باشقا كۆكتات چۆچۈرلىرىنىڭ ھۆللۇك تەركىبى كۆپ، سوغۇقلۇق تەبىئىتى كۈچلۈكرەك بولغاچقا، ئادەتتە ئەتىياز ۋە ياز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ؛ پىننە چۆچۈرىسى، يالپۇز چۆچۈرىسى قاتارلىقلارنىڭ دورىلىق قىممىتى يۇقىرى بولغاچقا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش قاتارلىق ساقسىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چۆچۈرە ئېتىش ئۇسۇلى ئومۇمىي جەھەتتىن مۇنداق بولىدۇ:

مەلۇمكى خېمىر تاماقلىرىنىڭ خېمىرى بىر نەچچە تۈرلۈك بولىدۇ: قاتتىق خېمىر، بوش خېمىر، لۆم ـ لۆم خېمىر، لەرزان خېمىر، ئېچىغان (بولدۇرۇلغان) خېمىر، چىڭ خېمىر... چۆچۈرىگە چىڭ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. 500 گرام ئۇنغا 300 گرام سۇ، بىر تۇخۇم، بىر ئاش قوشۇقىدا تۇز سېلىنىدۇ. ئاندىن خېمىرنى چەيلەپ يۇغۇرۇپ، ئاردىدا بىر ئاز تىندۇرۇپ، كەينىدىن يەنە بىرنەچچە قېتىم يۇغۇرۇپ چەيلەپ، ۋاينغا يەتكەندە بىر ئاز تىندۇرۇش لازىم. چۆچۈرە خېمىرىنى تىندۇرغان چاغدا پاكىز ھۆل لۆڭگە ياكى مەخسۇس ئىشلىتىدىغان قەغەزگە يۆگەپ قويسا ياخشى بولىدۇ. خېمىر تىندۇرۇلغاندىن كېيىن، ئۇنى زۇۋۇلا قىلىپ، ئاندىن ئۇنى قولدا ياپىلاقلاپ، نوغۇچتا يايىمىز. ئوك ۋە تەتۇر دەستە قاتلاپ كېسىپ، جىلتا تەييارلايمىز. ھەربىر جىلتىگە بىر چاي قوشۇقىدا قېيما سېلىپ، تۇخۇمنىڭ سېرىقىدەك ئۇششاق تۇگىمىز.

سېمىز قوي گۆشىدىن بىر كىلوگرامنى ئۇششاق توغراپ، 200 گرام پىيازنى ئاۋۋال ياپىلاقلاپ، ئاندىن توغرالغان گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ چېچىپ دەملەپ، چاپقۇ بىلەن ئۇششاق چاناىمىز. ئاندىن تېتىغۇدەك شاكاراپ، قارىمۇچ ۋە كاۋاۋچىن سېلىپ، مىجىپ قېيما قىلىپ، ئۇنىڭدىن چۆچۈرە تۇگۇشكە باشلايمىز. كورا ياكى

---

① ئىسرائىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم: «غەربىي يۇرت يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرىياتى، 2006 ـ يىلى نەشرى، 304 ـ بەت.

قازاندىكى سوغۇق سۇغا ئىككى تال گۆشى شىلىۋىلىنغان ئۇستىخاننى پارچىلاپ سېلىپ قاينىتىمىز. ئۇستىخاننىڭ شورپىسى چىققاندىن كېيىن ئۇنى ئېلىۋېتىپ، شورپىسىغا چۆچۈرىنى سېلىپ، ئوتنى ئۇلغايتىپ قاينىتىمىز. ئەگەر ئوت ناچار بولۇپ قالسا چۆچۈرە ئېزىلىپ كېتىدۇ. بىر قاينىۋاتقاندىن كېيىن بوش قاينىتىپ، چۆچۈرە پىشقاندا 100 گرام قۇيرۇق ماينى ئۇششاق توغراپ، بىر باشپىيازنى ئۇششاق چاناپ، 450 گرام پەمىدۇر قېقىنى قاينات سۇغا بېسىپ، ئۇششاق چاناپ، ھەممىسىنى سېلىپ، چۆچۈرىنىڭ سۈيىدە بىر قاينىتىپ پىشۇرىمىز. چۆچۈرە پىشقاندىن كېيىن يۇمغاقسوت سېلىپ، شورپىسى بىلەن قاچىغا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

ئەگەر گۆش ئورۇق بولسا، ئۇنى چاناۋاتقاندا بىر كىلوگرام گۆشكە 100 گرام سەل - پەل قىزدۇرۇلغان مەسكە مېيى ياكى كۆيدۇرۇلگەن قوي ماينى قوشۇپ توغرايمىز. ئەگەر ئۇستىخان بولمىسا، چۆچۈرە قاينات سۇغا سېلىنىدۇ. چۆچۈرە پىشاي دېگەندە 50 گرام مايدا قورۇلغان پىياز، 50 گرام پەمىدۇر قىيمىسى شورپىغا قۇيۇپ كۈچلەندۈرۈشكە بولىدۇ ياكى 100 گرام ئاق خۇرۇچ قۇيساقمۇ بولىدۇ.

چۆچۈرە

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، ئاقمۇچ، تۇز، يۇمغاقسوت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇزنى نورمال سېلىپ چىڭراق پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى قوشۇپ چاناپ خېمىرەڭ قىلىۋېتىپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى نوغۇچ بىلەن تەكشى، نېپىز يېيىپ، تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاسا كېسىپ جىلتا تەييارلايمىز. قىيمىنى جىلتىغا سېلىپ قاتلاپ، چەتلىرىنى چىڭراق بېسىپ ھىملاپ، ئىككى چېتىنى ئېگىپ بىرلەشتۈرۈپ چىمدىپ تۇگمىمىز. قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ، پىشقاندا يۇمغاقسوت، پىننە، سەۋزە قاتارلىقلارنى سېلىپ چىنىلەرگە سۇيىنى قوشۇپ سۇزۇۋالىمىز.

ياۋا زىرە كۆكى چۆچۈرىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، زىرە كۆكى 300 گرام، پىياز 100 گرام، ئەبجەش ماي 100 گرام، تۇز، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇزنى ئۆتكۈزۈپرەڭ سېلىپ، سۇدا چىڭراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ، خېمىر ئون مىنۇت تىنغاندىن كېيىن خېمىرنى قايتا ئىشلەپ يەنە تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغرايمىز. ياۋا زىرە

كۆكسنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ چانالغان پىياز، تۇز، ئاقمۇچ، گۆش، ئەجەش ماي بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى بارماق تومىلۇقىدا پىلتا قىلىپ، ئۇرۇقچا چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ قىيمىنى ئېلىپ، ھىلالئاي شەكلىدە تۈگۈپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ پات - پات سوغۇق سۇ تېمىتىپ، تۈگرە پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ لېگەنگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

قورۇما شورپىلىق چۆچۈرە

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، قىزىلمۇچ، تۈگۈنەك، سەۋزە، پالەك، يۇمغاقسۇت، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا بىر - ئىككى دانە تۇخۇم قوشۇپ تۇزسىزراق تۇز سۇيىدە چىڭراق پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىياز بىلەن قوشۇپ چاناپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ ئىلەشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تۈگۈنەك، سەۋزە، مۇچ، پەمىدۇر، گۆشلەرنى توغراپ، قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قورۇپ، زەنجىۋىل، تۇز سېلىپ، ئاندىن قاينىق سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. قاينىۋاتقان قازانغا تەييار قىلغان چۆچۈرىنى سېلىپ، چۆچۈرە پىشقاندا تېتىتقۇ، يۇمغاقسۇت، توغرالغان پالەكنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ قاچىلارغا ئۇسسىز.

شورپىلىق چۆچۈرە

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي گۆشى 500 گرام، ئۇن 500 گرام، شورپا، قېتىق، تۇز، كاۋاۋېچىن، ئارپىبەدىيان، زىرە، قارىمۇچ، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇزنى مۇۋاپىق سېلىپ، تۇخۇم چېقىپ چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى قوشۇپ ئۇششاق چاناپ، تۇز، كاۋاۋېچىن، ئارپىبەدىيان، زىرە، قارىمۇچلارنى سېپىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىرنى نوغۇچ بىلەن تەكشى، نېپىز يېيىپ، تۆت سانتىمېتىر كەڭلىكتە چاسا كېسىپ جىلتا تەييارلايمىز. قىيمىنى چوكا بىلەن ئېلىپ، جىلتىنى قاتلاپ، چەتلىرىنى چىڭراق بېسىپ ھىملەپ، ئىككى چېتىنى قايرىپ بىرلەشتۇرۇپ چىمدىپ تۈگىمىز. قاينىۋاتقان شورپىغا سېلىپ، پىشقاندا يۇمغاقسۇت ياكى پىننە قاتارلىقلارنى سېلىپ چىنىلەرگە ئۇسسىز.

چۆچۈرىنى ئاق شورپىغا قېتىق ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرساقمۇ بولىدۇ. 300 گرام

شورپىغا 15 تال چۆچۈرە، 50 گرام قېتىق سالىمىز. بۇ خىل چۆچۈرە كۆپىنچە مېھمانلارغا ئېتىلىدۇ. قىيمىسى ئادەتتىكىدەك تەييارلىنىدۇ. پەقەت ئۇنىڭغا يۇمغاقسۇت قوشۇپ قويىمىز.

زۇۋۇلا چۆچۈرە

【خۇرۇچى】 قوينىڭ پەش گۆشى 500 گرام، باشپىياز 200 گرام، دورا ـ دەرمەك مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قاتتىق يۇغۇرۇلغان خېمىرنى يوغان پىلتا قىلىپ كېسىۋېلىپ، ئۇنى يەنە 100 گرامدىن كىچىك قىلىپ توغرايمىز. ھەربىر بۆلەكنى دۇگىلىتىپ زۇۋۇلا قىلىپ ئاندىن يايىمىز. چۆچۈرە قاينىق سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ قىيمىسىنى 500 گرام گۆش، 200 گرام پىيازدىن تەييارلايمىز. گۆشنى چانماي ئۇششاق توغرىۋالىمىز. ھەربىر چۆچۈرە جىلتىسىغا 20 ～ 22 گرام قىيما سالىمىز. بۇ چۆچۈرىنى سۇدىمۇ، مانتا كورىسىدا ھوردىتىپمۇ پىشۇرغىلى بولىدۇ.

ماي چۆچۈرىسى

【خۇرۇچى】 قۇيرۇق ماي 500 گرام، پىياز 500 گرام، قىزىلچا 50 گرام، ئاق شېكەر 80 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇيرۇق ماينى ئۇششاق توغراپ، پىياز، قىزىلچىنى بۇغداي ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا توغراپ، ئۇلارغا تەييارلانغان شېكەرنى چېچىپ قويىمىز. ھەربىر چۆچۈرە جىلتىسىغا 25 گرام قىيما سالىمىز. بۇ چۆچۈرىنىمۇ سۇدا ياكى مانتا كورىسىدا پىشۇرىمىز. ئۇنى ئادەتتە قايماق ياكى مەسكە مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىمىز. بۇ «تاتلىق چۆچۈرە» دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆك چۆچۈرىسى

【خۇرۇچى】 بېدە كۆكى 500 گرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 باھاردا بىخ سۈرگەن بېدىنى يىغىۋېلىپ، يۇيۇپ تۇزلاپ، ئاندىن چايناپمىز. چانالغان بېدىنى قۇيرۇق مايغا ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر جىلتىسىغا 25 گرامدىن سېلىپ تۇگىمىز. ئۇنى سۇدا ياكى ئاق شورپىدا پىشۇرىمىز. بۇ چۆچۈرىنى سۇزمىگە قوشۇپ ئىستېمال قىلىمىز. قىيمىسىنى قۇيرۇق ماي بىلەن تەييارلايمىز. ئۇ بولمىغان ئەھۋالدا ئىچ ماي ياكى مەسكە مېيى بىلەن تەييارلىساقمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

پۆره چۆچۈرىسى

【خۇرۇچى】 قارىياغاچنىڭ يېڭى پۆرىسى (ئۇرۇقى) 500 گرام، قۇيرۇق مايى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ چۆچۈره ئادەتتە، ئەتىيازدا، قارىياغاچ چېچەكلەپ، ئۇرۇق (پۆره) چىقارغان مەزگىلده ئېتىلىدۇ. پۆرىنى پاكىز يۇيۇپ، مايغا سىلەپ قويىمىز. ئاندىن ئۇنى ئۇششاق چاناپ قىيما قىلىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ھەربىر جىلىتىغا 20 ~ 25 گرامدىن قىيما سېلىپ پىشۇرىمىز. بۇ خىل چۆچۈره بەدەندىكى ئىسسىقلىقنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

سۇزمە چۆچۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، سۇزمە، ئاق شورپا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ خىل چۆچۈرىنى سۇزمە قىلىپ تۇگۇپ، سۇ ياكى ئاق شورپىدا پىشۇرىمىز. بۇ تاماقنىڭ بۆرەك ئاغرىقلىرىغا پايدىسى بار. بۇنىڭ شورپىسىغا كۆكتاتلارمۇ سېلىنىدۇ.

قايماق چۆچۈره

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، باشپىياز 500 گرام، خام قايماق 500 گرام، ئۆسۈملۈك مايى، يۇمغاقسۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىيازنى ئۇششاق چاناپ، مايدا قورۇپ، قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. چۆچۈره خېمىرىنى تۇخۇم، قايماقلار بىلەن چىڭ قىلىپ يۇغۇرۇپ، جىلىتىغا قىيمىنى سېلىپ چۆچۈره تۇگىمىز. بۇ خىل چۆچۈرىنى ئۇششاق تۇگۇپ، ئاق شورپىدا پىشۇرىمىز. پىشقان ئاشقا پىننە ياكى يۇمغاقسۇت سېلىپ قاچىغا ئۇسىمىز.

قورۇما چۆچۈره

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئىككى دانە، گۆش 500 گرام، پىياز 200 گرام، تۇز، قارىمۇچ، زىره مۇۋاپىق مىقدارىدا، ئەبجەش مايى بىر كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى تۇخۇم، تۇز بىلەن چىڭ يۇغۇرۇپ، نېپىز يېيىپ،

چۆچۈرە جىلتىسى تەييارلايمىز. گۆشنى قوناقتەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى، زىرە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلاپ، ھەربىر جىلتىگە 25 گرام ئەتراپىدا قىيما سېلىپ چۆچۈرە تۇگىمىز. قازانغا مايىنى قۇيۇپ قىزىتىپ، تۇگۈلگەن چۆچۈرىنى سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ پىشۇرىمىز.

تۇخۇم چۆچۈرىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، كۈدە 500 گرام، ئۆسۈملۈك مايى 100 گرام، پۇرچاق ئۇنى 500 گرام، يۇمغاقسۇت، ئاچچىقسۇ، كاۋاۋىچىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇنىڭغا پۇرچاق ئۇنى، تۇز، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تۇخۇم شىرنىسى ياسايمىز. قازاننى قىزىتىپ، ئۇنىڭغا 50 گرام ئۆسۈملۈك مايى قۇيۇپ، ئۇستىگە تۇخۇم شىرنىسى تۆكۈپ، نېپىز تۇخۇم پوشكىلى ياساپ، ئاندىن ئۇنى ئۇششاق توغراپ، كۈدە، تۇز، كاۋاۋىچىن ۋە ئۆسۈملۈك مايى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئادەتتىكى چۆچۈرىنىڭكىدەك چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ، نېپىز جىلتا تەييارلايمىز، جىلتىغا قىيما سېلىپ چۆچۈرە تۇگىمىز. قايناق سۇ ياكى شورپىغا تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، تۇگۈلگەن چۆچۈرىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا 10 ~ 15 مىنۇت سىم ـ سىم قاينىتىمىز. پىشقان چۆچۈرىگە يۇمغاقسۇت ياكى پىنىە سېلىپ سۇيى بىلەن قاچىلارغا ئۇسىمىز.

سۇ چۆچۈرىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن 500 گرام، قىزىلبۇداش يوپۇرمىنى 250 گرام، تۇز، ئەبجەش مايى، قوي مايى، كاۋاۋىچىن مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇنغا تۇزنى نورمال سېلىپ، تۇخۇم چېقىپ، چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى قوشۇپ ئۇششاق چاناپ، تۇز، كاۋاۋىچىن، ئارپىبەدىيان، زىرە، قارىمۇچلارنى سېپىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىرنى نوغۇچ بىلەن تەكشى، نېپىز يېيىپ تۆت سانتىمېتىر كەڭلىكتە چاسا كېسىپ جىلتا تەييارلايمىز. قىيمىنى چوكا بىلەن ئېلىپ، جىلتىنى قاتلاپ، چەتلىرىنى چىڭراق بېسىپ ھىملەپ، ئىككى چېتىنى قايرىپ بىرلەشتۇرۇپ چىمدىپ تۇگىمىز. قايناق سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ چىنىلەرگە ئۇسىمىز.

بۇ چۆچۈرە ئاق شورپا، شورپا، قورۇما ياكى قايماقلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىكى تارقىتىش

ئۈگرە چۆچۈرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، تۇز، ئەبجەش مايى، قۇي مايى، كاۋاۋىچىن، زىرە، ئارپابەدىيان، قارىمۇچ، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇزنى نورمال سېلىپ، تۇخۇم چېقىپ چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ پىيازنى قوشۇپ ئۇششاق چاناپ، تۇز، كاۋاۋىچىن، ئارپىبەدىيان، زىرە، قارىمۇچلارنى سېپىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىرنى نوغۇچ بىلەن تەكشى، نېپىز يېيىپ، تۆت سانتىمېتىر كەتكىلىكتە چاسا كېسىپ جىلتا تەييارلايمىز. يەنە خېمىرنىڭ بىر قىسمىنى نېپىز يېيىپ، چاچتەك توغراپ تەييار قىلىۋالىمىز. قىيمىنى چوكا بىلەن ئېلىپ، جىلتىنى قاتلاپ، چەتلىرىنى چىگىراق بېسىپ ھىملەپ، ئىككى چېتىنى قايرىپ بىرلەشتۇرۇپ چىمدىپ تۆگىمىز. بۇلارنى قاينىۋاتقان شورپىغا سېلىپ، پىشقاندا يۇمغاقسۇت ياكى پىننە قاتارلىقلارنى سېلىپ چىنىلەرگە ئۇسىمىز.

بۇ خىل چۆچۈرە چوڭ قاچىلارغا سېلىنىپ، ئاق شورپا ياكى قورۇما شورپىلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئون دانە چۆچۈرە ۋە ئۈگرىنى بىر قاچىغا سېلىپ ئەكىلىمىز. چۆچۈرىنىڭ گۆشنى باشقا قۇش گۆشلىرىدىنمۇ تەييارلىساق بولىدۇ. يەنى بېلىق گۆشىدىن، يەنى بېلىق گۆشنى كۈنجۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەرخىل ئۆسۈملۈك مايى، يەنى قوناق ياكى سېرىقماينىڭ قايسىسى بولسا قوشۇپ مىلەيمىز. بۇ چۆچۈرىنىڭ قىيمىسىغا كۆكتاتلارنى ئارىلاشتۇرساق بولىدۇ. يەنى يالپۇز، يېسۈنلەك، قىلياش، پەمىدۇر، ياۋا يالپۇز قاتارلىقلار. قىيمىنى تۇرۇپ، چامغۇر، سەۋزىلەردىنمۇ تەييارلاشقا بولىدۇ. بۇ چۆچۈرە كۆپىنچە ئاغرىقلارغا ئېتىلىدۇ.

موندەك (قۇمقازان چۆچۈرىسى)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، باشپىياز 500 گرام، تۇز، ئەبجەش مايى، قوي مېيى، كاۋاۋىچىن، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇزنى نورمال سېلىپ، تۇخۇم چېقىپ، چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى قوشۇپ ئۇششاق چاناپ، تۇز، كاۋاۋىچىن، ئارپىبەدىيان، زىرە، قارىمۇچلارنى سېپىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىرنى نوغۇچ بىلەن تەكشى، نېپىز يېيىپ، تۆت سانتىمېتىر كەتكىلىكتە چاسا كېسىپ جىلتا تەييارلايمىز. يەنە خېمىرنىڭ بىر قىسمىنى نېپىز يېيىپ، چاچتەك توغراپ تەييار قىلىۋالىمىز. قىيمىنى چوكا بىلەن ئېلىپ،

جىلتىنى قاتلاپ، چەتئەللەرنى چىڭراق بېسىپ ھىملەپ، ئىككى چېتىنى قايرىپ بىرلەشتۈرۈپ، چىمدىپ تۇڭىمىز. قاينىۋاتقان قۇمقازانغا سېلىپ، پىشقاندا يۇمغاقسۇت، پىننە قاتارلىقلارنى سېلىپ قويىمىز.

ئەرۋاھ ئېشى (ياد ئېتىش تامىقى)

بۇ تائامنى ھەر كىم ھەرخىل ئېتىدۇ. ئادەتتىكى ئۇگرە، چۆچۈرىگە يايغان خېمىر-لارنى بىر قىسمىنى ئۇگرە، يەنە بىر قىسمىنى ئۇزۇپ تاشلاپ، يەنە بىر قىسمىنى چوڭ - چوڭ شىنتۇگۇر، قارلىغاچ تىلى شەكلىدە كېسىپ، ئۇزۇن ئەرۋاھ ئېشى تەييارلايدۇ. بۇ سۇيۇقئاش چۆچۈرلىك بولمىسا تولۇق ئەرۋاھ ئېشى ھېسابلانمىغاچقا، چۆچۈرلەر قاتاردا بايان قىلدۇق.

بولدونى (ئۇزۇم چۆچۈرىسى)

بۇ خىل چۆچۈرە ھەققىدە مەھمۇد قەشقىرىنىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى» دىگەن كىتابىنىڭ 642 - بېتىدە مۇنداق دەپ چۈشەندۈرۈلىدۇ:

«بولدونى ئىچىگە قۇرۇق ياكى ھۆل ئۇزۇم سېلىپ تەييارلىنىدىغان بىر خىل يېمەكلىك». تۈركىي قەۋملىرىنىڭ ئارىسىدىكى تائامنى ئۇيغۇرلار مانا مۇنداق تەييارلايدۇ: چۆچۈرىنىڭ جىلتىسى ئىچىگە ھۆل، يېڭى ساپ ئۇزۇمنى بىر تالدىن ئېلىپ تۇگىدۇ. قۇرۇق ئۇزۇمنى سۇغا سېلىپ كۆپتۈرۈپ، ئىككى - ئۈچ تالدىن سېلىپ تۇگىدۇ - دە، قاينىق سۇ ياكى قاسقاندا پىشۇرىدۇ. ئۇ قايماققا ياكى قىيامغا مىلەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ بىر ھەۋەس ئۇچۇن ياكى بەزى ئاغرىقلارغا تەييارلىنىدىغان تائامدۇر.

مېغىز چۆچۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، ياڭاق مېغىزى 300 گرام، پىياز 200 گرام، زىرە، قارىمۇچ، يۇمغاقسۇت ياكى پىننە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياڭاق مېغىزىنى قازاندا قورۇپ، پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان پىياز، سوقۇلغان زىرە، قارىمۇچ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ مېغىز قىيمىسى تەييارلايمىز. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تەييارلاپ، ھەر-بىر جىلتىغا مۇۋاپىق قىيما ئېلىپ چۆچۈرە تۇگىمىز. قاينىق سۇغا تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، چۆچۈرىنى سېلىپ سۇس ئوتتا 10 ~ 15 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرىمىز. پىشقان چۆچۈرىگە پىننە ياكى يۇمغاقسۇت سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇيى بىلەن قاچىغا

ئۇسسىمىز.

بۇ تاماق قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ھارغىنلىقنى تۇگىتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ.

قىزىلبۇغداش چۆچۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، قىزىلبۇغداش يوپۇرمىقى 250 گرام، تۇز، ئەبجەش مايى، قويۇ مايى، كاۋاۋىچىن مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرى ۋە جىلتىسىنى باشقا چۆچۈرلەرنىڭكىدەك تەييارلايمىز. قىزىلبۇغداش يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا سۇمايى، قويۇ مايى، سوقۇلغان كاۋاۋىچىن، تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تەييارلانغان جىلتىغا قىيمىدىن سېلىپ تۇگۇپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز.

يالپۇز چۆچۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، يالپۇز يوپۇرمىقى 250 گرام، ئۆسۈملۈك مايى ياكى چاۋا مايى 100 گرام، تۇز، كاۋاۋىچىن تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرى ۋە جىلتىسى چۆچۈرىنىڭكىدەك تەييارلىنىدۇ. يالپۇزنىڭ يوپۇرماقلىرىنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، ئۆسۈملۈك مايى ياكى چاۋا مايى، تۇز، سوقۇلغان كاۋاۋىچىن ئارىلاشتۇرۇپ يالپۇز قىيمىسى تەييارلايمىز. تەييارلانغان جىلتىغا يالپۇز قىيمىسىدىن ئېلىپ چۆچۈرە تۇگۇپ، قايناق سۇغا سېلىپ، 5 ～ 10 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرىمىز.

بۇ چۆچۈرىنىڭ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق توختىتىش، زەھەر قايتۇرۇش رولى بار.

لويلا چۆچۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، لويلىنىڭ يۇمران يوپۇرمىقى 250 گرام، قۇيرۇق مايى 50 گرام، ئۆسۈملۈك مايى 50 گرام، كاۋاۋىچىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 لويلىنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان قۇيرۇق مايى، ئۆسۈملۈك مايى، تۇز، سوقۇلغان كاۋاۋىچىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ لويلا چۆچۈرىسى تەييارلايمىز. خېمىرنى چۆچۈرىنىڭكىدەك تەييارلاپ، جىلتا تەييارلاپ كېسىپ، ھەربىر جىلتىغا لويلا قىيمىسىدىن سېلىپ چۆچۈرە تۇگۇپ، قايناق سۇدا مىنۇتچە قاينىتىپ پىشۇرىمىز.

پىننە چۆچۇرىسى

【خۇرۇچى】 پىننە يوپۇرمىقى 200 گرام، ئاق ئۇن 500 گرام، سىمىز گۆش 200 گرام، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىننىنىڭ يوپۇرماقلىرىنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان گۆش ياكى ماي، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ پىننە قىيمىسى تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىر يۇغۇرۇپ جىلتا قىلىپ، چۆچۇرە تۇگىمىز ۋە قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز.

بۇ تاماق ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، كۆكۇل ئېلىشىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

قوناق ئۇنى چۆچۇرىسى

【خۇرۇچى】 كۆممىقوناق ئۇنى بىر كىلوگرام، قوينىڭ لوق گۆشى 500 گرام، چاۋا ماي 200 گرام، پىياز 200 گرام، چامغۇر 200 گرام، قارىمۇچ، پىننە، پەمىدۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش ۋە چاۋا ماينى قوناقتەك چوكىلۇقتا توغراپ، ئۇنىڭغا ئىسسىق سۇ، مۇۋاپىق تۇز قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان پىياز، قارىمۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. قوناق ئۇنىغا تۇز ۋە قاينىق سۇ قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، زۇۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتىغا تەييارلانغان قىيمىدىن سېلىپ ھىم تۇگۇپ چۆچۇرە تەييارلايمىز. ئاندىن قازانغا چاۋا ماينى ئۇششاق توغراپ سېلىپ، سۇ قاينىغاندا تۆت چاسا توغرالغان چامغۇرنى ۋە پەمىدۇرنى سېلىپ 10 ～ 12 مىنۇت قاينىتىپ، تەييارلانغان چۆچۇرىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا سىم ـ سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز. ئاش پىشقاندىن كېيىن پىننە سېلىپ 2 ～ 3 مىنۇت تۇرغۇزۇپ قاچىلارغا ئۇسىمىز. بۇ تاماقنى تارىم ئويمانلىقى بويىدىكى ئۇيغۇرلار قىش كۈنلىرى كۆپرەك ئېتىپ يەيدۇ، ئىچىشلىك بولىدۇ.

جىگەر چۆچۇرىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ يېڭى جىگىرى 250 گرام، ئالدىن تەييارلانغان قوي گۆشى قىيمىسى ئالتە گرام، چۆچۇرە جىلتىسى 18 دانە، غولپىياز ئون گرام، يېڭى موگۇ ئالتە گرام، تۇز، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا. سىرىق ھاراق ئىككى گرام، گۈرۇچ

ئاچچىقسۇيى ئىككى گرام، جاڭيۇ تۆت گرام، ئاق شېكەر ئىككى گرام، سامساق ئۇچ گرام، كۆنجۈت ماي ئازراق، ئۆسۈملۈك ماي 1000 گرام (ئەملىي كېتىدىغىنى 25 گرام).

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ يېڭى جىگىرىنى قېلىن، يالپاق توغرىۋالىمىز. ئۇنىڭغا تۇز، ئازراق جاڭيۇ، سېرىق هاراق قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز. ئاندىن تەييارلانغان قوي گۆشى قىيمىسىدا ئۆزى كىچىك، چاكلىرى هىم 18 دانە چۆچۈرە تۇگۇپ تەييارلايمىز. بىر قاچىدا شورپا سۇيى، ماش ئۇنى ئۇمىچى، تېتىتقۇ بىلەن ماش ئۇنى شىرىسى تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، ماي ئالتە دەرىجە چۆچۈتۇگەندە مايغا چۆچۈرە سېلىپ، رەڭگى سارغايغاندا سۇزۇۋېلىپ، تەخسىنىڭ چۆرىسىگە تەكشى تىزىمىز. جىگەرنى مايغا سېلىپ رەڭگى سارغايغۇچە قورۇپ سۇزۇۋالىمىز. قازاندا ئازراق ماي قالدۇرۇپ، ئۇنىڭغا غولپىياز، موگۇ سېلىپ قورۇپ، ئۇستىگە جىگەر سېلىپ، 1 ~ 2 قېتىم ئۆرۈگەندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلانغان ماش ئۇنى قىيامىنى قۇيىمىز. ئۇستىگە ئازراق گۈرۈچ ئاچچىقسۇيى تېمىتىپ، تەخسىدىكى چۆچۈرىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئۇسىمىز.

موندىلەك

【خۇرۇچى】 كۆممىقوناق ئۇنى، قوينىڭ پەش گۆشى، پىياز، قارىمۇچ، زىرە، چامغۇر، يۇمغاقسۇت ياكى پىننە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى قوناقتەك چوڭلۇقتا توغراپ، ئۇنىڭغا ئىسسىق سۇ، مۇۋاپىق تۇز قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان پىياز، قارىمۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. قوناق ئۇنىغا تۇز ۋە قايناق سۇ قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئاندىن ئوتتۇرىسىدىن كاۋاك ئېچىپ، تەييارلانغان قىيمىدىن سېلىپ هىم تۇگۇپ، ئۇزۇنچاق تۇگرە تەييارلايمىز. ئاندىن قازانغا چاۋا مايىنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ 10 ~ 12 مىنۇت قاينىتىپ، تەييارلانغان موندىلەكنى سېلىپ، سۇس ئوتتا سىم ـ سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز.

ئۇماچلار

ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىدە ئۇماچ ئۆزىگە خاس ئورۇن تۇتىدۇ. ئەجدادلىرىمىزنىڭ يېراق قەدىمكى زامانىدا دانلىق زىرائەتلەرنى ئىستېمال قىلىشنى بىلىشى ۋە ئۇنى قورۇپ، تالقان هالەتتە ئىستېمال قىلىشى، ئۇنىڭدىن كېيىن، مىزاجىنى تەڭشەش ئېهتىياجىدىن ئۇماچلار ۋە ئۇنىڭ هەرخىل تۈرلىرى مەيدانغا كەلگەن.

ئۇماچ ئاساسەن ئائىلىلەردە ئېتىلىدىغان ئائىلىۋى تاماق تۈرلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئاساسەن مىزاج تەڭشەش ئېهتىياجى تۈپەيلىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تېببىي نۇقتىدىن ئېيتقاندا، ئۇماچ ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازان، ئۇچەينىڭ قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، قان تومۇرلاردىكى مايلارنى هەيدەيدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، هاردۇق چىقىرىدۇ. يۇقىرىدىكى خۇسۇسىيەتلەر تۈپەيلىدىن، ئۇماچ ئادەتتە باللار ۋە چوڭلاردىكى ئىشتىهاسىزلىقنى داۋالايدىغان ئەڭ ياخشى ۋە ئەپچىل يېمەكلىك هېسابلىنىدۇ.

بۈگۈنكى كۈندە ئۇماچ بىر خىل يېشىل يېمەكلىك سۈپىتىدە كىشىلەرنىڭ ئەتىۋارلىق ▮ يېمەكلىكىگە ئايلانماقتا. بولۇپمۇ يۇقىرى ئىستېمالىلىق كىشىلەر تۈرمۇش تەرتىپىنى مۇنتىزىملاشتۇرۇپ، ئۇماچ ئېچىشنى كۈندىلىك ئىستېمالدىكى مۇهىم شەرتلەرنىڭ بىرى قىلماقتا. ئىلگىرى ئۇماچ ئېچىش نامراتلىقنىڭ بەلگىسى بولغان، ئەمدىلىكتە ئۇ يۇقىرى ئىستېمالىلىق كىشىلەرنىڭ كۈندىلىك يېمەكلىكى بولۇپ قالدى. مانا بۇ ئېهتىياج سەۋەبىدىن ئۇماچنىڭ خىلمۇ خىل تۈرلىرى مەيدانغا كەلدى ۋە داۋاملىق مەيدانغا كەلمەكتە.

تۆۋەندە ئۇماچلارنىڭ خىلمۇ خىل تۈرلىرىنى ۋە ئۇلارنىڭ ئېتىلىش هۈنەر - سەنئىتىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ئىماتا

ئىماتا — هەرخىل زىرائەت ئۇنلىرىدىن ياسالغان شىلىمشىق يېلىمدىن ئىبارەت. ئالاهىدە بىر قىسىم تائاملارغا بۇ يېلىم خام هالەتتىلا قوشۇلىدۇ. ئۇماچلارغا ئۇنى پىشۇرۇپ خۇرۇچ سۈپىتىدە ئارىلاشتۇرىمىز. خام ئىماتىنى قوي گۆشى، توخۇ گۆشى ۋە بەزى كاۋاپلارغا سۇركەش ئارقىلىق ئۇلار يۇمشاقلاشتۇرۇلىدۇ. مەهمۇد قەشقىرىنىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا: «يېلىم — سۈيۇق خېمىر» دەپ كۆرسىتىلگەن. مايلىق

توخۇ گۆشى ياكى مايلىق گۆشنى مايدا پىشۇرۇشتا، كاۋاپ قىلىشتا ئۇنىڭغا مۇشۇ ئىماتنى سۈركەش ئارقىلىق ئۇندىكى مايىنىڭ ئېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بۇلغاما

بۇ بوتقا 100 گرام يېلىمغا بىر لىتىر قايناق سۇغا قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ تاۋام مەخسۇس ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا ئېتىلىدۇ. بۇلغاما توغرىسىدا «تۇركىي تىللار دىۋانى» دا «ئۇ — مايسىز، تەمسىز بوتقا» دەپ كۆرسىتىلگەن.

ئۇن ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، تۇز 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر كىلو بۇغداي ئۇنىنى تۇز سۇيى ۋە تۇخۇمغا بىرلەشتۈرۈپ ئىلەشتۈرىمىز. ئۇننى چەيلىگەندە خېمىر ئەمەس، بەلكى بۇغداي دانىسى چوڭلۇقىدا خېمىر پارچىسى ھاسىل بولۇشى كېرەك. خېمىرنى قىرغۇدىن ئۆتكۈزۈپ، گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ئۇششاق قىلىمىز. ئۇلارنىڭ چاپلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۇن چېچىپ قويىمىز. بىر كىلو مايلىق گۆشنى ئاق شورپىدا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. پىششىق گۆشنى سوۋۇتۇپ، خېمىرغا ئوخشاش چوڭلۇقتا ئۇششاق توغرايمىز. شورپىغا تەييارلىۋالغان خېمىر ئۇۋۇندىلىرىنى سېلىپ ئون مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن ئۇستىگە گۆش پارچىلىرىنى سېلىپ يەنە بىر قېتىم پىشۇرىمىز. ئۇششاق چانالغان پىياز، تۇز، قارىمۇچ قوشىمىز. شورپا سۇس ئوتتا ئون مىنۇت قاينىتىلىدۇ.

خېمىرنى تەييارلاشنىڭ يەنە بىر خىل ئۇسۇلى: ئەگەر خېمىرنى ئۇۋۇتىدىغان قىرغۇ بولمىسا، ئۇنداقتا قاتتىق يۇغۇرۇلغان خېمىرنى پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن دۇشىنىڭ ئۇسىتىگە قويۇپ چانىساقمۇ بولىدۇ. خېمىرنىڭ چاپلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئۇن چېچىپ قويىمىز. بۇ چاغدا ئوخشاشلا خېمىر ئۇۋۇندىلىرى ھاسىل بولىدۇ.

شورپا ئۇمىچى

【شىپالىق رولى】 تال، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، يۇرەك قۇۋۇتىنى ئاشۇرىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىنىڭ سان گۆشىدىن بىر ئۇلۇش ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ پىشۇرۇلۇپ شورپا تەييارلىنىدۇ. شورپىغا ئەلا سورتلۇق تېرىقتىن ئىككى كىلوگرام

سېلىپ، قاينىتىپ ئۇماچ قىلىنىدۇ. پىياز، تۇز بىلەن تەمنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. تېرىقنىڭ ئورنىغا گۈرۈچ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

تۇرۇپ ئۇمىچى

【شپالىق رولى】 ئۇسساش، تىل، ئېغىز قۇرۇش، كۆپ سېيىشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇرۇپتىن بەش دانە ئېلىپ قاينىتىپ، سىقىپ شىرىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا گۈرۈچتىن ئۇچ ئوچۇم سېلىپ قاينىتىپ ئۇماچ قىلىپ ئىچىلىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى).

ئەلا سورتلۇق تېرىق ئۇمىچى

【شپالىق رولى】 تال، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كەيپىياتنى ئوڭشايدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئەلا سورتلۇق تېرىقتىن ئىككى كىلوگرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ سۇزۇۋالغاندىن كېيىن، تېرىقنى يانجىپ شورپىغا سېلىپ، ئۇماچ تەييارلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. تېرىقنىڭ ئورنىغا گۈرۈچ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

سوڭ ئۇمىچى

【شپالىق رولى】 تال، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ، كەيپىياتنى ئوڭشايدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ سان گۆشىدىن يېر ئۇلۇش ئېلىپ، پىشۇرۇپ شورپا تەييارلاپ، سۇزۇۋالغاندىن كېيىن ئىككى كىلوگرام سۆكىنى پاكىز ئاقلاپ، ئۇششاق توغرالغان گۆش، پىياز، تۇز بىلەن بىللە شورپىغا سېلىپ، قاينىتىپ ئۇماچ تەييارلىنىدۇ، گۆش سالمىسىمۇ بولىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

سېمىزئوت ئۇمىچى

【شپالىق رولى】 پۇت تەمرەتكىسى، باشتىكى سۇلۇق ئىششىق، مەيدە، قورساق كۆپۈش، سۇيدۇك تامچىلاپ كېلىشلەرگە شىپا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سېمىزئوتنى يۇيۇپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، گۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ ئۇماچ تەييارلاپ، ئاچ قورساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىكى «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابتىن ئېلىندى)

بۇغداي ئۇمىچى

【شىپالىق رولى】 ئۇسساش، ئېغىز قۇرۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بەلگىلىك مىقداردىكى بۇغداينى ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ ئۇماچ تەييارلاپ ياكى قورۇپ ئاچ قورساقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىكى «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابتىن ئېلىندى).

كەندىر ئۇرۇقى ئۇمىچى

【شىپالىق رولى】 سەكتە، ئىچكى ئەزالاردىكى ئىسسىق يەل، تىلى كالۋالىشىش، پۇت - قول پالەچلىنىش، چوكۇ ئۇچەي توسۇلۇشلارغا پايدا قىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىشلىق كەندىر ئۇرۇقى ئىككى سەر (قورۇپ شۆپۈكى چىقىرىۋېتىلىپ يانجىلىدۇ)، ئاق تېرىق 300 گرام، يالپۇز يوپۇرمىقى بىر سەر، جۇلاغ پۆپۈكىدىن بىر سەر ئېلىپ، ئالدى بىلەن يالپۇز ۋە جۇلاغ ئۇچ لىتىر سۇدا قاينىتىلىپ، سۈزۈلگەندىن كېيىن ئاق تېرىق ۋە كەندىر ئۇرۇقى سېلىنىپ قاينىتىپ، ئۇماچ تەييارلاپ ئاچ قورساقتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىكى «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابتىن ئېلىندى).

قوناق ئۇنى ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، قوناق ئۇنى 400 گرام، باشپىياز 200 گرام، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى قاينىتىپ شورپا تەييارلايمىز. پىششىق گۆشنى سۆڭەكتىن چىقىرىپ ئۇششاق توغرايمىز. قوناق ئۇنىدىن يېلىم تەييارلاپ، ئىلەشتۇرگەچ شورپىغا قۇيىمىز. ئۇنى 10 ~ 15 مىنۇت قاينىتاتقاندىن كېيىن ئۇستىگە گۆشنى سېلىپ يەنە پىشۇرىمىز. ئاندىن ئوتنى سۇسلىتىپ پىياز قوشۇپ قويىمىز. ئېھتىياجىغا قاراپ قارىمۇچ سالساقمۇ بولىدۇ.

ئارپا ئۇنى ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 ئارپا ئۇنى 400 گرام، يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، پەمىدۇر، كۆكمۇچ، سەۋزە، چامغۇر، تۇگۇنەك قاتارلىق كۆكتاتلار بىر كىلوگرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇنىڭ خېمىرى چاناپ تەييارلىۋالغان خېمىرغا ئوخشاش بولىدۇ. شورپا بىر كىلو گۆشكە بىر كىلو كۆكتات ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۆكتاتلار گۆشتىن بۇرۇن سېلىنىدۇ. ئۇلارنى چوڭ تۆت بۇرجەك شەكىلدە توغرايمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى كۆكتاتلار بىلەن بىللە شورپىدىن ئېلىپ بىرلەشتۇرۇپ، ئۇششاق چانايمىز. ئاندىن بۇنى خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇپ قايتا پىشۇرىمىز. ئارپا ئۇنى 6 ～ 7 لىتىر شورپىدا پىشۇرۇلىدۇ.

گۇرۇچ ئۇنى ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، گۇرۇچ ئۇنى 300 گرام، باشپىياز 200 گرام، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى قاينىتىپ شورپا تەييارلايمىز. پىششىق گۆشنى سۆڭەكتىن چىقىرىپ ئۇششاق توغرايمىز. گۇرۇچ ئۇنىدىن يېلىم تەييارلاپ، ئىلەشتۇرگەچ شورپىغا قۇيىمىز. ئۇنى 10 ～ 15 مىنۇت قاينىتقاندىن كېيىن ئۇستىگە گۆشنى سېلىپ يەنە پىشۇرىمىز. ئاندىن ئوتنى سۇسلىتىپ قويىمىز، پىيازمۇ قوشۇپ قويىمىز. ئېھتىياجىغا قاراپ قارىمۇچ سالساقمۇ بولىدۇ.

ئەگەر ئۇماچ جىقراق ئادەمگە ئېتىلسە، ئۇنداقتا گۇرۇچ ئۇنىنى ياخشى پىشۇرۇۋەتسىلا بولىدۇ.

سۇپىساق ئۇماچ (گۆشسىز ئۇماچ)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، ئۆسۈملۈك مايى 300 گرام، باشپىياز 200 گرام، پەمىدۇر قىيامى 100 گرام، تۇز، كۆكمۇچ، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆسۈملۈك مايىنى چۇچۇتۇپ، باشپىيازنى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇنىڭغا تۇز، كۆكمۇچ ۋە پەمىدۇر قىيامى سالىمىز. ئۇستىگە ئون لىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. خالىغان زىرائەت ئۇنىدىن ئۇماچ يېلىمى ياساپ شورپىغا قۇيىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلار ئۇچۇن بىكىتى
www.uyghurkitap.com

بۇلماق

【خۇرۇچى】 قوي ماي 100 گرام، ئۇن 50 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي مايىنى ئېرىتىپ كۆيدۈرۈۋالىمىز. ئۇستىگە ئۇن سېلىپ پىشۇرىمىز ۋە ئۇنىڭغا يەنە 500 گرام سۇ قوييۇۋېتىمىز. تۇز سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. بالىلارغا بۇنداق ئۇماچ ئادەتتە توخۇ ماي ياكى غاز مېيىدىن تەييارلىنىدۇ.

سۈت ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 كالا سۈتى 500 گرام، ئۇن 50 گرام، مەسكە مېيى 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۈتكە ئۇن سېلىپ ئىلەشتۇرىمىز (ئۇنىڭ ئورنىغا گۈرۈچ سالساقمۇ بولىدۇ). سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا تۇز، مەسكە مېيى ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز. بۇنداق ئۇماچ بالىلارغا، بىمارلارغا پايدىلىق.

سۈمۈلەك (ياد ئېتىش ئۇمىچى)

【خۇرۇچى】 يېڭى گۆش ئون كىلوگرام، ھەرخىل ئۇن بىر كىلوگرام ئەتراپىدا، ھەرخىل كۆكتاتلار ئىككى كىلوگرام، ئۇسۇملۇك ماي، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ تائام ئادەم كۆپ بولغان ئەھۋالدا كۆپرەك ئېتىلىدۇ. گۆشنى 100 گرامدىن قىلىپ پارچىلاپ توغراپ، چوڭ قازانغا پىشۇرۇۋالىمىز. ھەرخىل زىرائەت ئۇننىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ ياساپ، ئۇنىڭغا كۆكتات قوشىمىز ھەمدە پىشىقۇچە قاينىتىمىز. مانا بۇ سۈمۈلەك دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىكى قوشۇلغان تەركىبلەر قانچە كۆپ بولسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ.

بىر كىلو گۆشكە ئون خىل ئۇننىڭ ھەربىرىدىن 100 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا يەنە 5 ~ 6 لىتىر سۇ، 300 ~ 400 گرام ئۇن ئارىلاشتۇرىمىز. سۈمۈلەك — ئۇيغۇرلارنىڭ كەڭ تارقىلىپ ئىستېمال قىلىنىپ كېلىۋاتقان تائاملىرىنىڭ بىرى. باشقا مىللەتلەردە بۇنىڭغا ئوخشاش تائام يوق.

تۇخۇم ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 توخۇ تۇخۇمى ئون دانە، مەسكە مېيى 100 گرام، ئۇن يېلىمى 50 گرام، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇملارنى چىنىگە چېقىۋېلىپ، تۇز سېلىپ ئىلەشتۇرىمىز. قاياناق سۇغا (4 ～ 5 لىتىر) تۇخۇمنى قۇيۇپ، تۇخۇم ئارىلاشمىسى ياسايمىز. ئۇنىڭغا مەسكە مېيى قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز. ئۇنىڭغا يېلىمدىن قوشۇپ قويساقمۇ، قارىمۇچ چېچىپ قويساقمۇ بولىدۇ. تۇخۇم ئۇمىچىنى يەنە ئاق شورپىدا پىشۇرساقمۇ بولىدۇ.

غورا ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 ئۆرۈك غورىسىدىن 30 ～ 40 تال، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، مايلىق گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، تۇز 100 گرام، قارىمۇچ بىر ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغداي ئۇنىنى تۇز سۇيى ۋە تۇخۇمغا بىرلەشتۇرۇپ ئىلەشتۇرۇدىمىز. ئۇننى چەيلىگەندە خېمىر ئەمەس، بەلكى بۇغداي دانىسى چوڭلۇقىدا خېمىر پارچىسى ھاسىل بولۇشى كېرەك. خېمىرنى قىرغۇدىن ئۆتكۈزۈپ، گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ئۇششاق قىلىمىز. ئۇلارنىڭ چاپلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۇن چېچىپ قويىمىز. مايلىق گۆشنى ئاق شورپىدا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. پىششىق گۆشنى سوۋۇتۇپ، خېمىرغا ئوخشاش چوڭلۇقتا ئۇششاق توغرايمىز. شورپىغا تەييارلىۋالغان خېمىر ئۇۋۇندىلىرىنى سېلىپ ئون مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن ئۇستىگە گۆش پارچىلىرىنى ۋە ئۆرۈك غورىسىنى قوشۇپ قاينىتىمىز. ئۇ ئۇماچقا چۈچۈمەل تەم كىرگۈزىدۇ. ئۇششاق چانالغان پىياز، تۇز، قارىمۇچ قوشىمىز. شورپا سۇس ئوتتا ئون مىنۇت قاينىتىلىدۇ.

تۇگۈنەك ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 ماش ئۇنى بوتقىسى 300 گرام، تۇگۈنەك، تۇخۇم، تېتىتقۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئادەتتىكى ئۇماچقا بۇغداي ئۇنى ئورنىدا ئىشلىتىلگەن ماش ئۇنى بوتقىسىنى قۇيۇپ (300 گرام)، ئۇستىگە تۇگۈنەك قوشۇپ، تېتىتقۇلارنى سېلىپ تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز ھەمدە ئۇنىڭغا يەنە بىر دانە تۇخۇم ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

چامغۇر ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 ياش قوي گۆشىدىن بىر كىلوگرام، چامغۇر بىر كىلوگرام، پىياز، تۇز خۇشپۇراق ماتېرىياللار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياش قوينىڭ گۆشى پۈتۈنلا 5 ~ 6 لىتىر سۇدا پىشۇرىمىز. شورپىغا چامغۇرنى توغراپ سېلىپ، داۋاملىق قاينىتىمىز. گۆش ۋە چامغۇر پىشقاندىن كېيىن، ئۇلارنى قازاندىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ ئۇششاق چانايمىز.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: گۆش بىلەن چامغۇرنى ماشىنىدىن ئۆتكۈزۈپ ئۇششاقلايمىز. ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان پىياز قوشىمىز. بۇ ئۇسۇل بىلەن تەييارلىۋالغان قېيمىنى شورپىغا سېلىپ پىشۇرىمىز. تۇز، قارىمۇچ، خۇش پۇراق ماتېرىيالنى (قىلىياش، پىياز كۆكى ۋە يۇمغاقسۇت) سېلىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز.

سەۋزە ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 گۆش 600 گرام، سەۋزە 400 گرام، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشى شورپىسىغا بىر كىلو ئۇششاق چانىۋېتىلگەن گۆش ۋە سەۋزە (قىرىندا) ئارىلاشتۇرۇلغان سالىمىز. پىشۇرۇشتىن ئىلگىرى شورپىغا تۇز، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى سالىمىز. سەۋزە ئۇمىچىنى پىيالىلەرگە قۇيىمىز.

گۆش ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي گۆشى ئىككى كىلوگرام، 200 گرام باشپىياز، ئىپار، زەپەر، كاۋاۋېچىن، يالپۇز، قوۋزاقدارچىن، سامساق 100 گرام، پىياز كۆكى 50 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى ياڭاق چوڭلۇقىدا توغراپ پىشۇرۇپ، ئۇستىدىكى كۆپۈكچىلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭغا يەنە ئۈچ لىتىر سۇ قۇيۇپ، تۇز، پىياز سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. ئاندىن ئوتنى سۇسلاتتۇرىمىز. پىششىق گۆشنى قازاندىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ ئۇششاق چانايمىز ياكى گۆش ماشىنىسى ئارقىلىق چىقىرىمىز ۋە يەنە قاينىۋاتقان شورپىغا سالىمىز. قاينىتىۋاتقان ئۇنىڭغا ئىپار، زەپەر، كاۋاۋېچىن، يالپۇز ۋە قوۋزاقدارچىن قاتارلىق تېتىتقۇلارنى سالىمىز. پىششىتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا يەنە ئۇششاق چانالغان سامساق سېلىۋېتىمىز. پىياز كۆكى، قارىمۇچلارىدىنمۇ مۇۋاپىق قوشۇپ قويۇ-

مىز. ئون پىيالىغا بۆلۈپ قويۇپ، هورنان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىمىز.

ئەگەر پىشۇرۇش جەريانىدا شورپا قاينىپ كەتسە، ئاز مىقدارىدا سۇ قوشۇپ تۇرىمىز. ئەگەر ئۇماچنى قويۇقراق قىلماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇماچ پىلىمىنى ماش ئۇنىدىن تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن 30 ~ 50 گرامچە ئېلىپ قاينىۋاتقان شورپىغا قوشىمىز. ئۇماچقا تېتىتقۇلارنى سېلىپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى يەنە بەش مىنۇت قاينىتىمىز. نەتىجىدە گۆشلۈك ئۇماچ پىشىپ چىقىدۇ. بۇ تائام ياشانغان كىشىلەرگە ئاسان هەزىم بولىدىغان قوشۇمتا يېمەكلىكىدۇر.

مېڭە ئۇمىچى

【خورۇچى】 پىشۇرۇلغان قوينىڭ مېڭىسى 500 گرام، قوي تىلى 100 گرام، باشپىياز 100 گرام، قوينىڭ كۆز ماي 50 گرام، سامساق 100 گرام، تاق شورپا ئىككى لىتىر.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىششىق مېڭىنى سوۋۇغان تاق شورپىغا قويۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ چاغدا مېڭە بۇلىمىقى هاسىل بولىدۇ. كالا ياكى قوي تىلىنى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا پىياز قوشۇپ، يەنە قارىمۇچ، تېتىتقۇلارنى سېلىپ شالايمىز. قوينىڭ كۆز ماي، ئۇششاق چانىۋېتىلگەن قويرۇق ماي، سامساقلارنى سېلىپ شورپا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىمىز.

تاماق پىشقاندىن كېيىن ئونغا بۆلىمىز هەمدە قويماق ياكى هورنان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەيمىز. خەلق ئارىسىدا «مېڭە ئۇمىچى — ئاياللارنىڭ نىشان بەلگىسى» دەپ ئاتىلىپ كەلمەكتە.

تەڭنە ئۇماچ

(ئاكاتسىيە گۈلى ئۇمىچى)

【خورۇچى】 ئاكاتسىيە گۈلى مۇۋاپىق مىقدارىدا، گۈل ئۇۋۇندىسى 100 گرام، قېتىق 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاكاتسىيە گۈلىنى چاناپ قورۇتۇپ، هاۋانچىدا سوقىمىز. گۈل ئۇۋۇندىسىنى قېتىققا قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ ئۇماچنى يەنە دورا ـ دەرمان قىلىپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئارىلاشمىنى خالىغان بىر ئۇماچقا سالساڭىز، ئۇنىڭغا ئالاهىدە خۇش پۇراق ۋە تەم كىرگۈزىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئەۋزور

(بۇغداي ۋە قوناق ئۇنى ئۇمىچى)

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىلەن قوناق ئۇنى ئارىلاشمىسى 500 گرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 200 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، غولپىياز 100 گرام، مەسكە مېيى 30 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغداي ئۇنى بىلەن قوناق ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىڭ. ئۇنى ۋە ئۇنى ئۇششاق چاناپ قورۇما شورپىدا پىشۇرىڭ. بىر كىلو ئۇششاق چانىۋېتىلگەن گۆشنى 150 گرام كۆيدۈرۈلگەن قوي مېيىدا قورۇپ، يەنە پىيازنى ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق قورۇيمىز. ئاندىن نۆۋەت بىلەن پەمىدۇر، كۆكمۇچ، سامساق سېلىپ ئىلەشتۇرىمىز. تېتىتقۇ سېلىپ تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. ھەممە كۆكتاتلار قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا بەش لىتىر سۇ قۇيىمىز. 30 مىنۇتتىن كېيىن ئۇششاق چانالغان خېمىرنى سېلىپ ئون مىنۇت پىشۇرغاندىن كېيىن تەييار بولىدۇ. ئۇستىگە غولپىياز چېچىپ، قارىمۇچ سېپىپ قويىمىز. باشقا مايلار بىلەن مەسىلەن: مەسكە مېيى، كۈنجۈت مايي ياكى سۇ مايلىرى بىلەن شالىساقمۇ بولىدۇ.

سۇت زېڭى

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى 500 گرام، كالا سۈتى 500 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىتىپ، قازان قاينىغاندىن كېيىن بىر چىنە سۇنى نوغۇچ بىلەن قوچۇپ تۇرۇپ، نوغۇچ تىك تۇرغۇچە قوناق ئۇنى سېلىنسا مۇڭاپىق بولىدۇ. ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئاشنى پىششىق مالىتىلاپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ، ئېلىۋالغان سۇنى قۇيۇپ يېگۈزۈلىدۇ، سۇ تولۇق ئارىلىشىپ، قاينىغۇچە قوچۇلۇپ، پىشقاندىن كېيىن قازاننىڭ تۈۋىنى يېپىپ، ئوتنى پەسلىتىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملىنىدۇ.

يېڭى سېغىلغان قوي ياكى كالا سۈتى پاكىز داكىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ، تۇز قۇيۇپ تەمى تەڭشىلىدۇ. ئاندىن قاچىلارغا ئۇسۇلغان زاڭنىڭ ئۈستىگە سۈت قۇيۇلۇپ، قوشۇق سېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

بۇ تائام دىئابېت كېسەللىكى، بەدەن ئاجىزلىق، ئاشقازان يالليۇغى، كۆكۈل ئېلىشىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

قېتىق زېخى

[خۇرۇچى] قوناق ئۇنى 500 گرام، قېتىق 200 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىتىپ، قازان قاينىغاندىن كېيىن بىر چىنە سۇنى ئېلىۋېلىپ، قازاندىكى سۇنى نوغۇچ بىلەن مالتىلاپ تۇرۇپ ئۇن چىلىنىدۇ. زاڭغا ئۇن نوغۇچ تىك تۇرغىچە سېلىنسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئاشنى پىششىق مالتىلاپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ ئېلىۋالغۇچە سۇنى قۇيۇپ، يېگۈزۈپ تولۇق ئارىلىشىپ، پىتىقلاپ قاينىغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئۇماچ پىشقاندىن كېيىن قازاننىڭ تۈۋىنى يېپىپ، ئوتنى پەسلىتىپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ.

بىر چىنە قويۇ ياكى كالا قېتىقىنى داس ياكى چوڭ قاچىغا قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئىككى چىنە سۇ ئارىلاشتۇرۇلۇپ دوغاپ ئېتىلىدۇ. ئاندىن قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۈسۈپ، ئۈستىگە دوغاپ قۇيۇپ، قوشۇق سېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالمىقات زېخى

[خۇرۇچى] قوناق ئۇنى 500 گرام، ئالمىقات مېۋىسى 300 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئالمىقات سايىدا ئۆسىدىغان چاتقال غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسى ئىتئۈزۈمى چوڭلۇقىدا، رەڭگى سۇس قىزىل، تەمى چۈچۈمەل، 6 ـ، 7 ـ ئايلاردا پىشىدۇ. ئالمىقات زېخىنى ئەتىگەن ۋاقىتتا، ئالمىقات مېۋىسىنى يىغىپ كېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇرۇق، تىرىپلىرىنى ئايرىپ، ئالمىقات شەربىتى تەييارلىنىدۇ.

ئاندىن قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىتىپ قازان قاينىغاندىن كېيىن، بىر چىنە سۇنى ئېلىۋېتىپ، قازاندىكى سۇنى نوغۇچ بىلەن مالتىلاپ تۇرۇپ قوناق ئۇنى سېلىنىدۇ. زاڭغا ئۇن نوغۇچ تىك تۇرغۇچە سېلىنىدۇ. ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشنى پىششىق مالتىلاپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ، ئېلىۋالغان سۇنى قۇيۇپ، يېگۈزۈپ تولۇق ئارىلىشىپ پىتىقلاپ قاينىغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئاش پىشقاندىن كېيىن 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ. ئاندىن قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۈسۈپ، ئۈستىگە ئالمىقات سۈيىنى قۇيۇپ، قوشۇق سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

تاتامنىڭ تەمى چۈچۈمەل، قوقاقنى، قاننىڭ تېزلىكىنى، تەپنى يوقىتىدۇ. قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

شەربەت زېكى

[خۇرۇچى] جىگدە 2.5 كىلوگرام، قوناق ئۇنى 500 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بىر قازان سۇغا جىگدىنى سېلىپ، پىششىق قاينىتاندىن كېيىن، داس ياكى كورىغا قۇيۇپ، سوۋۇغاندىن كېيىن جىگدىنى مۇجۇپ سىقىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇرۇق، تىرىپلىرى ئايرىۋېتىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

ئاندىن قازانغا سۇ قۇيۇپ تۇزنى تېتىتىپ قازان قاينىغاندىن كېيىن، بىر چىنە سۇنى ئېلىۋېتىپ، قازاندىكى سۇنى نوغۇچ بىلەن مالتىلاپ تۇرۇپ قوناق ئۇنى سېلىنىدۇ. زاڭغا ئۇن نوغۇچ تىك تۇرغۇچە سېلىنىدۇ. ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئاشنى پىششىق مالتىلاپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ، ئېلىۋالغان سۇنى قۇيۇپ، يېگۈزۈپ، تولۇق ئارىلىشىپ پىتىقلاپ قاينىغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئاش پىشقاندىن كېيىن قازاننىڭ تۇۋىقىنى يېپىپ، ئوتنى پەسلىتىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ. ئاندىن قازانىنى چۇشۇرۇپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ، ئۇستىگە تەييارلانغان شەربەتنى قۇيۇپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

بېدە زېكى

[خۇرۇچى] يېڭى بېدە 500 گرام، تۇخۇم 2 ～ 3 دانە، قوناق ئۇنى 500 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] يېڭىدىن كۆكلەپ چىققان 500 گرام ئەتراپىدىكى بېدە پاكىز ئادالىنىپ يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازاننى ئېسىپ ئىككى قوشۇق ماي قۇيۇپ، چۇچۇقەندىن كېيىن پىياز سېلىنىپ سارغايتىپ، 2 ～ 3 تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇۋېلىپ، بېدە سېلىنىپ قورۇلىدۇ. ئاندىن سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىپ، بېدىنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، قورۇۋېلىنغان تۇخۇمنى پارچىلاپ سېلىپ، قورۇما قاچىسىغا ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن يەنە قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىپ قازان قاينىغاندىن كېيىن بىر چىنە سۇيىنى ئېلىۋېتىپ، قازاندىكى سۇنى نوغۇچ بىلەن مالتىلاپ تۇرۇپ ئۇن سېلىنىدۇ ياكى نوغۇچ تىك تۇرغۇچە ئۇن سېلىنىدۇ. ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئىچىنى پىششىق مالتىلاپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ، ئېلىۋالغان سۇيىنى ئۇدۇللۇق يېگۈزۈپ، پىتىقلاپ قاينىغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئاش پىشقاندىن كېيىن قازاننىڭ تۇۋىقىنى يېپىپ، ئوتنى پەسلىتىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ. ئاندىن ئوتنى ئۆچۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ، ئۇستىگە بېدە قورۇمىسىنى سېلىپ، داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

بۇ تاماقنى كۆپرەك يەپ بەرسە تېرىنى پارقىرىتىدۇ، قورۇقنى يوقىتىدۇ، يۇزنى نۇرلاندۇرىدۇ، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ماي زېكى

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك ماي 200 گرام، باشپىياز 400 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماي زېكىنى ئېتىش ئۈچۈن 200 گرام ماينى قازانغا قۇيۇپ، چۈچۈگەندىن كېيىن، 3 ～ 4 باشپىيازنى توغراپ سېلىپ، سارغايغاندا ئىككى چىنە سۇ قۇيۇپ، تۇزىنى تېتىپ قاينىتىۋالىمىز. ماي زېكىنى چېلىش ئۇسۇلى بېدىنى چېلىش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش. ئاخىرىدا ماي قورۇمىسى ئاشنىڭ ئۈستىگە سېلىنىدۇ.

كۆكتات زېكى

【خۇرۇچى】 كۆممىقوناق ئۇنى، قوي، كالا گۆشى، پىياز، قۇرۇتۇلغان مۇچ، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، شوخلا، سامساق، يېسۈلەك، چوكاپۇرچاق، تۈگۈنەك، سۇماي، ئاچچىقسۇ، تۇز قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاۋۋال بىر جىڭ ئەتراپىدىكى گۆش ۋە مۇۋاپىق مىقدارىدىكى يېسۈلەك، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، پىدىگەن، قاپاق، كۆكمۇچ، شوخلا، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلار ئادالىنىپ، پاكىز يۇيۇلۇپ، چامغۇردىن باشقا كۆكتاتلار لەڭمەنقورۇمىسىدەك توغراپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازانغا ئۇچ قوشۇق ماي قۇيۇلۇپ، چۈچۈتۇلۇپ، پىياز سېلىپ سارغايغاندا گۆشنى سېلىپ قورۇلىدۇ، ئارقىدىن تۇرۇپ، پىدىگەن، كۆكمۇچ، شوخلىلارنى سېلىپ، پىششىق قورۇپ، تۇزىنى تېتىپ سۇ قۇيۇلىدۇ، سۇ لەڭمەنقورۇمىسىنىڭكىدىن كۆپرەك قۇيۇلىدۇ. قازان قاينىغاندىن كېيىن چوڭ ـ چوڭ، نېپىز يالپاقلاپ توغرالغان چامغۇر، پالەك، ئەتىيازدا 20 ～ 30 تال غورا سېلىنىدۇ، بۇ، قورۇمىنىڭ تەمىنى چۈچۈمەل قىلىشقا پايدىلىق. قورۇما پىشقاندىن كېيىن ئىككى چىش سامساقنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ قورۇما قاچىسىغا ئېلىنىدۇ.

شوخلا زېكى

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى 500 گرام، شوخلا بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 50 گرام، پىياز 100 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىزىرىپ پىشقان بىر كىلو شوخلا يۇيۇپ توغرىلىپ، ئۇرۇقلىرىنى سۈزگۈچ بىلەن ئايرىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ، ئاندىن قازانغا ئېسىپ ئىككى قوشۇق ماي قۇيۇپ، چۈچۈگەندىن كېيىن بىر باشپىيازنى توغراپ سېلىپ، سارغايغاندا تۇخۇمنى

چېقىپ قورۇپ پىشۇرۇۋېلىنىدۇ. ئاندىن قازاندا قالغان مايدا توغراپ تەييارلانغان شوخ-لىنى قورۇپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتاندىن كېيىن، تۇزنى تېتىۋالغان توخۇمنى پارچىلاپ سېلىپ، قورۇما قاچىسىغا ئېلىنىدۇ. ئاندىن يەنە قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىپ، قازان قاينىغاندىن كېيىن بىر چىنە سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، قازاندىكى سۇنى نوغۇچتا قوچۇپ تۇرۇپ قوناق ئۈنى سېلىنىدۇ. ئۈن تاكى نوغۇچ تىك تۇرغۇچە سېلىنىدۇ، ئۈن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشنى راسا قوچۇپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ، ئېلىۋالغان سۈيىنى قۇيۇپ يېگۈزۈپ، تولۇق ئارىلىشىپ بولغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئاش پىشقاندا قازاننىڭ تۈۋىقىنى يېپىپ، ئوتنى پەسلىتىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملىنىدۇ. ئاخىرىدا ئوتنى ئۆچۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۈسۈپ، ئۈستىگە شوخلا قورۇمىسىنى سېلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قورۇما زاكا

【خۇرۇچى】 قوناق ئۈنى 500 گرام، گۆش 400 گرام، يېسۈىلەك، پىدىگەن، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، شوخلا، قاپاق كۆكمۇچ قاتارلىق كۆكتاتلار 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاۋۋال گۆش ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى يېسۈىلەك، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، پىدىگەن، قاپاق كۆكمۇچ، شوخلا، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلار ئادەتتىكىچە پاكىز يۇيۇلۇپ، چامغۇردىن باشقا كۆكتاتلار لەڭمەن‌قورۇمىسىدەك توغراپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازانغا ئوچ قوشۇق ماي قۇيۇلۇپ، چۇچۇتۇلۇپ، پىياز سېلىپ سارغايغاندا گۆشنى سېلىپ قورۇلىدۇ. ئارقىدىن تۇرۇپ، پىدىگەن، كۆكمۇچ، شوخلىلارنى سېلىپ، پىششىق قورۇپ تۇزنى تېتىپ سۇ قۇيۇلىدۇ، سۇ لەڭمەن‌قورۇمىسىنىڭكىدىن كۆپرەك قۇيۇلىدۇ. قازان قاينىغاندىن كېيىن چوڭ ـ چوڭ، نېپىز يالپاقلاپ توغرالغان چامغۇر، پالەك، ئەتىيازدا 20 ～ 30 تال غورا سېلىنىدۇ. بۇ، قورۇمىنىڭ تەمىنى چۈچۈمەل قىلىشقا پايدىلىق. قورۇما پىشقاندىن كېيىن ئىككى چىش سامساقنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ، قورۇما قاچىسىغا ئېلىنىدۇ.

زاكىنى ئەتىگەنده قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىپ، قازان قاينىغاندىن كېيىن بىر چىنە سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، قازاندىكى سۇنى بىر تەرەپتىن قوچۇپ، بىر تەرەپتىن قازانغا ئۈن سېلىنىدۇ. ئۈننى سېلىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشنى قوچۇپ مونەكلىرى ئېزىلىدۇ ھەمده ئېلىۋالغان بىر چىنە سۈيىنى قۇيۇپ يېگۈزۈپ، تولۇق ئارىلىشىپ بولغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ، ئاش پىشقاندىن كېيىن قازاننىڭ تۈۋىقىنى يېپىپ ئوتنى پەسلىتىپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملىنىدۇ. ئاندىن قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۈسۈپ، ئۈستىگە ئالدىن قورۇپ تەييارلانغان سەينى سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

دۇ. تېخىمۇ يېيىشلىك قىلىش ئۈچۈن ئۇستىگە قىزىلمۇچ قىيامى، غورا، ئاچچىقسۇ سېلىپ يېسىمۇ بولىدۇ.

قوناق يارمىسى

[خۇرۇچى] قوناق يارمىسى ئىككى كىلوگرام، قوي گۆشى 300 گرام، باشپىياز، تۇرۇپ، شوخلا، كۆكمۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى، يۇمغاقسوت، سامساق مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قوناق يارمىسى ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. قوي گۆشى ۋە پىياز، تۇرۇپ، شوخلا، كۆكمۇچلار توغراپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازانغا ماي قۇيۇپ، چۇچۇگەندىن كېيىن پىياز سېلىپ، سارغايغاندا گۆش ۋە كۆكتاتلارنى سېلىپ پىششىق قورۇلىدۇ ۋە سۇيۇقئاشقا قۇيغاندەك سۇ قۇيۇلۇپ تۇزى تەڭشىلىدۇ. قازان قاينىغاندىن كېيىن، چىلاپ قويۇلغان يارما سېلىنىپ يەنە 40 ～ 50 مىنۇت قاينىتىلىدۇ ۋە توغرالغان سامساق، يۇمغاقسۇتلەر سېلىنىپ قازان چۈشۈرۇلۇپ، ئاش قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۇلىدۇ.

چۇلە

[خۇرۇچى] ئۆرۈك قېقى بىر كىلوگرام، قوناق ئۈنى 500 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] چىرايلىق قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئوتتۇرا قازان سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن داسقا ئېلىپ، مۇجۇپ ئېزىپ، ئۈچكىلىرىنى ئايرىپ، قويۇق شىرە ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ چەككىلىنىدۇ. ئاندىن شىرە قازانغا قۇيۇلۇپ ئوستىگە يەنە سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ يەنە 40 ～ 50 تال چىرايلىق، گۆشلۈك گۈلە يۇيۇپ سېلىنىدۇ. گۈلە پىشقاندىن كېيىن قازاننىڭ سۈيىدىن ئوتتۇرا داس بۆلۈپ، قېلىن ئەلگەكتىن تاسقالغان قوناق ئۈننى مالتىلاپ تۇرۇپ سېلىپ، قويۇلغان بولسا مونەكلىرىنى ئېزىپ، قويۇق ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن قازانغا قۇيۇلۇپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىلىدۇ.

يەجمەن

[خۇرۇچى] زاغرا نان، ئۆسۈملۈك ماي ياكى سېرىقماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] زاغرا نانىنى تونۇردىن قومۇرۇپ، ئۇلىدىكى شورلىرىنى ئادالا-

پ، سوغۇق سۇ قۇيغان قاچىغا سېلىپ بىر دەم دۇملەپ قويۇلىدۇ. ئاندىن چوڭراق بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىدىن ناننىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي ياكى سېرىقماي قۇيۇپ، قوشۇقتا ئېزىپ، تازا يۇمشىتىلىدۇ، ئاندىن قاچىلارغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇ خىل تاماقنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، بىر نانداا ياسالغان يەجمەندە ئىككى ئادەم بىمالال ئوزۇقلىنالايدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى:

بىر نەچچە زاغرا نان داسقا ئوشتىلىدۇ. قىزىتىلغان قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ماي ياكى ئۈيۈتۈلگان ماي قۇيۇپ، ماي چۇچۇگەندە ئوشتۇلغان زاغرا نان سېلىنىپ، قورۇپ، نان سارغايغاندا ئوت پەسلىتىلىپ، بىر دەم مالتىلاپ، قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شودىردام

【خۇرۇچى】 سېرىقماي بىر ھەسسە، ئايران ئىككى ھەسسە، قوناق ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن سېرىقمايىنى قازانغا ئېرىتىپ چەككىلىگەندىن كېيىن، ماي ئۇستىگە ئايران قۇيۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. ئاندىن قوناق ئۇنىنى سېپىپ سېلىپ، كىچىك نوغۇچتا قوچۇپ، زاڭ ھالىتىگە كەلتۈرۈلۈپ، يېنىك ئوتتا قوچۇپ تۇرۇپ پىشۇرۇلىدۇ. تەييار بولغان تاۋام قاچىلارغا ئۇسۇلغاندىن كېيىن، ئۇستىگە چەككىلەنگە سېرىقماي قۇيۇپ، نان بىلەن مېھماننىڭ ئالدىغا قويۇلىدۇ، بۇ ئاشنى نان بىلەن ئېلىپ يېيىش ياكى قوشۇقلاپ يېيىش مېھماننىڭ ئىختىيارىدا بولىدۇ.

بۇ تاۋام قۇۋۇەتلىك بولۇپ، بەدەنگە ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ. كەم ماغدۇرلۇق، دەم سىقىلىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

چېچىلماق

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى 500 گرام، سېرىقماي مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاۋۋال سېرىقماي قازانغا ئېرىتىپ چەككىلىنىدۇ. ئاندىن چەككىلەنگەن ماينىڭ ئۇستىگە سۇ قۇيۇلىدۇ. ئادەتتە سېرىقماي بىر ھەسسە، سۇ ئىككى ھەسسە قۇيۇلىدۇ. قازان قاينىغاندىن كېيىن قوناق ئۇنىنى سېپىپ سېلىپ، نوغۇچتا قوچۇپ، زاڭ ھالىتىگە كەلتۈرۈلۈپ، يېنىك ئوتتا قوچۇپ تۇرۇپ پىشۇرۇلىدۇ. تەييار بولغان تاماق قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە چەككىلەنگەن سېرىقمايدىن

ئازراق قۇيۇپ، نان، توقاچ بىلەن مېھمانلارنىڭ ئالدىغا كەلتۈرۈلىدۇ. بۇنى نان بىلەن ئېلىپ يېيىشكە ياكى قوشۇقتا ئېلىپ يېيىشكە بولىدۇ.

ۋاپادان

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى، جىگدە، گۈلە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ۋاپادان سەپەر ئۇستىدىكى كارۋانلار ئېتىپ ئىچىدىغان تاماق بولۇپ، سەپەرگە چىققۇچىلار قوناق ئۇنىنى قازاندا قورۇپ تالقان قىلىپ، تۈلۈم خالتىلارغا ئېلىۋالىدۇ. تاماق مەزگىلى ۋە قونالغۇلاردا قازان ياكى چۆگۈنگە سۇ قۇيۇپ، جىگدە ياكى گۈلە قاينىتىپ، قورۇپ ئېلىۋالغان ئۇننى چېلىپ، قوشۇقتا قوچۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قاچىغا قۇيۇپ ئىچىلىدۇ.

بۇ تائامنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئاشقازان، ئۇچەينى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، بەدەندىكى نەملىكنى ھەيدەپ، بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

شىلەمپەت

【خۇرۇچى】 قوي ياكى كالا گۆشى ئىككى كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مايى 500 گرام، باشپىياز 500 گرام، قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاۋۋال قوي - كالىلارنىڭ گۆشىنى پارچىلاپ، قازانغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن قازانغا مايى قۇيۇپ، چۇچۇگەندىن كېيىن يالپاقلاپ توغرالغان پىياز سېلىپ سارغايتىلىدۇ ھەمدە قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىپ قاينىغاندىن كېيىن سۇنى نوغۇچتا مالتىلاپ تۇرۇپ ئۇن سېلىنىپ پىشۇرۇلىدۇ.

شىلەمپەت ئادەتتە سۇيۇقراق زاڭدەك بولىدۇ. ئاشنى ئېتىۋاتقاندا مونەكلىرىنى ئېزىپ، قوچۇپ تۇرۇپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاش پىشقاندىن كېيىن لېگەنلەرگە ئۇسۇپ، ھەربىر لېگەنگە يېرىم جىك ئەتراپىدىكى گۆشنى ناننىڭ ئۈستىگە ئېلىپ ئاش بىلەن داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ، ئاش يېگەندە گۆشنى ئۇششاق يالپاقلاپ توغراپ، ناننى ئۇششاق ئوشتۇپ، نان ۋە گۆش بىللە يېيىلىدۇ.

ئاتىلا

【خۇرۇچى】 قىچا ۋە قوناق ئۇنى مۇۋاپىق مىقدارىدا، ئۆسۈملۈك مايى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاتىلا ئىككى خىل ئۇسۇلدا ئېتىلىدۇ:

بىرىنچى، ئاۋۋال قىچا ۋە قوناق ئۇنى قازاندا ئايرىم ـ ئايرىم قورۇلىدۇ، ئاندىن قىچىنى يۇمشاق ئېزىپ، ئۇنغا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، داسقا قۇيۇپ، ئۇستىگە مالتىلاپ تۇرۇپ قىزىقىدا قۇيۇپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ قويۇق شىرە تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازانغا ماي قۇيۇپ چۇچۇگەندىن كېيىن، ئىككى ـ ئۈچ تال يالپاقلاپ توغرالغان باشپىياز سېلىپ، سارغايغاندا قازاننىڭ يېرىمىغا كەلگۈچە سۇ قۇيۇپ، چۆمۈچ بىلەن مالتىلاپ تۇرۇپ پىشۇرۇلىدۇ.

ئىككىنچى، قىچا بىلەن ئۇننى قورۇپ، شىرە قىلماستىن قازانغا بىر چۆمۈچ ماي قۇيۇپ، چۇچۇگەندىن كېيىن ئىككى تال يالپاقلاپ توغرالغان باشپىيازنى سېلىپ سارغايتىپ، 1.5 كىلوگرام ئەتراپىدىكى قوناق ئۇننىنى سېلىپ، چۆمۈچته مالتىلاپ قوچۇپ سارغايتىپ، تالقان ھالەتكە كەلتۇرۇلگەندىن كېيىن، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، تۇزنى تېتىپ پىشۇرۇۋېلىنىدۇ. ئاتىلا قازاندا قاينىغاندىمۇ، قاچىغا ئۇسقاندىمۇ بۇسى چىقمايدۇ. پىشقان ـ پىشمىغانلىقىغا تېتىپ بېقىپ ھۆكۈم قىلىنىدۇ. بىلمىگەن كىشى بۇس چىقمىغاندىن كېيىن سوغۇق ئوخشايدۇ دەپ ئاغزىنى كۆيدۈرۈۋالىدۇ. شۇڭا ئىچكەندە ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

قورۇغان ئۇماچ

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك ماي 50 گرام، باشپىياز 100 گرام، قوناق ئۇنى 500 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازانغا ئىككى قوشۇق ماي قۇيۇپ چۇچۇتكەندىن كېيىن، يالپاقلاپ توغرالغان باشپىيازنى سېلىپ قورۇپ، سۇ قۇيۇپ تۇزنى تېتىپ، قازان قاينىغاندىن كېيىن سۇنى قوشۇق بىلەن مالتىلاپ تۇرۇپ ئۇن سېلىنىدۇ. ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن مالتىلاپ مونەكلىرىنى قوشۇقنىڭ كەينىدە قازاننىڭ لېۋىگە بېسىپ ئېزىپ، تولۇق مالتىلاپ ئېلىشتۇرغاندىن كېيىن پىششىق قاينىتىپ، قازاننى چۇشۇرۇپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۆسۈپ، قوشۇق بىلەن داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇماچ ئاساسەن شەھەر تۇرمۇشىدىكى ئائىلىلەردە ئېتىلىدۇ.

بېدە ئۇمىچى

【خۇرۇچى】 يېڭى بېدە 300 گرام، قوناق ئۇنى 500 گرام، تۇز، پىننە مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېدە ئۇمىچى ئەتىيازدا ئېتىلىدۇ، يۇمران بېدىنى تېپىپ ئادالاپ، ئىككى ـ ئۈچ قېتىم سۇدا پاكىز يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. قازانغا تۇز سېلىپ تۇزنى

تېتىپ، قاينىغاندىن كېيىن بېدىنى سېلىپ، بېدە پىشىشى ھامان قازاننىڭ سۈيىنى قوشۇقنىڭ كەينى بىلەن قازاننىڭ لېۋىگە بېسىپ ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاش پىشقاندىن كېيىن توغرالغان سامساق، ئۇرۇقى ئېلىنغان قىزىلمۇچ، پىنىنە سېلىپ قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۈسۈپ، قوشۇق سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

گۆش سالغان ئۈماچ

【خۇرۇچى】 گۆش 300 گرام، قوناق ئۇنى 500 گرام، چامغۇر 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇششاق يالپاقلاپ توغراپ، قازانغا قۇيۇلغان سۇغا سېلىپ، قاينىغاندىن كېيىن تۇزىنى تېتىپ، يازدا ئازراق كۆك چامغۇر، قىشتا ئىككى دانە باش چامغۇر توغراپ سېلىنىدۇ. گۆش ۋە چامغۇر پىشقاندىن كېيىن قازانىنى قوشۇقتا مالتىلاپ تۇرۇپ، مونەكلىرىنى قوشۇقنىڭ كەينىدە قازاننىڭ لېۋىگە بېسىپ ئېزىپ، بەش مىنۇت قاينىغاندىن كېيىن، قازانىنى چۈشۈرۈپ، قاچىلارغا ئۈسۈپ، قوشۇق سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

چامغۇر سالغان ئۈماچ

【خۇرۇچى】 چامغۇر 400 گرام، قوناق ئۇنى 500 گرام، باقلە، پۇرچاق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازانغا سۇ قۇيۇپ، ئارقىدىن تۇز قۇيۇپ، يازدا كۆك چامغۇر، باقلە، پۇرچاق، قىشتا باش چامغۇر سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى جىڭ ئەتراپىدىكى قوناق ئۇنىنى قازانغا قوشۇقتا مالتىلاپ تۇرۇپ سېپىپ، قويۇلغاندىن كېيىن ئاشنىڭ مونەكلىرىنى قوشۇقنىڭ كەينىدە قازاننىڭ لېۋىگە بېسىپ ئېزىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىلغاندىن كېيىن، قازانىنى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۈسۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

گۈلە سالغان ئۈماچ

【خۇرۇچى】 گۈلە 500 گرام، قوناق ئۇنى 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شىرىك ياخشى پىشقان گۈلە ئىسسىق سۇدا ئىككى - ئۈچ قېتىم پاكىز يۇيۇلىدۇ. قازانغا سۇ، تۇز قۇيۇلۇپ گۈلە سېلىنىدۇ. قازان قاينىپ گۈلىنىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن، سۇنى قوشۇق بىلەن مالتىلاپ تۇرۇپ قازانغا ئۇن سېلىنىدۇ.

قازاندىكى ئاش قويۇلغاندىن كېيىن ئاشنىڭ مونەكلىرىنى قوشۇقنىڭ كەينىدە قازاننىڭ لېۋىگە بېسىپ ئېزىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ، قاچىلارغا ئۈسۈپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قورۇغان سقماق

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك ماي 50 گرام، قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام، يېسۈنلىك، كۆكمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سقماقنى قورۇپ ئېتىش ئۈچۈن ئىككى قوشۇق ماي قۇيۇپ، ماي چۈچۈگەندىن كېيىن بىر باشپىيازنى نېپىز توغراپ سېلىپ سارغايتىدۇ، ئاندىن توغراپ تەييار قىلىپ قويغان يېسۈنلىك، مۇچ، شوخلىلارنى سېلىپ پىششىق قورۇپ، تۇزىنى تېتىپ، سۇ قۇيۇپ قاينىغاندىن كېيىن، ئۇننى يازدا ئىسسىق سۇدا، قىشتا قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ، بەش ـ ئالتە زۇۋۇلا قىلىپ، سقماق سققۇچ ياكى سەۋزە قىرغۇچ بىلەن قازانغا سقىپ قويۇلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن تۇۋاقنى يېپىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتاقاندىن كېيىن، ئۇششاق توغرالغان سامساق سېلىپ قازاننى چۈشۈرۈپ، قاچىلارغا ئۈسۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

گۆش سالغان سقماق

【خۇرۇچى】 گۆش 300 گرام، قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام، چامغۇر، پالەك، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ ئاش قىش كۈنلىرى ئېتىلمىغان تاماق بولۇپ، ئاۋۋال يېرىم جىڭ قوي ياكى كالا گۆشى ئۇششاق يالپاقلاپ توغراپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازانغا سۇ قۇيۇپ، توغرالغان گۆشنى سېلىپ قاينىتىلىپ، تۇز قۇيۇپ، يازدا ئازراق كۆك چامغۇر، قىشتا باش چامغۇر ياكى 5 ~ 6 تال پالەكنى يۇيۇپ توغراپ سېلىپ، گۆش، چامغۇرلار پىشقاندىن كېيىن، قوناق ئۇننى يازدا ئىسسىق سۇدا، قىشتا قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ، 5 ~ 6 زۇۋۇلا تۇتۇپ، سقماق سققۇچ ياكى قىرغۇچتا قازانغا سقىلىدۇ، ئاش قۇيۇلغاندىن كېيىن بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، توغرالغان سامساق، پىننە ياكى يۇمغاقسۇت سېلىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ ئاش قاچىلارغا ئۈسۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

بېدە سالغان سقماق

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، يېڭى بېدە 300 گرام، ئۆسۈملۈك ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېدە سالغان سقماق ئەتىيازدا يېڭى بېدە چىققاندە ئېتىلىدىغان تاماق بولۇپ، ئاۋۋال بېدىنى ئادالاپ يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ، ئاندىن قازانغا سۇ قۇيۇپ، قازان قاينىغاندىن كېيىن بېدىنى سېلىپ، بېدە پىشقان هامان ئۇننى ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ، 5 ～ 6 زۇۋۇلا تۇتۇپ، سقماق سىققۇچ ياكى سەۋزە قىرغۇچ بىلەن قازانغا سقىلىدۇ، قازاندىكى ئاش قويۇلغاندىن كېيىن تۇۋاقنى يېپىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا بوش قاينىتىپ، ئاشنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاش قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ماش سالغان سقماق

【خۇرۇچى】 ماش 300 گرام، قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېرىم جىڭ ئەتراپىدىكى ماش سوغۇق سۇدا ئىككى - ئۈچ قېتىم يۇيۇلىدۇ، قازانغا سۇ ۋە تۇز قۇيۇپ، يۇيۇپ تەييارلانغان ماش سېلىنىدۇ. قازان قاياپ چىقىش هامان ماشنىڭ پوستىنى ئېچىش ئۈچۈن قازانغا بىر نوگاي سوغۇق سۇ قۇيۇلىدۇ. قازان يەنە قاياپ ماش تولۇق ئېچىلغاندىن كېيىن، قازانغا بىر چۆمۈچ سۇ قۇيۇلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئېچىلغان ماش قازاننىڭ تېگىگە تولۇق چۆكۈپ، ماشنىڭ ئاجرالغان پوستىلىرى تۆپىگە لەيلەيدۇ. ماشنىڭ پوستى سۇزۇۋېلىنىپ، يازدا كۆك چامغۇر، غورا، قىشتا باش چامغۇر، پالەك قاتارلىقلار توغراپ سېلىنىدۇ، بۇلار پىشقان هامان ئەتراپىدىكى ئۇننى ئىسسىق سۇ ياكى قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ، 5 ～ 6 تال زۇۋۇلا قىلىپ، سقماق سىققۇچ ياكى سەۋزە قىرغۇچ بىلەن قازانغا سقىلىدۇ. خېمىر سقىلىپ بولغاندىن كېيىن قازاننى بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئاشنىڭ كۆپۈكىنى سۇزۇۋېتىپ، توغرالغان سامساق، پىننە ياكى يۇمغاقسوت سېلىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاش قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

چامغۇر سالغان سقماق

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، چامغۇر، پالەك، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاۋۋال قازانغا سۇ ۋە تۇز قۇيۇلىدۇ، قازان قاينىغاندىن كېيىن

يازدا كۆك چامغۇر، غورا، باقلە، پۇرچاق، قىشتا باش چامغۇر، پالەك سېلىنىدۇ. بۇلار پىشقاندىن كېيىن قوناق ئۇننى يازدا ئىسسىق سۇدا، قىشتا قىزىق سۇدا تۇز قۇيۇپ يۇغۇرۇپ، 5 ~ 6 تال زۇۋۇلا قىلىپ، سقماق سققۇچ ياكى سەۋزە قىرغۇچتا قازانغا سېلىنىدۇ. قازاندكى ئاش قويۇلغاندىن كېيىن بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئاش-نىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، توغرالغان سامساق، پىنىە ياكى يۇمغاقسۇت سېلىپ، قازاننى چۇشۇرۇپ ئاش قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ، داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

گۈلە سالغان سقماق

【خۇرۇچى】 گۈلە 500 گرام، قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مقدارىدا.

شىرنىلىك ياخشى پىشقان گۈلە ئىسسىق سۇدا ئىككى - ئۈچ قېتىم يۇيۇلىدۇ. قازانغا سۇ ۋە تۇز قۇيۇپ، قازاندكى سۇ ئىسسىشىغىلا گۈلە سېلىنىدۇ، قازان قاپناپ، گۈلە يۇمشاپ تەمى چىققاندىن كېيىن، ئۇننى قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ 5 ~ 6 زۇۋۇلا قىلىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىغاندىن كېيىن ئاشنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قازاننى چۇشۇرۇپ، ئاش قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

جىگدە سالغان سقماق

【خۇرۇچى】 نان جىگدە 500 گرام، قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نان جىگدە سۇدا ئىككى - ئۈچ قېتىم يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ، قازانغا سۇ ۋە تۇز قۇيۇپ، نان جىگدىنى سېلىپ قاينىغاندىن كېيىن، ئۇننى ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ 5 ~ 6 زۇۋۇلا تۇتۇپ، سقماق سققۇچ ياكى سەۋزە قىرغۇچ بىلەن خېمىرنى قازانغا سقىپ، قازاندكى ئاش قويۇلغاندىن كېيىن بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىلىدۇ، قازاننى چۇشۇرۇشنىڭ ئالدىدا ئاشنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ، قازاننى چۇشۇ-رۇپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ، داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

خەندىلەك

【خۇرۇچى】 1.5 كىلوگرام قوناق ئۇنى، 100 گرام مايلىق گۆش، باشپىياز بىر باش، تۇز مۇۋاپىق مقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازانغا تۇز ۋە سۇ قۇيۇلۇپ قاينىغاندىن كېيىن، يازدا كۆك چامغۇر، قىشتا باش چامغۇر سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنغا تۇز قۇيۇپ، مايلىق گۆش

ۋە بىر باشپىيازنى توغراپ قىيما قىلىپ، ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ، خېمىرنى چىلاندەك ئۇزۇپ، ئىككى قولنىڭ ئالىقىنىدا يۇمىلاقلاپ، قاياۋاتقان قازانغا سېلىنىدۇ، خېمىر سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇن مىنۇت ئەتراپىدا قايىنىتىلىپ، ئاشنىڭ كۆپۈكىنى سۈزۈۋېلىپ، سامسىق، پىننە ياكى يۇمغاقسوت سېلىنىدۇ، ئاخىرىدا قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاش قاچىلارغا ئۈسۈلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

شۇڭغۇتماق

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، چامغۇر ياكى كۆك بېدە، بىر باشپىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازانغا سۇ ۋە تۇز قۇيۇپ، قازان قاينىشىغا ئەتىيازدا كۆك بېدە ياكى كۆك چامغۇر، قىشتا باش چامغۇر سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ، قوناق ئۇنغا تۇز قۇيۇپ، باشپىيازنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ، ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ، خېمىرنى جىگدىدەك ئۇزۇپ ئالىقاندا يۇمىلاقلاپ، باش بارماقنى تىقىپ چوڭقۇرچاق چىقىرىپ قازانغا سېلىنىدۇ. خېمىر قازانغا سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئون مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، سامسىق، پىننە ياكى يۇمغاقسوت سېلىنىدۇ. قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۈسۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

كۆجە (1)

【خۇرۇچى】 دېنى قاتمىغان سۇتلۇك كۆكۇاش، قوي گۆشى، چامغۇر، شوخلا، تۇز، يۇمغاقسوت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆكۇاش قوناقنى سويۇپ ۋە ساقلىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇچىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ پىچاق بىلەن قىرىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا مەدەكتە قالغان قوناق شىرنىسىنى يەنە قىرىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شىرنىسى بىلەن قوناقنى ئايرىم قاچىلارغا ئالىمىز. گۆشنى جىگدىدەك چوڭلۇقتا، پىيازنى نېپىز يالپاقلاپ توغراپ، تۇگۈنەك ياكى چامغۇرنى كىچىك چاقماق شەكلىدە، يۇمغاقسوتنى ئۇششاق توغرىۋالىمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ داغلىغاندىن كېيىن گۆش ۋە پىيازنى سېلىپ قورۇپ، زەنجۈبىل، كاۋاۋېچىن ۋە تۇز سېلىپ يەنە بىر ئاز قورۇپ، ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئاندىن ئۇستىگە كۆكۇاشنى سېلىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇستىگە چامغۇرنى سېلىپ 15 ～ 20 مىنۇت قاينىتىساقلا تەييار بولىدۇ. قاچىغا ئۇسقاندىن كېيىن ئۇستىگە يۇمغاقسوت سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

www.uyghurkitap.com

بۇ تاتامنىڭ ئىشتىهانى ئېچىش، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، قان تومۇرلاردىكى غەيرىي توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى بار.

كۆجە (2)

【خۇرۇچى】 سۇرلەنگەن گۆش ياكى ئات، كالا، قويلارنىڭ يېڭى گۆشى، سەۋزە، چامغۇر، پىياز، پوستى ئاقلانغان بۇغداي.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغداينى تازىلاپ، سوغۇق سۇدا ئازراق نەمدەپ، چوڭ ياغاچ ھاۋانچىدا سوقساق، پوستى ئاجراپ بۇغدىيى ئاقلىنىدۇ. ئازراق شامالدىتىپ سورىسا، كېپىكى ئۇچۇپ كېتىپ بۇغدىيى قالىدۇ. گۆشنى قازانغا سېلىپ، قاينىغاندا كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئاقلانغان بۇغداينى سېلىپ سۇس ئوتتا ئازراق قاينىتىساق پىشىدۇ. ئاخىرىدا توغرالغان سەۋزە، چامغۇرنى سېلىپ پىشۇرىمىز. گۆش پىشقاندا تاۋاققا ئېلىپ، پىياز بىلەن تۇزنى شاكىراپ قىلىپ، گۆشنىڭ ئۈستىگە سېپىپ بېرىمىز. گۆش يېيىلىپ بولغاندا، كۆجىنىڭ تۇزىنى تەڭشەپ توغرالغان پىيازنى سېلىپ چىنىلەرگە ئۈسۈپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

قېتىق كۆجىسى

【خۇرۇچى】 سۇرلەنگەن گۆش ياكى يېڭى گۆش، بۇغداي، سەۋزە، چامغۇر، پىياز، تۇز، ئۈكلەنگەن بۇغداي.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشلەرنى پىشۇرۇپ تەييارلاش ئۇسۇلى كۆجىنىڭكىگە ئوخشاش. بۇغداينىڭ كېپىكىنى ئۇچۇرۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، يەنە ئازراق سۇ قۇيۇپ، ھاۋانچىدا ئۇششاق يانجىمىز، يانجىلغان بۇغداينى سالغاندا پارچىلانغان قۇرت، قېتىق (سۈزمە) لەرنىمۇ قوشۇپ سالىمىز. باشقا مەشغۇلاتى كۆجىنىڭكىگە ئوخشاش.

سىقماق ئاش

【خۇرۇچى】 كۆممىقوناق ئۇنى، قوي ياكى كالىنىڭ سۆڭەكلىك گۆشى، چامغۇر، كاۋا، سامساق، پىياز، قارائۆرۈك، شوخلا، تۇز ، پىننە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

خوردىلار

شوۋىگۈرۈچ

【خۈرۈچى】 مايلىق كالا گۆشى بىر كىلوگرام، گۈرۈچ 100 ~ 250 گرام، شورپا بەش لىتىر، پىياز 100 گرام، سەۋزە 200 گرام، يۇمغاقسوت، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالا گۆشىنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىۋالىمىز. قۇرۇق سۆڭەكتە شورپىسىنى قاينىتىپ، لوق گۆشىنى ئۇششاق چاناپ، تەييار بولغان شورپىسىغا سالىمىز. قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ، تۇز سالىمىز. پىياز ۋە سەۋزىنى توغراپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرىمىز. گۆش پۈتۈنلەي پىشقاندىن كېيىن شورپىغا گۈرۈچنى سالىمىز. ئۇستىگە يۇمغاقسوت سېلىپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

خوردا

【خۈرۈچى】 يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام ياكى 50 گرام پەمىدۇر قىيامى، كۆكمۇچ 100 گرام، قارىئۇرۇك 100 گرام، سەۋزە 200 گرام، تۇگۈنەك 300 گرام، گۈرۈچ 200 گرام، يۇمغاقسوت، پىياز كۆكى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى پارچىلاپ، سۆڭىكىنى قاينىتىپ شورپا قىلىمىز. لوق يېرىنى چاناپ، تەييار شورپىغا سالىمىز. پىياز، پەمىدۇر (ياكى پەمىدۇر قىيامى)، كۆكمۇچ، قارىئۇرۇك، سەۋزە، تۇگۈنەكلارنىڭ ھەممىسىنى قاينىتىپ پىشۇرۇۋالغاندىن كېيىن، گۈرۈچنى سالىمىز. ئۇستىگە يۇمغاقسوت چېچىپ قويىمىز. يەنە ئۇششاق چانالغان پىياز كۆكمۇ بار.

ماشخوردا

【خۈرۈچى】 قوي گۆشى بىر كىلوگرام، شورپا بەش لىتىر، ماش 150 گرام، گۈرۈچ 150 گرام، تۇگۈنەك، تۇرۇپ، يۇمغاقسوت، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماشنى ئاۋۋال قىزىق سۇغا چىلاپ قويىمىز. گۆشنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىۋالىمىز. قۇرۇق سۆڭەكتە شورپىسىنى قاينىتىپ، لوق گۆشنى ئۇششاق چاناپ، تەييار بولغان شورپىسىغا سالىمىز. قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ تۇز سالىمىز.

پىياز ۋە تۇرۇپ ياكى تۇگۈنەكنى توغراپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرىمىز. گۆش پۈتۈنلەي پىشقاندىن كېيىن شورپىغا ماش بىلەن گۈرۈچنى سالىمىز. ئۇستىگە يۇمغاقسۇت سېلىپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

غورا شورپىسى

【خۇرۇچى】 گۆش بىر كىلوگرام، گۈرۈچ 200 گرام، غورا 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام ياكى پەمىدۇر قېيامى 50 گرام، يۇمغاقسۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى پارچىلاپ، سۆڭىكىنى قايناتىپ شورپا قىلىمىز. لوق يېرىنى چاناپ، تەييار شورپىغا سالىمىز. غورا، پەمىدۇر (ياكى پەمىدۇر قېيامى)، سەۋزىنى قوشۇپ ھەممىسىنى قايناتىپ پىشۇرۇۋالغاندىن كېيىن، گۈرۈچ سالىمىز. ئۇستىگە يۇمغاقسۇت چېچىپ قويىمىز.

چەينەك خورۇا

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى 300 گرام، باشپىياز بىر تال، تۇگۈنەك بىر باش، سەۋزە بىر باش، گۈرۈچ 50 گرام، كۆكمۇچ، پەمىدۇر، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ خورۇا ئادەتتە چەينەكتە تەييارلىنىدۇ. چەينەكتىكى قايناق سۇغا تۇز سېلىپ، ئاندىن گۆشنى سېلىپ، سۇيى قايىنغاندىن كېيىن باشپىيازنى توغراپ، سەۋزە، گۈرۈچ ۋە تۇگۈنەكلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ شورپىغا سالىمىز. ھەممە تەركىبلەر نۆۋەت بىلەن سېلىنىدۇ. ئېھتىياجىغا قاراپ ئۇنىڭغا يەنە پەمىدۇر، كۆكمۇچ، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنىمۇ ئارىلاشتۇرساق بولىدۇ.

بۇنداق شورپىغا كۆپ بولغاندا 60 ~ 70 گرام گۈرۈچ سالساقلا كۇپايە. بۇ خىل شورپىنى يەنە قوم كومزەكتىمۇ پىشۇرسا بولىدۇ.

قاسقان شورپا گۈرۈچ

【خۇرۇچى】 گۆش 500 گرام، پىياز 50 ~ 60 گرام، گۈرۈچ 15 گرام، قارىمۇچ ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇششاق قىلىپ چانۇڭتىلگەن گۆشنى بۆلۈپ بەش چىنىگە سالىمىز ھەمدە ئۇنى پىياز، گۈرۈچ، تۇزلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شالاپ، سۇ قۇيۇپ قويىمىز. چىنىلەرنى قاسقانغا سېلىپ مانتا كورىسى ئىچىگە قويىمىز. تاماق پىشقاندىن

كىيىن ئۇنىڭغا قارىمۇچ ۋە باشقا دورا ـ دەرمەك، خۇش پۇراق سەيلەرنى قوشىمىز. بۇلار تائامغا ئالاھىدە تەم ۋە خۇش پۇراق كىرگۈزىدۇ.

پۇرچاق شورپىسى

【خۇرۇچى】 گۆش 500 گرام، پىياز 50 ～ 60 گرام، تېرىق ياكى قوناق دانىسى 15 گرام، سۇ 300 گرام قارىمۇچ ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇششاق قىلىپ چانۇيتىلگەن گۆشنى بۆلۈپ بەش چىنىگە سالىمىز ھەمدە ئۇنى پىياز، تېرىق ياكى قوناق دانىسى، تۇزلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شالاپ، سۇ قۇيۇپ قويىمىز. چىنىلەرنى قاسقانغا سېلىپ مانتا كورىسى ئىچىگە قويىمىز. تاماق پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا قارىمۇچ ۋە باشقا دورا ـ دەرمەك، خۇش پۇراق سەيلەرنى قوشىمىز. بۇلار تائامغا ئالاھىدە تەم ۋە خۇش پۇراق كىرگۈزىدۇ.

دۇگلەك قىيمىلىق خوردا

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئۇچ دانە، سەۋزە 200 گرام، پىياز 100 گرام، كۆك ماش 100 گرام، تۇگۈنەك 200 گرام، گۈرۈچ 15 گرام، يۇمغاقسۇت، قىلياش، تۇز، تېتىقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا ئىككى قوشۇق تۇز ئېرىتمىسى قۇيۇپ، بىر قوشۇق تېتىتقۇ سالىمىز ھەمدە ئۇنى تۇخۇم بىلەن قوشۇپ شالايمىز. گۆش سۆڭىكىدىن شورپا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا سەۋزە، پىياز، كۆك ماش، تۇگۈنەك سېلىپ پىشۇرىمىز. كۆكتاتلارنى شورپىغا سېلىشتىن ئىلگىرى، شالاپ تەييارلىۋالغان گۆش قىيمىسىنى دۇگىلىتىپ ياڭاق چوڭلۇقىدا گۆش كۇمىلىچى ياسايمىز ۋە ئۇنى شورپىدا 15 مىنۇت پىشۇرۇۋالىمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنى قازاندىن سۇزۇپ ئېلىۋېلىپ، ئۇنىڭغا گۈرۈچ سېلىپ پىشقۇچە قاينىتىمىز، ئاندىن كۆكتاتلارنى سالىمىز. ئۇستىگە يۇمغاقسۇت، قىلياش قاتارلىق كۆكتاتلارنى چېچىپ قويىمىز. گۆش كۇمىلاچلىرىنى قاچىلارغا ئايرىم ـ ئايرىم بۆلۈپ سېلىپ، ئاندىن ئۇستىگە سۇيىنى قۇيىمىز.

تۇخۇم خوردىسى

【خۇرۇچى】 تۇخۇم 5 ～ 6 دانە، سۇ ئۇچ لىتىر، گۈرۈچ، پىياز، سەۋزە، تۇگۈنەك قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئەگەر قوي گۆشى بولمىسا، خوردىنى تۇخۇم بىلەنمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ. پىياز، سەۋزە، تۇگۇنەك قاتارلىقلارنى قورۇپ، ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ، ئاندىن گۆرۈچنى تاشلايمىز. سۇيى قاينىغاندىن كېيىن تۇخۇملارنى چېقىپ سالىمىز. تۇخۇمنى شورپىدا پىشۇرساقمۇ ياكى قورۇۋالساقمۇ بولىدۇ.

قورۇما شورپا گۆرۈچ

【خۇرۇچى】 گۆش، پىياز، سەۋزە، تۇگۇنەك، گۆرۈچ، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شورپا گۆرۈچنىڭ خورىدىن پەرقى شۇكى، ئۇ گۆش، پىياز، سەۋزە، تۇگۇنەك قاتارلىقلار بىلەن تەييارلىنىدۇ.

خورىغا بولسا ھەرخىل كۆكتات ۋە پۇرچاق سېلىپ ئېتىلىدۇ. قورۇمىنى گۆش، پىياز، سەۋزىلەر بىلەن تەييارلىۋالىمىز. قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن سۇ قۇيۇۋېتىمىز، شورپا قايناتقاندىن كېيىن گۆرۈچ سالىمىز.

توخۇ گۆشى خورىسى

【خۇرۇچى】 توخۇ ياكى كەكلىك، قىرغاۋۇل قاتارلىق قۇش گۆشىدىن خالىغان بىرى، گۆرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇنداق خورىدا ئالاھىدە ئېسىل تەملىك بولىدۇ. توخۇ ياكى باشقا قۇش گۆشىنى پۈتۈنلا پىشۇرۇۋالمىمىز، ئاندىن ئۇنىڭ سۈيىگە گۆرۈچ سالىمىز.

سۆك ئېشى

【خۇرۇچى】 سۆك، سۇ ماي، قوي گۆشى، غولپىياز، تۇگۇنەك، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۆكنى قىزىق قازانغا سېلىپ قىزارغۇچە قورۇۋېلىپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن، سوغۇق سۇ بىلەن 2 ~ 3 قېتىم يۇيۇپ تەييارلايمىز. ئاندىن ماينى داغلاپ گۆش سېلىپ، غولپىيازنى سارغايغۇچە قورۇيمىز. ئۇنىڭغا تۇگۇنەك سېلىپ

قورۇپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، قورۇلغان سۆكنى سېلىپ 20 ~ 25 مىنۇت قاينىتىپ، دورا ـ دەرمەك سېلىپ تۇزنى تەڭشەيمىز.

كۆكۈاش ئېشى

【خۇرۇچى】 كۆكۈاشتىن ئۇچ تال، قوي گۆشى، پەمىدۇر 100 گرام، كۆك چامغۇر، كاۋا، سامساق مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆكۈاش قوناقنى قىرىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا مەدەكتە قالغان شىرنىسىنى يەنە قىرىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شىرنىسى بىلەن قوناقنى ئايرىم ـ ئايرىم ئالىمىز. ئاندىن گۆشنى قورۇپ، كېيىن پىياز بىلەن پەمىدۇرـنى سېلىپ قىزارتىپ، تۇز ۋە سۇ قۇيىمىز. قاينىغاندا قوناق ۋە كاۋا سېلىپ قاينىتىپ، خۇرۇچلار پىشقاندا كۆك چامغۇر، سامساق سېلىپ، قوناق شىرنىسىنى تۆكۈپ قوچۇپ، سۇس ئوتتا ئون مىنۇت پىشۇرىمىز.

يارما ئاش

【خۇرۇچى】 بۇغداي ياكى قوناق يارمىسى 500 گرام، گۆش 300 گرام، غولپىياز 100 گرام، قەلەمپۇر بىر تال، تۇز، ئاچچىقسۇ، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

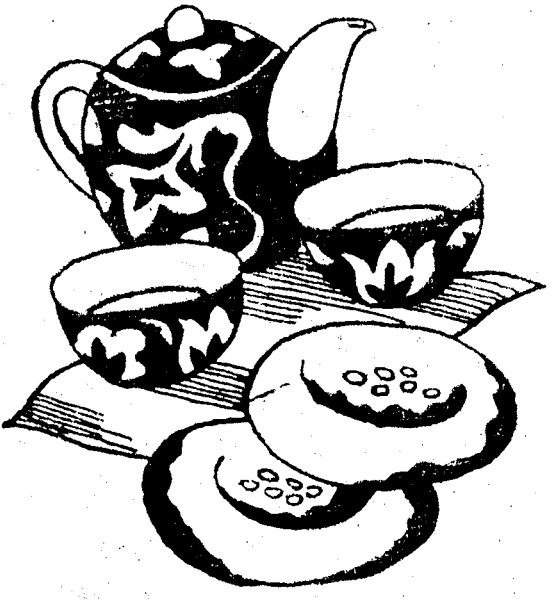
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاۋۋال بۇغداي ياكى قوناقنى يارمىداپ، غەلۋىردىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلايمىز. ئاندىن گۆشنى قورۇپ، غولپىيازنى سېلىپ سارغايغاندا سۇ قۇيۇپ، قەلەمپۇرنى سالىمىز. سۇ قاينىغاندا يارمىنى سېلىپ بىر سائەت قاينىتىپ، تۇز، ئاچچىقسۇ، يۇمغاقسۇت سېلىپ تەييارلايمىز.

سەۋزىلىك ماش خوردا

【خۇرۇچى】 سەۋزە ئۇچ باش، يېشىل ماش يېرىم پىيالە، گۈرۈچ بىر ئاش قوشۇق، كالا گۆشى ئۇچ ئاش قوشۇق ياكى قوي گۆشى قىيمىسى، سۇ ماي ئۇچ ئاش قوشۇق، پەمىدۇر قىيامى بىر ئاش قوشۇق، باشپىياز ئىككى باش، قېتىق ئىككى پىيالە، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى، پىننە ياكى يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماش ۋە گۈرۈچ ئادالىنىپ، ئىككىسى ئىككى قازاندا ئايرىمـ

ئايرىم پىشۇرۇلىدۇ. پىياز ئۇششاق توغرىلىپ مايدا قورۇلىدۇ. گۆش قىيمىسى ئۇستىگە سېلىنىدۇ، بىر ئاز قورۇلغاندىن كېيىن پەمىدۇر قىيامى، تۇز، ۋە قارىمۇچلار سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سەۋزىلەر قىرىلىپ، يۇيۇلۇپ، چوك ـ چوك كەسىلىدۇ. سەۋزىلەر سۇدا بىر ئاش پىشۇرۇۋېلىنغاندىن كېيىن، تاۋىدىكى ئارىلاشمىنىڭ ئۇستىگە تۆكۈلىدۇ. گۈرۈچ ۋە ماشمۇ تاۋىغا تۆكۈلىدۇ، پات ـ پات ئارىلاشتۇرۇلۇپ 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. يۇزىگە پىننە ياكى يۇمغاقسۇت سېپىلىپ، ئوتتۇرىسىغا قېتىق تۆكۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.



لەڭمەنلەر

لەڭمەن — ئۇيغۇرلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىدا ئەڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان تائاملارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ ئائىلىلەردىمۇ كۆپ ئېتىلىدۇ، شۇنداقلا بازارلاردىكى ئاشخانىلاردىمۇ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان تائامدۇر.

لەڭمەن ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئەڭ ئاساسلىق يېمەكلىكى بولغان گۆش، ئۇن، كۆكـ تاتلارنى بىرلەشتۇرۇپ تەييارلىنىدىغان ئالاھىدە بىر خىل تائام بولۇپ، تۆت پەسلىنىڭ ھەممىسىدىلا ئېتىپ يېيىشكە ماس كېلىدىغان يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ. لەڭمەننىڭ خېمىرىنى يۇغۇرۇش ئۇسۇلىنىڭ قىسمەن پەرقلىنىشى ۋە چۆپ شەكلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا، قورۇمىسىغا قوشۇلغان خۇرۇچلارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ خىلى كۆپ تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە ھەر قايسى رايونلارنىڭ تەبىئىي شەكىللەنگەن پەرقى تۈپەيلىدىن، چوڭ جەھەتتىن ئوخشايدىغان، ئەمما لەڭمەننىڭ ئېتىلىش ئۇسۇلى پەرقلىنىدىغان تۈرلىرى مەيدانغا كەلگەن.

لەڭمەننى ئوتتۇرا ئاسىيادا ياشىغۇچى باشقا قېرىنداش مىللەتلەردىن ئۆزبېك، تۈركـ مەن قاتارلىق خەلقلەرمۇ ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. ئەمما ئۇلاردا كۆكتات تۈرى بىر قەدەر ئاز بولغاچقا، تەبىئىيلا لەڭمەننىڭ تۈرىمۇ بىر قەدەر ئاز. ئۇيغۇر لەڭمەنلىرىگە سېلىشتۇرغاندا ئېتىلىش ئۇسۇلى، ھۆنەر ـ سەنئىتى، سۈپىتى، قۇۋۋىتى قاتارلىق جەھەتلەرنىڭ ھەممىسىدە كۆپ ئارقىدا تۇرىدۇ.

يېقىنقى يىللاردا ئىسپاتلانغان تېببىي تەتقىقاتلاردىن ئاشكارىلىنىشىچە، لەڭمەنئادەم ئورگانىزمى ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تولۇقلايدۇ ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، شۇنداقلا كۆپ يېگەندە سەمرىتىش رولىنى ئويناىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قورۇمىسىغا ئىشلىتىلگەن خۇرۇچلارنىڭ تەركىبىگە ئاساسەن (يەنى قورۇمىسىغا باچكا گۆشى، دورا ـ دەرمەكلەر كۆپرەك ئىشلىتىلگەن بولسا) ئۇنىڭ قۇۋۋىتى ئېشىپ بارىدۇ. شۇڭا، لەڭـ مەن يېگەندە ئۇنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدىغان تەركىبلەرنى ئويلىشىپ قوشۇش كېرەك. بولمىغاندا ئاشقازان، بۆرەكنى سوۋۇتىدۇ، بەدەندىكى ھۆللۈكنى ئاشۇرىدۇ، خام سېمىز قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۈندىلىك يېمەكلىك ئىستېمالىدا ھەر كۈنى لەڭمەنيېيىشتىن ساقلىنىش، ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ياكى ھەپتىدە بىرەر قېتىم يېيىش، باشقا قويۇق، سۈيۇق تاماقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بەدەننىڭ قۇۋۋەتلىك، مىزاجنىڭ مۇقىم، تەڭشىلىپ تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش ئىنتايىن مۇھىم.

تۆۋەندە ئۇيغۇر لەڭمەنلىرىنىڭ ھەرخىل تۇرلىرىنى، ئۇلارنىڭ ئېتىلىش ئۇسۇلى،

هۇنەر ـ سەنئەتنىڭ بىر ـ بىرلەپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

لەگمەننىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇلى ئەملىيەتتە ناھايىتىمۇ ئاددىي. ئۇنى ئوخشىتىشقا ئۇسۇللار بىلەن ئەتكىلى بولىدۇ. بۇ تاۋامنىڭ تەمىنىڭ ئۆزگىچىلىكىدىن ئۇنى ياقتۇرىدىغان كىشى بولمىسا كېرەك.

تۆۋەندە بىز ئوقۇرمەنلەرگە لەگمەننىڭ تۈرلىرى ۋە ئېتىلىش ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

لەگمەننى ئېتىش ئۇسۇلى. بىر كىلوگرام ئۇنغا 500 ～ 600 گرام تۇز سۇيى ۋە ئىككى دانە تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ، چىگ، قاتتىق قىلىپ يۇغۇرىمىز. ئاندىن ئون مىنۇت تىندۇرىمىز. سۇ ماي بىلەن ئاشتاختىنى مايلاپ، خېمىرنى قايتا ئۆمەللەيمىز. ئۇنى يەنە 10 ～ 15 مىنۇتقىچە تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىرنى ئېشىپ پىلتا قىلىپ، ئاشتاختا ئۇستىدە پىلتىنى ئۆمەللەپ ئېشىپ، سوزۇپ، ئىنچىكە قىلىپ تارتىمىز.

لەگمەننى سوزۇش ئۇسۇلى كۆپ خىل بولۇپ، پىلتىنى سىلكىپ سوزۇش، تارتىپ سوزۇش، پىلتىنى تەكشى دومىلىتىش، ئاشتاختىغا ئۇرۇپ سوزۇش ۋە ئاشتاختىغا يېيىپ سوزۇشتىن ئىبارەت.

پىلتىنى سىلكىپ سوزۇش. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپرەك ئاشخانىلاردا قوللىنىلىدۇ. تۆت كىلوگرامدىن يەتتە كىلوگرامغىچە بولغان ئۇننى ئادەتتە ئۇستا ئاشپەزلەر ئىككى مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە ياخشى ئۆمەللەپ، جەينەكچىلىك قېلىنلىقتىكى پىلتىنى يۇقىرى ـ تۆۋەن، ئوڭ ـ سولغا 10 ～ 15 قېتىمغىچە تارتىپ سوزىدۇ. سوزۇلغان خېمىرنى ئاشتاختىغا قويۇپ، ئۇنى پىلتىلارغا بۆلۈپ، پىلتىنى چەمبىرەك شەكلىدە ئايلاندۇرۇپ تىزىۋالىدۇ. بىر ـ بىرىگە ئۇلاپ چەمبىرەك شەكلى بويىچە تارتىپ سوزىدۇ. بىر غۇلاچ بولغاندا يەنە سوزىدۇ، ئىنچىكە بولغاندا ئالقىنىمىزغا يېغىلغان ئاخىرقى پىلتا بېشىنى ئۇزۇۋېتىپ، قالغان ئىنچىكە قىسمىنى قاينىۋاتقان قازانغا تاشلايدۇ. يەتتە كىلوگرام خېمىرنى 50 لىتىر سۇدا قاينىتىسا بولىدۇ. خېمىر سۇيىگە 500 گرام تۇز سېلىنىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلدا ئادەتتە 20 ～ 30 مىنۇتتىلا 20 ～ 25 ئادەمگە يەتكۈدەك لەگمەننى تەييارلىغىلى بولىدۇ. ئاشپەز ئۇستاملار 13 ～ 14 سائەت ئىشلەش ئارقىلىق 350 ～ 500 ئادەمگە يەتكۈدەك لەگمەننى تەييارلىيالايدۇ.

پىلتىنى تارتىپ سوزۇش. ئۆيدە ئېتىلىدىغان لەگمەنگە 500 گرامدىن ئىككى كىلوگرامغىچە بولغان خېمىر يۇغۇرۇلسىلا بولىدۇ. خېمىرنى نوغۇچ بىلەن يېيىپ، ئۇنىڭدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ھەربىر پارچىسىنى 15 ～ 20 سانتىمېتىرچە قىلىپ يايىمىز. ئاشتاختىنى سۇ ماي بىلەن مايلاپ، نەم ▮ ۇش لاتا بىلەن ئۇستىنى ئوراپ، بىر ئاز تىندۇرىمىز. ئاندىن ھەربىر پارچىسىنى مۇئەييەن نېپىزلىققىچە تارتىپ سوزىمىز ۋە بىرنەچچىسىنى بىرلەشتۇرۇپ قاينىۋاتقان قازانغا سالىمىز. قازاندا قاينىۋاتقان ئۇنىڭ ۋاقتى ئۇنىڭ قېلىن ـ نېپىزلىقى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ئاش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى سۇزۇۋېلىپ،

سوغۇق سۇدا چايقاپ، ئاندىن ئىسسىتىپ ياكى شۇ پېتىچە چىنىلەرگە ئالىمىز. ئادەتتە لەڭمەن پىلتىسىنى مايلاش ئۈچۈن 100 گرام ئۆسۈملۈك مېيى ئىشلىتىلسىلا بولىدۇ.

پىلتىنى تەكشى دومىلىتىش. ئائىلىلەردە، كىچىك ئاشپۇزۇللاردا مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق سانى كۆپرەك بولغان مېھمانلارغا لەڭمەن تەييارلىنىدۇ. 5 ~ 50 كىلوگرام-غىچە بولغان ئۇننى چەيلەپ يۇغۇرۇپ، تەخمىنەن 5 ~ 10 كىلوگرامغىچە قىلىپ زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئۇنى مايلاپ تۇرۇپ بېگىز قولدەك چوڭلۇقتا ئۇزۇنچاق پىلتا قىلىمىز. ئاشتاخ-تىنى، پىلتىنى چوقۇم ئۆسۈملۈك مېيىدا مايلاش كېرەك. پىلتىنى ئىككى - ئىككىدىن قىلىپ قايتا يايىمىز، ئاندىن ئۇنى 15 سانتىمېتىردىن قىلىپ پارچىلاپ، مايلاپ قويى-مىز. ھەربىر پارچىسىنى تۆت قەۋەتتىن ئېشىپ كەتمىگەن ھالدا بىر - بىرىنىڭ ئۈستىگە ئۇزۇنىسىغا ۋە توغرىسىغا تىزىمىز. نەم لاتا بىلەن ئۇراپ بىر ئاز تىندۇرىمىز. تەييارلانغان پىلتىلەرنى ئىنچىكە قىلىپ سوزۇپ، تارتىپ، 45 قەۋەت قىلىپ تىزىپ قاينىغان قازانغا سالىمىز. بۇ خىل ئۇسۇلدا سوزۇش ئالدىنقىلىرىغا قارىغاندا ئاسان، كۆپ كۈچ كەتمەيدۇ. چوڭراق قازاندا مۇشۇنداق ئۇسۇل بىلەن 10 ~ 15 مىنۇتتىلا 50 ئادەمگە يەتكۈدەك لەڭمەننى تەييارلىغىلى بولىدۇ.

ئاشتاختىغا بوش - بوش ئۇرۇپ سوزۇش. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئالدىنقىلىرىدىن پەرقى شۇكى، لەڭمەن پىلتىسىنى سوزۇشتىن بۇرۇن ئۇنى ئاشتاختىدا يېيىۋالىمىز. پىلتىنى ئاشتاختىغا ئۇرۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى ئاشۇرىمىز. ئاندىن پىلتىنى تار-تىپ سوزۇپ قاتلايمىز.

پىلتىنى ئاشتاختىدا يېيىپ سوزۇش. سوزۇلغان پىلتىنى چەمبىرەك شەكلىدە ئايلاندۇرۇپ تىزىمىز. ئاندىن پىلتىنى بىر - بىرىگە ئۇلاپ تارتىپ سوزىمىز. بىرنەچچە قېتىم قاتلاپ سوزۇپ، ئاخىردا ئاشتاختىغا بوش - بوش ئۇرۇپ، ئاندىن قازانغا سالىمىز.

لەڭمەنىنىڭ تۈرى، قېلىنلىقى ھەرخىل بولىدۇ.

بۇ خىل لەڭمەننى تەييارلاشتا ئاساسلىقى خېمىرنى تاكى چاچتەك ئىنچىكە بولغۇچە تارتىپ سوزۇشتىن ئىبارەت.

ئىنچىكە لەڭمەننى ئېتىشنىڭ ئۇسۇللىرى ھەرخىل، مۇھىمى يەنىلا ئۇنىڭ قېلىنلى-قىنى قىلدەك قىلىپ سوزۇشتا.

ئوتتۇرا قېلىنلىقتىكى لەڭمەنىنىڭ تولۇقى 3 ~ 4 مىللىمېتىر ئەتراپىدا بولۇپ، ئۇ ئادەتتە ئىككى قېتىم قاينىتىلىدۇ.

5 ~ 6 مىللىمېتىر قېلىنلىقتىكى لەڭمەننى بولسا ئۈچ قېتىم قاينىتىپ پىشۇرۇ-لىدۇ.

7 ~ 8 مىللىمېتىر قېلىنلىقتىكى لەڭمەننى بولسا 4 ~ 5 قېتىمغىچە قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ.

توم لەڭمەن يەنى قامچا لەڭمەننىڭ قېلىنلىقى بىر سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇپ، ئۇ 7 ~ 8 قېتىم قاينىتىلىدۇ.

ئۇزۇپ تاشلانغان ئاشنى تەييارلاشتا لەڭمەن پىلتىسىنى ئاشتاختىنىڭ ئۈستىگە تىزىپ، ئۇستىدىن بېسىپ ياپلاقلاپ، بىر تالدىن سوزۇپ ئۇزۇپ، قاينىۋاتقان قازانغا سالىمىز. ئۇزۇلگە ئۇششاق خېمىر چوڭ - كىچىك، نېپىز - قېلىن بولسا بولىۋېرىدۇ.

ئۇزۇپ تاشلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

چىڭ يۇغۇرۇپ تەييارلانغان خېمىرنى پىلتىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنى ئۇزۇن سوزۇپ، قاينىۋاتقان قازانغا ئۇزۇپ تاشلايمىز. پىشقاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ سوغۇق سۇدا چايقىساقلا بولىدۇ.

ياپىلاق لەڭمەن. تەييارلانغان پىلتىنى ئۇستىدىن بېسىپ ياپىلاقلايمىز. ئىككى بېشىدىن تۇتۇپ، پىلتا لەڭمەن سوزغاندەك سوزۇپ قازانغا سالىمىز. ئاندىن پىشقان ئاشنى سوغۇق سۇدا چايقايمىز.

كەڭ ياپىلاق لەڭمەن. كەڭ ياپىلاقلانغان خېمىرنى ھەرخىل كېسىش ئارقىلىق تەييارلايمىز. كەسمە چۆپنىڭ كەڭلىكى 12 ~ 13 سانتىمېتىردىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

كەڭ ياپىلاق ئۇزمە ئاش. پىلتىنى ياپىلاقلاپ 10 ~ 12 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قىلىپ قازانغا ئۇزۇپ تاشلايمىز ۋە ئىككى قېتىم قاينىتمىز. ياپىلاقلانغان خېمىرنىڭ كەڭلىكى 3 ~ 4 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ.

كېسىپ ئۇزۇپ تاشلانغان ئاش. پىلتىنى ئۇششاق كېسىپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

قۇرغاق كەسمە ئاش. يۇغۇرۇلغان خېمىرنى ئاشتاختا ئۇستىدە تەكشى يېيىپ، ئۇستىگە ئۇن سېپىپ قويىمىز. ئاندىن ئۇنى تەكشى كەڭلىكتە كېسىپ، ئەلگەكتە تاسقايمىز. خېمىرنى قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى ئېلىپ سوغۇق سۇدا چايقايمىز.

گانجوك ئاش. ئەلا سۈپەتلىك ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئاش تۇزى 300 ~ 350 گرام، تۇخۇم 5 ~ 6 دانە. ئۇننى تۇز ۋە تۇخۇم قوشۇپ، چىڭ، قاتتىق قىلىپ يۇغۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى بىر ئاز تىندۇرىمىز. بىر نەچچە قېتىم چەيلىۋەتكەندىن كېيىن ئۇزۇن، تار ئاشتاختىدا 1.5 مېتىر ئۇزۇنلۇقتىكى نوغۇچ بىلەن يايىمىز. مۇشۇنداق قىلىش ئارقىلىق قىسقىغىنە ۋاقىت ئىچىدە كۆپ ئادەمگە يەتكۈدەك لەڭمەن تەييارلىغىلى بولىدۇ. خېمىرنى 5 ~ 6 مىللىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىپ، قىلدەك ئىنچىكە قىلىپ كېسىمىز. قازانغا سېلىپ 5 ~ 6 مىنۇت قاينىتمىز، ئاندىن سوغۇق سۇدا چايقايمىز.

بوزا ئاش. بوزا ئاشنىڭ خېمىرى گانجوك ئاشقا ئوخشاش تەييارلىنىدۇ. پەقەت خېمىرنى كەسكەندەك كەڭرەك يەنى 12 ~ 13 مىللىمېتىر ئەتراپىدا قىلسىلا بولىدۇ.

ئۇگرە لەڭمەن. تەييارلىنىش جەريانى يەنىلا گانجوك ئاش بىلەن ئوخشاش. پەقەت ئوخشىمايدىغان يېرى يېيىلغان خېمىرنىڭ قېلىنلىقى ئىككى مىللىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ.

ئارپا لەڭمىنى. ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنى خۇددى ئۇگرىنىڭ پىلتىسىنى تەييارلىغاندەك پىلتىلىساق بولىدۇ.

مەنپەر (باش بارماق ئاش). پىلتىنى بارماقچىلىك چوڭلۇقتا ئۇزۇپ، قايناۋاتقان قازانغا تاشلايمىز.

قولداما. ئېشىپ تەييارلانغان پىلتىدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئۇنىڭدىن خېمىر ئېلىپ، باش بارماق بىلەن قوللۇلە شەكلىدە يىمىرىمىز. ئاندىن قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرساقلا بولىدۇ. خېمىرنى يۇغۇرغاندا چوقۇم چىڭ قىلىپ يۇغۇرۇش كېرەك.

ماكارون لەڭمەن. بۇ «ياشلىق لەڭمىنى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ تەييارلىنىش ئۇسۇللىرى ھەرخىل، لەڭمەننىڭ تېتىتقۇ، قىيمىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) گۆشلۈك قورۇما؛ 2) سۇلۇق قورۇما؛ 3) قۇرۇتقان كۆكتات قورۇمىسى؛ 4) گۆشسىز قورۇما.

ئاممىباب لەڭمەن

ئۆي لەڭمىنى

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، چامغۇر 500 گرام، ئۇسۇملۇك مېيى 250 گرام، سامساق 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، ئۇن بىر كىلوگرام، تۇزلانغان قىزىلمۇچ 150 گرام، كۈدە مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ياپىلاق توغراپ، پىيازنى ئاقلاپ تەييارلايمىز. قىش كۈنلىرى چامغۇرنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ قوشساقمۇ بولىدۇ. سامساقنى توغراپ، ئۇسۇملۇك مايىنى قىزدۇرۇپ، ئۇستىگە تاشلايمىز. كەينىدىن پىياز، سامساقلارنى سالىمىز. ئاندىن پەمىدۇر، تۇزلانغان قىزىلمۇچ ۋە ئۇششاق توغرالغان كۈدىنى سېلىپ قورۇيمىز. بىر ئاز قورۇلغاندىن كېيىن بىر لىتىر سوغۇق سۇ ياكى سۆڭەك شورپىسىنى قۇيۇپ، ئوتنى سۇس قىلىپ قويىمىز. لەڭمەننىڭ قىيمىسى ئادەتتە چوڭراق قازاندا ئىنچىكىلىك بىلەن، تولۇق قورۇلۇپ پىشۇرۇلىدۇ.

لەڭمەننىڭ پىلتىسى قىلدەك ئىنچىكە قىلىپ سوزۇلۇشى كېرەك. قورۇما تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇنى بەشكە بۆلۈپ، ھەربىرىگە 250 گرامدىن لەڭمەن چۆپى، 100

گرام گۆش، 100 گرام قورۇما قىلىپ تەڭشەيمىز. ھەربىرسىگە 20 ~ 30 گرام كۆكمۇچ، ئاچچىقسۇ ۋە قىزىلمۇچ قىيامىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ قۇيىمىز.

گۆشلۈك لەڭمەن

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى، زەيتۇن مېيى 250 گرام، تۇز 50 گرام، ھەرخىل كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشى ياكى كالا گۆشىنى ئىككى خىل ئۇسۇلدا توغرايمىز. بىرى ئۇنى ئەتىرگۈلنىڭ ياپرىقىدەك نېپىز، ئۇششاقراق قىلىپ توغراش، يەنە بىرى قوناق دانىسىدەك چوڭلۇقتا توغراشتىن ئىبارەت.

مايلىق ۋە مايسىز گۆشنى زەيتۇن مېيىدا قورۇيمىز. گۆشنى كۆچلۈك ئوتتا قورۇيمىز. ئۇنىڭغا تۇز ۋە ھەر خىل كۆكتاتلارنى سالىمىز. ئەھۋالغا قاراپ ئۇششاق توغرالغان قۇيرۇق ماينى قوشۇۋەتسەكمۇ بولىدۇ. پىشقاندىن كېيىن ئۇنى تۆتكە بۆلۈپ، لەڭمەن خېمىرىنى ئىسسىتىپ، قورۇمىسىنى ئۇستىگە سالىمىز.

خام قىيما لەڭمەن

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، تۇز سۇيى 50 گرام، پەمىدۇر ۋە باشقا كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشىنى نېپىز، ئۇششاق قىلىپ توغراپ، ئاندىن كۆچلۈك ئوتتا قاينىتىمىز. سۇ قاينىغاندىن كېيىن تۇز سۇيى قۇيۇۋېتىمىز. ئاندىن گۆشنى شۇ سۇدىلا دۇملەپ پىشۇرىمىز. سۇيى پۈتۈنلەي سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا پىياز، كۆكمۇچ، پەمىدۇرلارنى سېلىپ بىرلەشتۇرۇپ قورۇيمىز. بىر ئاز قورۇلغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا سۆڭەك شورپىسىنى قۇيۇپ قاينىتىۋەتسەكلا بولىدۇ. ئاندىن قاچىلارغا ئالىمىز.

پىلتا لەڭمەن

【خۇرۇچى】ئالىي ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سوغۇق سۇ 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇننى ئەمبەلگە تۆكۈپ، ئوتتۇرىسىنى كاۋاكچە قىلىپ، ئەمبەلگە مۇشتلاپ ئۇننى چىڭدىغاندىن كېيىن سۇ ۋە تۇز سېلىپ بوشمۇ ئەمەس چىڭ ئەمەس مۇۋاپىق دەرىجىدە قىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر ۋاينىغا يەتكۈچە ئىشلىنىدۇ. خېمىر ئاستى مايلىنىپ، ئۇستىگە ھۆل داستىخان يېپىپ 15 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ.

تىنغان خېمىرنى ئۇزۇن تومراق پىلتا ئىشلەپ، 50 ياكى 100 گرام چامىسىدا ئۇزۇپ، رەتلىك تىزىپ ئۈستى ياغلىنىدۇ. ئۇزۇلگەن قىسقا پىلتا قىلىپ (20 سانتىمېتىر ئەتراپىدا)، ئىككى ياكى ئۈچى بىر قىلىپ ئۈستى - ئۈستىگە يانقۇزۇلىدۇ. ھەربىر قەۋىتىگە ماي سۈرتۈلىدۇ. (50 گرامليق كىچىك ئۇزۇپ پىلتا يانقۇزۇلسا كىچىك پىلتا دېيىلىدۇ، كىچىك پىلتا تارتقان ئاش ئىنچىكە چىقىدۇ.) ئۈستىگە ھۆل داكا يېپىپ ياكى سۈلياۋ يېپىپ يېرىم سائەت تىندۇرۇلىدۇ.

تىندۇرۇلغان ھەربىر تال پىلتىنى 60 ياكى 80 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قولىمىز-نىڭ ئالقىنىنى بىلەن ئەمبەلدە تەكشى تومىلۇقتا يۇمىلىتىپ سوزغاندىن كېيىن بىر - بىرىگە چاپلىشىپ قالمىغۇدەك ئارىلىق قويۇپ رەتلىك تىزىپ قاتار قىلغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ھۆل داكا ياكى سۈلياۋ يېپىلىدۇ (كەسىپتە بۇ جىزا سولا قىلىش دېيىلىدۇ) ۋە چارەك سائەت تىندۇرۇلىدۇ.

قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىغاندا سولا قىلىپ تىندۇرۇلغان پىلتىلارنى 4 ~ 5 تالدىن ئىككى بېشىدىن تۇتۇپ، 2 ~ 3 نۆۋەت قاتلاپ تەلەپكە لايىق سوزغاندىن كېيىن، قاتلانغاندا سول قولىمىزغا يىغىلغان (جىتوزا دېيىلىدۇ) خېمىر ئېلىپ قېلىنىپ، سوزۇلغان قىسمى قاياۋاتقان قازانغا سېلىنىدۇ. ئاندىن ئاش پىشقاندىن كېيىن چويلا بىلەن سۇزۇۋېلىنىپ يېگۈچىنىڭ تەلىپىگە ئاساسەن ئىسسىق، ئىلمان، سوغۇق قىلىپ سۇدا چايقاپ تەخسىگە سېلىنىپ، ئۈستىگە مەززىلىك سۇلۇق ۋە مايلىق قورۇلغان قورۇمىلار سېلىنىدۇ.

دۇملىمە لەڭمەن

【خۇرۇچى】قوي گۆش بىر كىلوگرام، ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پەمىدۇر، ھەرخىل كۆكتاتلار ۋە دورا - دەرمەك، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشىنى نېپىز، ئۇششاق قىلىپ توغراپ، ئاندىن كۇچلۇك ئوتتا قاينىتىمىز. سۇ قاينىغاندىن كېيىن 50 گرام تۇز سۇيى قۇيۇۋېتىمىز. ئاندىن گۆشنى شۇ سۇدىلا دۇملەپ پىشۇرىمىز. سۇيى پۈتۈنلەي سىڭىپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا پىياز، كۆكمۇچ، پەمىدۇرلارنى سېلىپ بىرلەشتۈرۈپ قورۇيمىز. كۆكتاتلارنى ئۇششاق توغراپ، ئۈستىگە سېلىۋېتىمىز. دۇملىمە سەي تەييار بولغاندىن كېيىن، ئۇنى قاچىلارغا سېلىپ ئۈستىگە ئازراق كۇنجۇت مايىنى سېلىۋېتىمىز، ئاندىن قاچىلارغا ئالىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تورلىسى
www.uyghurkitap.com

ئۇندۇرمە قورۇما لەڭمەن

【خۇرۇچى】زەيتۇن ماي 150 گرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، ئۇندۇرمە 300 گرام، ئاق ئۇن 500 گرام، پىياز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 زەيتۇن ماي ياكى باشقا تۇرىدىكى مايىنى تاۋىغا قۇيۇپ قىزدۇرۇڭ. ئاندىن گۆش قورۇمىسىغا ئۇندۇرمىنى سېلىپ بىللە قورۇيمىز. 5 ~ 10 مىنۇتقىچە قورۇغاندىن كېيىن ئۇستىگە ئۇششاق توغرالغان سامساقنى سالىمىز. 600 گرام ئوتتۇرا تومۇقتىكى لەڭمەن پىلتىسىنى 1 ~ 1.5 سانتىمېتىر ئېتراپىدا كېسىپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى يەنە قورۇما بىلەن بىللە قايتا قورۇيمىز. ئاخىرىدا تەييار بولغان لەڭمەننى بەشكە بۆلۈپ ئۇستىگە پىياز سېپىۋېتىمىز.

ئۇندۇرمە لەڭمىنى

【خۇرۇچى】بىر كىلوگرام قوي ياكى كالا گۆشى، زەيتۇن ماي 200 گرام، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى 300 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مايلىق قوي ياكى كالا گۆشىنى نېپىز، ئۇزۇنچاق قىلىپ توغراپ، ئۇنى زەيتۇن ماي ياكى قۇيرۇق ماي بىلەن قورۇۋالىمىز. ئاندىن ئۇستىگە پىياز، تېتىتقۇ ۋە تۇز تاشلايمىز. بىر ئاز قورۇغاندىن كېيىن پەمىدۇر ۋە ئۇندۇرمىنى سېلىپ، بىر سائەت ئېتراپىدا دۇملەيمىز. تەييارلانغان قورۇمىنى تۆتكە بۆلۈپ ھەربىر-سىگە 250 ~ 300 گرامچە لەڭمەن خېمىرىنى سېلىپ تەڭشەيمىز.

ئۇندۇرمە دۇملىمىسى لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن 500 گرام، پۇرچاق ئۇندۇر-مىسى 200 گرام، سۆڭەك شورپىسى 300 گرام، تۇز 40 گرام، تېتىتقۇ 30 گرام، پەمىدۇر 50 گرام، قارىمۇچ، كۆنجۇت مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بىر كىلوگرام مايلىق گۆشىنى ياپىلاق ياكى ئۇزۇنچاق قىلىپ، 100 گرام سۇ بىلەن ئوتقا قويۇپ دۇملەيمىز. ئۇستىگە تۇز، تېتىتقۇ، پەمىدۇر، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا سېلىپ، داۋاملىق دۇملەيمىز. دۇملە-نىپ بولغاندىن كېيىن يەنە ئۇنىڭغا ئۇندۇرمە سېلىپ قورۇيمىز. ئاندىن سۆڭەك شورپىسىنى قۇيۇپ، بىر ئاز قاينىتىمىز. بۇنداق لەڭمەننىڭ پىلتىسى ئىنچىكە ياكى

توم سوزۇلسا بولىۋېرىدۇ. ھەر 200 گرام لەڭمەن پىلتىسىغا 300 گرام قورۇما سېلىنىدۇ. ئېھتىياجىغا قاراپ ئاشقا بىر نەچچە تامچە كۇنجۇت ماي تامچىتىۋەتسىمۇ بولىدۇ.

پىياز - گۆش لەڭمىنى

【خۇرۇچى】كالا ياكى قوي گۆشىدىن بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، باشپىياز 400 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كۇنجۇت ماي 20 گرام، تۇز 40 گرام، تېتىتقۇ 30 گرام، قىزىلمۇچ، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بىر كىلوگرام گۆشنى (كالا ياكى قوي گۆشى) كىچىك تۆت بۇرجەك قىلىپ توغراپ، مايدا قورۇۋالىمىز. ئاندىن تۇز، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچلارنى سالىمىز. كەينىدىن يەنە باشپىياز، سامساق سېلىپ، كۆكتاتلارنى پىشقانغا قەدەر قورۇيمىز. ھەر تۆت قاچىغا 200 گرام لەڭمەن سالىمىز. ئېھتىياجىغا قاراپ كۇنجۇت ماي قۇيۇۋەتسەكمۇ بولىدۇ.

كۇدە لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، كۇدە 200 گرام، سامساق 100 گرام، كۇنجۇت مېيى 20 گرام، تۇز، تېتىتقۇ، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشكە قۇيرۇق ماي ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇششاق توغراپ قورۇيمىز. ئۇنىڭغا كۇدە، سامساق ئارىلاشتۇرىمىز. 200 گرام لەڭمەن پىلتىسىغا 300 گرام قورۇمىنى سېلىپ، ئۇستىگە كۇنجۇت ماي تېمىتىپ قويىمىز.

كۇدە - تۇخۇم قورۇما لەڭمىنى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئون دانە، ئۆسۈملۈك مېيى 250 گرام، كۇدە 200 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تۇخۇمنى ئۆسۈملۈك مېيىدا قورۇپ، ئۇنىڭغا يەنە كۇدىنى توغراپ سېلىپ، بىرلەشتۇرۇپ بەش مىنۇت قورۇيمىز. قورۇمىنى ئۇچكە بۆلۈپ 200 گرامليق لەڭمەن پىلتىسى ئۇستىگە سالىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

تەرخەمەك لەڭمىنى

[خۇرۇچى]يېڭى قوي گۆشى ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، تەرخەمەك 200 گرام، پەمىدۇر 60 گرام، پىياز، تۇز، كۇنجۇت مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]بىر كىلوگرام كالا ياكى قوي گۆشىنى نېپىز قىلىپ توغراپ، كۇنجۇت ياكى باشقا ئۆسۈملۈك مېيىدا قورۇيمىز، ئۇنىڭ تۇز تەملىرىنى تەڭشىگەندىن كېيىن پەمىدۇر سېلىپ دۇملەيمىز. تەرخەمەكنى توغراپ ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرىمىز.

بۇ خىلدىكى لەڭمەننىڭ قورۇمىسى 5 ～ 10 مىنۇتقىچە بولغان ۋاقىتتىلا تەييار بولىدۇ. تەييار بولغان قورۇمىنى تۆتكە بۆلۈپ، ھەربىرسىنى 200 گرام لەڭمەن پىلتىسى بىلەن تەڭشەپ، ئۇستىگە 300 گرام پىيازنى ئۇششاق توغراپ سېلىۋېتىمىز. يەنە كۇنجۇت مېيىدىن ئازراق قۇيساقمۇ بولىدۇ.

تەرخەمەك دۇملىمە لەڭمىنى

[خۇرۇچى]يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قۇرۇق شورپا 300 گرام، ئاق خۇرۇچ 100 گرام، كۇنجۇت ماي ياكى سۇزمە 50 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بىر كىلوگرام دۇملەنگەن قىيمىغا 300 گرام قۇرۇق شورپىنى قۇيۇپ، 100 گرام ئاق خۇرۇچ سېلىپ قاينىتىمىز. پىشقاندىن كېيىن لەڭمەن چۆپىگە كۇنجۇت مېيى ياكى سۇزمە ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز.

كەرەپشە لەڭمىنى

[خۇرۇچى]يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، زەيتۇن مېيى ياكى كۇنجۇت مېيى 200 گرام، كەرەپشە 300 گرام، پىياز 200 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بىر كىلوگرام قوي گۆشىنى كىچىكرەك، نېپىز قىلىپ توغراپ، زەيتۇن مېيى ياكى كۇنجۇت مېيىدا تاكى سارغۇچ كۆپۈكچىلەر پەيدا بولغانغا قەدەر قورۇپ، ئۇستىگە تۇز ۋە تېتىتقۇلار سالىمىز. ئاندىن پىياز، غوللىرىلا قالدۇرۇلغان كەرەپشىنى سالىمىز. ئۇن مىنۇتچە قورۇغاندىن كېيىن ئوتنى ئۆچۈرۈپ تۇۋاقنى يېپىپ، ئىككى - ئۈچ مىنۇت دۇملەيمىز. پىشقاندىن كېيىن ھەر 200 گرام لەڭمەن

پىلتىسىغا 200 گرام قورۇما سالىمىز. ئادەتتە بۇ خىل لەڭمەننىڭ قورۇمىسىغا شورپا ياكى سۇ قۇيۇلمايدۇ.

ئۈسۈڭ لەڭمىنى

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئۈسۈڭ 50 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كۆكمۇچ، پەمىدۇر، پىياز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى ياپىلاق قىلىپ توغراپ قورۇيمىز. ئۈسۈڭنى ئاقلاپ، كەڭ قىلىپ توغراپ، گۆش بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قورۇيمىز. قورۇما قازان چاپلىشىشقا باشلىغاندا، ئۈستىگە پەمىدۇر، كۆكمۇچلارنى سېلىپ بىردەم قورۇغاندىن كېيىن، دەرھال ئۈستىگە سۇ ئەك شورپىسى قۇيۇۋېتىمىز ھەم ئۇنى 10 ~ 15 مىنۇت ئەتراپىدا سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. ئاندىن قاچىلارغا سالىمىز. ئەگەر قورۇمىنىڭ گۆشىنى قەلەمچە قىلىپ توغرىساق، ئۇنداقتا ئۈسۈڭنىمۇ شۇ شەكىلدە توغرايمىز.

يېسىۋىلەك لەڭمىنى

【خۇرۇچى】قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كۈنجۈت ماي 250 گرام، باشپىياز 200 گرام، سامساق 150 گرام، يېسىۋىلەك 300 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى كەڭ، ياپىلاق قىلىپ توغراپ، كۈنجۈت ياكى باشقا تۇردىكى مايلاردا قورۇپ، ئۇستىگە تۇز سۇيى قۇيۇۋېتىمىز. ئاندىن يەنە سامساق ۋە باشپىيازلارنى ئۇششاق توغراپ، تېتىتقۇ ئارىلاشتۇرۇپ قورۇيمىز. يېسىۋىلەكنى 2 ~ 3 مىللىمېتىر قېلىنلىقتا قەلەمچە قىلىپ توغراپ سېلىپ ئون مىنۇتچە قورۇيمىز. ئاخىرىدا قاچىلارغا قورۇمىغا قاراپ لەڭمەن پىلتىسىنى تەڭشەپ سالىمىز. ئەگەر يېسىۋىلەكنى ئاۋۋال سۇدا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ قورۇساق، قورۇما تېخىمۇ تەملىك بولىدۇ.

كۆكمۇچ لەڭمىنى

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، زەيتۇن مېيى 200 گرام، يېڭى كۆكمۇچ 300 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشىنى كەڭ، ياپىلاق قىلىپ توغراپ، زەيتۇن مېيىدا

قورۇيمىز. يېڭى كۆكمۇچنى تۆت بۇرجەك قىلىپ توغراپ، تۈمۈرنى ئېلىۋەتمەي گۆش بىلەن بىللە قورۇيمىز. قورۇما پىشقاندىن كېيىن ھەر 200 گرام پىلتىغا قورۇمىنى تەڭشەپ سالىمىز.

كۆكمۇچ - يېسىۋىلەك لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، كۆكمۇچ 150 گرام، يېسىۋىلەك 250 گرام، تۇز، تېتىتقۇ، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】يېسىۋىلەك قورۇمىسىنى كۆكمۇچ قىيمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قوي گۆشى بىلەن قوشۇپ قورۇيمىز. لەڭمەننى سوزۇپ تەخسىلەرگە ئۇسقاندىن كېيىن، ئۇستىگە قورۇمىنى سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

پىدىگەن لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، زەيتۇن مېيى 250 گرام، پىياز ۋە سامساقتىن 200 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى كەڭ، ياپىلاق قىلىپ توغراپ، ئۇنى زەيتۇن مېيى ياكى باشقا خىلدىكى مايلار بىلەن قورۇپ، ئۇستىگە ياپىلاق توغرالغان پىياز ۋە سامساقنى سالىمىز. ھەممىسى بىرلەشتۈرۈپ قورۇلغاندىن كېيىن، يەنە ئىنچىكە توغرالغان كۆكمۇچنى سېلىپ، ئاستا ئىلەشتۈرۈپ قورۇيمىز. ئاندىن پىدىگەن سالىمىز ھەم ئاچچىقسۇ قۇيۇۋېتىمىز. قورۇما تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇنى تۆتكە بۆلۈپ، ھەربىرىگە 200 گرام لەڭمەننى سالىمىز.

پىدىگەننى يەنە بىر خىل ئۇسۇلدىمۇ قورۇغىلى بولىدۇ. ئالدى بىلەن پىدىگەننى كەڭ قىلىپ توغراپ، قازانغا ئادەتتىكىدىن جىقراق مېيى قۇيۇپ قورۇيمىز. ئاندىن ئۇنى قازاندىن ئېلىپ گۆش قورۇمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز.

كۆمەچ قورۇما تۇگۇنەك لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇگۇنەك 300 گرام، پىياز 150 گرام، سامساق 100 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي ياكى كالا گۆشنى باشقا لەڭمەنلەرنىكىگە ئوخشاش قو-

رۇيمىز. ئاندىن تۇگۇنەكنى قېلىن قەلەمچە قىلىپ توغراپ، گۆش بىلەن بىللە سۇس ئوتتا پات - پات ئىلەشتۇرگەچ قورۇيمىز. تۇگۇنەك قورۇلۇش جەريانىدا گۆشنىڭ سۇيىنى ئىچىۋالغاچقا، پىشقاندىن كېيىن ئالاھىدە تەم كىرىدۇ. تاماقنى تەخسىلەرگە سېلىپ، ھەربىرىگە سامساق، پىياز سېپىپ قويىمىز.

ماش - كۆكمۇچ لەڭمىنى

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي گۆشى ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كۆكمۇچ 200 گرام، كۆكپىياز 30 گرام، كۇنجۇت ماي 30 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي ياكى كالا گۆشىنى كۆكمۇچ، ماش بىلەن بىللە قورۇپ، لەڭمەننىڭ سېيىنى تەييارلايمىز. پىلتىنى سوزۇپ پىشۇرۇپ، ئاشنى تەخسىلەرگە سېلىپ، ئۇستىگە كۆكپىياز ۋە كۇنجۇت ماي ئارىلاشتۇرىمىز.

كەرەم لەڭمەن (ئاچچىق كۆكمۇچ لەڭمىنى)

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، كۆكمۇچ 250 گرام، پىياز، سامساق، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، پىياز، سامساق ۋە كۆكمۇچ بىلەن بىرلەشتۇرۇپ قورۇيمىز. ئاندىن ئۇچلۇق قاپاق مۇچنى توغراپ، قوشۇپ قورۇيمىز. تاماق تەييار بولغاندىن كېيىن تەخسىلەرگە بۆلۈپ، لەڭمەن پىلتىسىنى تەڭشەپ سالىمىز.

ئۇششاق چامغۇر لەڭمىنى

【خۇرۇچى】 يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 150 گرام، سامساق 100 گرام، چامغۇر 500 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى ئۇششاق تۆت بۇرجەك قىلىپ توغراپ، تا سېرىق كۆپۈكچە پەيدا بولغانغا قەدەر قورۇيمىز. ئاندىن پىياز، سامساق ۋە ياپىلاق قەلەمچە قىلىپ توغرالغان چامغۇرنى سالىمىز. قورۇمىنى تۆتكە بۆلۈپ، لەڭمەن پىلتىسىنى تەڭشەپ سالىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

دۇملىمە چامغۇر لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، چامغۇر 500 گرام، شورپا 300 گرام، ماش 50 گرام، كۇنجۇت ماي، پىياز كۆكى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشىنى ئۇششاقلاپ توغرايمىز. چامغۇرنىڭ ھەربىرىنى ئايرىم - ئايرىم چاناپ، ئۇششاقلىرىنى ئۆز پېتىچىلا، چوڭراقلىرىنى ئىككىگە بۆلۈپ گۆش بىلەن دۇملەيمىز. ئۇستىخان شورپىسىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز. ماشتىن ياكى باشقا نەرسىلەردىن قىيام ياساپ شورپىنىڭ ئۇستىگە قۇيۇپ توختىماي ئىلەشتۇرىمىز. تەخسىلەرگە سىلىپ ھەربىرسىگە 200 گرام لەڭمەن پىلتىسىنى تەڭشەيمىز. ئۇنىڭغا ئازراق كۇنجۇت ماي ياكى كۆكپىيازمۇ قوشۇپ قويىمىز.

چوكا پۇرچاق لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، سامساق 100 گرام، چوكا پۇرچاق 200 گرام، پەمدۇر 100 گرام، تۇز، دورا - دەرمەك، تېتىقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشىنى كىچىك، ياپىلاق قىلىپ توغراپ، زەيتۇن ماي بىلەن قورۇيمىز. ئۇستىگە ئازراق تۇز، پىياز ۋە سامساق سىلىۋېتىمىز. ئۇنىڭغا يەنە پەمدۇر، چوكا پۇرچاق ئارىلاشتۇرىمىز. چوكا پۇرچاق پىشۇالغاندىن كېيىن ئۇستىخان شورپىسىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز. تەييارلانغاق قورۇمىنى تۆتكە بۆلۈپ، لەڭمەن پىلتىسىنى تەڭشەپ سالىمىز.

ماشپۇرچاق - چوكا پۇرچاق لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى گۆش كىلوگرام، چوكا پۇرچاق 200 گرام، ماش 200 گرام، ئاق شورپا 300 گرام، پەمدۇر 100 گرام، سامساق، كۆكمۇچ، تۇز، تېتىقۇ، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى چوكا پۇرچاق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قورۇيمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا ماش، سۇ ئەك شورپىسى قۇيىمىز. قورۇمىنى تۆتكە بۆلۈپ، لەڭمەن پىلتىسىنى تەڭشەپ سالىمىز.

ماش پۇرچاق - ئۇزۇن چوكا پۇرچاق لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، چوكا پۇرچاق 200 گرام، ماش پۇرچاق 200 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، سۆڭەك شورپىسى 150 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى چوكا پۇرچاق ۋە ماش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قورۇيمىز. ئېھتىياجغا قاراپ پەمىدۇر ۋە سۆڭەك شورپىسىنى ئارىلاشتۇرۇۋەتسەك، قورۇما تەييار بولىدۇ. لەڭمەن پىلتىسىنى ئىنچىكە سوزۇپ سېلىپ، پىشقاندىن كېيىن ھەربىر تەخسىگە 200 گرامدىن سېلىپ، ئۈستىگە قورۇمىنى سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

تۇخۇم - چوكا پۇرچاق لەڭمىنى

【خۇرۇچى】توخۇ تۇخۇمىدىن ئون دانە، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، چوكا پۇرچاق 400 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، پىياز كۆكى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تۇخۇمنى چېقىپ تۇزلاپ، ئۇنى ئۆسۈملۈك مېيىدا قورۇۋالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا چوكا پۇرچاقنى توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق قورۇيمىز. تەييار بولغاندىن كېيىن، ئۇنى يەتتىگە بۆلۈپ لەڭمەن پىلتىسى بىلەن تەڭشەپ قاچىلارغا سالىمىز. ئۈستىگە پىياز كۆكى سېلىۋېتىمىز.

كۆكمۇچ - ئۇزۇن چوكا پۇرچاق لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كۈنجۈت مېيى 250 گرام، پىياز 150 گرام، سامساق 100 گرام، پەمىدۇر 150 گرام، قىزىلمۇچ ياكى كۆكمۇچ 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشىنى كۈنجۈت مېيىدا قورۇپ، ئۈستىگە پىياز، سامساق، پەمىدۇر، ئۇزۇن چوكا پۇرچاق ھەمدە قىزىلمۇچ ياكى كۆكمۇچ سېلىۋېتىمىز. ئارىلاشتۇرۇپ قورۇغاندىن كېيىن، ئۇنى قاچىلارغا سېلىپ، ھەربىر تەخسىگە 200 گرام چۆپ سېلىپ، ئۈستىگە قورۇما سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېكى تارقىتىش
www.uyghurkitap.com

پالەك لەڭمىنى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن 600 گرام، پالەك 200 گرام، پەمىدۇر، كۆكمۇچ، پىياز، سامساق تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئەڭ دەسلەپتە كۆكتاتلاردىن 70 ~ 80 گرامنى قورۇۋالىمىز. قالغان قىسمىنى پىياز بىلەن قورۇپ، ئۇنىڭغا پالەك سالىمىز. بۇنداق كۆكتاتتا قورۇلغان قورۇمىنىڭ تەمى ئالاھىدە تەملىك بولىدۇ. تەييار بولغان قورۇمىنى تۆتكە بۆلۈپ، چۆپ سېلىنغان قاچىلارغا سالىمىز.

ئۆرۈك غورىسى لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، سامساق 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، چوكا پۇرچاق 100 گرام، كۆك غورا 300 گرام، سۆڭەك شورپىسى 500 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى كىچىك، ياپىلاق قىلىپ توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، تېتىتقۇ، پىياز، سامساق، كۆكمۇچ ۋە چوكا پۇرچاقنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۆڭەك شورپىسىغا سېلىپ پىشۇرىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا كۆك غورىنى سالىمىز. تەييار بولغاندىن كېيىن، ئۇنى بەشكە بۆلۈپ، لەڭمەنچۆپى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاچىلارغا سالىمىز.

ئۇگرە گۆش لەڭمىنى

【خۇرۇچى】لوق قوي گۆشىدىن بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 250 گرام، سامساق 150 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، پىدىگەن 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، ماش 200 گرام، سالات 520 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】لوق قوي گۆشنى ئىنچىكە، ياپىلاق قىلىپ توغراپ، قۇيرۇق مايدا تۆۋەندىكىدەك قورۇيمىز: يەنى گۆشنى ئۆسۈملۈك ياكى كۈنجۈت مايدا قورۇيمىز. ئۇنىڭغا تۇز سۇيى، تېتىتقۇ، پىياز ۋە سامساق، پەمىدۇر، كۆكمۇچ ھەمدە كالتە قىلىپ توغرالغان پىدىگەننى ئايرىم قورۇپ، ئاخىرىدا ماش، سالات، ئۇششاق توغرالغان پۆرە قوشىمىز. ئەگەر سۇلۇق قورۇما قىلىمىز دېسەك، ماشنى قوشۇشتىن بۇرۇن، قورۇمىغا 250 گرام سۆڭەك شورپىسىنى قۇيۇۋېتىمىز. ئۇنى بىر ئاز قاينىتاندىن كېيىن، ماش،

سالات قاتارلىقلارنى سالىمىز. قورۇمىنى قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ قىيامىنى قۇيىمىز. ئاندىن لەڭمەن پىلتىسىنى تەڭشەپ سېلىپ مېھمانلىرىڭ ئالدىغا كەلتۈرىمىز.

مەررە گۆش لەڭمىنى

[خۇرۇچى]يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، چوكا پۇرچاق 100 گرام، پىدىگەن 100 گرام، مەررە گۆش، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]قوي گۆشىنى كونا شورپىدا قاينىتىۋالىمىز. ئاندىن ئۇنى سوۋۇتۇپ، ئۇششاق قىلىپ توغرىۋالىمىز. پىياز، كۆكمۇچ، پەمىدۇر، پىدىگەن، چوكا پۇرچاق ياكى تۇرۇپ، چامغۇر، سالاتلارنى بىللە قورۇپ قورۇما تەييارلايمىز. ئۇنى بەشكە بۆلۈپ، لەڭمەن پىلتىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىلەرگە سالىمىز. پىشقان مەررە گۆشنى شورپىدا قىزدۇرۇۋېتىپ ئۈستىگە قوشۇپ قويىمىز.

بەررە گۆش لەڭمىنى

[خۇرۇچى]يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، ئاچچىق شورپا 500 گرام، ماش 200 گرام، پىياز كۆكى، سالات مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]گۆشنى ئالدى بىلەن قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن ئۇششاق توغراپ قىزىق مايدا قورۇيمىز. ئۇنىڭغا تېتىتقۇ، پىياز، كۆكمۇچ، پەمىدۇر سالىمىز ھەمدە ئارىلاشتۇرۇپ قورۇۋالىمىز. ئاندىن ئۈستىگە كونا شورپا قۇيۇۋېتىمىز. قورۇما قاينىغاندىن كېيىن ماش ئۇنى سالىمىز. ئەگەر ئۇ بولمىسا ماش ئارىلاشتۇرساقمۇ بولىدۇ. قورۇما تەييار بولغاندىن كېيىن ھەر 200 گرام لەڭمەنگە پىياز كۆكى، سالات قوشۇۋېتىلىدۇ.

ئاق شورپا لەڭمىنى

[خۇرۇچى]سېمىز قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، سەۋزە 50 گرام، چامغۇر 50 گرام، كۆكمۇچ 50 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، پىياز كۆكى 50 گرام.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاق شورپا ئادەتتە مايلىق قوي گۆشى بىلەن تەييارلىنىدۇ. گۆشنى كىچىكرەك توغراپ شورپىسىنى سۈزۈۋېتىمىز. پىياز، سەۋزە، چامغۇر، كۆك-مۇچ، پەمىدۇرنى شورپىغا سېلىپ ئون مىنۇت قاينىتىمىز. ئۇستىگە قارىمۇچ، پىياز كۆكىنى سالىمىز. بەش پىيالىگە ئاق شورپا ئارىلاش ئىنچىكە سوزۇلغان لەڭمەن پىلتىسىنى سالىمىز.

قورۇما شورپا لەڭمىنى

【خۇرۇچى】سېمىز قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، سەۋزە 50 گرام، چامغۇر 50 گرام، كۆكمۇچ 50 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، پىياز كۆكى 50 گرام، ماش 150 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇششاق توغرالغان گۆش ۋە كۆكتاتلار بىلەن شورپا تەييارلايمىز. كۆكتاتنى دەسلەپتە قورۇۋېتىمىز. قاچىلارغا لەڭمەننى 150 گرامدىن قىلىپ سېلىپ، ئۇستىگە قىيمىسىنى قۇيىمىز. ئۇنىڭغا يەنە ماش سالساقمۇ بولىدۇ.

كەسكەن لەڭمەن

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پىدىگەن 150 گرام، سۆڭەك شورپىسى 400 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشىنى كىچىك، ياپىلاق قىلىپ توغرايمىز. چۇچۇتۇلگەن مايغا پىياز، پەمىدۇر، كۆكمۇچ ۋە پىدىگەننى سېلىپ قورۇيمىز. ئاندىن سۆڭەك شورپىسىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئۇنى كېيىن تەييارلانغان لەڭمەن پىلتىسىغا 200 گرامدىن قىلىپ سالىمىز. ھاۋا ئىسسىق چاغلاردا چۆپنى قىزدۇرماي سوغۇق يېسەكمۇ بولىدۇ.

دۇملىمە لەڭمەن

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، سەۋزە 100 گرام، پىيازكۆكى 30 گرام، سۆڭەك شورپىسى 300 ~ 400 گرام ئەتراپىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشىنى ئۆرۈك چوڭلۇقىدا قىلىپ توغراپ، سۆڭەكنى

كىچىك پارچىلايمىز. قۇرۇق قازانغا گۆشنى سېلىپ ئاندىن پىياز، كۆكمۇچ، پەمىدۇر-نى تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ، سەۋزىلەر بىلەن بىللە سالىمىز. ئۈستىگە قۇرۇق شورپىنى قويىمىز. تۇۋاقنى يېپىپ دۈملەيمىز. كۈچلۈك ئوتتا ئون مىنۇت، ئوتنى سۇسلىتىپ 5 ~ 10 مىنۇتقىچە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن قاچىلارغا سېلىپ 30 گرام پىياز كۆكى سېپىۋېتىمىز.

خولۇما لەڭمەن

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، چامغۇر 100 گرام، سامساق 50 گرام، سۆڭەك شورپىسى 300 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشىنى پىياز، كۆكمۇچ ۋە چامغۇر، سامساقلار بىلەن ئۇششاق توغرايمىز. ئاندىن سۆڭەك شورپىسىغا سېلىپ قاينىتىمىز. تۇز تەملىرىنى تەڭشەپ بولغاندىن كېيىن، بەش چاشكىغا قۇيۇپ مانتا كوربسىدا 30 ~ 40 مىنۇتقىچە هورلاندۇرىمىز. ئاندىن قاچىلارغا سېلىپ، ئىنچىكە ياكى ياپىلاق لەڭمەن پىلتىسىنى 200 گرامدىن سېلىپ تەڭشىسەك بولىدۇ.

كەرەپشە - تۇخۇم لەڭمىنى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، توخۇ تۇخۇمى ئون دانە، كۈنجۈت ماي 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى كەرەپشە بىلەن قورۇڭالىمىز. تۇخۇمنى كۈنجۈت (ياكى باشقا ئۆسۈملۈك مېيى بولسىمۇ بولىدۇ) مېيىدا قورۇپ، ئاندىن گۆش قورۇمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ. قورۇمىنى يەتتىگە بۆلۈپ هەربىرىگە 200 گرامدىن لەڭمەن پىلتىسى سالساقلا بولىدۇ.

قىيمىلىق كاۋاپ لەڭمىنى

【خۇرۇچى】پىشۇرۇلغان كاۋاپ 2 ~ 3 زىخ، ئۈزۈپ تاشلاپ پىشۇرۇلغان چۆپ 200 گرام، پىياز، قىزىلمۇچ 50 گرام، قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】2 ~ 3 زىخ كاۋاپ بىلەن 200 گرام ئۈزۈپ تاشلاپ پىشۇرۇل-

غان لەڭمەن چۆپىنى تەڭشەپ سالىمىز. ئۇستىگە ئازراق پىياز، قىزىلمۇچ ۋە قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇلارنى قوشساقلا بولىدۇ.

دۇمبە گۆش لەڭمىنى

【خۇرۇچى】قوينىڭ پىششىق دۇمبە گۆشى 700 گرام، ئاق ئۇن 500 كىلوگرام، ئاقمۇچ 50 گرام، ئاچچىقسۇ، پىياز كۆكى، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ قىيامى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】دۇمبە گۆشىنى تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ، يېرىمىنى ئۇزۇنچاق قىلىپ توغرايمىز. ئۇستىگە ئاقمۇچ، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ قىيامى ۋە پىياز كۆكىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. لەڭمەن پىلتىسىنى ئادەتتىكىدەك تەييارلاپ قاچىلارغا ئېلىپ، ئۇستىگە قىيمىنى سالىمىز.

تونۇر كاۋىپى لەڭمىنى

【خۇرۇچى】پۇتۇن قوينىڭ تونۇر كاۋىپى، ئاق ئۇن مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تونۇر كاۋىپىنى ئوخشىمىغان شەكىلدە توغرايمىز. ئارقا پۇتىنى ئىنچىكە ئۇزۇنچاق، يان بۆلىكىنى ياپىلاق، پارچىلىرىنى تۆت بۇرجەك قىلىپ توغرايمىز. گۆشنى پىشۇرۇپ پىلتىنىڭ ئۇستىگە تىزىپ قويىمىز. بۇ لەڭمەننىڭ تۇز تەمىنى دۇمبە گۆش لەغمىنىنكىگە ئوخشاش تەڭشەيمىز.

توخۇ گۆشى لەڭمىنى

【خۇرۇچى】توخۇ گۆشى بىر كىلوگرام، توخۇ گۆشى شورپىسى 300 گرام، پىياز 100 گرام، سامساق 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پىدەگەن 100 گرام، چوكا پۇرچاق 200 گرام، تۇز 50 گرام، تېتىتقۇ 30 گرام، ماش ئۇنى 30 گرام، توخۇ مېيى 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مايلىق توخۇ گۆشىنى ئۇستىخىنىدىن ئايرىپ، لوق يېرىنى كەڭ قىلىپ توغرايمىز. توخۇ گۆشىنى توخۇ مېيىدا قورۇۋالىمىز. قورۇشتىن ئاۋۋال گۆشنى تۇزدا تۇزلاپ، تېتىتقۇ، ماش ئۇنى سېپىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. قورۇش جەريانىدا پىياز، سامساق، كۆكمۇچ، پىدەگەن ۋە ئۇزۇن چوكا پۇرچاق سېلىۋېتىمىز. ئاندىن توخۇ گۆشى شورپىسىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز، پىشقاندىن كېيىن ئۇنى چوڭقۇرراق قاچىلا-

رغا سېلىپ ئۇستەلگە قويىمىز. قىيمىسىنى تۆتكە بۆلۈپ، ھەربىرىگە 150 ~ 200 گراملىق پىلتا سالىمىز.

ئۆردەك گۆشى لەڭمىنى

【خۇرۇچى】ئۆردەك گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، سامساق 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پىدىگەن 100 گرام، چوكا پۇرچاق 200 گرام، تۇز 50 گرام، تېتىتقۇ 30 گرام، ماش ئۇنى 30 گرام، ئۆردەك مېيى 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مايلىق ئۆردەك گۆشىنى ئۇستىخىنىدىن ئايرىپ، لوق يېرىنى كەڭ قىلىپ توغرايمىز. ئۆردەك گۆشىنى ئۆردەك مېيىدا قورۇڭالىمىز. قورۇشتىن ئاۋۇال گۆشنى تۇزدا تۇزلاپ، تېتىتقۇ، ماش ئۇنى سېپىپ تەمنى تەڭشەيمىز. قورۇش جەريانىدا پىياز، سامساق، كۆكمۇچ، پىدىگەن ۋە ئۇزۇن چوكا پۇرچاق سېلىۋېتىمىز. ئاندىن ئۆردەك گۆشى شورپىسىنى قويۇپ قاينىتىمىز.

بىر كىلوگرام گۆشكە 300 گرام ئەتراپىدىكى كۆكتات ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بۇنىڭ ئىچىگە پىياز، سامساق، پەمىدۇر كىرمەيدۇ. ئەگەر بۇ قۇش گۆشىنى سەي ـ كۆكتاتىتىن قورۇماقچى بولساق، ئۇنداقتا گۆشنى تاكى مايدا قىزىرىپ پىشقۇچە قورۇيمىز. ئۆردەك گۆشى قىيمىسىنى ئۆردەك گۆشى شورپىسىغا قۇيۇپ قاينىتىمىز.

غاز گۆشى لەڭمىنى

【خۇرۇچى】غاز گۆشىدىن بىر كىلوگرام، غاز گۆشى شورپىسى 300 گرام، پىياز 100 گرام، سامساق 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پىدىگەن 100 گرام، چوكا پۇرچاق 200 گرام، تۇز 50 گرام، تېتىتقۇ 36 گرام، ماش ئۇنى 30 گرام، توخۇ مېيى 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مايلىق غاز گۆشىنى ئۇستىخىنىدىن ئايرىپ، لوق يېرىنى كەڭ قىلىپ توغرايمىز. غاز گۆشىنى توخۇ مېيىدا قورۇڭالىمىز. قورۇشتىن ئاۋۇال گۆشنى تۇزدا تۇزلاپ، تېتىتقۇ، ماش ئۇنى سېپىپ تەمنى تەڭشەيمىز. قورۇش جەريانىدا پىياز، سامساق، كۆكمۇچ، پىدىگەن ۋە ئۇزۇن چوكا پۇرچاق سېلىۋېتىمىز. ئاندىن غاز گۆشى شورپىسىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنى چوڭقۇرراق قاچىلارغا سېلىپ ئۇستەلگە قويىمىز. قىيمىسىنى تۆتكە بۆلۈپ، ھەربىرىگە 150 ~ 200 گراملىق پىلتا سالىمىز.

ئۇيغۇر كىتاپ توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

قىرغاۋۇل گۆشى لەڭمىنى

【خۇرۇچى】قىرغاۋۇل گۆشى بىر كىلوگرام، قىرغاۋۇل گۆشى شورپىسى 300 گرام، پىياز 100 گرام، سامساق 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پىدىگەن 100 گرام، چوكا پۇرچاق 200 گرام، تۇز 50 گرام، تېتىتقۇ 30 گرام، ماش ئۇنى 30 گرام، توخۇ ماي 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قىرغاۋۇل گۆشىنى ئۇستىخىنىدىن ئايرىپ، لوق يېرىنى كەڭ قىلىپ توغرايمىز. قىرغاۋۇل گۆشىنى توخۇ مېيىدا قورۇڭالىمىز. قورۇشتىن ئاۋۋال گۆشنى تۇزدا تۇزلاپ، تېتىتقۇ، ماش ئۇنى سېپىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. قورۇش جەريانىدا پىياز، سامساق، كۆكمۇچ، پىدىگەن ۋە ئۇزۇن چوكا پۇرچاق سېلىۋېتىمىز. ئاندىن قىرغاۋۇل گۆشى شورپىسىنى قاينىتىمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنى چوڭقۇرراق قاچىلارغا سېلىپ ئۇستەلگە قويىمىز. قىيمىسىنى تۆتكە بۆلۈپ، ھەربىرىگە 150 ~ 200 گرامدىن پىلتا سالىمىز.

بۆدۈنە گۆشى لەڭمىنى

【خۇرۇچى】بۆدۈنە گۆشى بىر كىلوگرام، كۈنجۈت مېيى ياكى ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، پىياز 100 گرام، سامساق 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، پىدىگەن 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، تۇرۇپ ياكى چامغۇر 100 گرام، غولپىياز 50 گرام، تۇز 50 گرام، تېتىتقۇ 20 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆدۈنە گۆشنى ئۆرۈك چوڭلۇقىدا توغراپ، كۈنجۈت مېيىدا ياكى ئۆسۈملۈك مېيىدا قورۇڭالىمىز. قورۇش جەريانىدا ئۈنكۈغا پىياز، سامساق، پەمىدۇر، تۇز، تېتىتقۇ سېلىۋېتىمىز. ھەممىسى قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئۈنكۈغا يەنە كۆكمۇچ، پىدىگەن، تۇرۇپ، چامغۇرلارنى ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. ئاندىن ئازراق بۆدۈنە شورپىسىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئاخىرىدا غولپىياز سېلىۋېتىمىز. بۆدۈنە گۆش قورۇمىسىنى ئەڭ ياخشىسى ئەتىرگۈل مېيىدا قورۇش كېرەك. كەمدىن ـ كەم ئەھۋالدا مەسكە مېيىدا ئېتىلىدۇ.

باچكا گۆشى لەڭمىنى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، باچكا ئۇچ دانە، پىياز، شوخلا، سامساق، شاكال بەدىيان، زەنجىۋىل، كاۋاۋېچىن سۇيى، تېتىتقۇ، سامساق، شوخلا، پالەك، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】باچكا گۆشىنى ئۇششاق، باشقا كۆكتاتلارنى خاراكتېرىگە قاراپ توغراپ تەييارلايمىز. خېمىر ۋە چۆپنى تەييارلاش ئۇسۇلى شىلمە چۆپ لەڭمىنىگە ئوخشاش بولىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، باچكا گۆشىنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، گۆشىنىڭ سۇيى قاچقاندا تۇز، جاڭيۇ، توغرالغان پىياز، زەنجىۋىل سېلىپ داغلاپ، باشقا كۆكتاتلارنى رەت - تەرتىپى بويىچە سېلىپ قورۇپ، تۇزىنى تەڭشەپ قاچىغا ئۇسۇۋالىمىز. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان پىياز، سامساق سېلىپ داغلاپ، پەمىدۇر قېيامى ۋە قورۇمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ قورۇپ، تەييارلانغان شىلمە چۆپنى سېلىپ، ئۇستىگە جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، ماي تېمىتىپ تەخسىگە ئۇسىمىز.

بۇ تائام ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، پالەچ، ئەزالار تىترەش، باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، سوغۇقتىن بولغان بەدەن ئاجىزلىقى، كۆرۈش قۇۋۇتىتىش ئىنكى ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

گۆشسىز كۆكتات لەڭمىنى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، قىزىلمۇچ 200 گرام، سامساق 100 گرام، تۇرۇپ ياكى چامغۇر 300 گرام، سۇ 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 250 گرام، ماش ئۇنى 30 گرام، تۇز 50 گرام مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىلدىكى لەڭمەننىڭ قورۇمىسىدا گۆش بولمايدۇ. پىيازنى كەڭ قەلەمچە قىلىپ، قىزىلمۇچ ۋە پىدىگەننى كالتا، ياپىلاق قىلىپ، سامساق، تۇرۇپ ياكى چامغۇرنى قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. ئاندىن ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ، چۈچۈتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيىدا قورۇيمىز. ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكۈزۈپ ماش ئۇنىنى سېلىپ يەنە قاينىتىمىز. تەييار بولغاندىن كېيىن بەشكە بۆلۈپ، لەڭمەن پىلتىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ قاچىلارغا سالىمىز، تۇرۇپنى قازانغا سالغاندا ئۇنىڭغا ئەڭ ياخشىسى ئەڭ ئاۋۋال قاينىتىۋالغان چوكا پۇرچاقنى قوشۇپ سالىمىز.

تۇگۈنەكنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، مايدا پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن قورۇمغا ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. تۇگۈنەكنى پىشۇرۇشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭ ئېزىلىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن تۇز سۈيىدە چايقاپ، ئاندىن 10 ～ 15 مىنۇتقىچە چىلاپ قويىمىز. قورۇمىنى قاچىلارغا ئېلىشتىن ئىلگىرى ماش ئۇنىنى قۇيۇپ، 2 ～ 3 مىنۇت قاينىتىۋالىمىز. شۇنداق قىلىش ئارقىلىق گۆشسىز لەڭمەننى تەييارلايمىز. تۇگۈنەكنى ئالدى بىلەن مايدا قىزىرۇۋالماي، بىۋاستىلا قورۇمغا سېلىپ بىرلەشتۇرۇپ قورۇۋالساقمۇ بولىدۇ. ئۇستىگە سۇ ياكى سۆڭەك شورپىسى قۇيۇۋېتىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

غۇنچە گۆشلۈك لەڭمەن

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، سامساق كۆكى 100 گرام، كەرەپشە 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، تۇز، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، كاۋاۋچىن، زەنجۈبىل، غولپىياز، سامساق مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالدى بىلەن گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يالپاقلاپ توغرايمىز، ئاندىن بۇ گۆشلەرنى قاتلاپ قەلەمچە قىلىپ توغراپ، يەنە ئۇنى توغراپ كېسىپ، غۇنچە ئۇزۇم چوڭلۇقىدا دانە ـ دانە توغرايمىز. خېمىرنى لەڭمەنخېمىرىغا ئوخشاش يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى يېپىپ تىندۇرىمىز. ئاندىن پىلتا قىلىپ ئۇستىنى مايلاپ يەنە يېپىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. ساپلىققا مۇۋاپىق ماي قۇيۇپ قىزىغاندا، گۆشنى سېلىپ چۆمۈچ بىلەن توختىماي ئىلەشتۇرۇپ قورۇپ، چالا پىشقاندا جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، پەمىدۇر (پەمىدۇر قىيامى)، پىياز، زەنجۈبىل، كاۋاۋچىنلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا سالىمىز، داغلانغاندا، باشقا كۆكتاتلارنىمۇ ئارقا ـ ئارقىدىن تەرتىپى بويىچە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قورۇما پىشاي دېگەندە ئازراق سۇ، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشىگەندىن كېيىن ئۇسۇۋالىمىز.

پىلتىنى ئىنچىكە سوزۇپ، قاياۋاتقان قازانغا سېلىپ، پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ، تەخسىگە ئېلىپ ئۇستىگە قورۇمىنى قۇيساق تەييار بولىدۇ.

ياپراق چۆپ (مەنپىيەن) لەڭمەن

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، ئۆزبېكىز خالىغان كۆكتاتلار، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇ، زەنجۈبىل، غولپىياز، سامساق، داغلانغان قىزىلمۇچ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى لەڭمەنخېمىرىدەك يۇغۇرۇپ، پىلتا قىلىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى ئۇزۇنچاق، نېپىز توغراپ، كۆكتاتلارنىمۇ لايىقلاشتۇرۇپ توغراپ، زەنجۈبىل، سامساقلارنىمۇ چاناپ تەييارلايمىز. ساپلىققا مايىنى قىزىتىپ، گۆشنى قورۇپ چالا پىشقاندا جاڭيۇ، تۇز، ئاچچىقسۇ، زەنجۈبىللەرنى سېلىپ داغلاپ، ئاندىن كۆكتاتلارنى سېلىپ قورۇپ، سامساقنى قورۇما پىشقاندا سېلىپ ئۇسۇۋالىمىز. پىلتىلارنى ئەمىلگە تىزىپ، قول بىلەن بېسىپ ياپىلاقلاپ، تەكشى، نېپىز سوزۇپ،

قاياناۋاتقان قازانغا بىر يېرىم سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئۇزۇپ تاشلاپ، پىشقاندا سۇزۇۋالمىز. سوغۇق سۇدا چايقاپ، قايتا ئىسسىتىپ تەخسىلەرگە ئۈستىگە قورۇما قۇيۇپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

تۇگۇنەك توغرامچىسى لەڭمىنى

[خۇرۇچى]قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇگۇنەك، قىزىلمۇچ، پالەك، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، جاڭيۇ، پىياز، سامساق، زەنجۈبىل، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]خېمىرنى لەڭمەن خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ، پىلتا قىلىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تۇگۇنەكنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، سەرەڭگە تېلىدەك تەكشى هەم ئىنچىكە توغراپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ قويىمىز. قىزىلمۇچنى ئىنچىكە، پالەكنى كەڭرەك، گۆشنى ئىنچىكە توغراپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆش توغرامچىسىنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، گۆشنىڭ سۇيى قاچقاندا، تۇز، جاڭيۇ، توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجۈبىل سېلىپ داغلاپ، ئۈستىگە سۇسىزلاندۇرۇلغان تۇگۇنەك توغرامچىسى ۋە مۇچنى سېلىپ قورۇيمىز. پىشقاندا توغرالغان پالەك، تېتىتقۇنى سېلىپ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ قورۇپ تەمىنى تەڭشەيمىز. لەڭمەننى قائىدە بويىچە پىشۇرۇپ، ئايرىم تەخسىگە ئېلىپ تەييارلانغان تۇگۇنەك قورۇمىسى بىلەن بىرگە ئېلىپ چىقىمىز.

چامغۇر - نوقۇت لەڭمىنى

[خۇرۇچى]قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، يېڭى چامغۇر 100 گرام، قايتا پىشۇرغان نوقۇت 200 گرام، قىزىلمۇچ، پالەك، تۇز، پىياز، سامساق، زەنجۈبىل، سۇ ماي مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]خېمىرنى ئادەتتىكى لەڭمەن خېمىرىنى تەييارلىغاندەك تەييارلايمىز. گۆشنى ئۇششاق هەم نېپىز توغراپ تەييارلايمىز. چامغۇرنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، 3 ~ 4 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، سەرەڭگە تېلىدەك ئىنچىكە ياكى تىرناقتەك نېپىز توغرايمىز، مۇچنى ئۇششاق چاناپ، پالەكنى كەڭرەك توغرايمىز. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ، گۆشنى سېلىپ قورۇپ سۇيى قاچاي دېگەندە، تۇز، توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجۈبىل سېلىپ داغلاپ، چامغۇر توغرامچىسى ۋە پىششىق نوقۇتنى سېلىپ قورۇپ، چامغۇر پىشقاندا چانالغان مۇچ، توغرالغان پالەكنى سېلىپ، ئازراق شورپا قۇيۇپ

سۈلۈقراق قىلىپ قورۇپ، تۇزىنى تەڭشەپ ئايرىم قاچىغا ئۇسسىمىز. لەڭمەننى قائىدە بويىچە پىشۇرۇپ ئايرىم تەخسىگە ئېلىپ، قاچىدىكى چامغۇر - نوقۇت ئارىلاشمىسى بىلەن بىللە ئېلىپ چىقىمىز.

ئالقات - كۆكپۇرچاق لەڭمىنى

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، يېڭى تويۇنغان كۆك پۇرچاق 300 گرام، ئالقات 150 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قىزىل ۋە سېرىق سەۋزە ئاز مىقداردا، تۇز، پىياز، سامساق، زەنجىۋىل، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىر ئادەتتىكى لەڭمەن خېمىرىنى تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ. گۆش، سەۋزىنى پۇرچاق چوڭلۇقىدا توغرايمىز. ئالقاتنى قاينىق سۇغا چىلاپ قويىمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ قورۇپ، گۆشنىڭ سۇيى قاچقاندا تۇز، توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجىۋىل سېلىپ داغلاپ، كۆك پۇرچاق، سەۋزە سېلىپ قورۇپ، سەۋزە پىشقاندا ئالقاتنى سېلىپ قورۇپ، ئازراق شورپا قۇيۇپ قاينىتىپ، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئايرىم قاچىغا ئۆسۈۋالىمىز. لەڭمەنچۆپىنى قائىدە بويىچە پىشۇرۇپ، تەخسىگە ئۆسۈپ، قورۇما بىلەن بىللە ئېلىپ چىقىمىز.

قوۋۇرغا گۆش لەڭمىنى

【خۇرۇچى】سىمىز پاقلاننىڭ قوۋۇرغا گۆشى بىر كىلوگرام، قىزىلمۇچ 100 گرام، پالەك ياكى كۆك يېپسۆلەك 100 گرام، تۇز، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، پىياز، سامساق ھەر قايسىسى 100 گرامدىن، زەنجىۋىل، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى ئادەتتىكى لەڭمەن خېمىرىنى تەييارلىغاندەك تەييارلايمىز. قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشىنى بىر تال - بىر تالدىن تەكشى قىلىپ تىتىپ ئايرىپ، 2 ~ 3 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چاناپ، ئازراق تۇز، جاڭيۇ قوشۇپ تەملەندۇرۇپ، قىزىغان مايغا سېلىپ قىزارغاندا سۇزۇۋالىمىز. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجىۋىل، چانالغان قىزىلمۇچلارنى سېلىپ داغلاپ، ئۇستىگە قوۋۇرغىنى سېلىپ قورۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شورپا قۇيۇپ قاينىتىپ، سۇس ئوتقا يۆتكەيمىز. قوۋۇرغا گۆش پىشقاندا، تۇز، جاڭيۇ، تېتىتقۇ ۋە پالەك توغرالمىسىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ ئايرىم قاچىغا ئۇسسىمىز. لەڭمەننى قائىدە

بويىچە پىشۇرۇپ، ئايرىم تەخسىگە ئېلىپ، قاچىدىكى قوۋۇرغا گۆش قورۇمىسى بىلەن بىللە ئېلىپ چىقىمىز.

موگو - گۆش لەڭمىنى

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، يېڭى موگو 200 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، پالەك، پىياز، قىزىلمۇچ ھەر قايسىسى 100 گرام، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى ئادەتتىكى لەڭمەن خېمىرىنى تەييارلىغان ئۇسۇل بويىچە تەييارلايمىز. گۆشنى نېپىز قىلىپ 2 ～ 3 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تەكشى توغرايمىز. موگونى پاكىز يۇيۇپ، يۇمىلاق موگو بولسا نېپىز توغرايمىز، ياپىلاق موگو بولسا قول بىلەن تىتىپ تەييارلايمىز. پەمىدۇرنى نېپىز ياپراقچە قىلىپ، پالەكنى كەڭرەك، مۇچنى ئۇششاق توغرايمىز. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ قورۇپ، سۇيى قاچقاندا تۇز، توغرالغان مۇچ، پىياز، ئاقمۇچ سېلىپ قورۇپ، بىر ئازدىن كېيىن تەييارلانغان موگونى سېلىپ قورۇيمىز. موگو پىشقاندا ئازراق شورپا قۇيۇپ، توغرالغان پەمىدۇر ۋە پالەكنى سېلىپ، تېتىتقۇ ۋە تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، ئايرىم قاچىغا ئۇسىمىز. لەڭمەننى قائىدە بويىچە پىشۇرۇپ، ئايرىم تەخسىگە سېلىپ، موگو قورۇمىسى بىلەن بىللە ئېلىپ چىقىمىز.

ئالاھىدىلىكى: سەينەك رەڭگى كۆركەم، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددا مول بولۇپ، ئورگانىزمغا ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ، مەززىلىك، يېيىشلىك بولىدۇ.

قېرىنقۇلاق (مور) - گۆش لەڭمىنى

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، چىلاپ كۆپتۇرۇلگەن قېرىنقۇلاق (مور) 200 گرام، مۇچ، پالەك، پەمىدۇر، پىياز ھەر قايسىسى 100 گرام، تۇز، سامساق، زەنجىۋىل، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى ئادەتتىكى لەڭمەن خېمىرىنى تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلايمىز. گۆشنى 2 ～ 3 سانتىمېتىر ئەتراپىدا نېپىز ھەم تەكشى توغرايمىز. چىلاپ كۆپتۇرۇلگەن قېرىنقۇلاق (مور) نى ياخشى تازىلاپ، قول بىلەن تىتىپ ئۇششاق قىلىۋالىمىز. مۇچ، پەمىدۇر، پالەكلەرنى نېپىز قىلىپ، مۇۋاپىق شەكىلدە توغرايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ قورۇپ، سۇيى قاچقاندا تۇز، توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ داغلاپ، توغرالغان مۇچ، پەمىدۇر، قېرىنقۇلا-

قىنى سېلىپ بىرلىكتە قورۇپ، ئۇلار پىشقاندا تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، پالەك سېلىپ، تۇز تەمنى تەڭشەپ قورۇپ، ئايرىم قاچىغا ئۇسسىز. لەڭمەننى قائىدە بويىچە پىشۇرۇپ، ئايرىم تەخسىگە سېلىپ، قورۇما بىلەن بىللە ئېلىپ چىقىمىز.

بېلىنجانسىمان لەڭمەن

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، مۇچ، پەمىدۇر، پىدىگەن، كۆك يېسىۋىلەك ياكى ئۆزىڭىز ياقتۇرۇپ يەيدىغان كۆكتاتلار ھەر قايسىسى 100 گرام، تۇز، جاڭيۇ، پىياز، سامساق، زەنجۇبىل، تېتىتقۇ، پەمىدۇر قىيامى، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇزنى كەمرەك سېلىپ قولغا چاپلاشقۇدەك ھالەتتە بوش خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى نېپىز، ئۇششاق، كۆكتاتلارنى خاراكتېرىگە قاراپ نېپىز توغراپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ گۆشنى سېلىپ قورۇپ، گۆشنىڭ سۈيى قاچقاندا تۇز، جاڭيۇ، توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجۇبىل، ئازراق پەمىدۇر قىيامى سېلىپ قورۇپ، تەييارلانغان كۆكتاتلارنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ ئاستا پىشىدىغانلىرىنى ئالدىدا، تېز پىشىدىغانلىرىنى كەينىدە سېلىپ قورۇيمىز. قورۇما پىشقاندا تۇز تەمنى تەڭشەپ ئايرىم قاچىغا ئۇسسىز. تەييارلانغان بوش خېمىرنى بىر چوڭ چىنىگە ئېلىپ، سول قولدا چىنىنى قازانغا يانتۇ قىلىپ تۇتۇپ، ئوڭ قولغا نېپىز قىلىپ تەييارلانغان قومۇش چوكا بىلەن چىنىنىڭ ئېغىزىغا ساقىپ چۇشكەن خېمىرنى بېسىپ قىرىپ قازانغا چۇشۇرىمىز. ئۇزۇلۇپ چۇشكەن خېمىر خۇددى بېلىنجان شەكلىدە بولىدۇ. ھەممىنى چۇشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قاينىپ پىشقاندا، سوغۇق سۇدا چايقاپ، قايتا ئىسسىتىپ تەخسىگە ئېلىپ، قورۇما بىلەن بىللە ئېلىپ چىقىمىز.

شىلمە چۆپ لەڭمىنى

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سامساق كۆكى 100 گرام، ئاق يېسىۋىلەك 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، كەرەپشە 100 گرام ياكى ئۆزىڭىز ياخشى كۆرىدىغان كۆكاتاتنىن بىر نەچچە خىل، تۇز، جاڭيۇ، پەمىدۇر قىيامى، پىياز، سامساق، زەنجۇبىل، تېتىتقۇ، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تۇزنى كەمرەك سېلىپ ناھايىتى چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇ-

رىمىز. خېمىر تىنغاندىن كېيىن قايتا ياخشى ئىشلەپ، يەنە تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى نېپىز قىلىپ ئۇششاق توغرايمىز. سامساق غولىنى ئۇزۇنچاق، ئاق يېسىۋىلەك، پەمىدۇر، مۇچلارنى ئىنچىكە توغراپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، گۆشنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، گۆشنىڭ سۇيى قاچقاندا تۇز، پەمىدۇر قىيامى، توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجىۋىل سېلىپ داغلاپ، سامساق نوتىسى، ئاق يېسىۋىلەكنى سېلىپ قورۇپ، چالا پىشقاندا پەمىدۇر، مۇچ توغرامچىسىنى سېلىپ قورۇيمىز، تۇزنى تەڭشەپ سەل شورپىلىق قىلىپ قورۇپ، قاچىغا ئۇسۇپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى ئۇزۇنچاق شەكىلگە كەلتۇرۇپ قوغۇن شەكىلىدە تۇتىمىز. ئوكا قولدا مەخسۇس ياسالغان شىلمە پىچاق ياكى ساپ پولات قەلەيدىن ياسالغان نېپىز ھەم ئۆتكۇر پىچاق تۇتۇپ نېپىز ھەم تەكشى قىلىپ شىلىپ قاينىۋاتقان قازانغا چۈشۈرىمىز، ھەممىنى شىلىپ بولغاندىن كېيىن قاينىتىپ پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ، قايتا قىزىتىپ تەخسىگە ئېلىپ، قورۇما بىلەن قوشۇپ مېھمانغا كەلتۈرىمىز.

ئاچا سەي - گۆش قورۇمىسى لەڭمىنى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئاچا سەي(چىلانغان چۈچۈمەل سەي)، قوي (كالا) گۆشى، قىزىلمۇچ، پالەك، تۇز، پىياز، سامساق، زەنجىۋىل، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】لەڭمەن خېمىرىنى ئادەتتىكى لەڭمەن خېمىرىنى تەييارلىغاندەك تەييارلايمىز. ئاچا سەينى سوغۇق سۇدا چايقاپ تەييارلايمىز. گۆشنى نېپىز، ئۇششاق ياپراقچە قىلىپ، ئاچا سەينى ئىنچىكە ياكى كىچىك ياپراقچە قىلىپ توغرايمىز. مۇچنى ئۇششاق چاناپ، پالەكنى چوڭراق توغرايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، سۇيى قاچقاندا توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجىۋىل، مۇچ سېلىپ داغلاپ، تۇز، جاڭيۇ قۇيۇپ، تەييارلانغان ئاچا سەينى سېلىپ قورۇپ، قورۇما پىشقاندا پالەكنى سېلىپ، تېتىتقۇ ۋە تۇز بىلەن تەممىنى تەڭشەپ قاچىغا ئۇسۇملىق. لەڭمەننى قائىدە بويىچە سوزۇپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، چايقاپ تەخسىگە ئۇسۇپ، قورۇما بىلەن بىللە ئېلىپ چىقىمىز.

ياپراق چۆپ قورۇمىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قوي گۆشى 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، خالىغان كۆكتاتلار، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تۇز، غولپىياز، سامساق مۇۋاپىق

مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىر يۇغۇرۇش، ئىشلەش، پىشۇرۇش ئۇسۇللىرى پاپراق چۆپ لەغمىنىڭكىگە ئوخشاش، قورۇما تەييارلاش، قورۇش ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش. سوغۇق سۇدا چايقاپ سۈزۈۋالغان چۆپنى ساپلىقتىكى قىزىغان ماي ئۈستىگە تۆكىمىز، تەييارلانغان قورۇمىنى قوشۇپ، ئازراق جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، پەمىدۇر قېيامى قاتارلىقلارنى تېمىتىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىغاندا تەخسىگە ئۇسىمىز. قورۇمىسى شورپىلىق قورۇلسا ياخشى بولىدۇ.

بوسو

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، سامساق 100 گرام باشقا ھەرخىل كۆكتات، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل تاماقنى تەييارلاشتا، پىلتا خېمىرنىڭ ئىنچىكە - تومۇقى ھەرخىل بولسا بولىۋېرىدۇ. مۇھىمى ئۇنى كىچىكرەك توغراپ، قورۇۋېلىش جەريانى. قورۇمىنى خالىغانچە ئۆسۈلدا تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن 400 گرامنى ئايرىۋالىمىز. قازانغا مايىنى قۇيۇپ قىزىدۇرۇپ، ئايرىۋېلىنغان قورۇمىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئۈستىگە سامساقنى ئالدىن تەييارلىۋالغان پىلتىنى كېسىپ سېلىپ، ھەممىسىنى بىر-لەشتۇرۇپ قورۇيمىز. ئادەتتە بوسۇنىڭ قىيمىسى خېمىردىن جىق بولىدۇ. يەنە بىر خىل ئۇسۇل: ئالدى بىلەن لەڭمەن خېمىرنى قورۇۋېلىپ، ئاندىن قىيمىنى بىرلەشتۇ-رۇش. قورۇۋالغان لەڭمەن‌خېمىرى ئادەتتە ئۇزۇن ساقلىنىدۇ. بۇ تاماقنى كۆپرەك ھاۋا سوغۇق كۈنلەر ياكى قۇرغاق جايلاردا ئەتسە بولىدۇ. چۈنكى بوسو قۇۋۇەت تامىقى بولۇپ، كۈچ - ماغدۇردىن كەتكەنلەرنى تېزلا ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. سامساق بۇ تاماقنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى ھېسابلىنىدۇ.

قەلەمچە چۆپ قورۇمىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، خالىغان كۆكتاتلار، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، زەنجۈبىل، كاۋاۋېچىن، غولپىياز، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى يۇغۇرۇش ئۇسۇلى يۇقىرىدىكىلەرگە ئوخشاش. گۆش، كۆكتاتلارنى تەييارلاپ، قورۇش ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش. پىلتىنى تەكشى سو-زۇپ، چوكىدىن ئىنچىكە بولغاندا چۆپنى ئەمىلگە قويۇپ ئۇچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا

توغرايمىز. ئاندىن قاينىتىلغان قازانغا سېلىپ چۆمۈچ بىلەن ئىلەشتۇرۇپ، پىشقاندا سۇزۇۋالىمىز. چۆپنى سوغۇق سۇدا چايقاپ، ساپلىقتا ئازراق ماي قوشۇپ، قىزىغاندا پىياز، سامساقلارنى سېلىپ، داغلانغاندا ئۇستىگە قورۇمىنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ تېمىتىپ، پەمىدۇر قىيامىدىن ئازراق سالىمىز. ئاندىن چۆپنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىزىغاندا تەخسىگە ئۇسسىمىز.

مېغىز چۆپ قورۇمىسى (دىك ـ دىك چاۋمېەن)

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، خالىغان كۆكتاتلار، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، زەنجۈبىل، تېتىتقۇ، تۇز، غولپىياز، سامساق مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى لەڭمەن خېمىرىدەك يۇغۇرىمىز. قورۇمىنى يۇقىرىقىدەك قورۇپ تەييارلايمىز. ئىنچىكە، تەكشى سوزۇلغان خېمىرنى ئەمبەلگە قويۇپ بىر سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، قازانغا سېلىپ، پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ سوغۇق سۇدا چايقاپ ئېلىپ قويىمىز. ساپلىقتا ماي قوشۇپ، قىزىغاندا پىياز، سامساق سېلىپ داغلاپ، ئازراق پەمىدۇر قىيامى قوشۇپ، ئۇستىگە قورۇمىنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇستىگە چۆپنى تۆكۈپ، ئازراق جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ تېمىتىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىزىغاندا تەخسىگە ئۇسسىمىز.

تۇخۇم چۆپ قورۇمىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئون دانە، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، مۇچ 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، كۆدە، پالەك، غولپىياز، سامساق ھەر قايسىسى 50 گرامدىن، تۇز، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى ئۆي لەڭمىنىڭكىدەك يۇغۇرۇپ چۆپنى خالىغان تۇردە پىشۇرۇپ تەييارلايمىز. تۇخۇمنى بىر چىنىگە چېقىپ، ئازراق تۇز سېپىپ قوچۇپ ئىلەشتۇرىمىز. ساپلىقتا ماي قوشۇپ قىزىتىپ، تۇخۇمنى تۆكۈپ، چۆمۈچ بىلەن ئۇزۇلۇكسىز ئارىلاشتۇرۇپ، تۇخۇملار مونەك بولغاندا توغرالغان پىياز، سامساق، مۇچ، پەمىدۇر، كۆدە، پالەكلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. پىشقاندا ئازراق سۇ، تۇز قوشۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، ئاندىن تەييارلانغان چۆپنى ئاش سۈيىدە ئازراق قىزىتىپ ساپلىقتا تۆكۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق ئاچچىقسۇ تېمىتىپ، تەخسىگە ئۇسسىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىر كۆنتاردىسى
www.uyghurkitap.com

كۆك چۆپ قورۇمىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئۆزىگىز خالىغان كۆكتاتلار، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، غولپىياز، سامساق مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】چۆپنى يۇقىرىدىكى لەڭمەن تۇرىدىن خالىغان بىرىنى تاللاپ تەييارلايمىز. كۆكتاتلارنى خالىغان شەكىلدە توغراپ قورۇپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، توغرالغان غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساقلارنى سېلىپ داغلاپ، قورۇ-مىلارنى تۆكۈپ، ئۇستىگە پىشۇرۇپ تەييارلىۋالغان چۆپنى تۆكۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇ-مىز، ئاندىن ئازراق جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ تېمىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئۇسىمىز.

بېلىجانسىمان چۆپ قورۇمىسى

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالا گۆشى 500 گرام، ئۆزىگىز ياقتۇرۇپ يەيدىغان ھەرخىل كۆكتاتلار، تۇز، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، پىياز، سامساق، زەنجۈبىل، ئۆسۈملۈك مېيى، پەمىدۇر قىيامى مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل لەڭمەننىڭ چۆپى بېلىجانسىمان لەڭمەنىنىڭكىگە ئوخ-شاش بولىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، گۆشنىڭ سۇيى قاچقاندا، كۆكتاتلارنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ ئىلگىرى - كېيىن سېلىپ قورۇپ تۇزىنى تەڭشەپ قاچىغا ئۇسۇپ قويىمىز. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، توغرالغان پىياز، سامساق سېلىپ داغلاپ، قورۇمىنى سېلىپ، پەمىدۇر قىيامى، ئازراق جاڭيۇ قۇيۇپ قورۇپ، چۆپنى قىزىتىپ ساپلىققا تۆكۈپ قورۇپ، ئۇستىگە ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئۇسىمىز.

شىلمە چۆپ قورۇمىسى

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالا گۆشى 500 گرام، پەمىدۇر، مۇچ، كۆك يېسىۋىلەك ياكى ئۆزىگىز ياقتۇرۇپ يەيدىغان كۆكتاتلار تۇز، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، پەمىدۇر قىيامى، پىياز، سامساق، زەنجۈبىل، ئۆسۈملۈك مېيى، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى نېپىز، ئۇششاق، باشقا كۆكتاتلارنى خاراكتېرىگە قاراپ

توغراپ تەييارلايمىز. خېمىر ۋە چۆپنى تەييارلاش ئۇسۇلى شىلمە چۆپ لەڭمىنىگە ئوخشاش بولىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، گۆشنىڭ سۈيى قاچقاندا تۇز، جاڭيۇ، توغرالغان پىياز، زەنجىۋىل سېلىپ داغلاپ، باشقا كۆكتاتلارنى رەت - تەرتىپى بويىچە سېلىپ قورۇپ، تۇزىنى تەڭشەپ قاچىغا ئۇسۇۋالىمىز. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان پىياز، سامساق سېلىپ داغلاپ، پەمىدۇر قېيامى ۋە قورۇمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ قورۇپ، تەييارلانغان شىلمە چۆپنى سېلىپ، ئۇستىگە جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، ماي تېمىتىپ تەخسىگە ئۇسۇمىز.

قولداما

【خۇرۇچى】بەش كىشىلىك قولداما ئېتىش ئۈچۈن گۆش 1.5 كىلوگرام، سالما 500 گرام، پىياز 100 گرام، تۇگۇنەك 200 ～ 300 گرام، شورپا بىر - ئىككى چىنە، قېزا، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى چوڭ - چوڭ پارچىلاپ، قاينىتىپ تۇرغان سۇغا سېلىپ پىشۇرىمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن شورپىدىن ئېلىپ سوۋۇتىمىز ھەم ئۇششاق تۆت بۇرجەك ياكى سەل سوزۇنچاق، نېپىز قىلىپ توغرىۋالىمىز. ئاق ئۇندىن خېمىر يۇغۇرۇپ سالما ياسايمىز.

سالمىنى مۇنداق تەييارلايمىز: ئۇندىن مۇۋاپىق ئېلىپ، ئۇستىگە بىر ئىككى - تۇخۇم چېقىپ، سۇ ياكى سوۋۇتۇلغان شورپا، ئازراق تۇز بىلەن خېمىر يۇغۇرىمىز. يۇغۇرۇلغان خېمىر ئۇگرە خېمىرىدىن بوشراق ۋە تۇزسىزراق بولۇشى، ئۆزلۈك بولۇشى كېرەك. ئۇ خېمىرنى چېيى قانغۇچە چەيلەپ تەييارلىغاندىن كېيىن، ئۇششاق پارچىلارغا بۆلۈپ، لەڭمەنىڭ پىلتىسىدەك ئىنچىكە ئېشىپ، بىردىن - بىردىن قولغا ئېلىپ تۇرۇپ، بىر چىمدىم - بىر چىمدىمدىن ئۇزۇپ تاختىغا قويۇپ، ئۇدۇللۇق باش بارماق بىلەن بېسىپ دۇگىلىتىمىز، بۇ چاغدا خېمىر دەسلەپتە نېپىزلىنىپ ئاخىرىدا يۆگىلىدۇ - دە، تېگى تەرىپى دۇگلەك، ئۇستى تەرىپى يەنى ئىككى سوزۇنچاق بېشى سەل ئېچىلىپراق جۇپلەنگەن شەكىلگە كىرىدۇ. بۇ سالما دەپ ئاتىلىدۇ. سالما خېمىرىنى مۇۋاپىق تۇز سېلىپ سۇ بىلەنلا يۇغۇرۇشقىمۇ بولىدۇ. لېكىن خېمىر بەك قاتتىق ۋە بەك تۇزلۇق بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. خېمىر بەك تۇزلۇق، بەك قاتتىق بولۇپ كېتىپ ياخشى دۇگىلەنمەي، ئىچى كاۋاك بولماي قالسا ئوبدان پىشمايدۇ - دە، ئاسان سىڭمەيدۇ.

غان بولۇپ قالىدۇ. سالمىنى قاياپ تۇرغان سۇغا سېلىپ پىشۇرۇۋالغاندىن كېيىن، چويلا بىلەن سۇزۇۋالىمىز. پىشقان سالمىلارنىڭ ئۇيۇشۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۈستىگە بىر قوشۇق ماي سېلىپ ئىلەشتۇرىمىز.

گۆش پىشۇرغان شورپىسىنىڭ يۈزىدىن ۋە ئۆزىدىن بۆلۈۋېلىپ، ئۇنىڭغا نېپىز يالپاقلاپ توغرالغان پىياز، قارىمۇچ، تۇز سېلىپ قايناتىپ تەييارلايمىز.

ئۇششاق توغرالغان گۆشنى قايتىدىن قۇرۇق قازانغا سالىمىز، ئۈستىگە پىشقان سالمىنى سالىمىز ھەم تەييارلانغان شورپىنى قۇيۇپ، ئاغزىنى يېپىپ بىرەم دۈملەيمىز ـ دە، ئوبدان ئىلەشتۇرىمىز. تەييار بولغان تاماق لېگەنگە ئېلىنغاندىن كېيىن ئۈستىگە پىشۇرۇپ يالپاقلاپ توغرالغان قېزا، نېپىز توغراپ مايدا قىزارتىپ پىشۇرۇۋالغان تۇگۇنەكنى چىرايلىق قىلىپ تىزىپ چىقىشقا بولىدۇ. بەزىلەر نېپىز يالپاقلاپ توغرالغان تۇگۇنەكنى شورپىدا بىرەم قايناتىپ، تۇز، قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇلغان پىياز-نى لېگەندىكى ئاشنىڭ ئۈستىگە سېلىپ قويىدۇ. بەزىلەر ئۇششاق، تۆت بۇرجەك قىلىپ توغرالغان تۇگۇنەكنى شورپىدا قايناتىپ پىشۇرۇۋالغاندىن كېيىن، ئۇنى پىشقان گۆش، سالما بىلەن بىرگە قازانغا سېلىپ ئىلەشتۇرۇۋېتىدۇ.

مەرۋايىت قولداما

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن 500 گرام، سوغۇق سۇ 250 گرام، بىر دانە تۇخۇم، سەۋزە بىر باش، كۆك پۇرچاق 100 گرام، نوقۇت 100 گرام، يۇمغاقسۇت كۆكى 50 گرام، چامغۇر بىر باش ۋە ئالىقات (گۈجىزا) 30 گرام، تۇز، ئاقمۇچ، ۋېيجىك، ئاچچىقسۇ، جاڭىيۇ، كۇنجۇت مېيى قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

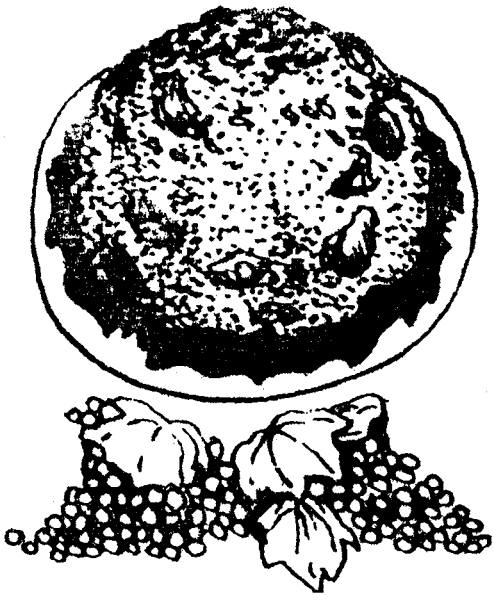
【تەييارلاش】 خېمىر لەڭمەنىنىكىدەك يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر تىنغاندا قول بىلەن خۇددى ئۇرۇقچىسىنى ئېلىۋەتكەن ئۈكچىگە ئوخشاش شەكىلدە يىمىرىلىدۇ. ئاندىن قايناتىپ پىشۇرۇلۇپ سۇزۇۋېلىنىدۇ. سوغۇق سۇدا چايقاپ سۈيى ساقىغاندىن كېيىن كۇنجۇت ماي بىلەن مايلاپ قويۇلىدۇ.

چامغۇر، سەۋزە ئۇششاق كۇادرات شەكىلدە توغرىلىپ، كۆك پۇرچاق ۋە نوقۇتلار بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇۋېلىنىدۇ.

پىشۇرۇۋېلىنغان قولداما، چامغۇر، سەۋزە، كۆك پۇرچاق، نوقۇت ۋە سۇغا چىلاپ يۇمشىتىلغان ئالقات (گوچىزا) قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، ۋېيجىك، جاڭىيۇ، ئاچچىقسۇ، كۇنجۇت ماي قاتارلىقلار بىلەن تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئۈستىگە

يۇمغاقسۇت كۆكىدىن توغراپ ئازراق سېلىپ، تەخسىلەرگە ئېلىپ، بەزىدە تەخسىنىڭ چۆرىسىگە گۈل كەلتۈرۈپ بېزەپ سوغۇق تائاملار قاتارىدا زىياپەت جوزىلىرىغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئەگەر ئادەتتىكىدەك ئىسسىق قولداما قىلىپ، ئىسسىق تاماقلار قاتارىدا ئەينەن چىقىرىشقا توغرا كەلسە، قورۇمىغا سەۋزە قېتىپ مايلىق، سۇلۇق، گۆشلۈك قىلىپ قورۇپ، پىشۇرۇۋېلىنغان قولدامىنى سۇدا چايقىماستىنلا ئۇستىگە قورۇمىنى سېلىپ، تەخسە، قاچىلاردا مېھمان ئالدىغا كەلتۈرسەكلا بولىدۇ.

بۇ ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى ئائىلىۋى تامىقى بولۇپ، ھازىر رېستوران ۋە زىياپەت جوزىلىرىدىن ئورۇن ئالدى. بۇ تاماقنى كىشىلەر ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.



ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

مانتىلار

مانتا — ئۇيغۇر خەلقى ياقتۇرۇپ يەيدىغان، هوردا پىشۇرۇلىدىغان تاتامىلارنىڭ ئومۇمىي نامىدۇر. مانتىنىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، ئىستېمال قىلماقچى بولغان كىشى قانداق خۇرۇچلۇق مانتىنى يېيىشنى ياخشى كۆرسە ۋە قانداق شەكىلدە ئېتىلگەن مانتىنى ياخشى كۆرسە، شۇ بويىچە تەييارلاپ ئېتىپ يېسە بولىدۇ.

مانتىنىڭ ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىدا تۇتقان ئورنى ئىنتايىن چوڭ، ئۇ ئۇيغۇرلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىدا ئەڭ كۆپ يېيىلىدىغان تاماق بولۇش سۈپىتى بىلەن، ئۇنى ئېتىش، تەييارلاش هۈنەر ـ سەنئىتى ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا ئۆتۈم بولۇپ كەلمەكتە ۋە تۈرى، سۈپىتىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرمەكتە.

تەتقىقات نەتىجىلىرىگە ئاساسلانغاندا، بولدۇرغان مانتىلارنىڭ ئۇچەي ئاجىزلىقى، ئادەم ئورگانىزمىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى داۋالاش، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، ئاشقازان ـ ئۇچەي، بۆرەكنى قوۋۇۋەتلەش رولى بار ئىكەن. جىلتىسى قەغەزدەك نېپىز بولغان پېتىر مانتا بولسا بۆرەكنى قوۋۇۋەتلەپ، قان ئايلىنىشنى راۋاڭلاشتۇرىدىكەن، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئومۇمىي بەدەننى قوۋۇۋەتلەپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدىكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، يېقىنقى تەتقىقات نەتىجىلىرىگە ئاساسلانغاندا، مانتىنى كۆپ ئىستېمال قىلغان كىشىلەردە سىنىك كەسىلى كېسىلى كۆرۈلمەيدىكەن. چۈنكى، هوردا پىشۇرۇلغان تاتامىلاردا سىنىك بىر قەدەر كۆپ ساقلىنىپ قالىدىكەن.

ئۇيغۇر خەلقىنىڭ يېمەكلىك ئەنئەنىسى بويىچە، مانتا ئاساسەن ئەتىگەندە ۋە چۈشتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىيىمىسىغا قوشۇلغان كۆكتاتلارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن، كۈدە، يېسۈنلەك قاتارلىق كۆكتات مانتىلىرى ئەتىياز ۋە يازدا، پىياز ۋە كاۋىدا قىيما قىلىنغان مانتىلار كۈز ۋە قىشتا كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ. پېتىر مانتا ياز كۈنلىرى ئازراق ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئەمما كۈز ۋە قىش كۈنلىرى كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ. پېتىر مانتا هازىر شەهەردە ـ شەهەرلەردە ئېچىلغان ئۇيغۇر ئاشخانىلىرىنىڭ كوزىر تاتامىلىرىنىڭ بىرىدۇر.

پېتىر مانتا

پېتىر مانتىنىڭ ئاساسىي ماتېرىياللىرى قوي گۆشى، پىيازدىن ئىبارەت. تۈز ۋە ئاقمۇچ ئاساسىي تەتىقۇ قىلىنىدۇ. پېتىر مانتىنىڭ ئېتىلىشى ئۆزگىچە بولۇپ،

جىلتىسى ناھايىتى نېپىز، ھەتتا داڭلىق ئۇستاملار ئەتكەندە جىلتىدىن مانتىنىڭ قىيمىسى ۋە شورپىسى كۆرۈنۈپ تۇرغۇدەك دەرىجىدە نېپىز بولىدۇ. خۇرۇچلاردىكى ماي، خولېستېرىن، ئاقسىل، كراخمال، مىنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىنلار مول. ئۇ توي - تۆكۈن، نەزىر - چىراغ، ھېيت - بايرام ھەتتا كاتتا زىياپەت شەرەلىرىدىمۇ بىمالال ئورۇن ئىگىلەپ كەلمەكتە. ھازىرقى زاماندا كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئۆسۈشى، يېمەكلىكلەرگە بولغان تەلىپىنىڭ يۇقىرىلىشىغا ئەگىشىپ، ھەرخىل كۆكتاتلار بىلەن ھەرخىل پىشۇرۇش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىپ تۇرلۇك مانتىلار بارلىققا كېلىپ، ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرى تېخىمۇ كۆپەيمەكتە، مەن پەقەت شۇلارنىڭ ۋەكىل خاراكتېرىدىكى ئاز بىر قىسمىنى تونۇشتۇردۇم، خالاس.

【خۇرۇچى】قوينىڭ سان گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلو، پىياز 400 گرام، تۇز 50 گرام، تۇخۇم، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، قۇيرۇق ماي، تۇز مۇژاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مانتىنىڭ خېمىرى تۆۋەندىكىدەك يۇغۇرۇلىدۇ: ئۇنغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى سېلىپ ئىككى تۇخۇم بىلەن يۇغۇرىمىز. يۇغۇرغاندا خېمىرنى مۇشتۇمنى تۇگۈپ قاتتىق چەيلەيمىز، ئاندىن يۇزىگە نەمخۇش لۆڭگىنى يېپىپ، بىر ئاز تىنىدۇرىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن خېمىرنى بۆلەكلەرگە بۆلۈپ ئېشىمىز. مانتىنىڭ خېمىرىنى بىر نەچچىگە بۆلۈپ يېيىپ ئېشىۋالىمىز. ھەربىر ئىشلىگەن خېمىردىن 15 ～ 20 گرامچە زۇۋۇلا ئۇزۇۋۇبلىپ، ھەربىر زۇۋۇلىنى بېسىپ ياپىلاقلاپ، ئاستا ئايلاندۇرۇپ، دۇگىلەك شەكىلگە كەلتۈرىمىز. زۇۋۇلىنى ياپىلاقلاش جەريانىدا جىلتىسى يۇمىلاق بولۇش بىلەن بىللە يەنە ئەتراپى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق بولۇشى زۆرۈر. زۇۋۇلا نوغۇچ بىلەن توغرىسىغا ۋە بويىغا كۇچەپ بېسىلىپ، ئاندىن مۇئەييەن چوڭلۇقتا ئېچىلىدۇ.

زۆرۈر شەرتى شۇكى: زۇۋۇلىنىڭ يېيىلمىسىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئۇنىڭ ئەتراپىنىڭ نېپىزلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، جىلتىنىڭ ئوتتۇرىسى يېيىلمايدۇ.

قىيما مۇنداق تەييارلىنىدۇ: ياش مالنىڭ گۆشىدىن مايلىقراق يېرىنى 50 ～ 60 گرام قىلىپ پارچىلاپ، دۆشىدە قوناق دانىسىدەك ياكى ئۇرۇق مېغىزىدەك چوڭلۇقتا ئۇششاق قىلىپ چاناىمىز، مۇئەييەن مىقداردىكى تۇزنى 200 گرام سۇغا سېلىپ، ئۇنى گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تازا مىجىمىز. بۇ چاغدا سىز بەلكىم گۆشنى نېمە ئۈچۈن توغرىماي چاناىمىز دەپ ئويلاپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئەگەر مانتىنىڭ گۆشىنى چانىماي ئۇنىڭدىن چوڭ توغراپ قويساق، پىشۇرۇش جەريانىدا بىر - بىرىگە چاپلىشىپ، قىيما ياخشى پىشماي مىش - مىش بولۇپ قالىدۇ.

پىيازنى قانداق توغراش ۋە تەييارلاش قىيمىنى ئىشلەشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئويناىدۇ. ئۇ چوقۇم بەلگىلىك ئۇسۇلدا توغرىلىشى ۋە ياخشى چانىلىشى لازىم. بىر كىلوگرام گۆشكە 300 ～ 350 گرام پىياز ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر پىياز ئارىلاشتۇ-

رۇلۇپ قالسا، مايسىز گۆشكە نسبەتەن قىيمىسى قۇرغاق بولۇپ قېلىپ، مانتا ئوخشىماي قالىدۇ. پىياز پاكىز تازىلانغاندىن كېيىن ئىنچىكە پىچاقتەك، قەغەزدەك نېپىز قىلىپ توغرىلىدۇ. ھەم چوڭراق پىچاق بىلەن تۆۋىگە يەتكۈزمىگەن ئاساستا چاتىلىدۇ. مۇشۇ خىل شەكىلدە پىيازنىڭ سۈيىنى چىقارماي، ئۇششاق چانايمىز. ئاندىن پىيازنى تۇز سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مىجىپ، ئاقمۇچ، قارىمۇچلارنى سېلىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ گۆشكە قوشىمىز. ھەربىر مانتا جىلتىسىغا 50 ~ 60 گرامچە قىيما سالىمىز. مانتىنى تۆگۈشتىن ئىلگىرى 300 گرام قۇيرۇق مايىنى تۆت بۇرجەك شەكىلدە 10 ~ 15 گرامدىن قىلىپ توغراپ، تەييار قىيمىغا سالىمىز. قىيمىنى مايلىقراق قىلىش ئۈچۈن ئادەتتە 1 ~ 2 پارچە ماي قوشۇپ قويۇلىدۇ.

مانتا تۆگۈشنىڭ ئۇسۇللىرى ھەرخىل: 1) جىلتىنى پۈرۈش؛ 2) جىلتىنى مىجىپ قىسىش؛ 3) جىلتىنى قىسىش؛ 4) پۈرۈپ تۆگۈش؛ 5) جىلتىنى ئىچىگە پۈكۈپ تۆگۈش؛ 6) ئېزىش؛ 7) جىلتىنى ئېتىش.

«جىلتىنى مىجىپ قىسىش» ئۇسۇلى ئەڭ قەدىمكى ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ. قوناق ئۈندىن قىلغان مانتىنى دۈگىلەك شەكىلدە، جىلتىنى پۈرۈپ تۆگۈش ئۇسۇلى بويىچە تۆگىمىز. خېمىرغا تۇخۇم ۋە ئازراق تۆگۈنەك ئۈنى (بىر كىلوگرام بۇغدايغا 50 گرام كەلگۈدەك) قوشۇپ يۇغۇرىمىز. ئۇستا ئاشپەزلەر پۈرۈپ تۆگۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، مىنۇتىغا 17 ~ 20 غىچە بولغان مانتىنى تۆگەلەيدۇ.

شورپىلىق مانتا

【خۇرۇچى】 ئاق ئۈن 500 گرام، سوغۇق سۇ 300 گرام، ئومۇرتقا گۆشى 500 گرام، تۇز ئون گرام، جاڭيۇ 35 گرام، سېرىق ھاراق 15 گرام، تېتىتقۇ بەش گرام، زەنجۈبىل 15 گرام، غولپىياز 75 گرام، توخۇ شورپىسى 250 گرام، كۈنجۈت مېيى 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئومۇرتقا گۆشى گۆش توغراش ماشىنىسىدا يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. تۇز، جاڭيۇ ۋە توخۇ شورپىسى (قىيمىغا بۆلۈپ قوشۇلىدۇ) قوشۇلۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا سېرىق ھاراق، تېتىتقۇ، ئۇۋاق غولپىياز، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلار قوشۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئارىلاشتۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق خام گۆش قىيمىسى تەييارلىنىپ، توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ.

ئۇنغا سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن سوغۇق سۇدا خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ، ئون مىنۇت تىندۇرۇلغاندىن كېيىن، چەيلەپ ئىشلەش ئۇسۇلى بىلەن خېمىر تەڭشىلىدۇ، سوزۇپ پىلتا قىلغاندىن كېيىن، كۆرۈپ ئۈزۈش بويىچە زۇۋۇلا ئۈزۈلىدۇ. پىلتىنى ئايلاندۇرۇپ يېيىش ئۇسۇلى بىلەن ئوتتۇرىسى قېلىنراق، ئەتراپىنى نېپىز-

رەك، يۇمىلاق شەكىلدىكى جىسىلتا ئېچىلىدۇ.

شەكلىگە كەلتۈرۈش، تولدۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن قىيما ئېلىنغاندىن كېيىن (جىلتا ـ قىيما نىسبىتى 2 : 1 بولىدۇ)، چىمدىپ جۇيخۇا گۈلى شەكلىگە كەلتۈرۈلىدۇ (چىقىرىلغان قېتى 18 دىن يۇقىرى بولۇشى كېرەك).

خام تەييارلانما قاسقانغا سېلىنىپ، ژاراقلاپ قاينىۋاتقان سۇدا 8 ~ 10 مىنۇت دۇملىسە پىشىدۇ.

مۇھىم نۇقتىلار: قىيما تەييارلىغاندا، توخۇ شورپىسىنى چوقۇم قېتىمغا بۆلۈپ، تەدرىجىي قوشۇش ھەمدە قوچۇپ يېپىشقاق قىلىش لازىم.

چىقىرىلغان گۈل قېتى، گۈل قىرلىرى تەكشى بولۇشى لازىم.

پىشۇرۇشتا ھورداپ پىشۇرۇلسىلا بولىدۇ.

تەجرىبە نەتىجىسى: جىلتىسى نېپىز، قىيمىسى يۇمران، شىرنىسى كۆپ، مەززىلىك بولىدۇ.

【ئالاھىدىلىكى】 بۇ مەھسۇلات تۇرى جەنۇب ژە شىمالىنىڭ ھەممىسىدە بار بولۇپ، ئاساسىي پەرقى قىيما تەييارلاشتا كۆرۈلىدۇ، جەنۇبتا توڭلىتىلغان قىيما ئىشلىتىشنى ياخشى كۆرىدۇ. شىمالدا دائىم سۇ بىلەن ئارىلاشقان قىيما ئىشلىتىلىدۇ، ئەمما ھەممىسىدە گۆشلۈك قىيما ئاساس قىلىنىدۇ.

گۆش مانتىسى

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، زىرە، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي ياكى كالا گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا پىيازنى چاناپ ئارىلاشتۇرۇپ، زىرە، قارىمۇچ، تۇز قۇيۇپ قىيما تەييارلىنىدۇ. خېمىرنى يۇغۇرۇپ، كىچىك ئالما چوڭلۇقىدا ئۇزۇپ، ئىككى قولنىڭ ئالقىنىغا ئېلىپ يۇمىلاقلاپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقتا بېسىپ ئايلاندۇرۇپ، ئىچىگە قىيمىنى تولغۇچە سېلىپ، ئاغزىنى چۆرگىلىتىپ تۈگۈلىدۇ. ئاندىن جىمبىلنى مايلاپ، مانتىلارنى تىزىپ، قاينىۋاتقان كورىغا سېلىپ، 40 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرۇۋېلىنىدۇ.

كاۋا مانتىسى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن 500 گرام، مانتا كاۋىسى 500 گرام، پىياز 100 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىلدىكى مانتىنى تۇگكەندە جىلتىنى قىسىپ تۇرۇپ تۇگۇلـ
ـدۇ. مانتىنىڭ قىيمىسىنى گۆش، پىياز ۋە كاۋىدىن تەييارلايمىز. كاۋىنى چوقۇم قوناق ئۈرۈقدەك ئۇششاق كۋادرات شەكلىدە توغرايمىز. قۇيرۇق ماينى 5 ~ 6 گرام قىلىپ پارچىلاپ توغرايمىز. ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيمىسىنى تەييار قىلىمىز. بۇ مانتىـ
نىڭ خېمىرىنى قاتتىق ياكى سەل قاتتىق قىلىپ يۇغۇرساق بولىدۇ.

ئەنجۈر مانتىسى

【خۇرۇچى】بېكى پىشقان ئەنجۈر بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن 500 گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئەنجۈردىن ئېھتىيات بىلەن قىيما قىلىنىدۇ ۋە ناھايىتى تېزلىكتە مانتا تۇگۇلۇپ كورىغا سېلىنىدۇ. بۇ خىل مانتىنى تۇگكەندە پۇرۇپ تۇگىمىز. خېمىرىنى ئالىقانغا قويۇپ چايلايمىز.

بۇغا يېلىنى مانتىسى

بۇغىنىڭ يېلىنى ۋە قوينىڭ قۇيرۇق ماينى تىرناقچىلىك چوڭلۇقتا توغرىغاندىن كېيىن، زەنجۈبىل، ئاپېلسىن پوستىنى چاناپ، دورا ـ دەرمەك ۋە تۇز بىلەن ئارىلاشتۇـ
رۇپ قىيما قىلىنىپ مانتا تۇگۇلىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

پىدىگەن مانتىسى

قوي گۆشى، ئىچ ماي ۋە قۇيرۇق ماي، پىياز، ئاپېلسىن پوستىنى ئۇششاق توغراپ، قىيما قىلغاندىن كېيىن يېكى پىدىگەننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە قىيما سېلىپ دۇملەپ، پىشقاندا چانىالغان سامساق ۋە يۇمغاقسۇت تالقىنىغا مىلەپ يېيىلىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

گۈللۈك مانتا

قوي گۆشى، قوينىڭ ئىچ ماي ۋە قۇيرۇق ماي، سامساق، ئاپېلسىن پوستىنى ئۇششاق توغراپ، بۇلارغا دورا ـ دەرمەك، تۇز ۋە جاكىيۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىپ، مانتىنى گۈلنىڭ شەكلىدە تۇگۇپ، ئاندىن گۈل چىقىرىلغان قىسمىنى بويىغاـ

دىن كېيىن دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ.
(بۇ تاۋام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تاۋاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

ماي مانتىسى

قوي گۆشى، قوينىڭ ئىچ ماي ۋە قۇيرۇق ماي، ئاپېلسىن پوستى ئىنچىكە توغرىلىدۇ ياكى گۈلسامساق يىلتىزىنىڭ كراخمالى سېلىنىدۇ، ئاندىن بۇلارغا دورا ـ دەرمەك، تۇز، جاڭيۇ قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلىنىدۇ ھەمدە كۈنجۈت ماي، گۈرۈچ ئۈنى ۋە بۇغداي ئۈنى بىلەن خېمىر يۇغۇرغاندىن كېيىن مانتا تۇگۈپ، مايدا پىشۇرۇلىدۇ.
(بۇ تاۋام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تاۋاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

بولاق مانتا

【خۇرۇچى】ئاق ئۈن بىر كىلوگرام، يېڭى قوي گۆشى 500 گرام، پىياز 300 گرام، قارىمۇچ ۋە ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل مانتىنىڭ قىيمىسىنى پەقەت گۆش، پىياز، شاكىراپ سۇيى، ئاقمۇ ۋە قارىمۇچلارنىڭ ئارىلاشمىسىدىن تەييارلايمىز. جىلتىسىنى قېلىنراق ئېچىپ، پۈرۈپ تۇگۈش ئۇسۇلى بويىچە تۇگىمىز. كورىغا تەكشى سالغاندىن كېيىن. 20 ～ 25 مىنۇت دۇملەپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

كۈدە مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۈن بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش 500 گرام، كۈدە 300 گرام، پىياز 100 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】كۈدە مانتىسىنىڭ قىيمىسى گۆش، پىياز كۈدىلەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. قۇيرۇق ماينى ئىشلەتكەندە ئاۋۋال ئۈنى قىزدۇرۇۋېلىپ ئاندىن بىر ئاز سوۋۇتۇپ، سۇيۇق ھالەتتە كۈدىگە ئارىلاشتۇرىمىز. بۇنىڭدىن باشقا 1 ～ 2 پارچە توغرالغان قۇيرۇق ماينى ھەربىر تال مانتىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، جىلتىسىنى ئىچىگە پۈرۈپ تۇگىمىز.
بولدۇرغان خېمىرنى لەڭمەن خېمىرىغا ئوخشاش ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ چەيلەيمىز. خېمىرنى 30 ～ 35 گرامدىن قىلىپ زۇۋۇلا ئۇزىمىز ۋە ئۈنى يايىمىز. بولدۇرۇلغان خېمىرنى ئاۋۋال تۇزسىز قىزىق سۇدا چەيلەپ كۆپەيتىمىز. ئاندىن قىزىق

سۇغا تۇز، سودا ۋە ئازراق ئۇن سېلىپ، ئېرىتمە پۇتۇنلەي ئېچىغاندا ئاندىن خېمىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چەيلەيمىز. ئەگەر خېمىردىكى تۇز، سودا مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكىدىن شۇبھىلەنسىڭىز، ئۇنداقتا خېمىردىن ئۆرۈك ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا يۇلۇپ ئېلىپ، كۆمەچكە ئوخشاش قىزىق كۆلگە كۆمۈپ كۆيدۈرۈڭ، كۆيۈپ پىشقان خېمىرنى توغرىغاندا نۇرغۇن تۆشۈكچىلەرنى كۆرىسىز. ئەگەر بۇ تۆشۈكچىلەر سىرىق رەڭدە بولسا، ئۇنداقتا بۇ خېمىردىكى سودانىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا خېمىرنى تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئازراق ئۇن ۋە قىزىق سۇ قوشۇپ قايتا چەيلەيمىز. ئەگەر بولدۇرغان خېمىر كۆپمىسە ياكى خېمىرغا تۇز، سودا سېلىنماي قالسا، ئۇنداق مانتا پەقەت ئوخشمايدۇ. خېمىرنىڭ تۇنجى قېتىملىق يۇغۇرۇلۇشى خېمىرنى ئېچىتىش دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى قېتىملىق چەيلەش (سودا، تۇز، سۇ ۋە ئۇنلارنى قوشۇپ چەيلەش) «خېمىرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، خېمىرنى پېتىرىغا ياندۇرۇش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇيغۇر ئاشپەزلىرى تۇنجى قېتىملىق خېمىرتۇرۇچنى تاكى ئۇنى بولدۇرغان خېمىرغا سالغانغا قەدەر 3 ～ 4 سائەت تەييارلايدۇ. بۇ «خېمىرتۇرۇچنى يېتىلاپ، يەنە خېمىرتۇرۇچ ياساش» دەپ ئاتىلىدۇ.

شېكەر مانتا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قىزىلچا بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر 300 گرام، قۇيرۇق ماي 400 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قىزىلچىنى كاۋىنىڭ ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا ياكى قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالىمىز. شېكەردىن ئازراق چېچىپ، ئۇششاق توغرالغان قۇيرۇق ماينى قوشۇپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. شۇ ئارقىلىق تاتلىق قىيمىلىق مانتا تەييارلايمىز. بۇنداق مانتا بالىلارغىمۇ، ئاغرىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

بېدە مانتىسى

【خۇرۇچى】يېڭى بېدە بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئەتىيازدا بېدە ئۆسۈپ چىقىش بىلەنلا ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى يىغىۋالىمىز. ئۇنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن ئۇزۇنسىغا توغرايمىز. گۆش، قۇيرۇق ماي ياكى ئىچ ماينى ئۇششاق كۆزەرات شەكلىدە توغرايمىز. ئۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

كۆكپىياز مانتىسى

【خۇرۇچى】يېڭى كۆكپىياز 500 كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، پىياز 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】يېڭى كۆكپىيازنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن ئۇزۇنىسىغا توغرايمىز. گۆش، قۇيرۇق ماي ياكى ئىچ مايىنى ئۇششاق كۆزادرات شەكلىدە توغرايمىز. گۆش، قۇيرۇق ماي ۋە كۆكپىيازنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز.

بۇ مانتىمۇ خۇددى بېدە مانتىسىغا ئوخشاش تەييارلىنىدۇ. كۆكپىيازنى ئۇششاق توغرايمىز. بەزى چاغلاردا چانىساقمۇ بولىدۇ. بۇنىڭغا باشپىياز قوشۇلمايدۇ.

دۇمبە گۆش مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، دۇمبە گۆش 600 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بىز دۇمبە گۆش قوشۇلغان تائاملار ئۇستىدە ئالدىدىمۇ ئازراق توختالغان. دۇمبە گۆش مانتىسىنى تەييارلاشتا، گۆشنى 50 گرامچە چوڭلۇقتا پارچىلاپ توغرايمىز. بولدۇرۇلغان خېمىر جىلتىسىنى كاۋا مانتىسىنى تۇققەندەك ئىنچىكە پۈكۈپ تۇگىمىز. مانتىنىڭ گۆشى قانچە ئۇزۇنىسىغا توغرالسا، مانتا شۇنچە گۆشلۈك بولىدۇ.

قۇيرۇق ماي - بېغىر مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 500 گرام، جىگەر 500 گرام، پىياز 200 گرام، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قۇيرۇق مايىنى كۆزادرات شەكلىدە توغرالغان بېغىرغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا پىياز، قارىمۇچ قوشۇپ قېيما تەييارلايمىز. مانتا خېمىرىنى بولدۇرىمىز.

بېھى مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، بېھى بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر 300 گرام، قۇيرۇق ماي 400 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل مانتىنىڭ تەييارلىنىشى شېكەر مانتىسىغا ئوخشاش.

www.uyghurkitap.com

بېھىنى كاۋىنىڭ ئۈرۈقى چوڭلۇقىدا ياكى قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالىمىز، شىكەردىن ئازراق چېچىپ، ئۇششاق توغرالغان قۇيرۇق ماينى قوشۇپ، ھەممىسىنى بىر لەشتۈرۈپ ئارىلاشتۇرىمىز. شۇ ئارقىلىق تاتلىق قىيمىلىق مانتا تەييارلايمىز. بۇنداق مانتا بالىلار-غىمۇ، ئاغرىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

بېھى - گۆش مانتىسى

【خۇرۇچى】بېھى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگ-رام، پىياز 100 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى قائىدە بويىچە يۇغۇرۇپ بولدۇرىمىز. گۆش، پىياز، قۇيرۇق ماينى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. مانتىنى پۈرمە شەكلىدە تۇگۇپ كورىغا سېلىپ، 20 ~ 25 مىنۇتتىن كېيىن ئالساق مۇۋاپىق بولىدۇ.

ئۇچەي - قېرىن مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كالا گۆشى بىر كىلوگرام، ئۆپكە 500 گرام، بېغىر 300 گرام، ئۇچەي 200 گرام، ئۇچەي - قېرىن 200 گرام، پاچاق گۆشى 200 گرام ۋە قۇيرۇق ماي 500 گرام، پىياز 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】كالىنىڭ ئۇچەي - قېرىنىنى ئاۋۋال خام ھالىتىدە توغرىۋالى-مىز. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە پىيازمۇ قوشۇلىدۇ. مانتىنىڭ خېمىرىنى پېتىر قىلساقمۇ، بولدۇرۇپ ئەتسەكمۇ بولىدۇ. مانتا جىلتىسىنىڭ تۇگۇلۇشى ئەنجۇر مانتىسىغا ئوخشاش پۈرۈپ تۇگۇلىدۇ.

يېسۈملەك مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، يېسۈملەك 400 گرام، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】يېسۈملەكنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېلىپ، مۇجۇپ سۇيىنى چىقىرىۋېتىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا كاۋاۋىچىن، ماي، تۇز قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى يۇغۇرۇپ، بولدۇرۇپ، جىلتا ئاچىمىز. مانتىنى تۇگۇپ، قاسقاندا 30 ~ 35 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

كۆكتات مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، كۆكمۇچ ياكى قىزىلمۇچ 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مانتىنىڭ قىيمىسىنى گۆش، پىياز، كۆلەرات شەكلىدە ئۇششاق توغرالغان قۇيرۇق ماي، پەمىدۇر ۋە كۆك ياكى قىزىلمۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. ئۇنىڭغا يەنە قاتكۆك، تۇگۇنەكلەرنى ئارىلاشتۇرۇۋەتسەكمۇ بولىدۇ. مانتىنىڭ جىلتىسىنى پۈرۈپ تۇگىمىز.

قۇش گۆشى مانتىسى

【خۇرۇچى】كەكلىك، قىرغاۋۇل، ئۇلار قاتارلىق ياۋا قۇشلارنىڭ بىرىنىڭ گۆشىدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، ماي 200 گرام، دورا ـ دەرمەك، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قۇش گۆشىنى ئۇستىخىنىدىن ئايرىپ، ئۇششاق چاناىمىز. بىر كىلوگرام ياۋا قۇش گۆشىگە پىياز، ئۇششاق توغرالغان ماينى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. مانتىنىڭ خېمىرىنى بولدۇرۇپ تەييارلىساقمۇ بولىدۇ. پېتىر قىلساقمۇ بولىدۇ. قىيمىغا پەمىدۇر ئارىلاشتۇرۇۋەتسەك تەمى ياخشى بولىدۇ.

چۆچۈرە مانتا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاۋۋال لوق گۆشنى پۈرچاق چوڭلۇقىدا توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ گۆشكە قوشۇپ، ئۇستىگە زىرە تالقىنى، مۇچ، تۇز قوشۇپ، مۇجۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. بۇ مانتىنىڭ چوڭلۇقى 40 ～ 50 گرام كېلىدۇ.

ئات گۆشى مانتىسى

【خۇرۇچى】يېڭى ئات گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 400 گرام، قۇيرۇق ماي 400 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئات گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ، 300 ~ 400 گرام ماينى گۆشكە قوشۇڤتىمىز. بۇ خىل مانتىغا قۇيرۇق ماي بىلەن پىياز قوشمىساق ھەرگىز ئوخشمايدۇ. ئۇنىڭغا تەم كىرگۈزۈش ئۈچۈن يەنە ئازراق ئاچچىقسۇ ۋە ئاچچىق مۇچ خۇرۇچلىرىنى ئارىلاشتۇرىمىز. مانتا كوردا 25 ~ 30 مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇلىدۇ.

بۇغا گۆشى مانتىسى

【خۇرۇچى】يېڭى بۇغا گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 400 گرام، قۇيرۇق ماي 400 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇغا گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ ، 300 ~ 400 گرام ماينى گۆشكە قوشۇۋتىمىز. بۇ خىل مانتىغا قۇيرۇق ماي بىلەن پىياز قوشمىساق ھەرگىز ئوخشمايدۇ. ئۇنىڭغا تەم كىرگۈزۈش ئۈچۈن يەنە ئازراق ئاچچىقسۇ ۋە ئاچچىق مۇچ خۇرۇچلىرىنى ئارىلاشتۇرىمىز. مانتا كوردا 25 ~ 30 مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇلىدۇ.

ئارقار گۆشى مانتىسى

【خۇرۇچى】يېڭى ئارقار گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 400 گرام، قۇيرۇق ماي 400 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئارقار گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ، ماينى گۆشكە قوشۇۋتىمىز. بۇ خىل مانتىغا قۇيرۇق ماي بىلەن پىياز قوشمىساق ھەرگىز ئوخشمايدۇ. ئۇنىڭغا تەم كىرگۈزۈش ئۈچۈن يەنە ئازراق ئاچچىقسۇ ۋە ئاچچىق مۇچ خۇرۇچلىرىنى ئارىلاشتۇرىمىز. مانتا كوردا 25 ~ 30 مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئەگەر پېتىر مانتا قىلسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇنى يەنە پولۇ بىلەن بىرلەشتۇرۇپ پىشۇرساق بولىدۇ. بۇنداق تائام «ئاش مانتا» دەپ ئاتىلىدۇ.

ياڭاق مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، ياڭاق 30 دانە، پىياز 500 گرام، زىرە، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قۇرۇق ياڭاقنى چېقىپ ئادالاپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ تالقان قىلىمىز. پىيازنى ئۇششاق چاناپ، سوققان ياڭاقتا قوشۇپ، زىرە، قارىمۇچ، تۇز

ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلمۇالمىز. ئۇننى تۇز قۇيۇپ يۇغۇرۇپ، خېمىرنى كىچىك ئالمىچىلىك ئۇزۇپ، ئىككى قولنىڭ ئالىقىنىغا ئېلىپ يۇمىلاقلاپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقتا بېسىپ ئايلاندۇرۇپ جىلتا ئاچىمىز، ئاندىن جىلتا ئىچىگە قىيمىنى تولغۇچە سېلىپ تۇگىمىز. ئاخىردا جىمبىلنى مايلاپ، تۇگۇلگەن مانتىلارنى تىزىپ، 40 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرىمىز.

ئۇندۇرمە مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، ماش ياكى يېسىسى پۇرچاق ئۇندۇرمىسى 300 گرام، پىياز 100 گرام، ئاقمۇچ، زەنجۇبىل، كاۋاۋىچىن، ئەبجەش مايى، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرتۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇرۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى چۇمكەپ قويىمىز. ئۇندۇرمىنى يۇيۇپ، قاينىاق سۇغا بېسىپ سۇزۇۋېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ سۇسىزلاندۇرۇپ قويىمىز. ئاندىن ئۇندۇرمىنى ئۇششاق توغرايمىز. گۆش ۋە پىيازنى ئۇششاق توغراپ ئۇندۇرمىگە قوشۇپ، تۇز، مايى، زەنجۇبىل، ئاقمۇچلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تۇگۇش، پىشۇرۇش ئۇسۇلى بولاق مانتىنىكىگە ئوخشاش. قاسقانغا سالساق 20 مىنۇتتا پىشىدۇ.

تۇگۇنەك مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، 300 گرام، گۆش بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مايى 200 گرام، پىياز 100 گرام، تۇز، خېمىرتۇرۇچ، زەنجۇبىل، كۆكمۇچ، قىزىل-مۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرتۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇرۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى چۇمكەپ قويىمىز. تۇگۇنەكنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، پۇرچاقتەك توغرايمىز. مۇچنىك ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغرايمىز. گۆش، پىيازنىمۇ ئۇششاق توغراپ، ھەممىنى بىرلەشتۇرۇپ، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، زەنجۇبىل قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تۇگۇش، پىشۇرۇش ئۇسۇلى بولاق مانتىغا ئوخشاش، تۇگۇنەككە بەزىدە سەۋزە قوشۇپ قىيما تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ ئەڭ چوڭ تورى

سەۋزە مانتىسى

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سەۋزە 300 گرام، گۆش بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، پىياز 100 گرام تۇز، خېمىرتۇرۇچ، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]خېمىرتۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇرۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى چۈمكەپ قويىمىز. سەۋزىنى قىرىپ پاكىز يۇيۇپ، شالىغۇچتا شالاپ، قايتىدىن چاناپ، گۆش، پىيازلارنىمۇ ئۇششاق توغراپ، سەۋزىگە ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ماي، تۇز، ئاقمۇچلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز. مانتىنى تۇگۇش، پىشۇرۇش ئۇسۇللىرى بولاق مانتىنىڭكىگە ئوخشاش.

كەرەپشە - پىنتوزا مانتىسى

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇگۇنەك 300 گرام، گۆش بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، پىياز 100 گرام، پىنتوزا، تۇز، خېمىرتۇرۇچ، كاۋاۋۇدۇچمەن، سودا، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]خېمىرتۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇرۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە ئازراق سودا سۇيى بېرىپ تىندۇرۇپ، ئوراپ قويىمىز. گۆشنى قوناقتەك توغرايمىز. كەرەپشىنى قاياناق سۇغا بېسىپ ئاندىن سوغۇق سۇدا چايقاپ، توغراپ، چاناپ يۇمشىتىمىز. قاياناق سۇغا چىلغان پىنتوزىنى ئۇششاق توغراپ ھەممىنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ماي، تۇز، زەنجۇبىل، كاۋاۋۇچىنىلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا قوشۇپ قېيما تەييارلايمىز. مانتىنى تۇگۇش، پىشۇرۇش ئۇسۇللىرى بولاق مانتىنىڭكىگە ئوخشاش.

ياۋا كۆدە (ساسۇك) مانتىسى

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ياۋا كۆدە مايىسىسى 300 گرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، ئەبجەش ماي 200 گرام، زەنجۇبىل، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]خېمىرتۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇ-

رۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى چۈمكەپ قويىمىز. ياۋا كۆدىنى پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ، قاياناق سۇغا بېسىپ سۇزۇۋالغاندىن كېيىن سوغۇق سۇدا چايقاپ، ئۇششاق توغراپ، تۇز سېپىپ قويىمىز. ئۇششاق توغرالغان گۆش، ماي، تۇز، يۇمشىتىلغان زەنجىۋىلنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيما تەييارلايمىز. تۇگۇش، پىشۇرۇش ئۇسۇللىرى بولاق مانتىنىڭكىگە ئوخشاش.

قاتكۆك مانتىسى

[خۇرۇچى] قاتكۆك بىر كىلوگرام، گۆش 700 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، پىياز 100 گرام، سەۋزە 50 گرام، تۇخۇم 1 ~ 2 دانە، شورپا بىر چىنە ، ماي 50 گرام، قايماق 100 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قاتكۆك مانتىسى ئېتىش ئۇچۇن بوش، پاخ - پاخ، يوپۇرماقلىرى بىر - بىرىدىن ئاسان ئايرىلىدىغان قاتكۆكنى تاللايمىز. يوپۇرماقلىرى ئايرىلغاندىن كېيىن سىرتقى قىسمىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى قاتتىق يېرى ئۆتكۇر پىچاق بىلەن قىرىپ كېسىپ تەكشىلىنىدۇ ھەمدە قايناپ تۇرغان تۇزلۇق سۇغا سېلىپ ئۇچ - تۆت مىنۇت قاينىتىقاندىن كېيىن، سۇدىن سۇزۇۋېلىپ سۇيى ساقىتىلىدۇ.

سېمىز قوي گۆشى ياكى كالا گۆشى پىياز بىلەن بىرگە گۆش ماشىنىسىدا تارتىلىدۇ، ئۇنىڭغا تۇز، قارىمۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئازراق تۇز سېلىنغان سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۇزۇۋېلىنغان گۈرۈچنى تەييارلىۋالغان گۆش قىيمىسى ئۇستىگە قوشۇپ ئوبدان ئىلەشتۇرىمىز.

سۇدا قاينىتىپ ئېلىپ، سوۋۇتۇلغان قاتكۆك يوپۇرمىقى ئىچىگە تەييارلانغان قىيمىنى سالىمىز - دە، سوزۇنچاق پېتى يۆگەيمىز ياكى كونۇبرت قاتلىغاندەك قاتلايمىز، چېلىپ تەييارلانغان تۇخۇمغا بىر چىلاپ ئالىمىز ياكى ئۇنىڭ ئەتراپىغا تۇخۇم سۇرتۇپ، قىزدۇرۇلغان مايلىق تاۋىغا سېلىپ بوشراققىنا قىزارتىۋالىمىز ھەم سەل چوڭقۇرراق قاچىغا تىزىپ سېلىپ، ئۇستىگە مەخسۇس تەييارلانغان شورپىدىن قۇيۇپ، 30 مىنۇتتەك دۇملەپ پىشۇرىمىز.

ئۇنىڭ شورپىسىنى مۇنداق تەييارلايمىز: قازانغا ماي سېلىپ، ئۇنىڭغا توغرالغان سەۋزە، پىياز، پەمىدۇر سېلىپ، سەل قىزارتىپ بوش قورۇيمىز. ئۇنىڭ ئۇستىگە تەييار گۆش شورپىسى، تۇز، قارىمۇچ، ئىمكانىيەت بولسا ئازراق قايماق سېلىپ، 5 ~ 10 مىنۇت ئاستا قاينىتىمىز. قازانغا تىزىپ سېلىنغان قاتكۆك مانتىسىغا مۇشۇ خىل شورپىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلىرنى ئىنكاس قىلىدىغان تور بېكەت
www.uyghurkitap.com

مايسا مانتىسى

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، ئەبجەش ماي، سەۋزە، مامكاپ، چاققاقئوت، بېدە، ياۋا كۈدە ـ ياۋا سامساق نوتىسى، يالپۇز، مۇچنىك باش باھاردا يېڭى بىخلىنىپ چىققان مايىسىسى، خېمىرتۇرۇچ، تۇز، سودا، كاۋاۋېچىن، زىرە، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]خېمىرتۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇرۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى چۈمكەپ قويىمىز. مايسىلارنى ئادالاپ، يۇيۇپ، چاناپ، تۇز سېپىپ، مىجىپ تەييارلايمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ماي، تۇز، كاۋاۋېچىن، ئاقمۇچ، زىرىلەرنى سېپىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنىغا ئازراق سودا يېگۈزۈپ تۇگمىز. پىشۇرۇش ئۇسۇللىرى يۇقىرىقىلارغا ئوخشاش.

قىزىلچا مانتىسى

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، قىزىلچا 400 گرام، ئەبجەش ماي 200 گرام، تۇز، سودا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]خېمىرتۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇرۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى چۈمكەپ قويىمىز. قىزىلچىنىك پوستىنى ئاقلاپ، يۇيۇپ، پاكىزلاپ، شالغۇچتا شالاپ، يەنە قىڭراق بىلەن چاناپ يۇمشىتىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېپىپ، قىزىلچا قىيمىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ماينى مىلاپ قىيما تەييارلايمىز. كۆپكەن خېمىرغا سودا بېرىپ زۇۋۇلا قىلىپ، جىلتا ئېچىپ مانتا تۇگمىز. قاسقانىنى مايلاپ، مانتىنى تىزىپ سېلىپ، قازانىنى ئۇلۇغ ئوتتا قاينىتىپ، 20 ～ 25 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

پىدىگەن مانتىسى

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، پىدىگەن 300 گرام، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، پىياز، پەمىدۇر ھەربىرى 100 گرامدىن، ئەبجەش ماي 200 گرام، ئاقمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]تۇزنى تېتىپ، چىڭراق پېتىر خېمىر قىلىپ تەييارلايمىز.

گۆشنى پۇرچاقتەك ئۇششاق توغراپ، سۇ ۋە تۇز سېپىپ ئارىلاشتۇرىمىز. پىدىگەننىڭ پوستىنى ئاقلاپ، پۇرچاقتەك توغرايمىز. كۆكمۇچ ۋە قىزىلمۇچنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغرايمىز. پىياز، پەمىدۇرنىمۇ ئۇششاق توغراپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز. جىلتا ئېچىپ پىتىر مانتا تۇگكەندەك تۇگۇپ، قاسقانغا سېلىپ 15 مىنۇت قاينىتىساق پىشىدۇ.

چوكا پۇرچاق مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، چوكا پۇرچاق، پىياز 100 گرام، سېمىز گۆش 600 گرام، ئەبجەش ماي 200 گرام، تۇز، مۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تۇزنى تېتىپ چىگىراق پىتىر خېمىر قىلىپ تەييارلايمىز. گۆشنى پۇرچاقتەك توغراپ، سۇ سېپىپ تەييارلايمىز. چوكا پۇرچاقنى پاكىز تازىلىغاندىن كېيىن، ئۇششاق توغراپ چانالغان كۆكمۇچ، پىياز، تۇز، ئەبجەش مايلارنى قوشۇپ، گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز. جىلتىسىنى ئېچىپ پىتىر مانتا تۇگكەندەك تۇگۇپ، قاسقانغا سېلىپ، 18 مىنۇت قاينىتىساق پىشىدۇ.

يېسۇىلەك مانتىسى

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېسۇىلەك، پىياز 100 گرام، سېمىز گۆش 600 گرام، ئەبجەش ماي 200 گرام، تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىر تۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇرۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى چۇمكەپ قويىمىز. يېسۇىلەكنى پاكىز يۇيۇپ، بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىۋېتىپ، ئۇششاق توغرالغان گۆش، پىياز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، ئەبجەش ماي، تۇزنى تېتىغۇدەك سېلىپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز. جىلتىنىڭ ئىچىگە قېيمىنى تولغۇچە سېلىپ تۇگىمىز، ئاندىن جىمبىلنى مايلاپ، مانتىلارنى تىزىپ 18 ~ 20 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرىمىز.

گۇرۇچ مانتىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۇرۇچ 100 گرام، گۆش 500 گرام. ئەبجەش ماي 200 گرام، يېسۇىلەكنىڭ ئوتتۇرىسى 100 گرام، پىياز، پەمىدۇر، كاۋاۋىچىن،

تۇز مۇڭاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تۇزنى تېتىپ، چىگراق پېتىر خېمىر تەييارلايمىز. گۈشنى ئۇششاق توغراپ سۇ يېگۈزۈپ، تۇز سېپىپ تەييارلايمىز. گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئىسان سۇغا چىلاپ، تولۇق كۆپكەندە سۇيىنى ساقىتىۋېتىپ پەتنۇسقا ئېلىپ، قاسقاندا 20 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرۇۋېلىپ، قوي گۈشى شورپىسى ياكى قاينىق سۇغا سېپىپ، گۈرۈچنى قىزىق ۋاقتىدىلا يۇمشىتىۋالىمىز. ئاق يېسىۋىلەك، پەمىدۇر، پىياز قاتارلىق كۆكتاتلارنى ئۇششاق چاناپ، تەييارلىغان گۈش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەبجەش ماي، تېتىتقۇلارنى سېپىپ، گۈرۈچ بىلەن بىللە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. پېتىر مانتىغا ئوخشاش 15 مىنۇتتا پىشىدۇ.

تاۋا مانتىسى

【خۇرۇچى】سېمىز قوي گۈشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، ئۆزىڭىز ياقتۇرۇپ يەيدىغان ھەرخىل كۆكتاتلار، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ماي مۇڭاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنىڭ تۇزنى كۈچلۈكرەك قىلىپ پېتىر مانتىنىڭ خېمىرىنى تەييارلىغاندەك تەييارلايمىز. گۈشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چانىۋالىمىز. ئۆزىڭىز خالىغان سەينى ئۇششاق توغراپ، گۈش، تۇز، ئاقمۇچ، پىياز، ئەبجەش ماي ۋە كۆكتات چانالمىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن پېتىر مانتا تۇگكەندەك تۇگۈپ تەييارلايمىز، تاۋىغا ئازراق ماي قۇيۇپ، تاۋىنى ئوتقا تۇتىمىز. تاۋا سەل قىزىغاندا، مانتىلارنى تەكشى تىزىپ، تېگى سەل سارغىيىپ قېتىشقاندا مانتا چۆككۈدەك قاينىق سۇ قۇيۇپ، تۇۋاقنى ھەم يېپىپ قويىمىز، تاۋىنى پات - پات ئايلاندۇرۇپ تۇرىمىز. سۇ قاينىپ ئازىيىپ پىرسىلدىغان ئاۋاز چىققاندا تۇۋاقنى ئېچىپ، تاۋىنى ئوتتىن ئېلىپ، مانتىلارنى تەخسىگە تىزىپ مېھمانغا ئاچىقىمىز.

چاققاقئوت مانتىسى

【خۇرۇچى】سېمىز گۈش بىر كىلوگرام، يېڭى ئۇنگەن چاققاقئوت مايىسىسى 300 گرام، كۆك يېسىۋىلەك 200 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، ئەبجەش ماي 200 گرام، ئاقمۇچ، ئېچىتقۇ، تۇز مۇڭاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرتۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇرۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ،

ئۇستىنى چۈمكەپ قويىمىز. گۆشنى پۈرچاقتەك ئۇششاق توغرايمىز. چاققاقئوت ۋە كۆك يېسۈلەكنى ئادالاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغرايمىز، ئۇستىگە تۇز، ئاقمۇچ، چانالغان پىياز، گۆش ۋە ئەبجەش ماي بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. جىلتىنىڭ ئىچىگە قىيمىنى تولغۇچە سېلىپ تۇگىمىز، ئاندىن جىمبىلنى مايلاپ مانتىلارنى تىزىپ، 18 ~ 20 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرىمىز.

ياۋا زىرە كۆكى مانتىسى

【خۇرۇچى】سېمىز قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ياۋا زىرە كۆكى (ئەتىياز كۇنلىرى ئېرىق - ئۆستەڭ ياقىلىرى، ئېتىز بويلىرىدا ئۆزى ئۆسۈپ قالىدىغان ياۋا زىرىنىڭ ياش مايىسىسى) 500 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئېچىتقۇ، تۇز، پىياز 200 گرام، ئاقمۇچ، ئەبجەش ماي مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرتۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇرۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى چۈمكەپ قويىمىز. زىرە كۆكىنى ئادالاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغرايمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، چانالغان پىياز، تۇز، ئەبجەش ماي، ئاقمۇچ قاتارلىقلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. بۇ مانتىنىڭ تۇگۇش ئۇسۇلى بولاق مانتىنىڭ تۇگۇش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش، پېتىر خېمىردا تۇگسىمۇ بولىدۇ. قاسقانغا سېلىپ 15 مىنۇت دۇملىۋالىمىز.

بۇ تائامنىڭ ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، ئىشتىهانى ئېچىش، سوغۇق يەلنى ھەيدەش، ئورگانىزملارنى قۇۋۇتلەش قاتارلىق رولى بار.

يېشىل كۆكتات پېتىر مانتىسى

【خۇرۇچى】سېمىز قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كۆك يېسۈلەك 200 گرام، ئۇسۇڭ كۆكى 150 گرام، پىياز 100 گرام، ئەبجەش ماي 200 گرام، ئاقمۇچ، ئاچچىقسۇ، تۇز، قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنىڭ تۇزنى كۇچلۇكرەك قىلىپ پېتىر مانتىنىڭ خېمىرىنى تەييارلىغاندەك تەييارلايمىز. گۆشنى پۈرچاقتەك ئۇششاق توغرايمىز. كۆك يېسۈلەك بىلەن ئۇسۇڭ كۆكىنى ئايرىم - ئايرىم يۇيۇپ، بىرلىكتە ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، گۆش، ئەبجەش ماي سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

خېمىرنى پىلتا قىلىپ 10 ~ 15 گرام زۇۋۇلا قىلىپ ئۇزۇپ، جىلتا ئىچىپ، پېتىر مانتا تۇككەن ئۈسۈل بويىچە تۇگۇپ قازانغا سېلىپ، 12 ~ 14 مىنۇت ئىتتىرىپ پىشۇرۇلىدۇ.

چاۋا ماي مانتىسى

【خۇرۇچى】كالىنىڭ قارا پەش گۆشى بىر كىلوگرام، قوينىڭ چاۋا ماي 300 گرام، پىياز، قارىمۇچ، يۇمغاقسوت، زىرە، ماش ئۇنى ئۇمىچى (شىرە)، تېتىتقۇ، تۇز، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆش قىيما قىلىنىپ، چاۋا مايغا ئوراپ يۇگىلىپ، جىلتىغا سېلىپ تۇگۇلىدۇ. جىمبىلغا ماي سۇرتۇلۇپ، 18 ~ 20 مىنۇت دۇملىنىپ پىشۇرۇلىدۇ.

مايدا پىشۇرۇلغان مانتا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پەش گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، قوينىڭ قۇيرۇق ماي 300 گرام، تۇز، قارىمۇچ، تۇغرىغۇ، خېمىرتۇرۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرتۇرۇچنى تۇزسىز ئىلمان سۇدا ئېزىپ (تەييار خېمىرتۇرۇچ بىۋاستە ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇستىنى چۇمكەپ قويىمىز. گۆشنى پۇرچاقتەك ئۇششاق توغرايمىز. پىيازنى ئادالاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغرايمىز. ئۇستىگە تۇز، تۇغرىغۇ، قارىمۇچ، قۇيرۇق ماي، گۆش ۋە ئەبجەش ماي بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. جىلتىنىڭ ئىچىگە قىيمىنى تولغۇچە سېلىپ بولاق مانتا تۇگۇپ، ئۆسۈملۈك مېيىدا قىزارتىپ پىشۇرۇلۇپ، كېيىن قاسقانغا ئېلىنىپ بولاق مانتىدەك پىشۇرۇلىدۇ.

خوشاڭلار

بۇ تاماق قىيمىلىق تاۋاملار ئىچىدە ئالاھىدە ئورۇن تۇتىدۇ. بۇ تائام مانتا، سامسا، گۆش نانغا ئوخشاش پىيىشلىك.

خوشاك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى قوي گۆشى ئىككى كىلوگرام، پىياز بىر كىلوگرام، تۇز سۇيى 150 گرام، قىزىق سۇ 400 ～ 500 گرام، خېمىرتۇرۇچ، قارىمۇچ ۋە ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا خېمىرتۇرۇچ، ئېرىتىلگەن تۇز سۇيى، قىزىق سۇ قۇيىمىز. خېمىرنى بوش يۇغۇرۇش كېرەك، ئاندىن مايلىق يۇمشاق گۆشنى ئۇششاق قىيما قىلىپ، پىياز، سوققان كاۋاۋۇچىن، 100 گرام تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن بولغان خېمىرنى 70 گرامدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، بولاق مانتىنىڭكىدەك جىلتا ئاچىمىز. تەييارلانغان جىلتىلارغا 150 گرامدىن قىيما سېلىپ، بولاق مانتىدەك تۇگۇپ، قازانغا ماي قۇيۇپ، قازانغا ياكى تاۋنغا سېلىپ تىزىپ قىزارغۇچە پىشۇرۇپ، 300 گرام سۇنى قۇيۇپ دۇملەپ سۇس ئوتتا 20 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. 20 دانە خوشاڭنىڭ خېمىرىنى كىچىكرەك زۇۋۇلا تۇتساق 40 دانە خوشاك قىلغىلى بولىدۇ.

ماي خوشاك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي بىر كىلوگرام، پىياز بىر كىلوگرام، تۇز سۇيى 150 گرام، قىزىق سۇ 400 ～ 500 گرام، خېمىرتۇرۇچ، قارىمۇچ ۋە ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا خېمىر تۇرۇچ، ئېرىتىلگەن تۇز سۇيى، قىزىق سۇ قۇيىمىز. خېمىرنى بوش يۇغۇرۇش كېرەك. قوينىڭ قۇيرۇق ماينى ئۇششاق توغراپ، پىياز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. قازان ياكى تاۋىدا قىزارغۇچە پىشۇرىمىز. قىزىلمۇچ قىيامى ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ توربېكىتى

شور خوشاك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، تۇز سۇيى 150 گرام، قىزىق سۇ 400 ~ 500 گرام، خېمىرتۇرۇچ، مۇچ، پەمىدۇر، سامساق، قارىمۇچ ۋە ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا خېمىرتۇرۇچ، تۇز سۇيى، قىزىق سۇ قۇيىمىز. خېمىرنى بوش يۇغۇرۇش كېرەك. ئاندىن مايلىق يۇمشاق گۆشنى ئۇششاق قىيما قىلىپ، پىياز، كاۋاۋېچىن تالقىنى، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن بولغان خېمىرنى 70 گرامدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، بولاق مانتىنىڭكىدەك جىلتا ئاچىمىز. ئاندىن تەييارلانغان جىلتىلارغا 150 گرامدىن قىيما سېلىپ، بولاق مانتىدەك تۇگۇپ، قازانغا ماي قۇيۇپ، قازانغا ياكى تاۋىغا سېلىپ تىزىپ قىزارغۇچە پىشۇرۇپ، 300 گرام سۇنى قۇيۇپ دۇملەپ سۇس ئوتتا 20 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. بۇ خوشاك مايدا قىزدۇرۇلغاندىن كېيىن، جىمبىلدا هورىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. بۇ خوشاك هەر خىل كۆكتات ۋە دورا ـ دەرمەكلەردىن تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، تەملىك ۋە يېيىشلىك بولىدۇ.

كاۋا خوشاك

【خۇرۇچى】 گۆش 1.5 كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 500 گرام، پىياز 500 گرام، كاۋا بىر كىلوگرام، تۇز، كاۋاۋېچىن، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا خېمىرتۇرۇچ، 150 گرام ئېرىتىلگەن تۇز سۇيى، 400 ~ 500 گرام قىزىق سۇ قۇيىمىز. خېمىرنى بوش يۇغۇرۇش كېرەك. ئاندىن مايلىق يۇمشاق گۆشنى ئۇششاق قىيما قىلىپ، كاۋا، پىياز، كاۋاۋېچىن تالقىنى، 100 گرام تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن بولغان خېمىرنى 70 گرامدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، بولاق مانتىنىڭكىدەك جىلتا ئاچىمىز. ئاندىن تەييارلانغان جىلتىلارغا 150 گرامدىن قىيما سېلىپ، بولاق مانتىدەك تۇگۇپ، قازانغا ماي قۇيۇپ، قازانغا ياكى تاۋىغا سېلىپ تىزىپ قىزارغىچە پىشۇرۇپ، 300 گرام سۇنى قۇيۇپ دۇملەپ سۇس ئوتتا 20 مىنۇت تۇرغۇزىمىز.

گۆشى قورۇلغان خوشاك

【خۇرۇچى】 گۆش بىر كىلوگرام، ئۇن بىر كىلوگرام، تۇز سۇيى 250 گرام، قىزىق سۇ 440 ～ 550 گرام، پىياز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا خېمىرتۇرۇچ، تۇز سۇيى، قىزىق سۇ قۇيۇپ، خېمىرنى بوش يۇغۇرۇۋالىمىز. گۆشنى ياڭاق چوڭلۇقىدا توغراپ، قىزدۇرۇلغان قازانغا ماي قۇيۇپ ئازراق، پىياز بىلەن قورۇۋالىمىز. ئاندىن قورۇلغان گۆشنى بۇغداي چوڭلۇقىدا توغراپ قىيما قىلىپ، 100 گرام جىلتىغا 100 گرام قىيما سالىمىز. خوشاك قاقلاپ پىشۇرۇلىدۇ.

بۆرەك خوشىكى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ بۆرىكى ياكى جىگىرى 500 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇۋېلىپ بولدۇرىمىز، ئاندىن يېيىپ جىلتا ئاچىمىز. قوينىڭ بۆرىكى ياكى جىگىرىنى ئۇششاق توغراپ، قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇپ تۇز سېلىپ، قىيما تەييارلايمىز، ئاندىن مايدا قىزارغۇچە پىشۇرىمىز.

قېزا خوشىكى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، قېزا، تۇز، قىزىق سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا خېمىرتۇرۇچ، تۇز سۇيى، قىزىق سۇ قۇيۇپ، خېمىرنى بوش يۇغۇرۇۋالىمىز. تۇزلانغان گۆشنى ئىسسىق سۇغا چىلايمىز، ئاندىن نېپىز شىلىپ، ئۇششاق توغرايمىز. ئاندىن تەڭ مىقدارىدا پىيازنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن بولغان خېمىرنى 70 گرامدىن قىيما سېلىپ، بولاق مانتىدەك تۇگۇپ، قازانغا ياكى تاۋىغا سېلىپ تىزىپ قىزارغۇچە پىشۇرۇپ، 300 گرام سۇنى قۇيۇپ دۇملەپ، سۇس ئوتتا 20 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. بۇ خوشاكنى پىشۇرغان ۋاقىتتا سەۋزە ياكى تۇگۈنەكنى بىلەن پىشۇرسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتابلىرىنىڭ چېكى يوق ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ چېكى يوق www.uyghurkitap.com

يۇرەك خوشاك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، قوي يۇرىكى، تۇز، قىزىق سۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا خېمىرتۇرۇچ، تۇز سۇيى، قىزىق سۇ قۇيىمىز. خېمىرنى بوش يۇغۇرۇۋالىمىز، ئاندىن يۇرەكنى ئۇششاق توغراپ، تۇز بىلەن ئىلەشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز. ئاندىن تەييارلانغان جىلتىلارغا 150 گرامدىن قېيما سېلىپ، بولاق، مانتىدەك توگۇپ، قازانغا ماي قۇيۇپ، قازانغا ياكى تاۋۇغا سېلىپ تىزىپ قىزارغىچە پىشۇرىمىز.

ئات يۇرىكى خوشىكى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ئاتنىڭ يۇرىكى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا خېمىرتۇرۇچ، قىزىق سۇ قۇيۇپ، خېمىرنى بوش يۇغۇرۇۋالىمىز. ئاندىن يۇرەكنى ئۇششاق توغراپ، تۇز بىلەن ئىلەشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز، تەييارلانغان جىلتىلارغا 150 گرامدىن قېيما سېلىپ، بولاق مانتىدەك توگۇپ، قازانغا ماي قۇيۇپ، قازانغا ياكى تاۋۇغا سېلىپ تىزىپ قىزارغىچە پىشۇرىمىز. بۇ تاماق قاتما كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ياخشى يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ.

چۆچۈرە خوشاك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ خىل خوشاكنىڭ تۇگۈلۈش شەكلى چۆچۈرىگە ئوخشايدۇ. قىزىق تاۋۇدا ياكى جىمبىلدا پىشۇرلىدۇ، قېيمىسى چۆچۈرىنىڭكىگە ئوخشاش تەييارلىنىدۇ، پىياز، گۆش چوقۇم ئۇششاق توغرىلىشى كېرەك. تەملىك قىلىش ئۇچۇن قېيمىغا تۇز، ماي بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. پىشۇرغاندا پەسەيتىشىمىز قىلىشىمىز كېرەك.

پېتىر خوشاك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، تۇخۇم بەش دانە، تۇز 100 گرام، پىياز 500 گرام، سۇت 200 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق

مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا دانە تۇخۇم، تۇز، قاينىتىلغان سۇت ياكى ئىسسىق سۇنى قۇيۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. خېمىرنى 50 گرام زۇۋۇلا قىلىپ ئۇزۇپ، يۇمىلاق قىلىپ يايىمىز. ئاندىن قېيمىنى ھەر بىرىگە 100 گرام سالىمىز، سۇس ئوتتا قىزارغىچە پىشۇرۇپ، ئاندىن دۇملەيمىز.

قاتلىما خوشاك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ماي، پىياز 500 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇننى بولدۇرۇۋالغاندىن كېيىن، 120 گرامدىن زۇۋۇلا قىلىپ ئۇزۇپ، ھەر بىرىنى چاسا شەكلىدە يايىمىز. 300 گرام مايىنى ئۇستىگە سۇرۇپ، سىرتىدىن ئىچىگە قاتلايمىز. ئىككى ئۇچىدىن تۇتۇپ سوزۇپ ئۇزارتىپ، ئىچىگە قارىتىپ تۇرۇپ يۇمىلاق شەكلگە ئېلىپ كېلىمىز، ئاندىن جىلتىنى ئېچىپ 60 گرام خېمىرغا 75 گرام قىيما سالىمىز، قازانغا بىر لىتىر قاينىق سۇ قۇيۇپ 100 ~ 120 دانىغىچە خوشاڭنى دۇملەپ پىشۇرىمىز.

بۆدۇنە گۆش خوشىڭى

【خۇرۇچى】 بۆدۇنە گۆشى، پىياز، سامساق، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆدۇنە گۆشىنى تازىلاپ تەييار قىلىمىز. پىياز، كاۋاۋىچىن، تۇز، سامساق قوشىمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن قازانغا مايىنى قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قىزارغىچە پىشۇرىمىز، ئاندىن بىر لىتىر سۇنى قۇيۇپ ھوردا دۇملەپ پىشۇرىمىز.

توخۇ گۆش خوشىڭى

【خۇرۇچى】 توخۇ گۆشىدىن بىرى، پىياز 250 گرام، ئۇچار قاناتلارنىڭ ماي 200 گرام، تۇز 50 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇ گۆشىنى ئۇششاق قىيما قىلىمىز. ئۇنىڭغا ئۇچار قاناتلارنىڭ مېيى، پىياز، تۇز بىلەن ئىلەشتۇرىمىز. 100 گرام خېمىرغا 150 گرام قىيما سالىمىز. قازاندا قىزارغۇچە پىشۇرىمىز، ئاندىن دۇملەپ پىشۇرىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

قىيما كاۋاپ خوشكى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى قائىدە بويىچە يۇغۇرۇپ بولدۇرىمىز. گۆشنى قىيما قىلىپ، كاۋاپ پىشۇرۇپ، ئۇنى يەنە چاناپ قىيما تەييارلىۋالىمىز. 80 گرام قىيمىنى جىلتىغا سېلىپ، مايدا قىزارغىچە ئالدى ـ ئارقىنى ئۆرۈپ پىشۇرىمىز.

چۇجۇق خوشكى

【خۇرۇچى】 قېزا بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى قائىدە بويىچە يۇغۇرۇپ بولدۇرۇۋالىمىز. قىيمىسى كالىنىڭ ياكى ئاتنىڭ قېزىسىدىن تەييارلىنىدۇ. تۇز، قارىمۇچ بىلەن ئىلەشتۇرۇپ، 80 گرام خېمىرغا 50 گرام قىيما سېلىپ تەييارلايمىز.

تىل خوشكى

【خۇرۇچى】 كالا ياكى قوينىڭ تىلى بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، پىياز 250 گرام، تۇز 50 گرام، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى قائىدە بويىچە بوشراق يۇغۇرۇپ، بولدۇرۇپ تەييارلىۋالىمىز. خالىغان ھايۋاننىڭ تىلىنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق، نېپىز توغرايمىز. قۇيرۇق گۆشى، پىياز، تۇز، قارىمۇچ بىلەن قىيما تەييارلىنىدۇ. ئەگەر قۇيرۇق ماي بولمىسا پىياز سالسىمۇ بولىدۇ. خالىغان مايىنى قوشۇشقا بولىدۇ.

بېھى خوشكى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، بېھى بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، كاۋاۋېچىن، تۇز سۇيى 150 گرام، قىزىق سۇ 400 ~ 500 گرام مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا خېمىرتۇرۇچ، تۇز سۇيى، قىزىق سۇ قۇيۇپ، خېمىرنى بوش يۇغۇرۇش كېرەك. مايلىق يۇمشاق گۆشنى ئۇششاق قىيما قىلىپ، بېھى، كاۋاۋېچىن تالقىنى، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز، ئاندىن

بولدۇرۇلغان خېمىرنى 70 گرامدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، بولاق مانتىنىڭكىدەك جىلتا ئاچىمىز. ئاندىن تەييارلانغان جىلتىلارغا 150 گرامدىن قىيما سېلىپ، بولاق مانتىدەك تۇگۇپ، قازانغا ماي قۇيۇپ ياكى تاۋنغا سېلىپ تىزىپ قىزارغىچە پىشۇرۇپ، 300 گرام سۇنى قۇيۇپ دۇملەپ سۇس ئوتتا 20 مىنۇت تۇرغۇزىمىز.

تاتلىق خوشاك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر 300 گرام، سېرىقماي 300 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى قائىدە بويىچە بوشراق يۇغۇرۇپ بولدۇرۇۋالىمىز. شېكەرنى ئېرىتىپ، سېرىقماي، ئۇن، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلىۋالىمىز. 100 گرام خېمىرغا 130 گرام قىيما سالىمىز. تۇگۇلگەن تاتلىق خوشاكنى كىچىك تاۋا ياكى قازانغا ماي قۇيۇپ پىشۇرىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان خوشاك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئون دانە، كۇنجۇت مېيى 200 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خوشاك هوردالماي مايدا پىشۇرۇلىدۇ. خېمىرنى تۇخۇم، كۇنجۇت مېيى، تۇز بىلەن يۇغۇرىمىز. خېمىرنى 50 گرامدىن زۇۋۇلا قىلىپ قويۇلمىز بىلەن ئاچىمىز، ئىچىگە 15 گرام خالىغان مېغىزنى سېلىپ مايدا قىزدۇرۇپ پىشۇرىمىز.

ياڭاق خوشىكى

【خۇرۇچى】 ياڭاق 30 دانە، 500 گرام، قوناق ئۇنى ئىككى كىلوگرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

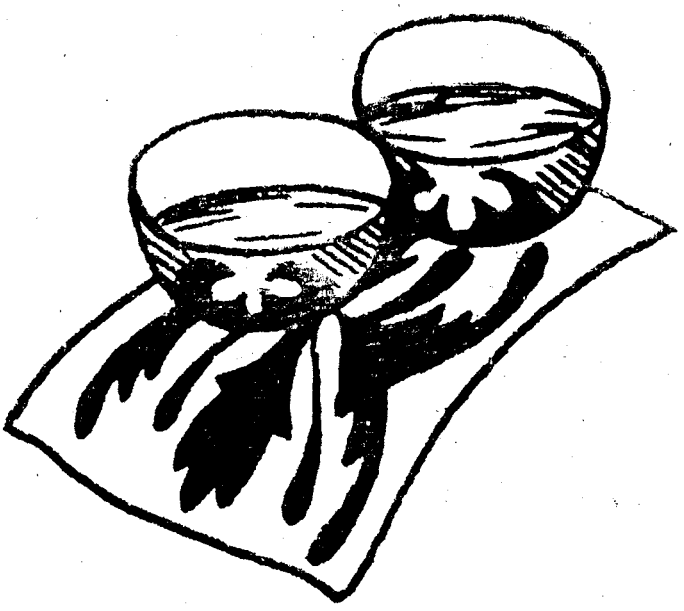
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياڭاقنى سوقۇپ، مېغىزىنى ئادالاپ، هاۋانچىدا سوقۇپ تالقان قىلىۋالىمىز. پىيازنى ئادالاپ، ئۇششاق چوقۇپ، سوققان ياڭاققا ئارىلاشتۇرۇپ، تۇز قۇيۇپ مۇجۇپ قىيما قىلىمىز، ئاندىن قوناق ئۇنىنى تۇز قۇيۇپ قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ، خېمىرنى كىچىك ئالما چوڭلۇقىدا ئۇزۇپ، ئىككى قولىنىڭ ئالقىنىغا ئېلىپ يۇمىلاقلاپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۇچ بارماقتا بېسىپ ئايلاندۇرۇپ جىلتا ئېچىۋالىمىز. جىلتا ئىچىگە ياڭاق قىيمىسىنى تولغۇچە سېلىپ، ئاغزىنى چۆرگىلىتىپ يىغىپ هىم ئېتىمىز. ئاندىن قازانغا ماي قۇيۇپ، چۇچۇگەندىن كېيىن تۇگۇلگەن خوشاكلارنى

سېلىپ، ئىككى يۈزىنى ئۆرۈپ سارغايتىپ، ئاخىرىدا خوشاڭ تولۇق سارغىيىپ بولغاندىن كېيىن، ھەممە خوشاڭنى قازانغا سېلىپ، خوشاڭ چۆككۈدەك قاينىق سۇ قۇيۇپ، تۇۋاقنى يېپىپ، 40 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ پىشۇرىمىز.

گۆش خوشىڭى

【خۇرۇچى】 بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، قوناق ئۇنى ئىككى كىلوگرام، زىرە، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي ياكى كالىنىڭ گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ، زىرە تالقىنى، قارىمۇچلار بىلەن توغرالغان گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ، تۇزىنى تېتىتىپ، مۇجۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيما تەييارلايمىز. قوناق ئۇنىنى قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ، خېمىرنى كىچىك ئالمىچىلىك ئۇزۇپ، ئىككى قولىنىڭ ئالقىنىغا ئېلىپ يۇمىلاقلاپ، جىلتا ئىچىگە قىيمىنى تولغۇچە سېلىپ، ئاغزىنى چۆرگىلىتىپ يىغىپ ھىملاپ تۇگىمىز. ئاندىن قازانغا ماي قۇيۇپ، چۇچۇگەندىن كېيىن تۇگۇلگەن خوشاڭلارنى قازانغا سېلىپ، ئىككى يۈزىنى سارغايتىمىز. ئاندىن قازانغا تىزىپ، ئۇستىگە قاينىق سۇ قۇيۇلۇپ، تۇۋاقنى يېپىپ، 40 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.



سامسىلار

سامسا — ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى زامانلاردىن بېرى ئىستېمال قىلىپ كەلگەن ئاساسلىق تائاملىرىنىڭ بىرىدۇر.

سامسىنىڭ ئەسلى ئىسمى سامسۇ. ئۇنى تونۇردىن سويۇۋېلىش بىلەنلا ئاستىنى پاكىز سۇغا بىر تەگكۈزۈپ ئېلىش لازىم. ئۇ چاغدا سامسىنىڭ قاتتىق ئاستى يۇمشايدۇ. سامسىنى سۇغا چىلاش پەقەت قىزىق ۋاقتىدىلا بولىدۇ. سوغ سامسا سۇغا چىلانسا قۇرۇماي نەملىشۇالىدۇ. قىزىق سامسىنى سۇغا چىلاپ ئېلىۋالغاندىن كېيىن بىر قولدا تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قول بىلەن ئۇنىڭ ئۈستىنى يىرتىپ ئاچىسىزدە، هورىنى پۈۋدۈۋېتىپ يەيسىز.

سامسىلار پىشۇرۇلۇشىغا قاراپ تونۇر سامسا، ماي سامسا، دوخۇپكا سامسا، قازان سامسا دەپ كۆپ خىل تۈرگە بۆلۈنىدۇ. تونۇرغا يېقىپ پىشۇرۇلغان سامسىلارنىڭ خېمىرى تۇزلۇق ۋە قاتتىق بولىدۇ. مايدا پىشۇرۇلىدىغان سامسىلار تۇزى تېتىغان، يۇمشاقراق خېمىردىن تەييارلىنىدۇ. دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدىغان سامسىلارنىڭ خېمىرى بوش ۋە تۇزىمۇ ئوتتۇرىچە بولىدۇ. قازان سامسىسىنىڭ خېمىرى بوش، چىڭ ۋە يۇمشاق بولۇشى مۇمكىن.

سامسا پىشۇرۇش تۈرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. تونۇر سامسىسى، ماي سامسا، دوخۇپكا سامسىسى، قازان سامسىسى قاتارلىقلار. تونۇر سامسىسىنىڭ خېمىرى تۇزلۇق، قاتتىق قىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ. ماي سامسىسىنىڭ خېمىرى مۇۋاپىق تۇزلۇق بولسا بولىدۇ. قازان سامسىسىنىڭ خېمىرى قاتتىق، يۇمشاق، بوشراق يۇغۇرۇلسا بولۇۋېرىدۇ. تونۇر سامسىسى تۆۋەندىكىدەك ئېتىلىدۇ:

تونۇر سامسىسىنىڭ خېمىرى ئۇنىڭ سۇ ۋە تۇزىنى ئاز ۋە كۆپ خالىشىغا قاراپ، بىر كىلوگرام ئۇنغا 60 ~ 100 گرامچە تۇزى بولغان 300 ~ 400 گرام سۇنى قۇيۇپ يۇغۇرىمىز. خېمىرنى يۇغۇرۇپ بولۇپ، ئۈستىگە هۆل لۆڭگە ياكى سۇلياۋ يېپىپ قويىمىز. ئاندىن خۇددى مانتىنىڭ خېمىرىغا ئوخشاش ئۇنىڭدىن 80 گرامچە زۇۋۇلا ئۇزۇپ، يۇمىلاق قىلىپ تەييارلىۋالىمىز. جىلتىنى ئېچىش جەريانىدا جىلتىنىڭ ئوتتۇرىسى چوقۇم قېلىن بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا سامسىنى تونۇرغا ياققاندا ئىچىدىكى قىيمىسى چۈۋۈلۈپ چىقىدۇ.

سامسىنىڭ قىيمىسىمۇ مانتىنىڭ قىيمىسىغا ئوخشاش تەييارلىنىپ، هەربىر سامسا جىلتىسىغا سېلىنىدۇ. سامسا بەش بۇرجەكلىك، تۆت بۇرجەكلىك ۋە ياكى ئۇچ بۇرجەكلىك قىلىپ تۇگۈلۈپ بولغان سامسىلارنى تاختايغا تىزىپ ئۇزاق قىزىغان

تونۇرغا يېقىلىدۇ. ياخشى قىزىغان تونۇردىن ئاپئاق ئىس چىقىدۇ. ئادەتتە تونۇرنىڭ ھەقىقىي قىزىغان ـ قىزىمىغانلىقىنى بىلىش ئۈچۈن ئۇنىڭغا تۇز سۇيى چېچىپ باقىمىز. ئەگەر چاچقان سۇ «پىژ» قىلغان ئاۋاز بىلەن تەڭ سۇ ئىزىمۇ قالماي يوقاپ كەتسە، تونۇرنىڭ ياخشى قىزىغانلىقىنى چۈشەندۇرىدۇ. تونۇرنىڭ ئىچىنى ھۆل لاتا بىلەن سۈرتۈپ ۋېتىش ۋە قايتا سۇ چېچىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا تونۇرغا ياققان سامسا يېرىلىپ كېتىدۇ ياكى قىيمىسى چۈۋۈلۈپ چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر تونۇر ياخشى قىزىمىغان ئەھۋالدا سامسا يېقىلسا، سامسا تونۇرغا چاپلىشۇېلىپ پىشمايدۇ.

قاتلىمىلىق سامسىنىڭ خېمىرى ئۇنغا تۇز، تۇخۇم سېلىپ، سۇتتە ياكى سۇدا بوشراق قىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇ ئۇگرە خېمىرىدەك نېپىز يېيىلىدۇ ۋە ئۇنىڭغا ئوتتا ئېرىتىپ سەل قىزدۇرۇلغان ماي تەكشى سۈركىلىدۇ ۋە ئۇزۇنسىغا يۆگىلىدۇ، ئۇ مۇۋاپىق ئۇزۇنلۇقتا كېسىلىپ، تولغاپ زۇۋۇلا قىلىنىدۇ. زۇۋۇلا بوش ـ بوش بېسىلىپ ئېچىلىدۇ.

سېمىز قوي ياكى كالا گۆشى ئۇششاق قىلىپ توغرىلىدۇ. ئۇنىڭغا يەنە ئۇششاق قىلىپ توغرالغان پىياز قوشۇلىدۇ. تۇز سۇيى قۇيۇلۇپ، قارىمۇچ سېلىنىپ ئىلەشتۇرۇلىدۇ. بۇ قېيما بىر قوشۇقتىن بۆلۈۋېلىنىپ، 40 ~ 50 گرام چوڭلۇقتىكى قاتلىمىلىق جىلتا ئوتتۇرىسىغا سېلىنىپ ئۇچ بۇرجەك قىلىپ تۇگۈلىدۇ ۋە ئۇستىگە تۇخۇم سۈرتۈلۈپ، مايلانغان لېسقا رەتلىك تىزىلىپ، قىزىق دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ.

ئون دانە سامسا پىشۇرۇش ئۈچۈن 400 گرامدەك خېمىر، 300 گرامدەك گۆش، 100 گرامدەك پىياز، قاتلىما قىلىش ئۈچۈن 100 گرامدەك ماي، قارىمۇچ، تۇز تەييارلىنىدۇ.

گۆش بىلەن پىياز ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا گۆش ماشىنىسىدا تارتىلغاندىن كېيىن، قازانغا ئازراق ماي سېلىپ، ئاۋۋال گۆش، ئارقىدىن پىياز سېلىنىپ سەل ـ پەل قورۇلىدۇ ۋە قارىمۇچ، تۇز ئىلەشتۇرۇلىدۇ.

ئالدىن تەييارلانغان بولدۇرۇلغان خېمىر 40 ~ 50 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا قىلىنىپ ئېچىلىدۇ، جىلتىنىڭ يېرىمىغا بىر قوشۇق قېيما سەل سوزۇنچاق يېيىتىلىپ سېلىنىدۇ، جىلتىنىڭ قالغان يېرىمى ئۇنىڭ ئۇستىگە قاپلىنىپ ئىككى قىرى چىمدىپ جۇپلىنىدۇ ھەم قېيىقچا كەسكۇچ بىلەن تەكشىلەپ كېسىلىدۇ. ياسىلىپ بولغان سامسا تۇرغۇزۇلۇپ سەل كۆپكەندىن كېيىن قاياناپ تۇرغان مايدا پىشۇرۇلىدۇ. بۇ خىل سامسىلارنى پېتىر خېمىرىدىنمۇ پىشۇرۇش مۇمكىن، ئۇنىڭ جىلتىلىرى نېپىزرەك ئېچىلىشى كېرەك.

بۇ خىل سامسىلارنىڭ قېيمىسىنى تۇخۇمدىن تەييارلاشمۇ مۇمكىن. بۇنىڭدا تۇخۇم سۇدا پىشۇرۇلۇپ سۇزۇۋېلىنىپ، سوغۇق سۇدا چايقالغاندىن كېيىن سۇيى ساقىتىلغان، چېچىلىپ تۇرىدىغان گۈرۈچ ئىلەشتۇرۇلۇپ، تۇز، ئېرىتىلگەن ماي ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

تەييارلانغان خېمىر ئۇششاق زۇۋۇلا قىلىنىپ نېپىز ئېچىلىدۇ ياكى ئۇگرە خېمىرىدەك قىلىپ نېپىز يېيىلغاندىن كېيىن 64 سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىلىدۇ - دە، تەڭ يېرىمىغا قىيما سېلىنىپ، قالغان يېرىمى ئۈستىگە قاتلىنىپ جۇپلەشتۇرۇلىدۇ، ئەتراپى يېرىم ئاي شەكلىدە قېيىقچا كەسكۈچ بىلەن كېسىلىدۇ، ئۇلارمۇ يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك قازاندىكى قىزىق مايدا پىشۇرۇلىدۇ. ئون سامسا پىشۇرۇش ئۈچۈن 400 گرامدەك خېمىر، 100 گرام پىشۇرۇلغان گۈرۈچ، ئۇچ - تۆت تۇخۇم، ئىچىگە سېلىش ئۈچۈن 500 گرامدەك ماي، مۇۋاپىق تۇز، مۇۋاپىق ماي كېتىدۇ.

تونۇر سامسىسى

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تونۇر سامسىسىنىڭ خېمىرى تۇزلۇق، قاتتىق قىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ. بىر كىلو ئۇنغا 60 ～ 100 گرامچە تۇزى بولغان 300 ～ 400 گرام سۇنى قۇيۇپ يۇغۇرىمىز. خېمىرنى يۇغۇرۇپ بولۇپ، ئۇستىگە ھۆل لۆڭگە ياكى سۇلياۋ يېپىپ قويىمىز. ئاندىن خۇددى مانتىنىڭ خېمىرىغا ئوخشاش ئۇنىڭدىن 80 گرامچە زۇۋۇلا ئۇزۇپ، يۇمىلاق قىلىپ تەييارلىۋالىمىز. جىلتىنى ئېچىش جەريانىدا جىلتىنىڭ ئوتتۇرىسى چوقۇم قېلىن بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا سامسىنى تونۇرغا ياققاندا ئىچىدىكى قىيمىسى چۆۋۈلۈپ چىقىدۇ.

سامسىنىڭ قىيمىسىمۇ مانتىنىڭ قىيمىسى بىلەن ئوخشاش تەييارلىنىدۇ. يەنى يېڭى قوي گۆشى، قۇيرۇق ماي ئۇششاق توغرىلىپ، پىياز ئۇششاق چانىلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇستىگە ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇلىدۇ ۋە ياخشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قىيما تەييارلىنىدۇ. ھەربىر سامسا جىلتىسىغا 80 گرام ئەتراپىدا قىيما سېلىنىپ، بەش بۇرجەكلىك، تۆت بۇرجەكلىك ۋە ياكى ئۇچ بۇرجەكلىك قىلىپ تۇگىلىدۇ.

كاۋا سامسىسى

【خۇرۇچى】گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كاۋا 500 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】يېڭى قوي گۆشى، قۇيرۇق ماي ئۇششاق توغرىلىپ، كاۋا ئۇششاق چانىلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇستىگە ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇلىدۇ ۋە ياخشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ قىيما تەييارلىنىدۇ. ھەربىر سامسا جىلتىسىغا 80 گرام ئەتراپىدا قىيما سېلىنىپ، بەش بۇرجەكلىك، تۆت بۇرجەكلىك ۋە ياكى ئۇچ بۇرجەكلىك قىلىپ تۇگىلى-

www.uyghurkitap.com

ىدۇ.

بۇ سامسىنىڭ باشقا سامسىلاردىن پەرقى شۇكى، كاۋا سامسىسى كىچىك، پىنىك بولىدۇ. خېمىردىن 60 گرام زۇۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتىنى نېپىز ئېچىپ، يېقىلىدۇ. ياققاندىن كېيىن بارغانسېرى كۆپۈپ چوڭىيىدۇ. بۇ سامسىنىڭ تەمى ئۆزگىچە.

ۋاراق سامسا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ سامسىنىڭ خېمىرى ئىككى خىل ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ. خېمىردىن ئۈزۈۋېلىنغان زۇۋۇلىنى مايلاپ، تاختايغا قويىمىز. ئاندىن خېمىرنى ئۆرۈپ يۇمىلاق شەكىلدە يېيىپ ئاچىمىز. يېيىپ بولغان جىلتىنى قايتا ئۆرۈپ، قىيمىنى ئىچىگە سالىمىز ۋە تۈگىمىز. بۇ سامسىنىڭ قىيمىسى پېتىر مانتىنىڭكى بىلەن ئوخشاش تەييارلىنىدۇ.

بۇ سامسىنى تەييارلاشنىڭ ئىككىنچى خىل ئۇسۇلى: خېمىرنى ئاۋۋال نوغۇچ بىلەن يېيىپ، ئۇستىگە قىزىق مايىنى قۇيۇپ ئېشىمىز. ئاندىن زۇۋۇلا ئۈزىمىز ياكى ئېشىلگەن باغنى كېسىمىز. كېسىپ بولۇنغان زۇۋۇلىلارنى نوغۇچ بىلەن ئۇن چاچمايلا يايىمىز، ۋاراق سامسىسى تونۇردا ياققاندەكلا كۆرۈنىدۇ. پەرقى ۋاراق سامسىغا قۇيرۇق ماي ئاز سېلىنىدۇ. بۇ خىلدىكى سامسىنى ئەڭ ياخشىسى دوخۇپكىدا پىشۇرۇش كېرەك. ۋاراق سامسىسىنىڭ قىيمىسىغا سۇ قوشۇلمايدۇ. ئەگەر قىيمىدىكىسى مايسىز گۆش بولسا، ئۇنىڭغا ئازراق كۆيدۈرگەن مايىنى ئارىلاشتۇرۇۋەتسەك بولىدۇ.

بولدۇرغان سامسا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، پىياز 200 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، تۇز، تۇخۇم قىيامى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى خۇددى توغاچنىڭ خېمىرىدەك قاتتىق يۇغۇرىمىز، قىيمىغا سۇ بىلەن بىللە ئېرىتىلگەن ماي قۇيۇلىدۇ. ھەربىر سامسا جىلتىسىغا يەتتە گرام قىيما سېلىپ، ئۇچ بۇرجەك شەكىلدە تۈگىمىز. ئۇنى تونۇردا ياكى دوخۇپكىدا پىشۇرساقلا بولىدۇ. خام سامسىنىڭ يۈزىگە بىر قەۋەت سۇت ئارىلاش تۇخۇم قىيامىنى سۈرىمىز. سامسا پىشقاندىن كېيىن يۈزىگە ئېرىتىلگەن مايدىن يەنە بىر قەۋەت سۈرتۈۋېتىمىز.

تۇخۇم - كۆدە سامسىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن 500 گرام، تۇخۇم 15 دانە، كۆدە 300 گرام، پىياز 100 گرام، زىرە، ئاقمۇچ تالقىنى، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاق ئۇنغا تۇز، سۇ قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر ئاز تىندۇرۇمىز. تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ قوچۇپ، تۇز قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئادالاپ يۇغان كۆدىنى كالتە - كالتە توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ تەييارلايمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ ماي قىزىغاندا، تۇخۇم، پىياز، كۆدىنى سېلىپ قورۇپ، تۇخۇم - كۆدە قېيمىسىنى تەييارلايمىز. خېمىردا ئون دانە زۇۋۇلا ئۇزۇپ، تاۋلاپ جىلتا ئاچىمىز ۋە جىلتىغا قېيمىدىن مۇۋاپىق سېلىپ سامسا تۇگىمىز. سامسىلارنى قىزىتىلغان تونۇرغا يېقىپ ياكى مايلىغان لېيسقا تىزىپ، توك دوخۇپكىسىدا پىشۇرىمىز.

كۆك سامسىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن 500 گرام، كۆك 100 گرام، ئەجەش ماي 150 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاق ئۇنغا تۇز، سۇ قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر ئاز تىندۇرۇمىز. كۆكنى پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ چاناىمىز. قازانغا ئەجەش ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، ماي قىزىغاندا سوقۇلغان كۆكنى قىزىغان مايغا سېلىپ، ئازراق قورۇپ، كۆك چالا پىشقاندا قاچىغا ئېلىۋالىمىز. تەييارلانغان جىلتىغا كۆك قېيمىسىنى مۇۋاپىق سېلىپ سامسا تۇگۇپ، قىزىتىلغان تونۇر، ئوچاققا ياقىمىز ياكى توك دوخۇپكىسىغا سېلىپ پىشۇرىمىز.

قىزىلبۇغداش سامسىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن 500 گرام، يېڭى قىزىلبۇغداش بىر كىلوگرام، ئەجەش ماي 200 گرام تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قىزىلبۇغداشنى پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ، يۇمشاق چاناىمىز. قازانغا ئەجەش ماي قۇيۇپ، چانالغان قىزىلبۇغداشنى سېلىپ چالا قورۇپ، ئازراق تۇز قۇيۇپ قاچىغا ئالىمىز. خېمىر يۇغۇرۇش، جىلتا ئېچىش، سامسا تۇگۇش ۋە پىشۇرۇش ئۇسۇلى يۇقىرىقى سامسىلارغا ئوخشاش بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى پۈتۈكى
www.uyghurkitap.com

ئۆي سامسىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، سودا تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇنداق سامسا تۆت بۇرجەك شەكىلدە بولىدۇ. خېمىرنى قات ـ قات قىلىپ تەييارلايمىز. ئەمما ئۇننى مايسىز يايمىز، خېمىرغا ئازراق سودا ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بىر كىلوگرام خېمىرغا 20 گرام سودا قوشۇپ، سامسىنى تونۇر-دىن ئېلىپ، يۈزىگە بىر قەۋەت ئېرىتىلگەن مايىنى سۈرتۈۋېتىمىز.

تۇخۇم سامسىسى

【خۇرۇچى】توخۇ تۇخۇمىسى ئون دانە، پىياز ۋە باشقا كۆكتاتلار، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆش بولمىغان ئەھۋالدا سامسىنى تۇخۇم بىلەن ئەتسىمۇ بولىدۇ. تۇخۇمنى چېقىپ تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پىياز ۋە كۆكتاتلار بىلەن بىللە قورۇۋالىمىز. بۇ سامسىنىڭ خېمىرى كاۋا سامسىسى بىلەن ئوخشاش تەييارلىنىدۇ.

مېۋە سامسىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن 300 ～ 400 گرام ئەتراپىدا، ئالما، ئۆرۈك، بېھى ۋە باشقا مېۋىلەردىن ھەربىرىدىن تەڭ مىقدارىدا، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالما، ئۆرۈك، بېھى ۋە باشقا مېۋىلەرنى توغراپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 100 ～ 150 گرام ئەتراپىدا قېيما قىلىپ تەييارلىۋالىمىز. خېمىرنى قائىدە بويىچە تەييارلىۋېلىپ، تۆت بۇرجەك قىلىپ سامسا تۇگىمىز ۋە قىزىغاندا تونۇرغا يېقىپ پىشۇرىمىز.

قاق سامسىسى

【خۇرۇچى】ئۆرۈك قېقى 600 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قۇرۇتقان قاقنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ئۇرۇقچىسىنى ئېلىۋېتىپ، چاناپ قېيما تەييارلايمىز ۋە قائىدە بويىچە پىشۇرىمىز. بۇ خىل

سامسىنىڭ خېمىرىنى بولدۇرساقمۇ، پېتىر قىلساقمۇ بولىدۇ. سامسىنى تۆگۈپ بولغاندىن كېيىن ئۈنى شېكەرگە مىلاپ دوخۇپكىغا سالىمىز. ئادەتتە بۇ خىل سامسا يېرىم ئاي شەكلىدە بولىدۇ.

بۇلتاق سامسا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، باشقا خۇرۇچلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇنداق سامسا قايناپ پىشقان گۆشتە ئېتىلىدۇ: گۆشنى كەڭ، تۆت بۇرجەك قىلىپ توغراپ، بولدۇرۇلغان خېمىر جىلتىسىغا سېلىپ، ئۇزۇنچاق قىلىپ تۆگىمىز. قازاندا قىزدۇرۇۋېلىپ، ئاندىن دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرىمىز. 75 گرام گۆشكە 80 گرام خېمىر، 50 گرام گۆشكە 55 گرام خېمىر، 35 گرام گۆشكە 40 گرام خېمىر كېتىدۇ. بۇنداق سامسىنى تۆش گۆشتىنمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ. تونۇر كاۋىپى ۋە باشقا تۇردىكى كاۋاپتىنمۇ تەملىك بۇلتاق سامسا ئەتكىلى بولىدۇ.

كۆكتات سامسىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، كۈنجۈت، كۆك پىيازنىڭ قاتارلىق خالىغان كۆكتاتلار، تۇز، پىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى ئۇششاق توغراپ، كۆكتاتلارنىمۇ ئۇششاق چاناپ، ئوستىگە دورا ـ دەرمەكلەر ۋە تۇزنى سېپىپ، قۇيرۇق مايىنى ئۇششاق چاناپ ئارىلاشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز. تەييار قىلىنغان خېمىر جىلتىسىغا سېلىپ، ئۇزۇنچاق تۆت چاسا قىلىپ تۆگىمىز. ئاندىن تونۇرغا يېقىپ ياكى دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرىمىز. بۇ خىل سامسا ئادەتتە ئائىلىلەردە كۆپرەك ئېتىلىدۇ، بازاردا ئېچىلغان ئاشخانىلاردا كەم ئۇچرايدۇ.

تۇرلۇك گۆش سامسىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قوي، كالا گۆشىدىن بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، پىياز، دورا ـ دەرمەك، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ، سوغۇق سۇدا پېتىر خېمىر يۇغۇرۇلىمىز. گۆشلەرنى قوناقتەك توغراپ، ئازراق سۇ بېرىپ، تۇز سېپىپ، چانالغان پىياز،

زىرە، ئاقمۇچ سېپىپ ئىلەشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى پىلتا قىلىپ، ئۇرۇك-تەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىۋالىمىز، قىيمىنى سېلىپ جىلتىنىڭ ئىككى تەرىپىنى پۈكلەپ، قالغان ئۇچ تەرىپىنى ئۈستىگە قاتلىساق، يەنە بۇرجەك شەكىلگە كېلىدۇ، مۇشۇ يوسۇندا ھەممىنى تەييارلىۋېلىپ، لېسقا تىزىپ 220 گرادۇسلۇق دوخۇپكىغا سېلىپ، تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا ئالساق بولىدۇ. تونۇرغا يېقىشتا قاتلانغان تەرىپىنى تونۇرغا چاپلاپ (خۇددى نان ياققاندەك) ياقمىمىز. تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا ئازراق سۇ ئۇرۇپ سويۇۋالىمىز.

قۇش گۆشى سامىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كەكلىك، توخۇ، ئۆلار ياكى بۆدۈنە گۆشلىرى-دىن خالىغان بىرى مۇۋاپىق مىقداردا، پىياز 500 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، دورا ـ دەرمەك، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ، سوغۇق سۇدا پىتىر خېمىر يۇغۇرۇ-لىمىز. قۇش گۆشلىرىنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ قوناقتەك توغراپ، ئازراق سۇ بېرىپ، تۇز سېپىپ، چانالغان پىياز، زىرە، ئاقمۇچ سېپىپ ئىلەشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. قىيمىسىغا ئازراق قۇيرۇق ماي قوشۇۋېتىمىز. خېمىرنى پىلتا قىلىپ، ئۇرۇكتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىۋالىمىز. قىيمىنى سېلىپ جىلتىنىڭ ئىككى تەرىپىنى پۈكلەپ، قالغان ئۇچ تەرىپىنى ئۈستىگە قاتلىساق بەشبۇرجەك شەكىلگە كېلىدۇ، مۇشۇ يوسۇندا ھەممىنى تەييارلىۋېلىپ، لېسقا تىزىپ 220 گرادۇسلۇق دوخۇپكىغا سېلىپ، تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا ئالساق بولىدۇ. تونۇرغا يېقىشتا قاتلانغان تەرىپىنى تونۇرغا چاپلاپ (خۇددى نان ياققاندەك) ياقمىمىز. تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا ئازراق سۇ ئۇرۇپ سويۇۋالىمىز.

پەرمۇدە

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، تۇخۇم بەش دانە، قۇيرۇق ماي 200 گرام، سۈت 100 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】پەرمۇدىنىڭ تۇز تەمى تېتىپ كەلسە، ھەقىقىي تەملىك سامسا ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى تەييارلاش ئۈچۈن ئالاھىدە سەۋرچانلىق ۋە ئەقىل كېتىدۇ. ئۇنغا ئېرىتىلگەن ماي، تۇخۇم، سۈت، سۇ ۋە تۇز سېلىنىدۇ. گۆشنى قۇيرۇق ماي، پىياز ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششاق قىلىپ چاناىمىز. پەرمۇدىنىڭ تۈگۈلۈشى ئالاھىدىرەك. تەييار خېمىر جىلتىسىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا 60 گرام قىيما سېلىپ، ئاندىن بىر تەرىپىنى

ئىچىگە پوكۇپ تۇگىمىز. بۇنداق پەرمۇدىنى تاش تونۇرغا يېقىپ پىشۇرسا بەك ئوخشايدۇ. سامسىنى تونۇرغا ياققاندا ئۇنى سويۇپ ئالالىغۇدەك قىلىپ بېسىپ چاپلايمىز. پەرمۇدىنىڭ يۈزىگە تۇخۇم سۈرتۈپ، سۈت پۈركۈپ قويىمىز.

قاتلىما سامسا

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۇ 450 گرام، قوينىڭ پەش گۆشى 500 گرام، قارىمۇچ تالقىنى، تۇز، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا، تۇخۇم ئىككى دانە، سودا، سۇ ماي ئازراق، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ يۇغۇرۇپ يېرىم بولدۇرىمىز. گۆشنى قوناق چوڭلۇقىدا ئۇششاق توغرىۋالىمىز، پىيازنى چاناپ يۇمشىتىمىز. توغرالغان گۆشكە مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە قارىمۇچ تالقىنى سېپىلىپ تەييارلىنىدۇ. يېرىم بولدۇرۇلغان خېمىرغا سودا سۇيى بېرىپ تەڭشەپ مۇۋاپىقلانغاندا، خېمىرغا تولۇق ئىشلەپ ياغلانغان پەشخۇننىڭ ئۇستىگە ئەبجەش ماي سۈركەپ، يۇتازا يۆگەش ئۇسۇلى بويىچە نېپىز يۆگەپ چوڭ پىلتا قىلىمىز. 30 دانە كىچىك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، قول بىلەن بېسىپ، ئازراق ياپىلاقلاپ، تەييارلىغان قېيمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، بولاق مانتا شەكلىدە تۇگۇپ، ياغلانغان تەخسىگە (لېسقا) ئىككى سانتىمېتىر ئارىلىق قالدۇرىمىز. يۇزىگە تەييارلاپ قويۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى چوتكا بىلەن سۈركەپ، 220 گرادۇس قىزىتىلغان دوخۇپكىغا سېلىپ، 180 گرادۇس قىزىقلىقتا پىشۇرىمىز ياكى قىزىتىلغان تونۇرغا يېقىپ پىشۇرىمىز.

قۇش گۆشى پەرمۇدىسى

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قۇش گۆشى (كەكلىك، قىرغاۋۇل، بۆدۈنە) بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، تۇخۇم بەش دانە، قۇيرۇق ماي 200 گرام، سۈت 100 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]بىر كىلوگرام ئۇنغا ئېرىتىلگەن ماي، تۇخۇم، سۈت، سۇ ۋە تۇز قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز، گۆشنى ئۇششاق قىلىپ چانايمىز. بىر كىلوگرام گۆشكە قۇيرۇق ماي، پىياز ئارىلاشتۇرىمىز. پەرمۇدىنىڭ تۇگۇلۇشى ئالاھىدىرەك. تەييار خېمىر جىلتىسىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا 60 گرام قېيما سېلىپ، ئاندىن بىر تەرىپىنى ئىچىگە پوكۇپ تۇگىمىز. بۇنداق پەرمۇدىنى تاش تونۇرغا يېقىپ پىشۇرسا بەك ئوخشايدۇ. سامسىنى تونۇرغا ياققاندا ئۇنى سويۇپ ئالالىغۇدەك قىلىپ بېسىپ چاپلايمىز. پەرمۇدىنىڭ يۈزىگە تۇخۇم سۈرتۈپ، سۈت پۈركۈپ قويىمىز.

كاۋا پەرمۇدىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، كاۋا 500 گرام، پىياز 200 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، تۇخۇم بەش دانە، قۇيرۇق ماي 200 گرام، سۇت 100 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارداۋ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا ئېرىتىلگەن ماي، سۇت، ئازراق سۇ ۋە تۇز قۇيۇپ تەييارلىۋالىمىز. گۆشنى ئۇششاق قىلىپ چاناپمىز. ئۇنىڭغا قۇيرۇق ماي، كاۋا، پىياز ئارىلاشتۇرىمىز. كاۋىنى ئۇزۇنىسىغا كالتە قىلىپ توغرايمىز. پەرمۇدىنىڭ تۇگۇلۇشى ئالاھىدىرەك. تەييار خېمىر جىلتىسىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا 60 گرام قېيما سېلىپ، ئاندىن بىر تەرىپىنى ئىچىگە پۈكۈپ تۇگىمىز. بۇنداق پەرمۇدىنى تاش تونۇرغا يېقىپ پىشۇرسا بەك ئوخشايدۇ. سامسىنى تونۇرغا ياققاندا ئۇنى سويۇپ ئالالىغۇدەك قىلىپ بېسىپ چاپلايمىز. پەرمۇدىنىڭ يۈزىگە تۇخۇم سۇرتۇپ، سۇت پۈركۈپ قويىمىز.

ئەگەر بۇ پەرمۇدىنى دوخۇپكىدا پىشۇرساق ئىككى قېتىم سۇ پۈركۈپ، ئۇنىڭ يۈزىنىڭ كۆيۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىمىز.

قۇيماق سامسا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۇت 300 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، ئۆسۈملۈك مېيى، خېمىرتۇرۇچ 50 گرام، پىياز 400 گرام، گۆش بىر كىلوگرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارداۋ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ سامسىنىڭ خېمىرى تۆۋەندىكىدەك يۇغۇرۇلىدۇ: ئۇنغا سۇت، سۇ، تۇخۇم، خېمىرتۇرۇچ ۋە ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرىمىز. يۇغۇرغاندا قازاندىكى مايدا پىشۇرۇشقا مۇۋاپىق كەلگۈدەك يۇمشاق، سۈيۇقراق قىلىمىز. قولىمىزنى سۇغا چىلاپ تۇرۇپ، خېمىردىن 70 ～ 80 گرام ئۇزۇپ، چەيلەپ، قازاندىكى قىزىق مايغا سالىمىز. سوۋۇتۇلغان قۇيماقتا 60 گرام قېيمىنى سالىمىز. ئاندىن ئۇنى تۇگىمىز. تۇگۈپ بولغاندىن كېيىن يۈزىگە تۇخۇم قېيامى سۇرتۇپ مايدا يەنە پىشۇرىمىز. بۇ يەردىكى تۇخۇم قېيامى بەش دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئېرىمچىككە ئارىلاشتۇرۇپ ياسالغان. قۇيماق سامسىنىڭ گۆشى ئالدىن پىشۇرۇپ تەييارلىۋېلىنغان.

پوشكال سامسا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم 4 ～ 5 تال، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 400 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەك مۇۋاپىق مىقدارداۋ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا تۇخۇم قوشۇپ يۇغۇرىمىز. خېمىردىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ھەربىرىنى 100 گرامدىن قىلىپ يېيىۋالىمىز. يۇزىگە ماي سۈرتۈپ، تاۋىدا پىشۇرۇۋالدىمىز. ئاندىن يايما خېمىرنىڭ ئىچىگە گۆش قېيمىسى سېلىپ مانتا كوربىسىدا دۇملەپ پىشۇرىمىز.

رەڭلىك سامسا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، شوخلا، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، پىياز، تۇز، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ، سوغۇق سۇدا پىتىر خېمىر يۇغۇرىدىمىز. گۆشنى قوناقتەك توغراپ، ئازراق سۇ بېرىپ، تۇز سېپىپ، چانالغان شوخلا، كۆكمۇچ، پىياز، زىرە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ سېپىپ ئىلەشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز. خېمىرنى پىلتا قىلىپ، ئۇرۇكتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىۋالىمىز، قېيمىنى سېلىپ جىلتىنىڭ ئىككى تەرىپىنى پۈكلەپ، قالغان ئۇچ تەرىپىنى ئوستىگە قاتلىساق بەش بۇرجەك شەكىلگە كېلىدۇ، مۇشۇ يوسۇندا ھەممىنى تەييارلىۋېلىپ، لېسقا تىزىپ 220 گرادۇسلۇق دوخۇپكىغا سېلىپ، تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا ئالساق بولىدۇ. تونۇرغا يېقىشتا قاتلانغان تەرىپىنى تونۇرغا چاپلاپ (خۇددى نان ياققاندەك) ياقىمىز. تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا ئازراق سۇ ئۇرۇپ سويۇۋالىمىز.

قاتلىما سامسا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئەبجەش ماي 200 گرام، تۇخۇم بەش دانە، خېمىرتۇرۇچ، توغرىغۇ، تۇز، قارىمۇچ، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى قاتلىمىنىڭ خېمىرىدەك ياكى قاتلىما ھورنان (يۇتازا) نىڭكىدەك مايلىق يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز. گۆشنى قوناقتەك توغراپ، ئازراق سۇ بېرىپ، تۇز سېپىپ، چانالغان پىياز، زىرە، ئاقمۇچ سېپىپ ئىلەشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز.

شېكەر قېيمىلىق قاتلىما سامسا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر 200 گرام، ياڭاق مېغىزى 200 گرام، كۆك يېمىش، ئەبجەش ماي، خېمىرتۇرۇچ، توغرىغۇ، تۇخۇم مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى قاتلىمىنىڭ خېمىرىدەك ياكى قاتلىما ھورنان (يۇتازا)

نىكىكىدەك تۇخۇم قوشۇپ، مايلىق يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز. ياكاتنى ئېزىپ توغراپ، كۆك يېمىش، ئازراق سۇ بېرىپ، تۇز سېپىپ، چانالغان پىياز، زىرە، ئاقمۇچ سېپىپ ئىلەشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

كۇنجۇتلۇك قاتلىما سامسا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، خېمىرتۇرۇچ، يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئەبجەش مايى 200 گرام، تۇخۇم بەش دانە، تۇغرىغۇ، تۇز، قارىمۇچ، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ، سوغۇق سۇدا پېتىر خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. گۆشنى قوناقتەك توغراپ، ئازراق سۇ بېرىپ، تۇز سېپىپ، چانالغان پىياز، زىرە، ئاقمۇچ سېپىپ ئىلەشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

مايى سامسا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى، يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، تۇخۇم بەش دانە، پىياز 500 گرام، قارىمۇچ، زىرە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل سامسىنىڭ خېمىرىنى خۇددى مانتىنىڭكىدەك يۇغۇرۇلىدۇ. گۆشنى قوناقتەك توغراپ، پىيازنى چاناپ، ئۇستىگە قۇيرۇق مايى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. خېمىرنى جىلىتا قىلىپ، قائىدە بويىچە سامسا تۇگۇپ لېپقا سالىمىز. سارغىيىپ پىشقان سامسىلارنى ئېلىپ، سەل سوۋۇغاندا داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

تۇخۇم ـ كۇدە سامسىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئون دانە، كۇدە 500 گرام، خېمىرتۇرۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى، توغرىغۇ، تۇز، زىرە، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل سامسىنىڭ خېمىرىنى خۇددى مانتىنىڭكىدەك يۇغۇرۇلىدۇ. تۇخۇمنى تاۋدا نېپىز قىلىپ پىشۇرۇۋېلىپ توغراپ، كۇدىنى چاناپ، ئۇستىگە قۇيرۇق مايى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. خېمىرنى جىلىتا قىلىپ، قائىدە بويىچە سامسا تۇگۇپ لېپقا سالىمىز.

ياڭاق سامسىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى ياڭاق مېغىزى 300 گرام، قايماق، پىياز، تۇز، قارىمۇچ، توغرىغۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل سامسىنىڭ خېمىرىنى خۇددى مانتىنىڭكىدەك يۇغۇرۇپ ئىز. ياڭاقنى تاۋىدا ئېزىپ توغراپ، ئۇستىگە قايماق، پىياز، تۇزلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. خېمىرنى جىلتا قىلىپ، قائىدە بويىچە سامسا تۇگۇپ لېپقا سالىمىز.

پالەك سامسىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئۇچ دانە، سوغۇق سۇ يېرىم پىيالە، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى يېرىم پىيالە، پالەك بىر كىلوگرام، پىننە ياكى يۇمغاق-سۇت بىر چىمدىم، باشپىياز ئۇچ باش، يېرىم قوشۇق تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇن، تۇخۇم، تۇز ۋە سۇ بىلەن قولىمىزغا يېپىشمىغۇدەك يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ ۋە ئۇستى يېپىلىپ، بىر - ئىككى سائەت تىندۇرۇلىدۇ. پالەك يۇيۇلۇپ ئۇششاق توغرىلىدۇ، تۇز سېلىپ قويۇپ 2 ~ 3 مىنۇتتىن كېيىن سۇيى سىقىپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. پىياز ئۇششاق توغرىلىپ، قىزىق مايدا سارغايتىلىدۇ، ئاندىن ئوت ئۆچۈرۇلۇپ، پالەك سېلىنىدۇ، پىننە ياكى يۇمغاقسۇت، تۇز، قارىمۇچلار سېپىلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. خېمىردىن مۇشتۇم چوڭلۇقىدا زۇۋۇلىلار ئۇزۇلۇپ، نوغۇچ بىلەن 40 ~ 45 سانتىمېتىر كەڭلىكتە ئېچىلىدۇ. ئۇستى ئۆسۈملۈك مېيىدا مايلىنىدۇ. ئوتتۇرىسىغا تەييارلانغان پالەك قېيمىسى يېيىتىلىدۇ. خېمىرنىڭ ئىككى تەرىپى قېيمىنىڭ ئۇستىگە قاتلىنىپ، ئالدى تەرەپتىن تۇرۇلىدۇ. مايلانغان دوخۇپكا لېپقا بۇ سامسا پەم بىلەن سېلىنىدۇ. ئۇستىگە تۇخۇمنىڭ سېرىقى سۇرتۇلۇپ، 250 گرادۇسقا تەڭشەلگەن قىزىق دوخۇپكىدا ئۇستى قىزاغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

پېتىر گۆشكىردە

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قوينىڭ پەش گۆشى بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئۇچ دانە، پىياز 500 گرام، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

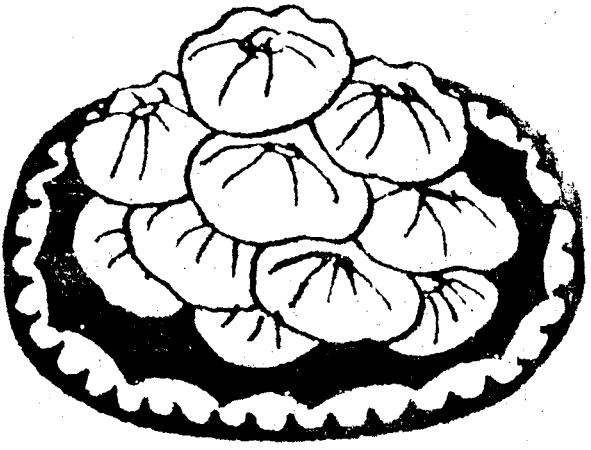
【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل گۆشگىردىنىڭ خېمىرىنى پېتىر مانتىنىڭكىدەك يۇغۇ-

ربمز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئۇستىگە چانالغان پىياز، تۇزلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇ-
ربمز، ئاندىن دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ تەمنى تەڭشەيمىز. خېمىرنى جىلتا قىلىپ،
قائىدە بويىچە چوڭراق گۆشگىردە تۆگۈپ تونۇرغا ياقمىز. سارغىيىپ پىشقان سامسىلار-
نى ئېلىپ، سەل سوۋۇغاندا داستخانغا كەلتۈرىمىز.

بولاق گۆشگىردە

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل گۆشگىردىنىڭ خېمىرىنى خۇددى بولاق مانتىنىڭكىدەك يۇغۇرىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئۇستىگە پىياز، تۇزلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرد-
مىز، ئاندىن دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ تەمنى تەڭشەيمىز. خېمىرنى جىلتا قىلىپ، قائىدە بويىچە تۆگۈپ تونۇرغا ياقمىز.



پولۇلار

پولونىڭ ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا «شاھ تائام» دېگەن پەخىرلىك نامى بار. ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەڭ مۆتىۋەر، ئەنئەنىۋى تاماقلىرىدىن بىرى. بۇ تاماق ئەزىز مېھمانلار ئۈچۈن تەييارلىنىدۇ. شۇنداقلا توي - تۆكۈن، نەزىر - چىراغ قاتارلىق مەرىكىلەردە مېھمانلار مۇشۇ تاماق بىلەن ئۇزىتىلىدۇ. ئۇيغۇر ئائىلىلىرىدە ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىمۇ پولو ئېتىلىپ تۇرىدۇ.

پولو - قۇۋۇتىنىڭ كۆپلۈكى، سىڭىشلىكلىكى، يېڭى قان ۋە يېلىك پەيدا قىلىدىغانلىقى، بەدەننى چىڭ تۇتىدىغانلىقى بىلەن ھەممە كىشىنىڭ دائىم يەيدىغان تامىقىغا ئايلانغان.

ئۇيغۇرلار ياشىغان زېمىنلارنىڭ كەڭرى، ئىچكى قۇرۇقلۇققا جايلاشقانلىقى، شۇنداقلا رايونلار ئارا پەرقنىڭ كۆپ بولۇشى سەۋەبىدىن، چوڭ جەھەتتىن ئوخشايدىغان، ئەمما ئېتىلىش ئۇسۇلى ۋە خۇرۇچلارنىڭ قوشۇلۇشى جەھەتتىن ئوخشىمايدىغان نۇرغۇن پولو تۇرلىرى كېلىپ چىققان. بۆرەك، جىگەر باسقان پولو، نوقۇتلۇق پولو، سۈت - قايماقلىق قېتىق پولۇ، قىيمىلىق پولو، بەقەسەم پولو، شاد پولو، بۇغداي پولو، ماشلىق گۆش پولو قاتارلىقلارنىڭ بىر قىسىملىرى بەزى رايونلاردا كۆپ ئېتىلىدۇ، بەزى رايونلاردا ئاز ئېتىلىدۇ ياكى ئېتىلمەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پولولارغا بەزىدە دورا - دەرمانلارمۇ قوشۇلۇپ، پولونىڭ قۇۋۇتى ھەسسىلەپ ئاشۇرۇلىدۇ، دورا-دەرمان قوشقان بۇنداق پولولارنى پەقەت تېببىي جەھەتتىن ئاز - تولا ساۋادى بار، ئۆز مىزاجىنى بىلىدىغان، مىزاجىنى تەڭشەش ئېھتىياجى تۇغۇلغانلارغا ئېتىپ بېرىلىدۇ، ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا كۆپ يېيىلمەيدۇ.

پولونىڭ تارقىلىشى ئىنتايىن كەڭرى بولۇپ، ئۇ ئوتتۇرا ئاسىيا، كاپكاز رايونى، تۇركىيە، ئەرەب دۆلەتلىرى، ھىندىستان، پاكىستان، باڭلادىش، مالايسىيالارغا تارقالغان. «پەلاۋ، پىلاۋ» دەپ تەلەپپۇز قىلىنىدۇ. ئەمما ئېتىلىش ئۇسۇلى، ھۆنەر - سەنئىتى، تەمى، قۇۋۇتى جەھەتتىن ئۇيغۇر پولولىرى ئەڭ ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، قەدىمكى يىپەك يولى ئارقىلىق غەربىي يۇرتتىكى خەلقلەر ئىجاد قىلغان تۇرلۇك يېمەكلىكلەر ئوتتۇرا ئىقلىمغا تارقىلىپ كىرگەن. شۇ قاتاردا پولومۇ كەڭ تارقالغان. «يۇۋياڭ مەجمۇئەسى» دېگەن كىتابتا، تاڭ سۇلالىسىنىڭ مەركىزى چاڭئەنده پولو (毕罗) ساتىدىغان ئاشپۇزۇللار بولۇپلا قالماي، بەلكى مەخسۇس پولو كوچىسىمۇ بار ئىدى، دەپ خاتىرىلەنگەن. شياڭدا ئەپەندى: «پولو، سانسكرىتچە Pilan

www.uyghurkitap.com

ياكى Pilai,Pilow دەپ ئاتىلىدۇ. بىلو (毕罗) ئەملىيەتتە سانسكرىتچىنىڭ ئاھاڭ تەرجىمىسى» دەپ كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا تاڭ دەۋرىدىكى راھىب خۇيلاننىڭ «نوملار شەرھى» دېگەن ئەسىرىنىڭ 37 ـ جىلدى ھېسابلانغان «دارنىلار» دا ئېيتىلىشىچە زامانىدا غەربىي يۇرتتىن ناندىن باشقا پولو قاتارلىق تائاملار ئىچكىرى ئۆلكىلەرگە تارقىلىپ كىرگەنلىكى خاتىرىلەنگەن[1].

پولو ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ گۈلتاجى سۈپىتىدە، بۇگۈنكى كۈندە مەملىكەت ئىچى ۋە سىرتىدا زور شۆھرەت قازانماقتا. ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىنىڭ ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدىغان يورۇق كۆزنەككە ئايلانماقتا.

پولۇنىڭ قانداق بولۇشى ئۇنىڭ گۈرۈچى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

دانلىق گۈرۈچ. پولۇغا دانلىق گۈرۈچ ھەممىدىن ياخشى. ئۇنىڭ رەڭگى ھال قىزغۇچراق بولۇپ، باشقا گۈرۈچلەردىن روشەن پەرقلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل گۈرۈچ قولغا چاپلىشىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر سىقىم ئېلىپ چاچسا خۇددى ئۇششاق مەرۋايىتتەك كۆرۈنىدۇ. بۇنداق گۈرۈچ كۆپرەك يۇرتىمىز شىنجاڭدىن چىقىدۇ. مۇشۇ گۈرۈچ ئارقىلىق شىنجاڭ ۋە چەت دۆلەتلەر ئارىسىدا يىپەك يولى ئېچىلغان ۋە بۇ يولدا كارۋانلار توختىماي ئىككى تەرەپكە بۇ گۈرۈچنى توشۇغان. ئوتتۇرا ئاسىيادا بۇ دانلىق گۈرۈچ ئوتتۇرا ئاسىيا بويىچە پەقەت قىرغىزىستاننىڭ ئۆزكەنت رايونى ۋە ئوش ئوبلاستىدىلا چىقىدۇ. بۇ خىل گۈرۈچنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇنى قاينىتقاندا ئېغىر-لىقى ئىككى ھەسسە ئارتىپ كېتىدۇ. ئەگەر بىر كىلوگرام ئادەتتىكى گۈرۈچكە بىر لىتىر سۇ كەتسە، لېكىن بىر كىلوگرام دانلىق گۈرۈچكە ئىككى لىتىر سۇ كېتىدۇ. ئېغىرلىقى 2.5 ھەسسە ئارتىپ كېتىدۇ. دانلىق گۈرۈچتە ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق نۇرغۇن ئېلېمېنتلار بار. يەنى قاينىپ بولغاندىن كېيىنمۇ ئۆز رولىنى يوقاتمايدۇ. قىسقىسى، پولۇ ئېتىشتە گۈرۈچنى چوقۇم ئىسسىق سۇغا تۇز سېلىپ ياخشى يۇيۇش ۋە 3 ～ 4 سائەت چىلاپ قويۇش كېرەك.

ئارپا گۈرۈچى. بۇنداق گۈرۈچنىڭ ئۇچى ئۇزۇنچاق، ئوتتۇرىسى يۇمىلاق كېلىدۇ. ئارپىغىلا ئوخشايدۇ. سوت رەڭدە، دانىسى بەكمۇ يېپىشقاق ئەمەس. بۇ خىل گۈرۈچ ئېزىلىپ كەتمەيدۇ. سۇدا تۇرسىمۇ تىرىك تۇرىدۇ. قىسقىسى پولۇ ئەتمەكچى بولساق، گۈرۈچنى چوقۇم 3 ～ 4 قېتىم تۇز سۇيدە، ئاندىن تۇزسىز سۇدا يۇيمىز. 1.5 ～ 2 سائەت سۇغا چىلاپ قويىمىز. ئارپا گۈرۈچىدە ئېتىلغان پولۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇنى ئۇزۇن ۋاقىت قاينىتىشقا، ئوتنى سۇسلىتىپ ئىلەشتۇرگەچ پىشۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. ئاندىن ئۇنى يەنە ئوبدان دۇملەش كېرەك.

بۇغداي گۈرۈچى. بۇ گۈرۈچنىڭ شەكلى بۇغدايغىلا ئوخشايدۇ. رەڭگى ئاپئاق.

---

① ئىسرائىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم: «غەربىي يۇرت يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرىياتى، 2006 ـ يىلى نەشرى، 319 ـ بەت.

ئۇنىڭدا كراخمال، ياغ، ئاقسىل ۋە ۋىتامىنلار بار. بۇ خىل گۈرۈچته ئېتىلغان پولۇ بەك ئوخشايدۇ. بۇ گۈرۈچ ئۇششاقراق كېلىدۇ. ئۇنى يېپىشقاق شىلىمشىق ئەمەس.

قىزىل گۈرۈچ. بۇ گۈرۈچ ئۇششاق بولىدۇ. ئۇ ئاسان سۇ يەيدۇ ھەم قاينىتقاندا تېزلا يېپىشىدۇ. بۇ گۈرۈچته ئەتكەن پولۇ ئادەمنىڭ ئالاھىدە دىققىتىنى تارتىدۇ. سۇنى ئازراق قۇيۇش كېرەك.

بىزنىڭ يۇرتتا گۈرۈچنىڭ سورتلىرى كۆپ. مۇھىمى ئاشپەز ئۇستاملارنىڭ بۇلار-نىڭ ھەربىرىنىڭ ئۆزىگە خاس خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە ئىكەنلىكىنى بىلىش. گۈرۈچنىڭ سورتى ۋە تەركىبىي قىسمىنىڭ قانداقلىقى پولۇنىڭ خىللىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

پولو

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سۇ ماي 200 گرام، قوي مېيى 50 گرام، سۆڭەكلىك سېمىز گۆش 700 گرام، قىزىل ياكى سېرىق سەۋزە بىر كىلوگرام، پىياز بىر باش ، سۇ 750 گرام (بۇ گۈرۈچنىڭ سۇ يېيىش ئەھۋالىغا قاراپ قۇيۇلىدۇ) تەييارلىنىدۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۈرۈچ ئىلمان سۇدا ئۇچ - تۆت قېتىم پاكىز يۇيۇلىدۇ. گۆش 6 - 7 پارچىغا پارچىلىنىدۇ. سەۋزە قىرىپ پاكىزلانغاندىن كېيىن، يۇيۇپ تازىلاپ، قەلەمچە قىلىنىدۇ. پىياز يالپاق توغرىلىدۇ. قازاننى قىزىتىپ ماي داغلىنىدۇ. ئاندىن گۆش ئارقىدىن، تۇز سېلىپ، قىزارغۇچە قورۇلىدۇ. ئۇستىگە پىياز سېلىنىپ سارغاي-غۇچە قورۇلغاندىن كېيىن، سەۋزە سېلىپ قورۇلىدۇ. سەۋزە يېرىم قورۇلغاندىن كېيىن ئۇستىگە سۇ قۇيۇلۇپ، قاينىغاندا كۆپۈكى ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن تۇزنى تېتىپ كۆرگەندىن كېيىن گۈرۈچ سېلىنىدۇ. تۇۋاقنى يېپىپ 8 ～ 10 مىنۇت قاينىتىپ، سۇيى گۈرۈچكە سىڭگەندىن كېيىن ئۇستىدىكى خام گۈرۈچ، پىشقان گۈرۈچ بىلەن ئالماشتۇرۇلۇپ ئاستىغا چۈشۈرۈلىدۇ. ياغاچ چوكا بىلەن بىرنەچچە جايدىن تۆشۈك ئېچىپ سۇس ئوتتا 20 مىنۇت تۇرغۇزۇلۇپ، ئىككىنچى قېتىم يەنى بىر ئۆرىگەندىن كېيىن ئوت ئۆچۈرۈلۈپ پەقەت ئوچاقنىڭ ئىسسىقلىغىلا كۆپايە قىلىدۇ. (ئەگەر گاز ئوچاق بولسا ئوتنى سۇس قىلىپ تەڭشەپ قويساق بولىدۇ.) تۇۋاقنىڭ ئۇستى گىرۋەك-لىرى ھۆل رەخت بىلەن مەھكەم دۇملىنىپ يېرىم سائەت تۇرغۇزۇلسا ئاش پىشىدۇ. ئاش پىشقاندا گۈرۈچ، سەۋزە بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تاۋاقتا ئۇسۇلغاندىن كېيىن ئۇستە-گە گۆشنى سالىمىز.

مۇھىم نۇقتىلار:

ئوت كۆچىنى ئىگىلەش ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، ماينى داغلىغاندا ئوتتۇراھال ئوت، قورۇغاندا كۆچلۈك ئوت، دۇملىگەندە ئاجىز ئوت كۆچى ئىشلىتىلىدۇ، بۇنىڭغا ئالاھىدە

دىققەت قىلىش لازىم. گۇرۇچنى ئۆرىگەندە سەۋزە بىلەن ئارىلاشتۇرۇۋەتمەسلىك لازىم. گۇرۇچ سېلىشتىن بۇرۇن قازانغا ھەممە يېرى تەكشى قاينىغاندا ئاندىن سېلىش كېرەك. بەك قاينىپ تۇرغاندا گۇرۇچ سېلىنسا گۇرۇچ ئاستىغا چۈشۈپ كېتىپ، ئاسان ئىس ئۆتۈپ كېتىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. ھەممە يېرى تەكشى قاينىمىغاندا گۇرۇچ سالسا گۇرۇچ تەكشى پىشمايدۇ. بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

رەڭگى پارقىراق، گۇرۇچلىرى دانمۇدانە، پىشقان كۆرۈنۈشى رەڭدار، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ.

پولو شەكلىنىڭ كۆركەملىكى، رەڭگىنىڭ پارقىراقلىقى ۋە مېھمان كۈتۈشتە يېغىنچاقلىقى بىلەن ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى تائاملىرى ئىچىدە ئالاھىدە ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. شۇنداقلا بۇ تائامنى قېرىنداش مىللەتلەرمۇ ياقتۇرۇپ يەيدۇ. گۆشنىڭ ئورنىغا يېمىشلەر سېلىنسا تاتلىق پولو دېيىلىدۇ. تاۋاقتىكى ئاشنىڭ ئۈستىگە پېتىر مانتا سېلىنسا، ئاش مانتا دېيىلىدۇ. ئەگەر قورۇما سېلىنىپ ئىستېمال قىلىنسا بەتتە پولو دېيىلىدۇ. پولو تۈرلىرى كۆپ بولسىمۇ پولو ئېتىش ئۇسۇللىرى ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. تائامنىڭ يېيىشلىك بولۇشى ئۈچۈن خام سەي ياسىلىدۇ، قارا چاي دەملەپ ئىچىلىدۇ. بۇ خىل گۆشلۈك پولونىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، قان كۆپەيتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

پۈتۈن بەدەنى، ئاشقازىنى سوۋۇغان، ھۆللۈكى ئېشىپ كەتكەن، بۆرەك ئاجىزلىغان، سوۋۇغان، ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كېلىدۇ. روھنى ئۇرغۇتىدۇ. ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، كەيپىياتنى، پۈتۈن ئەزالارنىڭ فۇنكسىيەسىنى، ئاشقازان، ئۇچەي، بۆرەك، جىگەرنىڭ فۇنكسىيەسىنى ياخشىلايدۇ. ئىقلىمى سوغۇق، ھۆل - يېغىن كۆپ بولىدىغان جايلاردا تۇرمۇش كەچۈرۈۋاتقانلارنىڭ ئالاھىدە ياخشى ئوزۇقى ھېسابلىنىدۇ. پولوغا ئاساسلىق ئىشلىتىلىدىغان سەۋزىدە كاروتىن مول بولۇپ، ئۇ سۇ مېيى ۋە ھايۋانات مايلىرىدا ئېرىيدۇ. پولونىڭ تەركىبىدە كاروتىن مول بولغاچقا، ئۆپكە كېسەللىكى، ئۆپكە تۇبېركۇلوز كېسەللىكىگە ئالاھىدە پايدا قىلىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

ئەسكەرتىش:

پولونى ئاچ قورساق يېسە بەدەنىدە جۇغ - جۇغ پەيدا قىلىدۇ. قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ، قاندىكى ماينى ئاشۇرىدۇ. پولو جىگەر قېتىش، دىئابېت كېسىلى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، قىزىتمىلىق كېسەل ۋە قان تومۇر كېسىلى قاتارلىق كېسەللەرگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. قان مەجەز، سەپرا مەجەز (مەجەزى ئىسسىققا مايىل) كىشىلەر پولونى ئازراق ئىستېمال قىلغىنى تۈزۈك.

توي پولۇسى

【خۇرۇچى】توي پولۇسى ناھايىتى كۆپ ئادەمگە ئېتىلىدىغان بولغاچقا، بۇ پولۇ تويغا تەكلىپ قىلىنغان مېھمانلارنىڭ سانىغا قاراپ، ھەر كىشىگە 100 گرامدىن گۇرۇچ، 50 گرامدىن گۆش، 80 ياكى 100 گرامدىن سەۋزە، 30 گرامدىن ماي، 30 گرامدىن پىياز ۋە مەلۇم مىقداردا ھەرخىل دورا - دەرمەكلەر تەييارلانسا كۇپايە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بارلىق كېرەكلىك ماتېرىياللارنى ئالدىن تەييارلىۋالىمىز، ماينى ياخشى قىزدۇرۇۋالىمىز. گۆش، سەۋزە، پىيازلارنى قورۇپ، گۇرۇچ چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ قاينىتىمىز. گۇرۇچنى قاينىتىشقا ئالاھىدە ماھارەت كېتىدۇ. توي پولۇسىنى ئېتىشقا چوڭ قازان بولۇشى كېرەك. يەرنى كولاپ ئورەككە ئۇنى قويىمىز ۋە ياكى خىش ياكى تۆمۇردىن ئوچاق ياساپ ئۇنىڭغا ئاسساقمۇ بولىدۇ. ئاندىن قازانغا يەتكۇدەك سۇ قۇيىمىز. ئەگەر سۇ جىق بولۇپ كەتسە، پولۇ مىش - مىش بولۇپ قالىدۇ. ئەكسىچە سۇ ئاز بولۇپ قالسا گۇرۇچ خام بولۇپ قېلىپ، پولۇ ئوخشىماي قالىدۇ. بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. پولۇنىڭ ئوخشاش-ئوخشىماسلىقى ئۇنىڭدىكى گۇرۇچ، ماي، سەۋزە ۋە سۇ مىقدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن، يەنە قازاننىڭ چوڭ - كىچىكلىكى بىلەنمۇ باغلىنىشلىق.

گۇرۇچنى پاكىز يۇيۇپ، سەۋزىنى ئىنچىكە توغرايمىز. توي پولۇسىنىڭ پىيىزىنى چوڭراق توغرىساق بولىدۇ. پەمىدۇر قىيامى، قىزىلمۇچ، زىرە، تۇز ۋە باشقا تېتىتقۇلارنى ئالدىن تەييارلىۋېلىپ، ئاندىن كۆچلۇك ئوتتا قازاننى قىزدۇرۇۋېلىپ، مۇئەييەن مىقداردا سۇ ماي قۇيىمىز. بىر نەچچە تال پىيازنى تۆت بۆلەك قىلىپ قاينىۋاتقان قازانغا سالىمىز. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق مايغا ئوت كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ماينى سەل سوۋۇتۇۋالغاندىن كېيىن، قايتا قارا رەڭگە كىرگۈچە قىزدۇرىمىز. ئۇنىڭغا بىر سىقىم تۇز تاشلايمىز. ئەگەر ماي چاچرىسا ئۇستىگە بىر لىتىر سۇ قۇيىمىز. قاينىۋاتقان مايغا گۆشنى تاشلاپ، قەھۋە رەڭگە كىرگۈچە ئىلەشتۇرىمىز. ئاندىن يەنە پىيازنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەگەر گۆش ئازراق بولسا، پىيازنى ئۇنىڭغا بىرلەشتۇرۇپ سېلىۋېتىمىز. پىياز كۆيۈشكە باشلىغاندا سەۋزىنى سېلىپ تاكى سەۋزە سۇيى چىققۇچە قورۇيمىز. ئۇستىگە تۇز، قىزىلمۇچ ۋە قارىمۇچ، پەمىدۇر قىيامى، سامساق ۋە باشقا تېتىتقۇلارنى سالىمىز. ھەممىسى بىر نۆۋەت قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، قازانغا گۇرۇچ چىلاشقۇدەك قىلىپ سۇ قۇيىمىز. سۇ قاينىاپ بولغاندىن كېيىن، ئوتنى سۇسلىتىۋېتىمىز. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق سەۋزە، پىياز ۋە سامساقلارنى ئۇزاقراق قاينىتىپ يۇمشاقراق پىشۇرالايمىز.

گۈرۈچنى تۈز سۈيىده بىر نەچچە قېتىم، تۈزسىز قىزىق سۇدا بىر قېتىم يۇيىمىز. پولۇنى تېخىمۇ تەملىك قىلىش ئۈچۈن گۈرۈچكە سۇ ئارىلاش شورپا قۇيۇۋەتسەكمۇ بولىدۇ. ھەممىسى بىر ئاز قاينىغاندىن كېيىن يۇيۇپ تەييارلانغان گۈرۈچنى قازانغا سالىمىز ۋە ئوتنى ئۇلغايتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكۈزۈپ يەنە سۇسلاشتۇرىمىز. گۈرۈچنى سېلىپ ئۇستىگە زىرە چېچىپ، قازاننىڭ تۈۋىقىنى مەھكەم يېپىپ قويىمىز. گۈرۈچ قاينىپ پارلىنىش دەرىجىسىگە يەتكەندە ئۇنى بىرنەچچە قېتىم ئىلەشتۇرۇۋېتىش كېرەك. چىڭ بېسىلغان گۈرۈچنىڭ بىر نەچچە يېرىگە چوكا بىلەن تۆشۈك ئېچىۋېتىپ، ئۇستىگە تاۋاقنى يېپىپ، ئۇستىگە تۈۋاقنى ياپىمىز. بۇنداق قىلىشتىكى مەقسەت قازاندىكى ھورنىڭ چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن. گۈرۈچنىڭ كۆيۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ماينى كۆپرەك قويۇش كېرەك. بەلكىم بەزىلەر «ماينى كۆپ قۇيغاندا گۈرۈچنىڭ كۆيۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولامدۇ؟» دەپ سورىشى مۇمكىن. گۈرۈچ ئادەتتە سۇنى ئاسان سۈمۈرۈۋېلىپ، گۆش ۋە ماينى ئۇستىگە لەيلىتىپ قويىدۇ. شۇنداقلا كۆپرەك ماينى قىزدۇرغاندا ھاۋا ئۇنىڭ يۇقىرىغا كۆتۈرۈلۈشىگە قارشىلىق قىلغاچقا، ياغ پۈتۈنلەي قازاننىڭ تېگىدە قالىدۇ. نەتىجىدە گۈرۈچ كۆيمەيدۇ ۋە ئۇزۇن ۋاقىت ئىسسىق تۇرالايدۇ.

قېزا باسقان پولۇ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ 2.5 كىلوگرام، پىششىق قېزا بىر كىلوگرام، ئەجەش ماي 500 گرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ئۇستىخان، پىياز، زىرە، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ماي چۆچۈگەندىن كېيىن ئۇستىخان، پىيازنى تۆتكە بۆلۈپ سېلىپ قارايغۇچە قورۇيمىز. ئۇستىخان، پىيازلارنى ئېلىۋېلىپ، سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەگەر شورپا بولسا، ئۇنىڭدىن 120 ~ 200 گرام ئېتراپىدا قۇيىمىز. سۇ تولۇق پارغا ئايلانغۇچە قاينىتىمىز. سەۋزە قاينىۋاتقاندا باشقا بىر قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇلغان قېزىنى سەۋزە ئۇستىگە سالىمىز. ھەممە تەركىبىي قىسىملار پۈتۈنلەي قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئوتنى كۈچەيتىپ، قازانغا گۈرۈچنى سېلىپ، تۈۋاقنى مەھكەم ياپىمىز. ئوتنى سۇسلىتىپ بىردەم قاينىتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تۈۋاقنى ئېچىپ گۈرۈچنى تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا شورپا قۇيۇۋالغان بولساق، ئۇنىڭغا ئازراق زىرە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. پولۇ پىشقاندا، قېزىنى يالپاقلاپ توغراپ، پولۇ ئۇستىگە بېسىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

بۆرەك، جىگەر باسقان پولۇ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ بىر كىلوگرام، قوي بۆرىكى 500 گرام، قوي جىگىرى 500 گرام، سەۋزە، پىياز، تۇز، سۇماي، شوخلا (شوخلا كونسېرۋاسى) مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۆرەك، جىگەر ۋە باشقا كۆكتاتلارنى توغراپ، ئاندىن مايىنى چۇچۇتكەندىن كېيىن ئۇلارنى تەرتىپ بويىچە قازانغا سېلىپ، تا قىزارغۇچە قورۇيمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەگەر شورپا بولسا، ئۇنىڭدىن 120 ~ 200 گرام ئەتراپىدا قۇيۇپ، سۇ تولۇق پارغا ئايلانغۇچە قاينىتىمىز. ھەممە تەركىبىي قىسىملار پۈتۈنلەي قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئوتنى كۈچەيتىپ، قازانغا گۈرۈچنى سېلىپ، تۇزاقنى مەھكەم ياپىمىز. ئوتنى سۇسلىتىپ بىردەم قاينىتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تۇزاقنى ئېچىپ گۈرۈچنى تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا شورپا قۇيۇزالغان بولساق، ئۇنىڭغا ئازراق زىرە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇزۇيتىمىز. بىر نەچچە تال سامساقنى ئاقلاپ سالىمىز. پولۇ پىشقاندىن كېيىن، تاۋاققا ئۇسۇلغان پولۇ ئۇستىگە بۆرەك، جىگەرلەرنى بېسىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

ئاشمانتا

【خۇرۇچى】گۈرۈچ، سەۋزە، پەش گۆش، ئۇن، تۇخۇم، پىياز، تۇز، قارىمۇچ، زىرە قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】پولۇ بىلەن مانتا بىرلا ۋاقىتتا بىر قازاندا پىشۇرۇلۇپ، پولۇنىڭ پۇرىقى پېتىر مانتىغا، پېتىر مانتىنىڭ تەمى پولۇغا ئۆتۈشۈپ، لەززەتلىك، مەززىلىك، تەملىك بولۇشتىن باشقا ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ.

توخۇ باسقان پولۇ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ بىر كىلوگرام، توخۇ بىر دانە، سەۋزە 500 گرام، ماي 250 گرام، باشپىياز، غولپىياز، زەرچۆە، زىرە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】توخۇنى سويۇپ، قائىدە بويىچە تازىلاپ پارچىلايمىز. ئاندىن مايىنى چۇچۇتكەندىن كېيىن گۆشنى تاشلاپ، تا قىزارغىچە قورۇيمىز. ئاندىن پىيازنى تۆتكە بۆلۈپ سېلىپ، قارايغۇچە قورۇيمىز. ئۇستىخان، پىيازلارنى ئېلىۋالىمىز. مايىنى قايتا قىزدۇرۇپ گۆش سالىمىز، ئۇستىگە غولپىيازنى سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەگەر شورپا

بولسا، ئۇنىڭدىن 120 ~ 200 گرام ئەتراپىدا قۇيۇپ، سۇ تولۇق پارغا ئايلانغۇچە قاينىتىمىز. ھەممە تەركىبىي قىسىملار پۈتۈنلەي قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئوتنى كۆچەيتىپ، قازانغا گۈرۈچنى سالىمىز. تۆۋاقنى مەھكەم يېپىپ، ئوتنى سۇسلاتىپ بىر دەم قاينىتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋاقنى ئېچىپ، گۈرۈچنى تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا شورپا قۇيۇۋالغان بولساق، ئۇنىڭغا ئازراق زىرە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بىر نەچچە تال سامساقنى ئاقلاپ سالىمىز. پولۇ پىشقاندىن كېيىن، تاۋاققا ئۈسۈلغان پولۇ ئۈستىگە توخۇ گۆشىنى بېسىپ داستىخانغا قويىمىز.

بەقەسەم پولۇ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، ماي 500 گرام، سەۋزە بىر كىلوگرام، پىياز، تۇز، پۇرچاق ئۇنى، دورا ـ دەرمەك، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينىڭ لوق گۆشىنى 50 گرام چوڭلۇقتا نېپىز يالپاقلاپ توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، سۇغا چىلانغان پۇرچاق ئۇنى، تېتىتقۇ ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز. سەۋزىنى قەلەمچە قىلىپ، پىيازنى يالپاقلاپ توغرايمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ قىزارغىچە قورۇۋالىمىز. ئارقىدىن پىيازنى سېلىپ سارغايتىپ، ئاندىن ئۈستىگە سەۋزىنى سېلىپ، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن بىللە قورۇغاندىن كېيىن ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ، 20 ~ 25 مىنۇت بوش قاينىتىمىز. ئاندىن ئۈستىگە قورۇلغان گۆش ۋە گۈرۈچنى سېلىپ پىشۇرۇپ دۆملەيمىز. گۆشنى ئاش دەم يېگەندىن كېيىن ئارىلاشتۇرساقمۇ بولىدۇ.

شاد پولۇ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 300 گرام، پوستۇمبا 250 گرام، جىگەر 300 گرام، سەۋزە 500 گرام، پىياز، زىرە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】پوستۇمبا بىلەن جىگەرنى ئۇششاق چاناىمىز، پىيازنى يالپاقلاپ، سەۋزىنى قوناقتەك چوڭلۇقتا توغرايمىز. قازانغا ماينى قۇيۇپ قىزىتىپ، پوستۇمبا، جىگەر، پىيازنى سېلىپ قورۇغاندىن كېيىن، ئۈستىگە سەۋزىنى سېلىپ يەنە قورۇيمىز ۋە زىرە سالىمىز. خورۇچلار سارغىيىپ پىشقاندا تۇز، سۇ قۇيۇپ 15 ~ 20 مىنۇت قاينىتىپ، يۇيۇلغان گۈرۈچنى ئۈستىگە سالىمىز. قائىدە بويىچە 20 ~ 25 مىنۇت دۆملەپ، ياخشى پىشۇرۇپ تەخسىلەرگە ئۇسىمىز.

قورۇما پولۇ

【خۇرۇچى】ئۇستىخانلىق قوي گۆشى بىر كىلوگرام، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ئەبجەش ماي 300 گرام، باشپىياز، غولپىياز، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ماي چۈچۈگەندىن كېيىن ئاۋۋال ئۇستىخانلارنى تاشلاپ تا قىزارغۇچە قورۇيمىز. ئاندىن پىيازنى تۆتكە بۆلۈپ سېلىپ قارايغۇچە قورۇيمىز. ئۇستىخان، پىيازلارنى ئېلىۋالىمىز. ماينى قايتا قىزدۇرۇپ گۆش سالىمىز (40 ～ 50 گرام چوڭلۇقتا توغرىلىدۇ). ئۇستىگە غولپىيازنى سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەگەر شورپا بولسا، ئۇنىڭدىن 120 ～ 200 گرام ئەتراپىدا قۇيۇپ، سۇ تولۇق پارغا ئايلانغۇچە قاينىتىمىز. ھەممە تەركىبىي قىسىملار پۈتۈنلەي قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئوتنى كۈچەيتىپ، قازانغا گۈرۈچنى سالىمىز. تۇزۇقنى مەھكەم يېپىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ بىر دەم قاينىتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تۇزۇقنى ئېچىپ گۈرۈچنى تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا شورپا قۇيۇۋالغان بولساق، ئۇنىڭغا ئازراق زىرە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بىر نەچچە تال سامساقنى ئاقلاپ سالىمىز. يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن تەلەپلەر ئارقىلىق ئوخشىغان مەززىلىك پولۇ ئېتىپ چىققىلى بولىدۇ. قورۇما پولۇ ئەملىيەتتە گۆش پولۇغا قارىغاندا تېخىمۇ تەملىك.

سىرىقماي پولۇسى

【خۇرۇچى】كەكلىك قاتارلىق قۇش گۆشى ياكى قوزا گۆشى بىر كىلوگرام، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ئەبجەش ماي 300 گرام، سىرىقماي 400 گرام، باشپىياز، غولپىياز، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇنداق پولۇغا ئەڭ ياخشىسى قۇش گۆشى، يەنى كەكلىك، قىرغاۋۇل قاتارلىقلارنىڭ گۆشىنى ئىشلىتىش كېرەك. قوزا گۆشىمۇ بولىدۇ.

ئالدى بىلەن سىرىقمايىنى ئېرىتىپ، سوۋۇتۇپ، ئاندىن قازانغا سالىمىز. ئۇنى قازاندا قىزدۇرۇۋالغاندىن كېيىن گۆشنى سېلىپ، تا قىزارغۇچە قورۇيمىز. ئاندىن پىيازنى تۆتكە بۆلۈپ سېلىپ قارايغۇچە قورۇيمىز. ئۇستىخان، پىيازلارنى ئېلىۋالىمىز. ماينى قايتا قىزدۇرۇپ گۆش سالىمىز (40 ～ 50 گرام چوڭلۇقتا توغرىلىدۇ). ئۇستىگە غولپىيازنى سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەگەر شورپا بولسا، ئۇنىڭدىن 120 ～ 200 گرام ئەتراپىدا

قۇيمىز. سۇ تولۇق پارغا ئايلانغۇچە قاينىتىمىز. ھەممە تەركىبىي قىسىملار پۈتۈنلەي قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئوتنى كۆچەيتىپ، قازانغا گۈرۈچنى سالىمىز. تۆۋاقنى مەھكەم يېپىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ بىردەم قاينىتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋاقنى ئېچىپ گۈرۈچنى تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا شورپا قۇيۇۋالغان بولساق، ئۇنىڭغا ئازراق زىرە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بىر نەچچە تال سامساق-نى ئاقلاپ سالىمىز. يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن تەلەپلەر ئارقىلىق ئوخشىغان مەززىلىك پولۇ ئېتىپ چىققىلى بولىدۇ. قورۇما پولۇ ئەمەلىيەتتە گۆش پولۇغا قارىغاندا تېخىمۇ تەملىك.

يىلىك پولۇ

【خۇرۇچى】ئۇستىخان يىلىكى 400 گرام، گۆشى چالا شۇلۇۋېلىنغان سۆڭەك مۇۋاپىق مىقداردا، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ئەبجەش ماي 300 گرام، باشپىياز، غولپىياز، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالدى بىلەن مايىنى قازاندا ئېرىتىپ، قىزدۇرۇۋالغاندىن كېيىن سۆڭەكنى، ئاندىن پىيازنى سېلىپ، قارايغۇچە قورۇپ ئېلىۋالىمىز. مايىنى قايتا قىزدۇرۇپ سۆڭەكنى سالىمىز. ئۇستىگە غولپىيازنى سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇستىگە يىلىكنى سالىمىز. ئەگەر گۆش شورپىسى بولسا، ئۇنىڭدىن 120 ~ 200 گرام ئەتراپىدا قۇيمىز. سۇ تولۇق پارغا ئايلانغۇچە قاينىتىمىز. ھەممە تەركىبىي قىسىملار پۈتۈنلەي قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئوتنى كۆچەيتىپ، قازانغا گۈرۈچنى سالىمىز. تۆۋاقنى مەھكەم يېپىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ بىردەم قاينىتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋاقنى ئېچىپ گۈرۈچنى تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا شورپا قۇيۇۋالغان بولساق، ئۇنىڭغا ئازراق زىرە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بىر نەچچە تال سامساق-نى ئاقلاپ سالىمىز. يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن تەلەپلەر ئارقىلىق ئوخشىغان مەززىلىك پولۇ ئېتىپ چىققىلى بولىدۇ.

يىلىك پولۇ ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ، تەستە ئېتىپ يەيدىغان تاماقلارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

قاينىتىلغان پولۇ

【خۇرۇچى】گۆش بىر كىلوگرام، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، پىياز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل پولۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، قازاندىكى مايغا گۆشنى سېلىپ بولغاندىن كېيىن، پىياز بىلەن قوشۇپ قورۇيمىز، ئاندىن ئۇستىگە سۇ قۇيۇۋېتىمىز. سۇ قاينىغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا توغراپ تەييارلانغان سەۋزىنى سېلىپ تا قاينىغۇچە پىشۇرىمىز، ئاندىن گۈرۈچ سالىمىز. گۈرۈچنى قائىدە بويىچە دۇملەپ پىشۇرىمىز. بۇنداق پولۇ ياشانغان كىشىلەر ۋە بالىلارغا پايدىلىق.

قاسقان پولۇسى

【خۇرۇچى】لوق گۆش بىر كىلوگرام، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، پىياز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】لوق گۆشنى 20 ～ 25 گرام قىلىپ توغرايمىز. سەۋزىنى قەلەمچە ياكى تۆت بۇرجەك قىلىپ توغرايمىز. گۈرۈچنى ئالدىدا تۇز سۇيىگە چىلاپ، ئاندىن سوغۇق سۇدا بىر نەچچە قېتىم يۇيۇۋېتىمىز. گۈرۈچ، سەۋزە، پىياز (ھەربىرى 100 گرام) ۋە گۆشنى ئارىلاشتۇرۇپ چوڭ چىنىگە سېلىپ قاسقانغا قويىمىز. ھەربىر چىنىگە 100 گرامدىن شورپا ياكى قاينىق سۇ قۇيۇپ، 30 گرامدىن سېرىقماي ياكى قۇيرۇق ماي سېلىۋېتىمىز. تۇز ۋە كۆكمۇچنى سېلىپ تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. يېرىم سائەتچە دۇملىسەك بولىدۇ. بۇ خىل پولۇ پاقلان ياكى ھەرخىل قۇش گۆشلىرى بىلەن ئېتىلىدۇ. پولۇغا كىشمىش ئۈزۈم، زىرە ۋە بېھىلەرنى سالىمىز. بېھىنى سەۋزىگە ئوخشاش توغراپ، ئۇستىگە قويۇپ پىشۇرىمىز.

چامغۇر پولۇسى

【خۇرۇچى】لوق گۆش بىر كىلوگرام، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، چامغۇر ئىككى كىلوگرام، پىياز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل پولۇدا سەۋزىنىڭ ئورنىغا چامغۇر ئىشلىتىلىدۇ. بۇ پولۇ كۆپرەك قەشقەردە يەنى قەشقەرنىڭ توققۇزاق رايونلىرىدا ئېتىلىدۇ. چامغۇرنى ياپىلاق قىلىپ توغراپ، قۇرۇقلا قاينىتىمىز. ئەگەر چامغۇرنى قورۇۋالساق، بۇنداق پولۇ قورۇما پولۇ بولىدۇ. بۇنداق پولۇنى قىزىلچىدىمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ. يەنى بۇ توققۇزاقچە پولۇ دەپ ئاتىلىدۇ.

گۆشلۈك پولۇ

【خۇرۇچى】گۆش ئىككى كىلوگرام، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، پىياز، بەزىبىر كۆكـتات ۋە دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل پولۇنى تەييارلاشتا سۇنى قاينىتىپ، گۈرۈچ بىلەن گۆشنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ قاينىتىمىز. يەنە بىر خىل ئۇسۇل: ئۇشتاق توغرالغان گۆشنى مايدا قورۇۋېلىپ ئاندىن گۈرۈچنى سېلىپ تازا قاينىتىمىز. ئۇنىڭ گۆشىنى لەڭمەنىڭ سېيىدەك قىلىپ تەييارلىساقمۇ بولىدۇ، چۆچۈرىنىڭ قېيىسىدەك ئۇشتاق چاناپ گۈرۈچ بىلەن بىللە قاينىتىمىز.

گۆشسىز پولۇ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ماي 300 گرام، باشپىياز، غولپىياز، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئىسسىدىن چىقىپ تۇرۇپتۇ، بۇ خىل پولۇغا گۆش سالماي تەييارلايمىز. ماي چۆچۈگەندىن كېيىن پىيازنى تۆتكە بۆلۈپ سېلىپ قارايغۇچە قورۇيمىز. ئۇستىخان، پىيازلارنى ئېلىۋالىمىز. ئۇستىگە غولپىيازنى سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز. سۇ تولۇق پارغا ئايلانغۇچە قاينىتىمىز. ھەممە تەركىبىي قىسىملار پۈتۈنلەي قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئوتنى كۈچەيتىپ، قازانغا گۈرۈچنى سالىمىز. تۆۋاقنى مەھكەم يېپىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ بىردەم قاينىتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋاقنى ئېچىپ گۈرۈچنى تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. بىر نەچچە تال سامساقنى ئاقلاپ سالىمىز. يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن تەلەپلەر ئارقىلىق ئوخشىغان مەززىلىك پولۇ ئېتىپ چىققىلى بولىدۇ.

تۇخۇم پولۇسى

【خۇرۇچى】توخۇ تۇخۇمى ئون دانە، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ئەبجەش ماي 300 گرام، پىياز، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ پولۇنى تەييارلاشتا ئالدى بىلەن داغلانغان پىيازنى سېلىپ قورۇپ، سەۋزىنى سېلىپ يەنە قورۇپ، قازانغا يېتەرلىك تۇز ۋە سۇنىڭ يېرىمىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز. سەۋزە قاينىغاندا زىرە ۋە ئاقمۇچ سېلىۋېتىمىز. ئاندىن گۈرۈچنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە قالغان تۇز ۋە قاينىق سۇنى قۇيۇپ تەمىنى تەڭشەپ، گۈرۈچنى ئالا قويماي پىشۇرۇۋالىمىز. ئاندىن كېيىن 20 ~ 25 مىنۇت دەملەپ، ئەڭ ئاخىرى ئاشقا تۇخۇم پوشكىلى بېسىپ تەييارلايمىز ياكى دەملەيدىغان چاغدا، ئاشنىڭ يۈزىنى بىر قانچە ئويمان قىلىپ، تۇخۇمدىن نەچچىنى چېقىپ بىللە دۇملەيمىز.

سۈتلۈك پولۇ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سۈت 300 گرام، پىياز، تۇرۇپ، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۈتنى قاينىتىپ ئېلىۋېلىپ، پىيازنى يالپاق قىلىپ، تۇرۇپنى قوناقتەك چوڭلۇقتا توغرىۋېلىپ، گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويىمىز. ماي چۈچۈگەندىن كېيىن پىيازنى سېلىپ سارغايتىپ، تۇرۇپنى سېلىپ بوش قورۇپ، زىرە، تۇز سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، ئازراق سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. تۇرۇپ پىشقاندا گۈرۈچ سېلىپ، سۇيى تارتىلغاندا سۈتنى قۇيۇپ دۈملەپ پىشۇرىمىز.

بېھى پولۇسى

【خۇرۇچى】بېھى تۆت دانە، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ئەبجەش ماي 300 گرام، پىياز، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ پولۇنى تەييارلاشتا ئالدى بىلەن داغلانغان پىيازنى، ئاندىن سەۋزىنى سېلىپ قورۇپ، قازانغا كېتەرلىك تۇز ۋە سۇنىڭ يېرىمىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز. سەۋزە قاينىغاندا زىرە ۋە ئاقمۇچ سېلىۋېتىمىز. ئاندىن گۈرۈچنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تۇز ۋە قاينىق سۇنى قۇيۇپ تەمىنى تەڭشەپ، گۈرۈچنى ئالا قويماي پىشۇرۇۋالىمىز. ئاندىن كېيىن 20 ～ 25 مىنۇت دەملەپ، ئەڭ ئاخىرى ئاشقا بېھىنى تۆتكە بۆلۈپ ئۈستىگە سالىمىز ياكى دەملەيدىغان چاغدا، ئاشنىڭ يۈزىنى بىر قانچە ئويمان قىلىپ، بېھىدىن نەچچىنى پارچىلاپ بىللە دۈملەيمىز.

تېرىق پولۇسى

【خۇرۇچى】قوينىڭ ئۈستىخانلىق گۆشى بىر كىلوگرام، تېرىق بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ئەبجەش ماي 300 گرام، باشپىياز، غولپىياز، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ماي چۈچۈگەندىن كېيىن ئۈستىخانلارنى سېلىپ تا قىزارغىچە قورۇيمىز. ئاندىن پىيازنى تۆتكە بۆلۈپ سېلىپ قارايغىچە قورۇيمىز. ئۈستىخان، پىيازلارنى ئېلىۋالىمىز. ماينى قايتا قىزدۇرۇپ گۆش سالىمىز (40 ～ 50 گرام چوڭلۇقتا توغرىلىدۇ). ئۈستىگە غولپىيازنى سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەگەر شورپا بولسا، ئۇنىڭ

www.uyghurkitap.com

دن 120 ~ 200 گرام ئەتراپىدا قۇيىمىز. سۇ تولۇق پارغا ئايلانغۇچە قاينىتىمىز. ھەممە تەركىبىي قىسىملار پۈتۈنلەي قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئوتنى كۆچەيتىپ، قازانغا تېرىقنى سالىمىز. تۆۋاقنى مەھكەم يېپىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ بىر دەم قاينىتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋاقنى ئېچىپ تېرىقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا شورپا قۇيۇۋالغان بولساق، ئۇنىڭغا ئازراق زىرە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بىر نەچچە تال سامساقنى ئاقلاپ سالىمىز. يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن تەلەپلەر ئارقىلىق ئوخشىغان مەززىلىك پولۇ ئېتىپ چىققىلى بولىدۇ.

بۇغداي پولۇسى

【خۇرۇچى】ئۇستىخانلىق قوي گۆشى بىر كىلوگرام، بۇغداي بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ئەبجەش ماي 300 گرام، باشپىياز، غولپىياز، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ماي چۇچۇگەندىن كېيىن ئۇستىخانلارنى تاشلاپ تا قىزارغىچە قورۇيمىز. ئاندىن پىيازنى تۆتكە بۆلۈپ سېلىپ قارايغىچە قورۇيمىز. ئۇستىخان، پىيازلارنى ئېلىۋالىمىز. ماينى قايتا قىزدۇرۇپ گۆش سالىمىز (40 ~ 50 گرام چوڭلۇقتا توغرىلىدۇ). ئۇستىگە غولپىيازنى سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەگەر شورپا بولسا، ئۇنىڭدىن 120 ~ 200 گرام ئەتراپىدا قۇيۇپ، سۇ تولۇق پارغا ئايلانغۇچە قاينىتىمىز. ھەممە تەركىبىي قىسىملار پۈتۈنلەي قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئوتنى كۆچەيتىپ، قازانغا بۇغداينى سالىمىز. تۆۋاقنى مەھكەم ياپىمىز. ئوتنى سۇسلىتىپ بىر دەم قاينىتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋاقنى ئېچىپ بۇغداينى تەكشى ئارىلاشتۇرۇمىز. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا شورپا قۇيۇۋالغان بولساق، ئۇنىڭغا ئازراق زىرە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بىر نەچچە تال سامساقنى ئاقلاپ سالىمىز. يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەن تەلەپلەر ئارقىلىق ئوخشىغان مەززىلىك پولۇ ئېتىپ چىققىلى بولىدۇ.

ماش ـ گۈرۈچ پولۇسى

【خۇرۇچى】گۆش بىر كىلوگرام، ماش ۋە گۈرۈچتىن ھەربىرىدىن 500 گرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، پىياز، نوقۇت، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاۋۋال ماش ياكى نوقۇتنى بىر قېتىم قاينىتىپ، يۇمشىتىپ سۈزۈۋالىمىز. گۈرۈچنى تۈزلۇق سۇ بىلەن 3 ~ 4 قېتىم يۇيۇۋېلىپ، ئىسسىق سۇغا بىر سائەت چىلايمىز. گۆش، سەۋزە ۋە پىيازنى توغراپ تەييارلىۋالىمىز. ئاندىن ماينى

ئوبدان قىزىتىپ گۆشنى سېلىپ قورۇپ، پىيازنى سالىمىز. پىياز قىزارغاندا سەۋزىنى سېلىپ، خۇرۇچلار يېرىم پىشقاندا تۇز قۇيۇپ بولۇپ، قاياناق سۇ قۇيۇپ 15 ~ 20 مىنۇت قايناتىپ، تەم تەڭشىگۈچلەرنى سېلىپ، سەۋزە ياخشى پىشقاندا ماش ياكى نوقۇتنى سېلىپ ئۇستىگە گۈرۈچ سېلىپ، 20 ~ 25 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرىمىز.

كۆكتات باسقان پولۇ

【خۇرۇچى】ئۇستىخانلىق قوي گۆشى بىر كىلوگرام، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ئەبجەش ماي 300 گرام، باشپىياز، غولپىياز، باشقا كۆكتاتلار، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ماي چۈچۈگەندىن كېيىن ئۇستىخانلارنى تاشلاپ تا قىزارغىچە قورۇيمىز. ئاندىن پىيازنى تۆتكە بۆلۈپ سېلىپ قارايغۇچە قورۇيمىز. ئۇستىخان، پىيازلارنى ئېلىۋېلىپ، ماينى قايتا قىزدۇرۇپ گۆش سالىمىز (40 ~ 50 گرام چوڭلۇقتا توغرىلىدۇ). ئۇستىگە غولپىيازنى سېلىپ تاكى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئەگەر شورپا بولسا، ئۇنىڭ-دىن 120 ~ 200 گرام ئەتراپىدا قۇيۇپ، سۇ تولۇق پارغا ئايلانغۇچە قايناتىمىز. ھەممە تەركىبىي قىسىملار پۈتۈنلەي قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئوتنى كۆچەيتىپ، قازانغا گۈرۈچنى سالىمىز. تۆۋاقنى مەھكەم يېپىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ بىر-دەم قايناتى-مىز. بىر ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن تۆۋاقنى ئېچىپ گۈرۈچنى تەكشى ئارىلاشتۇر-مىز. ئەگەر سۇنىڭ ئورنىغا شورپا قۇيۇۋالغان بولساق، ئۇنىڭغا ئازراق زىرە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بىر نەچچە تال سامساقنى ئاقلاپ سالىمىز. قورۇۋالغان پولۇنىڭ ئۇستىگە ھەرخىل كۆكتاتلارنى، تېتىتقۇلارنى سېلىپ بىللە پىشۇرىمىز، ئۇنىڭغا سۇ قوشمايمىز.

ئاق ئاش

【خۇرۇچى】گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، تۇز، دورا ـ دەرمەك، ئۆسۈملۈك مېيى، گۆش مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۈرۈچنى قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، بىر قايناتىپ سۇزۇۋالى-مىز. گۆشنى چوڭراق توغراپ، سۇدا قايناتىپ تۇز قۇيۇپ پىشۇرۇپ سۇزۇۋالىمىز. ئاندىن شورپىغا سەۋزە سېلىپ قايناتىپ، زىرە، تۇز سېلىپ پىشۇرۇپ، گۈرۈچ سېلىپ دۈملەيمىز. باشقا بىر قازاندا ئازراق ماينى ئوبدان قىزىتىپ، دەم يېگەن ئاشنىڭ ئۇستىگە چېچىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن گۆش بېسىپ تەييارلايمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

يارما پولۇ (1)

يارما پولۇ ئاساسلىقى تاغلىق رايون ۋە چەت يېزا - قىشلاقلاردا ئۆتكۈزۈلىدىغان توي - تۆكۈن، نەزىر - چىراغ مەرىكىلىرىدە ئومۇملاشقان قوناق تائاملىرىنىڭ بىرى تۇرى.

【خۇرۇچى】قوناق يارمىسى 50 كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى بەش كىلوگرام، يېڭى گۆش 15 كىلوگرام، سەۋزە 25 كىلوگرام، تۇز، زىرە، زەرچۆە مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ياغۇنچاق ياكى تۇگمەندە تارتىلغان يارمىغا ئادەتتە ئۆسۈملۈك مېيى، گۆش، سەۋزە، تۇز، زىرە، زەرچۆە تەييارلىنىدۇ. قازان ئېسىلىشى بىلەن تەڭ يارما يوغان داسقا قۇيۇلۇپ، يازدا سوغۇق سۇغا، قىشتا ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ.

ئوچاققا ئوت يېقىلىپ، قازان قىزىغاندىن كېيىن ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇلۇپ، ماي تولۇق چۆچۈگەندىن كېيىن، قازانغا پىياز سېلىنىپ ياكى تۇزدا داغلاپ، ماينىڭ ئاچچىقى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن پىياز سېلىنىپ، سارغايغاندىن كېيىن گۆش سېلىنىپ قورۇلىدۇ. گۆشكە تۇز قۇيۇلغاندىن كېيىن، قەلەمچە قىلىپ توغرالغان سەۋزە سېلىنىپ پىششىق قورۇلىدۇ. گۆش بىلەن سەۋزە قورۇلۇپ بولغاندا سۇ قۇيۇلۇپ، تۇزى تېتىلىپ، يېرىم سائەت ئۆچۈرۈلمىدە قاينىتىلىدۇ. قازانغا يارما سېلىنىش ئالدىدا ئوتى پەسلىتىپ، داسلارغا چىلاپ قويۇلغان يارمىنىڭ سۈيى تۆكۈۋېتىلىپ، قازاننىڭ چۆرىسىدىن باشلاپ سېلىنىدۇ. يارما سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كەپكۇر بىلەن قازاننىڭ يۈزىگە تەكشى يېيىتىلىپ، قازاننىڭ يۈزىدىكى سۇ تۆگىگۈچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن تاياق ياكى كەپكۇر-نىڭ دەستىسى بىلەن ئاشنى سەۋزىگە يەتكۈدەكلا سانجىپ، سۈيىنى يېگۈزۈپ، قازاننىڭ سۈيى ئاساسەن تۆگىگەندىن كېيىن، ئاشنى ئۆرۈپ، ئالا قالغان جايلىرىنى تېگىگە باستۇرۇپ تەكشىلىگەندىن كېيىن دۇملىنىدۇ. ئاشنى 30 مىنۇت ئەتراپىدا دەم يېگۈ-زۈپ، ئاغزىنى ئېچىپ ئۆرۈپ، پىشقان گۆشلەر ئېلىۋېتىلىدۇ. ئاندىن زىرە، زەرچۆە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تاۋاقلارغا ئۇسۇلۇپ، ئۈستىگە گۆش بېسىلىپ، مېھمانلارنىڭ ئالدىغا كەلتۈرۈلىدۇ.

يارما پولۇ (2)

【خۇرۇچى】كۆممىقوناق يارمىسى بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، دورا - دەرمەك، تۇز ۋە باشقا خۇرۇچلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】كۆممىقوناق يارمىسىنى ئىلمان سۇدا يۇيۇپ، قىزىق سۇغا

چىلاپ ئىككى - ئۇچ سائەت دۇملەپ يۇمشىتىمىز. سەۋزە ۋە گۆشنى قوناقتەك توغرايمىز. خۇرۇچلارنى قورۇپ بولغاندىن كېيىن تۇز ۋە كۆپرەك سۇ قويۇپ، 15 ~ 20 مىنۇت قايىنىتىپ، تەييارلىغان قوناق يارمىسىنى سېلىپ، ئاددىتتە پولۇ دۇملىگەندەك دۇملەپ تەييارلايمىز.

مايسىز پولۇ

【خۇرۇچى】موزاي گۆشى 250 گرام، توخۇ گۆشى 750 گرام، پەمىدۇر، پىياز، سامساق، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قىزدۇرۇلغان قازانغا توخۇ گۆشى (بىر توخۇ) بىلەن پارچىلانغان موزاي گۆشى سېلىنىپ، كاۋاپ شەكلىدە ئۆرۈپ - چۆرۈپ پىشۇرۇلىدۇ. گۆشلەرنىڭ ئۈستىگە توغرالغان پەمىدۇر، پىياز، قارىمۇچ ۋە سامساقلار سېلىنىپ تۇۋاق ھەم يېپىلىدۇ. ئوچاق ئوتى ئەڭ سۇس ھالەتكە تەڭشىلىپ، 35 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. يەنە شۇ ئارىدا گۈرۈچ ئاق پولۇ شەكلىدە پىشۇرۇلىدۇ. كۆك ماشمۇ چالا پىشۇرۇلۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ ۋە قازاندىكى گۆشلەرنىڭ ئۈستىگە سېلىنىدۇ، تۇز، قارىمۇچلار بىلەن تەم كىرگۈزۈپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەملەرنىڭ بىر - بىرىگە سىڭىشى ئۈچۈن تۇۋاق تەكرار يېپىلىپ، 15 مىنۇت تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن، تاۋاقلارغا ئۈسۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قىيمىلىق پولۇ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ ئىككى پىيالە، ئىسسىق سۇ ئۇچ پىيالە، توخۇ گۆشى جەۋھىرى بىر ئاش قوشۇق، پوستى سويۇۋېتىلگەن بادام مېغىزى ئۇچ ئاش قوشۇق، سېرىقماي 80 گرام، پەمىدۇر تۆت دانە، تۆتتىن بىر لىموننىڭ سۈيى، تۇز بىر ئاش قوشۇق، قىيما قىلىنغان گۆش 250 گرام، نان ئالتەقانچە، زىرە يېرىم ئاش قوشۇق، باشپىياز بىر باش، پەمىدۇر ئۇچ دانە، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالدى بىلەن گۈرۈچ پاكىزلىنىپ بىر قاچىغا ئېلىنىدۇ، قاچىغا گۈرۈچ چىلاشقۇدەك ئىسسىق سۇ قويۇلۇپ، تۇز ۋە لىمون سۈيى سىقىلىپ تاكى سۇ سوۋۇغۇچە ساقلىنىدۇ، ئاندىن گۈرۈچ بىر قانچە قېتىم (تاكى ئاق سۇ چىقمىغۇدەك بولغىچە) يۇيۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. ئاندىن قازانغا سېرىقماي سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ. ئاۋال بادام مېغىزلىرى سېلىنىپ قورۇلىدۇ، مېغىزلارنىڭ رەڭگى سارغايغاندا گۈرۈچ سېلىنىپ، 2 ~ 3 مىنۇت قورۇلىدۇ. توخۇ گۆشى جەۋھىرى ئۇچ پىيالە ئىسسىق سۇدا ئېرىتىلىپ، قۇرۇق ئۇزۇم بىلەن بىللە گۈرۈچنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ. تۇزى

تەڭشىلىپ گۈرۈچ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن تۇڭاق يېپىلىپ، سۇس ئوتتا 10 ~ 15 مىنۇت دۈملىنىدۇ.

قىيما قىلىنغان گۆش بىر قاچىغا ئېلىنىپ، ئۇڭۇتۇلغان نان، ئۇششاق توغرالغان پىياز، تۇز ۋە قارىمۇچلار سېلىنىپ يۇغۇرۇلىدۇ. ئۈرۈك چوڭلۇقىدا كۈمىلاچلىنىدۇ. بىر تاۋىدا ماي قىزىتىلىپ كۈمىلاچلار پىشۇرۇلىدۇ. پەمىدۇرلارنىڭ پوستى سويۇلۇپ ئۇششاق توغرىلىدۇ. كۈمىلاچلار پىشىپ بولغاندا تاۋىغا سېلىنىدۇ. كۈمىلاچلارنى ئېزىۋەتمەستىن پەمىدۇرلارنى قورۇپ، ئۇستىگە توخۇ گۆشى جەۋھىرى قۇيۇلۇپ، يەنە بەش مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. دۈملەنگەن پولۇ بىر تاۋاققا ئۆسۈلۈپ، ئۈنىڭ ئوتتۇرىسى ئويۇلۇپ، تەييارلانغان گۆش كۈمىلاچلىرى سېلىنىدۇ. چۆرىسى ئاز ـ تولا يېشىل كۆكتاتلار بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

نوقۇتلۇق پولۇ

【خۇرۇچى】خۇرۇچلار ئىككى پىيالە، سۇ ئۇچ پىيالە، نوقۇت ئىككى پىيالە، سېرىقماي تۆت ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالدىنقى كۈنى ئاخشىمى چىلاپ قويۇلغان نوقۇتنىڭ ئۇستىگە ئۇچ ئىلىك سۇ قۇيۇلۇپ، نوقۇت يۇمشىغۇچە پىشۇرۇۋېلىنىدۇ. ئاندىن سۇدىكى نوقۇتنىڭ ئۇستىگە گۈرۈچ سېلىنىدۇ. گۈرۈچ پىشقاندىن كېيىن سېرىقماي ئېرىتىلىپ، پولۇنىڭ ئۇستىگە تەكشى تۆكۈپ دۈملىنىدۇ. 15 ~ 20 مىنۇت دۈملەنگەندىن كېيىن پولۇ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تاۋاقلارغا ئۆسۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۇزۇملۇك پولۇ

【خۇرۇچى】 سېرىقماي ياكى زەيتۇن مېيى ئۇچ ئاش قوشۇق، گۈرۈچ ئىككى پىيالە، نوقۇت بىر پىيالىدىن ئازراق، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم بىر پىيالىدىن ئازراق ، باشپىياز ئىككى باش، توخۇ گۆشى 500 گرام، شورپا ئىككى پىيالە، سوقۇلمىغان قارىمۇچ بەش تال، سوقۇلغان قارىمۇچ، تۇم زەنجۈبىل ۋە تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】پىياز ئۇششاق توغرىلىپ، تۇز، قارىمۇچ ۋە زەنجۈبىل ئارىلاشتۇرۇلۇپ، بىر قوشۇق سېرىقماي بىلەن قورۇلىدۇ. گۈرۈچ قىزىق تۇزلۇق سۇغا 45 مىنۇت چىلاپ قويۇلىدۇ. ئالدىنقى كۈنى ئاخشىمى سۇغا چىلاپ قويۇلغان نوقۇتنىڭ پوستى سويۇۋېتىلىپ سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا توخۇ گۆشىمۇ ئايرىم قازاندا پىشۇرۇلىدۇ، پىشقاندىن كېيىن سۇدىن سۈزۈۋېلىنىدۇ. ئاندىن قازاندا قورۇلغان پىيازنىڭ ئۇستىگە سۇدىن سۈزۈۋېلىنغان توخۇ گۆشى تىزىلىدۇ. ئۈنىڭ ئۇستىگە نو-

قوت، قورۇق ئۇزۇم ۋە بەش تال قارىمۇچ سېلىنىپ، ئەڭ ئۈستىگە يۇيۇلغان گۈرۈچ يېيىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە توخۇ گۆشى شورپىسى قاينىق ھالدا قازانىنىڭ چۆرىسىدىن قۇيۇلىدۇ. ئاۋۇال تېز ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. گۈرۈچ پىشقاندىن كېيىن يۇزىگە ئېرىتىلگەن سېرىقماي تەكشى تۆكۈلۈپ بەش مىنۇت دۇملىنىدۇ، ئاندىن چوڭقۇرراق بىر تاۋاققا دۇم كۆمتۇرۇپ تۆكۈلىدۇ (ئەڭ ئاستىغا تىزىلغان گۆش، نوقۇت، ئۇزۇملەر تەبئىي ھالدا ئۈستىگە چىقىدۇ)، قىزىق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

پەردىلىك پولۇ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ ئىككى يېرىم پىيالە، پەش گۆش يېرىم كىلو، سەۋزە ئۇچ باش، باشپىياز ئىككى باش، سېرىقماي ئىككى ئاش قوشۇق، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ ۋە قوۋزاقدارچىن مۇۋاپىق مىقدارىدا. خېمىرى ئۇچۇن تۇخۇم بىر دانە، چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي ئىككى قوشۇق، خېمىرتۇرۇچ پاراشوكىبىر بال قوشۇق، تۇز بىر چىمدىم، ئۇن 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۈرۈچ تۇزلۇق ئىسسىق سۇغا يېرىم سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. گۆش چوڭ - چوڭ توغرىلىپ پىشۇرۇۋېلىنىدۇ. پىياز، سەۋزە ۋە پىشقان گۆش ئۇششاق توغرىلىدۇ. ئاندىن پىياز، سەۋزە، گۆشلەر رەت بويىچە سېرىقمايدا قورۇلۇپ، ئۈستىگە ئۇچ پىيالە شورپا، تۇز ۋە قارىمۇچلار سېلىنىدۇ. سۇ قاينىغاندا گۈرۈچ سېلىنىپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. گۈرۈچ پىشقاندىن كېيىن دۇملىنىدۇ، ئاخىرىدا قوۋزاقدارچىن سېلىنىدۇ. يۇقىرىدىكى خۇرۇچلار بىلەن ئىشلەپ يۇغۇرۇپ تەييارلىۋالغان خېمىر ئەمبەلدە يېيىلىپ، مايلانغان دوخۇپكا لېيسىغا قويۇلىدۇ. ئۈستىگە دۇملەنگەن پولۇ تۆكۈلىدۇ. پولۇنىڭ ئۈستى يەنە بىر قەۋەت خېمىر بىلەن يېپىلىدۇ. گۇمبەز شەكلىگە كىرگەن بۇ پەردىلىك پولۇنىڭ ئۈستى ئېشىلگەن خېمىر بىلەن گۈل چىقىرىلىپ، كېيىن تۇخۇم سېرىقى، ئىككى قوشۇق سۇ ماي بىلەن ئىلەشتۇرۇپ سۈرتۈلىدۇ. 100 گرادۇسقا تەڭشەلگەن قىزىق دوخۇپكىغا سېلىنىپ 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئاۋايلاپ تاۋاققا ئېلىپ، ئىسسىق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

تۇگۈنەكلىك پولۇ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ ئىككى پىيالە، سېرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي 250 گرام، تۇگۈنەك 2 ～ 3 دانە، ئۇزۇم يېرىم پىيالىدىن ئازراق، سېرىقماي بىر ئاش قوشۇق، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالدى بىلەن ئۇستى كەڭ قازانغا مايىنىڭ يېرىمى قويۇلىدۇ. يۇيۇپ ئاقلانغان ۋە 0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا ياپىلاقلانغان تۇغۇنەكلىك بۇ مايدا ئون مىنۇتچە پىشۇرۇلىدۇ. گاز ئوچاقنىڭ يەنە بىر كۆزىدە قازاندىكى گۇرۇچ سۇدا چالا پىشۇرۇلۇپ سۈزۈۋېلىنىپ ۋە سۈزگۈچە بىر قۇر يۇيۇلۇپ، تاۋىدىكى تۇغۇنەكلەرنىڭ ئۇستىگە سېلىنىدۇ. گۇرۇچنىڭ يۈزىگە قالغان سېرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن سۇ مېيى تۆكۈلىدۇ. تۇز ۋە قارىمۇچلار سېلىنىدۇ. ئاندىن قازاندىكى تاماق بىلەن تاۋاقنىڭ ئارىسىدا هورنىڭ كۇچى ئازلاپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، گۇرۇچنىڭ ئۇستىگە بىر پاكىز لۆڭگە ياكى كۇموش قەغەز يېپىپ قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تۇغۇنەكلىك پولۇ تەييار بولىدۇ. بىز پولۇ پىشقاندا تاۋاققا ئېھتىيات بىلەن دوم كۆمتۇرىمىز، گۇرۇچ ئاستىدا، تۇغۇنەك ئۇستىدە بولىدۇ. تۇغۇنەكنىڭ يۈزىگە بىر قوشۇقچە قىزىتىلغان سېرىقماي ۋە قورۇۋېلىنغان ئۇزۇملەر سېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

پىدىگەنلىك پولۇ

【خۇرۇچى】گۇرۇچ ئىككى پىيالە، پاقلان گۆشى، پىدىگەن، پەمىدۇر ھەربىرى 500 گرامدىن، سۇ يېرىم پىيالە، شورپا ئۈچ پىيالە، سېرىقماي ئۈچ ئاش قوشۇق، كۆكمۇچ ئالتە دانە، سوقۇلغان قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۇرۇچ يۇيۇلۇپ، قىزىق ۋە تۇزلۇق سۇغا يېرىم سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. گۆش ئۈچ پىيالە سۇدا پىشۇرۇلۇپ، ئىشلىتىشكە تەييارلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن پىدىگەنلەرنىڭ پوستى ئالمىپىلار سويۇلۇپ، ئوتتۇرىسىدىن ئىككىگە بۆلۈنۈپ، يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغرىلىدۇ ھەم قىزىق سۇ مېيىدا پۈچىلىنىدۇ. پەمىدۇرلار ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈنۈپ، چوڭراق بىر قازاننىڭ تېگىگە يەرلەشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە گۆشلەر يېيىتىلىپ، تۇز سېپىلىدۇ. قازاندىكى ئاشنىڭ چۆرىسىگە مايدا پۈچىلانغان پىدىگەنلەر، يېنىغا كۆكمۇچلار تىزىلىدۇ، ئوتتۇرىسىغا گۇرۇچ يېيىتىلىدۇ. ئاندىن گۆشى سۈزۈۋېلىنغان شورپا قاينىۋاتقان پېتى قازاننىڭ چۆرىسىدىن قۇيۇلۇپ، قوچۇماستىن سۇيى تۇگىگۈچە پىشۇرۇلىدۇ. يۈزىگە ئېرىتىلگەن سېرىقماي تەكشى تۆكۈلۈپ، تۇۋاق يېپىلىدۇ. پولۇ دۇملەنگەندىن كېيىن تاۋاققا دوم كۆمتۇرۇپ تۆكۈلۈپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۇچ رەڭلىك پولۇ

【خۇرۇچى】گۇرۇچ ئىككى پىيالە، سۇ ئۈچ پىيالە، سېرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي ئۈچ ئاش قوشۇق، تۇز، كۆك ماش (چىكىدوۇ) يېرىم پىيالە، قوناق كونسېرۋا-

سى يېرىم پىياله، پەمىدۇر ئىككى دانە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۈرۈچ سۇدا بىر نەچچە قېتىم پاكىز يۇيۇلىدۇ، قازانغا سېرىق-ماي ياكى سۇ ماي قۇيۇپ قىزىتىلىپ، گۈرۈچ سېلىنىدۇ. ياغاچ قوشۇقتا ئىلەشتۇرۇپ تۇرۇپ ئون مىنۇت قورۇلىدۇ. ئۇچ پىياله ئىسسىق سۇ قۇيۇلۇپ (ئەگەر قوي گۆشى ياكى توخۇ گۆشى شورپىسى بولسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ)، تۇز سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن قازاننىڭ تۈۋىقى هىم يېپىلىدۇ. باشتا ئۇلۇغ ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئوت سۇسلاشتۇرۇلۇپ، گۈرۈچ سۇيىنى ئىچىپ بولغۇچىلىك پىشۇرۇلىدۇ. كۆك ماش سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. پەمىدۇر يېرىم قوشۇق ماي بىلەن قورۇلىدۇ. پولۇ دۇملىنىپ بولغاندىن كېيىن كىچىكرەك بىر خېمىر دېسىغا ئۇسۇلۇپ، كۆز مۆلچەر بىلەن ئۇچكە بۆلۈنىدۇ. بىرىنچىسىگە كۆك ماش، ئىككىنچىسىگە پەمىدۇر، ئۇچىنچىسىگە قوناق كونسېرۋاسى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كەپكۇرنىڭ دۇمبىسى بىلەن چىڭدىلىدۇ، ئاندىن تاۋاققا دۇم كۆپتۇرۇلىدۇ، هەتتا پولۇنىڭ ئوتتۇرىسىغىمۇ بۇ ئۇچ رەڭلىك خۇرۇچ ئارىلاشتۇرۇ-لۇپ، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتات بىلەن پەردازلاپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

ئەنجان پولۇسى

【خۇرۇچى】گۈرۈچ ئىككى پىياله ، سۇ ئۇچ پىياله، سۇ ماي 50 گرام (ئۇچ ئاش قوشۇق) ، مارگىرىن ياكى سېرىقماي ئىككى ئاش قوشۇق، گۆش 250 گرام، باشپىياز بىر باش، سەۋزە ئىككى باش، پەمىدۇر بىر تال، كۆك ماش كونسېرۋاسى بىر پىياله، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ، زىرە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قازانغا مارگىرىن ياكى سېرىقماي سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ. توغ-رالغان گۆش ۋە پىيازلار مايغا سېلىنىپ، گۆش سۇيى چىقىپ تۈگىگۈچە قورۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇششاق چاقماق قەنت شەكلىده توغرالغان سەۋزە سېلىنىپ، سەۋزە يۇمشىغۇچە گۆش بىلەن بىرلىكته يەنه بىر قانچە مىنۇت قورۇلىدۇ. ئارقىدىن تۆت چاسا قىلىپ توغرالغان پەمىدۇرلار سېلىنىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا كۆك ماش، بىر يېرىم پىياله سۇ، تۇز، قارىمۇچلار سېلىنىپ، گۆش يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

باشقا قازانغا سۇ ماي قۇيۇلۇپ قىزىتىلىدۇ. ئاندىن سۇدىن سۈزۈلگەن گۈرۈچلەر شۇ قازانغا سېلىنىپ قورۇلىدۇ. گۈرۈچنىڭ رەڭگى بىر ئاز مەلله رەڭگە ئۆزگەرگەندە، ئۈستىگە ئۇچ پىياله ئىسسىق سۇ قۇيۇلۇپ، تۇز سېلىنىدۇ. گۈرۈچ پىشقاندا تۈۋاق هىم يېپىلىپ، 15 ～ 20 مىنۇت دۇملىنىدۇ. پولۇ تاۋاققا ئېلىنىپ، ئوتتۇرىسى ئويۇلىدۇ، بۇ ئويمانىنىڭ ئىچىگە تەييارلانغان گۆشلۈك قورۇما تولدۇرۇلۇپ، چۆرىسىگە زىرە سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سۈتلۇك قوناق پولۇسى

سۈتلۇك قوناق پولۇسى دېھقانچىلىق ۋە چارۋىچىلىق رايونلىرىدا قوناق باش تاماقتىن سۈتكە تولغان مەزگىلدە ئېتىلىدىغان ئەنئەنىۋى تاماق تۈرلىرىنىڭ بىرى.

【خۇرۇچى】30 باش ياخشى دان تۇنقان سۈتلۇك قوناق، سۇ ماي 500 گرام، گۆش بىر كىلوگرام، چامغۇر، كۆكمۇچ، شوخلا، تۇز، پىياز ۋە يونۇپ تەييارلانغان يارما مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالدى بىلەن قوناق سويۇلۇپ، ساقاللىرى تازىلىنىپ، پىچاق بىلەن مەدىكىگە يەتكۈچە يونۇلىدۇ (مەدەكنىڭ تېگى قىرىلىدۇ). كۆكتاتلار ئادەتتىكى ئۇلچەم بويىچە توغرىلىدۇ، قازانغا سۇ ماي ياكى ھايۋانات مېيى قۇيۇلۇپ، چۈچۈگەندىن كېيىن پىياز سېلىنىپ سارغايتىلىدۇ، ئاندىن گۆش، كۆكتات (كۆكمۇچ، شوخلا) سېلىنىپ، تۇز قۇيۇپ قورۇلىدۇ. كۆكتات قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، سۇ قۇيۇپ تۇز تەڭشىلىدۇ. قازان قاينىغاندىن كېيىن ئوچاقنىڭ ئوتى پەسلىتىلىپ، يارما قازاننىڭ ئەتراپىدىن باشلاپ سېلىنىدۇ. ئوت ئۇلغايتىلىپ، قازان قاينىپ يارما ئۆز سۈتىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن ئاش دۈملىنىدۇ. بۇ پولۇ باشقا پولۇلاردەك دەم يېدۈرۈلمەيدۇ. ئادەتتە 20 مىنۇت ئۆچۈرىسىدە دۈملەنگەندىن كېيىن قازاننىڭ ئاغزى ئېچىلىپ، ئاش ئۆرۈلۈپ، زىرە، مۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تاۋاققا ئۇسۇلىدۇ.

سۈتلۇك يارما پولۇسى

سۈتلۇك يارما پولۇسى چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلارنىڭ ئەنئەنىۋى تامىقى.

【خۇرۇچى】توشقان ياكى كەكلىك گۆشى بىر كىلوگرام، قوي ياكى كىيىك گۆشى ئىككى كىلوگرام، قوناق يارمىسى ئىككى كىلوگرام، چامغۇر، تۇرۇپ ياكى سەۋزە بىر كىلوگرام، سېرىقماي 300 گرام، كالا ياكى قوي سۈتى، تۇز، پىياز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توشقان ياكى كەكلىك گۆشى 3 ~ 4 پارچە قىلىنىدۇ، قوي ياكى كىيىك گۆشى 6 ~ 7 پارچە قىلىنىدۇ. قوناق يارمىسى ئادالىنىپ، سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. چامغۇر، تۇرۇپ ياكى سەۋزە قەلەمچە قىلىپ توغرىلىدۇ. قازان قىزىتىلىپ، سېرىقمايىنى ئېرىتىپ، چەككىلەپ، ياغ چۈچۈگەندىن كېيىن پىياز سېلىنىدۇ، سارغايغاندا گۆش سېلىنىپ، قورۇپ، تۇز قۇيۇلىدۇ. چامغۇر ياكى تۇرۇپ، سەۋزە سېلىنىپ، قورۇلغاندىن كېيىن سۇ ئورنىغا كالا ياكى قوي سۈتى قۇيۇلىدۇ، قازان قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى پەسلىتىپ، سۇغا چىلاپ قويغان يارمىنىڭ سۈيى ساقىتىۋېلىپ،

سۇزۇپ، قازاننىڭ چۆرىسىدىن باشلاپ سېلىنىدۇ، سۇت يارمىغا سىڭىپ بولغۇچە قايناتىپ، چۆمۈچ بىلەن ئاشنىڭ يۈزىنى ئۆرۈپ تەكشىلەپ، 40 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ.

ئاش پىشقاندىن كېيىن، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تاۋاققا ئۇسۇلۇپ، ئۈستىگە گۆش بېسىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۇلار باسقان يارما پولۇ

【خۇرۇچى】ئۇلار بىر دانە، قوناق يارمىسى ئىككى كىلوگرام، چامغۇر ياكى سەۋزە بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 250 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بىر دانە ئۇلار گۆشى تۆت پارچە قىلىنىدۇ، يارما قىشتا ئىسسىق سۇغا، يازدا سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. چامغۇر ياكى سەۋزە قەلەمچە قىلىپ توغرىلىدۇ، قازان قىزىتىلىپ، ماي چۈچۈتۇپ داغلىنىدۇ. ئاندىن پىياز، چامغۇر ياكى سەۋزە سېلىنىپ سارغايغۇچە قورۇلىدۇ، تۇزى تەڭشىلىپ سۇ قۇيۇلىدۇ. قازان قاينىغاندا ئۇلار گۆشى سېلىنىدۇ، گۆش ئوبدان پىشقاندىن كېيىن سۇزۇپ ئوت پەسلىتىلىپ، چىلاپ قويۇلغان يارما سۇدىن سۇزۇلۇپ قازانغا سېلىنىدۇ. ئوچاقنىڭ ئوتى ئۇلغايتىلىپ، قازان تەكشى قاينىاپ سۇيى تۆگىگەندىن كېيىن، ياغاچ سانجىپ، ئۆرۈپ، ئۈستىگە ئۇلار گۆشى بېسىلىپ دۇملىنىدۇ. ئاش يېرىم سائەت ئەتراپىدا دۇملەنگەندىن كېيىن ئېچىلىپ، زىرە، زەرچۆە سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ، تۆپىسىگە ئۇلار گۆشى بېسىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

سۆك پولۇسى

【خۇرۇچى】سۆك 400 گرام، گۆش بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، پىياز، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۆك يۇيۇلۇپ، قىزىق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. قىزىغان مايغا پارچىلانغان گۆش سېلىنىپ، قوڭۇر رەڭگە كىرگۈچە قورۇلىدۇ. ئۈستىگە قەلەمچە قىلىپ توغرالغان سەۋزىنى سېلىپ ئۇزاقراق قورۇپ، پىشقاندا سۇ قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. تۇزىنى تەڭشەپ، پىياز سېلىپ، ئۈستىگە سۆك سېلىنىدۇ. قازان ئون مىنۇت قاينىغاندا سۆكنى بىر قېتىم ئۆرۈيمىز. يەنە ئون مىنۇت سۇس ئوتتا قاينىتىپ بىر قېتىم ئۆرۈپ، ئاندىن دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تاتلىق پولۇ

[خۇرۇچى]گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، قاق، ئۈزۈم، گۆش، شېكەر، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]سەۋزىنى قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. قۇرۇق ئۈزۈم، قاقلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇيۇپ قويىمىز. گۆشنى ياغاقتەك پارچىلايمىز. گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ قويىمىز. پولۇنى دۇملەيدىغان چاغدا قاق، ئۈزۈملەرنى تەكشى سېپىپ دۇملەيمىز. قازان تۈۋىقىنى ئاچقاندا شېكەر سۇيىنى سېپىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تاۋاققا ئۇسىمىز.

تېز پىشىدىغان پولۇ

[خۇرۇچى]قوي گۆشى بىر كىلوگرام، گۈرۈچ بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى، پىياز، شېكەر، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]گۈرۈچنى يۇيۇپ چىلاپ، 20 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سۇيىنى تۆكۈۋېتىمىز. قاسقانغا پاكىز داكىنى يېيىپ گۈرۈچنى سېلىپ، 30 مىنۇت كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ دۇملەيمىز. قازانغا ماينى قۇيۇپ قىزىتىمىز، پىيازنى سېلىپ تۇز بىلەن داغلاپ، پىيازنى ئېلىۋېتىپ گۆشنى سالىمىز. گۆش قورۇلۇپ قىزغۇچ قوڭۇر رەڭگە كىرگەندە سەۋزىنى سالىمىز. سەۋزىنى ئۇلۇغ ئوتتا ئۇزاقراق قورۇپ سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىمىز، ئوچاقتىكى ئوتنى پەسەيتىپ، تۇزنى تەڭشەپ (تۇزى سەل ئۆتكۈزۈپ تەڭشىلىدۇ) ئاندىن گۈرۈچنى سالىمىز. قاسقاندىكى گۈرۈچ پىشقاندا سەۋزە ئۇستىگە تۆكۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بەش مىنۇت دۇملەپ، ئاندىن تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن يەنە بەش مىنۇت قاينىتىپ، ئون مىنۇت دۇملىسەك سىڭىشىپ پىشىدۇ. ئاخىرىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تاۋاققا ئۇسىمىز.

بەتتە پولۇلار

بەتتىلەرنىڭ ئاساسىي قىسمى پولۇ ۋە باشقا خۇرۇچتىن تەييارلانغان قوشۇمچە تاماقلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئۇستىگە قىيما ياكى قىيمىغا ئوخشىغان تاماقلاردىن قوشۇپ تەييارلانغان ئارىلاشما تاماقتۇر.

ئۇيغۇر تاماقلىرى ئارىسىدا مۇستەقىل تائاملارنى بىر ـ بىرىگە قوشۇپ، ئىككىنـ

چى، ھەتتا بىر نەچچە تۈرنى ئۆز بابىغا كەلتۈرۈپ تەييارلىغاندا، ئۇلارنىڭ مەۋسۈملۇق خۇسۇسىيىتىگە دىققەت قىلىش لازىم. بەتتىلەرنىڭ تۈرى خۇددى لەڭمەنلەرگە ئوخشاش كۆپ، ئۇلارنى تۆۋەندە بىر - بىرلەپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

بەتتە پولۇ

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ 700 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 150 گرام، ماي 300 گرام، پىياز 200 گرام، سەۋزە 500 گرام، قوي ياكى كالا گۆشى 700 گرام، پىدىگەن 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، سامساق، تۇز ۋە باشقا كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پولۇنى بىر قازاندا ئېتىۋېلىپ، ئىككىنچى قازاندا ئۇنىڭ قېيمىسىنى تەييارلايمىز. پولۇغا ماي، پىياز، سەۋزە ۋە گۈرۈچ كېتىدۇ. ئۇنىڭ قېيمىسىنى تەييارلاش ئۈچۈن ياپىلاق توغرالغان قوي ياكى كالا گۆشى، چۈچۈتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى، كۆكمۇچ، پىدىگەن، تۇز، سامساق، پەمىدۇر كېتىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى نۆۋەت بىلەن قازانغا سېلىپ قورۇيمىز. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ قورۇمىغا سۇ ياكى شورپا قويۇشقا بولمايدۇ، پەقەت ئۇنى سۇس ئوتتا دۈملىسەكلا بولدى. پولۇ تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇستىگە ماش قوشۇپ قويىمىز. پولۇنى ئالتىگە بۆلۈپ ياكى ئىككى چوڭ تاۋاققا ئۇسۇۋۇلىپ تەييارلىۋالغان قورۇمىنى سالىمىز. ئۇستىگە ئازراق كۆك باش پىيازنى ئۇششاق توغراپ مەجمۇ قويساقمۇ بولىدۇ. (200 گرام ئەتراپىدا).

ئاق بەتتە پولۇ

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ 700 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 150 گرام، ماي 300 گرام، قوي ياكى كالا گۆشى 700 گرام، پىدىگەن 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، سامساق، تۇز ۋە باشقا كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پولۇ ئادەتتىكى قائىدە بويىچە دۈملىنىدۇ. ئۇنىڭ قېيمىسىنى تەييارلاش ئۈچۈن ياپىلاق توغرالغان قوي ياكى كالا گۆشى، چۈچۈتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى، كۆكمۇچ، پىدىگەن، تۇز، سامساق، پەمىدۇر كېتىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى نۆۋەت بىلەن قازانغا سېلىپ قورۇيمىز. ئاق بەتتە پولۇنىڭ قېيمىسىنى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك تەييارلايمىز. ئەمما گۈرۈچكە پىياز ۋە سەۋزە ئارىلاشتۇرۇلمايدۇ. قېيمىسىنى قورۇۋېلىپ ئۇنىڭغا 500 گرام سۇ ياكى شورپا قۇيۇپ قاينىتىمىز. گۈرۈچ بىلەن قېيمىنى ئايرىم - ئايرىم ئۇسۇۋالىمىز، يەنى گۈرۈچنى چوڭ تاۋاققا، قېيمىسىنى چوڭراق قاچىغا ئالىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قوناق ئۈندا تەييارلانغان بەتته پولۇ

【خۇرۇچى】 قوناق ئۈنى 700 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، ماي 300 گرام، پىياز 200 گرام، سەۋزە 500 گرام، قوي ياكى كالا گۆشى 700 گرام، پىدىگەن 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، سامساق، تۇز ۋە باشقا كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماينى قازاندا قىزدۇرۇپ، ئاندىن ئۈنىڭغا بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ قايناتىمىز. قوناق ئۈنىنى سۇغا سېلىپ ئۈنى قازانغا ئاۋايلاپ تۆكىمىز. سۇس ئوتتا ئىلەشتۇرگەچ قايناتىپ پىشۇرىمىز. ئىككىنچى قازاندا ئۈنىڭ قىيمىسىنى تەييارلايمىز. پولۇغا ماي، پىياز، سەۋزە ۋە گۈرۈچ كېتىدۇ. ئۈنىڭ قىيمىسىنى تەييارلاش ئۇچۇن ياپىلاق توغرالغان قوي ياكى كالا گۆشى، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى، پىياز، كۆكمۇچ، پىدىگەن، تۇز، سامساق، پەمىدۇر كېتىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى نۆۋەت بىلەن قازانغا سېلىپ قورۇيمىز. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، بۇ قورۇمىغا سۇ ياكى شورپا قۇيۇشقا بولمايدۇ. پەقەت ئۈنى سۇس ئوتتا دۇملىسەكلا بولىدى. تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇستىگە ماش قوشۇپ قويىمىز. پولۇنى ئالتىگە بۆلۈپ، ياكى ئىككى چوڭ تاۋاققا ئۇسۇۋۇلىپ، ئۇستىگە تەييارلىۋالغان قورۇمىنى سالىمىز.

تېرىق بەتته پولۇسى

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، تېرىق 700 گرام، سەۋزە 500 گرام، پىياز، سامساق، پەمىدۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماينى چۇچۇتۇپ، 500 گرام سۇ قۇيۇپ، ئاندىن ئۈنىڭغا تېرىق ۋە تۇزلارنى سېلىپ قايناتىپ دۇملەيمىز. ئۈنىڭغا يەنە سەۋزە قوشىمىز. ئۈنىڭ قىيمىسىنى تەييارلاش ئۇچۇن ياپىلاق توغرالغان قوي ياكى كالا گۆشى، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى، كۆكمۇچ، پىدىگەن، سامساق، پەمىدۇر كېتىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى نۆۋەت بىلەن قازانغا سېلىپ قورۇيمىز. تەييار بولغاندىن كېيىن پولۇنىڭ ئۇستىگە قورۇمىنى سېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

قوناق بەتته پولۇسى

【خۇرۇچى】 كۆممىقوناق 700 گرام، پاقلان گۆشى 700 گرام، سەۋزە، ئۆسۈملۈك مېيى، پەمىدۇر، پىياز، سامساق، تۇز، ھەر خىل دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماينى چۇچۇتۇپ، 500 گرام سۇ قۇيۇپ، ئاندىن ئۈنىڭغا

كۆممىقوناق دانسى ۋە تۇزلارنى سېلىپ، قاينىتىپ دۇملەيمىز. ئۇنىڭغا يەنە سەۋزە قوشىمىز. ئۇنىڭ قىيمىسىنى تەييارلاش ئۇچۇن ياپىلاق توغرالغان قوي ياكى كالا گۆشى، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۇملۇك مېيى، كۆكمۇچ، پىدىگەن، تۇز، سامساق، پەمىدۇر كېتىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى نۆۋەت بىلەن قازانغا سېلىپ قورۇيمىز. تەييار بولغاندىن كېيىن پولۇنىڭ ئۇستىگە قورۇمىنى سېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

تۇگۇنەك بەتتە پولۇسى

【خۇرۇچى】تۇگۇنەك ئىككى كىلوگرام، پاقلان گۆشى 700 گرام، ئۆسۇملۇك مېيى، پەمىدۇر، پىياز، سامساق، تۇز، ھەر خىل دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تۇگۇنەكنى ئاقلاپ، تۇز سۇيىدە قاينىتىمىز. تۇگۇنەكنى ئېزىپ قىزىق مايغا قوشىمىز. ئۇنىڭغا شېكەر ئارىلاشتۇرساقمۇ ۋە ياكى ئۇششاق توغرالغان كۆكمۇچ ۋە پەمىدۇر قوشساقمۇ بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسىنى نۆۋەت بىلەن قازانغا سېلىپ قورۇيمىز. تەييار بولغاندىن كېيىن تاۋاققا ئۇسۇپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

پۇرچاق بەتتىسى

【خۇرۇچى】 پۇرچاق ۋە چوكا پۇرچاقتىن بىر كىلوگرام، مەسكە مېيى 200 گرام، تۇگۇنەك، قوناق، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پۇرچاق، چوكا پۇرچاقلارنى قاينىتىپ ئېزىمىز، پۇرچاققا ماي ياكى چۇچۇتۇلگەن ماي ئىشلىتىمىز. تۇگۇنەك، قوناق، چوكا پۇرچاق ۋە پۇرچاق ئارىلاشمىسىنى گۆشكە ياكى ھېسىپقا بىرلەشتۇرۇپ بەتتە پولۇنىڭ قىيمىسىنى تەييارلايمىز.

قۇش گۆشى بەتتە پولۇسى

【خۇرۇچى】 كەكلىك ياكى قىرغاۋۇل گۆشى، تۇگۇنەك ياكى سەۋزە، كۆكمۇچ، پەمىدۇر، پىياز، سامساق ھەر خىل دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇش گۆشىنىڭ سۆڭىكىنى ئايرىۋېلىپ، 200 گرام ئۆسۇملۇك مېيىدا قورۇيمىز. ئۇستىگە تەرتىپ بويىچە تۇگۇنەك ياكى سەۋزە، كۆكمۇچ، پەمىدۇر، پىياز، سامساق ھەر خىل دورا ـ دەرمەكلەرنى قاينىتىمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنى نان ياكى قاتلىما ھورنانلار بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىگىم تىلىپىسى
ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

ماش - گۈرۈچ ئاش

【خۇرۇچى】ماش ۋە گۈرۈچ 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ماش، گۈرۈچنى يۇيۇپ تەييارلىۋېلىپ، قاينىغان قازانغا ئاۋۋال ماشنى سېلىپ، ماش يېرىلغاندىن كېيىن گۈرۈچنى سېلىپ، گۈرۈچ پىشقاندىن كېيىن ماي بىلەن تۇزنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ بەش مىنۇت دەم يېگۈزسەك بولىدۇ.

ئاق دۇملىمە (گاڭچەن)

【خۇرۇچى】گۈرۈچ 500 گرام، گۆش 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇخۇم، ھەرخىل كۆكتات، تېتىتقۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ قويىمىز. 15 مىنۇتتىن كېيىن گۈرۈچنى قاچىلارغا ياكى چوڭقۇرراق لىگەنگە ئۆسۈپ، گۈرۈچ چۆكۈپ تۇرغۇدەك قاياناق سۇ قۇيۇپ، قاسقانغا تىزىپ ئوتنى ئۇلغايتىپ، 30 ~ 40 مىنۇت دۇملىسەك پىشىدۇ (سۇغا ئازراق تۇز، ماي سېلىپ قويساق تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ). ئۆزىمىز خالىغان قورۇمىلارنى تەييارلاپ، دۇملىمىنى چىنىلەرگە ئېلىپ قورۇما بىلەن يېسەك بولىدۇ.

گۆشلۈك قورۇما گۈرۈچ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ 500 گرام، گۆش 500 گرام، پىياز، ئاقمۇچ، زەنجۈبىل، ياغ، جاڭگۇ، تۇز، سامساق مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ قويىمىز. 15 مىنۇتتىن كېيىن گۈرۈچنى قاچىلارغا ياكى چوڭقۇرراق لىگەنگە ئۆسۈپ، گۈرۈچ چۆكۈپ تۇرغۇدەك قاياناق سۇ قۇيۇپ، قاسقانغا تىزىپ ئوتنى ئۇلغايتىپ، 30 ~ 40 مىنۇت دۇملىسەك پىشىدۇ. گۆشنى قوناقتەك ئۇششاق توغراپ، قىزىغان مايغا سېلىپ قورۇيمىز. جاڭگۇ، تۇز، زەنجۈبىل، ئاقمۇچ، پىياز ۋە سامساقلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قورۇما تەييارلايمىز. ئاق دۇملىمە پىشقاندا ساپلىقتىكى قورۇمىنىڭ ئۈستىگە تۆكۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، ئاندىن تەخسىلەرگە ئۈسىمىز.

تۇخۇملۇق قورۇما گۈرۈچ

【خۇرۇچى】گۈرۈچ 500 گرام، تۇخۇم، سۇ ماي، پالەك، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ قويىمىز، 15 مىنۇتتىن كېيىن گۈرۈچنى قاچىلارغا ياكى چوڭقۇرراق لىگەنگە ئۇسۇپ، گۈرۈچ چۆكۈپ تۇرغۇدەك قاياناق سۇ قۇيۇپ، قاسقانغا تىزىپ ئوتنى ئۇلغايتىپ، 30 ～ 40 مىنۇت دۇملىسەك پىشىدۇ. تۇخۇمدىن قورۇما تەييارلاپ پىشقان دۇملىمىنى تۆكۈپ تۇخۇم بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ چىنە، تەخسىلەرگە ئۇسىمىز.

سۆك ئاش

【خۇرۇچى】سۆك 400 گرام، گۆش 500 گرام، سەۋزە، تۇگۈنەك، چامغۇر، پىياز، ئەبجەش ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۆكنى يۇيۇپ چىلاپ قويىمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىتىلغان مايغا توغرالغان گۆشنى سېلىپ قوڭۇر رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. تۇگۈنەك، سەۋزە، پىيازلارنى سېلىپ قورۇپ سۇ قۇيمىز، تۇزىنى تەڭشەپ ئاندىن يۇيۇلغان سۆكنى سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، چۆمۈچ بىلەن توختىماي قوچۇپ تۇرىمىز. سۆك ئېتىلىپ قويۇق ھالەتكە كەلگەندە قازاننى ئوتتىن چۈشۈرۈپ، چىنىلەرگە ئۇسۇپ، بىر ـ ئىككى خىل سوغۇق سەي تەييارلاپ قوشۇپ يېسە بەك ياخشى بولىدۇ.

سىڭدۇرمە

【خۇرۇچى】قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى 600 گرام، گۈرۈچ 300 گرام، سەۋزە، تۇگۈنەك، چامغۇر، پىياز، تۇز، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا پارچىلاپ، قازانغا سېلىپ قاينىغاندا كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە گۈرۈچنى يۇيۇپ سالىمىز. توغرالغان سەۋزە، چامغۇرلارنىمۇ سېلىپ، ئاقمۇچ، تۇزنى تېتىتىپ قاينىتىمىز، گۈرۈچ تولۇق ئېتىلىپ بولۇپ سۇيى ئازلىغاندا توغرالغان پىيازنى سېلىپ، قاچىلارغا ئۇسىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

شويللار

شويلا ئۇيغۇر خەلقى ياقتۇرۇپ يەيدىغان تاماقلارنىڭ بىرى. ئۇنى يەرلىك كىشىلەر ئەسلى ئادەتتە «سۇيۇق پولو» دەپ تەرىپلىشىدۇ. شويللىنىڭ سۇيى پولو سۇيىگە ئوخشاش تەييارلىنىدۇ. ئەمما سۇ كۆپ قۇيۇلىدۇ. گۈرۈچ يۇمشاپ ئۇماچ شەكلىگە كەلگەندە قەدەر قاينىتىلىدۇ. زىرە سېلىپ تۇز تەمى تەڭشىلىدۇ ۋە لىگەنگە ئۇسۇپ، قوشۇق بىلەن يېيىلىدۇ. شۇڭگۈرۈچ مۇنداق ئىككى خىل ئۇسۇلدا ھازىرلىنىدۇ:

بىر خىلى: گۈرۈچكە قارىمۇقۇرۇك ۋە گۆشنى قېيما قىلىپ قوشۇپ، سۇدا قاينىتىش يولى بىلەن ھازىرلىنىدۇ. ئاندىن تۇز تەمى تېتىلىپ، يۇمغاقسۇت سېلىپ ئىچىلىدۇ. مۇنداق شۇڭگۈرۈچ «زۇكام شۇڭگۈرۈچى» دېيىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: چامغۇر ياكى سەۋزە قاتارلىق كۆكتاتلارنى پىياز بىلەن قورۇپ، چالا پىشقاندا سۇ قۇيۇلۇپ، ئۇنىڭغا گۈرۈچ سېلىپ ھازىرلىنىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل شۇڭگۈرۈچ «قورۇما شۇڭگۈرۈچ» دەپ ئاتالغان. بەزىدە قورۇمىنى ئايرىم - ئايرىم تەييارلىۋېلىپ، گۈرۈچ پىشقاندا ئۇنى قازانغا تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىمىز.

شويلا

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى 500 گرام، گۈرۈچ 300 گرام، سەۋزە بىر كىلوگرام، پەمىدۇر 100 گرام، پىياز، ئاشكۆكى، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى چاقماق قەنتەك، سەۋزىنى قەلەمچە قىلىپ، پىيازنى يالپاقلاپ، پەمىدۇرنى تۆت پارچىلاپ توغرايمىز. گۈرۈچنى ئىسسىق سۇدا 2 ~ 3 قېتىم يۇيىمىز. ئاندىن گۆشنى ياخشى قىزىغان مايدا قىزارغۇچە قورۇپ، پىياز سېلىپ سارغايتىپ، پەمىدۇر، سەۋزە سېلىپ قورۇپ، تۇز ۋە سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. زىرە، كاۋاۋچىن ۋە زەنجىۋىل بىلەن تەڭشىگەندىن كېيىن، گۈرۈچ سېلىپ تېز - تېز ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرىمىز. ناۋادا سۇيى يېتىشمىسە، ئۇستىگە قايناق سۇ قۇيسىقمۇ بولىدۇ. ئاشنىڭ سۇيى تۆگەپ گۈرۈچمۇ پىشقاندا ئوتنى پەسەيتىپ، ھەتتا تارتىۋېلىپ، 10 ~ 15 مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاش تەييار بولغاندا ئۇستىگە ئاشكۆكى بېسىپ كەلتۈرىمىز.

كۆجە شويلا

【خۇرۇچى】يېڭى قوي گۆشى 500 گرام، ئاق قوناق 400 گرام، پىياز، تۇرۇپ، ئاشكۆكى، پەمىدۇر، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاق قوناقنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ كۆپتۇرىمىز. گۆشنى جىگـدىدەك، پىيازنى يالپاقلاپ، تۇرۇپنى مېغىزدەك، يۇمغاقسوت، پەمىدۇرنى ئۇششاق توغرايمىز. گۆش بىلەن پىيازنى قىزىغان مايدا قورۇغاندىن كېيىن سۇ قۇيۇپ قاينـتىپ، پىشاي دېگەندە پەمىدۇر، تۇز، زەنجۇبىل، قارىمۇچ سالىمىز. ئاندىن ئوتنى پەسەيتىپ 10 ～ 15 مىنۇت دۇملەيمىز. تاماق ئۇسۇشتىن بۇرۇن ئاشكۆكىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز.

سۆك شويلىسى

【خۇرۇچى】يېڭى گۆش 500 گرام، سۆك 400 گرام، سەۋزە، پەمىدۇر، يۇمغاقـسوت، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۆكنى پاكىز يۇيۇپ تەييار قىلىمىز. گۆشنى جىگدىدەك، پىيازنى يالپاقلاپ، تۇرۇپنى مېغىزدەك، يۇمغاقسوت، پەمىدۇرنى ئۇششاق توغرايمىز. گۆش بىلەن پىيازنى قىزىغان مايدا قورۇغاندىن كېيىن سۇنى كەمرەك قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۇستىگە سۆكنى سېلىپ قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە پەمىدۇر، تۇز، زەنجۇبىل، قارىمۇچ سالىمىز. ئاندىن ئوتنى پەسەيتىپ، 10 ～ 15 مىنۇت دۇملەيمىز. تاماق ئۇسۇشتىن بۇرۇن ئاشكۆكىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز.

سۇتلۇك شويلا

【خۇرۇچى】گۇرۇچ 300 گرام، سۇت 500 گرام، قوي مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۇرۇچنى قاينىتىپ پىشۇرۇۋالىمىز. ئاندىن پىشقان گۇرۇچكە سۇتنىڭ سىڭىش ئەھۋالىغا قاراپ بىر نەچچە قېتىمغا بۆلۈپ سۇت قۇيىمىز. ئاشنى داۋاملىق قوچۇپ، گۇرۇچ ئېچىلىپ سۇتنى پۈتۈنلەي ئۆزىگە سىڭدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئوتنى ئاجىزلىتىپ، 5 ～ 6 مىنۇت دەم يېگۈزىمىز. ئاخىرىدا تەييار بولغان تاماققا قوي مېيىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە شېكەر سېپىپ تەييارلايمىز.

【خۇرۇچى】گۇرۇچ، ئاق پۇرچاق، ماش، يېسسى پۇرچاق، چىپار پۇرچاق، گۆش،

سەۋزە، تۇگۇنەك، پىياز، ماي، تۇز، ئاشكۆكى، سۇزمە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش، تۇگۇنەك، سەۋزىلەرنى ئۇششاق توغرىۋالىمىز، قىزىق مايغا گۆشنى سالىمىز، قورۇپ قىزارغاندا تۇگۇنەك، سەۋزىلەرنى سېلىپ قورۇپ، ئاندىن ئۇستىگە سۇ قۇيىمىز. سۇ قاينىغاندا، پۇرچاقلارنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا ئۇزاقراق قاينىتىمىز. بارلىق پۇرچاقلار ئېتىلىپ يۇمشاق پىشقاندا، تۇزىنى تېتىپ، چانالغان ئاشكۆكى، سۇزمە كۆكىنى سېلىپ، ئوتتىن ئېلىپ قاچىلارغا ئۇسىمىز.

تۇگۇنەك شويلىسى

【خۇرۇچى】 توت دانە تۇگۇنەك، سەۋزە بىر باش، سۇت يېرىم پىيالە، سېرىقماي 50 گرام، سۇدا پىشۇرۇلغان كۆك ماش ياكى كۆك ماش كونسېرۋاسى يېرىم پىيالە، تۇزغا چىلانغان كۆكتات، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇگۇنەك ۋە سەۋزىنى بىرلىكتە سۇدا پىشۇرۇپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ سوۋۇتىمىز. تۇگۇنەكنى ئىسسىق ۋاقتىدىلا شۆپۈكىنى سويۇۋېتىپ، ئۇششاق ۋە نېپىز توغرايمىز. ئىچىگە سۇت، ماي ۋە تۇز سېلىپ ياخشى ئېزىمىز. ئۇستىگە كۆك ماش، چاقماق قەنت شەكلىدە كىچىك ـ كىچىك توغرالغان سەۋزە، چىلغان كۆكتات سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. شويلىنى تاۋاققا ئۇسۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستى چاقماق قەنت شەكلىدە توغرالغان قېزا، كۆك ماش ۋە پىشقان موگۇ تىلىملىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

ئاق پۇرچاق شويلىسى

【خۇرۇچى】 ئاق پۇرچاق 1.5 پىيالە ، پىياز بىر باش، سامساق 3 ～ 4 چىش، پەمىدۇر 2 ～ 3 دانە، سېرىقماي ياكى سۇماي ئۇچ ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماينى قىزىتىپ، ئۇششاق توغرالغان پىيازلارنى سارغايتىۋالىمىز. پوستىنى سويۇۋېتىپ چاقماق قەنت شەكلىدە توغرالغان پەمىدۇرنى پىيازنىڭ ئارقىسىدىن سېلىپ، ئېزىلگۈچە قورۇيمىز. بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلغان ئاق پۇرچاقنى بىر چىمدىم تۇزلۇق سۇدا ئۇزاق پىشۇرىمىز. قورۇلغان پىياز ۋە پەمىدۇرنىڭ ئۇستىگە پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىنغان ئاق پۇرچاقنى سېلىپ بىرئاز قورۇيمىز. پۇرچاق پىشۇرۇلغان سۇنى بىرئاز تىندۇرۇپ، ئۇستىگە قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئايرىم بىر تاۋىدا بىر قوشۇق ماي قىزدۇرۇپ، بىر قوشۇق ئۇننى قورۇيمىز ۋە ئاق ماش پىشۇاتقان

قازانغا ئاز ـ ئازدىن سېلىپ ئىلەشتۇرىمىز (ئۇننىڭ قازاندا پوملىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن دەققەت قىلىش كېرەك)، ئۇششاق توغرالغان سامساق، تۇزنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىمىز، ئەڭ ئاخىرىدا چىلاشقۇدەك سۇيى قالغاندا ئوتنى ئۆچۈرىمىز. ئۇستىنى كەرەپشە يوپۇرمىقى بىلەن پەردازلاپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

سويا پۇرچاق شويلىسى

【خۇرۇچى】 سويا پۇرچاق 250 گرام، پىياز بىر باش، تۇگۈنەك ئىككى دانە، سەۋزە ئىككى باش، چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي يېرىم پىيالە، پەمدۇر قىيامى بىر ئاش قوشۇق ياكى پەمدۇر ئىككى دانە، سامساق ئىككى چىش، سۇ ئۇچ پىيالە، تۇز بىر بال قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلغان سويا پۇرچاقنى سۇدا قايناتىپ پىشۇرىمىز. تاۋدا ماينى قىزىتىپ، ئۇششاق توغرالغان پىياز ۋە سامساقلارنى سارغايتىمىز. چاقماق قەنت شەكلىدە توغرالغان سەۋزىنى سېلىپ ئىككى مىنۇت قورۇۋالغاندىن كېيىن، پەمدۇر قىيامى ياكى پوستى سويۇلۇپ ئۇششاق توغرالغان پەمدۇرنى سالىمىز. ئۇستىگە چاقماق قەنت شەكلىدە توغرالغان تۇگۈنەك ۋە پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىنغان سويا پۇرچاقنى سالىمىز. ھەممىسىنى بىرلىكتە 15 مىنۇت پىشۇرۇپ تەخسىلەرگە ئۇسىمىز. ئۇستىنى كەرەپشە يوپۇرماقلىرى بىلەن پەردازلاپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

كۆكۈاش شويلىسى

【خۇرۇچى】 كۆكۈاش 500 گرام، سەۋزە، گۆش مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆكۈاشنى پاكىز يۇيۇپ، ئىسسىق سۇغا سېلىپ قايناتىمىز. ئاندىن تەييارلانغان گۆش، سەۋزىنى سېلىپ شويلىغا ئوخشاش پىشۇرىمىز.

بېھى شويلىسى

【خۇرۇچى】 بېھى بىر كىلوگرام، سەۋزە بىر كىلوگرام، ماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېھى شويلىسىنى ئېتىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى بار: بىرى، بېھىغا سەۋزىنى سېلىپ تەييارلاش؛ يەنە بىرى، بېھىنى ئۇششاق توغراپ، سۇدا قايناتىمىز، ماي قۇيىمىز، ئەگەر كۈنجۈت بولسا سالساقمۇ بولىدۇ ياكى ھەسەل ۋە ياكى شېكەر سالساقمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

خام شويلا

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ ئىككى كىلوگرام، سەۋزە 600 گرام، قوينىڭ قۇيرۇق مېيى 300 گرام، پىياز 50 گرام، پەمىدۇر 50 گرام، قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى بىر كىلوگرام، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۈرۈچنى پاكىز ئادالاپ يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ قويىمىز. گۆشنى گۈلە چوڭلۇقىدا سۆڭىكى بىلەن بىرلىكتە توغرايمىز. سەۋزىنى قەلەمچە قىلىمىز. قازانغا سۇ قۇيۇپ، ئۈستىگە گۆش، سەۋزە، پىياز، پەمىدۇر سېلىپ ئۇلۇغ ئوتتا قاينىتىمىز. قازاننى قاينىتىپ، گۆش پىشقاندا گۈرۈچ سېلىپ، قوچۇپ تۇرىمىز. قوچىمىسا گۈرۈچ قازانىنىڭ تېگىگە ئولتۇرۇۋېلىپ ئىس ئۆتۈپ كېتىدۇ. شويلا پىشقاندا قازانىنىڭ ئوتىنى توختىتىپ ئون مىنۇتتەك دۈملەپ قويىمىز. شويلا دەم يەپ پىشقاندا يۇمغاقسۇتنى سېلىپ، قاچىلارغا ئۇسىمىز.

قارا شويلا

【خۇرۇچى】 سەۋزە، پىياز، قارىمۇچ، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ گۆشسىز شويلا بولۇپ، ئالدى بىلەن سەۋزىنى توغراپ، ئاندىن پىياز، قارىمۇچ، شوخلىنى توغراپ، گۈرۈچ بىلەن بىللە پىشۇرىمىز. قارا شويلا سىڭىشلىك بولۇپ، كېسەل كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ.

سەۋزە شويلىسى

【خۇرۇچى】 گۆش بىر كىلوگرام، كۈنجۈت 300 گرام، سەۋزە 500 گرام، تۇز، پەمىدۇر، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇششاق توغراپ، كۈنجۈت مېيىدا قورۇيمىز، ئۇنىڭغا تۇز، قارىمۇچ، پەمىدۇر سالىمىز. باشقا قازاندا سەۋزىنى قاينىتىپ پىشۇرىمىز، ئاندىن سەۋزىنى ئېلىپ تەييارلانغان قورۇمىغا سالىمىز، قايتا قاينىتىپ سۇس ئوتتا دەم يېگۈزىمىز.

چامغۇر شويلىسى

【خۇرۇچى】 گۆش بىر كىلوگرام، كۈنجۈت 300 گرام، سەۋزە 500 گرام، تۇز، پەمىدۇر، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇششاق توغراپ، كۈنجۈت مېيىدا قورۇيمىز، ئۈنىڭغا تۇز، قارىمۇچ، پەمىدۇر سالىمىز. باشقا قازاندا سەۋزىنى قاينىتىپ پىشۇرىمىز، ئاندىن سەۋزىنى ئېلىپ تەييارلانغان قورۇمىغا سالىمىز، قايتا قاينىتىپ سۇس ئوتتا دەم يېگۈزىمىز. چامغۇر شويلىسىنى ماي، تۇز، شېكەردىمۇ تەييارلاشقا بولىدۇ.

سۇرگۆش شويلىسى

【خۇرۇچى】 سۇرگۆش، سەۋزە، پىياز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزە بىلەن پىيازنى قورۇپ سۇ قۇيىمىز، سۇرگۆشنى ئۇششاق توغراپ سالىمىز، ئاندىن قاينىتىپ 30 مىنۇت دەم يېگۈزىمىز.

شويلا گۈرۈچ

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ، گۆش، سەۋزە، تۇگۈنەك، پىياز، سۇ ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازاندىكى ماي قىزىغاندا ئۇششاق توغرالغان گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز، ئۇستىگە سەۋزە، تۇگۈنەك ۋە پىيازلارنى سېلىپ قورۇپ، ئاندىن سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. گۈرۈچنى يۇيۇپ قازان قاينىغاندىن كېيىن سېلىپ، سۇسراق ئوتتا قاينىتىمىز. گۈرۈچ تولۇق ئېتىلىپ پىشقاندا تۇزنى تەڭشەپ قاچىلارغا ئۇسىمىز.

تاتلىق شويلا

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ، شېكەر، چىلان، خورما مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۈرۈچنى يۇيۇپ سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىمىز، بىرئاز قاينىغاندا چىلان، خورما سېلىپ يەنە قاينىتىمىز. گۈرۈچلەر ئېتىلىپ، چىلان، خورمىلارنىڭ تەمى چىققاندا ئۈنىڭغا ئازراق قارا شېكەر سېلىپ، شېكەر ئېرىپ سىڭگەندە قاچىلارغا ئۇسىمىز.

بۇ خىل شويلا تاتلىق، تەملىك، قۇۋۋەتلىك بولىدۇ، تۇغۇتلۇق ئاياللار، بىمارلارغا قان تولۇقلاپ كۈچ - ماغدۇر كىرگۈزىدۇ، سىڭىشلىك، ئېچىشلىك بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ ئېلېكترونلۇق نەشرىسى
www.uyghurkitap.com

مېغىزلىق شويلا

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ، تۇگۈنەك، سەۋزە، پىياز، ياڭاق مېغىزى مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۈرۈچنى يۇيۇپ، قازاندىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قايناتقىمىز. ئاندىن توغرالغان تۇگۈنەك، سەۋزىلەرنى ۋە تەييارلىغان ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ قايناتقىمىز. گۈرۈچ، سەۋزىلەر پىشقاندا پىيازنى سېلىپ، تۇزنى تەڭشەپ ئوتتىن ئېلىپ چىنىلەرگە ئۇسسىمىز.

گۆش يوق چاغلاردا مېغىز شويلىسى پىشۇرسا بولىدۇ. ياڭاق مېغىزىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى گۆشتىنمۇ يۇقىرى.

ماشخوردا

【خۇرۇچى】 ماش، گۈرۈچ، گۆش، چامغۇر، سەۋزە، پىياز، تۇز، ئاشكۆكى مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماشنى يۇيۇپ قازاندىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ تېز قايناتقىمىز. سۆڭەكلىك گۆشنى پارچىلاپ قازانغا سالىمىز، ماش ئېتىلغاندا پوستى ئاجرايدۇ، قازانغا ئازراق سوغۇق سۇ قۇيساق ماشنىڭ پوستى سۇ يۈزىگە لەيلەپ چىقىدۇ. ئۇنى سۈزۈۋېتىمىز. گۈرۈچنى سېلىپ قايناتقىپ گۈرۈچ ئېتىلغاندا توغرالغان تۇگۈنەك، سەۋزىنى سالىمىز، ئۇلار پىشقاندا تۇزنى تەڭشەپ چانالغان پىياز، ئاشكۆكىنى سېلىپ قاچىلارغا ئۇسسىمىز.

بۇ شويلا بەدەندىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ياشانغانلار، تېنى ئاجىزلار، بىمارلار كۆپ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمىنى كۆرىدۇ. بۇ، ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى سۈيۇق تاماقلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

گۈرۈچ بۇلمىقى

【خۇرۇچى】 سېرىقماي ئون گرام، شېكەر 150 گرام، گۈرۈچ ئۇنى 150 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇلماق بالىلار ئۈچۈن تەييارلىنىدۇ. قاينىق سۇغا سېرىقماي، شېكەر، گۈرۈچ ئۇنىنى تۆكۈپ سۇس ئوتتا قايناتقىمىز، ئاندىن ئوتنى پەسەيتىپ 15 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. بۇ گۈرۈچ بۇلماقنى سۇت، قېيماق، سېرىقمايدا تەييارلىساقمۇ بولىدۇ.

قوناق بۇلمىقى

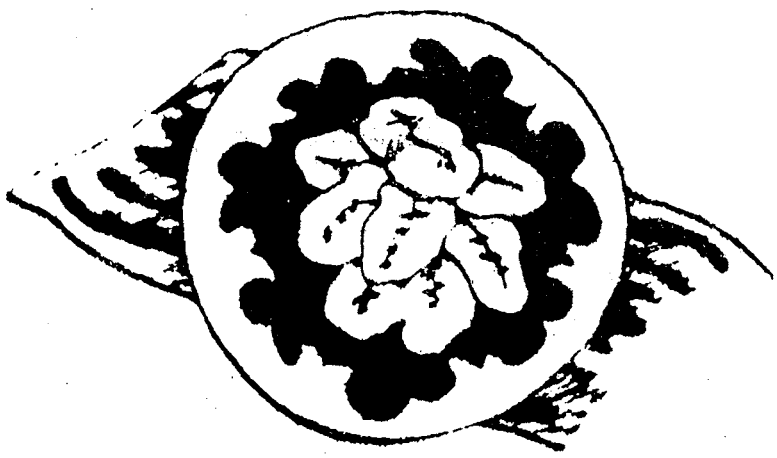
【خۇرۇچى】 گۆش بىر كىلوگرام، قوناق مېيى 300 گرام، قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇششاق توغراپ، قوناق مېيىنى تۆكۈپ قورۇيمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ، گۆش بىلەن بىللە قورۇيمىز. ئۇستىگە سۇ قۇيىمىز. بۇلار تەييار بولغاندىن كېيىن قوناق ئۇنىنى تۆكۈپ ئىلەشتۇرۇپ، 30 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. بۇ بۇلماق چوڭلار ۋە بالىلارغا پايدىلىق.

تۇگۈنەك بۇلمىقى

【خۇرۇچى】 تۇگۈنەك، سەۋزە، سىرىقماي، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىرنەچچە خىل ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ: 1) تۇگۈنەكنى پاكىز ئاقلاپ، ئۇششاق توغرايمىز. سەۋزە بىلەن ئۇماچ ھالەتكە كەلگۈچە قاينىتىمىز. 2) تۇگۈنەكنى 200 گرام سىرىقماي ياكى كۈنجۈت، قوناق مېيىدا پىشۇرىمىز. 3) بىر لىتىر سۈتنى قاينىتىپ، تۇگۈنەك قوشۇپ پىشۇرىمىز ياكى ئۇنىڭغا 300 گرام قىيام قوشساقمۇ بولىدۇ.



ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

كاۋاپلار

كاۋاپ — ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەڭ ئاساسلىق يېمەكلىكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، تەييارلىنىش، پىشۇرۇش ئۇسۇللىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن نۇرغۇن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

«ھەممىمىزگە مەلۇمكى، قەدىمكى ئىنسانلار ئوۋچىلىق ۋە ئېپتىدائىي چارۋىچىلىق ھاياتىغا قەدەم قويغاندىن باشلاپ، ئۇلارنىڭ ئاساسلىق ئوزۇقى ھايۋانلارنىڭ گۆشىدىن ئىبارەت بولغان. بولۇپمۇ، قەدىمكى ئىنسانلار ئوتتىن پايدىلىنىشنى بىلگەندىن كېيىن، يېمەكلىكلەرنى ئوتتا پىشۇرۇپ يەيدىغان ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى بارلىققا كەلتۈرگەن. ھازىرغا قەدەر مەلۇم بولغان ئارخېئولوگىيىلىك ماتېرىياللارنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ئىنسانلارنىڭ پىششىق ئوزۇقلۇق تەييارلاشتىكى ئەڭ دەسلەپكى ئۇسۇلى ئوۋلىغان ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى ئوتتا قىزىتىلغان تاشنىڭ ئۈستىدە قاقلاپ پىشۇرۇش ياكى ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇشتىن ئىبارەت بولغان»[1]. ئېپتىدائىي كاۋاپ ئەنە شۇنداق پەيدا بولغان ۋە زامانىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن تۈرىمۇ كۆپەيگەن، تەييارلاش، پىشۇرۇش ھۈنەر ـ سەنئىتىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ بارغان.

«ئارخېئولوگىيىلىك قېزىشلاردىن مەلۇم بولۇشچە، 1985 ـ يىلى چەرچەن ناھىيىسىدىكى زاغۇنلۇق قەدىمكى قەبرىستانلىقىدىن يۇلغۇن شېخىدىن ياسالغان زىخقا ئۆتكۈزۈلگەن قوۋۇرغا كاۋاپ تېپىلغان. بۇ بايقاش شىنجاڭدا ياشىغان قەدىمكى ئەجدادلارنىڭ ئەڭ كەم دېگەندىمۇ بۈنىڭدىن 2700 يىللار بۇرۇن، ياغاچ زىخلىق كاۋاپنى ئىستېمال قىلغانلىقىنى دەلىللەپ بېرىدۇ»[2].

تارىخىي يازما مەنبەلەردىن مەلۇم بولۇشچە، كاۋاپ ئۆز زامانىسىدا غەربىي يۇرتتىن ئوتتۇرا تۈزلەڭلىك رايونىغا تارقىلىپ كىرگەن. ۋېي، جىن دەۋرلىرىگە كەلگەندە، زىخقا ئۆتكۈزۈلگەن كاۋاپتىن باشقا، خۇپاۋرۇ (胡炮肉) دەپ ئاتالغان قېرىن كاۋىمۇ ئوتتۇرا تۈزلەڭلىك رايونىغا تارقىلىپ كىرگەن. «پۇقرالار ئۇچۇن تېرىقچىلىق دەستۇرى» (齐民要术) دېگەن ئەسەرنىڭ 8 ـ جىلدىدا، بۇ خىل قېرىن كاۋىپى ھەققىدە «بىر ياشلىق قوينى سويۇپ، گۆشىنى مېيى بىلەن بىللە توغراپ، ئاندىن ئۇنىڭغا مەززىلىك دورا ـ دەرمەكلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز تازىلانغان قېرىننىڭ ئىچىگە

---

① ئىسرائىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم: «غەربىي يۇرت يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرىياتى، 2006 ـ يىلى نەشرى، 316 ـ بەت.

② ئىسرائىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم: «غەربىي يۇرت يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرىياتى، 2006 ـ يىلى نەشرى، 316 ـ بەت.

قاچىلاپ، قەبرىنىڭ ئاغزىنى چىڭ بوغقاندىن كېيىن، قىزدۇرۇلغان تونۇر ئىچىدە بىرەەم قاقلاپ، گۆشى بىر قۇر قېتىشىپ چالا پىشقاندىن كېيىن، تونۇرنىڭ ئوتىنى تارتىۋېتىپ، قەبرىنىى قىزىق كۆلنىڭ ئاستىغا كۆمۈپ پىشۇرىدۇ» دەپ خاتىرە قالدۇرۇلغان①. بۇنىڭدىن بىز ئۇيغۇر كاۋاپلىرىنىڭ ئۇزاق تارىخى ھەققىدە ئېنىق پاكىتقا ئېرىشەلەيمىز.

تۈركىي تىللىق مىللەتلەر ئىچىدە ئۇيغۇرلار ئەڭ بۇرۇن شەھەرلەشكەن ۋە ئەڭ كۆپ مەدەنىيەت مىراسلىرى قالدۇرغان مىللەت بولۇش سۈپىتى بىلەن، ناھايىتى يۇقىرى ۋە كۆپ خىل، ھۈنەر ـ سەنئىتى مۇرەككەپ، مۇشۇ رايوندا ياشايدىغان كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا ئۇيغۇن كېلىدىغان تائام مەدەنىيىتىنى مەيدانغا كەلتۈرگەن. ئۇيغۇر خەلقى شەھەرلەرنىڭ ئىقتىساد ۋە مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ئېھتىياجىغا ئۇيغۇنلىشىش ئۈچۈن ئەسلىدە ئورمانلىقلاردا، جاڭگاللاردا، تاغلاردا تەييارلىنىدىغان كاۋاپلارنى شەھەرلەرگە ئېلىپ كىرگەن ۋە ئۇنى بازار ئېھتىياجىغا ماسلاشتۇرغان، مانا بۇ ماسلاشتۇرۇش تۈپەيلىدىن كاۋاپلارنىڭ نۇرغۇن تۈرلىرى بارلىققا كەلگەن. ئۇنىڭدىن باشقا، كاۋاپلارنىڭ كۆپىنچىسى مۆتىۋەرلەرنىڭ ۋە قول ئىلكىدە بار كىشىلەرنىڭ تامىقى بولغان. ئوردا ئاشپەزلىرى ۋە بەگ ـ خوجاملار ئاشپەزلىرى خوجايىنىغا ياراش ئۈچۈن ئاشپەزلەرگە بۇيرۇپ، نۇرغۇن تائام تۈرلىرىنى ئىجاد قىلغان. جۈملىدىن كاۋاپ تۈرلىرىمۇ شۇ قاتاردا كۆپەيگەن ۋە يېڭىلىنىپ بارغان. بۈگۈنكى كۈنگىچە ساقلىنىپ قالغان كاۋاپلار ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئۇزۇن زامانلار سىناقلىرىدىن ئۆتكەن كاۋاپلار ھېسابلىنىدۇ.

تارىم ۋادىسىدا ياشىغۇچى ئەجدادلىرىمىز جاڭگال كاۋىپى ۋە بېلىق كاۋاپلىرىنى ئىجاد قىلىپ، ئۆزلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى قامدىغان ۋە توغراقتەك بەرەەم بولۇپ يېتىلگەن، ئەۋلادلىرىغىمۇ بۇ ئۇدۇمنى قالدۇرغان. كاۋاپ ئىنسانلارنىڭ ئوۋچىلىق ۋە چارۋىچىلىق ئىگىلىكىنىڭ ئېھتىياجى تۈپەيلىدىن نۇرغۇن مىللەتلەرگە ئورتاق بولغان يېمەكلىك مەدەنىيەت ھادىسىسىدۇر. ھالبۇكى، ئۇيغۇر كاۋاپلىرى مەيلى تەييارلىنىش، مەيلى پىشۇرۇلۇش ھۈنەر ـ سەنئىتى ۋە مەيلى مەززىلىك تەمى جەھەتتىن پۈتۈن دۇنيادا ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدۇ.

ئىنسانلار ھاياتىنىڭ ئىپتىدائىي دەۋرىدە كاۋاپ ئۇلارنىڭ بىرىنچى تامىقى بولغان. جۈملىدىن ئۇيغۇر خەلقى كاۋاپنى تاماقلارنىڭ شاھى دەپ باھالاپ، بەك ياخشى كۆرىدۇ.

كاۋاپلارنىڭ تۈرلىرى جىق بولۇپ، پۈتۈن كاۋاپ، بەررە كاۋاپ، تونۇر كاۋاپ ۋە قازان كاۋاپ دېگەندەك بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

ئۇيغۇرلاردا كاۋاپنىڭ تۈرى ۋە خىللىرى كۆپ بولغانلىقتىن، ئۇنى تەييارلايدىغان ئەسۋابلىرىمۇ نۇرغۇن. مەسىلەن: پۈتۈن كاۋاپلارغا ئاچىماق، تۆتقۇچ بالداق، ئۇچەي

① ئىسرائىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم: «غەربىي يۇرت يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرىياتى، 2006 ـ يىلى نەشرى، 318 ـ بەت.

شوينا، تاسما شوينا قاتارلىق ئەسۋابلار ئىشلىتىلسە، ھەرخىل تونۇر كاۋاپلىرىغا زىخلار، خام تاراچ ۋە ساپلىق چۆمۈچ؛ قازان كاۋىپىغا قازان، تاۋا، كەپكۇر، چۆمۈچ، ساپلىق ھەرخىل چاپقۇ، دۇشە لازىم. كاۋاپلار تۆۋەندىكى ئۇسۇللار بىلەن تەييارلىنىدۇ:

پاقلان گۆشى كاۋىپى

【خۇرۇچى】پۇتۇن پاقلان گۆشى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇچ ئايلىق بولغان قوزىنى ئادەتتە پاقلان دەپ ئاتايدۇ. قوزىنى بوغۇزلاپ، بېشى ۋە پۇتلىرىنى كېسىۋېتىمىز. ئەمما تېرىسىنى ئېلىۋەتمەيلا، قوزىنىڭ قارنىنى توغرىسىغا يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، ئۇنى بىر نەچچىگە پارچىلايمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا تۇز، مۇچ، پىياز، ئاچچىقسۇ ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەردىن تەييارلانغان ئارىلاشمىنى قوزىنىڭ ئىچىگە سالىمىز. بىردەم قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن ئىنچىكە ئۇچەي بىلەن قورسىقىنى تىكىمىز. پۇتۇن قوي كاۋىپىنى ئاز دېگەندىمۇ 3 ～ 5 سائەتكىچە ئوتقا قاقلايمىز. ئۇنىڭغا 100 گرام تۇز ۋە 100 گرام باشقا تېتىتقۇلار بولسىلا يېتىدۇ. ئوتۇنغا ئوت يېقىپ گۈلخان ياسايمىز ۋە ئىككى تەرىپىنى قورشاپ قويىمىز. قوزىنىڭ گېلىنى تېشىپ، ياغاچ ياكى تۆمۈر زىخقا ئۆتكۈزۈپ، ئۇلۇغ ئوتتا توختىماي ئايلاندۇرغاچ پىشۇرىمىز. كۆيۈپ كەتكەن تېرىسىنى قىرىپ چىقىرىۋېتىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ داۋاملىق ئايلاندۇرغاچ پىشۇرىمىز. بۇنىڭغا 4 ～ 5 سائەتچە ۋاقىت كېتىدۇ. ئوتنىڭ كۈچلۈكلۈكىگە قاراپ قاقلاش ۋاقتىنى تەڭشىسەك بولىدۇ. پاقلان گۆشى كاۋىپىنى يەنە تېرىسىنى ئېلىۋېتىپمۇ كاۋاپ قىلغىلى بولىدۇ. كاۋاپ پىشقاندىن كېيىن چوڭ تاۋاقتا قورسىقىنى تۆۋەنگە قارىتىپ سالىمىز. بېشىنى ئايرىم پىشۇرۇۋېلىپ، ياڭاق سۆڭىكىنى بۆلۈپ، قوينىڭ بوينىغا ئۇلاپ قويىمىز. ئۇنىڭ كۆرۈنۈشى قارىماققا تىرىك قويغىلا ئوخشايدۇ.

قورۇما جىگەر كاۋىپى

【خۇرۇچى】 يېڭى سويۇلغان قوينىڭ ساق جىگىرى، قۇرۇق ئۇن، تۇز، مۇچ تالقىنى، زىرە، ئاقمۇچ، سۇماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 1. قوينىڭ جىگىرىنى 3 ～ 4 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، ئۇچ سانتىمېتىر قېلىنلىقتا ياپراقچە قىلىپ تەكشى توغراپ، قۇرۇق ئۇنغا تەكشى مىلاپ تەييارلايمىز.

2. ساپلىققا ماي قۇيۇپ ئالتىنچى دەرىجىدە قىزىتىپ، جىگەر توغرامچىلىرىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، دەرھال سۇزۇۋالىمىز.

3. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، جىگەرنى سېلىپ، تۇز، ئاقمۇچ، زىرە، مۇچ تالقىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ تەخسىگە ئۇسسىز.

【ئالاھىدىلىكى】 پوستى چۈرۈك، ئىچى يۇمران، ئاچچىق - چۈچۈك، زىرىنىڭ خۇشبۇي پۇرىقى دىماغقا ئۇرۇلۇپ ئىشتىھانى قوزغايدۇ، مەززىلىك ھەم يېيىشلىك بولىدۇ.

زەرچۆە - سىكىر كاۋىپى

【تەييارلاش】 قوينىڭ سىكىرىدىن بىر ئۇلۇش ۋە مۇزاپىق ئۇزۇنلۇقتا چانالغان قوينىڭ قوۋۇرغىسىدىن ئىككى تالنى پىشۇرغاندىن كېيىن، بىر جىڭ پۇرچاق ئۇنى، بىر جىڭ بۇغداي ئۇنى، ئىككى مىسقال زەپەر، بەش مىسقال شاتارى، تۇز ۋە دورا-دەرمەكلەر بىلەن تەمىنى تېتىتىپ سۈيۇق قىيام تەييارلاپ، ئۇنى سىكىر ۋە قوۋۇرغىغا سۈركەپ، كۈنجۈت يېغىدا سارغايتىپ قورۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىنىدى).

دۇملىمە كاۋاپ

[تەييارلاش] يەرنى ئۇچ گەز چوڭقۇرلۇقتا كولاپ، خىش بىلەن تونۇر ياسىلىپ قىزدۇرۇلىدۇ. بىر قوينى تۆمۇر پەتنۇسقا سېلىپ، ئۇستىنى سۆگەت يوپۇرمىقىدا يېپىپ لايلاپ قوي دۇملىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىنىدى).

ياپما كاۋاپ

【خۇرۇچى】 قوينىڭ لوق گۆشى، بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، تۇز، ئاقمۇچ، غولپىياز، زىرە، زەرچۆە سوقۇلمىلىرى قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇزاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 لوق گۆشنى 15 ~ 20 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، 1 ~ 2 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يالپاقلاپ كېسىپ، گۆشنىڭ يۈزىگە قىڭراق بىلەن يەڭگىل قوشۇش بەلگىسى ئۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، زىرە، زەرچۆە، غولپىياز بىلەن 30 مىنۇت تەملەندۇرىمىز.

2. تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ، بۇغداي ئۇنى، زەرچىۋە قوشۇپ ئۇماچ تەييارلاپ، تەملەندۇرۇلگەن گۆشلەرنى تەكشى سىلەپ، ھاۋاسى تەڭشەلگەن تونۇرغا چاپلاپ، ئاغزىنى يېپىپ، ئون مىنۇت قاقلاپ، سويۇپ ئېلىپ ئۈششاق توغراپ، ئۈستىگە تۇز، زىرە سېپىپ تەخسىگە تىزىپ ئېلىپ چىقىمىز.

تىكلىمە كاۋاپ

【خۇرۇچى】 سېمىز قوي گۆشى، ئاق ئۇن، تۇخۇم، تۇز، ئاقمۇچ، زىرە، زەرچىۋە سوقۇلمىلىرى، غولپىياز قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ لوق گۆشىنى ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا (ئۇرۇك-تەك) توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، زىرە، غولپىيازلار بىلەن 20 مىنۇت تەملەندۇرۇپ، ئورۇق - سېمىز گۆشلىرىنى تەڭشەپ، ئۇزۇن زىخقا ئۆتكۈزۈپ، ئۇن، تۇخۇم بىلەن تەڭشەلگەن ئۇماچقا سىلەپ، ھاۋاسى تەڭشەلگەن تونۇرغا تىكلەپ، قاقلاپ پىشۇرىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 گۆشى سارغىيىپ، سىڭىشىپ، تولۇق پىشقان، چۈرۈك، يۇمران، يېيىشلىك بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئۆردەك، غاز، توخۇ، كەپتەر، كەكلىك، توشقان گۆشلىرىنىمۇ تونۇردا كاۋاپ قىلىشقا بولىدۇ.

توشقان گۆشى كاۋىپى

【خۇرۇچى】 يېڭى ئۆلتۈرۈلگەن توشقان گۆشى، تۇخۇم، قۇرۇق ئۇن، تۇز، زىرە، مۇچ تالقىنى، ئاقمۇچ، غولپىياز قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاكىز تازىلانغان توشقان گۆشىنىڭ دۇمبىسىدىن يېرىپ، تەڭ ئىككى پارچە قىلىپ، گۆشلۈك جايلىرىغا قىڭراقنىڭ كەينى بىلەن بوش ئۇرۇپ سەل يۇمشىتىپ، تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا پارچىلاپ، تۇز، توغرالغان غولپىياز بىلەن تەملەندۇرۇپ ئېلىپ، قۇرۇق ئۇنغا تەكشى سىلەپ، زىخلارغا ئۆتكۈزۈپ تۇخۇم سۇيۇقلۇقىغا سىلەپ، ئوتى تەڭشەلگەن كاۋاپدانغا قويۇپ تەكشى قاقلاپ، تۇز، ئاقمۇچ، زىرە، مۇچ تالقىنى سېپىپ بېرىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 كۆرۈنۈشى كۆركەم، يۇمشاق، مەززىلىك، ئاچچىق - چۈچۈك، يېيىشلىك بولىدۇ.

جاڭگال قاقلىما بېلىق كاۋېپى

【خۇرۇچى】 تىرىك كارپ بېلىقى، تۇز، مۇچ تالقىنى قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 1. تىرىك بېلىقنى ئۆلتۈرۈپ، قاسىراقلىرىنى قىرىپ، قائىدە بويىچە تازىلاپ تەييارلايمىز.

2. بېلىقنىڭ قورساق قىسمىدىن يېرىپ، ئېڭەك قىسمىغىچە تەڭ ئىككى پارچە قىلىپ، ئىچىدىن سىرتىغا قارىتىپ كېرىپ (بېلىقنىڭ دۈمبە قىسمى كېسىلمەيدۇ)، قۇيرۇق تەرەپتىن ئىككى سانتىمېتىر قالدۇرۇپ، ئۇچلانغان يۇلغۇن زىخلىرى بىلەن بېلىقنىڭ ئىچكى قىسمىدىن سىرتىغا قارىتىپ كېرىپ، بېلىقنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ 5 ~ 6 تال زىخقا ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق بېلىقنى غۇلاچ ئاچقان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، يەنە بىر تال سەل تومراق 50 سانتىمېتىر ئەتراپىدىكى يۇلغۇن زىخنى بېلىقنىڭ باش تەرىپىدىن قۇيرۇق تەرىپىگە قارىتىپ ئۆتكۈزۈپ، قۇيرۇق تەرىپىدىن زىخ ئۇچىنى 20 سانتىمېتىر ئۇزۇن چىقىرىپ، يەرلىك تۇز بىلەن تەملەندۈرىمىز.

3. جاڭگالدىن تۇزرەڭ ئورۇننى تاللاپ، ئوتۇن يىغىپ چەمبىرەك شەكلىدە سورۇن ھازىرلاپ، ئوت ياقىمىز. ئوتنىڭ چۆرىسىگە قوزۇق قېقىپ بىرقانچە تۆشۈكچە تەييارلاپ، يۇلغۇن زىخقا ئۆتكۈزۈلگەن بېلىقلارنى تەييارلانغان تۆشۈكچىلەرگە تىقىپ مۇقىملاپ ئوتقا قاقلايمىز. ئۇدۇللۇق ئوتنىڭ ھارارىتىنى تەڭشىگەچ بېلىقلارنى ئالدى - كەينىنى ئۆرۈپ تەكشى قاقلاپ پىشۇرىمىز. بېلىق گۆشلىرى تەكشى سارغىيىپ سىڭىشىپ پىشقاندا، پەتنۇسقا تىزىپ مېھمانغا كەلتۈرىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 ئاددىي تېتىتقۇلار بىلەن تەييارلانغان، يەرلىك ئۇسۇلدا قاقلاپ پىشۇرۇلغان بۇ خىل بېلىق گۆشىنىڭ تەمى ئالاھىدە مەززىلىك ھەم يېيىشلىك بولۇپ، بۇ خىل كاۋاپ شىنجاڭ ئۇيغۇرلىرىنىڭ ئالاھىدە يەرلىك مەھسۇلاتى ھېسابلىنىدۇ.

توپاق كاۋېپى

【شىپالىق رولى】 پۇتۇن توپاق گۆشى، تۇز 300 گرام، تېتىتقۇ 300 گرام، باشقا دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توپاقنى سويۇپ، ئۇنى بىر نەچچىگە پارچىلايمىز. ئاندىن تۇز، مۇچ، پىياز، ئاچچىقسۇ ۋە باشقا دورا - دەرمەكلەردىن ياسالغان ئارىلاشمىنى تازىلانغان توپاقنىڭ ئىچىگە سالىمىز. بىردەم قورۇتۇۋالغاندىن كېيىن ئىنچىكە ئۇچەي بىلەن قورسىقىنى تىكىمىز. پۇتۇن توپاق كاۋېپىنى ئاز دېگەندىمۇ 3 ~ 5 سائەتكىچە ئوتقا

قاقلايمىز. ئوتۇنغا ئوت يېقىپ گۈلخان ياسايمىز ۋە ئىككى تەرىپىنى قورشاپ قويىمىز. توپاقنىڭ بوينىنى تېشىپ، ياغاچ ياكى تۆمۈر زىخقا ئۆتكۈزۈپ، ئۇلۇغ ئوتتا توغىنىماي ئايلاندۇرغاچ پىشۇرىمىز. كۆيۈپ كەتكەن تېرىسىنى قىرىپ چىقىرىۋېتىپ، ئوتنى سۆسلىتىپ داۋاملىق ئايلاندۇرغاچ پىشۇرىمىز. ئۇنىڭغا 4 ~ 5 سائەتچە ۋاقىت كېتىدۇ. ئوتنىڭ كۆچلۈكلۈكىگە قاراپ قاقلاش ۋاقتىنى تەڭشىسەك بولىدۇ. كاۋاپ پىشقاندىن كېيىن چوڭ تاۋاققا قورسقىنى تۆۋەنگە قارىتىپ سالىمىز. بۇ خىلدىكى كاۋاپنى پۈتۈن ئۆكۈز، قوي، بۇغا ياكى جەرەن گۆشلىرىدىن تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

ياغاچقا ئۆتكۈزۈلگەن قورۇما كاۋاپ

【خۇرۇچى】قوينىڭ لوق گۆشى 250 گرام، تۇخۇم بىر دانە، سۇماي بىر كىلوگرام (ئەسلى خورايدىغىنى 100 گرام)، باش پىياز 50 گرام، قوينىڭ قۇيرۇق مېيى 50 گرام، قارىمۇچ تالقىنى بىر چىمدىم، زىرە تالقىنى بىر چىمدىم، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينىڭ لوق گۆشى چوڭ - چوڭ توغرامچە توغرىلىدۇ، باش پىيازنى ئادالاپ، يۇيۇپ بولۇپ يالپاق توغرىلىدۇ، قۇيرۇق ماي چوڭ - چوڭ توغرىلىدۇ.

توغرالغان گۆش، قۇيرۇق مايغا تۇز، تۇخۇم ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ (بەنلى قىلىنىدۇ). ئاندىن ياچىەنگە ئىككى تاَل قارا گۆش ۋە بىر تال ماينى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىغاندا ياچىەنگە ئۆتكۈزۈپ تەييارلىغان گۆش ياغدىن ئۆتكۈزۈپ سۇزۇۋېلىنىدۇ.

ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ، باش پىيازنى سېلىپ، ئارقىدىن ياغدىن ئۆتكۈزۈپ ئالغان گۆشنى سېلىپ بىرلىكتە قورۇپ، ئۇستىگە مۇچ قىيامىنىڭ يېغىدىن، تۇز، زىرە ئۇنى، قارىمۇچ ئۇنى، ۋېيجىڭ قاتارلىق دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ بىرنەچچە ئۆرۈپ ۋە قورۇپ، دورا - دەرمەكلەر تولۇق ئارىلىشىپ، پۇرىقى چىققاندا تەخسىگە ئۇسۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئوغلاق گۆشى كاۋىپى

【خۇرۇچى】قىرقىمىغان سېمىز ئوغلاق، پىياز، تۇخۇم، ئۇن، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، زىرە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئوغلاقنى سويۇپ، ئۇنى بىر نەچچىگە پارچىلايمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا تۇز، مۇچ، پىياز، ئاچچىقسۇ ۋە باشقا دورا - دەرمەكلەردىن ياسالغان ئارىلاشمىنى تازىلانغان ئوغلاقنىڭ ئىچىگە سالىمىز. بىردەم قورۇتۇۋالغاندىن كېيىن ئىنچىكە

ئۇچەي بىلەن قورسىقىنى تىكىمىز. پۇتۇن ئوغلاق كاۋىپىنى ئاز دېگەندىمۇ 3 ~ 5 سائەتكىچە ئوتقا قاقلايمىز. ئوتۇنغا ئوت يېقىپ گۈلخان ياسايمىز ۋە ئىككى تەرىپىنى قورشاپ قويىمىز. ئوغلاقنىڭ بوينىنى تېشىپ، ياغاچ ياكى تۆمۈر زىخقا ئۆتكۈزۈپ، ئۇلۇغ ئوتتا توختىماي ئايلاندۇرغاچ پىشۇرىمىز. ئوتنىڭ كۈچلۈكلۈكىگە قاراپ قاقلاش ۋاقتىنى تەڭشىسەك بولىدۇ. كاۋاپ پىشقاندىن كېيىن چوڭ تاۋاققا قورسىقىنى تۆۋەنگە قارىتىپ سالىمىز.

توخۇ گۆشى كاۋىپى

【خۇرۇچى】پۇتۇن توخۇ گۆشى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】توخۇنى بوغۇزلاپ، بېشىنى كېسىۋېتىپ، يۇڭىداپ ئاندىن ئىچىنى تۇزلاپ قويىمىز. ھەرخىل خۇش پۇراق ماتېرىياللىرىنى سۇركەپ، زىخقا ئۆتكۈزۈپ، ئوتقا قاقلاپ پىشۇرىمىز. پىشۇرۇش جەريانىدا توخۇنى توختىماي ئايلاندۇرۇپ تۇرىمىز. ئۆردەك، غاز، كەكلىك، قىرغاۋۇل ياكى باشقا قۇش گۆشى كاۋاپلىرىمۇ مۇشۇنداق تەييارلىنىدۇ.

قارا جىگەر كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالا جىگىرى، تۇز، تېتىتقۇ، زىرە، قۇيرۇق ماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي ياكى كالىنىڭ قارا جىگىرىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا يېڭە سانجىپ، شاكاراپ سۇيى (قىزىق ھالەتتە) ۋە تېتىتقۇ تەڭشەلگەن ئارىلاشمىنى سېپىۋېتىمىز. قارا جىگەرنى ئۇششاق توغرالغان قۇيرۇق مېيى بىلەن قېيمىلاپ، ياغاچقا سانجىپ، يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن كاۋاپلاردەك پىشۇرىمىز.

تال كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوينىڭ تېلىدىن 4 ~ 5 تال، چاۋا ماي، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي ياكى باشقا مالنىڭ تېلىنى ئېلىپ، بىر تەرىپىنى ئازراق تىلىۋالىمىز. ئاندىن ئاشۇ تىلىنغان جايدىن ياغاچ جۇۋالدۇرۇز بىلەن تالنىڭ ئىچىنى قوچۇپ، قاينىتىما تۇز ۋە دورا ـ دەرمەكلەردىن تېتىغۇدەك سالىمىز. نامىكاپلانغان ھەم ئۇششاقراق توغرالغان قۇيرۇق ماي ياكى ياغلىق ئۇچەي ياكى پوستۇمىدىن ئۇنىڭ ئىچىگە

www.uyghurkitap.com

پاتقۇچە تىقىپ، ھەربىر تالنى ئىككى تال زىخقا ئۆتكۈزۈپ، پۇتۇن كاۋاپنىڭ ئۇزاق ئايلاندۇرۇپ پىشۇرىمىز.

تال كاۋاپنىڭ يەنە بىر خىلى، ئۇنى جىگەردەك توغراپ، قۇيرۇق جىگەر كاۋاپ، پوستۇما جىگەر كاۋاپلاردەك قۇيرۇق بىلەن پوستۇما ياكى ئۇچەي بىلەن پىشۇرسىمۇ بولىدۇ.

تۆش گۆشى كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوينىڭ تۆش گۆشى، تۇز، زىرە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي ياكى كاۋاپنىڭ تۆش گۆشىنى ئېلىپ تۇزلايمىز. زىخقا سانجىپ قىزدۇرۇپ پىشۇرىمىز. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، يۇڭى پۈتۈنلەي كۆيۈپ كەتكەنگە قەدەر ئۇنى توختىماي تازىلاپ، ئاندىن تۆش گۆشى كاۋىپى پىشۇرىمىز.

نان ـ كاۋاپ

【خۇرۇچى】 كالا گۆشى، نېپىز ئاق نان، باشپىياز، تۇخۇم، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، زىرە، مۇچ تالقىنى، كراخمال، نيۇرۇفېن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش ياپىلاق توغرىلىپ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، نيۇرۇفېن، تۇخۇم، كراخمال، ئازراق سۇ بىرىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. نان ئۇششاق توغرىلىپ، مايدا سەللا داغلاپ ئېلىنىدۇ. قازانغا كۆپرەك ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ داغلاپ ئېلىنىدۇ.

قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان باشپىياز، توغرالغان ناننى سېلىپ سەل قورۇپ، گۆشنى سېلىپ، تۇز، تېتىتقۇ، مۇچ تالقىنى، زىرە، ئازراق شورپا قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

توشقان گۆشى كاۋىپى

【خۇرۇچى】 توشقان گۆشى (پۇتۇن توشقان)، غولپىياز، زەنجۇبىل، باشپىياز، تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان، مۇچ تالقىنى، زىرە قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توشقاننى ئۆلتۈرۈپ، باش، تېرىسى ۋە ئىچىنى ئېلىپ تاشلىغاندىن كېيىن يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. توشقان گۆشىنى تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن، جاڭيۇ، شاكال بەدىيان، غولپىياز، زەنجۇبىل سۇيى بىلەن جاۋۇرغا چىلاپ، بىر سائەت ئەتراپىدا

تەم كىرگۈزۈلىدۇ. باش پىياز ئىنچىكە توغراپ تەييارلىنىدۇ.

تەم كىرگەن توشقان گۆشىنى سۇيى بىلەن پەتنۇسقا سېلىپ، لېپستا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاقلاپ پىشۇرۇپ، ئۆرۈپ يەنە قاقلاپ پىشۇرۇپ ئېلىنىدۇ.

پىشۇرۇلغان توشقان گۆشىنى چاناپ تەخسىگە ئېلىپ، توغرالغان باش پىياز، مۇچ تالقىنى، زىرە، ئازراق تۇز سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

سارغايتىپ پىشۇرۇلغان بېلىق كاۋىپى

【خۇرۇچى】 رەڭلىك تروت بېلىقى (خۇڭزۇنيۇ)، سەۋزە، كەرەپشە، يۇمغاقسۇت، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېلىقنى تازىلاپ، تۇز، تېتىتقۇ، سەۋزە، كەرەپشە، يۇمغاقسۇت، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، غولپىياز، زەنجىۋىل، پۇراقلىق يوپۇرماق سېلىپ بىر سائەت چىلاپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ. توكلۇق تاۋۇنى قىزىتىپ، ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، بېلىقنى داغلاپ سارغايتىپ پەتنۇسقا ئېلىپ، لېپستا قاقلاپ پىشۇرۇلىدۇ.

چاۋا مايغا ئورالغان سان كاۋىپى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئالدى سان گۆشى، قوينىڭ چاۋا مېيى، لاۋگەندې، مۇچ قىيامى، جاڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ ئالدى سېنىنىڭ سۆڭىكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇزۇنچاق قەلەمچە قىلىپ چاناپ، تۇز، تېتىتقۇ، باشپىياز، يۇمغاقسۇت، مۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇ بىلەن بىر سائەت ئەتراپىدا چىلاپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ.

تەم كىرگەندىن كېيىن، قوينىڭ چاۋا مېيىغا ئوراپ، لېپستا بىر سائەت ئەتراپىدا قاقلاپ پىشۇرۇپ ئېلىپ، رەتلىك چاناپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ. ئۇستىگە مۇچ، زىرە ياكى تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن سېپىلىدۇ.

پۇتۇن بەررە كاۋاپ

【خۇرۇچى】پۇتۇن قوي گۆشى، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوزا تېرىسىنى سۇدا ياكى شورپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇۋالىمىز. قاينىتقاندا ئۇنى قاينىتىپ تېشىلدۇرۇۋەتمەي، قازاندىن ۋاقتىدا ئېلىۋېتىشىمىز كېرەك. ئۇنى سوۋۇتۇپ چوڭراق ياغاچ زىخقا ئۆتكۈزۈپ، چوغقا قاقلاپ ئايلاندۇرۇپ پىشۇرىمىز. كۆمۈرنىڭ ئىسىنى چوقۇم ۋاقتىدا تارتىپ تۇرۇش، گۆشكە ئاچچىقسۇ پۈركۈپ، ئۇنغا

مسلەپ قويۇش كېرەك. بۇ خىل كاۋاپ باشقا كاۋاپلارغا قارىغاندا تاتلىق، ھەم يۇمشاق بولىدۇ. بۇ كاۋاپنىمۇ خۇددى تىرىك قويدەك ياساپ ئۇستەلگە ئېلىپ كېلىنمىز.

جەج كاۋاپ

【خۇرۇچى】قوي گۆشىدىن بىر كىلوگرام، باشپىياز 300 گرام، تۇز، تۇخۇم ئۇچ دانە، دورا ـ دەرمەك بىر چاي قوشۇق، ئاچچىق شاكاراپ ئىككى ئاش قوشۇق، مۇچ تالقىنى، زىرە ۋە يۇمغاقسوت بىر چاي قوشۇقتىن، قارىمۇچ يېرىم چاي قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بىر كىلوگرام سېمىز قوي گۆشىنى بۆلتەكچىلەپ توغرايمىز. ئۇ توغرالغان بۆلتەكچە گۆشلەرنىڭ ھەربىرسىنى 15 ～ 20 گرامدىن بۆلۈۋالىمىز. بۆلتەكچىلەپ توغرالغان گۆش، چاسا بۆجەك توغرالغىنى ياخشى. ئۇ نېپىز ياپىلاق ياكى توغرا تۆت بۇرجەك توغرالسا بولمايدۇ. ئەمدى بۆلتەكچە ۋە چاسا بۇرجەك توغرالغان گۆشلەرنى سىرلىق جاۋۇر ياكى كىچىك تەڭنگە سېلىپ، ئاچچىق شاكاراپ قويۇپ نامىكاپلايمىز. ئاندىن باشپىيازنى گۇرۇچتەك ئۇششاق چاناپ سالىمىز. شۇنىڭدىن كېيىن دورا ـ دەرمەكنى سېپىپ، ئۇچ دانە تۇخۇمنى چېقىپ قۇيۇپ، مۇچ تالقىنى، قارىمۇچ، زىرە ۋە يۇمغاقسوتنىڭ ئۇرۇقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئەگەردە تۇخۇم يوق بولسا 300 گرام سۇ قۇيۇپ، راسا ئىتىپ، سۇنى گۆشكە سىڭدۇرىمىز. ئۇ نامىكاپلاپ شالانغان جەج كاۋاپنىڭ گۆشى 2 ～ 6 سائەتكىچە دەم يەپ تۇرۇشى شەرت. ئەگەر كېرەك بولسا ئۆي ھاۋاسىدا 24 سائەت ساقلاپ، توڭلىتىۋەتمەي پىشۇرۇپ يېيىشكە بولىدۇ.

كاۋاپنى تەلەپكە مۇۋاپىق زىخلاشقا بولىدۇ. كاۋاپ چوڭ بولسا ئون تالدىن، كىچىك بولسا تۆت تالدىن ئۆتكۈزۈلۈشى مۇمكىن. كاۋاپ مۇمكىنقەدەر بىر گۆش بىر ماي قىلىپ، تۆتتىن ياكى سەككىز تالدىن ئۆتكۈزۈلسە ياخشى. سېتىش ئۈچۈن بولسا تۆتتىن (80 گرامدىن) بولغىنى دۇرۇس. شۇ چاغدا پىشقان كاۋاپ 50 گرام بولىدۇ. ئۇنى ئۇنىڭدىمۇ قاتتىق پىشۇرۇش توغرا كەلسە، ئۇ كاۋاپ 40 گرام بولۇپ كېلىشى ۋە قاتتىق قورۇلۇپ كېلىشى مۇمكىن.

كاۋاپنىڭ گۆشىنى نامىكاپلىغان پەيتىدە پىياز، تۇخۇم ۋە دورا ـ دەرمەكتىن تاشقىرى 200 گرام بولسا، ناننى سۇلاپ يۇمشىتىپ قوشسىمۇ بولىدۇ. بۇ چاغدا كاۋاپ گۆشىنى 12 سائەتتىن ئارتۇق ساقلاشقا بولمايدۇ. پىشقان كاۋاپنى ھەرخىل سوغۇق سەيلەر بىلەن ئىستېمال قىلسا ۋە نان بىلەن يېسە ياخشى بولىدۇ.

ئەسكەرتىپ قويۇشقا توغرا كېلىدۇكى، نامىكاپلاش پەيتىدە، بىر كىلوگرام سېمىز قوي گۆشىنىڭ تېخىمۇ تەملىك بولۇشىنى خالىساق، 100 گرام سامساق ياكى 50 گرام قىيام قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرسىمۇ ئوبدان بولىدۇ.

جەج كاۋاپنىڭ ئۇچ زىخنى تەخسىگە قويۇپ، ئۇستىگە 50 گرام باشپىيازنى ياكى كۆك پىيازنى ياپىلاقلاپ توغراپ، تېتىغۇدەك قىزىلمۇچ ياكى سىركە چېچىپ، ژاخلىق بىر تاۋام ئورنىدا يېسە بولىدۇ. جەج كاۋاپنى ئەڭ ياخشىسى، مېۋىلىك دەرەخنىڭ ئوتۇنىدا، كۆمۈر چوغىدا پىشۇرسا بولىدۇ. كاۋاپ چوغدىن ئون سانتىمېتىر ئېگىز تۇتۇپ قاقلاپ پىشۇرۇلىدۇ. كاۋاپ گۆشى قەتئىي دەملىنىشى، 3 ـ 4 سائەت نامىكاپتا دۇملىنىشى شەرت.

جەج كاۋاپنى كاۋاپدانغا ئوتنى ياخشىلاپ قالاپ چوغ قىلىپ، چوغنى يېيىتىۋېلىپ پىشۇرىمىز. كاۋاپنى دەسلەپ قويغان تەرەپنى ياخشى پىشۇرۇۋېلىش لازىم. ئۇلارنى بىر ـ بىرىگە قويساق كاۋاپ بەك ياخشى پىشىدۇ. كاۋاپنىڭ ئىككىنچى تەرىپىنى ئۆرۈگەندىمۇ ئۇنى ياخشى پىشۇرۇش لازىم.

قىيما كاۋاپ

【خۇرۇچى】قوي گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، تۇز سۇيى 50 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالدى بىلەن قوي گۆشى بىلەن پىيازنى ئۇششاق چانىۋالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇن، تۇز سۇيىنى قۇيۇپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئىلەشتۇرىمىز. شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، گۆشنى چانىغاندا ھەرگىز يېرىك بولۇپ قالمىسۇن. ئۇنى چاناپ بولۇپ نامىكاپقا 2 ～ 3 سائەت چىلاپ قويىمىز. 70 ～ 80 گرامدىن قىلىپ گۆشنى زىخقا ئۆتكۈزىمىز ۋە كۆمۈر چوغدا پىشۇرىمىز. بۇ خىل كاۋاپنى دوخۇپكدا پىشۇرسىمۇ بولىدۇ.

جىگەر كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوي جىگىرى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، تۇز، ناۋات قىيامى، ئۇن مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】جىگەرنى بىر نەچچە پارچە قىلىپ توغرىۋالىمىز. بىر كىلو جىگەرنى 100 گرام ئۇششاق توغرالغان پىياز، تۇز، 50 گرام ناۋات قىيامى ۋە 50 ～ 60 گرام ئەترايىدىكى ئۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما ياساپ، ئاندىن زىخقا ئۆتكۈزۈپ، ئوتقا قاقلاپ پىشۇرىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ تېخىمۇ كۆپ تۈرلىرى
www.uyghurkitap.com

قۇيرۇق ماي - جىگەر كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوي جىگىرى بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي بىر كىلوگرام، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】جىگەر قۇيرۇق مېيىنى ئۇششاقراق توغراپ، ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما ياسايمىز. پىشۇرۇش جەريانىدا ئۇن سېپىۋېتىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا قۇيرۇق مېيى ئېرىپ ئېقىپ كېتىدۇ. زىخقا ئۆتكۈزگەندە ماي بىلەن جىگەرنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ ئۆتكۈزۈش كېرەك.

پوستۇما كاۋاپ

【خۇرۇچى】قوي پوستۇمىسى بىر كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينىڭ دۇمبىسىدىن تارتىپ ياكى قۇيرۇق مېيىغچە بولغان تېرىنى ماي بىلەن بىللە توغرايمىز. بۇ قىسمى قوي پوستۇمىسى دەپ ئاتىلىدۇ. ماي بىلەن قوشۇپ سويۇۋېلىنغان تېرىنى قاياق سۇغا بەش مىنۇت چىلاپ قويىمىز. ئاندىن تېرىنى ئوتقا قاقلاپ ئۇتلەيمىز. بۇ جەريانىدا مېيىنى كېسىۋەتمەي، بۇزۇۋەتمەي، ئۇستىلىق بىلەن ئۇتلەش كېرەك. ئۇتلىنىپ بولغان مايلىق تېرە ئادەتتە ئاقىرىپ كېتىدۇ. بىر كىلو پوستۇمىنى پارچە قىلىپ توغراپ، زىخقا ئۆتكۈزۈپ مەنگەنگە قاقلاپ پىشۇرىمىز.

بۆرەك كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالىنىڭ بۆرىكى بىر كىلوگرام، پىياز 50 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، ئۇن، تۇز، مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۆرەكى (قوي، كالىنىڭ) ئۇششاق چانالغان پىياز، ئۇن، تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى ھەمدە تۇخۇمنى قوشۇپ بىرلەشتۈرۈپ ئارىلاشتۇرىمىز. بىر سائەت ئىلەشتۈرۈپ چىلاپ قويىمىز. زىخقا ئۆتكۈزۈپ پىشۇرىمىز.

ئۇچەي كاۋىپى

【خۇرۇچى】ئۇچەي بىر كىلوگرام، ئۇن 100 گرام، تۇز ۋە تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇچەينى پاكىز يۇيۇپ، ئۇنىڭغا ئۇن، تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرىمىز. تاياقچە تىقىپ ئۇچەينىڭ ئىچىنى تېشىگە ئۆرۈپ، 2 ~ 3 سانتىمېتىر-دىن قىلىپ توغراپ، زىخقا 80 گرامدىن قىلىپ ئۆتكۈزىمىز. پىشۇرۇش جەريانىدا پات - پات ئاستى - ئۈستىنى ئۆرۈپ تۇرۇش كېرەك.

ئۇچەي - بۆرەك كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوي بۆرىكى 500 گرام، ئۇچەي 50 گرام، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۆرەك ۋە ئۇچەينى توغراپ، ئارىلاشتۇرۇپ چىلاپ قويىمىز. باشقا كاۋاپلارغا ئوخشاش ئوتقا قاقلاپ پىشۇرىمىز.

پىششىق گۆش كاۋىپى

【خۇرۇچى】پىششىق گۆش بىر كىلوگرام، پىياز، سامساق، تۇز، قارىمۇچ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】پىشقان گۆشنى چوڭراق پارچىلارغا بۆلۈپ توغراپ، ئۇستىگە تۇز سۇيى سېپىپ، قىزىلمۇچ، قارىمۇچ، پىياز ۋە سامساقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ چىلاپ قويىمىز. ئاندىن ئۇنى 100 گرامدىن ياكى 50 گرامدىن قىلىپ زىخلارغا ئۆتكۈزۈپ، مەنگەنگە قاقلاپ پىشۇرىمىز. قازانغا ماي قۇيماي قورۇساقمۇ بولىدۇ.

ئاچچىق ئۇچەي كاۋىپى

【خۇرۇچى】ئاچچىق ئۇچەي، تۇز، تېتىتقۇ، ئۇنلار مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاچچىق ئۇچەينى پاكىز يۇيۇپ، ئۆرۈپ، قۇرۇق شورپىدا قاينىتىمىز. ئۇزۇنىسىغا 15 سانتىمېتىردىن قىلىپ توغراپ، زىخقا ئۆتكۈزۈپ، چوغقا قويۇپ پىشۇرىمىز. باشقا كاۋاپلارغا ئوخشاش تۇز، تېتىتقۇ ۋە ئۇنلار بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ چىلاپ قويىساقمۇ بولىدۇ.

كالا گۆشى كاۋىپى

【خۇرۇچى】كالا گۆشى بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】كالا گۆشنى ۋە قۇيرۇق ماينى يالپاقلاپ تۆت چاسا توغراپ، زىخقا ئۆتكۈزۈپ تەييار قىلىمىز، ئۇنى تۇزى تەڭشەلگەن ۋە پىياز چاناپ سېلىنغان سۇغا بىرەم چىلاپ قويىمىز. ئاندىن ئۇنى ئېلىپ كاۋاپلاندا پىشۇرىمىز. بىر كىلو مايسىز گۆشكە 200 گرام قۇيرۇق ماي ياكى پاستۇمىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز.

قۇيقا قۇلاق

【خۇرۇچى】قوينىڭ ئۇتلەنگەن قۇلىقى مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي كاللىسىنى دېرىقايغا سۇركەپ، قۇلىقىدىن كاۋاپ ياساپ، توغراپ يەيمىز، پوستۇما كاۋىپى ۋە گۆش كاۋىپىغا ئوخشاش نامىكاپقا چىلاپ قويىمىز.

تىل ـ جاغ كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوينىڭ پىشۇرۇلغان تىلى ۋە جاغ گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز، سامسا، تۇز، قارىمۇچ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】پىشقان تىلنى چوڭراق پارچىلارغا بۆلۈپ توغراپ، ئۇستىگە تۇز سۈيى سېپىپ، قىزىلمۇچ، قارىمۇچ، پىياز ۋە سامساقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ چىلاپ قويىمىز. ئاندىن ئۇنى 50 گرام ياكى 100 گرامدىن قىلىپ زىخلارغا ئۆتكۈزۈپ، مەنگەنگە قاقلاپ پىشۇرىمىز. قازانغا ماي قۇيماي قورۇساقمۇ بولىدۇ.

پاتاك كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالىنىڭ پېيى (پاتكى) مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي ياكى كالىنىڭ پاچىقىنى كېسىپ ئېلىۋاتقاندا، پاچاقنى تۇتۇپ تۇرىدىغان تۆت پەي پاتاكنىڭ ئىككىسىنى ئايرىپ ئېلىش ئاسان. ئەنە شۇ ئىككى پاتاكنى ئايرىپ يېغىپ قۇرۇتىمىز. پەي ـ پاتاكلار يېغىلغاندا ئۇنى يۇيۇپ، بوغۇرساقتەك 5 ～ 6 تالدىن ئېلىپ، قىزىغان ياغقا سېلىپ قورۇۋالىمىز. قورۇلغان پاتاكلارنى بىر جاۋۇرغا، چىلاشقۇدەك سوغۇق سۇ قۇيۇپ، ھەر كۈنى سۈيىنى ئالماشتۇرۇپ، ئۇچ كۈن يۇيۇپ تازىلايمىز. ئۇنىڭ تىرىپلىرىنى تاتلاپ يۇيۇپ چىقىرىپ تاشلايمىز. بۇ ھالەتتە ئۇلار يۇمشاق، گىرت ـ گىرت بولىدۇ.

مانا ئۇنى «كۆپتۇرگەن پاتاك» دەپ ئاتايمىز. پاتاكنى ئارىلاشتۇرۇپ، قۇيرۇق ـ پاتاك، پوستۇما ـ پاتاك، بۆرەك پاتاك، ئۇچەي ـ پاتاك كاۋاپلىرىنى ۋە گۆشلەرنى تەڭمۇ تەڭ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كاۋاپ تەييارلاش مۇمكىن.

سۆڭەكلىك گۆش كاۋىپى

【خۇرۇچى】سۆڭەكلىك گۆش ئىككى كىلوگرام، نامىكاپ، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكـ لەر مۇۋاپىق مىقدارردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوزا ياكى قوشقار گۆشىنى 30 ～ 40 گرامچە قىلىپ توغراپ ئۇزاق قورۇيمىز. ئاندىن ئۇنى باشقا كاۋاپلارغا ئوخشاش چىلاپ قويىمىز.

كۆمىمە كاۋاپ

【خۇرۇچى】پۇتۇن پاقلان گۆشى، قوي قېرىنى، سامساق، پىياز، زىرە، كاۋاۋېچىن ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينى بوغۇزلاپ، گۆشىنى پاكىز يۇيىمىز. قېرىنىڭ باش تەرىپىدىن كىچىككىنە كېسىپ تەتۇر ئۆرۈپ يۇيىمىز. ئاندىن قىزىق سۇدا قېرىنىڭ ئىچكى تۈتىنى قىرىپ چىقىرىۋېتىمىز. ئىچى ۋە تېشىنى تۇز، شۇلتا سۇيى بىلەن يۇيۇپ، شىلىمشىق پەردىسىنى تازىلىۋېتىپ، ئوڭ ئۆرۈپ تەييارلايمىز. گۆشنى ياڭاقـ تەك توغراپ، تۇز، زىرە تالقىنى، كاۋاۋېچىن، توغرالغان سامساق ۋە پىياز سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئارىلاشتۇرۇلغان گۆشنى تەييارلانغان قېرىنغا سېلىپ، قېرىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ، دوخۇپكا ياكى قاسقانغا سېلىپ، 2 ～ 3 سائەت دۇملەپ پىشۇرىمىز. لېكىن ۋاقتى ـ ۋاقتىدا ئۆرۈپ، ئوستىگە سۇ سېپىپ، بېگىز سانجىپ تۇرۇش كېرەك (بۇ تاماق بۇرۇن گۇلخانغا كۆمۈپ پىشۇرۇلغاچقا «كۆمىمە كاۋاپ» دېيىلگەن). پىشقان كاۋاپنىڭ شورپىسىنى ئايرىم قاچىغا ئېلىپ، گۆشنى ئايرىم تاۋاققا ئۇسىمىز.

غاز كاۋىپى

【خۇرۇچى】غازدىن بىرى، تۇز، غولپىياز، بەدىيان مۇۋاپىق مىقدارردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】غازنى يۇڭداپ، پۇت ۋە قانىتى كېسىۋېتىلگەندىن كېيىن ئۆز بۆلەكلىرى بويىچە پارچىلاپ، تۇزلۇق سۇ، غولپىياز، ئارپىبەدىيان، شاكال بەدىيان قوشۇپ، نامىكاپقا چىلاپ يېرىم سائەت قويىمىز. ئاندىن مايىنى ئوتتۇراھال قىزىتىپ، چىلاپ قويۇلغان غاز گۆشىنى داغلاپ ئېلىپ، چوڭقۇر لېگەن ياكى لېسقا سېلىپ، سۇ سېپىپ دوخۇپكىدا قاقلاپ پىشۇرىمىز. غاز گۆشىگە پات ـ پات سۇ سېپىپ تۇرۇش كېرەك.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

زىخلىق بېلىق كاۋىپى

【خۇرۇچى】بېلىق 500 گرام، پەمىدۇر، كۆكمۇچ، لىمون، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بېلىقنى قىلتىرىقىدىن ئايرىپ، زىخنا ئۆتكۈزگىلى بولغۇدەك چوڭلۇقتا پارچىلىنىدۇ. گۆش پارچىلىرى پەمىدۇر سۇيى بىلەن چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيىغا 30 مىنۇت چىلاپ قويۇلىدۇ. زىخنا نۆۋىتى بىلەن نېپىز تىلىملانغان پەمىدۇردىن بىر تىلىم، لىموندىن بىر تىلىم، كۆكمۇچتىن بىر پارچە، ئارا - ئارىسىغا بېلىقتىن بىر پارچە قىلىپ تىزىلىدۇ. بۇ خىل تىزىش پۈتۈن خۇرۇچلار تۈگىگۈچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن كاۋاپداندا پىشۇرۇلىدۇ. ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاۋىدا پىشۇرۇلغان بېلىق كاۋىپى

【خۇرۇچى】بېلىق ئىككى كىلوگرام، كۆكمۇچ، سەۋزە، باشپىياز، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېلىق تازىلىنىپ تىلىملىنىدۇ، ئۈستىگە قۇرۇق تۇز سېپىلىپ، ئالقان بىلەن تۇز ئىچىگە سىڭدۈرۈلۈپ ساقلىنىدۇ. تاۋىغا چۇچۇتۇلگەن ياغ قۇيۇلۇپ، قىزىق ياغدا تىلىملارنىڭ ھەر ئىككى تەرىپى پىشۇرۇلىدۇ. ئىسسىق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلۈپ، ئۈستىگە كۆكمۇچ، پەمىدۇر، سەۋزە، باشپىياز ۋە باشقا كۆكتاتلار بىلەن بىللە ئۈستىگە لىمون سىقىپ تۇرۇپ يېيىلىدۇ.

پۈتۈن تونۇر كاۋىپى

【خۇرۇچى】پۈتۈن پاقلان گۆشى (ياكى پۈتۈن جەرەن گۆشى، توشقان گۆشى) ، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوزا ياكى جەرەن ۋە ياكى توشقاننى سۇيۇپ تازىلاپ، ئاستى - ئۈستىنى تۇزغا چىلاپ قويىمىز. تونۇرنى قىزدۇرۇپ، ئاندىن كۆمۈرنى قالاپ ئۆتتۈرىسىغا تۆمۈر تاختا قويۇپ، ئاندىن ئۈنىڭغا چىلانغان گۆشنى قويۇپ، تونۇرنىڭ ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ قويىمىز. بۇ خىلدىكى كاۋاپ تونۇردا 1 ～ 1.5 سائەت تۇرىدۇ.

ئۇتلەنگەن كاۋاپ

【خۇرۇچى】پۇتۇن پاقلان گۆشى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوزا ياكى بەررىنى سويۇپ (ئەمما تېرىسىنى ئالمايمىز) ئۇتلەيمىز. يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلگەندەك پىشۇرۇۋالىمىز. كاۋاپنىڭ پىشقىنى كاۋاپنىڭ كۆيۈپ كەتمەي چالىراق پىشقانلىقىدىن مەلۇم بولىدۇ.

زىخچە كاۋاپ

【خۇرۇچى】قوي گۆشى بەش كىلوگرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى چوڭراق ياپىلاق قىلىپ توغراپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئۇسۇلدەك چىلاپ قويىمىز. ئاندىن تەييار بولغان گۆشنى ئۇزۇن زىخلارغا ئۆتكۈزۈپ، تونۇرغا بويلىتىپ تىزىمىز. ئۇششاقراق توغرالغان گۆش پارچىلىرىنى زىخقا ئۆتكۈزۈپ، ناننى يېقىپ بولغاندىن كېيىن پىشۇرساق بولىدۇ. بۇ چاغدىكى تونۇرنىڭ قىزىقى كاۋاپنىڭ پىشىشىغا يېتەرلىك ئىسسىق بېرەلەيدۇ. بۇ ئۇسۇلدا ئۇستىخان ياكى قوۋۇرغىنى كاۋاپ قىلساقمۇ بولىدۇ، ئۇنى پىشۇرۇشقا يېرىم سائەت كېتىدۇ.

چاۋا ماي ـ جىگەر كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوي جىگىرى بىر كىلوگرام، چاۋا ماي 500 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ماي پارچىسىغا 20 ~ 30 گرامچە قىلىپ توغرالغان جىگەر پارچىسىنى ئۇراپ، خۇددى جىگەر كاۋىپىغا ئوخشاش پىشۇرىمىز.

گۆش، تۇخۇم ئارىلاش كاۋاپ

【خۇرۇچى】قوي گۆشى بىر كىلوگرام، تۇخۇم، ئۇن، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ياپىلاق گۆش كاۋىپىغا ئوخشاش بۇ كاۋاپنىڭ گۆشىنىمۇ ئاۋۋال چىلاپ قويىمىز. ئۇنىڭغا يەنە تۇخۇمىمۇ قوشىمىز. گۆشنى ئۇششاقراق توغرايمىز. ئۇنى 5 ~ 6 سائەت چىلاپ قويغاندىن كېيىن زىخلارغا ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىگە ئۇن سېپىپ تونۇرغا تىزىپ سالىمىز. 5 ~ 10 مىنۇت تۇرغۇزساقلا كاۋاپ تەييار بولىدۇ. بۇ خىل

كاۋاپنى باشقىچە قىلىپ بازار كاۋىپى دەپمۇ ئاتايدۇ. زىخ قىسقىراق، كىچىكرەك بولۇشى كېرەك.

قىيما ياپما

【خۇرۇچى】قوي گۆشى بىر كىلوگرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى خۇددى قىيمىلىق كاۋاپقا ئوخشاش تەييارلايمىز. زىخ-لارغا ئۆتكۈزۈپ، تۆمۈر تاختىلارغا تىزىپ سېلىپ، تونۇرنىڭ ئوتتۇرىغا قويىمىز. بۇ خىل كاۋاپنى تونۇردا 5 ~ 10 مىنۇتچە تۇرغۇزساقلا پىشىدۇ.

گۆش سامسا

【خۇرۇچى】گۆش 300 ~ 500 گرام، پىياز، تۇخۇم، سەۋزە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى ياپىلاق توغراپ چىلاپ قويىمىز. ئاندىن ئۇنى ئۇنغا مىلەپ، پىياز، پىششىق تۇخۇم، تۇرۇپ ياكى سەۋزىلەرنى توغراپ، گۆش بىلەن بىرلەشتۇرۇپ ئىلەشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى خۇددى سامسىغا ئوخشاش تونۇرغا يېقىپ پىشۇرىمىز.

توخۇ ياپما

【خۇرۇچى】پۈتۈن توخۇ گۆشى، پىياز، سامساق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】توخۇنى سويۇپ تازىلاپ، چاپقۇ بىلەن چاناىمىز. ئاندىن ئۇنى تۇزلاپ، ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان پىياز، سامساق ۋە ھەرخىل تېتىتقۇلارنى قوشىمىز. سامساقنى 5 ~ 6 سائەت ئەتراپىدا سۇغا چىلاپ قويىمىز. سۇيىنى يېغىپ، ئۇنغا مىلەپ، خۇددى ياپىلاق گۆش كاۋىپىغا ئوخشاش تونۇردا پىشۇرىمىز. تونۇردا 15 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن كاۋاپ تەييار بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا ئۆردەك، كەكلىك، قىرغاۋۇل، غاز ۋە باشقا ئۇچار قۇش كاۋاپلىرىنى پۈتۈن پېتىلا ياكى زىخقا ئۆتكۈزۈپ تەييارلىغىلى بولىدۇ.

جىگەر سامىسىسى

【خۇرۇچى】قوي جىگىرى بىر كىلوگرام، گۆش، ئۇن مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇششاق توغرالغان جىگەرنى تۇزغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنغا مىلەپ-

مىز. گۆشنى ياپىلاق توغراپ جىگەر بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. يەنە باشقا خىل قىيمىلار بىلەنمۇ تەييارلىسا بولىدۇ. مەسىلەن: قىرغاۋۇل گۆشىدىن، ئۇچەيدىن تەييارلىغىلى بولىدۇ. بۇ سامسا تونۇرغا يېقىپ پىشۇرۇلىدۇ.

بېلىق ياپما

[خۇرۇچى]بېلىق، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]بېلىقنى ئوتتۇرىدىن تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ قويىمىز. ئاندىن تونۇرغا سىلىپ پىشۇرىمىز. بۇ كاۋاپلارنىڭ ھەممىسىنى ئادەتتە ھەر-خىل سالاتلار بىلەن ۋە نانغا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، تەمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ. ئەگەر كاۋاپنىڭ تونۇردا تۇرۇش ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە، گۆش قېتىپ قالىدۇ.

چاۋا ماي كاۋىپى

[خۇرۇچى]مايسىز گۆش بىر كىلوگرام، چاۋا ماي بىر كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]باشقا كاۋاپلارغا ئوخشاش مايسىز گۆش تەييارلاپ، ئۇنى چىلاپ قويىمىز. بىر كىلو ماينى ياپىلاق قىلىپ توغراپ، ئۇنغا مىلەپ، ئاندىن ئۇنىڭ ھەربىر پارچىسىغا 30 ~ 40 گرام توغرا كەلگۈدەك گۆشنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇنى زىخقا ئۆتكۈزۈپ، تونۇرغا تۆمۈر تاختا بىلەن سىلىپ پىشۇرىمىز.

قازان ياپما

[خۇرۇچى]قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئۇن، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]بۇنىڭ گۆشىنىمۇ ياپىلاق گۆش كاۋاپقا ئوخشاش تەييارلايمىز. قازانغا ئازراق سۇ قۇيۇپ، ئاندىن گۆشنى سىلىپ پىشۇرىمىز. گۆشنى قازانىنىڭ ئەتراپ-نى بويلىتىپ قويۇپ، ئوستىگە ئۇن سېپىۋېتىمىز. قازانىنىڭ تېگىدىن كەلگەن ئىسسىق-لىق بىلەن بۇ كاۋاپ پىشىپ چىقىدۇ.

تاۋا كاۋاپ

[خۇرۇچى]گۆش بىر كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]چىلىنىپ بولغان گۆشتىن ھەر 100 گرامنى زىخقا ئۆتكۈزۈپ،

قىزىپ تەييارلانغان تاۋنغا پاتقۇچە سالىمىز. ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرىمىز. ئوتنى سۇسلىتىپ، تۇزاقنى مەھكەم يېپىپ دۇملەيمىز. يېرىم سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئالساق بولىدۇ.

تاۋا ياپما

【خۇرۇچى】قوي گۆشى بىر كىلوگرام، تۇز مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ كاۋاپنىڭ تەييارلىنىشى تونۇر كاۋاپ بىلەن ئوخشاش. پەرقى ئۇنىڭ گۆشىنى ئالدى بىلەن شورپىغا چىلىۋېتىپ، ئاندىن تاۋنغا سېلىپ پىشۇرىمىز. بىر ئاز ۋاقىت قىزدۇرۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن، تۇزاقنى مەھكەم يېپىپ دۇملەيمىز.

جەز زىخچە كاۋاپ

【خۇرۇچى】گۆش بىر كىلوگرام، قىزىتىلغان ياغ، سېرىقماي، تۇز مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى زىخقا ئۆتكۈزۈپ، سېرىقمايغا ئارىلاشتۇرۇپ قىزىق مايغا سېلىپ پىشۇرىمىز. ئوچ كىلوگرام ياغدا 5 ～ 10 زىخ كاۋاپ پىشىدۇ. پىشۇرۇش-نىڭ ئوڭۇشلۇق بولۇشى ئۇچۇن زىخنى ئادەتتە ياغاچ دەستىدىن ياسىما ئەك ياخشى بولىدۇ. تەييار بولغان كاۋاپنى پىياز ۋە نانغا قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ياپما جىگەر

【خۇرۇچى】قوي جىگىرى بىر كىلوگرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】جىگەرنى 100 ～ 200 گرامغىچە ياپلاق قىلىپ توغراپ تۇزلايمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇن سېپىۋېتىمىز. بىر ئاز ۋاقىت تاۋدا جىگەرنى پىشۇرۇۋە-لىپ، 5 ～ 6 مىنۇت تۇرغۇزۇپ ئالساق بولىدۇ.

تاۋا تال كاۋىپى

【خۇرۇچى】تال، تۇز، قۇيرۇق مايى، دورا ـ دەرمەكلەر مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تالنىڭ ئىچىگە قۇيرۇق مايى سېلىپ، جىگەر كاۋاپقا ئوخشاش پىشۇرىمىز. ئۇنىڭغا ئازراق سۇ قوشۇۋېتىمىز. 5 ～ 10 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن كاۋاپنى ئىستېمال قىلسىڭىز بولىدۇ.

چۇچۇمەل قوۋۇرغا قازان كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى 200 گرام، تۇخۇم بىر دانە، تۇز مەلۇم مىقدارىدا، ئۆسۈملۈك مېيى 30 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوۋۇرغىنى تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چاناپمىز. تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قاچىغا قۇيۇپ، ئۇستىگە تۇز، تېتىتقۇ، ماش ئۇنى قۇيۇپ شىرە تارتىپ، چانالغان قوۋۇرغىلارنى چىلاپ، بىر - بىرى بىلەن جۈپلەشتۈرۈۋالىمىز. قازانغا ئوت يېقىپ، قازان قىزىغاندا ماي قۇيۇپ، چۇچۇغەندە شىرە تارتىپ جۈپلەشتۈرۈلگەن قوۋۇرغىنى مايغا سېلىپ پىشۇرىمىز. قوۋۇرغا چۈرۈك پىشقاندا سۇزۇۋېلىنىدۇ.

ساپلىققا ماي قۇيۇپ، ماي چۇچۇغەندە ياغقا يالپاقلانغان زەنجۈبىل، سامساق، غولپىياز سېلىپ، ئۇستىگە ئازراق ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ ياكى ئاچچىق مۇچ، كاۋاۋۇچىن سېلىپ قورۇيمىز. مەززىلىك پۇراق چىققاندا، ئازراق كەرەپشە سېلىپ 1 ～ 2 مالتىلاپ پىشۇرىمىز. قورۇما تەييار بولغاندا، چۈرۈك پىشۇرۇلغان قوۋۇرغىلارنى سېلىپ، ئۇستىگە دورا - دەرمەك سۇيى قۇيۇپ، ئارىسىغا ئۆتكۈچە ئېلىشتۇرۇپ، ئۇستىگە ئاقمۇچ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاق كۈنجۈت سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە ئۇسسىمىز.

دوخۇپكا قوۋۇرغىسى

【خۇرۇچى】قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى بىر كىلوگرام، تۇخۇم بىر دانە، قارىمۇچ، زىرە، تۇز، ئاق ئۇن، پىياز سۇيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشىنى تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چاناپ توغراپ، پىياز سۇيىگە چىلاپ قويىمىز. تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ، ئۇستىگە قارىمۇچ، زىرە تالقىنى، تۇز، ئاق ئۇن سېلىپ قوچۇپ شىرە تارتىمىز. توغراپ پىياز سۇيىگە چىلانغان قوۋۇرغا گۆشىنى شىرىگە مىلەپ، 20 ～ 30 مىنۇتچە دۈملەپ قويۇپ ئۆتكۈزىمىز. دوخۇپكىنى قىزىتىپ، دوخۇپكىنىڭ قىزىقلىقى 25℃ قا چىققاندا زىخقا ئۆتكۈزۈلگەن قوۋۇرغا لېسقا سېلىپ، دوخۇپكىدا 25 ～ 30 مىنۇت پىشۇرىمىز.

قورۇما كاۋاپ

【خۇرۇچى】گۆش بىر كىلوگرام، تۇز، پىياز، سامساق، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى تۇزلاپ، 20 ～ 25 گرام ئەتراپىدىكى گۆش پارچىلىرى

www.uyghurkitap.com

رىنى قازانغا سېلىپ تۇز سېلىپ، تۇۋاقنى يېپىپ قويىمىز. گۆش سۈيى پۈتۈنلەي تۇگەپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا پىياز، سامساق، خۇش پۇراق ماتېرىيالى، قارىمۇچ ۋە باشقا تېتىتقۇلارنى سېلىپ بىللە قورۇيمىز. بۇ كاۋاپقا يەنە قوي ياكى قوزىنىڭ مايلىق گۆشىنى ئارىلاشتۇرۇۋېتىش كېرەك.

توخۇ قورۇما كاۋاپ

【خۇرۇچى】توخۇ گۆشى، پىياز، سامساق، مۇچ، پەمىدۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】توخۇنى چاناپ، سۆڭەك ۋە لوق گۆشىنى قوشۇپلا قازانغا 50 گرام سۇ قۇيۇپ قاينىتىۋالىمىز. سۈيى پۈتۈنلەي تۇگىگەندە ئۇنىڭغا پىياز، سامساق، مۇچ، پەمىدۇر ۋە ئاچچىقسۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ بىللە قورۇيمىز. باشقا قۇش گۆشى قورۇما كاۋاپىنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا تەييارلىۋالساق بولىدۇ.

قىيما توقاچ

【خۇرۇچى】يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشتىنى چۆچۈرىنىڭ قىيمىسىغا ئوخشاش قىيما تەييارلىۋالىمىز. قىيمىنى توغاچچىلىك چوڭلۇقتا قىلىپ ياساپ، تۆتكە بۆلۈۋالىمىز. زىخچىلارنى ئېرىگەن مايدا سۈرتۈۋېتىمىز. تاۋۇغا ماي قۇيۇپ قىزدۇرۇۋالغاندىن كېيىن، تەييارلىۋالغان قىيمىلارنى سالىمىز. بىر كىلوگرام قىيمىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن 200 گرام ماي كېتىدۇ. قىيمىنى پىشۇرغاندا چوقۇم بىر نەچچە قېتىم ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى داغلاپ پىشۇرۇش كېرەك. بۇ تاۋامنى نان بىلەن قوشۇپ يەيدۇ.

قىيمىلىق سامسا

【خۇرۇچى】يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، تۇز، تېتىتقۇ، تۇخۇم، ھەرخىل كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇششاق توغرالغان گۆشكە تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ، تۇز تەمىنى تەڭشىگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا بەش دانە تۇخۇم قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاز تىندۇرۇپ قويىمىز. سامسىنىڭ ئىچىگە قىيمىنى سېلىپ تۇگىمىز. كەرەپشە ۋە باشقا كۆكتاتلارنى باشتا بىر قاينىتىۋېتىپ، ئاندىن ئۇنى ئۇششاق توغراپ قىيمىغا ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بۇ قىيمىغا يەنە 100 گرام تۇگۇنەك قوشۇۋېتىمىز. قىيمىنى تەييارلاپ بولغاندىن

كېيىن ئۇنىڭدىن توغاچچىلىك چوڭلۇقتا ئېلىپ سامسا تۇگىمىز. قىيمىغا ئىشلىتىلىدىغان كۆكتاتلار: تۇگۇنەك، سەۋزە، تۇرۇپ، قىزىلچا، پىياز ۋە تۇخۇم قاتارلىقلار. بۇلارنى چوقۇم ئۇششاق توغراش كېرەك. سامسىنى تۇگۇپ بولغاندىن كېيىن تاۋىنى مايدا تازا قىزدۇرۇپ، ئاندىن ئىچىگە تۇگۇلگەن سامسىلارنى سېلىپ، ئالدى - ئارقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرىمىز. ماي سالماي پىشۇرساقمۇ بولىدۇ ئەلۋەتتە.

قىيما «پەلتو»

【خۇرۇچى】قوي گۆشى، تۇخۇم، ئۇن، ھەرخىل كۆكتاتلار، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ كاۋاپنىڭ كۆرۈنۈشى خۇددى قىيمىلىق پەلتوغا ئوخشىغاچقا، شۇنداق ئاتىلىپ قالغان. گۆشنى تەييارلاپ قىيما تەييارلىۋېلىپ ئۇنىڭغا ئۇن ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى سىرتقىمايدا ياكى قوي مېيىدا قورۇيمىز. قىيمىغا بەش دانە تۇخۇم، 500 گرام كراخمالالنغان چوكا پۇرچاق، تۇز، خۇش پۇراق ماتېريال، قارىمۇچ ۋە 20 ~ 30 گرام ئۇن ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. بۇ ئارىلاشما ئادەتتە چوكا پۇرچاق ئارىلاشمىسى دەپ ئاتىلىدۇ. ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن تاۋىدا سارماي ياكى قوي مېيى بىلەن قورۇساقلا بولىدۇ.

توخۇ ياپما

【خۇرۇچى】پۈتۈن توخۇ گۆشى، ھەرخىل كۆكتاتلار، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】توخۇنى تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ، ئاندىن ئۇنى گۆش شورپىسىغا تاشلايمىز. بۇ شورپىدا گۆش، پىياز، سامساق، مۇچ ۋە باشقا تېتىتقۇلار بار بولۇپ، ئۇنىڭغا توخۇ گۆشى بىر سوتكا ئەتراپىدا چىلىنىپ تۇرىدۇ. توخۇنى شورپىدىن ئېلىپ تاۋىغا سېلىپ، ئوتنى سۇسلىتىۋېتىپ، تۇۋاقنى مەھكەم يېپىپ دۇملەيمىز. ئەڭ ئاخىرىدا بىرلا نۆۋەت قورۇۋالىمىز.

توخۇ قىيما كاۋىپى

【خۇرۇچى】توخۇ گۆشى، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】توخۇنىڭ گۆش ۋە سۆڭەكلىرىنى ئايرىۋالىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ قىيما تەييارلىۋالىمىز. گۆشنى چاناش ماشىنىسىدا چىقىرىۋالساقمۇ بولى-

ئۇيغۇر كتابلىرى تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ پېگى تارقىسى

دۇ. بۇنداق ئەھۋالدا چوقۇم توخۇ شورپىسىنى ئۇستىگە قۇيۇش كېرەك. توخۇ قېيمىسىدىن قېيمىلىق سامسا، كاۋاپ، قورۇما كاۋاپلارنى تەييارلاشقا بولىدۇ.

بېلىق قېيما كاۋىپى

【خۇرۇچى】بېلىق گۆشى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بېلىق گۆشىنىڭ ئاساسىي قىسمىدىن قېيما تەييارلايمىز. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەندەك بۇ كاۋاپنىمۇ قورۇۋالمىز. بۇ خىل كاۋاپقا توڭلىتىلغان بېلىق گۆشى ئىشلىتىلسە ياخشى بولمايدۇ. بېلىق قېيما كاۋىپىنى بېلىقنىڭ لوق گۆشى بىلەن سۆڭەكنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇششاق قىلتىرىقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، بىرنەچچە پارچىگە بۆلۈپ قېيما تەييارلايمىز. تاۋىدا قالدۇرۇپ پىشۇرساقلا كۇپايە.

قېيما قۇيماق

【خۇرۇچى】قوي گۆشى بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئون دانە، ئۇن، شورپا 50 ～ 60 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇششاق توغرالغان گۆشكە تۇخۇم، شورپا ۋە ئۇننى ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، قىزىغان تاۋىغا سېلىپ، قوشۇق بىلەن سىرىقماي سېلىپ ئاندىن قېيمىنى پىشۇرىمىز.

گۆش «پەلتو»

【خۇرۇچى】قوي گۆشى 500 گرام، ھەرخىل تېتىتقۇ، تۇخۇم تۆت دانە، جاڭدۇ، چوكا پۇرچاق 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى 15 ～ 20 گرامچە قېلىپ توغراپ، لازىملىق تېتىتقۇلارنى سېلىپ تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. ئۇنىڭغا تۇخۇم، جاڭدۇ ئۇنى قوشۇپ ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. گۆشنى بوغۇرساقنى پىشۇرغاندەك 2 ～ 3 لىتىر مايدا قورۇۋالمىز. گۆش قېيمىسىنى توغاچ شەكلىدە ياساپ، ئۇنىڭ ئىچىگە مايدا پىشۇرۇلغان گۆشنى ئوراپ، قايتا مايدا پىشۇرىمىز. لېكىن ئالدىنقى قېتىمدىكىدەك قاتتىق قورۇۋەتمەيمىز. سامسىنى تۇگۇپ ئۇستىگە تۇخۇم قېيمىسىنى سۇركەپ، مايدا ئايرىم ـ ئايرىم پىشۇرۇۋالىمىز.

بۆرەك ياپما

【خۇرۇچى】قوي بۆرىكى، سېرىقماي، ئۇن، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۆرەكنى ئىككىگە بۆلۈپ، ئىچىدىكى قان تومۇرلىرىنى ئېلىۋېتىپ، بىر سائەت چىلاپ قويىمىز. ھەربىر زىخقا 3 ～ 4 تال قىلىپ ئۆتكۈزۈپ تاۋۇغا قويىمىز. كاۋاپ پىشقاندىن كېيىن ئۇستىگە قىزىق سارماي قۇيۇۋېتىمىز. شۇ ئېسىڭىز- دە بولسۇنكى، بۆرەكنى چىلاشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا ئۇن ياكى باشقا نەرسە ئارىلاشتۇرمايمىز.

ياغ بەررە كاۋاپ

【خۇرۇچى】پۈتۈن پاقلان گۆشى، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قازاندا پىشۇرۇلمىغان كاۋاپلار ئىچىدە ھەممىدىن تەملىكى يەنىلا ياغ بەررە كاۋاپتۇر. 2 ～ 3 ئايلىق بولغان قوزىنى پۈتۈنلا قازانغا سېلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق شورپا ۋە سۇ قۇيۇۋېتىمىز ھەم قاينىتىمىز. ئەگەر ياخشىسى ئۇنى دورا ـ دەرمانلىرى سېلىنغان شوۋىدا پىشۇرۇش كېرەك. بۇ چاغدا قوزا گۆشىنىڭ رەڭگى بارا ـ بارا ئۆرۈك رەڭگىدە ئۆزگىرىدۇ. پىشقان گۆشنى ئاستا ئېلىپ سوۋۇتۇپ، ئاندىن ئۇنى چوڭچۇتۇلگەن مايدا قورۇيمىز. بۇ كاۋاپنى كەكلىك گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، توخۇ گۆشى، تاغ ئۆچكىسى گۆشى ۋە جەرەن گۆشلىرىدىنمۇ تەييارلاپ چىققىلى بولىدۇ.

توخۇ پاچىقى كاۋېپى

【خۇرۇچى】توخۇ پاچىقى سەككىز تال، تۇخۇم، پىياز، پەمىدۇر قىيامى ئىككى ئاش قوشۇقى، لىمون سۇيى ئىككى ئاش قوشۇقى، باشپىياز يېرىم باش، تۇخۇم بىر دانە، شېكەر 25 گرام مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】پەمىدۇر قىيامى، لىمون سۇيى، باشپىياز، تۇخۇم، شېكەر بىر قاچىغا ئېلىنىپ، ئۇزاق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە تەمى تەڭشىلىدۇ. بۇ ئارىلاشما توخۇ پاچىقى ئۇستىگە تەكشى سۇرتۇلۇپ، توڭلاتقۇدا سەككىز سائەت ساقلىنىدۇ. ئاندىن كاۋاپلىدا 12 ～ 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ، پىشۇاتقان چاغدىمۇ ئۇستىگە بۇ ئارىلاشمىدىن چوتكا بىلەن سۇرتۇپ تۇرۇلىدۇ. پاچاقلار پىشقاندىن كېيىن تەخسىلەرگە ئېلىنىپ خالىغان دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن تەم كىرگۈزۈپ ياكى شۇ پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنى ئالالايدىغان تۇنجى تور بېكەت
www.uyghurkitap.com

توخۇ گۆشى كاۋىپى

【خۇرۇچى】توخۇنىڭ تۆش گۆشى 500 گرام، موگۇ، تۇز، تېتىقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى تۇزلۇق سۇدا 20 مىنۇت پىشۇرۇلغاندىن كېيىن تۆت چاسا قىلىنىپ چوڭ ـ چوڭ توغرىلىنىدۇ. موگۇنىڭ ھەربىرى ئىككى پارچە قىلىنىپ تەييارلىنىدۇ. زىخقا يېرىم تال موگۇ، بىر پارچە گۆشتىن ئۆتكۈزۈپ قويۇلىدۇ. زىختىكى گۆش، موگۇلارنىڭ ئۈستىگە تۇز ۋە قارىمۇچلار سېپىلىپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ. تاۋىغا چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇلۇپ، زىخنى ئايلاندۇرۇپ تۇرۇپ كاۋاپلار بەش مىنۇتچە پىشۇرۇلىدۇ. زىخلار تاۋىدىن ئېلىنىپ بىر تەخسىگە تىزىلىدۇ.

كۆكتاتلىق چۇجە كاۋىپى

【خۇرۇچى】پۇتۇن چۇجە گۆشى، باشپىياز ئىككى تال، سامساق ئۇچ چىش، كۆكمۇچ بىر تال، پەمىدۇر تۆت دانە، ئۇن 2 ～ 3 قوشۇق، تۇز، قارىمۇچ، قىزىلمۇچ، سۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالدى بىلەن چۇجە گۆشى تازىلانغاندىن كېيىن بىر ئاز قارىمۇچ ۋە تۇز سېپىلىدۇ. ئاندىن كۆكمۇچ، سامساق، پىياز ۋە پەمىدۇرلار توغرىلىدۇ. چۇجە گۆشى قىزىتىلغان قازاندا قورۇلۇپ بوشراق قىزارتىلىدۇ. ئۇستىگە تەييارلاپ قويۇلغان كۆكتاتلار سېلىنىپ، تۇۋاق ھىم يېپىلىدۇ. ئوچاق ئەڭ سۇس ھالىتىگە تەڭشىلىپ 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. چۇجە پىشقاندىن كېيىن قازاندىن ئېلىۋېلىنىپ، تەخسىلەرگە بۆلۈنۈپ ئىسسىق پېتى ساقلىنىدۇ. تاۋىنىڭ ئاستىدا قالغان مايغا 150 گرام سۇ قۇيۇلۇپ قاينىتىلغاندىن كېيىن، ئاق ئۇن، جىقراق قارىمۇچ، تۇز، قىزىلمۇچ ۋە بىر ئاز سۇت قۇيۇپ، ياخشىلاپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ شورپا تەييارلىنىدۇ. گۆش پارچىلىنىپ تەخسىلەرگە ئېلىنغاندىن كېيىن، بۇ شورپا ئۈستىدىن ياكى ياندىن قۇيۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قورۇما كاۋاپلىق چۆپ ئاش

【خۇرۇچى】ئىنچىكە سوزۇلغان چۆپ 500 گرام، قوينىڭ سان گۆشى بىر كىلوگرام، تۇز، زىرە، مۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】چۆپ ئاشنى تەييارلىۋالمىز. گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر قېلىن

لىقتا نېپىز توغراپ، كراخمال، تۇخۇم، تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلىۋالىمىز. ساپ-لىقتا جىقراق ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىزارغاندا سۇزۇۋالىمىز. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ گۆشنى قايتىدىن سېلىپ تۇز ۋە زىرە، مۇچ تالقىنى سېپىپ، ئازراق قورۇپ تەييارلىغان سېرىق ئاشنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ بېرىمىز.

قاقلانغان بېلىق گۆشى

【خۇرۇچى】تىرىك ياكى يېڭى بېلىق، قوناق ئۇنى، ئاقمۇچ، قايماق (سېرىق-ماي)، پىياز، تۇز.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بېلىقنى پاكىز تازىلاپ، ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ ئىككى پارچە قىلىمىز. ئاندىن يەتتە سانتىمېتىر چوڭلۇقتا بۆلۈپ، ئاقمۇچ، تۇز، پىياز سېپىپ تەملەندۇرۇپ ئون مىنۇت سىڭدۈرىمىز. ئاندىن قايماق سۇرۇپ، ئۈستىگە قوناق ئۇنى يېپىشتۇرۇپ، زىخلارغا ئۆتكۈزۈپ قىزىتىپ، ھاۋاسى تەڭشەلگەن تونۇرغا تىكلەپ قاقلاپ پىشۇرىمىز.

كۆمىمە قېرىن

【خۇرۇچى】قوي ياكى ئۆچكىنىڭ قېرىنىدىن بىر دانە، قوينىڭ ئۆپكە، يۇرەك، بۆرەك، تال، جىگەرلىرى بىردىن، قوينىڭ ياغلىق ئۈچەي ۋە چاۋا مېيى بىر يۇرۇش، پىياز 500 گرام، كاۋاۋېچىن ئۇچ گرام، زىرە 1.5 گرام، سامساق تۆت چىش، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قېرىنىنىڭ باش تەرىپىدىن كىچىكرەك تۆشۈك ئېچىپ، تەتۇر ئۆرۈپ، سوغۇق سۇ بىلەن بىر نەچچە قېتىم پاكىز يۇيۇپ، ئىسسىق سۇدا چايقايمىز. ئاندىن ئىچى ۋە تېشىنى تۇز سۇيى بىلەن يۇيۇپ، شىلىمشىق تىۋىتلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن بىر تەرىپىنى پىششىق يىپ بىلەن چىگىۋېتىمىز. ئۆپكە، جىگەر، يۇرەك، بۆرەك، ياغلىق ئۈچەي ۋە چاۋا مايلارنى چوڭ - چوڭ توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، زىرە تالقىنى، كاۋاۋېچىن، ئۇششاق توغرالغان سامساق، پىيازنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. تەييارلانغان خۇرۇچنى قېرىنىنىڭ بىر تەرىپىدىن سېلىپ، قېرىنىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ دوخۇپكىغا ياكى تونۇرغا سېلىپ دۇملەپ پىشۇرىمىز. قاسقاندا پىشۇرسىمۇ بولىدۇ. دوخۇپكىدا پىشۇرغاندا پات - پات ئۆرۈپ، ئۈستىگە سۇ سېپىپ تۇرۇش كېرەك. قېرىن پىشقاندا ئىچىدىكى خۇرۇچنى لېگەنگە ياكى تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز. ئادەتتە ئىچىدىكى شورپىسى ئىستېمال قىلىنمايدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ياقما كاۋاپ

【خۇرۇچى】قوينىڭ لوق گۆشى ئىككى كىلوگرام، زەرچىۋە ئالته گرام، ئاق ئۇن 200 گرام، تۇخۇم تۆت دانه، قارىمۇچ تالقىنى ئالته گرام، زىره تالقىنى ئالته گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى ئالمقاندىن كىچىكرەك كەڭلىكته، بارماقتەك قېلىنلىقتا توغرايمىز. تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇنىڭغا زەرچىۋە، قارىمۇچ، زىره، ئاق ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇۋالغان گۆشنى چىلاپ قويىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ، داپخانىنى ئېتىپ، تۇز سېپىپ ھاۋىسىنى تەڭشەپ، تۇخۇمغا چىلانغان گۆشنى تونۇرغا يېقىپ، 20 مىنۇت خۇيلايمىز. پىشقان كاۋاپنى تونۇردىن ئېلىپ، يالپاق توغراپ، تەخسىگە ئېلىپ، ئۇستىگە تۇز مۇۋاپىق مىقداردا سېپىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

شىرنە كاۋاپ

【خۇرۇچى】قوينىڭ لوق گۆشى ئىكى كىلوگرام، تۇز 50 گرام، زىره تالقىنى ئالته گرام، مۇچ تالقىنى توققۇز گرام، تۇخۇم بەش دانه، ئاق ئۇن 150 گرام، سۇ 500 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى زىخ كاۋاپنىڭكىدەك توغراپ، ئۇنىڭغا ئىككى تۇخۇمنى چېقىپ، ئازراق تۇز سېلىپ يېرىم سائەت تۇرغۇزىمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن بىر تال زىخقا بەش تال گۆش ئۆتكۈزىمىز. قالغان تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇن، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شىرنە تەييارلىۋالىمىز. ئاندىن زىخقا ئۆتكۈزۈلگەن گۆشنى كاۋاپدانغا قويۇشتىن بۇرۇن تۇخۇم شىرنىسىگە چىلاپ ئاندىن كاۋاپدانغا قويۇپ، خۇددى زىخ كاۋىپىنى پىشۇرغاندەك پىشۇرىمىز. بۇ كاۋاپنىڭ گۆشى شىرنگە چىلانغاچقا، ئوتنى ئىتتىكلەتمەي پىشۇرۇش كېرەك، ئوت ئىتتىك بولسا تېشى پىشىپ ئىچى خام قالىدۇ.

سوقما كاۋاپ

【خۇرۇچى】قوينىڭ ئومۇرتقىلىق گۆشى بىر كىلوگرام، غولپىياز 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، قارىمۇچ ئۇچ گرام، زىره تالقىنى ئۇچ گرام، مۇچ تالقىنى ئۇچ گرام، ئاچچىقسۇ ئالته گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينىڭ ئومۇرتقىلىق گۆشنى ئۇزۇنلۇقى ئون سانتىمېتىر، كەڭلىكى ئۇچ سانتىمېتىر، قېلىنلىقى بىر سانتىمېتىر چوڭلۇقتا پارچىلاپ، ھەربىر

پارچىسىنى قىزىراقنىڭ ئارقىسى بىلەن بوش - بوش ئۇرۇپ يۇمشاتقاندىن كېيىن، سىرلانغان قاچىغا ياكى چىنە قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تۇز، قارىمۇچ، ئاچچىقسۇ ۋە ئۈششاق توغرالغان غولپىياز، زەرچۈپلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، 1 ~ 2 سائەتكىچە باستۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى بىر زىخقا ئىككى پارچىدىن ئۆتكۈزۈپ، تەييارلانغان كاۋاپ-دانغا قويۇپ، ھەر ئىككى تەرىپىگە زىرە، مۇچ سېپىپ تەكشى قىزارتىپ پىشۇرىمىز. پىشقان كاۋاپنى زىختىن ئېلىپ قەلەمچە توغراپ، تەخسىگە ئالىمىز.

دۇملىمە كاۋاپ

【خۇرۇچى】سۆڭەكلىك قوي گۆشى بىر كىلوگرام، غولپىياز 150 گرام، زىرە ئۇچ گرام، زەنجىۋىل تالقىنى ئۇچ گرام، قارىمۇچ ئۇچ گرام، پالەك تۆت تال، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا، ھۆل پۇرچاق ئۇنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينىڭ تۆش، قوۋۇرغا گۆشىنى سۆڭىكى بىلەن قوشۇپ سە-رەڭگە قېپىچىلىك چوڭلۇقتا توغراپ، ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان غولپىياز، زەنجىۋىل، زىرە، قارىمۇچ، تۇز، پۇرچاق ئۇنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭ قاچىغا رەتلىك تىزىپ، ئۈستىگە پالەكنى تىزىپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى مەھكەم يېپىپ قويىمىز. چوڭراق قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىغاندا، گۆش سېلىنغان قاچىنى قازاندىكى سۇنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، قازاننىڭ ئاغزىنى يېپىپ ئىككى سائەت پىشۇرىمىز (سۇ قاينىغاندا، قاچىغا كىرىپ كەتمەيدىغان بولۇشى كېرەك). پىشقان كاۋاپنى قازاندىن ئېلىپ، تەخسىگە دۇم كۆمتۇرۇپ (پالەك ئاستىغا، گۆشلەر ئۈستىگە چىقىشى كېرەك) داستىخانغا كەلتۈرۈ-مىز.

دۇمبە - جىگەر كاۋاپ

【خۇرۇچى】جىگەر 500 گرام، قۇيرۇق ماي 500 گرام، پىياز 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا، زىرە ئۇچ گرام، قارىمۇچ 1.5 گرام، مۇچ 1.5 گرام، تۇخۇم بىر دانە، پۇرچاق ئۇنى 15 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】جىگەر ۋە ماينى ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا يالپاق توغراپ، ئۇنى تۇخۇم، پۇرچاق ئۇنى، تۇز ۋە سۇ قۇيۇپ ياسالغان تۇخۇم شىرىسىگە ئون مىنۇت چىلاپ قويىمىز. چىلانغان دۇمبە - جىگەرنى ھەربىر زىختا بىر تالدىن جىگەر، بىر تال دۇمبە ياغ قىلىپ 5 ~ 6 تالدىن ئۆتكۈزۈپ، كاۋاپلانغا قويۇپ «زىخ كاۋاپ» نى پىشۇرۇش ئۇسۇلى بويىچە پىشۇرىمىز.

بۇ كاۋاپنى دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

كۆممە كاۋاپ

【خۇرۇچى】ئىككى ياشلىق قوي ياكى ئۆچكە بىر دانە، پىياز 250 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، كاۋاۋچىن ئۇچ گرام، زىرە ئۇچ گرام، زەنجۈبىل ئۇچ گرام، سامساق 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينى سويۇپ، ئىچكى ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ، گۆشىنى پاكىز يۇيىمىز، قېرىنىنىڭ باش تەرىپىدىن كىچىككىنە كېسىپ ئېغىز ئېچىپ، تەتۇر ئۆرۈپ يۇيىمىز، ئاندىن قىزىق سۇغا سېلىپ، قېرىنىنىڭ ئىچىدىكى تۈتىتىنى قىرىپ چىقىرىۋېتىپ، ئىچى ۋە تېشىنى تۇز ۋە شۇلتا سۇيى بىلەن يۇيۇپ، شىلىمشىق پەردىسىنى تازىلىۋېتىپ، ئوڭ ئۆرۈپ تەييارلايمىز. گۆشىنى 100 گرام چوڭلۇقتا توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، زىرە تالقىنى ۋە كاۋاۋچىن، توغرالغان سامساق، پىياز سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئارىلاشتۇرغان گۆشنى تەييارلانغان قېرىنغا سېلىپ، قېرىنىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ، دوخۇپكا ياكى قاسقانغا سېلىپ 2 ～ 3 سائەت دۇملەپ پىشۇرىمىز. لېكىن ۋاقتى ـ ۋاقتىدا ئۆرۈپ ئۇستىگە سۇ سېپىپ، بېگىز سانجىپ تۇرۇش كېرەك.

بۇ تاماقنى بۇرۇنقى ۋاقىتلاردا گۇلخانىنىڭ قوقاسلىرىغا كۆمۈپ پىشۇراتتى. شۇڭا، «كۆممە كاۋاپ» دېيىلگەن. ھازىر دوخۇپكا ياكى قاسقاندا پىشۇرۇلىدۇ. پىشقان كۆممە كاۋاپنىڭ شورپىسىنى ئايرىم قاچىلارغا قۇيۇپ، گۆشنى لېگەنگە سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

تونۇر زىخ كاۋىپى

【خۇرۇچى】قوينىڭ سۆڭەكلىك گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن 300 گرام، تۇخۇم بىر دانە، زىرە، قارىمۇچ، تۇز، قوناق ئۇنى، تۇخۇم قاتارلىقلار. بۇ كاۋاپ تونۇر ياكى دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينىڭ سۆڭەكلىك گۆشى چوڭ ـ چوڭ تەكشى توغرىلىپ، پىياز سۇيى، تۇخۇم، قوناق ئۇنى، تۇز، زىرە بىلەن تەييارلانغان شىرنگە چىلىنىپ گۆشكە تەم كىرگۈزۈلىدۇ. تونۇر تولۇق قىزىتىلىپ، تونۇرنىڭ ھاۋاسى تەڭشىلىپ، داپخۇن ئېتىلگەندىن كېيىن چوغ ئوتتۇرىسىغا دۆۋىلىنىپ، زىخقا ئۆتكۈزۈلگەن گۆش تونۇرغا تىكلىنىدۇ، تونۇرنىڭ ئاغزى مەھكەم ئېتىلىپ، گۆش دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

بەل كاۋىپى

[خۇرۇچى]قوينىڭ ئومۇرتقا سۆڭەكلىك گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن 20 گرام، تۇخۇم بىر دانە، زىرە، قارىمۇچ، تۇز، قوناق ئۇنى، تۇخۇم مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]قوينىڭ ئومۇرتقا سۆڭەكلىك گۆشى ئۇزۇنلۇقى ئون سانتىمېتىر، كەڭلىكى بەش سانتىمېتىر كەلگۈدەك قىلىپ سۆڭىكى بىلەن چانىلىدۇ. بىر قاچىغا پىياز سۇيى، تۇخۇم، قوناق ئۇنى، تۇز، زىرە بىلەن تەييارلانغان شىرنگە چىلىنىپ گۆشكە تەم كىرگۈزۈلىدۇ. گۆش ئىككى تال زىخقا تەكشى ئۆتكۈزۈلۈپ، كاۋاپدانغا قويۇلۇپ، كاۋاپنىڭ ئىككىلا تەرىپى تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا، تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. نېپىز توغرالغان پىياز بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىيمىلىق تاۋا كاۋىپى

[خۇرۇچى]قوينىڭ پەش گۆشى بىر كىلوگرام، تۇگۈنەك 100 گرام، تۇخۇم بىر دانە، سەۋزە 100 گرام، پىياز بىر باش، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، كاۋاۋىچىن سۇيى، زىرە، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]گۆش ئۇششاق توغرىلىپ چانىلىدۇ. ئۇستىگە چانالغان پىياز، تۇخۇم، سۇ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان سۇيى، تۇز قويۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تۇگۈنەك، سەۋزىلەر پاكىز ئاقلىنىپ، چوڭ ـ چوڭ يالپاقلاپ توغرىلىدۇ. تاۋىنى قىزىتىپ، ماي قويۇپ چۇچۇتۇپ، قىيمىدىن ئون دانە قىيما كۆمىلىچى تەييارلاپ، ئالدىغا بېسىپ ئەنجۇر شەكلىگە كەلتۈرۈپ تاۋىغا سالىمىز. ھەر ئىككى يۈزى قىزارغاندا ئۇستىگە سۇ قويۇپ، سۇ قاينىغاندا تۇگۈنەك، سەۋزىلەرنى سېلىپ دۆملەپ، سۇسىراق ئوتتا پىشۇرىمىز.

قازان كاۋىپى

[خۇرۇچى]قوينىڭ پەش گۆشى 500 گرام، تۇخۇم بىر دانە، پىياز 20 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، ھۆل ماش ئۇنى، تۇز، زىرە، قارىمۇچ، مۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]گۆشنى نېپىز يالپاقلاپ توغرىۋالىمىز. پىيازنى نېپىز توغراپ، بىر قىسمى قاچىغا سېلىنىپ، ئۇستىگە ئازراق سۇ قويىمىز. گۆشنى قاچىغا ئېلىپ،

ئۇستىگە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، ھۆل ماش ئۇنى، پىياز سۇيى، تۇز سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ دۇمىلەپ تەم كىرگۈزىمىز. قازان قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، رەڭگى قىزارغىچە قورۇپ سۇزۇۋالىمىز. قازاندا ئازراق مايىنى قالدۇرۇپ، ئۇستىگە نېپىز توغرالغان پىياز سېلىپ، قارىمۇچ تالقىنى، مۇچ تالقىنى، زىرە سېلىپ، بىر نەچچە ئۆرۈپ تەخسىگە ئېلىپ كېلىمىز.

ئۆردەك گۆشى كاۋىپى

【خۇرۇچى】پۇتۇن ئۆردەك گۆشى، كۈنجۈت مېيى، غولپىياز 100 گرام، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، ئاقمۇچ، جاڭيۇ، كاۋاۋىچىن، ئاق شېكەر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۆردەك گۆشىنى پاكىز ئادالىۋالىمىز. بىر قاچىغا زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان سۇيى، توغرالغان غولپىياز، تۇز، شېكەر، زىرە تالقىنى ئېلىپ، ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ شىرە تەييارلىۋالىمىز ۋە شىرىگە ئۆردەك گۆشىنى چىلاپ، تەم كىرگۈزۈپ دۇمىلەپ قويىمىز. تەم كىرگۈزۈلگەن توخۇ گۆشىنى چۇچۇتۇلگەن كۈنجۈت مېيىدا مايلاپ، قىزىغان دوخۇپكىدا تولۇق سارغايتىپ پىشۇرۇۋالىمىز.

باچكا كاۋىپى

【خۇرۇچى】پۇتۇن توخۇ گۆشى، ئۆسۈملۈك مېيى، غولپىياز 100 گرام، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، ئاقمۇچ، جاڭيۇ، كاۋاۋىچىن، ئاق شېكەر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】باچكا گۆشىنى پاكىز ئادالىۋالىمىز. بىر قاچىغا زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان سۇيى، توغرالغان غولپىياز، تۇز، شېكەر، زىرە تالقىنى ئېلىپ، ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ شىرە تەييارلىۋالىمىز ۋە شىرىگە باچكا گۆشىنى چىلاپ تەم كىرگۈزۈپ دۇمىلەپ قويىمىز. ئىككى تال زىخقا بىر باچكىنى ئۆتكۈزۈپ، كاۋاپداندا قىزارغۇچە پىشۇرۇلۇپ، ئۇستىگە زىرە تالقىنى سېپىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

ئۇچەي كاۋىپى

【خۇرۇچى】 كالىنىڭ ئۇچىيى بىرنەچچە تال، كۆممىقوناق ئۇنى، تۇز، پىياز، قارىمۇچ، مۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇچەينى ئۆرۈپ ئادالاپ، ئۇچ ـ تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرىۋالىمىز. ئۇستىگە تۇز، پىياز سۇيى، قوناق ئۇنى، قارىمۇچ تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزۈپ، دۇمىلەپ قويىمىز. بىر تال زىخقا تۆت ـ بەش تال ئۇچەي

توغرامچىسىنى تەكشى ئۆتكۈزۈپ، كاۋاپداندا ئىككى يۈزى قىزارغىچە پىشۇرۇپ ئۇستىگە زىرە تالقىنى، مۇچ تالقىنىنى سېپىپ ئىستېمال قىلىمىز.

بۆرەك كاۋىپى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ بۆرىكى تۆت دانە، پىياز، تۇز، قارىمۇچ، مۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆرەك ئۇستىدىكى مايىنى ئازراق ئېلىۋېتىمىز ۋە ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ سۈيدۇك كانالىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئۇستىگە پىياز سۈيى، تۇز، قارىمۇچ سېپىپ تەم كىرگۈزىمىز، بىر تال بۆرەكنى ئىككى تال زىخقا ئۆتكۈزۈپ، كاۋاپداندا ئىككى يۈزى سارغايغىچە پىشۇرۇپ، ئۇستىگە زىرە سېپىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

قۇشقاچ كاۋىپى

【خۇرۇچى】 ئاق قۇشقاچ ئىككى دانە، پىياز بىر باش، تۇخۇم بىر دانە، زىرە، ئاق ئۇن، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 باچكا گۆشىنى پاكىز ئاداللۇاللىمىز. بىر قاچىغا زەنجىۋىل، كاۋاۋېچىن، شاكال بەدىيان سۈيى، توغرالغان غولپىياز، تۇز، شېكەر، زىرە تالقىنى ئېلىپ، ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ شىرە تەييارلىۋالىمىز ۋە شىرىگە باچكا گۆشىنى چىلاپ تەم كىرگۈزۈپ دۇملەپ قويىمىز. ئىككى تال زىخقا بىر باچكىنى ئۆتكۈزۈپ، كاۋاپداندا قىزارغىچە پىشۇرۇلۇپ، ئۇستىگە زىرە تالقىنى سېپىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

قوۋۇرغا كاۋىپى

【خۇرۇچى】 پاقلان قوۋۇرغىسى سەككىز تال، پەمىدۇر ئوچ دانە، ئاچچىقى يوق كۆكمۇچ تۆت دانە، سامساق تۆت چىش، سېرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى ئىككى ئاش قوشۇق سېرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك يېغى، پىياز بىر باش، پەمىدۇر قىيامى يېرىم ئاش قوشۇق، تۇز، سوققان قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوۋۇرغىنىڭ ئىككى تەرىپىگە تۇز ۋە قارىمۇچ سېپىلىپ قول بىلەن ھەمىرىلىدۇ. مايى تاۋىدا قىزىتىلىدۇ. قوۋۇرغىلارنىڭ ئاستى - ئۈستى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. قوۋۇرغىلار تاۋىدىن ئېلىنىپ، ئىشلىتىشكە تەييارلاپ قويۇلىدۇ. پىياز ۋە سامساقلار ئۇششاق توغرىلىدۇ. قوۋۇرغىلارنى پىشۇرغان مايلىق تاۋىدا پىياز ۋە ساقساقلار بىر ئاز سارغايتىلىدۇ. كۆكمۇچلار ئۇششاق توغرىلىپ، پىيازنىڭ ئۈستىگە

سېلىنىدۇ. 21 مىنۇت قورۇلغاندىن كېيىن پوستى سويۇۋېتىلىپ، ئۇششاق توغرالغان پەمىدۇرلار ۋە پەمىدۇر قىيامى سېلىنىپ قورۇلىدۇ. پەمىدۇرلار يۇمشىغاندىن كېيىن، قوۋۇرغا كاۋاپنىمۇ ئۈستىگە سېلىپ، يېرىم پىيالە ئىسسىق سۇ قويۇپ، سۇس ئوتتا دۆملەپ پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن قوۋۇرغىلار بىر تەخسىگە تىزىلىپ، ئارىسىغا پەمىدۇرلۇق قىيما ۋە يالپاقلاپ مايدا پىشۇرۇلغان تۈگۈنەكلەر قويۇلۇپ، گۈل چېچەك شەكىلدە داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

بېلىق كاۋىپى

【خۇرۇچى】 بېلىق 250 گرام، نان بىر پارچە، تۇخۇم بىر دانە، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى بىر پىيالە، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى، زەنجىۋىل مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن بېلىق سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. سۇدىن ئېلىپ قىلتىرىقلىرى ئادالىنىدۇ. نان چوكىقۇررىاق بىر قاچىغا ئۇۋۇتۇلىدۇ. ئۇستىگە بىر تۇخۇم چېقىلىدۇ. ئۇششاق توغرالغان پىيازمۇ نان ئۇۋاقلىرىنى ئالغان قاچىغا سېلىنىدۇ. بۇ ئۇچ خۇرۇچ يۇغۇرۇلىدۇ. دورا ـ دەرمانلار ۋە تۇز سېلىپ ئىلەشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن بۇلاردىن ياڭاق چوڭلۇقىدا زۇۋۇلىلار ئايرىلىپ، ئالىقان بىلەن ياپىلاقلىنىدۇ. بىر پىيالە ئۆسۈملۈك مېيى تاۋىدا قىزىتىلىپ، بېلىق قىيمىسى پىشۇرۇلىدۇ. ھەممىسى پىشىپ بولغاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىنىپ، ئاستى ـ ئۈستى يېشىل كۆكتاتلار ۋە لىمون پارچىلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

كۆكتاتلىق قىيما كاۋاپ

【خۇرۇچى】قوي گۆشى قىيمىسى 450 گرام، پىياز بىر باش، لىمون سۇيى ياكى ئاچچىقسۇ بىر ئاش قوشۇق، سامساق ئىككى چىش، تۇخۇم ئىككى دانە، نان بىر پارچە، ئاق ئۇن مۇزاپىق مىقدارىدا، سۇت يېرىم پىيالە، ئۇششاق پەمىدۇر سەككىز دانە ئىچى چىكىراق، بىر دانە سەي كاۋىسى، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى تۆت ئاش قوشۇق، پەمىدۇر، سوققان قارىمۇچ تالقىنى، زىرە مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نان سۈتكە چىلاپ يۇمشىتىلغاندىن كېيىن سۈتتىن سۈزۈۋېلىنىپ، ئۇششاق توغرالغان پىياز ۋە چانالغان سامساقلار بىلەن بىللە قىيما گۆشكە قوشۇلىدۇ. يېرىم لىموننىڭ سۇيى، تۇخۇم، قارىمۇچ، تۇز ۋە زىرىلەرمۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئوبدان يۇغۇرۇلۇپ بىر پارچە پاكىز رەختكە ئوراپ، ئىككى سائەت توڭلاتقۇغا سېلىپ قويۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما قىيمىدىن ياڭاق چوڭلۇقىدا كۆملاچ قىلىنىدۇ. كۆملاچلار ئۇنغا بۇلىنىدۇ. پەمىدۇرلار ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ كېسىلىدۇ. سەي

كاۋسى سۇدا بىر ئاز پىشۇرۇلۇپ، 0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغرىلىدۇ. قالغان پىيازلار چوڭ - چوڭ پارچىلىنىدۇ. زىخقا رەت بويىچە، يەنى پەمىدۇر، قىيما كۇمىلىچى، پىياز، سەي كاۋسى تىزىلىپ ۋە يەنە شۇ تەرتىپتە تەكرار ئۆتكۈزۈلىدۇ. تاۋۇغا ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇلۇپ قىزىتىلىپ، كاۋاپلار (زىخى بىلەن) بىر قانچە مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن لېسقا سېلىنىپ قىزىق دۇخوپكىدا قىيما كاۋاپنىڭ رەڭگى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

قانات كاۋىپى

【خۇرۇچى】توخۇ قانىتى ئالتە دانە، قېتىق بىر ئاش قوشۇق، پەمىدۇر قىيامى بىر بال قوشۇق، ئۆسۈملۈك مېيى بىر ئاش قوشۇق، تۇز ۋە قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قېتىق، پەمىدۇر قىيامى، قارىمۇچ ۋە ئۆسۈملۈك مېيى ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ياخشى تازىلانغان توخۇ قاناتلىرى بۇ ئارىلاشمىغا مىلىنىپ بىر سائەت قويۇپ تۇرۇلىدۇ، ئاندىن تۇز سېلىنىدۇ. ئوتتا پۇچىلانغان كۆكمۇچ، پەمىدۇرلار بىلەن بىللە تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىدۇ.

پاقلان گۆشى كاۋىپى

【خۇرۇچى】پاقلانىنىڭ پەش گۆشى 250 گرام، قېتىق 250 گرام، سامساق ئىككى چىش، پەمىدۇر قىيامى بىر ئاش قوشۇق، رەيھان يوپۇرمىقى بىر تۇپ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۇزمە قىلىنغان قېتىق بىر قازانغا سېلىنىپ، كېپەكتەك ئۇششاق چانالغان ياكى ھاۋانچىدا ئېزىلگەن سامساق، پەمىدۇر قىيامى، ئۇششاق توغرالغان رەيھان يوپۇرمىقى ئوستىگە سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. نېپىز ھەم يالپاق قىلىپ توغرالغان پاقلان گۆش توغرامچىلىرىمۇ بۇ قازانغا سېلىنىپ، قازاننىڭ تۇۋىقى يېپىق ھالدا پىشۇرۇلىدۇ. گۆش پىشقاندىن كېيىن، قازاننىڭ ئاغزىغا يېمەكلىكلەرنى ئوراشقا ئىشلىتىلىدىغان نېپىز سۇلياۋ يوپۇق يېپىلىپ، توڭلاتقۇدا ئىككى سائەت ساقلىنىدۇ. توڭلاتقۇدىن چىقارغان گۆشلەر زىخقا ئۆتكۈزۈلۈپ، كاۋاپلاندا 12 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. كاۋاپنىڭ ھەممە تەرىپى قىزىرىپ پىشقاندىن كېيىن، يېشىل كۆكتاتلار ۋە پەمىدۇر، تەرخەمەكلەر بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئۆپكە ـ ھېسىپلار

ھېسىپلار

تائام لەززىتىنىڭ شەيداسى بولغان ئۇيغۇر خەلقى ھەر خىل ھايۋانلارنىڭ ئۇچەيلىرىگە خىلمۇ خىل خۇرۇچلارنى قۇيۇپ، ھېسىپ دېگەن تائامنى تەييارلاپ كەلمەكتە.

ھېسىپ

【خۇرۇچى】 يېڭى سويغان قوينىڭ ياغلىق ئۇچيى، سەۋزە، گۈرۈچ، جىگەر، يۇرەك، گۆش، تۇز، ئاقمۇچ، پىياز، پەمىدۇر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ ئۇچيىنىڭ ياغلىرىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىنى پاكىز يۇيۇپ، قايتا ـ قايتا چايقاپ، ئىنچىكە ئۇچيىنى يىپ بىلەن بوغۇپ قويىمىز. گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ قويىمىز. گۆش، جىگەر، يۇرەك، سەۋزە، پىيازلارنى پۈرچاقتەك ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ بىلەن تەملەندۈرىمىز، ئاندىن چىلاپ تەييارلانغان گۈرۈچنى سۇيۇق قىيما تەييارلاپ، ئۇچەينىڭ يوغان بېشىدىن ژارونكا بىلەن قۇيۇپ، ئۇچەي قىيمىغا لىق توشقاندا ئاغزىنى بوغۇپ، قاسقان ياكى ئۆپكە سالغان قازانغا سېلىپ، بەش مىنۇت قاينىتاقاندىن كېيىن يېرىلىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن يىگنە بىلەن بىر قانچە تۆشۈك تېشىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇۋېلىپ، توغراپ ئۆپكە بىلەن بىللە ئېلىپ چىقىمىز.

ياغلىق ھېسىپ

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئۇچيى، گۆش 500 گرام، بۆرەك 200 گرام، قوي جىگىرى ئىككى دانە، يۇرەك ۋە قۇيرۇق مېيى 200 گرام، گۈرۈچ 300 گرام، پىياز 100 گرام، سامساق 50 گرام، پەمىدۇر قېقى 50 گرام، تۇز، قىزىلمۇچ، قارىمۇچ، زىرە ۋە باشقا تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇچەي قىيمىسى گۆش، بۆرەك، قوي جىگىرى، قارا جىگەر، يۇرەك ۋە قۇيرۇق مېيى قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ. دورا ـ دەرمەكلەردىن تۇز، قىزىلمۇچ، قارىمۇچ، زىرە ۋە باشقا تېتىتقۇلار قوشۇلىدۇ. يۇقىرىقىلارنى قوناق دانىسى

چوڭلۇقىدا توغرىۋالىمىز. گۈرۈچ، پىياز، سامساقنى يۇيۇپ، ئۇششاق توغرىۋالىمىز. 50 گرام پەمىدۇر قېقىنى ئاۋۇال چىلاپ يۇمشىتىۋېلىپ، ئاندىن ئۇششاق چاناىمىز. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ئۇستىگە ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ ئىلەشتۈرىمىز. شۇنداق قىلىش ئارقىلىق ھېسىپنىڭ قىيمىسىنى تەييارلىۋالىمىز.

ئۇچەينى تازىلاپ پاكىز يۇيۇپ، چوڭ تۆشۈكىدىن قىيمىنى قۇيىمىز. ئۇچەينىڭ ئاستىنقى تۆشۈكىنى يىپ بىلەن چىڭ باغلىۋېتىمىز. قىيمىنى ئۇچەيگە كىرگۈزۈپ بولۇپ، ئۇچىنى ئوخشاشلا باغلىۋېتىمىز. ئۇچەينى قازانغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. سۇ قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى ئۆچۈرۈپ، ئۇچەينىڭ بىر نەچچە يېرىنى يىگنە بىلەن تېشىپ تاۋاققا ئۇسۇپ، 2 ~ 3 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا كېسىپ مېھمانلار ئالدىغا قويۇپ قويىمىز.

توخۇم ھېسىپى

【خۇرۇچى】 قوي ئۇچىيى، توخۇم 30 ~ 40 دانە، گۈرۈچ 300 گرام، پىياز كەرەپشە، قىزىلمۇچ ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇنداق ھېسىپنى پەقەت گۆش بولمىغان ياكى ئاشلىق بىلەن تەييارلاش زۆرۈر بولۇپ قالغان چاغدا توخۇم بىلەن تەييارلايمىز. توخۇمنى چېقىۋالىمىز، گۈرۈچنى سۇغا چىلاپ قاينىتىمىز، توخۇم بىلەن گۈرۈچنى ئۆزئارا ئىلەشتۈرىمىز. ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان پىياز، كەرەپشە، قىزىلمۇچ ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەرنى قوشىمىز. بۇلار ئارقىلىق قىيمىنى تەييارلايمىز. ئۇنى ئۇچەينىڭ ئىچىگە قوشۇپ، قازانغا ياكى كورىغا سېلىپ پىشۇرىمىز.

تېرىق ھېسىپى

【خۇرۇچى】 قوي ئۇچىيى، گۆش 500 گرام، گۈرۈچ 300 گرام، پەمىدۇر قېقى 50 گرام پىياز، كەرەپشە، قىزىلمۇچ ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش، قوي جىگىرى، قارا جىگەر، قۇيرۇق ماي قاتارلىقلارنى قوناق دانىسى چوڭلۇقىدا توغرىۋالىمىز. تېرىق، پىياز، پەمىدۇر قېقىنى ئاۋۇال چىلاپ يۇمشىتىۋېلىپ، ئاندىن چاناىمىز. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇستىگە ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ ئىلەشتۈرىمىز. شۇنداق قىلىش ئارقىلىق ھېسىپنىڭ قىيمىسىنى تەييارلىۋالىمىز.

ئۇچەينى تازىلاپ پاكىز يۇيۇپ، چوڭ تۆشۈكىدىن قىيمىنى قۇيىمىز. ئۇچەينىڭ ئاستىنقى تۆشۈكىنى يىپ بىلەن چىڭ باغلىۋېتىمىز. قىيمىنى ئۇچەيگە كىرگۈزۈپ

بولۇپ، ئۇچىنى ئوخشاشلا باغلىۋېتىمىز. ئۇچەينى قازانغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز.

قاسقان ھېسىپى

【خۇرۇچى】 پاقلان ئۇچىيى، گۆش 500 گرام، بۆرەك 200 گرام بۆرەك، قوي جىگىرى ئىككى دانە، قارا جىگەر، يۇرەك ۋە قۇيرۇق ماي 200 گرام، گۈرۈچ 300 گرام، پىياز 150 گرام، سامساق 50 گرام، پەمىدۇر قېقى 50 گرام، تۇز، قارىمۇچ، زىرە ۋە باشقا تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇچەي قىيمىسى گۆش، بۆرەك، قوي جىگىرى، قاراجىگەر، يۇرەك ۋە قۇيرۇق مېيى قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ. دورا ـ دەرمەكلەردىن تۇز، قىزىلمۇچ، قارىمۇچ، زىرە ۋە باشقا تېتىتقۇلار قوشۇلىدۇ. يۇقىرىقىلارنى قوناق دانىسى چوڭلۇقىدا توغرىۋالىمىز. ئاندىن گۈرۈچ، پىياز، سامساقنى يۇيۇپ، ئۇششاق توغرىۋالىمىز. پەمىدۇر قېقىنى ئاۋۋال چىلاپ يۇمشىتىۋېلىپ، ئاندىن ئۇششاق چاناىمىز. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئوستىگە ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ ئىلەشتۇرىمىز. شۇنداق قىلىش ئارقىلىق ھېسىپنىڭ قىيمىسىنى تەييارلىۋالىمىز.

بوغما ھېسىپ

【خۇرۇچى】 مايلىق ئۇچەي، تالقان، گۈرۈچ، قۇش گۆشى، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ ھېسىپنى تەتۇر ئۆرۈلگەن ياغلىق ئۇچەيگە قىيما قۇيۇپ تەييارلايمىز. خالىغان قۇش گۆشىدىن ئۇنىڭ قىيمىسىنى تەييارلىسا بولىدۇ. ئۇنىڭغا ئازراق گۈرۈچ ئارىلاشتۇرۇپ قويساقمۇ بولىدۇ ياكى قوشمىساقمۇ بولىدۇ. ياكى ھەر خىل تالقاندىن بىر قوينىڭ ئۇچىيىگە 150 گرامغىچە سېلىش (قىيمىسىغا)، ئاندىن قۇيۇش كېرەك.

ئاچچىق ئۇچەي ھېسىپى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئاچچىق ئۇچىيى، گۆش، جىگەر، بۆرەك، قارىمۇچ، قىزىلمۇچ، تۇز ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ ھېسىپنىڭ قىيمىسى گۆش، جىگەر، بۆرەك قاتارلىقلاردىن تەييارلىنىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسىنى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، قارىمۇچ،

قىزىلمۇچ ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەرنى قوشۇپ، سۇ قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرىمىز. ئاچچىق ئۇچەينى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن پەركانى ئۇچەينىڭ بىر ئۇچىغا توغرىلاپ قىيما قۇيىمىز. بۇ ئۇچەينىمۇ ياغلىق ئۇچەيلەرگە ئوخشاش پىشۇرىمىز. ئۇيغۇرلار بۇ تائامنى كۆپرەك ئېتىزلىقتا ئەمگەك قىلىۋاتقانلارغا تەييارلايدۇ. چۈنكى بۇ تائامنى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىغىلى ھەم ھەزىم قىلغىلى بولىدۇ.

چوڭ ئۇچەي ھېسىپى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ چوڭ ئۇچىيى، گۆش 500 گرام، بۆرەك 200 گرام، قوي جىگىرى ئىككى دانە، يۇرەك ۋە قۇيرۇق ماي 200 گرام، گۈرۈچ 300 گرام، پىياز 150 گرام، سامساق 50 گرام، پەمىدۇر قېتى 50 گرام، تۇز، قىزىلمۇچ، قارىمۇچ، زىرە ۋە باشقا تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇنى قوينىڭ «بۆرە يېمەس» دەپ ئاتىلىدىغان چوڭ ئۇچىيىدىن قۇيۇپ تەييارلايدۇ. ئۇزاق پىشۇرۇلىدۇ. ئۇچەينى نەچچە قېتىم سۇدا پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن تۇزلاپ قويىمىز. بۇنداق قىلغاندا ئۇچەينى يۇمشاقلىغىلى ھەمدە ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىغىلى بولىدۇ. ئەگەر قوينى سويغان كۈنى ئۇچەينى ئىشلەتمىسە، ئەڭ ياخشىسى ئۇنى تازىلاپ بولۇپ، پۇۋلەپ ئىچىگە ھاۋا توشقۇزۇپ، ئىككى ئۇچىدىن باشلاپ قۇيۇش كېرەك. قىيما قۇيۇشتىن ئىلگىرى ئۇچەينى ئىسسىق سۇغا سېلىپ، ئىككى ئۇچىنى يېشىۋېتىپ، ئاندىن قىيمىنى قۇيۇش كېرەك.

ئۇچەي قىيمىسىغا گۆش، بۆرەك، قوي جىگىرى ۋە باشقا تېتىتقۇلار قوشۇلىدۇ. يۇقىرىقىلارنى قوناق دانىسى چوڭلۇقىدا توغرىۋالىمىز. ئاندىن گۈرۈچ، پىياز، سامساقىنى يۇيۇپ، ئۇششاق توغرىۋالىمىز. پەمىدۇر قېتىنى ئاۋۋال چىلاپ ئىلەشتۇرىمىز. شۇنداق قىلىش ئارقىلىق ھېسىپنىڭ قىيمىسىنى تەييارلىۋالىمىز.

ئۇچەينى تازىلاپ پاكىز يۇيۇپ، چوڭ تۆشۈكىدىن قىيمىنى قۇيىمىز. ئۇچەينىڭ ئاستىنقى تۆشۈكىنى يىپ بىلەن چىڭ باغلىۋېتىمىز. قىيمىنى ئۇچەيگە كىرگۈزۈپ بولۇپ، ئۇچىنى ئوخشاشلا باغلىۋېتىمىز، ئۇچەينى قازانغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. سۇ قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى ئۆچۈرۈپ، ئوتنىڭ بىر نەچچە يېرىنى يېڭنە بىلەن تېشىپ، پىشقاندا تاۋاققا ئۈسۈپ، 2 ~ 3 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا كېسىپ مېھمانلار ئالدىغا قويۇپ قويىمىز.

قۇيغان ئۆپكە(1)

قوي، ئوغلاق، قوزا، توپاق ۋە باشقا ھايۋانلارنى سويغاندا ئۆپكىسىگە زەخمە يەتكۈزمەي چىقىرىۋېلىش لازىم. ئۆپكىنىڭ بېجىرىم ۋە تازا ئىكەنلىكىنى پۈۋدەپ،

كۆپتۈرۈپ تەكشۈرۈش كېرەك، ئاندىن كېيىن قېرىنىنىڭ چۆچىكى (ئۆپكە ئاغزى) نى ئۇزۇنراق كېسىۋالىمىز. ئۇنى تۈۋى تەرىپىدىن ئۆپكىنىڭ دەسلەپ دوگلاك تۈشۈكىگە ئويۇپ كېسىۋالىمىز ـ دە، كېيىن ئۇنى كانايغا تىقىپ، ھىملاپ، يۆمەپ چىقمىغان كاناي ئاغزىغا تىقىپ تاقلىغان قېرىن چۆچىكىگە تولدۇرۇپ سۇ قۇيىمىز. ئۆپكىنى داكا بىلەن يېپىۋېلىپ، بىر نەچچە قېتىم سۇ ماڭدۇرۇپ قانسىرىتىمىز. شۇ ھالدا ئۇنى قۇيرۇق مايدەك ئاپئاق بولغۇچە قانسىرىتىپ بولۇپ، ئىچىدىكى سۇنى ساقىتىپ چىقىرىۋېتىمىز. بۇ چاغدا سۇ قۇيغان كانايىنى تۆۋەنلىتىمىز، سۇ ئۆزى چاپسان چىقىپ كېتىدۇ.

تەييار بولغان ئۆپكىگە خېمىرنىڭ سۇيۇق ئۇمىچىنى يۇگۇرىمىز. خېمىرنى يۇرگۈزۈش جەريانىدا بىر لىتىر مۆلچەردە تۇزلۇق سۇ سەرپ قىلىنىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئېغىرلىقى بىر كىلوگرامغىچە بولسا 1.5 كىلوگرامغىچە ئۇندا خېمىر يۇغۇرۇش لازىم. شۇ 1.5 كىلوگرام ئۇنغا بەش لىتىر سۇت، بەش دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا يەنە بەش لىتىر سۇنى سۇت ۋە تۇخۇمغا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قوشىمىز. ئۇنىڭغا قاتتىق يۇغۇرۇلغان خېمىرنى سېلىپ ئەزسەك، خېمىرنىڭ تىرىپسى قالمىدۇ (تىرىپە دېگىنىمىز خېمىرنىڭ لېپشى)، ئاندىن كېيىن ئېزىلگەن خام خېمىرنىڭ سۇيۇقراق ئۇمىچىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزىمىز. شۇ ئۇماچىنى ئۆپكىگە تىكىلگەن قېرىن چۆچىكىگە قۇيۇپ ھىملاپ سىقىپ ئۆپكىگە ماڭدۇرىمىز، يەنى زورلاپ ماڭدۇرىمىز. خام خېمىر ئۇمىچىنىڭ يېرىمى ئۆپكىگە قۇيۇلغاندىن كېيىن، ئۆپكىنى سۇيى قاينايدەپ قالغان سۇغا سېلىپ، قالغان خېمىر ئۇمىچىنى قۇيىمىز. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، قازاننىڭ سۇيى سىم ـ سىم قاينىغۇدەك ئوت يېقىپ قويىمىز. خام خېمىر ئۇمىچى تۆگىگەندە، بىر كىلوگرام مەسكە مېيىنى سەل قىزىتىپ قۇيىمىز. ئەڭ ئاخىرىدا ئېزىلمەي قالغان خېمىر تىرپىنى قېرىن چۆچىكىگە سېلىپ، ئۇنىڭ ئاغزىنى يېپ بىلەن مەھكەم باغلايمىز. خېمىرنىڭ تىرپىسىگە 300 گرام ئۇششاق توغرالغان گۆش ـ ماي ئارىلاشتۇرۇلسا ياخشى بولىدۇ. بۇنى «ئۆپكە بېشى» دەپمۇ ئاتايدۇ.

قۇيغان ئۆپكىلەر ھەر خىل ھايۋانلارنىڭ ئۆپكىلىرىدىن تەييارلانغاچقا، سۇت، تۇخۇم، خېمىر ۋە ماي قوشۇلۇش ياكى قوشۇلماسلىقى بىلەن بىر ـ بىرىدىن پەرقلىنىپ تۇرىدۇ.

【خۇرۇچى】 بىر كىلوگرام كېلىدىغان قوي ئۆپكىسى، ئاق ئۇن 1.5 كىلوگرام، سۇت بەش لىتىر، تۇخۇم بەش دانە، مەشكە مېيى بىر كىلوگرام ۋە قوي مېيى 300 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆپكىنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قائىدە بويىچە قۇيۇپ، ھەر خىل خۇرۇچلارنى قائىدە بويىچە ماڭدۇرۇپ، ئۆپكە ئاغزىنى يېپ بىلەن بوغۇپ قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. ئۆپكىنى ھېسىپ، قېرىن، تال، جىگەرلەر

بىلەن بىرلىكتە نېپىز توغراپ، داستىخانغا ئېلىپ چىقىمىز.

يېزا - قىشلاقلاردا قوي‌غان ئۆپكە ئادەتتە ھېسىپ، قېيرىن، يۈرەك، جىگەر، كاللا - پاچاقلار بىلەن بىرگە تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بازاردا تەييارلانغانلىرىمۇ كاللا - پاچاقتىن باشقىلىرى بىرگە سېتىلىدۇ. ئۆپكىنى قوي‌ۇش مەشغۇلاتى قىيىن، كۆچ كېتىدىغان بولغاچقا، ئادەتتە جەمەتلىك ئائىلىلەردە جۈمە كۈنلىرى چوڭ ئۆيگە ئولۇغ - ئۇششاق ھەممىسى يىغىلغاندا ئاياللار ئولاش - چولاش تۈتۈش قىلىپ ئېتىپ تەييارلىنىدۇ.

قوي‌غان ئۆپكە(2)

【خۇرۇچى】 يېڭى سويۇلغان ساغلام قوينىڭ ئۆپكىسى، ئاق ئۇن، تۇز، ئەبجەش ماي، زاراڭزا چېچىكى ياكى زەرچۆە قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېڭى سويۇلغان ساغلام قوينىڭ ئۆپكىسىنى تاللاپ، قېرىنىنىڭ ئۆپكە ئاغزى دەپ ئاتىلىدىغان قىسمىنى كېسىۋېلىپ، يۇمىلاق تەرىپىدىن بىر تۆشۈك ئېچىپ، قاياناق سۇغا بېسىپ تىرىپىنى پاكىز قىرىۋېتىپ، سىلىق تەرىپىنى ئىچىگە، تىرپى بار تەرىپىنى سىرتىغا كەلتۈرۈپ، كانايىنىڭ ئاغزىنى يىپ - يىڭنە بىلەن پۈختا تىكىۋالىمىز. ئۇنىڭدىن سوغۇق سۇ ماڭدۇرۇپ تاكى ئۆپكە ئاق ھالەتكە كىرگۈچە قانسىرىتىمىز، ئازراق تۇز سېلىپ، پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، ئون مىنۇت تىندۇرۇپ، خېمىرنى چوڭ جاۋۇرغا سېلىپ، سوغۇق سۇ قوي‌ۇپ، قولىمىز بىلەن مىجىپ، ئۇنىڭدىكى كراخمالنى پاكىز چىقىرىپ، ھەر قېتىم چىققان شىرە سۇيىنى ئايرىم قاچىغا تۆكۈۋېلىپ، قاياناق سۇ قوي‌ۇپ خېمىرنىڭ كراخمالى پاكىز (ساپ خېمىر تىرپى قالغاندا، ئۇنىڭغا ئازراق تۇز، مۇچ تالقىنى سېلىپ بىر ئاز ئىشلەپ، بىر تەخسىگە سېلىپ تىندۇرۇپ قويىمىز) يوي‌ۇپ چىقىرىلغان ئۇن سۇيىنى كانايغا تىكىلگەن ئۆپكە ئاغزىدىن قوي‌ۇپ تولدۇرۇپ، سول قولىمىزدا كانايىنى تۇتۇپ، ئوڭ قولىمىزدا ئۆپكە ئاغزىنى سىقىپ ئۇن سۇيىنى ئۆپكىگە ماڭدۇرىمىز، ئۆپكە توشۇپ قاتتىق ھالەتكە كىرگەندە ئۇن سۇيىدىكى كراخمال ئۆپكىدە تىنىپ قېلىپ كېرەكسىز سۇ چىقىپ كېتىدۇ، قاياناقتىن قازانغا ئىللىتىغان ئەبجەش ماي، دەملەنگەن زاراڭزا چېچىكىنىڭ سۇيى ياكى چىلانغان زەرچۆە سۇيى، تۇز قاتارلىقلارنى قوي‌ۇپ، ئۆپكە ئاغزىنى يىپ بىلەن بوغۇپ قازانغا سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز، ئەگەر ئېھتىياتسىزلىقتىن ئۆپكە تېشىلىپ قالسا، تۆمۈرنى قىزىتىپ تۆشۈكنى داغلاپ قويسا كراخمال ئېقىپ كېتىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئۆپكىنى ھېسىپ، قېرىن، تال، جىگەرلەر بىلەن بىرلىكتە نېپىز توغراپ داستىخانغا ئېلىپ چىقىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تۇخۇم ئۆپكىسى (1)

【خۇرۇچى】 يېڭى سويغان قوينىڭ ساغلام، ساق ئۆپكىسى، تۇخۇم 8 ~ 10 دانە، قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرغان بۇغداي ئۇنى (خام سالساق چاپلىشىۋالىدۇ) ياكى كراخمال، قوناق ئۇنى، 100 گرام كراخمال، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆپكىنى قانسىزلىتىپ تەييارلايمىز. تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ، ئەتراپىدا چوكا بىلەن ئۇزاق قوچۇپ، ئازراق سۇ قۇيۇپ سۈيۇلدۇرۇپ، ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقدارىدا قوناق ئۇنى بىلەن قۇيۇغان ئۆپكىنى قۇيغاندەك قۇيۇپ پىشۇرۇ-مىز.

بۇ خىل ئۆپكىنىڭ رەڭگى ساپسېرىق، چىڭ ھەم ئېلاستىك بولۇپ، قۇۋۇشقاقلىك، سۈنىڭ ئورنىغا سۈت قۇيسا تېخىمۇ مەززىلىك ھەم قۇۋۇشقاقلىك بولىدۇ.

تۇخۇم ئۆپكىسى (2)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئۆپكىسى، ئاق ئۇن، تۇخۇم 7 دانە، تۇز، ئەبجەش ماي، زاراڭزا چېچىكى ياكى زەرچۆە ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەردىن 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېڭى سويۇلغان ساغلام قوينىڭ ئۆپكىسىنى تاللاپ، قېرىنىڭ ئۆپكە ئاغزى دەپ ئاتىلىدىغان يېرىنى كېسىۋېلىپ، يۇمىلاق تەرىپىدىن بىر تۆشۈك ئېچىپ، قاينىاق سۇغا بېسىپ تىرپىنى پاكىز قىرىۋېتىپ، سىلىق تەرىپىنى ئىچىگە، تىرپى بار تەرىپىنى سىرتىغا كەلتۈرۈپ، كانايىنىڭ ئاغزىنى يىپ ـ يېڭنە بىلەن پۈختا تىكىۋالىمىز. ئۇنىڭدىن سوغۇق سۇ ماڭدۇرۇپ تاكى ئۆپكە ئاق ھالەتكە كىرگۈچە قانسىزلىتىمىز، ئازراق تۇز سېلىپ، پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، ئون مىنۇت تىندۇرۇپ، خېمىرنى چوڭ جاۋۇرغا سېلىپ، سوغۇق سۇ قۇيۇپ، قولىمىز بىلەن مىجىپ، ئۇنىڭدە-كى خېمىرنىڭ كراخمالى پاكىز (ساپ خېمىر تىرپى قالغاندا، ئۇنىڭغا ئازراق تۇز، مۇچ تالقىنى سېلىپ بىر ئاز ئىشلەپ بىر تەخسىگە ئېلىپ تىندۇرۇپ قويىمىز) يۇيۇپ چىقىرىلغان ئۇن سۈيىنى كانايغا تىكىلگەن ئۆپكە ئاغزىدىن قۇيۇپ تولدۇرۇپ، سول قولىمىزدا كانايىنى تۇتۇپ، ئوڭ قولىمىزدا ئۆپكە ئاغزىنى سىقىپ ئۇن سۈيىنى ئۆپكىگە ماڭدۇرىمىز، ئۆپكە توشۇپ قاتتىق ھالەتكە كىرگەندە ئۇن سۈيىدىكى كراخمال ئۆپكىدە تىنىپ قېلىپ كېرەكسىز سۇ چىقىپ كېتىدۇ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ ئىللىتىلغان ئەبجەش ماي دەملەنگەن زاراڭزا چېچىكىنىڭ سۈيى ياكى چىلانغان زەرچۆە سۈيى، تۇز ۋە دورا ـ دەرمەكنىڭ سۈيىنى قۇيۇپ، ئۆپكە ئاغزىنى يىپ بىلەن بوغۇپ قازانغا سېلىپ،

سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. بۇ ئۆپكە پىشقاندا سارغىيىپ پىشىدۇ. ئۆپكىنى ھېسىپ، قېرىن، تال، جىگەرلەر بىلەن بىرلىكتە نېپىز توغراپ داستىخانغا ئېلىپ چىقىمىز. بۇ خىل ئۆپكە يەنە سېرىق ئۆپكە دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سۇت ئۆپكىسى (1)

【خۇرۇچى】 يېڭى سويۇلغان قوينىڭ ساغلام، ساق ئۆپكىسى، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى، كۇرۇچ 200 ～ 300 گرام ئەتراپىدا (لەڭپۇڭ ئۇنى).

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆپكىنى قانسىرىتىپ تەييارلايمىز. ئۆپكىنىڭ چوڭ ـ كىچىك لىكىگە قاراپ مەلۇم مىقداردىكى يېڭى قوي ياكى كالا سۇتىگە كۇرۇچنى چېلىپ، تەكشى ھەم ئۇزاق ئارىلاشتۇرۇپ، قوناق ئۇنى بىلەن قۇيغان ئۆپكىنى قۇيغاندەك قۇيىمىز. قۇيغۇچە پات ـ پات ئارىلاشتۇرۇپ تۇرمىساق كۇرۇچنىڭ تېگىگە تىنىۋالىدۇ. سۇت ئېقىپ كېتىدۇ. ئۆپكە تويۇنغاندا قاياۋاتقان قازانغا سېلىپ تۇرۇپ، تۇز سۇيى، ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ بىر ئاز قاينىتىپ، ئۆپكە ئاغزىنى بوغۇپ، قازانغا سېلىپ 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئالىمىز.

سۇت ئۆپكىسى (2)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ يېڭى ئۆپكىسى، ئاق ئۇن، تۇخۇم 7 دانە، تۇز، ئەبجەش مايى، زاراڭزا چېچىكى ياكى زەرچىۋە ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەردىن 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆپكىنى قانسىرىتىپ تەييار قىلغاندىن كېيىن، ئازراق تۇز سېلىپ، پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، ئون مىنۇت تىندۇرۇپ، خېمىرنى چوڭ جاۋۇرغا سېلىپ، سوغۇق سۇ قۇيۇپ قولىمىز بىلەن مىجىپ چىقىرىلغان ئۇن سۇيىگە سۇت، تۇخۇم، مايى قۇيۇپ، كانايغا تىكىلگەن ئۆپكە ئاغزىدىن قۇيۇپ تولدۇرۇپ ئۆپكىگە ماڭدۇرىمىز، ئۆپكە توشۇپ قاتتىق ھالەتكە كىرگەندە ئۇن سۇيىدىكى كۇرۇچنى ئۆپكىدە تىنىپ قېلىپ كېرەكسىز سۇ چىقىپ كېتىدۇ. ئۆپكىنى قاياۋاتقان قازانغا سېلىپ، ئىللىتىلغان ئەبجەش مايى، دەملەنگەن دورا ـ دەرمەك، تۇزنى قۇيۇپ، ئۆپكە ئاغزىنى يىپ بىلەن بوغۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. بۇ ئۆپكە پىشقاندا ئاپئاق، يېيىشلىك، قۇۋۇشلىك بولىدۇ. ئۆپكىنى ھېسىپ، قېرىن، تال، جىگەرلەر بىلەن بىرلىكتە نېپىز توغراپ داستىخانغا ئېلىپ چىقىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

قوناق ئۇنى ئۆپكىسى (1)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ يېڭى ئۆپكىسى، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، زاراڭزا چېچىكى، قېلىن ئەلگەكتىن تاسقالغان قوناق ئۇنى، كراخمال (لەڭپۇڭ ئۇنى) ئۆپكىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 زاراڭزا چېچىكىنى قايناق سۇغا چىلاپ قويىمىز. ئۆپكىنى قانسىزلىتىپ تەييارلىۋالىمىز. قان تولۇق، پاكىز چىقمىسا ئۆپكىنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يېتىدۇ. مۆلچەرلەنگەن قوناق ئۇنىغا قۇرۇق كراخمالنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز - ئازدىن سوغۇق سۇ قۇيۇپ سۈيۇق ئۇماچ هالەتكە كەلتۈرۈپ، تۇزنى تەڭشەپ، ئۆپكە قۇيۇش ئەسۋابى بىلەن قۇيۇپ، ئۆپكە تويۇنغاندا قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ سۇماي ۋە زاراڭزا چېچىكى سۈيىنى قۇيۇپ، ئۆپكە ئاغزىنى بوغۇپ، 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ ئالىمىز.

قوناق ئۇنى ئۆپكىسى (2)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ يېڭى ئۆپكىسى، قوناق ئۇنى بەش كىلوگرام، تۇز ۋە دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆپكىنى قانسىزلىتىپ تەييار قىلغاندىن كېيىن، ئازراق تۇز سېلىپ، قوناق ئۇنىدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئون مىنۇت تىندۇرۇپ، خېمىرنى چوڭ جاۋۇرغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ، قولىمىز بىلەن مىجىپ، چىقىرىلغان ئۇن سۈيىگە سۇت، تۇخۇم، ماي قۇيۇپ، كانايغا تىكىلگەن ئۆپكە ئاغزىدىن قۇيۇپ تولدۇرۇپ ئۆپكىگە ماڭدۇرىمىز، ئۆپكە توشۇپ قالتىق هالەتكە كىرگەندە ئۇن سۈيىدىكى كراخمال ئۆپكىدە تىنىپ قېلىپ، كېرەكسىز سۇ چىقىپ كېتىدۇ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ ئىللىتىلغان ئەبجەش ماي، دەملەنگەن دورا - دەرمەك، تۇزنى قۇيۇپ، ئۆپكە ئاغزىنى يىپ بىلەن بوغۇپ، قازانغا سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. بۇ ئۆپكە پىشقاندا ئاپئاق، توغاچتەك قالتىق، يېيىشلىك، قۇۋۇشلىك بولىدۇ. ئۆپكىنى هېسىپ، قېيرىن، تال، جىگەرلەر بىلەن بىرلىكتە نېپىز توغراپ، داستىخانغا ئېلىپ چىقىمىز. بۇ خىل ئۆپكە يەنە خەلق ئارىسىدا «زاغرا ئۆپكە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

كۆكۇاش ئۆپكە

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئۆپكىسى، سۈتلۈك كۆكۇاش، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇخۇم، زىرە، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇنىڭدا سۈتلۇك كۆكۈاش پىچاقتا قىرىلىپ، سۈتى سىقىپ چىقىرىلىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، باشقا خۇرۇچلار بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. ئۆپكىنى قانسىرىتىپ تەييار قىلغاندىن كېيىن، ئازراق تۇز سېلىپ، قوناق سۈتى ۋە كۆكۈاش ئارىلاشمىسىنى ۋە باشقا خۇرۇچلارنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييار قىلىمىز. ئۇنى ئۆپكە ئاغزىدىن قۇيۇپ تولدۇرۇپ ئۆپكىگە ماڭدۇرىمىز، ئاندىن قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ، ئىللىتىلغان ئەبجەش ماي، دەملەنگەن دورا - دەرمەك، تۇزنى قۇيۇپ، ئۆپكە ئاغزىنى يىپ بىلەن بوغۇپ، قازانغا سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. بۇ ئۆپكە يېيىشلىك، قۇۋۇەتلىك بولىدۇ. ئۆپكىنى ھېسىپ، قېرىن، تال، جىگەرلەر بىلەن بىرلىكتە نېپىز توغراپ، داستىخانغا ئېلىپ چىقىمىز.

جىگەر ئۆپكە

【خۇرۇچى】 قوينىڭ يېڭى ئۆپكىسى، جىگەر، ماي، ئاق ئۇن، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆپكىنى چالىراق قانسىرىتمىز ئۇششاق توغرالغان جىگەرنى سۇغا قوشۇپ، ئۆپكە ئاغزىنىڭ يارىمىدە ئۆپكىگە قۇيىمىز، ئاندىن يەنە ماي قۇيۇپ، قازاندىكى قاينىۋاتقان سۇغا سالىمىز. ئۆپكە بارا - بارا قىزغۇچ رەڭگە كىرىدۇ. ئۇنى تېز قاينىتىش كېرەك.

گۈرۈچ ئۇنى ئۆپكىسى

【خۇرۇچى】 يېڭى ئۆپكە، گۈرۈچ ئۇنى، ئەبجەش ماي، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇنداق ئۆپكىنى ھەر خىل ئۇندىن، يەنى قوناق ئۇنى، پۇرچاق ئۇنلىرىنىڭ ئارىلاشمىسىدىن تەييارلايمىز. بۇ ئۇنلار خېمىر قىلىنمايدۇ. يەنى بۇ ئۇن ئارىلاشمىسىنى سۈتكە بىۋاستە قوشۇپ ئۇماچ قىلىپ، ئاندىن ئۆپكىگە قۇيىمىز.

قايماق ئۆپكە

【خۇرۇچى】 يېڭى ئۆپكە، قايماق ئىككى كىلوگرام، سۈت بەش كىلوگرام، ئەبجەش ماي 300 گرام، تۇز ۋە دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يۇقىرىدىكى قائىدە بويىچە ئۆپكە تەييارلىنىدۇ. بۇ ئەمەلىيەتتە ئۆپكىنى قۇيۇشنىڭ ئەڭ ئاددىي ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. بۇ خىل ئۆپكە يېڭى ئۆگەنگۈچى-

لەرگە ناھايىتى ئوڭاي، ئۆپكىنىڭ ئۆزىمۇ قۇيۇش جەريانىدا قوزغىلىڭ قوپۇرۇقىدەك بولۇپ كېتىدۇ. بۇ ئۆپكىنى ئۇيغۇرلار ناھايىتى قەدىرلەپ «خان ئۆپكە» دەپ ئاتىشىدۇ.

چوڭ ئۆپكە

【خۇرۇچى】 موزاي ئۆپكىسى، ئۇن، ئەبجەش ماي، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ خىل ئۆپكە توپاق، كالا، ئۆكۈز ۋە موزاينىڭ ئۆپكىلىرىدىن تەييارلىنىدۇ. مەزكۇر ئۆپكىلەر ئاۋۋال قانسىزىتىلىدۇ، ئاندىن چوڭ داشقازانغا جىق سۇ قۇيۇلىدۇ ۋە خېمىر ئۇمىچى ئۆپكىگە ماڭدۇرۇلىدۇ. مۇشەققەتلىك، شۇنداقلا ئىنتايىن كۆپ ماھارەتنى تەلەپ قىلىدىغان بۇ تاۋام تەملىك ۋە مېزىلىك بولىدۇ. ئادەتتە ئاممىۋى نەزىر ـ چىراغ ئىشلىرىدا، يۇرت ئېشى تارتىلغان چاغلاردا ئېتىلىدۇ.

قورۇما ئۆپكە

【خۇرۇچى】 چالا پىشقان قۇيغان ئۆپكە، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىچىگە ئۇن تولدۇرۇلغان ئۆپكىنى پىشۇرۇپلا قورۇۋالمىز. بۇنىڭدا ئىنتايىن تەملىك بولغان بىر خىل تاۋامنى تەييارلىغىلى بولىدۇ. قازانغا مايىنى قۇيۇپ چۇچۇتۇۋالمىز. ئاندىن پىياز تاشلايمىز، كەينىدىن كەرەپشە ۋە كۆادرات شەكىلدە توغرالغان ئۆپكىنى سالىمىز. شۇنداق قىلىپ قورۇما ئۆپكىنى ئېتىپ چىقمىز.

كاللا ـ پاچاق

【خۇرۇچى】 يېڭى سويۇلغان كالا، قوينىڭ كاللا ـ پاچاقلىرى، تۇز، شۇلتا، پىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

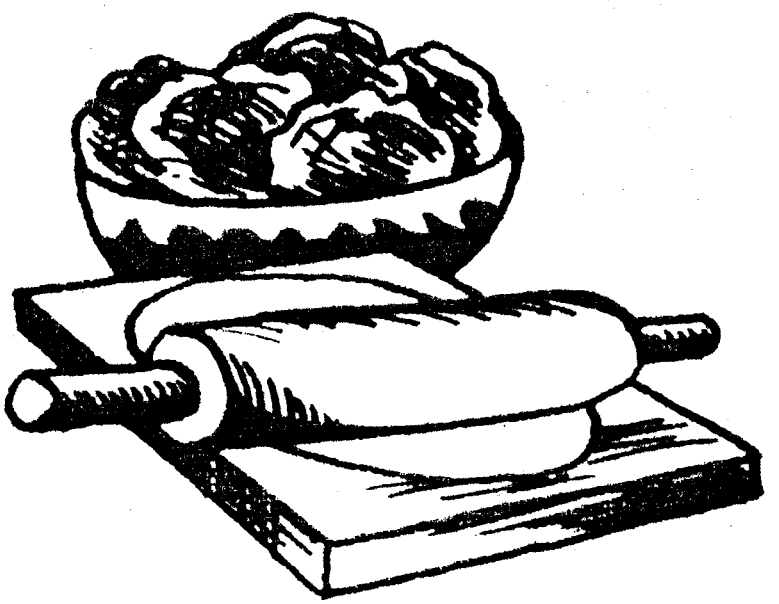
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالا، قوينىڭ كاللا ـ پاچىقىنى سۇس ئوتقا قاقلاپ، ئۆرۈپ ـ چۆرۈپ تەكشى ئۇتلەپ، تۆمۈرنى قىزىتىپ ئاراشلىرىدىكى تۈكچىلەرنى پاكىز داغلاپ، شۇلتا سۈيىگە چىلاپ سىم يۇغۇچ بىلەن پاكىز قىرىپ يۇيۇپ، سۇدا يەنە چايقاپ تۈياقلىرىنى، تۈياق ئارىلىقىدىكى بەزنى ئېلىۋېتىمىز. كاللىنىڭ مۈڭگۈزىنى چېقىپ، ئاغزىنى يېرىپ چىشىنى چېقىپ، پاكىز يۇيۇپ قازانغا سېلىپ قاينىتىمىز ۋە سۇس ئوتتا دۈملەپ پىشۇرىمىز. تۇز ۋە پىياز سالسا تېخىمۇ مەزىلىك بولىدۇ.
بازاردا داۋاملىق كاللا ـ پاچاق پىشۇرۇپ سېتىش توغرا كەلسە، ھەر كۈندىكى شورپىسىـ

نى بىر قاچىغا ئېلىپ قويۇپ، سوۋۇغاندا مېيىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ، باشقا قاچىغا داكا بىلەن سۈزۈلدۈرۈپ قويۇپ دۇغىنى تۆكۈۋېتىپ، شورپىسىنى سالقىن جايدا ساقلاپ، ئەتىسى شۇ شورپىغا سېلىپ ھەر كۈنى شۇنداق تەكرارلىسا كاللا - پاچاق ھەم ئاسان پىشىدۇ ھەم تەملىك بولىدۇ.

قېرىن

【خۇرۇچى】 يېڭى سويۇلغان قوينىڭ قېرىنى، تۇز، پىياز مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ قېرىنىنى پاكىز يۇيۇپ چايقاپ، قىزىق سۇغا سېلىپ (قوينىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ سۇنىڭ گرادۇسىنى تەڭشەيمىز، قېرى قويلارغا قىزىقراق سۇ قۇيۇلىدۇ) قېرىنىنىڭ تىرپىنى پىچاق بىلەن پاكىز قىرىپ چىقىرىۋېتىمىز. سۈزۈك سۇدا چايقاپ، قاينىۋاتقان قازانغا سالىمىز. پىياز سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. ئۆپكە - ھېسىپ، كاللا - پاچاق، ئۇچەيلەر بىلەن بىللە توغراپ داستىخانغا ئېلىپ چىقىمىز.



ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پىكى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

گۆشنانلار

گۆشنان

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، گۆش سەككىز كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، سۇ، تۇز، قارىمۇچ، كاۋاۋچىن، پىياز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۇۋاپىق مىقدارىدىكى ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىلمان تۇز سۈيىدە بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ياخشى ئىشلەپ چۈمكەپ قويىمىز. گۆشنى پۇرچاقتەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى يۇمشاق چاناپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن سېپىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز. خېمىر ياخشى كۆپكەندە مۇۋاپىق چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، نوغۇچ بىلەن تەكشى يېيىپ، خېمىر ئۇستىگە تەييارلىغان قېيمىنى تەكشى يېيىتىمىز. خېمىرنى تۇرمەللەپ يۆگەپ بولغاندىن كېيىن 200 ~ 300 گرام چوڭلۇقتا ئۇزۇپ، قولىمىز بىلەن تەكشى سوزۇپ ئاندىن مۇنار شەكلىدە يۆگەپ زۇۋۇلا قىلىپ، ئاندىن تۆپىسىدىن بېسىپ قايتىدىن نان شەكلىدە يالپاقلاپ يايىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ، ھاۋاسىنى تەڭشەپ ياقىمىز. يۇزىنى تەكشى قىزارتىپ، سىكدۇرۇپ پىشۇرۇپ سويۇۋالىمىز.

قازان گۆش نېنى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 20 گرام، تۇز بىر ئاش قوشۇق، بىر ئاش قوشۇق، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر كىلوگرام ئۇننى 500 گرام ئىسسىق سۇدا تۇز ۋە خېمىرتۇرۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ چەيلەيمىز، خېمىرنىڭ يۈزىگە نەم لاتا يېپىپ قويىمىز. بىر كىلوگرام قوينىڭ مايلىقراق لوق گۆشنى ئۇششاق توغراپ، 300 گرام پىيازنى چانايمىز. ئۇنىڭغا تۇز ۋە قىزىل، قارىمۇچلارنى قوشىمىز. خېمىرنى 150 گرامدىن قىلىپ بىر نەچچىگە بۆلۈۋالىمىز. توغاچتەك يۇمىلاق قىلىپ يايىمىز. ھەر بىر پارچىسىنى ئاشتاختىغا قويۇپ، ئۇنىڭغا 200 گرامدىن قىيمىنى سېلىپ، ئاندىن ئۇستىگە خېمىرنىڭ يەنە بىر پارچىسىنى يېيىپ ئەتراپىنى پۇرىمىز. قازانغا ئۆسۈملۈك مېيىنى قۇيۇپ چۇچۇتىمىز، ئاندىن تەييارلىۋالغان گۆشنانىنى سېلىپ ئىككى تەرىپىنى

تەكشى قىزدۇرىمىز. بەش گۆشنانىنى پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن قازانغا سۇ قۇيۇپ ئۇنىڭغا گۆشنانىنى قويىمىز. ئوتنى سۇس قىلىپ 40 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەيمىز. تەييار بولغان گۆشنانىنى تاۋاققا ئالىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان گۆشنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 20 گرام، تۇز بىر چاي قوشۇق، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئەگەر بىر گۆشنانىنى ئايرىم ـ ئايرىم تاۋىدا پىشۇرساق، بۇنداق گۆشنانىنىڭ تەمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

ئۇننى ئىسسىق سۇدا تۇز ۋە خېمىرتۇرۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ چەيلەيمىز. خېمىرنىڭ يۇزىگە نەم لاتا يېپىپ قويىمىز. بىر كىلوگرام قوينىڭ مايىلراق لوق گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چايمىز. ئۇنىڭغا تۇز، قىزىل ۋە قارىمۇچلارنى قوشىمىز. خېمىرنى 150 گرامدىن قىلىپ بىرنەچچىگە بۆلۈۋالىمىز ھەم توغاچتەك يۇمىلاق قىلىپ يايىمىز. 100 گرامدىن قىيمىنى سېلىپ، ئاندىن بىر پارچىسىنى يېپىپ ئەتراپىنى پۇرىمىز. ئاندىن قىزىغاندا گۆشنانىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز. گۆشنانىنى ئۆرۈپ ئالدى ـ ئارقىسىنى تەكشى پىشۇرىمىز. بىر ئاز ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ تاۋىنى يېپىپ دۇملەيمىز. گۆشنانىنىڭ يۇمشاق بولۇشى ئۈچۈن ئادەتتە ئۇنىڭغا نەم لاتا يېپىپ قويۇلىدۇ.

پېتىر گۆشنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، مەسكە مېيى 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇخۇم بەش دانە، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇم، تۇز ئېرىتمىسىنى ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ بەكمۇ قاتتىق قىلمۇەتمەي يۇغۇرىمىز. قوينىڭ بىر كىلوگرام مايلىقراق لوق گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چايمىز. ئۇنىڭغا تۇز ۋە قىزىلمۇچ، قارىمۇچلارنى قوشىمىز. خېمىرنى 150 گرامدىن قىلىپ بىر نەچچىگە بۆلۈۋالىمىز. توغاچتەك يۇمىلاق قىلىپ يايىمىز. ھەر بىر پارچىسىنى ئاشتاختىغا قويۇپ، ئۇنىڭغا 250 گرامدىن قىيمىنى سېلىپ ئاندىن ئۇستىگە خېمىرنىڭ يەنە بىر پارچىسىنى يېپىپ ئەتراپىنى پۇرىمىز. تاۋىغا مەسكە مېيىنى قۇيۇپ قىزدۇرۇۋالىمىز. گۆشنانىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز. گۆشنانىنى ئۆرۈپ

ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى پىشۇرىمىز. بىر ئاز ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ تاۋنى يېپىپ دۇملەيمىز. گۆشنانىنىڭ يۇمشاق بولۇشى ئۈچۈن ئادەتتە ئۇنىڭغا نەم لاتا يېپىپ قويۇلىدۇ.

قاتلىما گۆشنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى توغاچچىلىك قىلىپ يېيىۋالىمىز ھەمدە ھەر بىرىنى ماي بىلەن مايلاپ زۇۋۇلا قىلىپ بېسىپ دۇگلەك شەكلىدە قىلىۋالىمىز. قوينىڭ بىر كىلوگرام مايلىقراق لوق گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چايمىز. ئۇنىڭغا تۇز، قىزىلمۇچ ۋە قارىمۇچلارنى قوشىمىز. خېمىرنى 150 گرامدىن قىلىپ بىر نەچچىگە بۆلۈۋالىمىز. توغاچتەك يۇمىلاق قىلىپ يايىمىز. ھەر بىرىنى يېيىپ بولۇپ ئۇنىڭغا 250 گرامدىن قىيمىنى سېلىپ، ئاندىن تاۋنغا ئۆسۈملۈك مېيىنى قۇيۇپ قىزدۇرۇۋالىمىز. گۆشنانىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز. گۆشنانىنى ئۆرۈپ ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى پىشۇرىمىز. بىر ئاز ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ تاۋنى يېپىپ دۇملەيمىز. گۆشنانىنىڭ يۇمشاق بولۇشى ئۈچۈن ئادەتتە ئۇنىڭغا نەم لاتا يېپىپ قويۇلىدۇ.

قىيما گۆشنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، خېمىرتۇرۇچ 20 گرام، تۇز بىر ئاش قوشۇق، تۇخۇم تۆت دانە، تۇز ئېرىتمىسى 60 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، كاۋاۋېچىن يېرىم قوشۇق، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچ بىر گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇننى ئىسسىق سۇدا تۇز ۋە خېمىرتۇرۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ چەيلەيمىز. خېمىرنىڭ يۇزىگە نەم لاتا يېپىپ قويىمىز. بىر كىلوگرام قوي گۆشنى ئۇششاق چايمىز ياكى گۆش ماشىنىسىدا چىقىرىپ تەييارلايمىز. ئۇنىڭغا تۇخۇم ۋە تۇز ئېرىتمىسى قوشۇپ ھەممىسىنى ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. باش پىيازنى ئۇششاق چايمىز. كاۋاۋېچىن، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ ھەممىسىنى گۆشكە ئارىلاشتۇرىمىز. خېمىرنىڭ ھەر بىر پارچىسىنى ئاشتاختىغا قويۇپ، ئۇنىڭغا 200 گرامدىن قىيمىنى سېلىپ، ئاندىن ئۇستىگە خېمىرنىڭ يەنە بىر پارچىسىنى يېپىپ ئەتراپىنى پۇرىمىز. تاۋنغا ئۆسۈملۈك مېيىنى قۇيۇپ قىزدۇرۇۋالىمىز. گۆشنانىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز. گۆشنانىنى ئۆرۈپ ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى پىشۇرىمىز. بىر ئاز ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ تاۋنى يېپىپ دۇملەيمىز.

كاۋا گۆشنېنى

【خۇرۇچى】 گۆش 500 گرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، كاۋا 500 گرام، باشپىياز ياكى غولپىياز 200 گرام، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مايلىقراق گۆش، قۇيرۇق ماي ۋە كاۋىنىڭ ھەممىسىنى ئۇشـشاق توغرايمىز. ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان باشپىياز ياكى غولپىيازنى قوشىمىز. كاۋا گۆشنىڭ قىيمىسىغا سۇ قوشۇلمايدۇ.

بېدە پۆرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، بېدە 300 گرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، 300 گرام گـۆش، ئۆسـۈملۈك مېـيى 100 گرام، تـۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى قائىدە بويىچە يۇغۇرۇۋالىمىز. بېدە كۆكىنى ئادا-لاپ، ئۇششاق توغرايمىز. قۇيرۇق ماينى چانىۋالىمىز. تۇز سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. قىيمىغا يەنە گۆشمۇ ئارىلاشتۇرىمىز. خېمىرنىڭ ھەر بىر پارچىسىنى ئاشتاختىغا قو-يۇپ، زۇۋۇلىنى يېيىۋېلىپ، ئۇنىڭغا 250 گرامدىن قىيمىنى سېلىپ ئاندىن ئۇستىگە خېمىرنىڭ يەنە بىر پارچىسىنى يېپىپ ئەتراپىنى پۇرىمىز. تاۋىغا ئۆسۈملۈك مېيىنى قۇيۇپ قىزدۇرۇۋالىمىز. گۆشنىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز. گۆشنىنى ئۆرۈپ ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى پىشۇرىمىز. بىر ئاز ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ تاۋىنى يېپىپ دۇملەي-مىز.

پۆرە گۆشنېنى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قارىياغاچ پۆرىسى بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى قائىدە بويىچە تەييارلايمىز. قارىياغاچ پۆرىسىنى تازىلاپ ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان پىياز، مايلىق گۆشنى قوشىمىز. بۇ گۆشنىنىڭ ئېتىلىشىدىكى بىر ئالاھىدىلىك، خېمىرنى ياي شەكلىدە يېيىپ، 0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا تەييارلىۋالىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

گۈرۈچ گۆشنېنى

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ 500 گرام، پىياز 300 گرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ تائام گۆش بولمىغان ئەھۋالدا ئېتىلىدۇ. خېمىرنى قائىدە بويىچە يۇغۇرىمىز. گۈرۈچنى پولۇغا ئوخشاش دۇملەپ، ئۇنىڭغا ئازراق كۆكمۇچ قوشىمىز. زۇۋۇلىنى يېيىۋېلىپ، ئۇنىڭغا 250 گرامدىن پولۇنى سېلىپ ئاندىن ئۇستىگە خېمىرنىڭ يەنە بىر پارچىسىنى يېپىپ ئەتراپىنى پۈرىمىز. تاۋۇغا ئۆسۈملۈك مېيىنى قۇيۇپ قىزدۇرۇۋالىمىز. گۆشنىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز. گۆشنىنى ئۆرۈپ ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى پىشۇرىمىز.

گۈرۈچ ئۇنى گۆشنېنى

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ ئۇنى بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ گۆشنان گۈرۈچ ئۇنى ۋە گۆش قىيمىسى ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ. گۈرۈچ ئۇنىغا ئازراق سۇ قۇيۇپ خېمىر قىلىپ يۇغۇرىمىز. گۈرۈچ ئۇنىنى بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ. بۇ گۆشنانىنىڭ قىيمىسىنى يېڭى چىققان بېدە ياكى قارىياغاچ پۈرىسى بىلەن تەييارلىساقمۇ بولىدۇ.

تېرىق گۆشنېنى

【خۇرۇچى】 تېرىق 500 گرام، پىياز 300 گرام، قۇيرۇق ماي ياكى مەشكە مېيى 200 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ تائام گۆش بولمىغان ئەھۋالدا ئېتىلىدۇ. خېمىرنى قائىدە بويىچە يۇغۇرىمىز. تېرىقنى سۇ ياكى سۈتتە قاينىتىۋالىمىز. بىر كىلوگرام قاينىتىلغان بۇغدايغا مەسكە مېيى قوشىمىز، ئۇنىڭغا گۆش ۋە قۇيرۇق ماي قوشساقمۇ بولىدۇ. زۇۋۇلىنى يېيىۋېلىپ، ئۇنىڭغا 250 گرامدىن قىيمىنى سېلىپ ئاندىن ئۇستىگە خېمىرنىڭ يەنە بىر پارچىسىنى يېپىپ ئەتراپىنى پۈرىمىز. تاۋۇغا ئۆسۈملۈك مېيىنى قۇيۇپ قىزدۇرۇۋالىمىز، گۆشنىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز. گۆشنىنى ئۆرۈپ ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى پىشۇرىمىز.

جۆۋەندە گۆشنان

[خۇرۇچى] قوناق ئۇنى ۋە بۇغداي ئۇنى ئارىلاشمىسى بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوناق ۋە بۇغداي ئۇنى ئارىلاشمىسىدىن پېتىر ياكى بولدۇرۇپ گۆشنان تەييارلايمىز. خېمىرنى ئۇچ سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قىلىپ، دېئامېتىرى 12 ~ 14 سانتىمېتىرغىچە قىلىپ يېيىۋېلىپ، ئۇنىڭغا قىيما سېلىپ، قائىدە بويىچە گۆشنان تەييارلاپ پىشۇرۇۋالىمىز.

تۇگۇنەك گۆشنېنى

[خۇرۇچى] گۈرۈچ ئۇنى ياكى ئاق ئۇن 500 گرام، پىياز 300 گرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قائىدە بويىچە خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. تۇگۇنەكنى قاينىتىپ بۇغداي ياكى گۈرۈچ ئۇنىدىن تەك نىسبەتتە قوشىمىز. ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ خېمىر قىلىپ چەيلەيمىز. تاۋۇغا ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام ئۆسۈملۈك مېيىنى قۇيۇپ قىزدۇرۇۋالىمىز. گۆشنانىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز. گۆشنانىنى ئۆرۈپ ئالدى ـ ئارقىنى مايغا داغلاپ تەكشى پىشۇرىمىز.

ئارپا ئۇنى گۆشنېنى

[خۇرۇچى] ئارپا ئۇنى بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] خېمىرنى ياي شەكلىدە يېيىۋالىمىز. قوينىڭ بىر كىلوگرام مايلىقراق لوق گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چايمايمىز. ئۇنىڭغا تۇز ۋە قىزىلمۇچ، قارىمۇچلارنى قوشىمىز. خېمىرنى 150 گرامدىن قىلىپ بىر نەچچىگە بۆلۈۋالىمىز. توغاچتەك يۇمىلاق قىلىپ يايىمىز. ھەر بىرىنى يېيىپ بولۇپ ئۇنىڭغا 250 گرامدىن قىيمىنى سېلىپ، ئاندىن ئۇستىگە خېمىرنىڭ يەنە بىر پارچىسىنى يېپىپ ئەتراپىنى گۈل چىقىرىپ ئىچىگە پۈرىمىز. ھەر بىر پارچىسىنى ئاشتاختىغا قويۇپ، تاۋۇغا ئۆسۈملۈك مېيىنى قۇيۇپ قىزدۇرۇۋالىمىز. گۆشنانىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز. گۆشنانىنى ئۆرۈپ ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى پىشۇرىمىز. بىر ئاز ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ تاۋۇنى

www.uyghurkitap.com

يېپىپ دۇملەيمىز. گۆشنانىنىڭ يۇمشاق بولۇشى ئۈچۈن ئادەتتە ئۇنىڭغا نەم لاتا يېپىپ قويۇلىدۇ.

قۇش گۆشى گۆشنېنى

【خۇرۇچى】 ئارپا ئۇنى بىر كىلوگرام، چۇجە گۆشىدىن بىر دانە، پىياز 300 گرام، مەسكە مېيى 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى قائىدە بويىچە يۇغۇرۇپ يېيىۋالىمىز. چۇجە گۆشىنى سۆڭىكىدىن ئايرىپ ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چانايمىز. ئۇنىڭغا تۇز ۋە قىزىلمۇچ، قارىمۇچلارنى قوشىمىز. خېمىرنى 150 گرامدىن قىلىپ بىر نەچچىگە بۆلۈۋالىمىز. ھەر بىرىنى يېيىپ بولۇپ ئۇنىڭغا 250 گرامدىن قىيمىنى سېلىپ، ئاندىن ئۇستىگە خېمىرنىڭ يەنە بىر پارچىسىنى يېپىپ، ئەتراپىنى گۈل چىقىرىپ ئىچىگە پۈرىمىز. ھەر بىر پارچىسىنى ئاشتاختىغا قويۇپ، تاۋۇغا ئۆسۈملۈك مېيىنى قويۇپ قىزدۇرۇۋالىمىز. گۆشنانىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىپ پىشۇرۇۋېلىپ دۇملەيمىز. گۆشنانىنىڭ يۇمشاق بولۇشى ئۈچۈن ئادەتتە ئۇنىڭغا نەم لاتا يېپىپ قويۇلىدۇ.

توغاچ گۆشنېنى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئىككى دانە، ئۆسۈملۈك مېيى 150 گرام، خېمىرتۇرۇچ 50 گرام، تۇز، زىغىر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى تۇخۇم قوشۇپ يۇغۇرۇپ بولۇپ، ئۇستىگە پاكىز لاتا يېپىپ قويىمىز. خېمىردىن 200 گرام زۇۋۇلا ئۇزۇپ، يېيىپ، بىر تەرەپتىن زىغىرغا مىلەيمىز. ئاندىن دوخۇپكىغا ياكى تاۋۇغا سېلىپ پىشۇرىمىز. قېپىسىنى تەييارلاشتا گۆشنى ياپىلاق توغراپ، تۇز ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئەگەر ياخشىسى بۇ گۆشنانىغا قوي ياكى ئىككى ئايلىق بولغان قوزا گۆشنى ئىشلىتىش كېرەك.

شوخلا ـ مۇچلۇق قازان نېنى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ 30 گرام، قوينىڭ پەش گۆشى بىر كىلوگرام، شوخلا 200 گرام، كۆكمۇچ 150 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، قىزىلمۇچ، پىياز، تۇز، زىرە، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى قائىدە بويىچە يۇغۇرۇپ يېيىۋالىمىز. قوينىڭ مايـ

لىقراق لوق گۆشىنى، شوخلا، كۆكمۇچنى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز ۋە قىزىلمۇچ، قارىمۇچلارنى قوشىمىز. خېمىرنى 150 گرامدىن قىلىپ بىر نەچچىگە بۆلۈۋالىمىز. توغاچتەك يۇمىلاق قىلىپ يايىمىز. ھەر بىرىنى يېيىپ بولۇپ، ئۇنىڭغا 250 گرامدىن قىيمىنى سېلىپ، ئاندىن ئۇستىگە خېمىرنىڭ يەنە بىر پارچىسىنى يېپىپ ئەتراپىنى گۈل چىقىپ ئىچىگە پۈرىمىز. ھەر بىر پارچىسىنى ئاشتاختىغا قويۇپ، تاۋىغا ئۆسۈملۈك مېيىنى قۇيۇپ قىزدۇرۇۋالىمىز. گۆشنانىنى سېلىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز. گۆشنانىنى ئۆرۈپ ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى پىشۇرىمىز. بىر ئاز ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ تاۋىنى يېپىپ دۇملەيمىز، گۆشنانىنىڭ يۇمشاق بولۇشى ئۈچۈن ئادەتتە ئۇنىڭغا نەم لاتا يېپىپ قويۇلـ ىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب نەشرىياتى

دۇملىمىلەر

بۇ تاۋام ئەڭ ئوڭاي تەييارلىنىدىغان تاۋامدۇر. ئۇلار تەييارلىنىشى بويىچە: 1) قازان دۇملىمىلەر؛ 2) قاسقان دۇملىمىلەر؛ 3) تاۋا دۇملىمىسى؛ 4) تونۇر دۇملىمىسى قاتارلىقلار. بۇلاردىن تاشقىرى «ئەپلىمە»، «كەلتۇرمەش»، «تېز ئاتار»، «خولۇق تاۋاملار» دېگەن ناملىرىمۇ بار. بۇ تاۋام ھەم ئەپلىك ھەم چاققان، سىڭىشلىك بولىدۇ.

مەررە گۆش

گۆشنى ئىككى خىل ئۇسۇلدا يەنى مەررە قىلىپ پىشۇرۇش ياكى قورۇپ پىشۇرۇش ئارقىلىق تەييارلىغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇللارنىڭ پەرقى خېلى زور. ئالدى بىلەن مەررە گۆشنى تەييارلاشنى كۆرسىتىپ ئۆتەيلى. كېرەكلىك دورا ـ دەرمانلار: قىلىياش، پەدىنە، قارىمۇچ (ھەر بىرىدىن 300 گرام ئەتراپىدا). قازانغا بىر كىلوگرام مەسكە مايىنى سېلىپ قىزىتىمىز. ئاندىن سۇ قۇيىمىز. تۇز تەمى، دورا ـ دەرمەكلىرى تەڭشەلگەن پۇتۇن قويىنى قازانغا سالىمىز. تۇۋاقنى ھەم يېپىپ بوش ئوتتا قاينىتىمىز. ئىككى سائەتلەر ئەتراپىدا قاينىسا بولىدۇ.

قورۇپ پىشۇرۇلىدىغان گۆش مۇنداق تەييارلىنىدۇ: ئالدىدا گۆشنى قاينىتىۋېلىپ ئاندىن چۇچۇتۇلگەن مايدا دورا ـ دەرمانلار بىلەن قوشۇپ قورۇيمىز.

قوي گۆشى دۇملىمىسى

【خورۇچى】 پۇتۇن قوي گۆشى، قۇيرۇق ماي، تۇز، قوينىڭ ئۆپكە، ئۇچەيلىرى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينى قېلىن قۇيرۇق بىلەن بىللە سويۇپ، قازانغا سالىمىز. ئۇنىڭغا تۇز سۇيىمۇ ئارىلاشتۇرىمىز. گۆش قاينىاپ پىشقاندىن كېيىن، سوۋۇغىچە قازاندىن ئالماي تۇرغۇزىمىز. ئاندىن قايتا ئوت يېقىپ يەنە قاينىتىمىز، گۆشنى ياغاچ تەڭنىگە ئېلىپ بوينىنى تۇتاشتۇرۇپ پۇتۇن ھالەتكە كەلتۇرىمىز (بېشىنى باشقا قازاندا پىشۇرۇۋالىمىز). قوينىڭ ئۆپكىسى ۋە ئۇچەيلىرىنى كىچىكرەك تاۋاقتا ئېلىپ، پۇتۇن قوي گۆشى بىلەن بىللە ئۇستەلگە ئېلىپ كېلىمىز.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى: قوينى سويۇپ، بېشى ۋە پۇتلىرىنى ئۇتلەپ، گۆش بىلەن بىر قازاندا پىشۇرۇۋالىمىز. ئۆپكە، ئۇچەيلىرىنى باشقا قازاندا، گۆشنى باشقا قازاندا پىشۇرۇۋالغاندىن كېيىن ئۇنى چوڭراق تەڭنىگە ئېلىپ، يېرىم قويغا باش، پۇت، ئۆپكە، ئۇچەيلىرىنى بىرلەشتۇرىمىز. قوينىڭ كاللىسىنى كەرەپشە بىلەن ياساپ ئۇستەلگە ئېلىپ كېلىمىز.

پاقلان دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 پاقلان گۆشى، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئەگەر كىچىكرەك قوي بولسا ئاۋۋال ئۇنى سويۇپ، تازىلاپ، پۇتۇن ھالەتتىلا قازانغا سالىمىز ۋە قاينىتىپ پىشۇرىمىز. ئاندىن چوڭ تاۋاققا ئېلىپ، باش - پۇتلىرىنى بەدىنىگە ئولاپ پۇتۇن قوي ھالىتىگە كەلتۇرىمىز.

ئوغلاق دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 پۇتۇن ئوغلاق گۆشى، مەسكە مېيى 200 گرام، سۇت ئون لىتىر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىككى - ئۈچ ئايلىق بولغان ئوغلاق گۆشى ئالاھىدە تەملىك بولىدۇ. قوينىڭ ئۆپكە، ئۇچەيلىرىنى ئايرىم تەييارلىۋالىمىز. ئۆپكىگە مەسكە مېيى، سۇت، ئۇچەيگە ئۇششاق چانالغان گۆش ۋە گۈرۈچ سالىمىز. پىشۇرۇلۇش جەريانى يۇقىرىقىلار بىلەن بىردەك.

توپاق دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 پۇتۇن توپاق گۆشى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توپاقنى سويۇپ ئىچىنى تازىلاپ، چوڭ قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز. قوۋۇرغىسىنى تەڭ ئىككىگە بۆلۈۋەتسەكمۇ بولىدۇ. تۇز سۈيىدە قاتتىق قاينىتىمىز.

توشقان گۆشى دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 پۇتۇن توشقان گۆشى، باشپىياز، غولپىياز، كەرەپشە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توشقانىنى ئۆلتۈرۈپ ئىچىنى تازىلاپ، ئۇنىڭ ئۆپكە، ئۇچەيلە-

www.uyghurkitap.com

ىرنى سوقمچاق قاچىغا سېلىپ قاينىتىمىز. پىشقاندىن كېيىن تاۋاقىغا ئالىمىز. پىيازنى باش قۇيماقنى قۇلىقى قىلىپ ياسايمىز. غولپىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئۇستىگە چېچىپ قويىمىز. سەۋزىنى يۇلتۇز يەنى بەشۇار شەكلىدە، ئاي شەكلىدە توغرايمىز. كەرەپشىدىن گۈل چىقىرىپ، گۆش بىلەن بىللە تاماق ئۈستىلىگە ئېلىپ كېلىمىز.

قاسقاندا پىشۇرۇلغان قوۋۇرغا گۆش

【خۇرۇچى】قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى 200 گرام، غولپىياز 15 گرام، خام تۇخۇم بىر دانە، ھۆل ماش ئۇنى 30 گرام، كاۋاۋېچىن، شاكال بەدىيان، زەنجۈبىل بەش گرام، سۇ ماي 500 گرام (ئەمەلىي خورايدىغىنى 150 گرام) تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا پارچىلىنىدۇ. غولپىياز چوڭ - چوڭ توغرىلىنىدۇ. پارچىلانغان گۆشكە تۇز، تۇخۇم، ھۆل ماش ئۇنى قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماي، دورا - دەرمەكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان گۆشنى سېلىپ پىشۇرۇپ، رەڭگى ئالتۇندەك سارغايغاندا سۇزۇپ ئېلىنىدۇ. بىر چىنىگە شورپا سۇيىدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا تۇز، جاڭيۇ، تېتىتقۇ قاتارلىق دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ جىزا تەييارلىنىدۇ. پىشۇرۇۋالغان گۆشنى بىر چىنىگە ئېلىپ، ئۇستىگە زەنجۈبىل، كاۋاۋېچىن، شاكال بەدىيان، غولپىياز قاتارلىقلار ۋە دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ تەييارلىغان جىزىنى قۇيۇپ، سۇيى تولۇق قاينىۋاتقان قاسقانغا قۇيۇپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ. پىشقاندىن كېيىن قاسقاندىن ئېلىپ چوڭقۇرراق تەخسىگە سۇيى بىلەن بىرگە ئۇسۇپ بەرسە بولىدۇ.

قىيمىلىق كاۋا

【خۇرۇچى】قوي ياكى كالا گۆشى 200 گرام، كاۋا بىر دانە، تۇخۇم، راك، كۆپتۇرۇلگەن بامبۇك نوتىسى، ساڭراۋ قۇلاق، ئۇن، ماي، غولپىياز، سامساق، ھۆل كراخمال، تۇز، جاڭيۇ، كاۋاۋېچىن سۇيى، زەنجۈبىل سۇيى، تېتىتقۇ، سىركە، كۈنجۇت مېيى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆش بىلەن راكنى قوشۇپ چاناپ يۇمشىتىپ، تۇز، كاۋاۋېچىن سۇيى، زەنجۈبىل، تېتىتقۇ، كراخمال قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. كاۋىنىڭ پوستىنى، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇزۇنلۇقىنى ئۈچ سانتىمېتىر، كەڭلىكىنى ئىككى سانتىمېتىر قىلىپ نېپىز توغراپ، ھەربىر توغرامچىنى ئوتتۇرىدىن يېرىپ (2/3 قىسمىغچە)، ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىغا قىيما تىقىپ تەييارلىنىدۇ. ساپلىقتىكى ماي

6 ـ دەرىجە قىزىغاندا تەييارلىغان توغرامچىنىڭ ئاغزى تەرىپىنى تۇخۇم ئۇمىچىغا مىلاپ ھىملەپ، ئاندىن بىر ـ بىردىن مايغا سالىمىز. ئىككى مىنۇت تۇرغۇزۇپ سۈزۈۋۈۋېلىنىدۇ. ساپلىقتىكى ئازراق مايغا غولپىياز، سامساق، بامبۇك، ساڭراۋ قۇلاقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئازراق سىركە تېمىتىپ، ئاندىن شورپىنى قۇيۇپ قاينىتىپ، سەل قويۇلغاندا كاۋىنى سالىمىز. يەنە بىر نەچچە رەت كۈنجۈت مېيى تېمىتىپ تەخسىگە ئۈسۈلىدۇ.

سۈزۈك شورپىلىق غاز گۆشى دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 پاكىز تازىلانغان ياش غاز گۆشى، تۇز، ئاقمۇچ، لاچىندانە، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، غولپىياز قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاكىز تازىلانغان غاز گۆشىنى تەڭ تۆت بۆلەككە بۆلۈپ، قاينىتىلغان قازانغا سېلىپ، قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، چالا پىشقاندا سۈزۈۋۈۋېلىپ، ئۈستىگە قاينىق سۇ قۇيۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، لاچىندانە، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، غولپىياز سېلىپ قاسقانغا قويۇپ، غاز گۆشى يۇمشاق پىشقۇچە دۇملەيمىز. غاز گۆشى يۇمشاق پىشقاندا ئېلىپ، دورا ـ دەرمەكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، سۈيىنى ساپلىقتا ساقلىتىپ چۈشۈرىمىز. غاز گۆشىنى ئايرىم قاچىغا يۆتكەپ، تەمى تەڭشەلگەن شورپىسىنى قۇيۇپ بېرىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】غاز گۆشى ئېزىلىپ پىشقان، يۇمشاق، مايلىق، مەززىلىك، يېيىشلىك، شورپىسى سۈزۈك، ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇۋۇتلىك ھەم تەملىك بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى كەم ۋىتامىنلارنى تولۇقلايدۇ.

قۇشقاچ گۆشى دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 پاكىز تازىلانغان قۇشقاچ گۆشى، كۆمىسقوناق، كۆك پۇرچاق، ئالقات، تۇز، ئاقمۇچ، غولپىياز، زەنجىۋىل، سۇماي، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاكىز تازىلانغان ئاق قۇشقاچ گۆشىنى دۇمبىسىدىن يېرىپ تەڭ ئىككىگە بۆلىمىز. ساپلىقتا ماي قۇيۇپ 7 ـ دەرىجىدە قىزىتىپ، تەييارلانغان قۇشقاچ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، گۆشىنىڭ رەڭگى قىزىرىپ ئۆزگەرگەندە، مولراق سۇ قۇيۇپ سۇس ئوتتا گۆش يۇمشاق پىشقۇچە قاينىتىمىز. ئالقاتنى يۇيۇپ، قاينىق سۇغا چىلاپ قويىمىز. پۇرچاق بىلەن كۆمىسقوناقنى قاينىق سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ قويىمىز. قۇشقاچ گۆشى يۇمشاق پىشقاندا سۈزۈۋۈۋېلىپ، شورپىسىنى داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈلدۇرىمىز. ساپلىقتا ماي قۇيۇپ، توغرالغان غولپىياز، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ

داغلاپ، تەييارلانغان ئۇچ خىل خۇرۇچنى تۆكۈپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ سېلىپ قايىنىتىپ، قۇشقاچ گۆشىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە ئۇسۇپ شورپىسىنى ئايرىم قاچىدا ئېلىپ چىقىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 قۇشقاچ گۆشى بەك ئىسسىق بولغاچقا، باشقا خۇرۇچلار ئارقىلىق ۋېتامىننى تولۇقلاپ، ئىسسىقلىقى سەل تۆۋەنلىتىلىپ تەڭشەلسە، يۇمشاق، يېيىشلىك بولۇپ، باھانى قۇۋۋەتلەش، مەنىي ۋە سۇيدۇك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ. ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، روھنى ئۇرغۇتۇش رولىغا ئىگە.

دۇملەنگەن قوي بېشى

【خۇرۇچى】 پىشۇرۇلغان قوي بېشى، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، غولپىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】1. پىشۇرۇلغان قوينىڭ باش گۆشىنى ئېھتىيات بىلەن پۈتۈن چىقىرىپ، كۆزىنىڭ ئورنىنى ئۇچلۇق پىچاق بىلەن ئويۇپ تۆشۈك ئېچىپ، گۆشنى ئەمىلگە تەتۈر قويۇپ ئىچكى قىسمىدىن ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا كېسىپ، تېرىسىگە يەتكۈزۈپ (تېرىسى كېسىلمەيدۇ)، چوڭ چىنىگە تېرە قىسمىنى قاچىنىڭ تېگىگە كەلتۈرۈپ سېلىپ، ئويۇپ ئېلىنغان ئىككى كۆزنى كۆز تۆشۈكىنىڭ ئىزىغا تىقىپ، قالدۇق تىل، قۇلاق قاتارلىق گۆشلەرنى قاچىنىڭ ئىچىگە سېلىپ قاچىنى تولدۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ بىلەن تەڭشەلگەن شورپىنى قاچىغا قۇيۇپ تولدۇرىمىز.

2. ئۇستىگە چوڭ - چوڭ توغرالغان غولپىياز ۋە زەنجىۋىل سېلىپ قاسقانغا قويۇپ، بىر سائەت ئەتراپىدا دۇملەپ ئېلىپ، شورپىسىنى ساپلىققا ساقلىتۇېتىپ، باش گۆشىنى چوڭقۇرراق تەخسىگە پەم بىلەن دۇم كۆمتۇرىمىز، ساپلىقتىكى شورپىغا تېتىتقۇنى سېلىپ قايىنىتىپ، تەمىنى تەڭشەپ قاچىدىكى باش گۆشىنىڭ ئۇستىگە قۇيۇپ بېرىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 سىرتتىن قارىماققا پۈتۈن ھالەتتە، ئەمما چوكىغا قىسقان ھامان چوكىغا چىقىدۇ، يېلىكتەك يۇمشاق، بەك مەززىلىك، كۆڭۈلگە تەگمەيدۇ، سىڭىشلىك ھەم يېيىشلىك بولغان يېشىل يېمەكلىكتۇر.

ئۆز تەملىك قوي پاچىقى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ پىشۇرۇلغان پاچىقى، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، غولپىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 1. قوينىڭ پىشۇرۇلغان پاچىقىنىڭ ئۇستىخىنىنى (يېلىكـ

نى) ئېلىۋېتىپ، تۇياقنى ئىككىگە بۆلۈپ، پاكىز يۇيۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ سېلىنغان شورپىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى بىر قاچىغا سالىمىز.

2. ئۇستىگە چوڭ - چوڭ توغرالغان غولپىياز، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ، قاسقانغا قويۇپ بىر سائەت ئەتراپىدا دۈملەپ، غولپىياز، زەنجىۋىلنى ئېلىپ تاشلاپ، چوڭقۇر تەخسىگە دۈم كۆمتۇرۇپ، شورپىسى بىلەن ئېلىپ چىقىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 پاچاق يىلىكتەك يۇمشاق پىشقان، ئاقمۇچ تەمى كۈچلۈك، مەززىلىك، يېيىشلىك بولۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى بىرقەدەر يۇقىرى بولغان يېشىل يېمەكلىك، ياشانغانلار ۋە يېڭى تۇغۇتتىن قوپقان ئاياللار ئۈچۈن تولىمۇ شىپا بولىدۇ.

غولپىياز تەملىك ئۆردەك دۈملىمىسى

【خۇرۇچى】 ئۆردەك بىر دانە، غولپىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلار يېتەرلىك مىقدارىدا. تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، جياڭيۇ، شېكەر، كۈنجۈت مېيى، كراخمال قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆردەكنى ئۆلتۈرۈپ تازىلاپ، پاكىز يۇيۇپ، دۈمبە تەرىپىدىن يېرىلىدۇ، ئاندىن قىزىق مايدا داغلاپ پەتنۇسقا ئېلىپ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل سېلىپ، شورپا قۇيۇپ قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ. ئۇششاق چانالغاندىن كېيىن، يەنە پۈتۈن ئۆردەكنىڭ شەكلىدە تەخسىگە رەتلىك تىزىپ تەييارلىنىدۇ. غولپىياز ئوتتۇرىسىدىن يېرىلىپ بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرىلىدۇ.

قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، غولپىياز سېلىپ قورۇلىدۇ، ئۇنىڭغا ئۆردەك شورپىسى، جاڭيۇ، شېكەر، ھۆل كراخمال قۇيۇپ شىرە ياساپ، تەخسىدىكى ئۆردەك گۆشىنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ.

مەززىلىك بۆدۈنە

【خۇرۇچى】بۆدۈنە سەككىز دانە، قۇرۇتقان مۇچ، غولپىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلار يېتەرلىك مىقدارىدا. تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، شېكەر، شاكال بەدىيان، قوۋزاقدارچىن، مېغىزارچىن، پۇراقلىق يوپۇرماق، ئارپىبەدىيان قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆدۈنە پاكىز تازىلىنىپ، ياغدىن ئۆتكۈزۈپ پىشۇرۇلىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، شېكەر، شاكال بەدىيان، قوۋزاقدارچىن، مىخ دارچىن، پۇراقلىق يوپۇرماق، ئارپىبەدىيان، قۇرۇتقان مۇچ، سۇڭپىياز، زەنجىۋىل، شورپا، كاۋاۋىچىن سېلىپ تەم كىرگۈزۈلۈپ، ئۇنىڭغا داغلانغان بۆدۈنە سېلىنىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ ئەڭ چوڭ تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قىزارتىپ دۇملەنگەن بۆدۈنە

【خۇرۇچى】 بۆدۈنە 8 دانە، شياڭگۇ، بامبۇك نوتىسى، سۇڭپىياز، زەنجۈبىل، سامساق قاتارلىقلار يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، جياڭيۇ، كاۋاۋچىن قاتارلىقلىق مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆدۈننى ئۆلتۈرۈپ، ئىچى - تېشىنى پاكىز تازىلاپ يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ. قازانغا ياغ قۇيۇپ قىزىتىپ بۆدۈنە سارغايتىپ داغلاپ ئېلىنىدۇ.

قازانغا ئازراق ياغ قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان سۇڭپىياز، زەنجۈبىل، كاۋاۋچىن، تۇز، سامساق، تېتىتقۇ، شورپا قۇيۇپ شىرنە ياسىلىدۇ، بۆدۈنە ياپىلاق توغرالغان شياڭگۇ، بامبۇك نوتىسى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شىرنىغا سېلىنىپ، بوش ئوتتا دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

كوزىدا دۇملەنگەن كالا گۆشى

【خۇرۇچى】 پىششىق كالا گۆشى 500 گرام، ياڭيۇ، سەۋزە، كەرەپشە، سۇڭپىياز، زەنجۈبىل، سامساق قاتارلىقلار يېتەرلىك تەييارلىنىدۇ.

تۇز، تېتىتقۇ، پەمىدۇر قېيامى، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن، جياڭيۇ قاتارلىقلار مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالا گۆشى، ياڭيۇ، سەۋزە، كەرەپشە ئۇششاق توغرىلىدۇ.

قازانغا ئازراق ياغ قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆش، سەۋزە، ياڭيۇ، كەرەپشە سېلىپ قورۇپ، كۆپرەك شورپا قۇيۇپ، تۇز، تېتىتقۇ، پەمىدۇر قېيامى، جياڭيۇ، كاۋاۋچىن، ئاقمۇچ، چانالغان سۇڭپىياز، زەنجۈبىل، سامساق سېلىپ قاينىتىپ تەمنى تەڭشەپ، مەخسۇس كىچىك كوزىلارغا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

سۆك دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】سۆك 400 گرام، 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، پىياز، سامساق، زەنجۈبىل، ھەرخىل كۆكتاتلار مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۆكنى يۇيۇپ ئىلمان سۇغا 15 مىنۇت چىلاپ قويغاندىن كېيىن سۇيىنى تۆكۈۋېتىپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ ئۇستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ (ئازراق ماي ۋە تۇز سېلىۋەتسە تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ)، 30 مىنۇت دۇملەيمىز. گۆشنى ھەرخىل

كۆكتاتلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ مايلىق، تەملىك قورۇما تەييارلايمىز. سۆك دۇملىمىسى پىشقاندا ئۇستىگە قورۇمىنى قۇيۇپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

پۇتۇن توخۇ

【خۇرۇچى】 پۇتۇن توخۇ گۆشى، سەۋزە، تۇرۇپ، مۇچ، پىدىگەن، پەمىدۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇنى يۇڭداپ، ئىچىنى تازىلايمىز. سوغۇق تۇز سۈيىنى قۇيۇپ پىشۇرىمىز، كېرەكلىك دورا ـ دەرمانلارنى سالىمىز. غاز ۋە ئۆردەك گۆشىدىنمۇ تەملىك تائاملارنى تەييارلىغىلى بولىدۇ. ئۆردەك گۆشىنى ياساپ، خۇددى تۇخۇم چىقىرىۋاتقاندەك ھالەتكە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. سەۋزە، تۇرۇپ، مۇچ، پىدىگەنلەرنى ئۇششاق توغراپ قورۇۋېلىنغان پەمىدۇرغا قوشۇپ ئۇۋا شەكلىدە ياساپ، ئۇستىگە ئۇششاق غولپىيازنى پىششىق تۇخۇم تالقىنى بىلەن بىللە چېچىپ قويىمىز.

كەكلىك، قىرغاۋۇل، بۆدۈنە ۋە كەپتەرلەرنىمۇ شۇنداق پىشۇرىمىز. يۇقىرىدىكى بۇ قۇش گۆشلىرىنى قوشقار، پاقلان ئۇچەيلىرى بىلەن بىللە تۇزلۇق شورپىغا سېلىپ، 1 ～ 2 سائەت پىشۇرىمىز.

سامساق تەملىك قوۋۇرغا

【خۇرۇچى】 قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى، سامساق، تۇخۇم قاتارلىقلار يېتەرلىك مىقدارىدا. تۇز، تېتىتقۇ، سۇەنفېن، كىراخمال، مىجىنېن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى ئۇزۇنلۇقى تۆت سانتىمېتىر ئەتراپىدا چاناپ تەييارلىنىدۇ. سارمساقنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تەييارلىغان قوۋۇرغا گۆشكە تەم كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇستىگە تۇخۇم، سۇەنمىنېن، كىراخمال، مىجىنېن بېرىپ ئارىلاشتۇرۇپ بىرئاز تۇرغۇزۇپ، دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ ياكى مايدا بىراقلا داغلاپ پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن تەخسىگە تىزىپ تەييارلىنىدۇ.

باربكۆل قوۋۇرغا گۆشى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ قوۋۇرغىسى، كەرەپشە، سامساق، زەنجۈبىل، مۇچ، پىياز، سەۋزە قاتارلىقلار يېتەرلىك مىقدارىدا. تېتىتقۇ، مىجىنېن، شېكەر، ئاچچىقسۇ، فوجاۋ، جاڭيۇ، ئاقمۇچ، شاكال بەدىيان، قاقىلە، قوۋزاقدارچىن، پىششىق ماي، كىراخمال قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ قوۋۇرۇغىسى كەڭلىكى 8 . 10 سانتىمېتىر، ئۇزۇنلۇقى 20 ~ 25 سانتىمېتىر ئەتراپىدا چاناپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قوۋۇرغا جاڭيۇغا مىلىنىپ قىزىق ياغدىن ئۆتكۈزۈلىدۇ.

مۇۋاپىق مىقداردىكى قوشۇمچە ماتېرىياللار سۇدا پىشۇرۇلىدۇ.

تەخسىنى چىرايلىق بېزەپ، ئاستىغا كەرەپشە يوپۇرمىقى قويۇلىدۇ، پىشۇرۇلغان قوۋۇرغا گۆشىنىڭ گۆشى سۆڭەكتىن ئاجرىتىلىپ، ئۇششاق توغرىلىدۇ، تەخسىگە ئۇسـتىخېنى قويۇلۇپ، ئۇستىگە توغرالغان گۆش سېلىنىدۇ. ئۆزىنىڭ شورپىسىدا قىزىل شىرە ياسىلىپ، ئۇستىگە بېرىلىدۇ. ئۇششاق چانالغان پىياز ۋە چۆپ سېلىنىدۇ.

بەش خىل تەملىك قوي گۆشى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ سۆڭەكلىك گۆشى، يۇمغاقسوت، ئۇچلۇق يوپۇرماق، غولپىياز قاتارلىقلار يېتەرلىك مىقداردا، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، كاۋاۋېچىن، كاۋاۋېچىن مېيى، مۇچ مېيى، قوۋزاقدارچىن، ئارپىبەدىيان قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ سۆڭەكلىك گۆشىنى تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاناپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ قازاندا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، غولپىياز، زەنجىۋىل، تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋېچىن، ئۇچلۇق قىزىلمۇچ، قوۋزاقدارچىن، ئارپىبەدىيان، پۇراقلىق يوپۇرماق، شاكال بەدىيان سېلىپ، سۇس ئوتتا بىر يېرىم سائەت قاينىتىپ، پىشۇرۇپ جاۋۇرغا ئۇسۇۋېلىپ، ئۇستىگە ئۇششاق توغرالغان پۇراقلىق يۇمران غولپىياز، ئاقمۇچ، تۇز، تېتىتقۇ، مۇچ مېيى، كاۋاۋېچىن مېيى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، چانالغان يۇمغاقسوت سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

نان ئۇستىگە ئېلىنغان سان گۆشى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئالدى سان گۆشى، چۆرىسىگە گۈل چۈشۈرۈلگەن ئېللىپس شەكىللىك نان، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، ئۇچلۇق قىزىلمۇچ، غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق قاتارلىقلار يېتەرلىك مىقداردا، تۇز، تېتىتقۇ، پەمىدۇر قىيامى، كاۋاۋېچىن، ھۆل كراخمال، جاڭيۇ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ ئالدى سان گۆشىنى پەتنۇسقا سېلىپ ياپىلاق توغرالغان غولپىياز، زەنجىۋىل، كاۋاۋېچىن، ئۇچلۇق قىزىلمۇچ، تۇز سېلىپ قاسقاندا بىر سائەت پىشۇرۇپ ئېلىنىپ، سۆڭەكلىرى چىقىرىۋېتىلىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قويۇپ قىزىتىپ، چانالغان غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق، ئۇششاق چانالغان كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، تۇز، تېتىتقۇ، پەمىدۇر قىيامى، ئازراق جاڭيۇ، ھۆل كراخمال، شورپا

بېرىپ شىرە تەييارلىنىدۇ.

بېلىق تەخسىسىگە ناننى قويۇپ، ئىشلىتىشكە ئېلىپ قويغان سۆڭەكنى بىر بېشىغا قويۇپ، گۆشنى ئۇزۇنچاق ياپىلاق توغراپ، رەتلىك تىزىپ تەييارلاپ ئۈستىگە ئېلىنىدۇ.

بېلىق گۆشى دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 بېلىق، تۇز، ئۇن، سەۋزە، غولپىياز، مۇچ، پىدىگەن، تۇرۇپ، قاتكۆك، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 دەريا بېلىقى بىلەنمۇ مەررە تەييارلىغىلى بولىدۇ. بېلىقنى ئاۋۇال ئۇنغا مىلەپ مايدا قىزارتىپ پىشۇرىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا تۇزلۇق بېلىق شورپىسىنى قۇيۇپ، تۇۋاقنى يېپىپ دۇملەپ پىشۇرىمىز. شورپا قاينىپ بولغاندىن كېيىن بېلىقنى ئالىمىز. پىششىق تۇخۇمنى سېلىپ ياسايمىز.

جەرەن گۆشى دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 پۇتۇن جەرەن گۆشى، تۇخۇم، تۇگۈنەك، سەۋزە، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پۇتۇن ھالەتتە پىشۇرۇلغان جەرەن گۆشىنى چىنە تاۋاققا ئالىمىز. پىششىق تۇخۇم ۋە ئاقلاقلىق مايدا پىشۇرۇلغان تۇگۈنەكلەرنى تىزىمىز. سەۋزىدىن چەمبەر، گۈل نۇسخىلىرىنى كېسىۋېلىپ، جەرەن دۇمبىسىگە سانجىپ قويىمىز.

بۇغا گۆشى دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】پۇتۇن بۇغا گۆشى، تۇخۇم، تۇگۈنەك، سەۋزە، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇغىنى سوىۇپ قازانغا سالىمىز. ئۇنىڭغا تۇز ئارىلاشتۇرىمىز. گۆش قاينىپ پىشقاندىن كېيىن، سوۋۇغىچە قازاندىن ئالماي تۇرغۇزىمىز. ئاندىن قايتا ئوت يېقىپ يەنە قاينىتىمىز. گۆشنى ياغاچ تەڭنىگە ئېلىپ بوينىنى تۇتاشتۇرۇپ پۇتۇن ھالەتكە كەلتۇرىمىز. پىششىق تۇخۇم ۋە ئاقلاقلىق مايدا پىشۇرۇلغان تۇگۈنەكلەرنى تىزىمىز، سەۋزىدىن چەمبەر، گۈل نۇسخىلىرىنى كېسىۋېلىپ جەرەن دۇمبىسىگە سانجىپ قويىمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

چۈجە گۆشى دۈملىمىسى

【خۇرۇچى】 پۈتۈن چۈجە گۆشى، تۇز، مۇچ قىيامى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چۈجە گۆشنى چاناپ تۇزلاپ بىر ئاز تۇرغۇزىمىز. قازانغا شورپا قۇيۇپ 2 ~ 3 مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن ئېلىپ تاۋىدا ئالدى ـ ئارقىنى تەكشى پىشۇرىمىز. تۇۋاقنى يېپىپ دۈملەيمىز. ئۇستىگە مۇچ قىيامى سېلىپ ئۇستەلگە ئەكـ لىمىز.

جىگەر دۈملىمىسى

【خۇرۇچى】 قوي جىگىرى، قۇيرۇق ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 جىگەرنى ئادەتتە ئىككى خىل ئۇسۇلدا تەييارلىۋالىمىز. بىرىنـ چى ئۇسۇل: گۆش بىلەن پىشۇرۇش. ئىككىنچى خىل ئۇسۇل: تاۋىدىكى مايدا داغلاپ پىشۇرۇش. ئاۋۋال شورپىدا جىگەرنى پىشۇرىمىز. قۇيرۇق ماي بىلەن پىشقان جىگەرنى نېپىز، ياپىلاق توغراپ، زىققا سانجىپ قاياۋاتقان شورپىغا چىلاپ يەنە پىشۇرىمىز. قۇيرۇق ماي بىلەن جىگەر غولپىيازغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ساماۋەر مەررە گۆشى

【خۇرۇچى】 پاقلان گۆشى، مۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ، قېتىق، قايماق، پەمىدۇر، پىياز ۋە تەرخەمەكلەر تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ساماۋەرگە تۇزلۇق سۇنى قۇيۇپ قاينىتىمىز. ساماۋەرگە ئاۋۋال چوغ سېلىپ ئۆينىكى ئوتتۇرىغا قويىمىز. مېھمانلار ئۇنىكى ئەتراپىدا ئولتۇرىدۇ. پاقلان گۆشى (ۋە ياكى قۇش گۆشى، تاغ ئۆپكىسى بولسىمۇ بولىدۇ) نى نېپىز، ياپىلاق توغراپ، تەخسىلەرگە تىزىپ مېھمانلارنىكى ئالدىغا ياغاچ زىخچىلار بىلەن قويىمىز. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە مۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ، قېتىق، قايماق، پەمىدۇر، پىياز ۋە تەرخەمەكلەرنى قويىمىز. مېھمانلار ياغاچ زىخچىغا خام گۆشنى سانجىپ ئېلىپ، ساماـ ۋەردا قاياۋاتقان شورپىغا بىر نەچچە قېتىم چىلاپ پىشۇرۇپ، مۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ، قېتىق، قايماق ۋە سالاتلارغا بىرلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ.

ئات گۆشى قېزىسى

【خۇرۇچى】ئات گۆشى(ئات گۆشى بېقىن گۆشىنىڭ سۆڭەكسىز قىسمى ۋە تۆش قىسمى) 500 گرام، ئات مېيى بىر كىلوگرام، قارىمۇچ 15 گرام، ئات ئۇچىيى بىر مېتىر، زىرە 15 گرام، تۇز 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئات گۆشىنىڭ يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قىسمىنى ۋە مېيىنى ئۇزۇنلۇقى ئون سانتىمېتىر، كەڭلىكى، قېلىنلىقى 3 ～ 4 سانتىمېتىر قىلىپ توغراپ قاچىغا سېلىپ، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى، زىرە ئارىلاشتۇرۇپ، دورا ـ دەرمەكنىڭ تەمى گۆشكە سىڭگىچە قويىمىز (قاچىنىڭ ئۇستىنى داكا بىلەن ئوراپ، 24 سائەتكىچە سوغۇقراق يەردە قويىمىز). ئاندىن ئاتنىڭ ئۇچىيىنى تەتۇر ئۆرۈپ، سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، كېيىن تۇز سۈيىدە چايقاپ، ئىچىدىكى شىلىمشىق تېرىنى چىقىرىۋېتىپ، سۇ بىلەن يەنە 2 ～ 3 قېتىم چايقاپ، ئاخىرىدا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيىمىز. ئاندىن ئۇچەينىڭ بىر ئۇچىنى يىپ بىلەن باغلاپ، ئىككىنچى ئۇچىدىن تەييارلانغان گۆش، مېيىنى بىر گۆش، بىر ماي قىلىپ ئۇچەيگە تېقىمىز (2.5 كىلوگرام گۆش، بىر كىلوگرام ياغ بىر مېتىر ئۇچەينىڭ ئىچىگە پېتىشى لازىم). تولغان ئۇچەينىڭ ئىككىنچى تەرىپىنىمۇ يەنە باغلاپ، قاچىغا سېلىپ سوغۇق جايغا قويىمىز. قېزىنى قازانغا سېلىپ، قېزا چىلاشقۇدەك سوغۇق سۇ قۇيۇپ، سۇ قاينىغاندا كۆپۈكنى ئېلىپ، قېزىلارنىڭ بىر نەچچە يېرىگە يىڭنە سانجىيمىز ۋە 1.5 ～ 2 سائەت سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. ئاندىن سۇزۇپ ئېلىپ سوۋۇتۇپ يالپاقلاپ توغراپ ئىستېمال قىلىمىز.

قېزىنى ئىسلاپ پىشۇرۇپ ئۇسۇلىمۇ بار. ئىسلاش ئۇسۇلى مۇنداق:

ئاتنىڭ قوۋۇرغا گۆشىنى بىر تال ـ بىر تالدىن ئاجرىتىپ، قوۋۇرغا سۆڭىكىنى ئوتتۇرىدىن چېقىپ ئىككى قىلىپ، تۇز ۋە دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن كالىنىڭ ئۇچىيىنى پاكىز تازىلاپ، شۇنىڭغا تولدۇرۇپ ئىككى بېشىنى باغلاپ سالقىن جايغا ئېسىپ ياكى ئىسلاپ پىشۇرمىسىمۇ بولىدۇ.

قېزىنى ئات گۆشىدىلا ئەمەس، كالا گۆشىدىن ياساشقىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: كالىنىڭ ھەر خىل گۆشلىرىنى دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كالىنىڭ ئۇچىيىگە تولدۇرۇپ ئېسىپ قۇرۇتۇپ ياكى ئىسلاپ تەييارلاپ، ئىشلىتىش ۋاقتىدا پىشۇرسا بولىدۇ.

نانتەك

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى 500 گرام، تۇرۇپ 200 گرام، يېسۇنلەك 200 گرام، ياغ 150 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، كەرەپشە 100 گرام، پىياز 50 گرام، سامساق

www.uyghurkitap.com

تۆت چىش، ئاچچىقسۇ 50 گرام، كاكچا نان (ھەمەك نان) تۆت دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ تاماقنى ئېتىش ئۇسۇلى «قورۇما» غا ئوخشاش بولۇپ، پەقەت قورۇما تەييار بولغاندا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، كاكچا ناننى چوڭ ـ چوڭ قىلىپ لېگەككە ياكى تەخسىگە پارچىلاپ، ئۇستىگە پىشقان قورۇمىنى ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

قورۇما گۆش

【خۇرۇچى】 گۆش بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېڭى سويۇلغان قوي، ئۆچكە، موزاي، كالا ياكى كىيىك قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى 50 گرامچىلىك چوڭلۇقتا سۆڭەكى بىلەن قوشۇپ پارچىلايمىز. قۇيرۇق مايىنى كىچىك چاقماق قەنتتەك توغراپ قازاندا ئېرىتىپ، جىگىردەكلىرىنى ئېلىۋېتىمىز، توغرالغان گۆشنى سېلىپ، ئۇستىدىن تۇز سېپىپ، رەڭگى قىزىرىپ سۇ تەركىبى تۈگىگۈچە قورۇپ ئالىمىز. سوۋۇغاندىن كېيىن سىرلانغان قاچىغا سېلىپ، ئۇستىدىن ياغنى قۇيۇپ، ھورى چىقىپ بولغاندا قاچىنىڭ ئاغزىنى يېپىپ قويىمىز. بۇنداق تەييارلانغان قورۇما گۆش ياز كۈنلىرىمۇ بىر نەچچە ئاي بۇزۇلماي تۇرىدۇ. قورۇما گۆشنى سوغۇق ياكى قويۇق تاماقلار بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىمىز.

گۆش دۇملىمىسى (1)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى بىر كىلوگرام، پۇرچاق ئۇنى 100 گرام، سامساق 100 گرام، غولپىياز 100 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، قىزىلمۇچ، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى قاينىق سۇغا سېلىپ يېرىم پىشۇرۇۋالىمىز. سامساق، غولپىياز، قىزىلمۇچلارنى ئىنچىكە توغرايمىز. چالا پىشۇرۇلغان گۆشكە تۇز، پىياز، قارىمۇچ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە ئېلىپ تولۇق پىشقۇچە قاسقاندا دۇملەيمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ چۇچۇتۇپ، غولپىياز، سامساق، قىزىلمۇچ سېلىپ قورۇپ، ئۇستىگە قاينىق سۇ قۇيۇپ، تەڭشەلگەن قورۇما شورپا تەييارلاپ، گۆشنىڭ ئۇستىگە قۇيىمىز.

گۆش دۇملىمىسى(2)

【خۇرۇچى】 يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، تۇگۇنەك 300 گرام، تۇرۇپ 300 گرام، سەۋزە 300 گرام، كاللەكبەسەي 300 گرام، پەمىدۇر قىيامى

100 گرام، سامساق، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى كەڭ ياپىلاق قىلىپ 7 ~ 8 سانتىمېتىر قىلىپ توغرايمىز. پىيازنى ئۇششاق چاناپ، تۇگۈنەك تۇرۇپنى ئوخشاش چوڭلۇقتا توغرايمىز. سەۋزىنى قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. كاللەكبەسەي ۋە سامساقنى ياپىلاق قىلىپ توغرىۋالىمىز. قازانغا سالغاندا تۆۋەندىكىدەك سېلىش كېرەك: ئالدىدا گۆش، پىياز، سامساق، تۇگۈنەك، تۇرۇپ ۋە كاللەكبەسەيلەرنى سالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا تۇز ئېرىتمىسى، تېتىتقۇ ۋە پەمىدۇر قېيامىنى قوشىمىز. ئاخىرىدا سۇ قۇيىمىز. قازاننى مەھكەم ئېتىپ بىر دەم دۇملەيمىز. دۇملىمىنى كۆچلۈك ئوتتا بىر ئاز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن يېرىم سائەت سۇس ئوتتا تۇرغۇزىمىز. بۇ دۇملىمىنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇنى قورۇمايمىز. ئۇستىگە نان يېپىپ دۇملەيمىز.

دۇملىمە قوۋۇرغا گۆشى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى 200 گرام، شاكال بەدىيان، تۇز، جاڭيۇ، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا، سۇ ماي بىر كىلوگرام (ئەمەلىي كېتىدىغىنى 100 گرام).

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوۋۇرغا گۆشنى بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چاناىمىز، غولپىياز، خام زەنجۈبىلنى چوڭ - چوڭ توغرىۋالىمىز. قوۋۇرغا گۆشكە تۇز، تۇخۇم، ماش ئۇنى، تېتىتقۇ، جاڭيۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ، بەش دەرىجىدە قىزىغاندا، گۆشنى مايغا بىر - بىرلەپ سېلىپ، گۆشنىڭ رەڭگى سارغايغاندا سۇزۇۋالىمىز. چىنىگە بىر ئاز شورپا قۇيۇپ، ئۇستىگە قوۋۇرغا گۆش، زەنجۈبىل، شاكال بەدىيان، غولپىيازنى سېلىپ، قاسقاندا ئون مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەپ، چوڭقۇرراق تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

توخۇ دۇملىمىسى (1)

【خۇرۇچى】 توخۇ گۆشى، ئۆسۈملۈك يېغى 500 گرام، غولپىياز 200 گرام، كۈنجۈت مېيى 100 گرام، قوۋزاقدارچىن، ئاق شەكەر، كاۋاۋۇچىن، زەنجۈبىل، شاكال بەدىيان، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇنى سويۇپ ياكى پاكىز تازىلىغاندىن كېيىن، ئىچى ۋە تېشىغا تۇز، ئۇزۇم سىركىسى سۈركەيمىز. توخۇنى چوڭقۇر قاچىغا سېلىپ، زەنجۈبىل، غولپىياز، ئۇزۇم سىركىسى، دارچىن، شاكال بەدىيانلارنى سېلىپ قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرىمىز.

قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، دۇملەنگەن توخۇ گۆشىنى سېلىپ سارغايتىپ پىشۇرۇپ، ئۇستىگە كۈنجۈت مېيى سۈركەپ، تەخسىگە مۇزاپىقلاشتۇرۇپ قويۇپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز. كاۋاۋچىن ئارىلاشتۇرۇلغان تۇز، غولپىيازلارنى باشقا تەخسىگە ئېلىپ، توخۇ گۆشى بىلەن بىللە قويىمىز.

توخۇ دۇملىمىسى (2)

【خۇرۇچى】 سېمىز توخۇدىن بىرى، ئۆسۈملۈك يېغى 500 گرام، كۈنجۈت يېغى 100 گرام، پەمىدۇر قېيمىسى 150 گرام، ئاق شېكەر 200 گرام، يۇمغاقسۇت، زەنجۈبىل، غولپىياز، كاۋاۋچىن، قۇۋزاقدارچىن، ئۇزۇم سىركىسى، قارىمۇچ، تېتىقۇ مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇنى سويۇپ پاكىز تازىلىغاندىن كېيىن، ئىچى - تېشىغا كاۋاۋچىن، تۇز، ئۇزۇم سىركىسى سۈركەپ چوڭقۇر قاچىغا سالىمىز. ئۇستىگە غولپىياز، زەنجۈبىل، قۇۋزاقدارچىن، ئۇزۇم سىركىسى سېلىپ قاسقانغا دۇملەپ پىشۇرىمىز؛ غولپىيازنى ئۇششاق توغراپ، زەنجۈبىلنى سوقۇۋالىمىز.

قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، دۇملەنگەن توخۇ گۆشىنى سېلىپ، سارغايتىپ پىشۇرۇۋالىمىز. ئۇستىگە كۈنجۈت مېيى سۈركەپ، ھەر قايسى بۆلەكلىرى بويىچە پارچىلاپ، ئاندىن يەنە توخۇنىڭ پۈتۈن شەكلى بويىچە تاۋاققا تىزىمىز. قازانغا 100 گرام ماي قۇيۇپ، غولپىياز، زەنجۈبىل، پەمىدۇر قېيمىسى، ئاق شېكەر، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ، قوچۇپ قېيام قىلىپ، ئۇنىڭغا پارقىراتما ماي سېپىپ، توخۇ گۆشىنىڭ ئۇستىگە قۇيىمىز.

كوزىدا دۇملەنگەن توخۇ

【خۇرۇچى】 توخۇدىن بىر دانە، ئۇزۇم سىركىسى، زەنجۈبىل، غولپىياز، تۇز مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇنى سويۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، كىچىك كوزىغا سېلىپ، توخۇ گۆشى چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، تۇز، ئۇزۇم سىركىسى، زەنجۈبىل، غولپىياز سېلىپ، كوزىنىڭ ئاغزىنى قېلىن قەغەز بىلەن چاپلاپ تەييارلايمىز.

كوزىنى چوڭ قازانغا تىك ئورۇنلاشتۇرۇپ، قازانغا كوزىدىن تۆۋەنرەك سۇ توشقۇزۇپ، قازانىنىڭ ئاغزىنى يېپىپ سۇس ئوتتا 2 ~ 2.5 سائەت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

يازلىق دۇملىمە

【خۇرۇچى】 يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، تۇگۇنەك 300 گرام، تۇرۇپ 300 گرام، تەرخەمەك 300 گرام، كاللەكبەسەي 300 گرام، پەمىدۇر قىيامى 100 گرام، سامساق، تۇز، ئۆسۇملۇك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى سۆڭەكتىن ئايرىپ، ئىنچىكە ياپىلاق قىلىپ توغرايمىز. پىياز، تۇگۇنەك، تۇرۇپ، مۇچ، پىدىگەن، تەرخەمەك، سامساق ۋە پەمىدۇرنى شۇ شەكىلدە توغرايمىز. قازانغا سالغاندا تۆۋەندىكىدەك سېلىش كېرەك: ئالدىدا گۆش، پىياز، سامساق، تۇگۇنەك، تۇرۇپ ۋە كاللەكبەسەيلەرنى سالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا تۇز ئېرىتمىسى، تېتىتقۇ ۋە پەمىدۇر قىيامىنى قوشىمىز. ئاخىرىدا سۇ قۇيىمىز. قازاننى مەھكەم ئېتىپ بىر دەم دۇملەيمىز. دۇملىمىنى كۆچلۈك ئوتتا بىر ئاز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن پېرىم سائەت سۇس ئوتتا تۇرغۇزىمىز. دۇملىمە تەييار بولغاندىن كېيىن چوڭ تاۋاققا ئۆسۇپ ئالىمىز. بىر كىلوگرام گۆشتىن تۆت قاچىغا يەتكۇدەك دۇملىمە تەييارلىغىلى بولىدۇ.

قۇش گۆشى دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 توخۇ چۈجىسىدىن بىرى، پىياز 50 گرام، مۇچ 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، ئۆسۇملۇك مېيى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالدى بىلەن قۇش گۆشى (غاز، ئۆردەك، كەكلىك) پۈتى ۋە قاناتلىرىنى چاناپ توغرىۋالىمىز. قالغان قۇش گۆشىنى ئالتىگە بۆلۈۋالىمىز. ئۇنىڭغا تۇز، دورا ـ دەرمەكلەرنى قوشىمىز. ھەمىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئارىلاشتۇرۇۋالىمىز. ئۇششاق توغرالغان پىياز، سامساق، ئاچچىقى يوق ۋە ئاچچىق مۇچ ۋە پەمىدۇرنى تەييارلىۋالىمىز. قازاننى قىزىتىپ، ماي قۇيۇپ چۈچۈتۇپ، ئاندىن كۆكتاتلارنى سېلىپ ھەمىسىنى 0.5 لىتىر سۇدا قايىنىتىمىز. سۇ قايىنىغاندىن كېيىن ئوتنى سۇسلىتىپ، 20 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

چۈجە دۇملىمىسى (1)

【خۇرۇچى】 چۈجە توخۇ، موگو، تۇز، تېتىتقۇ، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، قوۋزاقدارچىن، شوخلا، يۇمغاقسۇت، توخۇ مېيى، ئۇزۇم سىركىسى، شېكەر، پۇرچاق ئۇنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

[تەييارلاش ئۇسۇلى] چۇجىنى قائىدە بويىچە تازىلىغاندىن كېيىن، ئۇرۇنلۇقى يەش سانتىمېتىر، كەڭلىكى ئۇچ سانتىمېتىر قىلىپ پارچىلاپ، تۇز، ئۇرۇم سىركىسى، شېكەرگە چىلاپ قويىمىز. موگونى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، پارچە - پارچە توغراپ، قاياناق سۇغا بېسىۋالىمىز. چۇجە گۆشىنى چوڭقۇر قاچىغا سېلىپ، 1 ~ 1.5 سائەتكىچە دۇملەپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئۇستىدىكى قەغەرنى ئېلىۋېتىپ، تەخسىگە ئالىمىز.

دۇملەنگەن چۇجىنىڭ شورپىسىنى قازانغا تۆكۈپ، توخۇ شورپىسى ياكى قاياناق سۇ قوشۇپ، تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، چىلىغان پۇرچاق ئونى سېلىپ، تەڭشەلگەن پىششىق شورپا ياساپ، ئۇستىگە توخۇ مېيى سېلىپ، تەخسىدىكى توخۇ گۆشىنىڭ ئۇستىگە قۇيىمىز.

چۇجە دۇملىمىسى (2)

[خۇرۇچى] توخۇ چۇجىسىدىن بىرى، پىياز 50 گرام، مۇچ 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] چۇجىنى پاكىز تازىلاپ، دورا - دەرمەكلەرنى قوشىمىز. ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئارىلاشتۇرۇۋالىمىز. ئۇششاق توغرالغان پىياز، سامساق، ئاچچىقى يوق ۋە ئاچچىق مۇچ ۋە پەمىدۇرنى تەييارلىۋالىمىز. قازانى قىزىتىپ، ماي قۇيۇپ چۇچۇتۇپ، ئاندىن كۆكتاتلارنى سېلىپ، ھەممىسىنى 0.5 لىتىر سۇدا قاينىتىمىز. سۇ قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى سۇسلىتىپ، 20 مىنۇت دۇملەيمىز. بىر چۇجىدە پەقەت بىر ئادەمگە يەتكۈدەك تائامنى تەييارلىغىلى بولىدۇ. بۆدۈنە ۋە قىرغاۋۇل گۆشىنىمۇ پۈتۈن ياكى پارچىلاپ دۇملىمە تەييارلىغىلى بولىدۇ. گۆشنى بىر قاينىتىمىز. ئەگەر سۈيى قاياناپ تۈگىسە ئۇنىڭغا ئازراق شورپا ئارىلاشتۇرساقمۇ بولىدۇ. تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا 100 گرام غولىياز سېلىپ، تەخسىلەرگە سالىمىز.

قاسقان دۇملىمىسى

[خۇرۇچى] قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، سامساق 50 گرام، سەۋزە 100 گرام، مۇچ 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بىر كىلوگرام قوي ياكى كالا گۆشىنى 7 ~ 8 سانتىمېتىر قىلىپ نېپىز توغرايمىز. ئاندى گۆشكە 30 گرام دورا - دەرمان ۋە 50 گرام تۇز سېلىپ، قاچىغا ئېلىپ ئۇستىنى يېپىپ 2 ~ 3 سائەت تۇرغۇزىمىز. پىياز، سامساق، سەۋزە، ئاچچىقى يوق مۇچ ۋە پەمىدۇرنى ئۇششاق توغراپ ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ

ئىلەشتۇرۇۋالىمىز. مانتا كورىسىغا سۇ قۇيۇپ قاينىتىۋالىمىز. قاسقانغا تەخسىنى قويۇپ، ئۇنىڭغا گۆش ۋە تەييارلىۋالغان كۆكتاتلارنى سالىمىز. ئاندىن مانتا كورىسىغا سۇ قۇيۇپ قايتا قاينىتىمىز ھەم 40 مىنۇت ئەتراپىدا گۆش، كۆكتاتلارنى دۇملەيمىز. ئەگەر ئۇ ۋاقىتتا ياغاچ قاسقان ئارقىلىق دۇملەنسە، ئۇنداقتا پەقەت 20 مىنۇت ئەتراپىدىلا تۇرغۇزسىلا كۇپايە.

قازان دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، سامساق 50 گرام، سەۋزە 100 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چوڭراق قازانغا يېرىم سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئۇ قايناپ بولغۇچە تەييارلىۋالغان گۆش، كۆكتاتلارنى كورىغا قاسقان دۇملىمىنىڭ يوسۇنىدا جايلاشتۇرۇپ، جىمبىلغا سالغاندەك ئورنىدا قازاندىكى سۇغا چىلاپ بىر سائەتتىن ئارتۇق قاينىتىمىز. نەتىجىدە بۇ دۇملىمە سۇغىمۇ چىلاشماي، ھوردىمۇ ھوردالماي قاينىق سۇنىڭ تەسىرىدە پىشىدۇ.

بۇ خىل تائامنى گۆش دۇملىمە يوسۇنىدا كۆكتاتلىرىنى چوڭ ـ چوڭ توغراپ، قات ـ قات قىلىپ (بىر قۇر گۆش، بىر قۇر كۆكتات) پىشۇرۇشقىمۇ بولىدۇ. چوكا پۇرچاق، قىسقا پۇرچاق قاتارلىق ھەر قانداق كۆكتاتلارنى قوشۇشقا بولىدۇ. ئۇلار گۆشتىن ئىككى ھەسسە ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ.

بېلىق دۇملىمىسى (1)

【خۇرۇچى】 بېلىق بىر كىلوگرام، قوينىڭ چاۋا مېيى 300 گرام، غولپىياز، خام زەنجۈىل، ئاچچىقسۇ، سوققان زەنجۈىل، تېتىتقۇ، تۇز، شورپا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېلىقنى پاكىز تازىلاپ، قىزىق سۇغا بېسىپ پۇرىقىنى چىقىرىۋالىمىز. غولپىيازنى ئىنچىكە، چاۋا مايىنى ئۇششاق توغرايمىز. خام زەنجۈىلنى ئۇششاق چانايمىز. شورپىغا تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ، تەڭشەلگەن شورپا تەرتىپى بويىچە تىزىپ، ئاندىن تەڭشەلگەن شورپىنى تۆكۈپ، قاسقانغا سېلىپ 20 ～ 50 مىنۇت دۇملەيمىز. ئاچچىقسۇ، سوققان زەنجۈىل ئايرىم تەخسىدە كەلتۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ چوڭ تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بېلىق دۇملىمىسى (2)

【خۇرۇچى】بېلىق بىر كىلوگرام، قوينىڭ چاۋا مېيى 300 گرام، پىشىق گۆش 500 گرام، غولپىياز، ئۇزۇم سىركىسى، خام زەنجۈبىل، ئاچچىقسۇ، سوققان زەنجۈبىل، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، تۇز، شورپا مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېلىقنى پاكىز تازىلاپ، قىزىق سۇغا بېسىپ پۈرىقىنى چىقىرىۋېتىمىز. ئاندىن دۇمبىسىگە ئاي شەكلىدە چىشلىق گۈل چىقىرىمىز. غولپىيازنى 4 ~ 5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئىنچىكە توغراپ، بىر قىسمىنى سوقچاق بېلىق تەخسىگە سېلىپ، ئۇستىگە بېلىقنى تىزىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە قالغان غولپىياز، ئىنچىكە توغرالغان پىشىق گۆشنى تىزىپ تەييارلايمىز. قاچىغا 100 گرامغىچە شورپا قۇيۇپ، تېتىتقۇ، تۇز، ئۇزۇم سىركىسى، جاڭيۇ، ئۇششاق توغرالغان چاۋا مايىنى سېلىپ، تەخسىدىكى بېلىق بىلەن بىللە قاسقانغا قويۇپ، 20 مىنۇت ئېتراپىدا دۇملەيمىز.

بېلىق دۇملىمىسى (3)

【خۇرۇچى】 بېلىق گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، تۇگۇنەك 300 گرام، تۇرۇپ 300 گرام، سەۋزە 300 گرام، كاللەكەبەسەي 300 گرام، پەمىدۇر قىيامى 100 گرام، تېتىتقۇ 30 گرام، سامساق، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېلىق گۆشىنى كالا گۆشى ياكى قوي گۆشىگە ئوخشاش قازاندا دۇملىۋالىمىز. پىيازنى ئۇششاق چاناپ، تۇگۇنەك، تۇرۇپنى ئوخشاش چوڭلۇقتا قىلىپ توغرايمىز. سەۋزىنى قەلەمچە قىلىپ، كاللەكەبەسەي ۋە سامساقنى ياپىلاق قىلىپ توغرىۋالىمىز. قازانغا سالغاندا تۆۋەنكىدەك سېلىش كېرەك: ئالدىدا گۆش، پىياز، سامساق، تۇگۇنەك، تۇرۇپ ۋە كاللەكەبەسەيلەرنى سالىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا تۇز ئېرىتمىسى، تېتىتقۇ ۋە پەمىدۇر قىيامىنى قوشىمىز. ئاخىرىدا سۇ قۇيىمىز. قازاننى مەھكەم ئېتىپ بىرەدەم دۇملەيمىز. دۇملىمىنى كۆچلۈك ئوتتا بىر ئاز تۇرغۇزۇپ، ئاندىن يېرىم سائەت سۇس ئوتتا تۇرغۇزىمىز. بۇ دۇملىمىنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇنى قورۇمايمىز، ئۇستىگە نان يېپىپ دۇملەيمىز.

دۇملىمە قىيما (1)

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئىككى دانە، پۇرچاق ئۇنى 150 گرام، كاۋاۋېچىن تالقىنى، قارىمۇچ، زىرە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇششاق چاناپ، ئىسسىق سۇ يېدۇرۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى، چىلغان پۇرچاق ئۇنى، كاۋاۋچىن تالقىنى، قارىمۇچ، زىرە، تۇزلارنى ئارىلاش-تۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. قىيمىدىن 200 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، توم هالقا شەكلىدە ياساپ، يۇزىگە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى سۈركەپ قاسقانغا سېلىپ يېرىم سائەت دۇملەپ پىشۇرىمىز. ئىستېمال قىلىدىغان ۋاقتىدا نېپىز يالپاقلاپ ياكى ئىنچىكە توغ-راپ، باشقا تاماقلارغا سەپلەپ ئىشلىتىمىز.

قىيما دۇملىمىسى (2)

【خۇرۇچى】 گۆش 500 گرام، تۇخۇم بىر دانە، پىياز 300 گرام، قارىمۇچ، زىرە، كاۋاۋچىن، پۇرچاق ئۇنى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سېمىز قوي گۆشىنى ئۇششاق چاناپ، سۇ يېدۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان پىياز، تۇز، زىرە تالقىنى، قارىمۇچ، كاۋاۋچىن، چىلغان پۇرچاق ئۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق قىيما تەييارلايمىز. ئۇزۇم تېلىنىڭ يېڭى يوپۇرماق-لىرىنى تېرىپ، ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، قۇرۇق لاتا بىلەن سۈرتۈپ، ھەر بىر يوپۇرماققا قىيما سېلىپ تۈگۈپ، چەكلىرىنى چىلغان پارچاق ئۇنى بىلەن يەملەپ، قاسقانغا قۇيۇپ 20 ～ 25 مىنۇت دۇملەيمىز.

دۇملىمە تال

【خۇرۇچى】 قوينىڭ تېلى ئالتە تال، قۇيرۇق ماي 250 گرام، پۇرچاق ئۇنى 200 گرام، تۇخۇم بىر دانە، ئەبجەش ماي، 100 گرام، قارىمۇچ، پىياز، زىرە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي تېلىنىڭ كېسىلگەن يېرىدىن ئىچىدىكى گۆشلىرىنى ئېلىۋېتىپ، تۇز سۈيىگە چىلاپ قويىمىز. قۇيرۇق ماينى ئۇششاق توغراپ، ئۇششاق پىياز، قارىمۇچ تالقىنى، زىرە، تۇز، تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييار-لايمىز. تالنى ئىسسىق سۇدا چايقىۋېتىپ، ئىچىگە قىيماي تولدۇرۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى، چىلغان پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان قويۇق شىرە بىلەن تالنىڭ ئاغزىنى يەملەپ، قاسقانغا قويۇپ 25 ～ 30 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

دۇملىمە جىگەر

【خۇرۇچى】 قوينىڭ جىگىرى ئىككى دانە، قۇيرۇق ماي 300 گرام، تۇخۇم بىر دانە، قارىمۇچ، كۈنجۈت مېيى، پىياز، پۇرچاق ئۇنى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي جىگىرىنىڭ چۆرىسىدىن تالىنىڭ چوڭلۇقىدەك كېسىمۇپ-لىپ، جىگەرنىڭ ئىچىدىكى گۆشنى چىقىرىۋېلىپ، ئۇنى ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا چانالغان پىياز، تۇخۇم سېرىقى، تۇز، زىرە، قارىمۇچ، كۇنجۇت مېيى، چىلىغان پۇرچاق ئۇنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. گۆشى چىقىرىۋېلىنغان جىگەرنىڭ ئىچىگە قىيمىنى سېلىپ تولدۇرۇپ، ئاغزىنى تۇخۇم-نىڭ ئېقى بىلەن پۇرچاق ئۇنىدا ياسالغان قويۇق شىرىدە يېمەلەپ، قاسقانغا قويۇپ 30 ～ 35 مىنۇت دۇمبەلەپ پىشۇرىمىز.

دۇمبەلمە باچكا

【خۇرۇچى】 باچكا، زەنجىۋىل، كاۋاۋېچىن، شاكال بەدىيان، قارىمۇچ، قوۋزاقدار-چىن، لاچىندانە، كۆكنار شاكىلى، دارچىن، زىرە، تۇز، غولپىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 باچكىنى قائىدە بويىچە تازىلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا تۇز، دورا ـ دەرمەكلەرنى قوشىمىز. ھەممىسىنى بىرلەشتۇرۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇششاق توغرالغان پىياز، دورا ـ دەرمەكلەرنى تەييارلىۋالىمىز. قازاننى قىزىتىپ، ماي قۇيۇپ چۇچۇتۇپ، ئاندىن پىيازنى سېلىپ ھەممىسىنى سۇدا قاينىتىمىز. سۇ قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى سۇسلىتىپ، 20 مىنۇت دۇمبەلەيمىز. گۆشنى بىر قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئوتنى ئۇلغايتىپ ئۇستىگە بىر قوشۇق ماش ئۇنى ياكى قوناق ئۇنى سېلىپ يەنە قاينىتىمىز. ئەگەر سۇيى قاينىپ تۈگىسە ئۇنىڭغا ئازراق شورپا ئارىلاشتۇرساقمۇ بولىدۇ. تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا غولپىياز سېلىپ، تەخسىلەرگە سالىمىز.

دۇمبەلمە چاۋا تۇرمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ يېڭى چاۋا مېيى، پەش گۆش، پىياز، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، يۇمغاقسوت، زىرە مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، ئۇنى ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا چانالغان پىياز، تۇز، زىرە، قارىمۇچ، يۇمغاقسوت سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. چاۋا ماينى يېيىپ، قىيمىنى سېلىپ چىڭ ئوراپ، ئۇستىنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن پۇرچاق ئۇنىدا ياسالغان قويۇق شىرىدە يېمەلەپ، قاسقانغا قويۇپ 30 ～ 35 مىنۇت دۇمبەلەپ پىشۇرىمىز.

بۆرەك تۇخۇم

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون تال، خۇرۇچ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مانتا كورىسىغا بىر نەچچە كىچىك پىيالىلەرنى سالىمىز. ھەر بىرسىگە بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ سېلىپ، ئون مىنۇت قايىنىتىمىز. ئۇ ياغ قاپلىمۇالغان بۆرەكتەك پىشىدۇ. پىشقان بۆرەك تۇخۇمنى تۇزلۇق پاكى ھەر خىل خۇرۇچلارغا مىلەپ تۇگرىدەك ئىستېمال قىلىمىز. پولۇ، بەتتىلەرنىڭ ئۇستىدىمۇ بۆرەك تۇخۇمنى پىشۇرۇشقا بولىدۇ.

تۇگۇنەك دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】تۇگۇنەك مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇگۇنەكنى ئادالاپ بولۇپ، تەخسىگە ئېلىپ مانتا كورىسىغا سېلىپ پىشۇرساق، سۇدا پىشۇرغاندىن تەملىكراق پىشىدۇ. ئەگەر تۇگۇنەكنىڭ پوستى ئادالانماي پىشۇرغاندا ئىسراپچىلىق بولمايدۇ. تۇگۇنەك دۇملىمىسى گۆش دۇملىمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پىدىگەن دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى 300 گرام، پىدىگەن تۆت باش، ئۆسۇملۇك مېيى 100 گرام، غولپىياز 100 گرام، جاڭيۇ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، بەدىيان، پۇرچاق ئۇنى، تۇز مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ چۇچۇتۇپ، غولپىياز، زەنجىۋىل سېلىپ سارغايتىپ، گۆشنى سېلىپ قورۇپ چالا پىشۇرۇڭالىمىز. پىدىگەننىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ئۇزۇنچاق يالپاقلاپ توغراپ، ئىككى يۇزىگە گۇل چىقىرىپ، مايغا سېلىپ ئاچ سېرىق قورۇڭالىمىز. پىشۇرۇلغان پىدىگەننىڭ بىر قىسمىنى چوڭقۇر قاچىغا رەتلىك تىزىپ، قورۇلغان گۆشنى پىدىگەننىڭ ئۇستىگە قويۇپ، پىدىگەننىڭ قالغان قىسمىنى يەنە ئۇستىگە تىزىپ، جاڭيۇ، غولپىياز، زەنجىۋىل، بەدىيان سېلىپ قاسقانغا قويۇپ ئون مىنۇت دۇملەيمىز. دورا ـ دەرمەكلەرنى ئېلىۋېتىپ، قاچىدىكى خۇرۇچنى تەخسىگە كۆمتۇرىمىز. شورپىنى قازانغا قويۇپ، جاڭيۇ، پۇرچاق ئۇنى سېلىپ، كاۋاۋىچىن مېيى سېپىپ تەڭشەلگەن پىششىق شورپا تەييارلاپ، تەخسىدىكى پىدىگەنتىڭ ئۇستىگە قۇيىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تورى

دۇملىمە تۇخۇم تۇرمىلى

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى 300 گرام، تۇخۇم ئۇچ دانە، پالەك 100 گرام، كۈنجۈت مېيى 200 گرام، پۇرچاق ئۇنى 200 گرام، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، قۇيرۇق مايى، تېتىتقۇ، شورپا، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇششاق چانىۋېلىپ، تۇز، زەنجىۋىل تالقىنى، شورپا ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇق قىيما تەييارلايمىز. تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز، چىلغان پۇرچاق ئۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، نېپىز پوشكال پىشۇرىمىز. پوشكالنىڭ سىلىق تەرىپىنى ئۈستىگە قىلىپ، يۇزىگە چىلغان پۇرچاق ئۇنى سۈركەپ، قىيمىنى تەكشى يېيىتىپ، بىر چېتىدىن قىيما بىلەن قوشۇپ تۇرۇپ، ئۇزۇنچاق تۇرمەل ياساپ، مايلانغان چاسا تەخسىگە قويۇپ، قاسقانغا سېلىپ 8 ～ 10 مىنۇت دۇملەيمىز. پىشقان تۇرمەلنى قاسقاندىن ئېلىپ، يالپاقلاپ توغراپ قاچىغا تىزىپ، شورپا قۇيۇپ، تېتىتقۇ سېلىپ، يەنە قاسقانغا سېلىپ ئون مىنۇت دۇملىگەندىن كېيىن چوڭقۇر تەخسىگە كۆمتۇرىمىز. شورپىنى قازانغا قۇيۇپ، پالەك، قارىمۇچ تالقىنى، تېتىتقۇ، پۇرچاق ئۇنى سېلىپ پىششىق شورپا ياساپ، تەخسىدىكى تۇخۇم تۇرمىلىنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، كۈنجۈت مېيى سېپىپ قويىمىز.

تاۋا دۇملىمىلىرى

【خۇرۇچى】 قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، تۇگۈنەك 300 گرام، تۇرۇپ 300 گرام، سەۋزە 300 گرام، كاللەكېبەسەي 300 گرام، پەمىدۇر قىيامى 100 گرام، سامساق، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر كىلوگرام قوي (كالا) گۆشىنى ئىتتىك پىچاقتا چوڭراق قىلىپ توغرايمىز. تاۋىنى قىزىتىپ، مايى قۇيۇپ چۇچۇتىمىز، ئاندىن پىيازلاقلانغان گۆشنى سېپىپ سېلىمىز. ئۇ ئۆز سۈيى ۋە سېغى بىلەن پىششىقا باشلايدۇ. بۇ چاغدا ئوتنىڭ ھارارىتى ئوتتۇرىچە بولۇشى لازىم. بولمىسا گۆش كۆيۇپ كېتىدۇ. تاۋىدىكى چاقچاقچە نەقىشلەنگەندەك چېكىلگەن تالالىرى ئوچۇق كۆرۈنىدۇ. ئۇ سارغىيىپ كەتمەستە ئىككىنچى تەرىپىنى شۇنداق قاقلايسىز. ئەگەردە تاۋا چوڭ بولسا، گۆشكە كۆكتاتلارنى سېلىپ 600 گرامچە سۇ ياكى كونا شورپا قۇيۇپ دۇملەيمىز. بۇ دۇملىمە شەكلىدە قۇش گۆشلىرىنىمۇ تەييارلاشقا بولىدۇ. بۇ خىل دۇملىمىگە تۇگۈنەك، سەۋزەدىن بىر كىلوگرامنى ياپىلاقلاپ بېسىپ، كونا شورپا قۇيسا ئالامەت تاماق بولىدۇ. تاۋا دۇملىمىسىمۇ يېرىم سائەتتە پىشىپ چىقىدۇ.

پەمىدۇر دۇملىمىسى

[خۇرۇچى] پەمىدۇر 20 دانە، گۆش بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 500 گرام، پىشىشق گۇرۇچ 200 گرام، پىياز 100 گرام، زىرە، قارىمۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] گۆش بىلەن قۇيرۇق ماينى ئۇششاق توغراپ، ئۇستىگە تۇخۇم-نى چېقىپ، گۇرۇچ، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى، زىرە، ئۇششاق توغرالغان پىياز سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. پەمىدۇرلارنى پاكىز تازىلاپ، بېغىش تەرىپىنى كې-سىپ ئېلىۋېتىپ، كېسىلگەن جايدىن ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى كولاپ چىقىرىۋېلىپ، ئىچىگە تەييارلانغان قىيمىنى سالىمىز. ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، توغرالغان پىيازنى قورۇيمىز. ئاندىن ئۇستىگە گۆشتىن ئاجرىتىۋېلىنغان سۆڭەك، پەمىدۇرنىڭ ئىچىدىن چىققان ئۇرۇقلىرىنى سېلىپ قورۇپ، تۇز، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ شورپا تەييارلايمىز. قىيما سېلىپ تەييارلانغان پەمىدۇرلارنىڭ ئوچۇق تەرىپىنى ئاستىغا قىلىپ جىمىلغا تىزىپ، قاينىۋاتقان شورپا قۇيۇلغان كورىغا قويۇپ، 20 ～ 25 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرى-مىز. پىشقاندا لىگەن ياكى تەخسىگە تىزىپ، ئۇستىگە قارىمۇچ سېپىپ، شورپىنى ئايرىم قاچىلارغا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

بېھى دۇملىمىسى

[خۇرۇچى] بېھى بەش دانە، ناۋات 200 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] پىشقان بېھىنى پاكىز سۇرتۇپ، ئىسسىق سۇدا يۇغاندىن كېيىن، ساپىقى تەرىپىدىن كىچىك ئويۇپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى قىرىپ ئېلىۋېتى-مىز. ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ، بېھىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئويۇلغان ئاغزىنى ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ يېپىپ، قاسقانغا سېلىپ 10 ～ 15 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

دۇملىمە نەشپۈت

[خۇرۇچى] نەشپۈت بەش دانە، ناۋات 200 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] پىشقان نەشپۈتنى پاكىز سۇرتۇپ، ئىسسىق سۇدا يۇغاندىن كېيىن، ساپىقى تەرىپىدىن كىچىك ئويۇپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى قىرىپ ئېلىۋېتى-مىز. ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ، نەشپۈتنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئويۇلغان ئاغزىنى ئۆز جايىغا كەلتۈرۈپ يېپىپ، قاسقانغا سېلىپ 15 ～ 20 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تورى

تونۇر دۇملىمىسى

【خۇرۇچى】 قوي ياكى كالا گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، تۇگۈنەك 300 گرام، تۇرۇپ 300 گرام، سەۋزە 300 گرام، كاللەكبەسەي 300 گرام، پەمىدۇر قىيامى 100 گرام، سامساق، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ تائامنى تەييارلاش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدۇ. ئۇچار قانات، ئۆچكە، كالا، قوي گۆشلىرىنى چاناپ ياكى پۈتۈن پېتىلا دۇملىسەكمۇ بولىدۇ. دۇملەش-تىن بۇرۇن ئۇنىڭغا شورپا، كۆكتات، ئاق، قىزىل، ئاچچىق، تاتلىق خۇرۇچلارنى قوشۇپ تۇز تەمىنى تەڭشەش كېرەك. تونۇرغا ئوت قالاپ قىزدۇرغاندىن كېيىن، ئاندىن تەييار بولغان گۆشنى دۇملەپ پىشۇرىمىز.

كاۋا دۇملىمە

【خۇرۇچى】 چاقما كاۋىدىن بىر دانە، گۆش، تۇز، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پۈتۈن كاۋىنىڭ ساپىقىنى بىر قول پاتقۇدەك ئويۇۋالىمىز ـ دە، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى چىقىرىپ تاشلايمىز. كاۋىنىڭ ئىچىگە پاتقۇدەك گۆشنى چوڭراق قىلىپ توغراپ، ئۇ گۆشنى شاكاراپ ۋە دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن ئىلەشتۇرىمىز. گۆشلەرنى كاۋىنىڭ ئىچىگە لىقلاپ سالىمىز. ئاندىن كاۋىنىڭ ئويۇپ ئېلىۋەتكەن ساپىقىنى ئورنىغا سېلىپ قاپلايمىز. قاپلانغان ئاغزىغا خېمىر سۈركەپ، خېمىرنىڭ ئۈستىدىن سېغىز لاي بىلەن قاپلاپ، لايىنى قېلىنراق چاپلايمىز ـ دە، تونۇرغا كۆمىمىز. چوغنىڭ ئۈستىگە ئوتۇن تاشلاپ تۇتاشتۇرىمىز. چوغدا كاۋىنى ئىككى سائەت تۇرغاندىن كېيىن ئالىمىز. دۇملەنگەن كاۋىنىڭ ئاۋۇال ماي ـ خېمىرلىرىنى چۈشۈرۈۋې-تىپ، مەزكۇر تۆشۈكتىن گۆشلەرنى چىقىرىۋالىمىز. ئاندىن كاۋىنى مۇۋاپىق كېسىپ ئىستېمال قىلىمىز. تونۇرغا كۆمۈلگەن كاۋا تونۇرنىڭ داپخانىسى ۋە ئاغزى ئېتىۋېتىلە-مىغان بولغاچقا، تونۇرنىڭ هارارىتىدە كاۋا دۇملىمىسى پىشىدۇ.

كاۋا دۇملىمىسىنىڭ ئىچىگە يەنە قۇش ياكى بېلىق گۆشىنى سالساقمۇ بولىدۇ. گۆشنى تۇگۈنەك، سەۋزە، تۇرۇپ، پىياز، كەرەپشە ۋە مۇچلارنى قوشۇپ تەييارلايمىز. گۆش، كۆكتات ئارىلاشمىسىغا شورپا قۇيۇپ تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. كۆپىنچە كاۋىلارغا مۇشۇ ئۇسۇلدا قىيما تولدۇرۇلىدۇ.

سەككىز خۇرۇچلۇق دۇملىمە كاۋا

【خۇرۇچى】 ئىككى كىلوگرام كېلىدىغان يەرلىك كاۋىدىن بىر دانە، كۆك يېمىش 50 گرام، ئۆرۈم مېغىزى 50 گرام، مۇقاتىل (ياۋگو) 20 گرام، قۇرۇق چىلان ئون گرام، گۈلە 50 گرام، ھەسەل 50 گرام، ناۋات 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كاۋىنىڭ بۇرنى تەرىپىدىن ئويۇپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلارنى ئېلىۋېتىپ، تازىلاپ پۈتۈن ھالەتتە تەييارلايمىز. يېمىش، چىلان، مۇقاتىل، گۈلە، ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئىسسىق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىمىز. ناۋاتنى چوقۇپ ئۇششاق پارچىلايمىز. كاۋىغا پارچىلانغان ناۋات ۋە قاچىدىكى چىلاپ قويۇلغان يەل - يېمىشلەرنى (ئازراق سۇيى بىلەن قۇيۇلىدۇ) قاسقانغا سېلىپ، 30 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەپ تېز ئوت كۈچىدە پىشۇرىمىز. (كاۋا چوڭراق بولسا پىشۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنراق، كىچىك بولسا پىشۇرۇش ۋاقتى قىسقا بولىدۇ) پىشقان كاۋىنىڭ ئىچىگە ھەسەل سېلىپ، قىزىتىلغان دوخۇپكىدا 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاقلاپ، كاۋىنىڭ ئىچىدىكى يەل - يېمىشلەر سارغىيىپ، سۇيى قۇرۇغاندا ئالىمىز. ئىستېمال قىلغۇچىلارغا تۆت پارچە قىلىپ ياكى پۈتۈن ھالەتتە تەخسىگە ئېلىپ، قوشۇق بىلەن بىرگە ئەكىلىمىز.

دۇملىمە تاۋۇز شورپىسى

【خۇرۇچى】 شاپىقى قېلىن يەرلىك تاۋۇز، كۆك كەپتەر باچكىسى، قارا قوينىڭ ئۇچىيى، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، شاكال بەدىيان، زەنجىۋىل، لاچىندانە، كۆكيار شاكىلى، تۇز، سوقا چىلان مۇۋاپىق مىقدارا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پۈتۈن تاۋۇزنىڭ ساپىقىنى بىر قول پاتقۇدەك ئويۇۋالىمىز - دە، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى چىقىرىپ تاشلايمىز. گۆشلەرنى چوڭراق چاناپ، دورا - دەرمەكلەرنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قېيما تەييارلاپ، تاۋۇزنىڭ ئىچىگە پاتقۇدەك لىقلاپ سالىمىز. ئاندىن كاۋىنىڭ ئويۇپ ئېلىۋەتكەن ساپىقىنى ئورنىغا سېلىپ قاپلايمىز. قاپلانغان ئاغزىغا خېمىر سۇركەپ، خېمىرنىڭ ئۈستىدىن سىغىز لاي بىلەن قاپلاپ، لاينى قېلىنراق چاپلايمىز - دە، تونۇرغا كۆمىمىز. چوغنىڭ ئۈستىگە ئوتۇن تاشلاپ تۇتاشتۇرىمىز. چوغدا كاۋىنى ئىككى سائەت تۇرغاندىن كېيىن ئالىمىز. دۇملەنگەن تاۋۇزنىڭ ئاۋۇال ماي - خېمىرلىرىنى چۈشۈرۈۋېتىپ، مەزكۇر تۆشۈكتىن قېيمىنى چىقىرىۋالىمىز. ئاندىن تاۋۇزنى مۇۋاپىق كېسىپ ئىستېمال قىلىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىگى ئادرېسى

گۆشگىردىلەر

پېتىر گۆشگىردىلەر

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش ئىككى كىلوگرام، پىياز 350 گرام، تۇز ئېرىتمىسى 500 گرام، تۇز 100 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، قارىمۇچ ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا ئىسسىق تۇز ئېرىتمىسى قۇيىمىز. خېمىرنى يۇغۇرۇپ بولۇپ قىيمىنى تەييارلايمىز. پىيازنى تازىلاپ توغراپ، ئاندىن چايمىز. ئۇنىڭغا 350 گرام سۇ قۇيۇپ، تۇز قوشۇپ ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. قارىمۇچ، قىزىلمۇچلارنى سالماز. پىياز بىلەن مۇچنى ئالدىدا ئايرىم ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ، ئاندىن گۆشكە قوشىمىز ۋە يەنە بىر قېتىم ئىلەشتۇرىمىز. قۇيرۇق ماينى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىمۇ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. ئەڭ ياخشىسى گۆشگىردىنىڭ قىيمىسىنى قوي ياكى كالا گۆشىدىن تەييارلاش كېرەك. 1.5 كىلوگرام خېمىرغا 100 گرام ئۇن چېپىپ قايتا ئۆمەلەپ بىر ئاز تىندۇرىمىز. ئاندىن 60 گرام چوڭلۇقتا، دىئامېتىرى 13 ～ 15 سانتىمېتىرغىچە بولغان زۇۋۇلا ئۇزۇمىز ۋە ئۇنى يايمىز. يايمىنى ئېلىپ 70 گرامدىن قىيما سېلىپ تۇگمىز. ئاندىن تونۇرنى قىزىتىمىز. تونۇرنىڭ قىزىغان ـ قىزىمىغانلىقىنى بىلىشتە، تونۇرغا ياغاچ تاشلاش ئارقىلىق پەرقلەندۇرىمىز. تۇتاشقان ئوتۇنلارنى يىغىپ، تۇتاشمىغانلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. سۇ بىلەن ئوتنى ئۆچۈرىمىز. تۇز سۈيى چېچىپ تونۇرنىڭ ئىچىدىكى ئىسسىق ھاۋانى تەكشى تارتىمىز. گۆشگىردىلەرنى ئاشتاختىغا تىزىپ كېلىپ قىزىغان تونۇرغا ئاۋايلاپ چاپلايمىز. ئادەتتە يۇقىرىدىكى ئۆلچەم بويىچە 30 دانە ئەتراپىدىكى گۆشگىردىنى تەييارلىغىلى بولىدۇ. تونۇردىن ئالغان گۆشگىردىنىڭ ئاستىنى نەملەش ئارقىلىق ئاستىدىكى كېسەكنى چىقىرىۋېتىمىز.

گۆشگىردە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، سېمىزگۆش، ئاقمۇچ، پىياز، زىرە، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئازراق خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇزنى سەل ئۆتكۈزۈپ، چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ چۈمكەپ قويىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چاناپ

يۇمشىتىپ، توغرالغان گۆشكە مۇۋاپىق مىقداردا سوغۇق سۇ قۇيۇپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ، چانالغان پىياز، زىرە بىلەن مىجىپ، ئىلەشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. چالا كۆيكەن خېمىرنى پىلتا قىلىپ ئۆرۈكتەك چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى سېلىپ بولاق مانتىدەك تۇگۇپ، يۇزىنى سۇ بىلەن نەملەپ ماي سۈرتۈپ، 240 گرادۇس قىزىغان تاۋىغا تىزىمىز. تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا يۇزىنى ئازراق مايلاپ، تاۋاقلارغا تىزىپ قويىمىز.

بولدۇرۇلغان گۆشگىردە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش ئىككى كىلوگرام، پىياز 350 گرام، سۇ 350 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ بولدۇرىمىز. بولدۇرۇلغان خېمىرنى 70 گرامدىن قىلىپ بۆلۈپ، 2 ～ 3 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. پىيازنى تازىلاپ توغراپ ئاندىن چايمىز. سۇ تۇز قوشۇپ ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. قارىمۇچ، قىزىلمۇچلارنى سالىمىز. پىياز بىلەن مۇچنى ئالدىدا ئايرىم ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ ئاندىن گۆشكە قوشىمىز ۋە يەنە بىر قېتىم ئىلەشتۇرىمىز. قۇيرۇق مايىنى ئۇششاق توغراپ ئۇنىمۇ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. خېمىرنى يېيىپ ئۇنىڭغا توغاچ شەكلىدە قىيما سالىمىز ۋە تۇگىمىز. تونۇرنىمۇ بىرلا ۋاقىتتا قىزدۇرۇشىمىز كېرەك، ئۇنداق بولمىغاندا خېمىر ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ. بۇ خىل گۆشگىردىنىڭ خېمىرى پېتىرغا قارىغاندا قېلىنراق بولۇشى كېرەك.

قات ـ قات گۆشگىردە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، مەسكە مېيى 200 گرام، پىياز 350 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەك مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پېتىر خېمىرنى يېيىپ ئۇنى مەسكە مېيى بىلەن مايلايمىز. مايلىنىپ بولغان خېمىرنى بىر نەچچە بۆلەككە بۆلىمىز. يەنە بىر خىل ئۇسۇل ھەر بىر پارچە خېمىرنى يېيىپ، مايلاپ، ئۇرۇپ قات ـ قات قىلىمىز. پىيازنى تازىلاپ، توغراپ چايمىز. قارىمۇچلارنى سالىمىز. پىياز بىلەن مۇچنى ئالدىدا ئايرىم ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ ئاندىن گۆشكە قوشىمىز ۋە يەنە بىر قېتىم ئىلەشتۇرىمىز. قۇيرۇق مايىنى ئۇششاق توغراپ ئۇنىمۇ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. ئاندىن ھەر يايما پارچىسىغا قىيمىنى سېلىپ ئەتراپىنى پۈرۈپ تۇگىمىز. بۇ گۆشگىردىنى دوخۇپكىدا ياكى تونۇردا پىشۇرسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربىكتى
www.uyghurkitap.com

كاۋا گۆشكەردىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كاۋا 300 گرام، پىياز 100 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇنىڭ خېمىرى پېتىر بولىدۇ. پەقەت قېيمىغا كاۋا پىياز قوشساقلا بولىدۇ. كاۋىنى توغرىغاندا كۆزدىرات شەكلىدە توغراپ، ھەر بىر پارچە يايمىغا 70 گرامدىن قىلىپ قېيما سالىمىز. ئەگەر قېيمىدىكى گۆشنىڭ مىقدارى كاۋىنىڭكىدىن ئاز بولسا، ئۇنداقتا 100 گرامدىن سالساقمۇ بولىدۇ. بولدۇرۇلغان خېمىردا تەييارلانغان كاۋا گۆشكەردىسى پېتىرغا قارىغاندا تېخىمۇ ئوخشايدۇ.

تاتلىق گۆشكەردە

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش ئىككى كىلوگرام، پىياز 100 گرام، قىزىلچا 400 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇنىڭ خېمىرى پېتىر بولىدۇ. پەقەت قېيمىغا قىزىلچا ۋە 100 گرام پىياز قوشساقلا بولدى. كاۋىنى توغرىغاندا كۆزدىرات شەكلىدە توغراپ ئۇنىڭغا شېكەر قوشمىمىز ھەم سۇ قوشۇپ چالمىمىز. تۇز ئاز سېلىنىدۇ. بۇ تاماق بىمارلارغا بەكمۇ باب كېلىدۇ.

بېھى گۆشكەردىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، بېھى بىر كىلوگرام، شېكەر، شەربەت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بېھىنى توغرىغاندا كۆزدىرات شەكلىدە ھەر بىر پارچە يايمىغا 70 گرامدىن قىلىپ قېيما سالىمىز. بېھىنى كاۋىغا ئوخشاش توغراپ، شېكەر ۋە ئازراق تۇز قوشۇۋېتىمىز. بىر كىلوگرام بېھىگە بىر قوشۇق تۇز ۋە شەربەت كېتىدۇ. خېمىرنى پېتىر قىلساق بولىدۇ.

قېزا گۆشكەردىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قېزا، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] 100 گرام قېزىنى ئىنچىكە توغراپ خېمىرنىڭ ئارىسىغا

ئالىمىز. ئۇنىڭ شەكلى مانتىغىلا ئوخشايدۇ. پەرقى ئۇ سوزۇنچاقراق تۇگۈلىدۇ. تونۇرغا يېقىپ پىشۇرۇلىدۇ.

قۇش گۆشگىردىسى

【خۇرۇچى】 قۇش گۆشى (كەكلىك، قىرغاۋۇل، بۆدۈنە)، ئۆسۈملۈك مېيى 150 گرام، تۇز 50 گرام، باشپىياز 200 گرام، غولپىياز دورا - دەرمەكلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇش گۆشىنى سۆڭىكىدىن ئايرىپ توغراپ، ئاندىن ئۇششاق چاناىمىز. قۇش گۆشىگە چۇچۇتۇلگەن مەسكە مېيى، تۇز ئېرىتمىسى قوشۇپ ھەممىسىنى ئىلەشتۇرۇمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا يەنە ئۇششاق چانالغان باشپىياز، غولپىياز، قارىمۇچلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇمىز. سۇ قۇشۇلمايدۇ. بۇ گۆشگىردىنىمۇ تونۇرغا يېقىپ پىشۇرۇمىز. خېمىرى پېتىر بولسىمۇ، بولدۇرسىمۇ بولىدۇ.

باش گۆشى گۆشگىردىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ پىشۇرۇلغان باش گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، ماي 200 گرام، كاۋا 300 گرام، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ خىل گۆشگىردە يەنە «كۇچلۇك گۆشگىردە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قوينىڭ بېشىدىكى گۆشىنى كېسىپ ئالىمىز. تىلىنى قاينىاق سۇغا ئىككى مىنۇت چىلاپ قويىمىز. سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن توغراپ چاناىمىز. قىيمىغا مېڭىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ پىياز، ھەر خىل دورا - دەرمان ۋە تۇز سۇيى قوشۇپ يەنە ئارىلاشتۇرۇمىز. تەييار بولغان قىيمىغا ماي، كاۋا قوشىمىز. خېمىرنى پېتىر قىلىمىز.

جۆۋەندە گۆشگىردە

【خۇرۇچى】 بۇغداي، قوناق، پۇرچاق، گۈرۈچ ئۇنى ئارىلاشمىسى بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 350 گرام، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ھەر خىل ئۇندىن يۇغۇرساق بولىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي ئۇنى ۋە دانلىق ئۆسۈملۈك، قوناق، پۇرچاق ۋە گۈرۈچ ئۇنلىرىدىن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرساق بولىدۇ. بىر كىلوگرام ئۇنغا 500 گرام ئىسسىق تۇز ئېرىتمىسى قۇيىمىز. خېمىرنى يۇغۇرۇپ بولۇپ قىيمىنى تەييارلايمىز. پىيازنى تازىلاپ، توغراپ

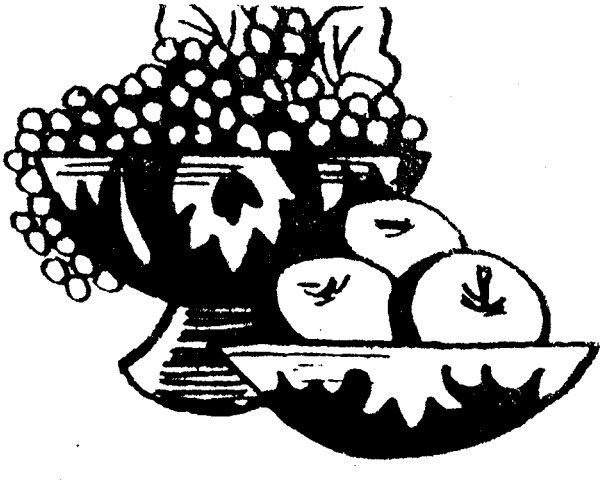
ئاندىن چايمىز. سۇ قۇيۇپ ئۇنىڭغا تۇز قوشۇپ ياخشى ئىلەشتۈرىمىز. قارىمۇچ، قىزىلمۇچلارنى سالىمىز. پىياز بىلەن مۇچنى ئالدىدا ئايرىم ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ ئاندىن گۆشكە قوشىمىز ۋە يەنە بىر قېتىم ئىلەشتۈرىمىز. قۇيرۇق ماينى ئۇششاق توغراپ ئۇنىمۇ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. قائىدە بويىچە تونۇردا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىمىز.

قىيمىلىق يۆگەلمە (پىرىشكە)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، تۇخۇم، سۇت، پىياز، شېكەر تالقىنى، سۇ ماي، تۇز، شېكەر، ئاقمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى بۇغدايدەك توغراپ تەييارلايمىز. پىيازنى يۇمشاق چايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ پىششىق قورۇپ، چانالغان پىياز، ئاقمۇچ سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ بىر قاچىغا ئۇسىمىز. بەلگىلىك مىقدارdىكى تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ، چوكا بىلەن ئۇزاق قوچۇپ، مۇۋاپىق مىقدارda سۇت ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە ئاق ئۇن سېلىپ قوچۇپ قويۇق ئۇماچ تەييارلايمىز.

تاۋىغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزدۇرۇپ، چايقاپ ماينى تۆكۈۋېتىپ، دىئامېتىرى ئون سانتىمېتىرلىق نېپىز چەلپەك تەييارلايمىز. چەلپەكنىڭ ھەممىسىنى پىشۇرۇپ بولغاندا، تەتۇر (يۈزى ساپلىق تېگىگە تەگكەن) قىسمىغا پىششىق قىيمىنى ئېلىپ بارماق تومۇلۇقىدا يۆگەپ ئىككى ئۇچىنى پۈكلەپ چېكى قىسمىغا قاچىدىكى ئۇماچ قالدۇقىنى سۈركەپ چاپلاپ سەككىز سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا يۆگەلمە تەييارلايمىز. تاۋىغا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، تىزىپ تېگى سارغايغاندا ئۆرۈپ، يەنە بىر تەرىپىنى سارغايتىپ ئېلىپ، شېكەر تالقىنىنى سېپىپ بېرىمىز ياكى تۇز، ئاقمۇچ سېپىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.



تۇگرىلەر

تۇگرە

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، ياغ 50 گرام، تۇز 30 گرام، قۇرۇق مايا 250 گرام، سۇ 400 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر، تۇز مۇقاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇزى تېتىغان پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆش، كۆكتات، پىيازلارنى ئۇششاق توغراپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تېتىغۇدەك تۇز، مايا، ئاقمۇچ ياكى قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. جىلتىغا بىر قوشۇق قىيمىنى سېلىپ، جىلتىنى پۇكلەپ چېتىنى چىمدىپ ھىم قىلىپ تۇگىمىز. ھەممىنى تۇگۇپ بولۇپ، قازاننى ئىتتىك قاينىتىپ تۇگرىنى سالىمىز. تۇگرە سۇ يۇزىگە لەيلەپ چىققاندىن كېيىن قازان بەك قاينىپ كەتسە، ئاز ـ ئازدىن سوغۇق سۇ قۇيۇپ بوش قاينىتىپ، پىشقاندا ئالىمىز.

زۇۋۇلا تۇگرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، پىياز 200 گرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، قۇيرۇق مايا 250 گرام، سۇ 400 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر، تۇز مۇقاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، سۇ ۋە تۇز ئېرىتمىسى كېتىدۇ. ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆمىلەپ تاكى خېمىردا ئۇششاق پۇرچاقلار پەيدا بولغۇچە (چېيىغا قانغۇچە) قاتتىق يۇغۇرىمىز. خېمىرنىڭ ئۇستىگە ھۆل لاتىنى يېپىپ 30 مىنۇت تىندۇرىمىز. بۇ ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ تۇگرىنىڭ قىيمىسىنى تەييارلايمىز. قوي گۆشىنى ئۇششاق چاناىمىز ياكى گۆش ماشىنىسىدا چىقىرىپ تەييارلايمىز. ئۇنىڭغا تۇخۇم ۋە تۇز ئېرىتمىسى قوشىمىز ھەمدە ھەمىسىنى ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. باشپىيازنى ئۇششاق چاناىمىز. كاۋاۋچىن، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ھەمىسىنى گۆشكە ئارىلاشتۇرىمىز.

خېمىرنى كېسىپ ئۇنىڭدىن 100 دەك زۇۋۇلا ئۇزىمىز ۋە ئۇلارنى دومىلىتىپ يۇمىلاق قىلىمىز. ئاندىن نوغۇچ بىلەن ئاشتاختىنىڭ ئۇستىگە زۇۋۇلىلارنى قويۇپ، ياپىلاقلاپ يېيىپ ئاچىمىز. ئاچقاندا ئوتتۇرىنى قېلىن، ئەتراپىنى نېپىز قىلىپ ئاچ-

www.uyghurkitap.com

مىز. ھەر بىر جىلتىنىڭ دىئامېتىرى 2 ~ 3 سانتىمېتىردىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. 15 گرامدىن قىيما ئېلىپ تۇگىمىز. تۇگرىنى ھەر خىل تېتىتقۇلار بەتنى يۇچ، ئاچچىقسۇ، قايماق ياكى كىسلاتالىق مېۋە قىياملىرى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر تۇگرىنى يېڭى سويۇلغان گۆش بىلەن ئەتسە تېخىمۇ ئوخشايدۇ. ئەگەر مايسىزراق گۆش بولسا ئۇنىڭغا 250 گرام قۇيرۇق ماي قوشۇۋەتسەكمۇ بولىدۇ. پىيازنى گۆش بىلەن بىللە چاناش كېرەك. ئەكسىچە گۆش ماشىنىسىدا چىقارسا تەمى ئانچە ياخشى بولمايدۇ.

كەسمە تۇگرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، پىياز 200 گرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 250 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ئېچىپ چوڭ نوغۇچ بىلەن كەڭ قىلىپ يايىمىز. ئۇننى چېچىپ تۇرۇپ بىر نەچچە قات قىلىپ، ئاندىن توغرىسىغا تار پارچىلارغا كېسىمىز. ھەر بىر پارچىسىنىڭ كەڭلىكى ئۇچ سانتىمېتىر بولۇشى كېرەك. پارچىلارنى ئۇستىلەپ قويۇپ كۆپادرات شەكلىدە كەڭلىكىنى ئۇچ سانتىمېتىر قىلىپ يەنە كېسىمىز. قوي گۆشىنى ئۇششاق چايناپ ياكى گۆش ماشىنىسىدا چىقىرىپ تەييارلايمىز. ئۇنىڭغا تۇخۇم ۋە تۇز ئېرىتمىسى قوشىمىز ھەمدە ھەممىسىنى ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. باشپىيازنى ئۇششاق چايناپ قىزىتىلغان ياكى قىزىلمۇچنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ھەممىسىنى گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

ئاندىن ھەر بىر پارچە جىلتىغا تەييارلىۋالغان قىيمىنى سېلىپ تۇگىمىز. پىشۇرۇش جەريانى زۇۋۇلا تۇگرە بىلەن ئوخشاش.

بېدە تۇگرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، بېدە 300 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، سۇ ۋە تۇز ئېرىتمىسى ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆمىلەپ ياكى خېمىردا ئۇششاق پۇرچاقلار پەيدا بولغۇچە (چېيىغا قانغۇچە) قاتتىق يۇغۇرىمىز. خېمىرنىڭ ئۇستىگە ھۆل لاتىنى يېپىپ 30 مىنۇت تىندۇرىمىز. بېدىنى ئادالاپ، يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇششاق توغراپ چايناپ تۇز سېلىپ تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز ھەم قۇيرۇق مېيى ياكى ئۆسۈملۈك مېيى ئارىلاشتۇرىمىز. تۇگۇپ

قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز. بېدە تۇغرىسى ئۇيغۇرلارنىڭ باھار پەسلىدىكى پەسىل تائامى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى قايماقتا قوشۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

يالپۇز تۇغرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، يالپۇز 300 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، يېڭى سۈت 300 گرام، دورا - دەرمەكلەر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، سۇ ۋە تۇز ئېرىتمىسى ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆمەللەپ ياكى خېمىردا ئۇششاق پۇرچاقلار پەيدا بولغۇچە (چېيىغا قانغۇچە) يۇغۇرىمىز. خېمىرنىڭ ئۈستىگە ھۆل لاتىنى يېپىپ 30 مىنۇت تىندۇرىمىز. يالپۇزنى تەرگەندە چوقۇم يۇمران، غولى قېلىن، تۇم يېشىلنى تاللاش كېرەك. پەقەت مۇشۇنداقلىرىنى يېگىلى بولىدۇ. غولى نېپىز، ئىنچىكە، سۇس يېشىل رەڭلىك، نېپىز يوپۇرماقلىق يالپۇز زەھەرلىك بولىدۇ. يالپۇزنى چاناپ، سۇت بىلەن ئىلەشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز ۋە جىلتىغا سېلىپ تۇگرە تۇگىمىز.

چۆچۈرە تۇگرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، پىياز 200 گرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 250 گرام، دورا - دەرمەكلەر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ئېچىپ نوغۇچ بىلەن كەڭ قىلىپ يايىمىز. ئۇننى چېچىپ تۇرۇپ بىر نەچچە قات قىلىپ، ئاندىن توغرىسىغا تار پارچىلارغا كېسىمىز. ھەر بىر پارچىسىنىڭ كەڭلىكى ئۇچ سانتىمېتىر بولۇشى كېرەك. پارچىلارنى ئۈستىلەپ قويۇپ كۇادرات شەكلىدە، كەڭلىكىنى ئۇچ سانتىمېتىر قىلىپ يەنە كېسىمىز. قوي گۆشىنى ئۇششاق چايناپ ياكى گۆش ماشىنىسىدا چىقىرىپ تەييارلايمىز. ئۇنىڭغا تۇخۇم ۋە تۇز ئېرىتمىسى قوشىمىز ھەمدە ھەممىسىنى ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. باشپىيازنى ئۇششاق چاناپ، كاۋاۋېچىن، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ھەممىسىنى گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن ھەر بىر پارچە جىلتىغا تەييارلىۋالغان قىيمىنى سېلىپ تۇگىمىز. تۇگكەندە چۆچۈرىگە ئوخشاش كىچىك، ئۇشۇشاق قىلىپ تۇگىمىز ۋە قائىدە بويىچە پىشۇرۇپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكەت تورى
www.uyghurkitap.com

گۈل تۈگرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، پىياز 200 گرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 250 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ئېچىپ چوڭ نوغۇچ بىلەن كەڭ قىلىپ يايىمىز. ئۇننى چېچىپ تۇرۇپ بىر نەچچە قات قىلىپ، ئاندىن كەڭرەك قىلىپ كېسىۋالىمىز. قوي گۆشىنى ئۇششاق چايناپمىز ياكى گۆش ماشىنىسىدا چىقىرىپ تەييارلايمىز. ئۇنىڭغا تۇخۇم ۋە تۇز ئېرىتمىسى قوشۇپ، ھەممىسىنى ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. باشپىيازنى ئۇششاق چاناپ، كاۋاۋچىن، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ھەممىسىنى گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن ھەر بىر پارچە جىلىتىغا تەييارلىۋالغان قىيمىنى سېلىپ تۆت تەرىپىدىن پۈرۈپ، گۈل شەكلىگە كەلتۈرۈپ تۈگىمىز.

تاتلىق تۈگرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ماش ئۇنى 150 گرام، سەۋزە، قىزىلچا، چامغۇر ھەممىسى بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر 300 گرام، تۇخۇم ئۇچ دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىيمىسى سەۋزە، قىزىلچا ۋە چامغۇرلاردىن تەييارلىنىدۇ. كۆكتاتلارغا شېكەر ۋە تۇخۇم قوشىمىز. ھەر بىر جىلىتىسىغا 20 ～ 25 گرامدىن قىيما سالىمىز. ئۇنغا ماش ئۇنى خۇرۇچى، تۇخۇم، ئازراق تۇز ئېرىتمىسى قوشۇپ يۇغۇرۇلىمىز. تاتلىق تۈگرە ئادەتتە سۇت، قايماقلارغا بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بېھى تۈگرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، بېھى بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر 200 گرام، قۇيرۇق ماي 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، سۇ ۋە تۇز ئېرىتمىسى ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆملەپ ياكى خېمىرىدا ئۇششاق پۈرچاقلار پەيدا بولغۇچە (چېيىغا قانغۇچە) قاتتىق يۇغۇرىمىز. خېمىرنىڭ ئۈستىگە ھۆل لاتىنى يېپىپ 30 مىنۇت تىندۇرىمىز. بېھىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغرايمىز، شېكەر قوشىمىز بېھىنى

ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا قۇيرۇق مېيى ۋە تۇز ئېرىتمىسىنى ئارىلاشتۇرساقمۇ بولىدۇ. خېمىرى زۇۋۇلا تۇگرىنىڭكىگە ئوخشاش تەييارلىنىدۇ. ھەر بىر جىلتىغا 15 ~ 20 گرام قىيما سالىمىز.

لويلا تۇگرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، لويلا بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، سۇ ۋە تۇز ئېرىتمىسى ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆمەللەپ ياكى خېمىردا ئۇششاق پۇرچاق پەيدا بولغۇچە (چېيىغا قانغۇچە) قاتتىق يۇغۇرىمىز. خېمىرنىڭ ئۈستىگە ھۆل لاتىنى يېپىپ 30 مىنۇت تىندۇرىمىز. لويلىنىڭ ئۈستۈنكى يوپۇرمىقىنى ئېلىۋېتىپ، قاينىق سۇغا باسىمىز. سوۋۇغاندىن كېيىن ئېلىپ ئۇششاق چايمىز. ئۇششاق چانالغان قۇيرۇق ماي، باشپىياز، تۇز ئېرىتمىسى ۋە تېتىتقۇ قوشىمىز. ھەر جىلتىغا 15 ~ 20 گرامدىن قىيما سالىمىز. سۇدا 10 ~ 15 مىنۇتقىچە قاينىتىپ پىشۇرىمىز. پىشقان تۇگرە ئاچچىقسۇ، مۇچلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. قۇيرۇق مېيىنىڭ ئورنىغا كۈنجۈت مېيى ياكى سېرىقماي ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ.

سۇزمە تۇگرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، سۇزمە 300 گرام، سېرىقماي مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، سۇ ۋە تۇز ئېرىتمىسى ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆمەللەپ ياكى خېمىردا ئۇششاق پۇرچاقلار پەيدا بولغۇچە (چېيىغا قانغۇچە) قاتتىق يۇغۇرىمىز. خېمىرنىڭ ئۈستىگە ھۆل لاتىنى يېپىپ 30 مىنۇت تىندۇرىمىز. سۇزمە سۇيۇق ھالەتتە بولماسلىقى كېرەك، ئەگەر سۇزمە سۇيۇقراق بولسا ئۇنىڭغا پىشقان گۈرۈچ ياكى تۇگۈنەك تالقىنى قوشساقمۇ بولىدۇ. سېرىقماي بىلەن بىللە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

پىشلاق تۇگرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، پىشلاق 300 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، سۇ ۋە تۇز ئېرىتمىسى ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆمەللەپ ياكى خېمىردا ئۇششاق پۇرچاقلار پەيدا بولغۇچە (چېيىغا قانغۇچە) قاتتىق يۇغۇرىمىز. خېمىرنىڭ ئۈستىگە ھۆل لاتىنى يېپىپ 30 مىنۇت تىندۇرىمىز. پىشلاقنى تۈگرە تۈگۈشكە مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ، جىلتىغا سېلىپ تۈگۈپ چىقىمىز. ئەگەر پىشلاق مايسىز بولسا ئازراق قايماق قوشۇۋەتسەكمۇ بولىدۇ. پىشلاققا شېكەر قوشمىمىز.

بولدۇرۇلغان تۈگرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۈت 200 گرام، خېمىرتۇرۇچ 300 ~ 400 گرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇن، سۈت، ئىسسىق سۇ، تۇز ئېرىتمىسى ۋە خېمىرتۇرۇچ ھەممىسىنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، خېمىر بولغاندىن كېيىن ئۇنى 150 گرامدىن زۇۋۇلغا بۆلىمىز. ئۇلارنى بىر ـ بىرلەپ نوغۇچ بىلەن يايىمىز. بىر كىلوگرام قوي گۆشىنى ئۇششاق چاناىمىز ياكى گۆش ماشىنىسىدا چىقىرىپ تەييارلايمىز. ئۇنىڭغا تۇخۇم ۋە تۇز ئېرىتمىسى قوشۇپ ھەممىسىنى ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. باشپىيازنى ئۇششاق چاناپ، كاۋاۋچىن، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ھەممىسىنى گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ھەر بىر يېيىلغان جىلتىغا ئون گرام قىيما سالىمىز. سۇس ئوتتا 10 ~ 12 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرىمىز. پىشقان تۈگرىلەرنى سېرىقماي، ئاچچىقسۇ، مۇچلار بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىمىز.

تېرىق تۈگرىسى

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، تۇخۇم يەتتە دانە، سۇ 400 گرام، تۇز ئېرىتمىسى 50 گرام، سۈت بىر لىتىر، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، سۇ ۋە تۇز ئېرىتمىسى ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆمەللەپ تاكى خېمىردا ئۇششاق پۇرچاقلار پەيدا بولغۇچە (چېيىغا قانغۇچە) قاتتىق يۇغۇرىمىز. خېمىرنىڭ ئۈستىگە ھۆل لاتىنى يېپىپ 30 مىنۇت تىندۇرىمىز. قىيمىسى ئۇچۇن تېرىقنى سۈتتە 2 ~ 3 سائەت دۇملەيمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا تۇز ياكى شېكەر قوشۇپ تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن دۇملەيمىز. ئۇنى جىلتىغا ئون نەچچە گرامدىن سېلىپ تۈگرە تۈگۈپ پىشۇرىمىز.

پۆره تۇگرىسى

【خۇرۇچى】 قارىياغاچ پۆرىسى 500 گرام، كۇنجۇت مېيى 150 گرام، قۇيرۇق ماي 250 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇغداي ئۇنى، تۇخۇم، سۇ ۋە تۇز ئېرىتمىسى ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆمەللەپ تاكى خېمىرىدا ئۇششاق پۇرچاقلار پەيدا بولغۇچە (چېيىغا قانغۇچە) قاتتىق يۇغۇرىمىز. خېمىرنىڭ ئۇستىگە ھۆل لاتىنى يېپىپ 30 مىنۇت تىندۇرۇرىمىز. پۆرىنى يۇمشاق، يۇمران ۋاقتىدا تېرىۋالىمىز. يۇيۇپ، چاناپ، ئۇنىڭغا تۇز، مۇۋاپىق قارىمۇچ قوشىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا يەنە كۇنجۇت مېيى، سېرىقماي ياكى قۇيرۇق ماي ئارىلاشتۇرىمىز. ئەگەر قىيمىسىنى تاتلىق قىلماقچى بولسىڭىز. ماينىڭ ئورنىغا شېكەر، تۇخۇم سېرىقى، ماش ئۇنى ياكى قىيما قوشساق بولىدۇ. ئۇنى ھەر خىل تۇگۇپ پىشۇرساق بولىدۇ.

جۆۋەندە تۇگرە

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى، قوناق ئۇنى، ئارپا ئۇنى ۋە گۇرۇچ ئۇنى ئارىلاشمىسى بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، قۇيرۇق ماي 250 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ئېچىپ، چوڭ نوغۇچ بىلەن كەڭ قىلىپ يايىمىز. ئۇننى چېچىپ تۇرۇپ بىر نەچچە قات قىلىپ، ئاندىن توغرىسىغا تار پارچىلارغا كېسىمىز. بىر كىلوگرام قوي گۆشىنى ئۇششاق چايمىز ياكى گۆش ماشىنىسىدا چىقىرىپ تەييارلايمىز. ئۇنىڭغا تۇخۇم ۋە تۇز ئېرىتمىسى قوشىمىز ھەمدە ھەممىسىنى ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. باشپىيازنى ئۇششاق چاناپ، كاۋاۋچىن، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ھەممىسىنى گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاخىرىدا ھەر بىر پارچىغا تەييارلىۋالغان قىيمىنى سېلىپ تۇگۇپ پىشۇرىمىز.

شۇڭغۇتما

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام، تۇخۇم بەش دانە، پىياز 200 گرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 250 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوناق ئۇنى، قاينىق سۇ ۋە تۇز، بەش دانە تۇخۇم ھەممىسىنى

قوشۇپ، يۇغۇرۇلۇپ بولغان خېمىردىن 25 گرامدىن قىلىپ زۇۋۇلا ئوخشاش ھەمدە ھەر بىرىنى دومىلىتىپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرىمىز، ئاندىن ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا يايىمىز. بىر كىلوگرام قوي گۆشىنى ئۇششاق چاناپمىز ياكى گۆش ماشىنىسىدا چىقىرىپ تەييارلايمىز. ئۇنىڭغا تۇخۇم ۋە تۇز ئېرىتمىسى قوشىمىز ھەمدە ھەممىسىنى ياخشى ئىلەشتۈرىمىز. باش شېپىيازنى ئۇششاق چاناپ، كاۋاۋېچىن، قارىمۇچ ياكى قىزىلمۇچنى ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن ھەممىسىنى گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ھەر بىر جىلتىغا 15 گرامدىن قىيما سېلىپ تۇگىمىز. قاينىق سۇغا 10 ~ 20 تۇگرىنى سېلىپ پىشۇرىمىز. ئۇنى 15 ~ 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. پىشقان تۇگرىنى ئاچچىقسۇ ۋە مۇچقا بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلىمىز.

قىيمىلىق تۇگرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، ماش ئۇنى سۇزمىسى 100 گرام، تۇخۇم ئون دانە، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ تائام كۆپرەك ئەزىز مېھمانلارغا ئېتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن يېڭى سويۇلغان گۆشى بولۇشى كېرەك. ئۇنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا تۇز ئېرىتمىسى، تېتىتقۇ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن تۇخۇمنى چېقىپ ماش ئۇنى سۇزمىسى قوشۇپ يەنە بىر قېتىم ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇنغا قاينىق سۇ ۋە تۇز، تۇخۇم قوشۇپ، يۇغۇرۇلۇپ بولغان خېمىردىن 25 گرامدىن قىلىپ زۇۋۇلا ئوخشاش ھەمدە ھەر بىرىنى دومىلىتىپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرىمىز ۋە قائىدە بويىچە تۇگۇپ پىشۇرىمىز. قىيمىسىغا كۆكتات ۋە ھەر خىل مېۋە مېغىزلىرىنى ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ.

ئۆرۈك مېغىزى تۇگرىسى

【خۇرۇچى】 ئۆرۈك مېغىزى 400 گرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، تۇخۇم ئۈچ دانە، سەۋزە، تۇگۇنەك، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، باشقا دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇششاق چانالغان قۇيرۇق ماي بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى تەڭ نىسبەتتە ئارىلاشتۇرىمىز. يەنە تۇخۇمنۇ قوشىمىز. پىششىق سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ، تەڭ نىسبەتتە قۇيرۇق ماي توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ، تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. تۇگۇنەك پۆرىسى تەييارلاپ، قۇيرۇق ماي ۋە بېغىر (100 گرام ماي) نى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، قارىمۇچ ۋە ئۇششاق چانالغان باشپىياز ئارىلاشتۇرىمىز. قازانغا 1 ~ 2

چىنە سۇنى قۇيۇپ، قوناق ئۇنى ياكى پىشىق قوناق ئۇننى ئارىلاشتۇرۇپ قايناتماز. ئۇنىڭغا يەنە مەسكە مېيى سېلىپ توختىماي ئىلەشتۇرىمز. سۇ قايناندىن كېيىن دۇملەيمىز. سۇ ئورنىغا ئانار سۇيى ياكى كۇنجۇت مېيى ئارىلاشمىسى ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن ئاش چامغۇر، تۇرۇپ ۋە باشقا كۆكتاتلارنى تەييارلىساق بولىدۇ. قىيمىنى گۇرۇچتىن كۇنجۇت مېيى ياكى ئانار سۇيى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىساق- مۇ بولىدۇ. قىيما قويۇقراق بولۇشى ئۇچۇن ئۇنىڭغا تۇخۇم ۋە ماش ئۇنى قوشۇۋېتىمىز. ھەر خىل ئۇندىن يۇغۇرۇلغان خېمىر جىلتىسىغا قىيمىنى سېلىپ تۇگىمىز. قۇش گۆشىدىن تەييارلانغان قىيما خۇشپۇراقلىق، تەملىك بولىدۇ. بۇنداق قىيمىنىمۇ شۇغۇت- مىغا ئوخشاش خېمىر جىلتىسىغا سېلىپ پىشۇرىمز.

گۆش تۇگرىسى (مونده‌ك)

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام، لوق گۆش 500 گرام، پىياز 250 گرام، چامغۇر، زىرە، مۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 لوق گۆشنى پۇرچاق چوڭلۇقىدا توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ، گۆشكە قوشۇپ، ئۇستىگە زىرە تالقىنى مۇچ، تۇز قوشۇپ مۇجۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيماقىلىنىدۇ. ئاندىن سۇ قۇيۇپ قايناندىن كېيىن كۆك چامغۇر ياكى باش چامغۇر توغراپ سالىمىز. قوناق ئۇننى قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ، ئۇرۇك چوڭلۇقىدا ئۇزۇپ، ئىككى قولنىڭ ئالقىنىغا ئېلىپ يۇمىلاقلاپ، باش بارماق بىلەن بېسىپ ئايلاندۇرۇپ، ئىچىنى كاۋاك قىلىپ، قىيمىنى تولغىچە سېلىپ، ئىككى لېۋىنى بىر يەرگە ئەكىلىپ ھىملاپ بېسىپ، كۇمىلاچ تۇگۇپ، لېگەن ياكى تەخسىگە تىزىپ قويۇلىدۇ، چامغۇر پىشىشى ھامان تۇگۇلگەن قازانغا سېلىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا قايناتماز. پىشقاندا ئۇستىگە پىننە سېلىپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ داستىخانغا كەلتۇرىمز.

ياڭاق تۇگرىسى (موندىكى)

【خۇرۇچى】 ئۇن بىر كىلوگرام، ياڭاق 20 دانە، پىياز 500 گرام، چامغۇر، قارىمۇچ، زىرە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇرۇق ياڭاقنى چېقىپ، مېغىزى ھاۋانچىدا سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ، ئاندىن بىر جىك پىيازنى ئادالاپ، توغراپ ئۇششاق چاناپ، سوققان ياڭاققا ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق تۇز، زىرە، قارىمۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلىنىدۇ. قازانغا سۇ قۇيۇپ، قازان قايناندىن كېيىن چامغۇرنى سېلىپ تۇزى تېتىلىدۇ. ئۇچ جىك ئۇننى ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ، ئۇرۇك چوڭلۇقىدا ئۇزۇپ، ئىككى قولنىڭ

ئالقىنىغا ئېلىپ يۇمىلاقلاپ، باش بارماق بىلەن بېسىپ ئايلاندۇرۇپ، ئىچىگە پاختا قىيمىسىنى تولغىچە سېلىپ، ئىككى لېۋىنى بىر يەرگە ئەكېلىپ ھىملاپ بېسىپ، كۆمىلاچ تۆگۈپ، لېگەن ياكى تەختىگە تىزىپ قويۇلىدۇ، چامغۇر پىشىشى ماماي تۆگۈلگەن تۆگرىنى قازانغا سېلىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىمىز. پىشقاندا ئوستىگە پىننە سېلىپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۈسۈپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

شورپىلىق تۇگرە

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، يېسۈنلەك، كۇدە، پالەك، يۇمغاقسۇت، پەمىدۇر، قىزىلمۇچ، سامساق، پىنتوزا، زەنجۈىل، تېتىتقۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇزى تېتىغان پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆش، كۆكتات، پىيازلارنى ئۇششاق توغراپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تېتىغۇدەك تۇز، ماي، ئاقمۇچ ياكى قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى باش بارماق تومىلۇقىدا پىلتا قىلىپ، ئۇرۇكتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىزرەك، ئوتتۇرىسى قېلىنراق قىلىپ جىلتا ئېچىپ تەييارلايمىز. جىلتىغا بىر قوشۇق قىيمىنى سېلىپ جىلتىنى پۈكلەپ، چېتىنى چىمدىپ ھىم قىلىپ تۇگىمىز. گۆش، مۇچ، پەمىدۇرلارنى كىچىكرەك توغراپ، قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىغاندا ئۇلارنى سالىمىز. گۆش ۋە كۆكلەر لەيلەپ چىقىدۇ. قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، پىنتوزا، پالەك، يۇمغاقسۇت، تۇز، تېتىتقۇ، زەنجۈىل، پىياز، سامساقلارنى سېلىپ شورپا تەييارلايمىز.

تۇگرىنى قازاندا پىشۇرۇپ ھەر بىر چىنىگە ئوندىن تۇگرە، ئوستىگە شورپىسىنى قۇيۇپ بېرىمىز. مۇچ، ئاچچىقسۇلارنى ئەكېلىپ قويساق ھەر كىم ئۆز ئېتىياجىغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قۇرۇق كۆك تۇگرىسى

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، ئەجەش ماي 100 گرام، قۇرۇتۇلغان يېسۈنلەك 150 گرام، قۇرۇق كۆك تۇرۇپ، سەۋزە، يالپۇز، پىياز، زىرە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇزىنى تېتىتىپ چىڭراق پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. يېسۈنلەك، كۇدىلەرنى ئۇششاق توغراپ، قۇرۇق كۆكنى قاينىق سۇغا چىلاپ كۆپكەندىن كېيىن ئۇششاق توغراپ ھەممىنى ئارىلاشتۇرىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ،

توغرالغان پىياز، ئەبجەش ماي، زىرە، تۇزلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى ئىشلەپ باش بارماق توملۇقىدا پىلتا قىلىپ، ئۇرۇكتەك چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزىمىز. مۇڭاپىق مىقدارىدا قىيما سېلىپ تۇگۇپ تەييارلايمىز. قاينىۋاتقان قازانغا تۇگرىنى سېلىپ (بىر قېتىمدا بەك جىق سالسا بولمايدۇ) قاينىتىمىز، قازان بەك قاينىپ كەتسە ئاز - ئازدىن سوغۇق سۇ قۇيىمىز. تۇڭاقنى يايمايمىز.

ئۇندۇرمە تۇگرىسى

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، ئەبجەش ماي 100 گرام، پىياز 100 گرام، كاۋاۋىچىن، ئاقمۇچ، تۇز، كۆك ماش، يېسسى پۇرچاق ئۇندۇرمىسى مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. ئۇندۇرمىنى قازاندا بىر قاينىتىۋېتىپ، سوۋۇتۇپ ئۇششاق توغرايمىز. گۆش، پىيازلارنى ئۇششاق توغراپ، سوۋۇتۇلغان ئۇندۇرمىگە قوشۇپ، ماي، تۇز، كاۋاۋىچىن، ئاقمۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى زۇۋۇلا قىلىپ، جىلتا ئېچىپ، تۇگۇپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇۋالىمىز.

تۇرۇپ تۇگرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، يېڭى تۇرۇپ 2000 گرام، پىياز 100 گرام، تېتىتقۇ، ئەبجەش ماي 100 گرام، تۇز، ئاقمۇچ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇزنى كۆپرەك سېلىپ سوغۇق سۇدا چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى ياخشى ئىشلەپ قايتا تىندۇرىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغرايمىز. بېدە كۆكىنى ئادالاپ گۆشنى سېلىپ، تۇز، چانالغان پىياز سېلىپ مۇڭاپىق مىقدارىدا ئەبجەش ياغ سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى بارماق توملۇقىدا پىلتا قىلىپ ئۇرۇقچا چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ قىيمىنى ئېلىپ ھىلال ئاي شەكلىدە تۇگۇپ قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ پات - پات سوغۇق سۇ تېمىتىپ تۇگرە پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ لېگەنگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

سەۋزە تۇغرىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سەۋزە 200 گرام، ئەبجەش ماي 100 گرام، تۇز، ئاقمۇچ، پىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇزنى كۆپرەك سېلىپ، سوغۇق سۇدا چىگراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى ياخشى ئىشلەپ قايتا تىندۇرىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغرايمىز. سەۋزىنى قىرىپ پاكىز يۇيۇپ، شالىغۇچ بىلەن شالاپ، قايتا چاناپ ئۇششاقلاپ، تۇز، ئاقمۇچ سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئوستىگە گۆش ۋە ئەبجەش ماي سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى بارماق تومۇمىدا پىلتا قىلىپ، ئۇرۇقچا چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى ئېلىپ ھىلال ئاي شەكلىدە تۇگۇپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ پات ـ پات سوغۇق سۇ تېمىتىپ، تۇگرە پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، تاۋاققا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

چاققاقئوت تۇغرىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، چاققاقئوتنىڭ يۇمران مايىسىسى 300 گرام، پىياز 100 گرام، ئەبجەش ماي 100 گرام، تۇز، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇزنى كۆپرەك سېلىپ سوغۇق سۇدا چىگراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى ياخشى ئىشلەپ قايتا تىندۇرىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغرايمىز. چاققاقئوت مايىسىسىنى ئادالاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، گۆش، تۇز، ئەبجەش ماي، چانالغان پىياز، ئاقمۇچ بىلەن قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى بارماق تومۇمىدا پىلتا قىلىپ، ئۇرۇقچا چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى ئېلىپ ھىلال ئاي شەكلىدە تۇگۇپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ قاينىتىمىز، ئوتنى سۇسلىتىپ پات ـ پات سوغۇق سۇ تېمىتىپ، تۇگرە پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ تاۋاققا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

ياۋا زىرە كۆكى تۇغرىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئەبجەش ماي 100 گرام، ياۋا زىرەكۆكى 200 گرام، تۇز، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇزنى كۆپرەك سېلىپ سوغۇق سۇدا چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى ياخشى ئىشلەپ قايتا تىندۇرىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغرايمىز. زىرە كۆكىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، چانالغان پىياز، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ماي بىلەن گۆشنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى بارماق تومۇقىدا پىلتا قىلىپ، ئۇرۇقچا چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى ئېلىپ ھىلال ئاي شەكلىدە تۇگۇپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ قايىنىتىپ، ئوتنى سۇسلىتىمىز پات ـ پات سوغۇق سۇ تېمىتىپ، تۇگرە پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، تاۋاققا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

سېرىق كۇدە تۇغرىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سېرىق كۇدە 300 گرام، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇزنى سېلىپ كۆپرەك سېلىپ، سوغۇق سۇدا چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى ياخشى ئىشلەپ قايتا تىندۇرىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغرايمىز. پىيازنى چاناپ، سېرىق كۇدىنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، گۆش، پىياز، تۇز، ئاقمۇچ تالقىنى، ئەبجەش مايلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى بارماق تومۇقىدا پىلتا قىلىپ، ئۇرۇقچا چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى ئېلىپ ھىلال ئاي شەكلىدە تۇگۇپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ قايىنىتىپ ئوتنى سۇسلىتىمىز پات ـ پات سوغۇق سۇ تېمىتىپ تۇگرە پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، تاۋاققا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

مامكاپ تۇغرىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، مامكاپ 300 گرام، پىياز 100 گرام، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇزنى كۆپرەك سېلىپ سوغۇق سۇدا چىگراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى ياخشى ئىشلەپ قايتا تىندۇرىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى يۇمشاق چاناىمىز. مامكاپنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، گۆش، پىياز، تۇز، ئاقمۇچ تالقىنى، ئەبجەش ماي قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى بارماق تومۇقىدا پىلتا قىلىپ، ئۇرۇقچا چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى ئېلىپ ھىلال ئاي شەكلىدە تۇگۇپ، قاينىتىلغان قازانغا سېلىپ قاينىتىمىز، ئوتنى سۇسلىتىپ پات ـ پات سوغۇق سۇ تېمىتىپ، تۇگرە پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، تاۋاققا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

پالەك تۇغرىسى

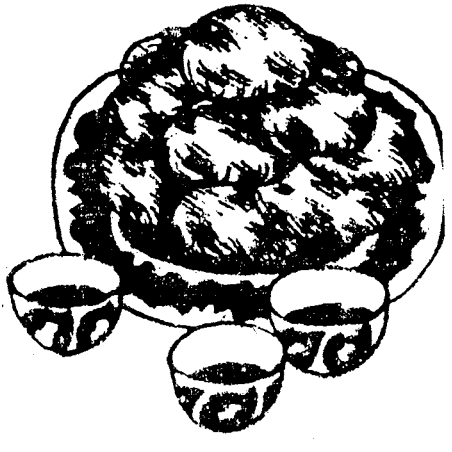
【خۇرۇچى】 سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، يېڭى پالەك 300 گرام، پىياز 100 گرام، ئەبجەش ماي 100 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇز، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇزنى كۆپرەك سېلىپ، سوغۇق سۇدا چىگراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغرايمىز. پالەكنى ئادالاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغرايمىز. پىيازنى ئۇششاق چاناپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ماي، گۆش بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى بارماق تومۇقىدا پىلتا قىلىپ، ئۇرۇقچا چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى ئېلىپ ھىلال ئاي شەكلىدە تۇگۇپ، قاينىتىلغان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ پات ـ پات سوغۇق سۇ تېمىتىپ، تۇگرە پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، تاۋاققا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

يېسىۋىلەك تۇگرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، يېسىۋىلەك 300 گرام، ئەبجەش ماي 100 گرام، پىياز 100 گرام، تۇز، ئاقمۇچ، قىزىلمۇچ قىيامى، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇزنى ئۆتكۈزۈپرەك سېلىپ، سۇدا چىڭ-راق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ، خېمىر ئون مىنۇت تىنغاندىن كېيىن خېمىرنى قايتا ئىشلەپ، يەنە تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغرايمىز. يېسى-ۋىلەكنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغرىۋېلىپ، قايتا چاناپ يۇمشىتىپ، تۇز، ئاقمۇچ سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە گۆش ۋە ئەبجەش مايدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى بارماق تومىلۇقىدا پىلتا قىلىپ، ئۇرۇقچا چوڭلۇقى-دا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى ئېلىپ ھىلال ئاي شەكلىدە تۇگۇپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ قايىنىتىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ پات - پات سوغۇق سۇ تېمىتىپ، تۇگرە پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، تاۋاققا ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.



ئۇيغۇر كتاب تورى بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بېكى تورىسى
www.uyghurkitap.com

ياپما ۋە قورداقلار

ئۇيغۇر تائاملىرى ئىچىدە ياپما ۋە قورداقلار ئېتىلىش ئۇسۇلىنىڭ قەدىمىيلىكى، قۇۋۇتىنىڭ كۆپلۈكى ۋە تەملىكلىكى بىلەن ئالاھىدە ئورۇن تۇتىدۇ. ئۇ خەلقىمىزنىڭ ئاساسىي ئوزۇقلۇقى سۈپىتىدە ھازىرمۇ ئائىلىلەردە ۋە ئاشخانا، رېستۇرانلاردا كەڭ - كۆلەمدە ئېتىلىپ كەلمەكتە. تۇۋەندە ياپما ۋە قورداقلارنىڭ بىرنەچچە تۈرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

پېتىر ياپما

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئۇستىخانلىق گۆشى ئۇچ كىلوگرام، بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 300 گرام، سەۋزە بىر كىلوگرام، تۇگۈنەك بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، پەمىدۇر 200 گرام، تۇز، جاڭيۇ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى 4 ～ 5 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغرايمىز. سەۋزە، تۇگۈنەكنىمۇ ئوخشاش چوڭلۇقتا توغرايمىز. خېمىرنىڭ ئازراق تۇز قۇيۇپ، بوشراق يۇغۇرىمىز. قىزىتىلغان مايغا گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز. گۆش قىزارغاندا تۇز، جاڭيۇ، پىياز، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىندىن سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. گۆش پىشقاندا سەۋزە ۋە تۇگۈنەكنى سېلىپ قاينىتىمىز. تىنغان خېمىرنى بىرقانچە زۇۋۇلا ئېتىپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز يېيىپ تەييارلىۋالىمىز. قازاندىكى مايلىق شورپىدىن بىر قاچىغا ئۇسۇۋېلىپ، يېيىلغان خېمىرنى قازانغا سېلىپ ئۇچ مىنۇت قاينىتىپ، مايلىق شورپىدىن خېمىر يۈزىگە تەكشى قۇيۇپ، يەنە بىرنى يېيىپ، شۇ تەرتىپتە خېمىرلارنى يېيىپ بولغاندىن كېيىن تۇۋاقنى ھەم يېپىپ، 30 ～ 40 مىنۇت دۇملىسەك پىشىدۇ. قورداقنى تاۋاققا ئېلىپ پارچىلاپ، خېمىرنى تۆپىسىگە سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

بولدۇرۇلغان خېمىر ياپمىسى (1)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئۇستىخانلىق گۆشى ئۇچ كىلوگرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سەۋزە بىر كىلوگرام، چامغۇر بىر كىلوگرام، تۇگۈنەك بىر كىلوگرام، پىياز 300 گرام، پەمىدۇر 200 گرام، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى 4 ~ 5 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغرايمىز. سەۋزە، تۇگۇنەكنىمۇ ئوخشاش چوڭلۇقتا توغرايمىز. خېمىرنى ئازراق تۇز قۇيۇپ شورپىدا بوشراق يۇغۇرۇپ بولدۇرۇۋالىمىز. قىزىتىلغان مايغا گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز. گۆش قىزارغاندا تۇز، جاڭيۇ، پىياز، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىندىن سېلىپ تەمنى تەڭشەپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. گۆش پىشقاندا سەۋزە ۋە تۇگۇنەكنى سېلىپ قاينىتىمىز. خېمىرنى سوۋۇغاندا نېپىز يېيىپ، ھەربىر يايمىنىڭ يۈزىگە قويۇپ قات ـ قات يېپىپ، قازاندا دۇملەپ 30 مىنۇت قاينىتىپ پىشىرىڭ.

بولدۇرۇلغان خېمىر يايمىسى (2)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، يېسۇنلەك، قىزىلمۇچ، كۆكمۇچ، شوخلا، پىياز، سامساق، دورا ـ دەرمەك، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇز، سۇ قۇيۇپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ يۇغۇرۇپ بولدۇرىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، يېسۇنلەك، قىزىلمۇچ، كۆكمۇچنى چاسا توغرىۋالىمىز. قازاننى قىزىتىپ، مايىنى چۇچۇتۇپ، ئۇستىگە گۆش سالىمىز. گۆش قورۇلۇپ سارغايغاندا قالغان كۆكتاتلارنى رېتى بويىچە سېلىپ، قورۇما قورۇپ تەييارلايمىز. بولدۇرۇلغان خېمىرنى ئېشىپ، ھورنانىڭ خېمىرىدەك ئۇزۇپ، خېمىرنى تاۋلاپ يۇمىلاقلاپ، ئالدى بىلەن يېرىمى قايناۋاتقان قازانغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن قالغان يېرىمى سېلىنىدۇ. ھورنانىڭ قورۇمىنىڭ سۇيىنى تارتىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، سۇنى كۆپرەك قۇيىمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن قازانىڭ تۇۋۇقىنى ھەم يېپىپ، دۇملەپ پىشۇرىمىز. قورۇما ۋە ھورنان پىشقاندا، تاۋاقتا ئۇسۇپ، داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

قاتلىما يايما

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئۇستىخانلىق گۆشى (كالىنىڭ لوق گۆشى بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ) ئۈچ كىلوگرام، بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، ئەبجەش مايى، پىياز، سەۋزە، تۇگۇنەك، چامغۇر، شۇلتا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى 4 ~ 5 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغرايمىز. سەۋزە، تۇگۇنەكنىمۇ ئوخشاش چوڭلۇقتا توغرايمىز. بۇغداي ئۇنىغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ ئوبدان ئىشلەپ، زۇۋۇلا قىلىپ نېپىز يايىمىز. خېمىرغا ئەبجەش مايى سۈرۈپ، پىيازنى ئۇششاق توغراپ، خېمىرغا تەكشى يېيىتىپ، خېمىرنى تۇرمەللەپ يۆگەيمىز. ئاندىن 100 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا كېسىپ، ھەربىر زۇۋۇلىنى سوزۇپ يۇقىرىقىدەك يۆگەپ تەييارلايمىز. قازانغا سەۋزە، تۇگۇنەكلەر سېلىنغاندىن كېيىن قورداقنىڭ ئۇستىگە

جمبىل يېپىپ، تەييارلىغان خېمىرنى جمبىل ئۈستىگە تىزىپ، ئاندىن دۆملىسەك 30 مىنۇتتا پىشىدۇ.

بولاق ياپما

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئۈستىخانلىق گۆشى ئۈچ كىلوگرام، بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، سەۋزە، تۇگۈنەك، غولپىياز، پەمىدۇر، تۇز، جاڭيۇ، ئۆسۈملۈك مېيى، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى 4 ~ 5 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغرايمىز. سەۋزە، تۇگۈنەكنىمۇ شۇنىڭغا ماس چوڭلۇقتا توغرايمىز. ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ ئىلمان سۇدا بوش خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. قازاندىكى ماي قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ قورۇپ گۆشنىڭ رەڭگى قىزارغاندا، تۇز، جاڭيۇ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، پىياز، پەمىدۇرلارنى سېلىپ قورۇپ، ئاندىن سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. گۆش پىشاي دېگەندە ئاۋۋال سەۋزە، بىر ئازدىن كېيىن تۇگۈنەك سېلىپ، ئاندىن ئۈستىگە پاكىز جمبىل ياكى چوكىلارنى تىزىپ قويۇپ ئۈستىگە ياخشى كۆپكەن، نېپىزلىتىپ تەييارلانغان خېمىرنى يېپىپ 30 ~ 40 مىنۇت دۆملىسەك پىشىدۇ. ئاۋۋال قورداقنى ئۈستىگە خېمىرنى پارچىلاپ ئالمىز.

قۇرۇق دۆملىمە ياپما

【خۇرۇچى】 ئۈستىخانلىق پاقلان گۆشى ئۈچ كىلوگرام، تۇگۈنەك بىر كىلوگرام، سەۋزە بىر كىلوگرام، پەمىدۇر 500 گرام، پىياز 500 گرام، تۇز، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ياڭاقتىن چوڭراق چاناپ، تۇز، ئاقمۇچ، توغرالغان پىياز، توغرالغان زەنجىۋىل ۋە جاڭيۇ، تېتىتقۇ بىلەن تەملەندۇرۇپ قويىمىز. تۇگۈنەك، سەۋزىلەرنى 3 ~ 4 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغرايمىز، پەمىدۇرنى ئىككى - ئۈچ پارچە توغرايمىز. يۇقىرى بېسىملىق قازان ياكى توك قازانغا گۆش، سەۋزە، تۇگۈنەك توغرامچىلىرىنى سېلىپ ئازراق ماي قۇيىمىز. ئەڭ ئۈستىگە پەمىدۇر توغرامچىسى تىزىپ، يۇقىرى بېسىملىق قازاننى ئوتقا قويۇپ قىزىتىمىز. ھور چىقىش تۆشۈكىدىن ھور چىقىشقا باشلىغاندا، ئوتنى سەل پەسەيتىپ ئون مىنۇت ئەتراپىدا دۆملەپ ئالمىز. ئەگەر توك قازاندا ئېتىشكە توغرا كەلسە، ئازراق ماي قۇيۇپ، يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن ماتېريالالارنى سېلىپ توكنى چېتىپ، 40 مىنۇتتىن بىر سائەت ئەتراپىدا دۆملەيمىز، ياخشى پىشقاندا تاۋاقتا ئۇسىمىز.

ياپما نان

[خۇرۇچى] تۇگۈنەك بىر دانە، پىياز بىر باش، سەۋزە بىر باش، كەرەپشە بىر نەچچە ياپراق، سەي كاۋىسى بىر دانە، پەمىدۇر بەش دانە، كاللەكبەسەي 100 گرام، سەي پۇرچاق، 1 ~ 2 تۇپ، يۇمغاقسۇت 100 گرام، پەمىدۇر قىيامى يېرىم ئاش قوشۇق، سۇت بىر پىيالە، ئۇن يېرىم پىيالىدىن جىقراق، تۇخۇم ئىككى دانە، سېرىقماي يېرىم پىيالە، قارىمۇچ تالقىنى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] كۆكتاتلارنىڭ ھەممىسى ئادالاپ يۇيۇلۇپ، ئۇششاق توغرىلىپ ئازراق ياغدا قورۇلىدۇ. پەمىدۇر قىيامى ئىككى پىيالە سۇدا ئېرىتىلىپ، قورۇلۇپ، لېسقا ئېلىنغان كۆكتاتلارنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. كۆكتاتلار بۇ سۇنى ئىچىپ بولغۇچە دوخۇپكىدا تۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇن، سۇت ۋە تۇخۇم بىر قاچىدا چېلىنىپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۇرۇلىدۇ، ئاندىن دوخۇپكىدىكى سۇيىنى ئىچىپ بولغان كۆكتاتلارنىڭ ئۈستىگە تۆكۈپ يېيىتىلىدۇ. سېرىق ماي نېپىز تىلمىلىنىپ يۇزىگە سېپىلىدۇ، دوخۇپكىدا تاكى يۇزى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. دوخۇپكىدىن چىققاندىن كېيىن بىر ئاز سوۋۇتۇلۇپ، كېسىپ پارچىلىنىدۇ. يۇزىگە يۇمران كەرەپشە يوپۇرماقلىرى ئۇششاق توغرىلىپ سېپىلىپ، تەخسىلەرگە ئېلىنىپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

قورداق

[خۇرۇچى] گۆش بىر كىلوگرام، كالا مېيى 350 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 250 گرام، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 300 گرام، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوي گۆشى ياكى كالا گۆشىنى 30 ~ 35 گرام چوڭلۇقتا قىلىپ توغرايمىز. بىر كىلوگرام گۆشنى قورۇشتا 250 گرام ئۆسۈملۈك مېيى ياكى 350 گرام كالا مېيى كېتىدۇ. گۆشنى چوقۇم ياخشى قورۇش كېرەك. 200 گرام پىيازنى ئاقلاپ، ئۇچ مىللىلېتىر قېلىنلىقتا قىلىپ توغرايمىز، قازانغا سېلىپ سارغايغۇچە قورۇيمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قىيامىنى سېلىپ، ئازراق قورۇپ، ئۈستىگە 2.5 لىتىر سۇ قۇيۇۋېتىمىز. قورداقنى 20 مىنۇت قاينىتقاندىن كېيىن يەنە ياڭاق چوڭلۇقىدا توغرالغان تۇگۈنەكنى سالىمىز. ئاندىن ئوتنى كۈچەيتىپ تاكى قورداق ھەقىقىي پىشقانغا قەدەر قاينىتىمىز.

تۇز تەمىنى ئەھۋالغا قاراپ تەڭشىسەك بولىدۇ. تاماق پىشقاندىن كېيىن ئۇنى تاۋاققا ئۇسىمىز. ئەگەر تۇگۈنەك بىلەن سەۋزىنى ئالدىدا قورۇۋېلىپ، ئاندىن سۇ قۇيۇپ

قايناتساق، قورداقنىڭ تەمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. تۇگۈنەكنى قورداقتا سېلىشتىن ئىلگىرى ئۇنى تۇز سۈيىدە يۇيۇۋېتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا تۇگۈنەك ئېزىلىپ كەتمەيدۇ.

توي قوردىقى

【خۇرۇچى】 گۆش 20 كىلوگرام، ماي تۆت كىلوگرام، پىياز ئۈچ كىلوگرام، پەمىدۇر ئالتە كىلوگرام، سەۋزە ئون كىلوگرام، تۇگۈنەك 20 كىلوگرام مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سېمىز قوي ياكى پاقلان گۆشىنى پارچىلاپ، سان سۆڭىكى ياكى ئومۇرتقىسىنى تەڭ ئىككىگە ئايرىمىز. قوۋۇرغىسىنى ئىككى - ئىككىدىن ياكى ئىككى - ئۈچ پارچىغا پارچىلايمىز (قوۋۇرغىدىكى گۆشنى ئېلىۋەتمەيمىز). 20 كىلوگرام گۆشكە تۆت كىلوگرام ماي كېتىدۇ. ماينى ئاۋۇال كۆچلۈك ئوتتا چۈچۈتۈۋالىمىز. بۇ قورداققىمۇ پىياز، پەمىدۇر، سەۋزە، تۇگۈنەك سېلىنىدۇ. قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا چىلاشقۇدەك سۇ قۇيىمىز. تۇز، قىزىلمۇچلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. كۆكمۇچمۇ قوشۇلىدۇ.

شورپا قورداق

【خۇرۇچى】 تۇگۈنەك بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 250 گرام، قىزىلمۇچ قىيامى، پەمىدۇر قىيامى، تۇز، شورپا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شورپا گۆشكە تۇگۈنەك، پىيازنى تاشلايمىز. بۇ قورداققا قىزىلمۇچ قىيامى، پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇر سېلىنمايدۇ. تاماقنى تاۋاققا سېلىپ، ئۇستەلگە قويۇشتىن ئىلگىرى ئۇستىگە ئۇششاق توغرالغان غولپىياز سالىمىز.

ئۇچەي - قېرىن قورداق

【خۇرۇچى】 گۆش بىر كىلوگرام، ماي 200 گرام، مايلىق ئۇچەي، قېرىن، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك، يۈرەك، تۇگۈنەك، سەۋزە ۋە باشقا كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مايلىق ئۇچەينى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، ئۇنى ئۇنغا مىلەپ تەتۇرسىنى ئۆرۈپ، ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قىلىپ توغرايمىز. ئاچچىق ئۇچەينىمۇ پاكىز يۇيۇپ ئۆرۈپ، ئايرىم قازاندا قېرىن بىلەن بىللە سېلىپ قاينىتىمىز. ئاندىن تۆت سانتىمېتىر قىلىپ كۆادرات شەكلىدە توغرايمىز. ئۆپكىنى 20 گرامدىن قىلىپ توغرايمىز. جىگەرنى كۆادرات شەكلىدە توغراپ، ھەر كىلوگرامغا بەش لىتىر كەلگۈ-

دەك تۇز سۇيىدە چايقايمىز. ئاندىن بۇرەك، يۇرەكلەرنىمۇ ياڭاقچىلىك چوڭلۇقتا توغرايمىز. ئۇچەي - قېرىن، ئۆپكە - جىگەرلەرنىڭ ھەر كىلوگرامىغا بىر كىلوگرامدىن گۆش، 200 گرام ماي كېتىدۇ. ئالدى بىلەن گۆشنى قورۇۋېلىپ، ئاندىن ئۇچەي - قېرىنلار قورۇلىدۇ. قورداققا تۇگۇنەك، سەۋزە ۋە باشقا كۆكتاتلارمۇ، ئازراق مايمۇ سېلىنىدۇ. جىگەرنى تۇگۇنەك پىشىشقا ئۇلگۇرتۇپ قازانغا سالىمىز.

تۇگۇنەك قورۇش

【خۇرۇچى】 تۇگۇنەك بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، پەمىدۇر 300 گرام، پىياز 300 گرام، كۆكمۇچ 400 گرام، 500 گرام سەۋزە، تۇز ۋە دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇگۇنەكنى ئاۋۋال چۇچۇتۇلگەن مايدا ياپىلاق توغرالغان پىياز بىلەن بىللە قورۇۋالىمىز. ئۇنىڭغا پەمىدۇر قېيمامى ياكى پەمىدۇر، كۆكمۇچ سالىمىز. تۇز، قىزىلمۇچنى سېلىپ تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. كۆكتاتلار پۈتۈنلەي پىشقاندىن كېيىن ئۇستىگە 1.5 لىتىر سۇ قۇيۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىۋالىمىز. ئېھتىياجغا قاراپ قورداققا تۇگۇنەكتىن كېيىنلا سەۋزە سېلىۋەتسەكمۇ بولىدۇ.

كەكلىك گۆشى قورۇش

【خۇرۇچى】 پاكىز تازىلانغان كەكلىك گۆشى، سەۋزە، چامغۇر، تۇز، ئاقمۇچ، دارچىن، لاچىندانە، زەنجىۋىل، غولپىياز، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاكىز تازىلانغان كەكلىك گۆشىنى تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاناپ، قاينىۋاتقان سۇغا سېلىپ بىر قاينىتىپ سۈزۈۋالىمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ 7-دەرىجىدە قىزىتىپ، سۈسىزلاندۇرۇلغان كەكلىك گۆشىنى سېلىپ گۆش تەكشى قىزارغاندا سۈزۈۋالىمىز. قازان تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ داغلاپ، كەكلىك گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، سۇ ياكى شورپا قۇيۇپ قاينىتىمىز. سەۋزە، چامغۇرلارنى ئاقلاپ، يۇيۇپ، توغراپ، شورپىغا سېلىپ، كەكلىك گۆشى بىلەن بىرلىكتە قاينىتىمىز. دارچىن، لاچىندانىلەرنى سېلىپ سۇس ئوتتا گۆش يۇمشاق پىشقۇچە دۇملەيمىز. گۆش پىشقاندا، غولپىياز، زەنجىۋىل، دارچىن، لاچىندانىلەرنى ئېلىپ تاشلاپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، گۆشنى تاۋاققا ئۆسۈپ، شورپىسىنى قاچىلارغا ئېلىپ چىقىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 گۆشى مەززىلىك، شورپىسى تەملىك، ئۇزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى

www.uyghurkitap.com

ری، ئورگانىزملارنى قوۋۇۋەتلەپ، روھىڭزنى ئۇرغۇتۇپ، جىسمانىي قۇۋۋىتىڭزنى ئاشۇرىدۇ.

كالا قۇيرۇقى قوردىقى

【خۇرۇچى】 كالىنىڭ قۇيرۇقى، سەۋزە، زەنجۈبىل، غولپىياز، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان، ئارپىبەدىيان، جاڭيۇ، پۇراقلىق يوپۇرماق، قوۋزاقدارچىن، شېكەر رېڭى، پەمىدۇر قىيامى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالىنىڭ قۇيرۇقىنى ياڭاقچىلىك چاناپ، قازانغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، غولپىياز، زەنجۈبىل، جاڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ، شاكال بەدىيان، ئارپىبەدىيان، قوۋزاقدارچىن، پۇراقلىق ماتېرىيال سېلىپ بىر سائەت قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ.

سەۋزىنى دوملىتىپ توغراپ قاينىق سۇدا پىشۇرۇپ ئېلىنىدۇ.

قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساق، شېكەر رېڭى، پەمىدۇر قىيامى، شورپا، جاڭيۇ، ئاقمۇچ، كالىنىڭ قۇيرۇقى، سەۋزە سېلىپ، بوش ئوتتا سۇيى گۆشكە سىڭىپ تۇگىگۈچە قاينىتىپ ئاندىن تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

بۆدۈنە قوردىقى

【خۇرۇچى】 بۆدۈنە سەككىز دانە، بامبۇك نوتىسى، قىزىلمۇچ، غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، شورپا، شېكەر رېڭى، ھۆل كراخمال، پەمىدۇر قىيامى قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆدۈنىنى پاكىز تازىلاپ، مايدا داغلاپ ئېلىنىدۇ.

قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساق، پەمىدۇر قىيامى، جاڭيۇ، كاۋاۋىچىن، شېكەر رېڭى، ئاقمۇچ، شورپا قۇيۇپ قىيام تەييارلاپ، بۆدۈنىنى سېلىپ، قىزارتىپ تەم كىرگۈزۈپ ئېلىنىدۇ.

توشقان قوردىقى

【خۇرۇچى】 توشقان گۆشى، تۇگۈنەك، سەۋزە، زەنجۈبىل، سامساق، غولپىياز، قۇرۇتقان مۇچ، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان، قاقلە، شېكەر، جاڭيۇ، پەمىدۇر قىيامى قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توشقان گۆشى تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاناپ تەييارلىنىدۇ. تۇگۈنەك، سەۋزىلەر دوملىتىپ توغرىلىدۇ.

قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، شېكەر سېلىپ قورۇپ، ئېرىتىپ، كۆپۈك ئۆرلىگەن چاغدا توشقان گۆشى سېلىپ قورۇلىدۇ. ئارقىدىن قۇرۇق مۇچ، غولپىياز، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، قاقىلە، كاۋاۋۇچىن، جاڭىيۇ، تۇز، تېتىتقۇ، پەمىدۇر قىيامى سېلىنىپ داۋاملىق قورۇلىدۇ، ئاندىن سۇ قۇيۇلىدۇ. سەل قاينىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، توغرالغان سەۋزە بىلەن تۇگۈنەكنى سېلىپ يېرىم سائەت قاينىتىپ، سامساق سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

قۇش گۆشى قوردىقى

【خۇرۇچى】 خالىغان قۇش گۆشى بىر كىلوگرام، ماي 150 گرام، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 300 گرام، سەۋزە 400 گرام، غولپىياز 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇ، ئۆردەك، غاز، كەكلىك ۋە بۆدۈنە گۆشلىرىنى ئۇستىخىنى بىلەن بىللە ھەربىرىنى 25 ～ 30 گرام ئېتراپىدا قىلىپ توغرايمىز. گۆشكە ماي، پىيازنى سېلىپ، قىزىلمۇچ، تۇز سۇيى قۇيۇپ تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئۇنىڭغا يەنە پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قىيامى قوشۇپ، باشقا قورداقلارغا ئوخشاش قورۇيمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا سەۋزە، تۇگۈنەك سالىمىز. قورداقنى تاۋاققا ئېلىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان غولپىياز سېلىۋېتىمىز.

بۇغا گۆشى قوردىقى

【خۇرۇچى】 بۇغا گۆشى بىر كىلوگرام، ماي 150 گرام، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 300 گرام، سەۋزە 400 گرام، غولپىياز 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغا گۆشىنى 25 ～ 30 گرام ئېتراپىدا قىلىپ توغرايمىز. ئاندىن ماي، پىيازنى سېلىپ، قىزىلمۇچ، تۇز سۇيى قۇيۇپ تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئۇنىڭغا يەنە پەمىدۇر قىيامى قوشۇپ، باشقا قورداقلارغا ئوخشاش قورۇيمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا سەۋزە، تۇگۈنەك سالىمىز. قورداقنى تاۋاققا ئېلىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان غولپىياز سېلىۋېتىمىز.

ئەگەر بۇغا گۆشى مايلىق بولمىسا، ئالدى بىلەن ئۇنى قاينىتىپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن قورۇپ ئۇستىگە قايناق سۇ قۇيۇۋېتىمىز.

ئۇيغۇر كتاب تورى
www.uyghurkitap.com

جەرەن گۆشى قوردىقى

【خۇرۇچى】 جەرەن گۆشى بىر كىلوگرام، ماي 150 گرام، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 300 گرام، سەۋزە 400 گرام، غولپىياز 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 جەرەن گۆشىنى 25 ~ 30 گرام ئەتراپىدا قىلىپ توغرايمىز. جەرەن گۆشىگە ماي، پىيازنى سېلىپ، قىزىلمۇچ، تۇز سۇيى قۇيۇپ تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئۇنىڭغا يەنە پەمىدۇر ياكى پەمىدۇر قىيامى قوشۇپ، باشقا قورداقلارغا ئوخشاش قورۇيمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا سەۋزە، تۇگۇنەك سالىمىز. قورداقنى تاۋاققا ئېلىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان غولپىياز سېلىۋېتىمىز.

ئەگەر جەرەن گۆشى مايلىق بولمىسا، ئالدى بىلەن ئۇنى قاينىتىپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن قورۇپ ئوستىگە قاينىق سۇ قۇيۇۋېتىمىز.

كاللا ـ پاچاق قوردىقى

【خۇرۇچى】 ئوتلەنگەن كاللا ـ پاچاق، پىياز، پەمىدۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 باش ۋە پاچاقلارنى ئاۋۋال ئوتلەپ، تازىلاپ، سودا سۇيىدە يۇيۇپ ئاندىن قاينىتىمىز. باش سۆڭىكىدىن ئايرىۋالغان گۆشنى تەخمىنەن 50 گرامغىچە قىلىپ توغرايمىز. پوت ـ قول گۆشىنى خۇددى تۇگۇنەك قوردىقىغا ئوخشاش قورۇۋالىمىز. (ئالدىدا پىياز، پەمىدۇرنى، ئاندىن باش گۆشىنى) ھەر كىلوگرام باش ۋە پاچاق گۆشىگە 500 گرام يۇرەك ياكى باشقا گۆشنى ئارىلاشتۇرۇپ سالىمىز (گۆش ئالدىدا قورۇۋېلىنىدۇ).

قارا قورداق

【خۇرۇچى】 ئۆپكە 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 150 گرام، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 200 گرام، جىگەر 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆپكىنى كەڭ ياپىلاق قىلىپ توغراپ، ئۆسۈملۈك مېيىدا پىياز ۋە پەمىدۇر بىلەن قورۇيمىز. ئاندىن ئۆپكىنى سالىمىز. كەينىدىن يەنە كەڭ ياپىلاق توغرالغان جىگەرنى سالىمىز، ھەممىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، ئاندىن دۆملەيمىز.

تىل، ئۆپكە ۋە جىگەر ئارىلاش قورداق

【خۇرۇچى】 قوي تىلى بىر كىلوگرام، ئۆپكە 500 گرام، جىگەر 500 گرام، قۇيرۇق ماي 500 گرام، پىياز 350 گرام، سامساق 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تىلنى ياخشى پىشۇرۇپ يۇمشىتىۋالىمىز. تىل، ئۆپكە، جىگەرنى قۇيرۇق مايىدا قورۇۋالىمىز. ئۆپكە ۋە تىلنى تاكى قورداق قارا رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئۇنىڭغا سۇمۇ قۇيمايمىز، تۇگۈنەك قوردىقى بىلەنمۇ ئارىلاشتۇرمايمىز، پەقەت ئۇستىگە ئۇششاق توغرالغان غولپىياز سېلىۋېتىمىز. قورداقتا پىياز، ئۇششاق توغرالغان سامساق سېلىۋېتىمىز. بىر نۆۋەت ئارىلاشتۇرۇۋەتكەندىن كېيىن تاۋاققا سېلىپ ئۇستەلگە ئەكىلىمىز. قورداقنىڭ مەززىلىك پۇرىقىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن سامساقنى پىياز بىلەن بىللە قورۇۋەتسەك بولىدۇ.

غولپىياز قوردىقى

【خۇرۇچى】 غولپىياز 400 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 50 گرام، پەمىدۇر، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 10 ～ 12 پارچە 15 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىلگەن غولپىياز قىزىتىلغان ئۆسۈملۈك مېيى ئۇستىگە قاتار قىلىپ سېلىنىدۇ ۋە دۇملىنىپ تۇرۇپ سارغايتىلىدۇ. ئۇستىدىن يېرىم پىيالە قايناق سۇ قۇيۇلۇپ، تۇۋاق ھەم يېپىلىدۇ. ئەڭ سۇس ئوتتا ئون مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇستىگە تۇز ۋە قارىمۇچ سېپىلىپ، 2 ～ 3 مىنۇت تۇرغۇزۇپ دەملەنگەندىن كېيىن، تەخسىگە ئۇسۇلىدۇ.

بېلىق قوردىقى

【خۇرۇچى】 بېلىق 400 گرام، پەمىدۇر 500 گرام، كۆكتات كاۋىسى 500 گرام، موزاي گۆشى 150 گرام، باشپىياز 150 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پەمىدۇرنىڭ پوستى سويۇلۇپ، ھەربىرى تۆت پارچە قىلىپ توغرىلىدۇ. كۆكتات كاۋىسى ئۇزۇنسىغا ئىككى پارچە قىلىنىپ، ئاندىن نېپىزرەك يالپاقلىنىدۇ. موزاي گۆشى چوڭ ۋە يالپاق توغرىلىدۇ. مارگىرىن ئېرىتىلىپ، موزاي گۆشى قورۇلىدۇ. باشپىياز بىلەن سەي كاۋىسىمۇ ئارقا ـ ئارقىدىن سېلىنىپ بىر ئاز قورۇلىدۇ. پەمىدۇر قىيامى ۋە ئۇن سېلىنىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە گۆش شورپىسى ياكى قايناق سۇ قۇيۇلۇپ ئىلەشتۇرۇپ قاينىتىلىدۇ. تۇز، قىزىلمۇچ، شېكەر

سېلىنىپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ. ئاندىن بېلىق تازىلىنىپ، ئۈستىگە لېمون سېقىلىدۇ. قاياناڭاتقان قازانغا بېلىق گۆشى بىلەن پوستى سويۇلۇپ توغرالغان پەمىدۇر سېلىنىدۇ. قازاننىڭ تۈۋىقى يېپىق ھالدا سۇس ئوتتا ئون مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ. ئۈستى رەيھان ياپراقلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

سەۋزە قوردىقى

【خۇرۇچى】 سەۋزە بىر كىلوگرام، پىياز بىر باش، قىزىلمۇچ بىر دانە، سېرىقماي ئىككى ئاش قوشۇق، سۇ ئىككى پىيالە، يۇمغاقسۇت 1 ～ 2 تۇپ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىياز چوڭ ـ چوڭ توغرىلىدۇ، سېرىقماي تاۋىدا ئېرىتىلىپ، پىياز سارغايتىلىدۇ، ئاندىن بىر سانتىمېتىر كەتكىلىكتە، ھالقا شەكلىدە توغرالغان قىزىلمۇچ سېلىنىپ 1 ～ 2 مىنۇت قورۇلىدۇ ۋە شەكلىنى بۇزماستىن چوكا بىلەن تاللاپ بىر قاچىغا ئېلىپ تۇرۇلىدۇ. چوڭ ـ چوڭ قىيپاش توغرالغان سەۋزىلەر سېلىنىپ، تۇزى تېتىلىپ ئىككى پىيالە سۇ قۇيۇلىدۇ. تاكى سۇيى تۈگىگىچە پىشۇرۇلىدۇ. قىزىق ۋاقتىدىلا سۇيىگە يېشىل كۆكتاتلار سېپىلىپ، تاللىۋېلىنغان قىزىلمۇچلار چىرايلىق تىزىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

چېچەكسەي قوردىقى

【خۇرۇچى】 چېچەكسەي بىر دانە، سۇ ماي ئىككى ئاش قوشۇق، پىياز بىر باش، پەمىدۇر قىيامى بىر ئاش قوشۇق، قىيما قىلىنغان گۆش 100 گرام، سەي كاۋىسى بىر دانە، تۈگۈنەك ئىككى دانە، سەۋزە بىر دانە ، كۆك ماش ئىككى ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چېچەكسەي پۈتۈن يېتى سۇدا پىشۇرۇلىدۇ، چوڭ ـ چوڭ پارچىلىنىدۇ. سۇ ماي چۈچۈتۇلۇپ ئىنچىكە ھەم ئۇزۇن توغرالغان پىيازلار سارغايتىلىدۇ. پەمىدۇر قىيامى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن قىيما قىلىنغان گۆش سېلىنىپ قورۇلىدۇ. تۈگۈنەك بىلەن سەۋزە ۋە سەي كاۋىسى چوڭ ـ چوڭ توغرىلىدۇ، كۆك ماش بىلەن بىرلىكتە قازانغا سېلىنىدۇ. ھەممىسى بىرلىكتە بەش مىنۇت قورۇلغاندىن كېيىن پارچىلانغان چېچەكسەي قازانغا سېلىنىپ سۇس ئوتتا 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ (ئەگەر كۆكتاتلارنىڭ سۇيى تۈگەپ قازانغا يېپىشقۇدەك بولسا، چېچەكسەي پىشۇرۇلغان سۇدىن ئازراق قۇيۇلسىمۇ بولىدۇ) ، چېچەكسەي يۇمشىغاندىن كېيىن تۇز سېپىلىپ تەخسىلەرگە ئۇسۇلىدۇ، ئىسسىق يېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

دوخۇپكا قوردىقى

【خۇرۇچى】 توخۇ گۆشى 250 گرام، سەي كاۋىسى ئىككى دانە، پىدىگەن بىر دانە، پەمىدۇر ئىككى دانە، كۆكمۇچ 5 ~ 6 دانە، پىياز ئىككى باش، سامساق ئۇچ چىش، سەي پۇرچاق 10 ~ 15 تال، چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي يېرىم پىيالە، سۇ 1.5 پىيالە، زىرە يېرىم بال قوشۇق، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پۇتۇن كۆكتاتلار يۇيۇلىدۇ، پىدىگەنلەرنىڭ شۆپۈكى ئالىچىپار سويۇلۇپ، چوڭ - چوڭ توغرىلىدۇ. سەي كاۋىسىنىڭ شۆپۈكى سويۇلۇپ بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا، يېرىم ئاي شەكلىدە توغرىلىدۇ. كۆكمۇچلار ئىككى سانتىمېتىر قېلىنلىقتا كېسىلىدۇ. سەي پۇرچاقلار ئۇچكە بۆلۈنۈپ ئۇشتۇلىدۇ. پىيازلار نېپىز ياپىلاقلىنىدۇ. پەمىدۇرلار چوڭ - چوڭ توغرىلىدۇ. سامساقلارنىڭ شۆپۈكىلا سويۇلىدۇ. ھەممە كۆكتاتلار بىر قاچىغا سېلىنىپ، ئىچىگە تۇز، قارىمۇچ، زىرە ۋە چوڭ - چوڭ توغرالغان توخۇ گۆشلىرى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كۆكتاتلارنىڭ سۇيى چىقىپ بولۇشى ئۈچۈن 10 ~ 15 مىنۇت قويۇپ تۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئۇستىگە سۇ ماي قۇيۇلۇپ تەكرار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ كۆكتاتلارنىڭ ھەممىسى چوڭقۇرراق بىر لېگا بىراقلا تۆكۈلۈپ، لېگا يېرىم پىيالە سۇ قۇيۇلىدۇ. لېگىنىڭ ئۇستى قوغۇشۇن قەغەز بىلەن يېپىلىپ، قىزىق دوخۇپكىدا يېرىم سائەتچە پىشۇرۇلىدۇ. لېگىتىن تاۋاققا تۆكۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئەگەر قىش پەسلى بولسا بۇنىڭ ئىچىگە تۇگۈنەك ۋە سەۋزە قوشۇلسا تېخىمۇ لەززەتلىك بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تورى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يىگانە تورىدۇر
www.uyghurkitap.com

نانلار

ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەكلىرى ئىچىدە نان ناھايىتى مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. ھەر قانداق بىر ئۇيغۇر كۈندىلىك تۇرمۇشىدا نان ئىستېمال قىلمايدۇ. ئۇنى ھەم چاي بىلەن قوشۇمچە يېمەكلىك سۈپىتىدە يەيدۇ ھەم قورۇما، گۆش يېمەكلىكلىرى بىلەن، بەزىدە پېتىر مانتا، كاۋاپلار بىلەن يەيدۇ، بەزىدە سەپەرگە چىققاندا كۆپ مىقداردا ئېلىۋېلىپ يەيدۇ. ھەتتا بەزى كىشىلەر تاماق يەپ بولۇپمۇ كەينىدىن نان يەۋېتىدۇ. ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەكلىرى ئارىسىدا بۇنداق كۆپ ۋە خىلمۇخىل ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىكتىن يەنە بىرىنى تاپقىلى بولمايدۇ.

«نان» پارسچە سۆز بولۇپ، بۇنىڭ قەدىمكى ئۇيغۇرچىسى «يەمەك» ياكى «ئەكمەك» تۇر. ئۇيغۇر خەلقى ناھايىتى بۇرۇنلا نان ئىستېمال قىلغان، شۇنداقلا نان ئۇلارنىڭ ئەڭ ئاساسلىق يېمەكلىكى بولۇپ كەلگەن. ئارخېئولوگىيىلىك بايقاشلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، قۇمۇلدىكى قارادۆۋە قەدىمكى قەبرىستانلىقى، چەرچەن زاغۇنلۇق قەبرىستانلىقى، تۇرپان ئاستانە قەبرىستانلىقى، لوپ ناھىيىسىنىڭ سامپۇل قەدىمكى قەبرىستانلىقى، نىيە قەدىمكى قەبرىستانلىقى قاتارلىق قەدىمكى يادىكارلىق ئورۇنلىرىدىن بۇنىڭدىن 3200 يىللار ئىلگىرىكى تېرىق توقچىدىن تارتىپ، 1500 ـ يىللار ئىلگىرىكى دەۋرلەرگە توغرا كېلىدىغان، نەپىس پىشىلغان، يۇزىگە كۈنجۈت سېپىلگەن بۇغداي ئۇنىدا پىشۇرۇلغان توقاچ ۋە نانلار تېپىلغان.

تارىخىي مەنبەلەردە خاتىرىلىنىشىچە، نان غەربىي خەن سۇلالىسى دەۋرىدىلا، يىپەك يولى ئارقىلىق غەربىي يۇرتتىن ئوتتۇرا ئىقلىمغا تارقىلىپ كىرگەن. ئىچكىرى ئۆلكىلەرگە تارقىلىپ كىرگەن دەسلەپكى مەزگىلدە، نان ئالاھىدە تەييارلانغان ئالىي سورتلۇق يېمەكلىك ھېسابلانغاچقا، ئادەتتە پۇقرالار بەھرىمەن بولالمىغان. تاڭ دەۋرىگە كەلگەندە تەدرىجىي ھالدا خەلق ئىچىدىكى بىر خىل ئاممىۋى يېمەكلىككە ئايلانغان ھەمدە ناننىڭ تەييارلاش ئۇسۇلى بىلەن تۇرلىرىدىمۇ ئۆزگىرىشلەر يۈز بەرگەن.

دېمەك، نان شىنجاڭدىكى قەدىمكى ئاھالىلەرنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىدە مۇھىم ئورۇن ئىگىلىگەن. ئۇ دېھقانچىلىق مەدەنىيىتىنىڭ جەۋھەرلىرىدىن بولۇپ، خىلى بۇرۇندىن تارتىپلا مۇشۇ رايوندىكى مىللەتلەرنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىدا مۇھىم ئورۇن تۇتۇپ كەلگەن. شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن بايقالغان تېرىق ۋە بۇغداي ئۇنىدا تەييارلانغان توقاچ ۋە نان قاتارلىق يادىكارلىقلار بۇ جايدىكى كىشىلەرنىڭ خەن سۇلالىسى دەۋرىدىن ئىلگىرىلا ناننى ئىستېمال قىلىشقا باشلىغانلىقىنى ئىسپاتلاپلا

قالماستىن، بەلكى شىنجاڭدىكى مىللەتلەرنىڭ تارىختىن بېرى شەكىللەنگەن ئۇزۇقلۇنۇش ئادەتىنى، يېمەكلىك قۇرۇلمىسىنى، يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ شەكىللىنىشى ۋە تارىخىنى تەتقىق قىلىشنى مۇھىم ماددىي ماتېرىيال بىلەن تەمىنلەيدۇ (ئىسرائىل يۇسۇپ، ئەنۋەر قاسىم «غەربىي يۇرت يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرىياتى 2006 - يىلى نەشرى 298 - بەت).

خەلقىمىز ھازىر ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان نانلار تۇرى ئىنتايىن كۆپ، پىشۇرۇش ھۈنەر - سەنئىتى ئالاھىدە يۇقىرى بولۇپ، ئۇزۇقلۇق قىممىتىمۇ ئىنتايىن يۇقىرى، تۆۋەندە نانلارنىڭ ھەر قايسى تۈرلىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

چوڭ نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، تۇز 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، شېكەر 200 گرام، قايماق ياكى چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى 500 گرام، تۇخۇم، ماي، پىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇننى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە تۆكۈپ ئوتتۇرىسىنى ئاي شەكلىگە كەلتۈرۈپ، تۇزنى تۆت لىتىر ئىلمان سۇدا ئېرىتىپ تۆكىمىز. خېمىرتۇرۇچ قوشىمىز. نانىنىڭ مەززىلىك، يۇمشاق بولۇشى ئۇچۇن شېكەر ياكى چۇچۇتۇلگەن ماي تۆكىمىز ياكى تەڭ مىقداردا سېرىقماي قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. خېمىر بولغاندىن كېيىن زۇۋۇلا قىلىپ ئاچىمىز. چۆرىسىنى ئىككى سانتىمېتىر، ئوتتۇرىسىنى بىر سانتىمېتىر قىلىپ ئاچىمىز. نانىنىڭ كۆركەم بولۇشى ئۇچۇن ئۇستىگە تۇخۇم، ماي، پىياز سۈركىلىدۇ. قىزىتقان تونۇرنىڭ ئوتىنى كۆمۈپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇرغا سۇ، تۇز سېپىپ ھاۋاسىنى سۇس ئوتتا تەڭشەيمىز. نانىنى يېقىپ بولۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ ئون مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئاغزىنى ئېچىپ پىشقان بولسا تونۇردىن نانىنى قومۇرىمىز.

ئاق نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، تۇز 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، ئىسسىق سۇ ئۇچ لىتىر، سۈت ئۇچ لىتىر، چۇچۇتۇلگەن ماي بىر كىلوگرام، پىياز ئىككى كىلوگرام، كۈنجۈت 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ نانىنى ناۋايلار بازار ئۇچۇن تەييارلايدۇ. شۇڭا، بۇ نان بازار نېنى دەپ ئاتىلىدۇ. بىز كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئادەتتىكى ئاق ئۇن، ئالاھىدە ئاق ئۇندىن ئىبارەت ئىككى خىل ئۇننى ئىشلىتىمىز. ئاق ئۇن ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، ئادەتتىكى ئاق ئۇن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ پىشۇرۇلىدىغان يېمەكلىكلەرنى

ئۇيغۇر كتاب تورى www.uyghurkitap.com

پىشۇرۇشقا كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

بۇنىڭ خېمىرىنى سۇت قۇيۇپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ يۇمشاقراق يۇغۇرۇپ، ئۇزۇنراق بولدۇرۇپ زۇۋۇلا قىلىپ، يېقىش ۋاقتىدا يۇزىگە ئۇششاق توغرالغان پىياز سېپىپ كەپ، ئۇدۇللۇق يېقىپ ئۇدۇللۇق قومۇرىمىز.

گىرده

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى، خېمىرتۇرۇچ پىياز، كۇنجۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا 3 ～ 4 لىتىر سۇ قۇيۇپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇز قۇيۇپ چىڭ يۇغۇرۇپ، ئۇزۇنراق ئىشلەپ باستۇرۇپ قويىمىز. نانىنىڭ تەملىك بولۇشى ئۇچۇن چۇچۇگەن ماي قۇيساقمۇ بولىدۇ. خېمىر بولغاندىن كېيىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، گىرۇنكىنى يۇمىلاق، ئوتتۇرىسىنى ئويمان قىلىپ گىرده ياساپ، تاختىغا تىزىپ، سۇ، كۇنجۇت سېپىپ، ئىككىسىنىڭ يۇزىنى بىر جۇپلەپ، داستىخان بىلەن يېپىپ قويىمىز. قىزىغان تونۇرنىڭ ئوتىنى كۆمۈپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇرغا تۇز سۇيى چېچىپ هاۋاسىنى تەڭشەپ نانىنى ياقىمىز. تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ 20 ～ 30 مىنۇتچە قاقلايمىز.

قاقلاپ بولغاندا تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ، ئۇزۇم شىرنىسىغا تەڭ باراۋەر نىسبەتتە سۇ قوشۇپ، نانىنىڭ يۇزىگە ئازراق چېچىپ، داپخانىنى ئاچىمىز. ئوتنى يالىلدىتىپ پىشۇرىمىز. نانىنىڭ يۇزىنى بەكمۇ قىزارتىۋەتمەسلىك كېرەك.

توم گىرده

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى، پىياز، كۇنجۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەييارلايمىز. پەقەت پىشۇرغاندا تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ 30 ～ 35 مىنۇتچە قاقلايمىز.

پېتىر نان (1)

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، سۇت ئۇچ لىتىر، ئۆسۈملۈك مېيى ئىككى كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】: ئاساسەن ئائىلىدە تەييارلىنىدۇ. ئۇنغا ئىسسىق سۇ، سۇت،

ماي قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، زۇۋۇلا قىلىپ نان ياساپ، يۇزىگە توكچە ئۇرۇپ تەييارلايمىز. بىر كىلوگرام ئۇندىن ئىككى لىتىر نان بولىدۇ. پېتىر نان خېمىرىنى تەييارلاش ئۇسۇلى خىلمۇخىل بولۇپ، خېمىرىنى چوڭ نانلىك خېمىرىدەك يۇغۇرساقمۇ بولىدۇ.

پېتىر نان (2)

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن 2.5 كىلوگرام، پىياز بىر كىلوگرام، قايماق 70 گرام، كاۋاۋېچىن، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】پىيازنى ئۇششاق چاناپ، كاۋاۋېچىن بىلەن بىللە سۇغا سېلىپ، قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سوۋۇتىمىز. سوۋۇتۇلغان سۇغا خېمىرتۇرۇچنى سېلىپ، خېمىر يۇغۇرۇپ 300 گرامدىن زۇۋۇلا ئۇزىمىز، ئاندىن ئۇلارنى گىرۋىكى قېلىنراق، ئوتتۇرىسى نېپىزرەك نان ياساپ، يۇزىگە چەككۇچ چېكىپ تەييارلايمىز. قىزىتىلغان تونۇرنىڭ چوغلىرىنى ئوتتۇرىغا يىغىپ، ئۇستىنى كۆمۈپ، تۇز، سۇ سېپىپ، ھاۋاسىنى تەڭشەيمىز. ئۇششاق توغرالغان پىياز بىلەن قايماقنى ئارىلاشتۇرۇپ، نانىنىڭ يۇزىگە نېپىز سۈرتۈپ، تونۇرغا يېقىپ پىشۇرىمىز. نان نېپىز بولغاچقا ئاسان پىشىدۇ.

توقاچ

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى بىر كىلوگرام، تۇخۇم، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】: مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ ۋە تۇز سېلىپ، ئىلمان سۇدا چىگىراق خېمىر يۇغۇرىمىز، ئاندىن ئىسسىقراق جايغا چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر ئوبدان كۆپكەندە، ئىشلەپ بېلەكتەك توم قىلىپ، ھەر دانىسىنى 120 ～ 150 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ياخشى تاۋلاپ، پوزا بىلەن يايىمىز. تۇكچە بىلەن چېكىپ، دۇم قىلىپ تەكشى تىزىپ، ئىسسىقراق جايدا تىندۇرىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ، تۇز ئۇرۇپ، تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى تەڭشەپ، چوغنى كۆلدە كۆمۈۋېتىپ، توقاچنىڭ كەينىگە سەل بوشراق سۇ ئۇرۇپ، ئۇستىلىق بىلەن ياقىمىز. يېقىپ بولۇپ تونۇر ئاغزىنى ھىم يېپىپ 15 ～ 20 مىنۇت دۇملەپ، توقاچلار تولۇق كۆپكەندە چوغنىڭ يۇزىنى سەل ئېچىپ، توقاچ يۇزىنى تەكشى قىزارتىپ، ئوبدان پىشقاندا سويۇۋالىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تور بېكتى

پېتىر توقاچ

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، سۇت ئوچ لىتىر، ئۆسۈملۈك مېيى ئىككى كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاساسەن ئائىلىدە تەييارلىنىدۇ. ئۇنغا ئىسسىق سۇ، سۇت، ماي قوبۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، خېمىر بولغاندىن كېيىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، گىرۇدىكىنى يۇمىلاق قىلىپ گىردە ياساپ، تاختىغا تىزىپ، سۇ، كونجوت سېپىپ، ئىككىسىنىڭ يۈزىنى بىر جۇپلەپ، داستىخان بىلەن يېپىپ قويىمىز. بىر كىلوگرام ئۇندىن ئىككى پېتىر نان بولىدۇ. پېتىر نان خېمىرىنى تەييارلاش ئۇسۇلى خىلمۇخىل بولۇپ، خېمىرىنى چوڭ نانىنىڭ خېمىرىدەك يۇغۇرساقمۇ بولىدۇ.

شېكەر نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، يېڭى خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، بىر دانە تۇخۇم، 400 گرام سۇت، شېكەر 100 گرام، سۇ ماي 100 گرام ۋە تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا سۇت، ماي، تۇز، خېمىرتۇرۇچ قاتارلىقلارنى قوبۇپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر چالا كۆپكەندىن كېيىن ۋاينغا يەتكۈزۈپ ئىشلىنىدۇ. خېمىر تىنغاندىن كېيىن ئون دانە زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ توقاچ قىلىنىدۇ. ئاندىن تونۇرنىڭ تېمپېراتۇرىسى (ھاۋاسى) تەڭشىلىپ ئۆلچەمگە يەتكۈچە توقاچلارغا ھۆل داستىخان يېپىلىپ تۇرىدۇ.

ئادەتتە كاكچا يېقىلغان تونۇرنىڭ ئوتىنى سەل كۈچلەندۈرۈپ، تونۇرنىڭ ھاۋاسى تەڭشەلگەندىن كېيىن، شېكەر نان ياقسا بولىدۇ. تونۇر قىزارغاندا داپخۇنىنى چىقىۋېتىپ، شاخار بىلەن ئوتنى كۆمۈپ تونۇرنىڭ ھاۋاسى نانىنىڭ ئۈلى (نان ئارقا يۈزى) كۆيمىگەندەك قىلىپ تەڭشەلگەندىن كېيىن، تىندۇرۇلغان توقاچلارنىڭ يۈزىگە ئىسسىق سۇ سېپىپ، تۇخۇم سېرىقى تەكشى سۈركىلىدۇ. ئاندىن شېكەر سېپىلىپ ئارقا يۈزىگە تۇخۇم ئېقى سۈرتۈلۈپ، تونۇرغا رەتلىك ۋە تەكشى چاپلىنىدۇ.

تونۇرنىڭ ئاغزى ئون مىنۇت دۇملەپ قويۇلغاندىن كېيىن ئېچىۋېتىپ، ئوچۇق ھالدا 20 مىنۇت تۇرغۇزۇلسا نان سارغىيىشقا باشلايدۇ. مانا مۇشۇ چاغدا نانىنى سۇيۇۋالساق بولىدۇ.

شېكەر نان تەبىئىتى جەھەتتىن مۆتىدىل بولۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئەگەر يۈزىگە شېكەر سۈرتۈلمەي مېيىنى يەنى بىر ئاز كۆپەيتىپ

يۇغۇرۇلغان خېمىرنىڭ توقۇچى سەپەر توقۇچى دېيىلىدۇ، يەنە توقاچ نان دېيىلىدۇ.

يارکەنت توقىچى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، تۇز 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، شېكەر 200 گرام، قايماق ياكى چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى 500 گرام، تۇخۇم، ماي، پىياز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇننى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە تۆكۈپ ئوتتۇرىسىنى ئاي شەكلىگە كەلتۈرۈپ، تۇزنى تۆت لىتىر ئىلمان سۇدا ئېرىتىپ تۆكىمىز. خېمىرتۇرۇچ قوشىمىز. ناننىڭ مەززىلىك، يۇمشاق بولۇشى ئۈچۈن شېكەر، قايماق ياكى چۇچۇتۇلگەن ماي تۆكىمىز ياكى تەڭ مىقدارىدا سېرىقماي قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. خېمىر بوشراق يۇغۇرۇلىدۇ، خېمىرى بولغاندىن كېيىن زۇۋۇلا قىلىپ گىردىدەك قىلىمىز، ئاندىن توقاچتەك ئاچىمىز. قىرى ئېگىز، شەكلى پىيالىگە ئوخشايدۇ. ناننىڭ كۆركەم بولۇشى ئۈچۈن ئۈستىگە تۇخۇم، ماي، پىياز سۈركىلىدۇ. قىزىغان تونۇرنىڭ ئوتنى كۆمۈپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇرغا سۇ، تۇز سېپىپ ھاۋاسىنى سۇس ئوتتا تەڭشەپ، ناننى يېقىپ بولۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ ئون مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئاغزىنى ئېچىپ پىشقان بولسا تونۇردىن ناننى قومۇرىمىز.

سەھرا توقىچى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، ئىسسىق سۇ بىر لىتىر، تۇز 100 گرام، سۈت تۆت لىتىر، سېرىقماي ئىككى كىلوگرام، قايماق 500 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا ئىسسىق سۇ، تۇز، ئىلمان سۈت، سېرىقماي، قايماق، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ خېمىر يۇغۇرىمىز. بولغان خېمىرنى بىر كىلوگرامچىلىك زۇۋۇلا قىلىپ، تەڭگىدەك قىلىپ ئاچىمىز. بىر كىلوگرام ئارىلاشما تەييارلاپ (سۈت ياكى تۇخۇمدا) ناننىڭ يۈزىگە سۈرىمىز. قىزىغان تونۇرنىڭ ئوتنى كۆمۈپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇرغا سۇ، تۇز سېپىپ ھاۋاسىنى سۇس ئوتتا تەڭشەيمىز، ناننى يېقىپ بولۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ ئون مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئاغزىنى ئېچىپ پىشقان بولسا تونۇردىن ناننى قومۇرىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

سەپەر توقمچى (1)

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن تۆت كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ 70 گرام، سۇت بىر كىلوگرام، ئەبجەش ماي 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، سۇت ۋە ئىسسىقراق سۇنى قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز، ئۇستىگە ئەبجەش ماي قۇيۇپ چېيىغا كەلتۇرۇپ يۇغۇرۇپ بولدۇرۇۋالىمىز. 70 گرامليقتىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش توقاچ ياساپ، يۇزىگە چەككۈچ چېكىپ تەييارلايمىز. قىزىتىلغان تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى نورمال قىلىپ تەڭشەپ، توقاچلارنى تونۇرغا يېقىپ 20 ~ 25 مىنۇت دۇملەپ قۇرۇتۇپ پىشۇرۇۋالىمىز.

سەپەر توقمچى (2)

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، ماي بىر كىلوگرام، تۇخۇم، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇغداي ئۇنىغا نىسبەتلەشتۇرۇپ تۇخۇم، ماي (ئۆسۈملۈك مېيى، قۇيرۇق ماي، قايماق) قۇيۇپ، ئىلمان تۇز سۈيىدە خېمىرتۇرۇچنى ئېزىپ چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىقراق جايغا چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندىن كېيىن ياخشى ئىشلەپ، تۇخۇم چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئوتتۇرىسىنى باش بارمىقىمىز بىلەن بېسىپ، چېتى كۆپتۇرمە، ئوتتۇرىسى چوڭقۇرچاق شەكىلدە گۈل چىقىرىمىز. ئىسسىقراق جايغا دۇم كۆمتۇرۇپ تىزىپ، ئۇستىنى يېپىپ تىندۇرىمىز. تونۇرنى ئۆي نېنى ياققاندەكىدەك قىزىتىپ، ھاۋاسىنى سەل بوشراق تەڭشەپ، چېۋەرلىك بىلەن ياقىمىز. باشقا مەشغۇلاتلىرى ئۆي نېنى ياققانغا ئوخشاش. توقاچنىڭ يۇزىگە تۇخۇمنىڭ سېرىقى ياكى پىياز، كۈنجۈتلەرنى سېپىپ قويسا تېخىمۇ چىرايلىق، مەززىلىك، يېيىشلىك بولىدۇ.

ئۆي نېنى

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇننىڭ مىقدارىغا نىسبەتلەپ خېمىرتۇرۇچ سالىمىز، ئىلمان سۇغا تۇزنى مۇۋاپىق مىقدارىدا قوشۇپ، خېمىرتۇرۇچنى سۇدا ئېزىپ، خېمىرنى سەل چىڭراق يۇغۇرۇپ، ياخشى ئىشلەپ، ئىسسىقراق جايدا چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر

كۆپكەندىن كېيىن يەنە ئىشلەپ مۇۋاپىق چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۈزۈپ، 1.5 ~ 2 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا ئېچىپ، تۇكچە بىلەن تەكشى چەككەندىن كېيىن نان يۈزىنى دۇم قىلىپ، كائۇغا داستىخان سېلىپ، داستىخان ئۈستىگە تىزىپ، ئۈستىنى يېپىپ تىندۇرىمىز.

تونۇرغا كۆمۈر ياكى ئوتۇن سېلىپ قىزىتقاندىن كېيىن، ھاۋاسىنى تەڭشەپ، تۇز چېچىپ، تونۇردىكى چوغنى كۇل بىلەن بېسىپ قويۇپ، نانىنىڭ كەينىگە ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ ئۈرۈپ ياقىمىز. ھەممىنى يېقىپ بولۇپ، تونۇر ئاغزىنى ھەم قىلىپ دۇملەپ، 15 ~ 20 مىنۇتتىن كېيىن تونۇر ئاغزىنى ئېچىپ، ئوتنى قوچۇپ ئاندىن يېپىپ قويىمىز. يەنە 20 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن، داپخانىنى ئېچىپ، تەكشى قىزىرىپ پىشقان نانلارنى سويۇۋالىمىز.

توي نېنى

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، ئەبجەش ماي بىر كىلوگرام، پىياز، سۇت، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تونۇرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا ئۇن ئېلىپ، ئىلمان تۇز سۇيىدە خېمىرتۇرۇچ ئېزىپ سۇيۇلدۇرۇپ، ئۇنىڭغا ماي قۇيۇپ خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرۇپ، ئىسسىقراق جايغا چۇمكەپ قويىمىز. خېمىر ئوبدان كۆپكەندە چوڭراق (800 ~ 1000 گرام) زۇۋۇلا ئۈزۈپ، ياخشى ئىشلەپ ئىككى سانتىمېتىر قېلىنلىقتا نانىنى راسلاپ، تۇكچە بىلەن كۆپ خىل شەكىلدە گۈل چىقىرىپ چېكىپ، ئىسسىقراق جايغا داستىخان سېلىپ، راسلانغان نانىنى دۇم قىلىپ رەتلىك تىزىپ، ئۈستىنى يېپىپ ئوبدان تىندۇرىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ، تۇز سۇيى ئۈرۈپ، ھاۋاسىنى تەڭشىگەندىن كېيىن، چوغنىڭ ئۈستىنى كۇلدە كۆمۈۋېتىپ تونۇرنى تەييارلايمىز. نانىنىڭ كەينىگە ئازراق سۇ ئۈرۈپ نەمدەپ (گەزنىگە قويغاندا نان يۈزىگە ئۇششاق چانالغان پىياز، كۈنجۈتنى سۇتكە چىلاپ سۈزۈيمىز)، پەم بىلەن رەتلىك ياقىمىز. ھەممىسىنى يېقىپ بولۇپ، تونۇر ئاغزىنى ھەم ئېتىپ 15 ~ 20 مىنۇت دۇملىگەندىن كېيىن نان تەكشى كۆپىدۇ. ئاندىن ئوتنىڭ يۈزىنى ئېچىپ 20 مىنۇتتەك دۇملەيمىز. نان يۈزى تەكشى قىزىرىپ سىڭىپ پىشقاندا سويۇۋالىمىز.

سىيادانلىق توقاچ

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، سىيادان، ئەبجەش ماي، تۇز، سۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا نىسبەتلەشتۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇز سېلىنغان ئىلمان سۇدا خېمىرتۇرۇچنى ئېرىتىپ سۈيۇقلاندۇرۇپ، سىيادان، سۈت، ماي قۇيۇپ چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە ياخشى ئىشلەپ تولايمىز. كىچىكرەك زۇۋۇلا ئۈزۈپ ئىشلەپ، نوغۇچ بىلەن نېپىزرەك راسلايمىز. تۇكچە بىلەن توقاچنىڭ ئوتتۇرىسىنى چېكىمىز. ئىسسىقراق جايغا داستىخان سېلىپ، توقاچنى دۇم قىلىپ تىزىپ، ئۇستىنى يېپىپ تىندۇرىمىز. تونۇرنى قىزدۇرۇپ، تۇز سۈيى ئۈرۈپ، ھاۋاسىنى تەڭشەپ، چوغنىڭ يۇزىنى كۇل بىلەن بېسىپ تەييارلايمىز. توقاچ يۇزىگە سۈتكە چىلانغان سىيادانىنى سۈۋاپ، توقاچ كەينىگە ئازراق سۇ ئۈرۈپ نەمدەپ، پەم بىلەن رەتلىك ياقىمىز. توقاچ يېقىپ بولغاندا تونۇر ئاغزىنى ھەم يېپىپ 15 مىنۇتتەك دۇملەيمىز. ئاندىن تونۇرنى ئېچىپ توقاچلار تەكشى كۆپكەندە ئوتنىڭ يۇزىنى ئېچىپ، يەنە 15 مىنۇتتەك دۇملەيمىز. توقاچلار تەكشى سارغايغاندا سويۇۋالىمىز.

كۇنجۇتلۇك توقاچ

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، ماي، تۇخۇم، كۇنجۇت، تۇز، خېمىرتۇرۇچ، سۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا نىسبەتلەشتۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا خېمىرتۇرۇچ، ماي (قۇيرۇق ماي، ئەبجەش ماي)، تۇخۇم سېلىپ، مۇۋاپىق تۇز سېلىنغان ئىلمان سۇ ۋە سۈت بىلەن چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ياخشى ئىشلەپ، ئىسسىقراق جايغا چۇمكەپ قويىمىز. خېمىر تاۋلاشقاندا قايتىدىن تەكرار ياخشى ئىشلەپ بىلەكتەك تولۇقتا پىلتا قىلىپ 80 ~ 100 گراملىق زۇۋۇلا ئۈزۈپ، تاۋلاپ يايىمىز، تۇكچە بىلەن چېكىپ، يۇزىنى دۇم قىلىپ تىزىپ، ئۇستىنى يېپىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ، سۇ، تۇز سېپىپ ھاۋاسىنى تەڭشەيمىز. توقاچ يۇزىگە تۇخۇم سۈركەپ، كۇنجۇت سېپىپ، توقاچ كەينىگە تۇز سۈيى ئۈرۈپ ئاندىن ياقىمىز. تونۇر ئاغزىنى ھەملەپ 20 ~ 30 مىنۇت ئۆتكەندە تەكشى قىزىرىپ پىشىدۇ، بۇ چاغدا سويۇۋالىمىز. دوخۇپكىدا پىشۇرغاندا، دوخۇپكىنى 220 گرادۇسلۇق دەرىجىدە قىزىتىش كېرەك.

سۈتلۇك توقاچ

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، سۈت، ئەبجەش ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا نىسبەتلەشتۇرۇپ مۇۋاپىق مىقداردا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ،

ئىلمان تۇز سۇيى بىلەن خېمىرتۇرۇچنى ئېزىپ سۇيۇلدۇرۇپ، ماي ۋە قوشۇپ چىڭراق خېمىر يۇغۇرىمىز، ئاندىن ئىسسىقراق جايغا چۈمكەپ تىندۇرىمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە ياخشى ئىشلەپ، خېمىرنى تومىلاپ پىلتا قىلىپ 150 ~ 200 گرام چوڭلۇقتا زۇڭۇلا ئۇزۇپ، تاۋلاپ نوغۇچ بىلەن يايىمىز، ئاندىن 120 ~ 150 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توقاچ راسلاپ، ئوتتۇرىسىنى تۈكچە بىلەن چېكىمىز، ئىسسىقراق جايغا دۇم قىلىپ تىزىپ، ئۈستىنى ھۆل داستىخان بىلەن يېپىپ تىندۇرىمىز. تونۇر قىزىغاندا تۇز ئۇرۇپ، چوغنى كۆمۈپ، ھاۋاسىنى تەڭشىگەندىن كېيىن توقاچنىڭ كەينىنى سۇ بىلەن نەمدەپ، تونۇرغا رەتلىك تىزىپ ياقىمىز. تونۇر ئاغزىنى ھىم يېپىپ، 15 مىنۇتتەك دۇملىگەندىن كېيىن ئوتنىڭ يۇزىنى سەل ئېچىپ قويۇپ، يەنە تونۇر ئاغزىنى ھىم ياپىمىز. توقاچ يۇزى تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا سويۇۋالىمىز.

كۆمىسقوناق جۆۋەندىسى

【خۇرۇچى】كۆمىسقوناق ئۈنى ئون كىلوگرام، قىزىق سۇ ئۇچ لىتىر، سۈت ئىككى لىتىر، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، تۇز 100 گرام، كاۋا، تۈگۈنەك، سەۋزە مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوناق ئۈنى، قىزىق سۇ، سۈت، تۇز، خېمىرتۇرۇچ ۋە مۇۋاپىق مىقداردا كاۋا، تۈگۈنەك، سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ قوشىمىز. خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ بولدۇرغاندىن كېيىن زۇڭۇلا قىلىپ ئاچىمىز. قىزىغان تونۇرنىڭ ئوتىنى كۆمۈپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇرغا سۇ، تۇز سېپىپ، ھاۋاسىنى سۇس ئوتتا تەڭشەيمىز، ناننى يېقىپ بولۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ ئون مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئاغزىنى ئېچىپ پىشقان بولسا تونۇردىن ناننى قومۇرىمىز. پىشۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭدا سۇ ۋە تۇز بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىرنى بولدۇرۇپ ياقىدۇ.

ئارپا جۆۋەندىسى

【خۇرۇچى】قوناق ئۈنى بەش كىلوگرام، ئارپا ئۈنى بەش كىلوگرام، تۇز 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، سۈت ئۇچ لىتىر، قىزىق سۇ ئۇچ لىتىر، ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوناق ئۈنى، ئارپا ئۈنى، قىزىق سۇ، سۈت، تۇز، ئېچىتقۇنى قوشۇپ، خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ بولغاندىن كېيىن زۇڭۇلا قىلىپ ئاچىمىز. قىزىغان تونۇرنىڭ ئوتىنى كۆمۈپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇرغا سۇ، تۇز سېپىپ، ھاۋاسىنى سۇس ئوتتا تەڭشەيمىز، ناننى يېقىپ بولۇپ تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ ئون مىنۇت

ئۇيغۇر كىتاب يورتىكى
www.uyghurkitap.com

تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئاغزىنى ئېچىپ پىشقان بولسا، تونۇردىن ناننى قومۇرىمىز. پىشۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدۇ.

گۈرۈچ ئۈنى جۆۋەندىسى

【خۇرۇچى】قوناق ئۈنى بەش كىلوگرام، گۈرۈچ ئۈنى بەش كىلوگرام، تۇز 100 گرام، ئېچىتقۇ 100 گرام، سۇ، سۈت ئۈچ لىتىردىن، ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوناق ئۈنى، گۈرۈچ ئۈنى، قىزىق سۇ، سۈت، تۇز، ئېچىتقۇنى قوشۇپ، خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ بولدۇرغاندىن كېيىن زۇۋۇلا قىلىپ ئاچىمىز. قىزىغان تونۇرنىڭ ئوتنىنى كۆمۈپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇرغا سۇ، تۇز سېپىپ، ھاۋاسىنى سۈس ئوتتا تەڭشەيمىز، ناننى يېقىپ بولۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ ئون مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئاغزىنى ئېچىپ پىشقان بولسا تونۇردىن ناننى قومۇرىمىز. پىشۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدۇ.

سۇلۇ جۆۋەندىسى

【خۇرۇچى】ئاق ئۈن بەش كىلوگرام، سۇلۇ ئۈنى بەش كىلوگرام، تۇز 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، سۇ، سۈت ئۈچ لىتىردىن، ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوناق ئۈنى، سۇلۇ ئۈنى، قىزىق سۇ، سۈت، تۇز، ئېچىتقۇنى قوشۇپ، خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ بولدۇرغاندىن كېيىن زۇۋۇلا قىلىپ ئاچىمىز. قىزىغان تونۇرنىڭ ئوتنىنى كۆمۈپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇرغا سۇ، تۇز سېپىپ، ھاۋاسىنى سۈس ئوتتا تەڭشەيمىز، ناننى يېقىپ بولۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ ئون مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئاغزىنى ئېچىپ پىشقان بولسا، تونۇردىن ناننى قومۇرىمىز، پىشۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدۇ.

قارا بۇغداي جۆۋەندىسى

【خۇرۇچى】قارا بۇغداي ئۈنى بەش كىلوگرام، ئاق ئۈن بەش كىلوگرام، سۈت ئىككى لىتىر، قىزىق سۇ ئۈچ لىتىر، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، كاۋا، تۇگۈنەك، سەۋزە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قارا بۇغداي ئۈنى، ئاق ئۈن، قىزىق سۇ، سۈت، تۇز، ئېچىتقۇ ۋە مۇۋاپىق مىقدارىدا كاۋا، تۇگۈنەك، سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ قوشىمىز. خېمىرنى

بوشراق يۇغۇرۇپ بولدۇرغاندىن كېيىن زۇۋۇلا قىلىپ ئاچمىز. قىزىغان تونۇرنىڭ ئوتىنى كۆمۈپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇرغا سۇ، تۇز سېپىپ، ھاۋاسىنى سۇس ئوتتا تەڭشەپ، ناننى يېقىپ بولۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ ئون مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئاغزىنى ئېچىپ پىشقان بولسا تونۇردىن ناننى قومۇرىمىز. پىشۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭدا سۇ ۋە تۇز بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىرىنى بولدۇرۇپمۇ ياقىدۇ. بۇ يۇقىرى كالورىيىلىك نان بولۇپ، تەملىك، يېسە تىلدا قالىدۇ.

پىياز سالغان زاغرا نان

【خۇرۇچى】قوناق ئۈنى ئون كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى بىر كىلوگرام، پىياز بىر كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوناق ئۈنىغا چانالغان پىيازنى سېلىپ، ئۇستىگە چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ مۇجۇپ، دەستىلەپ يۇغۇرۇپ، بىر ھازا چۇمكەپ قويۇلىدۇ. خېمىر بولغاندىن كېيىن مەلۇم مىقدارىدا توغرالغان پىيازنى خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىتىلغان تونۇر ياكى تونۇرنىڭ چوغىنى ئوتتۇرىغا يىغىپ، تۇز سېپىپ، تونۇرنىڭ ھاۋاسى تەڭشىلىدۇ. يېرىم جىڭدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئىككى ئالىقان ئارىلىقىدا يۇمىلاقلاپ، ئۇندا قوغۇنلاپ لەۋ تەرىپىدىن ئايلاندۇرۇپ، كېيىن تونۇرغا يېقىلىدۇ. نان تونۇرغا يېقىلىپ بولغاندىن كېيىن، رېپىدە بىلەن ناننىڭ ئوتتۇرىسى بېسىلىپ كىنىدىك چىقىرىلىدۇ، تونۇرنىڭ ئاغزى تۆۋاق بىلەن يېپىلىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ. ئاندىن تونۇرنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ، ئوت يالقۇنجىتىلىپ، ناننىڭ يۈزى سارغايتىلىدۇ. نان تولۇق قىزىرىپ پىشقاندىن كېيىن نان قومۇرۇلىدۇ.

كاۋا توغرىغان زاغرا نان

【خۇرۇچى】قوناق ئۈنى ئون كىلوگرام، كاۋا ئىككى كىلوگرام، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】كاۋا توغرىغان زاغرا نان ئاساسەن كۈز ۋە قىشتا يېقىلىدۇ. چالا پىشقان ئەنجان كاۋىسىنى پارچىلاپ تازىلاپ، ئېتى قوناق چوڭلۇقىدا توغرىلىدۇ. ئۈنغا تۇز قۇيۇلۇپ، خېمىر سوغۇق سۇدا يۇغۇرۇپ بولدۇرۇپ تىندۇرۇلىدۇ. ئاندىن تونۇرنى قىزىتقاندىن كېيىن ئۇستىگە توغرالغان كاۋىنى تۆكۈپ، خېمىر بىلەن ئوبدان يۇغۇرۇپ ئارىلاشتۇرۇپ 200 گرام زۇۋۇلا قىلىنىدۇ. قىزىغان تونۇرنىڭ چوغىنى تونۇرنىڭ ئوتتۇرىسىغا دۆۋىلەپ، تۇز سېپىپ ھاۋاسى تەڭشىلىدۇ. ئاندىن ئۇزۇلگەن زۇۋۇلىنى ئىككى ئالىقان بىلەن يۇمىلاقلاپ، تونۇرغا رېپىدە يېقىپ، ئوتتۇرىسىنى

www.uyghurkitap.com

ھېسسىپ كىندىك چىقىرىلىدۇ. نان يېقىلىپ بولغاندىن كېيىن تونۇرنىڭ ئاغزى ئېچىلىپ، دۆڭلەكلىك چوغ يېيىتىلىپ، ناننىڭ يۈزى قىزارتىپ پىشۇرۇلىدۇ.

قىيمىلىق زاغرا نان

【خۇرۇچى】قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، گۆش 500 گرام، پىياز 300 گرام، تۇز، زىرە، قارىمۇچ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ، گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە تۇز، زىرە، قارىمۇچ سېلىپ مۇجۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن قوناق ئۇنىغا تۇز قۇيۇپ، قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ خېمىر تەييارلايمىز. قىزىتىلغان تونۇرنىڭ ئوتنى ئوتتۇرىغا دۆڭلەپ، تونۇرغا تۇز سېپىپ تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى تەڭشەيمىز. ئاندىن خېمىرنى 200 گرامدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئالىقاندا شاپىلاقلاپ يۇمىلاق زۇۋۇلا قىلىۋالىمىز. زۇۋۇلىنىڭ ئۇستىدىن ئىككى بارماقتا تېشىپ كامار قىلىنىدۇ. چۆرگىلىتىپ بىر چاڭگال قىيما پاتقۇدەك يوغىنىتىپ، قىيمىنى سېلىپ، خېمىرنى يەنە ئاستا چۆرگىلىتىپ، كامارنىڭ ئاغزىنى كىچىكلىتىپ، بۇغداي ئۇنىدا قوغۇلاپ، چۆرىسى ئىككى سانتىمېتىر، ئوتتۇرىسى تۆت سانتىمېتىر قېلىنلىقتا نان ياساپ، ئۇلىغا تۇز تۆگۈرۈپ، رېپىدە بىلەن تونۇرغا ياقىمىز. ئوتتۇرىسىنى بېسىپ كىندىك چىقىرىپ، 40 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەيمىز. ئاندىن تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ، چوغنى يېيىپ، نان قىزارغان بولسا قومۇرۇۋالىمىز.

جىگىردەك سالغان زاغرا نان

【خۇرۇچى】قوناق ئۇنى ئۈچ كىلوگرام، جىگىردەك 500 گرام، تۇز مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينىڭ قۇيرۇق مېيىنى كۆيدۈرۈپ چىققان جىگىردەكنى توغرايمىز. ئاندىن قوناق ئۇنىنى قىزىق سۇغا قۇيۇپ، جىگىردەكنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز. تونۇرغا ئوت يېقىپ قىزىغاندىن كېيىن تۇز سېپىپ، تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى تەڭشەيمىز. خېمىرنى 200 گرامدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئاۋۇال يۇمىلاقلاپ، رېپىدە بىلەن تونۇرغا ناننىڭ ئوتتۇرىسىنى بېسىپ يېقىپ، كىندىك چىقىرىپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى دۇملەپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەيمىز. ئاخىرىدا تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ، چوغنى يېيىتىپ، ناننىڭ يۈزى سارغايغان بولسا قومۇرۇۋالىمىز.

كۆك سالغان زاغرا نان

【خۇرۇچى】قوناق ئۇنى ئىككى كىلوگرام، كۆك 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】كۆكنى ئادالاپ پاكىز يۇيۇپ چانىۋالىمىز. ئۇنغا تۇز قۇيۇپ، قىزىق سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن، كۆكنى سېلىپ مۇجۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرنى 200 گرامدىن ئۇزۇپ، ئىككى قولنىڭ ئارىلىقىدا پوكىلدىتىپ شاپىلاقلاپ يۇمىلاقلىنىدۇ. تونۇر قىزىغاندىن كېيىن، تونۇرنىڭ ئوتنى ئوتتۇرىغا دۆۋىلەپ تۇز سېپىپ، تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى تەڭشەيمىز. يۇمىلاقلانغان خېمىرنى رېپىدە بىلەن تونۇرغا يېقىپ كىندىك چىقىرىپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەيمىز. ئاندىن تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ، نان قىزارغان بولسا چوغنى يېيىتىپ قومۇرۇۋالىمىز.

تۇرپان ئۆي نېنى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بەش كىلوگرام، سۇت ئىككى لىتىر، تۇخۇم بەش دانە، ياش خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاق ئۇنغا ئىلمان سۇ ۋە قاينىۋاتقان سۇت، تۇخۇم، تۇز قۇيۇپ خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ تولۇق بولدۇرىمىز. بولدۇرۇلغان خېمىرغا ئۇن سېپىپ، خېمىرغا ئىشلەپ چىقتىپ، خالىغان ئۆلچەم بويىچە زۇۋۇلا ئۇزىمىز. گىرۋەكلىرىنى چوڭ - چوڭ چىقىرىپ، تۆشۈكىگە تۇكچە سېلىپ، تۇم نان تەييارلايمىز. تونۇرنى قىزىتىپ، ئوتنى ئوتتۇرىغا دۆۋىلەپ، تونۇرغا تۇزلۇق سۇ چېچىپ، ھاۋاسىنى تەڭشەيمىز. ھاۋاسى تەڭشەلگەندە تونۇرغا نان يېقىپ ئاغزىنى ياپىمىز. ئۇن مىنۇتتىن كېيىن تونۇرنىڭ ئاغزى، داپخانىسىنى ئېچىپ، نانىنىڭ يۈزى قىزارغاندا سىڭدۇرۇپ پىشۇرۇۋالىمىز.

قاتلىما نان

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، تۇخۇم، ئەبجەش ماي، خېمىرتۇرۇچ، تۇز، پىياز ۋە زەرچىۋە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، 2 ～ 3 تۇخۇم قۇيۇپ، تۇز سېلىپ تەييارلانغان ئىلمان سۇدا يۇغۇرۇپ، ئىسسىقراق جايدا چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە ياخشى ئىشلەپ، ئاندىن بىر نەچچىگە بۆلۈپ،

ئەجەش مايلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر ئۇستىگە سۈركەپ بولۇپ، خېمىرنى تۇرمەللەپ توم قىلغاندىن كېيىن بىر قانچە بۆلەككە بۆلۈپ، ھەربىر بۆلەك يۇمىلاق سەل سوزۇپ، مۇنار شەكلىدە يۆگەپ، تۆپىسىدىن بېسىپ يالپاقلاپ، نوغۇچ بىلەن نان راسلايمىز. راسلانغان نانىنى دۇم قىلىپ قاتار تىزىپ قويۇپ تىندۇرىمىز. تونۇرنى قىزدۇرۇپ، تۇز ئۇرۇپ ھاۋاسىنى تەڭشىگەندىن كېيىن نانىنى يېقىپ، تەكشى قىزىرىپ، سىڭىپ پىشقاندا سويۇۋالىمىز. نانىنىڭ كەينىگە سۇ ئۇرغاندا ئازراق ئۇرۇش، ئېھتىيات بىلەن بوشراق بېسىپ يېقىش لازىم.

جىرىس نان

【خۇرۇچى】تەكرار تارتىلىپ كېپىكى كۆپرەك بولغان بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز، ماي، جىگىردەك مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، سەل بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىقراق جايدا چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە ئىشلەپ، زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، ئىككى سانتىمېتىر قېلىنلىقتا، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا نان راسلايمىز، راسلانغان نانىنى دۇم قىلىپ رەتلىك تىزىپ، ئۈستىنى نەم داستىخان بىلەن يېپىپ تىندۇرىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ، تۇز سۈيى ئۇرۇپ، ھاۋاسىنى تەڭشەپ نانىنى ياقمىز. جىرىس نانىنى تونۇردا ئۇزاقراق تۇرغۇزۇپ سىڭدۇرۇپ پىشۇرىمىز.

ئاق قوناق زاغرىسى

【خۇرۇچى】ئاق قوناق ئۇنى ئون كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوناق ئۇنىغا قىزىق سۇ بىلەن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ چىڭ خېمىر يۇغۇرىمىز (قوناق ئۇنى يېرىكرەك، كراخمال تەركىبى ئازراق بولغاچقا، يۇغۇرغاندا ئاسان بىرلەشمەيدۇ). ئىسسىقراق چايدا چۈمكەپ تىندۇرىمىز. خېمىر كۆپكەندە (قوناق ئۇنى تېزلا كۆپىدۇ) ئوتتۇراھال چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، قۇرۇق ئۇن سېپىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تونۇرنى بەكرەك قىزىتىپ، ھاۋاسىنى تەڭشىگەندىن كېيىن نانىنىڭ زۇۋۇلىسىنى تونۇرغا كۇچ بىلەن بېسىپ، نان شەكلىگە كەلگۈدەك ئۇرۇپ يالپاقلايمىز. نانىنىڭ ئوتتۇرىسىغا پىچاق بىلەن ئىككى ياكى ئۈچ ئىز چىقىرىپ قويىمىز. تونۇر ئاغزىنى ھەم يېپىپ، بىرەر سائەت ئۆتكەندە چوغنىڭ يۇزىنى ئېچىپ، ئۇزاق تۇرغۇزۇپ پىشۇرىمىز. چۈنكى، ئاق قوناق خېمىرىدىن داۋاملىق سۇ ئۆرلەپ تۇرغاچقا، نانداكى سۇ تەركىبى تولۇق قاقلاپ قۇرۇتۇلمىسا نان ئاسانلا ئېچىپ قالىدۇ.

جىگىردەكلىك زاغرا

【خۇرۇچى】ئاق قوناق ئۇنى بەش كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، جىگىردەك، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاق قوناق ئۇننىنىڭ تۆتتىن ئۈچ قىسمىنى قايناق سۇدا يۇغۇرۇپ، قالغان تۆتتىن بىر قىسمىنى خېمىرتۇرۇچ بىلەن ئىلمان سۇدا (تۇزلۇق سۇدا) يۇغۇرۇپ، ئۇششاق چانالغان جىگىردەكنى قىزىق سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىر بىلەن قوشۇپ ئوبدان ئىشلەپ تىندۇرۇپ چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر ياخشى كۆپكەندە 300 ～ 400 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، قول بىلەن سەل بېسىپ، قۇرۇق ئۇن سېپىپ قويىمىز. تونۇرنى بەكرەك قىزىتىپ، ھاۋاسىنى قىزىقراق تەڭشەپ، زاغرا نانىنى ياققان ئۇسۇلدا پىشۇرۇۋالىمىز.

سۈتلۈك زاغرا

【خۇرۇچى】ئاق قوناق ئۇنى، بۇغداي ئۇنى، خېمىرتۇرۇچ، سۈت، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاق قوناق ئۇننىنى 70%، بۇغداي ئۇننىنى 30% نىسبەتتە ئېلىپ، قوناق ئۇننىنى ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇدا يۇغۇرۇپ قويۇپ، بۇغداي ئۇننىنى خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇز سېلىنغان ئىلمان سۈغا سۈت قوشۇپ (ئازراق ماي قوشسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ) يۇغۇرۇۋېلىپ، قوناق ئۇنى خېمىرى بىلەن قوشۇپ ئوبدان ئىشلەپ تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىر ئوبدان كۆپكەندە 300 ～ 400 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، سەل بېسىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى قىزىقراق تەڭشەپ، زاغرا نان ياققاندەك يېقىپ، سىڭدۇرۇپ ئۇزاقراق تۇرغۇزۇپ، قاقلاپ پىشۇرۇپ سويۇۋالىمىز.

كۆممىقوناق زاغرىسى

【خۇرۇچى】كۆممىقوناق ئۇنى، خېمىرتۇرۇچ، پىياز، جىگىردەك، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】كۆممىقوناق ئۇنىغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇز سېلىنغان قايناق سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇششاق چانالغان جىگىردەك قوشۇپ ئوبدان ئىشلەپ چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر ئوبدان كۆپكەندە كىچىكرەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، نان راسلاپ، يۈزىگە ئۇششاق چانالغان پىيازنى سۈرتىمىز. نانىنى رەتلىك تىزىپ، ئۇستىنى يېپىپ تىندۇرۇ-

مىز. تونۇرنى ئوبدان ئاقارغۇچە قىزىتىپ، ئوتنى كۆل بىلەن كۆمۈپ، ھاۋاسىنى سەل قىزىقراق تەڭشەپ، ناننىڭ كەينىنى توز سۈيىدە نەمدەپ ياقمىز. نان پىشىپ بولغاندا تونۇر ئاغزىنى ھەم يېپىپ 20 مىنۇتتەك دۈملەپ، ئاندىن چوغنىڭ يۈزىنى ئېچىپ، يەنە 30 مىنۇتتەك دۈملەپ ئوبدان قىزارتىپ پىشۇرۇپ سويۇڭالمىز.

سۆك نېنى

【خۇرۇچى】سۆك (قاسىرىقى ئاقلانغان تېرىق)، بۇغداي ئۇنى، خېمىرتۇرۇچ، توز، جىگىردەك، پىياز، ماي مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سۆكنى ئازراق ماي، توز سېلىنغان سۇدا سۇس قاينىتىپ، قويۇق بوتقىدەك پىشۇرۇپ سوۋۇتۇپ قويىمىز. سۆك سوۋۇغاندا بۇغداي ئۇنىغا ئېزىلگەن خېمىرتۇرۇچنى سېلىپ تەكشى ئىلەشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز. ئاندىن ئۇششاق چانالغان جىگىردەك ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرنى ئوبدان چۇمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە كىچىكرەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ نان راسلاپ، يۈزىگە ئۇششاق چانالغان پىياز سۇركەپ، نانىنى تىزىپ ئۇستىنى يېپىپ تىندۇرىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ، ھاۋاسىنى تەڭشەپ نانىنى يېقىپ بولۇپ، 20 مىنۇتتەك دۈملەپ قويىمىز. ئاندىن تونۇر ئاغزىنى ئېچىپ، يەنە 30 مىنۇتتەك تۇرغۇزۇپ، ئوبدان سىڭدۈرۈپ پىشۇرىمىز.

تۇگۇنەك نېنى

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى بەش كىلوگرام، تۇگۇنەك (يېڭى يىغىۋېلىنغان تۇگۇنەك بولسا ياخشى) ئىككى كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، توز، پىياز مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تۇگۇنەكنىڭ پوستىنى پاكىز ئاقلاپ، يۇيۇپ، قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرىمىز. ئاندىن جاۋۇرغا تۆكۈپ، دەرھال چوقۇپ ئېزىپ خېمىرەك قىلمۇالمىز. بۇغداي ئۇنىغا خېمىرتۇرۇچنى ئېزىپ قويۇپ، سوۋۇغان تۇگۇنەك بوتقىسىنى قۇيۇپ ئازراق توز سېپىپ، ئۇششاق توغرالغان پىيازنى سېپىپ خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىرنى چۇمكەپ بولدۇرىمىز. بولغان خېمىرنى سەل كىچىكرەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، تاۋلاپ راسلايمىز. تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى تۆۋەنرەك تەڭشەپ نانىنى يېقىپ، قىزىرىپ پىشقاندا سويۇڭالمىز.

كاۋا نېنى

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى بەش كىلوگرام، پىشقان كاۋا ئىككى كىلوگرام، پىياز، توز، كۈنجۈت، خېمىرتۇرۇچ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】كاۋنى يۇيۇۋېتىپ سەككىز پارچىغا بۆلۈپ، قاسقاندا پىشۇرۇۋېلىپ ئېتىنى بوتقا قىلىۋالىمىز. ئۇنغا ئېزىلگەن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇز سېپىپ تەييارلانغان كاۋا بوتقىسىنى سېلىپ مىجىپ، ئىلەشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىرنى 15 مىنۇتتەك تىندۇرىمىز، ئاندىن ئۇششاق چانالغان پىياز، سىيادان قاتارلىق تېتىتقۇلارنى سېپىپ ياخشى ئىشلەپ، نەم داستىخان بىلەن يېپىپ چۇمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە ئوتتۇراھال چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، تاۋلاپ نان راسلايمىز. راسلانغان نانلارنى رەتلىك تىزىپ، ئۈستىنى نەم لاتا بىلەن يېپىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. ئادەتتىكى نانلارنى ياققاندەك يېقىپ پىشۇرىمىز.

تاتلىقياڭيۇ نېنى

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى بەش كىلوگرام، تاتلىقياڭيۇ ئۇچ كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】تاتلىقياڭيۇنىڭ پوستىنى پاكىز ئاقلاپ، يۇيۇپ، قاسقاندا پىشۇرىمىز. سوۋۇغاندا مىجىپ بوتقا ھالىتىگە كەلتۇرىمىز. ئۇنغا خېمىرتۇرۇچنى ئېزىپ قويۇپ، تۇزنى ئازراق سېلىپ، تاتلىقياڭيۇ بوتقىسىنى قۇيۇپ، خېمىر يۇغۇرۇپ، ئاندىن چۇمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە زۇۋۇلا ئۇزۇپ نان راسلايمىز، قاتار تىزىپ ئۇستىنى يېپىپ تىندۇرىمىز. تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى سەل پەسرەك تەڭشەپ، نانىنى يېقىپ قىزىرىپ پىشقاندا سويۇۋالىمىز.

سەۋزە نېنى

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى بەش كىلوگرام، سەۋزە ئىككى كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】سەۋزىنى قىرىپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، شالىغۇچتا شالاپ، ئاندىن توغراپ، قازانغا ئازراق سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ 15 مىنۇتتەك پىشۇرىمىز. سەۋزىنى سۈزۈۋېلىپ، سوۋۇغىچە خېمىرتۇرۇچنى تۇز سېلىنغان ئىلمان سۇدا ئېزىپ، بۇغداي ئۇنىغا قۇيۇپ، ئاندىن سەۋزىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مىجىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىر ئوبدان كۆپكەندە خېمىرنى تومىلاپ، زۇۋۇلا ئۇزۇپ، نان راسلاپ، نانلارنى تىزىپ، ئۈستىنى يېپىپ تىندۇرىمىز. تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى تەڭشەپ (تونۇر ئىچىدىكى بوشلۇقتا قول كۆيمىگەندەك تەڭشىلسە بولىدۇ) نانىنى يېقىپ، سىڭدۈرۈپ پىشۇرۇپ سويۇۋالىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تورباسىسى

قىزىلچا نېنى

【خۇرۇچى】كۆممىقوناق ئۇنى بەش كىلوگرام، قىزىلچا ئۇچ كىلوگرام، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قىزىلچىنى ئاقلاپ، يۇيۇپ، ئىنچىكە تالالىق شالىغۇچتا شالاپ، قازانغا ئازراق سۇ قويۇپ، قەلەمچە قىلىنغان قىزىلچىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىپ سۇزۇۋالىمىز. كۆممىقوناق ئۇنىنى قىزىلچا قاينىتقان قىزىق سۇدا ئۆمەللەپ، خېمىرتۇرۇچنى، قىزىلچىنى سېلىپ كۆپرەك ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، ئوبدان ئىشلەپ چۇمكەپ قويىمىز. ئوبدان كۆپكەن خېمىرنى كىچىكرەك زۇۋۇلا ئېتىپ، تاۋلاپ نان راسلاپ، رەتلىك تىزىپ ئۇستىنى يېپىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تونۇر ھاۋاسىنى سەل قىزىق تەڭشەپ، نان يېقىپ، ئۇزاقراق تۇرغۇزۇپ، قىپقىزىل قىزارتىپ سويۇۋالىمىز. بۇ نانىنى قوناق ئۇنىنىڭ ئورنىدا بۇغداي ئۇنىدا پىشۇرسىمۇ بولىدۇ.

قوشۇقلۇق نان

【خۇرۇچى】بۇغداي ئۇنى بەش كىلوگرام، ئاق قوناق ئۇنى بەش كىلوگرام، پىياز، خېمىرتۇرۇچ تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇغداي ئۇنىنى قوناق ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇز سېلىنغان ئىلمان سۇدا يۇغۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. ئوبدان كۆپكەن خېمىرنى ئوتتۇراھال زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، 2 ～ 2.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا نان راسلاپ، ئۇششاق چانالغان پىيازنى نان يۈزىگە سۇركەپ، نان يۈزىگە پىچاقتا سىزىقچە چىقىرىپ رەتلىك تىزىپ، ئۇستىنى يېپىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. ئوبدان قىزىغان تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى قولىنىڭ كەينى كۆيمىگۈدەك تەڭشەپ (ئەگەر بەك قىزىق بولسا، چوغنى كۇل بىلەن كۆمۈپ، سەل توختىتىپ ياقىمىز) يېقىپ، 20 مىنۇتتەك دۈملەپ قويۇپ، ئاندىن تونۇرنى ئاغزىنى ئېچىپ كۆرۈپ، يەنە 30 مىنۇتتەك تۇرغۇزۇپ، ئوبدان قىزىرىپ پىشقاندا سويۇۋالىمىز. بۇ نانغا جىگىردەك قوشۇپ، سۇت بىلەن يۇغۇرسا تېخىمۇ تەملىك بولىدۇ.

ئۇزۇم نېنى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بەش كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى، شېكەر، تۇخۇم، قۇرۇق ئۇزۇم مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا ئازراق خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر، ئۆسۈملۈك مېيى قوشۇپ، چىڭراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇ-مىز. خېمىر چالا بولغاندا ياخشى ئىشلەپ، ئىنچىكە پىلتا قىلىپ، دادۇر (سويا پۇرچاق) نىڭ چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۈزىمىز ياكى پىچاق بىلەن تەكشى ھەم ئوخشاش چوڭلۇقتا كېسىمىز. زۇۋۇلىلارنى ئالىقان بىلەن يۇمىلاق قىلىپ بېسىپ نېپىزلىتىپ، ھەربىر تال زۇۋۇلىنىڭ ئىچىگە بىر نەچچە تالدىن قۇرۇق ئۇزۇمنى تۆكىمىز. ھەممىنى تۆگۈپ بولغاندا قايتا يۇمىلاقلاپ، ياغلانغان لېيىقا بىر ساپاق ھۆل ئۇزۇم شەكلىگە كەلتۈرۈپ تىزىپ، كەينى تەرىپىگە ئىككى تال يوپۇرماق شەكلىدە خېمىرنى ياساپ يېپىشتۇرۇپ، ئىككى يۈز گرادۇسلۇق دوخۇپكىغا سېلىپ قاقلاپ پىشۇرىمىز. پىشاي دېگەندە تۆخۇم سېرىقىغا ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، نانىنىڭ يۈزىگە سۈرتۈپ، يەنە بىر ئاز قاقلاپ، پىشقاندا ئېلىپ نانىنىڭ يۈزىگە شېكەر سۈيى (قىزىق ژاقتىدا) ياكى پىششىق ماي سۈركەپ، تاۋاققا سېلىپ مېھمانغا تارتىمىز.

مۇنار نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بەش كىلوگرام، ئېچىتقۇ، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇخۇم، تۇز، شېكەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا ئېچىتقۇ سېلىپ، تۇز ياكى شېكەر، تۇخۇم، ئۆسۈملۈك مېيى قوشۇپ، چىڭراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. خېمىر تىنىپ چالا بولغاندا، ياخشى ئىشلەپ پىلتا قىلىمىز. ئەڭ تېگىدىكى نانىنىڭ زۇۋۇلىسىنى 1500 گرام ئۆلچەم بويىچە ساپ خېمىرنى جىڭلاپ، ئۇنىڭ ئۈستى-دىكى ھەربىر قەۋىتى 100 گرامدىن پەرقلىنىدىغان زۇۋۇلا ئۇزۇپ جىڭلاپ تەييارلايمىز. نانىنى ئاچقۇچىلىك ئەڭ تېگىدىكى چوڭ نانىنى 35 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا يېيىپ ئېچىپ، ھەربىر قەۋىتىنى ئىككى سانتىمېتىردىن پەرق بىلەن جەمئىي 15 ～ 16 قەۋەت قىلىپ مۇنار شەكلىگە كەلتۈرىمىز. ئەڭ ئۈستىگە ھىلالئاي شەكلىنى چىقىرىپ، چىش كولى-غۇچ بىلەن بېكىتىۋالىمىز. خېمىرنى جىڭلاپ تەييارلىۋالغاندىن كېيىن، ھەربىرىنى ئايرىم - ئايرىم تاۋلاپ، يۇمىلاقلاپ، زۇۋۇلىنىڭ تېگىدىكى چوڭرىسىگە ئۆتكۈر پىچاق بىلەن ئىككى مىللىمېتىر ئارىلىق قويۇپ ئىز چىقىرىپ تىلىپ، چوڭرىدەپ يۇرۇپ ھەممە تەرىپىنى ئوخشاش كېسىش لازىم، ئاندىن ئاق نان ئېچىش ئۇسۇلى بويىچە تەكشى قىلىپ ئېچىپ، تۇكچە بىلەن گۇل چېكىپ تەييارلايمىز. تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى تەڭشەپ، نانىنىڭ كەينىنى سەل - پەل نەمدەپ، تونۇرغا يېقىپ تەكشى قىزارتىپ سويۇۋالىمىز. تونۇرغا يېقىش قۇلايسىز بولسا، دوخۇپكىنىڭ ھارارىتىنى 220 گرادۇسقا تەڭشەپ دوخۇپكىدا پىشۇرسىمۇ بولىدۇ. نان چالا پىشقاندا يۈزىگە ھەسەل ياكى شېكەر سۈيىنى چوكا بىلەن يەڭگىل سۈرتۈپ قىزارتسىمۇ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن سارغايتسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

مايلىق توقاچ

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، سۇت بىر لىتىر، ئىسسىق سۇ ئىككى لىتىر، قۇيرۇق ماي ئىككى كىلوگرام، پىياز ئىككى كىلوگرام، تۇز، ئۇچىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]ئۇن، ئىسسىق سۇ، تۇز، ئۇچىتقۇ، ئىسسىق سۇتلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ قاتتىق خېمىر يۇغۇرىمىز. قۇيرۇق ماينى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ قېيما تەييارلايمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن بۇ قېيمىنى سېلىپ خېمىرنى ياخشى چەيلەيمىز. ئاندىن زۇۋۇلا قىلىپ ئۇزۇپ ئاچمىز ۋە چوك نانغا ئوخشاش پىشۇرىمىز. بۇ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ مېھمانلارغا تەييارلايدىغان ئالاھىدە ئەتىۋارلىق نانلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

توم نان

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]قوناق ئۇنىنى قىزىق سۇ بىلەن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىقراق جايدا چۈمكەپ تىندۇرىمىز. خېمىر كۆپكەندە ئوتتۇراھال چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، قۇرۇق ئۇن سېپىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تونۇرنى بەكرەك قىزىتىپ، ھاۋاسىنى تەڭشىگەندىن كېيىن، نانىنىڭ زۇۋۇلىسىنى تونۇرغا كۈچ بىلەن بېسىپ نان شەكلىگە كەلگۈدەك ئۇرۇپ يالپاقلايمىز. نانىنىڭ ئوتتۇرىسىغا پىچاق بىلەن ئىككى ياكى ئۈچ ئىز چىقىرىپ قويىمىز. تونۇر ئاغزىنى ھەم يېپىپ بىرەر سائەت ئۆتكەندە چوغنىڭ يۈزىنى ئۇچىپ، بىر ھازا تۇرغۇزۇپ پىشۇرىمىز.

باسما نان

[خۇرۇچى]ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى]ئالا سورتلۇق ئاق ئۇندىن خېمىرنى توقاچتەك قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ ئىسسىقراق جايدا چۈمكەپ تىندۇرىمىز. خېمىر كۆپكەندە ئوتتۇراھال چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، قۇرۇق ئۇن سېپىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تونۇرنى بەكرەك قىزىتىپ، ھاۋاسىنى تەڭشىگەندىن كېيىن نانىنىڭ زۇۋۇلىسىنى تونۇرغا كۈچ بىلەن بېسىپ ياپىلاقلاپ ياقىمىز. تونۇر ئاغزىنى ھەم يېپىپ، بىرەر سائەت ئۆتكەندە چوغنىڭ يۈزىنى ئۇچىپ بىردەم تۇرغۇچە پىشۇرىمىز.

دامان نېنى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ خىل گىرده ئۆز نامىدىن مەلۇم. گىردىنىڭ بۇ خىلى ئادەملەرنىڭ تەلەپلىرىگە بىنائەن تونۇر دامىنىغا (چۆرىسىگە) يېقىلىدۇ. باشقا گىردىلەردىن ئۆزگىچىلىكى شۇكى، ئۇ قىزارماي، قۇرغاقلاشماي، قاتماي يۇمشاق پىشىدۇ ھەم قۇۋۇەتلىك بولىدۇ. دامان نېنى بەك مەززىلىك ھەم پايدىلىق. خەلقىمىز «ئىسسىق ناننىڭ جېنى بار، يەنە يېسەڭ يەنە بار» دېگەن ماقالىنى شۇ دامان نېنىنى كۆزدە تۇتۇپ ئېيتقان. دامان نېنى سوۋۇسا خېمىغا يېنىپ قالىدۇ. ئۇنى ئىسسىقىدا يېگەن ياخشى، سوۋۇپ كەتكەن دامان نېنىنى قاسقاندا ھور نانده‌ك ئىسسىتىپ يېسە بولىدۇ.

گۆلەن نان

【خۇرۇچى】قارا بۇغداي ئۇنى ئون كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز، ماي، جىگىرده‌ك مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، سەل بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىقراق جايدا چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە ئىشلەپ، زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، ئىككى سانتىمېتىر قېلىنلىقتا، مايلىق توقاچتەك چوڭلۇقتا نان راسلايمىز. راسلانغان نانىنى دۇم قىلىپ رەتلىك تىزىپ، ئۇستىنى نەم داستىخان بىلەن يېپىپ تىندۇرىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ، تۇز سۈيى ئۇرۇپ، ھاۋاسىنى تەڭشەپ نانىنى ياقىمىز. گۆلەن نانىنى تونۇردا ئۇزاقراق تۇرغۇزۇپ سىڭدۇرۇپ پىشۇرىمىز.

گۈلچىلەر

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، سۇ، سۈت ئىككى لىتىردىن، ئۆسۈملۈك مېيى ئىككى كىلوگرام، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇن، ئىسسىق سۇ، سۈت، تۇز، خېمىرتۇرۇچ، مايدا خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن كىچىك زۇۋۇلا قىلىپ ئالىقىنىمىز بىلەن باسىمىز، ئاندىن تۆكچە ئۇرىمىز. چوڭ نانده‌ك تونۇرغا ياقىمىز. بۇ پىشقاندا تەملىك، رەڭلىك، قىزىرىپ پىشقان بولۇپ، گۈل چېكىتلىرىگە ئوخشايدۇ. تونۇرغا يېقىشنىڭ ئالدىدا يۈزىگە سۈت ياكى شېكەر سۈركىلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تورلىسى
www.uyghurkitap.com

چوڭ گۈلچىلەر

بۇ نان ئائىلىلەردە ئۆزى ئۇچۇن تەييارلىنىدۇ. ناننىڭ ھەممە يېرى گۈل شەكلى بىلەن تولغان بولۇپ كۆركەم كۆرۈنىدۇ. بۇ نان ھېيت ـ بايرامالاردا تەييارلىنىدۇ. ناۋايلار ئاجايىپ كارامىتىنى ئىشقا سېلىپ نانغا تېخىمۇ ئالاھىدە تۇس بېرىدۇ.

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، سۇت ئىككى لىتىر، ئۆسۈملۈك مېيى ئىككى كىلوگرام، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】: ئۇنغا ئىسسىق سۇ، سۇت، تۇز، خېمىرتۇرۇچ، ماي قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن چوڭراق زۇۋۇلا قىلىپ ئالتىنىمىز بىلەن باسىمىز، ئاندىن تۆكچە ئۇرىمىز. چوڭ نانەك تونۇرغا ياپمىز. بۇ پىشقاندا تەملىك، رەڭلىك، قىزىرىپ پىشقان بولۇپ، گۈل چېكىتلىرىگە ئوخشايدۇ. تونۇرغا يېقىنىڭ ئالدىدا يۈزىگە سۇت ياكى شېكەر سۈركىلىدۇ.

چاۋات نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، ئۇچ لىتىر، ئىلمان سۇ تۆت لىتىر، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ نان مانتا بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنغا ئىلمان سۇ، سۇت، تۇز، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، خېمىر يۇمشاق يۇغۇرۇلىدۇ. ئۇچ كىلوگرام خېمىرنى 20 دىن زۇۋۇلا قىلىپ سامسىنەك قىلىمىز. قىرى ئېگىز ئەمەس، ئاق نانغا ئوخشاش يېپىلىدۇ. تونۇردىن قومۇرۇۋېلىپ مانتا ياكى پولۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۈنجۈتلۈك نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بەش كىلوگرام، پىياز 500 گرام، خېمىرتۇرۇچ 200 گرام، سىيادان 70 گرام، كۈنجۈت 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا خېمىر تۇرۇچ سېلىپ بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، خېمىر بولغاندا 200 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، 15 ~ 20 مىنۇت تىندۇرىمىز. گىرۇنكىنى قېلىنراق، ئوتتۇرىسىنى نېپىزرەك قىلىپ، كەڭرەك نان ياساپ، ئوتتۇرىسىغا چەككۈچ چېكىپ تەييارلايمىز. تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى تەڭشەپ، ناننىڭ يۈزىگە كۈنجۈت، سىيادان، ئۇششاق چانالغان پىياز ئارىلاشمىسىنى تەكشى سۈركەپ، ناننىڭ كەينىگە تۇز ئۇرۇپ، تونۇرغا ئودۇللۇق يېقىپ، ئودۇللۇق قومۇرۇۋالىمىز.

بازار نېنى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بەش كىلوگرام، پىياز بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ 150 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ ناننىڭ خېمىرىنى بوشراق يۇغۇرۇپ، ئۇزۇنراق بولدۇرىدۇ. خېمىر بولغاندىن كېيىن 140 گرامدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، يۇزىنى ئېچىپ، يېقىش ۋاقتىدا يۇزىگە ئۇششاق چانالغان پىياز سۇركەپ، ئۇدۇللۇق يېقىپ ئۇدۇللۇق سويۇۋالىدۇ.

پىچاق نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن 2.5 كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ 70 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بىر كىلوگرام ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ يۇغۇرۇپ چېيىغا كەلتۇرگەندىن كېيىن، يەنە ئۇستىگە ئۇن، سۇ قۇيۇپ چەيلەپ يوغىنتىپ، چېيىنى قاندۇرىمىز. خېمىرنى تىندۇرۇپ بولدۇرۇۋالغاندىن كېيىن 200 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، 10 ~ 15 مىنۇت تىندۇرۇۋالىمىز. تىنغان زۇۋۇلىلارنى بازار نېنىدىن قېلىنراق قىلىپ ئېچىپ، يۇزىگە چەككۇچ چېكىپ، تونۇرغا ئۇدۇللۇق يېقىپ ئۇدۇللۇق قومۇرۇۋالىمىز. بۇ ناننىڭ خېمىرى ئۇچ قېتىم يېگىلاپ چوڭايتىلغاچقا، يېسە يۇمشاق، چۇرۇك، مېغىزدەك مەززىلىك بولۇپ، «كۇچانىڭ پىچاق نېنى» دېگەن نامى بار.

سوقا نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن، تۇز، پىياز، كۇنجۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇ پېتىر نانلارنىڭ بىر تۇرى. ئۇنى ناۋايلار بازارغا تەييارلايدۇ. بۇ ناننى سوقىچاق ياساپ چەككۇچنى پېتىر نانغا ئۇرغاندەك كۆپ ئۇرىدۇ.

كۇنجۇتلۇك قۇۋۇەت نېنى

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئۇن كىلوگرام، سۇ، سۇت ئىككى لىتىردىن، تۇز 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، ماي ئىككى كىلوگرام، تۇخۇم 20 دانە، ئاق كۇنجۇت ئىككى كىلوگرام، تاتلىق خۇرۇچ ئىككى كىلوگرام ئەتراپىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق ئۇنغا ئىسسىق سۇ، قاينىتقان سۇت، تۇز، خېمىرتۇرۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇخۇمنى قوشۇپ، قاتتىق خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ تەييارلىغاندىن كېيىن، نانىنى يۇمشىتىلغان كۇنجۇتكە ۋە تاتلىق خۇرۇچلارغا مىلەپ، ئاندىن تونۇرغا ياقىمىز. نان قىزىرىپ پىشقاندا سويۇۋالىمىز. بۇ نان سىڭىشلىك ۋە قۇۋۇشەكلىك بولىدۇ.

سىيادانلىق نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، قارا كۇنجۇت، سىيادان ھەر قايسىسى بىر كىلوگرامدىن، تۇز، ئېچىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قارا كۇنجۇت بىلەن سىيادانىنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ بولغاندىن كېيىن نانىنى ئېچىپ تەييار قىلىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ تەييار قىلغاندىن كېيىن، نانىنى يۇمشىتىلغان كۇنجۇتكە ۋە تاتلىق خۇرۇچلارغا مىلەپ، ئاندىن تونۇرغا ياقىمىز. نان قىزىرىپ پىشقاندا سويۇۋالىمىز. بۇ نان سىڭىشلىك ۋە قۇۋۇشەكلىك بولىدۇ.

شېكەر نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، سۇ، سۇت ئىككى لىتىر، تۇز 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، ماي ئىككى كىلوگرام، ئاق كۇنجۇت ئىككى كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام ئەتراپىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاق ئۇنغا ئىسسىق سۇ، قاينىتقان سۇت، خېمىرتۇرۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى، كۇنجۇت ئارىلاشتۇرۇلغان شېكەر قاتارلىق خۇرۇچلارنى قوشۇپ قاتتىق خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. تونۇرنى قىزىتىپ تەييار قىلغاندىن كېيىن، نانىنى يۇمشىتىلغان كۇنجۇتكە ۋە تاتلىق خۇرۇچلارغا مىلەپ، ئاندىن تونۇرغا ياقىمىز. نان قىزىرىپ پىشقاندا سويۇۋالىمىز. بۇ نان سىڭىشلىق ۋە قۇۋۇشەكلىك بولىدۇ. بۇ نانغا تۇز سۇيى ئىنتايىن ئاز قويۇلىدۇ. بولمىسا تەمى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. نان تۇزسىز بولسا تاتلىق بولىدۇ.

كاكچا

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بەش كىلوگرام، كۇنجۇت 70 گرام، پىياز 200 گرام، سىيادان، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ يۇغۇرۇپ بولدۇرۇۋالىمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن 500 گراملىقتىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، گىرۇنكى قېلىنراق، ئوتتۇرىسى

نېپىزراق، يۇپقا ۋە چوڭ نان ياساپ، يۇزىگە چەككۈچ چېكىپ تەييارلايمىز. پىيازنى ئۇششاق چاناپ، سىيادان، كۈنجۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، نانىنى تونۇرغا يېقىش ۋاقتىدا نانىنىڭ يۇزىگە سۇركەپ، ئاندىن يېقىپ پىشۇرىمىز. ئۇدۇللۇق يېقىپ ئۇدۇللۇق سويۇۋېلىنىدۇ.

قەغەز نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، تۇز 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، قايماق ياكى چۈچۈتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى 500 گرام، ئىلمان سۇ تۆت لىتىر، تۇخۇم، ماي، پىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇننى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە تۆكۈپ، ئوتتۇرىسىنى ئاي شەكلىگە كەلتۈرۈپ، تۇزنى ئىلمان سۇدا ئېرىتىپ تۆكىمىز. خېمىرتۇرۇچ سالىمىز. نانىنىڭ مەززىلىك، يۇمشاق بولۇشى ئۈچۈن شېكەر ياكى چۈچۈتۇلگەن ماي تۆكىمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن كىچىك زۇۋۇلا قىلىپ نېپىز چوڭ قىلىپ ئاچىمىز. بۇ خىل نان تونۇرنى قىزىتىۋېلىپ ئۇدۇللۇق يېقىپ پىشۇرۇلىدۇ.

قەغەز نانىنى قەدىمكى زامانلاردا ئانىلار قېيىقچا، گۈلچىلەرنى تىزىپ قويۇشقا تەخسە، تاۋاقنىڭ ئورنىدا پايدىلىنىش ئۈچۈن ياققانىكەن. مۇراسىم تۈگىگەندە چايغا سېلىپ يەۋېتەتتىكەن. ئۇنىڭ يەنە بىر خىسلىتى، بۇ خىل نانىنى ئۇزاق ساقلىغىلى بولىدۇ.

نېپىز نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】بۇ نانىنى تەييارلاش ئۇسۇلى نېپىز بولۇپ قەغەزگە ئوخشايدۇ. نوغۇچ بىلەن يېيىپ نېپىز ئېچىلىدۇ. تونۇرنى قىزىتىۋېلىپ ئۇدۇللۇق يېقىپ، ئۇدۇللۇق پىشقانلىرىنى سويۇۋېلىپ تۇرىمىز. بۇ نان قايماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر تونۇر بولمىسا قازاندا تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. مېھمانلار بۇنى قىزىق پېتى ئىستېمال قىلىدۇ.

قاتلىما نان (1)

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، ئىسسىق سۇت ئۇچ لىتىر، تۇز 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئۇنغا مۇۋاپىق سۇ، ئىسسىق سۇت، تۇز، خېمىرتۇرۇچ قوۋۇپ يۇغۇرىمىز. خېمىرى بولغاندا نوغۇچ بىلەن يۇمىلاق شەكىلدە ئاچمىمىز، پىيازنى ئۇششاق قىيما قىلىپ، ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىرغا سۇرىمىز، بىر تەرەپتىن تۇرۇپ ئۇزۇن تۇرمەل قىلىپ، ئۇنى يەنە قاتلاپ چەيلەپ، قىيمىنى خېمىرغا ياخشى ئارىلاشتۇرۇمىز. تەييارلانغان خېمىرنى ئالتە سەر چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، قىرلىق نان ياساپ، يۇزىگە تۇكچە سېلىپ، ئاق نانەك ياپىمىز.

قاتلىما نان (2)

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قېتىق 70 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 70 گرام، قايماق 70 گرام، قوۋىرۇق ماي 70 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئىسسىق سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى قوۋۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەپ 10 ~ 15 مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاندىن نوغۇچ بىلەن نېپىز يېپىپ، يۇزىگە قوي مېيى ۋە قايماق سۇركەيمىز. ئاندىن بىر تەرەپتىن خېمىرنى تۇرۇپ ئۇزۇن تۇرمەل قىلىپ، ئىككى بېشىدىن تۇتۇپ بىر نەچچە قېتىم تولغاپ ئېشىمىز. 200 گرام زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ھەربىر زۇۋۇلىنى يەنە ئېشىپ قاتلىما ياسايمىز. تەييارلانغان قاتلىمىغا چەككۇچ ئۇرۇپ، ئاندىن يۇزىگە قېتىق سۇركەپ، ھاۋاسى تەڭشەلگەن تونۇرغا يېقىپ ياكى دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرىمىز.

قىيمىلىق قاتلىما نان

【خۇرۇچى】ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، مايلىق گۆش بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، قارىمۇچ، زىرە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】خېمىرنى يۇغۇرۇپ بولغاندا ئۇنى يېيىپ نېپىز ئاچمىمىز. مايلىق گۆشنى ئۇششاق توغراپ، قارىمۇچ، زىرە، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. تەييارلانغان قىيمىنى سېلىپ تەكشى يېيىتىپ، بىر تەرەپتىن تۇرۇپ، ئۇزۇن تۇرمەل قىلىپ، ئۇنى يەنە قاتلاپ چەيلەپ، قىيمىنى خېمىرغا ياخشى ئارىلاشتۇرىمىز. تەييارلانغان خېمىرنى 200 گرامدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، قىرغاقلىق قىلىپ نان ياساپ، يۇزىگە چەككۇچ چېكىپ، تونۇرغا ئۇدۇللۇق يېقىپ پىشۇرىمىز.

تونۇر گۆشنېنى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، گۆش بەش كىلوگرام، پىياز، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق سۇ، تۇز، خېمىرتۇرۇچ قۇيۇپ يۇغۇرىمىز. خېمىر تەييار بولغاندا نوغۇچ بىلەن يۇمىلاق شەكىلده ئاچمىمىز. گۆش، پىيازنى ئۇششاق قىيما قىلىپ، ماي بىلەن قوشۇپ خېمىرغا ئارىلاشتۇرىمىز. بىر تەرەپتىن تۇرۇپ ئۇزۇن تۇرمەل قىلىپ، ئۇنى يەنە قاتلاپ چەيلەپ، قىيمىنى خېمىرغا ياخشى ئارىلاشتۇرىمىز. تەييارلانغان خېمىرنى ئالته سەر چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، قىرلىق نان ياساپ، يۇزىگه تۆكچه سېلىپ، ئاق نانده‌ك ياپىمىز.

ئابى نان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، پىياز، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق سۇ، تۇز قۇيۇپ يۇغۇرىمىز. خېمىر تەييار بولغاندا نوغۇچ بىلەن يۇمىلاق شەكىلده ئاچمىمىز، پىيازنى ئۇششاق قىيما قىلىپ، ماي بىلەن بىرگه خېمىرغا ئارىلاشتۇرىمىز، بىر تەرەپتىن تۇرۇپ ئۇزۇن تۇرمەل قىلىپ، ئۇنى يەنە قاتلاپ چەيلەپ، قىيمىنى خېمىرغا ياخشى ئارىلاشتۇرىمىز. ئوخشىمايدىغان يېرى قولىمىز بىلەن زۇۋۇلا قىلىپ ئاچمىمىز. قىرىغا تۆكچه بىلەن گۈل چېكىپ تەييارلايمىز. تونۇرغا كۆنجۈت نانده‌ك ياپىمىز. ئابى نانىنىڭ قىرى خىلمۇخىل بولۇپ، كۆركەم كۆرۈنىدۇ. خالىسا نانىنىڭ قىرىغا ياغاچ تارغاقتا گۈل چىقارسىمۇ بولىدۇ. ئاده‌تته ئابى نان هەرخىل، تۇرلۈك بولىدۇ.

شىرمەن نان (1)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، پىياز، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شىرمەن نانىنىڭ خېمىرى ئىنتايىن يۇمشاق يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىرى بولغاندا زۇۋۇلا ئۇزۇپ ئاچمىمىز، ئوتتۇرىسىنى قولىمىزدا بېسىپ رومبا شەكىلگه كەلتۇرۇپ، بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا ئاچمىمىز. ئوتتۇرىسىغا چەككۈچ چېكىپ، گىرۇنكىگه پىچاق بىلەن گۈل چېكىمىز. بۇ نان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئېسىل ئەنئەنىۋى نانلىرىدىن بىرى بولۇپ، يۇمشاق، تەملىك، يېيىشلىك.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

شىرمەن نان (2)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، نوقۇت 200 گرام، ئارپىبەدىيان، ئېچىتقۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇز، ئېچىتقۇنى ئۇنغا سېلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، ياخشى ئىشلەپ، 500 گراملىقتىن زۇۋۇلا ئۇزۇۋۇالىمىز. ھەربىر زۇۋۇلىنىڭ گىرۋىكىنى قېلىنراق، ئوتتۇرىسىدىن نېپىزراق قىلىپ نان ياساپ، نانىنىڭ ئوتتۇرىسىغا چەككۈچ چېكىپ، گىرۋىكىگە پىچاق ياكى مەخسۇس چەككۈچ بىلەن چېكىپ تەييارلايمىز. قىزىغان تونۇرنىڭ ئوتىنى يېغىپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇغا تۇز سېپىپ، ھاۋاسىنى تەڭشەپ، تەييارلانغان نانىنى يېقىپ پىشۇرىمىز.

ھەمەك نان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بەش كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرۇپ، ياشراق بولدۇرۇپ، زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، غەلۋىرەك چوڭ نان تەييارلىنىدۇ. قىزىتىلغان تونۇرغا تۇز سېپىپ، ھاۋاسىنى تەڭشەپ، نانىنى گەزنىگە قويۇپ يېقىپ، تونۇردا ئون مىنۇت تۇرغۇزۇپ سىكدۇرۇپ پىشۇرۇۋالىمىز. بۇ خىل نان ھېيت ـ بايرام، توي ـ تۆكۈنلەردە تەييارلىنىدۇ.

شەربەتلىك گىرده نان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بەش كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، تۇز، جىگدە شەربىتى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇز، سۇ قويۇپ، چىڭ يۇغۇرۇپ بولدۇرۇۋالىمىز. خېمىر كۆپكەندىن كېيىن 200 گراملىقتىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، گىرۋىكىنى يۇمىلاق، ئوتتۇرىسىدىن ئويمان قىلىپ گىرده ياساپ، ئاشتاختىغا تىزىپ، ئۈستىگە سۇ ئۇرۇپ، كۈنجۈت سېپىپ داستىخان بىلەن ئۈستىنى يېپىپ قويىمىز. قىزىتقان تونۇرنىڭ ئوتىنى كۆمۈپ، داپخانىنى ئېتىپ، تونۇرغا سۇ، تۇز سېپىپ، ھاۋاسىنى تەڭشەپ نانىنى ياقمىز. نانىنى يېقىپ بولغاندىن كېيىن تونۇرنىڭ ئاغزىنى 20 ～ 25 مىنۇتقىچە دۈمىلەيمىز. پىشقاندا تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ، جىگدە شىرنىسىگە سۇ قويۇپ

ئۇستىگە سېپىپ يۇزىنى پارقىرىتىمىز. سويۇپ ئالغاندىن كېيىن ئىسسىق ۋاقتىدىلا ئۇستىگە تەييار جىگدە شەربىتىنى سۇرۇپ سىڭدۈرىمىز.

پىياز ۋە چىلغوزىلىق گۈلتوقاچ

【خۇرۇچى】 ئۇن 3.5 پىياله، پۈڭا ئېچىتقۇسى 1.5 ئاش قوشۇق، قىزىل پىياز بەش باش، قەلەمپۇر تۆت تال، كىشمىش ئۈزۈم ئۇچ ئاش قوشۇق، قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى ئىككى ئاش قوشۇق، زىرە تالقىنى بىر چىمدىم ، چۇچۇتۇلگەن، سۇزۇك ئۆسۈملۈك مېيى بەش ئاش قوشۇق. قارىمۇچ، يېڭى موگۇ بىر تال، تۇز مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئېچىتقۇ يېرىم پىياله ئىلمان سۇدا ئېرىتىلىدۇ. ئۇنغا بىر چىمدىم تۇز سېلىپ، ئوتتۇرىسى كۆلچەك شەكلىده ئېچىلىدۇ. ماي ۋە سۇدا ئېرىتىلگەن ئېچىتقۇ سېلىنىپ يۇغۇرۇلىدۇ. بىر پىياله ئىلمان سۇنى ئاز - ئازدىن قۇيۇپ تۇرۇپ، نان خېمىرى يۇمشاقلىقىدا خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر يۇمىلاق زۇڭۇلا قىلىنىپ، ئۆي تېمپېراتۇرىسىدا بىر سائەت تىندۇرۇلىدۇ. نېپىز شىلىنغان ئىككى باش پىياز، قەلەمپۇر، نېپىز ۋە ئۇششاق توغرالغان موگۇ، قارىمۇچ، زىرە ۋە تۇز ئازراق مايلانغان كىچىك تاۋىغا سېلىنىپ، سۇس ئوتتا سارغايغۇچە قورۇلىدۇ. بىرئاز سۇ قۇيۇپ، تۇڭاق يېپىق هالدا بىرقانچە مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئۈزۈم سۇغا چىلاپ قويۇپ يۇمشىتىلىدۇ. دوخۇپكا 200 گرادۇسقا تەڭشەپ قويۇلىدۇ. خېمىر تەكرار يۇغۇرۇلۇپ، بىرئاز ئېچىلىپ، نوغۇچ تومىلۇقىدا تۇرۇلىدۇ. تۇرمەلدىن توغرىسىغا تىلىپ، ئۆتكۈر پىچاق بىلەن توققۇز پارچە كېسىلىدۇ. ئاستى تۇز بىر تەخسىگە پارچىلاپ، يان - يېنىغا قىستاپ تىزىلىپ يېرىم سائەت تىندۇرۇلىدۇ. يۇمشىتىپ سۇزۇڭىلىنغان ئۈزۈمگە قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۇنىڭدىن بىر ئاش قوشۇق يۇز پەردىزى ئۇچۇن ئايرىپ قېلىنىدۇ. بۇ ئارىدا پىيازلىق قىيما ئىچىدىن قەلەمپۇر چىقىرىۋېتىلىپ، ئۈزۈم بىلەن قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى پىيازلىق قىيما ئۇستىگە تۆكۈلۈپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما توققۇز پارچە خېمىرنىڭ هەربىرىنىڭ ئارىسىغا يېيىتىلىپ، تەكرار ياخشىلاپ ئورىلىدۇ. بۇ ئورامىلاردىن گۈل شەكلى چىقىرىلىپ، دىئامېتىرى 26 سانتىمېتىر كېلىدىغان بىر يۇمىلاق تۇنكە تەخسە ياكى لېپسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا بىر تال، چۆرىسىگە سەككىز تال تىزىلىدۇ. پەردىزى ئۇچۇن ئايرىپ قويۇلغان قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى بىلەن كىشمىش ئۈزۈم گۈللەرنىڭ ئارىسىغا سېپىلىدۇ. پۇتۇن يۇزىگە ماي سۇرتۇپ، دوخۇپكىدا 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. پىشىشقا 20 مىنۇت قالغاندا دوخۇپكا تېمپېراتۇرىسى سەل تۆۋەنلىتىلىپ، پىشۇرۇش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

چېس توقاچ

【خۇرۇچى】 ئۇن 400 گرام، پىۋا ئېچىتقۇسى 200 گرام، سەۋزە ئىككى باش، كۆك ماش 500 گرام، ئىرىمچىك (خام ياكى پىششىق قايماق بولسىمۇ بولىدۇ) 200 گرام. قارىمۇچ تالقىنى ياكى زىرە، ئۆسۈملۈك مېيى ئىككى ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىۋا ئېچىتقۇسى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىلىدۇ. ئېچىتقۇ كۆپكەندە ئىچىگە ئۇن سېلىنىدۇ. تۇز ۋە چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى قوشۇلۇپ، يۇمشاق ۋە ئۆزلۈك خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر يۇمىلاق زۇۋۇلا قىلىنىپ، ئىسسىقراق يەردە بىر سائەت بولدۇرۇلىدۇ. بولغان خېمىر تەكرار ئىشلىنىپ يەنە يۇغۇرۇلۇپ پېتىرلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن بۇ خېمىردىن خالىغان چوڭلۇقتا زۇۋۇلىلار ئۇزۇلۇپ توقاچ نانەك راسلىنىدۇ. داستىخانغا قويۇپ، يۈزىنى يېپىپ ئىسسىقراق يەردە يەنە بىر سائەت تىندۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىدا سەۋزە قىرىپ تازىلىنىپ، ئۇششاق چاقماق قەنت شەكلىدە توغرىلىدۇ. كۆك ماش يۇيۇلۇپ، سەۋزە بىلەن بىللە ئۆسۈملۈك مېيىدا قورۇلىدۇ. تۇز، قارىمۇچ سېلىنىپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ. ئىرىمچىك ياكى قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، توقاچ خېمىرنىڭ يۈزىگە يېيىتىلىدۇ. ئالدىن قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا 15 ~ 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئىسسىق ياكى سوغۇق ھالدا داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قوش قاتلىق قىيمىلىق توقاچ

【خۇرۇچى】 يۇمىلاق بولكا ياكى يۇمشاق گىرده نان بىر دانە، كالا گۆشى قىيمىسى 150 گرام، كۆك پىياز بىر تال، تۇزلانغان تەرخەمەك بىر دانە، پەمىدۇر ئىككى تىلىم، سالاتلىق يېسۈپلەك يوپۇرمىقى ئىككى تال، پىششىقلاپ ئىشلەنگەن پەمىدۇر قىيامى ئىككى ئاش قوشۇق، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى ئۇچ ئاش قوشۇق، ساپ پۇرچاق ئۇنى بىر ئاش قوشۇق، پىياز بىر باش، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش قىيمىسى، ئۇششاق توغرالغان پىياز، پۇرچاق ئۇنى، تۇز ۋە قارىمۇچلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلىدۇ. بۇنىڭدىن دېئامېتىرى ئون سانتىمېتىر، قېلىنلىقى بىر سانتىمېتىر ئىككى دانە ياپىلاق كاتلىت ياسىلىپ، ئازراق مايدا ھەر ئىككى تەرەپ پىشۇرۇلىدۇ. تۇزلانغان تەرخەمەك چەمبەر شەكلىدە نېپىز توغرىلىدۇ. كۆك پىياز ئۇششاق توغرىلىدۇ. بولكا دوخۇپكىدا ئازراق ئىسسىتىلىپ، توغرىسىغا ئۇچ قات كېسىلىدۇ. بولكىنىڭ بىر پارچىسىغا پەمىدۇر قىيامى سۈرتۈلۈپ، تەرخەمەك

توغرامچىسىنىڭ يېرىمى، كاتلىتىنىڭ بىر پارچىسى، بىر تىلىم پەمىدۇر، بىر يوپۇرماق سالاتلىق يېسۈنلەك تىزلىپ، بولكىنىڭ ئىككىنچى پارچىسى بىلەن يېپىلىدۇ. ئىككىنچى پارچە بولكىنىڭ يۈزىگە پەمىدۇر قىيامى سۇرتۇلۇپ، توغرالغان كۆك پىياز، ئۇچىنچى پارچە كاتلىت، بىر تىلىم پەمىدۇر، قالغان تەرخەمەك توغرامچىسىنىڭ ھەممىسى ۋە بىر يوپۇرماق سالاتلىق يېسۈنلەك تىزلىپ ئۈچ پارچە بولكا يېپىلىدۇ.

قوناق ئۇنلۇق قازان نېنى

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى 1.5 پىيالە ، بۇغداي ئۇنى يېرىم پىيالە، ئېچىتقۇ پاراشوكى ئىككى بال قوشۇق، سودا پاراشوكى بىر بال قوشۇق، تۇز بىر بال قوشۇق، شېكەر ئىككى ئاش قوشۇق، تۇخۇم ئۈچ دانە، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى يېرىم پىيالە، سۇ تۆت ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوناق ئۇنى، ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى، سودا پاراشوكى، تۇز ۋە شېكەرلەر ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. باشقا بىر قاچىغا ئۆسۈملۈك مېيى ئېلىنىپ، ماينىڭ ئۈستىگە سۇ ۋە تۇخۇملارنىڭ سېرىقى قوشۇلۇپ چوكا بىلەن چېلىنىدۇ، ئاندىن ئۇنلۇق خۇرۇچلارنىڭ ئۈستىگە ئاز - ئازدىن تۆكۈلۈپ خېمىر يۇغۇرۇشقا باشلىنىدۇ. تۇخۇملارنىڭ ئېقىمۇ ئايرىم بىر قاچىدا قار شەكلىگە كەلگۈچە كۆپتۇرۇلۇپ، خېمىرنىڭ ئۈستىگە قويۇلۇپ داۋاملىق يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلۇپ بولۇنغان خېمىر ئۆي تېمپېراتۇرىسىدا يېرىم سائەت تىندۇرۇلغاندىن كېيىن مايلانغان دوخۇپكا لېيسىغا سېلىنىدۇ. 180 سېلسىيە گرادۇسقا تەڭشەپ، ئالدىن قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا نانىنىڭ ئاستى - ئۈستى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

قاتۇرماچ نان

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇن ئىككى كىلوگرام، تۇز، پىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوناق ئۇنىغا تۇز، چانالغان پىياز ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئىسسىق سۇدا خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. ئاندىن ئالما چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، يۇمىلاق ياكى سوقمىچاق ھالەتكە كەلتۇرىمىز. قازاننى قىزىتىپ، ئىككى قوشۇق ماي قۇيۇپ، ماينى قازانىنىڭ ھەممە يېرىگە تولۇق يۇقتۇرۇپ، ياسالغان نانلارنى قازانغا سالىمىز. ئوتنى پەسلىتىپ، نانلارنىڭ بىر يۈزى قېتىشىپ سارغايغاندىن كېيىن، يەنە بىر يۈزىنى ئۆرۈپ سارغايتىپ پىشۇرىمىز. ئادەتتە قازاننىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ بىر قېتىمدا 6 ~ 10 غىچە نانىنى پىشۇرغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربىكتى
www.uyghurkitap.com

تاۋا چوك نەنى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، شۇمشا، ئەبجەش ماي، شېكەر، خېمىرتۇرۇچ، توز، سودا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئىلمان توز سۈيىدە ئېزىلگەن خېمىرتۇرۇچنى سېلىپ، ئازراق ئەبجەش ماي، شۇمشا (ئۇۋتىتىلغان يوپۇرمىقى) قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە ياخشى ئىشلەپ، سودا سۈيى سىڭدۇرىمىز. ئىككى كىلوگرام خېمىرنى بىر زۇۋۇلا ئېتىپ تاۋلاپ، ئاندىن ئۇنى ئوچ سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىۋالىمىز. يۇزىگە شەكىل چىقىرىپ سىزىپ، سەل تىندۇرۇپ قويىمىز. ئوتى سەل پەسرەك تەڭشەلگەن تاۋۇغا سېلىپ، نانىنىڭ يۇزى تەكشى سارغايغاندا شېكەر سۈيى سۈركەپ ئالىمىز.

شېكەر توقاچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، سودا، شېكەر، توخۇم، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا نىسبەتلەشتۇرۇپ ئېچىتقۇ، ئۆسۈملۈك مېيى، توخۇم قۇيۇپ، خېمىر يۇغۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. خېمىر ياخشى كۆپكەندە سودا سۈيى ئارىلاشتۇرۇپ ياخشى ئىشلەپ، يەنە تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىر ئوبدان تىنغاندا خېمىرنى تومىلاپ پىلتە قىلىپ، 100 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، زۇۋۇلىلارنى دۇم قىلىپ تىزىپ، ئۈستىنى يېپىپ تىندۇرىمىز. زۇۋۇلا تىنغاندىن كېيىن بېسىپ توقاچ راسلايمىز. توقاچنىڭ يۇزىنى قۇم شېكەر قۇيۇلغان تاۋاققا بېسىپ، توقاچقا شېكەر تەكشى يېپىشقاندا ئاندىن تەكشى قىزىتىلغان، تېگىگە ماي سۈركەلگەن تاۋۇغا تىزىپ 200 گرادۇسلۇق هارارەتتە پىشۇرىمىز. توقاچلار تەكشى قىزارغاندا ئالىمىز.

ماي توقاچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، سودا سۈيى، دۇملەپ پىشۇرۇلغان ئۇن، كۈنجۈت، ئەبجەش ماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىشلىتىدىغان ئۇنغا مۇۋاپىق مىقداردىكى ئىلمان سۇدا ئېزىلگە خېمىرتۇرۇچنى سېلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، چۇمكەپ قويىمىز. خېمىر ياخشى كۆپكەندە سودا سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەپ، يەنە چۇمكەپ تىندۇرۇپ قويىمىز. دۇملەپ

پىشۇرۇلغان قۇرۇق ئۇنغا مۇۋاپىق مىقداردىكى كۇنجۇت، ئەبجەش ماي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بوتقا تەييارلايمىز. خېمىرنى ئۆسۈملۈك مېيى بىلەن مايلاپ، ئەمىەل ئۇستىدە قول بىلەن يېيىپ، ئۇستىگە تەييارلىغان كۇنجۇت بوتقىسىنى تەكشى تېمىتىپ، تۇرمەللەپ يۆگەپ پىلتا ھالىتىگە كەلتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى باش بارماق تومۇقىدا سوزۇپ، ئون سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئۇزۇپ، ئىككى ئۇچىنى تۇتۇۋېلىپ يەنە سوزۇپ، يۇتازا شەكلىدە 4 ~ 5 يۆگەم يۆگەپ، بېسىپ ياپىلاق توقاچ راسلايمىز. تاۋىنى 220 گرادۇس قىزىتىپ، ئىچىگە ماي سۈركەپ، راسلىغان توقاچلارنى تىزىپ تاۋىنىڭ ياپقۇ-چىنى ياپمىز، تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا ئالىمىز.

گۆش قىيمىلىق قاتلىما توقاچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، سېمىز گۆش، پىياز، ئاقمۇچ، ئېرىتىلگەن قۇيرۇق ماي، ئۆسۈملۈك مېيى، دۇملەپ پىشۇرۇلغان قۇرۇق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىشلىتىلىدىغان ئۇننىڭ 20% دە قاينىق سۇ بىلەن خېمىر يۇغۇرىمىز، 80% نى خېمىرتۇرۇچ سېلىپ ئىلمان سۇدا يۇغۇرۇپ، ئىككى خىل خېمىرنى بىرلەشتۇرۇپ ياخشى ئىشلەپ چۇمكەپ قويىمىز. گۆشنى قوناقتەك ئۇششاق توغرايمىز. پىيازنى ئۇششاق چاناپ، گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلىۋالىمىز. چالا كۆپكەن خېمىرنى ئۆسۈملۈك مېيى سۈرتۈلگەن ئەمىەل ئۇستىگە ئېلىپ بېسىپ يېيىپ، ئېرىگەن قۇيرۇق مايىنى خېمىر يۈزىگە تەكشى سۈرتۈپ، خېمىرنى تۇرمەللەپ يۆگەپ پىلتا قىلىپ، تومىلقى باش بارماقتەك ھالەتتە سوزىمىز. ئاندىن 20 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئۇزۇپ، ئۇننىڭ ئىككى ئۇچىدىن تۇتۇپ يۇتازىدەك يۆگەپ، قول بىلەن بېسىپ جىلتا ئاچىمىز. جىلتىغا تەييار قىيمىنى ئېلىپ تۆگۈپ، ئۇنى ئالىقىنىمىز بىلەن ئاستا بېسىپ توقاچ راسلايمىز. 220 گرادۇس قىزىغان تاۋىغا ماي سۈرتۈپ، تەييارلىغان توقاچلارنى تىزىپ ياپقۇچنى يېپىپ، ھەممە يېنىنى قىزارتىپ پىشۇرۇۋالىمىز.

مېغىز قىيمىلىق توقاچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ياڭاق مېغىزى، قوم شېكەر، كۇنجۇت، دۇملەپ پىشۇرۇلغان قۇرۇق ئۇن، ئېرىتىلگەن قۇيرۇق ماي، ئۆسۈملۈك مېيى، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇننىڭ 20% نى قاينىق سۇدا يۇغۇرىمىز، 80% نى ئىلمان سۇدا ئېزىلگەن خېمىرتۇرۇچ بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاندىن ئىككى خىل خېمىرنى بىرلەشتۇ-

www.uyghurkitap.com

رۇپ ياخشى ئىشلەپ تىندۇرۇپ چۈمكەپ قويىمىز. ياڭاق مېغىزى ۋە خاسلاق مېغىزىنى ئۇششاقلاپ چانايمىز. مېغىزلارنى كۈنجۈت، شېكەرلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، قۇرۇق ئۇن، ئۆسۈملۈك مېيىنى سېپىپ مىجىپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى ئىشلەش، پىلتا قىلىش، تۇگۇش، توقاچ راسلاش ئۇسۇلى گۆش قىيمىلىق قاتلىما توقاچىنىڭكىگە ئوخشاش. توقاچ تەييار بولغاندا 220 گرادۇس قىزىتىلغان دوخۇپكىغا تىزىپ، ياپقۇچنى يېپىپ، تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا ئالىمىز.

تاۋا توقىچى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، شۇمشا، ئەبجەش مايى، شېكەر، تۇز، سودا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا مايى، شۇمشا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا خېمىر يۇغۇرۇپ چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە 100 ～ 150 گرامدىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، تاۋلاپ، نەم لاتا بىلەن يېپىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تاۋىنىڭ ئوتتىنى سەل سۇسراق تەڭشەپ، تەييارلىغان زۇۋۇلىنى ئېچىپ، چۆرىسىنى نېپىزرەك، ئوتتۇرىسىنى قېلىنراق راسلاپ، پىچاق بىلەن ھەر خىل شەكىل چىقىرىپ تىلىپ قويىمىز. تاۋىغا سېلىپ تەكشى سارغىيىپ پىشقاندا شېكەر سۇيى سۇرتۇپ ئالىمىز.

چۇرۇك قاتلىما توقاچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، ئېرىتىلگەن قۇيرۇق مايى، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنىنىڭ 20% نى قاينىق سۇدا يۇغۇرىمىز، قالغىنىنى ئىلمان سۇدا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ يۇغۇرۇپ، ئىككى خىل خېمىرنى بىرلەشتۈرۈپ ياخشى ئىشلەپ چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە ئەمبەلگە ئۆسۈملۈك مېيى سۇركەپ، خېمىرنى ئەمبەلگە قويۇپ قول بىلەن بېسىپ يايىمىز. ئۈستىگە قۇيرۇق مايىنى تەكشى سۇرتۇپ تۇرمەللەپ تومىلايمىز. ئۇننى سوزۇپ باش بارماق تومۇقىدا پىلتا قىلىپ ئون سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئۇزۇپ، ئىككى ئۇچىنى تۇتۇپ يۇتازىدەك يۆگەيمىز، ئاندىن قول بىلەن بېسىپ ياپىلاقلاپ توقاچ راسلايمىز. 220 گرادۇس قىزىتىلغان دوخۇپكا ياكى تاۋىغا سېلىپ ھەممە يېنى تەكشى قىزارغاندا ئالىمىز.

قىيمىلىق تاۋا نېنى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، سېمىز گۆش، پىياز، ئاقمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىلمان سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ پېتىر خېمىرنى يۇغۇرۇپ، 10 ~ 15 مىنۇت تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى پۈرچاقتەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چاناپ يۇمشىتىپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى 100 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، چۆرىسىنى نېپىزرەك جىلتا ئېچىپ، مۇۋاپىق قىيما ئېلىپ، قىيمىنىڭ ئوستىگە يەنە بىر جىلتىنى يېپىپ، چەتلىرىنى چىڭ چىمدىپ گۇل چىقىرىپ نان راسلايمىز. تاۋىنى ئوتتۇراھال قىزىتىپ، نانىنى سېلىپ ئىككى تەرىپى ئوخشاش قىزارغاندا ئالىمىز.

يۆگەلمە شېكەر نان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى، شېكەر، دۇملەپ پىشۇرۇلغان ئۇن، سودا، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ يۇغۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە ئازراق سودا سۇيى يېگۈزۈپ، ئوبدان ئىشلەپ چۇمكەپ قويىمىز. مۇۋاپىق مىقداردىكى پىشقان ئۇنغا شېكەر، ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى ئەمبەلگە يېيىپ ئوستىگە ئۆسۈملۈك مېيى سۈرتۈپ، ئاندىن قىيمىنى ئېلىپ تەكشى يېيىتىپ، خېمىرنى تورمەللەپ پىلتا تەييارلاپ، ئون سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئۇزىمىز. زۇۋۇلىنىڭ ئوتتۇرىسىنى پىچاق بىلەن يېرىپ، يېرىلغان قىسمىنى قايتا جۇپلەپ يۆگەپ، ئىچى ئويمان چېتى توم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، يەنە ئون مىنۇتتەك تۇرغۇزۇپ تىندۇرۇپ، 200 گرادۇسلۇق قىزىق دوخۇپكا تاۋىغا سېلىپ، تەكشى قىزىرىپ پىشقاندا ئالىمىز.

قاتلىما يۇتازا

【خۇرۇچى】 پىشقان يۇتازا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قاسقاندا پىشقان يۇتازىنى لېپسىنى مايلاپ تىزىپ، دوخۇپكىغا سېلىپ قىزارغاندا ئالىمىز. بۇ خىل نان چۈرۈك بولغاچقا كىشىلەر ياقتۇرۇپ يەيدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بېكى تاراتقۇسى
www.uyghurkitap.com

قوتۇرماچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ئۆسۈملۈك مېيى، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە 200 ~ 300 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، تاۋلاپ، نوغۇچ بىلەن يېيىپ بەش مىللىمېتىر قېلىنلىقتا نان راسلايمىز. سۇس ئوتتا قىزدۇرۇلغان قازانغا سېلىپ توختىماي ئايلاندۇرۇپ، ئۆرۈپ ـ چۆرۈپ ئىككى تەرىپى تەكشى پىشقاندا ئالىمىز.

سىيادان توقىچى

【خۇرۇچى】 مارگىن 250 گرام، ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر بىر پىيالە، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى ئىككى ئاش قوشۇق، ئۇن تۆت پىيالە، سىيادان 2 ~ 3 ئاش قوشۇق، مۇرابا يېرىم پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مارگىرىن ئېرىتىپ بولۇشىغىلا ئوچاقتىن ئېلىپ سوۋۇتۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن ئىچىگە سۇ ماي بىلەن شېكەر سېلىنىپ قوچۇلىدۇ، ئارقىدىن ئۇن ۋە سىيادان قوشۇلۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. خېمىر تاكى ئۆزلىشىپ بولغۇچە ئىشلەپ ئوبدان يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىردىن تۇخۇم چوڭلۇقىدا زۇۋۇلىلار ئۇزۇلۇپ كۈمىلاچلىنىدۇ. ئالىقاندا بېسىپ تۇرۇپ يايپلاقلىنىدۇ. ئوتتۇرىسى بارماق بىلەن چوڭقۇرلاشتۇرۇلۇپ لېسقا تىزىلىدۇ. 130 گرادۇسقا توغرىلىنىپ قىزارتىلغان دوخۇپكىدا قىزارتىۋېتىمەستىن پىشۇرۇلىدۇ. دوخۇپكىدىن چىققاندىن كېيىن سوۋۇتىلىدۇ. ئوتتۇرىسىغا مۇرابا تولدۇرۇلۇپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

【ئالاھىدىلىكى】 شەكلى كۆركەم، رەڭگى ئاق، ئىچىدىكى سىيادانلار كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. تەمى تاتلىق، پۇراقلىق، ئىچىگە سىيادان سېلىنغان بۇ يېمەكلىكنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش، سوت كۆپەيتىش، چاچ قارايتىش، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى كۈچەيتىشتە شىپالىق رولى بار.

ئاپېلسىن توقىچى

【خۇرۇچى】 ماندارىن سۈيى بىر پىيالە، شېكەر بىر يېرىم پىيالە، ئاپېلسىن شۆپۈكى قىرىندىسى ئىككى دانە، سۇ ماي يېرىم پىيالە، مارگىرىن بىر ئاش قوشۇق، سودا

پاراشوکی بىر بال قوشۇق، تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىر دانە، خاسىڭ مېغىزى يېرىم پىيالە، ئۇن ئىككى پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چوڭقۇرراق بىر قاچىغا ئاپېلسىن سۇيى، شېكەر، ئاپېلسىن شۆپۈكى قىرىندىسى، سۇ ماي، مارگىرىن، سودا پاراشوكى سېلىنىپ ئۇزاق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئاز - ئازدىن ئۇن سېلىنىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلغان خېمىردىن ئۇششاق زۇۋۇلىلار تۇتۇلۇپ كۆمىلاچلىنىدۇ. يۇزىگە تۇخۇم سېرىقى سۈرتۇلۇپ، ئۈتتۇرىسىغا بىر تال خاسىڭ مېغىزى قويۇلىدۇ. تەييارلانغان توقاچلار لېپسقا تىزىلىپ، ئۈتتۇرا ھارارەتلىك دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ.

【ئالاھىدىلىكى】 دانە - دانە، شەكلى ئېنىق، رەڭگى قىزغۇچ، تەمى چۇچۇمەل تاتلىق، يېيىشلىك، تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، فوسفور، تۆمۇر، كاروتىن مول بولغان ئاپېلسىن مۇشۇ خىل شەكىللەردە ئىستېمال قىلىنسا قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئاشقازان، جىگەر، يۇرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ.

كەندىر - بۇغداي قومىچى

【خۇرۇچى】 بۇغداي بىر كىلوگرام، كەندىر ئۇرۇقى 500 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغداي ۋە كەندىر ئۇرۇقلىرىنى ئايرىم - ئايرىم ئادالاپ، پاكىز سورۇۋالىمىز. قازاننى قىزىتىپ، قازانغا قۇرۇق ئاش قۇمىنى تۆكۈپ قىزىتىمىز. قۇم قىزىغاندا بۇغداينى قۇم ئۈستىگە تۆكۈپ، سۇس ئوتتا توختىماي ماتلاپ، بۇغداي سارغايغاندا ئوتنى توختىتىمىز. ئۇنى تۆمۇر غەلۋىرە تاسقاپ، قۇمدىن ئادالايمىز. قازاننى ئادالاپ، قازان قىزىغاندا قۇمنى پاكىز سۈرتۈۋېتىمىز. قازاننى ئۆسۈملۈك مېيىدا ياغلاپ، ئوتنى مۆتىدىل قالاپ، قازانغا كەندىر ئۇرۇقىنى سېلىپ قورۇيمىز. كەندىر سارغايغاندا ئۇستىگە قورۇلغان بۇغداينى تۆكۈپ، تېز - تېز ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن داستىخانغا تۆكۈپ، لېگەنگە ئېلىپ، قىزىق پېتى ياكى سوۋۇغاندا يېسەك بولىدۇ.

قوناق قومىچى

【خۇرۇچى】 كۆممىقوناق بىر كىلوگرام، قۇرۇق قۇم ئىككى كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆممىقوناقنى پاكىز ئادالاپ سورۇيمىز. قازاننى قىزىتىپ، ئۇنىڭغا قۇم تۆكۈپ سۇس ئوتتا قىزىتىمىز. ئۇستىگە كوممىقوناقنى تۆكۈپ قۇم بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز، كۆممىقوناق قىزىغاندا ئېتىلىپ چىقىدۇ. كوممىقوناق تولۇق ئېتىلىپ

چىققاندا، سىم غەلۋىرگە تۆكۈپ قۇمنى تاسقۇبتىمىز. قوماچنى ئايرۇبلىپ، قىزىق پېتى ياكى سوۋۇغاندا ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

چۇرۇچ

【خۇرۇچى】 دېنى قاتمىغان بۇغداي باشقى 500 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 دېنى قاتمىغان بۇغداي باشقىنى يىغىپ تەييارلايمىز. ئوت يېقىپ ئۇلۇغ كۆيگەندە بۇغداي باشقىنى ئوتقا قاقلاپ پۇچۇلايمىز. باشاقنىڭ قىلتىرىقى كۆيۈپ، باشاق ئاندا ـ ساندا كۆيۈپ سارغايغاندا، قول بىلەن ئۇۋۇلاپ داننى ئادالاپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

پۇچۇلانغان كۆكۇاش

【خۇرۇچى】 سۇتلۇك كۆممىقوناقنىڭ كۆكۇشى مۇزلاپقى مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۇتلۇك كۆكۇاشنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ چوغقا قاقلايمىز. پۇچۇلانغان يەرلىرى سارغايغاندا ئۆرۈپ تۇرىمىز. كۆكۇاش پۇتۇنلەي پۇچۇلىنىپ بولغاندا، ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلىمىز. بۇنى كاۋاپداندا پىشۇرساقمۇ بولىدۇ.

بولكا

بولكا (بەزىلەر «توقاچ» دەپمۇ ئاتايدۇ) پىشۇرۇش بىرقەدەر ئىنچىكە ھەم ئاۋارىچىلىكى كۆپرەك ئىش. لېكىن شارائىت يار بەرسە، ئۆيدە پىشۇرۇلغان بولكىلارنىڭ تەمى ياخشى، يېيىشلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ.

【خۇرۇچى】 خېمىرتۇرۇچ 300 ～ 400 گرام ، سۇت 500 گرام، تۇخۇم بەش دانە، شېكەر 130 گرام، ماي 200 گرام، ئالما سورتلۇق ئۇن، تۇخۇم 3 ～ 4 دانە، پېچىنە 100 گرام، شېكەر خالىغان مىقداردا، ماي 100 ～ 150 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بولكا خېمىرىنى تەييارلاش ئۇچۇن ئالدى بىلەن قۇلماقتىن قاينىتىپ ياسالغان خېمىرتۇرۇچ (دۇرۇزى، ئاپارا) بولۇشى كېرەك. بۇ خىل ئېچىتقۇ خەلق ئارىسىدا ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن تەييارلىنىدۇ. تۆۋەندە مۇنداق ئىككى خىل ئۇسۇل تونۇشتۇرۇلىدۇ:

بىرىنچى خىل ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن بىر ـ ئىككى سىقىم ياخشى سورتلۇق

قۇلماقنى سوغۇق سۇدا بىر ـ ئىككى قېتىم چايقىۋالغاندىن كېيىن مۇۋاپىق قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە ئىككى چىنىدەك سۇ قۇيۇپ، ئۈنىڭغا بىر تال تۇگۈنەكنى ئاقلاپ، يۇيۇپ نېپىز توغراپ سېلىنىدۇ ھەم يەنە بىرەر سىقىم قويۇق ئۇزۇم سېلىنىپ، تۇگۈنەك ئېزىلىپ پىشقانغا قەدەر قاينىتىلىدۇ. بىر قاچىدا يېرىم چىنىدەك ئۈننى سۇ بىلەن ئېزىپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈۋېلىپ، ئۇنى بىر قول بىلەن ئىلەشتۈرۈپ تۈرۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قايناپ تەييار بولغان قۇلماق ئارىلاشمىسى ئىسسىق پېتى قۇيۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇ سەل سوۋۇپ قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا، ئۇنىڭغا بىرەر قوشۇق خېمىرتۇرۇچ (دۇرۇژى بولسا ياخشى)، بىر قوشۇق شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاغزىنى يېپىپ قېلىن يۆگەپ، ئىسسىقراق جايغا ئېچىتىشقا قويۇلىدۇ. ئۇ بىرەر يېرىم كۇندە ئېچىپ تەييار بولغاندىن كېيىن (ئېچىپ كەتكەن قېتىقتەك بۇژۇلداپ كۆپۈكلىنىدۇ) ئۇنى بىر داكىغا ئېلىپ، سىقىپ سۈيى چىقىرىۋېلىنىدۇ ياكى قايناپ تەييار بولغان قۇلماق قول كۆيمىگۈدەك بولغاندا، داكىغا ئېلىپ سىقىپ سۈيى چىقىرىۋېلىنىدۇ ـ دە، ئۇنىڭغا بىرەر قوشۇق خېمىرتۇرۇچ، بىرەر قوشۇق قۇم شېكەر، مۇۋاپىق ئۇن سېلىپ، ئۇماچ قويۇقلۇقىدا (ئۈستىگە سۇ ئۆرلەپ قالمىغۇدەك قىلىپ) چېلىپ، ئاغزىنى يېپىپ، ئوبدان يۆگەپ، ئىسسىقراق جايغا ئېچىتىشقا قويۇلىدۇ. ئارىلاشما سۈيۇقلۇق بىرەر يېرىم كۇندە ئېچىپ تەييار بولۇشى مۇمكىن.

يەنە بىر خىل ئۇسۇلى: يېڭى ياكى قۇرۇتۇلغان قۇلماق پاكىز يۇيۇلۇپ، سوغۇق سۇ قۇيۇپ، 5 ~ 10 مىنۇت قاينىتىلىدۇ، ئاندىن ئۇ قول كۆيمىگۈدەك بولۇپ سوۋۇغاندا، داكىغا ئېلىپ سىقىپ سۈيى چىقىرىۋېلىنىدۇ ـ دە، ئۇنىڭغا ئۇن سېلىپ ئىلەشتۇرۇپ، ئوبدان يۆگەپ ئېچىتىشقا قويۇلىدۇ. ئۇ ئىككى ـ ئۈچ كۇندە ئېچىپ كۆپۈپ چىقىشى مۇمكىن. مانا بۇلار «قۇلماق ئېچىتقۇسى»، «ئاپارا»، «دۇرۇژى» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئېچىغان خېمىرلارنى يۇغۇرۇش ئۈچۈن، بالدۇر تەييارلانغان خېمىرتۇرۇچنى ئۆلچەم بويىچە بۆلۈپ ئېلىپ، ئۈستىگە سۇت، تۇخۇم، شېكەر ھەم ئۇن قوشۇپ قويۇقراق قىلىپ چېلىپ، ئېچىتىشقا قويۇلىدۇ. مانا بۇ «باش تۇتۇش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ تۇتۇلغان باش ئېچىپ، كۆپۈپ چىققاندىن كېيىن ئۇنىڭغا ئۇن، ماي سېلىپ، رەسمىي خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. قۇلماق ئېچىتقۇسى نان، مانتا ۋە باشقا بولدۇرغان خېمىرلارغا ئىشلىتىلسە خېمىر بەك ئوخشايدۇ. مەززىلىك پۇرايدۇ.

بولكا خېمىرىنى يۇغۇرۇش ئۈچۈن سېلىنىدىغان ماتېرىياللارنىڭ مىقدارى ئوخشاش بولمايدۇ. ھەر كىم ئۆز ئېھتىياجىغا قاراپ كۆپەيتىسە ياكى كېمەيتىسە بولىدۇ. بۇ يەردە

ئادەتتىكى بىر بىرلىك كۆرسىتىلىدۇ.

تەييارلانغان خېمىرتۇرۇچ مۇڭاپىق جاۋۇرغا سېلىنىپ ئۇستىگە سوت ئىللىتىپ قۇيۇلىدۇ. تۆخۈم، قۇم شېكەر سېلىنىپ، ئۇبدان ئىلەشتۇرۇلىدۇ (قوشۇق بىلەن ئىلەشتۇرۇشكە بولىدۇ)، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئالىي سورتلۇق ئاق ئۇن سېلىنىدۇ، توڭۇر-چەكلىرى توڭىگۈچە ئۇبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. خېمىر قويۇقراق ئۇماچلاردەك (قوشۇق بىلەن ئىلەشتۇرگىلى بولغۇدەك) قويۇقلۇقتا بولىدۇ. ئاندىن قاچىنىڭ ئاغزىنى يېپىپ، ئۇبدان، قېلىن يۆگەپ، ئىسسىقراق ئۆيدە ئېچىتقىلى قويۇلىدۇ. ئۇ خېمىر ئىككى - ئۈچ سائەتلەردە (بەزىدە خېمىرتۇرۇچنىڭ ئوخشىمىغانلىقىغا قاراپ ئۇنىڭ-دىن ئاستا ياكى تېز بولۇشى مۇمكىن) ئېچىپ، بۇژ - بۇژ بولۇپ، كۆتۈرۈلۈپ كۆپۈپ چىقىدۇ. كۆتۈرۈلۈپ چىققان بۇ سۇيۇقلۇقتا ئۇن سېلىپ بوشراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇ-لىدۇ. خېمىرنى چەيلەش جەريانىدا قوي مېيى ياكى سېرىقماي ئوتتا ئېرىتىلىپ، ئىسسىق (قول كۆيمىگۈدەك) پېتى ئاز - ئازدىن قۇيۇپ تۇرۇپ، چەيلەپ خېمىرغا يېگۈزۈلىدۇ. خېمىر قولغا چاپلاشماي ئايرىلىپ چىققانغا قەدەر ئۇبدان چەيلىنىشى، بوشراق (بولاق مانتىنىڭ بوش خېمىرىدەك) قىلىپ يۇغۇرۇلۇشى كېرەك. چېيى قېنىپ تەييارلانغان خېمىر يەنە ئۇستى يېپىلىپ، نېپىز سۇلياۋ ياكى لېگەن قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ئۇبدان يۆگىلىپ (قېلىنراق نەرسىلەر بىلەن)، ئىسسىقراق ئۆيدە ئېچىتىشقا قويۇلىدۇ (ئوتنىڭ قېشىغا قويۇپ ئېچىتىشقا بولمايدۇ). خېمىر كۆز - كۆز بولۇپمۇ كۆتۈرۈلۈپ چىققاندىن كېيىن ئۇنى يەنە چەيلەپ يەنە كۆپتۈرۈشكە قويۇلىدۇ. ئۇ ئىككىنچى قېتىم كۆپۈپ چىققاندىن كېيىن (دوختۇرخانا سوداسىدىن بىر بال قوشۇقتىن ئازراق سودانى ئېزىپ، خېمىرغا چېچىپ چەيلۇېتىشمۇ مۇمكىن)، خېمىرنى بۆلۈپ - بۆلۈپ ئېلىپ، قۇرۇق ئۇن چېچىلغان ئەمىلگە قويۇپ 80 ~ 100 گرام (ياكى خالىغان چوڭلۇقتا) چوڭلۇقتىكى زۇڭزۇلىلار تەييارلىنىپ، ئۇستى داستىخان بىلەن يېپىپ قويۇ-لىدۇ - دە، بىر - بىرلەپ ئېلىپ ھەر خىل شەكىلدىكى بولكىلار ياسىلىدۇ.

زۇڭزۇلىلار لەڭمەن پىلتىسى يەشكەندەك ئۇزۇن، بارماق تومۇقىدا يېشىلىپ، ئىككى ئۇچى قارشى يۆنىلىشكە تولغانغاندىن كېيىن، ئىككى ئۇچى جۇپلىنىپ ئەمىلدىن كۆتۈرۈلسە، خېمىر ئۆزلۇكىدىن ئارغامچا يەشكەندەك يېشىلىپ تولغىشىدۇ، ئاندىن ئۇنىڭ ئىككى ئۇچى كىرىشتۇرۇپ قويۇلسا، ئوتتۇرىسى ئوچۇق دۇگىلەك خېمىر بارلىققا كېلىدۇ، بۇ «قالاش» دەپ ئاتىلىدۇ. قالاشلار مايلانغان لېسقا دۇپدۇگىلەك قىلىپ سېلىنغاندىن كېيىن، كۆپتۈرۈشكە قويۇلۇپ، راسا كۆپۈپ تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇبدان چېلىپ تەييارلىۋالغان تۇخۇم سېرىقى مەخسۇس موبى ياكى توخۇ پېيىدىن

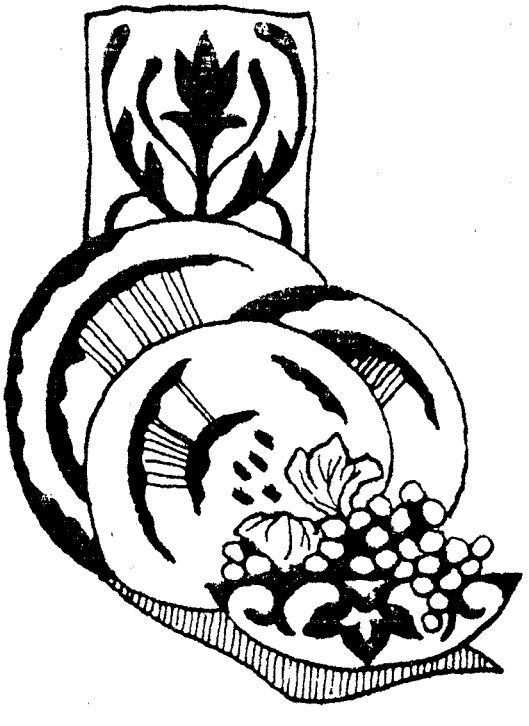
ياسالغان پەلكۇچ بىلەن تەكشى سۈرتۈلىدۇ ـ دە، تاۋلانغان دوخۇپكىغا سېلىپ ئاستا ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ.

2. زۇۋۇلىنى بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا دۇگىلەك قىلىپ ئېچىپ، ئۈستىگە ئېرىتىلگەن (بەك قىزىق ئەمەس) مايىنى ئوبدان سۈرتۈپ (ئازراق شېكەر سېپىلسىمۇ بولىدۇ) بولغاندىن كېيىن نەق ئوتتۇرىسىدىن قاتلاپ جۈپلىنىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگىمۇ مايى سۈرتۈپ يەنە نەق ئوتتۇرىسىدىن قاتلىنىدۇ، بۇ چاغدا تۆت قەۋەتلىك ئۇچبۇلۇڭ شەكىللىك خېمىر پەيدا بولىدۇ. ئۇ پىچاقنىڭ ئۇچى بىلەن كەڭ بۇلۇڭ قىسمىدىن باشلاپ ئۇچتىن بىر قىسمىنى قالدۇرۇپ سىرتقا قارىتىپ ئۇچ يەردىن (تەكشى كەڭلىكـتە) كېسىلىدۇ، ئاندىن ئوڭ ياكى سول چەتتىكى بىر بۆلىكى سول ياكى ئوڭ تەرەپكە تارتىپ خېمىرنىڭ ئۈستىگە مىندۇرۇلىدۇ، قالغان ئۇچ بۆلەكنىڭ ئارىسى سەل ئايرىپ ياكى ھەربىر كېسىمنىڭ كېسىلگەن يۈزى ئۈستى تەرەپكە قارىتىلىپ تۈزەپ لېپقا سېلىنىدۇ (ھازىرقى توك دوخۇپكا لېپلىرىغا چوڭراق بولسا بىر پارچە، كىچىكرەك بولسا ئىككى پارچە سىغىشى مۇمكىن)، بۇ خىل بولكا «مايلىق بولكا» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل بولكىلار لېپقا سېلىنىپ، كۆپتۈرۈشكە قويۇلىدۇ. راسا كۆپۈپ تەييار بولغاندا، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇخۇم (ئېقى بىلەن سېرىقى ئارىلاش چېلىپ تەييارلىنىدۇ) سۈرتۈپ، ئۈستىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇلغان پېچىنە ئۇۋۇقى سېپىلىدۇ ـ دە، تاۋلانغان دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

زۇۋۇلا يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئېچىلغاندىن كېيىن ئۈستىگە مايى سۈرتۈلىدۇ، ئازراق شېكەر سېپىلىدۇ، ئاندىن كېيىن دۇگىلەك خېمىر بىر چېتىدىن باشلاپ دۇگىلىتىپ يۆگىلىدۇ ۋە يۆگەلگەن خېمىر بىر بېشىدىن تۆت سانتىمېتىردەك قالدۇرۇپ، يەنە بىر بېشىغچە يېرىم كېسىلىدۇ ھەمدە ئۇ ئىككى تىلىمنىڭ قاتلىما يۈزىنى (پىچاق بىلەن يېرىلغان يۈزىنى) ئۈستى تەرەپكە ئۆرۈپ، بىر ـ بىرىدىن سەل ئايرىپ تۇرۇپ، بىر تەرەپكە قارىتىپ سەل ئېگىپ قويۇلسا، بۇ چاغدا بىر بېشى جۈپلەنگەن بانان شەكىللىك خېمىر بارلىققا كېلىدۇ. ئۇ لېپقا سېلىنىپ كۆپتۈرۈشكە قويۇلىدۇ. كۆپۈپ تەييار بولغاندىن كېيىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇلدا تۇخۇم سۈرتۈپ، ئۈستىگە شېكەر بىلەن پىچىنە ئۇۋۇقى ئارىلاشمىسىنى سېپىپ، تاۋلانغان دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

زۇۋۇلىنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئاچقاندىن كېيىن ئۇنىڭ يېرىمىغا قاقتىن (قاق بەلىشلەرگە تەييارلانغاندەك) بىرەر قوشۇقتەك سېلىپ، قالغان يېرىمى قاتلاپ يېپىلىدۇ ھەم چەتلىرى بارماق بىلەن بېسىپ جۈپلىنىدۇ، بۇ چاغدا يېرىم ئاي شەكىللىك خېمىر

بارلىققا كېلىدۇ. ئۇ خېمىرنىڭ ئەگرى تەرىپى پىچاقنىڭ ئۇچى بىلەن ئىككى سانتىمېتىر تىرەنلىكتە (خېمىرنىڭ ئىچى تەرىپىدىن سىرتقا قارىتىپ) تىلىم ـ تىلىم قىلىپ بېشى يەردىن كېسىلىدۇ، ئاندىن ئۇلارنىڭ ئارىلىرىنى سەل ئايرىپ لېسقا سېلىنىدۇ ـ دە، كۆپتۇرۇشكە قويۇلىدۇ، كۆپۈپ تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇستىگە تەكشى قىلىپ تۇخۇم سۇرتۇپ، دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. بۇ خىل بولكا بەش بارماق شەكىللىك بولكا دەپ ئاتىلىدۇ. بولكىلارنى يەنە باشقا شەكىللەردىمۇ ياساشقا بولىدۇ. مەيلى قانداق شەكىللەردە ياسالمىسۇن، ئۇلارنىڭ ئوخشاش پىشىشى ئۈچۈن خېمىرتۇرۇچ ياخشى بولۇشى، خېمىر ئوبدان بولدۇرۇلۇشى، راستلانغاندىن كېيىنمۇ ئوبدان كۆپتۇرۇلگەن بولۇشى لازىم. لېكىن ئېھتىياتسىزلىق قىلىنسا خېمىر ئاچچىق بولۇپ قېلىشى مۇمكىن، بۇنىڭ ئۈچۈن سەگەكلىك كېرەك. يەنە شۇنىڭغىمۇ دىققەت قىلىش كېرەككى، بولكا پىشۇرغاندا دوخۇپكا ئوبدان تاۋلانغان بولۇشى، ئوت بەك كۈچلۈك بولماسلىقى، ئالدىرماي، ئاستا پىشۇرۇلۇشى لازىم، ئوت قىزىق بولۇپ كەتسە، بولكا ئوبدان كۆپەلمەي قالىدۇ ۋە ئىچى خام بولۇپ قالىدۇ.



كۆمەچلەر

ئۇيغۇرلار دۇنيادىكى باشقا قەدىمكى مىللەتلەرگە ئوخشاش تەبىئەت دۇنياسىدىن پايدىلىنىشنى بىلگەن. ئەنە شۇ چاغلاردا كاۋاپلارەك «كۆمەچ» دەپ ئاتالغان تاماقنىمۇ ئىستېمال قىلىپ كەلگەن. ئۇ تاماقنى تونۇر، قازان يوق جايلاردىمۇ، ھەتتاكى پىچاق، قىڭراق يوق ئايدالالاردىمۇ تەييارلاشقا بولىدۇ. بولۇپمۇ چوپانلار، سايامەتچىلەر، تالا ـ تۈزگە چىقىپ قونالغۇلاردا قالغان ھەر خىل كىشىلەرمۇ يېڭىدىن يېڭى تائاملارنى تەييارلاپ، ئىستېمال قىلىش ئۈچۈن كۆمەچلەرنىڭ خىلمۇخىللىرىنى ئۆگىنىپ قويۇش زىيان قىلمايدۇ. تەكلىماكان بويلىرىدا ياشايدىغان خەلقىمىز بۇ تاماقلارنى كەڭ ئىستېمال قىلىپ كەلمەكتە.

كۆمەچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، قوينىڭ پەش گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز 400 گرام، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى، زىرە قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ، ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، خېمىرىنى يۇغۇرۇپ، بوشراق بولدۇرىمىز. گۆشنى ئۆرۈك مېغىزى چوڭلۇقىدا تەكشى توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ تەييارلايمىز. گۆشنى قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، سۇدىن مۇۋاپىق قۇيۇپ، چانالغان پىياز، قارىمۇچ تالقىنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى زۇۋۇلا قىلىپ، كەڭلىكى 30 سانتىمېتىر جىلتا ئېچىپ، جىلتىغا قىيما سېلىپ تەكشى يېيىتىپ، قازان گۆشىنىنى شەكلىدە ھىم قىلىپ تۇگـ ـمىز. ئاندىن ئوتۇن قالىغان تونۇر ياكى يەرگە ئوت قالاپ چوغ چۈشكەن يەردىكى قوقاسقا كۆمەچ كۆمۈپ، ئۈستىگە چوغ ئېلىپ پىشۇرىمىز.

كۆمەچ نان (1)

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز، سودا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغداي ئۇنىنى خېمىرتۇرۇچ سېلىپ بوشراق يۇغۇرۇپ، ئوبدان چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر ياخشى كۆپكەندە ئازراق شۇلتا يېگۈزۈپ، ياخشى ئىشلەپ چوڭراق زۇۋۇلا ئۇزۇپ، تاۋىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە لايىقلاشتۇرۇپ ئۇچ

سانتىمېتىر قېلىنلىقتا نان راسلايمىز. جىقراق قوقاس تەييارلاپ، تاۋىنىڭ تېگىنى، دىۋارلىرىنى بېسىپ، تاۋىنىڭ تۆۋىقىنى يېپىپ، قوقاسقا كۆمۈپ 30 مىنۇتتەك تۇرغۇزىمىز، تۆۋىقىنى ئېچىپ كۆرۈپ، ئەھۋالغا قاراپ تەكشى قىزىرىپ پىشقۇچە قايتا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ئالىمىز. كۆمەچنىڭ ھەممە تەرىپى تاۋىنىڭ قىزىقىدا قىزىرىپ، چىرايلىق پىشىدۇ. ئۆز ھورى ئۆزىگە سىڭىپ بولكىدەك يۇمشاق، مەززىلىك بولىدۇ، سىڭىپ پىشقاندا يېيىشلىك بولىدۇ. ياشانغانلار ياقتۇرۇپ يەيدۇ.

كۆمەچ نان (2)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا مۇۋاپىق مىقدارىدا تۇز، سۇ قوشۇپ، ئېچىتقۇ سېلىپ بولدۇرىمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن ئىشلەپ زۇۋۇلا قىلىپ قوغۇنلاپ، ئوچاق ياكى تونۇرغا ئوت قالايمىز. چوغ چۈشكەندىن كېيىن ئۇنى ئوتتۇرىغا يېغىپ، زۇۋۇلىنى ئاستىغا قويىمىز. ئۈستىنى قوقاس بىلەن كۆمۈپ پىشۇرىمىز. نانىنىڭ سىرتى قىزارغاندا كۆمەچ تەييار بولغان بولىدۇ. بۇ چاغدا قوقاسنى ئېلىۋېتىپ كۆمەچنى ئالىمىز.

كۆمەچ گۆشنان (1)

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، پاقلان گۆشى بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، زىرە، ئاقمۇچ، كاۋاۋېچىن مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىلمان تۇز سۈيىدە بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ چۈمكەپ قويىمىز. گۆشنى پۈرچاقتەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چاناپ يۇمشىتىمىز. بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تۇز، زىرە، ئاقمۇچ، كاۋاۋېچىن قاتارلىق تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا تەڭشەپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىر تولۇق كۆپكەندە بىر قېتىم ئىشلەپ خېمىرنى يېيىپ، تەييارلانغان قىيمىنى خېمىرنىڭ يۈزىگە تەكشى يېيىتىپ، خېمىرنى تۈرمەللەپ يۆگەيمىز. تومىلانغان خېمىرنى يۆگەپ، قاتلىق ماي ھورنان شەكلىگە كەلتۈرۈپ، ئاندىن بېسىپ ياپىلاقلايمىز. كۆپرەك قوقاس تەييارلاپ، تاۋىنىڭ ئېچىنى تەكشى مايلاپ، خېمىرنى كۆمەچكە سالغاندىن كېيىن، قول بىلەن بېسىپ، تۆۋىقىنى يېپىپ قوقاسقا كۆمۈپ قويىمىز. 30 مىنۇتتەك تۇرغاندا، كۆمەچنىڭ قاپقىسىنى ئېچىپ كۆرۈپ، تولۇق قىزىرىپ سىڭىشىپ پىشقۇچە قايتا كۆممىز.

كۆمەچ گۆشنان (2)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز، سامساق، تۇز،

خېمىرتۇرۇچ، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىلمان تۇز سۇيىدە بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. گۆشنى پۇرچاقتەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چاناپ يۇمشىتىمىز. بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تۇز، زىرە، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن قاتارلىق تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا تەڭشەپ قىيما تەييارلايمىز. تەييارلانغان كۆمەچ خېمىرىنى ئالدى بىلەن پىچاق ياكى باشقا ئۆتكۇر ئەسۋاب بىلەن بىرقانچىگە پارچىلايمىز. تۇز ياكى باشقا تېتىتقۇلار بىلەن گۆشنى خېمىرغا ئوراپ، يۇمىلاقلاپ ئوچاققا كۆمىمىز. ئەگەر ئۇنىڭغا سامساق، پىياز قوشۇلسا تېخىمۇ مەززىلىك بولىدۇ. بۇنداق نانىنى كۆمۈپ پىشۇرماي دوخۇپكىدا پىشۇرسىمۇ بولىدۇ. گۆشنى ئەڭ ياخشىسى هوردا پىشۇرۇش كېرەك. بولمىسا گۆش قاتتىق بولۇپ قالىدۇ.

توخۇ گۆشى كۆمىچى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، توخۇ گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز، سامساق، تۇز، خېمىرتۇرۇچ، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىلمان تۇز سۇيىدە بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. توخۇ گۆشىنى سۆڭىكىدىن ئايرىپ پۇرچاقتەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چاناپ يۇمشىتىمىز. بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تۇز، زىرە، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن قاتارلىق تېتىتقۇلارنى مۇۋاپىق مىقدارىدا تەڭشەپ قىيما تەييارلايمىز. تەييارلانغان كۆمەچ خېمىرىنى ئالدى بىلەن پىچاق ياكى باشقا ئۆتكۇر ئەسۋاب بىلەن بىرقانچىگە پارچىلايمىز. تۇز ياكى باشقا تېتىتقۇلار بىلەن گۆشنى خېمىرغا ئوراپ، يۇمىلاقلاپ ئوچاققا كۆمىمىز. ئەگەر ئۇنىڭغا سامساق، پىياز قوشۇلسا تېخىمۇ مەززىلىك بولىدۇ.

تۆشلۈك كۆمەچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۆش گۆشى بىر كىلوگرام، پىياز، سامساق، قارىمۇچ، زىرە، كاۋاۋىچىن، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي ياكى پاقلاننىڭ تۆش گۆشىنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ، گېزىت قەغىزىنى ئىككى قات قىلىپ، گۆشنى پۇتۇنلەي ئورايمىز ـ دە، چوغ ئىچىگە كۆمىمىز. نەتىجىدە قەغەز پۇتۇنلەي كۆيۈپ كۈلگە ئايلىنىپ كەتمەي، گۆشكە قاپ بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ. باشقا گۆشلەرنى خېمىر يوق پەيتلەردە ئەنە شۇنداق قەغەزگە ئوراپ، ئوتقا كۆمۈپ، قەغەز كۆمەچ تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى تورلىرى

كىرپە كۆمىچى

【خۇرۇچى】 بىر دانە كىرپە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كىرپىنى بوغۇزلاپ، ئۇچ ـ قارنىنى يۇيۇپ تازىلاپ، ئۇچى تەرەپتىن تۇزلايمىز ۋە ئۇنى يىپ ياكى سىم بىلەن تىكىۋېتىمىز. ئاندىن كېيىن كىرپىنى سېغىز لاي بىلەن قاپلاپ، ئۇنىڭ تىكەنلىرى قاپلانغۇچە لايلايمىز ـ دە، چوغ ئوتقا كۆمىمىز ۋە ئۇستىدىن ئوتۇن دۆۋىلەپ ئوت ياقىمىز. ئۇ ئىككى سائەتلەردە پىشىدۇ. لاي ئۇچىدە پىشقان كىرپىنىڭ تېشىدىكى ھېجىرەدەك قاتقان لاينى تاشقا ئۇرۇپ چاقىمىز. ئەمما پىشقان كىرپىنى چېقىشتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا پەخەس بولۇش كېرەك. پىشقان كىرپە چېقىلىپ، ئىككىگە بۆلگەندە، ئۇچىدىكى گۆشى، شورپىسى ئۆز قاچىسىدا تۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. پىشۇرۇلغان كىرپە سوغۇقى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەرگە ئىنتايىن پايدىلىق.

يىلان كۆمىچى

【خۇرۇچى】 ئاق يەر يىلىنىدىن بىر تال.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يىلاننىمۇ كىرپىدەك بوغۇزلاپ، ئۇچ ـ قارنىنى يۇيۇپ تازىلاپ، تۇزلاپ، ئاندىن كېيىن ئۇنىمۇ كىرپىدەك سېغىز لايغا كومىلاچلايمىز. ئۇنى قوقاس چوغقا كۆمۈپ، ئۇستىدىن يەنە ئوت يېقىپ پىشۇرىمىز. يىلان كۆمىچىنى سىل كېسىلى، مەيدە ۋە باشقا ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا ئاتاپ تەييارلايمىز.

كاۋا كۆمىچى

【خۇرۇچى】 چاقما كاۋىدىن بىرى، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز بىر كىلوگرام، تۇز، تېتىتقۇ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خالىغان كاۋىنىڭ پەسرەك يېرىدىن چاقماق ئۇرۇپ ئاجرىتىپ، ئۇچىدىكى ئۇرۇق تىرىپلىرىنى قوشۇق بىلەن قىرىپ پاكىز ئېلىۋېتىمىز. قوي گۆشى ياكى توخۇ گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، بىر كىلوگرام پىياز بىلەن قېيما تەييارلايمىز. تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەمىنى تەڭشەيمىز. كاۋىنىڭ ئۇچىگە قېيمىنى تولدۇرۇپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، كاۋىنىڭ سىرتىنى خېمىر بىلەن ئورايمىز، ئاندىن تونۇر ياكى دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرىمىز. تونۇرغا كۆمۈلگەندە 2 ~ 3 سائەت تۇرغۇز-

ساق بولىدۇ. پىشقان كاۋا كۆمىچىنىڭ شاپىقىنى سويۇۋېتىپ، ئېتىنى تاۋاققا ئېلىپ ئىستېمال قىلىمىز. بۇنداق كاۋا كۆمىچىنى گۆشسىز تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. كاۋىنى پارچىلاپ خېمىر بىلەن ئوراپ، كۈلگە كۆمۈپ پىشۇرساقمۇ بولىدۇ. بۇ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قەدىمىي يېمەكلىكلىرىدىن بىرى.

كۆمەچ توقاچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇز، ئېچىتقۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى خىلمۇخىل شەكىلدە توقاچ قىلىپ كۈلگە كۆمۈپ پىشۇرىمىز. كۆمەچ ئىنتايىن تەملىك بولۇپ، ئەگەر مۇمكىن بولسا پېتىر خېمىر ۋە بولدۇرغان خېمىردىن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ.

ماي كۆمەچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۇۋاپىق مىقدارىدىكى ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ ۋە تۇز سېلىپ ئىلمان سۇدا چىگىراق خېمىر يۇغۇرىمىز، ئاندىن ئىسسىقراق جايغا چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر ئوبدان كۆپكەندە، ئىشلەپ بىلەكتەك توم قىلىپ، ھەر دانىسىنى 120 ～ 150 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ياخشى تاۋلاپ، نوغۇچ بىلەن يايىمىز. قۇيرۇق ماينى تۆت چاسا توغراپ، خېمىرغا ئوراپ ئوچاقنىڭ كۈلگە كۆمۈپ پىشۇرىمىز.

سامسا كۆمەچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، قارىمۇچ، تۇز ۋە باشقا دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سامسا كۆمەچنى پېتىر خېمىر ۋە بولدۇرغان خېمىردىن تەييارلاشقا بولىدۇ. يېڭى قوي گۆشى، قۇيرۇق ماينى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى ئۇششاق چاناپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇستىگە ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. پېتىر خېمىرنى ئېچىپ ماي سۈرۈپ قاتلىمىغا ئوخشاش قاتلايمىز. جىلتىسىغا قىيما سېلىپ ئۇچ بۇرجەك، تۆت بۇرجەك ياكى يېرىم ئاي شەكلىدە سامسا تۈگۈپ تونۇردا پىشۇرىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

گۆش كۆمىچى

【خۇرۇچى】 يېڭى گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، زىرە، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر كىلوگرام گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىياز، زىرە، قارىمۇچ بىلەن قىيما تەييارلاپ، خېمىرنى ئېچىپ، قىيمىنى سېلىپ تۈگۈپ، كاۋا شەكلىگە كەلتۈرىمىز. قۇرۇق ئۇن بىلەن يۇمىلاقلاپ، تونۇرنىڭ ئاستىغا قويۇپ، ئۇستىنى قوقاس بىلەن كۆمۈپ پىشۇرىمىز. تونۇر بولمىسا قوقاستا پىشۇرسىمۇ بولىدۇ.

زاغرا كۆمەچ (1)

【خۇرۇچى】 ئاق قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام، كۆكتات، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى قوناق ئۇنىدا تەييارلايمىز. ئۇستىنى قوقاس بىلەن كۆمۈپ پىشۇرىمىز. خېمىرنى ياغدا تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. خىلمۇخىل سەي ۋە كۆكتاتلاردىن پايدىلانسىمۇ بولىدۇ. بولۇپمۇ بېھىدا قىلىنغان كۆمەچ ئىنتايىن تەملىك بولىدۇ.

زاغرا كۆمەچ (2)

【خۇرۇچى】 ئاق قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىككى پىيالە قوناق ئۇنى بىلەن قايناق سۇدا خېمىر يۇغۇرىمىز. تەييارلانغان خېمىرنى يۇمىلاق زۇۋۇلا قىلىپ چوغقا كۆمۈپ پىشۇرىمىز.

قاتلىما كۆمەچ

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇننى ئىسسىق سۇ، تۇز بىلەن بوش خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئۆسۈملۈك مېيى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەپ 15 مىنۇت تىندۇرغاندىن كېيىن، زۇۋۇلا قىلىپ نېپىز ئاچىمىز. سېرىقماي ياكى ئۆسۈملۈك مېيىنى سۈركەيمىز. ئاندىن بىر تەرەپتىن خېمىرنى تۇرۇپ ئۇزۇن تۇرمەل قىلىپ، ئىككى بېشىدىن تۇتۇپ بىرنەچچە قېتىم تولغاپ يېشىپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا زۇۋۇلا قىلىپ قاتلايمىز. خېمىرنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، توقاچ قىلىپ چوغقا كۆمۈپ پىشۇرىمىز.

پېتىر كۆمەچ (1)

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇننى ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ ھەم قايمىقى ئېلىنمىغان سۇت بىلەن چىگىراق يۇغۇرۇپ، چۆمكەپ تىندۇرۇپ قويىمىز. شاخ - شۇمبا، چاۋالارنى كۆيدۇرۇپ قوقاس تەييارلايمىز. خېمىردا ئوتتۇراھال چوڭلۇقتا نان راسلاپ (تۇكچە چەكمەيمىز، پىياز، كۇنجۇت، تۇخۇم قاتارلىقلارنى سۇرمەيمىز)، قوقاسنىڭ ئوتتۇرىسىغا كۆمۇپ 30 مىنۇتتىن كېيىن ئاچساق، ھەممە يېنى تەكشى قىزىرىپ پىشىدۇ. نانىنى ئېلىپ سۇرتۇۋەتسەك پاك - پاكىز بولىدۇ.

پېتىر كۆمەچ (2)

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۇت، قايماق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئەگەر خېمىرتۇرۇچ يوق بولسا پېتىر خېمىردا تەييارلىساقمۇ بولىدۇ. خېمىرنى سۇت، ماي، قايماقتا يۇغۇرىمىز. ئەگەر بۇلار يوق بولسا سۇدا يۇغۇرساقمۇ بولىدۇ. چوغقا كۆمۇپ پىشۇرىمىز. بۇنداق نان ئاسان پىشىدۇ، يېڭى، يېيىشلىك بولىدۇ.

جۆۋەندە كۆمەچ

[خۇرۇچى] بۇغداي ئۇنى، قوناق ئۇنى، سۇت، قايماق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇنلارنى ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ ھەم قايمىقى ئېلىنمىغان سۇت بىلەن چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ چۆمكەپ تىندۇرۇپ قويىمىز. شاخ - شۇمبا، چاۋالارنى كۆيدۇرۇپ قوقاس تەييارلايمىز. خېمىردا ئوتتۇراھال چوڭلۇقتا نان راسلاپ (تۇكچە چەكمەيمىز، پىياز، كۇنجۇت، تۇخۇم قاتارلىقلارنى سۇرمەيمىز)، قوقاسنىڭ ئوتتۇرىسىغا كۆمۇپ 30 مىنۇتتىن كېيىن ئاچساق، ھەممە يېنى تەكشى قىزىرىپ پىشىدۇ. نانىنى ئېلىپ سۇرتۇۋەتسەك پاك - پاكىز بولىدۇ، كۆمەچ كۈلدە ياخشى سىڭىپ پىشىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

بېھى كۆمىچى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، بېھى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى بولدۇرۇپ ياكى پېتىر خېمىردا تەييارلاشقا بولىدۇ. بېھىنى پاكىز ئاقلاپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ خېمىرغا سالىمىز. ئاندىن كۈلگە كۆمىمىز. قېيمىنى سەۋزە، تۇغۇنەك، تۇرۇپ، پىيازدا تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ.

بال، شېكەر كۆمىچى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ھەسەل، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنلارنى ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ ھەم قايمىقى ئېلىنمىغان سۈت بىلەن چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ، چۈمكەپ تىندۇرۇپ قويىمىز. توقاچقا ھەسەل، شېكەر، قايماق، سۇزمىلەرنى ئىشلىتىپ تۇغىمىز ۋە تونۇرغا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ئالىمىز.

پاقلان گۆشى كۆمىچى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئون كىلوگرام، پۈتۈن پاقلان گۆشى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاقلان كۆمەچمۇ بىرقانچە خىل تەييارلىنىدۇ. بۇ شاھانە، ھەشەمەتلىك تائام مېھمان ئالدىغا پاقلانىنى پۈتۈن كەلتۇرىدىغان بولۇپ قالغان پەيتلەردە، مېھمانغا ئۆز ئىخلاسىنى كۆرسىتىپ نامايىش قىلىش ۋاقتىدا تەييارلىنىدۇ.

1) پاقلانىنى ئۈتلەپ، پاقلان كاۋاپتەك تەييارلىۋېلىپ، ئاندىن ئۇنى قوقاسقا كۆمۈپ، ئۇ قوقاسنىڭ ئۈستىدىن يەنە چوڭ ئوت گۈلخانلارنى ياقىمىز.

2) ئۈتلەنگەن پاقلان (پاقلان كاۋاپتەك ئىچ ـ قارنى ئېلىنىپ، تۈزلىنىپ، دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن مەلھەملەپ، پاقلان قورسىقى پەي ياكى سىملار بىلەن تىكىلىپ بولغاندا) قوقاسقا كۆمۈشتىن بۇرۇن سېغىز لاي بىلەن قاپلاپ، ئۇنى قاتقۇچە قويۇپ تۇرىمىز. لاي قاتقاندىن كېيىن قوقاسقا كۆمۈپ، ئاندىن گۈلخانىنى ئۇلۇغ ئوت ئالدۇرۇپ، قىزىق چوغ مۇھاسىرىسىگە ئېلىپ پىشۇرىمىز.

3) پاقلان سويۇلۇپ، تۇزلىنىپ ۋە دورا ـ دەرمەكلىنىپ بولغاندا، ئون كىلوگرام بوش خېمىر بىلەن قاپلاپ چىقىمىز ـ دە، ئۇنى قوقاسقا كۆمۈپ، ئۇستىگە ئوت يېقىپ

پىشۇرىمىز. بۇ كۆمەچنىڭ خېمىرى كۆپ جايدىن كۆيۈپ كېتىدۇ. يېيىشكە بولمايدۇ. ئەمما بۇ خىل كۆمەچ ناھايىتى مەززىلىك بولىدۇ.

ئۆردەك گۆشى كۆمىچى

【خۇرۇچى】 ئۆردەكتىن بىرى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلىق ئۇسۇلى】 ئۆردەكنى سويۇپ، تۇزلاپ ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى سىڭدۈرۈپ 10 ~ 15 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئۆردەكنى بىر كىلوگرام بوش خېمىر بىلەن قاپلاپ چىقمىمىز ـ دە، ئۇنى قوقاسقا كۆمۈپ، ئۇستىگە ئوت يېقىپ پىشۇرىمىز. بۇ خىل كۆمەچ ھەم قۇۋۋەتلىك، ھەم ناھايىتى مەززىلىك بولىدۇ.

غاز گۆشى كۆمىچى

【خۇرۇچى】 غازدىن بىرى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 غازنى سويۇپ، تۇزلاپ ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى سىڭدۈرۈپ 10 ~ 15 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن غازنى بىر كىلوگرام بوش خېمىر بىلەن قاپلاپ چىقمىمىز ـ دە، ئۇنى قوقاسقا كۆمۈپ، ئۇستىگە ئوت يېقىپ پىشۇرىمىز. بۇ خىل كۆمەچ ھەم قۇۋۋەتلىك، ھەم ناھايىتى مەززىلىك بولىدۇ.

بۆدۈنە گۆشى كۆمىچى

【خۇرۇچى】 ئۆردەكتىن بىرى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆدۈننى سويۇپ، تۇزلاپ ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى سىڭدۈرۈپ 10 ~ 15 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن بۆدۈننى بىر كىلوگرام بوش خېمىر بىلەن قاپلاپ چىقمىمىز ـ دە، ئۇنى قوقاسقا كۆمۈپ، ئۇستىگە ئوت يېقىپ پىشۇرىمىز. بۇ خىل كۆمەچ ھەم قۇۋۋەتلىك، ھەم ناھايىتى مەززىلىك بولىدۇ.

كەكلىك گۆشى كۆمىچى

【خۇرۇچى】 كەكلىكتىن بىرى، تۇز، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كەكلىكنى سويۇپ، تۇزلاپ ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى سىڭدۈرۈپ 10 ~ 15 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن كەكلىكنى بىر كىلوگرام بوش خېمىر بىلەن قاپلاپ چىقمىمىز ـ دە، ئۇنى قوقاسقا كۆمۈپ، ئۇستىگە ئوت يېقىپ پىشۇرىمىز. بۇ خىل كۆمەچ ھەم قۇۋۋەتلىك، ھەم ناھايىتى مەززىلىك بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تور بېكىتى

قىيما كۆمەچ (1)

[خۇرۇچى] گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 500 گرام، تۇز، قارىمۇچ، زىرە مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بىر كىلوگرام گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چوقۇپ، تۇز، قارىمۇچ، زىرە سېلىپ چۆچۈرىنىڭ قىيمىسىغا ئوخشاش قىيما تەييارلايمىز. قىيما خېمىرغا سېلىنىپ گۆش نانەك كۆمۈپ پىشۇرۇلىدۇ.

قىيما كۆمەچ (2)

كۆمەچ پالۋانىنىڭ، زاكا قارنى يامانىنىڭ، دەيدىغان تەمسىل بار. كۆمەچ ئەسلىدىنلا گۆش، دورا ـ دەرمانلار سېلىنىپ، قوقاسقا كۆمۈلۈپ، چوغدا تاۋلىنىپ پىشقاچقا ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ. كۆمەچنىڭ بۇنداق تەرىپلىنىشى پالۋانلار يەيدىغان ياكى يېگەن كىشى پالۋان بولغانلىقىدىنمۇ ياكى ئەجدادلىرىمىزنىڭ دالا يۇرۇش، جەڭ مەيدانلىرىدا قازان ياكى تونۇر بولمىغان شارائىتىدا قوقاس، گۈلخانلاردا پىشىپ چىقىپ پالۋانلارغا ئوزۇق بولغانلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن. دېمەك كۆمەچ ئۇزاق تارىخقا ئىگە ئەنئەنىۋى تاماق تۈرلىرىنىڭ بىرى.

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن 500 گرام، گۆش 500 گرام، پىياز، تۇز، زىرە، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئاۋۋال گۆشنى ئۇششاق توغرىۋالىمىز. پىيازنى ئۇششاق چاندۇرۇپ، گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە تۇز، زىرە، مۇچ سېلىپ مۇجۇپ قىيما قىلىۋالىمىز. ئاندىن ئۇنغا تۇز قوشۇپ، قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ، خېمىرنى ئىككى قولنىڭ ئالقىنىغا ئېلىپ يۇمىلاقلاپ، بىر قولدا تېشىدىن تۇتۇپ، يەنە بىر قولنىڭ تۆت بارمىقىدا بېسىپ كامار ئېچىپ، ئايلاندۇرۇپ كامارنى قىيما پاتقۇدەك يوغىنىتىپ، قىيمىنى سېلىپ ئاغزىنى ئاۋايلاپ چۆرگىلىتىپ ھىملاپ ئېتىپ، يەنە يۇمىلاق ھالەتكە كەلتۈرىمىز، ئاندىن ئاشتاختا ياكى لېگەن ئۇستىگە قويۇپ يېنىك شاپىلاقلاپ ئاي شەكلىدە نان ياسايمىز. نان ياسىلىپ بولغاندىن كېيىن گۈلخان ياكى تونۇر، ئوچاقنىڭ چوغلىرىنى تارتىۋېتىپ، قوقاسلىرىنى يېيىتىپ، ياسىغان كۆمەچنى ئاۋايلاپ قويۇپ، ئۇستىنى قوقاس بىلەن تولۇق كۆمۈپ، تۆپىسىگە چوغنى تارتىپ، 40 مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ پىشۇرىمىز.

تونۇر كۆمەچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نانىنى تونۇرغا ياققاندا دىققەتسىزلىكتىن خېمىر چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ ھادىسە نان چۈشۈش بولۇپ، بۇنى تونۇردا كۆمەچ قىلىپ پىشۇرىمىز.

تۇگمەن كۆمىچى

【خۇرۇچى】 ئۇن، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇگمەن كۆمىچى تۇگمەنگە ئۇن تارتقىلى بېرىپ، نۆۋەت ساقلاپ قورسىقى ئېچىپ قالغانلارغا تۇگمەنچى كۆمۈپ بېرىدىغان ئادەتتۇر.

ئاۋۋال تۇگمەننىڭ خامىسىغا چۈشكەن ئۇننىڭ توزۇندىلىرى خامىنىڭ بىر بۇلۇڭىغا يىغىلىپ، تۇگمەن كويلىسىنىڭ ئايىغىدىن ئۇسۇپ كىرگەن سۇدا خېمىر يۇغۇرىمىز ھەمدە ئۇن تارتقىلى كەلگەنلەر ياققان ئوتنىڭ چوغىنى تارتىۋېتىپ، تېگىدىكى قوقاسنى ئېچىپ، ئوتنىڭ تېگىنى تەكشىلەيمىز. ئاندىن يۇغۇرغان خېمىرنىڭ قېلىنلىقى ئىككىلىك، چوڭلۇقى لېگەندەك يېيىلىپ، قوقاسقا ئاۋايلاپ قويۇپ، ئۇستىنى قوقاس بىلەن تولۇق يۆگەپ، ئۇستىگە تارتىۋېتىلگەن چوغلارنى دۆۋىلەپ ھەممە يېرىنى تولۇق چۈمكەيمىز. كۆمەچنى كۆمگەندىن كېيىن چوغ تۆپىسىگە ئوت قالاشقا ياكى كۆمەچ قېتىشىپ بولغۇچە ياغاچ سانجىپ كولاشقا بولمايدۇ. كۆمەچ يېرىم سائەت ئەتراپىدا تۇرغاندىن كېيىن، سارغىيىپ تېشى قاتتىق، ئىچى يۇمشاق بولۇپ پىشىدۇ. كۆمەچ پىشقاندىن كېيىن كۆمەچنى ئاۋايلاپ ئېچىپ، كۇلىنى پۈۋلەپ چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن، تۇگمەنده قانچە كىشى بولغان بولسا شۇنچە پارچە قىلىپ ئۇلەشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

ئۆي كۆمىچى

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى، گۆش، پىياز، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوناق ئۇنىغا تۇز ۋە سۇ قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. يۇغۇرۇلغان خېمىرنى ئىككى پارچىغا بۆلۈپ، ھەربىر پارچىسىنى قېلىنلىقى 1 ~ 2 سانتىمېتىر، چوڭلۇقى ئارا تەخسىچىلىك قىلىپ، ئۇستىگە قىيما، زىرە، مۇچ سېلىنىپ، ئۇستىگە يەنە بىر پارچىسى يېپىلىدۇ. ئاندىن ئوچاقتىكى چوغلارنى بىر تەرەپكە يىغىپ، تېگىدىكى قوقاسلارنى كۆلۈڭغا تارتىپ تەكشى يېيىتىپ، خېمىرنى قوقاسقا

سېلىپ، ئاندىن ئۈستىگە ئوچاق ئىچىدىكى چوغلارنى تارتىپ تەكشى كۆمۈلسۇن. كۆمەچ ئوتتا يېرىم سائەت ئۆپچۆرىسىدە تۇرسا سارغىيىپ پىشىدۇ.

كۆمە قاتلىنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، ئەبجەش مايى، پىياز، تۇز، سودا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرتۇرۇچنى ئىلمان سۇدا ئېزىپ، ئازراق تۇز قۇيۇپ، بۇغداي ئۇنىغا قوشۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر ياخشى كۆپكەندە ئازراق شۇلتا، تۇز يېگۈزۈپ ئىشلەپ، خېمىرنى يايىمىز. يېيىلغان خېمىر يۈزىگە مايى بىلەن چانالغان پىياز، سوقۇلغان شۇمشىلارنى قوشۇپ سۈۋايمىز. خېمىرنى تۇرمەللەپ، يۇتازىدەك يۆگەپ قويىمىز. قوقاس تەييارلاپ، كۆمەچنىڭ ئىچىنى تولۇق مايلاپ، خېمىرنى تاۋىغا سېلىپ، قولىمىز بىلەن بېسىپ كۆمەچ توشقاندەك يايىمىز. تۇۋىقىنى يېپىپ قوقاسقا 30 مىنۇت كۆمگەندىن كېيىن تۇۋىقىنى ئېچىپ كۆرىمىز، ئەھۋالغا قاراپ ھەممە تەرىپى تولۇق قىزىرىپ پىشقاندا ئالىمىز.

قوقاس كۆمىچى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغداي ئۇنىغا ئىلمان سۇ بىلەن ئېزىلگەن خېمىرتۇرۇچ، ئازراق تۇز سېلىپ يۇغۇرۇپ، ياخشى چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە ئوتتۇراھال چوڭلۇقتا زوۋۇلا ئۇزۇپ، تاۋلاپ نان راسلايمىز. تۆكچىدە چەكمەيمىز. جىگىردەك، مايى، پىياز، كۈنجۈت قاتارلىق ياندىما تېتىتقۇلارنى قوشمايمىز. شاخ ـ شۇمبا، قىغ ـ قۇمىلاقلارنى كۆيدۈرۈپ قوقاس تەييارلاپ، قوقاس ئوتتۇرىسىنى ئېچىپ راسلانغان نانىنى قويۇپ، ئۈستىنى قوقاس بىلەن كۆمۈپ قويىمىز. 20 ～ 25 مىنۇت ئۆتكەندە نانىنى ئېچىپ كۆرۈپ تەكشى سارغىيىپ تولۇق پىشقاندا ئېلىپ يېنىڭ قاقساق، نان پاك ـ پاكىز، ناھايىتى چىرايلىق پىشىدۇ.

هۇممەللەر ۋە تالقانلار

تالقان — ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى يېمەكلىكلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ مەيلى چارۋىچىلىق ئىگىلىكى ۋە مەيلى دېھقانچىلىق ئىگىلىكى بىلەن شۇغۇللانغانلارنىڭ ھەممىسىنىڭ يېمەكلىك ئادىتىدە ئوخشىمىغان دەرىجىدە ساقلانغان.

تالقان — دانلىق زىرائەتلەرنىڭ ئۇننى تەييارلاپ، قازانغا قويۇپ ياكى كالا مېيى قىزىتقاندىن كېيىن، ئۇستىگە ئۇننى سېلىپ، سۇس ئوتتا ئۇزاق قورۇپ پىشۇرىدىغان يېمەكلىكتۇر. بۇ يېمەكلىك ئاسان بۇزۇلۇپ قالمايدۇ، سەپەردە ئېلىپ يۈرۈشكە، ئىستېمال قىلىشقا قۇلاي بولغانلىقتىن، قەدىمدە جەڭ يۈرۈشلىرىگە چىققۇچىلار، ئۇزاق سەپەرچىلەر ۋە سودا ـ تىجارەتچىلەر ئۇنى دائىم يېنىدىن ئايرىمىغان. ئۇنى تەييارلاش ئاسان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغاچقا، بەزىدە مىزاجى بۇزۇلغان كىشىلەرنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشتىمۇ تالقان بېرىلگەن.

تالقاننى شىنجاڭدا ياشىغان قەدىمكى ئاھالىلەرمۇ خېلى بۇرۇنلا ئىستېمال قىلغان. لوپ ناھىيىسىدىكى خەن، جىن دەۋرلىرىگە تەۋە سامپۇل قەدىمكى قەبرىستانلىقىدىن قوينىڭ تېرىسىدا تىكىلگەن خالتىغا سېلىنغان تالقان قېزىۋېلىنغان. مەھمۇد قەشقىرى «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا «قاتتۇردى» دېگەن سۆزنى «ئۇ تالقانغا ياغ قاتتۇردى» دېگەن جۈملە بىلەن چۈشەندۈرگەن. بۇنىڭدىن بىز بۇ يېمەكلىكنىڭ ئۇيغۇرلارنىڭ بىزگىچە يېتىپ كەلگەن قەدىمكى يېمەكلىك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

تۆۋەندە خەلقىمىز ئىستېمال قىلىپ كەلگەن ھۇممەل ۋە تالقانلارنىڭ بىرقانچە تۈرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ھۇممەل

【خۇرۇچى】 قوينىڭ قۇيرۇق مېيى بىر كىلوگرام، ئۇن 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇيرۇق مېيىنى ياكى ئات مېيىنى ئۇششاق توغراپ، قازاننى قىزىتىپ ماينى سېلىپ، سۇس ئوتتا تەكشى قورۇيمىز. سارغىيىپ جىگىرەڭ بولغاندا، تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. ئۇستىگە ئۇننى سېلىپ قورۇپ، ئۇننىڭ رەڭگى

سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىپ، قولىمىزغا ئېلىپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرىمىز. بۇ ھۈممەل دېيىلىدۇ. ئۇستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلمايدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

جىگىردەك ھۈممىلى

【خۇرۇچى】 قوي، كالا، ياكى ئات مېيىدىن بىر كىلوگرام، ئۇن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خالىغان ھايۋانات مېيىنى قازانغا سېلىپ كۆيدۈرىمىز. ئېرىپ جىگىردەك بولغاندىن كېيىن، جىگىردەكنى ئېلىپ شامالدىتىمىز. ماينى قاچىغا ئېلىۋالىمىز. ئاندىن ماي يۇقۇندىسى بار قازانغا ئۇن تۆكۈپ قورۇيمىز، ئۇستىگە جىگىردەك سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، سارغايغاندا چوڭراق قاچىغا ئېلىپ سوۋۇتىمىز. ئاندىن ئۇنى مەخسۇس قاچىغا ياكى خالتىغا ئېلىپ قويىمىز. بۇ جىگىردەك ھۈممىلى دېيىلىدۇ. ئاسانلىقچە بۇزۇلمايدۇ. ئېلىپ يۇرۇشكە ئەپلىك.

ماي ھۈممىلى

【خۇرۇچى】 ماي بىر كىلوگرام، ئۇن 300 ～ 400 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماينى چۈچۈتۈپ، ئۇن سېلىپ قورۇپ، ئۇستىگە تۇز قوشىمىز. سوۋۇتۇپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرۈپ ماي ھۈممىلى ياسايمىز.

قوي مېيى ھۈممىلى

【خۇرۇچى】 قوي مېيى بىر كىلوگرام، ئۇن 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي مېيىنى ئۇششاق توغراپ، قازاننى قىزىتىپ ماينى سېلىپ، سۇس ئوتتا تەكشى قورۇيمىز. سارغىيىپ جىگىردەك بولغاندا، تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. ئۇستىگە ئۇننى سېلىپ قورۇپ، ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىپ، قولىمىزغا ئېلىپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرىمىز. ئۇستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلمايدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

كالا مېيى ھۇممىلى

【خۇرۇچى】 كالا مېيى بىر كىلوگرام، ئۇن 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالا مېيىنى ئۇششاق توغراپ، قازاننى قىزىتىپ ماينى سېلىپ، سۇس ئوتتا تەكشى قورۇيمىز. سارغىيىپ جىگىردەك بولغاندا، تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. ئۇستىگە ئۇننى سېلىپ قورۇپ، ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىپ، قولىمىزغا ئېلىپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۇرىمىز. ئۇستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلمايدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

سېرىقماي ھۇممىلى

【خۇرۇچى】 سېرىقماي بىر كىلوگرام، ئۇن 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سېرىقماينى ئۇششاقلاپ، قازاننى قىزىتىپ ماي، تۇزنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئۇننى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىپ، قولىمىزغا ئېلىپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۇرىمىز. ئۇستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلمايدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

توخۇ مېيى ھۇممىلى

【خۇرۇچى】 توخۇ مېيى 500 گرام، ئۇن 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇ مېيىنى ئۇششاق توغراپ، قازاننى قىزىتىپ ماينى سېلىپ، سۇس ئوتتا تەكشى قورۇيمىز. سارغىيىپ جىگىردەك بولغاندا، تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز ئېلىپ، ئاندىن ئۇننى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىپ، قولىمىزغا ئېلىپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۇرىمىز. ئۇستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلمايدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توپلىكى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئاق ماي ھۆممىلى

【خۇرۇچى】 تەييار ئاق ماي بىر كىلوگرام، ئۇن، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇلار قۇيرۇق ماي ياكى باشقا ھايۋانات ئىچكى ئەزالىرىنىڭ مايلىرىدىن تەييارلىنىدۇ. گۆشتىن تالقان قىلغاندا ئۇششاق توغراپ، سۇس ئوتتا ئۇزاق قورۇيمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز.

ھەسەل ـ ماي ھۆممىلى

【خۇرۇچى】 ماي بىر كىلوگرام، ئۇن 300 گرام، ھەسەل 500 گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مايدا ئۇننى قورۇۋېلىپ، ئېرىتىلگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قورۇپ ئالىمىز. تۇز قوشۇلمايدۇ. ئەگەر ھەسەل سۇيۇق بولسا ئۇن قوشساق بولىدۇ.

ياڭاق مېغىزى ھۆممىلى

【خۇرۇچى】 ماي بىر كىلوگرام، ياڭاق مېغىزى 300 گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر كىلوگرام مايىنى كۆيدۈرۈپ ياڭاقنى ئاقلاپ ئۇنداق قىلىمىز. ئاندىن قىزىق ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياڭاق ھۆممىلى قىلىمىز. تۇز قوشۇلمايدۇ. ئەگەر ياڭاقنى ئۇنداق قىلىپ قۇيرۇق ماي بىلەن قورۇپ تالقان قىلسا، ئۇزۇقلۇق قىممىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

كۆممىقوناق ئۇنى تالقىنى

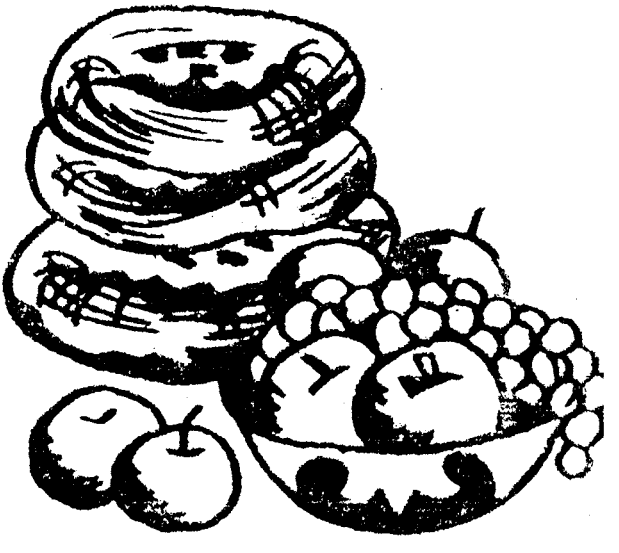
خىلمۇخىل ئۇنلاردىن ئوخشاش بولمىغان تالقانلارنى تەييارلاشقا بولىدۇ. قوناق ئۇنى ياكى باشقا ئۇنلاردىن، قايسى ئۇندا تەييارلىسا شۇ ئۇننىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ.
تالقانلار ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىسىمۇ بۇزۇلمايدۇ. سەپەردە ئېلىپ يۈرۈشكە ئەپلىك يېمەكلىك بولۇپ، قايناق سۇ ياكى شورپىغا چېلىپ ئىچىشكە بولىدۇ. قورساقنى ئاچۇرمايدۇ. ئەگەر شېكەر، جىگىردەك ئارىلاشتۇرۇلسا ئۇزۇقلۇق قىممىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.
【خۇرۇچى】 ماي 500 گرام، كۆممىقوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازاننى قىزىتىپ ماينى قازانغا قۇيۇپ چۇچۇتىمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇننى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىمىز. ھەرقانداق چاغدا ئۈستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلماي دۇ.

ئاق قوناق ئۇنى تالقىنى

【خۇرۇچى】 ماي 500 گرام، ئاق قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازاننى قىزىتىپ ماينى قازانغا قۇيۇپ چۇچۇتىمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇننى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىمىز. ھەرقانداق چاغدا ئۈستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلماي دۇ.



ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بېكى تۇرىسى
www.uyghurkitap.com

قاتلىملار

قاتلىملار — ئۇيغۇر خەلقىنىڭ مەززىلىك ۋە يېيىشلىك ئۇن تائاملىرىنىڭ بىرى. ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا ھەم بەدەننىڭ ئورگانىك مايغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ ھەم بەدەنگە ياخشى ئوزۇق بولىدۇ. ئۇ سەپەرلەردە ئېلىپ يۈرۈشكە ئەپلىك. شۇڭا، خەلقىمىز قاتلىمىنىڭ خىلمۇخىل تۈرلىرىنى مەيدانغا كەلتۈرگەن.

قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، ئېرىتىلگەن قۇيرۇق ماي، غولپىياز، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرتۇرۇچنى ئىلمان تۇز سۇيىدە ئېزىۋېلىپ، خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ چۆمكەپ قويىمىز. خېمىر ياخشى كۆپكەندە زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، نېپىز قىلىپ يايىمىز. خېمىر يۇزىگە قۇيرۇق ماي، يۇمشاق چانالغان غولپىيازنى سۈرتۈپ، خېمىرنى تۇرمەللەپ يۆگەيمىز. ئۇنىڭدىن ئۇزۇنچاق زۇۋۇلا ئۇزۇپ يەنە سوزۇپ، ئاندىن يۇتازىدەك يۆگەپ، ئۈستىنى بېسىپ ياپىلاقلاپ، بەش مىللىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىپ، قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ، خېمىرنى سېلىپ ئايلاندۇرۇپ، ئۆرۈپ - چۆرۈپ ئىككى تەرىپىنى تەكشى قىزارتىپ پىشۇرۇپ ئالىمىز.

پېتىر قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 15 كىلوگرام، تۇز 100 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇننى ئىسسىق سۇ، تۇز بىلەن بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئۆسۈملۈك مېيى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەپ 15 مىنۇت تىندۇرىمىز. 600 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا قىلىپ نېپىز ئېچىپ، سېرىقماي ياكى ئۆسۈملۈك مېيىنى سۈركەيمىز. ئاندىن بىر تەرەپتىن خېمىرنى تۇرۇپ ئۇزۇن تۇرمەل قىلىپ، ئىككى بېشىدىن تۇتۇپ بىرنەچچە قېتىم تولغاپ يېشىپ، مۇۋاپىق چوڭلۇقتا زۇۋۇلا قىلىپ قاتلايمىز.

قاتلىمىنىڭ ئىچى قات - قات بولۇشى، ئېچىلىش دەرىجىسى 15 ~ 16 سانتىمېتىر بولۇشى كېرەك. ئوتتۇرىسى بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا بولسا بولىدۇ. تەييارلانغان قاتلىما تونۇردا ياكى دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ. ئەگەر قازاندا پىشۇرساق، ماي قۇيۇپ

سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. قاتلىما ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىك بولۇپ، پېتىر قاتلىما ياكى تۇزسىز قاتلىما دېيىلىدۇ.

پىياز قاتلىما

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، پىياز 300 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] خېمىرنى نېپىز يايىمىز. ماينى ئۇستىگە سۇركەپ ئاندىن باشپىياز ياكى كۆك پىيازنى ئۇششاق توغراپ، بۇنى خېمىرغا سۇرۇپ، ئاندىن قاتلاپ زۇۋۇلا قىلىپ ئۇزۇپ توقاچتەك ئاچمىز. مايدا پىشۇرىمىز. چاي بىلەن ئىستېمال قىلىمىز.

كۈدە قاتلىمىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كۈدە 150 گرام، پىياز 50 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] كۈدىنى ئۇششاق توغرايمىز. باشپىياز بىلەن كۈدىنى توغراپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا ماي، قارىمۇچ، زىرە سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىرنى ئېچىپ بۇنى ئۇستىگە سۇركەيمىز (قاتلىمىغا ئوخشاش). بۇ تاماق قارا چاي، ناۋات چاي ياكى ئەتكەن چاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەۋزە قاتلىمىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سەۋزە 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] خېمىرنى نېپىز يايىمىز. ماينى ئۇستىگە سۇركەپ تەييارلىۋالىمىز. سەۋزىنى قىرىپ قىيما تەييارلاپ، پىياز، ماي قوشۇپ خېمىرغا سۇركەيمىز. خېمىرغا ئازراق ئۇن قوشۇۋەتسەك قاتلاشقا ئاسان بولىدۇ.

جىگىردەك قاتلىمىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، جىگىردەك، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ئېچىپ، كۆيدۈرۈلگەن جىگىرده‌كنى ئۇششاق توغراپ ئۇستىگە سۈرىمىز. ئاندىن قاتلىمىده‌ك قاتلاپ، دوخۇپكىغا ئازراق ماي سۈركەپ پىشۇرۇ- مىز. قېتىق ياكى قايماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مايلىق قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 1.5 كىلوگرام، تۇز 100 گرام، ئېچىتقۇ 50 گرام، قوينىڭ قۇيرۇق مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، تۇز، ئېچىتقۇ بىلەن خېمىرنى يۇغۇرىمىز، ئاندىن ئاغزىنى ھىم ئېتىپ چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن 600 گرامدىن زۇۋۇلا قىلىپ ئاچىمىز. ئۇستىگە ئۇششاق توغرالغان قۇيرۇق مېيىنى سۈركەيمىز. ئاندىن قاتلاپ 150 گرامدىن قاتلىما قىلىمىز. قاتلىمىنىڭ قىيمىسىنى سەۋزە، پىياز، كۆدىدىنمۇ تەييارلاشقا بولىدۇ.

قايماقلىق قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قايماق 250 گرام، سېرىقماي، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، تۇز، خېمىرتۇرۇچ بىلەن خېمىرنى يۇغۇرىمىز. ئاغزىنى ھىم ئېتىپ چۈمكەپ قويىمىز. بولغان خېمىرنى ئېچىپ قايماقنى ئۇستىگە سۈركەيمىز. قايماق سۇيۇق بولسا ئۇن قوشۇلسا بولىدۇ. بۇنداق قاتلىما سېرىقمايدا پىشۇرۇلسا تېخىمۇ تەملىك بولىدۇ.

بېھى قاتلىمىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، بېھى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى بولدۇرغان ۋە پېتىر ئىككى خىل تەييارلاشقا بولـ- ىدۇ. بېھى ئۇششاق توغرىلىپ ئۇنىڭغا شېكەر سالمىسىمۇ بولىدۇ. بېھى قاتلىمىسى ئاشقازان، جىگەر، يۈرەككە پايدىلىق. چاي ياكى مۇرابا بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تېرىق قاتلىمىسى

【خۇرۇچى】 تېرىق ئۇنى، ئۆسۈملۈك مېيى، ماش ئۇنى 200 گرام، تۇخۇم ئون دانە، كۈنجۈت مېيى 50 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تېرىقنى تارتىپ ئۇن قىلىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم، ماش ئۇنى بىلەن قوشۇپ خېمىرنى يۇغۇرۇپ، 100 گرامىلىقتىن زۇۋۇلا قىلىپ ئۇزۇن-ىمىز. ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە كۈنجۈت مېيى ياكى زەيتۇن مېيىنى قۇيۇپ پىشۇرىمىز. بۇنداق قاتلىما ئەزىز مېھمانلار ياكى سەپەرگە چىققاندا يوللۇق تۇتۇلىدۇ.

مەھمۇد قەشقىرىنىڭ «دىۋانى» دا بۇ قاتلىما ئۈستىدە توختىلىپ مۇنداق دېيىلگەن: «ئۇرۇق - تۇغقانلار ئۇزۇن سەپەرگە چىققاندا بۇنداق قاتلىما يوللۇق تۇتۇلىدۇ.» بۇنداق ئادەت ئۇيغۇرلاردا تا بۈگۈنگىچە داۋاملىشىپ كەلمەكتە.

كوۋۇت

【خۇرۇچى】 تېرىق ئۇنى بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئون دانە، ناۋات 200 گرام، سۈت بىر لىتىر، قايماق، كراخمال ياكاق مېغىزى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تېرىق ئۇنىنى سۈتتە قاينىتىپ، تۇخۇمنى چېقىپ، ناۋات، كراخمال بىلەن خېمىر يۇغۇرىمىز. 150 گرامدىن زۇۋۇلا قىلىپ بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا ئاچىمىز. سېرىقمايدا ياكى كۈنجۈت مېيىدا پىشۇرىمىز. ئۇچ دانە پىشۇرۇلغان توقاچنى تۆپى - تۆپىگە قويۇپ، ئۇلارغا ئايرىم - ئايرىم قايماق، سېرىقماي، تېرىق ئۇنىدا، تۇخۇم ئېقىدا كىرىم تەييارلاپ تۆپىسىگە سۈرىمىز. سىرتىغا ياكاق ئۇۋۇقنى سۈرىمىز. بۇ قات - قات بولۇپ كۆركەم، چاي ياكى باشقا ئىچىملىك بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ كوۋۇت ھازىر قاتلىما دەپ ئاتىلىدۇ. ئەجدادلىرىمىز بۇرۇنلا نام قويۇپ بولغان تاماق ھېسابلىنىدۇ.

تۇب

【خۇرۇچى】 تېرىق بىر كىلوگرام، سۇلۇ ئۇنى 1.5 كىلوگرام، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشۇرۇلغان تېرىق، سۇلۇ ئۇنىدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىق جايدا قويۇپ قويىمىز. 200 گرام زۇۋۇلا قىلىپ پېتىر قاتلىما نانەك تەييارلايمىز. پىياز، سەۋزە قوشۇشقا بولىدۇ. بۇ نان مەھمۇد قەشقىرىنىڭ دىۋانىدا «تېرىقنى سۇدا پىشۇرۇپ، سۇلۇ ئۇنى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىق جايدا قويىمىز، ئاندىن ئاچىمىز» دەپ تىلغا ئېلىنغان.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تارقىتىش
www.uyghurkitap.com

ئۇس قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇرۇنقى زامانلاردا كارۋانلار يولغا چىقىپ ھارغاندا دالىلاردا ئۇس قاتلىما پىشۇرغان. بۇرۇن ئۇسىرى دەپ ئاتىلاتتى. ھازىر ئۇس نان دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇس نانىنى جىمبىلدە تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. ئۇس قاتلىمىنى بولدۇرغان ۋە پېتىر خېمىردا تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ.

كىياكۇرغان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 1.5 كىلوگرام، تۇخۇم بەش دانە، ئېچىتقۇ 100 گرام، كالا مېيى 200 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 300 گرام، پىياز 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

«تۇركىي تىللار دىۋانى» دا بۇ نانىنىڭ خېمىرى ماي بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، تونۇر ياكى قازاندا پىشۇرۇلىدۇ، دېيىلگەن. بۇ نان تۇركىي خەلقلىرى ئارىسىغا كەڭ تارقالغان.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇن، ئىسسىق سۇ، تۇخۇم، ئېچىتقۇ، كالا مېيى بىلەن خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىرنى ئۇچكە بۆلۈپ، ماي، پىيازنى سۇرۇپ قاتلىما نانەك قىلىپ، قازان ياكى دوخۇپكىدا سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز.

شېكەرلىك قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۇ 250 گرام، ئاق شېكەر 500 گرام، ياڭاق مېغىزى 200 گرام، كۆك يېمىش 200 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، شۇلتا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، خېمىر يۇغۇرۇپ يېرىم بولدۇرىمىز. ئاق شېكەرنى تازىلاپ، ئۇششاق پارچىلانغان ياڭاق مېغىزى، كۆك يېمىش قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تاتلىق قىيما تەييارلايمىز. تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئېلىپ، ئىشلىتىشكە تەييارلاپ قويىمىز. يېرىم بولدۇرۇلغان خېمىرغا شۇلتا سۇيى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شۇلتا مۇۋاپىقلاشقاندا، خېمىرغا ئىشلەپ، ياغلانغان پەشخۇن ئۇستىگە ئەبجەش ماي سۇركەپ، يۇتازا خېمىرىدەك نېپىز يۆگەيمىز. يۆگەلگەن خېمىردىن 30 كىچىك زۇۋۇلا ئۇزۇپ يالپاقلاپ، شېكەرلىك قىيمىدىن قوشۇقتا مۇۋاپىق مىقدارىدا سېلىپ، چاكلىرىنى ھىم ئېتىپ توگىمىز. ياغلانغان تەخسىگە توگۈلگەن شېكەر

سامسىنىڭ چېكىنى ئاستىغا قىلىپ، ھەربىرىنىڭ ئارىلىقىنى ئىككى سانتىمېتىر قويىمىز. ئوخشاش تىزىپ يۇزىگە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى سۈركەپ، ئاق شېكەرنى قېنىق سېپىپ، 220 گرادۇس قىزىتىلغان دوخۇپكىغا سېلىپ، 180 گرادۇس قىزىقلىقتا پىشۇرۇپ رەڭگى سارغىيىپ قىزىرىشقا باشلىغاندا ئالىمىز.

جۆۋەندە قاتلىما

【خۇرۇچى】 قوناق ئۇنى بىلەن تېرىق ئۇنى تەڭ مىقداردا، كالا مېيى، پىياز، سەۋزە، كاۋا، ئېچىتقۇ، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوناق ئۇنى بىلەن تېرىق ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تۇز، ئېچىتقۇ سېلىپ خېمىر يۇغۇرىمىز. 150 ～ 200 گرامدىن زۇۋۇلا قىلىپ يۇمىلاق قىلىپ ئاچىمىز. كالا مېيىنى سۈرۈپ پىشۇرىمىز. پىياز، سەۋزە، كاۋىنىڭ شۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قاسقاندا ياكى سۇدا پىشۇرۇپ ئېچىلغان خېمىرغا سۈرسەكمۇ بولىدۇ.

سۈمىا قاتلىما

【خۇرۇچى】 دادۇر ياكى تۇگۇنەك مايىسىسى 300 گرام، ئاق ئۇن 600 گرام، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى پېتىر ياكى بولدۇرغان خېمىردا تەييارلاشقا بولىدۇ. دادۇر ياكى تۇگۇنەكنىڭ مايىسىدىن ئۇششاق توغراپ، ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىرغا سۈرىمىز.

ئامياك قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، سېرىقماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى ئېچىپ، ئۆرۈك مېغىزى ياكى ياڭاق مېغىزىنى ئۇندەك قىلىپ خېمىرغا سۈرۈپ قاتلايمىز. سېرىقمايدا پىشۇرىمىز.

قىيما قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىيمىنى خالىغان گۆشتىن تەييارلاشقا بولىدۇ. غالا، قوي، ئات ياكى قۇش گۆشىدىن. خېمىرى پېتىر ياكى بولدۇرغان هالەتتە تەييارلانسا بولىدۇ. 150 گرام خېمىرنى ئېچىپ ماي سۈرۈپ، قىيمىنى سېلىپ، 50 گرام ئۇن بىلەن قوغۇنلاپ، زۇۋۇلا قىلىپ نانەك ئېچىپ مايدا پىشۇرىمىز.

كىياندىيار قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، چاۋا ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كىياندىيار — هايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزا مېيى. مەهمۇد قەشقەرىنىڭ دىۋانىدا بۇنى ئاياللار يېيىتتى دەپ تىلغا ئېلىنغان. كىياندىيار گۆش قىيمىلاش ماشىنىسىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ قىيما تەييارلىنىدۇ.

ئالما قاتلىمىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ئالما، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرى مايدا يۇغۇرۇلىدۇ. ئالما شۆپۈكىدىن ئېلىنىپ گۆش قىيمىلاش ماشىنىسىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئېچىلغان خېمىرغا سۈركىلىدۇ. ئاندىن مايدا پىشۇرۇلىدۇ.

كىياتما يۇگا

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 1.5 كىلوگرام، سۈت 400 گرام، تۇز 100 گرام، تۇخۇم 15 دانە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 دىۋاندا كىياتما يۇگا توغرىسىدا، بۇ نېپىز نان، ماي بىلەن تەييارلىنىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. ئۇن، ئىسسىق سۈت، تۇخۇم، تۇزدا قاتتىق خېمىر يۇغۇرۇپ، داستىخان يېپىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. ئاندىن 800 گرامدىن زۇۋۇلا قىلىپ نېپىز ئاچىمىز. قاتلاپ بەشكە بۆلۈپ هەممىسىنى نېپىز ئېچىپ مايدا پىشۇرىمىز.

داۋكان قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 200 گرام، بۇغا گۆشى، پىياز 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرى كىياتما يۇگانىڭكىدەك قاتتىق يۇغۇرۇپ تەييارلىنىپ

دۇ. قىيمىسى بۇغا گۆشىدىن تەييارلىنىدۇ. كۇنجۇت مېيى ياكى زەيتۇن مېيىدا پىشۇرىمىز. بۇنداق نان پەقەتلا قىشتا تەييارلىنىدۇ. كۆك چاي ياكى سۈت چاي بىلەن ئىستېمال قىلىمىز. بۇ تاماق قورساقنى توق تۇتىدۇ. داۋكاننى يىلان گۆشى، كىرپە، قۇش گۆشلىرىدە تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. بۇلار يۇرەكنىڭ ياخشى دورىسى.

شۇمشا قاتلىمىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، شۇمشا، سەۋزە، يېسۈىلەك، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇچقۇلاق ئوتنىڭ يوپۇرمىقىنى يىغىپ، بىرنەچچە قېتىم قايىنىتىپ، چوقۇم قايىنىتىش كېرەك. ئۇچقۇلاق ئوتى، سەۋزە، يېسۈىلەك ۋە باشقا سەيلەر بىلەن قىيما تەييارلاپ، 200 گرام خېمىرنى ئېچىپ ئىچىگە سېلىپ قاتلىما قىلىمىز. شۇمشا يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، شۇنىڭدەك ئۆپكە، جىگەرگە، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پىياز قاتلىمىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ئەبجەش ماي، غولپىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇننى 70 ~ 80 گرادۇسلۇق قىزىق سۇدا نوغۇچ بىلەن ئىلەشتۇرۇپ بىرلەشتۇرۇۋېلىپ، ئوبدان ئىشلەپ ئون مىنۇتتەك تىندۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى يېپىپ، يۇمشاق چانالغان غولپىياز، ئەبجەش ماي، تۇزدىن ئازراق سېلىپ، خېمىرنى تۇرمەللەپ يۆگەپ تومىلايمىز، ئاندىن 200 ~ 300 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، زۇۋۇلىنى يەنە سوزۇپ، سەللىدەك يۆگەپ، نوغۇچ بىلەن يېپىپ نان راسلايمىز. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ ئوتتۇراھال قىزدۇرۇلغاندا، نانىنى سېلىپ توختىماي ئايلاندۇرۇپ، ئۆرۇپ - چۆرۇپ ئوبدان قىزارتىپ پىشۇرۇپ ئالىمىز.

پىششىق خېمىر قاتلىمىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، غولپىياز، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇننى قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ بىرلەشتۇرگەندىن كېيىن، سوۋۇغاندا ئوبدان ئىشلەپ چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ ئون مىنۇت چۇمكەپ تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىرنى نېپىز يېيىپ، ئوستىگە ئازراق تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى، يۇمشاق چانالغان غولپىيازنى تەكشى سېپىمىز. خېمىرنى تۇرمەللەپ پىلتا قىلىپ كېسىپ

www.uyghurkitap.com

نەچچىگە بۆلۈپ، پىلتىنى سەللىدەك يۆگەپ ئۇنى نوغۇچ بىلەن يېيىپ، بەش مىللىمېتىر قېلىنلىقتا راسلايمىز. قازاننى بوشراق قىزىتىپ، ئازراق ماي قويۇپ، راسلانغان ناننى سىلىپ توختىماي ئايلاندۇرۇپ، ئۆرۈپ ـ چۆرۈپ ئىككى تەرىپىنى تەكشى قىزارتىپ پىشۇرۇپ ئالىمىز.

قاتلانغان قوتۇرماچ

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا قايناق سۇ قوشۇپ چىگىراق خېمىر يۇغۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى ئون مىنۇتتەك تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىرنى قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، دانىسى 200 گرام كەلگۈدەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز يېيىپ تەييارلايمىز. بوشراق قىزىتىلغان قازانغا ماينى كۆپرەك قويۇپ، راسلانغان ناننى سىلىپ توختىماي ئايلاندۇرۇپ ئۆرۈپ ـ چۆرۈپ، سەل خامراق پىشقاندا بىر تەخسىگە ئېلىپ، يەنە بىرىنى قازانغا سالىمىز. سارغايغان تەرىپىنى تەخسىدىكى نانىنىڭ ئۈستىگە ئېلىپ، خام تەرىپىنى ئۆرۈپ قازانغا ھەر ئىككىلىسىنى قاتلاپلا سالىمىز. ئۇ پىشقاندا ئۇچىنچى بىرىنى مۇشۇ ئۇسۇلدا 10 ～ 20 نى پىشۇرساقمۇ قاتلاقتىن ئايرىمايمىز. ھەممىسى پىشقاندا قاتلانغان پېتى تەخسە بىلەن قازانغا سىلىپ قازانغا ئازراق ئىسسىق سۇ ئۇرۇۋېتىپ، قازاننىڭ ئاغزىنى دۇملەپ 7 ～ 8 مىنۇت تۇرغۇزۇپ ئالىمىز.

تۇخۇم قوتۇرمىچى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، تۇخۇم، ئۆسۈملۈك مېيى، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ ئىلەشتۇرۇپ، ئازراق ئۇن، ئۇششاق چانالغان پىياز ۋە تۇز سىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. ساپلىققا بىر چۆمۈچ ماي قويۇپ بىر ـ ئىككى چايقاپ، ماي ساپلىق دىۋارىغا تولۇق يۇقاندىن كېيىن، ماينى تۆكۈۋېتىپ قىزىق ساپلىققا تۇخۇم بوتقىسىنى چۆمۈچ بىلەن ساپلىقنىڭ دىۋارىنى ئايلاندۇرۇپ قويۇپ، ساپلىقنى توختىماي ئايلاندۇرساق، تۇخۇم تەكشى پىشىدۇ ھەمدە قىزىق ساپلىققا يېپىشقان ھامان سارغىيىپ قېتىشىدۇ، قېتىشقان ھامان چويلىنى ساپلىققا تەڭلەپ تۇرۇپ، قوتۇرماچنى ئۆرۈپ، خام تەرىپىنى ساپلىققا بېسىپ پىشۇرىمىز.

كۆكتات قاتلىمىسى

【خۇرۇچى】 ئۇن ئىككى يېرىم پىيالە، تۇخۇم ئىككى دانە، مارگىرىن 150 گرام، سەۋزە تۆت باش، پالەك 0.5 كىلوگرام، پىشقان قىيمىلىق قېزا 250 گرام، سۇ ماي

ئىككى ئاش قوشۇق، تۇز، ساپ پۇرچاق ئۇنى 200 گرام، كۈنجۈت ۋە سيادان مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇن داسقا ئېلىنىپ، ئوتتۇرىسى كۆلچەك شەكلىدە ئېچىلىدۇ. تۇخۇم، سۇ ماي، تۇز سېلىنىپ، بىر پىيالىچە سۇ بىلەن قاتتىقراق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر 15 مىنۇت تىندۇرۇلغاندىن كېيىن، ئوخشاش چوڭلۇقتا تۆت دانە زۇۋۇلا تۇتۇلىدۇ. زۇۋۇللار نوغۇچ بىلەن ۋە ساپ پۇرچاق ئۇنىدا قۇرۇق ئۇن سېپىپ تۇرۇپ نېپىز يېيىلىدۇ. ھەربىر يېيىم خېمىر داستىخان ئۇستىگە ئايرىم - ئايرىم يېيىتىلىپ قۇرۇتۇپ تۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىدا پالەك ئادالىنىپ، كۆپرەك سۇدا پاكىز يۇيۇلىدۇ، سۇدىن سۇزۇۋۇۋېلىنىپ چوڭ - چوڭ توغرىلىدۇ. سەۋزىلەر ئاقلىنىپ قىرغۇچتا قىرىلىدۇ، پالەك بىلەن سەۋزە ئايرىم - ئايرىم ھالدا ھەربىرىگە بىر ئاش قوشۇقتىن مارگىرىن سېلىنىپ قورۇلىدۇ. بىر يېيىم خېمىر ئەمبەل ئۇستىگە قويۇلۇپ، ئېرىتىلگەن مارگىرىن بىلەن يۇزى مايلىنىدۇ. ئىككىنچى يېيىم خېمىر ئاۋۇالقى يېيىم خېمىرنىڭ ئۇستىگە قويۇلۇپ، بۇنىڭمۇ يۇزى مايلىنىدۇ. ئۇستىگە پالەكلەر چېچىلىدۇ. ئۇچىنچى يېيىم خېمىر سەۋزىلەرنىڭ ئۇستىگە يېپىلىپ، يۇزى ياغلىنىدۇ ۋە ئۇستىگە پالەكلەر چېچىلىدۇ. ئۇچىنچى يېيىم خېمىر سەۋزىلەرنىڭ ئۇستىگە يېپىلىپ، يۇزى مايلىنىدۇ. ئەڭ ئۇستىگە تېرىسى سويۇۋېتىلىپ نېپىز توغرالغان پىشىشق قېزا تىزىلىدۇ. تەييارلانغان بۇ قىيمىلىق خېمىر بىر ئۇچىدىن تۇتۇپ ئۇزۇنىسىغا تۇرمەللىنىدۇ، ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈپ كېسىلىپ، مايلانغان دوخۇپكا لېپسىغا قويۇلىدۇ. يۇزىگە بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى سۈرتۈلۈپ، كۈنجۈت ۋە سيادانلار سېپىلىدۇ. ئالدىن قىزىتىپ 200 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا 30 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. يۇزلىرى قىپقىزىل قىزارغاندا دوخۇپكىدىن ئېلىنىپ، قىزىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

غولپىياز قاتلىمىسى

【خۇرۇچى】 غولپىياز 0.5 كىلوگرام، مارگىرىن بىر ئاش قوشۇق، پىياز بىر باش، قىيما قىلىنغان گۆش 250 گرام، سۇ ئىككى پىيالە، پەمىدۇر قىيامى بىر ئاش قوشۇق، ئىرىمچىك ياكى قايماق بىر پىيالە، تۇخۇم ئۇچ دانە، سۈت بىر پىيالە، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 غولپىياز ئىنچىكە قىيىلىدۇ. مارگىرىن تاۋىدا ئېرىتىلىپ، ئۇششاق توغرالغان پىياز قورۇلىدۇ. قىيما گۆش سېلىنىپ سۇيى تۇگىگۈچە قورۇلىدۇ. غولپىيازمۇ سېلىنىدۇ. تۇز ۋە قارىمۇچ سېلىنىپلا تاۋىنىڭ تۇۋىقى يېپىلىدۇ. ئۆزىنىڭ سۇيىدە پىشۇرۇلىدۇ. بىر لېپسا بۇ قىيمىلىق غولپىياز يېيىتىلىدۇ. ئىككى پىيالە سۇغا بىر ئاش قوشۇق پەمىدۇر قىيامى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، غولپىيازلارنىڭ ئۇستىگە

www.uyghurkitap.com

تۆكۈلىدۇ. 200 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا سۇيى تۈگىگۈچە پىشۇرۇلىدۇ. لېپس دوخۇپكىدىن چىقىرىلىپ ئىلمان بولغۇچە سوۋۇتۇلىدۇ. ئايرىم بىر قاچىدا تۇخۇم، بىر پىيالە سۈت ۋە بىر پىيالە قايماق چېلىنىپ كۆپتۈرۈلۈپ، غولىپيازنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. تەكرار دوخۇپكىغا سېلىنىدۇ. يۇزى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

سەۋزە قاتلىمىسى

【خۇرۇچى】 سەۋزە 600 گرام، پىياز بىر باش، ئاچچىقسۇ يېرىم ئاش قوشۇق، ئۇن ئون گرام، توقاچ زۇۋۇلىسى ئىككى دانە، چۇچۇتۇلگەن سۇزۇك ئۆسۈملۈك مېيى ئۇچ ئاش قوشۇق، سېرىقماي ئىككى ئاش قوشۇق، زىرە تالقىنى، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزىلەر تازىلىنىپ، ھالقا شەكلىدە توغرىلىدۇ. تۇزلۇق سۇدا ئون مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. تاۋىدا سېرىقماي قىزىتىلىپ، توغرالغان پىياز سارغايتىلىدۇ، ئاندىن سەۋزە سېلىنىپ بىرقانچە مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئاچچىقسۇ، تۇز، قارىمۇچلار سېلىنىدۇ. توقاچ خېمىرىدىن بىرى يەنە بىرىدىن كىچىكرەك ئىككى دانە زۇۋۇلا تۇتۇلىدۇ. يۇزىگە قۇرۇق ئۇن چېچىپ تۇرۇپ، ھەر ئىككىلىسى دوخۇپكا لېپسى چوڭلۇقىدا ئېچىلىدۇ. چوڭراق يېيىم خېمىر لېپسنىڭ ئاستىغا سېلىنىدۇ. يۇزىگە سەۋزىلىك ئىچ خۇرۇچ يېيىتىلىدۇ، ئاندىن چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى سېپىلىپ، ئۇنىڭمۇ ئۈستىگە زىرە سېپىلىدۇ. قالغان سەۋزىلەرمۇ سېلىنىپ، ئىككىنچى پارچە خېمىر بىلەن ئۈستى يېپىلىدۇ. ئۆتكۈر پىچاق بىلەن يۇزلىرى ئۇ يەر - بۇ يەردىن چالا تىلىنىپ 180 گرادۇسقا تەڭشەپ قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا 30 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ، لېپس بىلەنلا داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

پالەك - سەۋزە قوتۇرمىچى

【خۇرۇچى】 پالەك 750 گرام، سەۋزە 750 گرام، ئۇششاق توغرالغان ئاپېلسىن شۆپۈكى بىر قوشۇق، مۇۋاپىق مىقداردا 50 گرام مارگىرىن ياكى سېرىقماي.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 دوخۇپكا 180 گرادۇسقا توغرىلىنىدۇ، لېپس مايلاپ قويۇلىدۇ. پالەكلەرنىڭ كۆتىكى كېسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ، يوپۇرماقلىرى پاكىز يۇيۇلۇپ قازانغا سېلىنىدۇ. پالەك يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۈستىگە تۇز سېپىلىپ، قازاننىڭ تۇۋىقى يېپىپ قويۇلىدۇ، ئاندىن سۇس ئوتتا داس بىلەنلا بەش مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. پالەك قازانىنىڭ ئاستىغا چاپلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن پات - پات قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. پالەك قازاندىن سۇزۇۋېلىپ

نىپ، قول بىلەن سۇيى پۈتۈنلەي سقىۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئىنچىكە توغرىلىپ، تۇز، قارىمۇچ سېپىلىپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ. يۇيۇپ تازىلاپ، كۆكتات قىرغۇچ بىلەن شىلە-نىپ تەييارلاپ قويۇلغان سەۋزىلەر ئاپېلسىن شۆپۈكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تۇز، قارىمۇچ سېپىلىدۇ. ئالدىن مايلاپ قويۇلغان لېسقا سەۋزىنىڭ يېرىمى يېيىتىلىپ، ئۈستىگە پالەك قويۇلىدۇ. قالغان سەۋزىلەر ئۈستىگە تۆكۈلۈپ، دوخۇپكىدا بىر سائەت پىشۇرۇلىدۇ، پىشقاندىن كېيىن ئۆتكۈر پىچاق بىلەن تۆت چاسا شەكىلدە كېسىپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ، تەخسىگە پارچىلاپ دۇم كۆمتۇرۇپ قويۇلىدۇ. ئۈستى ئاپېلسىن تىلىملىرى، يۇمغاقسۇت كۆكى بىلەن پەردازلىنىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مېغىز تۇگمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشى 300 گرام، ياڭاق ئون دانە، تۇخۇمنىڭ ئېقى ئۇچ دانە، پۇرچاق ئۇنى 150 گرام، غولپىياز توققۇز گرام، سامساق تۆت چىش، تۇز مۇڭاپىق مىقدارىدا، كۇنجۇت مېيى ئۇچ گرام، زەنجىۋىل سۇيى توققۇز گرام، ئېرىتكەن قوي مېيى 500 گرام (خورايدىغىنى 150 گرام).

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشىنى ئۇزۇنلۇقى بەش سانتىمېتىر، كەڭلىكى ئۇچ سانتىمېتىر قىلىپ نېپىز يالپاق توغرايمىز، ياڭاقنى قاينىق سۇغا چىلاپ 3 ~ 5 مىنۇتتىن كېيىن شاكىلدىن ئايرىپ، مېغىزنى پۈتۈن چىقىرىپ تۆت چىشقا بۆلۈپ، 3 ~ 4 دەرىجە قىزىتىلغان مايغا سېلىپ قورۇڭالىمىز. ئاندىن ھەربىر تال گۆشنىڭ ئىچىگە بىر چىش مېغىز ئېلىپ ئوراپ، يېرىقلىرىنى چېلىنغان پۇرچاق ئۇنى بىلەن يەملەپ تەخسىگە قويىمىز. تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوچۇپ كۆپۈك ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭغا چېلىنغان پۇرچاق ئۇنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇق قىيام ياسايمىز. شورپىغا زەنجىۋىل سۇيى، تۇز، چېلىنغان پۇرچاق ئۇنى سېلىپ شورپا تەييارلايمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ تۆت دەرىجە قىزىتىپ، مېغىز تۇگمىسىنى قويۇق تۇخۇم شىرنىسىگە چىلاپ مايغا سېلىپ لەيلەپ چىققۇچە پىشۇرىمىز، ئاندىن ئۇلارنى ئالتە دەرىجە قىزىغان مايدا ئىككىنچى قېتىم يەنە تەكشى سارغايغۇچە پىشۇرۇپ ئېلىپ تەخسىگە تىزىمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ غولپىياز، سامساق سېلىپ تەڭشەلگەن شورپىنى قۇيۇپ، شورپا پىشىپ قويۇقلاشقاندا كۇنجۇت مېيى سېپىپ، تىزىلغان تۇگمىلەرنىڭ ئۈستىگە تەكشى قويىمىز.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىڭگى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

هالۋىلار

هالۋىلار گۆشسىز تەييارلىنىدۇ. هالۋىلار خىلمۇخىل ئۇن، ماي، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىدىن تەييارلىنىدۇ. بۇ تاتلىق تاماقلار بولۇپ، تۆۋەندە بۇلارنى تەييارلاشنىڭ خىلمۇخىل ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

قەنت هالۋىسى

【خۇرۇچى】 قوي مېيى 100 گرام، ئۇن 100 گرام، شېكەر 250 گرام، قاينىق سۇ 150 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازاننى سۇس ئوتتا قىزىتىپ، قوي مېيىنى سېلىپ قىزىتىپ ياخشى داغلىغاندىن كېيىن، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ماينى سوۋۇتىمىز، ئاندىن قازاننى يەنە ئوتقا قويۇپ، ئۇننى سېلىپ مايدا قورۇيمىز. شېكەرنى قاينىق سۇغا سېلىپ ئېرىتىمىز. ئاندىن مايدا قورۇۋاتقان ئۇنغا قۇيۇپ، قوچۇپ تۇرىمىز. سۇس ئوتتا 15 ~ 20 مىنۇتتىن كېيىن سۇيى تۆگەپ پىشقاندا كىچىك تەخسىلەرگە ئېلىپ، يۇمشاق نان ياكى كۆكچاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. هالۋىغا تۇز سېلىنمايدۇ. هالۋا قۇۋۇەتلىك بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئورگانىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ. هالۋىنى پىشۇرغاندا ئالاهىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئوتنى سۇس قىلىپ، قوچۇپ تۇرۇش كېرەك، بولمىسا كۆيۇپ كېتىدۇ.

ناۋات هالۋىسى

【خۇرۇچى】 قوي مېيى 100 گرام، ئۇن 100 گرام، ناۋات 250 گرام، قاينىق سۇ 150 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازاننى سۇس ئوتتا قىزىتىپ، قوي مېيىنى سېلىپ قىزىتىپ ياخشى داغلىغاندىن كېيىن، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ماينى سوۋۇتىمىز. ئاندىن قازاننى يەنە ئوتقا قويۇپ، ئۇننى سېلىپ مايدا قورۇيمىز. ناۋاتنى قاينىق سۇغا سېلىپ ئېرىتىمىز. ئاندىن مايدا قورۇۋاتقان ئۇنغا قۇيۇپ قوچۇپ تۇرىمىز. سۇس ئوتتا 15 ~ 20

مىنۇتتىن كېيىن سۇيى تۇگەپ پىشقاندا كىچىك تەخسىلەرگە ئېلىپ، يۇمشاق نان ياكى كۆكچاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھالۋىغا تۇز سېلىنمايدۇ. ھالۋا قۇۋۇتلىك بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئورگانىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھالۋىنى پىشۇرغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئوتنى سۇس قىلىپ، قوچۇپ تۇرۇش كېرەك، بولمىسا كۆيۈپ كېتىدۇ. ناۋات ھالۋىسى قۇۋۇتلىك، تەملىك بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، ئىنتايىن پايدىلىق.

ئۇن ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 قوي مېيى 100 گرام، ئۇن 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ھايۋانات مېيىدا ئۇننى قورۇيمىز. سۇنى قورۇۋاتقان ئۇنغا قۇيۇپ قوچۇپ تۇرىمىز. سۇس ئوتتا 15 ～ 20 مىنۇتتا پىشۇرغاندىن كېيىن، سۇيى تۇگەپ پىشقاندا كىچىك تەخسىلەرگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

كۆممىقوناق ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 كۆممىقوناق ئۇنى 150 گرام، قوي مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئوخشاش بولمىغان رايونلاردا ھالۋىنىڭ ئاتىلىشىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئاپتونوم رايونىمىزدا «قوناق ھالۋىسى»، «كۆك باش ھالۋا»، «سۇمۇلىيا ھالۋا» دەپ ئاتىلىدۇ، ئوتتۇرا ئاسىيا رايونىدا ياشايدىغان ئۇيغۇرلار ئارىسىدا «كۆممىقوناق ھالۋىسى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى قوناق ئۇنىدا تەييارلايدۇ. سۇنى قورۇۋاتقان ئۇنغا قۇيۇپ، قوچۇپ تۇرىمىز. سۇس ئوتتا 15 ～ 20 مىنۇتتا پىشۇرغاندىن كېيىن، سۇيى تۇگەپ پىشقاندا كىچىك تەخسىلەرگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز. ئەگەر قوناق ئۇنى قورۇلغان بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېتىلسە، بۇ «جۇۋەندە ھالۋىسى» دەپ ئاتىلىدۇ.

تېرىق ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 سېرىقماي 100 گرام، تېرىق ئۇنى، سۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سېرىقمايغا تېرىق ئۇننىنى تۆكۈپ قورۇيمىز. ئاندىن سۇتنى تۆكۈپ سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. تېرىق ھالۋىسى ھامىلدار ئاياللارغا پايدىلىق.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

قايماق هالۋىسى

[خۇرۇچى] قايماق، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] هالۋىنى شېكەر بىلەن تەييار قىلىپ، قايماقنى تۆكۈپ بىللە پىشۇرىمىز. بۇ «قايماق هالۋىسى» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۈز هالۋا

[خۇرۇچى] ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، تېرىق ئۇنى 80 گرام، گۈرۈچ ئۇنى 70 گرام، مېۋە قىيامى 100 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] خالىغان ماي (كۈنجۈت مېيى ياكى زەيتۇن مېيى، ياكى ياڭاق مېيى) نى قازانغا قۇيۇپ ئوستىگە تېرىق ئۇنى بىلەن گۈرۈچ ئۇنىنى تۆكۈپ، سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. ئاندىن خالىغان مېۋە قىيامىدىن 100 گرام تۆكۈپ قاينىتىمىز. شۇنىڭ بىلەن تەييارلانغان ئۈز هالۋىغا ئېرىشىمىز.

تۈگۈنەك هالۋىسى

[خۇرۇچى] قوي مېيى 200 گرام، ئۇن 50 گرام، تۈگۈنەك 150 گرام، شېكەر 200 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوي مېيىدا ئۇننى قورۇيمىز. ئاندىن تۈگۈنەكنى ئۇششاق توغراپ، قازانغا سالىمىز. شېكەرنى ئىسسىق سۇغا سېلىپ ئېرىتىپ قازانغا قۇيىمىز. 5 ~ 10 مىنۇت قاينىتقاندىن كېيىن تۈگۈنەك هالۋىسى تەييار بولىدۇ. يۇمشاق نان ۋە چاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قوغۇن هالۋىسى

[خۇرۇچى] بېشەكشىدىن بىرى، قوي مېيى 200 گرام، ئۇن 150 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بېشەكشىنىڭ ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، قوشۇق بىلەن قىرىپ يۇمشاق ئېزىمىز. قازانغا قوي مېيىنى قۇيۇپ، ئۇننى سېلىپ، سۇس ئوتتا قورۇپ، تەييارلانغان قوغۇننى تۆكۈپ قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. پىشقان هالۋىنى پىيالىگە ئېلىپ، ئۈي نېنى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىمىز.

بېھى ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 بېھى 300 گرام، ئۇن 100 گرام، قوي مېيى 200 گرام، شېكەر 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېھىنى تازىلاپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، قىيام شەكلىگە كەلتۈرىمىز. قوي مېيىغا ئۇننى قوشۇپ، سۇس ئوتتا قىزدۇرىمىز. ئاندىن تەييارلانغان بېھىنى تۆكۈپ 5 ～ 10 مىنۇت پىشۇرساق. بېھى مۇرابباسى تەييار بولىدۇ. بېھى ھالۋىسى سالامەتلىك ئۇچۇن پايدىلىق بولۇپ، ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، نېرۋىنى كۈچەيتىشتەك رولى بار. بولۇپمۇ بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىسى بار.

كاۋا ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 قوي مېيى 200 گرام، كاۋا 500 گرام، ئۇن 100 گرام، قىيام 20 گرام، قاينات سۇ 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كاۋىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، قاينىتىپ قىيام شەكلىگە كەلتۈرىمىز، قازانغا قوي مېيى، ئۇن، تەييارلانغان كاۋا، قىيام، قاينات سۇنى قۇيۇپ سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. ھالۋا پىشقاندىن كېيىن يۇمشاق نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىلچا ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 قوي مېيى 200 گرام، ئۇن 100 گرام، قىزىلچا 500 گرام، قىيام 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىيام، ماي، قىزىلچا، ئۇن بىلەن تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن مايىنى چۇچۇتۇپ ئۇننى قورۇۋالىمىز. ئوستىگە قىزىلچىنى ئوششاق توغراپ تۆكۈپ قورۇيمىز، ئونىڭ ئوستىگە قاينات سۇ قۇيۇپ بىرەم قاينىتىپ، ئاندىن قىيام ئارىلاشتۇرىمىز. قىزىلچا ھالۋىسىنى قىيامسىز تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چامغۇر هالۋىسى

【خۇرۇچى】 چامغۇر 500 گرام، ماي 200 گرام، ئۇن 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ هالۋا چامغۇردىن تەييارلىنىدۇ. چامغۇرنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۇماچ هالەتكە كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭغا شېكەر ياكى تۇز سالىمىز.

كۆكتاتلاردا تەييارلانغان هالۋىلار داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ياشانغانلارنىڭ كۈچ - ماغدۇرىنى كۈچەيتىدۇ. ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

سەۋزە هالۋىسى

【خۇرۇچى】 سەۋزە 500 گرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، ئۇن 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزە هالۋىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى چامغۇر هالۋىسى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئەگەر هالۋىنى بوۋاق ئۈچۈن تەييارلىماقچى بولساق، ئۇن قوشماي قىيام قوشساق بولىدۇ. بۇ بوۋاقلار تامىقى بولۇپ، ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. جىگەرنى ياخشىلايدۇ.

سىركەنجىۋىل هالۋىسى

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، ئۇن 100 گرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇزۇم سىركىسىنى 15 ～ 20 مىنۇت قاينىتىمىز. سۇ ماي، ئۇن، ئاچچىقسۇنى تۆكۈپ، 10 ～ 15 مىنۇت قاينىتىمىز.

ئەبىك هالۋا (بۇلماق)

【خۇرۇچى】 قايماق 100 گرام، قىيام 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ هالۋا بوۋاقلار ئۈچۈن تەييارلىنىدۇ. قايماققا ئۇن، قىيام سېلىپ پىشۇرىمىز. بۇ بۇلماققا سۈت قوشسىمۇ بولىدۇ. ياكى قوي مېيى سالسىمۇ بولىدۇ. بوۋاقلار ئۈچۈن 50 گرام سالسىلا يېتەرلىك.

سۈمىيا ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 قىيام 300 گرام، قوي مېيى 150 گرام، ئۇن 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاۋۋال قىيامنى سالىمىز. قوي مېيىغا ئۇننى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. تۇگۈنەك، ماش، دادۇردىنمۇ تەييارلاشقا بولىدۇ.

مېغىز ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 قوي مېيى 100 گرام، مېغىز 200 گرام، قىيام 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي مېيى، ئېزىلگەن مېغىز، قىيام سالىمىز. بۇ، چوكىلار ۋە بالىلارغا پايدىلىق. ياكاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، پىستە مېغىزى قاتارلىقلاردىن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. چوكىلارغا 100 گرام، كىچىكلەرگە 20 ～ 30 گرام سالساق بولىدۇ.

سۈت ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 كالا سۈتى، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۈتنى پىشۇرۇپ ئۇننى چېلىپ، سۇيۇق شىرنە تەييارلاپ، ماي، شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قويۇپ يېرىم سائەت قاينىتىمىز.

چىلان ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 چىلان 100 گرام، شېكەر 150 گرام، ماش ئۇنى 300 گرام، سۇ 600 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چىلاننىڭ قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىشتە ئالاھىدە رولى بار. چىلاننى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئۇرۇقىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن شېكەر سېلىپ 5 ～ 10 مىنۇت قاينىتىمىز. باشقا مېۋىلەردىنمۇ مۇشۇنداق ئۇسۇلدا تەييارلاشقا بولىدۇ. تەييارلانغان ھالۋىغا ماش ئۇنى سېلىپ پىشۇرىمىز. بۇنىڭ دىئابېت كېسىلى، قان بېسىم كېسىلىنى ساقايتىشتا رولى بار.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى تارقىتىش ئورنى
www.uyghurkitap.com

قارىقات ھالۋىسى

【خورۇچى】 قوي مېيى 200 گرام، ئۇن 150 گرام، قارىقات 400 گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي مېيى، ئۇن، قارا ياكى قىزىل قارىقاتنى سېلىپ تەييارلايمىز. تەمىنى ياخشىلاش ئۈچۈن ماش ئۇنى سالساقمۇ بولىدۇ. مالىنا ھالۋىسىنىمۇ مۇشۇنداق تەييارلاشقا بولىدۇ.

كاگۇت ھالۋا

【خورۇچى】 ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، ناۋات 150 گرام، ياڭاق مېغىزى 100 گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۇ ماي، ئېرىتىلگەن ناۋات، ئېزىلگەن ياڭاق مېغىزى سېلىپ پىشۇرىمىز. بۇ، ھامىلدار ئاياللارغا پايدىلىق بولۇپ، چاي بىلەن ئىچىلىدۇ.

تالقان ھالۋا

【خورۇچى】 قوي مېيى 200 گرام، تالقان ئۇنى 150 گرام، ناۋات 250 گرام، قاينىق سۇ 300 گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي مېيى، تالقان ئۇنى، ناۋات، قاينىق سۇنى قۇيۇپ پىشۇرىمىز. بۇ «تالقان ھالۋىسى» دېيىلىدۇ. بۇ يەنە «قارا ھالۋا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئەتمەل

【خورۇچى】 ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، تېرىق ئۇنى 100 گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 200 گرام چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيىغا 100 گرام تېرىق ئۇنى ياكى ئاق ئۇن سېلىپ، ئۇن قىزارغۇچە سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. بۇ بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىلىدۇ. بۇ، پارالىچ كېسىلى ياكى شامالدارىش كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

خورما ھالۋىسى

【خورۇچى】 خورما، شېكەر 150 گرام، سۇ 600 گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خورمىنى ئاشقازان ئاسانلىقچە ھەزىم قىلالمايدۇ. شۇڭا ئەڭ

ياخشىسى خورمىنى ھالۇا ھالەتكە كەلتۈرۈپ ئىستېمال قىلغان ياخشى. خورمىنى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئۇرۇقىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن شېكەر سېلىپ 5 ~ 10 مىنۇت قاينىتىمىز. ئەگەر بىر كىلوگرام شېكەر بولسا بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، قىيام ھالەتكە كەلتۈرىمىز.

قوناق ئۇنى ھالۋىسى

【خۇرۇچى】 قۇيرۇق مېيى 200 گرام، قوناق ئۇنى 500 گرام، قەنت بىر بولاق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر چىنە قايناق سۇغا بىر بولاق قەنت سېلىپ جۇلاپ تەييارلايمىز. ئاندىن قازاننى قىزىتىپ ماي قۇيۇپ چۇچۇتۇپ، قېلىن ئەلگەكتە تاسقالغان قوناق ئۇنىنى قازانغا سېلىپ قوچۇپ تالقان تەييارلايمىز ھەمدە تەييارلاپ قويغان جۇلاپنى قۇيۇپ، چۆمۈچتە قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تولۇق قاينىغاندىن كېيىن قازاننى چۈشۈرۈپ، ھالۋىنى پىيالىگە ئېلىپ، نان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىمىز.

نىشالا

【خۇرۇچى】 تۇخۇمنىڭ ئېقى، قۇم شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېڭى تۇخۇمنى كىچىكرەك تۆشۈك ئېچىپ ئېقىنىلا چىقىرىۋالىمىز. تۇخۇمنىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە قاراپ 3 : 1 نىسبەتتە شېكەر تەييارلايمىز، كۇب ياكى كوزىغا تۇخۇم بىلەن شېكەر قۇيۇپ توختىماي قوچۇپ ئۇزاق ئايلاندۇرساق، تۇخۇم كۆپۈپ، شېكەر ئېرىپ بۇلۇتتەك كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ، تۇخۇم كۆپتۈرگۈچ بولمىسا 7 ~ 8 تال چۈنقنى بىر قىلىپ تۇتۇۋېلىپ قوچۇسىمۇ بولىدۇ.

ئېرىس

【خۇرۇچى】 يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالا سۈتىگە تەڭ مىقداردا شېكەر قوشۇپ، قولىمىز بىلەن توختىماي ئىلەشتۇرىمىز. شېكەر ئېرىپ سۈتكە سىڭىپ كەتكەندە، قازانغا قۇيۇپ سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىمىز، قازاندىمۇ توختىماستىن ئىلەشتۇرۇپ تۇرساق، سۈت قاينىغاندا قويۇلىدۇ، ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ چىنىلەرگە ئۇسىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭىلىرىسى
www.uyghurkitap.com

تاۋۇز هالۋىسى

【خۇرۇچى】 ئەبجەش ماي، ئاق ئۇن، شېكەر، ياخشى پىشقان تاۋۇز مۇۋاپىق مىقدار-دا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تازا پىشقان تاۋۇزنى يېرىپ، گۆشىنى چۆمۈچ بىلەن ئويۇۋېلىپ، قول بىلەن مىجىپ ياكى قوشۇق بىلەن قىرىپ تاۋۇزنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈزۈلدۈرۈپ بىر قاچىغا قۇيىمىز. ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ قوچۇپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، مۆلچەرلەنگەن ئۇننى سېلىپ تېز سۇرئەتتە قورۇپ، ئۇننىڭ رەڭگى سەل سارغايغاندا شېكەرلىك تاۋۇز سۈيىنى تۆكۈپ قورۇپ، هالۋا پىشقاندا تەخسىگە ئۇسسىز. هالۋىنىڭ قويۇقلۇقىنى ئۆز ئىختىيارىمىز بويىچە تەڭشەك بولىدۇ.

ئۇجمە هالۋىسى

【خۇرۇچى】 2 ـ، 3 ـ قېتىم پىشقان ئاق ئۇجمە، ئۇن، قوي مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياخشى پىشقان ئاق ئۇجمىنى سىقىپ سۈيىنى ئايرىم قاچىغا ئېلىۋالىمىز. قوي مېيىنى قىزىغان قازانغا سېلىپ چۈچۈتۈپ، ئۇستىگە ئۇننى سېلىپ قىزارغۇچە قورۇيمىز. پىشقاندا ئۇستىگە ئۇجمە قىيامىنى قۇيۇپ قاينىتىپ پىشۇرىمىز. بۇ خىل هالۋا سوغۇق تەبىئەتلىك كىشىلەرگە بەك پايدىلىق.

پۆرىلەر

پۆرە — ئۇيغۇر خەلقى كۈندىلىك تۇرمۇشىدا كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان تائاملارنىڭ بىرى. ئۇ تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللاردا تەييارلىنىدۇ.

سۈت ياكى سۇغا تۇخۇم، ئازراق تۇز سېلىپ، ئانچە قاتتىق قىلمايلا خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر 100 گرام چوڭلۇقتىكى زۇۋۇلىلارغا بۆلۈنۈپ نېپىز يېيىلىدۇ ۋە مايلانمىغان تاۋىغا سېلىنىپ، دوخۇپكىدا ياكى ئوچاقتا بىر - بىرلەپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاستى - ئۈستى تەكشى پىشقان يايمىلار ئۈستى - ئۈستىگە قاتلىنىپ پاكىز دەسمال بىلەن يېپىپ قويۇلىدۇ. ئاقلىنىپ تازىلانغان تۇگۈنەك تۇز سېلىنغان سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. سۇدىن سۈزۈپ ئېلىنغاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىلىدۇ. ئۇنىڭغا سۈت، سېرىقماي، خام تۇخۇم، قارىمۇچ، تۇز سېلىپ ئىلەشتۇرۇلىدۇ. پىشۇرۇپ تەييارلانغان خېمىر بىردىن ئېلىنىپ ئوتتۇرىسىدىن قاتلىنىدۇ - دە، يېرىمىغا تەييارلانغان قېيمىدىن بىر ئىلىك قېلىنلىقتا سۇركەپ يېيىتىلىدۇ ۋە قالغان يېرىمى ئۇنىڭ ئۈستىگە قاپلىنىدۇ. ياساپ تەييار بولغان پۆرىنىڭ ئۈستىگە ئېرىتىلگەن ئاتلان مېيى سۈرتۈلىدۇ ھەم يەنە دوخۇپكىغا سېلىپ بىرەپ تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىر دانە پۆرىگە 100 گرام پىشۇرۇلغان تۇگۈنەك، تۇگۈنەك قېيمىسىغا سېلىش ئۈچۈن بىر دانە تۇخۇم، مۇزاپىق تۇز، قارىمۇچ، مايلاش ئۈچۈن ئون گرامدەك ماي تەييارلىنىدۇ.

پۆرىنىڭ قېيمىسىنى تېرىقتىنمۇ تەييارلاش مۇمكىن. بۇ چاغدا خېمىر يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك تەييارلىنىدۇ. قېيما ئۈچۈن ئېلىنغان تېرىق پاكىز يۇيۇلغاندىن كېيىن سۇتكە سېلىنىپ، تۇز قوشۇپ قاينىتىلىپ، تازا قويۇق قىلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن تەييارلانغان خېمىرنىڭ ئىچىگە بىر ئىلىك قېلىنلىقتا قىلىپ قوشۇق بىلەن سېلىنىدۇ. ئۈستى جۇپلەشتۇرۇلگەندىن كېيىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇل بويىچە تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەربىر دانە پۆرىگە 100 گرام خېمىر، 100 گرام تېرىق بوتقىسى، 10 گرامدەك ماي تەييارلىنىدۇ.

پۆرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، تېرىق ئۇنى 150 گرام، كۆك يېسۈنلەك 500 گرام، خېمىرتۇرۇچ 50 گرام، شېكەر 100 گرام، كاۋاۋېچىن،

ئاقموچ، زىرە، پىياز، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرى تۆۋەندىكى ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ. ئىلغار ئۇسۇلدا شېكەرنى ئېرىتىپ، تۇز، خېمىر تۇرۇچ بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، تېرىق ئونى بىلەن ياخشى ئىلەشتۇرۇپ تۆپىسىنى يېپىپ ئىسسىق جايدا قويۇپ قويۇلىدۇ. خېمىر 100 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلىلارغا بۆلۈنۈپ نېپىز يېيىلىدۇ. گۆش، يېسۈىلەك، پىيازلارنى ئۇششاق توغراپ، ماي، تۇز، ئاقموچ قاتارلىق تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە نوغۇچتەك پىلتا قىلىپ، ياڭاقتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئېچىپ ئۇستىگە قىيمىنى ئېلىپ، پۈكلەپ خۇددى جۇۋاۋدەك تۆگىلىدۇ. ئاندىن مايلانغان تاۋىغا سېلىپ، دوخۇپكىدا ياكى ئوچاقتا بىر - بىرلەپ پىشۇرۇلىدۇ. تەكشى پىشقان يايمىلار ئۇستى - ئۇستىگە قاتلىنىپ، پاكىز داستىخان بىلەن يېپىپ قويۇلىدۇ. پىشۇرۇپ تەييارلانغان خېمىر بىردىن ئېلىنىپ ئوتتۇرىسىدىن قاتلىنىدۇ - دە، يېرىمىغا تەييارلانغان قىيمىدىن بىر ئىلىك قېلىنلىقتا سۇركەپ يېيىتىلىدۇ ۋە قالغان يېرىمى ئونىڭ ئۇستىگە قاپلىنىدۇ. تەييار بولغان پۈرىنىڭ ئۇستىگە ماي سۈرتۈلىدۇ ۋە دوخۇپكىغا سېلىپ بىردەم تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. قازانغا 50 ~ 60 گرام ئەتراپىدا ماي قۇيۇپ سۇس ئوتتا ئىككى تەرىپىنى پىشۇرۇش كېرەك. بولمىسا ماي ئاز ياكى ئوت كۈچلۈك بولۇپ كەتسە كۆيۇپ كېتىپ، ئىچىدىكى قىيما ياخشى پىشمايدۇ.

پېتىر پۈرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 1.5 كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، پىياز 300 گرام، قۇيرۇق ماي 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، ئۇستىگە تۇز قۇيۇپ، تۆت دانە تۇخۇمنى چېقىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر سائەت تىندۇرۇپ قويىمىز. قىيمىنى پىياز، باشقا كۆكتاتلار، قۇيرۇق ماي ياكى ماي، تۇز ياكى تېتىتقۇلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. خېمىرنى 100 گرام زۇۋۇلا قىلىپ ئاچىمىز، ئونىڭغا قىيما سېلىپ، ئوتتۇرىسىنى پۈكلەپ قاتلايمىز. ئەتراپىنى ھىملاشتۇرۇپ يېرىم ئاي شەكلىگە كەلتۈرىمىز. بۇ پۈرە قايماق ياكى سۈزمە بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۈدە پۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، كۈدە ئىككى كىلوگرام، كالا مېيى 300 گرام، تۇز، كاۋاۋچىن مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بولغان خېمىرنى زۇۋۇلا ئۇزۇپ جىلتا ئېچىپ، دىئامېتىرى 20 ~ 25 سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئاچىمىز. ئىككى كىلوگرام كۆدىنى ئۇششاق توغراپ، كالا مېيى، تۇز، كاۋاۋچىن تالقىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ھەربىر جىلتىغا 130 گرام قىيما سېلىپ، يېرىم ئاي شەكلىدە پۈرە تۇگۈپ تاۋىغا سېلىپ، ھەر ئىككى تەرىپىنى قىزارتىپ پىشۇرىمىز. قايماق، قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆك پىياز پۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، كۆك پىياز ئىككى كىلوگرام، قۇيرۇق مايى 500 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى بولدۇرۇپ، ئىككى كىلوگرام كۆك پىيازنى ئۇششاق توغراپ، قۇيرۇق مايى (خالىغان مايدىن) بىلەن تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. ھەربىر جىلتىغا 130 گرام قىيما سېلىپ، يېرىم ئاي شەكلىدە پۈرە تۇگۈپ تاۋىغا سېلىپ، ھەر ئىككى تەرىپىنى قىزارتىپ پىشۇرىمىز.

بېدە پۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، بېدە 600 گرام، قۇيرۇق مايى، تۇز، كاۋاۋچىن مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، ئۇستىگە تۇز سېلىپ، تۇخۇمنى چېقىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر سائەت تىندۇرۇپ قويىمىز. يېڭى بېدىدىن يىغىپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئۇششاق توغراپ، سوقۇپ، قۇيرۇق مايى، تۇز، كاۋاۋچىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى 100 گرام زۇۋۇلا قىلىپ ئاچىمىز، ئۇنىڭغا 100 گرام قىيما سېلىپ، ئوتتۇرىسىنى پۈكلەپ قاتلايمىز. ئەتراپىنى يېپىشتۇرۇپ يېرىم ئاي شەكلىگە كەلتۈرىمىز. قازانغا ياكى تاۋىغا مايى قۇيۇپ چوچۇتۇپ، ئاۋايلاپ سېلىپ ئۆرۈپ - چۆرۈپ قىزارتىپ پىشۇرىمىز.

قىزىل بۇغداش پۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قۇيرۇق مايى، قىزىل بۇغداش، تۇز، كاۋاۋچىن مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىزىل بۇغداش يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ،

ئۇنىڭغا قىزىتقان سۇ مېيى، ئۇششاق چانالغان قوي مېيى، تۇز، كاۋاۋچىن سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى زۇۋۇلا قىلىپ جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ، يېرىم ئاي شەكلىدە پۈرە تۈگۈپ تاۋىغا سېلىپ، ھەر ئىككى تەرىپىنى قىزارتىپ پىشۇرىمىز. بۇ خىل پۈرە يۇرەكنىڭ ياخشى دورىسى.

يالپۇز پۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، يالپۇز، قۇيرۇق ماي، تۇز، كاۋاۋچىن مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يالپۇز باھاردا يىغىۋېلىنىدۇ، بۇ چاغدا يالپۇز يېڭى ۋە يۇمشاق بولىدۇ. يالپۇزنىڭ ئىككى خىل تۈرى بار. بىرى زەھەرلىك يەنە بىرى دورىلىق.

يالپۇزنى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا قىزىتقان سۇ مېيى، ئۇششاق چانالغان قوي مېيى، تۇز، كاۋاۋچىن سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى زۇۋۇلا قىلىپ جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ، يېرىم ئاي شەكلىدە پۈرە تۈگۈپ تاۋىغا سېلىپ، ھەر ئىككى تەرىپىنى قىزارتىپ پىشۇرىمىز.

قىزىلچا كۆكى پۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، قىزىلچا كۆكى ئىككى كىلوگرام، شېكەر 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، ئۇستىگە تۇز سېلىپ، تۇخۇمنى چېقىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر سائەت تىندۇرۇپ قويىمىز. قىزىلچىنىڭ پىلىكىدىن يىغىمىز. قىزىلچا پىلىكىنى ئۇششاق توغراپ، شېكەر ياكى ھەسەل قوشىمىز. ماي، تۇز سالمايمىز. ئەگەر قوشۇشقا توغرا كەلسە ئىنتايىن ئاز قوشۇلىدۇ. زۇكام كېسەللىكلىرى ئۈچۈن كۆنجۇت ياكى قىچا مېيى قوشۇلسا بولىدۇ.

قىزىلچا تەبىئىي دورىلىق قىممىتىگە ئىگە بولۇپ، ئىچكى ئەزا كېسەللىكى، يۈزىگە پىگمېنت چۆكۈۋېلىش قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. كۆك پۈرىسى ۋە باشقا پۈرىلەرگە ئوخشاش تۈزسىز خېمىردا تەييارلىنىدۇ.

سۈمىيا پۈرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۈمىيا 600 گرام، قۇيرۇق ماي، تۇز، كاۋاۋچىن مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، ئۇستىگە تۇز سېلىپ، تۇخۇمنى

چېقىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر سائەت تىندۇرۇپ قويىمىز. سۈمياني پاكىز يۇيۇپ قاينىتىپ ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ، تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. شېكەر ياكى ھەسەل سالساقمۇ بولىدۇ. خېمىرنى 100 گرام زۇۋۇلا قىلىپ ئاچىمىز، ئۇنىڭغا 100 گرام قىيما سېلىپ، ئوتتۇرىسىنى پۇكلەپ قاتلايمىز. ئەتراپىنى يېپىشتۇرۇپ يېرىم ئاي شەكلىگە كەلتۈرىمىز. قازانغا ياكى تاۋىغا ماي قۇيۇپ چۈچۈتۇپ، ئاۋايلاپ سېلىپ ئۆرۈپ - چۆرۈپ قىزارتىپ پىشۇرىمىز.

پالەك پۆرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، پالەك ئىككى كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 500 گرام، تۇز، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى بولدۇرۇپ، ئىككى كىلوگرام پالەكنى ئۇششاق توغراپ، قۇيرۇق ماي (خالىغان مايدىن) بىلەن تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. ھەربىر جىلتىغا 130 گرام قىيما سېلىپ، يېرىم ئاي شەكلىدە پۆرە تۇگۈپ تاۋىغا سېلىپ، ھەر ئىككى تەرىپىنى قىزارتىپ پىشۇرىمىز. بۇ تاماق ئاشقازان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

ئارپىبەدىيان پۆرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، ئارپىبەدىيان ئىككى كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 500 گرام، تۇز، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى بولدۇرۇپ، ئارپىبەدىيانىنى ئۇششاق توغراپ، قۇيرۇق ماي (خالىغان مايدىن) بىلەن تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. ھەربىر جىلتىغا 130 گرام قىيما سېلىپ، يېرىم ئاي شەكلىدە پۆرە تۇگۈپ تاۋىغا سېلىپ، ھەر ئىككى تەرىپىنى قىزارتىپ پىشۇرىمىز. بۇ تائام ھامىلىدار ئاياللارغا پايدا قىلىدۇ. ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ.

قاتقۇك پۆرىسى

【خۇرۇچى】 قاتقۇك ئىككى كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 500 گرام، كۆك پىياز 100 گرام، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، ئۇستىگە تۇز سېلىپ، تۆت دانە تۇخۇمنى چېقىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر سائەت تىندۇرۇپ قويىمىز. قاتقۇك، قۇيرۇق

ماي، كۆك پىيازلارنىڭ ھەممىسىنى ئۇششاق توغراپ، تۇز ۋە قارىمۇچ سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. ئالدى بىلەن قاتكۆكنى سۇدا پىشۇرۇۋېلىپ قىيما تەييارلىساق تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. قاتكۆك كېسەل داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئاشقازان ـ ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئاشكانىيا پۆرە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئاشكانىيا بىر كىلوگرام، كۆك پىياز بىر كىلوگرام، قۇيرۇق ماي، تۇز، كاۋاۋېچىن مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، ئۇستىگە تۇز سېلىپ، تۆت دانە تۇخۇمنى چېقىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر سائەت تىندۇرۇپ قويىمىز. ئاشكانىيىنى ئۇششاق توغراپ، سوقۇپ، قۇيرۇق ماي، تۇز، كاۋاۋېچىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى 100 گرام زۇۋۇلا قىلىپ ئاچىمىز، ئۇنكۈچا 100 گرام قىيما سېلىپ، ئوتتۇرىسىنى پۈكلەپ قاتلايمىز. ئەتراپىنى يېپىشتۇرۇپ يېرىم ئاي شەكلىگە كەلتۈرىمىز. قازانغا ياكى تاۋىغا ماي قۇيۇپ چۈچۈتۇپ، ئاۋايلاپ سېلىپ ئۆرۈپ ـ چۆرۈپ قىزارتىپ پىشۇرىمىز. قېتىق، قايماق، مۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ تاماق خىلمۇخىل ئىچكى ئەزا كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

پىننە پۆرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن ئىككى كىلوگرام، پىننە ئىككى كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 500 گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرنى بولدۇرۇپ، پىننىنىڭ قۇلاقلىرىنى تاللاپ پاكىز يۇيۇپ، قۇيرۇق ماي، تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. قىيمىسىغا كۈنجۈت مېيى ياكى زەيتۇن مېيى سالىمىز. ھەربىر جىلتىغا 130 گرام قىيما سېلىپ، يېرىم ئاي شەكلىدە پۆرە تۇگۈپ تاۋىغا سېلىپ، ھەر ئىككى تەرىپىنى قىزارتىپ پىشۇرىمىز. كۈنجۈت مېيى ياكى باشقا مايدا پىشۇرىمىز. پىننىنىڭ تەبىئىي خۇسۇسىيىتى بار.

تۇي پۆرىسى

【خۇرۇچى】 تېرىق ئۇنى بىر كىلوگرام، سۈت بىر لىتىر، تۇخۇم تۆت دانە، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، يېڭى پاقلان گۆشى ئىككى كىلوگرام، پىياز 200 گرام،

تۇز، كاۋاۋېچىن، زىرە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بۇ تاماق مەھمۇد قەشقىرىنىڭ دىۋانىدا ياشلارنىڭ تويىدا بۇ تاماق ئېتىلەتتى، دەپ خاتىرىلەنگەن. بۇ تاماق توي داستىخانلىرى ئۈچۈن تەييارلىنىاتتى.

خېمىرنى تېرىق ئۇنى، سۇت، تۇز، تۇخۇم ۋە خېمىرتۇرۇچ بىلەن بوش يۇغۇرۇ-مىز. داستىخان بىلەن يېپىپ بىر سائەت تۇرغۇزىمىز. قىيمىسىغا يېگى پاقلان گۆشى، پىياز، تۇز، كاۋاۋېچىن، زىرە سېلىپ چۆچۈرىنىڭكىدەك قىيما تەييارلاپ قورۇيمىز. ئاندىن خېمىرغا قىيمىنى سېلىپ تۇگۈپ مايدا پىشۇرىمىز. قېتىق ياكى قايماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالا پۆرە

[خۇرۇچى] تېرىق ئۇنى بىر كىلوگرام، سۇت بىر لىتىر، تۇخۇم تۆت دانە، خېمىرتۇرۇچ 100 گرام، يېگى پاقلان گۆشى ئىككى كىلوگرام، پىياز 200 گرام، تۇز، كاۋاۋېچىن، زىرە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] خېمىرنى تېرىق ئۇنى، سۇت، تۇز، تۇخۇم ۋە خېمىرتۇرۇچ بىلەن بوش يۇغۇرىمىز. داستىخان بىلەن يېپىپ بىر سائەت تۇرغۇزىمىز. قىيمىسىنى يېگى پاقلان گۆشى، پىياز، تۇز، كاۋاۋېچىن، زىرە سېلىپ چۆچۈرىنىڭكىدەك قىيما تەييارلايمىز. ئوخشىمايدىغان يېرى، خېمىرنى نېپىز ئېچىپ، قىيمىنى تەكشى سېلىپ قاتلايمىز. ئاندىن يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرۈپ مايدا پىشۇرىمىز. كېيىن ئاغزىنى ھىم ئېتىپ دۇمىلەپ پىشۇرىمىز. پۆرە پىشقاندا دەل ۋاقتىدا قازاننى ئېلىۋېتىش كېرەك.

شىرما پۆرە

[خۇرۇچى] ئۇن بىر كىلوگرام، ئىسسىق سۇت 400 گرام، سېرىقماي 100 گرام، مايلىق توخۇ گۆشى 50 گرام، كۆدە بىر كىلوگرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇنغا ئىسسىق سۇت، سېرىقماي، تۇز قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇ-مىز. قىيمىسىنى توخۇنىڭ مايلىق گۆشىنى ياكى ئۇچار قۇشنىڭ گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، كۆدە ياكى باشقا كۆكتاتلارنى ئۇششاق توغراپ قوشۇپ، تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن 80 گرام زۇۋۇلا قىلىپ نېپىز ئاچىمىز. ئۇنىڭغا 80 گرامدىن قىيمىسىنى سېلىپ سېرىقمايدا پىشۇرىمىز. ئاندىن پىشۇرۇلغان بارلىق پۆرىلەرنى قايتىدىن قازانغا سېلىپ ئەتراپىغا سۇ قۇيۇپ، ئون مىنۇت دۇمىلەيمىز. قايماق بىلەن ئىستېمال قىلىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى بادىسى
www.uyghurkitap.com

ياپما پۆره

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، ھەر خىل كۆكتاتلار، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ پۆره مايدا پىشۇرۇلماي قازانغا يېپىپ پىشۇرۇلىدۇ. قازانغا مەلۇم مىقدارىدا سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئاغزىنى ياپماي، قازاننىڭ قىرىغا پۆزىنى ياپىمىز. قازان قاينىغاندا ئوتتۇرىدىن ھور كۆتۈرۈلۈپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا ياپما پۆره تەييار بولىدۇ.

بال پۆره

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۈت، ھەسەل مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرى ئىسسىق سۈت ياكى ئېچىتقۇ بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. 100 گرامدىن زۇۋۇلا قىلىپ، نانەك نېپىز ئېچىپ، يېرىمىغا 50 ～ 60 گرام ئەتراپىدا ھەسەل سۈرىمىز. ئاندىن قاتلاپ مايدا پىشۇرىمىز. بال پۆره تەبىئىي دورىلىق خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ماي پۆره

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، قۇيرۇق ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرى قۇيرۇق ماي ياكى باشقا مايلاردىن يۇغۇرۇلىدۇ. زۇۋۇلىسى نېپىز قىلىنىپ ئېچىلىدۇ. قېتىق ياكى قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاز پۆره

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، گۆش، كۆكتاتلار، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرى پېتىر بولىدۇ. قىيمىسى گۆش ياكى كۆكتات قورۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. ماي كۆپرەك سېلىنىدۇ.

جۆۋەندە پۆرە

[خۇرۇچى] قوناق، بۇغداي، گۈرۈچ ئۇنى ئارىلاشمىسى، تۇخۇم، كۆكتاتلار، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوناق، بۇغداي، گۈرۈچ ئۇنىدا تەييارلىنىدۇ. خېمىرغا تۇخۇم قوشۇپ يۇغۇرۇلىدۇ. يۇقىرىقى پۆرىلەردەك پىشۇرۇلىدۇ.

ناۋات پۆرىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن، پۇرچاق بىر كىلوگرام، تېتىتقۇ ئون گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] خېمىرى بولدۇرۇلغان ياكى پېتىر بولىدۇ. قېيمىسى ئۇچۇن كەچتە ئىسسىق سۇغا پۇرچاقنى چىلاپ قويۇپ قاينىتىمىز. پۇرچاققا تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. خېمىرنى ئېچىپ 100 گرامدىن قېيمىسىنى سېلىپ بال پۆرىسىدەك پىشۇرىمىز.

قاتمال پۆرە

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن، كۆكتاتلار، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بۇ پۆرە ماي، قازان، دوخۇپكا يوق شارائىتتا تەييارلىنىدۇ. پۆرە خېمىرى پېتىر خېمىردىن تەييارلىنىدۇ. پۆرە خېمىرى مېتال تاختىغا قويۇلۇپ، ئىككى تەرىپى ئۆرۈپ پىشۇرۇلىدۇ.

ئوچۇق پۆرە

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن، گۆش، پىياز، تۇخۇم، خېمىرتۇرۇچ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چاناپ، زىرە تالقىنى، قارىمۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قېيما تەييارلايمىز. ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ تۇز قۇيۇپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ يۇغۇرۇپ، چالا بولغاندا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئېچىپ قېيما سېلىپ، 100 گرام بولاق مانتىدەك تۇگۇپ، ئاغزىنى قېيمىسى كۆرۈنۈپ تۇرغۇدەك تۆشۈك قالدۇرىمىز. قىزىق تاۋىنى مايلاپ، پۆرىنىڭ تۆشۈك تەرىپىنى ئاستىغا قىلىپ

پىشۇرىمىز. ئاندىن ئۆرۈپ شۇ تۆشۈكتىن قوشۇق بىلەن ماي تامغۇزۇپ پىشۇرىمىز.

باتۇرلار پۆرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، گۆش (قوي، كالا، ئات، قۇشلار گۆشى)، پىياز، تۇز، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇرۇنقى زامانلاردا ئۇيغۇر خاقانلىرى ھېيت - بايراملاردا يىغىلىش ئۆتكۈزەتتى. ئېگىزلىكى 22 ~ 23 سانتىمېتىر ئەتراپىدا چېدىر قۇرۇپ داستىخان سېلىپ، ئېسىل تاماقلارنى تەييارلايتتى. بولۇپمۇ باتۇر ئەزىمەتلەر ئۈچۈن مۇشۇنداق داستىخان تەييارلايتتى. باتۇرلار پۆرىسى مۇشۇنداق خاسىيەتلىك كۈنلەر ئۈچۈن ئېتىلىدۇ. قىيمىسى قوي، كالا، ئات، قۇشلارنىڭ گۆشى بىلەن تەييارلىنىدۇ. 500 گرام خېمىرنى ئېچىپ قىيما سېلىپ، يېرىم ئاي شەكلىدە تۈگۈلىدۇ.

بېدە - قوناق پۆرىسى

【خۇرۇچى】 بېدە بىر كىلوگرام، قوناق ئۇنى ئىككى كىلوگرام، قۇيرۇق ماي، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆك پۆرىسى ئەتىيازدا كۆپ ئېتىپ يېيىلىدىغان تاماق بولۇپ، يېڭى چىققان كۆك پاكىز ئادالىنىپ، قورۇلۇپ قىيما تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قوناق ئۇنىنى تۇز بىلەن يۇغۇرۇپ، خېمىرنى كىچىك ئالما چوڭلۇقىدا ئۇزۇپ، ئىككى قولىنىڭ ئالقىنىغا ئېلىپ يۇمىلاقلاپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقتا بېسىپ ئايلاندۇرۇپ، جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى تولغۇچە سېلىپ ئاغزىنى چۆرگىلىتىپ يىغىپ ھەملاپ تۆتاشتۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا قازانغا 2 ~ 3 قوشۇق ماي قۇيۇپ، ماي چۈچۈگەندىن كېيىن تۈگۈلگەن پۆرىلەرنى سېلىپ ئىككى يۈزىنى ئۆرۈپ سارغايتىلىدۇ. سارغىيىپ بولغان پۆرىلەرنى قازانغا تىزىپ، ئۈستىگە پۆرە چۆككۈدەك قايناق سۇ قۇيۇپ، تۇۋاقنى يېپىپ 40 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

گۆش پۆرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، كۆك يېسۈلەك 500 گرام، خېمىرتۇرۇچ، كاۋاۋېچىن، ئاقمۇچ، زىرە، پىياز، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ بىلەن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. گۆش، يېسۈزلەك، پىيازلارنى ئۇششاق توغراپ، ماي، تۇز، ئاقمۇچ قاتارلىق تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە نوغۇچتەك پىلتا قىلىپ، ياڭاقتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئېچىپ ئۇستىگە قىيمىنى ئېلىپ، پۇكلەپ خۇددى جۇۋاۋدەك تۇگىمىز. قازانغا ياكى تاۋنغا ئازراق ماي قۇيۇپ، پۆرىلەرنى سېلىپ ئۆرۇپ - چۆرۇپ، ئىككى تەرىپىنى تەكشى قىزارتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن قاسقانغا سېلىپ، بەش مىنۇتتەك دۇملەپ ئالساق بولىدۇ.

كۆك پۆرىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كۇدە، پىياز، يېسۈزلەك، خېمىرتۇرۇچ، قۇيرۇق ماي، كاۋاۋچىن، ئاقمۇچ، تۇزلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ بىلەن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. كۇدە، يېسۈزلەك قاتارلىقلارنى ئۇششاق توغرايمىز. قۇيرۇق ماينى قوناقتەك توغراپ، تۇز، پىياز تېتىتقۇلارنى تەڭشەپ سېلىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە نوغۇچتەك پىلتا قىلىپ، ياڭاقتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئېچىپ ئۇستىگە قىيمىنى ئېلىپ، پۇكلەپ خۇددى جۇۋاۋدەك تۇگىمىز. قازانغا ياكى تاۋنغا ئازراق ماي قۇيۇپ، پۆرىلەرنى سېلىپ ئۆرۇپ - چۆرۇپ ئىككى تەرىپىنى تەكشى قىزارتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن قاسقانغا سېلىپ، بەش مىنۇت ئېتراپىدا دۇملەپ ئالساق بولىدۇ.

تۇخۇم پۆرىسى

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم، ئۆسۈملۈك مېيى، كۇدە، پىياز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ بىلەن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ چۇمكەپ قويىمىز. تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ ئازراق تۇز سېلىپ قوچۇپ، قازاندىكى ماينى قىزىتىپ تۇخۇمنى قۇيىمىز. توختىماي ئىلەشتۇرۇپ چالا پىشقاندا ئەمبەلگە ئېلىپ چاناپ ئۇششاقلاپ، ئۇششاق توغرالغان كۇدىگە ئازراق تۇز سېپىپ، تۇخۇم بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە نوغۇچتەك پىلتا قىلىپ، ياڭاقتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئېچىپ ئۇستىگە قىيمىنى ئېلىپ، پۇكلەپ خۇددى جۇۋاۋدەك تۇگىمىز. قازانغا ياكى تاۋنغا ئازراق ماي قۇيۇپ،

www.uyghurkitap.com

پۆرىلەرنى سېلىپ ئۆرۈپ - چۆرۈپ، ئىككى تەرىپىنى تەكشى قىزارتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، قاسقانغا سېلىپ بەش مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ ئالساق بولىدۇ.

ياۋا كۈدە پۆرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ياۋا كۈدە، خېمىرتۇرۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، قوي مېيى ياكى گۆش، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ بىلەن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ چۈمكەپ قويىمىز. ياۋا كۈدىنى ئادالاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغرايمىز. قوي مېيىنى (گۆش بولسىمۇ بولىدۇ) ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچلارنى سېپىپ، كۈدە بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە نوغۇچتەك پىلتا قىلىپ، ياڭاقتەك زۇۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ ئوستىگە قىيمىنى ئېلىپ، پۈكلەپ خۇددى جۇۋاۋدەك تۇگىمىز. قازانغا ياكى تاۋۇغا ئازراق ماي قۇيۇپ، پۆرىلەرنى سېلىپ ئۆرۈپ - چۆرۈپ، ئىككى تەرىپىنى تەكشى قىزارتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، قاسقانغا سېلىپ بەش مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ ئالساق بولىدۇ.

چاققاقئوت پۆرىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، يۇمران چاققاقئوت مايسىسى، پىياز، ئەبجەش ماي، تۇز، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ بىلەن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ چۈمكەپ قويىمىز. گۆشنى پۈرچاقتەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چايمىز. چاققاقئوتنى پاكىز ئادالاپ يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، گۆش، تۇز، پىياز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ماي بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە نوغۇچتەك پىلتا قىلىپ، ياڭاقتەك زۇۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ ئوستىگە قىيمىنى ئېلىپ پۈكلەپ، خۇددى جۇۋاۋدەك تۇگىمىز. قازانغا ياكى تاۋۇغا ئازراق ماي قۇيۇپ، پۆرىلەرنى سېلىپ ئۆرۈپ - چۆرۈپ، ئىككى تەرىپىنى تەكشى قىزارتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن قاسقانغا سېلىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ ئالساق بولىدۇ.

سېمىزئوت پۆرىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز گۆش 500 گرام، ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئەتىيازدىكى يېڭى چىققان سېمىزئوت، ئەبجەش ماي، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىنغان سۇ بىلەن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، چىگ خېمىر يۇغۇرۇپ چۈمكەپ قويىمىز. گۆشنى پۇرچاقتەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چانايمىز. سېمىزئوتنى پاكىز ئادالاپ يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، گۆش، تۇز، پىياز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ماي بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە نوغۇچتەك پىلتا قىلىپ يانچاقتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئېچىپ ئۇستىگە قىيمىنى ئېلىپ پۈكلەپ خۇددى جۇۋازىدەك تۇگمىز. قازانغا ياكى تاۋنغا ئازراق ماي قۇيۇپ، پۆرىلەرنى سېلىپ ئۆرۈپ - چۆرۈپ، ئىككى تەرىپىنى تەكشى قىزارتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن قاسقانغا سېلىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەپ ئالساق بولىدۇ.

كۆك كاۋا پۆرىسى

【خۇرۇچى】 كۆك كاۋا بىر كىلوگرام، سېرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى ئىككى ئاش قوشۇق، ئۇن بىر ئاش قوشۇق، سۇت بىر پىيالە، ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كاۋىلار سويۇپ، يۇيۇلۇپ، تىلىم - تىلىم يالپاقلىنىدۇ. سۇدا ئازراق پىشۇرۇلغاندىن كېيىن تۇخۇم سېرىقىغا سىلىنىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدا تۇز سېپىلىدۇ، ئاندىن دوخۇپكا لېسىغا قات - قات تىزىلىدۇ. بىر تاۋنغا ماي ئېرىتىلىپ، ئۇن سارغايتىلىدۇ. ئۇنىنىڭ ئۈستىگە ئاز - ئازدىن سۇت قويۇلىدۇ. تۇزى تەڭشىلىپ قىيام هالىتىگە كەلگەندە ئوچاقتىن چۈشۈرۈلۈپ، لېستىكى كاۋىنىڭ ئۈستىگە تەكشى تۆكۈلىدۇ. دوخۇپكىدا ئۈستى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. لېس بىلەنلا داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ھەپەت

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، يېسۈلەك، كۈدە، قاتكۆك، پىياز، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇزنى سەل ئۆتكۈزۈپ، چىگراق پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ ياخشى ئىشلەپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆش، كۆكتات ۋە پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ماي، تۇز، ئاقمۇچلارنى سېپىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى پىلتا قىلىپ زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چوڭراق جىلتا ئېچىپ، جۇۋازىدەك تۇگمىز. قازاننىڭ يېرىمىچىلىك سۇ قۇيۇپ، قاينىغاندا تۇۋاقنى ئېلىۋېتىپ، قازاننىڭ قۇرۇق تۇرغان قىسمىغا

تۇز ئۇرۇپ، پۇرىلەرنى سۇدىن يۇقىرى قىسمىغا سامسا ياققاندەك يېقىپ، تۇڭلۇقنى ھەم يېپىپ دۇملەيمىز. 30 مىنۇتتا پىشىدۇ. پىشقان پۇرىلەرنىڭ يۇزىگە سۇ مايى سۈرۈپ ئاندىن ئالساق بولىدۇ. بولاق خېمىردىن مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا قازان نېنى پىشۇرسىمۇ بولىدۇ.

تاتار تۇرمىلى

【خۇرۇچى】 خېمىر 600 گرام، تارتىلغان گۆش 400 گرام، پىياز 70 گرام، قارىمۇچ، تۇز مۇڭلۇق مىقداردا، ئاتلان مېيى 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇرمەلىنىڭ خېمىرى تۇخۇم، مايى، تۇز سېلىپ سۇتتىلا يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر ئۇگرە خېمىرىدەك يېيىلغاندىن كېيىن 15 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئون سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىلىدۇ. كالا گۆشى ئۇششاق قىلىپ توغرىلىدۇ، ئونىڭغا ئۇششاق توغرالغان پىياز قوشۇلىدۇ، تۇز، قارىمۇچ سېلىنىدۇ. ئۇلار راسا ئوبدان ئىلەشتۇرۇلگەندىن كېيىن گۆش ماشىنىسىغا سېلىپ تارتىلىدۇ. ئونىڭغا ئازراق سۇت ياكى سوغۇق قاينات سۇ سېپىلىدۇ ـ دە، ئوبدان ئىلەشتۇرۇلىدۇ. تەييار بولغان قىيما كېسىپ تەييارلانغان خېمىر ئۇستىگە يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا سېلىنىدۇ ـ دە، خېمىر بىر چېتىدىن تۇرۇپ يۆگىلىدۇ. بۇ تەييارلانغان تۇرمەللەر جىمبىلغا تىزلىپ هوردا پىشۇرۇلىدۇ. پىشىپ بولغاندىن كېيىن تاۋاقتا ئېلىپ، ئۇستىگە ئازراق ئېرىتىلگەن ئاتلان مايى چېچىپ قويۇلىدۇ. ئۇ تەخسىلەرگە بۆلۈپ، ئىككى سانتىمېتىردەك كەڭلىكتە كېسىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆك تۇرمىلى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، پېسۇلەك، كۈدە قاتارلىق كۆكتاتلار، پىياز، ئەبجەش مايى، ئاقمۇچ، تۇز مۇڭلۇق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئازراق تۇز سېلىپ، نورمال پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. گۆش، پىياز، كۆكتاتلارنى ئۇششاق توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ، مايى، تۇز، ئاقمۇچلارنى سېپىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى نوغۇچ بىلەن تەكشى نېپىز يېيىتىپ، ئۇستىگە قىيمىنى تەكشى يېيىتىپ، خېمىرنى تۇرمەللەپ، توم هالىتىدە سەككىز سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، قاسقانىنى مايلاپ، قاسقانغا تىزىپ 25 مىنۇت تۇرغۇزساق پىشىدۇ.

گۆش تۇرمىلى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سىمىز گۆش 500 گرام، پىياز 300 گرام، كاۋاۋىچىن، ئاقمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئازراق تۇز سېلىپ، نورمال پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، سۇ بېرىپ، ئاندىن ئۇششاق چانالغان پىياز بىلەن بىرلەشتۇرۇپ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، تۇز سېپىپ تەمىنى تەڭشەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. تىنغان خېمىرنى نوغۇچ بىلەن تەكشى، نېپىز يېيىتىپ، ئۇستىگە قىيمىنى تەكشى يېيىتىپ، خېمىرنى تۇرمەللەپ، توم هالىتىدە سەككىز سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، قاسقانىنى مايلاپ، قاسقانغا تىزىپ 25 مىنۇت تۇرغۇزساق پىشىدۇ.

يۇپقا

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ، سىمىز گۆش 500 گرام، قۇيرۇق ماي، پىياز، سەۋزە، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرتۇرۇچنى ئىلمان سۇدا ئېزىپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ بېسىپ قويىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، سۇ يېگۈزۈپ ئازراق تۇز سېپىپ قويىمىز. پاكىزلانغان سەۋزىنى بۇغداي چوڭلۇقىدا توغراپ، چانالغان پىيازلارنى بىرلەشتۇرۇپ تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىنلارنى تېتىغۇدەك سېپىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە ئازراق سودا سۇيى يېگۈزۈپ ئىشلەپ، مايلانغان ئەمبەلدە تەكشى قىلىپ نېپىز يايىمىز. يېيىلغان خېمىرنىڭ يۇزىگە قۇيرۇق ماي ياكى قايماق سۇرۇپ، ئۇستىگە تەييارلانغان قىيمىنى تۆكۈپ تەكشى يېيىتىپ، بىر چېتىدىن تۇرمەللەپ يۆگەيمىز. يۆگەش جەريانىدا سەل تارتىپ سوزۇپ يۆگىسەك خېمىرى نېپىز بولىدۇ. تەكشى يۆگەپ بولغاندا تەكشى سوزۇپ پىلتا هالىتىگە كەلتۇرۇپ، 6 ~ 7 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ قاسقانغا ماي سۇرۇپ، رەتلىك تىزىپ، ئۈستىنى قاينىتىساق 15 مىنۇتتا پىشىدۇ.

پىستە تۇرمىلى

【خۇرۇچى】 تۆت دانە تۇخۇم، شېكەر بىر يېرىم پىيالە، مارگىرىن بىر ئاش قوشۇق، ئۇن ئىككى پىيالە، سودا بىر بال قوشۇق، ھەسەل ئىككى ئاش قوشۇق، پىستە ئىككى

ئاش قوشۇق.

【شەربىتى】 سۇ ئىككى پىيالە، شېكەر ئىككى پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر قاچىغا تۆت دانە تۇخۇم، مارگىرىن، بىر يېرىم پىيالە شېكەر، ئۇن ئېلىنىپ، سودا سېلىنىدۇ. بۇلار تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا 20 مىنۇت كۆپتۈرۈلىدۇ. دوخۇپكا لېسى مايلىنىپ، يەنە بىرئاز ئۇن سېپىلىدۇ. بۇ ئارىلاشما لېسقا تۆكۈلۈپ، ئاندىن 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ. لېس چىقىرىلىپ، يۇزىگە ھەسەل سۈرتۈلىدۇ. ئارقىدىن پىستە مېغىزى (سوقۇلغان) سېپىلىدۇ. ئاندىن تۇرمەل شەكلىدە ئورىلىدۇ.

سودا ۋە شېكەر ئېرىتىلىپ، تۇرمەلنىڭ ئۈستىگە قۇيۇلىدۇ، تىلىملاپ تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

【ئالاھىدىلىكى】 شەكلى پۇتۇن، كەسمە يۇزىدىن تۇرمەل ئوتتۇرىسىدىكى پىستىلەر كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. پىستە يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۇتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى يوقىتىدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ياخشىلايدۇ.

قوغۇن تۇرمىلى

【خۇرۇچى】 قوغۇن بىر يېرىم دانە (قىرىلغىنى)، تۆت دانە تۇخۇم، ئۇچ دانە تۇخۇم سېرىقى، مارگىرىن 60 گرام، شېكەر 200 گرام، سودا بىر بال قوشۇق، ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر تۆت ئاش قوشۇق، مانداڑىن سۇيى تۆت ئاش قوشۇق، تۇز بىر چىمدىم.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن تۇخۇم سېرىقى كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا كۆپتۈرۈلىدۇ. ئاندىن يەنە تۇخۇم ۋە بىر چىمدىم تۇز سېلىنىپ پۈۋ - پۈۋ كۆپۈك چىققۇچە كۆپتۈرۈلىدۇ. ئۇن بىلەن سودا پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تۇخۇملارنىڭ ئۈستىگە سېلىنغاندىن كېيىن يەنە بەش مىنۇت كۆپتۈرۈلۈپ، 30 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. مانداڑىن بىلەن لېس مايلىنىدۇ، خېمىر لېسقا تۆكۈلۈپ 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا ئون مىنۇتلا پىشۇرۇلىدۇ. قوغۇن سويۇلۇپ، توغرىلىنىپ ھەم چانىلىپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئەمدى ئۈستىگە مايلانغان قەغەز يېيىتىلىدۇ. خېمىر دوخۇپكىدىن چىقىرىلىپ مايلىق قەغەز ئۈستىگە دۇم كۆمتۈرۈلىدۇ ۋە شۇ زامان قەغەز بىلەن بىللىلا تۇرمەللىنىدۇ. بۇ ئارىدا مانداڑىن سۇيى ۋە قوغۇن ئەزمىسى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تۇرمەل سوۋۇغاندىن كېيىن قايتا ئېچىلىپ، ياغلىق قەغەز ئاۋايلاپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. يۇزىگە قوغۇن ئەزمىسى سۈرتۈلۈپ، تەكرار تۇرمەللىنىدۇ. بىر

سائەت توڭلاتقۇدا قويۇپ، ئۇستىگە ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

[ئالاھىدىلىكى] كەسمە يۇزى قاتمۇقات، رەڭدار كۆرۈنىدۇ، قوغۇن پۇرىقى گۇپۇلـ ـدەپ پۇراپ تۇرىدۇ، ئورۇقلۇق، بەدەن ئاجىزلىق، يۇقىرى قان بېسىم، بۆرەك، جىگەر، دوۋساق ئىششىقى، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپالىق رولى بار.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىگى تارقىسى
www.uyghurkitap.com

هورنانلار

هورنانلار — باشقا مىللەتلەرنىڭ تاتاملىرىدا بار بولسىمۇ، لېكىن ئۇيغۇرلارنىڭ هورنانىنى پىشۇرۇش ۋە ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ئوخشىمايدۇ. هورنانىنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ناهايىتى يۇقىرى.

هورنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خام قايماق (پىششىق قايماق بولسىمۇ بولىدۇ)، يۇمغاقسوت، ئاقمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىلمان سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ، بوشراق پېتىر خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىرنى ئون مىنۇت تىندۇرۇپ ئىشلەپ، زۇۋۇلا قىلىپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز يايىمىز. قايماقنى تەكشى سۇرتۇپ، ئاقمۇچ، تۇزلارنى ئازراق سېپىپ، ئۇششاق توغرالغان يۇمغاقسوتنى تەكشى سېپىپ، خېمىرنى تۇرمەللەپ پىلتا قىلىمىز، ئاندىن پىلتا پېتى مايلانغان قاسقانغا سېلىپ، 20 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن پۇتۇن هالەتتە ياكى كېسىپ تاۋاقتا تىزىپ ئالىمىز.

【ئالاهىدىلىكى】 كۆرۈنۈشى ئالاهىدە، خېمىرى نېپىز، قات ـ قېتىغا قايماق سىڭىپ، يۇمغاقسوت هىدى تاراپ تۇرغاچقا، مەززىلىك، لەززەتلىك تېتىيدۇ. بۇ، ئۇيغۇرلارنىڭ ئەزىز مېهمانلارغا ئالاهىدە راسلايدىغان ئېسىل تاتامى.

گۈلسىمان هورنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۇ 450 گرام، پىياز ئون گرام، تەبئىي خېمىرتۇرۇچ ئون گرام، ئەبجەش ماي ئون گرام، ئۇۋاق مۇچ 25 گرام، تۇز، كاۋاۋېچىن سۇيى ئاز، سودا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، 450 گرام ئەترايىدا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، خېمىر يۇغۇرۇپ، خېمىرنى تولۇق بولدۇرۇۋالىمىز. ئاز مىقدارىدا قىزىل مۇچ تالقىنى، كاۋاۋېچىن سۇيى، تۇز، ئەبجەش ماي قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، پىياز قىيمىسى تەييارلايمىز. تولۇق بولدۇرۇلغان خېمىرغا سودا سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سودانىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى مۇۋاپىقلاشقاندىن كېيىن، خېمىرنى پەشخۇندا بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىپ، تەييارلانغان پىياز قىيمىسىنى تەكشى سۇركەپ، خېمىرنى تۇرتەك-

لەپ، ئۇزۇنچاق يۆگمە تەييارلايمىز ۋە قىزىراق بىلەن 30 گرام چوڭلۇقتا تەكشى كېسىمىز. ھەرخىل قاتلاش ئۇسۇلى بىلەن ھەربىرىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا گۇل شەكلىدە يۆگەيمىز. مايلانغان قاسقانغا ئىككى سانتىمېتىر ئارىلىق قويۇپ تەكشى تىزىپ، ئۇلۇغ ئوت كۈچىدە قاينىۋاتقان قازاندا 25 ~ 30 مىنۇت پىشۇرىمىز.

ئۇچ بۇرجەكسىمان ھورنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۇ 420 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، خېمىرتۇرۇچ ئاز مىقدارىدا، سودا مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، خېمىر يۇغۇرۇپ خېمىرنى تولۇق بولدۇرىمىز. تولۇق بولدۇرۇلغان خېمىرغا مۇۋاپىق مىقدارىدا شۇلتا سۇيى ئارىلاشتۇرۇپ، تەڭشەلگەندە پىلتا قىلىپ، 30 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، تاۋلاپ تەييارلايمىز. زۇۋۇلىلارنى بىر - بىرلەپ نوغۇچ بىلەن 15 سانتىمېتىر كەڭلىكتە تەكشى ئېچىپ، يۇزىگە ئازراق چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز، بىرئاز ئۇننى سېپىۋېتىمىز ھەمدە ھىلالئاي شەكلىدە قاتلايمىز. ئاندىن يەنە بىر قاتلاپ، ئۇچ بۇرجەك تۇمار شەكلىگە كەلتۇرىمىز، 25 ~ 30 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

ياغلىما ھورنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى ئون گرام، خېمىرتۇرۇچ، سودا، تۇز سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، خېمىرنى تولۇق بولدۇرىمىز. تولۇق بولدۇرۇلغان خېمىرغا شۇلتا سۇيىنى ئارىلاشتۇرىمىز. خېمىرنى پىلتا قىلىپ، 25 گرام ئەتراپىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلايمىز، زۇۋۇلىلارنى نوغۇچ بىلەن 15 سانتىمېتىر كەڭلىكتە تەكشى ياپىلاقلاپ، جىلتىدەك تەييارلايمىز. تەييارلانغان خېمىرنىڭ ئۈستىنى چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيىدا مايلاپ، ئازراق تۇز سېپىپ، تۆت قەۋەت دەستىلەپ ھورنان تەييارلايمىز. مايلانغان قاسقانغا ھورنانلارنى ئۇچ سانتىمېتىر ئارىلىق قالدۇرۇپ تىزىپ، قاسقاننى ئۇلۇغ ئوتتا قاينىۋاتقان قازانغا قويۇپ، ئاغزىنى مەھكەم يېپىپ، 25 ~ 30 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

بۇس نان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئىلمان سۇ 550 گرام، تۇز 50 گرام، خېمىرتۇرۇچ 60 گرام، پىياز، قايماق مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇنغا تۇز، ئىلمان سۇ، خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ بوش خېمىر يۇغۇرىمىز. ئاغزىنى ھىم ئېتىپ ئىسسىق جايدا قويىمىز. بىر يېرىم سائەتتىن كېيىن خېمىر بولغاندا خېمىرنى تۆتكە بۆلۈپ زۇۋۇلا قىلىمىز. ئاندىن ئۇنى يېيىپ نېپىزلىتىپ، يۈزىگە قايماق ياكى ئەبجەش ماي بىلەن ئۇششاق توغرالغان پىياز قىيمىسىنى سۈرتۈپ، بىر چەتتىن ئۇزۇنچاق تۇرمە ياساپ، قاسقانىنى مايلاپ، خېمىرنى قاسقانغا سېلىپ، تېز ئوتتا 20 مىنۇت دۇمبىلەپ پىشۇرىمىز. بۇس نان پىشقاندا يۈزىگە قايماق ياكى سېرىقماي سۈركەپ، چوك ـ چوك يالپاقلاپ توغراپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز. قايماق ياكى قېتىق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پېتىر بۇس نان

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇز 50 گرام، تۇخۇم بەش دانە، سۇت 400 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇنغا تۇز، تۇخۇمنى سېلىپ، ئىلمان سۇت بىلەن خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرۇپ، خېمىرنى تەكشى يېيىپ نېپىزلىتىپ تەييارلايمىز. قايماق ياكى سېرىقماي سۈرۈپ، ئۇزۇن تۇرمە ياساپ، ئۇنى قاسقانغا سېلىپ 20 مىنۇت دۇمبىلەپ پىشۇرىمىز. بۇ نان تاتلىق ۋە سىكىشلىك.

بۇس نانىنى سەۋزە، پىياز، كۆدە، كۆك قاتارلىقلارنى ئۇششاق توغراپ، قىيما تەييارلاپ، خېمىرنى نېپىز ئېچىپ، سېرىقماي ياكى ماي سۈرۈپ، ئون گرام قىيما سېلىپ تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ.

ياپما

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن، پىياز، تۇز، ماي مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بولدۇرۇلغان خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ، خېمىرنى نانەك ئېچىپ، قاينىۋاتقان خۇرۇچلار ئۈستىگە يېپىپ دۇمبىلەپ پىشۇرىمىز.

سەۋزە قىيمىلىق ھورنان

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سەۋزە 300 گرام، ئەبجەش ماي 60 گرام، ياش خېمىرتۇرۇچ، شۇلىتا، پىياز، تۇز، زىرە، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئاق ئۇنغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ خېمىر

يۇغۇرۇپ تولۇق بولدۇرىمىز. سەۋزىنى قىرىپ، يۇيۇپ تازىلاپ، پىيازنى، يۇمغاقسۇت-لەرنى قوناق چوڭلۇقىدا ئۇششاق توغرايمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ، سەۋزىنى قورۇپ، سەۋزە يۇمشىغاندا، ئۇستىگە پىياز سېلىپ، ئازراق تۇز قۇيۇپ، زىرە سېپىپ، ئارىلاش-تۇرۇپ سەۋزە قىيمىسى تەييارلايمىز. بولدۇرۇلغان خېمىرغا شۇلتا ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، شۇلتا ئۆزلىشىپ خېمىر پىشقاندا، خېمىرنى پەشخۇن ئۇستىدە نوغۇچ بىلەن نېپىزلىتىمىز. خېمىرغا سەۋزە قىيمىسى سېلىپ، يۇمغاقسۇت سېپىپ، تەكشى يېيىتىپ، پىلتا قىلىپ زۇۋۇلا ئۇزۇمىز. زۇۋۇلىنى ھەرخىل شەكىلدە يۆگەپ، قاسقانغا تىزىپ، ئۇلۇغ ئوت كۆچىدە 30 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرىمىز.

ھور قاتلىما

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ 50 گرام، سودا ئون گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ، ئىسسىق سۇ قۇيۇپ يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇمىز. خېمىر بولغاندا ئازراق ئۇننى تۆكۈپ، سودا سۇيى بىلەن ئىشلەيمىز. بارلىق خېمىرنى تۆت بۆلەككە بۆلۈپ، بىر پارچە خېمىرنى ئاشتاختىغا قويۇپ نېپىز يېيىپ، ماي، تۇز سۈرتۈپ، خېمىرنىڭ بىر چېتىدىن تارتىپ يەنە نېپىزلىتىپ، شۇ تەرەپتىن تارتىپ ئۇزۇنچاق پىلتا قىلىمىز. بۇ پىلتىلارنىڭ ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىر كېلىدۇ، بۇنى ئىككى بېشىدىن تۇتۇپ، 2 ~ 3 قېتىم يېشىپ تولغاپ، مۇنار شەكلىدە قىلىپ تۇگدىمىز، ئۇستىدىن بوش بېسىپ قويىمىز. بۇلار قاسقانغا تىزىلىپ دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

سەللە بۇس نان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 400 گرام، سېرىقماي ئون گرام، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ، ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇمىز. خېمىرنى نېپىز ئېچىپ، سېرىقمايىنى سۈرىمىز. بىر تەرەپتىن يۆگەپ، يەنە بىر تەرەپتىن ئۇزۇپ بەشكە بۆلىمىز. ھەربىرىنى چالما شەكلىگە كەلتۈرۈپ ئېچىپ، ماي، ئۇششاق توغرالغان پىياز، جىگىردەك ياكى سەۋزىنى سۈرۈپ، قاسقانغا سېلىپ پىشۇرىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بالىلار هور نېنى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇز 50 گرام، خېمىرتۇرۇچ 50 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 400 گرام، قوي مېيى 400 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇز، ئىسسىق سۇ، ئېچىتقۇ سېلىپ، خېمىرنى بوشراق يۇغۇرىمىز. ئاندىن بولغان خېمىرنى ئاشتاختىغا ئېلىپ، ئۆسۈملۈك مېيى، قوي مېيىنى سۈرۈپ نېپىزلىتىپ، ئۇزۇنچاق پىلتا قىلىمىز. ئاندىن زۇۋۇلا ئۇزۇپ، مۇنار شەكىلدە ياكى سوقمچاق شەكلىدە يۇتازا تۇگۈپ قاسقانغا سېلىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرىمىز. خېمىرغا ماي سۈرۈپ، ئۇنىڭغا خالىغان بوتقىدىن كاۋا ياكى سەۋزە بوتقىسىنى سۈرۈپ تەييارلىساقمۇ بولىدۇ. يەنە بىر ئۇسۇلى: بۇس نان ياكى سەللە نانغا ئوخشاش. قايماقنى سۈرۈپ، ئۇن ياكى بوتقىنى سۈرىمىز.

سۇتلۇك هور نان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سۇت 700 گرام، تۇز 50 گرام، خېمىرتۇرۇچ 50 گرام مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇز، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىسسىق سۇت بىلەن خېمىر قىلىپ، ئىسسىق جايدا ئىككى سائەت قويۇپ قويىمىز. ئاندىن قاسقانغا سېلىپ، تېز ئوتتا 20 مىنۇت قاينىتىمىز. تەييارلانغان يۇپكا ئەتمەك چاسا شەكىلدە توغرىلىپ داستىخانغا قويۇلىدۇ. سۇت ئارىلاشمىسىغا 500 گرام يېمىش، ئۇششاق ياڭاق، بېدە، يېسۈنلەك قاتارلىقلارنى قوشۇشقا بولىدۇ.

ۋاترۇش (مېەنجىك نان)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى 300 گرام، تۇز ئۇن گرام، سۇت 300 گرام، مېەنجىك 300 گرام، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇن، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى، سۇت بىلەن تېز خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا 5 ~ 6 لىتىر سوغۇق سۇ قۇيۇپ، قولىمىز بىلەن ئۇزاق ۋاقىت مۇجىمىز. بۇ چاغدا 300 گرام ئەتراپىدا مېەنجىك قالىدۇ. بۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىسسىق جايدا ئۇچ سائەت تۇرغۇزىمىز. سۇيىنى تۆكۈۋېتىپ ئون سائەت قويىمىز. ئاندىن ئۇنى جىمبىلدە قاينىتىمىز. مېەنجىك جىمبىلدە مۇشۇنداق پىشۇرۇلىدۇ.

جۆۋەندە هورنان

【خۇرۇچى】 گۈرۈچ ئۇنى، تېرىق ئۇنى ياكى قوناق ئۇنى، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز 50 گرام، خېمىرتۇرۇچ 50 گرام، ئىسسىق سۇت 700 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇز، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىسسىق سۇت بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىق جايدا ئىككى سائەت قويۇپ قويىمىز. ئاندىن قاسقانغا سېلىپ، تېز ئوتتا 20 مىنۇت قايىنىتىپ پىشۇرىمىز.

هورنان قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 پىششىق هورنان، گۆش، كۆكمۇچ، پەمىدۇر، پالەك، غولپىياز، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىششىق هورنانىنى ئۇچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چوكىدەك تومىلۇقتا قەلەمچە قىلىپ تەييارلايمىز. گۆشنى ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، نېپىز توغرايمىز، كۆكتاتلارنىمۇ شۇنىڭغا ماسلاشتۇرۇپ توغرايمىز. قىزىغان مايغا گۆشنى سېلىپ قورۇپ، ئۇستىگە تۇز، جاڭيۇ، پىياز، سامساق، مۇچ، پەمىدۇر، پالەك سېلىپ، پىشقاندا توغرامچە نانىنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ قاچىغا ئۇسسىز.

داغلانما هورنان

【خۇرۇچى】 پىششىق هورنان، ئۆسۈملۈك مېيى، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نانىنى يالپاقلاپ توغراپ، قىزىق مايغا سېلىپ، تەكشى قىزارغاندا سۇزۇۋېلىپ، شېكەر سېپىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىگىرەكلىك هورنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، چالا كۆيدۇرۇلگەن جىگىرەك، كاۋاۋۇچىن، تۇز، سودا، ئەجەش ماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرتۇرۇچنى ئىلمان سۇدا ئېزىپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، چۈمكەپ ئىسسىق جايدا قويۇپ قويىمىز. جىگىرەكنى ئۇششاق چاناىمىز، پىيازنى چاناپ يۇمشىتىپ، جىگىرەككە قوشۇپ، كاۋاۋۇچىن، تۇز سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما

www.uyghurkitap.com

تەييارلايمىز. كۆپكەن خېمىرغا شۇلتا سۇيى يېگۈزۈپ، ئوبدان ئىشلەپ، ئەمبەلگە ئېلىپ نوغۇچ بىلەن نېپىز يېيىپ، خېمىرغا ماي سۈرتۈپ، ئۈستىگە قىيمىنى تۆكۈپ يېيىتىپ، ئاندىن تۈرمەللەپ يۆگەپ پىلتا قىلىمىز. پىلتىنى قول بىلەن سوزۇپ، نوغۇچ تەك توم پىلتا قىلىپ، 15 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا زۇۋۇلا ئۈزۈپ، ھەربىر زۇۋۇلىنى سەللىدەك يۆگەپ، مايلانغان قاسقانغا تىزىپ 20 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

قات ـ قات هورنان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، سودا، تۇز، كاۋا ياكى زاراڭزا چېچىكى، شۇمشا ياپرىقى (شياڭدۇ) دىن بىرى، ئەجەش ماي مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرتۇرۇچنى ئىلمان سۇ بىلەن ئېزىپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىر كۆپكەندە سودا سۇيى يېگۈزۈپ، ياخشى ئىشلەپ بەش مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى ماي سۈرتۈلگەن ئەمبەلگە ئېلىپ، نوغۇچ بىلەن نېپىزلىتىپ تۆت مىللىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىۋالىمىز. زاراڭزا چېچىكى، شۇمشا، كاۋا چېچىكىدىن ئازراقتىن سېپىپ تەكشى يېيىتىپ، ئۈستىگە ئەجەش ماي سۈرۈپ، ئازراق تۇز سېپىپ، ئاندىن خېمىرنى تۈرمەللەپ يۆگەيمىز. سەككىز سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا 80 گرام مىقداردا زۇۋۇلا كېسىپ، ھەربىر زۇۋۇلىنى سەل سوزۇپ ئوچ قات قاتلاپ، ئىتتىك ئوتتا تېز قاينىتىپ 15 ～ 18 مىنۇتتا پىشىدۇ.

پىيازلىق هور قات نان

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، ئەجەش ماي، غولپىياز، تۇز، سودا، كاۋاۋۇچىن، زەرچىۋە مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرتۇرۇچنى ئىلمان سۇ بىلەن ئېزىپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىر كۆپكەندە سودا سۇيى يېگۈزۈپ، ياخشى ئىشلەپ بەش مىنۇت تىندۇرىمىز. خېمىرنى ئەمبەلدە يايغاندىن كېيىن ئەجەش ماينى سۈرتۈپ، ئۈستىگە ئۇششاق توغرالغان پىياز، سوقۇلغان كاۋاۋۇچىن، زەرچىۋە، تۇزنى تېتىغۇدەك سېلىپ تەكشى يېيىپ، خېمىرنى يۆگەپ تومىلىغاندىن كېيىن، سىقىپ سۇزۇپ نوغۇچ تومىلۇقتا پىلتا قىلىمىز. ئاندىن 6 ～ 8 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا زۇۋۇلا كېسىپ زۇۋۇلىنى يەنە سوزۇپ، سەللىدەك يۆگەپ، مايلانغان قاسقانغا سېلىپ ئون مىنۇت ئەتراپىدا تىندۇرۇپ، ئاندىن ئوتنى ئۇلغايتىپ ئىتتىك قاينىتىپ، 15 مىنۇت دۇملىسەك پىشىدۇ.

ئۈيۈتما هورنان

【خۇرۇچى】 كۆممىقوناق ئۇنى بىلەن ئاق ئۇن 5 : 2 نىسبەتتە، شېكەر، تۇز، قۇرۇق ئۇزۇم، چىلان، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرتۇرۇچنى ئىلمان سۇدا ئېزىپ، كۆممىقوناق ئۇنى بىلەن ئاق ئۇننى نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق تۇز ۋە شېكەر سېلىنغان قىزىق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا خېمىرتۇرۇچنى تۆكۈپ، بوش (بوتقىدەك ھالەتتە) يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. ئۇزۇمنى تازىلاپ، چىلاننى يۇيۇپ، چىلاپ قويىمىز. خېمىر ياخشى كۆپكەندە لېسنىك تېگىنى مايلاپ، خېمىرنى لېسقا تۆكۈپ، خېمىرنى قول بىلەن تەكشىلەپ، يۈزىگە چىلان، ئۇزۇملەرنى سېپىپ، ئون مىنۇت تىندۇرۇپ، ئاندىن قاسقانغا سېلىپ ئىتتىك قاينىتىپ، 30 مىنۇتتىن كېيىن ئالساق پىشىدۇ. قاسقانىنى ئەمبەلگە دۇم قىلساق، ئۈيۈتما پۇتۇن چۈشىدۇ، ئاندىن ئېھتىياجغا قاراپ توغراپ يېسە بولىدۇ. سوۋۇپ قالغىنىنى توغراپ، قاسقاندا ئىسسىتىپ يېسە ياخشى بولىدۇ. ئۈيۈتما هورنانىنى بۇغداي ئۇنىدا قىلسىمۇ، بۇغداي ئۇنى بىلەن قوناق ئۇننى قوشۇپ پىشۇرسىمۇ بولۇۋېرىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

يۇتازىلار

يۇتازىنىڭ پىشۇرۇلۇشى هورناننىڭكىگە ئوخشاش بولسىمۇ، ئەمما تەييارلىنىش ئۇسۇلى ئوخشاپ كەتمەيدۇ. يۇتازىنى تەييارلاشقا ئىنچىكە هۈنەر ئىشلىتىلىدۇ، شۇڭا ئۇ ناهايىتى مېزىلىك ۋە يېيىشلىك بولىدۇ. ئۇ ئۇيغۇرلارغىلا خاس هورلۇق تائاملارنىڭ بىرى هېسابلىنىدۇ.

يۇتازا (1)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، قۇيرۇق ماي، كاۋاۋچىن، سودا، تۇز، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ چۈمكەپ قويىمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە ئازراق شۇلتا سۇيى يېگۈزىمىز. ياخشى ئىشلەپ، يالپاقلاپ، ئۇزۇنچاق هالەتتە تىندۇرۇپ قويىمىز. ئەمبەلگە سۇ ماي قۇيۇپ، خېمىرنى ئەمبەلگە ئېلىپ، نېپىز قىلىپ تەكشى يايىمىز. كاۋاۋچىن تالقىنى ۋە ئازراق تۇز سېپىپ، ئۇستىگە ئېرىتىلگەن قۇيرۇق مايىنى تەكشى سۇرىمىز. خېمىرنى تۇرمەللەپ يۆگەپ، پىلتا هالەتكە كەلتۇرىمىز. قول بىلەن سىقىپ سۇزۇپ، ئۇچ سانتىمېتىر تومىلۇقتا، سەككىز سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ زۇۋۇلا قىلىپ، زۇۋۇلىنىڭ ئىككى ئۇچىنى تۇتۇپ، 3 ～ 4 يۆگەپ مۇنار شەكلىگە كەلتۇرىمىز. ئاندىن ئۇستىدىن ئازراق بېسىپ قويۇپ، مايلانغان قاسقانغا تىزىپ ئون مىنۇتتەك تىندۇرۇپ، ئوتنى ئۇلغايتىپ، ئىتتىك قاينىتىپ 20 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز. قاسقاندىن ئالغۇچە قولىمىزغا قۇيرۇق ماي سۇرتۇپ، يۇتازىنىڭ يۇزىنى مايلاپ، ئاندىن تەخسىگە ئالىمىز. يۇتازىنىڭ قات ـ قېتى ئېچىلىدۇ، جۇلالىنىپ تۇرىدۇ.

يۇتازا (2)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى، قوي مېيى 400 گرامدىن، تۇز، ئىسسىق سۇ 500 گرامدىن، خېمىرتۇرۇچ 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇز، ئىسسىق سۇ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، خېمىرنى بوشراق يۇغۇرىمىز. ئاندىن بولغان خېمىرنى تاختايغا ئېلىپ، ئۆسۈملۈك مېيى، قوي

مېيىنى سۈرۈپ، نېپىزلىتىپ ئۈزۈنچاق پىلتا قىلىمىز. ئاندىن زۇۋۇلا ئۈزۈپ، مۇنار شەكلىدە ياكى سوقىچاق شەكلىدە يۇتازا تۇگۈپ قاسقانغا سېلىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرىمىز. ئىلگىرى ئۇيغۇرلار بۇ ھور قاتلىمىلارنى «ئاق مەتمەك»، «ھورلۇق ئاباك»، «يۇپكا ئەتمەك» دەپ ئاتىغان.

چوك پىلتىلىق يۇتازا

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 2.5 كىلوگرام، كۆيدۇرۇلگەن قوي مېيى بىر كىلوگرام، ياش خېمىرتۇرۇچ بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى ئون گرام، سودا، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىلمان سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ 40 مىنۇتتەك بولدۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى تۆت بۆلەككە بۆلۈپ، ئۆسۈملۈك مېيى بىلەن مايلاپ بەش مىنۇت تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىردىن بىر پارچە خېمىرنى ئاشتاختىغا يېيىپ نېپىز يېيىپ، يۇزىگە سېرىقماي، تۇز سۈرتۈپ، خېمىرنىڭ بىر چېتىدىن سوزۇپ يەنە نېپىزلىتىپ، شۇ تەرەپتىن تارتىپ ئۈزۈنچاق پىلتا ياسايمىز. بۇ پىلتىلارنى تارتىپ ئۈزۈنلۇقى بەش سانتىمېتىر كېلىدىغان، 35 گرام چوڭلۇقتىكى كىچىك سوقىچاق پىلتا قىلىپ ئۈزۈپ، ئىككى بېشىدىن تۇتۇپ 2 ~ 3 قېتىم ئېشىپ (تولغاپ)، مۇنار شەكلىدە قىلىپ يۇتازا تۇگىمىز. ئۇستىدىن بوش بېسىپ قويۇلىدۇ. يۇتازىلارنى تۇگۈپ قاسقانغا سېلىپ، 20 ~ 25 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

كىچىك پىلتىلىق يۇتازا

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 1.5 كىلوگرام، كۆيدۇرۇلگەن قوي مېيى 750 گرام، ياش خېمىرتۇرۇچ 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى ئون گرام، كاۋاۋچىن، سودا، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىلمان سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ 40 مىنۇتتەك بولدۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى تۆت بۆلەككە بۆلۈپ، ئۆسۈملۈك مېيى بىلەن مايلاپ بەش مىنۇت تىندۇرىمىز. خېمىرنى يېرىم سائەت قويۇپ بولدۇرۇپ، ئېرىتكەن سودا قۇيۇپ ياخشى ئىشلەپ، ئۆسۈملۈك مېيى بىلەن ياغلاپ 20 مىنۇت تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىرنى نېپىز يېيىپ، يۇزىگە ماي، تۇز ۋە سوقۇلغان كاۋاۋچىننى تەكشى سۈركەپ، بىر تەرەپتىن يۆگەپ، بىر تەرەپتىن تارتىپ قول توشقاندا، 70 گرامدىن ئۇدۇللۇق يۇتازا ئۈزۈپ، قاسقانغا سېلىپ، تېز ئوتتا 30 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تور بېكىتى

قىيمىلىق يۇتازا (1)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، لوق گۆش 200 گرام، ياش خېمىرتۇرۇچ 250 گرام، پىياز، زىرە، سودا، قارىمۇچ، تۇز، ئەبجەش ماي، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىلمان سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ 40 مىنۇتتەك بولدۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى تۆت بۆلەككە بۆلۈپ، ئۆسۈملۈك مېيى بىلەن مايلاپ بەش مىنۇت تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىردىن بىر پارچە خېمىرنى ئاشتاختىغا يېيىپ نېپىز يېيىپ، يۇزىگە بىر جىك ماي، تۇز، كاۋاۋچىن سۇرتۇپ، خېمىرنىڭ بىر چېتىدىن سوزۇپ يەنە نېپىزلىتىپ، شۇ تەرەپتىن تارتىپ ئۇزۇنچاق پىلتا ياسايمىز. گۆشنى ئۇششاق چاناپ توغراپ، ئۇستىگە ئازراق سۇ قويۇپ، ئۇستىگە ئۇششاق چانالغان پىياز، قارىمۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى، زىرە، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىۋا-لىمىز. تەييار قىلىنغان خېمىرنىڭ يۇزىگە قىيما سۇرتۇپ، بىر تەرەپتىن يۆگەپ 70 گرام چوڭلۇقتا ئۇزۇپ، يۇتازا تۇگۇپ قاسقانغا سېلىپ، 20 ~ 25 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

قىيمىلىق يۇتازا (2)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 2.5 كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچ 500 گرام، قۇيرۇق ماي بىر كىلوگرام، گۆش 500 گرام، پىياز، سودا، تۇز، كاۋاۋچىن، ئاقمۇچ، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىلمان سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ 40 مىنۇتتەك بولدۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى تۆت بۆلەككە بۆلۈپ، ئۆسۈملۈك مېيى بىلەن مايلاپ بەش مىنۇت تىندۇرىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، چاناپ يۇمشىتىل-غان غولپىياز، تۇز، كاۋاۋچىن، ئاقمۇچ، تېتىتقۇلارنى قوشۇپ، ساپلىقتا قورۇپ تەييارلىۋالىمىز. خېمىرنى تۇرمەللەپ يۆگىۋالغاندىن كېيىن يۇتازىنىڭ ئوتتۇرىسىنى باش بارماق بىلەن بېسىپ ئويمان قىلىپ، تەييارلىغان قىيمىدىن بىر قوشۇق سېلىپ، قاسقانغا تىزىپ پىشۇرىمىز.

قايماقلىق يۇتازا

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 2.5 كىلوگرام، خام قايماق 500 گرام، خېمىرتۇرۇچ 500 گرام، پىياز ئۇچ باش، يۇمغاقسوت، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى، كاۋاۋچىن مۇۋاپىق

مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئىلمان سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ 40 مىنۇتتەك بولدۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى تۆت بۆلەككە بۆلۈپ، ئۆسۈملۈك مېيى بىلەن مايلاپ بەش مىنۇت تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىردىن بىر پارچە خېمىرنى ئاشتاختىغا يېيىپ نېپىز يېيىپ، يۇزىگە قايماق، ئۇششاق چانالغان پىياز، تۇز، كاۋاۋچىن، يۇمغاقسۇت سۇرتۇپ، خېمىرنىڭ بىر چېتىدىن سوزۇپ يەنە نېپىزلىتىپ، شۇ تەرەپتىن تارتىپ ئۇزۇنچاق پىلتا ياسايمىز. بۇ پىلتىدىن 70 گرام چوڭلۇقتىكى زۇۋۇلا ئۇزۇپ، مۇنار شەكلىدە ياكى سوقىچاق قىلىپ يۇتازا تۇگۇپ قاسقانغا سېلىپ، 20 ～ 25 مىنۇت تۇگۇپ دۇملەپ پىشۇرىمىز.

جىگىردەكلىك يۇتازا

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 2.5 كىلوگرام، جىگىردەك 1.5 كىلوگرام، پىياز ئىككى باش، خېمىرتۇرۇچ 500 گرام، سودا، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىلمان سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ 40 مىنۇتتەك بولدۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى تۆت بۆلەككە بۆلۈپ، ئۆسۈملۈك مېيى بىلەن مايلاپ بەش مىنۇت تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىردىن بىر پارچە خېمىرنى ئاشتاختىغا يېيىپ نېپىز يېيىپ، يۇزىگە ئۇششاق چانالغان جىگىردەك، پىياز، تۇز، قارىمۇچ سۇرتىمىز. خېمىرنىڭ بىر چېتىدىن سۇزۇپ يەنە نېپىزلىتىپ، شۇ تەرەپتىن تارتىپ ئۇزۇنچاق پىلتا ياسايمىز. بۇ پىلتىدىن 70 گرام چوڭلۇقتىكى زۇۋۇلا ئۇزۇپ، مۇنار شەكلىدە ياكى سوقىچاق قىلىپ يۇتازا تۇگۇپ، قاسقانغا سېلىپ 20 ～ 25 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

سېرىقماي يۇتازىسى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سېرىقماي 200 گرام، خېمىرتۇرۇچ 200 گرام، سودا، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىلمان سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ 40 مىنۇتتەك بولدۇرۇپ، ئاندىن ئۇنى تۆت بۆلەككە بۆلۈپ، ئۆسۈملۈك مېيى بىلەن مايلاپ بەش مىنۇت تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىردىن بىر پارچە خېمىرنى ئاشتاختىغا قويۇپ نېپىز يېيىپ، يۇزىگە سېرىقماي، تۇز سۇرتۇپ، خېمىرنىڭ بىر چېتىدىن سوزۇپ يەنە نېپىزلىتىپ، شۇ تەرەپتىن تارتىپ ئۇزۇنچاق پىلتا ياسايمىز. بۇ پىلتىدىن 70 گرام چوڭلۇقتىكى زۇۋۇلا ئۇزۇپ، مۇنار شەكلىدە ياكى سوقىچاق قىلىپ يۇتازا تۇگۇپ، قاسقانغا سېلىپ 20 ～ 25 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

قورۇلغان تائاملار

ناھايىتى قەدىمكى دەۋرلەردە ئۇيغۇرلاردا قورۇلغان تائام يېيىش ئادىتى بولمىغان. كېيىنكى چاغلاردا، بولۇپمۇ مۇشۇ يۇز يىل ئىچىدە قورۇلغان تائام ئېتىش ۋە ئۇنى يېيىش خەلقىمىز ئارىسىغا سىڭىپ كىردى. شۇنداقتىمۇ ئۇنىڭ روشەن مىللىي ئالاھىدىلىكى ساقلىنىپ قالدى. تۆۋەندە خەلقىمىز ئارىسىغا ئومۇملاشقان ۋە مىللىي پۈرىتى كۈچلۈك قورۇپ ئېتىلىدىغان تائاملارنىڭ بىرقانچە تۈرىنى تونۇشتۇرىمىز.

قورۇۋېلىنغان گۆش

【خۇرۇچى】 سويۇلغان قويدىن بىرى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينى بوغۇزلىۋالىمىز. ئاندىن سۇغا سېلىپ بىر قاينىتىۋېتىمىز. ئالدىدا دۇمبە تەرىپىدىن باشلاپ پىشۇرىمىز، سۇ قۇيغاندا گۆش پۈتۈنلەي چىلاشقۇدەك قىلىپ قويىمىز. ئاندىن يەنە بىر تەرىپىنى ئۆرۈپ ئۇستىلەپ يەنە قايناق سۇ قۇيىمىز. بۇنداق ئۇسۇلدا گۆش قۇيرۇق گۆشگىلا ئوخشاپ قالىدۇ. گۆشنى پىشۇرۇپ سوۋۇتقاندىن كېيىن ئۇنى يەنە ئوتقا قاقلاپ سۇرلىسەكمۇ بولىدۇ.

بازارلاردا بۇنداق شەكىلدە پىشۇرۇلغان گۆشلەر تىزىپ سېتىلىۋاتىدۇ. ئەمەلىيەتتە مايدا قورۇپ پىشۇرۇلغان گۆش بەكمۇ قۇلايلىق تائام ھېسابلىنىدۇ.

تۆۋەندە بۇنىڭ قوي، كالا ياكى باشقا ھايۋانات گۆشلىرىدە تەييارلىنىشىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز.

قوينى ئاۋۋال توغرا ئۇسۇلدا بوغۇزلىۋېلىش، گۆشنى بۇزۇپ قويماسلىق كېرەك. يەنى پۈتىنى چاتاشتۇرۇپ باغلاپ، ئىتتىك پىچاق بىلەن بىر قېتىمدىلا بوغۇزلاپ بولۇش ھەمدە قېنىنى پۈتۈنلەي ئېقىتىۋېتىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا قوي چالا بوغۇزلىنىپ قېلىپ، گۆش تەمسىز بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدۇ. تېرىسىنى بوينىدىن سويۇپ ئالىمىز. ئوك پۈتىنىڭ پاچاق ئۈگىلىرىنى كېسىۋېتىمىز، لېكىن پۈتۈنلەي ئۈزۈۋەتمەيمىز.

قوينىڭ تېرىسىنى سويۇشقا ئالاھىدە ماھارەت كېتىدۇ. شۇڭا، خەلق ئارىسىدا «قوينى قاسساپ سويغىنى ياخشى» دېگەن گەپ بىكار تارقالمىغان. سويغاندا ئارقا پۈتىدىن باشلاپ تاكى يانپېشىغا كەلگۈچە سويۇۋېلىپ، ئاندىن پۈتىدىكى تېرىنى كېسىۋېتىپ، قىزىلئۆڭگەچنى چىقىرىۋېلىپ، باغلاپ ئېسىپ قويىمىز. قوينىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى چىقىرىپ تازىلايمىز.

بويۇندىن بويۇن ئومۇرتقىسىغچە بولغان جاينى كېسىۋېتىپ، ئاندىن ئىككى ياندىن تارتىپ تاكى گەدەنگىچە بولغان گۆشنى كېسىپ ئالىمىز. يۇقىرىقى قىسىمدىن تارتىپ تاكى يانپاشقىچە بولغان گۆشنى قوۋۇرغىسىدىن ئايرىپ، يەنى گۆشنى ئاۋۋال قوۋۇرغىنىڭ بىر تەرىپىدىن باشلاپ تا ئاخىرقى تەرىپىگىچە شىلىپ ئالىمىز. بۇ جاي سۆڭەك ئايىغى دەپ ئاتىلىدۇ. يانپاش ئۈستى قىسمىدىكى بىر يان تەرىپىدىكى ئوتتۇرا سۆڭەك گۆشنى كېسىپ ئالىمىز. بۇ جاي ئوتتۇرا سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ. يانپاش گۆش ئۇنىڭ ئەڭ ئاساسىي قىسمىدىن ئېلىنىدۇ. بۇ جاي يانپاش گۆش دەپ ئاتىلىدۇ. ئاندىن سول تەرىپىنى بىر تەرەپ قىلىمىز. تۆش گۆشنى كېسىۋېلىپ ئىككىگە بۆلىمىز. بۇ جاي مەيدە قىسمى دەپ ئاتىلىدۇ. مەيدە قىسمى يەنە ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئوڭ يان گۆشنى تۆت قوۋۇرغا بىلەن بىللە كېسىۋالىمىز. بۇ ئوڭ يان گۆش دەپ ئاتىلىدۇ. ئوڭ يان گۆشنى سەككىز قوۋۇرغا بىلەن بىللە توغراپ ئېلىۋالىمىز. بۇ چوڭ قوۋۇرغىلىق گۆش دەپ ئاتىلىدۇ. ئوڭ يان تەرىپىدىكى سەككىز قوۋۇرغىدىن كېيىنكى تۆت قوۋۇرغا كىچىك قوۋۇرغىلىق گۆش دەپ ئاتىلىدۇ. ھەممىسى بىر بۆلەكنى ئىگىلەيدۇ. يان گۆش ۋە سول تەرەپ قوۋۇرغا سول يان گۆش دەپ ئاتىلىدۇ. سول تەرەپتىكى يېتىم قوۋۇرغا ئايرىم كېسىۋېلىنىدۇ. ئوڭ تەرىپىدىن ئۇستىخانغىچە بولغان سان گۆشنى كېسىپ ئالىمىز. بۇ ئۇستىخان گۆش دەپ ئاتىلىدۇ. ئوڭ يان سۆڭىكى بىلەن يانپاش ئارىلىقىدىكى سۆڭەك چوڭ سۆڭەك ياكى تولۇق سۆڭەك دەپ ئاتىلىدۇ. يانپاش گۆش ۋە سۆڭەكنى ئايرىم كېسىپ ئېلىۋالىمىز. بۇ يانپاش گۆش دەپ ئاتىلىدۇ. سول تەرەپ يانپاش گۆشنى ئايرىم كېسىپ ئېلىۋالىمىز. يانپاش تۆتىنچى ئومۇرتقىسىنى گۆشى بىلەن بىللە كېسىۋالىمىز. بۇ داندانە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، يەنى تۆتىنچى ئومۇرتقا گۆشى تۇگىگەندىن كېيىن بەشىنچىسىدىن سەككىزدىن ئومۇرتقا ئالىمىز. بۇ بەل ئومۇرتقا دەپ ئاتىلىدۇ.

يانپاشتىن بويۇنغىچە بولغان داندانىنى ئايرىم كېسىپ ئالىمىز. توققۇزىنچىسىنى 14 - ئومۇرتقىسىغچە ئالىمىز. بۇ جاي دۇمبە ئومۇرتقا دەپ ئاتىلىدۇ. 15 ~ 19-چىسىغچە بولغان يانپاش ئومۇرتقىسىنى ئايرىم كېسىپ ئالىمىز. بۇلار بويۇن ئومۇرتقىسى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ جايدىكى گۆشنى باشقىچە قىلىپ بېلىق گۆش ئومۇرتقىسى دەپمۇ ئاتايدۇ. يان تەرەپ گۆش ۋە قوۋۇرغىغا تەگكۈزمەي بۇ جايدىكى گۆشنى كېسىۋالىمىز. بويۇن قىسمىنىڭ يۇقىرى ئومۇرتقىسىدىكى ئوڭ تەرەپ سۆڭەكنى، ئوڭ تەرەپ چوڭ سۆڭەكنى، ئوڭ ئومۇرتقا گۆشنى، داندانىنى، بەل ۋە دۇمبە ئومۇرتقىسىنى، مەيدە ئېتىكىنى، سول تەرەپ سۆڭەكنى، سول چوڭ سۆڭەكنى، سول ئومۇرتقا گۆشنى، سول يان گۆشنى بۆلەكلەرگە بۆلىسەك جەمئىي قىرىق قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئەگەر بۇ قىرىق بۆلەكنى يەنە ئىككىدىن بۆلىسەك، 80 بۆلەك شەكىللىنىدۇ. قوي بۆلۈنمىسىنىڭ 28 پارچىسى چوڭ ئۇگە پارچىلانمىسى، 40 پارچىسى ئوتتۇرا دەرىجىدىكى پارچىلانمىسى،

80 پارچىسى ئۇششاق پارچىلانمىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

قوي گۆشىنى قورۇپ پىشۇرۇش ئۇسۇلى مانا مۇشۇنداق ئوخشىمىغان تەرىلارغا پارچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

قورۇغان گۆش كاۋېپى ئادەتتە قازاندا ئېتىلىدۇ. گۆشنى ئالدىدا سۇدا پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن ماينى چۇچۇتۇپ سوۋۇتۇلغان گۆشنى بوغۇرساققا ئوخشاش قازاندا قورۇۋالىمىز.

پارچىلانغان موزاي گۆشى

【خۇرۇچى】 موزاي گۆشىدىن بىرى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 موزاينىمۇ خۇددى قوينغا ئوخشاش بىرنەچچە پارچىغا بۆلۈۋالىمىز ھەمدە يۇمشاق جايلىرىنى ياپىلاق توغراپ، سۇدا پىشۇرىمىز. بۇ ئۇسۇل بىلەن ئۆچكە، قوزا، كالا ۋە باشقا ھايۋان گۆشلىرىنىمۇ پىشۇرۇشقا بولىدۇ. ياۋايى ھايۋان گۆشلىرىدىنمۇ تەملىك قورۇما تەييارلىغىلى بولىدۇ.

پارچىلانغان توخۇ گۆشى

【خۇرۇچى】 توخۇ گۆشىدىن بىرى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇ گۆشى سەككىزگە بۆلۈنىدۇ. ئالدىدا پۇتىنى، ئاندىن قانتىنى مەيدە گۆشى بىلەن بىللە ئاجرىتىۋالىمىز. بۇ قاناتلىرىنى ئەمەلىيەتتە توخۇنىڭ ئوڭ قانتى ھېسابلىنىدۇ. سول قاناتىنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا ئاجرىتىۋېلىپ، ئاندىن بويۇن، دۇمبە، ئىككى ئومۇرتقىدىن ئىبارەت سەككىز پارچىغا پارچىلايمىز.

ئەگەر چوڭراق توخۇ بولسا، ئۇنداقتا قورۇما گۆشىنى تەييارلاش ئۇچۇن ئۇنى 16 پارچىغا بۆلىمىز. ئاندىن توخۇ پارچىلىرىنى دۇملەپ، تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز.

جەركوپ

【خۇرۇچى】 قوينىڭ پەش گۆشى 500 گرام، پىياز 150 گرام، تۇگۇنەك 50 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ ئۇچ تال، سامساق ئىككى باش، پەمىدۇر قىيامى بىر قوشۇق، خام زەنجىۋىل ئىككى گرام، شاكال بەدىيان 5 ~ 6 تال، كاۋاۋېچىن تالقىنى، قارىمۇچ تالقىنى بىر چىمدىم، ئاق شېكەر ئازراق، پالەك، يۇمغاقسوت، سوقۇلغان زىرە، تۇز، تېتىتقۇ، ئۆسۈملۈك مېيى 75 گرام، سۇغا چىلانغان پىنتوزا ئون گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ياڭاق چوڭلۇقىدا چوڭ ـ چوڭ ئاقلاپ تازىلانغان

تۇگۇنەكنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا قىيىپاش توغرىۋېلىپ، سۇغا چىلاپ قويىمىز. قىزىلمۇچنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ئۇششاق چانايمىز. سامساق، پىيازنى نېپىز يالپاقلاپ توغرايمىز، خام زەنجۇبلنى نېپىز، چوڭ - چوڭ، پالەك، يۇمغاقسۇتنى كالتە- كالتە توغرايمىز. قازانغا چۇچۇتۇلگەن ماي قۇيۇپ، ئۇستىگە ئاق شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، مۆتىدىل ئوت كۆچىدە چۇچۇتۇپ، شېكەر چېچەكلەپ كۆپۈك چىققاندا توغرالغان گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز. گۆشنىڭ رەڭگى قىزارغاندا، توغرالغان زەنجۇبل، شاكال بەدىيان، كاۋاۋېچىن، پىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، گۆش بىرئاز پىشقاندا شوخلا كونسېرۋاسى، چانالغان قىزىلمۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇس- تىگە گۆش چىلاشقۇدەك شورپا (سۇ) قۇيۇپ، سۇس ئوت كۆچىدە دۇملەپ قايىنىتىمىز. گۆش تولۇق پىشقاندا ئۇستىگە توغرالغان تۇگۇنەكنى سېلىپ قايىنىتىپ، تۇگۇنەك پىشقاندىن كېيىن تېتىتقۇ، زىرە، قارىمۇچ، سامساق، يۇمشىتىلغان پىنتوزا، پالەك، يۇمغاقسۇتنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، تۇزى تېتىغاندىن كېيىن چىنىلەرگە شورپىسى بىلەن ئۇسىمىز.

قورۇما قوي گۆشى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ پەش گۆشى 250 گرام، ساپ تۇز ئۇچ گرام، پىدىگەن كونسېر- ۋاسى ئالتە گرام، ئاق شېكەر ئون گرام، كۇنجۇت مېيى 15 گرام، ئۇزۇم سىركىسى تۆت گرام، گۇرۇچ 13 گرام، زەنجۇبل ئون گرام، ماش ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇلىدۇ. چۇچۇتۇلگەن ماي 100 گرام (ئەملىي كېتىدىغىنى 20 گرام)،

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى ئۇزۇن يالپاقلاپ توغراپ، تۇز سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز ھەمدە بارلىق كېرەكلىك خۇرۇچلاردىن تەمى تەڭشەلگەن شورپا سۇيى شىرىسى تەييارلايمىز. قازاننى قىزىتىپ، مايىنى چۇچۇتكەندىن كېيىن گۆش پارچىسىنى ھۆل ماش ئۇنىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇزىگە سۇركەيمىز، گۆش پارچىسىنى بىر- بىرلەپ مايغا سېلىپ سارغايغۇچە پىشۇرۇپ مايدىن سۇزۇۋالىمىز. قازانغا گۆش پارچە- سىنى سېلىپ، ئۇستىگە تەمى تەڭشەلگەن شورپا قۇيىمىز. قورۇپ بولغاندىن كېيىن كۇنجۇت مېيى تېمىتىپ تەخسىگە ئالىمىز.

مۇچ بىلەن قورۇلغان قوينىڭ باش گۆشى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ پىشۇرۇلغان باش گۆشى، كۆك ۋە قىزىلمۇچ، تۇز، غولپىياز، زەنجۇبل، سامساق، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، كراخمال، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 1. قوينىڭ پىشۇرۇلغان باش گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ، تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغراپ تەييارلايمىز. كۆك ۋە قىزىل ئارىلاش مۇچنى يۇيۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا رومبا شەكلىدە توغرايمىز. ساپلىقتا ماي قۇيۇپ 4 ـ دەرىجىدە (120°) قىزىتىپ، توغرالغان غولپىياز، زەنجۈبىل ۋە سامساقلارنى سېلىپ داغلاپ، توغرالغان مۇچ توغرامچىسىنى سېلىپ قورۇپ، باش گۆشىنى سېلىپ، تۇز، جاڭيۇ، بىرنەچچە تامچە ئاچچىقسۇ، ئازراق شورپا قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئاخىرىدا تېتىتقۇ ۋە كراخمال سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ماي تېمىتىپ تەخسىگە ئالىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان كەپتەر

【خۇرۇچى】 كەپتەر گۆشى ئىككى دانە، غولپىياز، زەنجۈبىل، كاۋاۋېچىن، ئاقمۇچ، تۇز، تېتىتقۇ، شېكەر رېڭى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كەپتەر گۆشى پاكىز يۇيۇلۇپ، جاۋۇرغا سېلىنىپ، غولپىياز، زەنجۈبىل، كاۋاۋېچىن، ئاقمۇچ، تۇز، تېتىتقۇ، سۇ قۇيۇپ چىلاپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ. تەم كىرگەندىن كېيىن، كەپتەر گۆشىنىڭ ئۈستىگە شېكەر رېڭى سۈرتۈلۈپ، بوش قىزىغان مايدا چۈرۈك داغلاپ ئېلىنىدۇ. پىشقاندا چاناپ تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، ئاقمۇچ سېپىپ بېرىلىدۇ.

بۆرەك قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوي بۆرىكى سەككىز دانە، غولپىياز 15 گرام، سامساق ئون گرام، كۆكمۇچ 20 گرام، ماش ئۇنى، قارىمۇچ، تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا. ئۆسۈملۈك مېيى بىر كىلوگرام (ئەمەلىي كېتىدىغىنى ئون گرام).

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆرەكنىڭ سىرتقى پەردىسىنى سويۇۋېتىپ، ئوتتۇرىسىدىن تىلىپ، ئىككى پارچە قىلىپ تومۇرىنى ئېلىۋېتىمىز. بۆرەكنىڭ دۈمبىسىدىن بۇغداينىڭ باشقى شەكلىدە بەلدەپ گۈل چىقىرىمىز. ئۇنىڭغا تېتىتقۇ، تۇز، جاڭيۇ ۋە ماش شىرنىسى ئارىلاشتۇرۇپ. تەم كىرگۈزىمىز. غولپىياز، كۆكمۇچ، سامساقنى نېپىز يالپاق قىلىپ توغرايمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ، يەتتە دەرىجە قىزىتىپ، بۆرەكنى سېلىپ، رەڭگى قىزارغۇچە قورۇپ سۈزۈۋالىمىز. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ، غولپىياز، سامساق، كۆكمۇچ سېلىپ، قورۇپ بۆرەكنى سالىمىز. ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقدارىدا شورپا قۇيۇپ، ماش ئۇنى ئۇمىچى، تېتىتقۇ سېلىپ، تۇزى تەڭشەلگەندە چۈچۈتۇلگەن مايدىن ئازراق سېپىپ، ئىككى قېتىم ئۆرۈپلا ئالىمىز.

پوستی چۈرۈك قوۋۇرغا

【خۇرۇچى】سېمىز قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى 00 گرام، تۇخۇم، سۇ ماي، ئۇن، تۇز، ئاقمۇچ، قىزىلمۇچ تالقىنى، جاڭيۇ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشىنى بىر تال بىر تالدىن گۆشى بىلەن بىرگە تىلىپ، 3 ـ 4 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چاناپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ يەتتە ئۇلۇش پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، دەرھال ئازراق جاڭيۇ تېمىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ قۇيۇلىدۇ، گۆش سوۋۇغاندا تۇخۇمنى چېقىپ گۆشكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق تۇز، قۇرۇق ئۇن سېپىپ تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ يەتتە دەرىجە قىزىتىپ، قوۋۇرغا گۆشىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سېرىق رەڭگە كىرگەندە سۇزۇپ ئېلىپ، تۇز، ئاقمۇچ، قىزىلمۇچ تالقىنى سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئۇسۇلىدۇ.

كۈنجۈتلۇك جىگەر قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 يېڭى سويۇلغان قوينىڭ جىگىرى، تۇخۇم ئېقى، پوستى ئاقلانغان كۈنجۈت، تۇز، ئاقمۇچ، مۇچ تالقىنى، غولپىياز، زەنجىۋىل، سېرىق هاراق، قۇرۇق ئۇن قاتارلىقلار ئېهتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ جىگىرىنى تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، بەش سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغراپ، تۇز، سېرىق هاراق، غولپىياز، زەنجىۋىل بىلەن تەملەندۈرىدۇ. ئالدى بىلەن قۇرۇق ئۇنغا تەكشى مىلەپ ئېلىپ، ئاندىن تەييارلانغان تۇخۇم ئېقى ۋە پوستى ئاقلانغان كۈنجۈتكە مىلەپ، كۈنجۈتنى چىڭ هەم تەكشى چاپلاشتۇرىمىز. ئاخىرىدا، هەربىر پاپراق جىگەرنى بىر تال چىش كولىغۇچقا ئۆتكۈزۈپ تەييارلايمىز.

ساپلىققا ماي قۇيۇپ 5 ـ دەرىجىدە قىزىتىپ، جىگەر توغرامچىسىنى بىر تال بىر تالدىن سېلىپ، ئۇدۇللۇق سۇزۇۋېلىپ تۇرىمىز. هەممىنى سېلىپ بولغاندا سۇزۇۋېلىپ، ماينى 6 ـ دەرىجىدە قىزىتىپ، جىگەرنى قايتا سېلىپلا ئېلىۋالىمىز. ئۇستىگە تۇز، ئاقمۇچ، ئۇۋاق مۇچ سېپىپ تەملەندۈرىمىز ياكى تېتىتقۇلارنى ئايرىم تەخسىدە بەرسەك، مېهمان ئۆزى خالىغانچە سېپىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يەيدۇ.

قېرىن قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ پىششىق قېرىنى، قىزىلمۇچ، پالەك، تۇز، جاڭيۇ، غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل، كراخمال، تېتىتقۇ، سۇ ماي، سېرىق هاراق قاتارلىقلار ئېهتىياج-

غا قاراپ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قېرىننى پاكىز يۇيۇپ، ئىچى تەرىپىگە يەڭگىل پىچاق ئۇرۇپ، كىرىست بەلگىسى چىقىرىپ، تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغرايمىز، ئاندىن تۇز، سىرىق هاراق بىلەن تەملەندۇرۇپ، قۇرۇق كىراخمالغا مىلەپ تەييارلايمىز، مۇچنى ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، پالەكنى چوڭراق توغرايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 7 ـ دەرىجىدە قىزىتىپ، توغرالغان قېرىننى سىلىپلا سۇزۇڭالمىز. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز، سامساق ۋە زەنجۇللەرنى سىلىپ داغلاپ، مۇچ، قېرىن ۋە پالەكلەرنى سىلىپ قورۇپ، تۇز، جاڭيۇ، تېتىتقۇ سىلىپ تەمنى تەڭشەپ، تەخسىگە ئۇسىمىز.

بۆرەك ـ قېرىن قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ بۆرىكى ۋە قورسىقى 250 گرامدىن، غولپىياز، زەنجۇل، سامساق، مور، چىلغان مۇچ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، جاڭيۇ، كراخمال قاتارلىقلار مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆرەك ۋە قورساق پىچاق بىلەن گۇل چىقىرىپ توغرىلىدۇ. ئاندىن بۆرەك تۆت پارچە قىلىنىدۇ، قورساق تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، مور تۆت بۇرجەك قىلىپ توغرىلىدۇ، چىلغان مۇچ چاناپ تەييارلىنىدۇ. قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، بۆرەك بىلەن قورساق مايغا سىلىنىپ، يۆگىشىپ گۇل شەكلىگە كەلگەندە ئىلىپ تەييارلىنىدۇ. قازانغا ئازراق قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان غولپىياز، زەنجۇل، سامساق، چىلغان مۇچ، مور، تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، ئاقمۇچ سىلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۆرەك بىلەن قورساقنى سىلىپ، تېز قورۇپ تەخسىگە ئالسا بولىدۇ.

بېلىق تەملىك ئومۇرتقا گۆشى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشى 300 گرام، غولپىياز، زەنجۇل، سامساق، چىلغان مۇچ، تۇخۇم، مور، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، پۇرچاق خۇرۇچى، كراخمال، مۇچ يېغى قاتارلىقلار يېتەرلىك مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشى كىچىك تۆت بۇرجەك توغرىلىپ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، تۇخۇم، كراخمال بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مايدا داغلاپ ئىلىنىدۇ. مور يۇيۇپ تازىلىنىپ كىچىك توغرىلىدۇ، چىلغان مۇچ يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇلۇپ، چانالغان چىلغان مۇچ، غولپىياز، زەنجۇل، سامساق، پۇرچاق

خۇرۇچى، تۇز، تېتىتقۇ، شېكەر، ئاقمۇچ، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، شورپا، مور سېلىپ قاينىتىلىدۇ. ئاندىن گۆشنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھۆل كراخمال قۇيۇپ قورۇپ، تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

ئۆردەك گۆشى - پۇرچاق قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 ئۆردەك گۆشى 400 گرام، غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل، تۇز، تېتىتقۇ، پۇرچاق خۇرۇچى، مۇچ يېغى، كراخمال قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆردەك گۆشى كىچىكرەك چانىلىپ، مايدا داغلاپ ئېلىنىدۇ. سەۋزە كۆك پۇرچاق چوڭلۇقىدا توغرىلىپ، قاينىق سۇدا پىشۇرۇپ ئېلىنىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، پۇرچاق خۇرۇچى پىشۇرۇلۇپ، گۆش تەخسىگە رەتلىك تىزىپ قويۇلىدۇ. قازاندىكى شىرنىغا كۆك پۇرچاق، سەۋزە سېلىپ سەل قاينىتىپ، ھۆل كراخمال بېرىپ، گۆشنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ.

ياڭاق - ئۆردەك گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 ئۆردەك بىر دانە، ياڭاق مېغىزى، غولپىياز، زەنجىۋىل، تۇخۇم، ئۇن، تۇز، تېتىتقۇ، كراخمال، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆردەكنى ئۆلتۈرۈپ، يۇيۇپ تازىلاپ، سۆڭىكىنى چىقىرىۋېتىپ، غولپىياز، زەنجىۋىل، تۇز قاتارلىق تەم خۇرۇچلار بىلەن قاسقاندا پىشۇرۇلۇپ، تۆت بۇرجەك چاناپ تەييارلىنىدۇ. ياڭاق مېغىزىنى قاينىق سۇغا چىلاپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يېرىمىنى مايدا داغلاپ، ئۇششاق چاناپ تەييارلىنىدۇ.

بىر جاۋۇرغا تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز، تېتىتقۇ، چانالغان ياڭاق مېغىزى، كاۋاۋىچىن، ئاقمۇچ، ئۇن، كراخمال، پودافېن سېلىپ ئۇماچ قىلىنىدۇ. ئۆردەك گۆشىنى ئۇماچقا مىلاپ، ھەربىر پارچە گۆشنىڭ ئۈستىگە ياڭاق مېغىزى چاپلاپ، قىزىق مايدا داغلاپ، تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن سېپىلىدۇ.

قارىمۇچ تەملىك كالا گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 كالىنىڭ سان گۆشى 500 گرام، تۇخۇم، غولپىياز، كراخمال، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، مۇچ يېغى، جاڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ، پەمىدۇر قېيامى، شورپا

قاتارلىقلار مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالا گۆشى ئالتە سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ياپىلاق توغرىلىپ، قىزىقاقنىڭ كەينى بىلەن ئۇرۇپ يۇمشىتىلىدۇ. ئاندىن تۇز، تېتىتقۇ، تۇخۇم، كراخمال، جاڭيۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان غولپىياز، زەنجۈبىل، پەمىدۇر قىيامى، قارىمۇچ، تېتىتقۇ (كۆپرەك)، جاڭيۇ، تۇز، شورپا، مۇچ يېغى قۇيۇپ، گۆشنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، ھۆل كراخمال بېرىپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

سامساق تەملىك قوۋۇرغا

【خۇرۇچى】 قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى، غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساق، تۇز، ئاق-مۇچ، قىزىل دۇغۇ، سۇەنشاڭفېن، پودافېن، قۇرۇق كراخمال، جىشىفېن قاتارلىقلار مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوۋۇرغا گۆشىنى تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، سۇغا چىلاپ قېنىنى چىقىرىۋېتىپ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، غولپىياز، زەنجۈبىل سۇيى، قىزىل دۇغۇنىڭ سۇيى، سۇەنشياڭفېن، پودافېن، جىشىفېن، قۇرۇق كراخمال ئارىلاش-تۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

قازانغا ماي قۇيۇپ بوش قىزىتىلىپ، گۆش مايدا داغلاپ ئېلىنىدۇ، ئاندىن ماي بەكرەك قىزىتىلىپ، گۆش سارغايغۇچە قايتا داغلاپ ئېلىنىدۇ.

قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، ئۇششاق چانالغان سامساقنى سېلىپ قورۇپ، ئۇستىگە گۆشنى سېلىپ، تېز سۇرئەتتە ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

ئەپەندى قوۋۇرغا قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى، زەنجۈبىل، باشپىياز، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، تۇخۇم، تۇز، تېتىتقۇ، جىشىفېن، پودافېن، مۇچ تالقىنى، زىرە، سۇ قاتارلىقلار مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ قوۋۇرغىسى تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا دانە ـ دانە قىلىپ چاناڭلىدۇ. ئۇنىڭغا تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، تۇخۇم، باشپىياز، زەنجۈبىل سۇيى، جىشىفېن، پودافېن، ئازراق سۇ قۇيۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قازانغا ماي قۇيۇپ بوش قىزىتىپ، گۆش داغلاپ ئېلىنىدۇ. ئاندىن يەنە مايىنى بەكرەك قىزىتىپ، قايتىدىن سارغايتىپ داغلاپ ئېلىنىدۇ.

قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، ئۇششاق چانالغان باشپىياز، كۆكمۇچ،

قىزىلمۇچ، زىرە، مۇچ تالقىنى، گۆشنى سېلىپ، تېز سۇرئەتتە ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

بادام - كالا گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 كالىنىڭ ئومۇرتقا گۆشى، بادام مېغىزى، تۇخۇم، تۇز، تېتىتقۇ، شېكەر، جېغىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، كراخمال، شورپا، سېرىق ھاراق قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالا گۆشى ئالىقانچىلىك چوڭلۇقتا نېپىز، ياپىلاق توغرىلىپ، قىزىراقنىڭ كەينى ياكى توقماق بىلەن ئۇرۇپ نېپىزلىتىلىپ، تۇخۇم ۋە تەم خۇرۇچلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ. ئاندىن سوقۇلغان بادام مېغىزىغا مىلەپ مايدا داغلاپ پىشۇرۇلىدۇ ۋە رەتلىك توغراپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

كالا يۇرىكى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 كالا يۇرىكى، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، جاڭيۇ، پەمىدۇر قېيمى، شورپا، ھۆل كراخمال قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالا يۇرىكى ياپىلاق توغرىلىپ، قاينىق سۇدا پىشۇرۇپ ئېلىنىدۇ. كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ ياپىلاق توغراپ تەييارلىنىدۇ. قازانغا ماي قۇيۇپ بوش قىزىتىپ، توغرالغان كالا يۇرىكى، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ مايغا سېلىپ داغلاپ ئېلىنىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان غولپىياز، زەنجىۋىل، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، جاڭيۇ، پەمىدۇر قېيمى، شورپا قۇيۇلۇپ، كالا يۇرىكى، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، چانالغان سامساق، ھۆل كراخمالنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

قۇرغاق قورۇلغان توخۇ گۆشى

【خۇرۇچى】 توخۇ گۆشى، قۇرۇق قىزىلمۇچ، غولپىياز، زەنجىۋىل، پۇرچاق خۇرۇچى، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇ گۆشى ئۇششاق چانىلىپ، مايدا قۇرغاقراق پىشۇرۇپ ئېلىنىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان پۇرچاق خۇرۇچى، قۇرۇق قىزىلمۇچ، غولپىياز، زەنجىۋىل سېلىپ قورۇپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ ئارىلاشتۇ-

ئۇيغۇر كتاب ئويى
ئۇيغۇر كتابلىرىنى تېپىش ۋە ئوقۇش
www.uyghurkitap.com

رۇپ، ئازراق تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، كۆپرەك كاۋاۋنچىن سېلىپ، تېرىلسۇرۈتتە ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

قىزارتىپ دۇملەنگەن قۇشقاچ گۆشى

【خۇرۇچى】 قۇشقاچ گۆشى 15 دانە، كۆك پۇرچاق، سەۋزە، غولپىياز، زەنجۇبىل، تۇز، كۇنجۇت مېيى، ھۆل كراخمال، شاكال بەدىيان، قووزاقدارچىن، شېكەر، جاڭيۇ، تېتىتقۇ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. سەۋزە دومىلىتىپ توغرىلىدۇ. قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، قۇشقاچ مايدا داغلاپ ئېلىنىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان غولپىياز، زەنجۇبىل سېلىپ، سەل قورۇپ، شورپا قۇيۇپ، شاكال بەدىيان، قووزاقدارچىن، شېكەر، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، سەۋزە، كۆك پۇرچاقنى سېلىپ، بوش ئوتتا دۇملەپ پىشۇرۇپ، پىشقاندا شاكال بەدىيان، قووزاقدارچىننى ئېلىۋېتىپ، ھۆل كراخمال، كۇنجۇت مېيى قۇيۇپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

بۆدۈنە تۇخۇمى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 بۆدۈنە تۇخۇمى، چېچەكسىمان (شىلەنخۇا)، سەۋزە، تەكىيە كاۋا (دۇڭگۇا)، چىكسۇن (ئۇسۇك، كاھۇنىك بىر خىلى)، غولپىياز، زەنجۇبىل، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، شېكەر قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆدۈنە تۇخۇمى سۇدا پىشۇرۇلۇپ، شۆپىكىنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. چېچەكسىمان توغرىلىپ، سەۋزە، دۇڭخۇا، چىكسۇن بۆدۈنە تۇخۇمى چوڭلۇقىدا يۇمىلاق قىلىنىپ، قاينىق سۇدا پىشۇرۇپ ئېلىنىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، چانالغان غولپىياز، زەنجۇبىل، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، شېكەر، شورپا ۋە ئاساسىي ماتېرىياللارنى سېلىپ قورۇپ، ھۆل كراخمال بېرىپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

غولپىيازلىق گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىك پەش گۆشى 300 گرام، غولپىياز 150 گرام، تۇخۇم بىر دانە، كاۋاۋنچىن تالقىنى بىر چىمدىم، زەنجۇبىل سۇيى، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، ماش ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا، ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام (ئەملىي كېتىدىغىنى 30 گرام).

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوينىڭ گۆشىنى نېپىز يالپاقلاپ توغراپ، غولپىياز ئېقىنى ئات قۇلىقى شەكلىدە توغرىۋالىمىز. توغرالغان گۆشنى قايناق سۇغا بېسىپ، يەنە ئېلىپ داكىغا ئوراپ سىقىپ، سۇيىنى چىقىرىۋېتىمىز. ھۆل ماش ئۇنى، تۇز، ئازراق جاڭىيۇ، تۇخۇم ئېقى، زەنجىۋىل سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز. ئاندىن ئۇنى قازانغا قۇيۇپ، 6 ـ دەرىجە قىزىتىپ گۆش سېلىپ، قورۇپ پىشۇرۇۋالىمىز. ساپلىقتا ئازراق ماي قالدۇرۇپ، غولپىياز، گۆشنى سېلىپ ئۇلۇغ ئوتتا قورۇپ، ئۇستىگە ئازراق شوپا، ماش ئۇنى ئۇمىچى، تېتىتقۇ، تۇز سېلىپ، ئۇستىگە چۇچۇتولگەن مايدىن ئازراق قۇيۇپ تەخسىگە ئۇسىمىز.

پىيازلىق تۇخۇم قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 تۇخۇم 4 ～ 5 دانە، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر قاچىغا 4 ～ 5 تال تۇخۇم چېقىپ، تۇخۇمنى يېنىك قوچىمىز، پىيازنى ئادالاپ توغرايمىز. ساپلىققا مۇۋاپىق مىقدارىدا ماي قۇيۇپ، ماي 4ـ دەرىجىدە چۇچۇتولگەندە، تۇخۇمنى قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، چوڭراق توغراپ تەييارلىۋالىمىز. قازاندا ئازراق ماي قالدۇرۇپ، مايغا پىياز سېلىپ، ئازراق قورۇپ، ئۇستىگە تۇخۇم تۆكۈپ، بىرنەچچە رەت ئۆرۈپ، ئۇنىڭغا تۇز، شورپا قۇيۇپ، تەمنى تەڭشىۋالىمىز.

بادام ـ گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 بادام مېغىزى 200 گرام، قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشى 150 گرام، قىزىلمۇچ ئون گرام، تەرخەمەك 15 گرام، تۇخۇم بىر دانە، تېتىتقۇ، جاڭىيۇ، ھۆل ماش ئۇنى، ئۇزۇم سىركىسى، خام زەنجىۋىل، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا، ئۆسۈملۈك مېيى بىر كىلوگرام (ئەملىي كېتىدىغىنى 150 گرام)، سۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى بادام مېغىزى چوڭلۇقىدا چاسا توغرىۋالىمىز، تەرخەمەك، غولپىياز، قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنىمۇ ئۇششاق چاسا شەكلىدە توغرىۋالىمىز. بىر قاچىغا تۇخۇم چېقىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە تۇز، ماش ئۇنى ئۇمىچىنى سېلىپ، قويۇقراق تۇخۇم شىرنىسى تەييارلايمىز. توغرالغان گۆشكە تۇز، زەنجىۋىل سۇيى، جاڭىيۇ، ماش ئۇنى ئۇمىچىنى سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ، ماي 2 ـ دەرىجىدە قىزىغاندا، بادام مېغىزىنى تۇخۇم شىرنىسىگە مىلەپ، ئاندىن مايغا سېلىپ، بىر ـ بىرىگە چاپلاشتۇرماي، رەڭگى سارغايغۇچە چويلىدا سۈزۈۋالىمىز. گۆشنى 4 ـ دەرىجىدە

قىزىتىلغان مايغا سېلىپ، رەڭگى سارغايغاندا چويلىدا سۈزۈۋالىمىز. قازاندا ئازراق ماي قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز، تەرخەمەك، مۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە گۆش، بادام مېغىزىنى سېلىپ، ئۈستىگە ئازراق شورپا قۇيۇپ، تېتىتقۇلارنى سالىمىز. تەمى تەڭشەلگەندە، ماش ئۇنىدا ئازراق شىرنە تارتىپ، ئۈستىگە پىشىق ماي سېلىپلا تەخسىگە ئالىمىز.

ئۆپكە - قوي گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قۇيۇپ پىشۇرۇلغان قوي ئۆپكىسى 300 گرام، قوينىڭ پەش گۆشى 200 گرام، بولكا نان ئون گرام، غولپىياز 20 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز، تېتىتقۇ، ھۆل ماش ئۇنى، زىرە، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا، سۇ مېيى بىر كىلوگرام (ئەملي كېتىدىغىنى ئون گرام).

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشۇرۇلغان قوي ئۆپكىسىنى قېلىنلىقى بىر سانتىمېتىر، كەڭلىكى تۆت سانتىمېتىر قىلىپ ئۇچ بۇرجەك تۇمار شەكلىدە توغراپ، سەككىز دانە تەييارلايمىز. قوي گۆشىنى غولپىياز بىلەن چاناپ يۇمشىتىۋالىمىز ياكى گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزىمىز. ئۈستىگە تۇخۇم ئېقى، ماش ئۇنى ئۇمىچى، ئاقمۇچ، زىرە، تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ قىيما قىلىپ تەم كىرگۈزىمىز. بولكىنى ئۇۋاپ، قۇرۇق قازاندا سۇس ئوت كۈچىدە قورۇپ، تالقان ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، تۇخۇم شىرنىسى تەييارلايمىز. تەييارلانغان قىيمىنى ئۆپكە يالپىقى، ھۆل ماش ئۇنى سۈيۇقلۇقىغا چىلاپ، قىيمىنى ئۆپكە پارچىسىغا ئىككى سانتىمېتىر قېلىنلىقتا تەكشى يېيىپ چاپلايمىز. قازانغا ئۈسۇملۇك مېيى قۇيۇپ، ماي 3 - دەرىجىدە قىزىغاندا، تەييارلانغان ئۆپكىلىك گۆشنى يالپاق بولكا تالقىنى ۋە تۇخۇم شىرنىسىغا مىلەپ، بىر - بىرلەپ قازانغا سالىمىز. رەڭگى قىزارغاندا چويلا بىلەن سۈزۈۋېلىپ، تۇز تەخسىگە تەكشى تىزىپ، قاسقاندا بەش مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەپ ئالىمىز. قازانغا شورپا قۇيۇپ، تۇز تەمى تېتىغاندىن كېيىن، ماش ئۇنى ئۇمىچىدا سۇيۇق شىرنە تارتىپ، ئۈستىگە چۇچۇتۇلغان مايدىن ئازراق سېپىپ پارقىرىتىپ، تەخسە ئۈستىدىكى قورۇمىلارغا سېپىپ بەرسە بولىدۇ.

مايدىن ئۆتكۈزۈپ قورۇلغان گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】قوي گۆشى 200 گرام، ئەبجەش ماي بىر كىلوگرام (ئەملي خورايدىغىنى 50 گرام)، بىر دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، كۆك مۇچ 50 گرام، شوخلا 50 گرام، غولپىياز 20 گرام، سامساق ئىككى چىش، كراخمال 40 گرام، جاڭىيۇ 10 گرام،

تېتىتقۇ يېرىم چىمدىم، كاۋاۋېچىن ئۇنى بىر كىلوگرام، قارىمۇچ ئۇنى بىر گرام، شېكەر رېڭى ئۇچ گرام، يېڭى شورپا 120 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】گۆشنىڭ يىپچىلىرى ئېلىۋېتىلىپ، نېپىز ياپىلاق قىلىپ توغرىلىدۇ. كۆك لازا، پەمىدۇر، سامساق، غولپىيازمۇ ئوخشاشلا ياپىلاق توغرىلىدۇ.

توغرالغان گۆشكە تۇز، كاۋاۋېچىن ئۇنى، جاڭيۇ، شېكەر رېڭى چىلغان كراخمال، تۇخۇم ۋە 20 گرام شورپا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ (مەقسەت گۆشكە تەم كىرگۈزۈش ۋە يۇمشىتىش). 100 گرام شورپىغا چىلغان كراخمال، قارىمۇچ ئۇنى، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەمى تەڭشەپ (جىزى) تەييارلىنىدۇ.

ساپلىققا بىر كىلوگرام ماي قۇيۇپ، 6 ـ، 7 ـ دەرىجىدە قىزىتىلىپ، تەمى تەڭشەلگەن گۆش سېلىنىدۇ. ئاندىن تۆمۈر چوكا ياكى رەڭسىز ياغاچ چوكا بىلەن قوچۇپ، گۆشنىڭ بىر ـ بىرىگە چاپلىشىپ قېلىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. گۆش سارغايغاندا مۇچنى سېلىپ، بىرگە چويلىغا سۈزۈۋېلىنىدۇ. ساپلىققا 15 گرام ماي قۇيۇلۇپ، قىزىغاندا غولپىياز، سامساق سېلىنىپ، ئازراق قورۇغاندىن كېيىن ئۇستىگە چويلىدىن گۆش، مۇچ ۋە پەمىدۇر سېلىپ، بىر ـ ئىككى ئۆرۈپ قورۇغاندىن كېيىن، تەڭشەلگەن شورپىنى تۆكۈپ، مېيى ئۇستىگە ئۆرلىگەندىن كېيىن پارقىراقتا ماي سېپىلىپ، سەككىز سۇڭلۇق تەخسىگە ئۇسۇلىدۇ.

كۈنجۈتلۇك گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】قوي گۆشى 300 گرام، كۈنجۈت 100 گرام، سۇ ماي بىر كىلوگرام (خورايدىغىنى 100 گرام)، غولپىياز 20 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، تۇخۇم تۆت دانە. قارىمۇچ بەش گرام، كراخمال 20 گرام، كۈنجۈت مېيى بەش گرام، تېتىتقۇ بىر گرام، كراخمال 30 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالدى بىلەن گۆش، زەنجىۋىل، غولپىياز قاتارلىقلارنى ئۇشاق چاناپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە تۇز، ھۆل كراخمال، بىر دانە تۇخۇم، قارىمۇچ، تېتىتقۇ، كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بىر چىنىگە بىر دانە تۇخۇم چېقىلىپ، قۇرۇق كراخمال سېلىنىپ، قۇيۇق ئۇماچ ياسىلىدۇ. يەنە بىر چىنىگە 3 دانە تۇخۇم چېقىلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق تۇز، ھۆل كراخمال سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ ساپلىقنى تەكشى قىزىتىپ، قوي مېيى بىلەن تەكشى مايلاپ، تۇخۇمنى تەكشى تۆكۈپ، نېپىز تۇخۇم پوشكىلىدىن ئىككىسى چىقىرىلىدۇ. چىقىرىلغان تۇخۇم پوشكىلىنىڭ تەتۇر تەرىپىگە تۇخۇمدىن ياسالغان ئۇماچنى تەكشى سۈرۈپ، تەييارلانغان قىيمىنى ئۇنىڭ ئۇستى تەرىپىگە تۇخۇم سېرىقىنى سۈرۈپ، ئاندىن كۈنجۈت ئۇستىگە يېپىشتۇرۇلىدۇ. قازانغا ماي قۇيۇپ 5 ـ، 6 ـ دەرىجىدە قىزىغاندا كۈنجۈت سېلىپ، پىشۇرۇپ ئېلىنىدۇ.

ئاندىن ئۇنى بىرلىك تولمۇقتا ئىنچىكە كېسىپ، تەخسىگە چىرايلىق تىزىپ، ئۈستىگە ئازراق تۇز، تېتىتقۇ، قارىمۇچ ئارىلاشمىسى چېچىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

دۇملەپ پىشۇرۇلغان گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ سان گۆشى بىر كىلوگرام، بامبۇك نوتىسى، خام زەنجۈبىل، غولپىياز، ئۈسۈڭ، خۇڭخۇاسەي، ۋېيجىڭ، ھۆل كراخمال، تۇز، قارىمۇچ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى چالا پىشۇرۇپ (5 ـ 6 ـ دەرىجە) ئېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئالتە سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە يالپاق توغراپ، بۇ گۆشنى قاچىغا رەتلىك تىزىپ، ئۈتتۈرىسىغا ئۇۋاق گۆشلەرنى سالىمىز. قاچا تېگىگە زەنجۈبىل، غولپىياز ۋە ئۈسۈڭ توغرالمىلىرىنى سالىمىز. گۆشنىڭ ئۈستىگە خۇڭخۇاسەي، شورپا، تۇز، قارىمۇچ بىلەن تەييارلانغان شورپىنى قۇيىمىز. ئاندىن قاچىنى قاسقانغا قۇيۇپ، گۆشنى پىشقاندا ئالىمىز. قاچىدىكى شورپىسىنى تۆكۈۋېتىپ، گۆشنى تەخسىگە دۇم كۆمتۇرۇپ تۆكۈۋالىمىز. ساپلىققا ئاز ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا مور، لەنپىيەر، ئاندىن قاچىدىن چىققان شورپىنى قۇيۇپ، ئارقىدىن تېتىتقۇ، قارىمۇچ سېلىپ قاينىتىپ، ھۆل كراخمال سېلىپ قارىمۇچ تەملىك قىيام ياساپ، گۆش ئۈستىدىن قۇيۇپ ماڭغۇزۇلىدۇ.

مور ـ گۆش ـ تۇخۇم قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ لوق گۆشى 50 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، كۆپتۈرۈلگەن مور (قارا قۇلاق) 20 گرام، سۇ ماي بىر كىلوگرام (ئەملىي خورايدىغىنى 150 گرام)، قاپاق مۇچ بىر غوزەك، شوخلا بىر دانە، غولپىياز 50 گرام، جاڭيۇ بەش گرام، زەنجۈبىل سۇيى ئون گرام، قارىمۇچ ئىككى گرام، كاۋاۋېچىن مېيى بەش گرام، چىلغان كراخمال ئون گرام، تېتىتقۇ بىر گرام، شورپا 100 گرام ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنىڭ يىپچىلىرى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، نېپىز، ياپىلاق توغرىلىدۇ. مۇچ، غولپىياز، شوخلا قاتارلىقلارمۇ نېپىز ياپىلاق توغرىلىدۇ. توغرالغان گۆشكە ئازراق شورپا، جاڭيۇ، چىلغان كراخمال، بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ ۋە گۆش يۇمشىتىلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، 6 ـ، 7 ـ دەرىجە قىزىغاندا تەم كىرگۈزۈلگەن گۆشنى سېلىپ چوكا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قوچۇپ سارغايغاندا چويلىغا سۈزۈۋېلىنىدۇ. تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز سېلىپ تەمىنى تېتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ، ماي قىزىغاندا تۇخۇمنى قازانغا

تۆكۈپ قورۇپ پىشۇرۇلىدۇ. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا، توغرالغان غولپىياز، مۇچ سېلىنىپ، ئىككى ئۆرۈپ قورۇغاندىن كېيىن، ئۈستىگە چويلىدىكى گۆش، قورۇۋالغان تۇخۇم ۋە دورا - دەرمەكلەر سېلىنىپ قورۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە شوخلا ۋە تەڭشەلگەن شورپا قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قورۇغاندىن كېيىن ئۈستىگە پارقىراتما ماي سېپىپ تەخسىگە ئۈسساق بولىدۇ.

پىششىق گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 پىششىق قوي گۆشى 300 گرام، سۇ ماي بىر كىلوگرام (ئەمەلىي خورايدىغىنى 100 گرام)، تۇخۇم بىر دانە، پالەك 20 گرام، كۆك ياكى قىزىل مۇچ بىر غوزەك، سامساق ئۇچ چىش، غولپىياز 30 گرام، چىلغان كىراخمال 25 گرام، قارىمۇچ بەش گرام، تېتىتقۇ بىر گرام، جاڭىيۇ 15 گرام، زەنجۈبىل سۇيى 15 گرام، شورپا 150 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش يۇيلاق توغرىلىدۇ. پالەك، سامساق، لازا، غولپىيازلار-مۇ يۇيلاق توغرىلىدۇ. توغرىغان گۆشكە تۇزدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا، جاڭىيۇدىن بەش گرام، چىلغان كىراخمالدىن 15 گرام ۋە خام تۇخۇم قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇلارنى 5 -، 6 - دەرىجىدە قىزىغان مايغا سېلىپ قىزارتىپ ئېلىنىدۇ. شورپىغا تۇز، قارىمۇچ، تېتىتقۇ، زەنجۈبىل سۇيى، چىلغان پۇرچاق، جاڭىيۇ قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قارىمۇچ تەملىك سۇيۇق شورپا تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا توغرالغان غولپىياز، مۇچ، سامساق سېلىپ، ئۈستىگە مايدىن ئۆتكۈزۈۋېلىنغان پىششىق گۆشنى سېلىپ، ئىككى ئۆرۈپ تەمى تەڭشەلگەن شورپىنى تۆكۈپ، ئۈستىگە پالەكنى سېلىپلا مېيى ئۈستىگە ئۆرلىگەندە قورۇپ بىر - ئىككى ئۆرۈپ تەخسىگە ئۈسۈلىدۇ.

پىيازلىق قوي گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】لوق قوي گۆشى 300 گرام، غولپىياز 100 گرام، ئەبجەش ماي 50 گرام، قىزىل مۇچ 50 گرام، جاڭىيۇ بەش گرام، سىركە ئون گرام، چىلغان كىراخمال 30 گرام، قارىمۇچ بىر گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا، شورپا 100 گرام، چىلغان زەنجۈبىل سۇيى ئون گرام، تېتىتقۇ 0.5 گرام ياكى يېرىم چىمدىم.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوينىڭ سان گۆشى يېپچىلىرى ئېلىۋېتىلىپ، نېپىز، يۇيلاق قىلىپ توغرىلىدۇ. غولپىياز يوملىتىپ قىر چىقىرىپ توغرىلىدۇ، مۇچ ئىنچىكە توغرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

توغرالغان گۆش قاينات سۇغا سېلىنىپلا چويلا بىلەن سۈزۈۋېلىنىدۇ. داسقا ئوراپ سۇيى سىقىپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. شورپىغا تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، زەنجىۋىل سۇيى، چىلغان كراخمال، قارىمۇچ ئۇنى قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەڭشەلگەن شورپا تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىغاندا توغرالغان غولپىياز سېلىپ ئازراق قورۇپ، جاڭيۇ ۋە ئىنچىكە توغرالغان مۇچ سېلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈستىگە ئازراق سىركە قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ تېز قورۇغاندىن كېيىن، ئۈستىگە تەڭشەلگەن شورپىنى تۆكۈپ، مېيى ئۈستىگە ئۆرلىگەندىن كېيىن، تېتىتقۇ ۋە پارقىراتما ماي سېپىپلا سەككىز سۇتلۇق تەخسىگە ئۈسۈپ ئالساق بولىدۇ.

تۇخۇم مىلەنگەن گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ لوق پەش گۆشى 400 گرام، تۇخۇم ۋە ماي، ھۆل كراخمال، كاۋاۋېچىن، تۇز، ئۇن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىششىق لوق گۆشنى ئۇزۇنلۇقى تۆت سانتىمېتىر، كەڭلىكى ئىككى سانتىمېتىر قىلىپ ياپراقچە توغراپ، تەخسىگە رەتلىك تىزىپ، كاۋاۋېچىن، تۇز سېپىپ تەييارلىنىدۇ. تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ كراخمال، ئۇن سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچ قىلىپ تەخسىدىكى گۆشنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. ئاندىن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئالقان بىلەن بېسىپ تەكشىلىنىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 6 - دەرىجىدە قىزىتىپ، تەخسىدىكى گۆش شۇ پېتى ئاستا سىيرىپ ساپلىققا چۈشۈرۈلۈپ داغلىنىدۇ. ئاستى سارغايغاندا پەم بىلەن ئۆرۈپ، ئۈستى تەرىپى ئوخشاش سارغايتىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. يۇزى تەكشى ئەمەلگە تۇز قويۇلۇپ، چەيدو بىلەن رومبا شەكلىدە توغرىلىپ، تەخسىگە رەتلىك تىزىلىپ كاۋاۋېچىن تۇز بىرىكمىسى سېپىلىدۇ.

نان ئۈستىگە ئېلىنغان گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】قوي گۆشى بىر كىلوگرام، ئاق نان بىر، پىياز 50 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، قارىمۇچ 25 گرام، ئاق شېكەر ئون گرام، سۇ ماي 50 گرام، كاۋاۋېچىن 15 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، تۇز، تېتىتقۇ بەش گرام، جاڭيۇ ئازراق، شاكال بەدىيان، شورپا سۇيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】قوي گۆشى چوڭ - چوڭ چاناپ تەييارلىنىدۇ، باشپىياز يالپاق توغرىلىدۇ، ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىغاندا شېكەرنى سېلىپ، كۆمتۇرۇپ، ئۈستىگە گۆشنى سېلىپ قورۇپ، دورا - دەرمانلاردىن كاۋاۋېچىن، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، تۇز، جاڭيۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ، قاينىغاندا كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئوتنى پەسلە-

تىپ گۆش پىشقۇچە قاينىتىلىدۇ. گۆش پىشقاندا تۇز تەمىنى تەڭشەپ، تېتىتقۇدىن سېلىپ تەييارلىنىدۇ. نانىنى سەككىز پارچە قىلىنىپ، چوڭ تەخسىنىڭ ئوستىگە قويۇلىدۇ، گۆشنى ئېلىپ ئاندىن ساپلىققا ئازراق شورپا سۇيى قۇيۇپ تۇز، تېتىتقۇ سېلىڭ، تەمى تەڭشىلىپ، تەخسىدىكى نان گۆشنىڭ ئوستىگە تەكشى قۇيۇپ ئوستىگە قارىمۇچ ئۇنى سېپىپ بەرسە بولىدۇ.

كۆك پۇرچاقلىق گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 لوق گۆش 200 گرام، كۆك پۇرچاق 100 گرام، غولپىياز 30 گرام، تۇخۇم بىر دانە، زەنجىۋىل ئون گرام، جاڭيۇ ئازراق، كاۋاۋۇچىن بىر چىمدىم، زەنجىۋىل ئۇنى بىر چىمدىم، سۇ ماي بىر كىلوگرام (ئەملىي خورايدىغىنى 200 گرام)، تۇز، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 لوق گۆشنىڭ يېپچىلىرىنى ئايرىۋېتىپ، توغرامچە (دىك) توغرىلىدۇ، غولپىياز توغرامچە توغرىلىدۇ، هۆل زەنجىۋىل ئۇششاق توغرىلىدۇ. توغراپ تەييارلانغان گۆش تۇز، تۇخۇم، هۆل كراخمال، جاڭيۇ، كاۋاۋۇچىن ئۇنى قاتارلىقلار ۋە دورا - دەرمەكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر چىنىگە شورپا سۇيىدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا تۇز، زەنجىۋىل ئۇنى، ئاقمۇچ ئۇنى، جاڭيۇ، هۆل كراخمال، تېتىتقۇ ۋە دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، شىرنە تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا دورا - دەرمەكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان گۆشنى سېلىپ، چاپلاشتۇرۇپ قويماي پىشۇرۇپ رەڭگى قىزارغاندا سۇزۇۋېلىنىدۇ. ساپلىققا ئاز مىقداردا ماي قۇيۇپ غولپىياز، هۆل زەنجىۋىللەرنى سېلىپ بىرنەچچە قېتىم ئۆرۈپ ۋە قورۇپ، گۆشنى سېلىپ ئوستىگە كۆك پۇرچاقنى سېلىپ، تەييارلانغان شىرىنى تۆكۈپ، مېيى سىرغىپ چىققاندا تەخسىگە ئوسۇلىدۇ.

تۇخۇم چەلپىكىگە ئورالغان گۆش قىيمىسى

【خۇرۇچى】 خام گۆش 200 گرام، سۇ ماي بىر كىلوگرام (ئەملىي خورايدىغىنى 80 گرام)، هۆل ماش ئۇنى 70 گرام، خام تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز تېتىغۇدەك، كاۋاۋۇچىن ئۇنى بىر چىمدىم، قارىمۇچ ئۇنى بىر چىمدىم، تېتىتقۇ بىر چىمدىم، زەنجىۋىل ئۇنى، جاڭيۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشنىڭ يېپچىلىرىنى ئايرىۋېتىپ، چاناپ يۇمشىتىپ خېمىرىدەك قىيما قىلىنىدۇ. پالەك چوڭ - چوڭ توغرىلىدۇ. قىيما قىلىنغان گۆشكە كاۋاۋۇچىن ئۇنى، قارىمۇچ ئۇنى، تۇز، هۆل كراخمال قاتارلىقلار ۋە دورا - دەرمەكلەر

سېلىنىپ قىيما تەييارلىنىدۇ. تۇخۇمنى بىر چىنىگە چېقىپ، ئۈنىڭغا تۇز، ھۆل كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ ئۇماچ تەييارلىنىدۇ. ساپلىقنى قىزىتىپ، قۇيرۇق مايى بىلەن مايلاپ، تەييارلانغان تۇخۇم ئۈنى ئۇمىچىنى قۇيۇپ تەكشى ئايلاندۇرۇپ، ساپلىقنا ئىككى دانە تۇخۇم چەلپىكى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن بىر تۇخۇم چەلپىكنى ئەنبەلگە يېيىپ، ئۇستىگە تۇخۇم ئۇمىچىدىن تەكشى سۈرتۈپ، ئۇستىگە قىيمىدىن سېلىپ تەكشى يېيىتىلىپ، ئۇستىگە يەنە تۇخۇم ئۈنى ئۇمىچىدىن تەكشى سۈرتۈلۈپ، يەنە بىر تۇخۇم چەلپىكنى سېلىپ، ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە قىيپاچ توغرايدۇ. ساپلىققا مايى قۇيۇپ قىزىغاندا، توغراپ تەييارلانغان تۇخۇم چەلپىكنى سېلىپ پىشۇرۇپ، سۈزۈپ ئېلىپ، ئىككىنچى قېتىم يەنە قايتا مايغا سېلىپ، پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ.

بىر چىنىگە شورپا سۈيىدىن ئېلىپ، ئۈنىڭغا تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، زەنجۇبىل ئۈنى، ھۆل كراخمال قاتارلىق دورا ـ دەرمانلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ شىرنە (جىزا) تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا تەييارلىغان شىرنىدىن قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۇستىگە پالەكنى سېلىپ، قاينىتاقاندىن كېيىن، تەخسىدىكى جاسانىڭ ئۇستىگە قۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

ئادەتتە قورۇلىدىغان توخۇ گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 گۆش توخۇسىدىن 400 گرام (400 گرام ئەتراپىدىكى چۈجە توخۇ بولسىمۇ بولىدۇ)، سۇ مېيى 100 گرام، غولپىياز ئون گرام، خام زەنجۇبىل بەش گرام، سامساق ئىككى چىش، كۆكمۇچ ئۇچ دانە، جاڭيۇ ئون گرام، كاۋاۋېچىن بەش گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇ گۆشى بارماق قولىنىڭ چوڭلۇقىدا چاسا قىلىپ توغرىلىدۇ. كۆكمۇچ گۆشىنىڭ چوڭلۇقىدا توغرىلىدۇ. غولپىياز يالپاق، سامساق ئۇششاق قىلىپ چانىلىدۇ. ساپلىقنى ئېسىپ، ئۈنىڭغا مايى قۇيۇپ قىزىغاندا، پارچىلانغان توخۇ گۆشى قىزارغۇچە قورۇلىدۇ. قىزارغاندا ئاندىن ئازراق تۇز، جاڭيۇ، غولپىياز ۋە مۇچ قاتارلىقلار سېلىپ قورۇلىدۇ. ئاندىن ئازراق شورپا قۇيۇپ قورۇپ، ئۇستىگە كۆنجۇت مېيى ۋە كاۋاۋېچىن مېيى سېپىپ، تۇز تەمنى تەڭشەپ، بىر ـ ئىككى ئۆرۈپ ئېلىنىدۇ.

جىگەر قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ جىگىرى 300 گرام، كۆپتۇرۇلگەن بامبۇك نوتىسى، مور، شورپا، سۇ مايى، غولپىياز، سامساق قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ تەييارلىنىدۇ. ھۆل

كراخمال، جاڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋېچىن مېيى قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي جىگىرى 4 ~ 5 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا نېپىز يالپاق توغرىلىدۇ. بامبۇك نوتىسىمۇ نېپىز توغرىلىدۇ. جىگەرگە تۇز، جاڭيۇ، ھۆل كراخمال قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەملەندۈرۈلىدۇ. بىر قاچا شورپىغا تۇز، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، كراخمال سېلىپ تەمى تەڭشىلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇلۇپ 7 ـ دەرىجىدە قىزىتىپ، توغراپ تەييارلانغان جىگەر سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۇزۇۋېلىنىدۇ. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز، بامبۇك، سامساق، مورلارنى سېلىپ قورۇپ، تەييارلانغان شورپىنى قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۇستىگە جىگەرنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كاۋاۋېچىن مېيى تېمىتىپ تەخسىگە ئۇسۇلىدۇ.

خاسىڭ مېغىزى ـ توخۇ گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 توخۇنىڭ تۆش گۆشى 300 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، ماي بىر كىلوگرام (ئەمەلىي خورايدىغىنى 100 گرام). قۇرۇتقان قىزىلمۇچ بىر غوزەك، بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، غولپىياز 30 گرام، سامساق ئۇچ چىش، شورپا 150 گرام، شېكەر بەش گرام، سىركە ئون گرام، چىلىغان كراخمال 30 گرام، زەنجۈبىل سۇيى 20 گرام، تېتىتقۇ بىر چىمدىم، ئاقمۇچ بەش گرام، مۇچ يېغى 10 گرام، جاڭيۇ 15 گرام، كۇنجۇت مېيى بەش گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇنىڭ تۆش گۆشى خاسىڭ مېغىزى چوڭلۇقىدا توغرىلىدۇ. غولپىياز، سامساق، قۇرۇتقان مۇچ قاتارلىقلار دانچە توغرىلىدۇ. توغرالغان توخۇ گۆشىگە تۇز، تۇخۇم ئېقى، جاڭيۇدىن ئون گرام، چىلىغان كراخمالدىن 15 گرام قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ. شورپىغا زەنجۈبىل سۇيى، چىلىغان كراخمال، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، شېكەر، سىركە، جاڭيۇ، تۇز قاتارلىقلار بىلەن تەمى تەڭشەلگەن شورپا تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماينى قۇيۇپ، 6 ـ، 7 ـ دەرىجىدە قىزىغاندا تەم كىرگۈزۈلگەن توخۇ گۆشىنى سېلىپ، سارغايغاندا چويلىغا سۇزۇۋېلىنىدۇ. خاسىڭ مېغىزى بولسا 4 ـ، 5 ـ دەرىجە قىزىغان مايدا پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىنغاندىن كېيىن قىزىل پوستى چىقىرىۋېتىلىدۇ.

ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا توغرالغان قىزىل لازىنى سېلىپ قورۇپ، جىگەر رەڭ تۇسىنى ئالغاندا ئۇستىگە غولپىياز، سامساق سېلىنىدۇ. بىر ـ ئىككى ئۆرۈپ، ئۇستىگە چويلىغا سۇزۇۋالغان گۆشنى تۆكۈپ، خاسىڭ مېغىزىنى سېلىپ يەنە بىر ـ ئىككى ئۆرىگەندىن كېيىن، تەڭشەلگەندىن شورپىنى تۆكۈپ قورۇپ، ئۇسۇشتىن ئىلگىرى كۇنجۇت مېيى سېپىپ، ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئۇسۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

خاسلىق مېغىزى - گۆش قورۇمىسى

【خورۇچى】 قوي گۆشى، خاسلىق مېغىزى، غولپىياز، سامساق، مۇچ، تۇخۇم، تۇز، كراخمال، كاۋاۋېچىن، جاڭيۇ، زەنجۈبىل ئۇنى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشى مىخچە (دىلك - دىلك) توغرىلىنىدۇ. غولپىياز، سامساق، مۇچلارنى ئادالاپ يۇيۇپ بولۇپ ئوخشاشلا توغرامچە توغرىلىنىدۇ. گۆش توغرامچە (دىلك - دىلك) توغراپ ئېلىنغاندىن كېيىن، دورا - دەرمەكلەردىن تۇز، خام تۇخۇم، ھۆل كراخمال، كاۋاۋېچىن ئۇنى، جاڭيۇ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. بىر چىنىگە مۇۋاپىق مىقداردا شورپا سۇيى تەييارلاپ، ئۇنىڭغا تېتىغۇدەك تۇز، زەنجۈبىل ئۇنى، جاڭيۇ، تېتىتقۇ قاتارلىق دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇق جىزا تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا خاسلىق مېغىزىنى سېلىپ، پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىنىدۇ. ئاندىن ئازراق سوۋۇغاندىن كېيىن، ئالقاندا ئۇۋۇلاپ پوستى چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر خاسلىق مېغىزىنىڭ چوڭلىرى بولسا ئوتتۇرىسىدىن ئىككى پارچە قىلىۋېتىلىدۇ. ساپلىقتىكى ماينىڭ قىزىقلىق ھارارىتىنى ئۆرلىتىپ، دورا - دەرمەكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان گۆشنى سېلىپ، چاپلاشتۇرۇپ قويماي پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىنىدۇ.

ساپلىقتا ئاز مىقداردا ماي قالدۇرۇپ، غولپىياز، سامساقلارنى سېلىپ، كەينىدىن مۇچلارنى سېلىپ بىرلىكتە قورۇپ، ئۇستىگە خاسلىق مېغىزى بىلەن گۆشنى سېلىپ، بىرلىكتە قورۇپ جىزىنى قۇيۇپ قاينىغاندا ئۇستىگە پارقىرىتىش ئۈچۈن پىششىق سۇ ماي سېپىپ بەرسە بولىدۇ.

موگو - گۆش قورۇمىسى

【خورۇچى】كونىسرۋالىق پۈتۈن موگو 150 گرام، قوي گۆشى 100 گرام، بىر كىلوگرام سۇ ماي (خورايدىغىنى 50 گرام)، قىزىلمۇچ، كۆكمۇچ بىر غوزەك، غولپىياز 20 گرام، سامساق ئۈچ چىش، ھۆل كراخمال 20 گرام، جاڭيۇ ئون گرام، زەنجۈبىل سۇيى ئازراق، پالەك 50 گرام، پارقىراتما ماي 50 گرام، تېتىتقۇ بىر گرام، شورپا 150 گرام، ئاقمۇچ ئۈچ گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش نېپىز، ياپىلاق توغرىلىنىدۇ. سامساق، غولپىياز، مۇچ، پالەك قاتارلىقلارمۇ ياپىلاق توغرىلىنىدۇ. گۆشنى جاۋۇرغا سېلىپ، ئۇنىڭغا تۇز، ئازراق شورپا ۋە ھۆل كراخمال، جاڭيۇ بىرىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ - دە، 7-

دەرىجىدە قىزىغان مايدا داغلىنىپ سۇزۇۋېلىنىدۇ. 100 گرام شورپىغا تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل سۇيى، ھۆل كراخمال، جاڭيۇ سېلىپ، تەمى تەڭشەلگەن شورپا تەييارلىنىدۇ. ماي يۇقى ساپلىققا غولپىياز ۋە موگو سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە مۇچ، سامساق ۋە داغلانغان گۆشنى سېلىپ يەنە بىر ئاز قورۇپ، تەمى تەڭشەلگەن شورپىنى تۆكۈپ قورۇپ، ئۈستىگە پارقىراتما ماي (چۇچۇگەن ماي) سېپىپ تەخسىگە ئۈسۈلىدۇ.

كۈنجۈت يېپىشتۇرۇلغان توخۇ گۆشى

【خۇرۇچى】 توخۇنىڭ تۆش گۆشى 300 گرام، خام تۇخۇم بىر دانە، كۈنجۈت 150 گرام، كاۋاۋېچىن ئۇنى بەش گرام، زەنجىۋىل ئۇنى بەش گرام، تېتىتقۇ بىر چىمدىم، خام تۇخۇم بىر دانە، ھۆل كراخمال 50 گرام، سۇ ماي بىر كىلوگرام (ئەمەلىي خورايدىغىنى 150 گرام)، كۈنجۈت 50 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى تاللاپ ئېلىپ، يېپىچىلىرى ئايرىۋېتىلىپ، يالپاق توغرىلىدۇ. توغراپ تەييارلانغان گۆشكە تۇز، تۇخۇم، ھۆل كراخمال، كاۋاۋېچىن ئۇنى، زەنجىۋىل ئۇنى، تېتىتقۇ قاتارلىق دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. دورا - دەرمەكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان توخۇ گۆشىنى ئايرىم - ئايرىم كۈنجۈتكە تەكشى سۇۋاپ تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىغاندا، كۈنجۈتكە سۇۋاپ تەييارلىغان توخۇ گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۇزۇۋېلىنىدۇ.

غولپىياز - گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوي ياكى كالىنىڭ سان گۆشى 300 گرام، تىيەنمىيەنجياڭ، غولپىياز، ھۆل كراخمال، جاڭيۇ، شېكەر، تۇز قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش سەرەڭگە تومۇقىدا قەلەمچە توغرىلىدۇ. غولپىيازنى بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. توغرىغان گۆشكە تۇز، كراخمال سېلىپ تەملەندۇرۇلىدۇ، ساپلىققا ماي قۇيۇپ 7 - دەرىجىدە قىزىتىپ، گۆش سېلىنىپ تېز سۇرئەتتە قورۇلىدۇ. گۆشلەر چېچىلىشقا باشلىغاندا تىيەنمىيەنجياڭنى سېلىپ ئون سېكۇنتتەك قورۇپ، جاڭيۇ، شېكەردىن ئاز-راق سېپىپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ تەخسىگە ئۈسۈلىدۇ. ئاندىن چىلانغان پىياز گۆشنىڭ ئۈستىگە چېچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىڭگى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

شورپىلىق قورۇلغان توخۇ گۆشى قەلەمچىسى

【خۇرۇچى】 توخۇنىڭ تۆش گۆشى 200 گرام، سۇزۇك سۇ ماي بىر كىلوگرام، بامبۇك نوتىسى 30 گرام، غولپىياز 15 گرام، ھۆل زەنجۈبىل ئون گرام، ھۆل كراخمال 50 گرام، تۇخۇم ئېقى بىر دانە، تېتىتقۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى تاللاپ ئېلىپ، سوغۇق سۇغا بىر ئاز ۋاقىت چىلاپ قويغاندىن كېيىن ئىنچىكە ئۇگرىچە (سىر) توغرىلىدۇ. غولپىياز، ھۆل زەنجۈبىل، بامبۇك نوتىسى ئىنچىكە ئۇگرىچە (سىر) توغرىلىدۇ. بىر چىنىگە شورپا سۇيىدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا تۇز، سىرىق ھاراق، تېتىتقۇ، ھۆل كراخمال قاتارلىق دورا-دەرمەكلەرنى سېلىپ، ئاق سۇيۇق شىرنە تەييارلىنىدۇ. توغرالغان گۆشكە تۇز، تۇخۇم ئېقى، ھۆل كراخمال، ئازراق پىششىق سۇ ماي تېمىتۇبتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا دورا - دەرمەكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان توخۇ گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ، رەڭگى ئاقىرىپ لەيلەپ چىققاندا سۇزۇۋېلىنىدۇ. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ، غولپىياز، ھۆل زەنجۈبىللەرنى سېلىپ بىرلىكتە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە پىشۇرۇۋالغان توخۇ گۆشى بىلەن بامبۇك نوتىسىنى سېلىپ، بىرلىكتە ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلىغان جىزىنى قۇيۇپ، جىزا قاينىتىپ سۇيى قويۇلغاندا، تەخسىگە ئۇسۇپ بەرسە بولىدۇ.

بۆرەك - مۇچ قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 بۆرەك تۆت دانە، سۇ ماي بىر كىلوگرام (ئەمەلىي خورايدىغىنى 100 گرام)، لازا ئىككى غوزەك، غولپىياز 20 گرام، سامساق ئۇچ چىش، بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ھۆل كراخمال 20 گرام، كاۋاۋىچىن ئۇنى بەش گرام، تېتىتقۇ بىر گرام، جاڭيۇ 10 گرام، زەنجۈبىل سۇيى 15 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆرەكنى ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ، ئاق پەردىنى كېسىپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، سىرتى تەرىپىگە چاسا شەكىلدە يانتۇ ئىز چىقىرىلىپ، 4 ~ 6 پارچە قىلىنىپ توغرىلىدۇ. مۇچ، سامساق ۋە غولپىيازلار ياپلاق توغرىلىدۇ. بۆرەكنى بىر چىنىگە سېلىپ، ئۇنىڭغا ئازراقتىن تۇز، كراخمال، جاڭيۇ، كاۋاۋىچىن بىرىپ تەم كىرگۈزۈپ، 6 - دەرىجىدە قىزىغان مايدا مۇچ بىلەن بىرگە داغلاپ سۇزۇۋېلىنىدۇ. بىر چىنىگە شورپا قۇيۇپ، تۇز، جاڭيۇ، كراخمال، تېتىتقۇ بىلەن تەمى تېتىغان شورپا تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىغاندا غولپىياز،

بۆرەك، مۇچ، سامساقنى سېلىپ، بىر ئاز قورۇپ تەييارلانغان شورپىنى قۇيۇپ، مېيى ئۈستىگە ئۆرلىگەندە ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئۈسۈلىدۇ.

بۆرەك قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ بۆرىكى تۆت دانە، مور، بامبۇك نوتىسى، غولپىياز، سامساق، شورپا قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق تەييارلىنىدۇ. سېرىق هاراق، تۇز، كراخمال، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، سىركە قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆرەكنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئوتتۇرىسىدىن ئىككى يېرىپ، ئاق تومۇرلىرىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ، كىرىست بەلگىسىدە گۈل چىقىرىپ توغراپ (ئۇچ پارچە قىلىپ)، سېرىق هاراق، تۇز، كراخمال سېلىپ تەملەندۈرۈلىدۇ. ساپلىققا ماي قالدۇرۇپ، توغرالغان پىياز، سامساقنى سېلىپ داغلاپ، ئاندىن بامبۇك نوتىسى، مور سېلىپ، شورپا قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. تۇز، سىركە، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، كراخمال سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ بۆرەكنى سېلىپ، ئىككى ئۆرۈپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

شىرنىسى ئۇستىگە تۆكۈلگەن بەلىش گۆشى

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى 200 گرام، تۇخۇم ئۇچ دانە، سۇ ماي بىر كىلوگرام (ئەملي خورايدىغىنى 150 گرام)، غولپىياز 50 گرام، زەنجۈبىل سۇيى 50 گرام، قىزىلمۇچ پىرىم غوزەك، شوخلا پىرىم دانە، سامساق ئۇچ چىش، شورپا 200 گرام، كاۋاۋېچىن ئۇنى ئىككى گرام، تېتىتقۇ بىر گرام، جاڭيۇ ئون گرام، قارىمۇچ بىر گرام، چىلغان كراخمال 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش 20 گرام غولپىياز بىلەن بىرگە ئۇششاق چانىلىپ ياكى قىيما قىلىش ماشىنىسىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ، زەنجۈبىل سۇيى، تۇز، كاۋاۋېچىن ئۇنى، قارىمۇچ ئۇنى، 30 گرام چىلغان كراخمال ۋە بىر دانە تۇخۇم قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇمشاق قىيما قىلىنىدۇ. غولپىياز، سامساق ۋە شوخلا قاتارلىقلار ئۇششاق دانچە توغرىلىدۇ. تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز، ئون گرام چىلغان كراخمال سۇركەپ، يەنە بىر پوشكالنى ئۇستىگە يېيىپ ۋە تەكشى بىسىپ چاپلاشتۇرغاندىن كېيىن ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە ئۇزۇنچاق قىلىپ كېسىلىپ تەييارلىنىدۇ، دېمەك جاسا پىشۇرۇشقا تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 4 ـ، 5 دەرىجىدە قىزىتىپ، توغرالغان جاسانى سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن 2 ـ قېتىم يەنە قايتىدىن مايىنى 6 ـ، 7 ـ دەرىجىدە قىزىتىپ، جاسا گۆشنى چۈرۈك بولغۇچە پىشۇرۇپ قىزارتىپ، چويلا بىلەن سۇزۇۋېلىپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىغاندا توغرالغان غولپە-

www.uyghurkitap.com

ياز، مۇچ ۋە شوخلا، سامساقلارنى شۇنداقلا تۇز سېلىپ ئازراق قورۇپ، ئۈستىگە شورپا قۇيۇلىدۇ. بۇنىڭغا جاڭيۇ، زەنجۈبىل سۇيى، چىلىغان كراخمال سېلىپ قايناپ قويۇق-لاشقاندا، ئۈستىگە تېتىتقۇ، پارقىراتما مايلارنى سېلىپ، تەخسىدىكى گۆشنىڭ ئۈستىگە تەكشى تۆكۈلىدۇ. ساپلىققا ئازراق ماي قالدۇرۇپ، غولپىياز، مۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ بىر - ئىككى ئۆرۈپ، بۆرەكنى سېلىپ، بىرلىكتە بىر نەچچە قېتىم ئۆرۈپ ۋە قورۇپ، شورپا سۈيىدىن ئازراق قۇيۇپ، تۇز، زەنجۈبىل سۇيى، قارىمۇچ ئۇنى قاتارلىق دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ، قارىمۇچ تەمىنى ئۆتكۈزۈپرەك ئېلىپ، تۆمۈر تاختىغا تۆكۈپ بەرسەك بولىدۇ.

كۆز - قۇلاق - تىل قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ پىشۇرۇلغان ئىككى كۆزى، ئىككى قۇلىقى ۋە تىلى، بامبۇك نوتىسى، ئەبجەش ماي، شورپا، سامساق، غولپىياز قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ، ھۆل كراخمال، كاۋاۋۇچىن مېيى، تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي كۆزىنىڭ گۆھىرى ئېلىۋېتىلىپ نېپىز توغرىلىدۇ. قۇلاق ۋە تىلىمۇ ئايرىم - ئايرىم نېپىز توغرىلىدۇ (پوستى سويۇۋېتىلىدۇ). بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۈستىگە تۇز، جاڭيۇ، كراخمال سېپىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 7 - دەرىجىدە قىزىتىپ، تەييارلانغان توغرامچىلار مايغا سېلىپلا سۇزۇۋېلىنىدۇ. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ توغرالغان غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساق ۋە بامبۇك نوتىلىرىنى سېلىپ، بىر ئاز قورۇپ ئۈستىگە ئۇچ خىل ياپراقچىنى سېلىپ مۇۋاپىق مىقداردا شورپا قۇيۇپ، تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ سېلىپ قاينىتىپ، كراخمال تېمىتىپ، شورپىسى قۇيۇلغاندا كاۋاۋۇچىن مېيى تېمىتىپ، تەخسىگە ئۈسۈلىدۇ.

سان گۆش - بۆرەك - قېرىن قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوينىڭ سان گۆشى 150 گرام، قوي بۆرىكى ئىككى دانە، پىشىشق قېرىن 150 گرام، يېڭى موگو، سۇ ماي، غولپىياز، سامساق، ھۆل كراخمال، ئاقمۇچ، تۇز، سىركە، تېتىتقۇ، زەنجۈبىل سۇيى، كۆنجۈت مېيى، شورپا قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا نېپىز توغرىلىدۇ، بۆرەك ھەم قېرىن يانتۇ، نېپىز قىلىپ توغرىلىدۇ. بۇ ئۇچىنى بىرلەشتۈرۈپ تۇز، زەنجۈبىل سۇيى، ئاقمۇچ، جاڭيۇ، كۆنجۈت مېيى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بىر قاچا

شورپىغا كراخمال، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، جاكىيۇ سېلىپ تەمى تەڭشىلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 7 - دەرىجىدە قىزىتىپ، تەييارلانغان گۆشلەرنى بىرلىكتە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىزارغاندا سۇزۇۋېلىنىدۇ. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز، سامساق، موگولارنى سېلىپ بىر ئاز قورۇپ، ئۇستىگە گۆشلەرنى سېلىپ تەڭشەلگەندە شورپىنى قۇيۇپ، نەچچە رەت ئۆرۈپ سىركە، كۇنجۇت مېيى تېمىتىپ تەخسىگە ئۇسۇپ ئېلىنىدۇ.

ياغاچ زىخلىق بۆرەك قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 بۆرەك ئالتە دانە، باشپىياز، ياغاچ زىخ ئېھتىياجغا قاراپ تەييارلىنىدۇ، تۇز، لازا، زىرە مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆرەكنى چوڭراق ياپىلاق قىلىپ توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ. ئۇنىڭغا تەم كىرىپ بولغاندىن كېيىن 12 تال ياغاچ زىخقا ئۆتكۈزۈلىدۇ. قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىغاندا بۆرەك سېلىنىپ يېرىم پىشۇرۇۋېلىنىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ باشپىياز سېلىپ قورۇپ، ئۇنىڭ كەينىدىن بۆرەكنى سېلىپ قورۇپ، تۇز، مۇچ تالقىنى، زىرە بېرىپ تەمى تەڭشەلگەندە تەخسىگە ئۇسۇلىدۇ.

تۇخۇم پوشكىلىغا ئورالغان جىگەر قورۇمىسى

【خۇرۇچى】قوي جىگىرى 500 گرام، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، باشپىياز، تۇخۇم پوشكىلى ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاساسىي ماتېرىيال ۋە قوشۇمچە ماتېرىياللارنى ئۇششاق توغراپ، تېتىتقۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. ئۇچ دانە تۇخۇمدا تۇخۇم پوشكىلى چىقىرىپ، تەييارلانغان ماتېرىياللار تۇخۇم پوشكىلىغا ئورىلىدۇ. 4 - دەرىجىدە قىزىغان مايدا تۇخۇم پوشكىلىغا ئورالغان جىگەر ئالدىرىماي مايدىن ئۆتكۈزۈپ پىشۇرۇلىدۇ ۋە ئۇستىگە تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچتىن ياسالغان تەم تەڭشىگۈچلەر سېپىلىپ تەخسىگە چىرايلىق تىزىلىدۇ.

چوڭ تەخسىلىك توخۇ قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 بىر دانە توخۇ، قۇرۇتۇلغان ئۇچلۇق مۇچ، غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل، سۇ ماي، شېكەر، تۇز، تېتىتقۇ، شوخلا مۇراببىاسى قاتارلىقلار مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر دانە توخۇنى ئادالاپ پاكىز يۇيۇپ، ھەر قايسى بولەكلىرى ئاجرىتىلىپ، 32 پارچە قىلىپ پارچىلىنىدۇ. ئۇچلۇق قۇرۇق قىزىلمۇچ ئادالىنىپ ئۆز پېتى تەييارلىنىدۇ. غولپىياز ئات قۇلىقى شەكلىدە توغرىلىدۇ. سامساق ۋە زەنجىۋىل قېلىن، ياپىلاق قىلىپ توغرىلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ چۇچۇتۇپ، ساپلىقنى ئوتتىن تارتىۋېلىپ، ماي گرادۇسى ئازراق تۆۋەنلىگەندىن كېيىن زەنجىۋىل ۋە كاۋاۋا چىننى سېلىپ مايغا تەمى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن ھەممىسىنى مايدىن سۇزۇۋېلىپ، مايىنى قايتا ئوتقا قويۇپ، قىزىغاندا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ ئىلەشتۇرۇپ ئېرىتىپ، زەنجىۋىل بىلەن مۇچنى سېلىپلا ئارقىدىن توخۇ گۆشى سېلىنىپ تازا قورۇلىدۇ، ئاندىن شورپا قۇيۇپ، تۇز، تېتىتقۇ، سامساق سېلىپ، قاينىغاندىن كېيىن شوخلا مۇرابباسى سېلىپ دۆملەپ پىشۇرۇپ، سۇيى ئاز قالغاندا چوڭ تاۋاققا ئۇسسا بولىدۇ.

چۇرۇك قورۇلغان پۇتۇن توخۇ گۆشى

【خۇرۇچى】پۇتۇن توخۇ بىر دانە، ماي ئىككى كىلوگرام (ئەمەلىي خورايدىغىنى 150 گرام)، تۇخۇم تۆت دانە، غولپىياز بىر تال، زەنجىۋىل 50 گرام، ئالىي ئاق ئۇن 200 گرام، ئاقمۇچ ئۇن گرام، كۇنجۇت مېيى بەش گرام، زىرە ئون گرام ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇ پاكىز يۇيۇلۇپ كورىغا سېلىنىدۇ. ئۇستىگە سوغۇق سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ كۆپۈكى ئېلىنىدۇ ـ دە، غولپىياز، زەنجىۋىل تۇز سېلىپ بوش ئوتتا قاينىتىپ، پىشقاندا سۇزۇۋېلىنىدۇ. قاچىغا تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز، ئۇن، ئاقمۇچ، كۇنجۇت مېيى، زىرە قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئۇماچ ياسىلىدۇ. قازانغا ماي قۇيۇپ 6 ـ، 7 ـ دەرىجىدە قىزىغاندا پىشۇرۇۋېلىنغان توخۇغا ئۇماچ تەكشى سۇرتۇلۇپ، ئاندىن مايغا سېلىنىپ سارغايتىپ پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىنىدۇ، ئاندىن پارچىلىنىپ تەخسىگە تىزىلىدۇ.

ئومۇرتقا گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوي ياكى كالا گۆشى 250 گرام، تۇخۇم، كۆپتۇرۇلگەن مور، بامبۇك نوتىسى، ئىنچىكە توغرىغان پىياز، سامساق، تۇز، جاڭىيۇ، تېتىتقۇ، زەنجىۋىل سۇيى، كاۋاۋىچىن سۇيى، سىركە، سۇ ماي قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئۇچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە نېپىز توغرىلىدۇ، توغرالغان گۆشنىڭ يۈزى كرېست شەكلىدە كېسىپ قويۇلىدۇ. بامبۇك نوتىسى نېپىز توغرىلىدۇ، گۆشكە تۇز، تېتىتقۇ، كراخمال، تۇخۇم، جاڭىيۇ،

زەنجۈبل سۇيى، كاۋاۋىچىن سۇيى قۇيۇلۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ساپلىقتىكى ماي 6 ـ دەرىجىدە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ قورۇپ، قازانغا چاپلاشقاندا سۇزۇۋېلىنىدۇ. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ، پىياز، سامساق، مور، بامبۇك نوتىسى قاتارلىقلارنى سېلىپ ئازراق قورۇپ، گۆشنى سېلىپ قورۇپ، سىركە تېمىتىپ تەخسىگە ئۇسۇلىدۇ.

يۇمران قورۇلغان قوۋۇرغا گۆش

【خۇرۇچى】قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى 400 گرام، تۇخۇم، كراخمال، توخۇ شورپىسى، قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساق، زەنجۈبل ئېھتىياجغا قاراپ تەييارلىنىدۇ. تۇز، شېكەر، سىركە، جاڭيۇ، تېتىتقۇ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئاۋۋال گۆشنى 0.9 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغراپ، ئاندىن ئىككى تەرىپىگە گۈللۈك ئىز چىقىرىپ، ئاندىن تۆت سانتىمېتىر كەڭلىكتە ئۇزۇنچاق (تىياۋكۇەر) توغراپ، سۇغا چىلاپ قېنى قاچۇرۇلىدۇ. ئاندىن سۇدىن سۇزۇۋېلىنغان گۆشكە ئازراق تۇز، تۇخۇم ئېقى، كراخمال بېرىپ تەييارلاپ تىزىلىدۇ. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ مايىنى 5 ـ، 6 ـ دەرىجىدە قىزىتىپ، گۆش مايدىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئاندىن ئايرىم بىر قاچىغا توخۇ شورپىسى قۇيۇپ، تۇز، تېتىتقۇ، سىركە، جاڭيۇ، كراخمال سېلىپ شىرنە تەييارلىنىدۇ. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىغاندىن كېيىن توغرالغان قۇرۇق مۇچنى سېلىپ توق قىزىل رەڭگە كىرگۈچە قورۇپ، ئاندىن توغرالغان غولپىياز، زەنجۈبل، چانالغان سامساق سېلىپ، ئاندىن گۆشنى سېلىپ ئۇستىگە تەڭشەلگەن شىرنىنى، شورپىنى قۇيۇپ، ئىككى ئۆرۈپ ئالساق بولىدۇ.

توشقان گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 توشقان گۆشى 500 گرام، پىشۇرۇلغان خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، كاۋاۋىچىن ئۇرۇقى، قۇرۇتۇلغان مۇچ، زەنجۈبل، سامساق، مور، تۇخۇم ئېقى كراخمال، تۇز، تېتىتقۇ، نىيرۇفېن، لاۋچۇ قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاچاق گۆشى بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا دىڭ قىلىپ توغرىلىدۇ. ئاندىن نىيروفېن، تۇز، هاراق، ئاچچىقسۇ، تۇخۇم ئېقى، كراخمال بىلەن تەم بېرىلىدۇ. قازانغا ماي قۇيۇپ 3 ـ، 4 ـ دەرىجىدە قىزىغاندا گۆش مايدىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ، كاۋاۋىچىن، قۇرۇتۇلغان مۇچنى بىرگە قورۇپ، تەمى چىققاندا سۇزۇۋېلىپ، زەنجۈبل، سامساق، مور، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ ۋە شورپا قۇيۇپ، قاينىغاندا گۆشنى سېلىپ ئىككى ئۆرۈپ، كراخمال، خاسىڭ مېغىزى، پارقىراق ماي بېرىپ، بېزەلگەن تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى تورى

تۇخۇم - كۈدە قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئىككى دانە، سۇ مېيى 150 گرام، كۈدە 200 گرام، چىلىغان قىزىلمۇچ 20 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇم چېقىلىپ، ئاق - سېرىقى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئازراق تۇز سېلىنىدۇ. كۈدە ئادالىنىپ، پاكىز يۇيۇلغاندىن كېيىن، ئۇچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرىلىدۇ. چىلىغان قىزىلمۇچ ئىنچىكە توغرىلىدۇ. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا ئارىلاشتۇرۇلغان تۇخۇم تۆكۈپ قورۇلىدۇ. ساپلىققا 80 گرام ئەتراپىدا ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا توغرالغان كۈدە سېلىنىپ، ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىر - ئىككى ئۆرۈلگەندىن كېيىن، تۇز سېلىنىپ تەمى تەڭشەلگەندە قورۇپ تەخسىگە ئۇسۇلىدۇ.

ئۇندۇرمە قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 پۇرچاق ئۇندۇرمىسى 500 گرام، پالەك 100 گرام، غولپىياز 20 گرام، سامساق ئۇچ چىش، تۇز مۇۋاپىق ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇندۇرمىنى جاۋۇغا چىلاپ قويۇپ، غولپىياز، پالەك كۆزى، سامساق يالپاق توغرىلىدۇ، پالەك قەلەمچە قىلىپ توغرىلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ غولپىيازنى سېلىپ ئازراق قورۇپ، ئارقىدىن ئۇندۇرمىنى سېلىپ قورۇپ، ئۇندۇرمە پىشاي دېگەندە پالەك بىلەن سامساقنى ھەم تۇزنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېلىنىدۇ.

قۇرغاق قورۇلغان بېلىق قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 750 گراملىق بېلىق بىر دانە، كالا گۆشى، غولپىياز، سامساق، تۇز، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇ، شېكەر، تېتىتقۇ، پۇرچاق كونسېرۋاسى، پارقىراتما ماي قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 750 گرام كېلىدىغان بىر دانە بېلىقنى ئادالاپ، ئۇزۇنلۇقنى ئالتە سانتىمېتىر، ئارىلىقنى ئىككى سانتىمېتىر ئەتراپىدا تىلىپ، ئالتىدىن بەشكىچە ئىز چىقىرىپ (ھەر ئىككى تەرىپىگە) تۇز بېرىپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ. 8 - دەرىجىدە قىزىغان مايغا بېلىقنى سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. بېلىقتا ئاق قاپارتما سىزىقلار پەيدا بولغاندا، بۇنى سۈزۈۋېلىنىدۇ. ساپلىققا ئازراق ماي قالدۇرۇپ، ئۇنىڭغا دانچە توغرالغان كالا گۆشىنى سېلىپ قورۇپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ. يەنە ساپلىققا 100 گرام ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، ئازراق دۇبەرجاڭ سېلىپ، توق قىزىل رەڭگە كىرگۈچە قورۇپ، ئاندىن

شورپا قۇيۇپ، ئۇستىگە بېلىقنى ۋە كالا گۆشىنى سېلىپ، سۇ، جاڭيۇ، سامساق سېلىپ بوش ئوتتا قاينىتىپ، مۇزاپىق پەيتتە بېلىقنى ئۆرۈپ، يەنە ئازراق تېتىتقۇ، غولپىياز، ئاچچىقسۇ سېلىپ بىر قاينىتىپ، ساپلىقنى بوش ئوتتا قويۇپ قاينىتىپ، شورپىنى چۆمۈچ بىلەن بېلىق ئۇستىگە پات - پات قۇيۇپ تۇرۇپ پىشۇرۇپ، ئۇستىگە پارقىراتما ماي قۇيۇپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

قىزارتىپ قورۇلغان بېلىق

【خۆرۈچى】 700 گرام‌لىق بېلىق بىر دانە، سۇ ماي ئىككى كىلوگرام، (ئەمەلىي خورايدىغىنى 100 گرام)، غولپىياز ئون گرام، شوخلا 50 گرام، سامساق ئۇچ چىش، زەنجىۋىل ئون گرام، جاڭيۇ ئون گرام، كاۋاۋېچىن ئۇنى بەش گرام، تېتىتقۇ بىر چىمدىم، شورپا 500 گرام، قىزىلمۇچ قىيامى ئون گرام، كراخمال ئون گرام، تۇز مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېلىقنى تازىلاپ پاكىزلىغاندىن كېيىن، ئىككى تەرىپىگە ئوخشاش تەكشى ئىز چىقىرىپ (پىچاق بىلەن چاقماق ئۇرۇپ)، جاڭيۇ سۇرۇپ قويۇلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، 7 - 8 - دەرىجىدە قىزىغاندا بېلىقنى سېلىپ سارغايغۇچە پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىنىدۇ. قازانغا 50 گرامچە ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا غولپىياز، زەنجىۋىل ۋە قىزىلمۇچ قىيامى سېلىپ قورۇغاندىن كېيىن، شورپا قۇيۇپ، تۇز، جاڭيۇ، سىرىق هاراق سېلىپ تەمى تەڭشىلىدۇ - دە، قاينىغاندا سۇزۇۋېلىنغان بېلىقنى سېلىپ، تۇۋاق يېپىلىپ، بوش ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئون مىنۇتتىن كېيىن بېلىق تەخسىگە ئۇسۇۋېلىنىدۇ. قېيقالغان شورپىسىغا، مۇچ، شوخلا، سامساق، تېتىتقۇ سېلىنىپ، قاينىغاندا هۆل كراخمالدىن سېلىپ، شورپىسى ئازراق قويۇقلاشقاندا تەخسىدىكى بېلىقنىڭ ئۇستىگە تەكشى قۇيۇلىدۇ.

قىزارتىپ پىشۇرۇلغان تاسمىبېلىق

【خۆرۈچى】 تازىلانغان تاسمىبېلىقتىن 450 گرام، غولپىياز 50 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، چانالغان قورۇق قىزىلمۇچ 50 گرام، سامساق ئون گرام، كۆك - قىزىل مۇچ 100 گرام، چىلانغان مور ئازراق، تۇز 15 گرام، ئاقمۇچ 15 گرام، تېتىتقۇ بەش گرام، جاڭيۇ تۆت گرام، پەمىدۇر مۇرابباسى ئىككى گرام، ماي 750 گرام، هۆل كراخمال ئون گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تاسمىبېلىقنى ئۇزۇنلۇقى ئالته سانتىمېتىر قىلىپ قىيىپاش توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، سىرىق هاراق بىرىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قازانغا ماي

قۇيۇپ 5 ـ، 6 ـ دەرىجىدە قىزىغاندا تاسمىبېلىقنى سېلىپ قىزىپ پىشقاندا ئېلىندۇ، ئاندىن قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ، غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساق، قۇرۇتۇلغان مۇچ سېلىپ پۇراق چىقىرىپ، جاڭيۇ قۇيۇپ شورپا قۇيمىز، قاينىغاندا پەمدۇر مۇرابباسى، تۇز، ئاقمۇچ، مۇچ، مورنى سېلىپ تاسمىبېلىق سېلىندۇ، ئىككى مىنۇت ئەتراپىدا قاينىغاندىن كېيىن، ھۆل كراخمال سېلىنىپ قويۇقلاشتۇرۇپ ئېلىندۇ.

دۇملىمە بېلىق قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 750 گراملىق بېلىق بىر دانە، سۇ ماي 500 گرام (ئەملي خورايدىغىنى 100 گرام)، چاۋا ماي 150 گرام، غولپىياز 20 گرام، زەنجۈبىل 50 گرام، سامساق بەش چىش، سېرىق ھاراق 15 گرام، جاڭيۇ 40 گرام، تېتىتقۇ بىر چىمدىم، كراخمال 30 گرام، پەمدۇر قىيامى 30 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېلىقنىڭ قاسىرىقىنى قىرىپ، ئىچكى ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ كلاپانلىرىنى پاكىز تازىلاپ يۇيۇپ، بېلىقنىڭ بەدىنىگە پىچاق بىلەن ئىز چىقىرىپ گۇل ئويۇپ، ئازراق جاڭيۇ، سېرىق ھاراق بىلەن چىلاپ قويۇلىدۇ. غولپىياز ئات قۇلىقى شەكلىدە، سامساق، زەنجۈبىللار يالپاق توغرىلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 8 ـ دەرىجىدە قىزىتىپ، چىلانغان بېلىق مايغا سېلىنىپ يېرىم پىشۇرۇۋېلىندۇ، قازاندا ئازراق ماي قالدۇرۇپ، غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان چاۋا ماي، تېتىتقۇ، شورپا، جاڭيۇ، تۇز سېلىپ، يېرىم پىشۇرۇلغان بېلىقنى سېلىپ قاينىتىپ دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ. بېلىق پىشقاندىن كېيىن، قازاننى تېز ئوتقا يۆتكەپ، بېلىقنى ئۆرۈپ، چىلىغان كراخمال بىلەن سۇيۇلدۇرۇلغان پەمدۇر قىيامى سېلىپ قويۇقلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە پارقىراق ماي چېچىپ، ئۇزۇنچاق بېلىق تەخسىسگە ئېلىنىدۇ. ئەگەر تۇرۇپتا گۇل ئويۇپ، تەخسىدىكى بېلىقنىڭ بېقىنىغا قويۇپ، يۇمغاقسۇت كۆكىدىن قىستۇرۇپ قويۇلسا، تەخسىدىكى بېلىققا ئالاھىدە زىننەت كىرىدۇ.

مايدا قۇرغاق پىشۇرۇلغان بېلىق قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 پۇتۇن بېلىق بىر دانە، غولپىياز ئون گرام، ھۆل كراخمال 75 گرام، جاڭيۇ 25 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېلىقنى پاكىز قىرىپ ئادالاپ تازىلاپ، قۇلاق تۇۋى بەزلىرى، ئىچكى ئەزالىرى پاك ـ پاكىز ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىن، پاكىز يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. غولپىياز چوك توغرىلىنىدۇ. پاكىز يۇيۇپ ئادالاپ، تازىلانغان بېلىقنىڭ ئۇستىگە

دولقۇنسمان قىڭغىراق ئۇرۇپ، ئۇنىڭغا ھۆل كراخمال، جاڭيۇ، تۇز، غولپىياز قاتار-لىق دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىپ، بىر ئاز تىندۇرۇلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، قىزىغاندا دورا - دەرمەكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان بېلىقنىڭ تەركىبىدىكى غولپىيازنى ئايرىپ ئېلىۋېتىپ، بېلىقنى مايغا سېلىپ پىشۇرۇپ، رەڭگى قىزارغاندا سۇزۇۋېلىپ، ئىككىنچى قېتىم قايتا پىشۇرۇپ، بېلىق تولۇق پىشقاندا سۇزۇۋېلىنىدۇ، ئۇستىگە تەڭشەلگەن تەم تەڭشىگۈچلەر سېپىلىدۇ.

كۆك يېسۈنلەك - قوۋۇرغا گۆشى قورۇمىسى

[خۇرۇچى] قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى، كۆك يېسۈنلەك، تۇز، ئاقمۇچ، زىرە، سېرىق ھاراق، غولپىياز، تېتىتقۇ، تۇخۇم، ئۇن، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارda.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشىنى بىر تال - بىر تالدىن ئايرىپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چاناپ، قاينىتىۋالغان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ ئېلىپ سۇسىزلاندۇ-رۇپ، ئاندىن تۇخۇم ۋە ئۇن بىلەن تەييارلانغان ئۇماچقا مىلەپ دوخۇپكىغا سېلىپ (ياكى قىزىق مايغا سالسىمۇ بولىدۇ)، تەكشى سارغايغۇچە پىشۇرۇۋېلىپ، تۇز، ئاقمۇچ، زىرە سېپىپ تەمىنى تەڭشەپ تەخسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تىزىلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، توغرال-غان غولپىيازنى سېلىپ داغلاپ، تەييارلانغان يۇمران كۆك يېسۈنلەكنى سېلىپ قو-رۇپ، تۇز، سېرىق ھاراق، تېتىتقۇ، كراخمال سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، تەخسىنىڭ چۆرىسىگە رەتلىك تىزىمىز.

[ئالاھىدىلىكى] رەڭلىرى ماسلاشقان، گۆشى چۈرۈك، يۇمشاق، مەززىلىك، ئو-زۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ھېيىشلىك بولىدۇ.

جىلىتىغا يوغەلگەن گۆش قورۇمىسى

[خۇرۇچى] قوي گۆشى، ئۇن، تۇز، كاۋاۋېچىن، زەنجۈبىل، مۇچ تالقىنى، غولپىياز، سامساق، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارda.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] 1. ئۇنىغا ئازراق تۇز قوشقان، قايناۋاتقان سۇنى قۇيۇپ، نوغۇچ بىلەن قوچۇپ، سەل سوۋۇغاندا ياخشى ئىشلەپ قاتتىقراق پىششىق خېمىر تەييارلىنىدۇ.

2. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، قىزىق ماي قۇيۇلغان ساپلىققا سېلىپ قورۇپ، پىشقاندا توغرالغان غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساق، تۇز، مۇچ تالقىنى،

كاۋاۋچىنلارنى سېلىپ، تەمنى تەڭشەپ تېتىتقۇ سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

3. تەييارلانغان پىشىق خېمىرنى ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، ياكاقتەك يۇمىلاق ئۇزۇپ، پوزا بىلەن نېپىز يېيىپ، ھەربىرىنىڭ يۈزىگە ماي سۈركەپ قاتلاپ، قاسىقانغا سېلىپ دۆملەپ، پىشقاندا قورۇما بىلەن بىللە ئايرىم تەخسىگە تىزىپ ئېلىپ چىقىرىلىدۇ.

【ئالاھىدىلىكى】 گۆشى ئۇششاق توغرالغان، تۇزى تېتىغان، ئاچچىق - چۈچۈك، ھەربىر پارچە جىلتىغا بىر قوشۇق گۆشنى ئېلىپ يۆگەپ ئىستېمال قىلغاندا تېخىمۇ يېيىشلىك بولىدۇ، سوۋۇپ قالسىمۇ سۇپىتىگە تەسىر يەتمەيدۇ.

شورپىلىق ئومۇرتقا گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوي (كالا) نىڭ ئومۇرتقا گۆشى، تەرخەمەك، ئوسۇڭ، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ[①]، تۇز، سېرىق ھاراق، كراخمال، سۇ ماي، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئومۇرتقا گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا تەكشى، نېپىز توغراپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ قېنىنى پاكىز چىقىرىۋېتىپ، سىقىپ سۇسىزلاندۇرۇپ، تۇز، سېرىق ھاراق، تۇخۇم ئېقى، كراخمال بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. تەرخەمەك، ئۇسۇڭنى تازىلاپ، ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا رومبا شەكلىدە توغراپ، قاينىق سۇغا سېلىپ تەييارلاپ قويۇلىدۇ. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 4 ـ دەرىجىدە (120℃) قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇزۇۋېلىندۇ. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، توغرالغان ئۇسۇڭ، تەرخەمەك ۋە گۆشنى سېلىپ قورۇپ، شورپا قۇيۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، كراخمال سېلىپ قاينىتىپ تەخسىگە ئۇسۇلىدۇ.

【ئالاھىدىلىكى】 گۆشنىڭ رەڭگى ئاق، يىلىكتەك يۇمران، كۆكلەر چۈرۈك، رەڭلىرى ماسلاشقان، تۇز تەمى تېتىغان، مەززىلىك، يېيىشلىك بولىدۇ.

پىشىق گۆش - تۇخۇم يۆگەلمىسى

【خۇرۇچى】 پىشىق قوي (كالا) گۆشى، تۇخۇم، ئاقمۇچ، كۈنجۈت مېيى، سۇ ماي، تېتىتقۇ، غولپىياز، تۇز، كالباسا، قىزىلمۇچ ۋە كۆكمۇچ قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

① تېتىتقۇ (ۋېيجىك) نى بۇغداي، ئارپا، تېرىق قاتارلىق ئاشلىقلارنى خۇرۇچ قىلىپ ئىشلەپچىقىرىدۇ. ئۇنى ھەرگىز ئۇستىخاندىن ئىشلەپچىقارمايدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىششىق گۆش ۋە قېزىنى پۇرچاقتەك توغرايمىز. مۇچ، غولپىيازلارنىمۇ ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ ۋە تېتىتقۇ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ قوچۇپ، مايلانغان لېسقا تۆكۈپ 150℃ لۇق دوخۇپكىدا قاقلايمىز. تۇخۇم سەل قېتىشقاندا ئېلىپ، ئۇستىگە تەييارلانغان قىيمىنى تۆكۈپ تەكشى يېيىتىپ چەلپەكنىك بىر چېتىدىن ئىچىگە قارىتىپ يۆگەپ قايتا لېسقا سالىمىز، ئاندىن تۇخۇم ياخشى پىشقاندا ئېلىپ، قىيپاش توغراپ، تەخسىگە رەتلىك تىزىپ ئېلىپ چىقىمىز.

شوخلا تەملىك گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 شوخلا قىيامى، قوي (كالا) گۆشى، باشپىياز، كۆك پۇرچاق، مۇچ يېغى، تۇخۇم ئېقى، سېرىق هاراق، تۇز، ئاچچىقسۇ، ئاقمۇچ، كراخمال، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېهتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا نېپىز ياپراقچە قىلىپ توغراپ، تۇز، تۇخۇم ئېقى، سېرىق هاراق، كاراخمال بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. باشپىيازنى ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغراپ، كۆك پۇرچاقنى قايناق سۇدا پىشۇرۇۋالىمىز. تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، ئاچچىقسۇ، كراخمال سېلىپ بىر قاچا تەملىك شورپا تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 5 ـ دەرىجىدە (150℃) قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇزۇۋالىمىز. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، شوخلا قىيامىنى سېلىپ قورۇپ، غولپىياز سېلىپ داغلاپ تەڭشەلگەن شورپىنى قۇيۇپ قايناتىپ، كۆك پۇرچاق، مۇچ يېغى سېلىپ تەخسىگە ئۇسىمىز.

ئاق نان ـ كاۋاپ قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قوي (كالا) گۆشى، يېڭى ئاق نان (بازار نېنى)، تۇز، ئاقمۇچ، زىرە، مۇچ تالقىنى، غولپىياز، سۇ ماي، كراخمال، تۇخۇم قاتارلىقلار ئېهتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى 3 ～ 4 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا تەكشى، نېپىز ياپراقچە توغراپ، تۇز، تۇخۇم، كراخمال بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. ئاق نانىنى ئۇچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە، رومبا شەكلىدە توغرايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 5 ـ دەرىجىدە (150℃) قىزىتىپ، تەييارلىغان گۆشنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇزۇۋالىمىز. ساپلىقتىكى قىزىق مايغا توغرالغان نانلار-

نى سېلىپلا دەرھال سۇزۇۋالىمىز. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، گۈش بىلەن ناننى بىرلا ۋاقىتتا تۆكۈپ تۇز، ئاقمۇچ، زىرە، مۇچ تالقىنى، توغرالغان غولپىيازلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئۈسىمىز.

باشپىياز ـ موزاي گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 يېڭى سويۇلغان سېمىز موزاي گۆشى، تۇز، باشپىياز، كاۋاۋچىن، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 موزاي گۆشىنى تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، نېپىز ھەم تەكشى توغرايمىز. باشپىيازنى پاكىز ئاقلاپ، يۇيۇپ ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ئوچ بۇرر-جەك توغرايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 6 ـ دەرىجە (180℃) قىزىتىپ، توغرالغان موزاي گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، گۆشىنىڭ سۇيى قېچىپ قۇرۇشاي دېگەندە تۇز، ئازراق كاۋاۋچىن ۋە باشپىياز توغرامچىسىنى سېلىپ قورۇپ تەمىنى تەڭشەپ تەخسىگە ئۈسىمىز.

داغلىما گۆش قورۇمىسى (گويۇرۇ)

【خۇرۇچى】 قوينىڭ سان گۆشى، چىلانغان قېرىنقۇلاق (مور)، مۇچ، پەمىدۇر، تۇخۇم (500 ～ 700 گرام گۆشكە بىر دانىدىن مۆلچەردە)، تۇز، ئاقمۇچ، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، غولپىياز، زەنجۇبىل، سامساق، كراخمال، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سان گۆشىنى گۆشىنىڭ توقۇلما تالاسىنى بويلاپ 3 ～ 4 سانتىمېتىر تومۇقتا ئۇزۇنچاق كېسىۋېلىپ، ئۇنىڭ توقۇلما تالاسىنىڭ توغرا كەسمىسى بويىچە ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا تەكشى ھەم نېپىز توغراپ، تۇز، تۇخۇم، كراخمال بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ ماي قۇيۇپ تەييارلايمىز. قېرىنقۇلاق (مور) نى قول بىلەن تىتىپ تەييارلاپ، مۇچنى ئۇششاقراق، پەمىدۇرنى نېپىز توغرايمىز. بىر قاچا شورپىغا، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، كراخمال سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 6 ـ دەرىجە (180℃) قىزىتىپ، تەييارلانغان گۆشنى سېلىپ، تۆمۇر چوكا بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ دەرھال سۇزۇۋالىمىز. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجۇبىللەرنى سېلىپ داغلايمىز. ئۇستىگە بىرنەچچە تامچە ئاچچىقسۇ تېمىتىپ، توغرالغان مۇچ، پەمىدۇر، قېرىنقۇلاق (مور) لارنى سېلىپ قورۇپ، پىشاي دېگەندە تەڭشەلگەن شورپىنى قۇيۇپ قايناتىپ، گۆشنى سېلىپ ئازراق پىششىق ماينى قۇيۇپ پەردازلاپ تەخسىگە ئۈسىمىز.

قارا قېرىنقۇلاق (مور) - گۆش قورۇمىسى

[خۇرۇچى] سېمىز قوي (كالا) گۆشى، چىلاپ كۆپتۇرۇلگەن قارا قېرىنقۇلاق (مور)، قىزىلمۇچ، پالەك، پەمىدۇر، تۇز، جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، غولپىياز، سامساق، زەنجۈبىل، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا نېپىز ھەم تەكشى توغرايمىز، قېرىنقۇلاقنى (مورنى) قول بىلەن تىتىپ پاكىز يۇيۇپ تەييارلايمىز. مۇچنى كىچىكرەك، پەمىدۇرنى نېپىز، پالەكنى چوڭراق توغراپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 5 - دەرىجىدە (150℃) قىزىتىپ، گۆش ياپراقچىلىرىنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجۈبىللەرنى سېلىپ داغلايمىز، ئاندىن بىرنەچچە تامچە ئاچچىقسۇ تېمىتىپ، تۇز، جاڭيۇ قۇيۇپ، قىزىلمۇچ، پەمىدۇر توغرامچىلىرىنى سېلىپ قورۇپ، ئاخىرىدا قېرىنقۇلاق (مور)، پالەك توغرامچىلىرىنى سېلىپ قورۇپ، تۇزىنى تەڭشەپ، تېتىتقۇ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئۇسىمىز.

سامساق نوتىسى گۆش قورۇمىسى

[خۇرۇچى] قوي (كالا) گۆشى، يۇمران سامساق نوتىسى، قىزىلمۇچ، كۆك يېسۈلەك، تۇز، جاڭيۇ، غولپىياز، سامساق، زەنجۈبىل، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تەكشى ھەم نېپىز توغرايمىز. سامساق نوتىسىنىڭ ئىككى ئۇچىنى ئۈزۈۋېتىپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز. يېسۈلەكنى چوڭراق، مۇچنى ئىنچىكە توغراپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، 5 - دەرىجىدە (150℃) قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، تۇز، جاڭيۇ، توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجۈبىللەرنى سېلىپ داغلاپ، سامساق نوتىسى توغرامچىسىنى سېلىپ قورۇيمىز. پىشاي دېگەندە مۇچ، يېسۈلەك توغرامچىلىرىنى سېلىپ قورۇپ، تۇزىنى تەڭشەپ تەخسىگە ئۇسىمىز. گۆشنى ئىنچىكە توغرىسىمۇ بولىدۇ.

كۈدە نوتىسى گۆش قورۇمىسى

[خۇرۇچى] سېمىز قوي (كالا) گۆشى، يۇمران كۈدە نوتىسى (جۈتەيزە)، قىزىلمۇچ، تۇز، غولپىياز، سامساق، زەنجۈبىل، تېتىتقۇ، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا

قاراپ مۇڭاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تەكشى ھەم نېپىز توغراپ تەييارلايمىز. كۈدە نوتىسىنى پاكىز يۇيۇپ 3 ~ 4 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز (چېچىكىنى ئۈزۈشكە بولمايدۇ، چېچىكىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىسى غولىنىڭكىدىن يۇقىرى)، مۇچنى قىسقا ھەم ئىنچىكە توغراپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 5 ـ دەرىجىدە (150℃) قىزىتىپ، گۆش ياپراقچىلىرىنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجۈبىلله‌رنى سېلىپ داغلايمىز، ئاندىن بىرنەچچە تامچە ئاچچىقسۇ تېمىتىپ كۈدە نوتىسى توغرامچىلىرىنى سېلىپ قورۇپ، پىشاي دېگەندە قىزىلمۇچ توغرامچىسىنى سېلىپ قورۇپ، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەخسىگە ئۇسىمىز.

چوكا پۇرچاق ـ گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز قوي گۆشى، يۇمران چوكا پۇرچاق (جاڭدۇ)، پەمىدۇر، مۇچ، تۇز، غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساق، تېتىتقۇ، سۇ ماي، جاڭيۇ قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇڭاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا كىچىكرەك ھەم نېپىز توغراپ تەييارلايمىز. چوكا پۇرچاقنىڭ ئىككى ئۇچىنى ئۈزۈپ، ئۇچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز. مۇچنى قىسقا ھەم ئىنچىكە، پەمىدۇرنى نېپىز توغراپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 5 ـ دەرىجىدە (150℃) قىزىتىپ، گۆش ياپراقچىسىنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، توغرالغان غولپىياز، زەنجۈبىل، سامساقلارنى سېلىپ داغلايمىز، ئاندىن بىرنەچچە تامچە ئاچچىقسۇ تېمىتىپ، تۇز، جاڭيۇ، چوكا پۇرچاق توغرالمىسىنى سېلىپ قورۇپ، چوكا پۇرچاقنىڭ رەڭگى ئۆزگەرگەندە، ئازراق سۇ قۇيۇپ سۇس ئوتتا ئۇزاق قايىنىتىمىز. چوكا پۇرچاق يېشىللىقتىن سارغۇچ رەڭگە كىرىپ يۇمشاق پىشقاندا، پەمىدۇر، مۇچ توغرامچىلىرىنى سېلىپ، تۇزىنى تەڭشەپ تېتىتقۇ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئۇسىمىز.

ئەسكەرتىش: چوكا پۇرچاقنى ئۇزاق قايناتقاندىلا تەمى چىقىدۇ.

تۇرۇپ قەلەمچىسى ـ گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز قوي (كالا) گۆشى، يېڭى تۇرۇپ، مۇچ، كۆك يېسۇلەك، تۇز، غولپىياز، سامساق، زەنجۈبىل، جاڭيۇ، تېتىتقۇ، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇڭاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا كىچىك ھەم نېپىز ياپراقچە توغرايمىز. تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، سەرەڭگە تېلىدەك تەكشى، ئىنچىكە توغرايمىز. مۇچنى قىسقا ھەم ئىنچىكە، يېسۇئىلەكنى چوڭراق توغرايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 5 ـ دەرىجىدە (150℃) قىزىتىپ، گۆش ياپراقچىلىرىنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجۇبىلىرنى سېلىپ داغلاپ، بىرنەچچە تامچە ئاچچىقسۇ تېمىتىپ، جاڭيۇ قۇيۇپ، تۇرۇپ توغرامچىسىنى سېلىپ قورۇيمىز. تۇرۇپ پىشاي دېگەندە، مۇچ، يېسۇئىلەك توغرامچىسىنى سېلىپ قورۇپ، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ، ئاخىرىدا ئاچچىقسۇ تېمىتىپ تەخسىگە ئۇسسىز.

سەي كاۋىسى ـ گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز قوي (كالا) گۆشى، يۇمران سەي كاۋىسى، كۆكمۇچ ۋە قىزىل مۇچ، تۇز، غولپىياز، زەنجۇبىل، سامساق، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا تەكشى ھەم نېپىز توغراپ تەييارلايمىز. كاۋىنىسى پاكىز يۇيۇپ، تەڭ تۆت پارچىغا بۆلۈپ ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا توغرايمىز (يۇمران بولسا ئۇرۇقى ئېلىنمايدۇ)، مۇچنى كىچىكرەك توغراپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 5 ـ دەرىجىدە (150℃) قىزىتىپ، گۆش ياپراقچىلىرىنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجۇبىلىرنى سېلىپ داغلاپ، بىرنەچچە تامچە ئاچچىقسۇ تېمىتىپ، ئۇستىگە كاۋا توغرامچىسىنى سېلىپ قورۇيمىز. كاۋا پىشاي دېگەندە، مۇچ توغرامچىسىنى سېلىپ تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ، ئاخىرىدا ئازراق ئاچچىقسۇ تېمىتىپ تەخسىگە ئۇسسىز.

سەۋزە ـ تۇغۇنەك ـ گۆش قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 سېمىز قوي گۆشى، يېڭى سەۋزە، يېڭى سەۋزە، پالەك، قىزىلمۇچ، تۇز، غولپىياز، زەنجۇبىل، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى 3 ～ 4 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تەكشى، نېپىز توغراپ تەييارلايمىز. سەۋزە ۋە تۇغۇنەكنى ئاقلاپ، يۇيۇپ، سەرەڭگە تېلىدىن تومراق قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، پالەكنى چوڭراق، مۇچنى تىرناقتەك توغرايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 6 ـ دەرىجىدە قىزىتىپ، تەييارلانغان گۆش توغرامچىسىنى سېلىپ چېچىلدۇرۇپ قورۇپ، تۇز ۋە توغرالغان غولپىيازنى سېلىپ داغلاپ، ئالدىدا سەۋزە قەلەمچىسىنى سېلىپ بىردەم قورۇپ، ئاندىن تۇغۇنەك قەلەمچىسىنى سېلىپ قورۇيمىز، بىرنەچچە

مىنۇت قورۇغاندىن كېيىن قورۇمىلارغا چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ، بوشراق ئوتتا قاينىتىڭ. مىز، پات - پات ساپلىقنى تەۋرىتىپ تۇرۇپ قويمىز. سەۋزە، تۇگۈنەكلەر، يۇمشاق پىشىپ، سۇيى قاياناپ ئازلىغاندا، پالەك ۋە مۇچ توغرامچىلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەمىنى تېتىپ تەخسىگە ئۇسىمىز.

قاسقاندا دۇملەنگەن ئوغلاق (قوزا) گۆشى

【خۇرۇچى】 يېشىغا يەتمىگەن يېڭى سويۇلغان ئوغلاق گۆشى، چامغۇر، سەۋزە، تۇز، ئاقمۇچ، غولپىياز، زەنجۇبىل قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئوغلاق گۆشىنى ئۇگىلىرى بويىچە پارچىلاپ، قاياناۋاتقان قازانغا سېلىپ بەش مىنۇت قايىنىتىپ، قان دۇغى ۋە غەيرىي پۇرىقىنى چىقىرىۋېتىپ سۇزۇۋالىمىز. سەۋزە، چامغۇرلارنى ئاقلاپ، يۇيۇپ ياڭاق چوڭلۇقىدا توغرايمىز. ئوغلاق گۆشىنى بىر قاچىغا سېلىپ ئۇستىگە توغرالغان سەۋزە ۋە چامغۇرنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ، گۆش چۆككۈدەك شورپا قۇيۇپ، چوڭقۇر چوڭ توغرالغان زەنجۇبىل ۋە غولپىيازلارنى سېلىپ، ئۇلۇغ ئوتتا بىر سائەت ئەتراپىدا دۇملەيمىز. گۆش يۇمشاق پىشقاندا، گۆشىنى لېگەنگە، شورپىسىنى پىيالىلەرگە ئېلىپ چىقىمىز.

ئوغلاق (قوزا) گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 يېڭى سويۇلغان ئوغلاقنىڭ سان گۆشى، تۇز، غولپىياز، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئوغلاقنىڭ سان گۆشىنى 3 ~ 4 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تەكشى ھەم نېپىز توغراپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، تەييارلانغان ئوغلاق گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، گۆشنىڭ سۇيى قېچىپ سەل قېتىشاي دېگەندە مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ۋە توغرالغان غولپىيازنى سېلىپ قورۇپ تەخسىگە ئۇسىمىز.

قېرىندا دۇملەنگەن ئوغلاق (قوزا) گۆشى

【خۇرۇچى】 يېشىغا يەتمىگەن ئوغلاق، تۇز، ئاقمۇچ، غولپىياز، زەنجۇبىل قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئوغلاق گۆشىنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ بەش سانتىمېتىر چوڭلۇقتا پارچىلاپ، تۇز، ئاقمۇچ، چوڭقۇر - چوڭ توغرالغان زەنجۇبىل پارچىلىرى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەملەندۈرۈپ قويمىز. 2. باشقا ئەزالىرىنى ئايرىم رەتلەپ،

قېرىنىڭ توققۇز تونلۇقى بىلەن تۇتاشقان ياكى ئۆپكە ئاغزى بىلەن تۇتاشقان يېرىدىن كېسىپ، ئىچىدىكى ئىننىنى شۇ جايدىن تۆكۈپ، يۇيۇپ تازىلاپ قاينىق سۇغا بېسىپ قىرىپ تۇتىنى چىقىرىۋېتىپ، يەنە يۇيۇپ تازىلاپ، تەملەندۇرۇلگەن گۆشنى ئېھتىياجغا قاراپ تىقىپ، قېرىنىنى بېسىپ ئىچىدىكى يەلنى چىقىرىۋېتىپ، ئاغزىنى بوغۇپ لىگەنگە سېلىپ، قاسقاندا قويۇپ ئۇلۇغ ئوتتا بىر يېرىم سائەت ئەتراپىدا يۇمشاق پىشقۇچە دۇملەپ ئېلىپ، قېرىنىنى يېرىپ ئىچىدىكى گۆشنى لىگەنگە ئېلىپ مېھمانغا كەلتۇرىمىز. جان سانى ئاز بولسا، بۆرىيېمەس ۋە ئۆپكە ئاغزىلىرىغا قاچىلاپ دۇملىسىمۇ بولىدۇ.

سۇدا دۇملەنگەن توخۇ گۆشى

【خۇرۇچى】 توخۇنىڭ تۆش گۆشى، تۇخۇم ئېقى، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، زەنجۈىل سۇيى، كراخمال، كۇنجۇت مېيى قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى ئۇماچتەك يۇمشاق چاناپ، پەي - سىنىرلىرىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ تەييارلايمىز. تۇخۇم ئېقىنى بىر قاچىغا ئايرىپ، چوكا بىلەن چېلىپ بۇلۇتتەك كۆپتۈرۈپ، كراخمال قوشۇپ تەييارلايمىز. توخۇ گۆشى بوتقا-سىغا تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، زەنجۈىل سۇيى قۇيۇپ، توخۇ شورپىسىنى كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرىمىز. بىر قاچا شورپىغا تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، كراخمال، زەنجۈىل سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. ساپلىققا سۇ قۇيۇپ 50 گرادۇس قىزىغاندا، توخۇ گۆشى بوتقىسىنى بىر قوشۇق بىر قوشۇقتىن سۇغا سېلىپ، لەيلەپ چىققانلىرىنى ئۇدۇللۇق سۇزۇۋېلىپ بىر قاچا سوغۇق سۇغا چىلاپ قويىمىز، ھەممىنى تەييارلاپ بولۇپ سۇسىزلاندۇرۇپ تەخسىگە ئۇسىمىز. ساپلىققا كۇنجۇت مېيى قۇيۇپ، قىزىغاندا تەڭشەلگەن شورپىنى قۇيۇپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىمىز، شورپا سەل قويۇلغاندا تەخسىگە ئۇسىمىز.

سۇزۇك شورپىلىق توخۇ گۆشى

【خۇرۇچى】 پاكىز تازىلانغان توخۇ گۆشى، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، زەنجۈىل، غولپىياز قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تەييارلانغان توخۇ گۆشىنى ئوچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاناپ، قاينىۋاتقان قازانغا سېلىپ، قاينىغاندا كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، بىرنەچچە مىنۇت قاينىتىپ سۇزۇۋېلىپ، پاكىز سۇدا چايقاپ سۇسىزلاندۇرۇپ، ساپلىققا قايتا پاكىز قاينىق سۇ قۇيۇپ، سۇسىزلاندۇرۇلغان توخۇ گۆشىنى سېلىپ قاينىتىپ، سۇس ئوتقا يۆتكەپ، تۇز، زەنجۈىل غولپىيازلارنى سېلىپ يۇمشاق پىشقۇچە قاينىتىمىز. توخۇ گۆشى يۇمشاق پىشقاندا غولپىياز، زەنجۈىلنى ئېلىپ تاشلاپ، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ چەكسىز مۇلازىمىتى

تەڭشەپ شورپا قاچىسىغا ئۇسسىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 شورپىسى سۈزۈك، گۆشى يۇمشاق، تۈزى ۋە ئاقمۇچ تەمى تېتىغان، تەملىك، سېڭىشلىك، ئۆسمۈرلەر، كېسەل، ئاجىز، ياشانغانلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. شورپىسىغا چامغۇر ۋە ئۆزىگىز خالىغان خۇرۇچلارنى سالسىگىز بولىدۇ.

مېغىزلىق توخۇ گۆشى قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 چۈجە ياكى ياش توخۇ گۆشى، ئۆرۈك مېغىزى، تۈز، جاڭگىيۇ، تېتىتقۇ، غولپىياز، زەنجۈبىل، كۈنجۈت مېيى، ئاقمۇچ، شېكەر، سىرىق ھاراق، كراخمال، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاكىز تازىلانغان توخۇ گۆشىنى بەش سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاناپ تەييارلايمىز. ئۆرۈك مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى سويۇۋېتىمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 5 ـ دەرىجىدە (150℃) قىزىتىپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سارغۇچ رەڭگە كىرگەندە سۈزۈۋالىمىز.

3. ساپلىق تېگىدە ئازراق ماي قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز ۋە زەنجۈبىللەرنى سېلىپ داغلاپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇيمىز، ئاندىن شورپا قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۆرۈك مېغىزىنى سېلىپ سۇس ئوتقا يۆتكەپ دۈملەيمىز ۋە تۈز، جاڭگىيۇ، شېكەر، سىرىق ھاراق، ئاقمۇچ سېلىپ، ئاندىن ئۇلۇغ ئوتقا يۆتكەپ، سۇيى قويۇلۇپ توخۇ گۆشى يۇمشاق پىشقاندا تېتىتقۇ، كۈنجۈت مېيى تېمىتىپ تەخسىگە ئۇسسىمىز.

توخۇ قورۇمىسى

【تەييارلاش】 سېمىز توخۇدىن ئوننى سويۇپ، يۇڭداپ، پاكىز يۇيۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقدارىدا پارچىلىنىدۇ. زەنجۈبىل شىرىسىدىن 100 گرام، پىيازدىن ئىككى سەر ئېلىپ ئۇششاق توغرىلىدۇ. زەنجۈبىل تالقىنىدىن يېرىم جەڭ، كاۋاۋېچىنىدىن تۆت سەر تەييارلىنىدۇ. ئىككى سەر ئۇندا خېمىر يۇغۇرۇپ ئۇگرە ياسىلىدۇ. يۇقىرىقىلارنى توخۇ شورپىسىنىڭ مېيىدا ئىككى قورۇپ، پىياز، ئاچچىقسۇ، زەنجۈبىل شىرىسىدە تەم تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

بۆدۈنە قورۇمىسى

【تەييارلاش】 بۆدۈنىدىن 20 نى تازىلاپ پىشۇرغاندىن كېيىن ئۇششاق پارچىلاپ، تۇرۇپتىن ئىككىنى ۋە قوينىڭ قۇيرۇق مېيىدىن بىر پارچىنى ئۇششاق توغراپ، ئىككى

سەر ئۇندا خېمىر يۇغۇرۇپ ئۇگرە كېسىپ، يۇقىرىقىلاردىن تۆت سەر زەنجىۋىل تالقىنى بىلەن بىللە بۆدۈنە شورپىسىنىڭ مېيىدا قورۇپ، پىياز، ئاچچىقسۇ بىلەن تەم تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

توشقان گۆشى قورۇمىسى

【تەييارلاش】 توشقاندىن ئىككىنى پارچىلاپ، ئىككى دانە تۇرۇپ بىلەن قوينىڭ قۇيرۇقىدىن ئېلىپ نېپىز توغراپ، ئېسىل دورا ـ دەرمەكلەردىن ئىككى مىسقال سېلىپ قورۇغاندىن كېيىن، ئىككى سەر ئۇننىڭ خېمىرىدا ئۇگرە سېلىپ، پىياز، ئاچچىقسۇ بىلەن تەم تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

ياۋا غاز قورۇمىسى

【تەييارلاش】 ياۋا غازدىن بەشنى پىشۇرۇپ، قولدا مۇڭاپىق چوڭلۇقتا تىتقاندىن كېيىن زەنجىۋىل تالقىنىدىن يېرىم جىڭ ئېلىپ، يۇقىرىقىلارنى ئېسىل شورپا مېيىدا قورۇپ، پىياز، تۇز بىلەن تەم تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

ئومۇرتقا قورۇمىسى

【تەييارلاش】 قوينىڭ بويۇن ئومۇرتقىسىدىن ئىككىسى، ھىڭ يېلىمى بىر مىسقال، ئىنچىكە توغرالغان پىياز بىر سەر، بۇلار بىر مەزگىل تۇزغا بېسىپ قويۇلغاندىن كېيىن كۆنجۇت مېيىدا پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئىككى سەر زەپەرنى سۇغا چىلاپ چىقىرىلغان شىرنىسى ۋە دورا ـ دەرمەك، يۇمغاقسۇت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
(بۇ تائام قۇسقۇينىڭ «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ناملىق كىتابىدىن ئېلىندى)

ئۆپكە قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 قۇيغان پىششىق ئۆپكە 250 گرام، پىياز 150 گرام، تۇز، تېتىتقۇ، زىرە، مۇچ تالقىنى، ماش ئۇنى شىرنىسى، ئاقمۇچ مۇڭاپىق مىقداردا، ئۆسۈملۈك مېيى 500 گرام (ئەملىي كېتىدىغىنى 50 گرام).

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇيۇپ پىشۇرۇلغان ئۆپكىنى كەڭلىكى 1.5 سانتىمېتىر، ئۇزۇنلۇقى ئۇچ سانتىمېتىر، قېلىنلىقى بىر سانتىمېتىر قىلىپ، چاسا، يالپاق شەكىلدە توغراپ تەييارلايمىز، يۇيۇپ تازىلانغان پىيازنى نېپىز يالپاق توغرايمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ، ماي 4 ـ دەرىجىدە قىزىغاندا ئۆپكە پارچىلىرىنى سېلىپ رەڭگى سارغايغاندا سۇزۇۋالىمىز. قازاندا ئازراق ماي قالدۇرۇپ، پىياز سېلىپ قورۇيمىز، پىياز سارغىيىپ مەززىلىك پۇراق چىققاندا، ئۆپكىنى سېلىپ 1 ～ 2 ئۆرۈپلا، ئازراق شورپا قۇيۇپ، تۇز، زىرە، ئۇماچ، تېتىتقۇلارنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپلا تەخسىگە ئۇسسىمىز.

بادام ـ بۆرەك قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 بادام مېغىزى 200 گرام، قوينىڭ يېڭى بۆرىكى تۆت دانە، قىزىلمۇچ ئون گرام، تەرخەمەك ئون گرام، تۇخۇم بىر دانە، غولپىياز 20 گرام، خام زەنجۇبىل سۇيى، جاڭيۇ، ئۇزۇم سىركىسى، تۇز، تېتىتقۇ، ھۆل ماش ئۇنى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا، ئۆسۈملۈك مېيى بىر كىلوگرام (ئەملىي كېتىدىغىنى 150 گرام).

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي بۆرىكىنىڭ سىرتقى پەردىسى ۋە تومۇرلىرىنى ئېلىۋېتىڭ، بۆرەكنى ئۇزۇنسىغا ئوتتۇرىسىدىن تىلىپ، قىڭراقتا غىچ شەكىللىك گۈل چىقىرىپ، بىر تال بۆرەكنى 16 تال بادام مېغىزى چوڭلۇقىدا چاسا توغراپ تەييارلايمىز. بادامنى مايدا پىشۇرۇپ سۇزۇۋالىمىز. تەرخەمەك، قىزىلمۇچ، غولپىيازنى بادام مېغىزى چوڭلۇقىدا چاسا تەكشى توغرايمىز، توغرالغان بۆرەكنى قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، ئازراق جاڭيۇ، تۇخۇم سېرىقى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان ماش ئۇنىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بۆرەككە تەم كىرگۈزىمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ، بۆرەكنى مايدا پىشۇرىمىز.

پىدىگەن قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 پىدىگەن بىر كىلوگرام، پىياز تۆت باش، سامساق بىر باش، ئىككى تال ئۇچلۇق كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ بىر تال، پەمىدۇر ئىككى دانە، تۇز بىر بال قوشۇق، لىمون سۇيى ياكى ئاچچىقسۇ بىر ئاش قوشۇق، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى يېرىم پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىدىگەنلەرنىڭ پوستىنى سويۇۋەتمەستىن چوڭ ـ چوڭ توغراپ، تۆزلۇق سۇغا چىلاپ قويىمىز. پىيازنى ئىنچىكە، ئۇزۇن توغرايمىز. كۆكمۇچ ۋە قىزىلمۇچلارنى ھالقا شەكلىدە توغرايمىز. قازانغا چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ، بەك قىزىتىۋەتمەستىن كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ ۋە پىيازلارنى قورۇيمىز. سامساق

نى چوڭ ـ چوڭ توغراپ، پىدىگەن بىلەن بىللە سالىمىز. 10 ~ 15 مىنۇت قورۇغاندىن كېيىن، چاقماق قەنت شەكلىدە چوڭ ـ چوڭ توغرىغان پەمىدۇرنى سالىمىز. ئۇستىگە بىر پىيالە سۇ قۇيۇپ، تۇزۇاقنى ياپمىز. سۇس ئوتتا 25 مىنۇت پىشۇرىمىز. ئۇستىنى كەرەپشە يوپۇرماقلىرى بىلەن پەردازلاپ داستىخانغا كەلتۇرىمىز.

تۇخۇم، پالەك قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 پالەك بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، سىرىقماي ئىككى ئاش قوشۇق، پىياز بىر باش، قىيما قىلىنغان گۆش 250 گرام، قىزىلمۇچ تالقىنى بىر قوشۇق، تۇز، قارىمۇچ مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پالەكلەر ئادالىنىپ پاكىز يۇيۇلىدۇ، قاينىاق سۇغا سېلىنىپ، بىرلا قاينىتىپ سۇزۇۋېلىنىدۇ، چوڭ ـ چوڭ توغرىلىدۇ. پىياز ئۇششاق توغرىلىپ، ئېرىتىلگەن سىرىقمايدا سارغايغۇچە قورۇلىدۇ، قىيما گۆش سېلىنىپ پىشۇرۇلىدۇ. تۇز، قارىمۇچ ۋە قىزىلمۇچلار سېپىلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سۇزۇپ قويغان پالەكلەر ئۇلارنىڭ ئۇستىگە سېلىنىپ بىرئاز قورۇلىدۇ. ئوت كۈچەيتىلىپ، پالەكلەرنىڭ ئوتتۇرىسىغا تۇخۇملار چېقىلىدۇ، بىرئازدىن كېيىن ئوت بىرئاز ئاستىلىتىلىپ، چۆمۈچ سالماستىن تۇخۇمنىڭ پىشىشى ساقلىنىدۇ. تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن تەخسىگە چىرايلىق ئۇسۇلۇپ، قىزىق ۋاقتىدىلا داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

غولپىياز قورۇمىسى

【خۇرۇچى】 غولپىياز بىر كىلوگرام، سەۋزە ئىككى باش، پىياز بىر باش، سىرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي تۆت ئاش قوشۇق، تۇخۇم تۆت دانە، تۇز مۇزاپىق مىقدارىدا، قىزىلمۇچ تالقىنى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىياز ئىنچىكە، ئۇزۇن توغرىلىدۇ. سەۋزىلەر نېپىز يالپاقلىنىپ، كەڭ ـ كەڭ قەلەمچە قىلىنىدۇ. ماي تاۋىدا ئېرىتىلىپ، پىياز بىلەن سەۋزە قورۇلىدۇ. غولپىيازلار 5.0 سانتىمېتىر كەڭلىكتە كەسىلىنىپ، سەۋزىلەرنىڭ ئۇستىگە سېلىنىپ، يەنە قورۇلىدۇ. غولپىيازلار ياخشى يۇمشىغاندىن كېيىن تۇخۇم ئۇستىگە چېقىلىدۇ. يۇزىگە قىزىلمۇچ تالقىنى ۋە تۇز سېپىلىپ، تۇۋاق يېپىلىدۇ. تۇخۇملارنىڭ ئېقى پىشقاندىن كېيىن سىرىق سەبدەگۈل شەكلىنى بۇزماستىن تەخسىگە تۆكۈپ، قىزىق پېتى داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكى تورى

نوقۇت قورۇمىسى

【خورۇچى】 پەش گۆش 500 گرام، چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي ئىككى ئاش قوشۇق، نوقۇت ئىككى پىيالە، پىياز ئىككى باش، پەمىدۇر قىيامى بىر ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماي چۇچۇتۇلۇپ، چوڭ ـ چوڭ توغرالغان گۆش قازانغا سېلىنىپ، ئۈستىگە ئۈششاق توغرالغان پىياز سېلىنىدۇ، پىيازلار سارغايغۇچە قورۇلىدۇ. پەمىدۇر قىيامى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئالتە پىيالە سۇ قۇيۇلىدۇ، بىر كېچە چىلاپ قويۇلغان نوقۇت سېلىنىپ، سۇسراق ئوتتا ياكى نوقۇت يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. قازاننى چۈشۈرۈشكە يېقىن قالغاندا تۇز سېلىنىپ، ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاق پۇرچاق قورۇمىسى

【خورۇچى】 ئاق پۇرچاق 400 گرام، سېرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي ئىككى ئاش قوشۇق، كالا گۆشى 125 گرام، پىياز ئىككى باش، پەمىدۇر ئىككى دانە، كۆكمۇچ بىر ـ ئىككى تال، تۇز، ئىسسىق سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق پۇرچاق بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلۇپ، سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. تاۋۇدا ماي قىزىتىلىپ، يالپاقلاپ توغرالغان پىيازلار سېلىنىپ، بىرئاز سارغايتىلىغاندىن كېيىن چاقماق قەنت شەكلىدە توغرالغان پەمىدۇر ۋە چوڭ ـ چوڭ كەسلەنگەن بىر تال كۆكمۇچ سېلىنىپ 3 ～ 4 مىنۇت قورۇلىدۇ. ئاخىرىدا سۇدا پىشۇرۇلغان ئاق پۇرچاق سېلىنىپ، ئۈستىگە پۇرچاق پىشۇرغان سۇ قۇيۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. تۇزى تەتىلىپ، گۆش ۋە ئاق پۇرچاق پىشقاندىن كېيىن ئۆچۈرۈلىدۇ. ئۈستى بىر تال كۆكمۇچ بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

پىننىلىك سەي پۇرچاق

【خورۇچى】 چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي يېرىم پىيالە، سەي پۇرچاق 0.5 كىلوگرام، پىياز بىر باش، سەۋزە بىر باش، پەمىدۇر ئۇچ دانە، قۇرۇق پىننە بىر ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

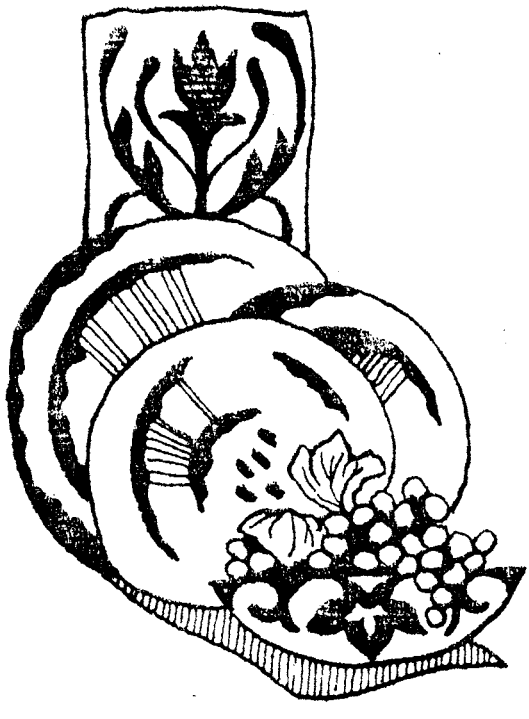
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىيازلار ئىنچىكە، ئۇزۇن، پەمىدۇرلار چاقماق قەنت شەكلىدە توغرىلىپ قازانغا سېلىنىپ، چۆمۈچىنىڭ دۈمبىسى بىلەن ئېزىلىدۇ. سەۋزە خالىغان شەكلىدە توغرىلىپ، سەي پۇرچاق بىلەن بىللە قازانغا سېلىنىدۇ، تۇز قۇيۇلىدۇ.

ئۇستىگە پىننە سېپىلىدۇ. يوغان بىر تال پەمىدۇر بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

سەي پۇرچاق قورۇمىسى

[خۇرۇچى] سەي پۇرچاق 1.5 كىلوگرام، پەمىدۇر تۆت دانە، پىياز ئىككى باش، شېكەر بىر بال قوشۇق، زەيتۇن مېيى ئون ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] سەي پۇرچاقلار قىلچىقلىرىدىن ئايرىۋېتىلىپ، ئوتتۇرىدىن ئۇشتۇلىدۇ ياكى پۇتۇن - پۇتۇن قويۇلىدۇ. بىر قازانغا ئوتتۇرىسى ئورەك قىلىپ تىزىلىدۇ. بۇ ئورەككە پىيازلارنىڭ ھەر بىرى تۆت پارچىغا بۆلۈنۈپ سېلىنىدۇ. پەمىدۇرلارنىڭ پوستى سويۇلۇپ، ئۇششاق توغرىلىپ، سەي پۇرچاقلارنىڭ ئۇستىگە سېپىلىدۇ. شېكەر، تۇز، زەيتۇن مېيى ئۇستىدىن قۇيۇلۇپ تۇۋاق يېپىلىدۇ، سۇس ئوتتا 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. بىرئاز سوۋۇتۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.



ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكى تارىسى
www.uyghurkitap.com

تۇخۇم تائاملىرى

ئۇيغۇرلارنىڭ بارلىق تائاملىرى ئېنېرگىيە تولۇقلايدۇ. بەدەننى قۇۋۇەتلەش رولى بار. ھەربىر تاماقنىڭ ئۆزىگە خاس رولى بار. ئۇلارنىڭ بىرى كەم بولسا بولمايدۇ. شۇڭا، تېرىق، قوناق، گۈرۈچ، ئارپا، تۇغۇنەك، سەۋزە قاتارلىقلار ئىستېمال قىلىنسا ناننىڭ رولىنى ئويناپدۇ. گۆش، تۇخۇم، شېكەر، سۈت، تۇز، ئاچچىقسۇ، كۆكتات ۋە مېۋىلەر ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچىلاردۇر. ئۇلارنى كۆپ ئىستېمال قىلسا زىيانلىق. شۇڭا، ئادەتتىكى تائاملاردەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. گۆش، تۇخۇم ئارىلاشمىسىدىن نۇرغۇن تائاملارنى تەييارلاشقا بولىدۇ. تۆۋەندە تۇخۇمدىن پايدىلىنىپ تاماق تەييارلاشنىڭ ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

تۇخۇم بۇلماق

【خۇرۇچى】 تۇخۇم بەش دانە، سېرىقماي 100 گرام، سۈت 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇملارنى چېقىپ، ئۇنىڭغا تۇز سېلىپ ئىلەشتۇرىمىز. قازانغا سېرىقماي سېلىپ قىزىتىپ تۇخۇمنى تۆكۈپ، تېز ـ تېز ئىلەشتۇرۇپ قورۇيمىز، ئۇستىگە سۈتنى تۆكۈپ قايتا قاينىتىمىز. بۇ خىل تاماق ياشانغانلار ۋە بالىلارغا پايدىلىق.

مېغىز تۇخۇم

【خۇرۇچى】 ئۆرۈك ياكى ياڭاق مېغىزى 100 گرام، سۈت 100 گرام، تۇخۇم بەش دانە، كۈنجۈت مېيى 150 گرام، تۇز 30 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆرۈك مېغىزى ياكى باشقا مېۋە مېغىزىنى ئېزىپ تەييارلايمىز. مېغىز تالقىنىنىڭ ئۇستىگە سۈت قۇيۇپ، تۇز سالىمىز. ئۇنىڭ ئۇستىگە تۇخۇملارنى چېقىپ سېلىپ، ياخشى ئىلەشتۇرىمىز، قازانغا كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ ئارىلاشمىنى ئۇستىگە تۆكۈپ قورۇيمىز. شۇنىڭ بىلەن مېغىز تۇخۇم تەييار بولىدۇ.

سېرىق پىشما

【خۇرۇچى】 تۇخۇمنىڭ سېرىقى ئون دانە، ئۇن 200 گرام، ماش سۇزمىسى 100 گرام، كۈنجۈت مېيى 500 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا ئۇن، ماش سۇزمىسىنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن كۈنجۈت مېيىنى قازانغا تۆكۈپ، تەييارلانغان ئارىلاشمىنى تۆكۈپ قورۇيمىز. كۆك پىياز سالساقمۇ بولىدۇ. بۇ تائام قېتىق، سۇزمە، قايماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاق پىشما

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە، ئۇن 150 گرام، ماش سۇزمىسى 100 گرام، كۈنجۈت مېيى 500 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ماش سۇزمىسىنى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن كۈنجۈت مېيىنى قازانغا تۆكۈپ، تەييارلانغان ئارىلاشمىنى تۆكۈپ قورۇيمىز. كۆك پىياز سالساقمۇ بولىدۇ. بۇ تائام قېتىق، سۇزمە، قايماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆپۈكچە

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇم ئېقىدىن چۆيۈن ياكى فارفور قاچىدا كۆپۈكچە چىقىرىمىز. تۇخۇم كۆپۈكچىسى ئاشقازان بىمارلىرىنىڭ ياخشى دورىسى ھېسابلىنىدۇ.

بۆرەكچە تۇخۇم

【خۇرۇچى】 تۇخۇم، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۇنى قاينىتىپ تۇز سالىمىز. قاينىۋاتقان قازانغا تۇخۇمنى چېقىپ سالىمىز. شۇنىڭ بىلەن تۇخۇم بۆرەك شەكلىدە پىشىدۇ. ئۇنىڭ تۇخۇمى ياكى سۇيىنى ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

كاخۇتما

【خۇرۇچى】 تۇخۇم بەش دانە، تېرىق ئۇنى ئون گرام، سۈت 150 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، ناۋات 50 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇملارنى سۇدا ئون مىنۇت قايناتتىمىز. ئاندىن سوغۇق سۇدا سوۋۇتمىز. تېرىق ئۇننىنى سۇتكە سېلىپ قايناتتىمىز. ئاندىن ياڭاق مېغىزى، ناۋاتنى سۇدا ئېرىتتىمىز. ئاندىن تۇخۇمنى ئۇششاق توغراپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، پىيالىگە تۆكىمىز ۋە ئۇستىگە شېكەر سېپىمىز.

تۇخۇمەك

【خۇرۇچى】 ماش ئۇنى سۈزمىسى ئون گرام، كراخمال ئون گرام، تۇز 50 گرام، ناۋات مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنىڭ ئارىلاشمىسى كاخۇتمىغا ئوخشايدۇ. ناۋات، ماش ئۇنى سۈزمىسى، تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ شار شەكىللىك قىلىمىز. ئاندىن تۇخۇم ئېقىنى ياڭاق، كراخمال بىلەن ئىلەشتۈرۈپ چىلايمىز. كۈنجۈت مېيى سېلىنغان قازانغا سېلىپ قىزارغۇچە پىشۇرىمىز ۋە تەييارلانغان شارچىنى بۇنىڭغا چىلايمىز.

مايدا داغلانغان تۇخۇم

【خۇرۇچى】 يېڭى تۇخۇم، سۇ ماي قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ساپلىققا مۇزاپىق مىقدارىدا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ تۇخۇمنى چېقىپ ساپلىققا چۈشۈرىمىز. تۇخۇمنىڭ تېگى قېتىشىپ پىشقاندا ئۆرۈپ، يەنە بىر تەرىپىنى سارغايتىپ پىشۇرۇپ تەخسىگە ئالىمىز.

【ئالاھىدىلىكى】 تۇخۇم ئېقى تۇخۇم سېرىقىنى ئوراپ ئىككى تەرىپى سارغىيىپ تەكشى پىشقان، چۈرۈك، مايلىق ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، مەززىلىك، يېيىشلىك.

كۈنجۈتلۇك تۇخۇم چەلپىكى

【خۇرۇچى】 يېڭى تۇخۇم، پوستى ئاقلانغان كۈنجۈت، تۇز، غولپىياز، سۇ ماي قاتارلىقلار مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى بىر قاچىغا چاقمىز. ئايرىم قاچىغا قۇرۇق ئۇن ئېلىپ، ئازراق سوغۇق سۇ قۇيۇپ، چوكا بىلەن قوچۇپ سۈيۇق ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، تۇخۇم قاچىسىغا قۇيۇپ قوچۇيمىز، ئاندىن يۇمشاق چانالغان غولپىياز، پوستى ئاقلانغاق كۈنجۈت ۋە تۇز سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، ئارتۇق مايىنى تۆكۈۋېتىپ، ساپلىق تېگىدە قالغان مايغا قاچىدىكى ئۇماچتىن بىر چۆمۈچ قۇيۇپ ساپلىقنى كۆتۈرۈپ چۆرگىلىتىپ، ئۇماچنى ساپلىق

تېگىنىڭ ھەممە يېرىگە تەكشى، نېپىز يېيىلدۇرۇپ، ساپلىقنى ئوتقا قويۇپ قاقلاپ، چەلپەكنىڭ تېگى سارغىيىپ يۇزى نېپىز قېتىشقاندا، چويلىنى تەتۈر تۇتۇپ، ساپلىقنى دۈم قىلساق چەلپەك چويلىغا چۈشىدۇ. چەلپەك يۈزىنى ئازراق قاقلاپ قۇرۇتۇپ ئېلىپ، سوۋۇتۇپ قاتلاپ قويىمىز.

[ئالاھىدىلىكى] رەڭگى ساپسېرىق، چۈرۈك، ھەم يۇمشاق، غولپىيازنىڭ خۇشبۇي ھىدى دىماغقا ئۇرۇلۇپ ئىشتىھانى قوزغايدۇ، مەززىلىك، يېيىشلىك. بىۋاستە يېيىشمۇ ياكى ئىچىگە پىشىق قىيما ئوراپ يېيىشمۇ بولىدۇ.

سۈرلەنگەن تۇخۇم

[خۇرۇچى] يېڭى تۇخۇم، شېكەر، چاي شامىسى، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلار ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] تۇخۇمنى سوغۇق سۇ قۇيغان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، سۇ قاينىغان ھامان بىر چۆمۈچ سوغۇق سۇ قۇيۇپ، ئۈچ مىنۇت دۈملەپ ئېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ سوۋۇتۇپ، شاكىلىنى ئاقلاپ تەييارلايمىز. قازانغا ئازراق كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ، چاي شامىسى ۋە شېكەر سېلىپ قورۇپ، شېكەر ۋە شامىلار قۇرۇپ كۆيۈپ ئىس چىقىشقا باشلىغاندا، قازاننى چۈشۈرۈپ، تۇخۇملارنى سېلىپ تۇۋاقنى ھەم يېپىپ قويىمىز. تۇخۇملار ئىستا سۈرلىنىپ سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئېلىپ كۈنجۈت مېيىدا مايلاپ، توغراپ، چىرايلىق تىزىپ ئېلىپ چىقىمىز.

[ئالاھىدىلىكى] رەڭگى ساپسېرىق، پارقىراق بولۇپ، چاي تۇتۇنىنىڭ خۇشبۇي ھىدى دىماغقا ئۇرۇلۇپ ئىشتىھانى قوزغايدۇ.

ئەسكەرتىش: باشقا تۇخۇملارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

تۇخۇم كۆمۈلەك

[خۇرۇچى] تۇخۇم بەش دانە، تۇز 50 گرام، ئۇن 200 گرام، ياڭاق مېغىزى 300 گرام، كۈنجۈت مېيى 100 گرام، سەۋزە ئون گرام، مېۋە قىيامى 100 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] تۇخۇملارنى چېقىپ، ئۇنىڭغا تۇز سېلىپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، ئۇستىگە ئۇن تۆكۈپ خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. ئاندىن زۇۋۇلا قىلىمىز. ئاندىن ئۇستىگە سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت مېيى، تۇخۇم، سەۋزە، قىيامىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيما قىلىپ، زۇۋۇلا ئىچىگە سالىمىز. ئاندىن قازانغا سېلىپ قىزارغۇچە پىشۇرۇپ ئېلىپ، ئۇستىگە شېكەر سېپىۋەتسەك بولىدۇ. بۇ تائامنى كۆك چاي، قېتىق، كەمپۇت ياكى مىنېرال سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكى تورى
www.uyghurkitap.com

تاتلىق كۆمۈلەك

[خۇرۇچى] تۇخۇم بەش دانە، تۇز 50 گرام، ئۇن 200 گرام، ياڭاق مېغىزى 300 گرام، كۈنجۈت مېيى 100 گرام، سەۋزە 100 گرام، مېۋە قىيامى 100 گرام، شېكەر قىيامى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] تۇخۇملارنى چېقىپ، ئۇنىڭغا تۇز سېلىپ ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، ئۇستىگە ئۇن تۆكۈپ خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. ئاندىن زۇۋۇلا قىلىمىز. ئاندىن ئۇستىگە سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت مېيى، ئىككى دانە تۇخۇم، سەۋزە قىيامىنى، شېكەر قىيامىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىپ، زۇۋۇلا ئىچىگە سالىمىز. ئاندىن قازانغا سېلىپ قىزارغۇچە پىشۇرۇپ ئېلىپ، ئۇستىگە شېكەر سەپسەك بولىدۇ. بۇ تاتلامنى كۆك چاي، قېتىق، كەمپۇت ياكى مىنېرال سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىمىز.

ئوغۇزماق

[خۇرۇچى] سۈت 200 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بۇ تاماق تۇغۇتلۇق ئاياللارغا سۈت پېتىشمىگەندە تەييارلىنىدۇ. ساپ سۈتنى ئېلىپ قاينىتىمىز. ئىككى تۇخۇمنى چېقىپ، ئېقى بىلەن سېرىقىنى ياخشى ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن بۇنى قىزىق سۈتكە تۆكۈپ قاينىتىمىز. بۇ ئانا سۈتى قىلىنىپ، بوتۇلكىغا تۆكۈلۈپ بوۋاقلارغا بېرىلىدۇ.

تۇخۇم قېتىقى

[خۇرۇچى] سۈت 200 گرام، تۇخۇم تۆت دانە، ئېچىتقۇ 50 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قاينىتىلغان سۈتكە تۇخۇملارنى تۆكىمىز، ئۇنىڭغا كۆنەلگۈ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغزىنى ھەم ئېتىپ، ئىككى سائەت قويىمىز. مانا بۇ تۇخۇم قېتىقى دېيىلىدۇ. بۇ، بوۋاقلارغا پايدىلىق. بوۋاقلارغا قېتىقنى 100～150 گرام ئەتراپىدا بەرسە بولىدۇ.

يۇبدىنەك

[خۇرۇچى] تۇخۇم ئىككى دانە، قوناق ئۇنى 300 گرام، كۆنەلگۈ (ئېچىتقۇ) 50 گرام، تۇز 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى چېقىپ ئىلەشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا قوناق ئۇنى، كۆنەل-گۇ، تۇز سېلىپ سۇيۇق ئارىلاشما تەييارلايمىز. جىمىلغا داكا يېپىپ، سۇيۇق ئارىلاش-مىنى ئۇستىگە تۆكۈپ، 20 مىنۇت پىشۇرىمىز. ئاندىن ئېلىپ ئايرىم - ئايرىم بۆلۈپ، ئۇستىگە سىرىقماي سۇركەيمىز.

【يەنە بىر خىل تەييارلاش ئۇسۇلى】 قاينىۋاتقان سۇغا تەييارلانغان خېمىرنى 20 گرامدىن سېلىپ پىشۇرۇپ، مۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن يەيمىز. ئۇنى چاي ۋە قەھۋە بىلەن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. بۇ تائام قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

بىلىن قىيمىسى

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە، ماش سۇزمىسى 150 گرام، كۇنجۇت مېيى 300 گرام، تۇز ئون گرام، كۆك پۇرچاق، تېرىق ئۇنى ياكى كۇنجۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆك پۇرچاقنى چىلاپ يۇمشىتىمىز. تېرىق ئۇنى ياكى كۇنجۇت-نى قورۇپ ئىلەشتۇرىمىز. كۆك پۇرچاققا تۇز سېلىپ خېمىر يۇغۇرىمىز. تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇنى ماش سۇزمىسى بىلەن قورۇيمىز. بۇ ئارىلاشما بىلىن بولىدۇ. بىلىنغا پۇرچاق قىيمىسىنى سېلىپ قازانغا كۇنجۇت مېيى ياكى قوناق مېيىنى قۇيۇپ، بىلىن قىيمىسىنى پىشۇرىمىز. بۇ تائامنى قېتىق، قايماق، سۇت، چاي بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تۇخۇم بېھى

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە، ماش سۇزمىسى 150 گرام، كۇنجۇت مېيى 300 گرام، بېھى 500 گرام، قىيام ئون گرام، تۇز ئون گرام، كۆك پۇرچاق، تېرىق ئۇنى ياكى كۇنجۇت مۇۋاپىق مىقدارىدا..

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆك پۇرچاقنى چىلاپ يۇمشىتىمىز. تېرىق ئۇنى ياكى كۇنجۇت-نى قورۇپ ئىلەشتۇرىمىز. كۆك پۇرچاققا تۇز سېلىپ خېمىر يۇغۇرىمىز. تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇنى ماش سۇزمىسى بىلەن قورۇيمىز. بۇ ئارىلاشما بىلىن بولىدۇ. قىيمىسى-نى ئۇششاق توغرالغان بېھى، قىيام سېلىپ تەييارلايمىز.

سەۋزەخان

【خۇرۇچى】 سەۋزە 200 گرام، تۇخۇم بەش دانە، پۇرچاق ئۇنى، كۇنجۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆك پۇرچاقنى چىلاپ يۇمشىتىمىز. تېرىق ئۇنى ياكى كۈنجۈت-نى قورۇپ ئىلەشتۈرىمىز. كۆك پۇرچاققا تۇز سېلىپ خېمىر يۇغۇرىمىز. تەييارلىنىش ئۇسۇلى بېھى بىلىنغا ئوخشاش. سەۋزىنى قىرىپ قېيما قىلىمىز. تۇخۇم ئېقىنغا چىلاپ ياغدا پىشۇرىمىز.

كاۋاخان

【خۇرۇچى】 چاقما كاۋا 500 گرام، تۇخۇم قېبتىقى 500 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كاۋىنى قاسقانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، شۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، تۇخۇم قېبتىقى بىلەن ئىلەشتۈرىمىز.

قورۇما تۇخۇم

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە، ئۆسۈملۈك مېيى 200گرام، تۇز 50 گرام، پەمىدۇر، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇنىڭغا تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، تۇخۇم شىرنىسىنى تۆكۈپ، تېز قورۇيمىز. پەمىدۇر، ئاچچىقسۇ ۋە تېتىتقۇنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، سۇيى تۈگىگەندە تەخسىگە ئالىمىز. بۇنىڭغا 300 گرام ئۆرۈك ياكى قوغۇن مۇرابباسىنى قوشسا تېخىمۇ مەززىلىك بولىدۇ.

تۇگۇنەك ـ تۇخۇم ئارىلاشمىسى

【خۇرۇچى】 تۇگۇنەك 300 گرام، تۇخۇم ئون دانە، ماش ئۇنى 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇگۇنەكنى پاكىز تازىلاپ، ئۇنى قېيما قىلىش ماشىنىسىدىن ئۆتكۈزىمىز. تۇخۇمنى چېقىپ، ماش ئۇنى، تۇز سېلىپ، تەييارلانغان تۇگۇنەكنى سېلىپ خېمىر قىلىمىز. ئاندىن ئۇنى زۇۋۇلا قىلىپ ئاچىمىز ۋە 5 ～ 6 داندىن قىلىپ سۇ مايدا رەڭگى قىزارغۇچە پىشۇرىمىز.

تۇخۇم سالات

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە، تۇگۇنەك 200 گرام، پىياز 50 گرام، كۆكمۇچ 50 گرام، پەمىدۇر ئون گرام، ئاچىقسۇ، تۇز، كۈنجۈت مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ، بۆلەكچە قىلىپ ئۇششاق توغراپ، تۇگۈنەكنى پىشۇرۇپ توغرايمىز. ئۇنىڭغا پىياز، كۆكمۇچ، پەمىدۇر، ئاچچىقسۇ، تۇز، مۇزاپىق مىقداردا كۇنجۇت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

هوردا پىشۇرۇلغان تۇخۇم

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە، قايماق 200 گرام، تۇز 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى چوڭ قاچىغا چېقىپ، ئۇستىگە تۇز سېلىپ، ئۇنىڭغا قايماقنى ئىلەشتۇرۇپ، ئاندىن كىچىك پىيالىغا تۆكۈپ، قاسقانغا قويۇپ، 20 مىنۇت پىشۇرىمىز. بۇنى نان بىلەن ئىستېمال قىلىمىز.

پوشكال چۆپ

【خۇرۇچى】 تۇخۇم بەش دانە، ماش ئۇنى ئون گرام، گۆش، پىياز، مۇچ، سامساق، تۇز مۇزاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇنىڭغا تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، ماش ئۇنىدا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇششاق ئۇگرىدەك كېسىمىز. ئاندىن گۆش، پىياز، مۇچ، سامساق، پەمىدۇرنى قورۇيمىز. ئۇنىڭدىن باشقا قورۇمىنى مۇچ، ئاچچىقسۇ، پەمىدۇر، تۇخۇمدىمۇ تەييارلاشقا بولىدۇ. ئۇگرىگە 100 گرامدىن قورۇما سېلىپ ئىستېمال قىلىمىز.

گۆش بىلەن تەييارلانغان تۇخۇم

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە، ماش سۇزمىسى 200 گرام، قېزا ئون گرام، كالا گۆشى 200 گرام، قارتا ئون گرام، قوي گۆشى 200 گرام، پىياز 200 گرام، كالباسا مۇزاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇملارنى چېقىپ، ئۇنى ماش سۇزمىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئون بىلىن تەييارلايمىز. ئاندىن قېزىنى قارتا، كالا گۆشى، قوي گۆشىنى ئۇششاق توغراپ ئارىلاشتۇرىمىز. كالباسانى سۇدا قاينىتىمىز. يەنە كالا گۆشى ياكى قوي گۆشىدە شورپا قىلىمىز. ئىككى تۇخۇمنى تۆكۈپ، 200 گرام پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ياخشى ئىلەشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. باشقا كورىغا ئىككى تۇخۇمنى چېقىپ، 50 گرام ماش ئۇنى بىلەن ياخشى ئىلەشتۇرۇپ، داسقا تۆكۈپ، بىلىنغا 150 گرام قىيمىنى سېلىپ تۇگۈپ، ئارىلاشمىغا چىلاپ مايدا پىشۇرۇۋالىمىز. تەييارلانغان تېتىتقۇلارنى سەپسەك بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

قاينات سۇغا تۆكۈلگەن تۇخۇم

[خۇرۇچى] تۇخۇم بىر دانە.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] چوڭ پىيالىغا قاينات سۇنى تۆكۈپ، تۇخۇمنى چېقىپ، ئىلەشتۈرۈپ ئىچىمىز. بۇ ئىنتايىن پايدىلىق. بۇنىڭغا تۇز ياكى شېكەر سالسا بولىدۇ. بۇنى بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا ئىچىپ بەرسە تېزدىن ئورۇقلىتىدۇ. دىئابېت كېسىلى ۋە قان بېسىمغا پايدىلىق.

ئۇۋا تۇخۇمى

[خۇرۇچى] قوي گۆشى 200 گرام، قۇيرۇق ماي ئون گرام، تۇخۇم بەش دانە، كۈنجۈت مېيى ئون گرام، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوي گۆشىنى قۇيرۇق ماي بىلەن نېپىز توغراپ، كۈنجۈت مېيىدا كۆيدۈرۈپ، تۇز، تېتىتقۇ سالىمىز. گۆش تەييار بولغاندىن كېيىن، تەڭگىگە ئالىمىز. تۇخۇمنى پىشۇرۇپ، ئاقلاپ، ئوتتۇرىغا قويۇپ، يېنىغا گۆش قۇيۇپ ئۇۋۇدەك ياسايمىز. بۇ تاماق ھەقىقەتەن تۇخۇم بار قۇش ئۇۋىسىنى ئەسلىتىدۇ.

تۇخۇم شاكىلى ئۇنى

[خۇرۇچى] تۇخۇم شاكىلى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] كۆپچىلىك بىلمەسلىكى مۇمكىن. تۇخۇم شاكىلى تەركىبىدە 90% تىن ئارتۇق كاربونات كىسلاتاسى، 10% ۋىتامىن A، B، D، فوسفور، ماي قاتارلىق نۇرغۇن ئېلېمېنتلار بار.

شاكالنى تۇز سۈيىدە پاكىز يۇيۇپ، چوڭ قازان ياكى باشقا ئاغزى ھىم نەرسىگە سېلىپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، 12 سائەت تۇرغۇزىمىز. ئوتنىڭ تېمپېراتۇرىسى 100 گرادۇسقا يەتكۈزۈلىدۇ. 12 سائەتتىن كېيىن شاكال ئۇنغا ئايلىنىدۇ. بۇ ئۇن «گوشتىيا» دېيىلىدۇ.

بۇرۇنقى زامانلاردا بۇ تاش ۋاكۇئۇم قازانلىرىدا تەييارلىناتتى. شاكال ئۇنى نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. (ئاشقازان كېسىلى، ئۇچەي ياللۇغى) بالىلارغا ئىنتايىن پايدا قىلىدۇ. راك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر تۇخۇم شاكىلى ئۇنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆزگە چېپىلسا، كۆزدىكى ئاقىنى

تارقىتىش رولىنى ئويناىدۇ.

ئۆسمە كېسەللىكىگە تۇخۇم شاكىلى ئۇنى ھەسەل ياكى ئاچچىقسۇدا تەييارلانغان ئارىلاشما ئىنتايىن شىپالىق قان توختىتىش رولى بار. ئۇ يەنە يۇرەك، ئۆپكە ۋە خىلمۇخىل ئاياللار كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. تۇخۇم شاكىلى ئۇنىدا خىلمۇخىل تاتاملارنى تەييارلاشقا بولىدۇ. دۇنيا بازىرىدا ئۇنىڭ باھاسى كۇمۇشتىن يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ.

سېرىق ئۇماچ

【خۇرۇچى】 تۇخۇم بەش دانە، زەيتۇن مېيى ئون گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇملارنى چېقىپ، ئېقى بىلەن سېرىقىنى ئايرىم - ئايرىم ئىلەشتۇرۇپ، ئۇنى زەيتۇن مېيى ياكى قوناق مېيىدا قورۇيمىز. ئاندىن جۇلاپنى تۆكىمىز. ئون مىنۇت سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. جۇلاپنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇنداق: 700 گرام شېكەرنى ئېرىتىپ، سۇغا تۆكىمىز. تېتىتقۇلارنى سالىمىز. بۇ چوڭلارغا پايدىلىق، ياشلارغا بولمايدۇ. ئاق ئۇماچنى تۇخۇم ئېقىدا مۇشۇنداق تەييارلىساق بولىدۇ.

گۇل تۇخۇم

【خۇرۇچى】 پىشۇرۇلغان تۇخۇم مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ، ئۆتكۇر پىچاقتا كېسىپ ئىككى گۇل چىقىرىمىز. ئۇنىڭدا خىلمۇخىل تاماقلارنى زىننەتلىگىلى بولىدۇ. بۇنى مېھمانلارنىڭ ئالدىغا قويسا كۆركەم ھەم كۆڭۈللۈك بولىدۇ. شۇڭا، ئاشپەزلەر تۇخۇمدىن خىلمۇخىل نەقىشلەرنى ئويۇپ، ئۆزىنىڭ ئاجايىپ كارامىتىنى كۆرسىتىدۇ.

خام تۇخۇم

【خۇرۇچى】 تۇخۇم مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 زامانىۋى مېدىتسىنادا تۇخۇمنى ئىسسىق تۇز سۇيىدە ئىللىتىپ، خام ئىچىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. خام تۇخۇم يۇقىرى قان بېسىمغا پايدا قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئۆسمە، نېرۋا ئاجىزلىقى، زۇكام، گال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. خام تۇخۇملاردىن تاشپاقا تۇخۇمى، بۆدۈنە تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى توخۇ تۇخۇمىدىنمۇ يۇقىرى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئۇيغۇر كتاب توربىكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

پىشۇرۇلغان تۇخۇم

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە، قارىمۇچ بەش گرام، تۇز 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇۋېلىپ، سوغۇق سۇغا بىرنەچچە مىنۇت چىلاپ قويىمىز. تۇخۇمنىڭ سىرتىنى لۆڭگە بىلەن سۈرتۈۋېتىپ، بىر تەخسىدە تۇز، بىر تەخسىدە سوقۇلغان قارىمۇچ بىلەن داستىخانغا قويىمىز.

كۆمىمە تۇخۇم

【خۇرۇچى】 تۇخۇم مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇش ئامما ئارىسىدا كەڭ تارقالغان. تۇخۇمنى كۆمۈپ پىشۇرغاندا، تۇخۇمنىڭ پاينىكىنى ۋە ئۇچىنى يېڭىنە بىلەن تېشىپ (پىشقاندا يېرىلىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن) ھۆل لاتىغا ئوراپ، قوقاسقا 8 ~ 10 مىنۇت كۆمۈپ قويساق بولىدۇ. ئەگەر تۇخۇمنى دوخۇپكىدا پىشۇرۇشقا توغرا كەلسە، تۇخۇمنىڭ ئىككى تەرىپىنى تەشكەندىن كېيىن لاتىغا ئورىماي، دوخۇپكىنىڭ لېيىغا تىزىپ، دوخۇپكا قىزىغاندا سېلىپ، ھەر ئۇچ مىنۇتتا بىر قېتىم ئايلاندۇرۇپ تۇرساق، تۇخۇم ئون مىنۇت ئەتراپىدا قېتىشىپ پىشىدۇ.

ئۇيۇتما تۇخۇم

【خۇرۇچى】 تۇخۇم 15 ~ 18 دانە، قوينىڭ دوۋسىقى بىر دانە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوچقارنىڭ دوۋسىقىنى تۇز بىلەن چايقاپ، ئىچى ۋە تېشىنى پاكىز تازىلايمىز، ئاندىن ناسۇس بىلەن يەل بېرىپ توشقۇزۇپ، ئاغزىنى چىڭ باغلاپ ئاپتاپتا 2 ~ 3 كۈن قۇرۇتىمىز. قۇرۇتۇلغان دوۋساقنىڭ ئاغزىغا چوڭ ژاروڭكىنى كەپلەپ، 15 ~ 18 دانە تۇخۇمنى چېقىپ ژاروڭكا ئارقىلىق قۇيىمىز (تۇخۇمنىڭ سېرىقى بۇزۇلۇپ كەتمەسلىكى كېرەك). ئاندىن دوۋساقنىڭ ئاغزىنى چىڭ باغلاپ، مۇزلۇق سۇغا 1.5 ~ 2 سائەت چىلاپ قويىمىز.

چوڭ كورا ياكى قازاندىكى سۇ قاينىغاندا، دوۋساقنى سېلىپ 30 ~ 40 مىنۇت (تۇخۇم ئۇيۇپ قاتقۇچە) قاينىتىپ ئالىمىز. ئاندىن كېيىن دوۋساقنى يېرىپ، تۇخۇمنى لېگەنگە ئالساق بولىدۇ.

مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر

ماي، تۇخۇم، سۈت، شېكەر، سودا سېلىپ بوشراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭدىن مايدا پىشۇرۇلغان ھەر خىل شەكىللەردىكى يېمەكلىكلەرنى تەييارلاش مۇمكىن. بۇ خىل يېمەكلىكلەر ھېيت ـ ئايەم ۋە توي ـ تۆكۈنلەردە كۆپلەپ تەييارلىنىدۇ. تۆۋەندە ئۇلاردىن بىرقانچىسىنى تونۇشتۇرىمىز.

بوغۇرساق

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 ～ 600 گرام، سۈت 150 گرام، قۇم شېكەر 30 ～ 50 گرام، ماي 100 ～ 150 گرام، تۇخۇم 1 ～ 2 دانە، تۇز بىر قوشۇق، سودا مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بوغۇرساقنىڭ خېمىرى ماي، تۇخۇم، سۈت، قۇم شېكەر، تۇز، سودا سېلىپ سەل قاتتىقراپ قىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ. تەييارلانغان خېمىرنى 100 ～ 150 گرام چوڭلۇقتىكى پارچىلارغا بۆلۈپ، ئاشتاختا ئۇستىدە ئۇزۇنچاق، دۇگىلەك قىلىپ ئېشىپ تەييارلىغاندىن كېيىن 2 ～ 3 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ، قازاندا قىزىپ تۇرغان مايغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. بوغۇرساقنىڭ يەنە بىر خىلى ئېشىپ تەييارلانغان خېمىر بىر چىمدىم، بىر چىمدىمدىن ئۇزۇپ ئېلىنىپ، بىر ـ بىرلەپ بارماق بىلەن يىمىرىلىپ، بۇدۇر ـ بۇدۇر گۈلى بار نەرسە ئۇستىدە دۇگىلىتىپ ياسىلىدۇ. ياساپ تەييارلانغان بوغۇرساقلار مايغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. بۇ خىل پىشۇرۇلغان بوغۇرساقلارنىڭ بىرئاز ۋاقىت ساقلاپ يېيىشكە، سەپەرگە چىققاندا تەييارلاپ ئېلىۋېلىشقا بولىدۇ.

تۇمارسىمان بوغۇرساق

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، قوينىڭ ئىچ مېيى، خېمىرتۇرۇچ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئازراق تۇز تېمىتىپ، تۆگە ياكى قوينىڭ ئېرىتىلگەن ئىچ مېيىنى قۇيۇپ چىڭراق خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە ئوبدان ئىشلەپ، ئەمبەلگە ئېلىپ تۆت مىللىمېتىر قېلىنلىقتا تەكشى يايىمىز. يېيىلغان خېمىرنى ئۇچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە ئۇ چېتىدىن بۇ چېتىگە قىڭراق بىلەن كېسىپ، قىيپاش ھالدا بۇ چېتىدىن ئۇ چېتىگە ئوخشاش كەڭلىكتە رومبا، تۇمارچە

www.uyghurkitap.com

شەكىللەردە تەييارلىۋالىمىز. قازانغا ئازراق ئېرىتىلگەن ئىچ ماي قۇيۇپ سۇس ئوتتا قىزىتىپ، كېسىلگەن بوغۇرساقلارنى سېلىپ، توختىماي ئارىلاشتۇرۇپ، تىندۇرۇپ تەكشى قىزارتىپ پىشۇرىمىز.

قاتلانغان بوغۇرساق

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، تۇخۇم، خېمىرتۇرۇچ، ئۆسۈملۈك مېيى، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شېكەرنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ سوۋۇتۇپ، ئۇنغا بىرنەچچە تال تۇخۇم چېقىپ، شېكەر سۇيى ۋە ماي بىلەن چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. چالا كۆپكەن خېمىرنى ئوبدان ئىشلەپ، تاۋلاپ، ئەمبەلدە ئۇچ سانتىمېتىر قېلىنلىقتا تەكشى يايىمىز. قېيىقچا قىيغۇچ بىلەن ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ، كېسىلگەن خېمىرلاردىن ئىككىسىنى بىر جۇپلەپ ئوتتۇرىسىدىن پىچاق بىلەن تىلىپ تۆشۈك ئاچىمىز. خېمىرنىڭ بىر تەرىپىنى قايرىپ تۆشۈكتىن ئۆتكۈزسەك، ئىككى بېشى قاتلىنىپ ئوتتۇرىسى ئېشىلگەن شەكىلگە كېلىدۇ. ساپلىقتىكى مايىنى 6 ـ دەرىجىدە (180 گرادۇس) قىزىتىپ، بوغۇرساقلارنى سېلىپ تەكشى قىزارتىپ پىشۇرۇپ ئالىمىز.

يېرىلغان بوغۇرساق

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، سېرىقماي 180 گرام، تۇخۇم تۆت دانە، شېكەر ئون گرام، خېمىرتۇرۇچ، كۈنجۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇخۇم، شېكەر، ماي، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇپ ئون مىنۇت تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىرنى ئىشلەپ، بارماقتەك تومـ ـلۇقتا پىلتا قىلىپ، ئون گراملىق زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئالمقانغا ئېلىپ بىردىن ـ بىردىن يۇمىلاق قىلىپ كۈنجۈتنىڭ ئۈستىدە دومىلىتىمىز. كۈنجۈت تەكشى چاپلاشقاندا، 180 گرادۇسلۇق مايغا سېلىپ شەكلىنى مۇقىملىۋېلىپ، ئوتنى ئۇلغايتىپ، ياغنى 5 ـ دەرىجىدە (150 گرادۇس) قىزىتىپ تەكشى سارغايتىپ پىشۇرساق، بوغۇرساقنىڭ بىر تەرىپى ئۆزلۈكىدىن يېرىلىدۇ، ئاندىن ئۇنى سۇزۇۋالىمىز.

چەلپەك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 250 گرام، ئۇچ دانە تۇخۇم سېرىقى، قايماق ياكى سۈت 40 ～ 60 گرام، قوي شېكەر 50 ～ 70 گرام، سودا بەش گرام، ئاق شېكەر

50 ~ 80 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چەلپەك خېمىرىنى يۇغۇرۇش ئۇچۇن، ئالدى بىلەن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئايرىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا شېكەر سېلىپ، سۇ ياكى سۈت، ئازراق سودا، تۇز، ئۇن سېلىپ خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. تەييارلانغان خېمىردىن 80 ~ 100 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا راسلاپ، ھەربىرىنى 1.5 ~ 2 مىللىمېتىر قېلىنلىقتا يايىمىز. تەييارلانغان چەلپەكلەرنى قازاندىكى قىزىتىلغان ياغقا سېلىپ پىشۇرىمىز. تەخسىگە ئېلىنغاندىن كېيىن، ئۇستىگە شېكەر ئۇنى سېپىپ قويىمىز.

تۇخۇم چەلپەك (تۇخۇم نېنى)

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە، ماي ئون گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى چېقىپ، تۇزىنى تەڭشەپ، ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. ئاندى قازانغا ماي قۇيۇپ، تەييارلانغان تۇخۇمنى قازانغا تۆكۈپ پىشۇرىمىز. بىر تەرىپى پىشقاندىن كېيىن يەنە بىر تەرىپىنى ئۆرۈپ پىشۇرىمىز. ئۆرىگەندە ئاستا ئۆرۈش كېرەك. پىشقان تۇخۇم چەلپەكنى داسقا سېلىپ توغراپ، قېتىق ياكى تاتلىق خۇرۇچلار بىلەن ئىستېمال قىلىمىز.

ئەبجەش چەلپەك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 600 گرام، تۇخۇم بەش دانە، ئېچىتقۇ 50 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى ئون گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنىڭ ئۇستىگە ئاق ئۇن ياكى قوناق ئۇنى، ئېچىتقۇ سېلىپ قوچۇيمىز. ئاندىن قازانغا ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ، ئۇستىگە تۇخۇم ئارىلاشمىسىنى تۆكۈپ سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. قازاننىڭ ئاغزىنى يېپىپ قويىمىز. بۇنى دوخۇپكىدا پىشۇرۇشقىمۇ بولىدۇ. بۇ نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پوشكال

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 500 گرام، تۇخۇم ئون دانە، تۇز ئون گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇستىگە تۇز ۋە ئۇننى سېلىپ يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىق جايدا بولدۇرىمىز. ئاندىن زۇۋۇلا قىلىپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز يېيىتىپ، ئوتتۇرىسىغا پىچاق بىلەن ئەن سالىمىز. قازانغا ماي قۇيۇپ داغلاپ، پوشكالنى سېلىپ سارغايغۇچە پىشۇرىمىز. تەييارلانغان پوشكال قېتىق ياكى قايماق

بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. پوشكالنى گۆش ياكى كۆكتات قېيىپ-سېسىپ تەييارلاشقا بولىدۇ.

تۇخۇم پوشكالى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم 4 ~ 5 دانە، ماي، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى چېقىپ، قاچىغا قۇيۇپ قوچۇپ، ئۇنىڭغا 15 گرام تۇز سالىمىز. ئاندىن سۇ قۇيۇپ قويۇق شىرە ياساپ، 15 ~ 20 مىنۇت تىندۇرىمىز. تاۋۇنى ياكى قازاننى قىزىتىپ، ئەبجەش مايدا داغلاپ، قويۇق تۇخۇم شىرىسىنى قۇيۇپ تەكشى يېيىپ، ھەر ئىككى يۈزىنى سارغايتىپ پىشۇرىمىز. تەييارلانغان تۇخۇم پوشكالىنى قايماق، سۈت، چاي، كەمپۈت ياكى قەھۋە بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئۇچتۇرپان پوشكالى

【خۇرۇچى】 بۇغداي ئۇنى، قايماق، تۇز، يۇمغاقسۈت مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، بوش خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. خام قايماقنى توڭلاتقۇغا سېلىپ سەل قاتۇرىمىز، ئاندىن قايماقنى ئەمىلگە تۆكۈپ نوغۇچ بىلەن يانچىپ يۇمشىتىپ، سۇزگۈچتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلايمىز. خېمىرنى ياڭاقتەك چوڭلۇقتا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چانالغان يۇمغاقسۈت ۋە تۇزنى سېپىپ، سامسا تۇگكەندەك تۇگۇپ قاتلاپ، تاۋۇنى سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، پۇكلىگەن تەرىپىنى تېگىگە كەلتۇرۇپ، سۇس ئوتتا ئالدىرىماي پىشۇرىمىز.

قات ـ قات پوشكال

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، خېمىرتۇرۇچ، سۇ ماي، تۇز، تۇخۇم، ئەبجەش ماي، شېكەر تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىشلىتىلىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا ئىلمان سۇدا ئېزىلگەن خېمىرتۇرۇچنى سېلىپ، سەل بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىر چالا كۆپكەندە خېمىرنى بېسىپ نېپىزلىتىپ، تۇز، تۇخۇم، ئەبجەش ماي، ئازراق قۇرۇق ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ، قايتا-قايتا ئىشلەپ، ئۇلارنى خېمىرغا تەكشى يېگۈزۈپ ئون مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاندىن پىلتا قىلىپ 100 گرامىلىق زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ياخشى تاۋلاپ ئېچىپ (ئۇچ مىللىمېتىر قېلىن-لىقتا)، ئوتتۇرىسىدىن پىچاق بىلەن ئىككى دانە تۆشۈك ئېچىپ، 100 ~ 120 گرادۇس

قىزىغان مايغا سېلىپ، سۇس ئوتتا ئالدىرىماي تەكشى سارغايتىپ ئېلىپ، شېكەر تالقىنى سېپىپ لېگەنگە تىزىمىز.

ئەسكەرتىش: ماي، تۇخۇملار خېمىرغا بىۋاستە قۇيۇلسا قات چىقمايدۇ. ئېچىپ دەرھال سالمىساق چېچەك چىقمايدۇ.

تاتلىق پوشكال

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ئۆسۈملۈك مېيى، شېكەر تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۇۋاپىق مىقدارىدىكى ئۇننى داسقا تۆكۈپ، قايناۋاتقان قايناق سۇنى ئۇنغا قۇيۇپ، نوغۇچ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرساق قاتتىراق ھالەتكە كېلىدۇ. سەل سوۋۇغاندا قول بىلەن ياخشى ئىشلەپ تىندۇرۇپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى پىلتا قىلىپ، ئون گرام ئەتراپىدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، تەكشى، نېپىز يېيىپ، ئوتتۇرىسىدىن بىر تۆشۈك ئېچىپ 4 ـ، 5 ـ دەرىجىدىكى (120 ～ 150 گرادۇس) قىزىق مايغا سېلىپ، ئۆرۈپ ـ چۆرۈپ ئىككى تەرىپىنى تەكشى سارغايتىپ ئېلىپ، شېكەر تالقىنىنى كۆپرەك سېپىپ، ئۇستى ـ ئۇستىگە تىزىپ ئېلىپ چىقىمىز.

قۇش تىلى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 250 گرام، تۇخۇم سېرىقى، قايماق ياكى سۇت 40 ～ 60 گرام، قوم شېكەر 50 ～ 70 گرام، سودا بەش گرام، ئاق شېكەر 50 ～ 80 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئايرىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا شېكەر سېلىپ، سۇ ياكى سۇت، ئازراق سودا، تۇز، ئۇن سېلىپ خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. خېمىرنى زۇۋۇلا قىلىپ، ئوگرە خېمىردەك دۇگىلەك قىلىپ يېيىۋالىمىز. خېمىرنى 1.5 ～ 2 سانتىمېتىر كەڭلىكتە تاسما ـ تاسما قىلىپ، قېيىقچا كەسكۈچ بىلەن كېسىمىز، ئاندىن ھەربىر تاسما خېمىرنى 4 ～ 5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا رومبا شەكلىدە كېسىپ تەييارلايمىز ـ دە، مايغا سېلىپ پىشۇرىمىز. پىشىپ چىققان قۇش تىلى ئۇستىگە شېكەر تالقىنى سېپىپ تەخسىلەرگە تىزىپ قويىمىز.

گۈلبەنەك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 250 گرام، تۇخۇم سېرىقى ئۇچ دانە، قايماق ياكى سۇت 40 ～ 60 گرام، قوم شېكەر 50 ～ 70 گرام، سودا بەش گرام، ئاق شېكەر 50 ～

80 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئايرىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا شېكەر سېلىپ، سۇ ياكى سۈت، ئازراق سودا، تۇز، ئۇن سېلىپ خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. بۇ خېمىرنى 250 ～ 300 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا قىلىپ، ھەربىر زۇۋۇلىنى 1.5 ～ 2 مىللىمېتىر قېلىنلىقتا ئۇگرە خېمىرىدەك دۇگىلەك قىلىپ يېيىۋالىمىز. ئاندىن خېمىرنى 3 ～ 4 سانتىمېتىر كەڭلىكتە تاسما قىلىپ كېسىمىز ھەم ھەربىر تاسمىنىڭ ئىككى بېشىنى پىچاقنىڭ ئۇچى بىلەن قاتار ـ قاتار قىلىپ تىلغاندىن كېيىن، بۇ تاسمىنى بىر باشتىن تۇرىمىز. تۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇستىگە شېكەر تالقىنى سېپىمىز. قالغان تاسمىلارنىمۇ شۇ بويىچە پىشۇرىمىز.

ئەتىرگۈل چېچىكى

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن 250 گرام، تۇخۇم سېرىقى ئۇچ دانە، قايماق ياكى سۈت 40 ～ 60 گرام، قۇم شېكەر 50 ～ 70 گرام، سودا بەش گرام، ئاق شېكەر 50 ～ 80 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئايرىپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا شېكەر سېلىپ، سۇ ياكى سۈت، ئازراق سودا، تۇز، ئۇن سېلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنى ئۇگرە خېمىرىدەك قىلىپ يېيىۋالىمىز ۋە ياپقۇچى نەپىز ئىستاكان بىلەن دۇگىلەك ـ دۇگىلەك قىلىپ ئويۇپ كېسىۋالىمىز. بۇ دۇگىلەكلەرنى 3 ～ 4 قەۋەت قىلىپ بىرىنىڭ ئۇستىگە بىرىنى قويىمىز ـ دە، نەق ئوتتۇرىسىدىن بارماق بىلەن بېسىپ، بىر ـ بىرىگە جۇپلەشتۇرىمىز. ئاندىن ئەتراپىنى 3 ～ 4 يەردىن بارماق كەڭلىكىدە قىلىپ ئېچ تەرەپكە قاراپ كېسىمىز. بۇنىڭ بىلەن ئەتىرگۈل شەكلىدىكى قات ـ قات دۇگىلەك گۈل بارلىققا كېلىدۇ. بۇلارنى قىزدۇرۇلغان مايغا سېلىپ پىشۇرىمىز. پىشىپ چىققانلىرىنىڭ ئۇستىگە شېكەر تالقىنى سېپىپ، تەخسىگە تىزىپ قويىمىز.

ئورام

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، تۇخۇم، سۈت، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئورامنىڭ خېمىرىنى بەش تۇخۇم چېقىپ، ئۇنىڭغا ئازراق قۇم شېكەر، ئىككى قوشۇق سۈت قۇيۇپ ئوبدان ئىلەشتۇرۇپ، ئۇستىگە ئالىي سورتلۇق ئۇن سېلىپ يۇغۇرىمىز. ئاندىن ئۇ خېمىرنى 2 ～ 3 مىللىمېتىر قېلىنلىقتا ئۇگرە خېمىرىدەك قېيىقچا كەسكۈچ بىلەن كېسىپ، قازاندىكى مايغا سالىمىز. ئورام پىشىۋاتـ

قاندا، نوغۇچىنىڭ ئىككىنچى بېشىنى بىرەم - بىرەم ئايلاندۇرىمىز. نوغۇچ ئايلاندۇ-رۇلغانسېرى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەچكە، خېمىر نوغۇچتىن ئاستا ئاجراپ مايغاچۇشۇپ، بىر خىل چېچەك شەكلىگە كىرىپ قىزىرىپ پىشىدۇ. ئۇ سوۋۇغاندىن كېيىن ئۈستىگە شېكەر تالقىنى سېلىپ، تەخسىلەرگە تىزىپ قويىمىز.

بىلىن

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، تۇخۇم، سۈت، شېكەر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىلىننىمۇ قۇيماققا ئوخشاش بولدۇرۇلغان خېمىر ۋە پېتىر خېمىردىن پىشۇرۇش مۇمكىن. لېكىن بىلىننىڭ خېمىرى قۇيماقنىڭ خېمىرىدىن سۇ-يۇقراق بولىدۇ. بىلىننىڭ خېمىرىغا سۇ ئىشلىتىلمەيدۇ. بولدۇرۇلغان بىلىن خېمىرىغا سېلىنىدىغان تۇخۇم ۋە شېكەر قۇيماققا قارىغاندا جىقراق بولىدۇ، پېتىر خېمىرغا ئازراق سودا سېلىنىدۇ.

مەيلى بولدۇرۇلغان ياكى پېتىر بىلىن خېمىرى بولسۇن، ھەر ئىككىلىسى مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى تاۋا چوڭلۇقىدا بىر پۈتۈن دۇگىلەك قىلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنى پىشۇرۇش ئۇچۇن ماي سۇرتۇپ قىزدۇرۇلغان تاۋىغا تەييارلانغان سۇيۇق خېمىر مۇۋاپىق چوڭلۇقتە-كى ئاش چۆمۈچىدە قۇيۇلىدۇ - دە، تاۋىنى ئۇيان - بۇيانغا قىڭغايتىپ، خېمىرنى نېپىز يېيىتىمىز. مۇۋاپىق ئوتتا نېپىز خېمىرنىڭ بىر تەرىپى قىزارغاندىن كېيىن، خېمىرنىڭ چېتىدىن تۇتۇپ ياكى ئۇرىگۈچ بىلەن ئۆرۈپ، ئىككىنچى بىر تەرىپىمۇ قىزىرىپ پىشقاڭ-دىن كېيىن تاۋىدىن ئېلىپ تاختا ئۈستىگە قويىمىز. بۇنىڭ بىلەن نېپىز، كۆز - كۆز كۆپۈپ، قىزىرىپ پىشقان پوشكال پىشىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىلمان ۋاقتىدىلا سېرىقماي سۇرتۇپ ئازراق شېكەر سېپىپ، ئۈستىگە يەنە بىرنى قاتلاپ قويۇپ يەنە ماي سۇرتۇپ، شېكەر سەپكەندىن كېيىن، يەنە بىرنى قويىمىز... مۇشۇ تەرىقىدە ئون نەچچە قەۋەت بولغاندىن كېيىن، ئاق نانىنى پىچاق بىلەن كەسكەندەك ئۇچ بۇرجەك قىلىپ كېسىپ ئىستېمال قىلىمىز. پىشۇرۇلغان بىلىن خېمىرىنىڭ ئىچىگە مايدا قورۇپ تەييارلانغان گۆش قېيمىسى سېلىپ، تۆت تەرىپىنى كونۇبرت قاتلىغاندەك قاتلىغاندىن كېيىن بىر - بىرلەپ يېيىشكىمۇ بولىدۇ. بۇ (بىلىن كاتلىت) دەپ ئاتىلىدۇ.

مۇنار ئەتمەك (مۇنار)

بۇنىڭ شەكلى مۇنارغا ئوخشايدۇ، ئاساسى چوڭ، ئاندىن ئوتتۇرىسى ۋە چوققىسى كىچىكلەپ بارىدۇ. مەھمۇد قەشقىرىنىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا مۇنارنىڭ ئېگىزلە-كى 22 مېتىر كېلىدۇ، دەپ خاتىرىلەنگەن.

بىز كىتابنىڭ بېشىدا ھېيت - بايراملاردا نان تەييارلاشنىڭ خىلمۇخىل ئۇسۇلىنى

سۆزلەپ ئۆتكەنىدۇق. بۇ تاتلىق ـ تۇرمۇلارنىڭ ئاساسى بولۇپ، مۇنارىدا ئۆز ئىپادىسىنى تاپقان.

سامبۇسا

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، قوي گۆشى، پىياز، ئاقمۇچ، كاۋاۋدـچىن، ئۆسۈملۈك مېيى، تۇخۇم، خېمىرتۇرۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوي گۆشىنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى يۇمشاق چاناپ، ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ گۆشنى سېلىپ چالا قورۇيمىز، ئاندىن پىياز سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىككى تال تۇخۇم چېقىپ، ئىلمان سۇدا يۇغۇرۇپ ئون مىنۇت تىندۇرىمىز. چالا كۆپكەن خېمىرنى ئۆرۈكتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، پوزا بىلەن جىلتا ئېچىپ، ئوتتۇرىسىغا قىيما ئېلىپ، چېتىنى چىمدىپ سامسا تۇرىدە گۇل چىقىرىپ تۇگۇپ، (ھىلال ئاي شەكلىدە) 5 ـ دەرىجىدە (150 گرادۇس) قىزىتىلغان مايغا سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ پىشقاندا سۇزۇۋالىمىز.

ماش سامبۇسىسى

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، ماش، قوي گۆشى، پىياز، تۇخۇم، ئاقمۇچ، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، بىر تال تۇخۇم چېقىپ، ئىلمان سۇدا چىگىراق يۇغۇرۇپ ئون مىنۇت تىندۇرىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك توغراپ، باشپىياز-نى ئۇششاق چايمىز. گۆشنى چالا قورۇپ، پىياز، ئاقمۇچ، تۇز سېلىپ ئېلىپ قويىمىز. ماشنى قازاندا ئېتىلغۇچە قاينىتىپ سۇزۇۋېلىپ، سۇسىزلاندۇرۇپ ئازراق تۇز سېپىپ، ئاندىن قورۇۋالغان قىيمىغا قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. چالا كۆپكەن خېمىرنى ئۆرۈكتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، پوزا بىلەن جىلتا ئېچىپ، ئوتتۇرىسىغا قىيما ئېلىپ، چېتىنى چىمدىپ گۇل چىقىرىپ تۇگۇپ، (ھىلال ئاي شەكلىدە) 5 ـ دەرىجىدە (150 گرادۇس) قىزىتىلغان مايغا سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ پىشقاندا سۇزۇۋالىمىز.

شېكەر سامبۇسىسى

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، قۇيرۇق ماي، گۈرۈچ، خېمىرتۇ-رۇچ، تۇخۇم مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، بىر تال تۇخۇم چېقىپ، ئىلمان

سۇدا چىكىراق يۇغۇرۇپ ئون مىنۇت تىندۇرىمىز. گۈرۈچنى دۇملەپ پىشۇرۇپ، سوۋۇ-تۇپ قويىمىز. قۇيرۇق ماينى گۈرۈچتەك ئۇششاق توغرايمىز. مايغا شېكەر سېپىپ، گۈرۈچنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. چالا كۆپكەن خېمىردىن ئۆرۈكتەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، پوزا بىلەن جىلتا ئېچىپ، ئوتتۇرىسىغا قىيما ئېلىپ، چېتىنى چىمدىپ گۈل چىقىرىپ تۇگۈپ (ھىلال ئاي شەكلىدە)، 5 ـ دەرىجىدە (150 گرادۇس) قىزىتىلغان مايغا سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ پىشقاندا سۇزۇۋالىمىز.

قېيىقچا (1)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئون دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ، 50 گرام تۇز سېلىپ، قاتتىقراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ تەكشى يايىمىز. دۇگىلەك ھەم نېپىز يېيىلغان خېمىرنى ئوتتۇرىدىن قاتلاپ، قېيىقچا بىلەن تۆت سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىپ، قولىمىزغا ساڭزا ئورىغاندەك ئوراپ، قازانغا ماي قۇيۇپ، مايغا چۇچۇتۇۋەتمەي سېلىپ، سارغايتىپ پىشۇرىمىز. ئاندىن ۋازىغا تىزىپ، قىزىق ۋاقتىدا ئۇستىگە ئاق شېكەر سېپىمىز. بۇنىڭ تەمى تاتلىق، كۆركەم، چۈرۈك بولۇپ، داستىخاندا ھەشەمەتلىك كۆرۈنىدۇ.

قېيىقچا (2)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، تۇخۇم، ئۆسۈملۈك مېيى، شېكەر تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق ئۇنغا تۇخۇمنى قۇيۇپ ئازراق داغلانغان ئۆسۈملۈك مېيى، ئازراق تۇز سېلىپ چىكىراق خېمىر يۇغۇرىمىز. تىنغان خېمىرنى ياخشى ئىشلەپ زۇۋۇلا ئېشىپ، نوغۇچ بىلەن ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا تەكشى يېيىپ، قىيغۇچ بىلەن خېمىرنىڭ چېتىدىن ئايلاندۇرۇپ (ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە) كېسىپ، ماينى قىزىتىپ، قېيىقچىنى دۇگىلەك (چەمبەر شەكلىدە) ياساپ، سارغىيىپ پىشقۇچە چوكا بىلەن ئايلاندۇرۇپ، پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، قىزىق ۋاقتىدا شېكەر سېپىپ ۋازىغا رەتلەپ تىزىپ قويىمىز.

تۇمارسىمان قېيىقچا

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ئۆسۈملۈك مېيى، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق ئۇنغا تۇخۇمنى قۇيۇپ، ئازراق داغلانغان ئۆسۈملۈك

مېيى، ئازراق تۇز سېلىپ چىڭراق خېمىر يۇغۇرىمىز. يېيىلغان خېمىرنى قېيغۇچ بىلەن ئاۋۇال ئۇ چېتىدىن بۇ چېتىغا ئۇچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە قىيىپ، ئاندىن قېيىقچا بىلەن بۇ چېتىدىن ئۇ چېتىغا توغرا كېسىپ قىيىساق، رومبا شەكىللىك، تۇمارچە شەكىللىك قېيىقچا قىيىلىدۇ. قازاندىكى مايىنى 5 ـ دەرىجىدە (150 گرادۇس) قىزىتىپ قېيىقچىلارنى سېلىپ سارغايتىپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئۇستىگە شېكەر سېپىپ قويىمىز.

مايدا پىشۇرۇلغان هالقا

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئون دانە، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ، 50 تۇز سېلىپ، قاتتىقراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ تەكشى يايىمىز. دۇگىلەك ھەم نېپىز يېيىلغان خېمىرنى ئوتتۇرىدىن قاتلاپ، ئۇستىگە ماي ۋە شېكەر سۇرىمىز. بۇ تاماق مايلىق بولۇپ، ئۇزۇك شەكىللىك، كۆركەم بولىدۇ.

سەللە قېيىقچا

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، پىياز ئون گرام، كاۋاۋېچىن، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىياز، مۇۋاپىق مىقدارىدا كاۋاۋېچىننى سۇدا قايىنىتىپ، سۇۋۇ-تۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىر تىنغاندىن كېيىن نېپىز يېيىپ، قېيىقچا بىلەن خېمىرنى ئايلاندۇرۇپ كېسىمىز. كېسىلگەن قېيىقچىنى بىر ـ بىرىدىن ئۇزۇنراق قىلىپ قولغا ئېلىپ، كاللەكىلەپ يۆگەپ تاياقتا سېلىپ، چۇۋۇۋەتمەي، سارغايتىپ پىشۇرۇپ، ۋازىغا تىزىپ، قىزىق ۋاقتىدا ئۇستىگە شېكەر سېپىمىز.

ساڭزا (1)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بەش كىلوگرام، پىياز بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك مېيى بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن 5 ～ 6 دانە، تۇز، كاۋاۋېچىن مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىيازنى توغراپ، كاۋاۋېچىن بىلەن قوشۇپ قايىنىتىپ، ئاندىن پىياز بىلەن كاۋاۋېچىننى سۇزۇۋېلىپ سوۋۇتىمىز. سوۋۇتۇلغان كاۋاۋېچىن سۇيىگە چۇچۇتۇلگەن ماي، تۇخۇمنى چېقىپ تۆكۈپ ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ، چىڭراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرىمىز. ئاندىن خېمىرنى ياخشى چەيلەپ پىشۇرۇپ، 20 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، 250 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا قىلىپ ئۇستىنى مايلاپ، داسقا سېلىپ يېرىم

سائەت تىندۇرىمىز.

چوڭ چۆيۈن قازاننى ئېسىپ، ماي قۇيۇپ ماينى چۇچۇتۇپ، تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەيمىز. تىنغان زۇۋۇلىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چوڭ بارماق قول بىلەن تۆشۈك ئېچىپ، ئالىقان بىلەن ئېشىپ، ھالقىسىمان پىلتا ياساپ، چوكىدەك ئىنچىكە قىلىمىز، ئاندىن ئىككى تال تاياقچىغا خېمىرنى ئېلىپ تەكشى سارغايتىپ پىشۇرىمىز.

خېمىرنىڭ چوكىغا ئىلىنىپ تۇرغان ئىككى تەرىپىنى نۆۋەت بىلەن شۇڭغۇتۇپ، ساڭزىنى قاتۇرۇپ، ئاندىن بىر بېشىنى ئوڭغا، بىر بېشىنى سولغا قايرىپ چوكىنى تارتىۋالىمىز. پىشقان ساڭزىنى ئىسسىق ۋاقتىدا بىر - بىرىگە يېرىم چىشلىتىپ، يانتۇ تىزىپ چىقىرىمىز. بۇ كۆپرەك ھېيىت - بايراملاردا داستىخانغا قويۇلىدۇ.

ساڭزا (2)

ئۇيغۇرلاردا ساڭزىنىڭ خېمىرىنى يۇغۇرۇشتىن تارتىپ، تىندۇرۇش، زۇۋۇلا ئۇزۇش، ئېشىش، قاتلاش، مايغا سېلىش، لېگەنگە تىزىش قاتارلىق مەشغۇلات جەريانى ھېچقايسى مىللەتنىڭ ساڭزىسىغا ئوخشىمايدىغان ئۆزگىچە ئالاھىدىلىككە ئىگە. ھازىرقى زامان يېمەك - ئىچمەك ئىلمى نۇقتىئىنەزەرىدىن قارىغاندىمۇ ساڭزىنىڭ ئىلمىي ئۇزۇقلىنىشقا تامامەن ئۇيغۇن ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى.

ساڭزا شەكلى كۆركەم، نەپىس، تەمى مەززىلىك، خۇشبۇي، يېگەنسېرى ئىشتىھانى قوزغايدىغان يېمەكلىك. ئۇ ھېيىت - ئايەم، توي - تۆكۈن ۋە تۇغقانلار ئۇچرىشىشلىرىدا كەم بولسا بولمايدىغان، داستىخان تۆرىسىدىن ئورۇن ئالىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى.

ساڭزىنىڭ يەنە بىر خىلى يايما ساڭزا شەكلىمۇ بار. يايما ساڭزىمۇ ئېسىل يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ.

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، سۇ ماي، كاۋاۋېچىن، پىياز، تۇخۇم ئېقى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىيازنى يالپاق توغراپ، سوقۇلمىغان كاۋاۋېچىن بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، تەمى چىققاندا تىرىپسىنى سۈزۈۋېلىپ سوۋۇتۇپ، شۇ سۇ بىلەن بەشتىن بىر نىسبەتتە داغلانغان ئۆسۈملۈك مېيىنى قوشۇپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىدىن ئازراق قوشۇپ، نورمال خېمىر يۇغۇرۇپ چۆمكەپ قويىمىز. تىنغان خېمىرنى قايتىدىن ئىشلەپ، بىلەكتەك تومىلاپ، 100 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا قىلىپ مايلاپ داسقا تىزىپ، ئۈستىنى چۆمكەپ تىندۇرىمىز. قازانغا سۇ ماي قۇيۇپ قىزىتىپ تەييارلايمىز. تىنغان زۇۋۇلىنى ئالىقانغا ئېلىپ كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن زۇۋۇلىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تېشىپ، تۆشۈكنى كېڭەيتىپ، ئىككى ئالىقان بىلەن پىلتىنى ئېشىپ، ئىنچىكە چوكىدەك ھالەتكە كەلگەندە 2.5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا گىرەدەپ يۆگەيمىز. ئۇنى ئۇزۇن ئىككى تال چوكىنىڭ

ئۇچىغا ئېلىپ، بىر چوكىنى ئوڭغا، بىر چوكىنى سولغا ئىلگىرى - كېيىن قاتلاپ چوكىنى چىقىرىۋالىمىز. ساڭزىنى ئۆرۈپ - چۆرۈپ بېرىمىز، تەكشى سازغىيىپ پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ، لىگەن ياكى پەتنۇسقا 4 ~ 5 قۇر قىلىپ ئۇستىمۇئۇست تىزىمىز.

ساڭزا سالغاندا پىلتىنى ئۇدۇللۇق تېشىپ ئۇدۇللۇق سالىمىز. ئېشىپ قويۇپ قويساق يېيىشىپ كاللەك بولۇپ قالىدۇ، ساڭزىمۇ چېچەكلىمەيدۇ. يەنە ماينىڭ تېمپېراتۇرىسىمۇ ئىنتايىن مۇھىم، ماينىڭ تېمپېراتۇرىسى تۆۋەن بولسا ساڭزا چېچەكلىمەيدۇ، بەك يۇقىرى بولسا تېشى كۆيۈپ كېتىپ، ئىچى خام قالىدۇ.

بىلەزۈكسىمان ساڭزا

【خۇرۇچى】 تۇخۇم بىر دانە، مارگىرىن 125 گرام، شېكەر يېرىم پىيالە، خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى يېرىم ئاش قوشۇق، ئىلمان سۈت بىر پىيالە، شېكەر بىر ئاش قوشۇق شېكەر، ئۇن، ئۆسۈملۈك مېيى، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇم، مارگىرىن، شېكەرنى بىر قاچىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇۋالىمىز، ئىلمان سۈتنى ئۇنىڭ ئۈستىگە تۆكۈپ ئىلەشتۇرىمىز. يېتەرلىك ئۇن سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى چاچىمىز، خېمىر يۇغۇرۇۋاتقاندا ئۈستىگە بىر ئاش قوشۇق شېكەر سېلىپ يەنە يۇغۇرىمىز. يۇغۇرۇپ بولۇنغان خېمىرنى 20 مىنۇت تىندۇرىمىز. خېمىردىن 13 دانە زۇۋۇلا قىلىمىز. زۇۋۇلىلارنى چوكا شەكلىدە پىلتا قىلىپ، خېمىرنىڭ ئىككى ئۇچىنى بىرلەشتۇرۇپ چىگىمىز. خېمىر ئۇچلىرىنىڭ بىرىنى ئاستىدىن، بىرىنى ئۈستىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئەشمە بىلەزۈك شەكلىگە كىرگۈزۈپ بولغاندىن كېيىن، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى بەك قىزىپ كەتمىگەندە پىشۇرۇشنى باشلايمىز. مايدا قىزىرىپ چىققان بىلەزۈكسىمان ساڭزىنىڭ يۈزىگە شېكەر تالقىنى سېپىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

بۇ خىل ساڭزىنىڭ جىگەر، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈشتە شىپالىق رولى بار.

قۇيماق

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئون دانە، ئۆسۈملۈك مېيى ئون گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازانغا ئۆسۈملۈك مېيىنى قۇيۇپ، قىزىغاندا تۇخۇمنى بىردىن- بىردىن تۆكۈپ قىزارغۇچە پىشۇرىمىز. ئاستا ئېلىپ تۇز ياكى شېكەر سېپىمىز. بۇ، بۆرەك ياكى جىگەرگە پايدىلىق بولۇپ، تۇز سېپىپ پىشۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىمىز.

پىلتا قۇيماق

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن 500 گرام، زەمچە (سۇمۇق) 15 گرام، سودا توققۇز گرام، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] داسقا ئازراق ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، زەمچىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تۇزنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇلار تولۇق ئېرىگەندە سودانى سالساق، ۋاڭ - ۋۇز ئاۋاز چىقىپ كۆپۈكچىلەر چىقىدۇ. ئاندىن مەلۇم مىقدارداً سۇ قۇيۇپ (200 گرام) بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ ئون مىنۇت ئەتراپىدا تىندۇرىمىز. ئاندىن قايتا ئىشلەپ يەنە 20 مىنۇت ئەتراپىدا (نەم داستىخان بىلەن يېپىپ) تىندۇرىمىز. تىندۇرۇلغان خېمىرنى مايلانغان ئەمبەلگە ئېلىپ، قول بىلەن يەڭگىل بېسىپ يالپاقلاپ، ئۈستىنى سۇلياۋ بىلەن يېپىپ قويىمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 4 ـ، 5 ـ دەرىجىدە (120 ~ 150 گرادۇس) قىزىتىمىز. يالپاقلانغان خېمىرنى ئون سانتىمېتىر كەڭلىكتە، بەش مىللىمېتىر قېلىنلىقتا، پىلتىنىڭ بېشىدىن ئاخىرىغىچە كېسىپ، ئاندىن بىر كېسىم خېمىرنىڭ ئۈستىگە يەنە بىر كېسىم خېمىرنى قاتلاپ، ئىككى ئۇچىدىن تۇتۇپ باش بارماق بىلەن ئوتتۇرىسىدىن چىڭ بېسىپ ئىككىسىنى چاپلاشتۇرىمىز. ئاندىن 30 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا سوزۇپ قازانغا سېلىپ، توختىماي ئارىلاشتۇرۇپ تەكشى سارغايغاندا سۇزۇۋالىمىز.

قوناق ئۇنى قۇيمىقى

[خۇرۇچى] قوناق ئۇنى ئىككى كىلوگرام، سۇ ياكى سۈت، تۇز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوناق ئۇنىغا ئىلمان سۇ، تۇز قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇۋالىمىز. ئاندىن قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىغاندىن كېيىن، خېمىرنى ئالما چوڭلۇقىدا ئۇزۇپ، زۇۋۇلا قىلىپ ئېچىپ، قازاندىكى مايغا سېلىپ، بىر تەرىپىنى سارغايتىپ پىشۇرىمىز.

بۇ خىل قۇيماقنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى ھەيدەپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

قۇيماق

[خۇرۇچى] ئاق ئۇن 400 گرام، سۈت 400 گرام، خېمىرتۇرۇچ 20 ~ 30 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇيماق — بولدۇرغان قۇيماق ۋە قۇيماق دەپ ئاتىلىدىغان خىل بولىدۇ. بولدۇرغان قۇيماق خېمىرىنى يۇغۇرۇش ئۇچۇن دەسلەپتە ئىلمان سۇتىگە خېمىر تۇرۇچ سېلىپ، ئوبدان ئىلەشتۇرگەندىن كېيىن، ئۇستىگە 200 گرام ئۇن سېلىپ داۋاملىق ئىلەشتۇرۇپ، ئۇستىنى ئوبدان يېپىپ ئىسسىقراق ئورۇنغا قويىمىز. بۇ خېمىر كۆپكەندىن كېيىن تۇز، قۇم شېكەر، تۇخۇم، ئۆسۈملۈك مېيى ياكى ئېرىتىلگەن ماي سېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە يەنە 200 گرامدەك ئۇن سېلىپ ئوبدان ئىلەشتۇرىمىز. خېمىر ئېچىپ كۆتۈرۈلۈپ چىققاندىن كېيىن، مايلانغان چويۇن تاۋىغا ياكى لېسكا بىر قوشۇق - بىر قوشۇقتىن قۇيۇپ، دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرىمىز ياكى چويۇن تاۋىغا جىقراق ماي قۇيۇپ قىزدۇرغاندىن كېيىن، تەييارلانغان خېمىرنى بىرقوشۇق - بىر قوشۇقتىن قۇيۇپ، بىر تەرىپى قىزارغاندىن كېيىن ئىككىنچى تەرىپىنى ئۆرۈپ قىزارتىپ پىشۇرىمىز. بۇ خىل پىشۇرۇلغان قۇيماق يۇمشاق ھەم تەملىك بولىدۇ.

بولدۇرۇلغان قۇيماق خېمىرىنى باش تۇتماي بىر قېتىمدىلا تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن خېمىرتۇرۇچنى ئىلمان سۇت ياكى سۇدا ئىلەشتۇرۇپ، ئۇستىگە سالماقچى بولغان شېكەر، تۇخۇم، تۇز، ماي، ئۇنلارنى سېلىپ ئوبدان ئىلەشتۇرگەندىن كېيىن يۆگەپ، ئېچىتىشقا قويىمىز. ئېچىپ چىققان خېمىرنى يەنە ئىلەشتۇرۇپ قايتا ئېچىتىشقا قويىمىز. قايتا كۆپۈپ چىققاندىن كېيىن يۇقىرىقى ئۇسۇلدا پىشۇرىمىز.

پېتىر قۇيماق خېمىرىنى تەييارلاش ئۇچۇن قاچىغا تۇخۇم بىلەن قۇم شېكەر سېلىپ ئوبدان ئىلەشتۇرىمىز، تۇخۇم كۆپكەندىن كېيىن ئۇنىڭغا سۇت، ئۇن سېلىپ، ئۇن تۇگۇرچەكلىرى تۇگىگۈچە ئىلەشتۇرىمىز. بۇنىڭ بىلەن پېتىر قۇيماق خېمىرى تەييار بولغان بولىدۇ. ئاندىن كېيىن چويۇن تاۋا ياكى چويۇن تاۋىغا ئوخشاش ياپىلاقراق قاچىغا جىقراق ماي قۇيۇپ قىزدۇرۇپ، تەييارلانغان قۇيماق خېمىرىنى بىر قوشۇق - بىر قوشۇقتىن رەتلىك قىلىپ قۇيىمىز. بىر تەرىپى قىزارغاندىن كېيىن ئىككىنچى بىر تەرىپىنى ئۆرۈپ قىزارتىپ پىشۇرىمىز.

پېتىر قۇيماق پىشۇرۇش ئۇچۇن 200 گرام ئۇنغا بىر چىنە سۇت ياكى قېتىق، بىر دانە تۇخۇم، بىر قوشۇق شېكەر، ئازراق سودا ۋە تۇز تەييارلىنىدۇ.

ئەشمە قۇيماق

【خۇرۇچى】 ئاق 500 گرام، ئاز مىقداردا ياش خېمىرتۇرۇچ، شېكەر ئون گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 1500 گرام (خۇرۇچى 150 گرام).

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرتۇرۇچنى ئىلمان سۇدا ئېزىپ، شېكەرنى ئىلمان سۇدا ئېرىتىپ تەييارلايمىز. ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ، شېكەر سۇيى، سۇ ماي قۇيۇپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. خېمىر ئون مىنۇت تىنغاندا ئېلىپ ياخشى ئىشلەپ،

پلتا قىلىپ 50 گراملىق زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئۇزۇنچاق پلتا قىلىمىز. ئاندىن يەنە 15 مىنۇت تىندۇرۇپ، چوكا تومۇقدا پلتا قىلىپ بىر قولىمىزنى ئالدىغا ئىتتىرىپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن كەينىگە تارتىپ ئېشىپ، چىڭگەندە ئىككى قاتلاپ يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يەنە ئېشىپ، بۇ قېتىم ئۇچ قاتلاپ ئىككى ئۇچىنى قات ئارىلىقىدىن چىقىرىپ ئېشىپ، ئۇچ قات ئەشمە ھالەتكە كەلتۇرۇپ رەتلىك تىزىمىز. ھەممىسىنى ئېشىپ بولغاندا ساپلىقتىكى مايىنى 5 ـ دەرىجىدە (150 گرادۇس) قىزىتىپ، ئېشىلگەن قۇيماقلارنى قىزىق مايغا سېلىپ توختىماي ئارىلاشتۇرۇپ (تەۋرىتىپ)، ھەمە تەرىپىنى تەكشى سارغايتىپ قېتىشىپ پىشقاندا سۇزۇۋالىمىز.

چېچەكلىك قۇيماق

【خۇرۇچى】 ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگرام، شېكەر 500 گرام، ئېرىتىلگەن قۇيرۇق مايى 150 گرام، سودا بەش گرام، قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇلغان ئۇن، ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت، خاسىكى مېغىزى، ئۇزۇم، مۇئەتتەر قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا، ئۆسۈملۈك مېيى ئىككى كىلوگرام (خۇرۇچى 300 گرام).

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قازانغا قۇيرۇق مايىنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئۇستىگە (سودا ئېرىتىلگەن) سودا سۈيىنى قۇيۇپ، ئۇنىكى ئۇستىگە بىر كىلوگرام سۈنى قۇيۇپ قايناتىپ، ئۇننى ئاز ـ ئازدىن سېلىپ نوغۇچ بىلەن توختىماي ئارىلاشتۇرۇپ تۇرىمىز (ئوت كۈچى ئوتتۇراھال بولۇشى شەرت)، خېمىر تەكشى ئارىلىشىپ پىششىق خېمىر ھالىتىگە كىرگەندە، قولىمىز بىلەن باسساق چاپلاشمىسا پىشقان بولىدۇ. ئاندىن مايلانغان ئەمبەلگە تۆكۈپ، نوغۇچ بىلەن يېيىپ نېپىزلىتىپ، سوۋۇغاندا مۇۋاپىق مىقداردا سوغۇق سۇ سېپىپ قايتا ـ قايتا ياخشى ئىشلەپ، خېمىرنى يۇمشاق ھالەتكە كەلتۇرىمىز. مېغىزلارنى ئۇششاق چاناپ، پىششىق ئۇن، سۇ مايى، شېكەر، مۇئەتتەر بىلەن قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى پلتا قىلىپ، ياڭاق چوڭلۇقدا زۇۋۇلا ئۇزۇپ، قولىمىز بىلەن بېسىپ جىلتا ئېچىپ، شېكەرلىك قىيمىنى سېلىپ تۇگىمىز. سول قولىمىزنىكى بارماقلىرىنى بىرلەشتۇرۇپ تۇگۇلگەن قۇيماقنى سېلىپ، ئوڭ قولىمىزنىكى بارماقلىرىنى جۇپلەپ سەل ئېگىپ بېسىپ، يېرىم يۇمىلاق (ياپىلاق) ھالەتكە كەلتۇرۇپ، ئەمبەلگە تىزىمىز. ساپلىققا مايى قۇيۇپ 5 ـ دەرىجىدە (150 گرادۇس) قىزىتىپ، تەييارلانغان قۇيماقلارنى مايغا سالىمىز. قۇيماقلاردىن نېپىز چېچەكلەر ئۆرلەپ چىقىپ، قۇيماي تەكشى سارغىيىپ، پىشىپ لەيلەپ چىققاندا، پەم بىلەن سۇزۇۋېلىپ تەخسىگە رەتلىك تىزىمىز (ئارىلاشتۇرۇشقا بولمايدۇ).

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

پېچىنە ـ پىرەنىك ۋە تاتلىق ـ تۇرۇملار

پېچىنە ـ پىرەنىك ۋە تاتلىق ـ تۇرۇملار ئۇيغۇرلارنى ئاساس قىلغان، ھەر مىللەت خەلقى ياقتۇرۇپ يەيدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى بولغان يېمەكـ لىكلەردۇر.

بۇگۈنكى كۈندە پېچىنە ـ پىرەنىك ۋە تاتلىق ـ تۇرۇملارنى پىشۇرۇش شەھەرلەرنى ئاساس قىلغان ھالدا ئائىلىلەردە تېز ئومۇملاشماقتا ۋە مېھماندوست ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ھېيىت ـ بايرام، توي ـ تۆكۈن كۈنلىرى مېھمان كۈتۈۋېلىش، تۇغقان يوقلاش ۋە باشقا مۇناسىۋەت ئىشلىرىدا كەم بولسا بولمايدىغان يېمەكلىكلەردىن بولۇپ قالماقتا. پېچىنە ـ پىرەنىك ۋە تاتلىق ـ تۇرۇملارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئاسان سىڭىدىغان، ئىنچىكە ھۈنەر ـ سەنئەت تەلەپ قىلىدىغان يېمەكلىك بولغاچقا، بۇ خىل يېمەكلىكلەرنى پىشۇرۇش ئۇچۇن چوقۇم مەخسۇس تەربىيىلىنىش ياكى بولمىسا ئۆگىنىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا پېچىنە ـ پىرەنىك ۋە تاتلىق ـ تۇرۇملارنى ئوخشىتىپ، ئۇلچەملىك پىشۇرۇش مۇمكىن ئەمەس.

ئۇيغۇرلار خېلى بۇرۇنلا ئىنتايىن نەپىس ۋە ئىنچىكە ھۈنەر ـ سەنئەت ئىشلىتىلگەن پېچىنە ـ پىرەنىكلەرنى پىشۇرۇش تېخنىكىسىنى ئىگىلىگەن. تۇرپان ئاستانە قەدىمىي قەبرىستانلىقىدىن قېزىلغان نەپىس پىرەنىك بۇنىڭ جانلىق دەلىلى بولالايدۇ. بىز «بۇ پېچىنە ـ پىرەنىكلەردىن قەدىمكى تۇرپان ئاھالىلىرىنىڭ ئۇن تارتىش تېخنىكىسىنىڭ ۋە پېچىنە ـ پىرەنىك تەييارلاش، پىشۇرۇش ھۈنەر ـ سەنئىتىنىڭ ناھايىتى يۇقىرى ئىكەنلىكىنى، شۇنداقلا يېمەكلىكلەرنىڭ كۆركەم بولۇشىغا ۋە ئۇلارنىڭ چىرايلىق شە-كىللىرىدىن ھۇزۇر ئېلىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋالالايمىز»[1] بۇ دەۋردە پېچىنە ـ پىرەنىكلەرنىڭ سۈپىتى يۇقىرى بولۇپلا قالماستىن، يەنە تۇرمۇ ئىنتايىن كۆپ بولغان، شۇنداقلا ناھايىتى ئىنچىكە ھۈنەر ـ سەنئەت ئىشلىتىلگەن. جۈخۇا گۈلى شەكىللىك پېچىنە ـ پىرەنىك، ئېچىلغان گۈل نۇسخىلىق پېچىنە ـ پىرەنىك، گۈل بەرگىسىمان پېچىنە ـ پىرەنىك، قاينام نۇسخىلىق ئۇچ بۇرجەك شەكىلـ لىك پېچىنە ـ پىرەنىك، كېپىنەك شەكىللىك پېچىنە ـ پىرەنىك، ھالقىسىمان پېچىنە ـ پىرەنىك، يوپۇرماق شەكىللىك پېچىنە ـ پىرەنىك، قات ـ قات پېچىنە ـ پىرەنىك،

---

① (ئىسرائىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم ـــ «غەربىي يۇرت يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرىياتى 2006 ـ يىلى نەشرى، 307 ـ بەت).

يۆگمه پېچىنه - پىرەنىك، سىلىندىر شەكىللىك پېچىنه - پىرەنىك قاتارلىقلارنىڭ ئارخېئولوگىيىلىك بايقاشلار ئارقىلىق ئارقا - ئارقىدىن بايقىلىشى قەدىمكى ئۇيغۇرلار-نىڭ پېچىنه - پىرەنىك پىشۇرۇش تېخنىكىسىنىڭ نەقەدەر يۇقىرى بولغانلىقىنى چۈشەن-دۈرۈپ بېرىدىغان جانلىق پاكىتلاردۇر.

هالبۇكى، كېيىنكى دەۋرلەرگە كەلگەندە، نۇرغۇن تارىخىي ئۆزگىرىشلەر سەۋەب-دىن، ئۇيغۇر تائاملىرى قاتارىدا بۇنداق يېمەكلىكلەر كۆرۈلمەيدىغان بولۇپ قالغان. ياۋروپا ئۇسلۇبىدىكى پېچىنه - پىرەنىك ۋە تاتلىق - تۇرۇملارنىڭ ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەكلىرى قاتارغا كىرىشى 19 - ئەسىرنىڭ ئاخىرى ۋە 20 - ئەسىرنىڭ باشلىرىدىن باشلانغان. بۇ دەۋردە تەڭرىتاغنىڭ شىمالى ۋە جەنۇبىدا كۆتۈرۈلگەن يېڭى مەدەنىيەت ئويغىنىشى ۋە ئاقارتىش ھەرىكىتى كەينى - كەينىدىن قانات يېيىشقا باشلىغان، روسىيە تاتارىستانىنىڭ نۇرغۇن مەرپىەتلىك زىيالىيلىرى مەكتەپلەرگە، مەدەنىي ئاقارتىش ئورۇن-لىرىغا كۆپلەپ جەلپ قىلىنغان. ئۇنىڭ ئۈستىگە نۇرغۇن تاتار سودىگەرلىرى ۋە باشقا كەسىپتىكىلەرمۇ شىنجاڭ زېمىنىغا يەرلەشكەن. چۆچەك، غۇلجىنى ئاساس قىلغان ھالدا مۇئەييەن ئاھالە ئاساسىغا ئىگە بولغان تاتار مەھەللىلىرىنى ۋە جامائەت سورۇنلىرىنى بارلىققا كەلتۈرگەن. پېچىنه - پىرەنىك، تورت ۋە باشقا تاتلىق - تۇرۇملار ئەسلىدە ياۋروپا مىللەتلىرىنىڭ، جۈملىدىن روسلارنىڭ يېمەكلىكى بولسىمۇ، تاتارلارنىڭ قوللىدا ئۇ مۇسۇلمانچە يېمەكلىككە ئايلانغان ۋە ھۈنەر - سەنئىتىمۇ يېڭىلىنىپ، تۇرى كۆپەي-گەن، سۈپىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن، تەييارلاش ئۇسۇللىدا تېخىمۇ ئىنچىكە ھۈنەر - سەنئەت ئىشلىتىلگەن. بۇنىڭ بىلەن، تاتارلارغا خاس بولغان پېچىنه - پىرەنىك ۋە تاتلىق - تۇرۇملارنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى ۋە يېمەكلىك مەدەنىيىتى شەكىللەنگەن. مانا بۇ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى شىنجاڭغا كېلىپ ئولتۇراقلاشقان تاتارلارنىڭ قولى ئارقىلىق ئۇلارنىڭ قان - قېرىنداشى بولغان ئۇيغۇر خەلقىگە تارقالغان. تاتار ئۇسلۇبى-دىكى بۇ يېمەكلىك گەرچە بىزدە ئاران يۈز يىللىق تارىخقا ئىگە بولسىمۇ، ئۇ خەلقىمىز-نىڭ تەن ساپاسىغا، مىزاجىغا، ئوزۇقلىنىش ئادىتىگە لايىقلاشقانلىقتىن، بۈگۈنكى كۈنگىچە كىشىلىرىمىزنىڭ ياقتۇرۇپ يەيدىغان يېمەكلىكى بولۇپ كەلمەكتە.

ھازىر ھەرقايسى چوڭ شەھەرلەردە پېچىنه - پىرەنىك، تاتلىق - تۇرۇم تىجارىتى قىلىدىغان دۈكانلار كۆپلەپ بارلىققا كېلىپ، پېچىنه - پىرەنىك، تاتلىق - تۇرۇملارنىڭ تۈرى كۆپىيىپ، سۈپىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلمەكتە ۋە بارغانسېرى ئۇيغۇرلارغا خاس تۈس ئالماقتا. باشقا مىللەتلەرمۇ بۇ يېمەكلىكلەرنى ئۇيغۇرلارغا خاس يېمەكلىك دەپ تونۇپ، ئۆزلىرىنىڭ ھېيىت - بايراملىرىدا ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشىدا ئىشلەتمەكتە. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئۇيغۇرلارغا خاس بولغان پېچىنه - پىرەنىك پىشۇرۇش ۋە ئۇنى ئىستېمال قىلىش ئادىتى تەدرىجىي باشقا مىللەتلەرگىمۇ تەسىر قىلىپ، ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىنىڭ

مەزمۇننى تېخىمۇ بېيىتماقتا. تۆۋەندە، كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان، بازار تېپىۋاتقان پېچىنە ـ پىرەنىك، باقالى، تورت قاتارلىق تاتلىق ـ تۇرۇملارنىڭ ئېتىلىشىنى چۈشەندۈرۈپ ئۆتىمىز.

ئاق پېچىنە

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك مېيى 250 گرام، تۇخۇم 5 ～ 6 دانە، قۇم شېكەر 400 گرام، سۈت 150 گرام، سودا ئۇچ گرام، ئۇن مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق پېچىنە خېمىرىنى تەييارلاش ئۇچۇن، ئۆلچەم بىلەن ئېلىنغان ماي جاۋۇرغا سېلىنىپ ئوبدان كۆپتۇرۇلىدۇ (ماي ئاپئاق كۆپۈك ھالەتكە كېلىشى كېرەك)، ئاندىن ئۇنىڭ ئۇستىگە سودا، تۇخۇم، قۇم شېكەر سېلىنىپ يەنە كۆپتۇرۇلىدۇ، ئاخىرىدا سۈت قۇيۇپ، ئۇن سېلىپ يۇمشاق قىلىپ (قوشۇق بىلەن ئالغىلى بولغۇدەك قىلىپ) خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلغان خېمىر كىچىك ـ كىچىك بۆلۈپ ئېلىنىپ، ئەمبەلگە ئازراق قۇرۇق ئۇن چېچىپ، بوشقىنە زۇۋۇلا قىلىنىدۇ. قول بىلەن ياكى نوغۇچ بىلەن بىر سانتىمېتىر ياكى ئۇنىڭدىن نېپىزرەك قىلىپ تەكشى يېيىلىدۇ. يېيىلغان خېمىر ئۇستىگە خالىغان قېلىپنى بېسىپ خېمىرنى كېسىۋېلىپ، لىگەنگە يېيىتىپ قويۇلغان قۇم شېكەرگە دۇم قىلىپ سېلىپ، قول بىلەن بوشراق بېسىلىپ ئېلىنىپ، مايلانغان لېسقا ئوڭ قىلىپ سېلىنىدۇ. ئادەتتە، ئوخشىغان خېمىر ئۇستىگە كۆتۇرۇلۇپ، يانغا يېيىلىپ پىشىدۇ. شۇڭا پېچىنە لېسقا شالاڭراق قىلىپ سېلىنىشى كېرەك. ئەلۋەتتە قېلىپنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگىمۇ قاراش كېرەك. لېسقا تىزىپ تەييارلانغان پېچىنە ئالدىن قىزدۇرۇپ تاۋلانغان دوخۇپكىغا سېلىنىپ ئېھتىيات بىلەن پىشۇرۇلىدۇ.

سېرىق پېچىنە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، ئۆسۈملۈك مېيى، سودا، تۇخۇم سېرىقى، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سېرىق پېچىنە خېمىرىنى تەييارلاش ئۇچۇن ئۆلچەم بويىچە ئېلىنغان ماي جاۋۇرغا سېلىنىپ ئوبدان كۆپتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭغا سودا، تۇخۇمنىڭ سېرىقى، شېكەر سېلىنىپ كۆپۈكچىلەر ھاسىل بولغۇچە كۆپتۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا سۈت قۇيۇپ، ئۇن سېلىنىپ يۇمشاق قىلىپ (ئاق پېچىنە خېمىرىدەك) خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلغان خېمىر كىچىك ـ كىچىك بۆلەكلەرگە بۆلۈپ ئېلىنىپ، ئەمبەلگە ئازراق قويۇق ئۇن چېچىپ تۇرۇپ، بوشقىنە زۇۋۇلا قىلىنىدۇ. قول بىلەن ياكى نوغۇچ بىلەن

بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا تەكشى قىلىپ يېيىلىدۇ. يېيىلغان خېمىر ئۈستىگە بىر چەتتىن رەتلىك قىلىپ خالىغان قېلىپنى بېسىپ خېمىر كېسىۋېلىپ، مايلانغان لېسقا شالاڭراق، رەتلىك قىلىپ تىزىلىدۇ، ئاندىن پېچىنىلەرنىڭ ئۈستىگە (ئوتتۇرىسىغا ياكى تولۇق يۇزىگە) چېلىپ تەييارلانغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى پەلكۇچ بىلەن سۈرتۈلىدۇ. لېس قىزدۇرۇلۇپ، تاۋلانغان دوخۇپكىغا سېلىنىپ، پېچىنىنىڭ يۇزى سۇس قىزىل سېرىق رەڭگە كىرگەنگە قەدەر پىشۇرۇلىدۇ. پېچىنە دوخۇپكىدا بەك ئۇزاق تۇرۇپ قالسا قېتىشىپ كېتىدۇ، شۇڭا، دوخۇپكىنى ئوبدان تەڭشەش كېرەك.

بانتىك پىرەنىك

[خۇرۇچى] ئۆسۈملۈك مېيى 250 گرام، تۇخۇم 5 ~ 6 دانە، قوۇم شېكەر 400 گرام، سۈت 170 گرام، سودا ئۇچ گرام، كاكائو پاراشوكى 6 ~ 7 گرام (3 ~ 4 بال قوشۇق)، ئۇن يېتەرلىك مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بانتىك پىرەنىكىنىڭ خېمىرى ئاق پېچىنىنىڭ خېمىرىدەك يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلۇپ تەييارلانغان خېمىرنى تەڭ ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ، ئۇنىڭ بىر بۆلىكىگە كاكائو پاراشوكى چېچىپ ئوبدان ئىلەشتۇرۇپ خېمىرغا سىڭدۈرۇلىدۇ. بۇ چاغدا خېمىر كاكائو رەڭگىگە كىرىدۇ. ئاندىن كېيىن كاكائو سېلىنغان ۋە كاكائو سېلىنمىغان خېمىرلار 150 ~ 200 گرام چوڭلۇقتا جۇپ ساندا پارچىلارغا بۆلۈنىدۇ. ئەمدىلگە ئۇن چېچىپ تۇرۇپ، ئىككى خىل زۇۋۇلا بىرىنىڭ ئۈستىگە ئىككىنچىسى قويۇلۇپ قول ياكى نوغۇچ بىلەن يېيىلىدۇ ياكى ھەر ئىككى زۇۋۇلا ئايرىم - ئايرىم ئوخشاش چوڭلۇقتا يېيىلىپ بىرىنىڭ ئۈستىگە ئىككىنچىسى جۇپلىنىدۇ. بۇ چاغدا بىر قەۋىتى سارغۇچ، بىر قەۋىتى سۇس كاكائو رەڭلىك بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتىكى دۆگىلەك يايما ھاسىل بولىدۇ. بۇ خېمىر قېيىقچا كەسكۈچ بىلەن قېيىقچا كەسكەن ئۆسۈلدا ئىككى ئىلىك (ئۇچ سانتىمېتىر) كەڭلىكتە تاسما قىلىپ كېسىلىدۇ. ھەربىر تاسما يەنە 6 ~ 7 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قېيىق قىلىپ بۆلەكلەرگە پارچىلاپ كېسىلىدۇ. ھەربىر كېسىك ئىككى قول بىلەن ئىككى ئۇچىدىن تۇتۇپ تۇرۇپ نەق ئوتتۇرىسىدىن تولغاپ قويۇلسا، بىر تەرىپىگە خېمىرنىڭ ئۈستى، يەنە بىر تەرىپىگە خېمىرنىڭ تېگى تولغىنىپ چىقىپ، يېرىمى سارغۇچ، يېرىمى سۇس كاكائو رەڭلىك، ئوتتۇرىسى تولغانغان بانتىك شەكىللىك خېمىر شەكىللىنىدۇ. ئۇلار مايلانغان لېسقا رەتلىك قىلىپ ئارىلىق قالدۇرۇلۇپ تىزىلىدۇ ۋە نورمال ئوتتا بەك قىزارتىۋەتمەي پىشۇرۇلىدۇ.

بانتىك پىرەنىكىنىڭ خېمىرىمۇ ئۇن سېپىپ تۇرۇپ تۇنقۇدەك دەرىجىدەك يۇمشاق بولۇشى كېرەك.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى تورلۇقى
www.uyghurkitap.com

بال پىرەنىك

[خۇرۇچى] ئۆسۈملۈك مېيى 150 گرام، تۇخۇم تۆت دانە، ھەسەل 350 گرام، قۇم شېكەر 200 گرام، سودا ئۇچ گرام، بىر - ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى ياكى شېكەر، ئۇن يېتەرلىك مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بال پىرەنىك خېمىرىنى تەييارلاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئۆلچەم بىلەن ئېلىنغان ماي جاۋۇرغا سېلىنىپ ئوبدان كۆپتۈرۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە سودا، ھەسەل، قۇم شېكەر، تۇخۇم سېلىنىپ ئىلەشتۈرۈلۈپ، يەنە كۆپۈكچەلەر ھاسىل بولغۇچە كۆپتۈرۈلىدۇ. ئاندىن ئۇن سېلىپ، قوشۇق پاتۇرغىلى بولغۇدەك قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. تەييارلانغان خېمىر ئۈنغا تەگكۈزۈپ تۇرۇپ، 20 ~ 30 گرام ئەتراپىدا كىچىك - كىچىك زۇۋۇلا قىلىنىدۇ (ئوتتۇراھال بولاق مانتىلارنىڭ زۇۋۇلىسى چوڭلۇقىدا ياكى خالىغان چوڭلۇقتا زۇۋۇلا قىلىنسا بولىدۇ). ئۇ زۇۋۇلا ئىككى ئالقان ئوتتۇرىسىدىكى ئويمانلىققا قويۇلۇپ بوشقىنە بېسىلىپ، ياپىلاقلاشتۇرۇلىدۇ - دە، (چېتى نېپىزرەك، ئوتتۇرىسى قېلىنراق بولىدۇ)، ئوبدان مايلانغان لېسقا شالاڭراق تىزىلىدۇ. دوخۇپكىغا سېلىشتىن ئاۋۋال ئۈنىڭ ئوتتۇرىسىغا بارماق ئۇچى ياكى مەخسۇس پەلكۈچ بىلەن تۇخۇمنىڭ سېرىقى سۈرۈلىدۇ (ئاق پىرەنىككە ئوخشاش شېكەر باسىلمۇ بولىدۇ). ئاندىن دەرھال دوخۇپكىغا سېلىنىپ پىشۇرۇلىدۇ. بال پىرەنىك بەك قىزىق ئەمەس ئوتتا ئاستىراق سۈرئەتتە پىشسا ئوبدان كۆپىدۇ ۋە ئىچى خام قالماي پىشىدۇ.

بال پىرەنىك خېمىرىغا ماي ۋە تۇخۇم كۆپ سېلىنماسلىقى كېرەك، ماي ۋە تۇخۇم كۆپ سېلىنسا، ھەسەلنىڭ تەمى تېتىمايدۇ، خېمىرى قاتتىق بولۇپ قالىدۇ ھەم يېرىم - يېرىم بولماي، يېرىلىپ كېتىدۇ.

سېرىقماي پىرەنىكى

[خۇرۇچى] ئېرىتىلگەن سېرىقماي 200 گرام، قۇم شېكەر 260 گرام، تۇخۇم 1 ~ 2 دانە، سودا، ئۇن يېتەرلىك مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] سېرىقماي پىرەنىكىنىڭ خېمىرىنى تەييارلاش ئۇچۇن ئۆلچەملىك ئېلىنغان، يەنى ئېرىتىپ ئۇيۇتۇلغان سېرىقماي داسقا سېلىنىپ ئوبدان كۆپتۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭغا قۇم شېكەر، تۇخۇم، ئازراق سودا سېلىنىپ يەنە ئوبدان كۆپتۈرۈلىدۇ. كۆپۈپ تەييار بولغان خېمىر ئاز - ئازدىن بوشقىنە زۇۋۇلا قىلىپ ئېلىنىپ، ئەمبەلدە يېيىلىدۇ - دە، ئەتراپى ئۇششاق مۇرەك - مۇرەك دۇگىلەك قېلىپتا كېسىلىپ، لېسقا

رەتلىك تىزىلىدۇ. نورمال قىزدۇرۇلغان دوخۇپكىدا ئۇستى ئانچە قىزارتمايلا (سارغايتىپلا) پىشۇرۇلىدۇ.

تارتقان پىرەنىك

[خۇرۇچى] ئۆسۈملۈك مېيى 250 گرام، قوم شېكەر 300 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، سودا بىر قوشۇق، ئۇن يېتەرلىك مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] تارتقان پىرەنىك خېمىرىنى تەييارلاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئۆلچەم بىلەن ئېلىنغان ماي داسقا سېلىنىپ ئوبدان كۆپتۈرۈلىدۇ. ئاندىن كېيىن تۇخۇم، قوم شېكەر، ئازراق سودا سېلىنىپ، يەنە ئىلەشتۈرۈلۈپ كۆپتۈرۈلگەندىن كېيىن سۈت قۇيۇلۇپ، ئۇن سېلىنىپ بوشراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. تەييارلانغان خېمىر ئاز - ئازدىن ئېلىنىپ، پىرەنىك قېلىپى ئورنىتىلغان گۆش ماشىنىسىغا سېلىنىپ، گۆش تارتقاندەك تارتىپ چىقىرىلىدۇ. گۆش ماشىنىسى مۇنداق تەييارلىنىدۇ: گۆش ماشىنىسى بىر ئورۇنغا ئورنىتىلغاندىن كېيىن، ئىچىدىكى پىچقى ۋە چىلتەك تۆمۈرى (گۆش چىقىدىغان كۆز - كۆز تۆمۈرى) ئېلىپ تاشلىنىپ، ئۇلارنىڭ ئورنىغا مەخسۇس ياسالغان قېلىپ سېلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ماشىنىنىڭ ئىچىگە خېمىر بۆلۈپ - بۆلۈپ سېلىنىدۇ - دە، ماشىنا ئايلاندۇرۇلىدۇ. بۇ چاغدا ماشىنىنىڭ ئاغزىدىن ئۇستى تەكشى تىرنالغان تاسما شەكىللىك خېمىر چىقىشقا باشلايدۇ، خېمىرنىڭ تېگىدىن قول بىلەن تىرەپ تۇرۇپ ياكى كىچىكرەك بىر تاختاي بىلەن تىرەپ تۇرۇپ، خېمىر مۇڭاپىق ئۇزۇنلۇقتا چىقىرىۋېلىنغاندىن كېيىن ماشىنىنى ئايلاندۇرۇشنى توختىتىپ تۇرۇپ، خېمىر 5 ~ 6 سانتىمېتىر ياكى خالىغان ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ ئېلىنىدۇ ھەم مايلانغان لېسقا رەتلىك تىزىلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

مېغىز پىرەنىك

[خۇرۇچى] ماي 200 گرام، تۇخۇم 5 ~ 6 دانە، مېغىز تالقىنى 200 گرام، شېكەر 400 گرام، سودا بىر بال قوشۇق، ئۇن يېتەرلىك مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] مېغىز پىرەنىك خېمىرىنى تەييارلاش ئۈچۈن ئۆلچەم بىلەن ئېلىنغان ماي داسقا سېلىنىپ كۆپتۈرۈلگەندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئۈستىگە يانجىلغان ياكى گۆش ماشىنىسىدا تارتىلغان مېغىز (ئۆرۈك، ياڭاق، بادام مېغىزى قاتارلىقلار)، تۇخۇم، قوم شېكەر، سودا سېلىنىپ ئوبدان ئىلەشتۈرۈلۈپ كۆپتۈرۈلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇن سېلىپ بوشراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. تەييارلانغان خېمىر ئون گرام چوڭلۇقتىكى زۇۋۇلىلارغا بۆلۈنۈپ، تاختا ئۈستىدە يېيىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن خېمىر-

نىڭ ئۇستىگە خالىغان قېلىپلارنى بېسىپ خېمىر كېسىپ ئېلىنىدۇ ـ دە، ئۇستىگە قۇم شېكەر ياكى مېغىز تالقىنىغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ياكى ئوتتۇرىسىغا 3 ~ 4 تال مېغىز بېسىپ (شېكەر بېسىش ئۇسۇلى يۇقىرىدا سۆزلەندى)، مايلانغان لېستا تىزىپ سېلىنىپ پىشۇرۇلىدۇ.

مېرىنكا

بۇ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قۇم شېكەر قوشۇپ كۆپتۈرگەندىن كېيىن، لېستا قۇيۇپ پىشۇرۇلىدىغان بىر خىل پىرەنىك. ئۇنى كىشىلەر «رىشالە پىرەنىك»، «كۆپۈك» دەپمۇ ئاتايدۇ.

【خۇرۇچى】 تۇخۇمنىڭ ئېقى بەش دانە، قۇم شېكەر 300 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مېرىنكا تەييارلاش ئۈچۈن ئادەتتە رىشالە ياسىغاندەكدەك تۇخۇمنىڭ ئېقى ئېھتىيات بىلەن سېرىقىدىن ئاجرىتىلىپ، سەل چوڭقۇرراق، بەك يېيىق ئەمەس پاكىز قاچىغا سېلىنىپ، قوشۇق، چوكىلار توپى ياكى مەخسۇس كۆپتۈرگۈچ بىلەن كۆپتۈرۈلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقى ئوبدان كۆپكەندىن كېيىن، ئۈنىڭغا قۇم شېكەر سېلىپ يەنە داۋاملىق كۆپتۈرۈلىدۇ. تۇخۇم ئېقى كۆپۈپ، پۈتۈنلەي كۆپۈككە ئايلىنىپ، قوشۇقتىن ئۆزلۈكىدىن ئېقىپ چۈشمەيدىغان ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن مايلانغان لېستا بال قوشۇق ياكى ئوتتۇرىچە قوشۇقلار بىلەن بىر ـ بىرلەپ قۇيۇلىدۇ. ئۇنى قۇيغاندا تېگى تەرىپىنى كەڭرەك، ئۈستى تەرىپىنى ئۇچلۇقراق قىلىپ، ھەر خىل شەكىللەرگە كەلتۈرۈپ قويۇش مۇمكىن. لېستا سېلىنغان پىرەنىك سۇس ئوتتا ئاستا سۇرۇتتە پىشۇرۇلىدۇ (قۇرۇتۇلىدۇ)، پىشىپ بولغان پىرەنىك تاختىغا بىر ـ بىرلەپ تىزىپ ئېلىنىپ شامالدىتىلغاندىن كېيىن، تەخسىلەرگە تىزىلىپ داستىخانغا قويۇلىدۇ.

ياڭاق بەلىش

【خۇرۇچى】 خېمىر ئۈچۈن ئۇن 500 گرام، شېكەر ئۇنى 250 ~ 275 گرام، تۇخۇم بىر دانە، كۆيدۇرۇلگەن قوي مېيى 250 ~ 275 گرام، سودا بەش گرام، خېمىر تۇرۇچ ئىككى يېرىم گرام ئىشلىتىلىدۇ. قىيمىسى (سەپلىمە خۇرۇچى) ئۈچۈن ياڭاق مېغىزى 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياڭاق مېغىزى مايدىن ئۆتكۈزۈپ پىشۇرۇلۇپ (پىشسىلا بولىدۇ)، توغرىلىپ كىچىك دانىچە قىلىنىدۇ. شېكەر ئۇنى، قوي مېيى، تۇخۇم ئالدى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنغا سودا، خېمىر تۇرۇچ سېلىنىپ خېمىر يۇغۇرۇلۇپ، چەيلىنىدۇ، ئاندىن سوزۇپ پىلتا چىقىرىلىپ، زۇۋۇلا كېسىلىدۇ (75 گرامدىن

ئىككى دانە ئۇزۇلىدۇ) . پىلتا سوزۇلۇپ يۇمىلاق قىلىنىدۇ، ئوتتۇرىغا يۇمىلاق شەكىل-لەر ئويۇلىدۇ. پىشۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى ئوتتۇرىغا ئېلىنىدۇ (ئەگەر قېلىپ بولسا خېمىر قېلىپقا بېسىپ سېلىنىپ ئىچىدىن چىقىرىۋېلىنسا بولىدۇ) . خام تەييارلانما لېسقا سېلىنىپ 200 گرادۇس ئەتراپىدىكى دوخۇپكىدا قاقلىنىپ، سۇس سېرىق رەڭگە كىرگۈزۈلۈپ، يۈزى يېرىلغاندا لېستىن چىقىرىلىپ، سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

ئەشمە قۇيماق بەلىش

[خۇرۇچى] ئۇن 500 گرام، ماي 180 گرام، سۇ 120 گرام، قۇم شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] سۇ، خاس مايدا يۇغۇرۇلغان چۇرۇك خېمىر تەييارلىنىدۇ. چۇرۇك ئوراش جەريانى مىزى سۇ ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، قاتلىرى 18، قېلىنلىقى 0.4 سانتىمېتىر بولغان چاسا شەكىللىك جىلتا تەييارلىنىدۇ. جىلتىنىڭ تۆت گىرۇنكى كېسىلىپ، ئۇزۇنلۇقى 7 ～ 8 سانتىمېتىر، كەڭلىكى تەخمىنەن 3 سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئۇزۇن چاسا پارچە قىلىنىدۇ. ئوتتۇرىسىدىن ئۇزۇنلۇق يۆنىلىشى بويىچە پىچاق بىلەن ئۇچ سىزىقچە (ئوتتۇرىسىدىكى بىر پىچاق ئىزى ئۇزۇنراق بولىدۇ) چىقىرىلىدۇ، ئاندىن تەييارلانمىنىڭ بىر بېشى ئوتتۇرىغا تىلىنغان پىچاق تۆشۈكىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ ئازراق سوزۇلسىلا، خام ئەشمە قۇيماق بەلىش بولۇپ تەييارلىنىدۇ. مايدا داغلاپ پىشۇرۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. خام تەييارلانما ماي ئۈستىگە لەيلەپ چىقىپ، داغلىنىپ، سۇس سېرىق ھالەتكە كېلىپ پىشقاندىن كېيىن سۇزۇۋېلىنىدۇ. پىشۇرۇل-غان تەييارلانما سوۋۇتۇلۇپ، يۈزىگە قۇم شېكەر سېپىلىپ، تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

گۈللۈك پېچىنە

[خۇرۇچى] سۇ، ماي، ئۇن بىلەن يۇغۇرۇلغان چۇرۇك پەشمەت خېمىرى ئۈچۈن ئۇن 500 گرام، قوي مېيى 180 گرام، قاينىق سۇ 200 گرام، شېكەر 50 گرام.

تاتلىق پىششىق قىيما، پۇرچاق قىيمىسى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] پۇرچاق قىيمىسى تەييارلاش ئۇسۇلىغا قارالسۇن.

ئالدى بىلەن 250 گرام ئۇنغا 50 گرام ھايۋان مېيى، 150 گرام سۇلۇ شېكىرى، 200 گرام قاينىق سۇ قوشۇپ قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن 250 گرام ئۇنغا 130 گرام ماي ئىشلىتىپ خاس مايدا يۇغۇرۇلغان خېمىر تەييارلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل خېمىر ئارىلاشتۇرۇلۇپ چوڭ قاتلاش

ئۇسۇلى بىلەن ئورالغاندىن كېيىن، ئىنچىكىرەك پىلتا قىلىپ 50 گرام خېمىردىن ئۇچ دانە زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئەمدى ئۇستىگە توغرىسىغا قويۇپ، بىسىپ يۇمىلاق پىلتا چىقىرىلىدۇ.

تولدۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن قىيما ئېلىنىدۇ (جىلتا بىلەن قىيما نىسبىتى 1:1 بولىدۇ). ئالدى بىلەن تۇگۇپ شەكلىگە كەلتۈرۈلىدۇ، ئاندىن بىسىپ توقاچ شەكلىگە كەلتۈرۈلىدۇ ھەم پىچاق يۆنىلىشى بويىچە توقاچنىڭ ئەتراپى تىك كېسىلىدۇ (ئۇزۇنلۇقى 1/6 ى بولىدۇ). جۇيخۇا گۈلى شەكلىگە كەلتۈرۈپ، ئاڭ ئاخىرىدا كېسىلگەن ئېغىزىنى ئۇستىگە قىلىپ دومىلاتسا تەييارلانما شەكىللىنىدۇ (ئېغىزى تۆگۈپ تۆۋەنگە قارىتىلىدۇ)، ئاندىن يېيىپ توقاچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ، ئۇنىڭغا شېكەر شىرنىسى سۈرۈلگەندىن كېيىن كۈنجۈت چاپلاش بىلەن خام پىچىنە تەييارلىنىدۇ. خام تەييارلانما لېسقا سېلىنىپ، تۇخۇم سۇيۇقلۇقى سۈركىلىپ، 200 گرادۇس ئەتراپىدا قىزىتىلغان دوخۇپكىغا سېلىنىپ، ئالتۇن رەڭگە كىرسە پىشقان بولىدۇ.

گۈل پىچىنە

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن، تۇخۇم، سۇ ماي، شېكەر تالقىنى ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۆلچەرلەنگەن ئۇنغا تۇخۇم سۇيۇقلۇقىنى قۇيۇپ، ئېتىنى چىگىراق قىلىپ ساپ تۇخۇم خېمىرى يۇغۇرىمىز. خېمىرنى قايتا ـ قايتا ياخشى ئىشلەپ تىندۇرىمىز. خېمىر تىنغاندا نوغۇچ بىلەن تەكشى ھەم نېپىز يېيىپ بىر ـ بىرىدىن پەرقلىنىدىغان كەڭلىكتە، يەنى تېگى 12 سانتىمېتىر، 11 سانتىمېتىر، ئون سانتىمېتىر، توققۇز سانتىمېتىر، سەككىز سانتىمېتىر، يەتتە سانتىمېتىر، ئالتە سانتىمېتىر، بەش سانتىمېتىر ياكى ئون سانتىمېتىردىن ئۇچ سانتىمېتىرغىچە ئايرىم ـ ئايرىم كەڭلىكتە كېسىپ، ئاڭ كېڭىنى تېگىگە رەت تەرتىپى بويىچە قاتلاپ، بىر مىللىمېتىر كەڭلىكتە توغراپ، 12 توغرامنى بىر گۇرۇپپا قىلىپ، دەل ئوتتۇرىسىدىن ئىككى تال چوكا بىلەن چاڭ قىسىپ، 3 ـ، 4 ـ دەرىجىدە (100 ~ 120 گرادۇس) قىزىتىلغان مايغا بىر ـ بىرلەپ سېلىپ، ئېچىلغان جۇخار گۈلىگە ئوخشاش لەيلەپ چىققاندا سۇزۇپ ئېلىپ، تەخسىگە تىزىپ، ئۇستىگە شېكەر تالقىنى سېپىلىدۇ.

مېغىز پىچىنىسى

【خۇرۇچى】 مارگىرىن بىر پىيالە، شېكەر تالقىنى بىر پىيالە، تۇخۇم ئۇچ يېرىم دانە، ئۆرۈك مېغىزى تالقىنى بىر پىيالە، مۇئەتتەر ئىككى تامچە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مارگىرىن، شېكەر تالقىنى ۋە تۇخۇم ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

باشقا بىر داستا مېغىز تالقىنى بىلەن ئۇن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن مۇئەتتەر قېتىملىدۇ. بۇ ئارىلاشما مارگىرىن، شېكەر ۋە تۇخۇم ئارىلاشمىسى بىلەن بىرلەشتۇرۇلۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەييارلانغان بۇ ئارىلاشما يېمەكلىككە ئىشلىتىلىدىغان سۇلياۋ خالتىغا ياكى كىرىم سىققۇچقا تولدۇرۇلىدۇ، توخۇ كۆزى چوڭلۇقىدا تېشىۋېتىلگەن سۇلياۋ خالتا ياكى كىرىم سىققۇچنى قول بىلەن سىقىپ تۇرۇپ، مايلانغان لېسقا چېچەك شەكلى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن قىزىتىپ قويۇلغان 160 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا ئون مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. يۇزى پىستە مېغىزى ۋە ئاق شېكەر بىلەن پەردازلىنىپ، تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

گۈلباغچە پېچىنىسى

【خۇرۇچى】 قېتىق ئىككى ئاش قوشۇق، سېرىقماي 125 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى يېرىم پىيالە، تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىر دانە، سودا ئىككى ئاش قوشۇق، ساپ پۇرچاق ئۇنى ئىككى ئاش قوشۇق، يېتەرلىك ئۇن، ياڭاق مېغىزى تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا، شېكەر شەربىتى ئۈچ پىيالە، سۇ ئۈچ پىيالە، لىموننىڭ سۇيى يېرىم پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىر دېسىدا سۇ مايى، قېتىق، تۇخۇم سېرىقى، سودا، ساپ پۇرچاق ئۇنى، سېرىقماي ۋە يېتەرلىك ئۇن ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىردىن ياڭاق چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا قىلىنىدۇ، زۇۋۇلىلارنىڭ ھەربىرىدىن ئارا چىنىنىڭ ئېغىزى چوڭلۇقىدا جىلتا ئېچىلىپ، جىلتىلارنىڭ ئەتراپى (مەركىزىي قىسمى پۇتۇن قالدۇرۇلۇپ) پىچاق بىلەن تەڭ تۆت چاك كېسىلىدۇ، ئوتتۇرىسىغا ياڭاق مېغىزى تالقىنى ئېلىنىدۇ. تۆت چاك كېسىكتىن ھاسىل بولغان سەككىز چاكىنىڭ ئۇچلىرى سىرتقا قارىتىلىپ، بىرىنىڭ دۈمبىسىگە بىرى يېپىشتۇرۇلىدۇ، ئىچىدىكى ئاخىرقى ئىككى ئۇچى ياڭاقنىڭ چۆرىسىدە بىر - بىرىگە چاپلىنىدۇ، چىرايلىق گۈل غۇنچىسى شەكلىدىكى بۇ خېمىرلار بوشراق مايلانغان لېسقا تىزىلىدۇ. ئوتتۇراھال ھارارەتلىك دوخۇپكىدا تاكى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. شەربىتى ئۈچۈن سۇ، شېكەر، لىمون سۇيى قوشۇلۇپ قاينىتىلىدۇ، قىيام ھالىتىدىكى شەربەت سوۋۇتۇلغان پېچىنىنىڭ ئۈستىدىن تۆكۈلىدۇ، پېچىنىلەر شەربەتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، تەخسىلەرگە ئېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۇلىدۇ.

ياڭاق پېچىنىسى

【خۇرۇچى】 خېمىرى ئۈچۈن مارگىرىن 150 گرام، تۇخۇم سېرىقى تۇخۇم سېرىقى، شېكەر تالقىنى بىر پىيالە، ياڭاق مېغىزى يېرىم پىيالە، سودا پاراشوكى بىر بال قوشۇق، ئۈستىنى پەردازلاش ئۈچۈن پۇتۇن چېقىلغان ياڭاق مېغىزى، ئۇن يېتەرلىك

مىقدارداﺍ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن دوخۇپكا 175 گرادۇسقا توغرىلىنىدۇ، ئىس سۇ ماي ياكى مارگىرىن بىلەن مايلىنىدۇ. خېمىر ئۇچۇن مارگىرىن، تۇخۇم سېرىقى، شېكەر تالقىنى ۋە سودا پاراشوكلىرى ئېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ياڭاق مېغىزى تالقىنىمۇ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاقراق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. ياڭاق چوڭلۇقىدا زۇڭزۇلىلار تۇتۇلىدۇ. قول بىلەن ئاۋۇال يۇمىلاق توپ شەكلىگە كىرگۈزۈپ، ئاندىن ئالىقان بىلەن بېسىلىدۇ. مايلانغان لېسقا تىزىلغاندىن كېيىن ئوتتۇرىسىغا يېرىم ياڭاق مېغىزى قويۇلىدۇ. لېسقا سېلىنىپ، دوخۇپكىدا يۇزى سارغايغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

شاكىلات پېچىنىسى

【خۇرۇچى】 ئۇن بىر پىيالە، كاكائو پاراشوكى ئىككى ئاش قوشۇق، مارگىرىن بىر پىيالە، شېكەر تالقىنى بىر پىيالە، تۇخۇم سېرىقى ئۇچ دانە، مۇئەتتەر 1 ～ 2 تامچە، ئېرىتىلگەن شاكىلات بىر پىيالە، پەردازلاش ئۇچۇن يېمەكلىككە ئىشلىتىدىغان بويياق ۋە كىرىم پاراشوكى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇن، سوقۇلغان شېكەر ۋە كاكائو پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئارىلاشمىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تۇخۇم سېرىقى، مارگىرىن سېلىنىپ يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلۇپ بولۇنغان خېمىر مايلىق قەغەزگە ئورىلىپ، بىر سائەت تىندۇرۇلىدۇ. خېمىر بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا ئېچىلىپ، ئۇستىگە ئىستاكاننىڭ ئېغىزى بوشراق پاتۇرۇلۇپ، قېيىقچا كەسكۈچ بىلەن كېسىلىدۇ، ئاندىن مايلانغان لېسقا تىزىلىپ، 180 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. دوخۇپكىدىن چىققان پېچىنىلەر ئېرىتىلگەن شاكىلاتقا پاتۇرۇلۇپ سوۋۇتۇلىدۇ. سوۋۇغان پېچىنىلەرنىڭ يۇزى يېمەكلىككە ئىشلىتىلىدىغان بويياق ۋە تەڭشەلگەن كىرىملەر بىلەن پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

بادام پېچىنىسى

【خۇرۇچى】 تاتلىق بادام ئىككى پىيالە، ئاچچىق بادام ئىككى ئاش قوشۇق، تۇگۇنەك ئەزمىسى تۆت ئاش قوشۇق، ئۇن ئالتە پىيالە، شېكەر بىر پىيالە، تۇخۇم سېرىقى ئىككى دانە، مۇئەتتەر ئىككى تامچە، تۇز بىر چىمدىم، مارگىرىن 150 گرام، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىر دانە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىزىتىلغان دوخۇپكىنىڭ ئىچىگە تاتلىق ۋە ئاچچىق بادامىلار سېلىنىپ، 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. دوخۇپكىدىن ئېلىپ سوۋۇتۇلىدۇ ھەم لوڭگىنىڭ

ئارىسىغا ئېلىنىپ پوستى چىقىرىۋېتىلىدۇ. پۇتۇن باداملار ئۇششاق سوقۇلۇپ، بىر داسقا سېلىنىدۇ، ئۈستىگە تۇگۈنەك ئەزمىسى، ئۇن، شېكەر، تۇخۇم سېرىقى، مۇئەتتەر، تۇز ئېرىتىلىپ، بىرئاز سوۋۇتۇلغان مارگېرىن قوشۇلىدۇ، ھەممىسى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. دوخۇپكا لېيىسى ئوبدان مايلىنىپ، ئۈستىگە ئۇن سېپىلىدۇ. خېمىردىن ئۆرۈك قېيقى چوڭلۇقتا زۇۋۇلىلار ئۇزۇلۇپ، كۈمىلاچلىنىدۇ، كۈمىلاچلار كۆپتۇرۇلگەن تۇخۇم ئېقىغا پاتۇرۇلۇپ لېيسقا تىزىلىدۇ. ئوتتۇراھال ھارارەتلىك دوخۇپكىدا يېرىم سائەت پىشۇرۇلىدۇ. پېچىنىلەر پىشقاندىن كېيىن غەلۋىر بىلەن سىم تور شەكلىدىكى ئاستىدىن ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان يەردە قۇرۇتۇلۇپ، تەخسىلەرگە ئېلىنىدۇ.

تۇخۇم پېچىنىسى

【خۇرۇچى】 مارگېرىن 125 گرام، قېتىق ئىككى ئاش قوشۇق، چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي ئىككى ئاش قوشۇق، شېكەر يېرىم پىيالە، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە، سودا بىر بال قوشۇق، مۇئەتتەر ئىككى تامچە، ئۇن يېتەرلىك مىقدارىدا.

ئۈستىنىكى خۇرۇچلىرى: مارگېرىن بىر ئاش قوشۇق، شېكەر ئىككى ئاش قوشۇق، سۇ بىر ئاش قوشۇق، كاكائو پاراشوكى تۆت ئاش قوشۇق، پىستە مېغىزى تالقىنى ئۇچ ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر قاچىغا بارلىق خۇرۇچلار سېلىنىدۇ. ئۇن ئاز - ئازدىن سېلىنىپ، يۇمشاق ئەمما قولغا يېپىشمىغۇدەك خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر پىرەنىك ماشىنىسىغا سېلىنىپ بېسىپ چىقىرىلىدۇ. چىققان پىرەنىكلەر مايلانغان لېيسقا تىزىلىدۇ. يېرىم سائەت ئاۋۇال قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ. ئۈستىنىكى قىزىرىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. مارگېرىن، شېكەر، سۇ، كاكائو پاراشوكى بىر كورىغا سېلىنىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، سۇس ئوتتا ئازراق قايناتقىلىدۇ. سوۋۇپ ئىلمان بولغاندىن كېيىن قوشۇق بىلەن پېچىنىنىكى ئۇچى تەرەپكە سۈرتۇلىدۇ. يۇزىگە سوقۇلغان پىستە مېغىزى سېپىلىپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

تۇخۇم پىرەنىكى

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئۇچ دانە، چۇچۇتۇلگەن سۇزۇك ئاپتاپپەرەس مېيى، قېتىق بىر پىيالە، ئۇن بىر يېرىم پىيالە، سودا بىر بال قوشۇق، خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى يېرىم بال قوشۇق، مارگېرىن بىر ئاش قوشۇق، ياڭاق مېغىزى بىر پىيالە، يېرىك شېكەر بىر ئاش قوشۇق.

شەربىتى ئۇچۇن شېكەر ئۇچ پىياله ، سۇ تۆت پىياله، لىمونىنىڭ سۈيى يېرىم پىياله.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 داسقا تۇخۇم چېقىلىپ كۆپتۈرۈلىدۇ. سۇ ماي، قېتىق، خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى، سودا پاراشوكى بىراقلا سېلىنىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا بىر يېرىم پىياله ئۇن سېلىنىپ يۇغۇرۇلىدۇ. قېتىق چىگ ئۈيۈمىغان بولسا، ئۇن كۆپرەك سېلىنىدۇ. تەييارلانغان خېمىردىن 20 ～ 30 گرام ئەتراپىدا (ياڭاق چوڭلۇقىدا) زۇۋۇلىلار تۇتۇلىدۇ. زۇۋۇلىلار ئىككى ئالقان ئارىسىدا بوشراق بېسىلىپ، مارگىرىن بىلەن مايلانغان لېيسقا تىزىلىدۇ. ھەربىر تال پىرەنىكنىڭ ئوتتۇرىسىغا بىر تالدىن خاسىگ مېغىزى پاتۇرۇلۇپ، دوخۇپكىدا ئاستى ـ ئۈستى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن سوۋۇتۇلىدۇ. شېكەرگە سۇ قۇيۇپ قايىنىتىلىدۇ. قايىنىغاندىن كېيىنلا لىمون سۈيى قوشۇلىدۇ، يەنە 3 ～ 4 مىنۇت قايىنىغاندىن كېيىن ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ، تەييارلانغان بۇ شەربەت قىزىق ۋاقتىدىلا سوۋۇتۇلغان پىرەنىكلەرنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلۈپ، ئاندىن سوقۇپ تەييارلانغان ياڭاق مېغىزى سېپىلىدۇ، پىرەنىكلەر شەربەتنى ئىچىپ بولۇشى ئۈچۈن بىرەر سائەت ساقلاپ، تەخسىلەرگە ئېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

شاپتۇل پىرەنىكى

【خۇرۇچى】 خېمىرى ئۇچۇن ئۇن ئىككى پىياله، تۇخۇم بىر دانە، شېكەر يېرىم پىياله، چۇچۇتۇلگەن ئاپتاپپەرەس مېيى يېرىم پىياله، سودا پاراشوكى بىر بال قوشۇق، سۇت ئىككى ئاش قوشۇق، مارگىرىن 100 گرام. ئىچ خۇرۇچ تۇخۇم ئىككى دانە، شېكەر 30 گرام (ئىككى ئاش قوشۇق) ، قايماق ئىككى ئاش قوشۇق.

يۇزى ئۇچۇن تۆت پارچە يېرىم شاپتۇل (شاپتۇل كونسېرۋاسى) ، شېكەر 30 گرام، ئۆرۈك مۇرابباسى ئىككى ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىر خۇرۇچلىرىنىڭ ھەممىسى بىر داسقا ئېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاخىرىدا ئۇن سېلىنىپ ئۆزلۈك خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر مايلانغان بىر قاچىغا سېلىنىپ توڭلاتقۇدا يېرىم سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. توڭلاتقۇدىن چىقىرىلغان خېمىردىن تۆت دانە زۇۋۇلىلار تۇتۇلىدۇ، زۇۋۇلىلار پوزا بىلەن ئېچىلىدۇ. ھەر تەرەپنىگ ئۇزۇنلۇقى 16 سانتىمېتىر بولغان تۆت چاسا جىلتا كېسىلىدۇ. بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقى ئايرىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقى، شېكەر، قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. چاسا جىلتىلارنىڭ ئوتتۇرىسىغا قايماقلىق ئىچ خۇرۇچى قۇيۇلىدۇ. ھەربىر پارچە جىلتىنىڭ بۇرجەكلىرى ئىچى تەرەپكە قارىتىپ ئازراق يىمىرىلىپ قىر چىقىرىلىدۇ. يېرىم شاپتۇل دۇم قىلىپ خېمىرنىڭ ئوتتۇرىسىغا پاتۇرۇلىدۇ. بىر دانە تۇخۇم ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىرنىڭ يۈزىگە سۈرتۈلىدۇ. مايلىق قەغەز سېلىنغان لېيسقا تىزىـ

لىپ، ئاندىن 200 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئۆرۈك مۇرابباسى بىرئاز ئىسسىتىلىدۇ. دوخۇپكىدىن چىققان پىرەنىكلەر ئۈستىگە ئاۋۇال ئۆرۈك مۇرابباسى، ئاندىن كۆپتۇرۇلگەن تۇخۇم ئېقى سۇرتۇلۇپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

مېغىزلىق پىرەنىك

[خۇرۇچى] قارا شېكەر، خاسلىق مېغىزى تالقىنى، ياڭاق مېغىزى ۋە بادام مېغىزى ئارىلاشمىسى بىر پىيالە، كاكائو پاراشوكى ئىككى ئاش قوشۇق، تۇخۇم ئۇچ دانە، كىرىم 2 ~ 3 پىيالە، سۈتسىز شاكىلات 100 گرام، ئېرىتىلگەن مارگىرىن 150 گرام.

يۇزىگە سېپىش ئۈچۈن شاكىلات قىرىندىسى 200 گرام، كىرىم 1 ~ 3 پىيالە، توغرالغان ياڭاق مېغىزى 2 ~ 3 پىيالە.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] دوخۇپكا 180 گرادۇسقا توغرىلىنىپ قىزىتىپ قويۇلىدۇ. لېيسنى ياغلاپ، لېيسنىلىق ئۈستىگە يەنە مايلىق قەغەز قويۇلىدۇ. قەغەزنىلىق لېيستىن ئارتۇق كەلگەن قىسمى سىرتىغا قايرىپ قويۇلىدۇ. شېكەر، ئۇن، تۇخۇملار، سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى، خاسلىق مېغىزى، شاكىلات، كىرىم، مارگارىنلار تۇخۇم كۆپتۇرۇش ماشىنىسىغا سېلىنىدۇ. ئاندىن ھەممىسى ئارىلىشىپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلگۈچە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما تەييارلانغان لېيسقا تۆكۈلىدۇ، يۇزى پىچاق بىلەن تۈزلىنىدۇ. ئاندىن دوخۇپكىدا 35 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. دوخۇپكىدىن چىققاندىن كېيىن لېيستا تۇرغۇزۇپ، ئون مىنۇت سوۋۇتۇلىدۇ. شاكىلات بىلەن كىرىم كېچىك بىر كورىدا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سۇس ئوتتا شاكىلاتلار ئېرىپ قويۇق قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇلىدۇ. بىرئاز سوۋۇتۇلۇپ، لېيستىكى خۇرۇچنىلىق يۇزىگە سۇرتۇلىدۇ، ئەڭ ئۈستىگە توغرالغان ياڭاق مېغىزى چېچىلىدۇ، تۆت چاسا تىلىملاپ تەخسىگە تىزىپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

كېپىنەكسىمان پىرەنىك

[خۇرۇچى] تۇخۇم ئىككى دانە، سۈت بىر پىيالە، ئۇن 350 گرام، سېرىقماي بىر ئاش قوشۇق، ئاچچىقسۇ بىر ئاش قوشۇق، ئۇۋۇتۇلغان پىستە مېغىزى 100 گرام، چۇچۇتۇلگەن ئاپتاپپەرەس مېيى ئىككى پىيالە، تۇز بىر چىمدىم.

شەربىتى ئۈچۈن، شېكەر ئىككى يېرىم پىيالە ، سۇ ئىككى پىيالە، لىمون سۈيى بىر تامچە.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] داسقا سېلىنغان ئۇننىلىق ئوتتۇرىسى ئېچىلىپ، سۈت، تۇخۇم،

ماي، تۇز ۋە ئاچچىقسۇ قۇيۇلۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر ئون مىنۇت تىندۇرۇلغاندىن كېيىن بەش دانە زۇۋۇلا ئۇزۇلىدۇ. زۇۋۇلا ياپىلاقلىنىپ ئۈستىگە ماي پۈركىلىپ ئونى سېپىپ تۇرۇپ، نوغۇچ بىلەن چۆچۈرىنىڭ جىلتىسىدەك نېپىز ئېچىلىدۇ. چۆچۈرىگە جىلتا كەسكەن شەكىلدە خالىغان چوڭلۇقتا كېسىلىدۇ. كېسىلىپ تۇت چاسا شەكىلدە چىققان بۇ جىلتىلار دەل ئوتتۇرىسىدىن قىسىلىپ، كېپىنەك شەكلىگە كىرگۈزۈلىدۇ. كېپىنەك شەكلىدىكى بۇ جىلتىلار قىزىق مايدا پىشۇرۇلۇپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ. ئوچاقنىڭ باشقا بىر تەرىپىدە شېكەر ۋە سۇ بىلەن شەربەت قايىنىتىلىدۇ. لىمون سۇيى قوشۇلۇپ سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن كېپىنەك شەكلىگە كىرگەن بۇ نېمەتلەر شەربەتكە پاتۇرۇلۇپ، ئىككى قانىتى سوقۇلغان پىستە مېغىزىغا مىلىنىپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

مۇرابباسىز پېچىنە

【خۇرۇچى】 ئۇن لىق بىر پىيالە، ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر بىر يېرىم پىيالە، مارگىرىن بىر پىيالە، ئۇرۇم مۇرابباسى يېرىم پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر بىلەن مارگىرىن ئىلەشتۇرۇلىدۇ. ئۇن سېلىنىپ ئانچە ئارىلاشتۇرۇۋېتىلمەيلا ماي ۋە شېكەر يېدۇرۇلىدۇ. توڭلاتقۇدا يېرىم سائەت قويۇپ تۇرۇلىدۇ. توڭلاتقۇغا ئېلىنىپ ئاستى ۋە ئۈستىگە ئۇن سېپىپ تۇرۇپ، ئۇچ سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىلىدۇ ۋە يۇرەك شەكلىدىكى پېچىنە قېلىپى بىلەن كېسىلىدۇ. يۇرەك شەكلىدە كېسىلگەن پېچىنىلەرنىڭ يېرىمىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىمۇ ئۆزىدىن كىچىكرەك يۇرەك شەكلىدىكى قېلىپتا ئويۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. مايلانغان لېيىقا تىزىپ، 180 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا ئون مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. دوخۇپكىدىن چىقىرىلىپ سوۋۇتىلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۇرەكلەر بىر ـ بىرىگە يېپىشتۇرۇلىدۇ (ئەلۋەتتە ئوتتۇرىسى ئويۇلغان پېچىنىلەر پۈتۈن پېچىنىنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ). يۈزىگە ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ تەخسىلەردە داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

گىلاس گۈلى

【خۇرۇچى】 ئۇن تۇت پىيالە، مارگىرىن 250 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، مۇئەتتەر بىر تامچە، سۇ يېرىم پىيالە، ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر 3 ～ 4 پىيالە.

كىرىمى ئۇچۇن: شېكەر 3 ～ 4 پىيالە، ئۇن ئىككى ئاش قوشۇق، تۇخۇم ئىككى دانە، مۇئەتتەر ئىككى تامچە، سۈت ئىككى پىيالە.

يۈزى ئۇچۇن گىلاس بىر پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كىرىمى ئۇچۇن شېكەر، ئۇن، كۆپتۇرۇلگەن تۇخۇم، مۇئەتتەر قاتارلىقلار بىر قازانغا سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سوغۇق سۇت ئاز - ئازدىن قۇيۇلىدۇ. ئوتتۇراھال ئوتتا داۋاملىق قوچۇپ تۇرۇپ قويۇق بىر كىرىم ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇلىدۇ ۋە سوۋۇتۇلىدۇ. مۇئەتتەر يېرىم پىيالە سۇغا تەڭشىلىدۇ. ئۇن ئەمەل ئۈستىگە ئېلىنىپ ئوتتۇرىسى كۆلچەك قىلىنىدۇ، يۇمشىتىلغان مارگىرىن، تۇخۇم، ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر سېلىنىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر 20 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. خېمىر پوزا بىلەن يېرىم بارماق قېلىنلىقتا ئېچىلىدۇ ۋە ئىستاكان ئېغىزى بىلەن جىلتا كېسىلىدۇ، بۇلار چوڭ - كىچىك، گۇللۇك قېلىپقا يەرلەشتۇرۇلۇپ مايلانغان لېيسقا تىزىلىدۇ، ئاۋۇال قىزىتىپ قويۇلغان ۋە 180 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا پىشۇرۇپ سوۋۇتۇلىدۇ. گىلاسلار يۇيۇلۇپ، ئۇرۇقلىرى ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە يېرىمى ئىنچىكە تىلمىلىنىدۇ. پېچىنىلەر گۇللۇك قېلىپتىن چىقىرىلىپ تەخسىلەرگە تىزىلىدۇ. ئىچىگە تەييارلانغان كىرىملەر تولدۇرۇلىدۇ. پوتۇن ھەم تىلمىلانغان گىلاسلار بىلەن يۇزى پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

باقالى (1)

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك مېيى 190 گرام، تۇخۇم تۆت دانە، قۇم شېكەر 300 گرام، ياڭاق مېغىزى 200 گرام، سۇت 150 گرام، سودا ئۇچ گرام، كاكائو پاراشوكى 3 ～ 4 گرام، قەلەمپۇر 2 ～ 3 دانە، پۇراقلىق جەۋھەر 1 ～ 2 تامچە، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 باقالى خېمىرىنى تەييارلاشتا ئالدى بىلەن ئۆلچەم بويىچە ئېلىنغان ماي داسقا سېلىنىپ تازا ئوبدان كۆپتۇرۇلىدۇ (قول، قوشۇق، كۆپتۇرگۈچ قاتارلىقلار بىلەن ئاپئاق قايماق شەكلىگە كەلتۇرۇلىدۇ)، ئاندىن كېيىن تۇخۇم، ھەسەل، شېكەر، سودا پاراشوكى، ياڭاق مېغىزى، كاكائو پاراشوكى قاتارلىقلارمۇ ئۆلچەم بويىچە سېلىنىپ، يەنە بىر مەزگىل تازا ئىلەشتۇرۇلىدۇ (تۇخۇم قانچە ئوبدان كۆپسە شۇنچە ياخشى بولىدۇ)، ئاخىرىدا سۇتنى قۇيۇپ، ئۇننى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندا باقالى خېمىرى تەييار بولغان بولىدۇ. خېمىرنىڭ قويۇقلۇقى قوشۇق سانجىش ئارقىلىق ئۆلچىنىدۇ، ئەگەر خېمىرغا سانجىلغان قوشۇق ئاستا يانتۇ بولۇپ ئۆرۈلگۈدەك بولسا خېمىر نورمال بولغان بولىدۇ. باقالىغا قۇرۇق ئۇزۇم سالسىمۇ بولىدۇ.

باقالىنى پىشۇرۇشتا، پاكىز تازىلانغان لېيسنى ئوبدان مايلاپ، ئىچىگە پاكىز نېپىز قەغەز سېلىپ (قەغەز مايلىنىش كېرەك) تەييارلىغاندىن كېيىن، خېمىرنى ئىلەشتۇرۇپ تۇرۇپ (ئازراقلا تۇرۇپ قالسا چۆكمە ھاسىل قىلىنىپ تېنىپ قالىدۇ) لېيسقا قۇيۇپ

تەكشىلەپ يېيىتىلىدۇ. خېمىر لېپ دۈڭارىنىڭ (قىرىنىڭ) يېرىمىغىچە قويۇلۇشى كېرەك. ئەگەر لېپىنىڭ قىرى بەك پاكار بولۇپ قالسا، خېمىر كۆپكەندە سىرتقا تېشىپ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن، شۇڭا، لېپىنىڭ گىرۋىكى ئېگىز بولۇشى ياكى لېپىقا گىرۋەك-لىرىدىن ئاشۇرۇپ قاتتىقراق قەغەز قويۇلۇشى كېرەك. خېمىر قويۇلۇپ تەييارلانغان لېپ تۈرغۇزۇپ قويۇلماستىنلا قىزىپ تاۋلانغان دوخۇپكىغا سېلىنىدۇ. دوخۇپكىنىڭ ئوتى بەك كۈچلۈك بولۇپ كەتمەسلىكى، ئەھۋالغا قاراپ دوخۇپكىنىڭ توكىنى بىرەدەم ياندۇرۇپ، بىرەدەم ئۆچۈرۈپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر باقالىنىڭ يۇزى بەك قىزىرىپ كەتسە ئۈستىگە پاكىز قەغەز يېپىپ قويۇلۇشى ياكى لېپىنىڭ ئۈستىدىكى بىر بالداقتا بوش لېپ دۈم قىلىپ قويۇلۇشى كېرەك. ئادەتتە باقالى يېرىم سائەتتەك ۋاقىتتا ئاستا پىشىپ چىقسا ئوبدان كۆپۈپ ۋە سىڭىشىپ پىشىدۇ. باقالىنىڭ پىشقان - پىشمىغانلىقىنى ئىنچىكە ياغاچ ياكى چوكىلارنى سانجىپ كۆرۈش (بولۇپمۇ تۆت ئەتراپىغا) ئارقىلىق بايقاش مۇمكىن، سانجىلغان ياغاچ ياكى چوكىغا خېمىر يېپىشمىسا پىشقان، يېپىشسا پىشمىغان بولىدۇ. باقالى پىشىپ چىققاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئۈستىگە پاكىز قەغەز يېپىپ، نەپىز تاختا ياكى بوش لېپنى دۈم قىلىپ تۇرۇپ ئاستا ئۆرۈپ، قىزىق لېپتىن چۈشۈرۈۋېلىنىدۇ. باقالىنىڭ تېگىگە سېلىنغان قەغەزنى ئاستا سويۇپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، دەرھال قەغەز يېپىپ تۇرۇپ ئۆرۈپ ئوڭ قىلىۋېلىنىدۇ. بۇ چاغدا باقالىنىڭ تېگىگە قەغەز سېلىنماي قويۇپ قويۇلسا، ھورلىشىپ، مىچىلداپ قېلىشى مۇمكىن. باقالى بىرئاز شامالدىتىلغاندىن كېيىن لېپقا ياكى سۇلياۋ خالتىلارغا (يېمەكلىك خالتە-لىرى بولۇشى كېرەك) سېلىپ، سالقىن ياكى توڭلايدىغان جايغا قويۇپ قويۇلسا قېتىش-ماي ئوبدان تۇرىدۇ.

باقالى (2)

【خۇرۇچى】 ئەبجەش ماي بىر كىلوگرام، تۇخۇم 15 دانە، ھەسەل بىر كىلوگرام، شېكەر 600 گرام، قاينىتىلغان سۇت 1.5 لىتىر، قايماق 200 گرام، ئۇن 1.5 كىلوگرام، سودا مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئەبجەش مايغا سودا، تۇخۇمنى چېقىپ كۆپتۈرىمىز. ئۈستىگە ھەسەل، شېكەر، قاينىتىلغان سۇت، قايماقنى قوشۇپ شېكەرنى ئېرىتىمىز. ئۇنىڭغا ئۇننى سېلىپ قوچۇپ ئۇماچ تەييارلايمىز، دوخۇپكىنى قىزىتىپ، لېپنى مايلاپ، تەييارلانغان ئۇماچنى لېپقا تۆكۈپ، سۇس ئوتتا كۆپتۈرىمىز. قېتىشقاندىن كېيىن دوخۇپكىدا 40 مىنۇت پىشۇرىمىز. ئەگەر شېكەرگە ھەسەل قوشۇلسا تەمى تېخىمۇ تاتلىق بولىدۇ.

تۇچ (1)

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك مېيى، 1.5 كىلوگرام، تۇخۇم ئون دانە، ئۇن 900 گرام، ھەسەل 900 گرام، قۇم شېكەر 300 گرام، مەنپەسى 100 گرام، سودا بىر قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇچ پىشۇرۇشتا خەلق ئارىسىدا تارقالغان بىرقانچە خىل ئۇسۇل بار. ئۇلاردىن ئىككى خىلىنى تونۇشتۇرۇلىدۇ. تۇچ پىشۇرۇش ئۇچۇن ئالدى سورتلۇق ئۇن ئىشلىتىلىدۇ. تۇخۇمغا ئازراق سودا قوشۇلۇپ يۇمشاق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ (سۇ ياكى سۈت قۇيۇلمايدۇ). خېمىر 200 گرام چوڭلۇقتىكى پارچىلارغا بۆلۈنۈپ، ھەربىر پارچە خېمىر ئازراق قۇرۇق ئۇندا زۇۋۇلا قىلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن زۇۋۇلىلارنى نوغۇچتا بوش - بوش چۆرگىلىتىپ، ئۇگرە خېمىردەك نېپىز يېيىلىپ، تەخمىنەن ئۇچ سانتىمېتىر كەڭلىكتىكى تاسمىسىمان ھالەتتە كېسىۋېلىنىدۇ - دە، ھەربىر تاسما ئىنچىكە (ئۇگرە كەسكەندەك) قىلىپ كېسىلىدۇ (ئۇنى كەسكەندە پېچاقنى ئوڭ تەرەپكە ئىتتىرىپ تۇرۇپ كېسىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا كېسىلگەن يۇمشاق كەسمىلەرنىڭ ئارىلىقىدا بوش ئورۇن قالىدۇ - دە، يېپىشىپ قالمايدۇ). كېسىلگەن خېمىر قىزىتىلغان مايغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

خېمىرنى تەييارلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا بىر قاچىدا قۇم شېكەر، يەنە بىر قاچىدا ھەسەل سۇسراق ئوتتا ئايرىم قىيام قىلىنىدۇ. ھەر ئىككى قاچىدىكى قىياملار قوشۇققا ئېلىپ تېمىتقاندا تامچىسى سوزۇلۇپ چۇشىدىغان ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن، ئىككى قاچىدىكى قىيام قوشۇلۇپ، يەنە سۇسراق ئوتتا قاينىتىلىدۇ. 15 ～ 20 مىنۇت قاينىغاندىن كېيىن، قىيامدىن قوشۇقنىڭ ئۇچىدا ئېلىپ، چىنىدىكى سوغۇق سۇغا تېمىتقاندا، يېيىلىپ كەتمەي قول بىلەن تۇتقىلى بولىدىغان ھالەتكە كەلسە، قىيام تەييار بولغان بولىدۇ.

ھەممە تەييارلىق ئىشلىنىپ بولغاندىن كېيىن پىشۇرۇلغان خېمىرنى بىر داسقا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە قىيامنى تەكشى قىلىپ قۇيۇپ دەرھال ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى خالىغان قېلىپ (لېس، پەتنۇس ياكى مەخسۇس تۇچ قېلىپى) قا سېلىپ، قولنى سوغۇق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئۇستىدىن بېسىپ قاتۇرۇلىدۇ. بۇ تەييارلانغان تۇچ ئۇستىگە مەنپەسى ياكى دۇگىلەك شاكىلات بېسىپ بېزەپ قويۇلىدۇ.

تۇچ (2)

【خۇرۇچى】 ماي بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئون دانە، ئۇن 900 گرام، سۈت 100 گرام، ھەسەل 900 گرام، قۇم شېكەر 200 گرام، مەنپەسى 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمغا ئازراق سۇت قوشۇلۇپ، يۇمشاق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر 100 گرام چوڭلۇقتىكى پارچىلارغا بۆلۈنىدۇ ھەمدە ھەربىر پارچە خېمىر چىمچىلاق بارماقتىن ئىنچىكىرەك پىلتا قىلىپ ئېشىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇ خېمىر دادۇر چوڭلۇقىدا بوغۇرساق قىلىپ كېسىلىدۇ ۋە ئۇ بوغۇرساقلار قىزىتىلغان مايدا پىشۇرۇلىدۇ.

بىر قاچىدا قۇم شېكەر بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ قايناتتىپ قىيام تەييارلىنىدۇ، قىيام بىرئاز سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن چوكا ئۇچىغا ئېلىپ، ئەگەر ئۇ سۇنغۇدەك بولسا، قىيام تەييار بولغان بولىدۇ. لېكىن قىيامنى بەك ئۇزاق ۋاقىت يەنى قىزىرىپ كەتكۈچە قايناتماسلىقا بولمايدۇ.

ھەمە تەييارلىق ئىشلىنىپ بولغاندىن كېيىن پىشۇرۇلغان خېمىرنى بىر داسقا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قىيامنى تەكشى قىلىپ قۇيۇپ دەرھال ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى خالىغان قېلىپ (لېس، پەتنۇس ياكى مەخسۇس تۇچ قېلىپى) قا سېلىپ، قولنى سوغۇق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئۈستىدىن بېسىپ قاتۇرۇلىدۇ. بۇ تەييارلانغان تۇچ ئۈستىگە مەنپەسى ياكى دۇگىلەك شاكىلات بېسىپ بېزەپ قويۇلىدۇ.

قات ـ قات (مىكات)

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك مېيى 200 گرام، تۇخۇم 4 ~ 5 دانە، قۇم شېكەر 300 گرام، سودا ئۇچ گرام، سۇت 150 گرام (بەزىدە قۇيۇلمىسىمۇ بولىدۇ)، ئۇن ئىككى چىنە، ئىككى كىلوگرام سۇتتىن قايناتىلغان ئېرىس، پېچىنە 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قات ـ قات پىشۇرۇش ئۇچۇن ئالاھىدە ئاق ئۇن، ماي، تۇخۇم، قۇم شېكەر، سۇت، سودا پاراشوكى، قويۇق، ئېقىپ كەتمەيدىغان ھالەتتە قىلىپ قايناتىلغان ئېرىس، يۇزىگە سېپىش ئۇچۇن پېچىنە ئۇۋۇقى تەييارلىنىدۇ.

خېمىر يۇغۇرۇش ئۇچۇن، ئالدى بىلەن ئۆلچەم بويىچە ئېلىنغان ماي داسقا سېلىنىپ ئوبدان كۆپۈرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن تۇخۇم، قۇم شېكەر، سودا پاراشوكى سېلىنىپ، يەنە ئوبدان ئىلەشتۇرۇپ كۆپۈرۇلىدۇ. ئاخىرىدا سۇت قۇيۇپ، ئۇن سېلىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر ناھايىتى بوش بولۇشى كېرەك (خېمىر قوشۇق بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، لېسقا قوشۇق بىلەن سېلىنىپ، قوشۇق بىلەن يېيىتىلىپ تەكشىلىنىدۇ).

قات ـ قاتنى پىشۇرۇشتا، پاكىز تازىلانغان لېس ئوبدان مايلىنىدۇ. تەييارلانغان خېمىر لېس چوڭلۇقىدا تەكشى ئۇچ ـ تۆت پارچىغا بۆلۈنۈپ، ھەربىر پارچە خېمىر ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا لېسقا سېلىنىدۇ ھەمدە بىر ـ بىرلەپ پىشۇرۇلىدۇ. خېمىرلار پىشىپ بولغاندىن كېيىن، بىر پارچىسىنىڭ ئۈستىگە تەييارلانغان ئېرىس يېرىم سانتى-

مېتىر قېلىنلىقتا تەكشى سۇرتۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىككىنچى پارچە خېمىرنى قويۇپ، سەل بېسىپ قويغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە يەنە ئېرىس سۇرتۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۈچىنچى پارچە خېمىرنى قويغاندىن كېيىن ئۈستىگە يەنە ئېرىس سۇرتۇلىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا ئۇچ قەۋەت خېمىرنىڭ ئۈستىدىكى ئېرىسنىڭ تۆپىسىگە يانجىپ تەييارلانغان پېچىنە ئۇۋاقلىرى چېچىپ قويۇلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا، قات ـ قاتنىڭ ئۈستۈنكى قاتلىمىغا سۇرتۇلگەن ئېرىس باشقا نەرسىلەرگە يۇقىشىپ كەتمەيدۇ. تۇتۇشقا ۋە قويۇشقا ئەپلىك بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇچ ياكى تۆت قەۋەتلىك بىر پارچە قات ـ قات تەييارلانغان بولىدۇ. بۇ مەززىلىك، پارقىراپ تۇرغان ئېسىل يېمەكلىك كىشىنى ئۆزىگە جەلپ قىلماي قالمايدۇ.

قات ـ قاتنىڭ ھەربىر پارچە خېمىرى بەك قېلىن بولۇپ كەتمەسلىكى، مۇمكىنقەدەر نېپىزرەك بولۇشى كېرەك. بەك قېلىن بولۇپ كەتسە، ئارىسىغا سۇرتۇلگەن ئېرىس تېتىمايى قالىدۇ. قات ـ قاتنىڭ ئارىسىغا ئېرىسنىڭ كۆپرەك سۇرتۇلگىنى ياخشى. بۇنداق قات ـ قاتنىڭ قاتلام ـ قاتلاملىرىغا ئېرىسنىڭ تەمى سىڭىپ يۇمشاق، يېيىشلىك بولىدۇ.

ھەرخىل تورتلار

يېمەك ـ ئىچمەك دۇكانلىرىدا سېتىلغان تورتلار مەخسۇس يېمەكلىك زاۋۇتلىرىدا ھەرخىل زامانىۋى سايمانلار بىلەن پىشۇرۇلىدۇ. لېكىن ئائىلىلەردە ھەر خىل ئاددىي ئۇسۇللار بىلەن خىلمۇخىل تورتلارنى پىشۇرۇش مۇمكىن، تۆۋەندە ئۇلاردىن بىرقانچە خىلىنى تونۇشتۇرىمىز.

تۇخۇم تورت

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئالتە دانە، قوم شېكەر 250 گرام، ئۇن بىر چىنە، سودا پاراشوكى ئۇچ گرام (سېلىنمىسىمۇ بولىدۇ)، ئۇستىگە سۇرتۇش ئۈچۈن كىرىم مۇزا-پىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن سېرىقى ئايرىۋېلىنىپ، ئايرىم ـ ئايرىم قاچىغا سېلىنىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا قوم شېكەر سېلىپ، قوشۇق ياكى كۆپتۇرگۈچ بىلەن ئاقارغانغا قەدەر كۆپتۇرۇلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىمۇ ئايرىم كۆپتۇرۇلىدۇ. ھەر ئىككىسى تەييار بولغاندىن كېيىن تۇخۇمنىڭ ئېقى سېرىقى ئۇستىگە قۇيۇلۇپ، ئوبدان ئىلەشتۇرۇلگەندىن كېيىن يەنە بىرئاز كۆپتۇرۇلۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇن سېلىپ ئارىلاشـ تۇرۇلىدۇ ھەم مايلانغان لېسقا قۇيۇلۇپ، دەرھال دوخۇيكىغا سېلىنىدۇ (بەزىلەر تۇخۇمـ

www.uyghurkitap.com

نىسكۈ ئېقى بىلەن سېرىقىنى ئايرىمايلا قۇم شېكەرنى سېلىپ كۆپتۈرىدۇ، ئەگەر كۆپتۈرۈش تەلەپكە ئۇيغۇن بولسىلا، بۇ خىل ئۇسۇلمۇ بىرقەدەر قولايلىق بولىدۇ). تورت پىشۇرۇلىدىغان دوخۇپكا بەك قىزىق بولۇپ كەتمەسلىكى، تاۋلانغان دوخۇپكا بولۇشى كېرەك (تورت ئادەتتە ئالدىرىماي، يېرىم سائەتتەك ۋاقىتتا پىشىپ چىقسا ئوبدان بولىدۇ)، تورت ئوبدان كۆپۈپ ئۈستى قېتىشىپ سەل قىزارغاندا پىشقان بولىدۇ. پىشۇرۇلغان تورت ئاستا ئاۋايلاپ لېستىن چۈشۈرۈلىدۇ، بىرئاز قېتىشقاندىن كېيىن ئۇنىسكۈ يۇزىگە ۋارىنا، كىرىم قاتارلىقلارنى گۈل چىقىرىپ سۈرتۈپ بېزىگەندىن كېيىن ھەرخىل شەكىللەردە كېسىپ يېيىشكە بولىدۇ. دىققەت قىلىش كېرەككى، تۇخۇمنىسكۈ ئېقى ۋە سېرىقى سېلىنىدىغان قاچا ھەم كۆپتۈرگۈچلەر پاكىز تازىلانغان بولۇشى، قەتئىي ماي يۇقى بولماسلىقى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا تۇخۇم ئوبدان كۆپمەي قالىدۇ. ئۇنىسكىدىن باشقا كونا تۇخۇممۇ ئوبدان بولمايدۇ، چوقۇم يېڭى تۇخۇم ئىشلىتىلىشى كېرەك.

تورتنى ئىككى قەۋەت قىلىشقىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدا ئىككى پارچە تورت ئايرىم - ئايرىم پىشۇرۇپ ئېلىنغاندىن كېيىن بىرىنچى پارچە تورتنىسكۈ ئۈستىگە كىرىم سۈرتۈلىدۇ، ئۇنىسكۈ ئۈستىگە ئىككىنچى پارچە تورت قويۇلىدۇ، ئۇنىسكۈ ئۈستىگە يەنە كىرىم سۈرتۈلىدۇ، بۇنىسكۈ بىلەن ئىككى قەۋەتلىك تورت ياسىلىپ چىقىدۇ.

سۈزۈك تۇخۇم تورتى

【خۇرۇچى】 خېمىرى ئۈچۈن تۇخۇم سۇيۇقلۇقى 1000 گرام، ئۇن 600 گرام، قۇم شېكەر 600 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇم سۇيۇقلۇقى بىلەن قۇم شېكەر تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا يۇقىرى سۈرئەت بىلەن قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۆپۈكچە پەيدا بولۇپ ئاقىرىپ، يېپىشقاق قويۇق ھالەتكە كەلگەندە ئۇن قوشۇلۇپ، قوچۇپ خېمىر قىلىش ئۇسۇلى بىلەن يېنىك تەڭشىلىدۇ. لېسقا قەغەز سېلىنىپ ئۈستىگە ماي سۈرتۈلىدۇ. خېمىرنى تۇگۈپ 180 ~ 200 گرادۇسلۇق دۇخۇپكىغا سېلىپ، قوڭۇر رەڭگە كىرگۈزۈلگەندىن كېيىن ئېلىنىدۇ.

مېۋە تورتى

【خۇرۇچى】 خېمىرى ئۈچۈن ئىنچىكە لومى گۈرۈچ ئۇنى (قۇرۇق) 500 گرام، قۇم شېكەر 200 گرام، سۇ 100 گرام، سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇ 100 گرام، قىيمىسى

ئۇچۇن (سەپلىمە خۇرۇچ) ياڭاق مېغىزى 20 گرام، قارىغاچ مېغىزى 20 گرام، قارىئۆرۈك 20 گرام، خورما ئىككى دانە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قارىئۆرۈك، خورمىنىڭ ئۇرۇقى چىقىرىۋېتىلىپ، ياڭاق مېغىزى بىلەن بىرلىكتە ئۇششاق دانچە قىلىپ توغرىلىپ، گازىر مېغىزى، قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

(پىشۇرۇلغان) لومى گۈرۈچ ئۈنىغا قۇم شېكەر، سۇ قوشۇلۇپ، خېمىر يۇغۇرۇلۇپ، بىرئاز ۋاقىت قويۇپ قويۇلىدۇ. سوزۇپ بوش خېمىر قىلىنغاندىن كېيىن، قاسقانغا قويۇلۇپ كۆچلۈك ئوتتا دۇملىنىدۇ. ئالغاندىن كېيىن ئازراق سوۋۇتۇپ، تۇرتۇپ يۇغۇرۇش، چەيلەش ئۇسۇلى بىلەن قايتا ـ قايتا دەستىلىنىدۇ (سوۋۇتۇلغان قاياناق سۇ ۋە شېكەر قېتىمغا بۆلۈپ قوشۇلىدۇ). ئاخىرىدا ھەر خىل مېۋە خۇرۇچلىرى خېمىرغا قوشۇلۇپ پارقىراق، يۇمشاق تەكشى قىلىنىدۇ.

تەييارلانغان خېمىر ياغاچ سېۋەتكە سېلىنىدۇ، سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن پىچاق بىلەن كېسىش ئارقىلىق مەلۇم شەكىلگە كەلتۈرۈلىدۇ.

ئاق تورت

【خۇرۇچى】 خېمىرى ئۇچۇن يېرىك قۇرۇق گۈرۈچ ئۈنى (لومى گۈرۈچى بىلەن جىڭمىي گۈرۈچىنىڭ نىسبىتى 1 : 1 بولىدۇ) 500 گرام، قۇم شېكەر 130 گرام، سوغۇق سۇ 130 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۈرۈچ ئۈنىغا قۇم شېكەر، سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ كۆپتۈرمە خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. بىر تەرەپتىن سورۇپ يەنە بىر تەرەپتىن ئۈن دانچىلىرى بوشىتىلىپ، قولغا چاپلاشمايدىغان قىلىنىدۇ (كاللەك بولمىغۇچە بولىدۇ). ئۇستىگە نەم رەخت يېپىلىپ ئىككى مىنۇت تىندۇرغاندىن كېيىن (ئۈن خۇرۇچلىرى سۇ ۋە شېكەرنى تولۇق سۈمۈرۈپ بولغۇچە)، 12 ～ 14 تۆشۈكلۈك ئەلگەك بىلەن تەييارلانغان ئۈن خۇرۇچلىرى ئۆتكۈزۈلۈپ، بىر تەرەپتىن قول بىلەن سورۇلۇپ، بوش بولغان ئۇششاق ئۈن دانچىلىرى شەكىللەندۇرۇلىدۇ.

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن ئۈن خۇرۇچى ھۆل ماتا سېلىنغان قاسقانغا قويۇلۇپ، ھوردا پىشۇرۇش ئۇسۇلى بويىچە كۆچلۈك ئوتتا 15 مىنۇت دۇملىنىدۇ. پىشقاندىن كېيىن شەكىلگە كەلتۈرۈلىدۇ.

پىشۇرۇلغان تەييارلانما بىرئاز سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن، پىچاق بىلەن تەكشى كېسىپ مەلۇم شەكىلگە كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ماي تورت

【خۇرۇچى】 ماي 200 گرام، تۇخۇم ئالته دانه، قۇم شېكەر 300 گرام، سودا پاراشوكى ئۇچ گرام، ئۇن 150 گرام، كىرىم مۇزاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماي (سېرىقماي ئىشلىتىلسه ياخشى بولىدۇ) ئوبدان كۆپتۈرۈلگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا تۇخۇم، قۇم شېكەر، سودا سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، يەنه كۆپتۈرۈلىدۇ (پۈتۈنلەي كۆپۈك بولۇپ كەتكەنگه قەدەر ئىلەشتۈرۈلۈشى كېرەك). ئاندىن كېيىن ئۇن سېلىپ، ئۇنىڭ تۇگۈرچەكلىرى تۇگىگۈچه ئىلەشتۈرۈلىدۇ. خېمىر قوشۇق بىلەن لېپقا قۇيغۇدەك بولۇشى كېرەك. خېمىر ئوبدان مايلانغان لېپقا تەكشى قىلىپ يېيىتىپ سېلىنىدۇ (ئاستىغا قەغەز سېلىنسا ياخشى بولىدۇ) ۋه نورمال ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. تورتنى قېلىنراق قىلىپ بىر قەۋەت، نېپىزراق قىلىپ ئىككى قەۋەت پىشۇرۇشمۇ مۇمكىن (ئىككى قەۋەت قىلغاندا خېمىر تەڭ ئىككىگه بۆلۈنۈپ ئىككى قېتىم پىشۇرۇلىدۇ). خېمىر پىشىپ تەييار بولغاندىن كېيىن بىر قەۋەت بولسا ئۇستىگه يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا كىرىم سۇرتۇپ گۈل چىقىرىپ بېزىلىدۇ، ئىككى قەۋەت بولسا ئارىسىغا هەم ئۇستىگه كىرىم سۇرتۇلىدۇ. ئەگەر تورتقا گۈل چىقىرىدىغان سايمانلار تەل بولسا تېخىمۇ ياخشى ئۇنۇم هاسىل قىلىش مۇمكىن.

بال تورت

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك مېيى 100 گرام، تۇخۇم تۆت دانه، قۇم شېكەر 200 گرام، هەسەل 300 گرام، سودا پاراشوكى ئۇچ گرام، ئۇن 150 گرام، كىرىم تەييارلاش ئۈچۈن 100 گرام (بىر كىچىك چىنه) ئاتلان ماي، هەسەل 300 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماينى داسقا سېلىپ ئوبدان كۆپتۈرگەندىن كېيىن ئۇنىڭغا تۇخۇم، هەسەل، قۇم شېكەر، سودا سېلىپ، ياخشى ئىلەشتۈرۈپ يەنه بىر قېتىم كۆپتۈرۈلىدۇ (كۆپۈكلەر پەيدا بولغانغا قەدەر ئىلەشتۈرۈش كېرەك)، ئاندىن كېيىن ئۇن سېلىپ، ئۇنىڭ تۇگۈرچەكلىرى تۇگىگۈچه ئىلەشتۈرۈلىدۇ. قوشۇق بىلەن ئېلىپ لېپقا سالغۇدەك دەرىجىده يۇمشاق يۇغۇرۇلغان خېمىر ئوبدان مايلانغان لېپقا تەكشى قىلىپ يېيىتىپ سېلىنىدۇ (لېپقا نېپىز قەغەز سېلىنىپ ئوبدان مايلانسا، خېمىرنى چۇشۇرۈۋېلىش ئاسانراق بولىدۇ) ۋه نورمال ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنمۇ قېلىنراق قىلىپ بىر قەۋەت ياكى نېپىزرەك قىلىپ ئىككى قەۋەت پىشۇرۇش مۇمكىن (ئىككى

قەۋەت قىلغاندا خېمىر تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ ئىككى قېتىم پىشۇرۇلىدۇ) ، پىشۇرۇلغان تورت بىر قەۋەت بولسا ئۇستىگە، ئىككى قەۋەت بولسا ئارىسىغا ۋە ئىككىسى جۈپلەشتۈرۈلگەندىن كېيىن ئۇستىگە كىرىم، ھەر خىل ۋارىنا قېيمىلىرى ياكى ئېرىس قاتارلىقلار يېرىم ياكى بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا گۈل چىقىرىپ سۈرتۈلىدۇ ياكى بىر قەۋەت تەكشى قىلىپ كىرىم سۈرتۈلىدۇ ۋە ئۈنىڭ ئۇستىگە يانجىلغان ياڭاق مېغىزى چېچىپ قۇيۇلىدۇ.

ئورۇما تورت

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئۇچ دانە (تۇخۇمنىڭ سېرىقىنىلا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە 4 ～ 5 دانە تۇخۇم سېرىقى) ، قۇم شېكەر 150 گرام، ئۇن 100 گرام، سودا ئۇچ گرام، ۋارىنا 200 ～ 250 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئورۇما تورتنىڭ خېمىرى تۇخۇم تورتنىڭكىدەك تەييارلىنىدۇ ۋە ياكى پۈتۈنلەي تۇخۇمنىڭ سېرىقىدىنلا تەييارلىنىدۇ. ئەمما مىقدارى تۇخۇم تورتنىڭكىدىن ئازراق بولىدۇ. تەييارلانغان خېمىر لېسقا تۇخۇم تورتنىڭكىدىن نېپىز قىلىپ سېلىنىدۇ (بىر پارچە تۇخۇم تورتقا تەييارلانغان خېمىردىن ئىككى پارچە ئورۇما تورت خېمىرى تەييارلىغىلى بولىدۇ) ، پىشىپ چىققاندىن كېيىن لېسنىڭ ئۇستىگە قەغەز يېپىپ تۇرۇپ، تاختىغا دۇم قىلىپ چۈشۈرۈلىدۇ ـ دە، سۇ تەتۇر تەرىپىگە ئىسسىق ۋاقتىدىلا ھەر خىل ۋارىنا قېيمىلىرىنى سۈرتۈپ، بىر چېتىدىن تۇتۇپ تۇرۇپ ئۇزۇندىسىغا يۆگەپ (قاتلىما خېمىرىنى يۆگىگەن ئۇسۇلدا) ، ئۇزۇن دۈگىلەك شەكىلگە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ چاغدا بىر قات خېمىر، بىر قات ۋارىنا قىلىپ يۆگەلگەن بىر خىل يېمەكلىك ھاسىل بولىدۇ. ئۇ بىر ياكى بىر يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغرىسىغا كېسىپ تەخسىگە تىزىپ قويۇلىدۇ.

تورتلارنىڭ كىرىملىرى مۇنداق بىرقانچە خىل ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ: 140 گرام (بىر چىنە) ئاتلان ياغقا 300 گرام (بىر كىچىك چىنە) ھەسەل سېلىنىپ، ئاپئاق كۆپۈك بولغۇچە ئوبدان كۆپتۈرۈلىدۇ. بۇ خىل كىرىم بال تورتقا سۈرتۈلگىنى مۇۋاپىق. (2) 140 گرام (بىر چىنە) ئاتلان ماي 210 گرام (بىر كىچىك چىنە) ئۇندەك يانجىلغان قۇم شېكەر بىلەن ياكى ئاپئاق كۆپۈك بولغۇچە كۆپتۈرۈلىدۇ. (3) 170 گرام (بىر كىچىك چىنە) سۈت 210 گرام (بىر كىچىك چىنە) قۇم شېكەر بىلەن قاينىتىلىپ قىيام قىلىنىدۇ. بىر قاچىغا 3 ～ 4 دانە تۇخۇم (ئىككى دانە تۇخۇم بولسىمۇ بولىدۇ) چېقىلىپ راسا ئىلەشتۈرۈلگەندىن كېيىن، بىر قولدا تۇخۇمنى ئىلەشتۈ-

تۇرۇپ تۇرۇپ، ئۇستىگە تەييارلانغان قىيام ئاستا قويۇلىدۇ (بۇ چاغدا تۇخۇمنىڭ تۇگۈر بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك)، ئوبدان ئىلەشتۇرۇلۇپ بولغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىلىدۇ (ئاساسەن بىر، ئىككى قېتىم پۇرۇقلاپ قاينىتىلغىنى كۇپايە) ھەمدە سوۋۇتۇشقا قويۇلىدۇ. يەنە بىر قاچىدا 300 گرام ئاتلان ماي كۆپتۇرۇۋېلىنغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلغان قىيام قوشۇلۇپ يەنە كۆپتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىنتايىن مەززىلىك كىرىم تەييار بولىدۇ.

كىرىم تەييارلاشنىڭ بۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل ئۇسۇللىرى بار. تورتلارنىڭ ئۇستىنى ھەر خىل رەڭدە گۈللەش ئۈچۈن يۇقىرىقى ئۇسۇللاردا تەييارلانغان كىرىملارنىڭ بىرىمىغا كاكائو پاراشوكى، بېمەكلىك رەڭلىرى (بۇ خىل رەڭلەرنى كۆپ سېلىشقا بولمايدۇ) ئىلەشتۇرۇلۇپ رەڭلىك كىرىم تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېگىگە بىر خىل رەڭدىكىسىنى سۇرتۇپ، ئۇستىگە باشقا خىل رەڭدە گۈل چىقىرىش مۇمكىن.

تورتلارنىڭ ئۇستىنى گۈللىگەندە تەييارلانغان كىرىمنى تورت گۈللەيدىغان مەخسۇس سايمانلار، كاردون قەغەزلەردىن ياسالغان سايمانلار، پەقەت ئىمكانىيەت بولمىغاندا بىر ئۇچى كىچىككىنە تېشىلگەن بېمەكلىك قاچىلايدىغان كىچىك سۇلياۋ خالتىلارغا سېلىپ سىقىپ چىقىرىش بىلەن بىرگە خالىغان نۇسخىلارنى ياساشقا بولىدۇ.

ھەر خىل بەلىشلەر

بەلىشنىڭ تۇرى ناھايىتى كۆپ. تۆۋەندە ھەر خىل قاقلاردىن ئىشلىنىدىغان بىرقانچە خىل تاتلىق بەلىشنى تونۇشتۇرىمىز.

بەلىشلەرنىڭ خېمىرى بولدۇرۇلغان خېمىر، پېتىر خېمىر، تاتلىق خېمىر قاتارلىق بىرقانچە خىل قىلىپ يۇغۇرۇۋېلىنىدۇ.

بولدۇرۇلغان خېمىر بىلەن ئېلىنغان ئۇنغا ئالدىن تەييارلانغان خېمىرتۇرۇچ، ماي، تۇخۇم، قۇم شېكەر، تۇز سېلىپ يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر ئوبدان چەيلەپ تەييارلانغاندىن كېيىن ئۇراپ، ئىسسىق يەرگە (بەك ئىسسىق يەر بولمايدۇ) ئېچىتىشقا قويۇلىدۇ. بىر ـ ئىككى سائەتتىن كېيىن كۆتۈرۇلۇپ كۆپۈپ چىققان خېمىرنى يەنە بىر قېتىم چەيلەپ يەنە ئېچىتىشقا قويۇلىدۇ. ئىككىنچى قېتىم كۆتۈرۇلۇپ چىققان خېمىر تەييار بولغان بولىدۇ. لېكىن خېمىرنى ئوبدان كۆزىتىپ، ئۇنىڭ بەك ئېچىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

خېمىرى بولدۇرۇلغان بەلىش پىشۇرۇش ئۈچۈن 500 گرام ئۇن، 20 ~ 30 گرام ئالدىن تەييارلانغان ئېچىتقۇ، ئىككى ـ ئۈچ ئاش قوشۇق (يېرىم كىچىك چىنە) ماي، بىر ـ ئىككى دانە تۇخۇم، بىر ئاش قوشۇق شېكەر، بىر بال قوشۇق تۇز تەييارلىنىدۇ.

پېتىر خېمىرنىڭ بىر خىلى 600 ~ 700 گرام ئۇنغا 150 گرام سۇت، 30 ~ 50 گرام قوۇم شېكەر، 100 ~ 150 گرام ماي، بىر ـ ئىككى دانە تۇخۇم، ئازراق تۇز سېلىپ يۇغۇرۇلىدۇ، پېتىر خېمىرنىڭ ئىككىنچى خىلى بىر ئۆلچەم (بىر كىچىك چىنە) ماي ئوبدان كۆپتۇرۇلۇپ، ئۇنىڭغا بىر بال قوشۇق تۇز سالغاندىن كېيىن مايغا ئۇن يېگۈزۈلىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭغا بىر كىچىك چىنە سۇت قۇيۇپ (ئاز ـ ئازدىن بۆلۈپ قۇيۇلىدۇ) چەيلەپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ ۋە بۇ خېمىر يايغىلى بولىدىغان (بوشراق) ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. پېتىر خېمىرنىڭ ئۇچىنچى خىلى، بىر كىچىك چىنە ماي كۆپتۇرۇلۇپ، ئۇنىڭغا يېرىم بال قوشۇق سودا، 3 ~ 4دانە تۇخۇم، بىر كىچىك چىنە قوۇم شېكەر، بىر چىنە سۇت سېلىنىپ ئوبدان ئىلەشتۇرۇلگەندىن كېيىن ئۇن سېلىپ يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر يۇمشاقراق (بارماق پاتقۇدەك) قىلىپ يۇغۇرۇلۇشى كېرەك.

بەلىشكە ئىشلىتىلىدىغان قاقلار ھەر خىل بولىدۇ: ياخشى قۇرۇتۇلغان، رەڭگى سۈزۈك ياكى قاقلار، سېرىق ئۆرۈك قېقى، ئەنجۈر، بۆلجۇرگەن، مالىنا... قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ قاقلىرى پاكىز يۇيۇپ تازىلانغاندىن كېيىن مېۋە چۆككۈدەك قىلىپ ئىسسىق سۇ قۇيۇلۇپ، ئاغزى ھەم يېپىلىپ چىلاپ قويۇلىدۇ (سۇنىڭ جىق بولۇپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك، سۇ جىق بولۇپ كەتسە قاق سۈيۈق بولۇپ قېلىپ خېمىرنىڭ ئېچىدىن ئېقىپ چىقىپ كېتىدۇ). قاق يۇمشىغاندىن كېيىن گۆش تارتىدىغان ماشىنىدا تارتىپ ياكى چەيدۇ بىلەن چاناپ قىيما قىلىنىدۇ، ئەگەر تەييارلانغان قاق بەك ئاچچىق بولسا، مۇڭاپىق شېكەر قوشۇلىدۇ.

بەلىشكە يەنە تەييار ئىشلەنگەن ئۆرۈك، ئالما، شاپتۇل، بۆلجۇرگەن، مالىنا، ئەنجۈر، ياڭا ئالما ۋارىنىلىرىنى ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. لېكىن بۇ ۋارىنىلارمۇ ئېقىپ چىقىپ كەتمەيدىغان دەرىجىدە قويۇق بولۇشى كېرەك.

ئادەتتىكى بەلىش

【خۇرۇچى】 تۇخۇم سەككىز دانە، شېكەر 300 گرام، ئەبجەش ماي 300 گرام، سۇت 400 گرام، ئۇن بىر كىلوگرام، سودا مۇڭاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق سودا، شېكەر، ئەبجەش ماي، سۇت ياكى سۇ، ئۇننى قوشۇپ، خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرىمىز، ئۇننى 400 گرامدىن زوڭۇلا قىلىپ، تۆت مىللىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىپ ئاچمىز. ئۈستىگە قارىقات ياكى باشقا مۇرابباني سۈرۈپ تەييارلايمىز، ئاندىن دوخۇپكىغا سېلىپ 30 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. بەلىشلەرنى تۇزسىز ياكى بولدۇرۇپ تەييارلاشقا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بېكى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

قاقلىق بەلىش

【خۇرۇچى】 ئۇن بىر كىلوگرام، قاق 300 ～ 400 گرام، شېكەر 100 گرام، ئازراق پېچىنە ئۇۋىقى، ئۇستىگە سۇرتۇشكە بىر دانە تۇخۇم.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قاقلىق بەلىش ئۇچۇن پېتىر خېمىر، تاتلىق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ، بەزىدە خېمىر بولدۇرسىمۇ بولىدۇ. تەييارلانغان خېمىر بىرى چوڭ (60 ～ 70 پىرسەنت)، بىرى كىچىك قىلىپ ئىككى زۇۋۇلا قىلىنىدۇ. چوڭراق زۇۋۇلا لېسىنىڭ چوڭلۇقىدا، يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قىلىپ يېيىلىپ، مايلانغان لېسقا سىلىنىدۇ. خېمىر لېسىنىڭ گىرۋىكىدىن ئېشىپ تۇرۇشى كېرەك. لېسقا سىلىنغان خېمىرغا يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قاق يېيىتىلىدۇ. ئاندىن ئېھتىيات بىلەن (نوغۇچقا يۆگەپ ئىلىپ تۇرۇپ، بىر بېشىدىن باشلاپ دۇگىلىتىپ ياپسا قۇلايلىقراق) قاق سىلىنغان خېمىر ئۇستىگە يېپىلىدۇ ـ دە، ئىككى پارچە خېمىرنىڭ گىرۋەكلىرى جۇپلەشتۇرۇلۇپ، بېزەپ تۇگۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇلغان پېچىنە ئۇۋىقى، شېكەر سېپىلسىمۇ، تۇخۇم سۇرتۇلسىمۇ بولىدۇ. ئاندىن كېيىن بەلىشىنىڭ ئۇستىگە رەتلىك قىلىپ ۋېلكا سانجىپ تەييارلىغاندىن كېيىن ئۇنى دوخۇپكىغا سېلىپ، ئاستى ـ ئۇستىنى سۇس قىزارتىپ پىشۇرۇش لازىم.

گۆش بەلىش

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش بىر كىلوگرام، تۇگۇنەك بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، ماي 100 گرام، تۇخۇم بىر دانە، سۇت 150 گرام، تۇز ۋە قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش بەلىش پىشۇرۇش ئۇچۇن تۆۋەندىكى ئۇسۇلدا پېتىر خېمىر تەييارلىنىدۇ: داسقا تۇخۇم، ماي، سۇت ياكى سۇ، تۇز سېلىپ ئوبدان ئىلەشتۇرۇۋالغاندىن كېيىن ئۇستىگە ئۇن سېلىپ، ئۇگرە خېمىرىدىن يۇمشاقراق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر چوڭراق ۋە كىچىكرەك ئىككى خىل زۇۋۇلىغا ئايرىپ ئىلىنىدۇ، يېرىم سانتىمېتىردىن قېلىنراق قىلىپ، تاۋا ياكى لېسىنىڭ قىرىدىن 4 ～ 5 ئىلىك ئېشىپ چىقىپ تۇرىدىغان چوڭلۇقتا يېيىپ، مايلانغان لېسقا سىلىنىدۇ.

گۆش ئۇششاق تۆت بۇرجەك قىلىپ توغرىلىدۇ ۋە ئۇنىڭغا شۇ چوڭلۇقتا توغرالغان تۇگۇنەك، ئۇششاق توغرالغان پىياز ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاقمۇچ ھەم تۇز سېلىنىدۇ. بۇ خىل تەييارلانغان قىيمىنى لېستىكى خېمىرغا سېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە لېسىنىڭ چېتىگە چۇشۇپ تۇرغان خېمىر يىغىشتۇرۇپ قايرىپ يېپىلىدۇ. بۇ چاغدا ئۇنىڭ ئوتتۇرا قىسمى

ئوچۇق قالىدۇ، ئۇنىڭغا 1 ~ 4 قىسىم خېمىر يېيىپ يېپىلىپ، ئىككى خېمىرنىڭ قىرلىرى چىمدىپ تۇگۇلىدۇ ۋە تۆشۈك ئېچىپ، ئاغزىغا خېمىردىن پۇرۇپكا ياساپ تىقىپ قويۇلىدۇ. خېمىرنىڭ ئۈستىگە تۇخۇم ياكى سۈت قاتارلىق نەرسىلەر سۈرتۈلۈپ دوخۇپكىغا سېلىنىدۇ. بەلىشنىڭ يۈزى بەك تېز قېتىشىپ كەتمەسلىك ئۈچۈن، سۇغا چىلانغان قەغەز يېپىپ قويۇلىدۇ ۋە بەلىش ئوتتا بىرەر سائەت تۇرغاندىن كېيىن، بەلىشنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى تۆشۈكنىڭ پۇرۇپكىسىنى ئېلىپ تۇرۇپ، ئالدىن تەييارلانغان گۆش شورپىسى قۇيۇلىدۇ ـ دە، ئاغزى باشقىدىن ئېتىپ قويۇلۇپ، قايتىدىن دوخۇپكىغا سېلىنىدۇ. ئۇ پىشىپ بولۇپ دوخۇپكىدىن ئېلىنغاندىن كېيىن كىچىك تۆشۈكنى ئېچىپ يەنە شورپا قۇيۇلىدۇ. يەيدىغان چاغدا، بەلىشنىڭ ئۈستىدىكى خېمىر گىرۇەكتىن ئايلاندۇرۇپ كېسىلىپ ئۈستى ئېچىلىدۇ. كېسىپ ئېلىنغان خېمىر بۆلۈنۈپ ئۇشتۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىچىدىكى قىيمىسى بولسا قوشۇق بىلەن تەخسىلەرگە بۆلۈپ سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ ۋە ئىچىدىكى قىيمىسى تۇگىگەن بەلىشنىڭ خېمىرىمۇ پارچىلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەلىشنىڭ ئىچىگە غاز، ئۆردەك، توخۇ گۆشلىرىنىمۇ سېلىپ پىشۇرۇش مۇمكىن.

غاز گۆشىدىن پىشۇرغاندا، تازىلانغان غاز ئۈستىخىنى بىلەنلا ئۇگىلىرىدىن پارچىلىنىدۇ، ئۇنىڭغا گۆش پارچىلىرىدەك چوڭلۇقتا توغرالغان تۇگۇنەك، ئۇششاق توغرالغان پىياز، تۇز ۋە قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ تەييارلانغان قىيما يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئۇسۇلدا تەييارلىنىپ لېپ ياكى تاۋۇغا سېلىنغان خېمىر ئۈستىگە بىر قەۋەت تۇگۇنەك، بىر قەۋەت گۆش تىزىلىدۇ ۋە يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تۇگۇلۇپ دوخۇپكىغا سېلىنىدۇ. پىشۇرۇش جەريانىدا يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا ئىچىگە شورپا قۇيۇلىدۇ.

ئۆردەك گۆشىدىن پىشۇرغاندا، ئۆردەك گۆشىمۇ غاز گۆشىدەك پارچىلىنىدۇ. تۇز سېلىنغان سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ سۈزۈپ ئېلىنغان گۈرۈچ سوغۇق سۇدا چايقالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان پىياز، تۇز، قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئۇ پارچىلانغاندىن كېيىن ئۆردەك گۆشى بىلەن ئىلەشتۈرۈلۈپ، خېمىرنىڭ ئىچىگە شورپا قۇيۇلىدۇ.

ئارىلاشما قىيمىلىق بەلىش

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۈرۈچ 600 گرام، قۇرۇق مېۋە 400 گرام، ماي 200 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بەلىشنىڭ قىيمىسىنى يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇلدا پىشۇرۇلغان گۈرۈچ بىلەن ئۆرۈك، ئۈزۈم قاتارلىقلاردىن تەييارلاش مۇمكىن. بۇ چاغدا تاۋۇدىكى خېمىرنىڭ ئۈستىگە ماي قۇيۇلىدۇ، ئاندىن يۇيۇپ تازىلانغان مېۋە تىزىلىدۇ. مېۋىنىڭ

ئۇستىگە ئازراق گۈرۈچ چېچىلىپ ياسالغاندىن كېيىن دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

بەلىشنى يەنە بولدۇرۇلغان خېمىردىن غولپىياز بىلەن سۇدا پىشۇرۇلغان توخۇنىڭ ئارىلاشتۇرۇپ قېيما قىلىپ پىشۇرۇشقىمۇ بولىدۇ، يەنى بىر كىلوگرام ئۇنغا 20 ~ 40 گرام ئېچىتقۇ، ئىككى چىنە سۇ ياكى سۈت، 2 ~ 3 قوشۇق ماي، 1 ~ 2 تۇخۇم، بىر قوشۇق تۇز سېلىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ، يۇمران غولپىياز ئادالاپ يۇيۇلغاندىن كېيىن ئۇششاق توغرىلىدۇ، تۇز سېپىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە سۇزگۈچتە سۇيى ساقىتىلىدۇ. ئۇنىڭغا سۇدا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن پوستى ئاقلىنىپ ئۇششاق توغرالغان تۇخۇم، يەنە ئازراق تۇز، سېرىقماي ئىلەشتۇرۇلىدۇ. ئۇ يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا خېمىرغا سېلىنىپ بەلىش پىشۇرۇلىدۇ.

قاتكۆك (كاپۇستا) بەلىش

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قاتكۆك (كاپۇستا) ئىككى كىلوگرام، ماي 200 گرام، تۇخۇم ئالتە دانە، سۈت 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاكىز يۇيۇپ تازىلانغان كاپۇستا ئۇششاق توغراپ چانىلىدۇ، ئۇنىڭغا ئۇششاق تۇز سېلىپ مىجىلىدۇ. كاپۇستا مىجىلغاندىن كېيىن چىققان سۇ ساقىتىۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئۇ كاپۇستا قىزىق مايلىق قازانغا سېلىنىپ، ئۇستىگە ئازراق سۈت سېپىلىدۇ ـ دە، ئۇستى يېپىلىپ كاپۇستا يۇمشىغانغا قەدەر دۇملىنىدۇ. كاپۇستا تەييار بولغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلىدۇ. ئۇنىڭغا سۇدا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن پوستى ئاقلىنىپ ئۇششاق توغرالغان تۇخۇم ئىلەشتۇرۇلىدۇ ۋە ئۇستىگە ماي قۇيۇلىدۇ ھەم يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇلدا خېمىرغا سېلىنىپ بەلىش پىشۇرۇلىدۇ.

كاۋا بەلىش

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، كاۋا 1.5 كىلوگرام، گۈرۈچ ياكى تېرىق 400 گرام، ماي 150 گرام، ئۆرۈك قېقى 200 گرام، قۇرۇق ئۇزۇم، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئوبدان پىشقان كاۋىنىڭ شۆپۈكلىرى ئاقلىنىپ، ئۇرۇقى ئېلىنىپ چايقاپ تازىلىنىدۇ ـ دە، ئۇششاق چاقماق قىلىپ توغرىلىپ، تۇز سېپىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۇزۇپ ئېلىنغاندىن كېيىن، سوغۇق سۇدا چايقاپ سۇيى ساقىتىلغان گۈرۈچ ياكى تېرىق ھەم يۇيۇپ تازىلانغان ئۆرۈك قېقى، قۇرۇق ئۇزۇم ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئۇستىگە ئېرىتىلگەن سېرىقماي چېچىلىدۇ. تەييارلانغان قېيما يېيىلغان خېمىر ئۇستىگە سېلىنىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن بەلىش پىشۇرۇلىدۇ.

مېۋىلىك بەلىش

[خۇرۇچى] خېمىرى ئۇچۇن ئۇچ پىيالە ئۇن، شېكەر تۆت ئاش قوشۇق، تۇخۇم بىر دانە، سودا پاراشوكى بىر بال قوشۇق، سۇت ئىككى ئاش قوشۇق، ئۆسۈملۈك مېيى تۆت ئاش قوشۇق، ماندارىندىن 200 گرام، ئىچ خۇرۇچى ئۇچۇن تۇخۇم بىر دانە، كىرىم پېرىم پىيالە، شېكەر بىر پىيالە، مايمۇن شاپتۇلى ئىككى دانە، مالىنا 8 ~ 10 دانە، ئاپېلسىن ئىككى دانە، سېرىقماي 100 گرام، مېۋىلەرنىڭ يۇزى ئۇچۇن ئۆرۈك ياكى مالىنا ۋارىنىسى ئىككى ئاش قوشۇق، سۇ بىر ئاش قوشۇق، لىمون سۇيى بىر ئاش قوشۇق.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] خېمىر خۇرۇچلىرى داسقا ئېلىنىپ، قاتتىقراق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىرنىڭ يۇزىگە ھۆل داستىخان يېپىلىپ، 20 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. ئاندىن خېمىردىن بىرقانچە زۇۋۇلىلار تۇتۇلىدۇ. زۇۋۇلىلار قۇرغاق ئۇن سېپىلىپ تۇرۇپ خالىغان چوڭلۇقتا يېيىلىدۇ. ھەربىر يېيىم خېمىر لېپ چوڭلۇقىدا كېسىلىپ، مايلانغان لېسقا يېپىشتۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە ئېرىتىلگەن سېرىقماي سۇرتۇلۇپ، يەنە بىر قات يېپىشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئىشلىمە تاكى خېمىر تۇگىگۈچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئەڭ ئاخىرقى زۇۋۇلا نېپىز يېيىلىپ، بىر سانتىمېتىر كەڭلىكتە تاسما شەكلىدە كېسىلىدۇ. بۇ تاسمىلار قات ـ قېتىغا سېرىقماي سۇرتۇلۇپ، لېستىكى بەلىش خېمىرنىڭ چۆرىسىگە بىر سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە «تام» قوپۇرۇلىدۇ. تاسما شەكىللىك «تام» نىڭ يۇزى تۇخۇم سېرىقى بىلەن سۇرتۇلىدۇ. بەلىش خېمىرنىڭ يۇزىگە ۋېلكا ئۇچى پاتۇرۇلۇپ ياكى چەككۇچ سانجىلىپ قوغۇشۇن قەغەز يېپىشتۇرۇلىدۇ. قەغەز يېپىشىپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن ئۇستىگە پۇرچاق ياكى نوقۇت چېچىلىپ، 180 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. كىرىم بىلەن شېكەر بىر قاچىدا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سوۋۇغان بەلىشلەر خېمىرنىڭ يۇزىگە يېيىتىلىدۇ. مېۋىلەر نېپىز تىلىملىنىپ كىرىمنىڭ يۇزىگە تىزىلىدۇ، بىر ئاش قوشۇق ئۆرۈك ياكى مالىنا ۋارىنىسى بىلەن لىمون سۇيى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن يۇمشاق چوتكا بىلەن مېۋىلەرنىڭ يۇزىگە سۇرتۇلۇپ دەرھال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەۋزە بەلىش

[خۇرۇچى] تۇخۇم ئىككى دانە، ئۆسۈملۈك مېيى يېرىم پىيالە، سۇت يېرىم پىيالە، شېكەر يېرىم پىيالە، ئۇن بىر پىيالە، سودا بىر بال قوشۇق، سەۋزە 5 ~ 7 دانە ، شېكەر يېرىم پىيالە، سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن بىر بال قوشۇق،

ئازراق كىرىم.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇم، سۈت، شېكەر، ئۇن، سودا ۋە قوۋزاقدارچىنلار قوشۇلۇپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ، خېمىر خالىغان شەكىلدە مايلانغان لېيسقا سېلىنىپ دوخۇپكىدا 30 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. سەۋزىلەر يۇيۇپ ئادالىنىپ، كۆكتات قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. ئاندىن بىر قاچىغا ئېلىنىپ، شېكەر بىلەن مۇجۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سەۋزە بىرئاز يۇمشىغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزى بىلەن قوۋزاقدارچىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن پىشىپ چىققان باقالىنىڭ ئۈستىگە تەكشى چېچىلىدۇ. سەۋزىنىڭ ئۈستى كىرىم بىلەن ئاندا ـ ساندا گۈل چىقىرىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قوغۇن بەلىش

【خۇرۇچى】 مارگىرىن ياكى سېرىقماي 200 گرام، قېتىق ئىككى ئاش قوشۇق، شېكەر ئىككى ئاش قوشۇق، قوغۇن ئىككى تىلىم، ئۇن يېتەرلىك مىقداردا، سودا ئىككى بال قوشۇق، يۇزىگە سۈرتۈش ئۈچۈن قوغۇن بىر تىلىم، قىزىل ئۇزۇم ھارىقى بىر ئاش قوشۇق، تۇخۇم بىر دانە، ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر بىر ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مارگىرىن ئېرىتىلىپ سوۋۇتۇلىدۇ. قېتىق، شېكەر، سودا پاراشوكى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يېتەرلىك ئۇن سېلىنىپ قاتتىقراق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر 20 مىنۇت تىندۇرۇپ قويۇلىدۇ. خېمىر ئىككىگە بۆلۈنۈپ بىر پارچىسى لېيسقا سېلىنىدۇ. ئۈستىگە قوغۇن تىلىملىرى تەكشى يېيىتىلىپ يەنە بىر پارچە خېمىر قويۇلىدۇ. قويۇلغان خېمىرنىڭ يۇزىگە تەكشى تۇخۇم سۈرتۈلۈپ قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. قوغۇن ئۇششاق توغرىلىپ، مېۋە ئېزىش ماشىنىسىغا سېلىنىدۇ ياكى پاكىز ئەمبەلدە كېپەكتەك چانىلىدۇ. قاچىغا ئېلىنىپ قىزىل ئۇزۇم ھارىقى بىلەن سوقۇلغان شېكەر ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ، دوخۇپكىدىن چىققان تورتنىڭ يۇزىگە تۆكۈلىدۇ. ئەڭ ئۈستى قۇم شېكەر ۋە پىرەنىكلەر بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۆرۈك بەلىش

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئىككى دانە، مارگىرىن 125 گرام، شېكەر بىر پىيالە، مۇئەتتەر ئىككى تامچە، سودا پېرىم ئاش قوشۇق، ئۆرۈك ۋارىنىسى، ئۇن ئىككى پىيالە، يېزى تۇتىتى ئىككى ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇملار بىر قاچىغا ئېلىنىپ، شېكەر بىلەن كۆپتۈرۈلىدۇ، ئاندىن مايى، ئۇن، سودا پاراشوكى ۋە مۇئەتتەر سېلىنىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر-

نسك 1/3 قسمى ئايرىپ قالدۇرۇلۇپ، قالغىنى لېسقا سېلىنىدۇ. لېستىكى خېمىر يېيىتىلىپ ئۇستىگە ئۆرۈك ژاۋىسى سۈرتۈلىدۇ. قالغان خېمىر بىلەن چىمچىلاق بارماق تومۇقىدا پىلتا قىلىنىپ بەلىشنىڭ يۈزى شەكىللەندۈرۈلىدۇ. پىلتىنىڭ يۈزىگە مۇ ئۆرۈك ژاۋىسى سۈرتۈلىدۇ. 170 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا 35 ～ 40 مىنۇتقىچە پىشۇرۇلىدۇ. يۈزىگە يېزى تۇتى سېپىلىدۇ.

بېھى بەلىش

【خۇرۇچى】 بېھى ئىككى دانە، تۇخۇم ئۇچ دانە، شېكەر تۆت ئاش قوشۇق، مارگېرىن 50 گرام، ئۇن بىر پىيالە، سۈت بىر پىيالە، سوقۇلغان شېكەر بىر ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر كوردا مارگېرىن ئېرىتىلىپ، ئۇن سېلىنىدۇ. ئۇنىنىڭ پوملىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن تېز - تېزدىن قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. قاينىتىلغان قىزىق سۈت ئاز - ئازدىن قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما هالۋا هالىتىگە كەلگەندە ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ. تۇخۇم سېرىقى هالۋا شەكلىدىكى ئارىلاشمىغا بىر تال - بىر تالدىن سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تۇخۇم ئېقىمۇ ئايىغاق ئاقارغۇچە چېلىپ كۆپتۈرۈلۈپ، بۇ ئارىلاشمىغا سېلىنىدۇ. تەييارلانغان بۇ بەلىش خېمىر مايلانغان لېسقا تۆكۈلىدۇ. بېھەلەرنىڭ شۆپۈكلىرى سويۇلۇپ، ئۇرۇق قىسمى چىقىرىۋېتىلىپ تىلىملىنىدۇ. تىلىملار لېستىكى خېمىر ئۇستىگە تىزىلىدۇ. ئاندىن قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا يۈزى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە سوقۇلغان شېكەر سېلىنىپ، ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالۇچا بەلىش

【خۇرۇچى】 تۇخۇم بىر دانە، شېكەر 3 ～ 4 پىيالە، سۈت يېرىم پىيالە، سودا ئىككى بال قوشۇق، ئۇن ئىككى پىيالە، ئالۇچا ئالتە دانە، شېكەر كىرىمى ئۈچۈن بىر پىيالە، تۇخۇم سېرىقى تۆت دانە، مارگېرىن 130 گرام، كاكائو بىر ئاش قوشۇق، ئالۇچا ژاۋىسى بىر يېرىم پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن تۇخۇم شېكەر بىلەن كۆپتۈرۈلىدۇ. ئارقىدىن سۈت بىلەن سودا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. دىئامېتىرى 20 سانتىمېتىرلىق بىر يۈمىلاق لېس مايلىنىپ، يۇغۇرۇلغان خېمىر ئۈنىڭغا تۆكۈلىدۇ. ئالۇچىلار تىلىملىنىپ خېمىرنىڭ يۈزىگە يەرلەشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قويۇلغان دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىدا كىرىم تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن شېكەرنىڭ ئۇستىگە بەك ئاز سۇ قۇيۇلۇپ ئوچاققا ئېسىلىدۇ. قويۇق قىيام هالىتىگە كەلگۈچە ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ

www.uyghurkitap.com

تۇرۇلىدۇ. ئوت ئۆچۈرۈلۈپ ئايرىم بىر قاچىدا تۇخۇم سېرىقى كۆپتۈرۈلىدۇ. ئاندىن قىيامنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ تاكى تېگى ئاپئاق ئاقارغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن مارگېرىن تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا كۆپتۈرۈلىدۇ. ئاندىن قىيام، تۇخۇم ئارىلاشمىسى قوشۇلىدۇ. كاكائو ۋە ۋانىلنا ئارقىدىن سېلىنىدۇ، ياخشى كۆپتۈرۈلگەن بۇ كېرىم توڭلاتقۇدا قويۇپ تۇرۇلىدۇ. پىشقان بەلىش سوۋۇغاندىن كېيىن ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ يېرىلىپ، ئوتتۇرىسىغا كېرىم سۈرۈلىدۇ. تىلىم ـ تىلىم قىلىپ تەخسىگە تىزىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالما بەلىش (1)

【خۇرۇچى】 ئۇن 300 گرام (بىر پىيالە)، تۇخۇم بىر دانە، ئۆسۈملۈك مېيى يېرىم ئاش قوشۇق، تۇز بىر چىمدىم، چۇچۇمەل ئالما 1.5 كىلوگرام، سوقۇلغان شېكەر ئۇچ ئاش قوشۇق، سوقۇلغان قوۋازاقدارچىن يېرىم ئاش قوشۇق، مارگېرىن ئىككى ئاش قوشۇق، سېرىقماي ئىككى ئاش قوشۇق، ئۆسۈملۈك مېيى ئىككى ئاش قوشۇق، خېمىرى ئۈچۈن قۇرۇق ئۇن، شەربىتى ئۈچۈن شېكەر ئىككى ئاش قوشۇق، لېمون بىر دانە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇن، تۇز، تۇخۇمغا يېرىم پىيالە سۇ ئاز ـ ئازدىن قۇيۇلۇپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر چالا يۇغۇرۇلۇۋاتقاندا يېرىم ئاش قوشۇق ئۆسۈملۈك مېيى قوشۇلۇپ يۇغۇرۇش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. يۇمشاقراق خېمىر يۇغۇرۇلغاندىن كېيىن، يۇزىگە نەم داستىخان يېپىلىپ، 15 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. ئالمىلار يۇيۇلۇپ، شۆپۈكى سويۇلۇپ، ئۇرۇقى چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئۇششاق توغرىلىپ سۇيى سىقىلىدۇ. ئىچىگە سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن ۋە شېكەر سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تىندۇرۇلغان خېمىر ئىككى پارچىغا بۆلۈنىدۇ، ئۇن بىلەن تۇرۇپ، ھەربىر پارچىسى دىئامېتىرى 40 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ئىككى يېيىم ئېچىلىدۇ ۋە يەنە 15 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. مارگېرىن، سېرىقماي، ئۆسۈملۈك مايلىرى بىللە ئېرىتىلىدۇ. ئېچىلغان خېمىرنىڭ بىر پارچىسى ئېرىتىلگەن ئەبجەش مايدا كىچىك چوتكا بىلەن مايلىنىدۇ. ئاندىن دىئامېتىرى 25 سانتىمېتىر بولغان يۇمىلاق لېستا سېلىنىپ، لېستىن ساقىپ قالغان قىسمى يۇزىگە قاتلىنىدۇ، ئۈستىگە تەييارلىغان ئالما قېيمىسى يېيىتىلىدۇ. يەنە بىر پارچە خېمىرمۇ يۇقىرىقى ئىشلىمە بويىچە ھازىرلىنىپ، ئالما قېيمىسى ئۈستىگە يېپىلىدۇ. 200 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. شەربىتى ئۈچۈن ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر سېلىنىپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن شېكەر ئېرىگۈچە قاينىتىلىدۇ. ئوتنى ئۆچۈرمەي تۇرۇپ يېرىم لېموننىڭ سۇيى ۋە بىر لېموننىڭ شۆپۈكىنىڭ كېپەكتەك

توغرامچىسى سېلىنىدۇ. ئالما بەلىش دوخۇپكىدىن چىققاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ قويۇلغان شەربەت ئۈنىڭ ئۈستىگە قۇيۇلىدۇ.

ئالما بەلىش (2)

【خۇرۇچى】 ئاق ئۈن بىر كىلوگرام، ئالما بىر كىلوگرام، قۇم شېكەر 200 گرام، ئۈستىگە سۇرتۇش ئۈچۈن تۇخۇم بىر دانە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالما بەلىشنىڭ خېمىرى پېتىر بولسىمۇ، بولدۇرۇلغان بولسىمۇ بولىۋېرىدۇ. خېمىرى قاق بەلىشنىڭكىگە ئوخشاش تەييارلىنىدۇ. لېكىن ئارىسىغا قاق سېلىنماي خام ئالما سېلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تاتلىق، يۇمشاق سورتلۇق ئالمىنىڭ شۆپۈكى ۋە ئۇرۇقى ئېلىنىپ، نېپىز، ياپىلاق قىلىپ توغرىلىدۇ. توغرالغان ئالما خېمىرنىڭ ئۈستىگە بىر - بىرىگە يانداشتۇرۇپ تىزىپ چىقىلىدۇ - دە، ئۈستىگە ئازراق قۇم شېكەر سېپىلىدۇ، ئاندىن ئۈستىگە خېمىر يېپىلىپ، قاق بەلىشنى تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلاپ پىشۇرۇلىدۇ. ئەگەر خېمىر بولدۇرۇلغان خېمىر بولسا، ياساپ بولغاندىن كېيىن تۇرغۇزۇپ، كۆپۈپ چىققاندىن كېيىن پىشۇرۇلىدۇ.

بادام بەلىش

【خۇرۇچى】 خېمىرى ئۇچۇن ئۈن ئىككى يېرىم پىيالە، سۇت بىر پىيالە، شېكەر ئالتە قوشۇق، تۇخۇم بىر دانە، خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى يېرىم ئاش قوشۇق، تۇز بىر بال قوشۇق، مارگىرىن 40 گرام، يېرىم لىموننىڭ سۇيى، مۇئەتتەر ئىككى تامچە، ئىچ خۇرۇچى ئۇچۇن سۇت بىر يېرىم پىيالە، شېكەر بىر پىيالە، پوستى سويۇۋېتىلىپ پارچىلانغان بادام مۇۋاپىق مىقداردا. يۇز بەردىسى ئۇچۇن ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر، پوستى سويۇۋېتىلىپ پارچىلانغان بادام مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۈن داسقا ئېلىنىپ ئوتتۇرىسى كۆلچەك شەكلىدە ئېچىلىدۇ، ئايرىم بىر قاچىدا ئىلمان سۇتنىڭ ئىچىگە ئالتە ئاش قوشۇق شېكەر سېلىنىدۇ. خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى بۇ سۇتنىڭ ئىچىدە ئېرىتىلىدۇ. ئېرىگەندىن كېيىن بۇ سۇت ئۈنىنىڭ ئىچىگە تۆكۈلۈپ، بەش مىنۇتقىچە شۇ پېتى تۇرىدۇ. خېمىرنىڭ باشقا خۇرۇچلىرى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرغاچ يۇغۇرۇلىدۇ. بۇ خېمىر 20 ~ 25 مىنۇتقىچە تىندۇرۇلىدۇ. ئىچ خۇرۇچى ئۇچۇن سۇت ۋە شېكەرنىڭ يېرىمى كورىغا قۇيۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. يەنە بىر قاچىغا تۇخۇم بىلەن قالغان شېكەر چىلىنىپ كۆپتۇرۇلىدۇ. ئۈستىگە ساپ پۇرچاق ئۇنى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مارگىرىن سېلىنىپ سوۋۇتۇلىدۇ. خېمىر لېسىنىڭ چوڭلۇقىدا ئېچىلىپ يېرىم سائەت تىندۇرۇلىدۇ. ئاندىن 190 گرادۇسقا

توغرىلانغان دوخۇپكىدا 25 مىنۇتچە پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ ئىككى پارچە قىلىنىدۇ. بىر پارچىسىنىڭ يۈزىگە ئىچ خۇرۇچى ئۇچۇن ھازىرلاپ قويۇلغان كىرىم سۇرتۇلۇپ، يەنە بىر پارچىسى ئۇستىگە يېپىشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ يۈزى سوقۇلغان شېكەر ۋە بادام مېغىزلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قاتلىما پاشتېت

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قاق 400 ～ 500 گرام، ماي 200 ～ 250 گرام، قوۇم شېكەر 100 ～ 150 گرام، ئۇستىگە سۇرتۇش ئۇچۇن تۇخۇم 1 ～ 2 دانە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بولدۇرۇلغان خېمىر ئىككى پارچە زۇۋۇلا قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ بىرى نېپىز قىلىپ يېيىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئېرىتىلگەن ماي سۇرتۇلۇپ، يەنە شېكەر سېپىلىدۇ. ئاندىن كېيىن يېيىلغان خېمىرنىڭ ئۇچتىن بىر قىسمى قاتلىنىدۇ ۋە ئۇستىگە ماي سۇرتۇلۇپ يەنە شېكەر سېپىلىدۇ. ئاندىن خېمىرنىڭ قالغان ئىككى تەرىپىمۇ بىرىنىڭ ئۇستىگە بىرى قاتلىنىدۇ ـ دە، خېمىر تۆت بۇرجەك شەكلىگە كېلىدۇ. ئۇنى لېسىنىڭ چوڭلۇقىدا يايغاندىن كېيىن، مايلانغان لېسقا سېلىپ، ئۇستىگە قاق يېيىتىلىدۇ. يەنە بىر پارچە زۇۋۇلىمۇ يۇقىرىقى ئۇسۇلدا قاتلىما قىلىپ تەييارلانغاندىن كېيىن، لېستىكى قاق سېلىنىدىغان خېمىرنىڭ گىرۋەكلىرى قوشۇلۇپ بېزەپ تۇگۇلىدۇ. ياساپ تەييارلانغان پاشتېت بىرەم كۆپتۇرۇشكە قويۇلىدۇ. كۆپۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇستىگە تۇخۇم سۇرتۇپ، دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

پىروك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قاق 200 گرام، ماي مۇزاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىروك پىشۇرۇش ئۇچۇن بەلىشىنىڭكىگە ئوخشاش پېتىر خېمىر ئىشلىتىلىدۇ. تەييارلانغان خېمىر كىچىك ـ كىچىك زۇۋۇلىلارغا پارچىلىنىپ، نېپىز قىلىپ ئېچىلىدۇ، ئېچىلغان خېمىرغا بىر كىچىك قوشۇق چامىسىدا تەييارلانغان قاق سېلىپ، خېمىرنىڭ ئىككى چېتى ئۇستى تەرەپتە جۇپلىنىپ چىمدالغاندىن كېيىن، چىرايلىق قىلىپ تۇگۇلىدۇ. شۇ چاغدا ئىككى بېشى ئۇچلۇق، ئوتتۇرىسى كەڭرەك شەكلىدىكى يېمەكلىك شەكىللىنىدۇ ۋە ئۇ مايلانغان لېسقا ئارىسىنى بەك يېقىن قىلماي رەتلىك تىزىلىپ، دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. دوخۇپكىغا سېلىشتىن ئاۋۋال ئېچىدىكى ھاۋاسىنى چىقىرىۋېتىش ئۇچۇن ۋېلكا ياكى سەرەڭگىسىمان ئۇچلۇق ياغاچ بىلەن توغرىسىغا بىر ـ ئىككى سانجىپ قويۇلىدۇ. پىروك بەك قىزارتىلمايلا ئاپئاقراق

پىشۇرۇلىدۇ.

پىروك پىشۇرۇش ئۇچۇن ئادەتتە بىر بەلىش ياكى يېرىم بەلىشكە كەتكۈدەك خېمىر تەييارلانسا بولىدۇ. خېمىرنىڭ ئاز - كۆپلۈكى ئېھتىياجغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ، يەنى خېمىرنىڭ يۇغۇرۇلۇش نىسبىتى مۇۋاپىق ئازايتىلسا ياكى ئاشۇرۇلسا بولمۇېرىدۇ. قاقمۇ مۇۋاپىق تەييارلانسا بولىدۇ.

قاق بانتىك

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قاق 300 گرام، ماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قاق بانتىكقىمۇ قاق بەلىشنىڭكىگە ئوخشاش پېتىر خېمىر ياكى تاتلىق خېمىر ئىشلىتىلىدۇ. خېمىر 200 گراملىق زۇۋۇلىلارغا بۆلۈنۈپ، يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىلىدۇ، ئاندىن قېيىقچا كەسكۈچ بىلەن بەش - ئالتە سانتىمېتىر كەڭلىكتە تاسما قىلىپ كېسىلىدۇ، ھەربىر تاسما يەنە توغرىسىغا رومبا شەكلىدە بەش - ئالتە سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىلىدۇ. ئاندىن ھەربىر پارچە جىلتا ئوستىگە تەييارلانغان قاقتىن بىر كىچىك قوشۇق سېلىنىدۇ، خېمىرنىڭ قارىمۇقارشى ئىككى ئۇچى قاقنىڭ ئوستىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا جۇپلىنىپ چاپلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن بىر تەرەپكە بېسىپ ياتقۇزۇپ قويۇلىدۇ. بۇ چاغدا ئىككى بېشى ئۇچلۇق، ئوتتۇرىسى قوشۇلغان يېرىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن قاق كۆرۈنۈپ تۇرغان بانتىك شەكىللىك يېمەكلىك شەكىللىنىدۇ. ئۇ مايلانغان لېيسقا رەتلىك تىزىپ سېلىنىپ، دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ. بانتىكنىڭ قوشۇلغان قىسمى كۆتۈرۈلۈپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن ۋېلكا سانجىلىدۇ. قاق بانتىكمۇ ئانچە قىزارتىلماي پىشۇرۇلىدۇ.

لەۋەش

【خۇرۇچى】 ئۆسۈملۈك مېيى 100 ～ 150 گرام، سۈت 220 گرام، تۇخۇم 1 ～ 2 دانە، تۇز بىر قوشۇق، ئالىي سورتلۇق ئۇن يېتەرلىك مىقدارىدا، قاتلىمىسى ئۇچۇن ماي 200 گرام، قاق 500 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 لەۋەشنىڭ خېمىرى ئۆلچەملىك ماي داستا كۆپتۇرۇلگەندىن كېيىن ئوستىگە سۈت، تۇخۇم، ئازراق تۇز سېلىپ، بەلىشنىڭ پېتىر خېمىرىدىن سەل قاتتىقراق قىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ. ئۇ خېمىر 200 گرام چوڭلۇقتا زۇۋۇلا قىلىنغاندىن كېيىن ئۇگرە خېمىرىدەك نەپىز قىلىپ يېيىلىدۇ ۋە ئېرىتىلگەندىن كېيىن چالا ئۇيۇشقا باشلىغان قوي ماي تەكشى سۇرتۇلىدۇ - دە، خېمىرنىڭ بىر چېتىدىن ئىچ تەرەپكە قارىتىپ يۆگىلىدۇ. نوغۇچ شەكلىگە كەلتۇرۇلگەن خېمىر بەش - ئالتە سانتىمېتىر

ئۇزۇنلۇقتا كېسىلىپ، قاتلىمىنىڭ زۇۋۇلىسىدەك زۇۋۇلا قىلىنىدۇ، ھەربىر زۇۋۇلا نوغۇچ بىلەن ئېچىلىدۇ. جىلتىنىڭ يېرىمىغا بىر كىچىك قوشۇق قاق سېلىنىپ، يەنە يېرىمى ئۇنىڭ ئۈستىگە يېپىلىپ، گىرۋەكلىرى يان تۆۋەن تەرەپتە جۇپلىنىدۇ. دە، چېتى قېيىقچا كەسكۇچ بىلەن كېسىپ تەكشىلىنىدۇ. ئۈستىگە ۋېلكا سانجىلىپ، ئېچىدىكى ھاۋا چىقىرىۋېتىلىدۇ. لەۋەشمۇ نورمال ئوتتا تېگى قىزارتىلىپ، ئۈستى ئاقراق قىلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

كەسەللەر

【خۇرۇچى】 قارىقات، ئالقات، قارىئۆرۈك، ئالما، تۇگۇنەك مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كەسەلنى تەييارلاش ئۇچۇن ئالدى بىلەن قارىقات، ئالقات، قارىئۆرۈك، ئالما قاتارلىق مېۋىلەر سوغۇق سۇغا سېلىنىپ 3 ～ 4 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. ئاندىن كېيىن مېۋە چويلا بىلەن سۇزۇپ ئېلىنىپ، قوشۇق بىلەن ئوبدان ئېزىلىپ سۇيى چىقىرىلىدۇ ھەم قاچىدىكى مېۋە قاينىتىلغان سۇغا قۇيۇلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقى بولسا سۇيى ئېزىپ چىقىرىۋېلىنغاندىن كېيىن قالدۇقى قايتا سۇغا سېلىنمايدۇ. مېۋە سۇيى تەييارلانغاندىن كېيىن، ئازراق شېكەر قوشۇلۇپ يەنە قاينىتىلىدۇ. ئۇ قاياناپ تۇرغان چاغدا سوغۇق قاياناق سۇدا ئېزىپ تەييارلانغان تۇگۇنەك ئۇنى ئارىلاشتۇرۇلغان پېتى مېۋە سۇيى تېز - تېز، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، قاياناپ چىققاندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىۋېتىپ، ئۇستىنىڭ يېرىلىپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن شېكەر سېپىلىپ مۇزلىتىشقا قويۇلىدۇ. مۇزلىتىلغان كەل تەخسە ياكى چىنىلەرگە سېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كەل ئۇچۇن تەييار مېۋە سۇيىنى ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. ئۇلار قاچىدىكى سۇغا قۇيۇپ تەڭشەلگەندىن كېيىن يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇسۇلدا ھەر خىل كەسەللەر ياسىلىدۇ. كەسەلنىڭ قويۇق، سۇيۇق بولۇشى تۇگۇنەك ئۇنىنىڭ ئاز - كۆپ سېلىنىشىغا باغلىق. ئادەتتە ئوتتۇرىچە سۇيۇقلۇقتىكى كەل تەييارلاش ئۇچۇن ئىككى چىنە سۇغا بىر ئاش قوشۇق (40 ～ 50 گرام) تۇگۇنەك ئۇنى سېلىنىدۇ.

كەسەلنى خام قايماقتىمۇ ياساشقا بولىدۇ. يېڭى خام قايماق شېكەر قوشۇلۇپ كۆپتۇرۇلگەندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىنىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئوتتۇرىسىغا بىر - ئىككى قوشۇق قارىقات ۋارىنىسى قۇيۇلسا رەڭدار قارىقات ناھايىتى چىرايلىق كۆرۈنىدۇ، تەمىمۇ بىر يېرى تاتلىق، بىر يېرى ئاچچىق - چۇچۇك، مەززىلىك بولىدۇ.

كەمپۇتلەر

【خۇرۇچى】 ھەر خىل ھۆل ۋە قۇرۇق مېۋە - چېۋىلەر ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارda، شېكەر مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قويۇق تاماقتىن كېيىن بەزىدە كىسەل، بەزىدە كەمپۇت بېرىش مۇمكىن. كەمپۇتلەر ھەر خىل ھۆل ياكى قۇرۇق مېۋىلەر قاينىتىلىپ شېكەر قوشۇلغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

كەمپۇتنى ئالمىدىن تەييارلاش مۇمكىن. يۇيۇلغان ئالما ئالتە ـ يەتتە پارچىغا بۆلۈنۈپ ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىدۇ. كورىغا سۇ ۋە شېكەر سېلىپ قاينىتىلىدۇ. سۇ قاياناپ چىققاندىن كېيىن تەييارلانغان ئالما سېلىنىپ، سۇس ئوتتا ئالما پارچىلىرى يۇمشىغانغا قەدەر ئاستا ـ ئاستا قاينىتىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان ئاپېلسىن ياكى لىمون پوستى سېلىۋېتىشكىمۇ بولىدۇ. ئادەتتە بەش چىنە سۇغا 300 ～ 400 گرام ئالما، 100 گرامدەك شېكەر سېلىنىدۇ.

كەمپۇتنى قۇرۇق مېۋىلەردىنمۇ تەييارلاشقا بولىدۇ. يەنى مەلۇم نىسبەتتىكى ئۆرۈك، شاپتۇل قاقلىرى ۋە قۇرۇق ئۈزۈملەر بىرقانچە قېتىم ئىلمانراق سۇدا يۇيۇلۇپ، سۈيى ساقىتىلغاندىن كېيىن، كورىغا سېلىنىپ ئۇستىگە سوغۇق سۇ قۇيۇلۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ، ئۇنىڭغا يەنە شېكەر سېلىنىدۇ. سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن مېۋىسى بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇ خىل كەمپۇت ئۇچۇن بەش چىنە سۇغا 250 ～ 300 گرام قۇرۇق يەل ـ يېمىش، بىرەر چىنە شېكەر تەييارلىنىدۇ.

تۇقۇچاق

【خۇرۇچى】 قۇيرۇق ماي 600 گرام، سودا 60 گرام، ئۇن ئۇچ كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، ياڭاق مېغىزى 300 گرام، ئۆرۈك مۇراببىسى 100 گرام، تۇخۇم تۆت دانە، كۇنجۇت مېيى بەش كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇيرۇق مايىنى قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا ئېرىتىمىز، سودانى ئۇچ لىتىر سۇدا ئۇچ كىلوگرام ئۇن بىلەن خېمىر تەييارلايمىز. شۇنىڭ بىلەن شېكەر، ئۇن، ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مۇراببىسى، تۇخۇمنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، تاتلىق قىيما تەييارلايمىز. قازانغا كۇنجۇت مېيى ياكى قوناق مېيىنى قۇيىمىز. خېمىرنى 50 گرام زۇۋۇلا قىلىپ، 15 گرام قىيمىنى ئىچىگە سالىمىز.

سۇمىئەتمەك پىرەنىك

خېمىرى باقالى بىلەن ئوخشاش، ئۇنى قوناق ئۇنى، تېرىق ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى بىلەن تەييارلىسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىغا سۇت پاراشوكى قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. بۇرۇن سۇمىئەت-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

مەك ئالاھىدە بالىلار ئۈچۈن تەييارلىناتتى. بۇ مەھمۇد قەشقىرىنىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا يېزىلغان.

باكلاۋىلار

ياڭاقلىق باكلاۋا

【خۇرۇچى】 سۇت بىر پىيالە، چۇچۇتۇلگەن سۇزۇك ماي بىر پىيالە، قېتىق بىر پىيالە، ئۇن ئۈچ پىيالە، تۇخۇمنىڭ سېرىقى ئىككى دانە، تۇز بىر بال قوشۇق، سودا بىر بال قوشۇق، سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى ئىككى پىيالە، پىستە مېغىزى يېرىم پىيالە (سوقۇلغان)، شېكەر ئىككى ئاش قوشۇق، ئېرىتىلگەن سېرىقماي 500 گرام، شېكەر بەش پىيالە، سۇ ئىككى يېرىم پىيالە، لىمون سۇيى بىر ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇننىڭ ئوتتۇرىسى كۆلچەك شەكلىدە ئېچىلىدۇ، تۇخۇم سېرىقى، ئۆسۈملۈك مېيى، قېتىق، سودا پاراشوكى ۋە تۇز سېلىنىپ ئوبدان يۇغۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە داستىخان يېپىلىپ يېرىم سائەت تىندۇرۇلىدۇ. خېمىردىن تۇخۇم چوڭلۇقىدا 30 دانە زۇۋۇلا تۇتۇلىدۇ. ھەربىر زۇۋۇلا قۇرغۇنلاپ تۇرۇپ نېپىز يېيىلىدۇ. لېكىن ياخشىلاپ مايلىنىدۇ. ئۇستىگە يېيىلغان خېمىر قويۇلىدۇ. يېيىلغان خېمىرنىڭ ھەربىرى مايلاپ تۇرۇپ يەنە بىرىنىڭ يۈزىگە قويۇلىدۇ. 15 زۇۋۇلا (15 يېيىم خېمىر) ئۇستى ـ ئۇستىگە قويۇلغاندىن كېيىن سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى يۈزىگە سۇرتۇلىدۇ. قالغان 15 قات خېمىرمۇ ئەينى مۇشۇ ئىشلىمە بويىچە ئۇستى ـ ئۇستىگە قويۇلىدۇ. ئېشىپ قالغان سېرىقماي ئوچاقتا قىزىتىلىدۇ. ئۆتكۈر پىچاق بىلەن لېستىكى 30 قات خېمىر سەرەڭگە قېپى شەكلىدە تىلىنىدۇ، قىزىتىلغان سېرىقماي لېستىكى تىلىنغان باكلاۋا خېمىرنىڭ ئۇستىگە تۆكۈلىدۇ، ئاندىن قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا ئاستى ـ ئۇستى ئوخشاش قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. پىشقان باكلاۋا دوخۇپكىدىن چىقىرىلىپ سوۋۇتۇلىدۇ. باكلاۋا پىشقۇچە ئارىلىقتا شېكەر، سۇ بىلەن قاينىتىلىغاندىن كېيىن لىمون سۇيى قوشۇلىدۇ. لىمون سۇيى قوشۇلۇپ 3 ～ 4 مىنۇت توختىمای قاينىتىلىدۇ. باكلاۋىلار سوۋۇغان بولسا، سوغۇق باكلاۋىلار ئۇستىگە قىزىق شەربەت قۇيۇلىدۇ، ئۇستىگە سوقۇلغان پىستە مېغىزلىرى سېپىلىپ، باكلاۋىلارنىڭ شەربەتنى ئىچىپ بولۇشى ئۈچۈن 1 ～ 2 سائەت ساقلىنىدۇ، ئاخىرىدا باكلاۋىلار تەخسىلەرگە ئېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

چاقماق قەنت باكلاۋسى

【خۇرۇچى】 قېتىق يېرىم پىيالە، ئۆسۈملۈك مېيى ئۇچ ئاش قوشۇق، شېكەر بىر پىيالە، تۇخۇم بىر دانە، لىمون سۇيى بىر ئاش قوشۇق، سودا بىر بال قوشۇق، ئۇن بىر يېرىم پىيالە، سېرىقماي 200 گرام، شەربىتى ئۈچۈن شېكەر ئىككى پىيالە، سۇ ئىككى پىيالە، لىمون يېرىم تال، ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن چاكۇچ 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قېتىق، ماي، شېكەر، تۇخۇم، لىمون سۇيى، سودا ۋە ئۇن بىر داسقا ئېلىنىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن يۇمشاق ۋە ئۆزلۈك بىر خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. بۇ خېمىردىن 20 دانە زۇۋۇلا تۇتۇلىدۇ. زۇۋۇلا بەك نېپىز ئېچىلىدۇ، ئېچىلغان ھەر ئون يېيىم خېمىر بىر گۇرۇپپا قىلىنىپ، مايلانغان لېستا بىر ـ بىرىنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ. چاقماق كاۋا كۆكتات قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. شېكەر قازانغا سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ، ئۈستىگە چاقماق كاۋا سېلىپ ئىلەشتۇرۇلىدۇ. شېكەرلىك كاۋا ئون قات خېمىرنىڭ ئۈستىگە چېچىلىدۇ. قالغان بىر گۇرۇپپا (10 يېيىم) خېمىر ئەڭ ئۈستىگە يېپىلىدۇ، ئۆتكۇر پىچاق بىلەن ئۇچ بارماق شەكلىدە ئۇششاق ـ ئۇششاق چاقماق قەنت شەكلىدە كېسىلىدۇ، يۇزىگە ئېرىتىلگەن سېرىقماي تەكشى سۇرتۇلىدۇ. ئوتتۇراھال ھارارەتلىك دوخۇپكىدا 35 ～ 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىدا شېكەر، سۇ، بىر كورىدا قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن قىزىق باكلاۋنىڭ ئۈستىگە قىزىق شەربەت قۇيۇلىدۇ. بىر ـ ئىككى سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

ئاپېلسىنلىق باكلاۋا

【خۇرۇچى】 ئاپېلسىن ئۇچ دانە، قېتىق يېرىم پىيالە، ئۆسۈملۈك مېيى ئۇچ ئاش قوشۇق، شېكەر بىر پىيالە، تۇخۇم بىر دانە، لىمون سۇيى بىر ئاش قوشۇق، سودا پاراشوكى بىر بال قوشۇق، ئۇن بىر يېرىم پىيالە ، شەربىتى ئۈچۈن شېكەر ئىككى پىيالە، ئاپېلسىن سۇيى بىر پىيالە، سۇ بىر پىيالە، يېرىم لىموننىڭ سۇيى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قېتىق، ماي، شېكەر، تۇخۇم، لىمون سۇيى، سودا پاراشوكى ۋە ئۇن بىر داسقا ئېلىنىدۇ. ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىردىن ئىككى پارچە زۇۋۇلا تۇتۇلىدۇ. زۇۋۇللار نوغۇچ بىلەن نېپىز يېيىلىپ يۇزى مايلىنىدۇ، ئىككى قاتلىنىپ توڭلاتقۇدا قويۇپ تۇرۇلىدۇ. ئاپېلسىن پاكىز يۇيۇلۇپ، پوستى قوشۇپ ئۇششاق توغرىلىپ بىر كورىغا ئېلىنىدۇ. ئۈستىگە شېكەر سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. خېمىر توڭلاتقۇدىن چىقىرىلىپ ئاۋۇال بىر پارچىسى مايلانغان لېسىنىڭ ئىچىگە يېيىتىلىدۇ، شېكەر بىلەن ئاپېلسىنلار ئۇنىڭ ئۈستىگە چېچىلىدۇ. يەنە بىر يېيىم خېمىر ئۇنىڭ ئۈستىگە يېيىلىدۇ. ئىككى يېيىم خېمىرنىڭ ئۇچى قول بىلەنلا جىپسىلاشتۇرۇلۇپ

www.uyghurkitap.com

تۇرمەللىنىدۇ، تۇرمەللەر 3 ~ 4 بارماق كەڭلىكىدە كېسىلىپ لېسقا زىچ تولدۇرۇلىدۇ، ئوتتۇراھال ھارارەتلىك دوخۇپكىدا قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. شەربىتى ئۈچۈن شېكەر، سۇ، ئاپېلسىنلار بىر كورىدا قاينىتىلىدۇ، قاينىغاندىن كېيىن لېمون سۇيى قوشۇلىدۇ، يەنە بىرقانچە قېتىم پۇرۇقلاپ قاينىغاندىن كېيىن (3 ~ 4 مىنۇت) ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ. ئاپېلسىن شەربىتى سوۋۇتۇلۇپ، ئىسسىق باكلاژىنىڭ يۈزىگە تۆكۈلىدۇ، ئۈستىگە ئۇششاق سوقۇلغان پىستە مېغىزى سېپىلىپ، باكلاژلار شەربەتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ياڭاقلىق باكلاۋا

【خۇرۇچى】 ئۇن ئىككى يېرىم پىيالە، تۇخۇم ئىككى دانە، سېرىقماي 125 گرام، تۇز بىر بال قوشۇق، ئۇۋۇتۇلغان ياڭاق مېغىزى بىر پىيالە، شېكەر ئۈچ پىيالە، سۇ ئۈچ پىيالە، لېمون سۇيى ئىككى ئاش قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇن داسقا سېلىنىپ ئوتتۇرىسى ئېچىلىدۇ. بىر دانە تۇخۇم ۋە تۇز سېلىنىپ، بىر پىيالىچە سۇ بىلەن چىگىراق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلغان خېمىردىن 15 پارچە زۇۋۇلا ئۇزۇلۇپ ۋە ئۈستىگە نەم ياغلىق يېپىلىپ، ئون مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. سېرىقماي ئېرىتىلىدۇ، زۇۋۇلىلارنىڭ ھەربىرى دىئامېتىرى 15 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ئېچىلىپ، ئېرىگەن سېرىقماي بىلەن مايلىنىدۇ، ھەر بەش زۇۋۇلا ئوخشاش شەكىلدە تەييارلىنىدۇ، ئەڭ ئۈستىدە قالغان زۇۋۇلا مايلانمايدۇ، بەشتىن بىر گۇرۇپپا قىلىنىپ توڭلاتقۇدا 20 مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ، زۇۋۇلىلار توڭلاتقۇدىن ئېلىنىغاندىن كېيىن ھەربىر گۇرۇپپا زۇۋۇلا جۇپلىنىپ ئېچىلىدۇ. ئاندىن ئىستاكاننىڭ ئېغىزى بىلەن يۇمىلاق جىلتىلار كېسىپ چىقىلىدۇ. جىلتىلارنىڭ ئېچىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى سېلىنىدۇ، قاتلاپ بوشراق يېپىشتۇرۇلىدۇ، تەييار بولغان پىروكلار مايلانغان لېسقا تىزىلىپ، يۈزىگە تۇخۇم سېرىقى سۈرتۈلىدۇ. ئاندىن قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ.

شەربىتى ئۈچۈن ئۈچ پىيالە شېكەر قاينىتىلىدۇ، 4 ~ 5 مىنۇت قاينىغاندىن كېيىن، لېمون سۇيى قۇيۇلۇپ ئوچاقتىن ئېلىنىدۇ، دوخۇپكىدىن چىققان پىروكلار تامامەن سوۋۇغاندىن كېيىن شەربەت يۈزىگە تۆكۈلۈپ ئىچىگە سىڭدۇرۇلىدۇ.

تۆت پەسىل باقالىسى

【خۇرۇچى】 شاپتۇل بىر تال، ئۆرۈك ئىككى تال، بانان بىر تال، ئالما بىر تال، نېپىز توغرالغان گىلاس بىر پىيالە، مارگىرىن 150 گرام، تۇخۇم ئۈچ دانە، سۈت يېرىم پىيالە، شاكىلات قىرىندىسى بىر ئاش قوشۇق، شېكەر يېرىم پىيالە، ئۇندەك

سوقۇلغان شېكەر بىر ئاش قوشۇق، ئۇن بىر يېرىم پىيالە، سودا پاراشوكى ئىككى بال قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مېۋىلەر چاقماق قەنت شەكلىدە ئۇششاق چانىلىدۇ. چويلىغا سېلىنىپ ئارتۇق سۇيى ئېقىپ بولغۇچە ساقىتىلىدۇ. تۇخۇم، شېكەر، سۇت، ئېرىتىلگەن مارگىرىن ۋە ئۇنلار بىر قاچىدا چىلىنىپ، سودا پاراشوكى سېلىنىدۇ. چاقماق قەنت شەكلىدە ئۇششاق توغرالغان مېۋىلەر ۋە قول بىلەن ئۇششاق پارچىلانغان پېچاق بىلەن قىرىلغان شاكىلاتلارمۇ قېتىلىدۇ. ھەممىسى قوشۇلۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن 170 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا 45 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. باقالى سوۋۇتۇلۇپ لېستىن چىقىرىلىدۇ. سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئەنجۈر باقالىسى

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئىككى دانە، ئۆسۈملۈك مېيى يېرىم پىيالە، سۇت يېرىم پىيالە، شېكەر يېرىم پىيالە، ئۇن بىر پىيالە، سودا يېرىم بال قوشۇق، ئەنجۈر قېقى 6 ～ 7 تال، سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن بىر بال قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇم، مايى، سۇت ۋە شېكەر بىر داسقا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇننىڭ ئوتتۇرىسى كۆلچەك شەكلىدە ئېچىلىدۇ، سودا، ئۇششاق توغرالغان ئەنجۈر ۋە سوقۇلغان قوۋزاقدارچىنلار بۇ كۆلچەك ئىچىگە سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە تۇخۇملۇق ئارىلاشما تۆكۈلۈپ، تەكرار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن مايلانغان تورت قېلىپ ياكى نورمال لېسقا سېلىنىپ، قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا 30 ～ 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. كېسىپ پارچىلاپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالمىلىق باقالى

【خۇرۇچى】 مارگىرىن 125 گرام، شېكەر 125 گرام، مۇئەتتەر ئىككى تامچە، تۇز بىر چىمدىم، لىمون يېرىم تال، ئالما تۆت دانە، تۇخۇم ئۇچ دانە، ئۇن ئىككى يېرىم پىيالە، سودا ئىككى بال قوشۇق، سۇت بىر يېرىم ئاش قوشۇق، يۇزىگە ئۆرۈك ۋارىنىسى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مارگىرىن تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا كىرىمگە ئوخشاش بولغۇچە كۆپتۈرۈلىدۇ. شېكەر قوشۇلۇپ 6 ～ 7 مىنۇتچە يەنە كۆپتۈرۈلىدۇ. مۇئەتتەر، تۇز، لىموننىڭ سۇيى قوشۇلۇپ، يەنە ئىككى مىنۇت تەكرار كۆپتۈرۈلىدۇ ھەم بۇ بىر چەتتە قويۇپ تۇرۇلىدۇ. ئايرىم بىر تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا تۇخۇملار بەش مىنۇت تېز ـ تېز چىلىنىپ كۆپتۈرۈلىدۇ. تۇخۇم ئاز ـ ئازدىن سېلىنىپ كۆپتۈرۈش داۋاملاشـ

تۇرۇلىدۇ. سودا ۋە سۈت قوشۇلۇپ ھەم قويۇق، ھەم لىغىلداپ تۇرغۇدەك خېمىر تەييارلىنىدۇ. بۇ خىل چەتتە قويۇپ تۇرۇلغان خېمىرغا قوشۇلۇپ ئىككى مىنۇت كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا قوچۇلىدۇ. تورت قېلىپى ئازراق مايلىنىپ خېمىر قېلىپقا تۆكۈلىدۇ. خېمىر قېلىپقا تەكشى يېيىلىشى ئۈچۈن قېلىپ بىرئاز تاسقىلىدۇ، پوستى سويۇلغان ئالمىلار ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈنۈپ، ئۇرۇقى جايلاشقان قىسمى ئۈيۈپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئالمىنىڭ ھەربىر پارچە يېرىمى پىچاق بىلەن تىلىنىدۇ (تىلىملار ئارنىڭ ئاستى بىر - بىرىدىن ئايرىلمىغان شەكىلدە بولىدۇ). ئالمىلار خېمىرنىڭ يۈزىگە پاتۇرۇلىدۇ، 190 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىغا يەرلەشتۈرۈلىدۇ، ئاستى - ئۈستى ئوخشاش پىشقاندىن كېيىن، قېلىپتا تۇرغۇزۇپ سوۋۇتۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۈزىگە ئۆرۈك ۋارىنىسى سۈرتۈلۈپ داستخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

سەۋزە باقالىسى

【خۇرۇچى】 تۇخۇم تۆت دانە، سەۋزە قىرىندىسى ئىككى پىيالە، شېكەر ئىككى پىيالە، ئۇن ئىككى پىيالە، توغرالغان ياڭاق مېغىزى بىر پىيالە، سودا پاراشوكى بىر بال قوشۇق، سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن بىر بال قوشۇق، مارگىرىن 125 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چوڭقۇرراق بىر قاچىغا تۇخۇم چېقىلىپ، شېكەر سېلىنىدۇ، تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا بەش مىنۇت چىلىنىپ كۆپتۈرۈلىدۇ، توغرالغان ياڭاق مېغىزى، سەۋزە قىرىندىسى ۋە قوۋزاقدارچىنلار قېتىلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇن بىلەن سودا پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئېرىتىپ سوۋۇتۇلغان مارگىرىن ئاۋۇالقى ئارىلاشمىغا تۆكۈلىدۇ، ئۇنمۇ ئۇنىڭ ئۈستىگە سېلىنىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن مايلانغان لېىسقا تۆكۈلىدۇ. قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن لېستىن چىقىرىلىپ، تەخسىگە ئېلىپ داستخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

بولكا ۋە تۇرمەللەر

گىلاسلىق بولكا

【خۇرۇچى】 خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى 20 گرام، سۈت 100 مىللىتىر، ئۇن 150 گرام، مارگىرىن 75 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، شېكەر ئىككى پىيالە، مۇزلاتقىچ ئىككى تامچە ، ئاپېلسىن سۇيى 125 گرام، گىلاس (توڭلىتىلغان) 500 گرام، كراخمال (پۇرچاق ئۇنى) يېرىم ئاش قوشۇق، تۇز بىر چىمدىم.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى سۈتتە ئېرىتىلىدۇ. ئۇن، مايى، تۇز،

شېكەر، مۇئەتتەر ۋە تۇخۇملار تۇخۇم كۆپتۇرۇش ماشىنىسىغا سېلىنىپ سۈيۇقراق خېمىر تەييارلىنىدۇ. خېمىرنىڭ ئۈستى يېپىق هالدا 30 مىنۇتچە بولدۇرۇلىدۇ. بىر پىيالە سۇغا قالغان شېكەر سېلىنىپ قاينىتىلىدۇ. تۆت مىنۇت قوچۇپ تۇرۇپ قاينىتىلىغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلىدۇ. ئىلمان بولغاندا ئاپېلسىن سۇيى قوشۇلىدۇ. لېكىن مايلىنىپ ئۈستىگە ئۇن سېپىلىدۇ. بولدۇرۇلغان خېمىر تەكرار ئىشلىنىپ پېتىرلاشتۇرۇلۇپ پلتا قىلىنىدۇ. تومراق ۋە چەمبەر شەكلىدە قىلىنغان بۇ پلتا لېسقا سېلىنىپ 20 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. 175 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا 25 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. پىشقان بولكا چوڭقۇرراق تەخسىگە ئېلىنىپ، ياغاچ چىش كولىغۇچ بىلەن ئۇ يەر - بۇ يەرگە كىچىك تۆشۈكچىلەر ئېچىلىدۇ. ئاندىن تەييارلىۋالغان ئاپېلسىنلىق شەربەت ئۈستىدىن تۆكۈلۈپ سوۋۇتۇلىدۇ. توڭلىتىلغان گىلاسلار ئېرىتىلىدۇ. ساقىپ چىققان سۇيى بىر قاچىغا ئېلىنىپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كراخمال بۇ سۇغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن بولكىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تۆكۈلۈپ، ماروژنا بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىيادانلىق بولكىلار

【خۇرۇچى】 ياش خېمىرتۇرۇچ بىر يېرىم سەرەڭگە قېپى چوڭلۇقىدا، شېكەر ئىككى ئاش قوشۇق، ئىلمان سۇ يېرىم پىيالە، تۇخۇم بىر دانە، قېتىق يېرىم پىيالە، سۇت يېرىم پىيالە، مارگىرىن ئون گرام، ئۇن، تۇز ۋە سىيادان مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خېمىرتۇرۇچ، شېكەر، ئىلمان سۇ بىر قاچىدا ئىلەشتۇرۇلىدۇ. خېمىرتۇرۇچ كۆز - كۆز بولۇپ كۆپۈپ چىققۇچە تەخمىنەن ئون مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. تۇخۇم سېرىقى ئايرىپ قالدۇرۇلۇپ، ئېقى ئېرىتىلگەن مارگىرىن بىلەن كىرىم هالىتىگە كەلگۈچە چېلىپ كۆپتۇرۇلىدۇ. ئۆسۈملۈك مېيى، قېتىق، سۇت ۋە تۇز قوشۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يېتەرلىك ئۇن سېلىپ يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. يۇزىگە نەم داستىخان يېپىپ ئىسسىق يەردە 1 ～ 2 سائەت بولدۇرۇلىدۇ. خېمىردىن تۇخۇم چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا تۇتۇلۇپ خالىغان شەكىلدە بولكا راسلىنىدۇ، مايلانغان لېسقا تىزىلىپ، 15 ～ 20 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. ئايرىۋالغان تۇخۇم سېرىقى كىچىك بولكىلارنىڭ يۈزىگە سۈرتۇلۇپ، سىيادانلار سېپىلىدۇ. 180 گرادۇسقا توغرىلانغان دوخۇپكىدا يۈزى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئامال بار ئىسسىق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

پىستە تۇرمىلى

【خۇرۇچى】 تۇخۇم تۆت دانە، شېكەر بىر يېرىم پىيالە، مارگىرىن بىر ئاش قوشۇق، ئۇن ئىككى پىيالە، سودا بىر بال قوشۇق، هەسەل ئىككى ئاش قوشۇق، پىستە ئىككى

ئاش قوشۇق، شەربىتى ئۇچۇن سۇ ئىككى پىيالە، شېكەر ئىككى پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر قاچىغا تۆت دانە تۇخۇم، مارگىرىن، شېكەر، ئۇن ئېلىپ، سودا سېلىنىدۇ، بۇلار تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا 20 مىنۇت كۆپتۈرۈلىدۇ. دوخۇپكا لېسى ياغلىنىپ، يەنە بىرئاز ئۇن سېپىلىدۇ. بۇ ئارىلاشما لېسقا تۆكۈلۈپ ئاندىن 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا پىشۇرۇلىدۇ. لېس چىقىرىلىپ، يۇزىگە ھەسەل سۈرتۈلىدۇ. ئارقىدىن پىستە مېغىزى (سوقۇلغان) سېپىلىدۇ. ئاندىن تۇرمەل شەكلىدە ئورىلىدۇ. ئىككى پىيالە سۇدا ئىككى پىيالە شېكەر ئېرىتىلىپ، تۇرمەلنىڭ ئۈستىگە قۇيۇلىدۇ، تىلىملاپ تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قوغۇن تۇرمىلى

【خۇرۇچى】 قوغۇن يېرىم دانە (قىرىپ)، تۇخۇم تۆت دانە، تۇخۇم سېرىقى ئۇچ دانە، مارگىرىن 60 گرام، شېكەر 200 گرام، سودا بىر بال قوشۇق، ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر تۆت ئاش قوشۇق، ماندارىن سۇيى تۆت ئاش قوشۇق، تۇز بىر چىمدىم.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئۇچ دانە تۇخۇم سېرىقى كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا كۆپتۈرۈلىدۇ. ئاندىن يەنە تۆت دانە تۇخۇم ۋە تۇز سېلىنىپ پۇژ ـ پۇژ كۆپۈك چىققۇچە كۆپتۈرۈلىدۇ. ئۇن بىلەن سودا پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تۇخۇملارنىڭ ئۈستىگە سېلىنغاندىن كېيىن يەنە بەش مىنۇت كۆپتۈرۈلۈپ، 30 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. ماندارىن بىلەن لېس مايلىنىدۇ، خېمىر لېسقا تۆكۈلۈپ 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا ئون مىنۇتلا پىشۇرۇلىدۇ. قوغۇن سويۇلۇپ، توغرىلىنىپ ھەم چانىلىپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئەمدى ئۈستىگە مايلانغان قەغەز يېيىتىلىدۇ. خېمىر دوخۇپكىدىن چىقىرىلىپ مايلىق قەغەز ئۈستىگە دۇم كۆمتۈرۈلىدۇ ۋە شۇ زامان قەغەز بىلەن بىللىلا تۇرمەللىنىدۇ. بۇ ئارىدا ماندارىن سۇيى ۋە قوغۇن ئەزمىسى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تۇرمەل سوۋۇغاندىن كېيىن قايتا ئېچىلىپ، مايلىق قەغەز ئاۋايلاپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. يۇزىگە قوغۇن ئەزمىسى سۈرتۈلۈپ، تەكرار تۇرمەللىنىدۇ. بىر سائەت توڭلاتقۇدا قويۇپ، ئۈستىگە ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قوغۇن تولدۇرمىسى (تۆت كىشىلىك)

【خۇرۇچى】 قوغۇن بىر دانە، شېكەر يېرىم پىيالە، ئالما ئىككى دانە، ماندارىن ئىككى دانە، گىلاس ياكى قارا ئۈزۈم ئون تال، ئالۇچا 4 ~ 5 تال.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قوغۇنىنىڭ ئىچى قوشۇق بىلەن ئويۇۋېتىلىدۇ. بىر قاچىغا قوغۇنىنىڭ ئىچىدىن ئويۇۋېلىنغان قوغۇن ئېتى قويۇلۇپ، ئاۋۇال پىچاق بىلەن ئۇششاق چانىلىدۇ. ئاندىن قوشۇقنىڭ دۈمبىسى بىلەن ئېزىلىدۇ. قوغۇن ئەزمىسى ئۇستىگە يېرىم پىيالە شېكەر سېلىنىپ ئۇزاق قوچۇلىدۇ. قوغۇنىنىڭ سۇيى بىلەن شېكەر تامامەن ئېرىپ بولغاندا نەشپۈت، ئالما، ماندارىن، ئالۇچىلارنى ئۇششاق توغراپ، گىلاسنىڭ ئۇرۇقلىرى چىقىرىۋېتىلىپ، ئۇزۇمنىڭ ساپلىرى ئۇزۇۋېتىلىپ، قوغۇن ئېتى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما قوغۇن كاسىسىغا تولدۇرۇلۇپ، توڭلاتقۇدا سوۋۇغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[ئالاھىدىلىكى] شەكلى كۆركەم، رەڭدار، كۆپ خۇرۇچلۇق، تەمى تاتلىق، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، بەدەننىڭ نەملىكىنى ساقلاش، جىگەر، يۈرەك، بۆرەكنى كۈچەيتىشتە شىپالىق رولى بار.

تاتلىق - تۇرۇملار

بېھى تاتلىقى

[خۇرۇچى] بېھى بىر كىلوگرام، لىمون بىر دانە، قىزىل هاراق 400 گرام، گىلاس كونسېرۋاسىنىڭ سۇيى يېرىم پىيالە، شېكەر بىر پىيالە، سوقۇلغان قوۋزاقدار-چىن بىر بال قوشۇق.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بېھىلەر يۇيۇپ تازىلىنىپ، تىلىملىنىدۇ، ئۇرۇق يەرلەشكەن قىسمى كېسىپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. قىزىل هاراق چوڭقۇرراق بىر كورىغا قۇيۇلىدۇ، لىمون ۋە گىلاس كونسېرۋاسىنىڭ سۇيى، شېكەر ۋە قوۋزاقدارچىنلار ئۇنىڭ ئۇستىگە سېلىنىپ قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن بېھىلەر سېلىنىپ، سۇس ئوتتا 15 ~ 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. بېھىلەر يۇمشىغاندىن كېيىن، شەربەت ئىچىدىن چىقىرىلىپ بىر تەخسىگە تىزىلىدۇ. قازاندا قالغان شەربەت ئۇلۇغ ئوتتا قاينىتىلىپ، قىيام قىلىنىدۇ. بۇ قىيامىلار تەخسىدىكى بېھىلەرنىڭ ئۇستىگە تۆكۈلۈپ، ياڭاق مېغىزلىرى بىلەن پەرداز-لىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۆرۈك تاتلىقى

[خۇرۇچى] ئۆرۈك قېقى يېرىم كىلوگرام، سۇ بىر لىتىر، شېكەر يېرىم كىلوگ-رام، ماندارىن سۇيى بىر پىيالە، قايماق 200 گرام، مېغىز بىر پىيالە.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۆرۈك قېقى پاكىز يۇيۇلىدۇ، ئۇستىگە بىر لىتىر سۇ قۇيۇلە-

www.uyghurkitap.com

دۇ. بىر كۈن شۇ سۈغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى شۇ سۈنىڭ ئۈستىگىلا شېكەر قوشۇلۇپ بىر سائەتچە قاينىتىلىدۇ. ئۆرۈكلەر تازا ياخشى ئېزىلگەندە ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ. ئاندىن بىر پىيالە ماندارىن سۈيى قوشۇلۇپ سوۋۇغىچە ساقلىنىدۇ. قازاندىن چىققان ئۆرۈكلەر پۈتۈنلەي ئاجراپ كەتمىگۈدەك ھالەتتە ئوتتۇرىدىن ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئۆرۈكلەرنىڭ ئۇرۇقچىسى چىقىرىۋېتىلىدۇ (قۇرۇتۇلغان بولسا تېخىمۇ ياخشى). ئۆرۈكنىڭ ئۇرۇقچىسى ئورنىغا بىر مىقدار قايماق بىلەن بىرەر دانىدىن مېغىز قويۇلىدۇ. ئۈستىگە پىستە مېغىزى ئۇۋۇندىسى سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالما تاتلىقى

【خۇرۇچى】 ئالما ئۈچ دانە، يېرىم لىموننىڭ سۈيى، سۇ يېرىم پىيالە، چوكا شەكلىدىكى قوۋزاقدارچىن بىر تال، پەردىزى ئۇچۇن كىرىم پاراشوكى مۇۋاپىق مىقدارda، ئىككى ئاش قوشۇق سوقۇلغان قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالمىلارنىڭ شۆپۈكى سويۇلىدۇ. ئۇرۇقى چىقىرىلىدۇ، لىمون سۈيى، قوۋزاقدارچىن ۋە سۇ كورىغا سېلىنىدۇ، بەش مىنۇت قاينىتىلىپ، ئۈستىگە شېكەر سېلىنىدۇ. يەنە ئون مىنۇت قاينىتىلىدۇ. سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىنىپ تىلىملىنىدۇ. كىرىم، قوم شېكەر، قوۋزاقدارچىن سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

كاۋا تاتلىقى

【خۇرۇچى】 چاقماق كاۋا ئىككى كىلوگرام، شېكەر ئىككى يېرىم پىيالە، ئۇۋۇتۇلغان ياڭاق بىر پىيالە، پىستە ياكى بادام مېغىزى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن پوستى سويۇلۇپ، ئۇرۇقلىرى ئايرىلغان كاۋىلار 2 ～ 3 بارماق كەڭلىكتە، خالىغان ئۇزۇنلۇقتا توغرىلىدۇ. ياپياڭ قازانغا قات ـ قات تىزىلىپ، ئارا ـ ئارىسىغا شېكەر سېلىنىدۇ. قازاننىڭ تۈۋىگە يېپىلىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئەتىسى ئوتتۇراھال ئوتتا كاۋىلار يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىنىپ، ئۈستىگە توغرالغان ياڭاق مېغىزى سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئۆرۈك چۈلىسى

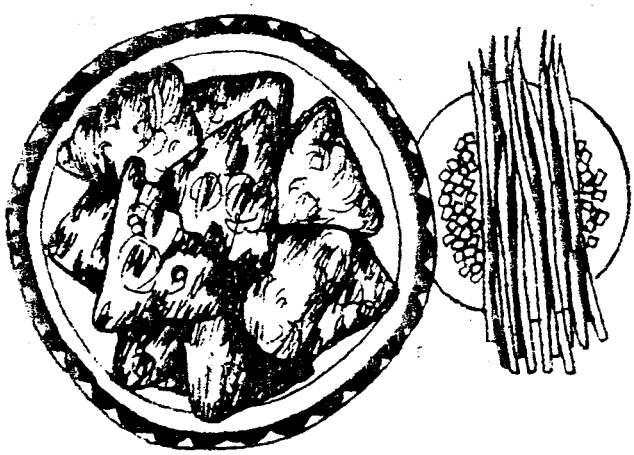
【خۇرۇچى】 شېكەر ئۈچ پىيالە، سۇ ئالتە پىيالە، قۇرۇق ئۆرۈك خورمىسى 500 گرام، لىمون سۈيى ئىككى بال قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇرۇق خورمىلار يۇيۇلۇپ، ئۇستىگە ئىككى پىيالە سۇ قۇيۇلۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئىچىگە شېكەر ۋە يەنە تۆت پىيالە سۇ قۇيۇلۇپ، 10 ~ 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئوچاقتىن ئېلىپ سوۋۇتۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەتىياز چۈلىسى

【خۇرۇچى】 توغرالغان ئەنجۇر قېقى 200 گرام، توغرالغان ئۆرۈك خورمىسى 200 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 250 گرام، شاپتۇل قېقى 200 گرام، قوۋزاقداچىن بەش چوكا، قەلەمپۇر ئون دانە، سويۇلغان بادام مېغىزى بىر پىيالە پوستى، قۇم شېكەر بەش پىيالە، سۇ سەككىز پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شېكەردىن باشقا ھەممە خۇرۇچلار قازانغا سېلىنىپ، جىقراق سۇدا 15 مىنۇت پىشۇرۇلۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. سەككىز پىيالە سۇغا قەلەمپۇر، شېكەر، قوۋزاقدارچىنلار سېلىنىپ 15 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. قازان ئوچاقتىن چۈشۈرۈلگەندىن كېيىن، پىشۇرۇپ سوۋۇتۇلغان قۇرۇق يېمىشلەر سېلىنىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

شەربەتلەر

شەربەتلەر - ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەتىۋارلىق ئىچىملىكلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ كۈندىلىك تۇرمۇشتا كەڭ - كۆلەمدە ئىستېمال قىلىنغاندىن سىرت يەنە كېسەل داۋالاش، ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىدىمۇ كەڭ قوللىنىلىدۇ.

شەربەتلەر ئادەتتە ھەسەل، قەنت ياكى شېكەر سۈيىدە قاينىتىپ ياسىلىدۇ. شەربەت ياساشقا ئىشلىتىلىدىغان خۇرۇچلار قۇرۇق مېۋە، قۇرۇق گۈل - گىياھلار بولسا، ئادەتتە باراۋەر شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇلىدۇ. ئەگەر خۇرۇچى يېڭى، ھۆل مېۋىلەر بولسا، قوشۇلىدىغان سۇ مىقدارى 3 ～ 4 ھەسسە ئارتۇق بولسا بولىدۇ.

تاتلىق ئانار شەربىتى

【خۇرۇچى】 تاتلىق ئانار سۈيى 600 گرام، قۇرۇق پىننە كۆكى 21 گرام، ئۇدخام، مەستىكى رۇمى، قەلەمپۇر ئالتە گرام، قەنت 300 گرام، لىمون ئۇچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مەستىكى رۇمىدىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئانار سۈيىگە سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ (300 گرام قالغاندا)، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلدىرىڭ. مەستىكى رۇمى بىلەن لىموننى يۇمشاتقاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى قاچىغا ئېلىپ ساقلايمىز.

تاتلىق ئانار شەربىتى قانىنى كۆپەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، قۇسۇشنى، كۆكۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ.

ئاچچىق ئانار شەربىتى

【خۇرۇچى】 ئاچچىق ئانار سۈيى 1.5 ھەسسە، قەنت ئىككى ھەسسە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئانار سۈيىگە قەنتنى سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ قىيام قىلدۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى قاچىغا ئېلىپ ساقلايمىز. لېكىن قىيامنى كۆيدۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

بۇ شەربەت كۆكۈل ئاينىشنى، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. قان، سەپرانىڭ تېزلىكىنى باسىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يالۇغنى قايتۇرىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئەنجۇر قېقى شەربىتى

【خۇرۇچى】 ئەنجۇر قېقى 300 گرام، ۋاسالغۇ ئۇزۇم 80 گرام، شاپتۇل قېقى ئون گرام، گۇل بىنەپشە 21 گرام، نوقۇت ئون گرام، زەپەر ئالتە گرام، يالپۇز 12 گرام، قەنت 1.250 كىلوگرام، لىمون بىر گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 لىمون، زەپەر ۋە قەنتلەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقىمىز. ئەنجۇر قېقى، ۋاسالغۇ ئۇزۇم، شاپتۇل قېقى، نوقۇت، گۇل بىنەپشىنى ئۇچ كىلوگرام قاينات سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تىرپىلىرىنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن زەپەر بىلەن يالپۇزنى خالتىغا سېلىپ، دورا سۇيۇقلۇقىغا سېلىپ لىمون بىلەن قەنتنى قوشۇپ، ئون مىنۇت قاينىتىپ ئالىمىز.

قارىئۆرۈك شەربىتى

【خۇرۇچى】 قارىئۆرۈك بىر كىلوگرام، قەنت ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، قاينات سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئىككىنچى كۈنى سۇزۇۋالىمىز. ئاندىن قارىئۆرۈكنى ئالتە كىلوگرام قاينات سۇغا سېلىپ مەي بولغۇچە پىشۇرىمىز. ئۇماچ ھالىتىگە كەلگەندە قارىئۆرۈكنى داكىدا سىقىپ سۇيىنى چىقىرىۋالىمىز. ئاخىرىدا لىمون بىلەن قەنتنى سېلىپ ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ ئالىمىز.

بۇ شەربەت قان، سەپرانىك تېزلىكنى باسىدۇ. جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىقنى قالدۇرىدۇ.

ئەينۇلا شەربىتى

【خۇرۇچى】 ئەينۇلا 500 گرام، قەنت 1.250 كىلوگرام، لىمون ئۇچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېڭى پىشقان ئەينۇلىنى ئۇچ كىلوگرام سۇدا مەي بولغۇچە پىشۇرىمىز، ئۇنى داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۇيىنى ئېلىۋېلىپ، ئەينۇلىنى تاشلىۋېتىمىز. ئۇنىڭغا شېكەر بىلەن لىموننى سېلىپ يەنە ئون مىنۇت قاينىتىپ ئالىمىز.

بۇ شەربەت سەپرا، قاننىك تېزلىكنى قايتۇرىدۇ، ئىسسىقنى باسىدۇ. بەدەننى ھۆللەشتۇرىدۇ، سەپرا، قاندىن بولغان باش ئاغرىقنى قالدۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربىكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يىگانە تورى
www.uyghurkitap.com

ئەنجۇر شەربىتى

【خۇرۇچى】 ياخشى پىشقان ئەنجۇر 1.5 كىلوگرام، نوقۇت 500 گرام، قەلەمپۇر ئۇچ گرام، ھەسەل 800 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نوقۇت بىلەن ئەنجۇرنى 5.4 لىتىر سۇغا سېلىپ تۆتتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ پىشۇرۇۋېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇنىڭغا سوقۇلغان قەلەمپۇرنى داكىغا سېلىپ قاينىتىپ، سىقىپ، ئۇستىگە ھەسەل قوۋۇپ قىيام قىلمىز، ئاندىن ئۇنى تەييارلانغان نوقۇت، ئەنجۇر ئارىلاشمىسىغا تۆكۈپ تەييارلايمىز.

ئاپېلسىن شەربىتى

【خۇرۇچى】 ئاپېلسىن سۇيى 2.5 كىلوگرام، شېكەر بىر كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشقان ئاپېلسىننى سويۇپ، گۆشنى سىقىش ماشىنىسى ياكى داكىدا سىقىپ سۇيىنى تەييارلايمىز، ئۇنىڭ ئۇستىگە بىر كىلوگرام شېكەرنى تۆكۈپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلمىز. ئاپېلسىن سۇيى رەڭگىنىڭ سۇپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، قاينىتماستىن بۇۋاستە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلەشكەمۇ بولىدۇ.

ئالقات شەربىتى

【خۇرۇچى】 ئالقات سۇيى بەش لىتىر، شېكەر 2.5 كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالقاتنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سىقىپ، ئالقات سۇيى تەييارلەشكە لازىملىمىز. ئاندىن ئۇنىڭ ئۇستىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلمىز.

شاتۇت شەربىتى

【خۇرۇچى】 شاتۇت سۇيى ئۇچ كىلوگرام، شېكەر 1.2 كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشقان شاتۇتنى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ئۇنى قېلىن داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۇستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام تەييارلايمىز.

زىرىق شەربىتى

【خۇرۇچى】 زىرىق سۇيى بەش لىتىر، شېكەر 2.5 كىلوگرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بەش لىتىر سۇيى چىققۇدەك زىرىقنى چايقاپ، سىقىپ سۇزۇۋېتىپ، ئۇستىگە شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلايمىز.

ئانار، پىننە شەربىتى

【خۇرۇچى】 ئانار سۇيى 280 گرام، پىننە سۇيى 420 گرام، قەنت ياكى شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سىقىپ ئېلىنغان ئانار سۇيى بىلەن پىننە سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۇستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلدۇرۇلمىز.

چىلان شەربىتى (1)

【خۇرۇچى】 سورتلۇق چىلان 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئىككى دانە.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چىلاننى بەش لىتىر سۇدا ئۇزاق قاينىتىمىز، ئاندىن ئۇستىگە شېكەرنى تۆكۈپ يەنە بىر سائەت قاينىتىمىز. 400 گرام شەربەتكە بىر تۇخۇمنى چېقىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، يۇقىرى قان بېسىمغا پايدا قىلىدۇ.

چىلان شەربىتى (2)

【خۇرۇچى】 ياخشى پىشقان چىلان 500 گرام، قەنت بىر كىلوگرام، لىمون ئۇچ گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، يېرىپ ئۇچ كىلوگرام سۇدا يۇمشىغۇچە پىشۇرۇپ، چىلان ۋە تىرىپلىرىنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭ سۇيىگە قەنتنى سېلىپ، بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، لىموننى سېلىپ ئالىمىز. بۇ شەربەت قانىنى ساپلاشتۇرۇپ، يۇرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

قىزىل سايۋا ئۇزۇم شەربىتى

【خۇرۇچى】 ياخشى پىشقان قىزىل سايۋا ئۇزۇم سۇيى ئۇچ كىلوگرام، چامغۇر ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، بوزىدان، قىزىل تۇدەرى، ھەليۇن ئۇرۇقى، لىسانىل ئاسا-

پىر، سەۋزە ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، شېكەر ئۇچ كىلوگرام، قۇرۇتۇلغان توخۇ جىگىرى ئۇچ دانە، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىزىل سايۋا ئۇزۇمنى دۇملەپ پىشۇرۇپ، داكىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز، شېكەر بىلەن لىموندىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ ئۇزۇم سۈيىگە سېلىپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىمىز. ئاندىن خالتىنى سىقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن شېكەر بىلەن لىموننى سېلىپ قىيام قىلىمىز. ئاخىرىدا قاچىغا ئېلىپ 15 كۈن ئاپتاپقا قويۇپ قويىمىز.

بۇ بەدەننى قۇۋۇتلەندۈرىدۇ، قاننى كۆپەيتىدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، نېرۋىنى تىنچ-لاندۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇزۇم شەربىتى

【خۇرۇچى】 ئوبدان پىشقان ئۇزۇمنىڭ سۈيى ئۇچ كىلوگرام، قوۋزاقدارچىن، لاچىن-دانە ھىندى، بەسباسەنىڭ ھەرقايسىسى ئالتە گرامدىن، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، بوزىدان توققۇز گرامدىن، سەۋزە، پىياز ئۇرۇقلىرى يەتتە گرامدىن، توخۇ جىگىرى ئۇچ دانە، كەكلىك گۆشى بىر دانە، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇزۇمنى ئوبدان قاينىتىپ، سىقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتى-مىز. كەكلىك گۆشىنى دوخۇپكىدا پىشۇرىمىز. لىموندىن باشقا دورا ـ دەرمەكلەرنى چالا سوقۇپ خالتىغا قاچىلايمىز. ئاندىن گۆش، دورا ـ دەرمەكلەرنى ئۇزۇم سۈيىگە سالىمىز. قاينىتىپ تەمى تولۇق چىققاندا دورا ـ دەرمەك خالتىسى بىلەن گۆشنى ئېلىۋې-تىپ، قىزىق قىيامغا لىموننى سېلىپ ئون مىنۇت قاينىتىپ ئالىمىز.

بۇ شەربەت بەدەننى قۇۋۇتلەندۈرىدۇ. كەم قان، كەم ماغدۇر كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئۆرۈك غورىسى شەربىتى

【خۇرۇچى】 ئۆرۈك غورىسى 500 گرام، قەنت 1.5 كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 غورىنى ئۇرۇقلىرىدىن ئايرىپ، يالپاقلاپ توغرايمىز. ئۇنى تۆت كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، داكىدا سىقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. غورا سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ ئالىمىز.

بۇ شەربەت قان، سەپرا تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ. ئېغىز قۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، تەپنى قايتۇرىدۇ.

غوراب

【خۇرۇچى】 كۆك ئۈزۈم ئۇچ كىلوگرام، شېكەر بىر كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆك ئۈزۈمنى ئۇرۇقلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاقلاپ توغرايمىز. ئۇنى تۆت كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، داكىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىۋالىمىز. ئۈزۈم سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ ئالىمىز.

ئۇجمە شەربىتى

【خۇرۇچى】 ئوبدان پىشقان ئۇجمە ئىككى كىلوگرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇجمىنى سۇدا ئوبدان پىشۇرۇپ، داكىدىن ئۆتكۈزۈپ تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز، ئۇنىڭغا شېكەرنى سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىمىز. ئاندىن لىموننى سېلىپ ئالىمىز.

بۇ شەربەت جىگەر، بۆرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، قاننى ساپلاشتۇرىدۇ.

بېھى شەربىتى

【خۇرۇچى】 بېھى بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېھىنى ئاقلاپ، ئۇرۇق، پەردىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، قەنت چۆگىلۈقىدا نېپىز توغراپ، تۆت كىلوگرام سۇدا يۇمشىغۇچە پىشۇرىمىز. ئۇنى داكىدىن ئۆتكۈزۈپ تېرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، قىيامغا لىموننى سېلىپ ئالىمىز.

بۇ شەربەت ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

ئالما شەربىتى

【خۇرۇچى】 خۇش پۇراقلىق ئالما بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالمىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۇرۇقى ۋە پەردىلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن ئالمىنى ئۇششاق توغراپ، تۆت كىلوگرام سۇدا يۇمشىغۇچە پىشۇ-

www.uyghurkitap.com

رۇپ، داكىدا سقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭغا شېكەرنى سېلىپ، ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ لىموننى سېلىپ ئالىمىز.

بۇ شەربەت يۇرەك، جىگەر، ئاشقازان خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشقا شىپا بولىدۇ.

تاش ئالما شەربىتى

【خۇرۇچى】 تاش ئالما بىر كىلوگرام، قەنت ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالمىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن ئالمىنى ئۇششاق توغراپ، تۆت كىلوگرام سۇدا يۇمشۇرۇپ، داكىدا سقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭ قاينىق سۇيىگە قەنتنى سېلىپ ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، لىموننى سېلىپ ئەينەك قاچىغا ئېلىپ ساقلايمىز.

بۇ شەربەت يۇرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. ئىشتىهانى ئېچىشقا ياردەم بېرىدۇ، قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىشنى قالدۇرىدۇ.

نەشپۈت شەربىتى

【خۇرۇچى】 ياخشى پىشقان سۇلۇق نەشپۈت بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نەشپۈتنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا نېپىز توغرايمىز. ئۇنى تۆت كىلوگرام سۇدا يۇمشۇرۇپ، داكىدا سقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ لىموننى سېلىپ ئالىمىز.

بۇ شەربەت بەدەنده هۆللۈك پەيدا، قېلىپ قۇرۇقلۇقنى تۇگىتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۇرىدۇ، جىگەرنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

ئۆرۈك شىرنىسى

【خۇرۇچى】 ئۆرۈك بىر كىلوگرام، شېكەر 300 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇچكىسىدىن ئايرىپ، قاينىۋاتقان قېيىمغا سالىمىز. بىر سائەت سۇس ئوتتا قاينىتىمىز.

ئۆرۈك - ھەسەل قىيامى

【خۇرۇچى】 ئۆرۈك بىر كىلوگرام، ھەسەل 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇچكىسىدىن ئايرىپ، قاياڭاقان ھەسەل قىيامىغا سالىمىز. بىر سائەت سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. بىر كىلوگرام ئۆرۈككە (ئۇچكىسى ئېلىۋېتىلگەن) ھەسەل قىيامى قوشىمىز.

كۆك ئامۇت شەربىتى

【خۇرۇچى】 كۆك ئامۇت بىر كىلوگرام، قەنت ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆك ئامۇتنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن ئۇنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا ئۇششاق توغراپ، تۆت كىلوگرام سۇدا يۇمشىغۇچە پىشۇرۇپ، داكىدا سىقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭ سۇيىگە قەنتنى سېلىپ، ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ لىموننى سالىمىز.

بۇ شەربەت ئاشقازان، جىگەر، ئۆپكىنى قۇۋۇەتلەندۈرىدۇ، سەپرانى كېسىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. قاننى ساپلاشتۇرىدۇ.

ۋاسالغۇ شەربىتى

【خۇرۇچى】 ئوبدان پىشقان ۋاسالغۇ ئۇزۇمنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۇيى ئىككى كىلوگرام، شېكەر 1.5 كىلوگرام، لىمون تۆت گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ۋاسالغۇ ئۇزۇمنى سىقىپ سۇيىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا شېكەرنى قوشۇپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ لىموننى سالىمىز.

بۇ شەربەت قاننى كۆپەيتىدۇ، جىگەر، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ، ئۇ ئۇزۇقلۇق مىقدارى يۇقىرى شەربەت ھېسابلىنىدۇ.

جىنەستە شەربىتى

【خۇرۇچى】 جىنەستە 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئۈچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 جىنەستىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، پىشقاندا سىقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. شېكەرنى قىيامغا سېلىپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ

لىمونىنى سالىمىز.

بۇ شەربەت سەپرانىڭ تېزلىكىنى باسىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، نېرۋا، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، زەھەرنى قايتۇرۇش تەسىرى بار.

تاۋۇز شەربىتى

【خۇرۇچى】 ياخشى پىشقان تەملىك چوڭ تاۋۇز بىر دانە، چاقماق قەنت بەش دانە، لىمون بەش گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تاۋۇزنى چاقماق ئۇرۇپ تېشىپ، ئىچىنى قول پاتقۇدەك ئويىمىز. ئۇنىڭغا قەنت بىلەن لىمونىنى سىلىپ، چاقماق ئاچقان ئېغىزنى ئۆزىنىڭ شاپىقى بىلەن بېكىتىمىز. ئاندىن تاۋۇزنى ھۆل قەغەز بىلەن ئوراپ، ئۇنىڭ ئۇستىنى خېمىر ياكى يۇڭ ئارىلاشتۇرۇلغان سېغىز لاي بىلەن بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا چاپلاپ تونۇرغا سالىمىز. ئۇنى تېزەك بىلەن كۆمۈپ ئوت ياقىمىز. ئوت چوغىدا بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئەتىسى لاينى ئاجرىتىپ، تۆشۈك ئېچىپ ئېتىنى قىرىپ ئېلىپ، سىقىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىمىز.

تاۋۇزنى ساپىقىدىن ئۇزمەي ئېتىزلىقتا تۇرغۇزۇپ، ئۇستىنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن ئوراپ، تومۇز ئاپتاپتا ئون كۈن تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مۇڭاپىق ئىستېمال قىلسا، قۇرۇقلۇقتىن، سەپرادىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

بادام مېغىزى شەربىتى

【خۇرۇچى】 بادام مېغىزى 100 گرام، ئاق ئۇجمە نوتا شېخىنىڭ پوستى 30 گرام، بۇغداي كراخمالى 30 گرام، ناۋات 160 گرام، لىمون ئۇچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقىمىز. بۇغداي كراخمالىنى، دورا- دەرمەكلەرنى 1.6 كىلوگرام سۇدا 550 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، دورا - دەرمەكنى تىرىپلىرىنى سۈزىمىز. ئاندىن ناۋاتنى سىلىپ ئېرىگەندىن كېيىن لىمونىنى سىلىپ ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ شەربەت بەلغەمنى بوشىتىدۇ، يۆتەلنى باسىدۇ، نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق. توسالغۇلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ يۇقىرى نەپەس يولى يالليۇغلىرىغا ئوبدان ئۇنۇم بېرىدۇ.

شاپتۇل مېغىزى شەربىتى

【خۇرۇچى】 شاپتۇل مېغىزى 100 گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 30 گرام، بۇغداي كراخمالى 30 گرام، شېكەر 320 گرام، لىمون ئۇچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شاپتۇل مېغىزىنى سوقۇپ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىنى ئاقلايمىز. ئاۋۋال دورا - دەرمەكلەرنى 1.6 كىلوگرام سۇدا 550 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن لىمونىنى سالىمىز.

بۇ شەربەت بەلغەمنى بوشىتىدۇ، يۆتەلنى باسىدۇ، يۇقىرى نەپەس يوللىرى ياللۇغلىغا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىستە مېغىزى شەربىتى

【خۇرۇچى】 پىستە مېغىزى 100 گرام، شېكەر 230 گرام، بۇغداي كراخمالى 30 گرام، لىمون ئۇچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىستە مېغىزى ۋە بۇغداي كراخمالىنى يۇمشاق سوقۇپ قوشۇپ، بىر كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. دورا تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، شېكەر بىلەن لىمونىنى قوشىمىز. ئاندىن سۇس ئوتتا قىيامى يېتىلگۈچە قاينىتىپ ئالىمىز.

قىزىلگۈل شەربىتى

【خۇرۇچى】 قىزىلگۈل 30 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، گاۋزىبان ھىندى 30 گرام، رۇم بەدىيان ئالتە گرام، شېكەر 200 گرام، لىمون ئۇچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بادام مېغىزى بىلەن رۇم بەدىيانىنى يۇمشاق سوقىمىز. ئاندىن شېكەر بىلەن لىموندىن باشقىلىرىنى بىر كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، دورا سۈيىگە شېكەر بىلەن لىمونىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قىيامى يېتىلگۈچە قاينىتىپ ئالىمىز.

بۇ شەربەت يۈرەك، ئۆپكىنى قۇۋۇتلەندۈرىدۇ، ھۆللۈكنى تۇگىتىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى تارقىتىش
www.uyghurkitap.com

سەۋزە شەربىتى

[خۇرۇچى] قىزىپ توغرالغان سەۋزە 3.250 كىلوگرام، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدەرى ئالتە گرامدىن، نېپىز زەنجىۋىل ئۇچ گرام، قوۋزاقدارچىن، بەسباسە، قاقىلە كىبار، قەلەمپۇر بەش گرامدىن، زەپەر ئۇچ گرام، ھەسەل 3.5 كىلوگرام، لىمون 12 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قازانغا يەتتە كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا سەۋزىنى سېلىپ، قازاننىڭ ئاغزىنى يېپىپ، خېمىر بىلەن چاپلاپ، سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىمىز. ئاندىن سوۋۇغاندا مىجىپ داكىدىن ئۆتكۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. سۈيىگە زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ سېلىپ قاينىتىمىز. سۇزۇۋالغاندىن كېيىن ھەسەلنى سېلىپ قاينىتىپ قىيام قىلىمىز. زەپەرنى ئايرىم يۇمشىتىپ قىيامغا سالىمىز. ئاخىرىدا لىموننى سېلىپ، قىيام يېتىلگەندە ئالىمىز.

بۇ شەربەتنىڭ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۇنۇمى ياخشى.

ھەسەل شەربىتى

[خۇرۇچى] ئەنجۇر قېقى بەش دانە، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قارا سايۋا ئۇزۇم 60 گرام، ھەسەل 90 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئۇزۇم بىلەن ئەنجۇر قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، بىر كىلوگرام قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قويىمىز. ئاندىن ئۆزىنىڭ سۈيى بىلەن 350 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەسەلنى سېلىپ، ئىرىتىپ كۆپۈكىنى پاكىز ئېلىۋېتىمىز.

بۇ شەربەت ئاۋاز پەردىسىنى ئاسرايدۇ، ئاۋازنى سازلاشتۇرىدۇ.

جىگدە شەربىتى

[خۇرۇچى] جىگدە ئىككى كىلوگرام، شېكەر بىر كىلوگرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئىككى كىلوگرام جىگدىنى بەش كىلوگرام سۇغا سېلىپ، ئوتتۇراھال ئوتتا قاينىتىپ تاتلىقىنى چىقىرىپ، سۇنىڭ ئۇچتىن ئىككى قىسمى قالغاندا سۈزۈپ سقىۋېلىپ، سقىلغان سۈيىنى داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇستىدىن شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلايمىز.

نېلۇپەر شەربىتى

【خۇرۇچى】 نېلۇپەر ئىسپىرتى 500 گرام، شېكەر 250 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نېلۇپەرنى سوقۇپ تەپمۇتەك ئارىلاشتۇرىمىز. بىرقانچە كۈندىن كېيىن قالغىنىنى قاينىتىمىز. شۇنىڭ بىلەن ئىسپىرتىغا ئېرىشىمىز. نېلۇپەر ئىسپىرتقا شېكەر قوشۇپ قاينىتىمىز. شۇنىڭ بىلەن بۇنىڭ قىيامى تەييارلىنىدۇ. بۇنى كۈندە 50 گرامدىن ئىچىپ بەرسە، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، قاتتىق يۆتەل ۋە يۈرەك تىقىلمىسىغا پايدا قىلىدۇ.

كېۋەز چېچىكى شەربىتى

【خۇرۇچى】 كېۋەز چېچىكى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، چامغۇر سۇيى مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كېۋەز چېچىكىنى بىر سوتكا چامغۇر سۇيىگە چىلاپ، ئاندىن قاينىتىمىز. ئۇنىڭغا بىر كىلوگرام شېكەر قوشۇپ، بىر سائەت سۇس ئوتتا قاينىتىمىز.

بوخسۇم

【خۇرۇچى】 تېرىق ئۇنى بىر كىلوگرام، قىيام 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تېرىقنى قورۇپ ئاندىن ئۇن قىلىمىز. بىر كىلوگرام تېرىق ئۇنىغا ئۈچ لىتىر سۇ قوشۇپ قاينىتىمىز. ئاندىن ئىلەشتۇرۇپ ئۇنىڭغا قىيام قوشىمىز، ھازىرقى ئاتالىشى سىياخسۇم، قەدىمكى ئاتالىشى بولسا «بوخسۇم».

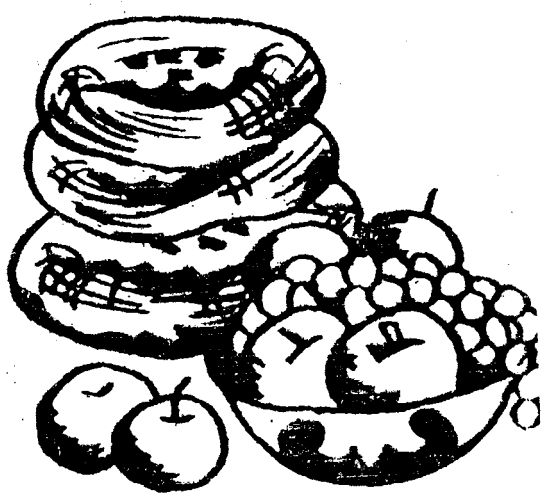
بوزا

بوزىغا تېرىق ئاساسلىق خام ئەشيا قىلىنىپ، ئۇنىڭغا مەلۇم مىقدارda سۇ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئېچىتقۇ بىلەن مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىدا ئېچىتىش ئارقىلىق ياسىلىدىغان، تەركىبىدە ئىسپىرت مىقدارى ئاز بولغان ئىچىملىك.

【خۇرۇچى】 تېرىق، ئېچىتقۇ مۇۋاپىق مىقدارda.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش سۆسۈلى】 ئالدى بىلەن تېرىق قاسىرىقى بىلەن قوشۇپ يارما قىلىمىز. يارمىنى چوڭ ئىدىشقا سېلىپ، بىر ئۇلۇش يارمىغا ئوچ ئۇلۇش سۇ قۇيىمىز. ئۇنىڭغا پىۋا ئېچىتقۇسى ياكى خېمىرتۇرۇچ سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز (ئېچىتىش ۋاقتى قىسقا بولغانلىقى ئۈچۈن ئېچىتقۇنى كۆپرەك سېلىش لازىم). تەكشى تولۇق ئارىلاشقاندىن كېيىن، ئىدىشنىڭ ئاغزىنى ھەم ئېتىپ بىر كېچە تۇرغۇزىمىز. ئىككىنچى كۈنى تېرىقنىڭ تىرپىسىنى داكا بىلەن سۈزىمىز ھەمدە يەنە بىر كېچە قويۇپ ئېچىتىمىز. ئېچىتىش جەريانىدا تېرىق تەركىبىدىكى كراخمال ئىسپىرتقا ئايلىنىپ بوزا شەكىللىنىدۇ. بۇ ئىچىملىك ئۇيغۇرلار ۋە قىرغىزلار ئارىسىغا كەڭ تارقالغان.



مۇرابالار

مۇرابالار مۇرابا ماتېرىيالنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ھەر خىل ئۇسۇلدا ياسىلىدۇ.

مېغىز، پۇرچاققا ئوخشاش قاتتىق ماتېرىياللاردىن مۇرابا ياسىماقچى بولساق، ئالدى بىلەن بۇلارنى ياخشى تاللاپ، قۇمغا كۆمۈپ خېمىغا ياندۇرىمىز. ئاندىن پاكىز تازىلاپ، قاياناق سۇغا ياز كۈنلىرى ئىككى سوتكا، قىش كۈنلىرى ئۈچ سوتكا چىلاپ، تولۇق يۇمشاتقاندىن كېيىن قىيامغا ئارىلاشتۇرىمىز.

مېۋە قېقى ياكى دورا ماتېرىياللىرىدىن مۇرابا ياسىماقچى بولساق، مېۋە قېقىنىڭ ياكى دورا ماتېرىياللىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ قاياناق سۇغا ياز كۈنلىرى بىر كۈن، قىش كۈنلىرى ئىككى كۈن چىلاپ يۇمشىتىپ، ئاندىن قىيامغا ئارىلاشتۇرىمىز.

گۈلدىن مۇرابا ياسىماقچى بولساق، مۇرابا ياساشقا بولىدىغان گۈللەرنى ھۆل پېتى يىغىۋېلىپ قىيما قىلىمىز. ئاندىن ئۇنى گۈلنىڭ ئىككى - ئۈچ ھەسسىسچىلىك شېكەرگە ياكى بىر - ئىككى ھەسسىسچىلىك ھەسەلگە سېلىپ ئاپتاپتا پىشۇرىمىز.

پىننىگە ئوخشاش قۇرۇق گۈل - گىياھلارنىڭ يوپۇرمىقىدىن مۇرابا ياسىماقچى بولساق، ئالدى بىلەن يوپۇرماقلارنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىيىپ ياكى ھاۋانچىدا سوقۇپ، شېكەر قىيامى ياكى ھەسەل قىيامىغا سېلىپ پىشۇرىمىز.

سەۋزىگە ئوخشاش ھۆل كۆكتاتلاردىن مۇرابا ياسىماقچى بولساق، ئاۋۋال سەۋزىنى ئاقلاپ قەلەمچە توغرايمىز (سەۋزىنىڭ ئىچىدىكى تومۇرىنى ئېلىۋېتىمىز). ئاندىن سۇدا يۇمشىغۇچە قاينىتىپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرىمىز.

ھەربىر كىشى مۇرابانى ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئەتىگەندە ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. مۇرابانىڭ ئەكسى تەسىرى ئاز بولىدۇ. تەركىبىگە قوشۇلغان شېكەر، ھەسەل، لىمون قاتارلىقلار مۇرابانى ئىشلىتىلگەن ماتېرىياللارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى ئازايتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش رولىنى ئىگە.

قۇرۇق مېۋە مۇرابالىرى

ياڭاق مېغىزى مۇرابىسى

[خۇرۇچى] يېڭى ياڭاق مېغىزى بىر كىلوگرام، سېرىقماي بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، لىمون ئۈچ گرام.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، يۇمشىغاندا، پوستىنى ئاقلىۋېتىپ سۈزۈۋالىمىز. ئاندىن مېغىزنى ئەمىەل ئۇستىدە نوغۇچ بىلەن يۇمشاق ئېزىمىز، سېرىقمايىنى ئايرىم ئېرىتىپ ساپلاشتۇرىمىز. ھەسەل قىيامىغا سېرىقماي بىلەن لىموننى قوشۇپ ئېرىتىمىز، ئاندىن ياڭاق مېغىزنى قىيامغا قوشۇپ يەنە 20 مىنۇت قاينىتىپ ئالىمىز.

بۇ خىل مۇرابباغا بەدەننىڭ ئىسسىقلىق سەرپىياتىنى تولۇقلاپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

بادام مېغىزى مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 بادام مېغىزى بىر كىلوگرام، سېرىقماي بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا 12 سائەت چىلاپ پوستىنى سويۇۋېتىمىز. قالغان جەھەتتىكى تەييارلاش ئۇسۇلى ياڭاق مۇرابباسىنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ.

بۇ خىل مۇرابباغا بەلغەمنى بوشىتىدۇ. يۆتەل ۋە كۆكرەكتىكى قۇرۇقلۇقنى شىپا بولىدۇ. نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۆپكە ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ.

پىستە مېغىزى مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 پىستە مېغىزى 500 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، لىمون ئۈچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىستە مېغىزىنى ئاقلاپ يۇمشاق سوقىمىز. ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، لىمون بىلەن پىستىنى قىزىق قىيامغا سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى قاچىغا ئېلىپ 21 كۈن تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلىمىز.

بۇ خىل مۇرابباغا بەلغەمنى بوشىتىدۇ. جىگەر، ئۆت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. مېڭە، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

قارىئۆرۈك مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 قارىئۆرۈك 500 گرام، شېكەر 250 گرام، لىمون ئۈچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاۋۋال قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، چىلاشقۇچە قاينىق سۇغا قويۇپ بىر سوتكا چىلاپ قويىمىز. ئاندىن سۈزۈۋېلىپ شېكەرنى ئىككى كىلوگرام سۇغا سېلىپ، 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، قارىئۆرۈك بىلەن لىموننى قىيامغا

سېلىپ، سۇس ئوتتا ئون مىنۇت قاينىتىپ ئالىمىز.

بۇ خىل مۇرابىا قان ۋە سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

ئەينۈلا مۇرابباسى

[خۇرۇچى] ئەينۈلا 500 گرام، شېكەر 1.250 كىلوگرام، لىمون ئۈچ گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئەينۈلىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇغا سېلىپ، 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. ئەينۈلا بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ، سۇس ئوتتا 15 مىنۇت ئاستا قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابىا قانىنى ساپلاشتۇرىدۇ، يۇرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ.

[تەبىئىتى] سوغۇق.

[شىپالىق رولى] سەپرا، قاننىڭ تېزلىكىنى قايتۇرىدۇ. قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، بەدەننى ھۆللەشتۈرىدۇ، سەپرا ۋە قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، تاماقنى سىڭدۈرۈپ چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

چىلان مۇرابباسى

[خۇرۇچى] چىلان 500 گرام، شېكەر 250 گرام، لىمون ئۈچ گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، قاينىق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام يېڭى قاينىق سۇغا سېلىپ 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. چىلان بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ ئون مىنۇت قاينىتىمىز. چىلاننى قىيامغا سېلىش ئالدىدا يېڭنە بىلەن چېكىۋېتىش كېرەك.

ئەنجۈر قېقى مۇرابباسى

[خۇرۇچى] ئەنجۈر قېقى بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، قىزىل تۇدەرى ئالتە گرام، ئاق بەھمەن ئالتە گرام، زەنجىۋىل ئۈچ گرام، دارچىن، جويۇز، بەسباسە (جويۇز پوستى)، قاقىلە، كىبارنىڭ ھەربىرى بەش گرامدىن.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئەنجۈر قېقىنى قاينىق سۇغا ئىككى سوتكا چىلاپ سۈزۈۋالىمىز (قاتتىق ۋاقتىدا ئۈچ سوتكا چىلىنىدۇ). قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، زەنجىۋىل، دارچىن، جويۇز، بەسباسە، قاقىلە كىبارلارنى چالا سوقۇپ، داكا خالتىغا ئېلىپ، خالتا

ئاغزىنى چىڭمىز. ئاندىن ھەسەل بىلەن دورا خالتىسىنى ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇغا سېلىپ، بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، دورا خالتىسىنى ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن ئەنجۈر قېقىنى قىيامغا سېلىپ، ئۈنىڭغا بەش گرام لىموننى سېلىپ ئون مىنۇت قايناتمىز.

بۇ خىل مۇرابىا بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدۇ.

قۇرۇق كىشمىش ئۈزۈم مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 كىشمىش ئۈزۈم 500 گرام، ھەسەل 500 گرام، ئەنجۈر قېقى بەش دانە، گۈل بىنەپشە 15 گرام، لىمون ئۈچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۈزۈمنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ سۈزۈۋالىمىز. ئەنجۈر قېقىنى سوقۇپ، بىنەپشىنى قوشۇپ داكا خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى بوغىمىز، ئىككى كىلوگرام قايناق سۇغا ھەسەلنى سېلىپ 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. دورا خالتىسىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، كىشمىش ئۈزۈمنى دورا سۈيىگە سېلىپ ئون مىنۇت قاينىتىمىز. مۇرابباغا يەنە لىمون قوشىمىز.

بۇ خىل مۇرابىا قانىنى كۆپەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، جىگەر خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ.

قۇرۇق ۋاسالغۇ مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 قۇرۇق ۋاسالغۇ ئۈزۈم 500 گرام، ھەسەل 500 گرام، لىمون ئۈچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۈزۈمنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويىمىز. ھەسەلنى ئىككى كىلوگرام قايناق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ۋاسالغۇ ئۈزۈم بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ، يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابىا ئۇزۇق بولىدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ. قېرى، تېنى ئاجىز ئادەملەرنىڭ بەدىنىگە قۇۋۋەت بولىدۇ.

ئالما قېقى مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 ئالما قېقى 500 گرام، ھەسەل 500 گرام، گاۋزىبان ھىندى 21 گرام، ئېگىر ئالتە گرام، لىمون ئۈچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالما قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېگىر بىلەن قوشۇپ قاينىق سۇغا ئىككى سوتكا چىلاپ قويۇپ سۇزۇۋالىمىز. ئاندىن ئېگىر بىلەن گاۋزىبانىنى يۇمشاق سوقۇپ، خالتىغا سالىمىز. دورا خالتىسى بىلەن ھەسەلنى ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇغا سېلىپ 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. دورا خالتىسىنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىپ، قېيمىغا ئالما قېقى بىلەن لېموننى سېلىپ 15 مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابباغا ئاشقازانلىقى ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدۇ، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، كۆكۈل ئېلىشىشنى قالدۇرىدۇ.

ئۆرۈك قېقى مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 ئۆرۈك قېقى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لېمون ئۇچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆرۈك قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ سۇزۇۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئۆرۈك قېقى بىلەن لېموننى قېيمىغا سالىمىز.

شاپتۇل قېقى مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 شاپتۇل قېقى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لېمون ئۇچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شاپتۇل قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىق سۇغا ئىككى سوتكا چىلاپ قويۇپ سۇزۇۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. شاپتۇل قېقى بىلەن لېموننى قېيمىغا سېلىپ 15 مىنۇت قاينىتىمىز.

جىگدە قېقى مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 جىگدە 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لېمون ئۇچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 جىگدىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ سۇزۇۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. جىگدە بىلەن لېموننى قېيمىغا سېلىپ ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابباننىڭ بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، ئۇچەي خىزمىتىنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە.

ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

خورما قېقى مۇراببباسى

【خۇرۇچى】 خورما قېقى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئۇچ گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خورمىنى پاكىز يۇيۇپ، قاياناق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ قويۇپ سۇزۇۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاياناق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. لىمون بىلەن خورمىنى قىيامغا سېلىپ، ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

ئۇجمە قېقى مۇراببباسى

【خۇرۇچى】 ئۇجمە قېقى بىر كىلوگرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇجمە قېقى مۇراببباسىنى ئىككى خىل ئۇسۇلدا يا-ساشقا بولىدۇ:

بىرىنچى خىل ئۇسۇلى: 500 گرام ئۇجمە قېقى بىلەن 1.250 كىلوگرام شېكەرنى قاياناق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىمىز. ھالۇىدەك بولغاندا لىمونىنى سالىمىز.

ئىككىنچى خىل ئۇسۇلى: شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاياناق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز، ئالتە گرام لىمون بىلەن ئۇجمە قېقىنى قىيامغا سېلىپ، سۇس ئوتتا بەش مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇراببا ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇەتلەش، ساپ قان پەيدا قىلىش، ماغدۇرسىز كىشىلەرگە قۇۋۇەت بېرىش، توسالغۇلارنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

غۇنچە ئۇزۇم مۇراببباسى

【خۇرۇچى】 غۇنچە ئۇزۇم 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 غۇنچە ئۇزۇمنى پاكىز يۇيۇپ، قاياناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ سۇزۇۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاياناق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. غۇنچە ئۇزۇم بىلەن لىمونىنى قىيامغا سېلىپ بەش مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇراببانىڭ تەپنى قايتۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش، يالۇغ قايتۇرۇش، قاننى ساپلاشتۇرۇش ئۇنۇمى ياخشى.

قوغۇن قېقى مۇراببباسى

【خۇرۇچى】 قوغۇن قېقى بىر كىلوگرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوغۇن قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاشلى-رىنى تاللاپ قاياناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ سۇزۇۋالىمىز. شېكەرنى 2.5 كىلوگرام

قاينىق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىمىز. قوغۇن قېقى بىلەن لىمونىنى قىيامغا سېلىپ ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابىا سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، تەشنالىقنى بېسىش ھەمدە سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتلەرگە شىپا بولىدۇ.

بېھى قېقى مۇرابباسى

[خۇرۇچى] بېھى قېقى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئۇچ گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بېھى قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىق سۇغا تۆت سائەت چىلاپ قويۇپ يۇمشىغاندا سۇزۇۋالىمىز، شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. بېھى قېقى بىلەن لىمونىنى قىيامغا سېلىپ 15 مىنۇت قاينىتىمىز.

شاتۇت قېقى مۇرابباسى

[خۇرۇچى] شاتۇت قېقى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئۇچ گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] شاتۇت قېقىنى شېكەر بىلەن بىللە ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇدا ھالۋىدەك بولغۇچە قاينىتىمىز. لىمونىنى قىيامغا سېلىپ، شىشە قاچىغا ئېلىپ ساقلايمىز ياكى شاتۇت قېقىنى قاينىق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ سۇزۇۋېلىپ، شېكەر قىيامىغا سېلىپ، ئۇنىڭغا لىمونىنى سالساقمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل مۇرابباننىڭ سەپرانى كېسىش، ئىسسىقتىن بولغان كاناي يالليۇغىنى ياندۇرۇش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش ھەمدە ئىشتىھانى ئېچىش رولى بار.

ھۆل مېۋە مۇرابباللىرى

ئالما قېقى مۇرابباسى

[خۇرۇچى] خۇشبۇي ئالما 500 گرام، شېكەر 1.250 كىلوگرام، قوۋزاقدارچىن ئالتە گرام، لىمون بەش گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئالمىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۇرۇقى ۋە تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن چاقماق قەنت چوكۇلۇقىدا نېپىز توغراپ، قاينىق سۇدا قاينىتىپ يۇمشىغاندا سۇزۇۋالىمىز. قوۋزاقدارچىننى يۇمشاق سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ، شېكەر بىلەن بىللە ئۇچ كىلوگرام يېڭى قاينىق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىمىز. ئاندىن

www.uyghurkitap.com

خالتىنى ئېلىۋېتىپ، ئالما بىلەن لىمونىنى قىيامغا سېلىپ ئون مىنۇت قاينىتىمىز.
بۇ خىل مۇرابباننىڭ قانىنى كۆپەيتىش، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، باللارنىڭ ھەزىم قىلىشىنىڭ بۇزۇلۇشىغا، ئاياللارنىڭ ھېزىك دەۋرىدىكى كۆڭۈل ئېلىشىشىغا شىپا بولىدۇ.

دولانا مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 دولانا مېۋىسى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئۈچ گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 دولانىنى قايناق سۇغا ئالتە سائەت چىلاپ قويۇپ، يۇمشىغاندا سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قايناق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. دولانا بىلەن لىمونىنى قىيامغا سېلىپ يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز.
بۇ خىل مۇرابباننىڭ ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىش رولى بار.

ئالۇچا مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 ئالۇچا 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئۈچ گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالۇچىنى يېرىپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، قايناق سۇدا قايناتتىپ، يۇمشىغاندا سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قايناق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئالۇچا بىلەن لىمونىنى قىيامغا سېلىپ يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز.
بۇ خىل مۇرابباسى سەپرانىڭ تېزلىكىنى قايتۇرۇپ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، قەينى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

بېھى مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 بېھى بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېھىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ۋە تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، بىر سائەتمىتىر چوڭلۇقتا توغرايمىز. ئۇنى قايناق سۇدا قاينىتىپ يۇمشىغاندا سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى تۆت كىلوگرام سۇدا 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىمىز. بېھى بىلەن لىمونىنى قىيامغا سېلىپ سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىمىز.
بۇ خىل مۇرابباننىڭ ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، سەپرانى كېسىش ھەمدە قانىنى ساپلاشتۇرۇش رولى بار.

گىلاس مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 گىلاس 500 گرام، شېكەر 1.250 كىلوگرام، لىمون ئۇچ گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گىلاسنى قاياق سۇغا پۈتۈن سېلىپ قاينىتىپ، چالا پىشقاندا سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى 2.5 كىلوگرام قاياق سۇدا 800 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. گىلاس بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ، سۇس ئوتتا 15 مىنۇت قاينىتىمىز.
بۇ خىل مۇرابباىنىڭ قان، سەپرانىڭ تېزلىكىنى قايتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش، ئىشتىهانى ئېچىش، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى قالدۇرۇش رولى بار.

بۆلجۇرگەن مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 بۆلجۇرگەن 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئۇچ گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاياق سۇغا سېلىپ، 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز، بۆلجۇرگەن بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ 15 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ، ئۇچ كۈن تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلىمىز.
بۇ خىل مۇرابباىنىڭ سەپرانى بېسىش، قىزىتمىنى ياندۇرۇش، يالليۇغ قايتۇرۇشتەك شىپالىق رولى بار.

شاپتۇل مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 يېتىلگەن باش شاپتۇل بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون بەش گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شاپتۇلنى يېرىپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، قاياق سۇدا يۇمشىغۇچە قاينىتىپ سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى ئۇچ كىلوگرام قاياق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىمىز. شاپتۇل بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ، يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز.
بۇ خىل مۇرابباا ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتكە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

شاتۇت مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 شاتۇت 500 گرام، ھەسەل 500 گرام، لىمون بەش گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ھەسەل بىلەن شاتۇتنى بىر كىلوگرام قاياق سۇغا سېلىپ،

سۇس ئوتتا هالۋىدەك بولغۇچە قىيامغا يەتكۈزۈپ قاينىتىمىز. ئاندىن لىمونىنى سالىمىز.
بۇ خىل مۇراببانىڭ قان، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئىشتىهانى ئېچىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش رولى بار.

ئۈجمە مۇراببىسى

【خۇرۇچى】 ئۈجمە بىر كىلوگرام، شېكەر 750 گرام، لىمون ئالتە گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۈجمە بىلەن شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇغا سېلىپ، هالۋىدەك هالغا كەلگۈچە قىيامغا يەتكۈزۈپ قاينىتىمىز ھەمدە لىمونىنى سېلىپ، ئۇنى شېشىگە ئېلىپ ساقلايمىز.
بۇ خىل مۇراببانىڭ قانىنى ساپلاشتۇرۇش، مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈش، بۆرەك، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش رولى بار.

قوغۇن مۇراببىسى

【خۇرۇچى】 چۈرۈك، ياش، تەملىك قوغۇن گۆشى بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون بەش گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قوغۇن گۆشىنى چاقماق قەنتەك نېپىز توغرايمىز، شېكەر بىلەن قوغۇن گۆشىنى ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇغا سېلىپ، 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز، ئۇنىڭغا لىمونىنى سېلىپ، يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز.
بۇ خىل مۇراببانىڭ بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىپ قاتتىقلىقنى بوشىتىش، سۈيدۈكنى ھەيدەش، توسالغۇلارنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار بولۇپ، مۇڭاپىق ئىستېمال قىلىنسا دوڭساق، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلاش رولىغا ئىگە.

كىشمىش ئۈزۈم مۇراببىسى

【خۇرۇچى】 يېتىلگەن كىشمىش ئۈزۈم بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۈزۈم ساپىقىنى ئېلىۋېتىمىز، ئاۋۇال شېكەرنى ئۈچ كىلوگرام قاينىق سۇدا 1.5 كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىمىز. ئۈزۈمنى قىزىق قىيام ئۇستىگە سېلىپ، ئۇنىڭغا يەنە لىمونىنى سالىمىز. ئاندىن ئۇنى يەنە ئون مىنۇت قاينىتىپ شىشە قاچىغا ئېلىپ، 15 كۈن تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلىمىز.
بۇ خىل مۇراببانىڭ قانىنى كۆپەيتىش، جىگەر خىزمىتىنى كۈچەيتىش رولى بار.

تاش ئالما مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 تاش ئالما بىر كىلوگرام، شېكەر 2.250 كىلوگرام، لىمون بەش گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كىچىك تاش ئالمىنى قاياناق سۇغا پۈتۈن سېلىپ قايناتىپ، يۇمشىغاندا سۇزۇۋالىمىز. ئاندىن شېكەرنى ئۈچ كىلوگرام سۇدا قايناتىپ، بىر كىلوگرام قالغاندا، تاش ئالما بىلەن لىموننى سېلىپ ئون مىنۇت قايناتىمىز.

بۇ خىل مۇرابباغا يۇرەك خىزمىتىنى كۇچەيتىدۇ. ئىشتىهانى ئېچىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئاياللارنىڭ سېزىك ۋاقتىدىكى كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ.

ۋاسالغۇ ئۈزۈم مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 چېكىلگەن ۋاسالغۇ ئۈزۈم بىر كىلوگرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ۋاسالغۇ ئۈزۈمنى ساپقىدىن ئاجرىتىپ، بىر كىلوگرام قاياناق سۇدا يېتىلگۈچە قايناتىمىز. ئۈنىڭغا شېكەرنى قوشۇپ، يەنە ئون مىنۇت قايناتىپ لىموننى قوشىمىز. بۇ خىل مۇرابباغا ئۈزۈق بولىدۇ. قاننى كۆپەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، بولۇپمۇ جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

جىنەستە مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 جىنەستە 500 گرام، شېكەر 1.250 كىلوگرام، لىمون ئۈچ گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاۋۋال شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قاياناق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قايناتىمىز. جىنەستە بىلەن لىموننى قىزىق قېيامغا سالىمىز. ئاندىن ئۇنى 15 مىنۇت تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلىمىز. بۇ خىل مۇرابباڭنى قاننى ساپلاشتۇرۇش ۋە كۆپەيتىش، ئىشتىهانى ئېچىش رولى بار.

ئۆرۈك غورىسى مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 يېڭى سۇزۇلگەن سۇلۇق غورا بىر كىلوگرام، شېكەر 2.250 كىلوگرام، لىمون بەش گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سارغايغان غورىنى ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ، ئۇرۇقچىسىنى ئېلىپ

ۋېتىپ، قاياق سۇدا يۇمشىغۇچە قاينىتىپ سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى ئۇچ كىلوگرام قاياق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىمىز. غورا بىلەن لىموننى قېيامغا سېلىپ، سۇس ئوتتا ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابباڭ قان، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، قىزىتمىنى قايتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش، بەدەننى ھۆللەشتۈرۈش ۋە ياللۇغنى قايتۇرۇش رولى بار.

نەشپۈت ـ ئامۇت مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 سۇلۇق ياخشى پىشقان نەشپۈت، ئامۇت بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون بەش گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نەشپۈت، ئامۇتنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا توغرايمىز. ئۇنى قاياق سۇدا يۇمشىغۇچە پىشۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى 2.5 كىلوگرام قاياق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىمىز. ئاندىن نەشپۈت، ئامۇت بىلەن لىموننى قېيامغا سېلىپ يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابباڭ يۇرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، نېرۋىنى پەسەيتىش رولى بار.

كۆك ئامۇت مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 كۆك ئامۇت بىر كىلوگرام، شېكەر 2.250 كىلوگرام، لىمون بەش گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆك ئامۇت پوستىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، چاقماق قەنتچىلىك نېپىز توغرىۋاپ، قاياق سۇدا يۇمشىغۇچە قاينىتىپ سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى 2.5 كىلوگرام قاياق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىمىز. كۆك ئامۇت بىلەن لىموننى قېيامغا سېلىپ، يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابباڭ ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قان، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ساپ قان پەيدا قىلىش رولى بار.

ئەنجۈر مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 ياخشى پىشقان ئەنجۈر بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون بەش گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شېكەرنى ئۇچ كىلوگرام قاياق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە

قاينىتىمىز. ئەنجۇر بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ سۇس ئوتتا يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابباسى يۇرەك، جىگەر ۋە بۆرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، قانىنى ساپلاشتۇرىدۇ.

توغاچ مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 توغاچ بىر كىلوگرام، شېكەر 1.5 كىلوگرام، لىمون بەش گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توغاچ ئۇرۇقچىسىنى ئېلىۋېتىپ، قاينىق سۇدا يۇمشىغۇچە قاينىتىپ سۈزۈۋالىمىز. شېكەرگە ئىككى كىلوگرام قاينىق سۇ قوشۇپ، 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. توغاچ بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابباسى ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، تەشنالىقنى قاندۇرىدۇ، قان، سەپرانىڭ تېزلىكىنى قايتۇرىدۇ.

كۆكتات مۇرابباسى

سەۋزە مۇرابباسى

【خۇرۇچى】 سەۋزە قەلەمچىسى بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، ئۈد ھىندى، جويۇز، زورەمبات، قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇر، تۇم زەنجىۋىل، لاچىندانە ھىندى، كاۋاۋېچىنلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئىككى گرام، لىمون بەش گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ مۇرابباسى ئىككى خىل ئۇسۇلدا ياسىلىدۇ:

بىرىنچى خىل ياساش ئۇسۇلى: سەۋزىنى قىرىپ، ئىچىدىكى ئەمىنىنى (ياغىچىنى) ئېلىۋېتىپ، قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. ھەسەل بىلەن لىموندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، داكا خالتىغا سېلىپ ئاغزىنى چىگىمىز. سەۋزىنى قاينىق سۇدا پىشقۇچە قاينىتىپ سۈزۈۋالىمىز. ھەسەل بىلەن دورا خالتىسىنى 2.5 كىلوگرام قاينىق سۇغا سېلىپ، بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىمىز. ئاندىن دورا خالتىسىنى سىقىپ سۈزۈپ ئېلىۋېتىمىز. سەۋزە بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ يەنە ئون مىنۇت قاينىتىمىز.

ئىككىنچى خىل ياساش ئۇسۇلى: سەۋزىنى ئوبدان تازىلاپ، ئەمىنىنى ئېلىۋېتىپ، قەلەمچە قىلىپ توغراپ، قاينىق سۇدا ئۇزاق قاينىتىپ، ئوبدان پىشىپ ھالۋىدەك ھالەتكە كەلگەندە، ھەسەلنى ھەم لىموننى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاز قاينىتىمىز. ئاندىن دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ شىشە قاچىغا ئېلىپ، 40 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىمىز.

بۇ خىل مۇرابباسىنىڭ ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى

توختىتىش، يۇرەكنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتى بار. سوغۇقچان، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە ئوبدان تەسىر كۆرسىتىدۇ، باھنى كۆچەيتىدۇ، ئاۋازنى ئاچىدۇ، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

ئەركەك سەۋزە مۇراببىسى

【خۇرۇچى】 سەۋزە ئۇچ كىلوگرام، شۇمشا، ئاق بەھمەن، قىزىل تۇدەرىنىك ھەرقايسىسىدىن ئالتە گرام، قوۋزاقدارچىن، بەسباسە، قاقىلە كىبارنىك ھەرقايسىسىدىن ئۇچ گرام، ھەسەل 2.5 كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزىنى قەلەمچە قىلىمىز. قازانغا تۆت كىلوگرام قايناق سۇ قۇيۇپ، سەۋزە قەلەمچىسىنى سېلىپ، قازاننى ئوبدان دۇملەپ، 15 مىنۇت قايناتىپ سۇزۇۋالىمىز. ھەسەل بىلەن لىموندىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، داكا خالتىغا ئېلىپ ئاغزىنى چىگىپ سالىمىز. ئاندىن سەۋزە قايناتىلغان سۇغا ھەسەل بىلەن لىموننى سېلىپ، سۇيى يېرىم قالغۇچە قايناتىپ، دورا خالتىسىنى سقىپ سۇزۇۋېتىمىز. ئۇنىڭغا سەۋزىنى سېلىپ، يەنە ئون مىنۇت قايناتىمىز.

قىزىلچا مۇراببىسى

【خۇرۇچى】 ئاق قىزىلچا بىر كىلوگرام، قىچا 12 گرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىزىلچىنىك پوستىنى سويۇۋېتىپ، چاقماق قەنت شەكلىدە نېپىز توغرايمىز. قىچىنى يۇمشاق سوقۇۋالىمىز. ئاۋۋال قازانغا ئىككى كىلوگرام قايناق سۇ قۇيۇپ، توغرالغان قىزىلچىنى سېلىپ، قازانىنى دۇملەپ، سۇيى بىر كىلوگرام قالغۇچە قايناتىمىز، ئۇنىڭغا قىچا بىلەن لىموننى سېلىپ يەنە ئون مىنۇت قايناتىمىز.

بۇ خىل مۇراببانىك قان كۆپەيتىش، بەلغەم يۇمشىتىش جەھەتتە شىپالىق رولى بار.

چامغۇر مۇراببىسى

【خۇرۇچى】 ياخشى پىشقان چامغۇر ئىككى كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چامغۇرنى ئاقلاپ، چاقماق قەنت شەكلىدە نېپىز توغرايمىز. ئاندىن ئۇنى قايناق سۇدا پىشقۇچە دۇملەپ قايناتىپ سۇزۇۋالىمىز. شېكەرنى ئۇچ كىلوگرام قايناق سۇغا سېلىپ، بىر كىلوگرام قالغۇچە قايناتىمىز. چامغۇر بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ، يەنە ئون مىنۇت قايناتىمىز.

بۇ خىل مۇراببانىڭ ئوزۇقلۇق مىقدارى يۇقىرى بولۇپ، يۆتەلنى توختىتىش، بەلغەمنى بوشىتىش، كۆكرەكنى ئازادە قىلىش رولى بار.

پىياز مۇراببا‌سى

【خۇرۇچى】 پىياز سۇيى بىر كىلوگرام، ھەسەل ئىككى كىلوگرام، لىمون بەش گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىياز سۇيىگە ھەسەلنى سېلىپ، سۇيى تۆگەپ ھەسەل قالغۇچە قاينىتىمىز. ئاندىن لىموننى سالىمىز.

بۇ خىل مۇراببا ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدۇ، ئوزۇق بولىدۇ. زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

گۆش مۇراببالىرى

قوي گۆشى مۇراببا‌سى

【خۇرۇچى】 پاقلان گۆشى بىر كىلوگرام، زىرە، پىننە، قوۇزاقدارچىن تۆت گرام-دىن، ئاش تۇزى ئالتە گرام، لىمون ئالتە گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆشنى ئۇستىخاندىن ئاجرىتىپ، كاۋاپ گۆشىدەك يالپاقلاپ توغرايمىز. تۇزدىن باشقا دورا ـ دەرمەكلەرنى يۇمشاق سوقۇپ خالتىغا ئالىمىز. گۆشنى سوغۇق سۇغا سېلىپ، دورىلارنى خالتا بىلەن سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا بوش قاينىتىمىز. گۆش پىشىپ تەمى شورپىغا تولۇق چىققاندا دورا خالتىسىنى ئېلىۋېتىپ لىموننى قوشىمىز. ئاندىن گۆشنى كونسېرۋا قۇتىسىغا ئېلىپ، ئۇستىگە شورپىنى چىلاشقۇچە قۇيۇپ ساقلايمىز. بۇ خىل مۇراببانىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، بەدەننى قۇۋۇتلەش، قان كۆپەيتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش رولى بار، بولۇپمۇ مۇڭاپىق ئىستېمال قىلسا تۇرلۇك ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

كالا گۆشى مۇراببا‌سى

【خۇرۇچى】 ياش، سېمىز كالا گۆشى بىر كىلوگرام، قوۇزاقدارچىن، پىننە، كاۋاۋچىن، نېپىز زەنجىۋىل ۋە تۇز بەش گرامدىن.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كالا گۆشى مۇراببا‌سىنى بىرقانچە خىل ئۇسۇلدا ياساشقا بولىدۇ.

بىرىنچى خىل ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن كالا گۆشنى ئۇستىخاندىن ئاجرىتىپ

قىيما قىلىمىز. قىيمىغا مەلۇم مىقداردا سۇ ئارىلاشتۇرىمىز. تۇزدىن باشقا دورا ـ دەرمەكلەرنى يۇمشاق سوقۇپ سېپىپ، تۇزنىنى تەڭشەپ ئوبدان مىجىپ داسقا ئېلىپ، دورا ـ دەرمەكلەر ئۆزلەشكۈچە ئىككى سائەت دۇملەپ قويىمىز. ئاندىن لېسقا تەكشى يېيىتىپ، لېسنى جىمبىلغا سېلىپ، ئۇستىگە داكا يېپىپ، هوردا ئىككى سائەت پىشۇرغاندىن كېيىن، ئوتنى پەسەيتىپ قاينىتماستىن بىر كېچە تۇرغۇزساق يېلىم هالىتىگە كېلىدۇ. ئەتىسى قاچىغا ئېلىپ ساقلايمىز.

ئىككىنچى خىل ياساش ئۇسۇلى: گۆشنى ئۇستىخاندىن ئاجرىتىپ، كاۋاپ گۆشىدەك يالپاقلاپ توغرايمىز. يۇقىرىدىكى دورا ـ دەرمەكلەرنى يۇمشاق سوقىمىز. گۆشنى سوغۇق سۇغا سېلىپ دورا ـ دەرمەكلەرنى خالتىغا ئېلىپ سالىمىز. تۇزنى تەڭشەپ مەي بولغۇچە پىشۇرغاندىن كېيىن دورا سېلىنغان خالتىنى ئېلىۋېتىپ گۆشنى سۇزۇۋالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا چىلاشقۇچە شورپا قۇيۇپ ساقلايمىز.

توخۇ گۆشى مۇرابباسى

[خۇرۇچى] ئۇستىخاندىن ئاجرىتىلغان توخۇ گۆشى بىر كىلوگرام، زىرە، پىننە، قوۋزاقدارچىن تۆت گرامدىن، ئاش تۇزى ئالتە گرام، لىمون ئالتە گرام، پىياز مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] توخۇ گۆشىنى سەرەڭگىدەك پارچىلاپ، دورا ـ دەرمەكلەرنى سېپىپ سوغۇق سۇغا سېلىپ پىشقۇچە قاينىتىمىز، ئاندىن گۆشنى سۇزۇپ ئېلىپ، شورپىسىنى چىلاشقۇچە قۇيۇپ، يەنە 15 مىنۇت قاينىتىمىز.

بۇ خىل مۇرابباىنىڭ بەدەننى قۇۋۇەتلەش، بولۇپمۇ چۈجە گۆشى مۇرابباسىنىڭ قان كۆپەيتىش، بەدەننى قۇۋۇەتلەش رولى چوڭ. تېنى ئاجىز، قان كەملەر، كالا، قوي گۆشى زىيان قىلىدىغان كىشىلەر ئىستېمال قىلسا رولى چوڭ بولىدۇ.

كەكلىك گۆشى مۇرابباسى

[خۇرۇچى] كەكلىك گۆشى ئۇچ دانە، كەپتەر تۇخۇمى ئون دانە، قۇشقاچ تۇخۇمى 15 دانە، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بەش دانە، قەلەمپۇر ئالتە گرام، لىمون بەش گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] گۆشنى ئۇستىخاندىن ئاجرىتىپ قىيما قىلىمىز، قەلەمپۇرنى چالا سوقىمىز. تۇخۇملارنى سېرىقىمايغا چېلىپ قورۇيمىز. ئاندىن هەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، قەلەمپۇرنى سېلىپ پىشۇرۇپ قىيام قىلىپ، لىموننى سېلىپ ئالىمىز.

بۇ خىل مۇرابباىنىڭ بەدەننى قۇۋۇەتلەش، قاننى كۆپەيتىش، بۆرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش رولى بار.

گۈلقەنتلەر

گۈلقەنتلەر ـ ئۇيغۇرلارغا نسبەتەن ھەم ئوزۇقلۇق ھەم دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە قوشۇمچە يېمەكلىكلەردىندۇر. ئۇنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە كېسەللىك-لەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، ساغلاملىقنى كاپالەتلەندۇرگىلى بولىدۇ. تۆۋەندە گۈلقەنتلەر-نىڭ بىر قانچە تۈرىنى تونۇشتۇرىمىز.

قىزىلگۈل گۈلقەنتى

[خۇرۇچى] ھۆل قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] يېڭى ئېچىلغان قىزىلگۈلنى ئۈزۈپ، گۈلنىڭ ئەخلەتلىرىنى ئىلغاپ تاسقاپ، تۆۋەن تەرىپىدىكى ئاق يېرىنى كېسىۋېتىپ، بىر ھەسسە ھۆل گۈلگە تۆت ھەسسە شېكەر ياكى ھەسەلنى ئۆزىگە ئالغۇدەك ئوبدان ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن ئەينەك قاچا ياكى يېڭى سىرلىق قاچىغا قاچىلاپ ئاغزىنى ھەم ئېتىپ، ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلايمىز. ئاپتاپتا تۇرغۇزۇش جەريانىدا، ئىككى ـ ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ تۇرىمىز.

ئەگەر قۇرۇتۇلغان قىزىلگۈل ئارقىلىق گۈلقەنت تەييارلاشقا توغرا كەلسە، قۇرۇ-تۇلغان ساپ گۈلدىن بىر كىلوگرام ئېلىپ، 7.5 كىلوگرام قىيام قىلىنغان شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. قۇرۇق گۈلدە قىلىنغان گۈلقەنتكە قارىغاندا ھۆل گۈلدە قىلىنغان گۈلقەنتنىڭ شىپالىق رولى ئۇنۇملۇك بولىدۇ.

بۇ گۈلقەنت بەدەنگە ئوزۇق تولۇقلاش، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.

رەيھان گۈلقەنتى

[خۇرۇچى] رەيھان ياپرىقى بىر كىلوگرام، شېكەر ئالتە كىلوگرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ھۆل رەيھان يوپۇرمىقىنى پۈتاپ ئېلىپ پاكىزلاپ، ھاۋانچا ياكى ئېزىش ماشىنىسىدا ئېزىپ، ئۇنىڭغا كۆرسەتمىدىكى شېكەرنى ئاز ـ ئازدىن سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. شېكەر بىلەن ئېزىلگەن رەيھان كۆكى تولۇق ئۆزلەشكەندىن

كېيىن، سىرلىق قاچا بىلەن ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، تومۇز ئاپتاپتا 20 ~ 40 كۈنگىچە تۇرغۇزۇپ پىشۇرۇپ تەييارلايمىز.

بۇ گۈلقەنتنى قۇرۇتۇلغان رەيھان ياپرىقىدا تەييارلاشتا، ياپراقنى سوقۇپ ئىلىپ، 1 : 6 بويىچە شېكەر قېيمامى ياكى 1 : 5 ھەسەل بىلەن تەييارلاشقا بولىدۇ.

ھۆل رەيھان كۆكىدە تەييارلىغان گۈلقەنتنىڭ ماددىي ھەم كەيپىيات تەسىرى بىرقەدەر كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

بۇ خىل گۈلقەنت روھنى ئۇرغۇتۇپ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئانار چېچىكى گۈلقەنتى

【خۇرۇچى】 ساپ ئانار چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىزىل، پاكىز، ياخشى ئېچىلغان ئانار گۈللىرىنى يىغىۋېلىپ، ئۇنى ھاۋانچىدا ياكى ماشىنا بىلەن ئېزىپ، ئۇنىڭغا كۆرسەتمىدىكى شېكەرنى ئاز - ئازدىن سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. شېكەر بىلەن ئانارگۈلى ئۆزئارا ئۆزلىشىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنى سىرلىق قاچا ياكى ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، تومۇز ئاپتاپتا 20 ~ 40 كۈنگىچە تۇرغۇزۇپ پىشۇرۇش ئارقىلىق تەييارلايمىز.

زاراڭزا چېچىكى گۈلقەنتى

【خۇرۇچى】 زاراڭزا چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر بەش كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 زاراڭزا 6 - 7 - ئايلاردا چېچەكلەپ ئېچىلغاندا، چېچەكنى ئايرىپ ئېلىپ، تەكەنلىرىنى ھەم ئۇرۇقىنى چىقىرىپ تاشلاپ، ھاۋانچا ياكى سوقۇش ماشىنىسىدا ئېزىپ، بەلگىلەنگەن شېكەرنى ئاز - ئازدىن سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. شېكەر بىلەن گۈل تولۇق ئۆزلەشكەندىن كېيىن، سىرلىق قاچىلار ياكى ئەينەك قاچىلارغا قاچىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ پىشۇرۇش ئارقىلىق تەييارلايمىز. ئاپتاپتا تۇرغۇزۇش جەريانىدا ئىككى - ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ تۇرىمىز. ئەگەر زاراڭزا چېچىكىنىڭ قۇرۇتۇلغىنى بولسا، 1 : 6 بويىچە قېيمامى قىلىنغان شېكەر بىلەن تەييارلايمىز.

بۇ خىل گۈلقەنت قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئارتۇقچە ھۆللۈكنى يوقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

جىگدە چېچىكى گۈلقەنتى

【خۇرۇچى】 جىگدە چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئېچىلغان جىگدە گۈلىنى يىغىپ ئېلىپ، پاكىز تاسقاپ، ساپ چېچەكنى ھاۋانچىدا ياكى قىيما قىلىش ماشىنىسىدا يۇمشاق ئېزىپ، ئۈنىكىغا كۆرسەتمىدىكى شېكەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. ئۆزلىشىپ خېمىر ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن، ئۇنى ئەينەك قاچا ياكى سىرلىق قاچىغا قاچىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، ئاپتاپتا 30 كۈن تۇرغۇزۇپ پىشۇرۇش ئارقىلىق تەييارلايمىز. ئاپتاپتا تۇرغۇزۇش جەريانىدا تۆت - بەش كۈندە بىر قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ تۇرىمىز. جىگدە چېچىكى گۈلقەنتىنى ھەسەل بىلەن تەييارلىغاندا، ماددىي تەسىرى بىرقەدەر روشەن بولىدۇ.

بۇ خىل گۈلقەنت مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تەڭشەش، روھنى ئۇرغۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

پىننە گۈلقەنتى

【خۇرۇچى】 پىننە بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشقان ھۆل پىننىنى ئۈزۈپ، ئۈنىكى يوپۇرماقلىرىنى پۈتاپ ئېلىپ، ئۇنى ئېزىش ماشىنىسى ياكى ھاۋانچىدا ئېزىپ، ئۈنىكىغا تېگىشلىك شېكەر ياكى ھەسەلنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن سىرلىق قاچا ياكى ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلايمىز.

بۇ خىل گۈلقەنت ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئاغرىقنى توختىتىش، يەلنى ھەيدەش، سوغۇق ماددىلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

يالپۇز گۈلقەنتى

【خۇرۇچى】 يالپۇز بىر كىلوگرام، شېكەر تۆت كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ھۆل يالپۇزنىڭ يوپۇرمىقى ھەم يۇمران غولىنى ئېلىپ، ئېزىش ماشىنىسىدا ئېزىپ، بەلگىلەنگەن شېكەرنى ئاز - ئازدىن سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرىمىز. شېكەر بىلەن يالپۇز ئۆزلىشىپ خېمىر ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن، سىرلىق قاچا ياكى ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، تومۇز ئاپتاپتا 40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلايمىز. ئاپتاپتا تۇرغۇزۇش جەريانىدا، ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ تۇرىمىز. ئەگەر قۇرۇتۇلغان يالپۇز بولسا، ئۇنىكىدىن 4 : 1 لىك ھەسەل قوشۇپ

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

ياكى 5 : 1 لىك شېكەر قوشۇپ تەييارلاشقا بولىدۇ.

بۇ خىل گۈلقەنت ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، يەلنى ھەيدەش، ئاغرىقنى توختىتىش، ئۇچەي ۋە ئاشقازاننى قۇۋۇتلەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

يانتاق شېكىرى گۈلقەنتى

【خۇرۇچى】 تەرەنجىبىن (يانتاق شېكىرى) 50 گرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتى 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بەلگىلەنگەن يانتاق شېكىرىنى يۇمشاق ئېزىپ، قىزىلگۈل گۈلقەنتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بۇ گۈلقەنت يۇمشىتىش، بەلغەم بوشىتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

چاكاندا گۈلقەنتى

【خۇرۇچى】 چاكاندا 30 گرام، كېۋەز چېچىكى گۈلقەنتى 130 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن قۇرۇتۇلغان چاكاندىنى ئېزىپ تالقانلاپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كېۋەز چېچىكى گۈلقەنتىگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بۇ خىل گۈلقەنت ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئارپىبەدىيان گۈلقەنتى

【خۇرۇچى】 ئارپىبەدىيان 45 گرام، پىننە گۈلقەنتى 100 گرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتى 70 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئارپىبەدىيانىنى ھاۋانچىدا ياخشى سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلايمىز. ئاندىن پىننە گۈلقەنتى بىلەن قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە بەدىيان تالقىنىنى سېپىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بۇ خىل گۈلقەنت ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

سالاتلار

سالات — ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمىكىگە يېگىدىن قوشۇلغان تائام تۈرىدۇر. ئۇ ئەسلىدە روسلارنىڭ تائام مەدەنىيىتىدىكى ناھايىتى مۇھىم ئورۇن تۇتىدىغان يېمەكلىك بولۇپ، 20 - ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ئاقارتىش ۋە سودا پائالىيەتلىرى بىلەن شىنجاڭغا كەلگەن تاتارلار ئارقىلىق بىزگە تارقالغان.

سالات ئالدىن تەييارلىۋېلىپ ئىستېمال قىلىشقا ماس كېلىدىغان يېمەكلىك بولغاچقا، ئادەتتە مۇلازىمەت ئورۇنلىرىدا، مېھمانخانىلاردا ۋە تېز تاماقخانىلاردا مېھمانلارنىڭ ئالدىغا تېز يەتكۈزۈپ چىققىلى بولىدىغان، نىسبەتەن مۆتىدىل بولغان يېمەكلىك بولغاچقا، زامانىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، بۇ تاماقنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى بارغانچە گەۋدىلىك بولماقتا.

سالاتلار ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمىكىگە يېگىدىن سىڭىپ كىرگەن بولسىمۇ، ئۇ بۈگۈنكى كۈندە ئۇيغۇر ئاشپەزلىرىنىڭ چۈھەر قوليدا بارغانچە مىللىيلىشىش دەۋرىنى باشتىن كەچۈرمەكتە. شۇڭا، ئۇنى ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ قوشۇمچە يېمەكلىكى سۈپىتىدە بايان قىلىشنى لايىق تاپتۇق.

نوقۇت سالىتى (1)

【خۇرۇچى】 نوقۇت ئىككى پىيالە، زەيتۇن مېيى يېرىم پىيالە، پىياز ئىككى باش، قىزىلمۇچ ئىككى تال، پەمىدۇر ئىككى دانە، ئاچچىقسۇ 3 ~ 4 قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چوڭقۇرراق بىر قاچىغا بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن قاينىتىپ پىشۇرۇلغان نوقۇتقا ئاچچىقسۇ، ماي قۇيۇلۇپ 15 مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ. ئىنچىكە ھەم ئۇزۇن - ئۇزۇن توغرالغان پىياز، قىزىلمۇچلار ئۇستىگە سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەخسىگە ئېلىنىپ، ئەتراپى يېشىل كۆكتاتلار ۋە پەمىدۇر بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

نوقۇت سالىتى (2)

【خۇرۇچى】 تۇگۈنەك 500 گرام، كۆك پىياز تۆت باش، پەمىدۇر 400 گرام، نوقۇت كونسېرۋاسى 850 گرام، قېتىق 150 گرام، يۇمغاقسۇت، رەيھان، زىرە ۋە

باشقا دورا - دەرمەكلەر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇگۈنەك ئاقلىنىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا تۆت بۇرجەك تومىلىدۇ، ئاندىن قاياناڭاتقان تۇزلۇق سۇدا بەش مىنۇت پىشۇرۇپ سۇزۇۋېلىنىدۇ. كۆك پىياز ئادالىنىپ، ئاق ۋە ئاچ يېشىل قىسىملىرى بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغرىلىنىدۇ. پەمىدۇر تۇگۈنەك چوڭلۇقىدا ۋە شۇ شەكىلدە توغرىلىپ، قەغەز قولياغلىق ئۇستىگە ئېلىنىدۇ (سۇيى قەغەزگە ئىچۈرۈۋېتىلىدۇ). نوقۇت كونسېرۋاسى چويلىدا سۇزۇلۇپ، سوغۇق سۇ بىلەن چايقىۋېتىلىدۇ ۋە سۇيى پۈتۈنلەي ساقىتىۋېتىلىدۇ. سامساق ئېزىلىدۇ. يۇمغاقسۇت، رەيھان ياكى پىننە ياپراقلىرىدىن بىرنەچ ئايرىپ قېلىنىپ، قالغانلىرى ئۇششاق توغرىلىدۇ. سامساق، توغرالغان يېشىل كۆكتاتلار، قېتىق، لىمون سۇيى ۋە كېپەكتەك توغرالغان لىمون شۆپۈكى، زىرە، مۇڭاپىق مىقداردىكى تۇز، قارىمۇچلار ۋە سامساقلار ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن بىرقانچە پارچە پەمىدۇر ۋە توغرالغان كۆك پىيازلارنىڭ بىر قىسمى ئۇستى پەردىزى ئۇچۇن ئايرىپ قېلىنىدۇ. قالغان پەمىدۇر، كۆك پىياز، تۇگۈنەك ۋە نوقۇتلار ئاۋۇالقى ئارىلاشتۇرما بىلەن بىرلەشتۇرۇلۇپ ياخشىلاپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ 30 مىنۇت قويۇپ قويۇلىدۇ. ئاندىن بىر تاۋاققا ئېلىنىپ، ئۇستى پەمىدۇر پارچىلىرى، كۆك پىياز، رەيھان ياكى پىننە، يۇمغاقسۇت ياپراقلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

ئاق پۇرچاق سالىتى

【خۇرۇچى】 يوغان ئاق پۇرچاق بىر پىيالە، پىياز ئىككى باش، پەمىدۇر ئىككى دانە، كۆكمۇچ ئىككى تال، چۆچۇتۇلگەن ئۇسۇملۇك مېيى ئۇچ ئاش قوشۇق، پىششىق تۇخۇم بىر دانە، لىمون سۇيى (ئاچچىقسۇ) ئۇچ ئاش قوشۇق، تۇز، كەرەپشە ياپراقلىرى مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلغان ئاق پۇرچاق سۇدا پىشۇرۇلىدۇ، سۇدىن سۇزۇۋېلىنىپ تەخسىگە قويۇلىدۇ. ئىچىگە ھالقا شەكىلدە توغراپ تۇز بىلەن يۇمشىتىلغان پىياز ۋە ھالقا شەكىلدە توغرالغان مۇچلار سېپىلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يۇزى پەمىدۇر، تۇخۇم پارچىلىرى ۋە كەرەپشە يوپۇرماقلىرى بىلەن پەردازلىنىپ، ئەتراپ ئۇستىگە چۆچۇتۇلگەن ئۇسۇملۇك مېيى، لىمون سۇيى ياكى ئاچچىقسۇ قويۇلۇپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

بۇغداي سالىتى

【خۇرۇچى】 پەمىدۇر بىر تال، كۆكمۇچ بىر تال، تۇز، ئاچچىقسۇ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇغداي يۇيۇلۇپ، جىق سۇدا پىشىقۇچە قاينىتىلىپ سۇزۇلە-

دۇ ۋە سوۋۇتۇلىدۇ. پەمىدۇر ئۇششاق توّت چاسا، كۆكمۇچ ئىنچىكە توغرىلىپ، بۇغدايغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تۇز ۋە ئاچچىقسۇ تەمى تەڭشىلىدۇ. تەخسىگە يېشىل ياپراقلىق كۆكتاتلار تىزىلىپ، ئۈستىگە بۇغداي سالىتى ئۈسۈلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

سېمىزئوت سالىتى

【خۇرۇچى】 كالا تىلى 300 گرام، سەۋزە 100 گرام، سېمىزئوت ئىككى باغلام، گۆش 200 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، ئاچچىقسۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشۇرۇلغان كالا تىلى ۋە سەۋزە سەرەڭگە تېلىمەك ئۇزۇن-ئۇزۇن توغرىلىدۇ. سېمىزئوت يۇيۇلۇپ، ياپراقلىرى بىر تال - بىر تالدىن ئايرىلىدۇ ۋە توغرىلىدۇ. گۆش قىيمىسى كۈمىلىچى چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيىدا پىشۇرۇلۇپ، پاكىز قەغەز قولياغلىق ئۈستىدە ئارتۇق ياغلىرى ساقىتىلىدۇ. ئاچچىقسۇ، مەلۇم مىقدارىدا تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچلار چۇچۇتۇلگەن ماي ئىچىدە ئىلەشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن چوڭقۇرراق بىر تەخسىگە توغرالغان سېمىزئوت ئېلىنىدۇ. ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇلغان تەم كىرگۈزگۈچىلەر ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. تىل ۋە سەۋزە توغرامچىلىرى بىلەن بىرلىكتە ھەممىسى ياخشىلاپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەڭ ئۈستىگە گۆش قىيمىسى كۈمىلاچلىرى تىزىلىپ پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ياڭاق سالىتى

【خۇرۇچى】 ياڭاق مېغىزى، قىزىلمۇچ بىر تال، كۆكمۇچ ئىككى تال، كۆك يېسۈلەك، چىلانغان قاتكۆك بىر ياپراق، تەرخەمەك بىر تال، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئىچى كاۋاك تەييار چۆپ تۇز سېلىنغان سۇدا پىشۇرۇلۇپ سۇزۇۋېلىنىدۇ. قىزىلمۇچ ۋە قاپاقمۇچ، كۆك يېسۈلەك (شېكسەي)، تۇزغا چىلانغان قاتكۆك (كاپۇستا) ۋە تەرخەمەكلەر ئۇششاق توغرىلىپ، ئۈستىگە بىر ئاش قوشۇقى ماي بىلەن بىر ئاش قوشۇقى قېتىق ئايرىم بىر قاچىدا ئىلەشتۇرۇلۇپ تۆكۈلىدۇ. چوڭقۇرراق بىر تەخسىگە ئېلىنغان چۆپنىڭ ئۈستىگە خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسى تۆكۈلۈپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يېرىم پىيالە سۇدا پىشۇرۇلغان قوناق ئۈستىگىرەك تۆكۈلىدۇ. ئەڭ ئۈستىگە يېرىم ئاي شەكلىدە ياپىلاقلانغان پەمىدۇر تىزىلىپ، يېرىم پىيالە ياڭاق مېغىزى چېچىلىدۇ. سوغۇق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ سالات ساغلام ئورۇقلىماقچى بولغانلارنىڭ چۈشلۈك تامىقى بولۇشقا باب كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى تورى
www.uyghurkitap.com

قىزىلچا سالىتى

【خۇرۇچى】قىزىلچا 700 گرام، پىياز 250 گرام، قاتىقۇك 6 ~ 7 ياپراق، ياغاق مېغىزى 40 گرام، ئېرىمچىك 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىزىلچا پاكىز يۇيۇلۇپ تازىلىنىدۇ ۋە ئايرىم - ئايرىم قوغۇشۇن قەغەزگە ئورىلىپ قويۇپ تۇرۇلىدۇ. پىيازمۇ قوغۇشۇن قەغەزگە ئورىلىدۇ. ئاندىن قىزىلچىلار ئالدىن قىزىتىپ قويۇلغان (200 گرادۇسقا تەڭشەلگەن) دوخۇپكا لېسىغا سېلىنىپ، 80 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. پىشىشقا 45 مىنۇت قالغاندا پىيازلارمۇ لېسىقا سېلىنىدۇ. قىزىلچىلار پىشقاندىن كېيىن قوغۇشۇن قەغەزدىن چىقىرىلىپ، پوستى سويۇلىدۇ. پىيازلارنىڭمۇ پوستى سويۇلىدۇ. قىزىلچىلار ئون تىلىم، پىيازلار تۆت پارچە قىلىپ كېسىلىدۇ. زەيتۇن ياكى چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى، ئاچچىقسۇ، ئىككى قوشۇق سۇ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز، قارىمۇچ ۋە بىر چىمدىم شېكەر بىر قاچىدا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما قىزىلچا ۋە پىيازلارنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلۈپ، بىر سائەت ئۆي ئىسسىقلىقىدا ساقلىتىلىپ، ئاردا بىر - ئىككى قېتىم قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. بۇ ئاردا قىزىل قاتقۇك (كاپۇستا) ئادالىنىپ تەييارلىنىدۇ. ياغاق مېغىزى مايسىز تاۋىدا سارغايتىلىپ توغرىلىدۇ. ئاخىردا بارلىق خۇرۇچلار بىر چوڭ تەخسىگە ئېلىنىپ، ئۈستىگە ئېرىمچىك چېچىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۇلىدۇ.

كاۋا سالىتى

【خۇرۇچى】 900 گرام كېلىدىغان كۆك كاۋا، قېتىق 210 گرام، يۇمغاقسۇت، ئۆسۈملۈك مېيى، سامساق، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەي كاۋىسى يۇيۇلۇپ، شۆپۈكى بىلەن بىللىلا كۆكتات قىرىغۇچتا قىرىپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا پىننە ياكى يۇمغاقسۇت قوشۇلىدۇ. ئاندىن چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيىدا قورۇلىدۇ. كاۋىنىڭ يەنە سىيى چىقىپ بۆزىگە سىڭىپ بولغۇچە 15 مىنۇت داۋاملىشىدۇ. ئاندىن تۇز بىلەن تەم كىرگۈزۈلىدۇ. كاۋا قورۇلغۇچە سامساق (بىر پىيالە) قېتىق بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قورۇلۇپ سوۋۇتۇلغان كاۋىغا قوشۇلىدۇ. قېتىق بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىنىپ، ئۈستىگە پىننە ياكى رەيھان ياپرىقى قويۇلۇپ پەردازلىنىدۇ. سوغۇق ياكى ئىلمان پېتى داستىخانغا كەلتۈرۇلىدۇ.

ئارىلاشما سالات

[خۇرۇچى] كۆك يېسۈزلەك، توخۇ قېزىسى 150 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، دورا - دەرمەكلەر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] كۆك يېسۈزلەك ئادالىنىپ، توخۇ قېزىسى نېپىز توغرىلىدۇ. يۇمغاقسۇتنىك ياپراقلىرى ئۇششاق توغرىلىدۇ. تۆت تىلىم بولكىنىك چۆرىلىرى كېسىپ ئېلىنىپ، ئىككى سانتىمېتىرلىق كۇب شەكلىدە كېسىلىدۇ. 50 گرام ياڭاق مېغىزى چوك - چوك ئۇۋۇتۇلىدۇ. ئاندىن ئۆسۈملۈك مېيى تاۋىغا قۇيۇلۇپ قىزىتىلىدۇ. ئۇۋۇتۇلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن كېسىلگەن بولكا نان پارچىلىرى قورۇلىدۇ. توخۇ قېزىسى توغرامچىلىرىمۇ تاۋىغا سېلىنىپ بىر - ئىككى قورۇلغاندىن كېيىن، ئىشلىتىلىمگەن قەغەز قولياغلىق ئۇستىگە ئېلىنىپ، ئارتۇق مايلار قەغەزگە ئىچۇرۇۋېتىلىدۇ. ئاندىن بىر قاچىغا ئۇچ ئاش قوشۇقى سۇ قۇيۇلۇپ، ئۇستىگە ئاچچىقسۇ، مۇڭاپىق مىقدارىدا تۇز ۋە قارىمۇچلار سېلىنىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن سالات ئۇستىگە تۆكۈلىدۇ. سالات تەخسىلەرگە ئۆسۈلۈپ، ئۇستىگە قېزا توغرامچىلىرى، قورۇلغان بولكا ۋە ياڭاق مېغىزلىرى سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

يېسۈزلەك سالىتى

[خۇرۇچى] موگو 100 گرام، كۆك پىياز تۆت باش، يېسۈزلەك 250 گرام، زەيتۇن مېيى، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇ، دورا - دەرمەكلەر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بۇ سالاتنى ئېتىشتە ئالدى بىلەن زەيتۇن مېيى، ئاچچىقسۇ ۋە جاڭيۇ چوڭراق بىر قاچىغا سېلىنىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يالپاقلانغان موگو ۋە ھالقا شەكلىدە توغرالغان كۆك پىياز ئارىلاشما ئىچىگە تۆكۈلۈپ، ئوبدان ئىلەشتۈرۈپ، 15 مىنۇت ساقلاپ تۇرۇلىدۇ. توغرىسىغا قىلىپ توغرالغان يېسۈزلەك موگۇلار قويۇلغان تاۋاقنىك چۆرىسىگە قويۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئىستېمال قىلىشتىن ئاۋۋال ھەممىسى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

تۇرۇپ سالىتى

[خۇرۇچى] قىزىل تۇرۇپ بىر كىلوگرام، ئاچچىقسۇ، زەيتۇن مېيى، جاڭيۇ، كۆك پىياز سەككىز تۇپ، دورا - دەرمەكلەر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قىزىل تۇرۇپ ئادالىنىپ، يۇمران، يېشىل يوپۇرماقلىرى

بىلەن قوشۇپ پىچاقنىڭ دەستىسى بىلەن بوشراق ئېزىلىدۇ. تۇرۇپلارنىڭ يۈزىگە تۇز ۋە شېكەر سېپىپ، چوڭقۇرراق بىر قاچىدا 30 مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ. ساقىپ چىققان سۇيىگە ئاچچىقسۇ، زەيتۇن مېيى ۋە جاڭيۇ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قارىمۇچ سېپىلىدۇ. ئاچچىقسۇ، زەيتۇن يېغى ۋە جاڭيۇ ئارىلاشمىسىنىڭ ئۈستىگە تۇرۇپلار تۆكۈلۈپ، بەش مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ. بۇ ئارىدا تۇرۇپنىڭ يۇمران يوپۇرماقلىرى ئۈششاق توغرىلىدۇ. كۆك پىياز ئادالىنىپ ھالقا ـ ھالقا توغرىلىدۇ. يوپۇرماق ۋە كۆك پىيازلار تۇرۇپقا قېتىلىپ ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

موگو ۋە كەرەپشە سالىتى

[خۇرۇچى] قېتىق 150 گرام، موگو 250 گرام، زەيتۇن مېيى، لىمون سۇيى، كەرەپشە، دورا ـ دەرمانلار مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن قېتىق، چۇچۇتۇلگەن زەيتۇن مېيى ۋە لىمون سۇيى بىر قاچىغا ئېلىنىپ، ئۈستىگە تۇز ۋە قارىمۇچ سېلىنىپ چېلىنىدۇ. موگو يالپاقلىنىپ، كەرەپشە غولىمۇ موگو قېلىنلىقىدا، ئاي شەكلىدە توغرىلىدۇ. موگو بىلەن كەرەپشە بىرلا ۋاقىتتا قېتىقلار ئېلىنغان قاچىغا سېلىنىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

تەييار بولغان بۇ سالات تەخسىگە ئېلىنىپ، ئۈستىگە بادام مېغىزى سېلىنىدۇ ۋە ئۈششاق توغرالغان يۇمغاقسۇت بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

دادۇر ماشلىق كۆكتات سالىتى

[خۇرۇچى] دادۇرماش 100 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى، سامساق، تۇز، سەۋزە، كەرەپشە، قىزىلمۇچ، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] دادۇرماش بىر كېچە سۇغا چىلىنىپ سۇزۇۋېلىنىدۇ، ئاندىن چوڭراق بىر كاستىرولكىغا سېلىنىپ سۇ قۇيۇلۇپ قايىنىتىلىدۇ. قايىنىغاندىن كېيىن ئوتنى سۇسلىتىپ، تۇۋاق يېرىم ئوچۇق ھالدا دادۇرماش يۇمشىغىچە پىشۇرۇلىدۇ، سۇيى ئازلاپ كەتسە قايناق سۇ قۇيۇلىدۇ. پىشقان دادۇرماشلار سۇزۇۋېلىنىپ، ئۈستىگە چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى، قىزىل شاراب، سامساق، مۇۋاپىق مىقدارىدا تۇز، قارىمۇچ ۋە ئايرىپ قويۇلغان دادۇرماش سۇيىدىن تۆت ئاش قوشۇقى سېلىنىپ، كۆكتات توغراش، ئېزىش ماشىنىسىدا قويۇق ئۇماچ ھالىتىگە كەلگۈچە ئېزىلىدۇ. بەك قويۇق بولۇپ كەتسە دادۇرماش سۇيىدىن قۇيۇلىدۇ. ئاندىن بىر پىيالىگە تۆكۈلۈپ، پىيالە سالات تاۋىقىنىڭ ئوتتۇرىسىغا يەرلەشتۇرۇلىدۇ. چۆرىسىگە بىر دانە چېچەكسىمان گۈل

شەكلىدە، چوڭ - چوڭ قەلەمچە قىلىپ توغرالغان سەۋزە، كەرەپشە غولى، قىزىلمۇچ، تەرخەمەك ۋە كۆكمۇچلار رەڭ پەرقى بىلەن رەت - رەت تىزىلىدۇ.

ئاچچىق - چۇچۇك قوناق كاتلېتى

【خۇرۇچى】 سۇت 300 گرام، تۇخۇم تۆت دانە، كۆممىقوناق تۆت باش، ئۇن 250 گرام، كۆك پىياز بىر باغلام، ئۆسۈملۈك مېيى 300 گرام، شېكەر بىر ئاش قوشۇق، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۇتنىڭ يېرىمىغا شېكەر سېلىپ، قوناق 20 ~ 25 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ ۋە سۇزۇۋېلىنىپ، قوناق دانىلىرى مەدىكىدىن ئاجرىتىلىپ، كۆك پىياز ھالقا شەكلىدە توغرىلىدۇ. تۇخۇم قالغان سۇت ۋە ئۇن بىلەن قوشۇلۇپ، بوشراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. سۇ ماي، مۇۋاپىق تۇز ۋە قىزىلمۇچ تالقىنى خېمىرغا قوشۇلۇپ، خېمىرغا تەم كىرگۈزۈلىدۇ. قىرغان قوناق ۋە توغرالغان پىيازلارمۇ خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قالغان ماي قىزىتىلىپ، خېمىرغا بىر قوشۇقتىن قۇيۇلۇپ، قىزىق مايدا ھەر ئىككى تەرىپى 2 ~ 3 مىنۇتتىن پىشۇرۇلىدۇ ۋە داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

مېغىزلىق سەۋزە سالاتى

【خۇرۇچى】 سەۋزە 500 گرام، كۆك كاۋا 500 گرام، يەر ياڭقى مېغىزى (خاسلىق مېغىزى) 200 گرام، لېمون، قىزىلمۇچ، دورا - دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزە ئاقلىنىپ، بۇنىڭدىن يېرىم تال سەۋزە ئايرىپ قېلىنىدۇ. قالغانلىرى سەرەڭگە تېلى شەكلىدە قەلەمچە قىلىنىدۇ. سەي كاۋىسىنىڭ يېرىمى تۇزلىنىپ، سۇيى چىقىپ بولغۇچە ساقلىنىدۇ. يەر ياڭقى مېغىزى بىر خالتىغا سېلىنىپ، ئۇستى نوغۇچ بىلەن بېسىپ بوشراق ئېزىلىدۇ. لېموننىڭ سۇيى چىقىرىلىپ بىر قاچىغا ئېلىنىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردىكى رەيھان ياپراقلىرىنىڭ بىر قىسمى ئۇستى پەردىزى ئۇچۇن ئېلىپ قېلىنىپ، قالغانلىرى ئۇششاق توغرىلىدۇ. ئاندىن لېمون سۇيى بىر ئاش قوشۇق قىزىلمۇچ مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يۇمىلاق پېتى ياپىلاقلاپ تاشلاپ قويۇلغان كۆك كاۋا سۇزۇۋېلىنىدۇ. يېرىم تال سەۋزىمۇ يۇمىلاق ياپىلاقلىنىدۇ. قالغان كۆك كاۋىلار سەرەڭگە تېلى شەكلىدە قەلەمچە قىلىنىدۇ. سەۋزە، كاۋا، يەر ياڭقى مېغىزى، رەيھان ياپرىقى توغرامچىلىرى بىر تەخسىگە ئېلىنىپ، ئازراق تۇز ۋە لېمون سۇيى، قىزىلمۇچ مېيى بىلەن بىللە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەخسىنىڭ يېنىغا ياپىلاقلانغان سەۋزە، كاۋا، پۇتۇن رەيھان ياپراقلىرى قويۇلۇپ، پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

سەۋزە سالىتى

【خۇرۇچى】 سەۋزە تۆت باش، ئاپېلسىن ئىككى دانە، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم بىر چاڭگال، ياڭاق مېغىزى بىر چاڭگال.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەۋزە قىرىلىپ ھەم يۇيۇلۇپ، قەلەمچە قىلىپ توغرىلىدۇ. ئاپېلسىن كىچىك كېسىلىدۇ. ياڭاق مېغىزىنىڭ ھەربىرى تۆت پارچىغا بۆلۈنىدۇ. خۇرۇچلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەخسىگە ئېلىنىپ، ئۈستى يېشىل كۆكتاتلار بىلەن پەرداز-لىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

تۇغۇنەك سالىتى

【خۇرۇچى】 تۇغۇنەك تۆت دانە، سامساق تۆت باش، قىزىلمۇچ قىيامى يېرىم ئاش قوشۇق، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى يېرىم پىيالە، لىمون ياكى ئاچچىق-سۇ 3 ～ 4 ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارda، يۇمغاقسۇت ياكى كەرەپشىنەك يۇمران يوپۇرماقلىرى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇغۇنەكلەرنىڭ شۆپۈكى سويۇلۇپ يالپاقلىنىدۇ. بىر تاۋدا چۇچۇتۇلگەن ماي قىزدۇرۇلۇپ، تۇغۇنەك ياپراقلىرىنىڭ ھەر ئىككى يۈزى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. پىشقان تۇغۇنەكلەر بىر تەخسىگە چىرايلىق تىزىلىدۇ. يۇمغاقسۇت ياكى كەرەپشىنەك يۇمران يوپۇرماقلىرى ئۇششاق توغرىلىپ، تاۋاقتىكى تۇغۇنەكلەرنىڭ ئۈس-تىگە سېپىلىدۇ. سامساقلار ئۇششاق توغرىلىپ، تۇغۇنەك پىشۇرۇلغان ماي يۇقى تاۋىغا سېلىنىدۇ، ئۈستىگە قىزىلمۇچ قىيامى (سوققان قىزىلمۇچ بولسىمۇ بولىدۇ) سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. لىمون سۈيى سەلىپ تەكرار ئۇلەشتۇرۇلۇپ، بىرئاز پىشۇرۇلىدۇ. تەخسىدىكى تۇغۇنەكلەرنىڭ ئۈستىگە تەييارلانغان سامساقلىق قىزىلمۇچ تەكشى تۆكۈ-لۈپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قوناق ـ تۇغۇنەك سالىتى

【خۇرۇچى】 ئوتتۇرا ھال چوڭلۇقتىكى تۇغۇنەك ئالتە دانە، قوناق كونسېرۋاسى بىر قۇتا، يۇمغاقسۇت بىر تۇپ، تۇز مۇۋاپىق مىقدارda، قارىمۇچ تالقىنى، لىمون سۈيى (ياكى ئاچچىقسۇ)، ماينىز ئىككى قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇغۇنەك پاكىز يۇيۇلۇپ، يۇمشاق پىشۇرۇلىدۇ. تۇغۇنەكلەر سوۋۇغاندىن كېيىن، پوستى سويۇلۇپ كىچىك كۇب شەكلىدە توغرىلىدۇ. چوڭقۇرراق

بىر قاچىغا ئېلىنىدۇ. قوناق كونىبرۇاسى قۇتىسى ئېچىلىپ، قوناق دانلىرى سۈزگۈچ بىلەن سۈزۈۋېلىنىدۇ. تۇگۈنەك بىلەن قوناق بىر قاچىدا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يۇمغاقسۇت ئۇششاق توغرىلىپ، قوناق ۋە تۇگۈنەكنىڭ ئۇستىگە سېپىلىدۇ. سالاتنىڭ تۈزى، قارىمۇچى تەڭشەلگەندىن كېيىن، ماينىزغا ئازراق ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ سالاتنىڭ يۈزىگە تۆكۈلۈپ، پۈتۈن خۇرۇچلار تەكرار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سوغۇق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

پالەك سالاتى

【خۇرۇچى】 پالەك بىر كىلوگرام، سۇدا پىشۇرۇلغان تۇگۈنەك بىر دانە، قېتىق بىر پىيالە، ماينىز ئىككى ئاش قوشۇق، سامساق ئىككى چىش، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى ئۇچ قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پالەكنىڭ كۆتىكى تەرەپ كېسىۋېتىلىپ، باشقا تاماققا ئىشلىتىشكە قالدۇرۇلىدۇ. يوپۇرماقلىرى ۋە يۇمشاق غولى ياخشى يۇيۇلۇپ، ئىنچىكە توغرىلىدۇ. ئاندىن چاناپ كۆك چۆچۈرىسىنىڭ قىيمىسى ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئىچىگە سۇدا پىشۇرۇلۇپ ئېزىلغان تۇگۈنەك، ياخشى ئۇيۇغان قېتىق ياكى سۈزمە، ماينىز، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز ۋە ھاۋانچىدا ئېزىلگەن سامساقلار قوشۇلىدۇ. بۇلار ياخشى قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ. يۇزى سەۋزە، تەرخەمەك ۋە باشقا كۆكتاتلار بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

كۆكپۇرچاق سالاتى

【خۇرۇچى】پىياز بىر باش، كۆكپۇرچاق 250 گرام، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى تۆت ئاش قوشۇق، پەمىدۇر بىر دانە، سامساق ئۇچ چىش، ئاچچىقسۇ ئىككى ئاش قوشۇق، تۇز، قىزىلمۇچ تالقىنى ۋە قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كۆكپۇرچاقلار ئادالىنىپ، يۇيۇلۇپ، توغرالماستىن ئۆزى چىلاشقۇدەك سۇدا ۋە سۇس ئوتتا تۇۋاق يېپىق ھالدا تىرىكرەك پىشۇرۇلىدۇ، سۈزۈۋېلىپ چويلا بىلەنلا قويۇپ تۇرۇلىدۇ. پىيازلار ئىنچىكە ھەم ئۇزۇن توغرىلىپ، تاۋىدىكى قىزىتىلغان مايدا سارغايتىلىدۇ. ئۇششاق توغرالغان پەمىدۇرمۇ تاۋىغا سېلىنىپ 5 ~ 3 مىنۇت قورۇلىدۇ. تۇزى تەڭشىلىپ، ئوچاقتىن چۇشۇرۇلىدۇ، ئاندىن تەخسىگە ئۆسۈلۈپ يېيىتىلىدۇ. ئۇستىگە چويلىدا سۇيى ساقىپ بولغان كۆكپۇرچاقلار چىرايلىق تىزىلىدۇ. باشقا بىر قاچىدا ئاچچىقسۇ، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى ۋە ئۇششاق چانالغان سامساقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قوشۇقنىڭ دۈمبىسى بىلەن ئېزىلىپ، تەخسىدىكى

كۆكپۇرچاقلارنىڭ يۈزىگە قۇيۇلىدۇ، قىزىلمۇچ تالقىنى ۋە قارىمۇچلارمۇ سېپىلىدۇ، سوغۇق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قىزىل ماش سالىتى

【خۇرۇچى】 توغرالغان سەي پۇرچاق بىر پىيالە، قوناق كونسېرۋاسى بىر پىيالە، قىزىل ماش بىر پىيالە، شېكەر بىر بال قوشۇق، زەيتۇن مېيى ئىككى ئاش قوشۇق، ئاچچىقسۇ ئۇچ ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، قارىمۇچ تالقىنى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشۇرۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىنغان كۆك پۇرچاق بىر قاچىغا قويۇلىدۇ. ئۇستىگە قوناق كونسېرۋاسىدىن سۈزۈۋېلىنغان قوناقلار سېلىنىدۇ (كونسېرۋا ولمىسا قوناق دانلىرى پىشۇرۇلسىمۇ بولىدۇ)، قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. پىشۇرۇلغان قىزىل ماشمۇ سۈزۈۋېلىنىپلا قاچىغا سېلىنىدۇ. شېكەر، ماي، ئاچچىقسۇ، تۇز، قارىمۇچلار سېلىنىپ تەكرار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ھەممىسى تولۇق ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن توڭلاتقۇغا سېلىنىپ سوۋۇتۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قېتىق سالىتى

【خۇرۇچى】 قېتىق بىر كىلوگرام، تەرخەمەك ئۇچ دانە، يۇمغاقسۇت ئىككى تۇپ، چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى بىر ئاش قوشۇق، تۇز يېرىم ئاش قوشۇق، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تەرخەمەك سويۇلۇپ، ئۇششاق توغرىلىپ، تۇز سېپىلىپ بىر سائەت قويۇپ تۇرۇلىدۇ. سامساقلار كېپەكتەك ئۇششاق توغرىلىپ، تۇز سېپىلىپ قېتىققا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قېتىققا بىرئاز سۇ قۇيۇلۇپ ئۇزاق قوچۇلۇپ، قويۇق بوز ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. تەرخەمەكلەر سۇيى ساقىتىۋېتىلىپ قېتىققا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. چوڭقۇرراق بىر تەخسىگە تۆكۈلۈپ، ئۇستىگە توغرالغان يۇمغاقسۇت ۋە ماي سېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

تولدۇرمىلار

تولدۇرما — ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك ساھەسىگە ئائ كېيىن كىرىپ ئۆزلەشكەن ۋە ناھايىتى تېز ئومۇملىشىۋاتقان تائام تۈرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

تولدۇرما ئۇيغۇر ئائىلىلىرىدە ئاساسەن ئېتىلمەيدۇ، ئۇ مەخسۇس تېز تاماقخانىلار-دا، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ئاسىيا، ئەزەربەيجان ۋە روسىيىگە يۆزلەنگەن تېز تاماقخانىلاردا ئېتىلىدۇ. تولدۇرمىلارنىڭ تۈرى كۆپ، يېيىشلىك، ساغلام ئوزۇقلىنىشقا پايدىسى كۆپ بولغانلىقتىن، نۇرغۇن كىشىلىرىمىزنىڭ ياقتۇرۇشىغا سازاۋەر بولماقتا. شۇڭا، تولـ-دۇرمىلار كىتابىمىزدا ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ قوشۇمچىسى سۈپىتىدە تونۇشتۇرۇلدى.

پىدىگەن تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 پىدىگەن ئالتە دانە، پىياز ئۇچ باش، قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى بىر ئاش قوشۇق، موگۇ 3 ～ 4 دانە، پوستى سويۇلغان پەمىدۇر بىر دانە، كۆكمۇچ بىر تال، پەمىدۇر قىيامى بىر ئاش قوشۇق، سۇ ماي ئۇچ ئاش قوشۇق، قارىمۇچ بىر چىمدىم، تۇز بىر چىمدىم، شېكەر بىر ئال قوشۇق، 2 ～ 3 دانە لىمونلۇق سۇيى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىدىگەنلېرنىڭ شۆپۈكى چالا ـ پۇلا سويۇلۇپ، لىمونلۇق تۇز سۈيىگە يېرىم سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. سۇدا چايقىۋېتىپ قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن، ئىككى تەرىپى مايدا پۇچۇلىنىپ بىر لېپسقا تىزىلىدۇ. ئوتتۇرىسى قوشۇق بىلەن ئويۇۋېتىلىدۇ. تاۋىدا سۇ ماي چۇچۇتۇلۇپ، توغراپ قويۇلغان پىياز، قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى، پەمىدۇر، پەمىدۇر قىيامى بىرلىكتە بىرئاز قورۇلىدۇ، ئاندىن ئىككى پىيالە سۇ قۇيۇلۇپ 10 ～ 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. تۇز، قارىمۇچ، شېكەر سېلىنىدۇ. لېپسقا تىزىلغان پىدىگەنلەرنىڭ ئىچىگە بۇ ئارىلاشمىدىن بىرەر قوشۇقتىن قۇيۇلىدۇ. تولدۇرمـ-لارنىڭ يۈزى پەمىدۇر ۋە كۆكمۇچلار بىلەن پەردازلىنىپ، ئارىلاشمىدىن ئېقىپ چۈشكەن سۇلىرى بىلەن بىللە دوخۇپكىغا سېلىنىدۇ. 20 مىنۇت پىشۇرغاندىن كېيىن سوۋۇتۇپ-راق داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

توشقۇزۇلغان توخۇ

【خۇرۇچى】 توخۇ بىر دانە، تۇخۇم، سۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 توشقۇزۇلغان توخۇنى تەييارلاش ئۇچۇن ياش، سېمىز توخۇ

تاللىنىدۇ. توخۇ بوغۇزلانغان هامان دەرهال ئىچەتىيات بىلەن يۇڭدىلىدۇ. بۇ جەريانىدا توخۇ تېرىسىنىڭ يېرتىلىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. يۇڭداپ بولغاندىن كېيىن، يۇمشاق تۈكلىرى ئوتتا ئۆكلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن بوينى كېسىپ ئېلىنىدۇ. قورسىقى كىچىكرەك يېرىلىپ، ئىچكى ئەزالىرى ئىچەتىيات بىلەن تارتىپ چىقىرىلىدۇ. يەملىكى بوينى تەرەپتىن چىقىرىپ ئېلىنىدۇ. توخۇنىڭ ئىچى هەم تېشى سوغۇق سۇدا يۇيۇلىدۇ هەمدە يېرىلغان جاي ئىنچىكە يىڭنە، ئاق يىپ بىلەن ئۇششاق تىكىلىدۇ. ئاندىن كېيىن توخۇنىڭ تېرىسى بويۇن تەرەپتىن باشلاپ بارماق بىلەن ئاستا ـ ئاستا ئىتتىرىلىپ گۆشتىن ئاجرىتىلىدۇ. توخۇنىڭ پۇتۇن تېرىسى پۇت، قانات، قۇيرۇق ئۇچىغا قەدەر ئىچەتىيات بىلەن ئاجرىتىلغاندىن كېيىن تېرىنى بويۇن تەرەپتىن پۇۋلەپ كۆرگەندە، تېرە هاۋا قاچماي كۆپسە، تەييارلىق خىزمىتى نەتىجىلىك تاماملانغان بولىدۇ. ئەگەر تۆشۈك چىقىپ قالسا، ئۇنى ئىنچىكە يىڭنە بىلەن تىكىش كېرەك.

توخۇغا توشقۇزۇش ئۇچۇن يېڭى توخۇملار تاللاپ ئېلىنىپ مەخسۇس قاچىغا چېقىپ ئۇنىڭغا تۇز سېپىلىپ، قوشۇق بىلەن ئوبدان ئىلەشتۈرۈلىدۇ. مۇشۇنداق تەييارلانغان سۇيۇقلۇق توخۇنىڭ بوينى تەرىپىدىن باشلاپ گۆش بىلەن تېرە ئارىسىغا ۋە توخۇنىڭ ئىچىگە قوشۇق بىلەن قۇيۇلىدۇ، سۇيۇقلۇقنى ئىچىگە كىرگۈزمەسلىك ئۇچۇن، بويۇنىنىڭ ئاغزىغا تازىلانغان يەملىكى تىقىپ قويۇلىدۇ. تەييارلانغان سۇيۇقلۇق توخۇنىڭ ئىچىگە قۇيۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، توخۇنىڭ بويۇن تېرىسى ئاق يىپ بىلەن چىڭ باغلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن توخۇ قازاندا قايناپ تۇرغان سۇغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ.

بەزىدە توخۇنىڭ ئىچىگە سۇت بىلەن تەييارلانغان تۇخۇم توشقۇزۇلماي، تۇخۇمنىڭ ئۆزىلا بىۋاستە چېقىپ سېلىنىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا تۇخۇم كۆپرەك كېتىدۇ.

توخۇنى پىشۇرغاندا بەك ئىچەتىيات قىلمىسا، تېرىسى يېرىلىپ كېتىپ، هەممە تۇخۇم سۇغا چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۇن، توخۇنى سۇسىراق ئوتتا ئاستا پىشۇرۇش، توخۇ سەل كۆپچۇپ چىققاندىن كېيىن خۇددى هېسىپلارنى تەشكەندەك بىرقانچە يېرىگە يىڭنە سانجىپ هاۋانى چىقىرىپ تۇرۇش كېرەك. بەزىدە توخۇنىڭ پۇتىدىكى پەيلىرى پىشىش جەريانىدا تارتىشىپ تېرىنى بۇزۇۋېتىشى مۇمكىن، شۇنىڭ ئۈچۇن، بۇ پەينى ئالدىنئالا ئۆتكۇر پىچاق بىلەن كېسىۋەتسە بولىدۇ.

توخۇنى كەڭ قاچىدا پىشۇرۇش هەم بىرنەچچە قېتىم ئۆرۈپ تۇرۇش زۆرۈر. پىشىپ تەييارلانغان توخۇ ئۇگىلىرى بويىچە پارچىلىنىدۇ.

قىزىلمۇچ تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 قىزىلمۇچ بىر كىلوگرام، ئوتتۇراهال مايلىق گۆش 400 گرام، پىياز ئىككى باش، يۇمغاقسۇت بىر باغ، گۈرۈچ 150 گرام، سۇ ماي تۆت ئاش قوشۇق،

پەمىدۇر قىيامى بىر ئاش قوشۇق، پەمىدۇر بىر دانە، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىزىلمۇچلار سېپى تەرەپتىن كېسىلىدۇ ياكى سېپى ئويۇۋېلىنىپ ئېغىز ئېچىلىدۇ. گۈرۈچلەر ئادالىنىپ، تۇزلۇق قىزىق سۇدا 15 ~ 20 مىنۇت چىلاپ قويۇلىدۇ. بۇ ئارىدا گۆش، پىياز ئۇششاق توغرىلىدۇ. تاۋۇغا ئىككى قوشۇق سۇ ماي قۇيۇلۇپ، گۆش بىلەن پىياز قورۇلىدۇ. ئوت ئۆچۈرۈلۈپ، ئۇستىگە تۇز، قارىمۇچ، يۇمغاقسوت، ئۇششاق توغرالغان پەمىدۇر، پەمىدۇر قىيامىنىڭ يېرىمى قوشۇلۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قىزىلمۇچلارنىڭ ئىچى تەييارلىغان خۇرۇچلار بىلەن ئېغىز قىسمىدىن بىر سانتىمېتىر كەم قالدۇرۇپ تولدۇرۇلىدۇ. قىزىلمۇچنىڭ ئاغزى رەڭلىك، كۆرۈنۈشى چىرايلىق بولۇشى ئۈچۈن لىمون پوستى ياكى كۆكمۇچ پارچىلىرى يېپىلىپ قازانغا تىزىلىدۇ. قالغان ئىككى قوشۇق ماي ۋە پەمىدۇر قىيامى بىر پىيالە سۇ ياكى شورپىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مۇچلارنىڭ ئۇستىدىن تۆكۈلىدۇ. تۇۋاق ھەم يېپىلىپ، سۇس ئوتتا 20 ~ 30 مىنۇت پىشۇرۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

كۆكمۇچ تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى قىيمىسى يېرىم كىلوگرام، پىياز بىر باش، گۈرۈچ 1 ~ 4 پىيالە، پەمىدۇر سۇيى يېرىم پىيالە، يۇمغاقسوت كۆكى (غولى ساقلاپ قويۇلىدۇ) يېرىم پىيالە، كۆك قاپاقمۇچ 7 ~ 8 دانە، سېرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي تۆت ئاش قوشۇق، سۇ يېرىم پىيالە، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قىيما، پىياز، گۈرۈچ، پەمىدۇر سۇيى، يۇمغاقسوت كۆكى، تۇز ۋە قارىمۇچلار بىر قاچىغا سېلىنىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كۆكمۇچلار يۇيۇلۇپ ساپاق قىسمى ئويۇۋېلىنىدۇ. ئۇرۇقلىرى پاكىز چىقىرىۋېتىلىپ، ئىچى تەييارلىغان ئارىلاشما بىلەن تولدۇرۇلىدۇ. ئويۇپ چىقىرىۋەتكەن ساپاق قىسمى بىلەن ئۇستى يېپىلىدۇ. ئاستى قېلىن قازاننىڭ تېگىگە يۇمغاقسوت غوللىرى ياكى باشقا كۆكتات يوپۇرماقلىرى نېپىز تىزىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە كۆكمۇچ تولدۇرمىلىرى بىر ـ بىرىگە قىستاپ ۋە تىك تۇرغۇزۇپ تىزىلىدۇ. بىر پىيالە سۇغا بىر تۇز، سېرىقماي ياكى سۇ ماي قوشۇلۇپ، تولدۇرمىلارنىڭ ئۇستىدىن قۇيۇلۇپ، تۇۋاق يېپىلىپ تاكى گۈرۈچلەر يۇمشىغۇچە سۇس ئوتتا دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ. تولدۇرمىلارنى تەخسىلەرگە ئالغاندا، قازانىنىڭ ئاستىدا قالغان سۇيى ئۇستىگە تەكشى ئۇسۇلۇپ، قېتىق بىلەن قوشۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى تورى
www.uyghurkitap.com

پالەك - مۇچ تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 ئاچچىقى يوق قىزىلمۇچ تۆت دانە، پالەك 600 گرام، تۇخۇم سەرىقى تۆت دانە، سەرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي ئىككى ئاش قوشۇق، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۇچلار ئىككىگە بۆلۈنۈپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرى ئېلىۋېتىلىدۇ. پالەكلەر پاكىز يۇيۇلۇپ ئۇششاق توغرىلىدۇ، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۇيى سىقىۋېتىلىدۇ. تۇخۇم سەرىقى سەرىقماي ۋە قارىمۇچلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تۇز تەمى تېتىپ كۆرۈلىدۇ. ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈنگەن مۇچلارنىڭ ئىچى بۇ خۇرۇچلار بىلەن تولدۇرۇلىدۇ. دوخۇپكا لېيسىغا مايلانغان قەغەز قويۇلۇپ، ئۈستىگە تولدۇرمىلار تىزىلىدۇ. ئوتتۇرا هارارەتلىك دوخۇپكىغا سېلىنىپ 35 ~ 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئۈستى كەرەپشە يوپۇرماقلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

توخۇ گۆشى - مۇچ تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 كۆكمۇچ ئىككى دانە، قىزىلمۇچ ئىككى دانە، موگۇ 300 گرام، پىياز ئىككى باش، توخۇنىڭ تۆش گۆشى 300 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، شېكەر بىر بال قوشۇق، سەرىقماي بىر يېرىم ئاش قوشۇق، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارda.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىيازلار ئۇششاق توغرىلىدۇ، موگۇلار نېپىز توغرىلىدۇ، گۆش كىچىك - كىچىك توغرىلىدۇ. تاۋىدا بىر قوشۇق سەرىقماي ئېرىتىلىپ، پىياز سارغايتىلىدۇ. توخۇ گۆشى ۋە موگۇلار سېلىنىپ، ئوت سۇسلاشتۇرۇلۇپ، توخۇ گۆشىنىڭ رەڭگى ئاقارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. گۈرۈچ، شېكەر، تۇز ۋە قارىمۇچلارنى سالغاندىن كېيىن ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ. مۇچلار بېشى تەرەپتىن توغرىسىغا كېسىلىپ، ئىچى تەييارلانغان خۇرۇچ بىلەن تولدۇرۇلىدۇ. دوخۇپكا لېيسىغا تىزىلىپ، ئوتتۇرا هارارەتلىك دوخۇپكىدا 35 ~ 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ.

پەمىدۇر تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 گۆش 250 گرام، گۈرۈچ يېرىم پىيالە، پىياز ئىككى باش، سەرىقماي ياكى چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي ئىككى ئاش قوشۇق ، قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى بىر ئاش

قوشۇق، ئالقات بىر ئاش قوشۇق، يۇمغاقسوت ئىككى تۇپ، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پەمىدۇرلار يۇيۇلۇپ، ئۇستى تەرەپتىن قاپاق شەكلىدە كېسىلىدۇ، ئىچى قوشۇق بىلەن چىقىرىلىدۇ. ئىچىگە بىرئاز تۇز سېپىپ، بىر تەخسىگە دۇم كۆمتۇرۇپ تىزىلىدۇ. گۆش ۋە پىياز ئۇششاق توغرىلىدۇ. قاينىق سۇغا ئالدىن چىلاپ قويۇلغان گۈرۈچ پاكىز يۇيۇلۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. بىر قاچىغا گۆش، پىياز، گۈرۈچ، ئىككى دانە پەمىدۇرنىڭ ئىچى ۋە قارىغاي ئۈرۈقى مېغىزى، ئالقات، تۇز، قارىمۇچلار سېلىنىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، يېرىم پىيالە سۇ قۇيۇلىدۇ. تەييارلانغان بۇ خۇرۇچلار پەمىدۇرلارنىڭ ئىچىگە تولدۇرۇلىدۇ. قازاننىڭ ئاستىغا كالله‌كېبه‌سه‌ي ياكى باشقا كۆكتات يوپۇرماقلىرى بىر - ئىككى قات يېيىتىلىپ، بۇنىڭ ئۈستىگە تولدۇرمىلار بىر - بىرىگە قىستاپ تىزىلىدۇ. پەمىدۇرلارنىڭ ئۈستىگە ئۆزىنىڭ ئۈستىدىن كېسىۋالغان قىسمى يېپىلىدۇ. ئىككى قوشۇق ماينى بىر پىيالە قىزىق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ قازاندىكى پەمىدۇر تولدۇرمىلىرىنىڭ يۈزىگە تۆكۈلىدۇ. قازاننىڭ ئاغزى ھەم يېپىلىپ، ئىتتىك ئوتتا بىر مىنۇت، سۇس ئوتتا گۈرۈچ يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئىسسىق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

تۆخۇم - پەمىدۇر تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 ئوتتۇراھال چوڭلۇقتىكى پەمىدۇر سەككىز دانە، تۆخۇم ئالته دانە، كۈدە (جۈسەي) 8 ~ 10 تۇپ، سېرىقماي ياكى چۈچۈتۇلگەن سۇ ماي ئىككى ئاش قوشۇق، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پەمىدۇرلار يۇيۇلۇپ، ئۇستى تەرەپتىن قاپاق ئاچقان شەكلىدە كېسىلىدۇ. ئۈرۈقى جايلاشقان يۇمشاق قىسمى قوشۇق بىلەن ئويۇۋېتىلىپ، بىر تەخسىگە دۇم قىلىپ تىزىپ سۇيى ساقىتىۋېتىلىدۇ. قوچۇپ كۆپتۇرۇلگەن تۆخۇم، توغرالغان كۈدە، تۇز ۋە قارىمۇچلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تاۋىدا ماي ئېرىتىلىپ، بۇ تۆخۇملۇق ئارىلاشما تېز - تېز قوچۇلۇپ، تۆگۈر - تۆگۈر بولغۇچە پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن كېسىۋېلىنغان پەمىدۇر پارچىسى بىلەن تولدۇرمىلارنىڭ ئاغزى يېپىلىپ، يەنە 3 ~ 4 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ.

پىشۇرۇلغان تۆخۇملۇق ئارىلاشما دوخۇپكىدىكى چالا پىشقان پەمىدۇرلارنىڭ ئىچىگە سىرتىدىن ئازراق كۆرۈنۈپ تۇرغۇدەك شەكلىدە تولدۇرۇلىدۇ، ئاغزى يېپىلىپ تەخسىلەرگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بېكى تورىسى
www.uyghurkitap.com

تۇگۈنەك - پەمىدۇر تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 تۇگۈنەك بىر كىلوگرام، پىياز بىر باش، پەمىدۇر سەككىز دانە، تۇخۇم سەككىز دانە، سۈت سەككىز ئاش قوشۇق، چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي 65 گرام، سىرىقماي ياكى سۇ ماي 20 گرام، تۇز، زىرە تالقىنى، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇگۈنەك يۇيۇلۇپ، ئادالانماستىن سۇغا سېلىنىدۇ، بىرئاز تۇز، بىرئاز زىرە قوشۇلۇپ تۇگۈنەك يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. سۇدىن سۇزۇپ، تۇگۈنەكنىڭ شۆپۈكى سويۇلۇپ، چاقماق قەنت شەكلىدە توغرىلىدۇ. پىيازلار مايدا قورۇلىدۇ، ئۇستىگە سېلىنىپ تۇگۈنەكنىڭ رەڭگى سارغايغۇچە قورۇلىدۇ. پەمىدۇرلار يۇيۇلۇپ، ئۇستى تەرىپىدىن كېسىلىپ، ئىچى ئويۇۋېتىلىدۇ. ئويۇلغان پەمىدۇرنىڭ ئىچىگە تۇز، قارىمۇچ سېپىلىدۇ. تۇخۇمغا سۈت، تۇز ۋە قارىمۇچ قوشۇلۇپ، ئۇزاق قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، سىرىقماي تاۋىدا ئېرىتىلىپ، تۇخۇملار پىشۇرۇلىدۇ. تۇخۇم بىلەن تۇگۈنەك ئارىلاشتۇرۇلۇپ، پەمىدۇرلارنىڭ ئىچىگە تولدۇرۇلىدۇ. ئۇستى يۇمغاقسۈت، رەيھان قاتارلىق يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۇلىدۇ.

پەمىدۇر - كاۋا - پىدىگەن تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى 600 گرام، گۈرۈچ 300 گرام، پىياز تۆت باش، سىرىقماي ياكى سۇ ماي ئىككى ئاش قوشۇق، سەي كاۋىسى تۆت دانە، ئۇششاق ھەم يۇمىلاق پىدىگەن تۆت دانە، پەمىدۇر ئىككى دانە، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۆش ۋە پىياز ئۇششاق توغرىلىدۇ. قىزىق سۇغا چىلاپ قويۇلغان گۈرۈچ پاكىز يۇيۇلۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. پىدىگەن، كاۋا، پەمىدۇرلار يۇيۇلۇپ، بوينىدىن قاپاق ئاچقان شەكلىدە كېسىۋېلىنىدۇ. تۆمۈر قوشۇق بىلەن ھەممىسىنىڭ ئىچى ئويۇپ چىقىرىلىدۇ. بىر قاچىغا ئۇششاق توغرالغان گۆش، پىياز، گۈرۈچ، ئىككى دانە پەمىدۇرنىڭ ئىچى ئېلىنىپ، ئۇستىگە تۇز، قارىمۇچ سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن بۇ خۇرۇچلار ئاغزى ئېچىلىپ، ئىچى ئويۇلغان پىدىگەن، كاۋا، پەمىدۇرلارنىڭ ئىچىگە تولدۇرۇلىدۇ. ھەممىسىنىڭ ئېغىزى كېسىۋېلىنغان قىسمى بىلەن يېپىلىدۇ. دوخۇپكا لېسىغا بىر - بىرىگە يۆلەپ تۇرۇپ ئارىلىق قالدۇرماي تېك ھالدا تىزىلىدۇ. يېرىم پىيالە قىزىق سۇغا ئىككى قوشۇق سىرىقماي سېلىنىپ، لېستىكى تولدۇرمىلارنىڭ

ئارىسىغا تەكشى تۆكۈلىدۇ.

قىزىتىپ قويغان دوخۇپكىدا گۈرۈچ يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ (دوخۇپكا بولمىسا تەييارلانغان تولدۇرمىلارنى ئاستى تۈز قازانغا تىزىپ، بىر پىيالە سۇغا ئىككى قوشۇق سېرىقماي قوشۇپ ئۇستىدىن قۇيۇلىدۇ. ئاۋۇال تېز ئوتتا بىر مىنۇت، ئاندىن سۇس ئوتتا 35 مىنۇتچە دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ).

تۈگۈنەك تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 ئوتتۇراھال چوڭلۇقتىكى تۈگۈنەك سەككىز دانە، پىياز بىر باش، سەۋزە بىر باش، سېرىقماي بىر ئاش قوشۇق، پەمىدۇر قىيامى يېرىم ئاش قوشۇق، سۇ 1.5 پىيالە، توخۇنىڭ تۆش گۆشى 0.5 كىلوگرام، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى، سۇ ماي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن تۈگۈنەكلەرنىڭ شۆپۈكى، ئۇستى قىسمىدىن ئۇزۇنىسىغا كىچىك بىر پارچە كېسىۋېلىنىدۇ. قالغان چوڭ پارچىسىنىڭ ئوتتۇرىسى قوشۇق بىلەن ئويۇۋېتىلىدۇ. تۈگۈنەكلەرنىڭ ئىچىدىن ئويۇلۇپ چىققان قىسمى سەۋزە بىلەن بىرلىكتە سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. ئىچى ئويۇۋېتىلگەن تولدۇرمىلىق تۈگۈنەكلەر قىزىق سۇ مايدا پىشۇرۇلىدۇ. ئايرىم بىر تاۋىدا ئۇششاق توغرالغان پىياز سېرىقماي بىلەن قورۇلىدۇ. ئۇستىگە پەمىدۇر قىيامى سېلىنىپ، يەنە ئۇچ مىنۇتچە قورۇلىدۇ. سۇدا پىشۇرۇلغان توخۇنىڭ تۆش گۆشى كىچىك - كىچىك توغرىلىپ تاۋىغا سېلىنىدۇ. پىشۇرۇلۇپ چاقماق قەنت شەكلىدە ئۇششاق توغرالغان سەۋزە ۋە تۈگۈنەكلەرمۇ گۆشنىڭ ئۇستىگە سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، تاۋىنى ئوچاقتىن چۈشۈرۈپ، تۇز ۋە قارىمۇچ سېپىلىدۇ.

مايدا چالا پىشۇرۇلغان تۈگۈنەكلەرنىڭ ئىچىگە توخۇ گۆشى بىلەن تەييارلانغان بۇ خۇرۇچ تولدۇرۇلۇپ، ئاستى تۇز بىر قازانغا تىزىلىدۇ. ئۇستىدىن تۈگۈنەكلەرنىڭ يېرىمى چىلاشقۇدەك قىلىپ ئىسسىق سۇ قۇيۇلۇپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ.

تۈگۈنەك تولدۇرمىلىرى تەخسىگە ئېلىنغاندا قازاندا قالغان سۇيىمۇ بىر يانغا ئۈسۈلۇپ، ئۇستى يېشىل كۆكتاتلار بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

مۇچلۇق كاۋا تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 سەي كاۋىسى تۆت دانە (200 گرام)، قىزىلمۇچ 250 گرام، كۆكمۇچ (قاپاق مۇچ) 250 گرام، قىيما قىلىنغان گۆش 400 گرام، تۇخۇم بىر دانە، چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي ئۇچ ئاش قوشۇق، شورپا 125 گرام، ئۇششاق توغرالغان پەمىدۇر

500 گرام، رەيهان يوپۇرمىقى ياكى باشقا كۆكتاتلار 2 ~ 3 تال، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى ۋە قىزىلمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كاۋىلار ئۇزۇنسىغا ئۇچكە بۆلۈنىدۇ. يان تەرەپلىرىدىن 0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا ئېتىنى قالدۇرۇپ ئىچى ئويۇلىدۇ، ئىچىدىن چىققان ئەتلىرىمۇ ئۇششاق توغرىلىدۇ. ئىچى ئېلىۋېتىلگەن كاۋىلار تۇزلىنىپ، سۇيى ساقىپ بولغۇچە ئون مىنۇت قويۇپ تۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىدا مۇچلارنىڭ 31%ى ئۇششاق توغرىلىدۇ. قېيما قىلىنغان گۆش، تۇخۇم، توغراپ قويۇلغان كاۋا ئىچى، كۆكمۇچ، تۇز، قارىمۇچ، قىزىلمۇچلارنىڭ ھەممىسى بىر قاچىدا ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلىدۇ. كاۋىلارنىڭ ئىچىگە بۇ خۇرۇچلار تولدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن دوخۇپكا لېسىغا تىزىلىدۇ. يۈزىگە چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي تۆكۈلىدۇ. يان ـ يانلىرىغا شورپا قۇيۇلۇپ، قىزىتىپ قويۇلغان. دوخۇپكىغا سېلىنىدۇ، جەمئىي 30 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ (20 مىنۇتتىن كېيىن بىر قاراپ باقمىز، ئۇستى كۆيگۈدەك بولسا قوغۇشۇن قەغەز بىلەن يېپىپ، يەنە ئون مىنۇت پىشۇرىمىز). قالغان مۇچلار ئۇششاق چاقماق قەنت شەكلىدە توغرىلىپ، پارچە پەمىدۇرلار بىلەن شورپا قۇيۇلۇپ، بەش مىنۇت ئاغزى ئوچۇق ھالدا قاينىتىلىدۇ.

تۇز، قارىمۇچ ۋە قىزىلمۇچ بىلەن تەمىنى تەڭشەپ بولۇپ، كاۋا تولدۇرمىلىرى ئېلىنغان تەخسىگە بۇلارمۇ ئۇسۇلۇپ، مايدا پىشۇرۇلغان ئاق پولۇ بىلەن بىرلىكتە داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

كاۋا تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 چوڭ ـ چوڭ سەي كاۋىسى تۆت دانە، سۇدا پىشۇرۇلغان توخۇنىڭ تۆش گۆشى 300 گرام، تەرخەمەك ئىككى دانە، بىر دانە لىموننىڭ سۇيى، چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي ئۇچ ئاش قوشۇق، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سەي كاۋىلىرى يۇيۇلۇپ، تەڭ تۆت پارچىغا بۆلۈنىدۇ. ھەربىر پارچىنىڭ ئاستىنى تېشىۋەتمەي، ئىچى ئويۇپ چىقىرىلىدۇ. پىشقان توخۇ گۆشى ئۇششاق توغرىلىدۇ، تەرخەمەكلەر سويۇلۇپ، ئۇرۇق قىسمى چىقىرىۋېتىلىپ، ئۇششاق چاقماق قەنت شەكلىدە توغرىلىدۇ. تەرخەمەك، گۆش ۋە سەي كاۋىسىنىڭ ئىچىدىن چىقىرىۋالغان قىسمىغا قارىمۇچ، تۇز سېلىنىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەييارلىۋالغان بۇ ئارىلاشما خۇرۇچ بىلەن سەي كاۋىسىنىڭ ئىچى تولدۇرۇلىدۇ. ئاستى كەڭرەك قازانغا تىزىلىپ، بىر پىيالە سۇ قۇيۇلىدۇ. ئۇستىگە بىر ئاش قوشۇق چۇچۇتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى، تۇز سېلىنىپ، تۇۋاق يېپىق ھالدا ۋە سۇس ئوتتا كاۋا يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

چاقما كاۋا تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 شۆپۈكى سويۇلغان چاقما كاۋا بىر كىلوگرام، گۈرۈچ ئۇچ ئاش قوشۇق، قوي گۆشى قىيمىسى يېرىم كىلوگرام، ئۇششاق توغرالغان يۇمغاقسۇت يېرىم باغ، پىياز بىر باش، قىزىلمۇچ تالقىنى بەش بال قوشۇق، پەمىدۇر قىيامى بىر ئاش قوشۇق، سېرىقماي ئىككى ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 كاۋىلار تىلىم - تىلىم كېسىلىپ، ئۇرۇقلىرى ئايرىۋېتىلىدۇ. ھەربىر تىلىم كاۋا ئوتتۇرىدىن كېسىلىپ، ئىككى پارچە قىلىنىدۇ. ھەربىر پارچىنىڭ ئەتلىك قىسمىدىن يېرىمى كېسىپ ئېلىۋېتىلىپ، ئىچى قوشۇق بىلەن ئويۇلىدۇ. قوي گۆشىدىن قىلىنغان قىيما، ئۇششاق توغرالغان يۇمغاقسۇت، پىياز، تۇز، قىزىلمۇچ تالقىنى ۋە پەمىدۇر قىيامىنىڭ يېرىمى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كاۋا پارچىلىرىنىڭ ئويۇقلىرىغا بۇ ئارىلاشمىدىن تولدۇرۇلۇپ، يۇزىگە كېسۇلغان پارچىلار يېپىلىدۇ. سېرىقماي، پەمىدۇر قىيامى، تۇز ۋە قىزىلمۇچ تالقىنى بىر تاۋغا قويۇلۇپ، سۇس ئوتتا ئىككى مىنۇت قاينىتىلىدۇ.

كاۋا تولدۇرمىلىرى قازانغا تىزىلىپ، ئۇستى تەييارلانغان شورپا تۆكۈلىدۇ ۋە تۇۋاق ھىم يېپىلىپ، سۇس ئوتتا كاۋا يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. تەخسىگە ئاۋايلاپ ئېلىنىپ، ئۇستى يېشىل كۆكتاتلار بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

بېلىق - قاتكۆك تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 قاتكۆك بىر دانە، گۈرۈچ ئىككى پىيالە، قىلتىرىقسىز بېلىق گۆشى 300 گرام، پىياز تۆت باش، پەمىدۇر ئىككى دانە، شېكەر بىر بال قوشۇق، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۇزۇم بىر ئاش قوشۇق، چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي يېرىم پىيالە، قارىمۇچ تالقىنى، قوۋزاقدارچىن مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىياز ئۇششاق توغرىلىپ، قىزىق مايدا سارغايتىلىدۇ. پوستى سويۇۋېتىلىپ ئۇششاق توغرالغان پەمىدۇر، بېلىق گۆشى، يۇيۇلغان گۈرۈچ، قۇرۇق ئۇزۇم ۋە دورا - دەرمەكلەر پىيازنىڭ ئارقىسىدىن سېلىنىپ، بىرئاز سۇ قۇيۇلىدۇ، سۇس ئوتتا چالىراق پىشۇرۇلىدۇ. ئوچاقتىن چۈشۈرۈلۈپ يۇمغاقسۇت قېتىلىدۇ. كۆتىكى چوڭقۇرراق ئويۇپ كېسۇېتىلگەن قاتكۆك پۈتۈن بويىچە قاينىق سۇدا بىرئاز پىشۇرۇلىدۇ. سۇدىن سۇزۇۋېلىنىپ سوۋۇتۇلۇپ يوپۇرماقلىرى ئاجرىتىلىدۇ. يوپۇرماقلارنىڭ قېلىن تومۇرى كېسۇېتىلىدۇ، ئىچىگە قىيما قويۇلۇپ ئۆرۈلىدۇ. ئاستى تۇز

قازانغا بىر - بىرنگە قىستاپ تىزلىدۇ. بىر پىيالە سۇغا ئىككى ئاش قوشۇق ماي، بىر چىمدىم تۇز سېلىپ ئۇستىدىن قۇيۇلىدۇ. بەك سۇس ئوتتا 30 ~ 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. لىمون تىلىملىرى بىلەن پەردازلىنىپ، ئىسسىق ياكى ئىلمان پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قاتكۆك تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 ئوتتۇراھال قاتكۆك بىر دانە، مايلىق گۆش قىيمىسى 600 گرام، پىياز 2 ~ 3 باش، گۈرۈچ بىر پىيالە، پەمىدۇر بىر دانەر، پەمىدۇر قىيامى بىر ئاش قوشۇق، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قاتكۆك يوپۇرماقلىرى بەك يىرتمۇەتمەستىن ئاجرىتىلىدۇ. چوڭراق بىر قازاندا تۇزلۇق سۇ قاينىتىلىپ، ئاجراتقان ياپراقلار 2 ~ 3 دانىدىن سېلىنىپ بىرئاز يۇمشىتىلىدۇ. سۇزگۈچتە سۇزۇپ قۇيۇلىدۇ. پۈتۈن يوپۇرماقلار بۇ شەكلىدە ئىشلەنگەندىن كېيىن ئىچ قىيمىسى ھازىرلىنىدۇ، ئۇششاق توغرالغان گۆش بىر داسقا ئېلىنىدۇ، ئۇششاق توغرالغان پىياز ۋە پەمىدۇر، يۇيۇلغان گۈرۈچ، قارا-مۇچ، تۇز ۋە پەمىدۇر قىيامى بىلەن بىرلىكتە ھەممىسى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭغا ئىلمان سۇ ياكى قاتكۆك پىشۇرۇلغان سۇدىن مۇۋاپىق مىقدارىدا قۇيۇلىدۇ. قاتكۆك يوپۇرماقلىرىنىڭ تومۇرلىرى كېسىۋېتىلىدۇ. يوپۇرماق ئىچىگە تەييارلانغان ئىچ خۇرۇچ قۇيۇلۇپ ئۆرۈلىدۇ. قازاننىڭ ئەڭ ئاستىغا يىرتىلغان ياكى كېسىپ چىقىرىۋېتىلگەن قاتكۆك يوپۇرماقلىرى يېيىتىلىدۇ. بىر تەرەپتىن ئوراپ پۈتتۇرۇپ، بىر تەرەپتىن قازانغا رەتلىك تىزىلىدۇ. 1.5 پىيالە قاتكۆك پىشۇرغان سۇغا ئىككى ئاش قوشۇق چۇچۇتۇلگەن سۇ ماي، بىر چىمدىم تۇز سېلىپ، ئوراللىنىڭ ئۇستىدىن قۇيۇلىدۇ.

ئوراللىنىڭ ئىچىدىكى گۈرۈچ يۇمشىغۇچە 30 ~ 40 مىنۇت سۇس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. ئىسسىق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

پىياز تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 ئوتتۇراھال چوڭلۇقتىكى سەككىز باش پىياز، قوي ياكى موزاي گۆشى قىيمىسى 250 گرام، نان بىر پارچە، تۇخۇم بىر دانە، يۇمغاقسۇت 1 ~ 2 تۇپ، سۇت ئىككى ئاش قوشۇق، شورپا بىر پىيالە، تۇز، قارىمۇچ تالقىنىۋە قووزاقدارچىن تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئوخشاش چوڭلۇقتىكى زېدىسى يوق، يۇمىلاق پىيازلار تاللىنىدۇ. پوستى دىققەت بىلەن سويۇۋېتىلىپ يۇيۇلىدۇ. سۇس ئوتتا قاينىتقان تۇزلۇق سۇدا

20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ، سۇزۇۋېلىنىپ سوۋۇتۇلىدۇ. كۆتىكى تەرەپكە زەخىم يەتكۈزمەسلىكى ئۈستى تەرەپ توغرىسىغا كېسىۋېلىنىپ، بۇنىڭ بىلەن ئېغىزنىنى يېپىش ئۈچۈن ئايرىم قويۇپ تۇرۇلىدۇ، پىيازلارنىڭ ئىچى ئاۋايلاپ چىقىرىلىدۇ. بىر پارچە سۈتكە نان چىلاپ يۇمشىتىلىپ ئۇۋۇتۇلىدۇ. بىر قاچىدا قىيما قىلىنغان گۆش، ئۇۋۇلغان نان، ئىچىدىن چىقىرىۋېلىنغان پىيازلار ۋە ئۈششاق توغرالغان يۇمغاقسۈتلەر ئىلەشتۇرۇلىدۇ. تۇخۇم، دورا ـ دەرمانلار ۋە تۇز قېتىلىدۇ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلىدۇ. تەييارلانغان بۇ خۇرۇچ پىيازنىڭ ئىچىگە تولدۇرۇلۇپ، مايلانغان لېسقا تىزىلىدۇ. ئۈستى تەرەپتىن كېسىۋېلىنغان قىسمى يانلىرىغا قويۇلىدۇ. ئىككى قوشۇق ماي بىر پىيالە شورپىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ لېسقا قۇيۇلۇپ دوخۇپكىغا سېلىنىدۇ. ئارىلىقتا بىر قېتىم دوخۇپكا ئېچىلىپ، لېستا قاينىۋاتقان شورپا پىياز تولدۇرمىلىرىنىڭ ئۈستىگە قوشۇق بىلەن قۇيۇپ قويۇلىدۇ. دوخۇپكىنىڭ ئاغزى يېپىلىپ، پىشۇرۇش داۋام قىلىنىدۇ. يەنە 20 مىنۇت پىشۇرغاندىن كېيىن دوخۇپكىدىن لېسنى چىقىرىپ، تولدۇرمىلارنىڭ يانلىرىغا قويۇپ قويغان پىيازنىڭ ئۈستى تەرەپتىن كېسىۋېلىنغان قىسمى يېپىپ قويۇلىدۇ. بەش مىنۇت تەكرار پىشۇرۇپ داستىخانغا كەلتۈرۇلىدۇ.

غولپىياز تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 قوي گۆشى قىيمىسى 0.5 كىلوگرام، غولپىياز بىر كىلوگرام، گۈرۈچ 2 ～ 3 ئاش قوشۇق، پىياز ئىككى باش، يۇمغاقسۈت بىر باغلام، تۇز بىر بال قوشۇق، قارىمۇچ ھەم قوۋزاقدارچىن ئىككى بال قوشۇق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن قىيما قىلىنغان گۆشنىڭ ئىچىگە ئۈششاق توغرالغان پىياز قېتىلىدۇ. بۇ ئىككىسى بىرئاز يۇغۇرۇلۇپ، ئۈششاق توغرالغان يۇمغاقسۈت، تۇز، قارىمۇچ ۋە بىرەر چىمدىم ئۇندەك سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن قېتىلىدۇ. ئاخىردا يۇيۇپ ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويۇلغان 2 ～ 3 قوشۇق گۈرۈچ سېلىنىپ، يەنە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇلىدۇ. يۇيۇپ تازىلانغان غول پىيازلار يىلتىزىغا يېقىن ئاقراق قىسمىدىن 5 ～ 6 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىۋېلىنىپ، قىزىق سۇدا بىرئازلا پىشۇرۇلىدۇ. سۇدىن سۇزۇۋېلىنىپ، زېھە قىلماستىن ئىچىدىن 1 ～ 2 قەۋەت چىقىرىۋېتىلىدۇ. ساق قالغان ئۈستى قىسمىنىڭ ئىچىگە تەييارلىغان ئىچ خۇرۇچلار تولدۇرۇلىدۇ. غولپىياز تولدۇرمىلىرى بىر كورىغا رەتلىك تىزىلىدۇ، ئۈستىگە ئىككى پىيالە شورپا قۇيۇلۇپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ، ئاۋايلاپ تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستى پەمىدۇر ۋە كەرەپشە يوپۇرماقلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تورى يۈكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى تورى

تۇخۇم تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 تۇخۇم ئالتە دانە، بېلىق كونسېرۋاسى بىر چوڭ قۇتا ياكى بېلىق يېتەرلىك مىقدارىدا، كراخمال بىر ئاش قوشۇق كراخمال، قوناق دېنى بىر ئاش قوشۇق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇملار پىشۇرۇلۇپ، شاكىلى سويۇلۇپ، يىپ بىلەن ئوتتۇرىدىن ئۇزۇنىسىغا كېسىلىدۇ. تۇخۇملارنىڭ سېرىقى ئايرىلىپ بىر قاچىغا ئېلىنىدۇ. ئۇ قاچىغا بېلىق كونسېرۋاسى ياكى بېلىق (قىلتىرىقلىرى ئېلىۋېتىلگەن بولۇشى كېرەك) ۋە كراخمال قېتىلىپ ياخشىلاپ يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر ھالىتىگە كەلگەندە تۇخۇم-نىڭ ئېقى ئىچىگە تولدۇرۇلىدۇ. تولدۇرمىنىڭ ئۇستىگە پىشۇرۇلغان قوناق دانلىرى 2 ~ 3 تالدىن پاتۇرۇلىدۇ. تەخسە رەڭلىك كۆكتاتلار بىلەن پەردازلىنىپ، ئۇستىگە بۇ تولدۇرمىلار رەتلىك تىزىلىپ داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

چامغۇر تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 چوڭ چامغۇر تۆت باش، موزاي گۆشى قىيمىسى 0.5 گرام، سېرىقماي 100 گرام، پىياز بىر باش، پەمىدۇر بىر تال ، توغرالغان يۇمغاقسۇت بىر ئاش قوشۇق، سۇ بىر پىيالە، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ماي، پىياز، گۆش، پەمىدۇر، سۇ، تۇز ۋە قارىمۇچلار قازانغا سېلىنىپ، سۇس ئوتتا گۆش يۇمشىغۇچە دۇملەپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاقلىنىپ بولغان چامغۇرلارنىڭ ئۇستى كېسىۋېتىلىپ، ئىچى ئويۇلىدۇ. كېسىۋېتىلگەن ۋە ئويۇپ چىقىرىۋېتىلگەن پارچىلىرى گۆشكە قېتىلىدۇ. تەييارلانغان چامغۇر قاسقاندا 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئىچىگە گۆشلەر تولدۇرۇلۇپ، ئۇستىگە يۇمغاقسۇت سېپىلىپ قىزىق ھالدا داستىخانغا كەلتۇرۇلىدۇ.

بېھى تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 چوڭ - چوڭ بېھى تۆت دانە، قوي گۆشى قىيمىسى 400 گرام، گۈرۈچ ئىككى ئاش قوشۇق، پىياز تۆت باش، سېرىقماي بىر ئاش قوشۇق، قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى بىر ئاش قوشۇق، ئالقات بىر قوشۇق، قارىمۇچ تالقىنى، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېھىلەرنىڭ ئۇرۇقى چىقىرىلىپ، ئىچى ئويۇلىدۇ. پىياز

چوڭ- چوڭ توغرىلىپ، قىيما بىلەن بىللە مايدا بىرئاز قورۇلىدۇ. سۇدا چالىراق پىشۇرۇلغان گۈرۈچ، تۇز، قارىمۇچ، قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى ۋە ئالقاتلار سېلىنىپ تولۇق ئارىلاشتۇرۇلۇپلا ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ. تەييارلانغان بۇ ئارىلاشما بېھى ئىچىگە تولدۇ- رۇلۇپ، كىچىك بىر لېپقا يەرلەشتۈرۈلىدۇ. لېپقا بىرئاز ئىسسىق سۇ قۇيۇلۇپ، ھەربىر تولدۇرمىنىڭ يۈزىگە ئۆرۈك مېغىزى چوڭلۇقىدا سېرىقماي قۇيۇلىدۇ. لېپ ئاندىن قىزىتىلغان دوخۇپكىغا سېلىنىپ، قىيمىلىق بېھى تولدۇرمىسىنىڭ بېھىسى يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. مايدا پىشۇرۇلغان قەلەمچىلىرى بىلەن بىللە لېپتا قاينىغان شورپىلىرىمۇ يېنىغا تۆكۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قوغۇن تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 پىياز بىر باش، مارگىرىن بىر ئاش قوشۇق، گۈرۈچ يېرىم پىيالە، يۇمغاقسۇت ئىككى تال، كىچىكرەك قوغۇن تۆت دانە، موزاي گۆشى قىيمىسى 400 گرام، قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى ئىككى ئاش قوشۇق، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم بىر ئاش قوشۇق، بادام مېغىزى 50 گرام، پىستە مېغىزى 50 گرام، سېرىقماي ئىككى بال قوشۇق، سۇ يېرىم پىيالە.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىياز ئىنچىكە توغرىلىدۇ. مارگىرىن قازاندا ئېرىتىلىپ، پىياز سارغايتىلىدۇ. قىيما قىلىنغان گۆش ئۈستىگە سېلىنىپ قورۇلىدۇ. سۇدا ئالدىن پىشۇرۇۋېلىنغان گۈرۈچ، توغرالغان يۇمغاقسۇت، پىستە، بادام مېغىزلىرى، قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى ۋە ئۈزۈملەر بىرلىكتە قازانغا سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قوغۇنلارنىڭ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلىدۇ. ئېتى چىقىرىۋېلىنىپ بىر تەرەپتە قويۇپ تۇرۇلىدۇ. قوغۇن كاسىسىنىڭ ئىچى ھازىرلىغان خۇرۇچلار بىلەن تولدۇرۇلۇپ، ئۈتتۈرا ھارارەتلىك دوخۇپكىدا 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. بىر تەرەپتە قويۇپ تۇرۇلغان قوغۇنلارنىڭ ئېتى ئىككى بال قوشۇق سېرىقماي بىلەن يېرىم پىيالە سۇدا بەش مىنۇت پىشۇرۇۋېلىنىپ، يۇمغاقسۇت ئۈستىگە سېلىنىدۇ. دوخۇپكىدا پىشقان قوغۇن تولدۇرمىلىرى تەخسىلەرگە پۈتۈن پېتى ئېلىنىپ، ئەتراپىغا قوغۇننىڭ ئېتى بىلەن ھازىرلىغان خۇرۇچتىن تۆكۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

تاۋۇز تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 تاۋۇز يېرىم دانە، ئۆرۈك تۆت تال، ئالۇچا تۆت تال، مالىنا تۆت تال، گىلاس سەككىز تال، ئۈزۈم 10 ~ 15 تال، رەيھان يوپۇرمىقى.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېرىم تاۋۇزنىڭ چۆرىسى پىچاق بىلەن «V» شەكلىدە نەقىشلە-

www.uyghurkitap.com

نندۇ، ئېتى چىقىرىۋېتىلىدۇ. تەييارلانغان ھەرخىل مېۋىلەر ۋە تاۋۇزنىڭ چاقماق قەنت شەكلىدە توغرالغان ئېتىنىڭ پارچىلىرى تاۋۇز كاسىسىغا تولدۇرۇلىدۇ. ئۈستى رەيھان يوپۇرمىقى بىلەن پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئامۇت تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 ئامۇت تۆت دانە، پىستە 159 گرام، قىزىل ھاراق بىر ئاش قوشۇق، بادام مېغىزى تالقىنى 50 گرام، ھەسەل 50 گرام، ناۋات 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىستە ۋە بادام مېغىزلىرى ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ، قىزىل ھاراق بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئامۇتلارنىڭ ئۈستى قىسمى ساپىقى بىلەن بىرلىكتە قاپاق ئاچقان شەكلىدە كېسىۋېلىنىدۇ، ئامۇتنىڭ ئىچى قوشۇق بىلەن ئويۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. 50 گرام ناۋات مېغىزى چوڭلۇقىدا پارچىلىنىپ، قويۇقراق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما پىستە ۋە بادام مېغىزى تالقىنىغا قوشۇلىدۇ. تەييارلىۋالغان ناۋات، ھەسەل، پىستە، بادام مەلھىمى ئامۇتلارنىڭ ئىچىگە تولدۇرۇلۇپ، لېسقا تىزىلىدۇ. كېسىۋېلىنغان ساپىقىمۇ يانغا قويۇلىدۇ. قىزىق دوخۇپكىدا 25 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. كېسىۋېلىنغان ساپىقى ئامۇتنىڭ ئۈستىگە قويۇلۇپ، تەخسىگە تىزىلىدۇ. ئىسسىق ياكى ئىلمان پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئاپېلسىن تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 ئاپېلسىن ئون دانە، پىشۇرۇلغان گۈرۈچ بىر پىيالە، شېكەر بىر پىيالە، ئاپېلسىن پوستى قىرىندىسى بىر دانە، ئاپېلسىن سۈيى بىر پىيالە، ياڭاق مېغىزى تالقىنى بىر پىيالە، قوۋزاقدارچىن تالقىنى بىر بال قوشۇق، پىستە مېغىزى تالقىنى 250 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاپېلسىنلار يۇيۇلۇپ، ئۈستى تەرىپى قاپاق ئاچقان شەكلىدە كېسىلىدۇ. ئىچى ئويۇلۇپ، مېۋىسى چىقىرىۋېتىلىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچىدە بىر كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. بەش مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئىچ خۇرۇچى ھازىرلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن گۈرۈچ سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن بۇ گۈرۈچ بىلەن ئاپېلسىن پوستى قىرىندىسى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن ياڭاق مېغىزى تالقىنى، قوۋزاقدارچىن تالقىنى ۋە ئاپېلسىن قېتىلىدۇ. ئاپېلسىنلارنىڭ ئىچىگە تەييارلانغان ئىچ خۇرۇچ تولدۇرۇلىدۇ. قايماق ۋە پىستە مېغىزى بىلەن ئۈستى پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۆرۈك تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 ئۇرۇقچىسىز ئۆرۈك قېتى 500 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، سەۋزە 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 100 گرام، قەلەمپۇر (سوقۇلغان بولۇشى كېرەك) ئون تال، شېكەر 200 گرام، قايماق 500 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆرۈكلەر يۇيۇلۇپ، بىر قازانغا سېلىنىدۇ، ئۇستىگە ئالتە پىيالە سۇ قۇيۇلىدۇ. سۇ قاينىغاندىن كېيىن يەنە بەش مىنۇت پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. گۈرۈچلەر يۇيۇلىدۇ. باشقا بىر كوردا گۈرۈچنىڭ ئۇستىگە بەش پىيالە سۇ قۇيۇلۇپ پىشۇرۇلىدۇ. سۈيى سۈزۈلىدۇ. سەۋزە ئادالىنىپ قىرغۇچتا قىرىلىدۇ. ياڭاق مېغىزى ئۇششاق توغرىلىدۇ، ئۇستىگە گۈرۈچ، سەۋزە، بىر ئاش قوشۇق شېكەر ۋە قەلەمپۇر قېتىلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتە، قالغان شېكەر ۋە قەلەمپۇر قېتىلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئۆرۈكلەر ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئىچىگە تەييارلانغان گۈرۈچلۇك ئارىلاشمىدىن تۆكۈلىدۇ. ئاندىن 200 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دوخۇپكىدا ئون مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىنىپ قايماق بىلەن بىللە داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئەنجۈر تولدۇرمىسى

【خۇرۇچى】 ئەنجۈر قېتى 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 250 گرام، قوم شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ تۆت پىيالە، سوقۇلغان پىستە مېغىزى 100 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئەنجۈر قېتى يۇيۇلۇپ، بىر كۈن ئاۋۇال سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى ساپىقى بىلەن قوشۇپلا ئىچى چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەنجۈر قېتىنىڭ ئىچىگە چوڭ - چوڭ توغرالغان ياڭاق مېغىزى تولدۇرۇلۇپ لېسقا تىزىلىدۇ. سۇ بىلەن شېكەر قاينىتىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ، شەربەت ئەنجۈرلەرنىڭ ئۇستىدىن لېسقا قۇيۇلىدۇ. ئوتتۇراھال ھارارەتلىك دوخۇپكىدا 30 مىنۇتچە قويۇلۇپ، ئەنجۈرنىڭ ئۇستىدىكى ياڭاقلار قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. دوخۇپكىدىن چىققان ئەنجۈر تولدۇرمىلىرىنىڭ يۈزىگە ئېزىلگەن پىستە مېغىزى سېلىنىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئۇسسۇزلۇقلار، چايلار ۋە قېتىقلار

ئۇسسۇزلۇقلار

دوغاپ

بىز تومۇز كۈنلىرىدە چوقۇم ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدىغان ئىچىملىكلەرگە مۇھتاج بولىمىز. خەلقىمىز تارىختىن بېرى خىلمۇخىل ئىچىملىكلەرنى ئىجاد قىلىپ، تەشنالىقىنى قاندۇرۇپ كەلگەن. تۆۋەندە بۇلارنى بىرمۇ - بىر تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز

【خۇرۇچى】 سۇزمە ئون گرام، مۇز ئون گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چوڭ قاچىغا مۇزنى ئۇششاق چوقۇپ سېلىپ، ئۇستىگە سۇزمە، سوغۇق سۇنى قۇيۇپ قوچۇپ ئىلەشتۇرىمىز. بۇ قويۇق دوغاپ بولىدۇ. ئەگەر ئۇستىگە يەنە سۇ قۇيۇلسا سۇيۇق دوغاپ بولىدۇ. دوغاپ ئۇيغۇرلارنىڭ ياخشى كۆرىدىغان ئىچىملىكى بولۇپ، كوچا - كوچىلاردا سېتىلىدۇ.

قىيام دوغاپ

【خۇرۇچى】 سۇزمە ئون گرام، مۇز ئون گرام، قىيام 50 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چوڭ قاچىغا مۇزنى ئۇششاق چوقۇم سېلىپ، ئۇستىگە سۇزمە، سوغۇق سۇنى قۇيۇپ قوچۇپ ئىلەشتۇرىمىز. ئەگەر بۇ دوغاپنىڭ ئۇستىگە يەنە 50 گرام قىيام قوشۇپ ئىلەشتۇرۇلسە، قىيام دوغاپ تەييار بولىدۇ، قەشقەردە بۇ خىل ئىچىملىكىنى «سارىڭ دوغ» دەپ ئاتايدۇ. دوغاپقا رەڭلىك قىيامىلار قوشۇلسا يازلىق دوغاپ بولىدۇ.

مۇز سۇيى

【خۇرۇچى】 مۇز، سوغۇق سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چوڭ قاچىغا بادامەك چوڭلۇقتا پارچىلانغان مۇز سېلىپ،

ئۇستىگە سۇ ياكى دەملەنگەن چاي قۇيۇپ بىرئاز تۇرغۇزۇپ تەييارلايمىز.

شېكەر سۇيى

【خۇرۇچى】 مۇز، شېكەر، قىيام، سۇ مۇژاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چوڭ قاچىدىكى مۇز سۇيىگە 50 ~ 60 گرام قىيام قوشۇپ قوچۇپ تەييارلايمىز.

【يەنە بىرخىل تەييارلاش ئۇسۇلى】 بەش لىتىر سۇغا ئىككى كىلوگرام شېكەر قوشۇپ، 30 مىنۇت قاينىتىمىز. تەييارلانغان قىيامنى چوڭقۇر داسقا تۆكۈپ ئۇستىگە مۇز سالىمىز. ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، ياخشى دەملەنگەندىن كېيىن، چۆمۈچ ياكى ساپلىقتا ئۇزاق قوچۇپ تەييارلايمىز.

قاق سۇيى

【خۇرۇچى】 ئۆرۈك قېقى، شاپتۇل قېقى ياكى ئالما قېقى بىر كىلوگرام، سۇ مۇژاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇيغۇرلارنىڭ قۇرۇق مېۋىلەردىن تەييارلايدىغان يەرلىك ئىچىملىكى ھېسابلىنىدۇ. بىر كىلوگرام قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك قېقى، شاپتۇل قېقى ياكى ئالما قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، بەش لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر كېچە قويساق ئەتىسى تەييار بولىدۇ.

كاشكاپ (كەمپۇت)

【خۇرۇچى】 قاق سۇيى، قىيام، شېكەر، قارا ياكى قىزىل پۇرچاق، ئانار مۇژاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن بىر كىلوگرام قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك قېقى، شاپتۇل قېقى ياكى ئالما قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، بەش لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر كېچە قويۇپ قاق سۇيى تەييار قىلىۋالىمىز. ئاندىن قاق سۇيىگە قىيام قوشۇپ قاينىتىمىز. كاشكاپنى يېگى مېۋىلەردىن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. ئالدى بىلەن سۇنى قاينىتىپ بىر كىلوگرام شېكەرنى قاينىتىمىز. ئاندىن ئۇستىگە ئازراق توغرالغان مېۋىنى سېلىپ سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىمىز. شۇنىڭ بىلەن كەمپۇت قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. 50 گرام سىمۇن پاراشوكى، تەڭ مىقدارىدا قارا ياكى قىزىل پۇرچاقنى ۋە ئانارنى قوشىمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

سوغ چاي

【خۇرۇچى】 دەملەنگەن چاي مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئېشىپ قالغان چايدىن سوغۇق ئىچىملىك ئورنىدا پايدىلىنىشقا بولىدۇ، بۇ چاينى توڭلاتقۇغا سېلىپ، زۆرۈر بولغان چاغدا (ياز كۈنلىرى ئۈسساپ چاڭقاپ كەتكەندە) ئىچسە، ئۈسسۈزلۇقنى قاندۇرىدۇ.

جۇلاپ (تاتلىق سۇ)

【خۇرۇچى】 شېكەر، مۇرابباء، سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 200 گرام سوغۇق سۇغا 20 گرام شېكەرنى ئېرىتىپ جۇلاپ تەييارلايمىز. ئون گرام سۇغا 300 گرام مۇرابباء سالىمىز.

يارما

【خۇرۇچى】 تېرىق بىر كىلوگرام، سۇزمە 500 گرام، سۇت تۆت لىتىر، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر كىلوگرام سوقۇلغان تېرىق ياكى قوناقنى بەش لىتىر سۇدا 12 سائەت قاينىتىمىز. ئاندىن سۇزمىنى سېلىپ ياخشى ئىلەشتۇرىمىز.
يارمىنى سۇتتىن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. بىر كىلوگرام سوقۇلغان تېرىقنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن تۆت لىتىر سۇتنى قوشۇپ قايتا قاينىتىمىز، تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. ئىسسىق ۋاقتىدا تاماقتەك ئىستېمال قىلىمىز. سوغۇق ۋاقتىدا ئىچىملىككە ئوخشاش.

ئەبرۇكسۇ

【خۇرۇچى】 سۇت بىر لىتىر، قېتىق 500 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بىر لىتىر سۇتكە 500 گرام قېتىق، ئىككى لىتىر سۇنى قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز.
ئەبرۇكسۇ تەييارلاشنىڭ خىلمۇخىل ئۇسۇلى بار: سۇت بىلەن سۇ، قېتىق بىلەن قىيام، مۇرابباء بىلەن سۇ قاتارلىقلاردىن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ.

بوخسىيسۇ

【خۇرۇچى】 ئۇرۇق تالاسى، كۆكتات، سۇ مۇڭاپىق مىقداردا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇرۇق تالاسى ڭە خىلمۇخىل كۆكتاتلاردىن تەملىك ڭە پايدىلىق ئىچىملىكلەرنى تەييارلاشقا بولىدۇ. كاڭا، قىيما ئۇرۇق تالاسىنى قىيما ماشىنىسىدىن ئۆتكۈزۈپ، تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز ياكى شېكەر سالىمىز. بۇ ئىچىملىك جىگەر، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

بىر كىلوگرام ئۇرۇق تالاسى بىلەن ئۇرۇقنى 2 ～ 3 لىتىر سۇدا 30 مىنۇت قاينىتىمىز، ئاندىن ئۇستىگە 200 گرام قىيامنى سېلىپ قايتا قاينىتىمىز. سوغۇق ئىچىملىككە ئوخشاش ئىستېمال قىلىمىز.

گۈلاب

【خۇرۇچى】 قىزىلگۈل مۇرابباسى، سۇ مۇڭاپىق مىقداردا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گۈلابنى مۇرابباسىدىن تەييارلايمىز. ئون گرام سۇغا 300 گرام مۇرابباسا سالىمىز ڭە ئوبدان دەملىگەندىن كېيىن ئىستېمال قىلىمىز.

چايلار

چاي ئۈيغۇرلارنىڭ مەخسۇس ئىچىملىكلىرىدىن بىرى بولۇپ، ئۇزۇن تارىخقا ئىگە. ياۋروپانىڭ ئىشكى ئېچىلماستىن بۇرۇنلا بۇ چايلار ئومۇملاشقان.

ئۈيغۇرلار تاماقتىن بۇرۇن ڭە تاماقتىن كېيىن چاي ئىچىشكە ئادەتلەنگەن. چاي ئۈيغۇرلارنىڭ تۇرمۇشىدا كەم بولسا بولمايدىغان ئىچىملىك ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، ئۈيغۇرلار چاي خۇمار، ھەرقانداق ئەھۋال ئاستىدا ئالدىدا مېھمانغا ئاۋۋال چاي قۇيىدۇ.

چاينىڭ سالامەتلىككە پايدىسى كۆپ. چاي تەركىبىدە ئىنسان ھاياتىغا ئىنتايىن مۇھىم بولغان ۋىتامىن C كۆپ بولىدۇ. مۇڭاپىق دەملەنگەن چاينى ئىچسە، ئۇسسۇزلۇق قانىدۇ، ھاردۇق چىقىدۇ، تاماقتىن كېيىن ئىچكەن قىزىق چاينىڭ تاماق تەركىبىدىكى مايلارنى پارچىلاش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، يەلنى ھەيدەش، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش، يەڭگىل تەرلىتىپ بەدەننى بوشىتىش رولى بار. چاي زۇكامدا قىزىغان، بېشى ئاغرىغانلارنىڭ قىزىتمىسىنى قايتۇرۇش، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈيدۈكنى ھەيدەشكە پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئېغىز

ئۇيغۇر كتابلىرى تورى www.uyghurkitap.com

پۇراش ۋە ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

بىر كېچە تۇرۇپ قالغان سوۋۇغان چاينى ئىچسىڭىز تەپنى پەسەيتىدۇ، يۇتقاق چاي بىلەن ئىششىغان، جاراھەت چىققان ئەزالارنى يۇسىڭىز، ئىششىقنى قايتۇرۇپ، مىكروب-لارنى يوقىتىدۇ. قارا چايغا ئازراق تۇز سېلىپ پۇتىڭىزنى يۇسىڭىز، پۇت پۇراشنى ساقايتىدۇ.

1. چاي دەملىگەندە: چاينىڭ سۈپىتىگە دىققەت قىلىپ، سۈپەتلىك چاينى تاللاش كېرەك.

2. چاي دەملەشتىن ئىلگىرى چەينەكنى پاكىز يۇيۇپ، چايقاش كېرەك. ئېشىپ قالغان شاما ئۈستىگە يەنە چاي دەملىسە ياخشى بولمايدۇ.

3. چەينەككە پاكىز، سۈزۈك سۇ قۇيۇپ سۈسراق ئوتقا قويۇپ، سۇنىڭ تېمپېراتۇ-رىسىنى 60 گرادۇسقا يەتكەندە چاينى سالغان ياخشى.

4. چاي سېلىنغان سۇ قاينىغان ھامان ئوتتىن ئېلىۋېتىلىپ، سەل تىندۇرۇش ئاندىن سوۋۇتۇلۇپ قۇيۇش كېرەك.

ساماۋەر چېيى

ساماۋەر چېيى — ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى قەدىمكى چاي مەدەنىيىتىنىڭ نەمۇنىسى. ساماۋەر — مەخسۇس چايغا لايىھىلەپ ياسالغان، كۆرۈنۈشى كۆركەم، ئىشلىتىشى ئاددىي، ئوت سەرپىياتى تۆۋەن، ئۇنۇمى يۇقىرى بولغان سەنئەت بۇيۇمى. ساماۋەردە قاينىغان سۇ، ساماۋەر چەينىكىدە دەملەنگەن چاي ئالاھىدە تەملىك، مەززىلىك، ئىچىش-لىك بولىدۇ. ساماۋەردە ھەرۋاقىت سۇ قايناپ تۇرىدۇ. چەينەكنى پاكىز چايقاپ، چايدىن جىقراق سېلىپ ئوتقا قويۇپ قويسىڭىز قىزىق دەملىنىپ تۇرىدۇ. كىشىلەرنىڭ مىجەز-گە، ئېھتىياجىغا قاراپ قېنىق، سۈس تەڭشەپ بېرىشكە بولىدۇ.

ساماۋەر ئائىلىدە مېھمان كۈتۈشتە ئىنتايىن قۇلايلىق بولۇش بىلەن بىللە بازاردىكى ساماۋەرخانىلار، ھېرىپ - چارچىغان، ئۇسسىغانلارنىڭ، سايا‌ھەتچى، يولۇچى مېھمانلار-نىڭ، چاقچاقچى، لەتىپىچى، كۆلدۇرگۈچىلەرنىڭ ئۇچرىشىدىغان، ئۇسسۇزلۇق ئىچكەچ ئۆزئارا تونۇشۇپ، ئۇچۇر ۋە مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇپ، مۇڭدىشىپ، ئەھۋاللىشىپ، مۇزىكا چېلىپ، ناخشا ئېيتىشىپ، كۆڭۈل ئاچىدىغانلارنىڭ ئۇنۇمبرسال سورۇنى.

سىنچاي

【خۇرۇچى】 چاي بەش گرام، قايناق سۇ بىر كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چەينەكنى پاكىز چايقىغاندىن كېيىن، بەش گرام ئەتراپىدا چاي

سېلىپ، قاينىق سۇ قۇيۇپ، ئوتتا قويۇپ قىزىتىپ تەمنى چىقىرىمىز. بۇنداق چاي خۇش پۇراق بولۇپ، قايتا ـ قايتا قاينىتىلىدۇ.

ئەتكەنچاي (1)

【خۇرۇچى】 چاي 25 گرام، تۇز 20 گرام، سۇت 200 گرام، قاينىق سۇ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇيغۇرلارنىڭ ئەتكەنچىيى داڭلىق بولۇپ، تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە تەييارلىنىدۇ: بىر لىتىر قاينىق سۇغا چاينى سېلىپ، ئاغزىنى يېپىپ، 5 ~ 6 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن، تۇز سالىمىز. قاينىتقاندىن كېيىن سۇتنى قوشۇپ ئىلەشتۇرىمىز.

ئەتكەنچاي (2)

【خۇرۇچى】 يېڭى قايماق، سۇت، تۇز، پەمىل چاي، قاينىق سۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا سۇنى قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا پەمىل چاي سېلىپ، ئوبدان تەمنى چىقىرىپ دەملەيمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە قاينىتىلغان سۇتنى، قايماقنى سېلىپ، نورمال ئوتتا بىرلا ئۆرلىتىپ ئالىمىز.

ئەتكەنچاي (3)

【خۇرۇچى】 پىششىق سۇت، دەملەنگەن قىزىل چاي، تۇز، خام قايماق، سېرىق ماي ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چەينەكنى پاكىز چايقاپ، مۇۋاپىق مىقداردا چاي سېلىپ، ئۈستىگە قاينىۋاتقان قاينىق سۇنى قۇيۇپ 5 ~ 10 مىنۇت دەملەيمىز. چاي دەملەنگەندىن كېيىن، جاۋۇرغا ياكى كورىغا تۆكۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، خام قايماق، سېرىقماي سېلىپ تەمنى تەڭشەپ ئۇسسىمىز.

سۇت ۋە قايماقلىق چاي

【خۇرۇچى】 پەمىل چاي، پىششىق سۇت، قايماق، تۇز مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چەينەككە پەمىل چاينى سېلىپ، ئۈستىگە قاينىۋاتقان قاينىق سۇنى قۇيۇپ قېنىقراق چاي دەملەيمىز. پىششىق سۇتكە مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ،

پىششىق قايماقنى ئۇششاق ئېزىپ سالىمىز. چىنىگە قايماق ۋە تۇز بىلەن تەڭشەلگەن سۈتنى قۇيۇپ، ئۇستىگە قېنىق دەملەنگەن چاينى قۇيۇپ بېرىمىز.

سۈتلۇك تۇخۇم چاي

【خۇرۇچى】 يېڭى تۇخۇم، پىششىق سۈت، دەملەنگەن پەمىل چاي، ھەسەل ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى پاكىز يۇيۇپ، بىر قاچىغا چېقىپ قوچۇپ تەييارلايمىز. سۈتنى ئايرىم قاچىدا قايىنىتىپ، تۇخۇمنىڭ ئۇستىگە قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن دەملەنگەن قىزىق چاينى قۇيۇپ، ئازراق ھەسەل قۇيۇپ مېھمانغا كەلتۈرىمىز.

تۇخۇم چاي

【خۇرۇچى】 يېڭى تۇخۇم (ئادەتتە بىر ئادەمگە بىر تال تۇخۇم كۇپايە)، تۇز، دەملەنگەن قارا چاي ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ قوچۇپ تەييارلايمىز. تۇز سېلىپ دەملەنگەن قايناق چاينى قاچىدىكى تۇخۇم سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۇستىگە قۇيۇپ، چوكا بىلەن قوچۇپ تۇرىمىز، قىزىق چايدا تۇخۇم سۇيۇقلۇقى پىشىپ سارغۇچ ھالەتكە كىرىدۇ.

ياڭاق چاي

【خۇرۇچى】 يېڭى ياڭاق مېغىزى، پەمىل چاي مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېڭى ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئەينەك ياكى ياغاچ ھاۋانچىدا سوقۇپ، شىرنە ھالىتىگە كەلتۈرۈپ چىنىگە ئالىمىز. قېنىق دەملەنگەن قىزىق قارا چاينى قاچىدىكى سوقۇلغان ياڭاق مېغىزىنىڭ ئۇستىگە قۇيۇپ چوكا بىلەن قوچۇساق، قويۇق سۈتلۇك چاي شەكلىگە كېلىدۇ. ئۇنى نان ۋە باشقا يېمەكلىكلەر بىلەن ئىچىشكە بولىدۇ.

سۈتلۇك مېغىز چاي

【خۇرۇچى】 بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەسەل، يېڭى سۈت، قارا چاي ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياڭاق، بادام، مېغىزلىرىنى قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ

پوستىنى ئاقلاپ، ئەينەك ھاۋانچىدا يانجىپ، شىرنە ھالىتىگە كەلتۈرۈپ چىنىگە ئالىدۇ. ئۇستىگە ئازراق ھەسەل قوشۇپ، چەينەكتە دەملەنگەن قىزىق سۈتلۈك چاينى قۇيۇپ قوچۇپ تەييارلايمىز.

بۇ چاينىڭ ئوزۇقلۇق ماددىسى مول، قۇۋۋەتلىك، ياشانغانلار، ئۆسمۈرلەر ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرگە قۇۋۋەت بولسا، سالامەتلىكى ياخشى كىشىلەر ئۈچۈن تولۇقلىما بولىدۇ.

قۇۋۋەت چېيى

[خۇرۇچى] پەمىل چاي، ياڭاق مېغىزى، ئالقات، ناۋات، چىلان، قۇرۇق ئۈزۈم، دارچىن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى نىسبەت بويىچە تەييارلاپ، ناۋاتنىن باشقىسىنى پاكىز يۇيۇپ، چەينەككە سېلىپ، ئۇستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا بىرنەچچە مىنۇت قاينىتىمىز. خۇرۇچلارنىڭ تەمى چىققاندا ۋە قارا چاينى سېلىپ، بىرنەچچە مىنۇت دەملەپ، پىيالە بىلەن بىرنەچچە قېتىم سورۇۋېتىپ، پىيالىگە قۇيۇپ مېھمانغا كەلتۈرىمىز.

بۇ چاي بۆرەك، ئاشقازان ئاجىزلىق، بەل - پۇتلار سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇپلا قالماي، يەنە قېرى، ئاجىز، سوغۇقچان كىشىلەر ئۈچۈن قۇۋۋەت بولىدۇ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ.

شورپا چاي

[خۇرۇچى] پەمىل چاي، سېمىز گۆش (ياكى قوينىڭ يىلىكى)، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] چەينەككە سۇ قۇيۇپ، قوينىڭ يىلىكى ياكى بىرنەچچە پارچە سېمىز گۆش، تۇز سېلىپ قاينىتىمىز. گۆش ياكى يىلىكنىڭ تەمى چىقىپ شورپا پىشقاندا، مۇۋاپىق مىقداردا چاي سېلىپ، چەينەكنى ئوتتىن ئېلىپ قىزىق جايدا قويۇپ، بىرنەچچە مىنۇت دەملەپ چىنىلەرگە قۇيىمىز.

بۇ خىل چاي تەملىك ھەم مەززىلىك بولۇپ، ئىچكەنسېرى ئىچكۈسى كېلىپ تۇرىدۇ. سەپەرگە چىقىش ئالدىدا ئىچىۋالسا، كىچىك تەرەتنىڭ كۆپ كېلىشىدىن ساقلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ۋە قۇۋۋەت بولىدۇ. سوغۇقنى ھەيدەيدۇ. مالچىلار، سوغۇقتا سەپەرگە چىققان يولۇچىلار ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

خام چاي

[خۇرۇچى] چاي، قاينىاق سۇ مۇڭاپىق مىقداردا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] كۇرۇشكا ياكى پىيالىگە ئىككى گرام چاينى سېلىپ، قاينىاق سۇنى تۆكۈپ قىزدۇرىمىز. ئاندىن كۇرۇشكىنىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىمىز.

كۆك چاي

[خۇرۇچى] سۇپەتلىك كۆك چاي، 15 گرام، قاينىاق سۇ مۇڭاپىق مىقداردا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] چەينەكنى پاكىز چايقاپ، كۆك چاينى سالىمىز. ئاندىن قاينىاق سۇنى تۆكۈپ، ئاستا قىزدۇرىمىز. بولمىسا تەمى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.
مۇڭاپىق ئىچىلگەن چاي سىرتقى مىكروبلارنىڭ كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە زىيان يەتكۈزۈشىدىن ساقلاش رولىنى ئويناىدۇ.

قەھۋە

[خۇرۇچى] قەھۋە 70 گرام، قاينىاق سۇ مۇڭاپىق مىقداردا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] قەھۋە چەينىكىگە بىر لىتىر قاينىاق سۇنى قۇيىمىز. قەھۋەنى سېلىپ، ئاستا تەمىنى چىقىرىمىز. ئون مىنۇتچە ئۆتكەندىن كېيىن، قەھۋە (قارا قەھۋە دەپمۇ ئاتىلىدۇ) تەييار بولغان بولىدۇ.
مۇڭاپىق ئىچىلگەن قەھۋە قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، ھارغىنلىقنى تىزگىنلەش رولىنى ئويناىدۇ. قارا كافېنى مۇنداق ئۇسۇلدا تەييارلىساقمۇ بولىدۇ: بىر لىتىر قەھۋەگە 150 گرام شېكەر سالساقمۇ بولىدۇ. قەھۋەنى تەييارلاش ئۇسۇلى خام چاينى تەييارلاش ئۇسۇلىغا ئوخشايدۇ.

سۈتلۈك قەھۋە

[خۇرۇچى] قاينىاق سۇ بىر لىتىر، قەھۋە 70 گرام، سۈت 40 گرام، قايماق 200 گرام.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] قەھۋە چەينىكىگە قاينىاق سۇنى قۇيىمىز. قەھۋە، سۈت، قايماقنى سېلىپ، ئاستا تەمىنى چىقىرىمىز. ئون مىنۇتچە ئۆتكەندىن كېيىن سۈتلۈك قەھۋە تەييار بولغان بولىدۇ.

كوكۇس چاي

【خۇرۇچى】 كوكۇس 50 گرام، قاينىاق سۇ 200 گرام، سۈت بىر لىتىر، شېكەر 200 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قاينىاق سۇغا كوكۇسنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا قويۇپ قاينىتىپ، ئاندىن شېكەر، قاينىتىلغان سۈت قوشىمىز.

مېغىز چاي

【خۇرۇچى】 قۇرۇتۇلغان مېۋىلەرنىڭ مېغىزى ئون گرام، قايماق 50 گرام، سۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مېغىزنى ئۇششاق سوقۇپ، ئەتراپىدىكى قاينىاق سۇغا سالىمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز، قايماق، سۈت ياكى قارا چاي سالساقمۇ بولىدۇ.

تۇخۇم چاي

【خۇرۇچى】 تۇخۇم 3 ~ 4 دانە، تۇز، قاينىاق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىيالىغا تۇخۇمنى چاقىمىز. ئۇنى ياخشى ئىلەشتۇرىمىز. شۇنىڭ بىلەن تەييار بولىدۇ.

ئۆرۈك قېقى چېيى

【خۇرۇچى】 ئۆرۈك قېقى، قاينىاق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۆرۈك قېقى چېيى (چۈلە) خەلقىمىز ياقتۇرۇپ ئىچىدىغان ئىچىملىك بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سورتلۇق ئۆرۈك قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قاينىاق سۇدا بىر كېچە دەملەپ، تەمىنى چىقىرىپ تەييارلايمىز. بۇ خىل چاي سەپرانى پەسەيتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى يانداۋىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، سەپرادىن بولغان تال، جىگەر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ياڭاق مېغىزى چېيى

【خۇرۇچى】 ياڭاق مېغىزى، قاينىاق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 4 ~ 5 دانە ياڭاق مېغىزى (يېڭى ياڭاق بولسا تېخىمۇ ياخشى)

نى يۇمشاق ئېزىپ، بىر چىنە قاينىق سۇدا دەملىنىدۇ.
بۇ خىل چاينى داۋاملىق ئىچىپ بەرگەندە يۇرەك، مېڭە، بۆرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالارنى كۆچلەندۈرىدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. كىشىنى روھلۇق قىلىدۇ.

ياڭاق پاسلى چېيى

【خۇرۇچى】 ياڭاق پاسلى، قاينىق سۇ مۇۋاپىق مىقدارداً.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياڭاقنى چېقىپ، پاسلى ئېلىنىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.
بۇ خىل چاي نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، هارغىنلىقنى تۇگىتىپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، بەدەندىكى هۆللۇكنى يوقىتىپ، ئۇنى كۆچلەندۈرىدۇ.

ئۆرۈك مېغىزى چېيى

【خۇرۇچى】 ئۆرۈك مېغىزى 200 گرام، ئاق شېكەر 600 گرام، قاينىق سۇ مۇۋاپىق مىقدارداً.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى ئىسسىق سۇدا ئون مىنۇتچە چىلىغاندىن كېيىن پوستىنى ئېلىۋېتىپ، مېغىزى هاۋانچا ياكى باشقا نەرسە بىلەن يۇمشاق ئېزىلىدۇ، سۇدا سۇيۇق هالەتكە كەلتۈرۈلۈپ، داكا بىلەن سۈزۈلىدۇ. سۈزۈلگەن سۇيى ئالىيۇمىن كورىغا قۇيۇلۇپ، ئۇستىگە سۇ قۇيۇلغان ۋە ئاق شېكەر سېلىنغاندىن كېيىن قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقدارداً سۇيۇلدۇرۇپ ئىچىلسە بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سۈت قوشۇلسا، ئۆرۈك مېغىزى سۈتلۈك چېيى بولىدۇ.
بۇ خىل چاي بەدەننى كۆچلەندۈرىدۇ، شۇنداقلا ئۆپكىنى ياخشىلايدۇ.

ئالما قېقى چېيى

【خۇرۇچى】 ئالما قېقى، قاينىق سۇ مۇۋاپىق مىقدارداً.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قۇرۇتۇلغان ئالما قېقىدىن مەلۇم مىقدارداً ئېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.
بۇ خىل چاي ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىپ، هارغىنلىقنى ئالىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى چېيى

【خۇرۇچى】 قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاينىق سۇ مۇۋاپىق مىقدارداً.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياخشى پىشقان قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزىنىڭ تەبىئىتى هۆل

ئىسسىق بولۇپ، مۇڭاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، سۇت ياكى قاينىق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ. بۇ خىل چاي جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، بۆرەك، دوڭساق ۋە ئۇچەينى تازىلايدۇ. ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

شاپتۇل قېقى دەملەنمىسى

【خۇرۇچى】 شاپتۇل قېقى 5 ～ 6 دانە، قاينىق سۇ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شاپتۇل قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، بىر چىنە قاينىق سۇدا دەملەپ تەمى چىققاندا ئىچىلىدۇ.

بۇ خىل چاي ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇپ، قان بېسىمنى چۈشۈرۈشكە پايدىسى بولىدۇ.

شاتۇت قېقى دەملەنمىسى

【خۇرۇچى】 شاتۇت قېقى، قاينىق سۇ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پاكىز قۇرۇتۇلغان مەلۇم مىقداردىكى شاتۇت قېقى قاينىق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

بۇ خىل چاي قىزىمنى پەسەيتىدۇ، ئاڭازنى ياخشىلاپ، گال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

شاپتۇل مېغىزى چېيى

【خۇرۇچى】 شاپتۇل مېغىزى، قاينىق سۇ، كالا سۈتى مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۇڭاپىق مىقداردىكى شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ (ئۆرۈك مېغىزى چېيىنى تەييارلاش ئۇسۇلىغا ئوخشاش)، مۇڭاپىق مىقداردىكى قاينىتىلغان كالا سۈتى بىلەن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

بۇ خىل چاي بەلغەمنى بوشىتىپ يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

چىلان چېيى

【خۇرۇچى】 چىلان، قاينىق سۇ ياكى سۇ مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مۇڭاپىق مىقداردىكى چىلان دەملىنىپ ياكى قاينىتىلىپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

بۇ خىل چاي ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ۋە قان پەيدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

قارىئۆرۈك قېقى دەملەنمىسى

[خۇرۇچى] قارىئۆرۈك قېقى، قاياناق سۇ مۇژاپىق مىقدارىدا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] مۇژاپىق مىقدارىدىكى قارىئۆرۈك قېقى بىر چىنە قاياناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ. بۇ خىل چاي ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالايدۇ.

ئەينۇلا، ئامۇت قېقى چېيى

[خۇرۇچى] ئەينۇلا ئون گرام، ئامۇت ئون گرام، قاياناق سۇ مۇژاپىق مىقدارىدا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئەينۇلا بىلەن ئامۇت قېقىنى مۇژاپىق مىقدارىدىكى قاياناق سۇدا دەملەپ بىر كېچە توختىتىپ، ئەتىگىنى ناشتىدىن ئىلگىرى بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.
بۇ خىل چاي ئومۇمىي بەدەننىڭ مىجەزىنى نورمالالاشتۇرىدۇ.

دولانا چېيى

[خۇرۇچى] دولانا ئون دانە، ناۋات، قاياناق سۇ مۇژاپىق مىقدارىدا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] دولانا ئارزاق ناۋات قوشۇپ قاياناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ.
بۇ خىل چاي ئۇسسۇزلۇقنى بېسىپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ.

ھۇمەل چاي

[خۇرۇچى] بۇغداي ئۇنى، قۇيرۇق ماي، تۇز، پىياز، پەمىل چاي مۇژاپىق مىقدارىدا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] قازانغا ئېرىتىلگەن قۇيرۇق مايىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، مۆلچەرلەنگەن ئۇننى سېلىپ قورۇپ، ئۇن سارغۇچ رەڭگە كىرگەندە توغرالغان پىيازنى سېلىپ قورۇپ، پىيازنىڭ تەمى چىققاندا ئاندىن دەملەنگەن قېنىق قارا چاي ۋە تۇز سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قاچىلارغا ئۇسۇپ مېھمانغا كەلتۈرىمىز.
بۇ خىل چاي مايلىق، قىزىق، قويۇق بولۇپ، قىش كۈنلىرى قەھرىتان سوغۇقتا نان بىلەن ئىچسە، سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. تۇز تەمى تېتىغان، مەززىلىك، ياغلىق، ئىچىشلىك ھەم سىڭىشلىك بولىدۇ. بۇ خىل چاي تومۇز كۈنلىرىگە ماس كەلمەيدۇ.

چىلان چاي

[خۇرۇچى] يېڭى چىلان، پەمىل چاي مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] چەينەكتىكى قاينىق سۇغا پاكىز يۇيۇلغان چىلان سېلىپ، چەينەكنى سۇس ئوتقا قويۇپ بوش قاينىتىپ، چىلاننىڭ تەمى قاينىق سۇغا تولۇق چىققاندا، چاي سېلىپ چەينەكنى ئوتتىن ئېلىپ، بىرنەچچە مىنۇت دەملەپ چىنىلەرگە قۇيۇپ بېرىمىز.
بۇ خىل چاي قانىنى تازىلاش، قانىنى سۈيۇلدۇرۇش، تېرىنى يوقىتىش، ئاۋازنى زىل قىلىش، ھاسىراشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئېگىز چاي

[خۇرۇچى] پەمىل چاي، ناۋات، ئېگىز مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئېگىزنى پاكىز يۇيۇپ، ئۆتكۈر پىچاق بىلەن ئۇششاق، نېپىز توغراپ، چەينەككە سېلىپ، قاينىق سۇ قۇيۇپ بىرنەچچە مىنۇت قاينىتىمىز. ئۇستىگە ناۋات، قارا چاي سېلىپ، چەينەكنى قىزىق جايغا قويۇپ، بىرنەچچە مىنۇت دەملەپ قاچىلارغا قۇيۇپ بېرىمىز.

زاراڭزا چېچىكى چېيى

[خۇرۇچى] زاراڭزا چېچىكى، ناۋات، پەمىل چاي، ئارپىبەدىيان مۇۋاپىق مىقدارىدا.
[تەييارلاش ئۇسۇلى] قاينىق سۇ قۇيۇلغان چەينەككە ئازراق ئارپىبەدىيان ۋە ناۋات سېلىپ، ئۇستىگە زاراڭزا چېچىكى سېلىپ بىرنەچچە مىنۇت دەملەپ، پىيالىگە قۇيۇپ كەلتۇرۇلىدۇ.
بۇ چاي مەززىلىك، پۇراقلىق بولۇپ، ئىچىشلىك بولىدۇ. ئاجىز، ياشانغانلار ئۇچۇن ماغدۇر كىرگۈزۈش، بەلغەمنى ھەيدەش رولىنى ئويناىدۇ. چىرايىنى گۈزەللەشتۇرۇش، قانىنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ ۋە كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

دورا چايلار

ئۇزۇن تارىخقا ئىگە، پارلاق مەدەنىيەت يارانقان، ئەمگەكچان، ئەقىل - پاراسەتلىك خەلقىمىزنىڭ چايخۇمارلىقى ئۇلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئادەتلىرىنىڭ بىرىدۇر. ئۇيغۇر-

www.uyghurkitap.com

لار ياقتۇرۇپ ئىچىدىغان چاي دورىلىرىنىڭ خاسىيىتى ئۆزگىچە بولۇپ، ئۇنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى رولى ناھايىتى چوڭ. خەلقىمىز ئىچىدىن يېتىشىپ چىققان نۇرغۇن ئۇزۇن ئۆمۈر چولپانلىرىمۇ كۆندىلىك ئىستېمالىدا چاي دورىسىدىن ئايرىلالمىغان. بۇ ئەنئەنە بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە تېخىمۇ تەرەققىي قىلىش هالىتىدە تۇرماقتا. ئۇيغۇرلار هازىر ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان چاي دورىلىرىنىڭ تۈرى 400 خىلغا يېتىدۇ.

دورا چاي (1)

【خۇرۇچى】 زەنجىۋىل، قوۋزاقدارچىن، پىلپىل، چىغدارچىن، ئاقمۇچ، زىرە، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چاي ياكى قارا چايغا قۇرۇق زەنجىۋىل، قوۋزاقدارچىن، پىلپىل، چىغدارچىن، ئاقمۇچ، زىرە قاتارلىق دورىلارنى سېلىپ دەملەپ، ناۋات قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

بۇ چاي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مىجەزنى تەڭشەش، تاماق سىڭدۈرۈش، مەيدە سۈسلىقنى داۋالاش رولىنى ئويناىدۇ.

دورا چاي (2)

【خۇرۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇر، ئوغرىتىكەن، گاۋزىبان هىندى، تاشاك، جويۇز، ئاقسرقەرها، خولىنجان، لاچىندانە، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، سەۋسەن، بادىرەنجى بۇيا، سۇرۇنجان، قەنتەربيون، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، شۇمشا، ئىتئۈزۈمى، شاهتەررىلەرنى ئون گرامدىن ئېلىپ، 40 گرام ساناغا ئارىلاشتۇرۇپ، بىرىك سوقۇپ، بىر لىتىر قاينىق سۇغا 10 ~ 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ. بۇ خىل چاي ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىدۇ.

دورا چاي (3)

【خۇرۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى】 قارا هېلىلە، سىرىق هېلىلە، ئامىلە ئون گرامدىن، سۇمبۇل، گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل 12 گرامدىن، شاقاقۇل، 20 گرام، دارچىن، قەلەمپۇر، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، بەدىيان، رۇم بەدىيان، لاچىندانە

ھىندى، زەنجۈبىل، قۇرۇتۇلغان ئاپېلسىن پوستى، قاقىلە، پىلپىل، گۈلدارچىن، زەپەر خەمىكى، بوزبۇغا، موزا، جويۇز، توم زەنجۈبىل، كۈشۈش ئۈرۈقلىرىنى 15 گرامدىن ئېلىپ، يېرىك سوقۇپ، بىر لىتىر قاينىق سۇغا 5 ~ 8 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

دورا چاي (4)

【خۇرۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى】 بەدىيان، رۇم بەدىيان، ئاقمۇچ، قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇر، شاكال بەدىيان، خولىنجان، توم زەنجۈبىل، پىلپىل، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جويۇز، كەتمەندى، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، گاۋزىبان قاتارلىقلاردىن ئون گرامدىن ئېلىپ، يېرىك سوقۇپ، بىر لىتىر قاينىق سۇدا بەش گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

دورا چاي (5)

【خۇرۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن بادام مېغىزىدىن 250 گرام ئېلىپ، ئۇنى قاينىق سۇدا دۇملەپ پوستىنى ئاجرىتىپ قۇرۇتۇۋالىمىز. ئاندىن قارىمۇچ، ئاقمۇچ، لاچىندانە، پىلپىل، گۈلدارچىن، زەنجۈبىل، زەپەر خەمىكى، ئاپېلسىن پوستى، بەدىيان، رۇم بەدىيان، قاقىلە، قەلەمپۇر، گاۋزىبان قاتارلىقلاردىن 20 گرامدىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىكرەك سوقۇپ، بىر لىتىر قاينىق سۇغا 5 ~ 10 گرامدىن دەملەپ ئۈسسۈزلۈق ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

دورا چاي (6)

【خۇرۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىلپىلدىن 40 گرام، زەنجۈبىل، گۈلدارچىن، لاچىندانە، بادرەنجى بۇيا، زەپەر خەمىكىنىڭ ھەربىرىنى 25 گرامدىن، ئارپىبەدىيانىنى 50 گرام ئېلىپ، يېرىك سوقۇپ، كۈنگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 8 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

دورا چاي (7)

【خۇرۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، بوزۇغا، تاشاك، زەنجۈبىل، قەلەمپۇر، گۈلدارچىننىڭ ھەربىرىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ، يېرىك سوقۇپ، بىر لىتىر قاينىق سۇغا 5 ~ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

دورا چاي (8)

【خۇرۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى】 يېزىخودىن 12 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، زەپەر خەمسكى، بەدىيان، قاقىلەنىڭ ھەربىرىنى توققۇز گرامدىن ئېلىپ، يېرىكرەك سوقۇپ، ئۈستىگە قارا چاي مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ ۋە ئون گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

دورا چاي (9)

【خۇرۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى】 دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان 40 گرامدىن، قاقىلە، جويۇز، قارىمۇچ، پىلپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گرامدىن، قەلەمپۇر، بەدىيان، رۇم بەدىيان ئون گرامدىن، كاۋاۋىچىن، جۇۋىنەنى بەش گرامدىن ئېلىپ، يېرىكرەك سوقۇپ، بىر لىتىر قاينىق سۇغا 5 ~ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

دورا چاي (10)

【خۇرۇچى】 پەمىل چاي، ناۋات، زەنجىۋىل، سوقا چىلان، ئالقات، قەلەمپۇر، دارچىن، پىلپىل، ئارپىبەدىيان قاتارلىق ھەرخىل ئىسسىقلىق دورىلار نىسبەت بويىچە تەييارلانغان چاي دورىسى، بولۇپمۇ قەشقەر، خوتەن مىللىي تېبابەت ئورۇنلىرىنىڭ تەكشىگىنى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۇ سالقىن، زەي جايلاردا سوغۇقى ئېشىپ قالغان كىشىلەر ئۈچۈن تەييارلانغان دورا چاي بولۇپ، بەدەنگە ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

دورا چاينى ھەر كىم مەجەزىگە قاراپ قايسى دورا خىل كەلسە، شۇ خىل دورا چاينى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

قەلەمپۇر چېيى

【خۇرۇچى】 قەلەمپۇر، پەمىل چاي، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 چەينەكتىكى قاينىق سۇغا بىرنەچچە تال قەلەمپۇر سېلىپ دەملەپ، ئارقىدىنلا ناۋات، پەمىل چاي سېلىپ قىزىق جايدا دەملەپ، پىيالىگە قۇيۇپ مېھمانغا كەلتۈرىسىز. بۇ خىل چاي بەدەندىكى ھەرخىل زەھەرنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىش،

كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، مېڭە، يۈرەكنى كۈچەيتىش، چىش مىلىكىنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە.

گۈل چىراي چېيى

[خۇرۇچى] ئەنگۈزە (ھىلك يېلىمى)، قارىمۇچ، توپىلاق (سەئىدى)، قەلەمپۇر، زۇپا، ئېگىر مۇڭاپىق مىقدارىدا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلاردىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ سوقۇپ تەييارلاپ، مۇڭاپىق كەلگىنىچە دەملەپ ئىچىلىدۇ. بۇ چاي بەدەننى تازىلاپ، تېرە رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

تۆت خىلىت چېيى

[خۇرۇچى] ئاق سەندەل ھىندى، قىزىل سەندەل ھىندى، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاڭاۋىچىن، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇر، ئوغرىتىكەن، گاۋزىبان ھىندى، تاشاك، جويۇز، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، لاچىندانە، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، سەۋسەن، بادرەنجى بۇيا، سۆرۈنجان، قەنتەرىيون، بەدىيان، رۇم بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، شۇمشا، ئىتئۈزۈمى، شاھتەررە ئون گرامدىن، سانا 40 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى تاسقاپ، توپا ـ چاڭلىرىنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىك سوقۇپ، بىر كىلوگرام قايناق سۇدا 10 ~ 15 گرامدىن دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ.

بۇ چاينىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، داۋاملىق دەملەپ ئىچىپ بەرسە، قان، سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن ئىبارەت تۆت خىلىتىنىڭ بەدەندىكى نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. بۇزۇلغان خىلىتلارنى بەدەندىن چىقىرىپ تاشلايدۇ. يۈرەك ۋە جىگەردىكى قانىنىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

رەئىس ئەزالار چېيى

[خۇرۇچى] بەدىيان، رۇم بەدىيان، ئاقمۇچ، قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇر، شاكال بەدىيان، خولىنجان، تۇم زەنجىۋىل، پىلپىل، لاچىندانە، جويۇز، كەتھىندى، قىزىل گۈل، سۇمبۇل، گاۋزىبان ئون گرامدىن.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] يېرىك سوقۇپ، ھەر قېتىم بىر كىلوگرام قايناق سۇغا بەش

گرامدىن دەملەپ، ئۇسسۇزلۇق ئورندا ئىچىلىدۇ. بۇ چاينىڭ تەبىئىتى مۇتىدىل بو-لۇپ، ئاشقازان ـ ئۇچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، يۇرەك، جىگەر ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

تېتىكلەشتۈرۈش چېيى

【خۇرۇچى】 پىلپىل 40 گرام، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، لاچىندانە، بادرەنجى بۇيا، زەپەر خەمىكى 25 گرام، ئارپىبەدىيان 50 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 يىرىك سوقۇپ، كۈنگە ئۇچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ～ 8 گرامغىچە دەملەپ ئىچىلىدۇ. بۇ چاينىڭ تەبىئىتى مۇتىدىل بولۇپ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىپ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

توسالغۇلارنى ئېچىش چېيى

【خۇرۇچى】 يېزىقئوت (يېزىخو) 12 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، گۈلدار-چىن، زەپەر خەمىكى، بەدىيان، قاقىلە توققۇز گرامدىن، پەمىل چاي مۇڭاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پەمىل چايدىن باشقىلىرىنى يىرىك سوقۇپ، بىر چىنە قاينىق سۇدا ئون گرامدىن مۇڭاپىق مىقدارىدا پەمىل چاي بىلەن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

بۇ چاي ئاشقازان، ئۇچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ، ئاشقازاننى قۇۋۇتلەيدۇ. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، سەپرا خىلىتىنى تەڭشەپ، مىجەزنى نورماللاشتۇرىدۇ. تومۇردىكى توسالغۇ-لارنى ئېچىپ، جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ، نېرۋىنى قۇۋۇتلەپ، ھاردۇقنى چىقىرىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

سوغۇقچانلار چېيى

【خۇرۇچى】 دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان 40 گرامدىن، قاقىلە، جويۇز، قارا-مۇچ، پىلپىل، كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گرامدىن، قەلەمپۇر، بەدىيان، رۇم بەدىيان ئون گرامدىن، كاۋاۋنچىن، سۇمبۇل، جۇۋننە بەش گرامدىن.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يىرىك سوققاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قاينىق سۇدا 5 ～ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

بۇ چاينىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، بەدەندىكى سوغۇق يەلنى ھەيدەپ، مىجەزنى تەڭشەپ، ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ، ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

روهنی ئۇرغۇتۇش چېيى

【خۇرۇچى】 ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، بوزۇغا، تاشاك، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن ئون گرامدىن.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خۇرۇچلارنى يېرىك سوقۇپ، بىر كىلوگرام قايناق سۇغا 5 ～ 10 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ. بۇ چاينىڭ تەبئىتى ئىسسىق بولۇپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى جانلاندۇرىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

يۇرەك، مېڭە چېيى

【خۇرۇچى】 رەيھان ئۇرۇقى، لاچىندانە ھىندى، رۇم بەدىيان، كۆشۈش ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان ھىندى، بەدىيان، ئۇستىقۇددۇس ئون گرامدىن، سۇمبۇل ھىندى، ئۇدىبلسان، ئاق سەندەل ئالتە گرامدىن.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، مۇڭاپىق مىقداردا دەملەپ، ئۇزاق مۇددەت ئىچىلىدۇ. بۇ چاي يۇرەك ۋە مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ، يۇرەك بىلەن مېڭىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ھەرخىل يۇرەك، مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، نېرۋىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

جىگەر چېيى

【خۇرۇچى】 قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە ئون گرامدىن، سۇمبۇل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل چېچىكى 12 گرامدىن، شاقاقۇل 20 گرام، دارچىن، قەلەمپۇر، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، بەدىيان، رۇم بەدىيان، لاچىندانە ھىندى، زەنجىۋىل، قۇرۇتۇلغان ئاپېلسىن، قاقىلە، پىلپىل، گۈلدارچىن، زەپەر خەمىكى، بۇزۇغا، موزا، جويۇز، توم زەنجىۋىل، كۆشۈش ئۇرۇقى 15 گرامدىن.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خۇرۇچلارنى يېرىك سوقۇپ، ھەر قېتىم بىر كىلوگرام قاينىق سۇدا 5 ～ 8 گرامغىچە دەملەپ ئىچىلىدۇ.

بۇ چاينىڭ تەبئىتى مۆتىدىل بولۇپ، ئاشقازان، ئۇچەيدىكى يەلنى ھەيدەپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، سۇيدۇكنى ھەيدەپ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سەۋدانى تەڭشەپ، ھاردۇقنى چىقىرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئىشتىها چېيى

【خۇرۇچى】 زىرە، جۇۋىنە، پىننە، لاچىندانە، بەدىيان ئون گرامدىن.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

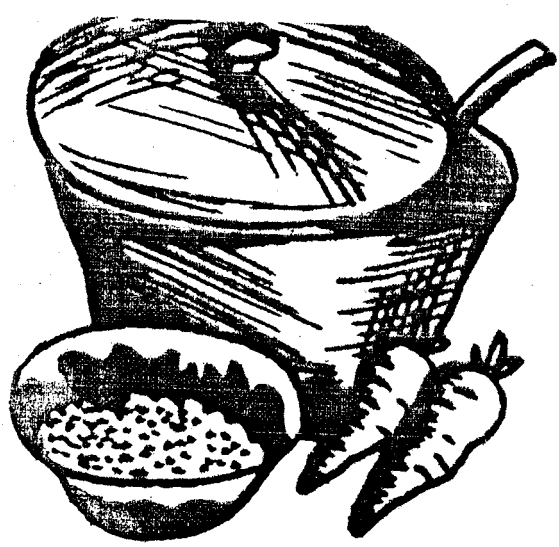
بۇ چاي ئاشقازاننى قىزىتىپ، زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ.

ئورۇقلىتىش چېيى

【خۇرۇچى】 ياۋا بادرەڭ يىلتىزى، گۈلخەيرى (لەيلىگۈل) يىلتىزى، جاۋارىش يىلتىزى، جۇۋىنە ئۇرۇقى، گېزەكئوت (سۇزاپ) ۋە زىرىدىن باراۋەر ئۇلۇشتىن، قۇرۇتۇلغان سامساق چارەك ئۇلۇش.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ھەممىسىنى چالا سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

بۇ چاي ئورۇقلىتىش رولىنى ئوينايدۇ.



قېتىقلار

ئايران ۋە قېتىق

【قېتىق ئۈيۈتۈش ئۇسۇلى】 كالا، قوي ياكى ئۆچكە سۈتىدىن تۆت كىلوگرامنى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ هارارىتى 25 ~ 30 گرادۇسقا چۈشكەندە كۆنەلگۈ (ئۈيۈتقۇ) سالىدۇ. ئېچىماي ياخشى ئۈيۈتقان 10 ~ 50 گرام كۆنەلگۈنى چوڭ چىنىگە ئېلىپ، ئازراق سۈت بىلەن سۈيۈلدۇرۇپ، ئۇستىگە ئايران ئۈيۈتۈلىدىغان سۈتنى قۇيۇپ سەل ئارىلاشتۇرۇپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى يېپىپ، قاچىنى قېلىنراق نەرسىدە يۆگەپ، ئىللىق يەرگە 2 ~ 3 سائەت قويىمىز. سۈت بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق بولماي، ئىلمان بولۇشى شەرت. سۈت ئىسسىق بولسا كۆنەلگۈ قۇيۇلغاندىن كېيىن سۈت ئېرىپ كېتىپ، ئايران ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ. سۈت سوغۇق بولسا ئايران ئۈيۈمايدۇ. ئايراندىن سۈزۈك سۇ سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىنكى قېپقالغان سۈزمە قېتىق بولىدۇ، شۇڭا، قېتىق يەنە سۈزمەمۇ دېيىلىدۇ. ئايران ئاشقازانىنى كۈچەيتىپ، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. قېتىقنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۇ تاماق سىڭدۈرۈش، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش ئىقتىدارىغا ئىگە.

ئالما، بانان تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق ئون گرام، قېنىق دەملەنگەن چاي 40 مىللىلىتىر، بانان 100 گرام، ئالما 25 گرام، هەسەل بەش گرام، كالا سۈتى (پىشۇرۇلغان) 50 مىللىلىتىر.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بانان بىلەن ئالمىنى پاكىز ئادالاپ ئۇششاق توغرىۋالىمىز. كالا سۈتى بىلەن قېنىق دەملەنگەن چاينى قاچىغا قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە قېتىق بىلەن هەسەلنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. بۇ خىل قېتىقنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىدۇ.

خۇش پۇراق قېتىق (1)

【خۇرۇچى】 سۈزمە ئون گرام، شېكەر 35 گرام، مۇئەتتەر 0.125 گرام، سۇ 115 گرام.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۇزمىگە شېكەرنى راسا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ سۇيۇلدۇرىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا مۇئەتتەر (لىمون پۇراقلىق مۇئەتتەر ئىشلەتكەن ياخشى) قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بۇ خىل قېتىق ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇپ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ.

خۇش پۇراق قېتىق (2)

【خۇرۇچى】 قېتىق بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر 80 گرام، ماندارىن مۇئەتتەر 3.5 گرام، سۇ 30 گرام، لىمون كىسلاتاسى مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 سۇزمىگە شېكەرنى راسا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ سۇيۇلدۇرۇۋالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا مۇئەتتەر (بولسا لىمون پۇراقلىق مۇئەتتەر ئىشلەتكەن ياخشى) قوشۇپ تازا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بۇ خىل قېتىق ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇپ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ.

بوّلجۇرگەن تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق بىر كىلوگرام، بوّلجۇرگەن شىرنىسى ئون گرام، لىمون كىسلاتاسى 0.9 گرام، سۇ 20 گرام، ئۇزۇم شېكىرى 100 گرام، قىزىلچا شېكىرى 30 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بوّلجۇرگەن شىرنىسى بىلەن لىمون كىسلاتاسىنى سۇدا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇزۇم شېكىرى بىلەن قىزىلچا شېكىرىنى سۇدا تولۇق ئېرىتىپ بولۇپ، ھەممە خۇرۇچلارنى قېتىققا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بۇ خىل قېتىقنىڭ ئوزۇقلۇق مىقدارى مول بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىدۇ.

مېۋە شىرنىسى قېتىقى

【خۇرۇچى】 قېتىق بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام، مېۋە شىرنىسى ئىككى كىلوگرام، مۇئەتتەر 20 گرام، لىمون كىسلاتاسى 50 گرام، ۋىتامىن C ئون گرام، سۇ 20 كىلوگرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شېكەر سۇدا تولۇق ئېرىگەندىن كېيىن، ئۈستىگە مېۋە شىرنىسى، لىمون كىسلاتاسى، ۋىتامىن، مۇئەتتەرنى قوشۇپ ئېرىتىپ، قېتىققا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

كۈنجۈت قېتىقى

[خۇرۇچى] قېتىق 200 گرام، قارا كۈنجۈت 240 گرام، ھەسەل 20 گرام، لىمون بىر دانە، سۇ ۋە تۇلغان قايناق سۇ بەش كىلوگرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قارا كۈنجۈتنى قورۇپ، پىشقاندىن كېيىن ئېزىپ، قايناق سۇدا ئېرىتىۋالىمىز. لىموننى ئېزىپ، شىرنىسىنى ھەسەل سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا قارا كۈنجۈتنى ھەسەل سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

چىلان قېتىقى

[خۇرۇچى] قېتىق 500 گرام، چىلان بوتقىسى 700 گرام، شېكەر قىيامى 600 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] چىلان بوتقىسىنى قېتىق بىلەن قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. بۇ خىل قېتىق قان تولۇقلايدۇ، ماغدۇرسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، ۋىتامىن C كەملىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالما تەملىك قېتىق

[خۇرۇچى] قېتىق 500 مىللىمېتىر، ئالما ئىككى دانە، ھەسەل 60 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئالمىنى پاكىز ئادالاپ، ئۇششاق توغرىۋالىمىز، ئاندىن پاكىز داكىغا ئېلىپ، سىقىپ سۇيىنى ئېلىپ، ھەسەل بىلەن قېتىققا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ئۈزۈم تەملىك قېتىق

[خۇرۇچى] قېتىق ئون گرام، يېڭى ئۈزۈم 350 گرام، ئاق شېكەر 300 گرام، لىمون كىسلاتاسى 2.5 گرام، سۇ ۋە تۇلغان قايناق سۇ 2.5 كىلوگرام، مۇز پارچىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] قېتىق، شېكەر، قايناق سۇلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ، پاكىز داكىغا ئېلىپ سىقىپ سۇيىنى ئېلىۋالىمىز، ئاندىن ئۈزۈم شىرنىسىنى قېتىققا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە لىمون كىسلاتاسىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ، ئاخىرىدا مۇزنى سېلىپ تەييارلايمىز.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى دۇنياسى

گىلاس تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 يېڭى گىلاس بىر كىلوگرام، ئاق شېكەر 300 گرام، قېتىق مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 گىلاسنى پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ، سۈدا قاينىتىپ كېيىن سۈزۈۋالىمىز. سۈيىنى قازانغا قايتا قۇيۇپ، شېكەر سېلىپ قاينىتىمىز. ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ، قازانىنىڭ تۈۋىدىكى چىگ يېپىپ ئۆزلۈكىدىن سوۋۇتۇپ، قېتىق ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. ھەر قېتىم ئىچكەندە يېرىم پىيالە مۇرابباغا بىر چىنە قېتىق ئارىلاشتۇرىمىز.

بۇ خىل قېتىقنىڭ قانىنى سۈيۈلدۈرۈپ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش تەسىرى بار.

دولانا تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق 200 گرام، دولانا 50 گرام، ھەسەل ياكى ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقدارىدا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 دولاننى قاچىغا سېلىپ، ئۇستىگە قاينىق سۇ قۇيۇپ ھىم ئېتىمىز. دولاننى ئېرىتىپ شىرنىسى سوۋۇغاندىن كېيىن، ئۇستىگە شېكەر ياكى ھەسەلنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بۇ خىل قېتىقنىڭ قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش رولى بار.

شاپتۇل تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق 50 گرام، شاپتۇل بەش دانە، شېكەر ئون گرام، لىمون كىسلاتاسى مۇۋاپىق مىقدارىدا، مۇز پارچىسى ئازراق.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شاپتۇلنىڭ پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ئېزىپ، سۈيىنى ئېلىۋالىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا ھەممە خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ئالۇچا تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق، ئالۇچا 500 گرام، شېكەر ئون گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالۇچىنىڭ پوستىنى سويۇپ، توغراپ، قېتىق بىلەن

بىرگە ئېزىپ شىرنىسىنى چىقىرىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

پىننە تەملىك قېتىق

[خۇرۇچى] ھۆل پىننە ئون گرام، قېتىق 200 گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] پىننىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۇيىنى چىقىرىۋالىمىز. پىسەپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

كاشتان تەملىك قېتىق

[خۇرۇچى] قېتىق 200 گرام، كاشتان مېۋىسى 180 گرام، ھەسەل 30 مىللىمېتىر.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كاشتان مېۋىسىنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، شاكىلى بىلەن ئىچ پوستىنى ئېلىۋېتىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا قېتىق بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بېھى تەملىك قېتىق

[خۇرۇچى] بېھى 140 گرام، قېتىق 80 مىللىلىتىر، لىمون شىرنىسى 20 مىللىلىتىر، ھەسەل بەش گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] بېھىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، لىمون شىرنىسى، قېتىق، ھەسەللەرنى بىرگە ئېزىش ماشىنىسىغا سېلىپ ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. ئىسسىق كۇنلەردە مۇۋاپىق مىقداردا مۇز پارچىسى سالسا بولىدۇ.

ئەنجۇر تەملىك قېتىق

[خۇرۇچى] قېتىق ئون گرام، ئەنجۇر 70 گرام، ھەسەل بەش گرام.

[تەييارلاش ئۇسۇلى] ئەنجۇرنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، سۇيىنى ئېلىۋالىمىز، ئۇنىڭغا ھەسەل ۋە قېتىق ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بۇ خىل قېتىقنى تاماقتىن كېيىن ئىچسە ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بېكەت دائىرىسى
www.uyghurkitap.com

ئەنجۇر، بانان تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق 80 گرام، بانان بەش گرام، ئەنجۇر 90 گرام، ھەسەل توت گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئەنجۇر بىلەن بانانىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئېزىپ، داكىدىن ئۆتكۈزىمىز، ئۇنى ھەسەل بىلەن قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ئالما، شوخلا تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق 500 گرام، ئالما، شوخلا ھەربىرى 250 گرامدىن.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالمىنى يۇيۇپ، پوستىنى سويۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، بوتقا قىلىۋالىمىز. شوخلىنى يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ بوتقا قىلىپ، ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ ئاخىرىدا قېتىقنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ئالما، ئامۇت، بانان، ئاپېلسىن تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق 200 گرام، ئالما 30 گرام، بانان 40 گرام، ئامۇت 30 گرام، ئاپېلسىن 30 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 مېۋىلەرنى يۇيۇپ، پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق ئېزىۋالىمىز، ئۇستىگە قېتىقنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بېھى، ئامۇت تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 بېھى 500 گرام، ئامۇت 300 گرام، لىمون شىرنىسى 500 گرام، پۇرچاق سۇتى 600 گرام، ھەسەل 30 گرام، قېتىق مۇۋاپىق مىقداردا.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بېھى بىلەن ئامۇتنى ئۇششاق توغراپ، پۇرچاق سۇتى بىلەن بىرگە يانجىش ماشىنىسىدا ئېزىپ، بوتقا ھالەتكە كەلتۈرىمىز. ئاندىن ئۇستىگە قېتىق، پۇرچاق سۇتى، لىمون شىرنىسى، ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ئەبجەش قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق 240 گرام، غورا سۇيى 120 گرام، سۇماق سۇيى 120 گرام، ئانار شەربىتى ئون گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 قېتىق، غورا سۇيى، سۇماق سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈزمە ياسايمىز. تەييارلانغان سۈزمىگە ئانار شەربىتى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

تاۋۇز تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق 80 گرام، تاۋۇز 160 گرام، ھەسەل ئون گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 پىشقان تاۋۇزنى پىچىپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغرايمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا قېتىق بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

بۆلجۇرگەن تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 بۆلجۇرگەن 80 گرام، قېتىق 110 گرام، ھەسەل بەش گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 بۆلجۇرگەنىنى يۇيۇپ، ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ پارچىلاپ، ئېزىپ داكىدىن ئۆتكۈزۈۋالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا قېتىق بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. ئۇنى سالقىن جايدا ياكى توڭلاتقۇدا ساقلاپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئالقات تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 ئالقات ئون گرام، پەمىل چاي ئىككى گرام، قېتىق مۇزاپىق مىقدارىدا.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالقات مېۋىسىنى يۇيۇۋېتىپ، ئۇستىگە سۇ قۇيۇپ بوشراق قاينىتىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا چاينى سېلىپ 15 مىنۇت دەملەپ، سوۋۇغاندا قېتىق قوشۇپ تەييارلايمىز.

ئۇجمە تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 ئاق ئۇجمە بەش گرام، كۆك چاي ئىككى گرام، قېتىق 150 گرام.
【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئۇجمە بىلەن كۆك چاينى قايناق سۇدا بەش مىنۇت دەملەپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىمىز. ئۇنىڭغا قېتىقنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.
بۇ خىل قېتىق جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۇەتلەيدۇ، كۆرۈش، ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەرگە، قۇلىقى غۇڭۇلدايدىغانلارغا مۇزاپىق كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى تورلۇقى

نەشپۈت، ئالما، ئۈزۈم تەملىك قېتىق

【خۇرۇچى】 قېتىق 150 گرام، نەشپۈت 40 گرام، ئالما 40 گرام، ئۈزۈم سۈيى 80 ملليلىتىر، ھەسەل ئون گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 نەشپۈت، ئالمىلارنى پاكىز ئادالاپ، ئېزىپ بوتقا قىلىمىز. ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ، داكىغا ئېلىپ سقىپ سۈيىنى ئېلىۋالىمىز. بوتقا بىلەن ئۈزۈم سۈيىنى ھەسەل بىلەن قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ياڭاق مېغىزى قېتىقى

【خۇرۇچى】 ياڭاق مېغىزى تۆت دانە، قېتىق 150 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. بۇ خىل قېتىق بۆرەكنى قۇۋۇەتلەپ، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

قېمىز

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن كۈپ (سابا) ۋە چۆچەك شەكىللىك ئۈزۈن ساپلىق پىشكەك تەييارلايمىز. ئاندىن بايتالنى كۈنىگە 5 ～ 6 قېتىم سېغىپ، بايتال سۈتىنى پاكىز داكىدا سۈزگەندىن كېيىن، ساباغا قۇيۇپ ئۇنىڭغا قۇرۇبا (كۆنەلگۈ ئورنىدىكى نەرسە) سالىمىز.

قېمىز تەييارلاش جەريانىدا ساباغا ھەر قېتىم سۈت قۇيغاندا بىر قېتىم قوچۇيمىز. بىر كۈندىكى ئەڭ ئاخىرقى قېتىملىق سۈت قۇيۇلغاندىن كېيىن، سابانى كۆپرەك پىشكەكلەش (قوچۇش) كېرەك. ساباقانچە كۆپ پىشكەكلەنسە، قېمىزنىڭ سۈپىتى شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ھاۋانىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقىغا ئاساسەن تۇلۇم كۈپ يۆگەپ قويۇلىدۇ. سابادىكى بايتال سۈتى سوغۇق بولسا قېمىز بولالمايدۇ.

قېمىز ئىشتىھانى ئېچىپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ.

شۇبات (تۆگە قېمىزى)

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 شۇبات تۆگە سۈتىدىن قىلىنىدىغان، قېمىزدىن قۇيۇقراق چۈچۈمەل ئۇسسۇزلۇق. شۇباتنى تەييارلاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ساباۋە پىشكەك تەييار-

لايمىز. تۆگىنى كۈنىگە 3 ~ 4 قېتىم سېغىپ، سۈتىنى پاكىز داكا بىلەن سۈزگەندىن كېيىن، ئىلمان هالەتتە ساباغا قۇيىمىز. تۆگە سۈتىنىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە ئاساسەن هەر بەش كىلوگرام تۆگە سۈتىگە ئون گرام قېتىق قۇيۇپ يېرىم سائەت پىشكەكلەيمىز. ئۇچ سائەت تىندۇرغاندىن كېيىن، كېيىنكى نۆۋەتتە سېغىلغان تۆگە سۈتىنى سۈزۈپ، ساباغا قۇيۇپ يېرىم سائەت پىشكەكلەپ، سابانى لاتا بىلەن يۆگەپ قويىمىز.

شۇبات 20 ~ 25 گرادۇسلۇق تېمپېراتۇرىدا 15 ~ 20 سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭ تەمى چۈچۈمەل بولۇپ، 5 ~ 10 گرادۇسلۇق تېمپېراتۇرىدا 5 ~ 6 كۈنگىچە بۇزۇلمايدۇ. ئۇ بىر قىسىم ئۆپكە، ئاشقازان، ئۇچەي ۋە كالتسي يېتىشمەسلىك كېسەللىكلىرىنىڭ ياخشى دورىسى هېسابلىنىدۇ.

سېرىقماي

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 تۇلۇم كۈپ (سابا) ۋە پىشكەك تەييارلايمىز. قېتىق ئۇيۇتۇلمىغان سۈت، خام قايماق ياكى قېتىقنى تۇلۇم كۈپكە قۇيىمىز. تۇلۇم كۈپكە قۇيۇلغان قېتىق، سۈت ۋە خام قايماقلار «يېغىندا» دەپ ئاتىلىدۇ. تۇلۇم كۈپ تولغاندىن كېيىن ئۇنى پىشكەكلەپ، تۇلۇم كۈپ ئىچىدىكى يېغىندىنىڭ ئېركىتى (سۇيى، ئەرقى) نى ئايرىۋالىمىز. تۇلۇم كۈپنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە ئاساسەن 10 ~ 15 كىلوگرام يېغىندىنى كۈپتىن داسقا تۆكۈپ ئىسسىتىمىز. قايتا ساباغا قۇيۇپ يېرىم سائەت پىشكەكلىگەندىن كېيىن، يېغىندىنىڭ ئەھۋالى كۆزىتىلىدۇ. سابادىكى يېغىندىنى بىر سائەت ئەتراپىدا پىشكەكلىگەندىن كېيىن، ماي ئېرىپ كەتسە يېغىندا تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئىسسىق ئىكەنلىكىنى، ماي ئېرىمەي تۇرسا يېغىندا تېمپېراتۇرىسىنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا يېغىندىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ماسلاشتۇرۇش كېرەك. ماي تولۇق ئايرىلىپ بولغاندا سابادىكى ماي يېغىندا يۈزىگە لەيلەپ چىقىدۇ. لەيلەپ چىققان بۇ ماينى سۈزۈۋېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن بىرنەچچە قېتىم چايقاپ، ئېركىتىنى ئايرىۋالغاندىن كېيىن، ماينى داكىدا سۈزىمىز. ئەڭ ئاخىرىدا تۇزلايمىز هەمدە قوينىڭ قۇيرۇق قېرىنىغا سېلىپ، ئېغىزىنى باغلاپ، سالقىن جايدا ساقلايمىز. سابادا قالغىنى «ئېركىت» دەپ ئاتىلىدۇ.

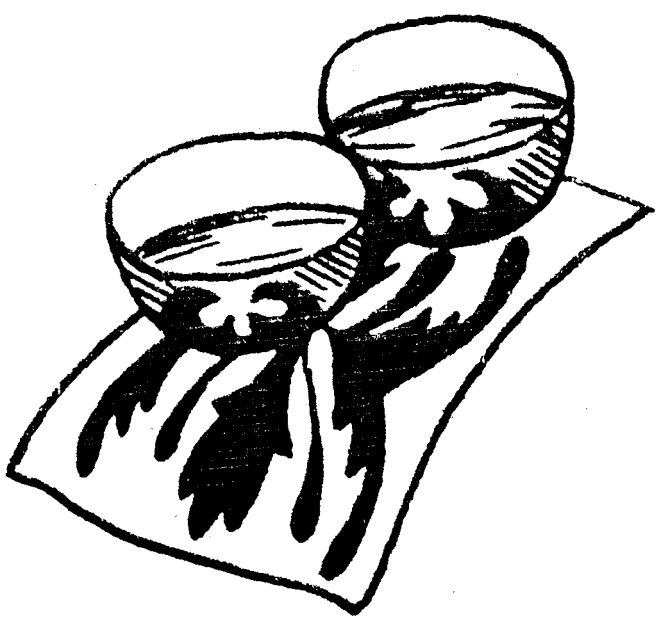
ماروژنا

【خۇرۇچى】 كالا سۈتى 500 گرام، ئاق شېكەر 150 گرام، قايماق 25 گرام، تۇخۇم سېرىقى 100 گرام، مۇئەتتەر (پۇراقلىق) ئاز مىقدارىدا.

www.uyghurkitap.com

【تەييارلاش ئۇسۇلى】 ئالدى بىلەن ئاق شېكەر ۋە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئەبجەش سۈيۈقلۇق تەييارلايمىز. ئۇستىگە قاينىتىلغان سۈتنى قۇيۇپ، دەرھال ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن قازانغا تۆكۈپ، سۇس ئوتتا 70 ~ 75 گرادۇس قىزدۇرۇپ ئۈزلۈكسىز ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئوتنى ئۆچۈرۈپ بەلگىلىك دەرىجىدە قويۇلغانغا قەدەر تېمپېراتۇرىنى تەدرىجىي تۆۋەنلىتىپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزىمىز. تىنچ ھالەتتە سوۋۇتقاندىن كېيىن قايماق ۋە مۇئەتتەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، توڭلاتقۇنىڭ سوغۇق ساقلاش خانىسىدە 8 ~ 12 سائەت سوۋۇتۇپ يېپىشقاقلىقىنى ئاشۇرىمىز. ئاندىن سوۋۇتۇلغان ئارىلاشمىنى مۇز خانىگە قويىمىز. ئارىلاشما سۈيۈقلۇق قۇيۇلۇپ ۋە سوۋۇپ تېمپېراتۇرىسى 2 ~ 3 گرادۇسقا چۈشكەندە دەرھال ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ماروزنا مۇز كرىستالىنى ھاۋا بىلەن ئۇچراشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ھەجمىنى كېڭەيتىمىز. ئوخشاش ئۇسۇلدا يەنە بىر قېتىم توڭلىتىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، قېلىپقا سېلىپ 6 ~ 8 سائەت توڭلىتىمىز.

ماروزنىنىڭ خۇش پۇراقلىقى مۇئەتتەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. رەڭگى يېمەكلىك رەڭگىنى ئىشلىتىشكە باقىدۇ. يەنە كاكائو تالقىنى ۋە مېۋە قىيامى قوشىمىز. بۇنىڭ ئۈزۈمگە لايىق پايدىسى بولىدۇ.



ئاخىرقى سۆز

ئالىي مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چاغلىرىمدىلا، ئىلىم ساھەسىدە يېڭىدىن گۈللىنىۋاتقان ۋە بەس - بەستە تەتقىق قىلىنىۋاتقان پەن — فولكلور ئىلمىغا زور ئىشتىياق باغلىغانىدىم، شۇنداقلا نۇرغۇن تەتقىقاتچى ۋە ئۇستازلارنىڭ ئۇيغۇر فولكلورى ھەققىدىكى ئىزدىنىشلىرىنى قىيتىرقىنىپ ئۆگىنىپ ۋە ئۆزلەشتۈرۈپ، ئۆزۈمۇ بۇ ھەقتە ئاز - تولا ئىزدىنىپ، ئانچە - مۇنچە نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگەنىدىم. بۇنىڭ ئىچىدە ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قىممەتلىك مەدەنىيەت جەۋھەرلىرىدىن بىرى بولغان، ئۇيغۇرلارنىڭ ئۆزىگە خاس تەن ھالىتى، دۇنيا قارىشى، ۋە مىللىي پسىخىكىسىنى شەكىللەندۈرۈشتە ئاچقۇچلۇق رول ئوينىغان، خەلقىمىزنىڭ ساغلاملىقى ۋە ھاياتىي كۈچىكە تولۇشىنى كاپالەتلەندۈرۈپ كەلگەن ئۇيغۇر تائاملىرى ۋە ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىگە بولغان قىزىقىشىمۇ ئەنە شۇ چاغلاردىكى قىزىقىشىمنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى ئىدى. بىزدە ئۇيغۇر تائاملىرىغا ئائىت كىتابلار ئازقا - ئازقىدىن نەشر قىلىنىۋاتقان بولسىمۇ، لېكىن، بۇ كىتابلارنىڭ كۆپىنچىسىدە نوقۇل تاماق ئېتىشلا سۆزلىنىپ، تائاملىرىمىزنىڭ مەدەنىيەت ئازقا كۆرۈنۈشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى قاتارلىقلار تېخى ئانچە تەتقىق قىلىنمىغانىدى. گەرچە «ئۇيغۇر ئۆرپ - ئادەتلىرى» (ئابدۇكېرىم رەھمان، رەۋىدۇللا ھەمدۇللا، شېرىپ خۇشتار)، «ئۇيغۇر ئېتنوگرافىيىسى» (ئابدۇرېھىم ھەببۇللا) قاتارلىق ئىلمىي ئەمگەكلەر ئازقا - ئازقىدىن نەشر قىلىنىپ، ئۇيغۇر تائاملىرىغا ئايرىم سەھىپە ئاجرىتىلىپ دەسلەپكى قەدەمدە ئومۇميۈزلۈك تەھلىل يۈرگۈزۈلگەن بولسىمۇ، ئەمما، ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ مەدەنىيەتنىڭ ئاساسى تۈرغۇزۇلمىدى.

شۇنىڭغا ئىشىنىش كېرەككى، بۈگۈنكى كۈندە دۇنيادىكى نۇرغۇن مىللەتلەر ئۆزلىرىنىڭ مىللىي تائاملىرىنى يوقىتىپ قويۇۋاتقان، ئاسان ۋە قولايلىق بولۇشنى كۆزدە تۇتۇپ كىشىلەر ئەخلەت يېمەكلىكلەرگە ئۆگىنىپ قېلىۋاتقان، ئوزۇقلۇقنىڭ ناچارلىقى ياكى غەيرىيلىكىدىن نۇرغۇن كىشىلىكلەر ، جۈملىدىن ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قان بېسىمى يۇقىرىلاش، قاندا ماي تەركىبى يۇقىرى بولۇش قاتارلىق كىشىلىكلەر يامراپ كېتىۋاتقان ئەھۋالدا، ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ خۇددى مۆجىزىدەكلا ئۆز تەمى ۋە ئۆز پۇرىقى، يۇقىرى ئوزۇقلۇق قىممىتىدە ساقلىنىپ قېلىشى، كۈندىن - كۈنگە قېزىلىپ راۋاج تېپىشى ھەممىمىزنى خۇشاللىققا ۋە پەخىرلىنىشكە ئۈندەيدىغان ياخشى ئەھۋالدۇر. شۇڭا ئۇنى ئوزۇقشۇناسلىق نۇقتىسىدىن، مەدەنىيەت نۇقتىسىدىن ۋە كىشىلىكلەرنى داۋالاش نۇقتىسىدىن تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولسا كېرەك.

مەن ئالىي مەكتەپتە تىل - ئەدەبىيات كەسپىدە ئوقۇدۇم ۋە مەكتەپ پۈتتۈرگەندىن

www.uyghurkitap.com

كېيىن ئاخبارات ـ نەشرىيات ساھەسىدە ئىشلەپ كەلدىم. گەرچە مېنىڭ ئاشپەزلىك ۋە ئوزۇقلۇقشۇناسلىقتىن تازا خەۋىرىم بولمىسىمۇ، لېكىن، ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىگە بولغان ئوتتەك قىزغىنلىقىم، ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىنى پۈتۈن مەملىكەتكە، دۇنياغا تونۇتۇشتىن ئىبارەت ئوتتەك قىزغىن ئىشتىياق مېنى بۇ ساھەدە ئۇزلۇكسىز ئىزدىنىشكە، يېڭى ـ يېڭى بايقاشلارنى قولغا كەلتۈرۈشكە ئۈندىدى. مەن مانا مۇشۇ ئىشتىياقنىڭ تۈرتكىسىدە تىنىمسىز ئىزدەندىم ۋە تىرىشتىم. ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ چوڭ تۈرلىرىدىن 50 نەچچە خىلىنىڭ (مەسىلەن، پولو، مانتا، لەغمەن، كاۋاپ، چۆچۈرە، . . .) كېلىپ چىقىشى ۋە ئۇنىڭ مەدەنىيەت ئارقا كۆرۈنۈشىنى يېزىپ چىقتىم، ھەتتا بەزى تائام تۈرلىرىنى ئوزۇقلۇقشۇناسلىق نۇقتىسىدىن كۆزەتتىم. بىزدە مۇشۇ يىگىرمە نەچچە يىل مابەينىدە تائاملىرىمىز توغرىلىق نۇرغۇن ئەسەرلەر ئېلان قىلىنغان بولسىمۇ، ھەممىسى پارچە ـ پۇرات بولغاچقا، ئۇنى يىغىشقا توغرا كەلدى. بۇلارنى بىر يەرگە ئەكېلىپ جەملىگەندە يەنە نۇرغۇن يېڭىلىقلارنى ھېس قىلدىم؛ قازاقىستانلىق ئوزۇقشۇناس ۋە تەتقىقاتچى رەخمىجان ئوشۇروۋنىڭ «ئۇيغۇر تائاملىرى» ناملىق مۆتىۋەر ئەسىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە تائاملارنى بايان قىلىشى ھەر جەھەتتىن ئىلمىي ۋە قايىل قىلارلىق بولغاچقا، ئۇنى مەن تۈزۈۋاتقان ئەسەرنىڭ ئومۇرتقىسى قىلدىم. تاكى مۇشۇ ئەسەر نەشر قىلىنغۇچە بولغان ئارىلىقتا قولغا چۈشۈرۈلگەن ۋە ئىگىلەنگەن ماتېرىياللارنىڭ ھەممىسىنى كىرگۈزدۇم. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ ئەسەرگە يەنە ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتى، ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى، ئۇيغۇرلارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرى، ئائىلىدە ئوزۇقلىنىش ئەدەبلىرى، ئۇيغۇرلارنىڭ نان مەدەنىيىتى، ئۇيغۇرلارنىڭ چاي مەدەنىيىتى، مېھماندارچىلىق ئەدەبلىرى قاتارلىق مەزمۇنلارنىمۇ كىرگۈزۈپ، بۇ كىتابنىڭ مەزمۇنىنى بېيىتتىم. جاپالىق ئىزدىنىش ئاخىرى مېۋە بېرىپ، بۇ ئەسەر مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملاندى.

مەن سەممىي نىيەت بىلەن بۇ ساۋابلىق ۋە قۇتلۇق ئىشقا تۇتۇش قىلغاچقا، نۇرغۇن دوست ـ يارەنلەرنىڭ ۋە كەسىپداش، قۇرداشلارنىڭ قىزغىن ياردىمىگە ۋە قوللاپ ـ قۇۋۋەتلىشىگە سازاۋەر بولدۇم، بەزى دوستلىرىم ئۆزلىرىنىڭ مۇشۇ ساھەگە مۇناسىۋەتلىك تەييار ماتېرىياللىرى بىلەن مېنى تەمىنلىدى؛ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ۋە ئوزۇقلۇقشۇناسلىق ساھەسىدە كۆزگە كۆرۈنگەن ياش تېۋىپ، تەتقىقاتچى ۋە ئوزۇقلۇقشۇناس ئەخمەتجان ئىسمائىل بۇ ئەسەرنى باشتىن ئاخىر كۆرۈپ، ئىلمىيلىك نۇقتىسىدىن بېكىتىپ بەردى ۋە قىممەتلىك تەكلىپ پىكىرلىرىنى بېرىپ، بەزىبىر مۇھىم تۈزىتىشلەرنى كىرگۈزدى.

مەن بۇ قىممەتلىك ئەسەرنىڭ نەشردىن چىقىش مۇناسىۋىتى بىلەن، ماڭا يېقىندىن ياردەم بەرگەن دوستلارغا، ئۇستازلارغا ۋە قۇرداشلارغا سەممىي رەھمىتىمنى بىلدۈرىمەن.

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. رەخمجان ئوشۇروۋ: «ئۇيغۇر تائاملىرى» ، رۇسچە، ئالمائاتا «رايان، » ، «دېمىي» نەشرىياتى، 1992 ـ يىل نەشرى.

2. مەھمۇد قەشقەرىي: «تۈركىي تىللار دىۋانى» (1 ـ، 2 ـ، 3 ـ تومىلار) ، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 1983 —، 1984 ـ يىللار ئۇيغۇرچە نەشرى.

3. يۈسۈپ خاس ھاجىپ: «قۇتادغۇبىلىك» ، مىللەتلەر نەشرىياتى 1984 ـ يىل ئۇيغۇرچە نەشرى.

4. «بەش تىللىق مانجۇچە لۇغەت» ، مىللەتلەر نەشرىياتى، 1995 ـ يىل نەشرى.

5. قۇسقۇي (مەريەم ساقسم ياپونچىدىن تەرجىمە قىلغان) : «شىپالىق تائاملار دەستۇرى» ، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2006 ـ يىل نەشرى.

6. توختى باقى: «ئۇيغۇر تائاملىرى» ، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 1984 ـ يىل ئۇيغۇرچە نەشرى.

7. يۇنۇس ھەمدۇللا: «ئۇيغۇر ئۇن تائاملىرى» ، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى، 2006ـ يىل ئۇيغۇرچە نەشرى.

8. ئەخمەتجان ئىسمائىل: «مىزاج ۋە يېمەك ـ ئىچمەك» ، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 2000 ـ يىل ئۇيغۇرچە نەشرى.

9. (لى ژېيدا، لى شىخۇڭ تۈزگەن) : «شىنجاڭچە يېمەكلىكلەر» ، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 2004 ـ يىل خەنزۇچە نەشرى.

10. «شىنجاڭنىڭ مەززىلىك يېمەكلىكلىرى» ، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 2006 ـ يىل خەنزۇچە نەشرى.

11. (خالىق جاپپار، مۇھەممەت ئابدۇللا، ئابدۇشۇكۇر تۇرسۇن تۈزگەن) : «ئاشپەزلىك يېتەكچىسى» (2 ـ قىسىم) ، شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى ساياھەت ئىنستىتۇتى كەسپىي تەربىيىلەش مەركىزى تۈزدۈرۈپ باستۇرغان، 2004 ـ يىلى.

12. ئىسراپىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم: «غەربىي يۇرت يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيەت تارىخى» مىللەتلەر نەشرىياتى، 2006 ـ يىل ئۇيغۇرچە نەشرى.

13. (ئەبەيدۇللا ئابدۇۋايىت، مەمەتجان ئابدۇللا، تۇرسۇن ھېكىم تۈزگەن) : «تېخنىك ئىشچىلار مەكتەپلىرىنىڭ بىر تۇتاش دەرسلىكى — ئاشپەزلىك ئاساسىي بىلىملىرى» ، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئەمگەك ۋە ئىجتىمائى كاپالەت نازارىتى ئوقۇتۇش ماتېرىياللىرىنى تۈزۈش ـ تەھرىرلەش بۆلۈمى باستۇرغان 2000 ـ يىلى

14. ئابدۇكېرىم رەھمان، رەۋەيدۇللا ھەمدۇللا، شېرىپ خۇشتار: «ئۇيغۇر ئۆرپ ـ ئادەتلىرى» ، شىنجاڭ ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى، 1995 ـ يىل ئۇيغۇرچە نەشرى.

15. ئابدۇرېھىم ھەببۇللا: «ئۇيغۇر ئېتنوگرافىيىسى» ، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 1993 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

16. مەتتىمىن سابىر: «ئۇيغۇر قول ھۈنەرۋەنچىلىكى» ، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2003ـ يىل نەشرى.

www.uyghurkitap.com

17. ئابدۇكېرىم رەھمان: «ئۇيغۇر فولكلورى ھەققىدە بايان» ، شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى نەشرىياتى 1993 ـ يىل نەشرى.

18. ئابدۇكېرىم رەھمان: «20 ـ ئەسىر ئۇيغۇر ماددىي فولكلور مەدەنىيىتى» ، شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى نەشرىياتى 2006 ـ يىل ئۇيغۇرچە نەشرى.

19. ئەنۋەر سەمەد قورغان: «ئۇيغۇر ئەنئەنىۋى ئەخلاقي» ، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 2006ـ يىل نەشرى.

20. مويدىن سايىت: «لوپنۇر ئەسلىمىلىرى» ، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2003 ـ يىل نەشرى.

21. مۇھەممەتئىمىن ئابلىمىت: «ئۇيغۇر چاي دورىلىرى» ، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2000ـ يىل ئۇيغۇرچە نەشرى.

22. دىلشات ئابلىز: «قوناق تائاملىرى» ، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2002 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

23. نېمەتۇللا ئەبەيدۇللا: «بىزنىڭ ئوزۇقلۇقلىرىمىز» ، شىنجاڭ ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى 1988 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

24. ئەخمەتجان ئىسمائىل: «ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ شانلىق نۇرى» ، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 2004 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

25. تۇنىياز ئىمىرنىياز: «ئۇيغۇر ئۇن تائاملىرى ۋە قورۇمىلارنى تەييارلاش تېخنىكىسى» ، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 2000 ـ يىلى نەشرى.

26. مەخمەتجان روزى: «ئۇيغۇر قورۇمىلىرى ۋە تائاملىرى» ، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2005ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

27. تۇرسۇن يۇسۇپ: «ئۇيغۇرلاردا ئاشپەزلىكنىڭ يېڭى رىسالىسى» ، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 2003 ـ يىلى نەشرى.

28. بېلىقىز سادىق، پەرىزە: «يېڭىچە پىچىنە ـ پىرەنىك پىشۇرۇش» ، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 2001 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

29. يەھيا مۇھەممەتياسىن: «ساغلاملىق ئىچىملىكلىرى» ، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 2000 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

30. ئابدۇللا ئابباس: «ئائىلىلەردە پىچىنە ـ پىرەنىك پىشۇرۇش» جۇڭگو پەننى ئومۇملاشتۇرۇش نەشرىياتى شىنجاڭ ئۇيغۇر ـ قازاق شۆبىسى، 1990 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

31. يۇسۇپجان ياسىن: «گۈلقەنت ۋە شەربەتلەرنىڭ شىپالىق رولى» مىللەتلەر نەشرىياتى، 2004 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

32. «ساغلام ئوزۇقلىنىش غىزالىرىنى تەييارلاش» ، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 2003 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

33. خالىقجان غوپۇر: «مۇرابا ۋە شەربەتنى قانداق ياساش كېرەك؟» شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 1988 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

34. (خەلىم غەمزە، ئابدۇراخمان ئۆمەر تۈزگەن) : «ئائىلىلەردە ئىچىملىك ۋە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاش» ، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 2001 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

35. خۇدايار سوپى: «مۇسۇلمانچە سوغۇق سەيلەر، قورۇمىلار، ئىچىملىكلەر» ، شىنجاڭ خەلق

سەھىيە نەشرىياتى، 2004 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
36. بېلىقمۇز سادىق، پەرىزە: «ئۇيغۇرلارنىڭ يېڭىچە تاڭاملىرى»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 2001 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
37. يۈسۈپجان ياسىن: «قەنت سىيىش كېسەللىكىنى يېمەكلىك ئارقىلىق داۋالاش»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2004 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
38. باقىت تالىپباي: «دەستۇرخان»، مىللەتلەر نەشرىياتى 2006 ـ يىلى قازاقچە نەشرى.
39. ئەخمەتجان ئىسمائىل: «مىزاج، خىلىت ۋە ئىنسان»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 1999 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
40. ئۆزقان ئىزگى (تۈركىيە): «ۋاڭ يەندېنىڭ ئۇيغۇر ئېلىگە ساياھەت خاتىرىسى ھەققىدە» شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 2003 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
41. مىرئالىم ئىنتايىتۇللا: «قېتىق ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 2000 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
42. يۇنۇس ھەمدۇللا: «يېڭى تۈزۈلگەن ئۇيغۇر قورۇمىلىرى»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى 2006 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
43. نېمەتۇللا ئەبەيدۇللا ھاجىم: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش»، شىنجاڭ ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر نەشرىياتى، 2003 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
44. (ئەخمەتجان مەتنىياز دامۇللاھاجى، مۇھەممەت ئوسمان نەشرگە تەييارلىغان): «خۇلاسە تېببىي»، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى، 2003 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
45. (ئابلىكىم خۇدابەردى نەشرگە تەييارلىغان): «تېبابەت سىرلىرى»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى، 2000 ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
46. قۇربانجان ئابلىمىت نورۇزى: «ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى يوسۇنلىرى» قوليازما.
47. (جۇ فۇخۇا تۈزگەن): «سۇت مەھسۇلاتلىرىنىڭ شىپالىق رولى»، جىلىن پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى 2005 ـ يىلى خەنزۇچە نەشرى.
48. جۇرئەت ئابدۇخېلىل: «ئۇيغۇرلارنىڭ نان مەدەنىيىتى توغرىسىدا»، «شىنجاڭ ئىجتىمائىي پەنلەر تەتقىقاتى»، 2006 ـ يىللىق 1 ـ سان.
49. قۇربانجان ئوبۇل: «ئەنئەنىۋى يېمەكلىك نان ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى»، «شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومى ئىلمىي ژۇرنىلى» 2006 ـ يىللىق 2 ـ سان.
50. ئەنۋەر سەمەد قورغان: «ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزلىرى»، «مىراس» 2007 ـ يىللىق 1 ـ سان.
51. مۇرات ئەزىزى: «مەدەنىيەت ئىنسانشۇناسلىقى نۇقتىسىدىن (تۈركىي تىللار دىۋانى) دىكى نان مەدەنىيىتىمىزگە دائىر بايانلار ئۈستىدە مۇلاھىزە» «شىنجاڭ ئىجتىمائىي پەنلەر تەتقىقاتى»، 2006 ـ يىللىق 1 ـ سان.
52. ئالىمجان ئوبۇلقاسىم: «ئىلى خەلقى ئارىسىدا ساقلىنىپ كېلىۋاتقان (نورۇز ئېشى)» «شىنجاڭ بازار يېتەكچىسى گېزىتى» نىڭ 2001 ـ يىلى 3 ـ ئاينىڭ 10 ـ كۈنىدىكى سانى.
53. توختى باقى: «ئۇيغۇر تاڭاملىرى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2004ـ يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.
54. مەخەتجان روزى: «ئۇيغۇر قورۇمىلىرى ۋە تاڭاملىرى»، قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 1999ـ

ئۇيغۇر كتابلىرى تورى
www.uyghurkitap.com

يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

55. ئابلىز مۇھەممەد سايرامى: «قەدىمكى ئۇيغۇر تاماللىرىغا ئائىت ئارخېئولوگىيىلىك مەلۇ-ماتلار»، «شىنجاڭ گېزىتى» نەشرى 1993 - يىلى 7 - ئاينىڭ 9 - كۈنىدىكى سانى.

56. خالىدە ئىسرائىل: «نان»، «شىنجاڭ مەدەنىيىتى» 2002 - يىللىق 3 - سان.

57. ئادىل مۇھەممەد تۇران: «مەكتەپ تارىخ - مەدەنىيىتى» (1 - كىتاب)، شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى نەشرىياتى، 2006 - يىلى ئۇيغۇرچە نەشرى.

58. ئابلىز مۇھەممەد سايرامى: «ئۇيغۇرلاردا چاي مەدەنىيىتى»، «مىراس» ژۇرنىلىنىڭ 2006 - يىللىق 6 - سانى.

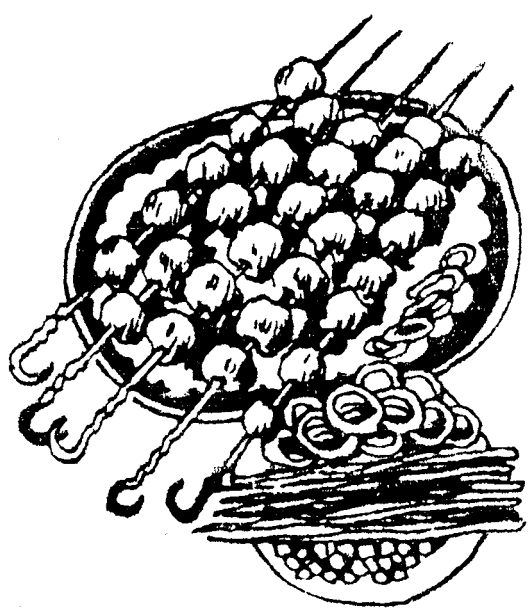
59. مۇھەممەد سادىق قەشقىرى: «ئادابۇسسالىھىن» (ياخشى كىشىلەرنىڭ ئەدەبلىرى) قولياز-ما.

60. كەرىم مەھمۇدوۋ: «ئۆزبېك تاماللىرى»، ئۆزبېكىستان س س ر دۆلەت نەشرىياتى 1960- يىلى ئۆزبېكچە نەشرى.

61. «خوتۇن - قىزلار ئېنسىكلوپېدىيىسى»، ئۆزبېكىستان قامۇس نەشرىياتى 2002 - يىلى ئۆزبېكچە نەشرى.

62. ئابدۇرىشات مۇساجان تۇغرۇل: «كېرىيىلىكلەرنىڭ ئۆزگىچە ئادەتلىرى»، «كۆكبۇلاق» ژۇرنىلىنىڭ 2003 - يىللىق 2 - سانى.

63. «شىنجاڭ ياشلىرى»، «بۇلاق»، «مىراس» ژۇرناللىرىنىڭ مۇناسىۋەتلىك سانلىرى.



ئۇيغۇر تائاملار قامۇسى

مەسئۇل مۇھەررىرى: خاسىيەت ئىبراھىم
پىلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل كوررېكتورى: تۇرنىسا ئۆمەر
* * *
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
نەشرىيات ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورۇ
پوچتا نومۇرى: 830001 تېلېفون نومۇرى: 2832440 (0991)
باسقۇچى: شىنجاڭ ئالتۇن يارۇق مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى ۋە بېسىلىشى: 2007 ـ يىل 6 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
ئۆلچىمى: 1168×850 مم، 32 فورمات، 49.75 باسما تاۋاق، 530 مىڭ خەت
تىراژى: 1—3070
* * *
ISBN 978—7—5372—4245—5
باھاسى: 66.00 يۈەن