ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى

ئۆپكە ـ هېسىپ، سېرىقئاشلار

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئەلى
تۈزگۈچى: يۇنۇس ھەمدۇللا
مەسئۇل مۇھەررىر: ئەكبەر ئەلى
گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مىرزات ئابدۇللا تاجى
مەسئۇل كوررېكتور: زەمىرە پىدائىي، سەنەۋەر ئىبراھىم
فوتوگراف: مىرزات ئابدۇللا تاجى، مۇختەر مىجىت
كومپيۇتېردا: جۈرئەت ھاشىم، مىرزات ئابدۇللا تاجى
نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 ـ نومۇر
تېلېفون: 0991-2827472
پوچتا نومۇرى: 830001
ساتقۇچى: جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى
باسقۇچى: شىنجاڭ يىلوڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
فورماتى: 1230 × 880 مىللىمېتىر 1/32
باسما تاۋىقى: 4
نەشرى: 2007 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
باسمىسى: 2011 ـ يىلى 5 ـ ئاي 4 ـ بېسىلىشى
تىراژى: 15800 ــ 12800
كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 228 - 11225 - 8
باھاسى: 12.00 يۈەن

uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

يېمەك ـ ئىچمەك ــ ئىنسانىيەتنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل. ئىنسان كۈندىلىك تۇرمۇشتا يېمەك ـ ئىچمەكسىز يەنى ئاش ـ تاماقسىز ياشىيالمايدۇ، ئىنسانىيەتنىڭ ئىپتىدائىي ھالىتىدىكى ئوزۇقلىنىشى پەقەت مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش، يەنى ئاچلىقتىن ئۆلۈپ قالماسلىق ئۈچۈنلا بولسا، ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ ئوزۇقلىنىش مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشتىن باشقا يەنە بىر خىل تۇرمۇش لەززىتىگە ئايلانغان. شۇ ۋەجىدىن ئادەملەر ھەر خىل ئۆسۈملۈك، زىرائەتلەردىن پايدىلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئاغزىغا تېتىيدىغان، كۆزگە چىرايلىق كۆرۈنىدىغان، بۇرنىغا مەززىلىك پۇرايدىغان تائاملارنى ئىجاد قىلىپ، ئۇنىڭدىن ئۆزىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئارزۇسىنى قاندۇرۇپ كەلدى ۋە ئۆزىنىڭ روھىي دۇنياسىنى خۇش قىلىپ كەلدى. كېيىنچە ئىنسانىيەت تەرەققىياتىنىڭ ئېھتىياجى بىلەن يېمەك ـ ئىچمەك بازارغا يۈزلەندى، دەسلەپتە ئاددىي ئاشخانىلاردىن بارا ـ بارا تەرەققىي قىلىپ، ھەر خىل ھەشەمەتلىك رېستورانلار پەيدا بولدى. دەسلەپتە ھەرقايسى جايلاردىكى ئادەملەر ئۆز جايلىرىدىكى بىرنەچچە خىل يەرلىك تائاملارنى ئېتىش بىلەنلا كۇپايىلەنسە، كېيىنچە دۇنيادىكى ھەر خىل مەدەنىيەتنىڭ ئۆزئارا ئالمىشىشى سەۋەبىدىن، يېمەك ـ ئىچمەكلەرمۇ ئۆزئارا ئالمىشىپ، تۈرلىرىمۇ كۆپەيدى. بۇنىڭ بىلەن يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيەت بولۇپ شەكىللەندى.

ئۇيغۇرلار ــ يېمەك يولىنىڭ تۈگۈنى بولغان شىنجاڭدا ياشاپ كەلگەن

شانلىق مەدەنىيەتكە ئىگە قەدىمىي بىر مىللەت. ئۇيغۇرلارنىڭ ياشاپ كەلگەن جۇغراپىيىلىك ئورنى، دىنىي ئېتىقادى، ئۆرپ - ئادىتى ئۆزىگە خاس يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلغان. ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىدىن ئۇلارنىڭ چارۋىچىلىق ۋە دېھقانچىلىق بىلەن شۇغۇللانغانلىقىنىڭ ئىزنالىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرىمۇ ئالاھىدە تەرەققىي قىلغان. ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى جۇڭگو يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ تەركىبىي قىسمى، جۇملىدىن شىنجاڭنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىدۇر. ئۇيغۇرلار ئۆزلىرىنىڭ ئەنئەنىۋى يېمەك - ئىچمەكلىرىنى ساقلاپ قالغان ۋە ئۇنى بېيىتقان ئاساستا، قېرىنداش مىللەتلەر ۋە باشقا ئەللەر خەلقلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىپ، ئۆزلەشتۈرۈپ، ئۆزىنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنى تېخىمۇ بېيىتىپ كەلمەكتە.

بىز خەلقىمىز بىلەن بىللە مۇشۇ ئېسىل نازۇنېمەتلەردىن ھۇزۇرلىنىش ۋە ئاشپەزلىك ھۈنىرىنى ئۆگەنمەكچى بولغان شاگىرتلارنى قوللانما بىلەن تەمىنلەش مەقسىتىدە، شىنجاڭدىكى ئاشپەزلىك كەسپىنىڭ داڭلىق ئۇستىلىرىنى تەشكىللەپ، « ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى مەجمۇئەسى » دېگەن سەرلەۋھىدە بىر يۈرۈش جەمئىي 22 پارچە كىتاب تۈزۈپ چىقتۇق. كىتابلار تاماق تۈرى بويىچە تۈزۈلدى، ھەربىر تۈردىكى تاماق بىر كىتاب قىلىندى، ھەربىر كىتابتا 35 خىلدىن 40 خىلغىچە تاماق تونۇشتۇرۇلدى. چۈشىنىشكە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، بىر خىل تاماققا كېتىدىغان خۇرۇچلار، تاماقنى ئېتىش جەريانلىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلدى، كۆرۈپ چۈشىنىشكە تېخىمۇ ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، تائاملارنىڭ ھەم ئۇنى ئېتىش جەريانلىرىنىڭ رەڭلىك رەسىملىرى بېرىلدى ۋە بىر قىسىم تائاملارنى ئېتىش جەريانى VCD پلاستىنكىسىغا ئېلىندى. ئۆگەنگۈچىلەر پلاستىنكىنى كۆ-

رۇپمۇ ئۆگىنىۋالالايدۇ. بىز يەنە ئوقۇرمەنلەرنى مۇشۇ تائاملارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى، بەدەنگە بولغان پايدا ـ زىيىنى ھەققىدە يۈزەكى چۈشەنچىگە ئىگە قىلىش مەقسىتىدە ھەربىر كىتابنىڭ ئاخىرىدا شۇ كىتابتىكى تائاملارغا كېتىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق.

ئاخىرىدا، ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەنلەرنىڭ سەمىگە شۇنى سالماقچىمىزكى، كىتابىمىزغا كىرگۈزۈلگەن تائاملارنى ئېتىش ئۇسۇلى ئاساسەن ئىككى كىشىلىكتىن تۆت كىشىلىككىچە مىقداردىكى تاماقنى ئۆلچەم قىلىش ئاساسىدا تونۇشتۇرۇلغان، ئۇنىڭغا كېتىدىغان خۇرۇچلارمۇ ئاساسەن شۇ ئۆلچەم بويىچە بېرىلگەن. ئوقۇرمەنلەرنىڭ شۇ تائام ئۈستىدە مەشغۇلات ئېلىپ بارغاندا كىتابتىن پايدىلانغان ئاساستا، ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشىنى، بولۇپمۇ تۇز ۋە ھەر خىل دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىشلەتكەندە ئۆزىنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرىگە قاراپ ئىشلىتىشىنى سورايمىز.

كىتابىمىزدا بەزى سەۋەنلىكلەردىن ساقلىنالمىغان بولۇشىمىز مۇمكىن. كەسىپداشلار ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ بۇ كىتابلارنى تېخىمۇ مۇكەممەل ئىشلىشىمىز ئۈچۈن سەمىمىي تەكلىپ بېرىشلىرىنى ئۈمىد قىلىمىز.

مۇندەرىجە

قۇيۇلغان ئۆپكە 1
هېسىپ 3
سۇتلۇك ئۆپكە 5
يېشىل ئۆپكە 7
تۇخۇملۇق ئۆپكە 9
قىزىل ئۆپكە 11
سېرىق ئۆپكە 13
گۆش قىيمىلىق هېسىپ 15
جىگەرلىك هېسىپ 17
كۆك ماشلىق هېسىپ 19
يارما هېسىپ 21
بۆرىيېمەس 23
سېرىقئاش 25
كاۋاپلىق سېرىقئاش 27
راڭپىزا 29
قېلىن راڭپىزا 31
ياغدا كۆپتۈرۈلگەن راڭپىزا 33
دىرىلداق (لەڭپۇڭ) 35
دىرىلداق قورۇمىسى 37
دىرىلداق يايمىسى 39

مۆچ ـ چوققا قورۇمىسى 41
چۇچۇمەل پاچاق قورۇمىسى 43
خاس پاچاق قورۇمىسى 45
كاللا ـ پاقالچاق ـ ئۆپكە قورۇمىسى 47
ئىچۋاق قورۇمىسى 49
ئاق ـ قارا ئۆپكە 51
چاقماق بۆرەك 53
قورۇما جىگەر 55
كۇنجۇتلۇك جىگەر 57
جىگەر ـ يۈرەك قورۇمىسى 59
داغلانما ئۈچەي 61
ئىچۋاقلار 63
چۇچۇمەل قېرىن 65
يېشىل دىرىلداق 67
ئاق قېرىن 69
قىيمىلىق تىرىپ 71
قىزىلمۇچ ياغلىق تىرىپ ... 73
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خورۇچلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خوسۇسىيىتى 75

www.uyghurkitap.com

قويۇلغان ئۆپكە

灌面肺子

خورۇچلىرى: يېڭى سويغان قوينىڭ ساق ئۆپكىسىدىن بىر دانە، ئۆپكە قويغۇچتىن بىر دانە، ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام ئەتراپىدا، ئەبجەش ياغدىن 300 گرام، تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۆپكىنىڭ كانىيىدىن سۇ ماڭدۇرۇپ، قايتا ـ قايتا قانسىرتىمىز، ئاقىرىپ سۈزۈك ھالەتكە كىرگەندە قويۇپ قويىمىز.

2. ئۇنغا تۇز سېلىپ، خېمىر يۇغۇرۇپ، تىندۇرۇپ، چوڭ داسقا سېلىپ، سوغۇق سۇ قۇيۇپ، ئىككى قول بىلەن توختىماي مىجىپ، خېمىرنىڭ تەركىبىدىكى كراخماللارنى تولۇق چىقىرىمىز، كراخماللىرى تولۇق چىقىپ بولغان خېمىر تىرىپىنى قاچىغا سېلىپ تىندۇرىمىز. خېمىرنى مىجىپ، چىقىرىلغان كراخمالغا ئازراق تۇز سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆپكىنىڭ كانىيىغا ئۆپكە قويغۇچنى سېلىپ، تەڭشەلگەن كراخمالنى ئۇنىڭغا قويىمىز. ئۆپكە كراخمالغا لىق توشۇپ چىڭ بولغاندا قايناۋاتقان قازانغا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سىرقاشلار

سىلىپ، ئۈستىدىن بىر پىيالە ياغ قۇيۇپ سىڭدۈرۈپ، ئۆپكىنىڭ كانىيىنى چىڭ بوغۇپ قايىنتىپ پىشۇرىمىز. خېمىر تېرىپىنى ئوبدان تىندۇرۇپ، داكىغا يۆگەپ ئۆپكە بىلەن بىرگە پىشۇرساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ھېسىپ

灌羊肠子

خورۇچلىرى: يېڭى سويۇلغان قوينىڭ ساق ياغلىق ئۈچەيدىن ئىككى تال، گۆرۈچتىن بىر كىلوگرام، قىزىل ـ سېرىق سەۋزىدىن ئىككى تالدىن، يۈرەكتىن بىر تال، لوق گۆشتىن 200 گرام، پىيازدىن بىر باش، ئەبجەش ياغدىن 150 گرام، قۇرۇق ئۇندىن 200 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن ئۇندىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۈچەينىڭ باش قىسمىدىن سۇ يۇرگۈزۈپ، تازىلاپ، چوكا بىلەن ئۈچەينى تەتۈر ئۆرۈپ، يەنە يۇيۇپ، چوكا بىلەن قايتا ئۆرۈپ، ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئىنچىكە ئۈچىنى يىپ بىلەن چىڭ بوغۇپ، يوغان قىسمىنى ھېسىپ قۇيۇشقا تەييارلايمىز. 2. گۆرۈچنى يۇيۇپ ئىلمان سۇغا چىلاپ قويىمىز، گۆش ۋە باشقا خورۇچلارنى ئۇششاق توغراپ تەييارلايمىز، ئاندىن گۆرۈچنى سۇسىزلاندۇرۇپ ئۇنىڭغا توغرالغان خورۇچلارنى سېلىپ تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن ئۇنى، ئەبجەش ياغ قويۇپ ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ياكى شورپا قويۇپ، سۇلۇقراق قىيما تەييارلايمىز. 3. ئۈچەينىڭ يوغان بېشىنى بارماق بىلەن كېرىپ تۇرۇپ، قىيمىنى ئۈچەي

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سىرقىئاشلار

ئاغزىدىن قۇيۇپ، پات ـ پات سىيرىپ تۆۋەنگە يۆرگۈزۈپ ئۈچەي قىيمىغا تولۇق توشقاندا، ئۈچەينىڭ توم تەرىپىنى يىپ بىلەن چىڭ بوغۇپ، كورىغا سېلىپ بەش مىنۇت دۈملىگەندىن كېيىن، يىڭنە بىلەن ھېسىپنى بىرقانچە جايدىن تېشىپ قويۇپ، ھېسىپ پىشقۇچە يەنە دۈملەيمىز، ۋاقتى مالنىڭ قېرى ـ ياشلىقىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سۈتلۈك ئۆپكە

牛奶面肺子

خۇرۇچلىرى: يېڭى سويغان قوينىڭ ساق ئۆپكىسىدىن بىر دانە، ئاق ئۇندىن 500 گرام ياكى كراخمالدىن 300 گرام، يېڭى سېغىلغان سۈتتىن بىر كىلوگرام، ئەبجەش ياغدىن 300 گرام؛ تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۆپكىنى ئوبدان قانسىرىتىمىز، خېمىر يۇغۇرۇپ سۇدا مىجىپ، كراخمال تەييارلايمىز. 2. قۇرۇق كراخمالغا سۈتنى قوشۇپ سۇيۇلدۇرىمىز. ئۇن سۇيىنى سۈزۈپ تۆكۈۋېتىپ، قالغان كراخمالنى سۈتلۈك كراخمالغا قوشۇپ تەييارلايمىز. 3. تەييارلانغان سۈتلۈك كراخمالنى، ئۆپكىگە قۇيۇپ، ئۆپكە چىڭ توشقاندا قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ تۇرۇپ، قايتا تولۇقلاپ، ئۆپكە كانىيىدىن تۇز ۋە چۇچۇتۇلگەن ئەبجەش ياغنى قۇيۇپ، كانايىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ، قازاندا ئۆپكە بىلەن خېمىرنىڭ تىرىپىنى بىللە پىشۇرۇۋېلىپ، قازاندىن ئېلىپ سەل سوۋۇغاندا توغراپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل ئىسسىق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سىرقئاشلار

www.uyghurkitap.com

يېشىل ئۆپكە

菠菜面肺子

خۇرۇچلىرى: يېڭى سويۇلغان قوينىڭ ساق ئۆپكىسىدىن بىر دانە، يۇمران پالەك يوپۇرمىقىدىن 300 گرام، ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، ئەبجەش ياغدىن 150 گرام؛ تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۆپكە ئىچىگە سۇ يۇرگۇزۇپ ئۆپكە ئاقارغۇچە قانسىرىتىمىز. 2. پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ، ئاندىن چوڭ داسقا سېلىپ، سوغۇق سۇ قۇيۇپ مىجىپ خېمىردىكى كراخمالنى چىقىرىۋېلىپ، قېلىپ قالغان خېمىر تىرىپى بىلەن كراخمالنى ئايرىم - ئايرىم قاچىغا ئېلىپ تىندۇرىمىز. 3. پالەك يوپۇرمىقىنى يۇمشاق چاناپ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز داكىغا سېلىپ سىقىپ، سۈيىنى ئايرىم قاچىغا ئېلىۋالىمىز. 4. كراخمالنى ئىككى - ئۈچ سائەت تىندۇرۇپ، سېرىق سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇۋالىمىز. ئۆپكە قۇيغۇچنى ئۆپكىگە ئۇلاپ ئۆپكىگە كراخمال قۇيىمىز. ئۆپكە كراخمالغا توشقاندا ئۇنى قايناۋاتقان قازانغا

تەبىئىتى:
ھۆل ئىسسىق.

سېلىپ تۇرۇپ، قىزىتىلغان ئەبجەش ياغ بىلەن پالەك سۈيىنى قۇيۇپ، ئۆپـ
كىگە يۇرگۇزۇۋەتكەندىن كېيىن كاناي ئاغزىنى چىڭ چىگىپ، 30 مىنۇت
ئەتراپىدا دۇملەپ پىشۇرۇپ، لېگەنگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تۇخۇملۇق ئۆپكە

鸡蛋面肺子

خۇرۇچلىرى: يېڭى سويغان قوينىڭ ساق ئۆپكىسىدىن بىر دانە، يېڭى تۇخۇمدىن بەش دانە، ئاق ئۇندىن بىر يېرىم كىلوگرام، سۈيىغىدىن 300 گرام، پىيازدىن بىر دانە، ئۆپكە ئاغزىدىن بىر دانە، تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. تىنغان خېمىرنى چوڭ داسقا سېلىپ، خېمىر چۆككۇدەك سوغۇق سۇ قۇيۇپ، مىجىپ خېمىر كراخمالىنى چىقىرىپ، كراخمال سۈيىنى ئىككى سائەت ئەتراپىدا تىندۇرىمىز. خېمىر تىرىپىنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ ئۇنىمۇ تىندۇرىمىز. 3. ئۆپكە ئاغزىنىڭ تۇيۇق تەرىپىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئۆپكىنىڭ كانىيىغا ئۆپكە ئاغزىنى پۇختا تىكىپ، ئۆپكىگە سوغۇق سۇ ماڭدۇرۇپ ئاقارغۇچە قانسىرىتىمىز. 4. تىنغان كراخمالنىڭ سېرىق سۈيىنى سارقىتىۋېتىپ، ساپ كراخمالنى قالدۇرۇپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆپكىگە قۇيىمىز. ئۆپكە يېرىم تولغاندا سۈيىغى ۋە بەش دانە تۇخۇمنى چېلىپ، ئايرىم ـ ئايرىم قۇيۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىدىن قالغان كراخمالنى قۇيىمىز. ئۆپكە لىق تولغاندا، ئۆپكە

تەبئىتى :

ئىسسىق .

ئاغزىنى چىڭ بوغۇپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، يېرىم سائەت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئۈستىگە پىيازلىق تۇز سۈيى قۇيۇپ ئىستېمال قىلىمىز. خېمىر تەرىپىنى ئۆپكىنى سېلىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە سېلىپ پىشۇرساقمۇ ياكى ئايرىم جىمبىللىق كورىدا پىشۇرساقمۇ بولىدۇ.

قىزىل ئۆپكە

红花面肺子

خۇرۇچلىرى: يېڭى سويغان قوينىڭ ساق ئۆپكىسىدىن بىر دانە، ئۆپكە ئاغزىدىن بىر دانە، ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام ئەتراپىدا، زاراڭزا چېچىكىدىن 10 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 250 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. تىنغان خېمىرنى بىر چوڭ داسقا سېلىپ ئۈستىگە خېمىر چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ مىجىپ، خېمىر تەركىبىدىكى كراخمالنى چىقىرىپ، كراخمال سۈيىنى ئىككى سائەت تىندۇرىمىز، خېمىر تىرىپىنىمۇ ئايرىم قاچىغا سېلىپ تىندۇرىمىز، ئۆپكىنىڭ كانىيىغا ئۆپكە ئاغزىنى پۇختا تىكىپ، ئۆپكە ئاقارغۇچە سوغۇق سۇ قۇيۇپ قانسىرىتىمىز. 3. زاراڭزا چېچىكىنى بىر قاچىغا سېلىپ، قايناق سۇ قۇيۇپ دۇملەپ، رەڭگىنى چىقىرىپ تەييارلىۋالىمىز. 4. تىنغان كراخمالنىڭ سۈيىنى سارقىتىۋېتىپ، ساپ كراخمالغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ۋە زاراڭزا چېچىكىنىڭ سۈيىنى قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ، ئۆپكىگە قۇيىمىز. ئۆپكە يېرىم تولغاندا تەييارلانغان قىزىلمۇچ يېغىنى قۇيۇپ، ئاندىن

تەبىئىتى:

ئىسسىققا مايىل.

ئۆپكە ـ ھېسىپ، سېرىقئاشلار

قايتا كىراخمال يۇرگۇزۇپ، ئۆپكە تولغاندا قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، ئۆپكە ئاغزىنى چىڭ بوغۇپ، تۇۋاقنى يېپىپ، يېرىم سائەت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرۇۋېلىپ توغراپ، پىيازلىق تۇز سۈيىنى سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سېرىق ئۆپكە

姜黄面肺子

خۇرۇچلىرى: يېڭى سويغان قوينىڭ ساق ئۆپكىسىدىن بىر دانە، ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سۇيېغىدىن 300 گرام، قوي قېرىنىنىڭ ئۆپكە ئاغزىدىن بىر دانە، سوقۇلغان زەرچىۋىدىن 20 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز، ئاندىن خېمىرنى چوڭ داسقا سېلىپ، خېمىر چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ مىجىپ، خېمىر تەركىبىدىكى كراخمالنى چىقىرىپ ئىككى - ئۈچ سائەت تىندۇرىمىز، خېمىر تىرىپىنى ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئىككى - ئۈچ سائەت ئەتراپىدا تىندۇرىمىز. 2. قوي قېرىنىنىڭ ئۆپكە ئاغزىنى كېسىۋېلىپ تۇيۇق تەرىپىدىن كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئۇنىڭ سىلىق تەرىپىنى ئىچىگە، تىرىپلىق گۇللۇك تەرىپىنى سىرتىغا قىلىپ، ئۆپكىنىڭ كاناي ئاغزىغا تىكىمىز. ئۆپكىگە سوغۇق سۇ يۇرگۇزۇپ، ئۆپكىنى ئاقارغۇچە قاندۇرىمىز. زەرچىۋىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەييارلىۋالىمىز. 3. تىنغان كراخمالنىڭ سېرىق سۇيىنى سارقىتىۋېلىپ، كراخمالغا مۇۋاپىق مىقداردا

تەبىئىتى:

ئىسسىقتا مايىل.

ئۆپكە، ھېسىپ، سېرىقئاشلار

تۇز زەرچىۋە سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۆپكىگە قۇيىمىز. كىراخمالنىڭ يېرىمى قۇيۇلۇپ بولغاندا سۇيىغى قۇيۇپ، ئۈستىدىن يەنە كىراخمال قۇيۇپ، ئۆپكە تولغاندا ئاقمۇچ يۇرگۇزۇپ، ئۆپكە ئاغزىنى بوغۇپ، قايناۋاتقان قازانغا سالىمىز، ئۈستىگە خېمىر تىرىپىنى سېلىپ يېرىم سائەت ئەتراپىدا قايىنىتىپ پىشۇرۇپ توغراپ ئۈستىگە پىيازلىق تۇز سۇيى سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

گۆش قىيمىلىق ھېسىپ

肉末灌肠子

خورۇچلىرى: سېمىز لوق گۆشتىن بىر كىلوگرام، پىيازدىن بىر باش، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن ئىككى تالدىن، سەۋزىدىن بىر تال، ئاق ئۇندىن 100 گرام، ئەبجەش ياغدىن 50 گرام، قوينىڭ ياغلىق ئۈچەيدىن بىر دانە؛ تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىن ئۇنلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئىشلەش ئۇسۇلى: 1. قوي گۆشىنى يۇمشاق چانايمىز. باشقا خورۇچلار-نىمۇ ئۇششاق توغرايمىز. چانالغان گۆشكە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ، تۇز بېرىپ سۇيۇلدۇرۇپ، ئۇنىڭغا باشقا خورۇچلارنى قوشۇپ، ئۈستىگە ئاقمۇچ، كاۋاۋ-چىن ئۇنى، تۇز، ئەبجەش ياغ سېلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 2. يۇيۇپ تازىلانغان ئۈچەينىڭ ئىنچىكە قىسمىنى كېسىۋې-لىپ ئۇنىغا مىلەپ، ئارزاق تۇز سېپىپ، چوكا بىلەن تەتۈر ئۆرۈپ تەييارلاپ قويىمىز. 3. ئۈچەينىڭ چوڭ قىسمىنىڭ ئىنچىكە بېشىنى يىپ بىلەن چىڭ بوغۇپ، چوڭ بېشىدىن قىيمىنى قۇيۇپ تولدۇرۇپ، ئاندىن ئۈچەينىڭ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ئاغزىنى چىڭ بوغۇپ، تەييارلاپ قويۇلغان ئىنچىكە ئۈچەي بىلەن قوشۇپ قاسقانغا سېلىپ، 25 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇپ، تاۋاققا ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

جىگەرلىك ھېسىپ

羊肝灌肠

خورۇچلىرى: يېڭى سويغان قوينىڭ ساق جىگىرىدىن بىر دانە، ياغلىق ئۈچەيدىن بىر دانە، گۈرۈچتىن 200 گرام، پىيازدىن بىر باش، قوينىڭ قۇيرۇق مېيىدىن 100 گرام، قوناق ئۇنىدىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۈرۈچنى يۇيۇپ چىلاپ قويىمىز. پىياز، جىگەر، قۇيرۇق ماي ئىنمۇ ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، ئاقمۇچ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 2. يۇيۇپ تەييارلانغان ياغلىق ئۈچەينىڭ ئىنچىكە قىسمىنى كېسىۋېلىپ، ئازراق تۇز سېپىپ، قوناق ئۇنىغا مىلەپ، ئۈچەينى چوكا بىلەن تەتۈر ئۆرۈپ تەييارلاپ قويىمىز. 3. قىيمىغا گۈرۈچنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، ئۈچەينىڭ ئىنچىكە ئۇچىنى چىڭ بوغۇپ، يوغان ئۇچىدىن قىيمىنى ئۈچەيگە قۇيۇپ لىق تولدۇرۇپ، ئۈچەي ئاغزىنى چىڭ بوغۇپ، ئۇنىغا مىلەنگەن ئۈچەي بىلەن بىللە قاسقانغا سېلىپ، 20 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇپ، تاۋاقتا ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سېرىقئاشلار

www.uyghurkitap.com
تۆتقۇز كىتاب تورى

كۆك ماشلىق ھېسىپ

绿豆灌肠

خۇرۇچلىرى: كۆك ماشتىن 250 گرام، لوق گۆشتىن 100 گرام، گۇرۇچتىن 100 گرام، قوينىڭ ياغلىق ئۈچىيىدىن بىر تال، ئەبجەش ياغدىن 150 گرام، يۈرەكتىن ئىككى تال، قىزىل - سېرىق سەۋزىدىن بىر تالدىن، پىيازدىن يېرىم باش؛ تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن ئۇنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن كۆك ماشنى يۇيۇپ ئىسسىق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، يۇمشىتىپ قازانغا سېلىپ، يېرىم سائەت ئەتراپىدا قاينىتىپ ئېتىلدۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز. 2. گۆش، يۈرەك، پىياز، سەۋزىلەرنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن ئۇنى، گۇرۇچ، كۆك ماش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئەبجەش ياغ سېلىپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، سۇلۇقراق قىيما تەييارلايمىز. 3. تەييارلانغان ياغلىق ئۈچەينىڭ ئىنچىكە تەرىپىنى يىپ بىلەن بوغۇۋېتىپ، يوغان بېشىدىن قىيمىنى قۇيۇپ لىق تولدۇرۇپ، ئۈچەينىڭ ئاغزىنى بوغۇپ قازانغا سېلىپ 10 مىنۇت قاينىغاندىن كېيىن، يىڭنە بىلەن بىرقانچە يېرىدىن تېشىپ يېلىنى چىقى-

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

رىۋېتىپ، دۈملەپ ھېسىپ پىشقاندا، تاۋاقتا ئېلىپ پىيازلىق تۇز سۈيى سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يارما هېسىپ

玉米渣肠

خۇرۇچلىرى: قوناق يارمىسىدىن 250 گرام، گۇرۇچتىن 50 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، قوينىڭ يۇرىكىدىن بىر دانە، سەۋزىدىن ئىككى تال، ئەبجەش ياغدىن 250 گرام، قوينىڭ ياغلىق ئۈچەيدىن بىر تال، پىياز-دىن بىر باش؛ ئاق ئۇن، تۇز، ئاقمۇچ ئۇندىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن قوناق يارمىسىنى بىر قېتىم چايقاپ، گۇرۇچ بىلەن بىللە ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويىمىز. 2. گۆش، يۇرەك، سەۋزە، پىيازلارنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغرايمىز. 3. قوناق يار-مىسى، گۇرۇچنى سۈزۈۋېلىپ، توغرالغان گۆش، يۇرەك، سەۋزە، پىياز، ئەبجەش ياغلارنى سېلىپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، سۇ-لۇقراق قىيما تەييارلايمىز. تەييارلانغان ياغلىق ئۈچەينىڭ ئىنچىكە تەرىپى-نى بوغۇپ، قالدۇق قىسمىنى ئۇنغا مىلەپ، تەتۈر ئۆرۈپ تەييارلايمىز. ياغلىق ئۈچەينىڭ يوغان تەرىپىدىن قىيمىنى قۇيۇپ، ئۈچەينى لىق تولدۇ-

تەبىئىتى :
مۆتىدىل.

رۇپ، ئاغزىنى بوغۇپ، قازانغا سېلىپ، 10 مىنۇت قاينىغاندىن كېيىن ئۇ-
چەينى يىڭنە بىلەن تېشىپ، يېلىنى چىقىرىۋېتىپ، يەنە دۈملەپ پىشۇرۇپ
تاۋاققا ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بۆرسىيەس

羊大肠

خۇرۇچلىرى: يېڭى سويغان قوينىڭ تۈيۈق ئۈچىيىدىن بىر تال، گۆرۈچتىن 500 گرام، بۆرەكتىن ئىككى تال، قوينىڭ يۈرىكىدىن ئىككى دانە، يېرىم جىگەر، سەۋزىدىن ئىككى تال، پىيازدىن بىر باش، ئەبجەش ياغدىن 200 گرام، تۇز، ئاقمۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

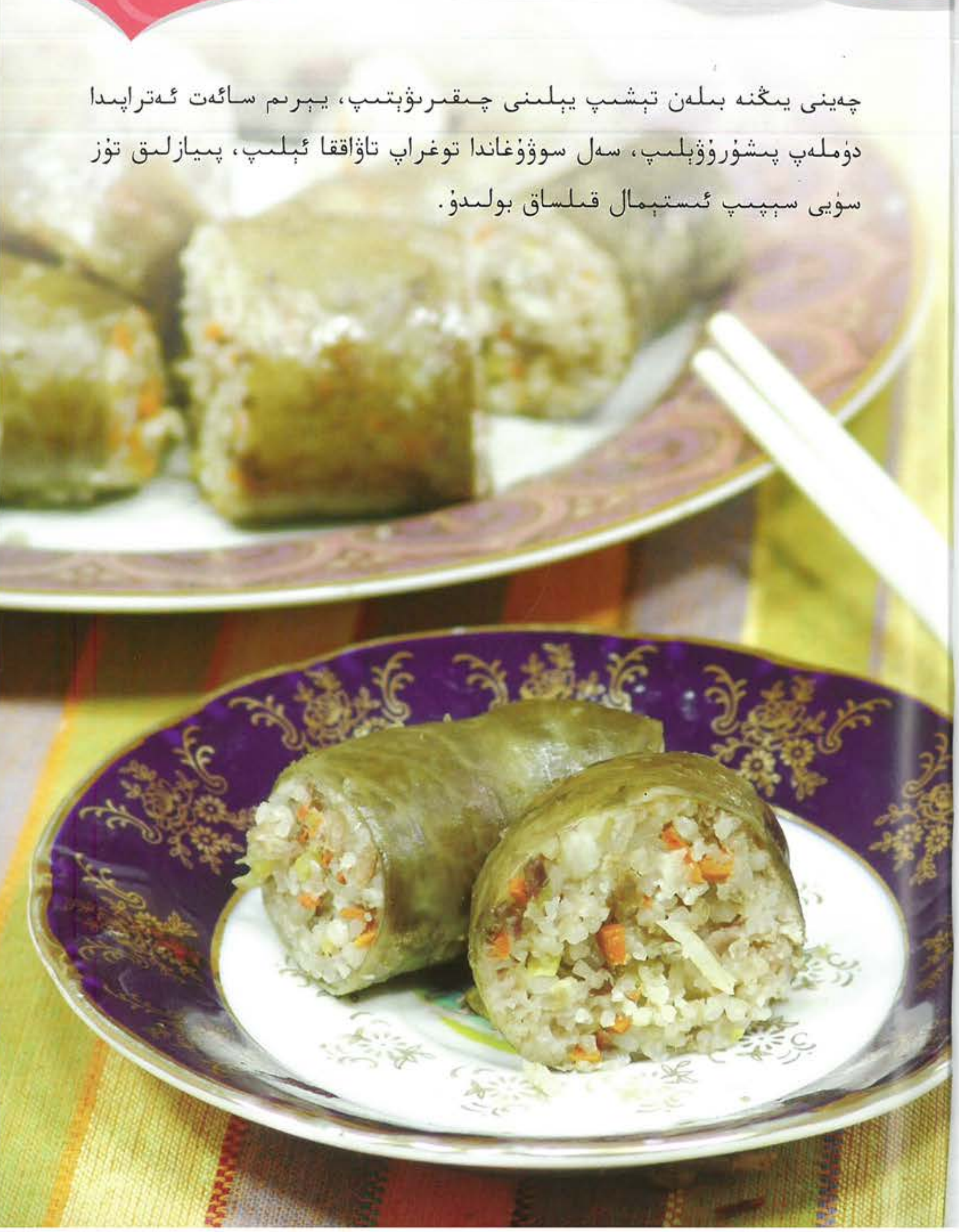
ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن گۆرۈچنى يۇيۇپ چىلاپ قويىمىز. قوينىڭ تۈيۈق ئۈچىيىنىڭ ئاچچىق ئۈچەي بىلەن تۇتاشقان جايىدىكى تۆشۈ-كىنى پۇختا تىكىمىز. گۆرۈچتىن باشقا خۇرۇچلارنى ئايرىم-ئايرىم هالدا ئۇششاق توغراپ، بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە گۆرۈچنى سېلىپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، سۇلۇقراق قىيما تەييارلايمىز. 2. ئۈچەينىڭ ئىنچىكە بېشىنى بوغۇۋېتىپ، يوغان تەرىپىدىن تەييارلانغان قىيمىنى قۇيۇپ لىق تولدۇرۇپ، ئۈچەينىڭ ئاغزىنى يىپ بىلەن چىڭ بوغۇپ، قازانغا سېلىپ، 10 مىنۇت قاينىتىپ ئۇ-

تەبئىتى:

هۆل ئىسسىق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سىرىقئاشلار

چەينى يىگنە بىلەن تېشىپ يېلىنى چىقىرىۋېتىپ، يېرىم سائەت ئەتراپىدا دۇملەپ پىشۇرۇۋېلىپ، سەل سوۋۇغاندا توغراپ تاۋاقتا ئېلىپ، پىيازلىق تۇز سۈيى سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



www.uyghurkitap.com

سېرىقئاش

黄面

خورۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، تۇز، شۇلتا، شاخار سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا، قاقىلىدىن بەش تال، پىلپىلدىن بەش تال، يېڭى سوقۇلغان قىچا ئۇنىدىن 50 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، قىزىلمۇچ يېغى، سۈيېغى، ئاچچىقسۇ، جياڭيۇ، يۇمغاقسۈت، سامساق، كراخمال، ئاقمۇچ ئۇنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. قىچا ئۇنىغا قايناق سۇنى چۆككۈدەك قۇيۇپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، ئىككى سائەت ئەتراپىدا دۈملەپ قويىمىز. 3. ساپلىققا شورپا قۇيۇپ تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، ئازراق جياڭيۇ قۇيۇپ، تۇز - تەمنى تەڭشەپ تەييارلايمىز. تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ، چوكا بىلەن قوچۇپ، تەييارلانغان شورپىغا چېچىلدۇرۇپ قۇيۇپ، تۇخۇم ئۆرلەپ چىققاندىن كېيىن، ئايرىم قاچىغا ئۇسۇۋالىمىز، پىلپىل، قاقىلىنى قايىنتىپ، تەمى تولۇق چىققاندىن كېيىن ئايرىم قاچىغا ئېلىپ قويىمىز. 4. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، ئازراق شۇلتا سۈيى، تۇز سۈيى

تەبىئىتى:

سوغۇق.

بېرىپ يەنە ئىشلەپ، ئاخىرىدا شاخار سۈيىدىن ئازراق بېرىپ ياخشى ئىشلەپ، باغلام ئاش سوزۇش ئۇسۇلى بويىچە ئىنچىكە سوزۇپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ چۆپ قايناپ بىر ئۆرلەپ چىققان ھامان بىر ئۆرۈپ سۈزۈۋېلىپ، سوغۇق سۇدا نەچچە رەت چايقاپ سۇسىزلاندۇرۇپ، ئازراق پىششىق سۈيېغى بىلەن ياغلاپ، تەخسىلەرگە ئالىمىز. 5. سېرىقئاشنىڭ ئۈستىگە تەييارلىۋالغان دورا ـ دەرمەكلىك شورپىنى قۇيۇپ، تاۋاقتا ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كاۋاپلىق سېرىقئاش

黄面烤肉

خۇرۇچلىرى: تەييارلانغان سېرىقئاش بىر كىلوگرام، قوينىڭ سان گۆشىدىن 500 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە؛ سۇيىغى، تۇز، قىزىلمۇچ ئۇنى، ئاقمۇچ ئۇنى، سوقۇلغان زىرە، سېرىقئاشنىڭ خۇرۇچلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. سېرىقئاشنى قائىدە بويىچە تەييارلىۋالىمىز. 2. گۆشنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا توقۇلما تالاسىنىڭ توغرا كەسمىسى بويىچە توغراپ، تۇز، تۇخۇمدىن بىر دانە سېلىپ مىجىپ، كراخمال سېپىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سەل تۇرغۇزۇپ ئالتە ـ يەتتە دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، چوكا بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. گۆش قىزىرىپ پىشقاندا دەرھال سۈزۈۋېلىپ، قازان تېگىدە ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، گۆشنى قايتا سېلىپ، قىزىلمۇچ ئۇنى، ئاقمۇچ ئۇنى، تۇز، سوقۇلغان زىرە قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېپىپ قورۇپ، سېرىقئاشنىڭ ئۈستىگە سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ئۆپكە - ھېسىپ ، سېرىقئاشلار

www.uyghurkitap.com

راڭپىزا

凉皮子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سۇيۇقلاندۇرۇلغان قىچا
تالقىنىدىن 50 گرام، يۇمغاقسۇتتىن 10 گرام، چۇچۇتۇلگەن سۈيىبغىدىن
150 گرام؛ ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ، قاقىلە سۈيى، سامساق، تۇز، شۇل-
تىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا سۇ قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز،
ئاندىن خېمىرنى چوڭ داسقا سېلىپ، ئۈستىگە خېمىر چۆككۈدەك سۇ
قۇيۇپ، مىجىپ چايقاپ، قايتا ـ قايتا سۇ يەڭگۈشلەپ خېمىر تەركىبىدىكى
كراخمالنى چىقىرىپ، ئىككى ـ ئۈچ سائەت تىندۇرىمىز، تىرىپلىق خېمىر-
نى (مېيەنجىڭنى) ئايرىم داسقا سېلىپ، چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ، بەش ـ ئالتە
سائەت تىندۇرۇپ، ئاندىن قاسقانغا سېلىپ پىشۇرىمىز. 2. تىنغان كراخمال-
نىڭ لەيلەپ چىققان سېرىق سۈيىنى سارقىتىۋېتىپ، تېگىگە تىنغان كراخ-
مالغا ئازراق تۇز، شۇلتا سۈيى قوشۇپ سۇيۇلدۇرۇپ تەڭشەيمىز.
3. مەخسۇس راڭپىزا ئېتىدىغان پەتنۇسنىڭ تېگىنى چۇچۇتۇلگەن سۈيىبغى
بىلەن ياغلاپ، سۇيۇلدۇرۇلغان كراخمالنى ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا

تەبىئىتى:
سوغۇق.

قىلىپ پەتنۇسقا قۇيۇپ، پەتنۇسنى قازاندا قايناۋاتقان قايناق سۇنىڭ ئۈستى-گە قويۇپ، پەتنۇسنى چۆرگىلىتىپ كراخمالنىڭ قېلىن - نېپىزلىكىنى تەكشىلەپ، سەل قېتىشقاندا تۇۋاقنى چىڭ يېپىپ، تۆت - بەش مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇۋېلىپ، راڭپىزنىڭ يۈزىنى ياغلاپ سوۋۇتۇپ، بىر سانتىمې-تىر كەڭلىكتە توغراپ، تەخسىگە سېلىپ، دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قېلىن راڭپىزا

高担面

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، تۇز، ئاچچىقسۇ، سوقۇلغان سامساق يېغى، ئەتكەن قىزىلمۇچ، تەڭشەلگەن قىچا ئۇنى بوتقىسى، يۇمغاقسۇتلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئاز ـ ئازدىن سوغۇق سۇ قۇيۇپ، چوكا بىلەن چېلىپ، قويۇقراق بوتقا ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز سېلىپ، قېلىن سۇزگۇچ بىلەن سۇزۇپ ئېزىلمەي قالغان خېمىرنىڭ مونەكچىلىرىنى پاكىز سۇزۇۋالىمىز. 2. مەخسۇس راڭپىزا چىقىرىدىغان پەتنۇسنى تەكشى ياغلاپ، ئۇنىڭغا بوتقىنى ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا قۇيىمىز، ئاندىن پەتنۇسنى قازاندا قايناۋاتقان سۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ چۆرگىلىتىپ بوتقىنى تەكشىلەپ، سەل قېتىشقاندا قازاننىڭ تۈۋىقىنى يېپىپ، تۆت ـ بەش مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز. قېلىن راڭپىزا پىشقاندىن كېيىن يۈزىنى ياغلاپ، سەل سوۋۇغاندا پەتنۇستىن ئېلىپ، يېرىم سانتىمېتىر كەڭلىكتە توغراپ، تەييارلانغان دورا ـ دەرمەكلىك شىرىنىنى قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياغدا كۆيتۈرۈلگەن راڭپىزا

油炸凉皮

خۇرۇچلىرى: پىشۇرۇپ تەييارلانغان راڭپىزا يايمىسىدىن بىر كىلوگرامغىچە، سۆيۈقىدىن بىر كىلوگرام؛ قىزىلمۇچ ئۇنى، ئاقمۇچ ئۇنى ۋە تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. راڭپىزا يايمىسىنى ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە ئۈچ بۇلۇڭ شەكلىدە توغرىۋالىمىز ياكى ھەر خىل شەكىلدىكى قېلىپتا بېسىپ چىقىرىپ پاكىز پەتنۇسقا تىزىپ، ئاپتاپتا شامالدىتىپ قۇرۇتۇۋالىمىز. 2.ساپلىقتا ياغ قۇيۇپ ئۈچ ـ تۆت دەرىجە قىزىتىپ، تەييارلانغان راڭپىزا قېقىنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ (كۆپ سېلىۋەتمەڭ)، راڭپىزا كۆپۈپ ئۆرلەپ چىققاندا سۈزۈۋېلىپ، ئازراق تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى ياكى قىزىلمۇچ ئۇنىنى سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. بۇ خىل راڭپىزىنى سەيلە ـ ساياھەت، سەپەرلەردە ئىستېمال قىلىشقا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ئۆپكە . ھېسىپ . سېرىقئاشلار

دىرلداۋ (لەڭپۇڭ)

凉粉

خورۇچلىرى: پۇرچاق كراخمالىدىن 50 گرام، تۇرۇپتىن بىر تال، يۇمغاقسۈتتىن 10 گرام؛ تۇز، ئاچچىقسۇ، تۇخۇم شورپىسى، سوقۇلغان سامساق، قاقىلە سۈيى، قىچا تالقىنى، قىزىلمۇچ يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پۇرچاق كراخمالىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ تەييارلايمىز. 2. قازانغا يېتەرلىك سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئازراق تۇز سېلىپ، ئۈستىگە چىلاپ تەييارلانغان كراخمالنى قۇيۇپ تەكشى سۈيۇلدۇرۇپ، قايناۋاتقان قازانغا بىر ياقتىن قۇيۇپ، بىر ياقتىن نوغۇچ بىلەن توختىماي ئارىلاشتۇرۇپ تۇرىمىز. دىرلداق قايناپ پىشقاندا نوغۇچنى كۆتۈرۈپ كۆرىمىز، بوتقا ئېقىپ چۈشسە بوش بولۇپ قالغىنىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ چاغدا يەنە كراخمال قۇيۇپ قويۇلدۇرىمىز. ئەگەر نوغۇچتىكى بوتقا ئېقىپ چۈشمىسە بەك قويۇق بولۇپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئۇ چاغدا ئازراق قايناق سۇ قۇيۇپ سەل سۈيۇلدۇرىمىز. ئەگەر نوغۇچنى كۆتۈرگەندە بوتقا ئۈزۈلۈپ - ئۈ-

تەبىئىتى:

سوغۇق.

زۇلۇپ چۈشسە ئۇ چاغدا نورمال بوتقا ھېسابلىنىدۇ. بوتقا ئۆلچەملىك پىشقاندا جاۋۇرغا قويۇپ، بىرنەچچە سائەت سوۋۇتقاندىن كېيىن توغراپ تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە تەييارلانغان دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دىرىلداق قورۇمىسى

炒凉粉

خۇرۇچلىرى: دىرىلداقتىن بىر كىلوگرام، پالەكتىن تۆت ياپراق، قىزىلمۇچتىن يېرىم تال، ئاچچىقسۇدىن بەش گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن بەش گرام، سۇيېغىدىن 10 گرام؛ پىياز، سامساقتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن دىرىلداقنى ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىپ، ئۇنى يەنە ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا رومبا شەكلىدە توغراپ، قايناق سۇغا بېسىپ قىزىتىۋالىمىز. 2. ساپلىققا ياغ قۇيۇپ، ئۇششاق توغرالغان پىياز، سامساق، قىزىلمۇچ، پالەكلەرنى سېلىپ، قورۇپ، ئۈستىگە دىرىلداق توغرالمىسىنى سېلىپ، قورۇپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، قىزىلمۇچ يېغى، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، بىر قېتىم قورۇۋېتىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. بۇ خىل قورۇمىنى سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ، قىزىق پېتى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىۋېرىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ئۆپكە - ھېسىپ ، سېرىقئاشلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دەرىلداۋ يايمىسى

粉皮

خۇرۇچلىرى: پۇرچاق كراخمالىدىن 500 گرام؛ تۇز، يۇمشاق سوقۇلغان زەمچە، ئاچچىقسۇ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، قىچا تالقىنى بوتقىسى، قاقىلە سۈيى، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كراخمالنى بىر قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە كۆپرەك سوغۇق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز. كراخمال ياخشى تىنغاندا ئۈستىدىكى سېرىق سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، قايتا سوغۇق سۇ قۇيۇپ چىلايمىز. ۋاقىت يار بەرسە بىر كېچە، بولمىسا ئۈچ ـ تۆت سائەت تۇرغۇزۇپ، سۈيىنى بىرنەچچە رەت يەڭگۈشلەيمىز. 2. راڭپىزا چىقىرىدىغان پەتنۇسنى ياغلاپ تەييارلايمىز. كراخمال بوتقىسىغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، زەمچە سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلانغان پەتنۇسقا بىر مىللىمېتىر قېلىنلىقتا قۇيۇپ، پەتنۇسنى قازاندا قايناۋاتقان سۇنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، پەتنۇسنى چۆرگىلىتىپ، بوتقىنى تەكشىلەپ تۇۋاقنى يېپىپ، ئۈچ ـ تۆت مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇپ قاچىغا ئېلىپ، سوۋۇغاندا توغراپ، ئۈستىگە تەڭشەلگەن دورا ـ دەرمەكلەرنى قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

ئۆپكە ـ ھېسىپ ، سىرقئاشلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇچ ـ چوقا قورۇمىسى

辣炒羊头肉

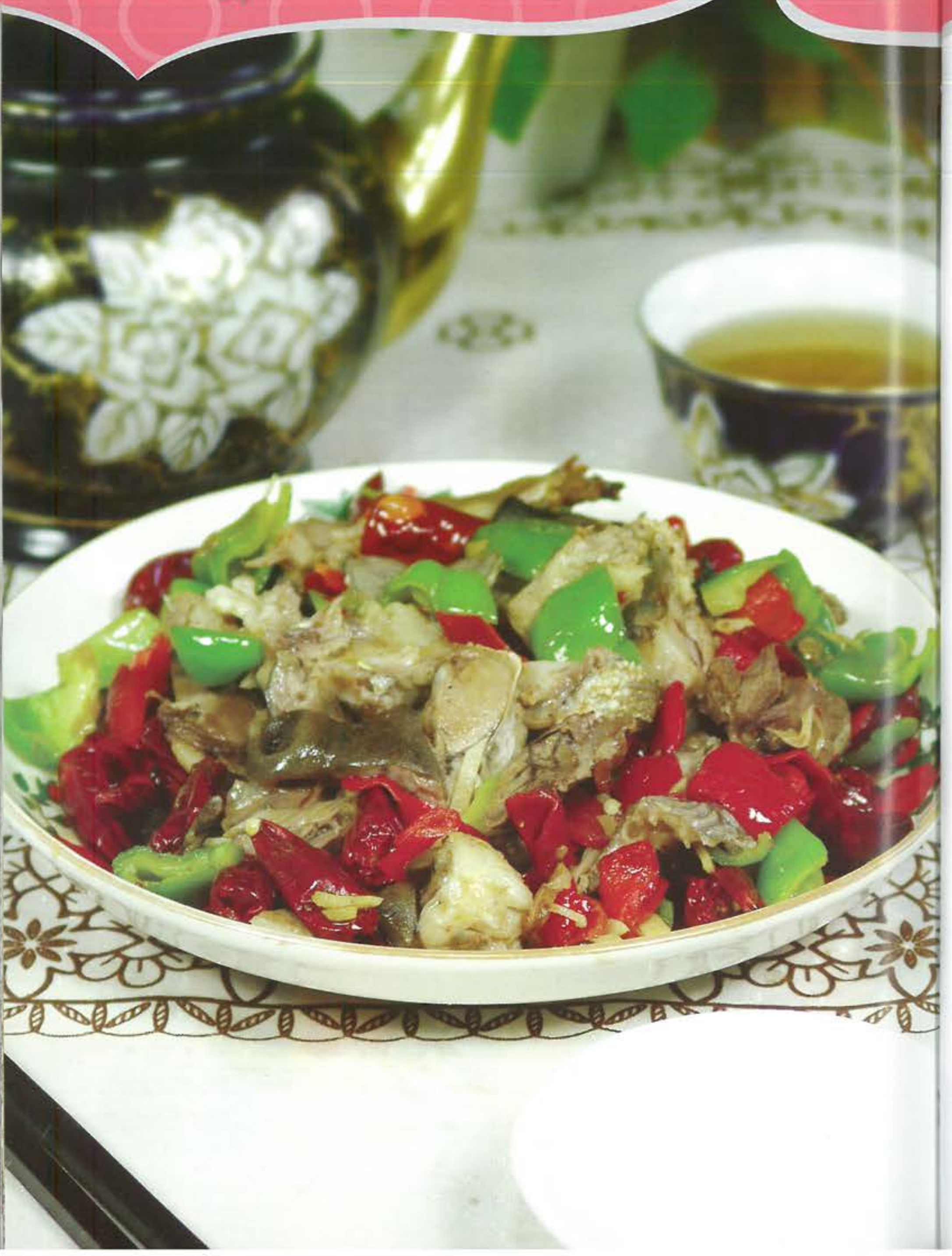
خورۇچلىرى: قوينىڭ پىشقان چوقا (باش) گۆشىدىن بىر دانە، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن بىر تالدىن، قۇرۇق قىزىلمۇچتىن بەش گرام، پالەكتىن ئىككى تۇپ، پىياز، سامساق، زەنجىۋىل، سۇيېغىدىن 50 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ پىشقان چوقا گۆشىنى پاكىز ئاجرىتىۋېلىپ، ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغرايمىز، كۆك ـ قىزىلمۇچلارنى ماسلاشتۇرۇپ توغراپ تەييارلايمىز. 2. سايلىقتا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجىدە قىزىتىپ توغرالغان پىياز، زەنجىۋىل، سامساقلارنى سېلىپ، داغلاپ، ئۈستىگە مۇچلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە چوقا گۆشىنى سېلىپ قورۇيمىز، ئاندىن ئازراق شورپا قۇيۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇلارنى ۋە توغرالغان پالەكنى سېلىپ قورۇپ، تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ، ئەڭ ئاخىرىدا مۇۋاپىق مىقداردا قىزىلمۇچ يېغى قۇيۇپ، چوقا گۆشىنىڭ رەڭگىنى قىزارتىپ تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :

ئىسسىق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سىرقئاشلار



www.uyghurkitap.com

چوچۇمىل پاچاق قورۇمىسى

胡辣羊蹄

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان پاچىقىدىن سەككىز دانە، كۆك - قىزىلمۇچتىن بىر تالدىن، قۇرۇق قىزىلمۇچتىن بەش گرام، پالەكتىن ئىككى تۇپ، سۇيېغىدىن 60 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن بەش گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، پىياز، سامساق، زەنجىۋىل قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ پىشۇرۇلغان پاچاقلىرىنىڭ ئۇستىخانلىرىنى چىقىرىپ، بەزلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئىككىگە بۆلۈپ، قازانغا سېلىپ، 10 مىنۇت قاينىتىپ، غەيرىي پۇرىقىنى چىقىرىۋېتىپ سۈزۈۋالىمىز. كۆك - قىزىلمۇچلارنى ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، پالەكنى چوڭراق توغرايمىز.
2. ساپلىقتا ياغ قۇيۇپ قىزىتىپ، توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ داغلاپ، مۇچلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە پاچاق گۆشى، پالەكنى سېلىپ قورۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇلارنى سېلىپ، ئازراق شورپا قۇيۇپ، قاينىتىپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، ئەڭ ئاخىرىدا قىزىلمۇچ يېغىدىن بەش گرام قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ئۆپكە ـ ھېسىپ ، سىرقئاشلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خاس پاچاق قورۇمىسى

原味羊蹄

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان پاچىقىدىن ئالتە دانە، پالەكتىن بىر توپ؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، سۇيېغى، غولپىياز، كراخمال، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پاچاقنىڭ ئۇستىخىنىنى ئاجرىتىپ، بېزىنى ئېلىۋېتىپ، قايناق سۇغا سېلىپ، بەش مىنۇت قاينىتىپ، غەيرىي پۇرىقىنى چىقىرىۋېتىپ تەييارلايمىز. 2. ساپلىققا شورپا قۇيۇپ، قاينىتىپ، توغرالغان غولپىياز، زەنجىۋىلنى سېلىپ، قاينىتىپ، پۇرىقىنى چىقىرىپ ئۇلارنى سۈزۈۋېتىپ، پاچاق گۆشىنى سېلىپ، قاينىتىپ تۇز، غولپىياز، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ سېلىپ، بىرنەچچە مىنۇت دۇملەپ تېتىتقۇلارنىڭ تەمى سىڭگەندە ئازراق سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، بىر قوشۇقتەك پىششىق سۇيېغى تېمىتىپ، بىرنەچچە ياپراق پالەك ۋە تېتىتقۇدىن ئازراق سېلىپ، تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ، تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سىرقىئاشلار

www.uyghurkitap.com

كاللا ـ پاقالچاق ـ ئۆپكە قورۇمىسى

炒上中下

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان چوققا (باش) تىن بىر دانە، قۇيغان ئۆپكىدىن 300 گرام، پاچاقتىن تۆت دانە، سۇيىغىدىن 80 گرام، پالەكتىن ئىككى تۇپ، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن بىر تالدىن؛ غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پىششىق چوققىنىڭ گۆشىنى چىقىرىپ، ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاسا توغرايمىز. پاچاقنىڭ سۆڭىكىنى ئايرىپ گۆشىنى چىقىرىپ، بەزلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغرايمىز. قۇيغان ئۆپكىنىمۇ ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا توغرايمىز، كۆك ـ قىزىلمۇچلارنى ماسلاشتۇرۇپ توغراپ تەييارلايمىز. 2. ساپلىققا ياغ قۇيۇپ قىزىتىپ، توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل سېلىپ داغلاپ، ئۈستىگە كۆك ـ قىزىلمۇچ توغرامچىسى بىلەن باشقا خۇرۇچلارنى بىرلا ۋاقىتتا سېلىپ، قورۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ سېلىپ، تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ .

تەبىئىتى :
مۆتىدىل.

ئۆپكە . ھېسىپ . سىرقىئاشلار

www.uyghurkitap.com

ئۈچۋاق قورۇمىسى

熘三样

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىششىق قېرىنىدىن يېرىم دانە، قويغان ئۆپكىدىن 200 گرام، خام يۇرەكتىن بىر دانە، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن يېرىم تالدىن، پالەكتىن ئىككى تۈپ، پىيازدىن بىر باش، سۇيېغىدىن 60 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن ئۈچ گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، كىراخمالللاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. يۇرەكنى تەڭ ئۈچ پارچە كېسىپ، قېنىنى ئېلىۋېتىپ، ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا ياپراقچە توغرايمىز. قېرىننى ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا رومبا شەكلىدە توغرايمىز. ئۆپكىنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ياپراقچە توغرايمىز، كۆك ـ قىزىلمۇچلارنى ماسلاشتۇرۇپ توغرايمىز، پىيازنى چوڭراق توغرايمىز. 2. ساپلىقتا سۇ قويۇپ قاينىتىپ، ئۆپكە ـ قېرىن توغرالمىلىرىنى سېلىپ بىر قاينىتىپ، غەيرىي پۇرىقىنى چىقىرىۋېتىپ سۈزۈۋالىمىز. 3. ساپلىقتا ياغ قويۇپ قىزىتىپ، يۇرەك توغرالمىسىنى سېلىپ، قورۇپ، يۇرەك پىشقاندا تەييارلانغان ئۆپكە، قېرىن، كۆك ـ قىزىلمۇچ، پىياز توغرالمىلىرىنى ئارقا ـ ئارقىدىن

تەمبىتى:

مۇتىدىل.

ئۆپكە ـ ھېسىپ ، سېرىقئاشلار

سېلىپ، قورۇپ، پالەك، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، پىياز توغرالمىسى قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ، ئاخىرىدا قىزىلمۇچ يېغى تېمىتىپ، تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاق - قارا ئۆپكە

爆炒双肺

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ قۇيغان ئۆپكىسىدىن 300 گرام، پىشۇرۇلغان قارا ئۆپكىسىدىن بىر دانە، كۆك - قىزىلمۇچتىن بىر تالدىن، پالەكتىن ئىككى تۇپ، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام (خورىشى 80 گرام)؛ غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئىككى خىل ئۆپكىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئۇچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا ياپراقچە توغراپ تەييارلايمىز. كۆك - قىزىلمۇچلارنى ماسلاشتۇرۇپ توغرايمىز، پالەكنى چوڭراق توغرايمىز. 2. ساپلىققا ياغ قۇيۇپ يەتتە دەرىجە قىزىتىپ ئىككى خىل ئۆپكە توغرالمىلىرىنى بىرلا ۋاقىتتا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە كۆك - قىزىلمۇچلارنى سېلىپ دەرھال سۈزۈۋالىمىز. 3. ساپلىق تېگىدە ئازراق ياغ قالدۇرۇپ توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل سېلىپ

تەبىئىتى:
ھۆل ئىسسىق.

ئۆپكە، ھېسىپ، سېرىقئاشلار

داغلاپ، ئۈستىگە پالەكنى سېلىپ قورۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلارنى سېلىپ، تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ تەخسىگە ئېلىپ ئىستې-مال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

چاقماق بۆرەك

爆炒腰花

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ بۆرىكىدىن 10 دانە، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن يېرىم تالدىن، پالەكتىن ئىككى تۇپ، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام (خورىشى 70 گرام)، شورپىدىن بىر چىنە، قىزىلمۇچ يېغىدىن ئۈچ گرام؛ غولپىياز، ئاقمۇچ، سامساق، تۇز، زەنجىۋىل، كراخمال، تېتىتقۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ بۆرىكىنى دۈشىگە يانتۇ قويۇپ ئوتتۇرىسىدىن تەڭ ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ كېسىپ، بۆرەك يېغى ۋە تاش پوستىنى ئاقلاپ چىقىرىۋېتىپ، بۆرەك جامىنى پاكىز كېسىۋېتىپ، بۆرەكنى دۈم قويۇپ سىرتقى يۈزىگە 0.5 مىللىمېتىر ئارىلىق قويۇپ، كرېست بەلگىسى شەكلىدە توغراپ، ھەر يېرىم بۆرەكنى ئۈچ پارچە قىلىپ تۇز، كراخمال ئارىلاشتۇرۇپ تەملەندۈرۈپ قويىمىز. كۆك ـ قىزىلمۇچلارنى ماسلاشتۇرۇپ توغراپ، پالەكنى چوڭراق توغرايمىز. 2. بىر چىنە شورپىغا تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، كراخمال سېلىپ تەمنى تەڭشىۋالىمىز. 3. ساپلىقتا ياغ قۇيۇپ يەتتە دەرىجىدە قىزىتىپ، تەييارلانغان بۆرەك

تەبئىتى :

ھۆل ئىسسىق.

توغرالمىسىنى سېلىپ، چوكا بىلەن تېز ھەم تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆك ـ قىزىلمۇچ توغرالمىسىنى سېلىپ، دەرھال سۈزۈۋالىمىز. 4. ساپلىق تېگىدە ئازراق ياغ قالدۇرۇپ توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىلنى سېلىپ داغلاپ، ئۈستىگە شورپىنى قۇيۇپ، پالەك بىلەن بۆرەكنى سېلىپ، قورۇپ، قىزىلمۇچ يېغى تېمىتىپ، تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قورۇما جىگەر

炒羊肝

خۇرۇچلىرى: يېڭى سويۇلغان قوينىڭ ساق جىگىرىدىن بىر دانە، تۇخۇمدىن بىر دانە، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام (خورىشى 80 گرام)؛ كراخمال، تۇز، قىزىلمۇچ يېغى، ئاقمۇچ، زىرە، قىزىلمۇچ ئۇنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا، قۇرۇق ئۇندىن ئازراق.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. جىگەرنى ئۈچ ـ تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا ياپراقچە توغراپ، تۇز، قۇرۇق ئۇن سېپىپ، ئۈستىگە تۇخۇم سۇيۇقلۇقى بىلەن كراخمال سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. 2. ساپلىققا ياغ قۇيۇپ بەش دەرىجىدە قىزىتىپ، جىگەر توغرالمىلىرىنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، دەرھال سۈزۈۋالىمىز. ياغنى يەتتە دەرىجىدە قىزىتىپ سۈزۈۋېلىنغان جىگەر توغرالمىلىرىنى قايتا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ يەنە سۈزۈۋالىمىز. 3. ساپلىققا ئازراق قىزىلمۇچ يېغى قۇيۇپ، قىزىلمۇچ ئۇنى، تۇز، ئاقمۇچ، زىرىلەرنى جىگەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، قورۇپ تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۈنجۈتلۈك جىگەر

芝麻羊肝

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ ساق جىگىرىدىن بىر دانە، پوستى ئاقلانغان كۈنجۈتتىن 15 گرام، بىر دانە تۇخۇم ئېقى، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام (خورىشى 100 گرام)؛ قۇرۇق ئۇن، كراخمال، تۇز، ئاقمۇچ، قىزىلمۇچ ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. جىگەرنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا توغراپ، ئازراق تۇز، قۇرۇق ئۇن، تۇخۇم ئېقى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن كراخمال سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەربىر ياپراق جىگەر توغرالمىسىنى بىر تالدىن شىشىققا (چىش كولىغۇچ) قا ئۆتكۈزۈپ، كۈنجۈتكە تەكشى مىلەيمىز. 2. ساپلىققا ياغ قۇيۇپ، ئۈچ - تۆت دەرىجە قىزىغاندا جىگەر توغرالمىلىرىنى بىر تال بىر تالدىن ياققا سېلىپ، شەكلىنى تۇراقلاشتۇرۇۋېلىپ دەرھال سۈزۈۋالىمىز، ئاندىن كېيىن ياغنى ئالتە - يەتتە دەرىجە قىزىتىپ، شىشىققا ئۆتكۈزۈلگەن جىگەر توغرالمىلىر-

تەبئىتى:
ھۆل ئىسسىق.

نى قايتا بىراقلا سىلىپ پوستى چۇرۇك، ئىچى يۇمشاق ھالەتكە كىرگەندە سۇزۇۋېلىپ، ئۈستىگە تۇز، ئاقمۇچ، قىزىلمۇچ ئۇنىنى سېپىپ، تەخسىگە ئېلىپ ئىستىمال قىلساق بولىدۇ.

تۇيغۇر كىتاب تورىستان www.uyghurkitap.com

جىگەر ـ يۈرەك قورۇمىسى

炒羊心肝

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ يۈرىكىدىن ئىككى دانە، جىگىرىدىن يېرىم تال، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن يېرىم تالدىن، سۆيېغىدىن بىر كىلوگرام (خورىشى 70 گرام)، كراخمالدىن 10 گرام؛ پالەك، پىياز، جياڭيۇدىن ئازراق، سامساق، زەنجىۋىل، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ يۈرىكىنىڭ كالاپان قۇلىقىنى كېسىۋېتىپ، تەڭ ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، قېنىنى ئېلىۋېتىپ، ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا ياپراقچە توغراپ، ئايرىم قاچىغا ئالىمىز. جىگەرنى ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا، ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ياپراقچە توغراپ، ئايرىم قاچىغا ئېلىپ، ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا تۇز، كراخمال سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەڭشۈالىمىز. كۆك ـ قىزىلمۇچلارنى ماسلاشتۇرۇپ توغراپ تەييارلايمىز. 2. بىر قاچا شورپىغا تۇز، ئاقمۇچ، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، كراخمال سېلىپ، تۇز ـ تەمىنى تەڭشۈالىمىز. 3. ساپلىققا ياغ قۇيۇپ، يەتتە دەرىجە قىزىتىپ، ئالدى بىلەن يۈرەك توغرالمىسىنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن جىگەر توغرالمىسىنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ،

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

دەرھال سۈزۈۋالىمىز. 4. ساپلىق تېگىدە ئازراق ياغ قالدۇرۇپ توغرالغان پىياز، سامساق، زەنجىۋىل، كۆك ـ قىزىلمۇچ، جياڭيۇ، پالەكلەرنى سېلىپ، قورۇپ ئۈستىگە ئازراق شورپا قۇيۇپ ئاندىن يۈرەك، جىگەرنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، ئازراق ياغ تېمىتىپ، تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

داغلانغا ئۈچەي

炸炒羊肠

خورۇچلىرى: قوينىڭ ياغلىق ئۈچىيىدىن بىر تال، ئۇنىدىن 100 گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن يېرىم تالدىن، سۈيۈقغىدىن بىر كىلوگرام (خورىشى 70 گرام)، پالەكتىن ئىككى تۈپ؛ غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پاكىز يۇيۇپ تازىلانغان ئۈچەينى 100 گرام ئۇنغا تەكشى مىلەپ، ئازراق تۇز سېپىپ، چوكا بىلەن ئۈچەينىڭ ئىنچىكە بېشىدىن تىقىپ ئۈچەينى تەتۈر ئۆرۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، يەتتە ئۇلۇش چالا پىشۇرۇۋالىمىز. ئۈچەي سەل سوۋۇغاندا رەتلەپ تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا تەكشى توغراپ تەييارلايمىز. كۆك ـ قىزىلمۇچلارنى ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغرىۋالىمىز. پالەكنى چوڭراق توغرايمىز. 2. ساپلىقتا ياغ قىزىتىپ، يەتتە دەرىجىدە قىزىتىپ ئۈچەي توغرالمىلىرىنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز. 3. ساپلىق تېگىدە ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغرالغان

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سېرىقئاشلار

غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ داغلاپ، پالەك توغرالمىسى، كۆك ـ قىزىلمۇچ توغرالمىلىرى ۋە ئۈچەي توغرالمىلىرىنى سېلىپ، قورۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ، تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئىچۋاقلار

整套羊杂碎

خۇرۇچلىرى: يېڭى سويغان قويىنىڭ ساق ئۆپكىسىدىن بىر دانە، ئاق ئۈندىن بىر كىلوگرام ئەتراپىدا، ئەبجەش ياغدىن 350 گرام، ياغلىق ئۈچەيدىن بىر تال، قېرىنىدىن بىر دانە، بۆرەك، جىگەر، تال، يۈرەكلەردىن بىر تالدىن، كاللا ـ پاچاقتىن بىر يۈرۈش، گۈرۈچتىن 500 گرام، پىيازدىن بىر باش، قىزىل ـ سېرىق سەۋزىدىن ئىككى تالدىن؛ تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۆپكىنى ئۆپكە قۇيۇش ئۇسۇلى بويىچە، هېسىپنى هېسىپ قۇيۇش ئۇسۇلى بويىچە پىشۇرۇپ تەييارلايمىز. قېرىنىنى ئۆپكە ـ هېسىپلارنى قۇيۇشتىن بۇرۇن پىشۇرۇۋالىمىز. كاللا ـ پاچاقنىمۇ پىشۇرۇۋالىمىز. 2. هەربىر تۈرنى ئايرىم ـ ئايرىم توغراپ، بىر جاۋۇرغا سېلىپ تەييارلىۋالىمىز. پىيازنى ئۇششاق توغراپ، تۇز سېلىپ، قايناق شورپىنى قۇيۇپ سوروپ شاكىراب قىلىمىز، تۇز بىلەن پىيازنىڭ تەمى شاكىرابقا چىققاندا، توغرالمىلارنىڭ ئۈستىگە تۆكۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تاۋاقتا ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سىرىقئاشلار

تۈركىي كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چۇچۇمەل قېرىن

辣炒羊肚

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان قېرىنىدىن بىر دانە، كۆك - قىزىلمۇچلاردىن ئىككى تالدىن، پالەكتىن تۆت تۈپ، قىزىلمۇچ يېغىدىن 50 گرام، كراخمالدىن 10 گرام، سۆيېغىدىن بىر كىلوگرام؛ غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل، تۇز، جىياڭيۇ، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پاكىز تازىلاپ پىشۇرۇلغان قېرىننى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاسا توغراپ، تۇز، جىياڭيۇ، كراخمال سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. 2. سايلىققا ياغ قۇيۇپ يەتتە دەرىجە قىزىتىپ، قېرىننى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە كۆك - قىزىلمۇچ توغرالمىلىرىنى سېلىپ، دەرھال سۈزۈۋالىمىز. 3. سايلىق تېگىدە ئازراق ياغ قالدۇرۇپ توغرالغان غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ داغلاپ، ئۈستىگە قېرىننى سېلىپ قورۇپ، ئازراق شورپا قۇيۇپ، تۇز، جىياڭيۇ، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، پالەك سېلىپ قورۇپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، ئازراق ياغ تېمىتىپ، تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سېرىقئاشلار

www.uyghurkitap.com

پېشىل دىرىلداق

波菜凉粉

خۇرۇچلىرى: ئالىي دەرىجىلىك كراخمالدىن 500 گرام، پالەك يوپۇرمىقىدىن 200 گرام، تۇرۇپتىن بىر دانە، يۇمغاقسۇتتىن 10 گرام؛ تۇز، ئاچچىقسۇ، قاقىلە سۇيى، قىچا سۇيى، قىزىلمۇچ يېغى، سامساق، تۇخۇم شورپىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كراخمالنى سوغۇق سۇغا چىلاپ قويىمىز. 2. پالەك يوپۇرمىقىنى قىڭراق بىلەن چاناپ، ئازراق تۇز سېپىپ، بەش مىنۇت تۇرغۇزۇپ سىقىپ، سۇيىنى بىر قاچىغا چۈشۈرۈۋالىمىز. 3. تۇرۇپنى ئىنچىكە توغراپ، ئازراق تۇز سېپىپ قويىمىز. 4. كراخمال چىلىغان سۇنى سارقىتىۋېتىپ، كراخمالنىڭ ئۈستىگە پالەك سۇيىنى قۇيۇپ، قول بىلەن قوچۇپ سۇيۇلدۇرىمىز. 5. قازانغا يېتەرلىك سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئازراق تۇز سېلىپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالنى بىر قول بىلەن قازانغا قۇيۇپ، يەنە بىر قولدا نوغۇچ بىلەن توختىماي ئارىلاشتۇرۇپ، قازاندىكى دىرىلداق بوتقىسى ئۆلچەملىك پىشقاندا جاۋۇرغا قۇيۇپ، سوۋۇتۇپ توغراپ ياكى قىرغۇچ بىلەن قىرىپ تەخسىگە

تەبىئىتى:

سوغۇق.

ئۆپكە . ھېسىپ . سېرىقئاشلار

ئالىمىز، ئاندىن ئۈستىگە سوقۇلغان سامساق، يۇمغاقسۇت، توغرالغان تۇرۇپ، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى، قاقىلە سۈيى، قىچا سۈيى، تۇخۇم شورپىسى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاق قېرىن

凉拌羊肚

خۇرۇچلىرى: يېڭى سويۇلغان قويىنىڭ قېرىنىدىن بىر دانە.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1 . قويىنىڭ قېرىنىنى پاكىز يۇيۇپ، چايقاپ، پاك - پاكىز تازىلايمىز، ئاندىن قويىنىڭ قېرى - ياشلىقىغا قاراپ، سۇنىڭ ھارارىتىنى 70 گرادۇستىن 90 گرادۇسقىچە تەڭشەپ، قېرىن سېلىنغان قاچىغا قۇيىمىز. قېرىنىنىڭ تىرىپى ئىسسىق سۇدا ئاجراپ چىققان ھامان گاللىراق پىچاق بىلەن پاكىز قىرىپ ئاقارتىمىز. قېرىن ئاقىرىپ تازىلانغاندىن كېيىن قايتا چايقاپ تەييارلىۋالىمىز. سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك قىزىق بولۇپ كەتسە، قېرىن پىشىپ قېلىپ تىرىپى ئاسان چىقمايدۇ، سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى تۆۋەن بولۇپ قالسا، تىرىپى يەنىلا چىقمايدۇ. شۇڭا قىزىق سۇنى مۇۋاپىق تەڭشەش ئىنتايىن مۇھىم. 2. تەييارلانغان قېرىننى شورپا ياكى ئايرىم قازانغا سېلىپ، بوش ئوتتا ئىككى - ئۈچ سائەت قاينىتىپ پىشۇرۇۋالىمىز. پىششىق قېرىندىن ھەر خىل قورۇمىلارنى، شورپىلارنى، سوغۇق يېمەكلىكلەرنى تەييارلاشقا بولىدۇ، ئۆپكە - ھېسىپ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ.

تەبىئىتى:

مۆتىدىل.

ئۆپكە . ھېسىپ . سېرىقئاشلار

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

قىيمىلىق تىرىپ

肉馅面筋

خورۇچلىرى: يۇيۇپ تەييارلانغان خېمىر تىرىپىدىن 800 گرام، قوينىڭ يۈرىكىدىن ئىككىنى، بۆرىكىدىن ئىككىنى، جىگىرىدىن يېرىمىنى، ئەبجەش ياغدىن 50 گرام، پىيازدىن يېرىم تال؛ تۇز، ئاقمۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. يۇيۇپ تەييارلانغان خېمىر تىرىپىنى پەشخۇنغا قويۇپ، ئالىقان بىلەن بېسىپ يالپاقلاپ ئىككى سائەت ئەتراپىدا تىندۇرىمىز. 2. بۆرەك، جىگەر، يۈرەكلەرنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا ئۇششاق چاناغان پىياز، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىر تىرىپىنى ئالىقان بىلەن قايتا بېسىپ نېپىزلىتىپ، ئۈستىگە تەييارلىغان قىيمىنى تەكشى يېيىپ، خېمىر تىرىپىنىڭ بىر چېتىدىن ئىچىگە قارىتىپ يۆگەپ، بەش سانتىمېتىر توملۇقتا 30 ~ 35 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا پىلتا قىلىپ، يىپ

تەمى ئالاھىدە: مۇتىدىل.

بىلەن سىرتىدىن ئوراپ، يەنە يېرىم سائەتتىن ئارتۇق تىندۇرۇپ، ياخشى كۆپكەندە ئاندىن قاسقانغا سېلىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەپ پىشۇرۇۋېلىپ سەل سوۋۇغاندا توغراپ، پىيازلىق تۇز سۇيى سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

قىزىلمۇچ ياغلىق تىرىپ

红油面筋

خۇرۇچلىرى: يۇيۇپ تەييارلانغان خېمىر تىرىپىدىن 500 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 50 گرام؛ تۇزدىن ئازراق، پىيازدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئىشلەش ئۇسۇلى: 1. خېمىر تىرىپىنى پەشخۇنغا قويۇپ، ئالىقان بىلەن بېسىپ يالپاقلاپ، قاچىغا سېلىپ ئىككى سائەت ئەتراپىدا تىندۇرىمىز. 2. تىنغان خېمىر تىرىپىنى قايتا پەشخۇنغا قويۇپ، ئالىقان بىلەن يەنە بىر قېتىم بېسىپ نېپىزلىتىپ ئۈستىگە قىزىلمۇچ يېغىنى تەكشى سۈركەپ، تىرىپنىڭ بىر چېتىدىن ئىچىگە قارىتىپ يۆگەپ بەش سانتىمېتىر توملۇقتا، 25 ~ 30 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا پىلتا قىلىپ، يىپ بىلەن ئوراپ، چىگىپ، يەنە بىر سائەت ئەتراپىدا تىندۇرۇپ ياخشى كۆپكەندە قاسقانغا سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا 15 ~ 20 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرىمىز، سوۋۇغاندا توغراپ، تاۋاقتا ئېلىپ، ئۈستىگە پىيازلىق تۇز سۈيى سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

مۆتىدىل.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

پىياز 洋葱

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام پىيازدا 1.8 گرام ئاقسىل، 8 گرام قەنت، 40 مىللىگرام كالتسىي، 50 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، ماگنىي، مانگان، سىنىك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھا قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يۇقىرى قان بېسىمنى، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاج كىشىلەر كۆپ ئىستېمال قىلسا زىيان قىلىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

بەرەنگە (ياڭيۇ) 土豆、洋芋、马铃薯

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام بەرەنگىدە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.7 گرام ياغ، 16 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە Mg، Mn، Cu قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقلار ئالمىغا قارىغاندا 3.5 ھەسسە كۆپ بولۇپ، ئوزۇقلۇق مول بولغان كۆكتاتلاردىن ھېسابلىنىدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. شۇڭا ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلارنىڭ ياخشى ئوزۇقى. بۆرەك كېسىلىدىن كېلىپ چىققان سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بىخ سۈرۈپ قالغان بەرەنگىنى يېسە زەھەرلەپ قويىدۇ.

تاتلىق بەرەنگە 红薯

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام تاتلىق بەرەنگىدە 1.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 29.5 گرام قەنت، 1.6 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 39 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 1.31 مىللىگرام كاروتىن، 26 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن

www.uyghurkitap.com

B_2، ۋىتامىن PP، ماگنىي، سىنىك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ماددىلارنى سۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئەسكەرتىش: ئاشقازان كېسەلاتاسىنى كۆپەيتىپ زەردىنى قايىنتىدۇ. دىئابىت بىمارلىرىغا ماس كەلمەيدۇ. داغ پەيدا بولغان تاتلىق بەرەنگە ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ.

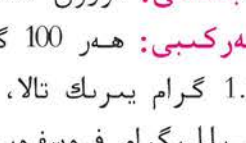
تۇرۇپ (ئاق تۇرۇپ، كۆك تۇرۇپ، قىزىل تۇرۇپ) 萝卜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام تۇرۇپتا 0.9 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ماي، 5 گرام قەنت، 1 گرام يېرىك تالا، 49 مىللىگرام كالتسىي، 26 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 20 مىللىگرام كاروتىن، 21 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار ۋە مانگان، مىس، سىنىك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچىنى يۇمشىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىپ بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يېڭى تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا تۇرۇپ تەركىبىدە راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى پارچىلايدىغان فېرمېنت بولۇپ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن. ئۇنىڭدىن

باشقا ھەممە خىل تۇرۇپتا كراخمال فېرمېنتى دەپ ئاتىلىدىغان ماددا بولۇپ، ئۇ ھەزىم ئورگانلىرىنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. كۆك تۇرۇپ تەركىبىدە خۇرۇن مېيى دېيىلىدىغان بىر خىل فېرمېنت بولۇپ، ئۇنىڭ ماي ۋە كراخمالنى سۈمۈرۈش ئىقتىدارى بەك كۈچلۈك، قان مېيى يۇقىرى ۋە سېمىز كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. لېكىن، تەبىئىتى باشقا تۇرۇپلاردىن ھۆلرەك بولۇپ، بۆرەك مېيىنى سىيرىدۇ. شۇڭا، بۆرىكى ئاجىز كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى ياكى ئاز ئىستېمال قىلىشى كېرەك. قىزىل تۇرۇپنىڭ ئۇنداق تەسىرى يوق. شۇڭا، بۆرىكى ئاجىز كىشىلەر ئىستېمال قىلسىمۇ زىيىنى يوق.



سامساق 大蒜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام سامساقتا 4.5 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 1.1 گرام يىرىك تالا، 27.6 گرام قەنت، 39 مىللىگرام كالتسىي، 117 مىللىگرام فوسفور، 1.2 مىللىگرام تۆمۈر، 30 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن C ۋە سىنىك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: چىرىشكە قارشى تۇرۇش، جاراھەتلەرنى تازىلاش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سپازمىنى بوشىتىش، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، قاندىكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش، يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، يۈرەكنى كۈچەيتىپ، يۈرەك رىتىمىنى ئاستىلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، بوۋاسىر كېسىلى بارلارغا ماس كەلمەيدۇ. سەپرانى كۆپەيتىۋېتىدۇ، ھامىلىدارلارغا زىيان قىلىدۇ.

غولساماساق 蒜薹

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام غولساماساقتا 2.1 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ماي، 8 گرام قەنت، 1.8 گرام يىرىك تالا، 29 مىللىگرام كالتسىي، 44 مىللىگرام فوسفور، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 280 مىللىگرام كاروتىن، 35 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە مانگان، مىس، سېلېن، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، تاجسىمان يۈرەك كېسىلى، ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشى ۋە قان نۆكچىسى ھاسىل بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا كۆرۈش ئىقتىدارى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ھەزىم قىلىشى ناچار كىشىلەر ئازراق ئىستېمال قىلىش كېرەك. جىگەر ئىقتىدارى ئاجىز كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

غولپىياز 大葱

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام غولپىيازدا 1.7 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6.5 گرام قەنت، 1.3 گرام يىرىك تالا، 29 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۈر، 38 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن C، ماگنىي، سىنك، سېلېن، مىس ۋە مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرلىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ھەيزنى، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ تەرلەيدىغان ۋە ئاشقازان، ئۈچەيدە كېسەللى بارلار كۆپ ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

پالەك 菠菜

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام پالەكتە 2.6 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 4.5 گرام قەنت، 1.7 گرام يىرىك تالا، 66 مىللىگرام كالتسىي، 47 مىللىگرام فوسفور، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر، 292 مىللىگرام كاروتىن، 32 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن PP، مانگان، مىس،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئەسكەرتىش: تەركىبىدە چۆپ كىسلاتاسى كۆپ بولۇپ، ئالدىن قايناق سۇغا بېسىۋېتىپ ئىشلىتىش كېرەك. ئىچى سۈرۈپ كەتكەنلەر، تال، ئاشقازىنى ئاجىزلار، بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلار، بۆرەك يالluغى بولغانلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

كۈدە 韭菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۈدىدە 2.4 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 1.4 گرام يىرىك تالا، 42 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 13 مىللىگرام تۆمۈر، 141 مىللىگرام كاروتىن، 24 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، ماگنىي، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، گۈڭگۈرتلۈك بىرىكمىلەر بار.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش، زەھەرنى قايتۇرۇش، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق يەل پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى ئېسىپ قويىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت (ئاشكۆكى) 芫荽、香菜

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام يۇمغاقسۇتتە 1.8 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 6.2 گرام قەنت، 1.2 گرام يىرىك تالا، 101 مىللىگرام كالتسىي، 49 مىللىگرام فوسفور، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر، 11.6 مىللىگرام كاروتىن، 48 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، سىنك، يود، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان توختىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، قىزىتما قايتۇرۇش رولى بار.

خەس (ئۇسۇڭ) 莴笋

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام خەستە 1 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 2.8 گرام قەنت، 0.6 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 48 مىللىگرام فوسفور، 0.02 مىللىگرام كاروتىن، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم تۆمۈر، ماگنىي، سىنك،

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سېلېن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، سەپرانى نورماللاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئەسكەرتىش: سوغۇقچان كىشىلەر كەمرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. غولىغا قارىغاندا يوپۇرمىقىدا ئوزۇقلۇق مول. شۇڭا، يوپۇرمىقىنىمۇ ئىستېمال قىلغان ياخشىراق.

تەرخەمەك 黄瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام تەرخەمەكتە 0.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 2.9 گرام قەنت، 0.5 گرام يىرىك تالا، 24 مىللىگرام كالتسىي، 24 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 26 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، مىس، مانگان، سىنك، سېلېن، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپراننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتمىنى پەسەيتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

پىدىگەن 茄子

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام پىدىگەندە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 5.4 گرام قەنت، 33 مىللىگرام كالتسىي، 28 مىللىگرام فوسفور، 0.4 گرام تۆمۈر، 1.9 گرام يىرىك تالا، 0.04 مىللىگرام كاروتىن، 7 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، سىنك، ماگنىي، سېلېن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

قىزىلمۇچ 红辣椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قىزىلمۇچتا 1.3 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ماي، 8.9 گرام قەنت، 3.2 گرام يىرىك تالا، 37 مىللىگرام كالتسىي، 95 مىللىگرام فوسفور، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 1.60 مىللىگرام كاروتىن، 44 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم سىنك، مانگان، سېلېن، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرلىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش رولى بار.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆكمۇچ 青椒

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۆكمۇچتا 1.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ماي، 5.8 گرام قەنت، 2.1 گرام يىرىك تالا، 0.73 مىللىگرام كاروتىن، 15 مىللىگرام كالتسىي، 33 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۈر، 62 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، 9.6 مىللىگرام يود، مىس، مانگان، ماگنىي، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قىزىلمۇچ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆك - قىزىلمۇچلارنىڭ ھەممىسى قىزىتىش، تەرلىتىش، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇڭا ئاشقازان كېسىلى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلار، بوۋاسىر ۋە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلەر ئېھتىيات بىلەن ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

چوكا پۇرچاق 豇豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام چوكا پۇرچاقتا 2.4 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4 گرام قەنت، 53 مىللىگرام كالتسىي، 63 مىللىگرام فوسفور، 13 گرام يىرىك تالا، 1 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى يۇمشىتىپ، يەل ھەيدەش، مېڭىنى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

ئاقچېچەك 菜花

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام ئاقچېچەكتە 2.1 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 23 مىللىگرام كالتسىي، 47 مىللىگرام فوسفور، 1.1 مىللىگرام تۆمۈر، 30 مىللىگرام كاروتىن، 61 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، مىس، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، قان بۇزۇلۇش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار. قالغان خۇسۇسىيىتى كاللەك يېسىۋىلەك بىلەن ئوخشاش.

كۆكچېچەك 西兰花

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام كۆكچېچەكتە 4.1 گرام ئاقسىل، 0.6 گرام ماي، 4.3 گرام قەنت، 1.6 گرام يىرىك تالا، 67 مىللىگرام كالتسىي، 72 مىللىگرام فوسفور، 1 مىللىگرام تۆمۈر، 72 مىللىگرام كاروتىن، 51 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن E، ۋىتامىن A ھەم ماگنىي، مانگان، سىنك، سېلېن، مىس قاتارلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆكچېچەكتىكى ۋىتامىنلار، بولۇپمۇ ۋىتامىن C بىلەن ۋىتامىن A نىڭ مىقدارى باشقا كۆكتاتلارغا قارىغاندا كۆپ بولۇپ، جىگەر ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

بېدە كۆكى 苜蓿

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: بېدە كۆكىنىڭ تەركىبىدە ئازراق ئاقسىل ۋە ئادەم ئورگانىزملىرى ياسىيالمايدىغان لىزىن كىسلاتاسى قاتارلىق 18 خىل ئامىنو كىسلاتا، B گۇرۇپپا ۋىتامىنلار، ۋىتامىن E، ۋىتامىن PP بار. يەنە كالتسىي، تۆمۈر، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىنېرال ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى راۋان قىلىش، قان كۆپەيتىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، بەدەننى سەمرىتىش رولى بار.

يېسسى پۇرچاق 扁豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام يېسسى پۇرچاقتا 25.3 گرام ئاقسىل، 0.40 گرام ياغ، 6.9 گرام قەنت، 6.5 گرام يىرىك تالا، 30 مىللىگرام

كاروتىن، 137 مىللىگرام كالتسىي، 218 مىللىگرام فوسفور، 19.2 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

سەۋزە 胡萝卜

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: سەۋزىنىڭ تەركىبىدە قەنت، كاروتىن، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C، ئاقسىل، مېۋە يېلىمى ۋە ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر مىكرو ئېلېمېنتلار بار. كاروتىن (سەۋزە جەۋھىرى) نىڭ مىقدارى ئەڭ كۆپ بولۇپ، بەدەنگە سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن ۋىتامىن A غا ئايلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: رەئىس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

شوخلا (پەمىدۇر) 西红柿、番茄

تەبئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شوخلىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئورگانىك كىسلاتالار،

www.uyghurkitap.com

ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، شوخلا جەۋھىرى ۋە مىنېرالنى ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، ئىشتەي ئاچىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. يېڭى تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا، ئەرلەر شوخلىنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە مەزى بېزى ياللۇغى بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن.

يېسىۋېلەك 白菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: يېسىۋېلەكنىڭ تەركىبىدە ھەر خىل ۋىتامىنلار، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، مولىبدېن قاتارلىق ئېلېمېنتلار ۋە كۆپ مىقداردا يىرىك تالا بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۈچەي يوللىرىنى راۋان قىلىدۇ.

كاللەك يېسىۋېلەك 圆白菜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: كاللەك يېسىۋېلەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىلەن

ۋىتامىن B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلار، كاروتىن، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتا ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار، ئاقسىل قاتارلىقلار بار.

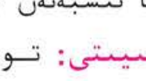
خۇسۇسىيىتى: سۇيدۇك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كەرەپشە 芹菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: كەرەپشىنىڭ تەركىبىدە قەنت، يىرىك تالا، ھەر خىل ۋىتامىنلار، ئانئورگانىك تۇزلار بار. كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ مىقدارى باشقا كۆكتاتلارغا نىسبەتەن كۆپرەك.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۇيدۇك، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.



زەنجىۋىل 生姜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: زەنجىۋىلنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، زەنجىۋىل

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

جەۋھىرى، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتاسى، كراخمال قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، جىگەرنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئېچىپ، ئارتۇق قويۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

ماش ئۈندۈرمىسى 豆芽

ئۈندۈرمە ئادەتتە سېرىق پۇرچاق ئۈندۈرمىسى ۋە كۆك ماش ئۈندۈرمىسى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىرقەدەر مول بولۇپ، ئىككى خىل ئۈندۈرمە تەركىبىدىكى تەركىبلەر پەرقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: كۆك ماش ئۈندۈرمىسىنىڭ 100 گرامىدا 3.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ماي، 3.7 گرام قەنت، 0.8 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 51 مىللىگرام فوسفور، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، 20 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. سېرىق پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنىڭ ھەر 100 گرامىدا 11.5 گرام ئاقسىل، 2 گرام ماي، 7.1 گرام قەنت، 68 مىللىگرام كالتسىي، 102 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۇندۇرمىلەر تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ئىسسىق سەپرانى ھەيدەيدۇ.

ئەسكەرتىش: تال، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەر ئازراق ئىستېمال قىلىش كېرەك.

گۆمبەمەدەك 蘑菇

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۆمبەمەدەكتە 2.9 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 2.3 گرام يىرىك تالا، 8 مىللىگرام كالتسىي، 66 مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە سىنك، مىس، يود، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. قۇرۇتۇلغان گۆمبەمەدەكتە سورتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ 12 گرامدىن 35 گرامغىچە ئاقسىل، 1.4 گرامدىن 6.4 گرامغىچە ياغ، 23 گرامدىن 60 گرامغىچە قەنت بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەن قىلىش، ئوزۇق بولۇش، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، جىگەر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

www.uyghurkitap.com

قارا قېرىنقۇلاق 黑木耳

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قارا قېرىنقۇلاقتا 10.6 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 65.5 گرام قەنت، 29.9 گرام يېرىك تالا، 247 مىللىگرام كالتسىي، 291 مىللىگرام فوسفور، 97.4 مىللىگرام تۆمۈر، 152 مىللىگرام ماگنىي، 100 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن E، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە سېلېن، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، راكقا قارشى تۇرۇپ، مېڭە ۋە ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، تەرەتنى راۋان قىلىش رولى بار.

ئاق قېرىنقۇلاق 白木耳

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام ئاق قېرىنقۇلاقتا 10 گرام ئاقسىل، 1.4 گرام ياغ، 63.3 گرام قەنت، 30.4 گرام يېرىك تالا، 36 مىللىگرام كالتسىي، 369 مىللىگرام فوسفور، 4.1 مىللىگرام تۆمۈر، 54 مىللىگرام ماگنىي، 50 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP،

ۋىتامىن E ۋە سىنك، سېلېن، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: خىلىت ھاسىل قىلىش، ئۆپكىنى سىلىقلاش، ئاشقازاننى ئاسراش، يىلىكنى تولۇقلاش، يۈرەكنى كۈچەيتىش، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش رولى بار.

لامىنارىيە 海带

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام لامىنارىيىدە 8.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 56.2 گرام قەنت، 117 مىللىگرام كالتسىي، 216 مىللىگرام فوسفور، 150 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە 0.3 ~ 0.7 گرامغىچە يود ھەم ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئورگانىزمدىكى يود كەملىكنى تولۇقلاپ پوقاقنىڭ ئالدىنى ئېلىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش، بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى ھەيدەش رولى بار.

www.uyghurkitap.com

توخۇ تۇخۇمى 鸡蛋

تەبىئىتى: تۇخۇم ئېقى سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.

تەركىبى: شاكىلىدىن ئايرىلغان 100 گرام تۇخۇمدا 13.3 گرام ئاقسىل، 11.2 گرام ياغ، 1.6 گرام قەنت، 56 مىللىگرام كالتسىي، 230 مىللىگرام فوسفور، 27 مىللىگرام تۆمۈر، 800 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن D، ۋىتامىن E ھەم يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

چامغۇر 恰玛菇、芜菁

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: چامغۇرنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كراخمال، خولىن، مىنېرال ماددىلار، ۋىتامىن PP، B_2، B_1، A قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكىنى تازىلاش، مىزاجنى تەڭشەش، بەلغەم بوشىتىش، روھنى جانلاندۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش، مەنىينى كۆپەيتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش رولى بار.

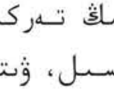
ئەسكەرتىش: كۆپ يېسە قورساقنى ئېسىدۇ.

كاۋا 南瓜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام كاۋا تەركىبىدە 0.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 9 مىللىگرام فوسفور، 0.1 مىللىگرام تۆمۈر، 2.4 مىللىگرام كاروتىن، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: دىئابىت كېسەللىكىگە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى كىشىلەر ئاللىبۇرۇن ئۆزۈقلىنىش ئەمەلىيىتى جەريانىدا بىلىپ، ھازىرغىچە كاۋىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ كېلىۋاتىدۇ.



تاۋۇز 西瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: تاۋۇزنىڭ تەركىبىدە گلۇكوزا، فرۇكتوزا، ساخاروزا، فوسفات كىسلاتا، ئاقسىل، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن A، كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتا، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار بىلەن يىرىك تالا بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ

www.uyghurkitap.com

ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئالما 苹果

تەبىئىتى: تاتلىقى ھۆل ئىسسىق، چۈچۈملىلى قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئالمىنىڭ تەركىبىدە ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن كىسلاتاسى، كالىي، فوسفور، تۆمۈر، كالتسىي قاتارلىق ئېلېمېنتلار ھەم ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، فرۇكتوزا، مېۋە يېلىمى، يۇمشاق تالا قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

نەشپۈت 梨

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: نەشپۈتنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار، كاروتىن ۋە مىنېرال ماددىلار بار.

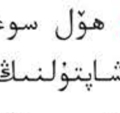
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلگە ھوزۇر بېغىشلايدۇ، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىپ بەلغەمنى بوشىتىدۇ.

شاپتۇل 桃子

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شاپتۇلنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.



تاتلىق ئانار 甜石榴

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: تاتلىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

ئاچچىق ئانار 酸石榴

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئاچچىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

لىمون، ئاپېلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپېلسىن

柠檬、橘子、橙子、柚子

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: بۇ مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B، ۋىتامىن A قاتارلىق ۋىتامىنلار، لىمون كىسلاتاسى، مىنېرالنى ماددىلار، تالا، ئانئورگانىك تۇزلار، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: مىزاجنى تېتىك قىلىدۇ، قويۇق شىلىمشىق خىلتلارنى يوقىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەسكەرتىش: لىمون، ئاپېلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپېلسىن ھەممىسى بىر ئائىلە — بىر ئۇرۇقداشتىكى ئوخشىمايدىغان تۈر، خۇسۇسىيىتى ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق، لىمون ھەممىدىن كۈچلۈك.

بانان 香蕉

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: باناننىڭ تەركىبىدە قەنت، كۆپ خىل ئېنزىم، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىق ۋىتامىنلار، مېۋە يېلىمى، تالا ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، بەدەننى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۈچەيىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

ئاناناس (بولو) 菠萝

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ئاناناسنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، كاروتىن، ۋىتامىن C، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر ئېلېمېنتلىرى ۋە ئاناناس ئېنزىمى قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمگە ياردەم بېرىپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

بۆلجۈرگەن 草梅

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: بۆلجۈرگەننىڭ تەركىبىدە قەنت، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلار، ھەر خىل مىنېراللار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ يالللۇغ قايتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چىلان 红枣

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: چىلاننىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى بارلىق مېۋىلەرنىڭ ئالدىدا تۇرىدۇ. ئۇنىڭدا يەنە ئاقسىل، قەنت، ئورگانىك كىسلاتا، شىلىمشىق ماددا، ۋىتامىن A، C، B، P لار، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، روھنى تىنچلاندۇرىدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ.

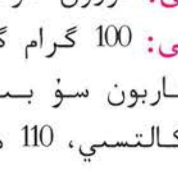
بۇغداي ئۇنى 白面

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام بۇغداي ئۇنىدا 9.9 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 74.6 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 38 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىللىگرام فوسفور، 4.2 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننى كۆپەيتىش، تېز ھەزىم بولۇش، مىزاجنى تەڭشەش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ياخشى پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك. چۈنكى، ياخشى پىشمىغان بۇغداي ئۇنى تامىقى قورساقنى ئېسىدۇ، ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ. ئالاھىدە ئاق ئۇن تەركىبىدە B گۇرۇپپا ۋىتامىنلار كەم، شۇڭا ئالاھىدە ئاق ئۇننى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك.



گۈرۈچ 大米

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۈرۈچتە 7.4 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، 77.2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 0.7 گرام يىرىك تالا، 813 مىللىگرام كالتسىي، 110 مىللىگرام فوسفور، 2.3 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى: تېز ھەزىم بولۇش، ياخشى خىلىت ھاسىل قىلىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولى بار.
ئەسكەرتىش: سۈت ۋە شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسا مەنىنى كۆپەيتىپ باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

قوناق 玉米

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
تەركىبى: 100 گرام قوناقتا 9 گرام ئاقسىل، 3.1 گرام ياغ، 74.7 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 4.3 گرام يىرىك تالا، 22 مىللىگرام كالتسىي، 329 مىللىگرام فوسفور، 6.3 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.
خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئېچىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاننى نورماللاشتۇرۇش رولى بار.
ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا سەۋدايى قان پەيدا قىلىدۇ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

نومى گۈرۈچى 糯米

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
تەركىبى: 100 گرام نومى گۈرۈچىدە 7.3 گرام ئاقسىل، 1 گرام

ماي، 0.8 گرام يېرىك تالا، 77.5 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 26 مىللىگرام كالتسىي، 113 مىللىگرام فوسفور، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

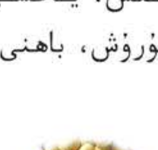
خۇسۇسىيىتى: تال، ئاشقازان، ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت 鹰嘴豆

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام نوقۇتتا 23 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 6.5 گرام قەنت، 5.9 گرام تالالىق ماددا، 84 مىللىگرام كالتسىي، 400 مىللىگرام فوسفور، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە مانگان، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىستېمال قىلىنىدىغان دانلار ئىچىدە نوقۇت ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، تەبىئىي هارارەتنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى، بەدەننى سەمرىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، سۈيدۈكنى، هەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باهنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.



سېرىق پۇرچاق 黄豆

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

www.uyghurkitap.com
تۈگمەن كىتاب تورى

تەركىبى: 100 گرام سېرىق پۇرچاقتا 36.3 گرام ئاقسىل، 18.4 گرام ياغ، 1.7 گرام يېرىك تالا، 25.3 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 367 مىللىگرام كالتسىي، 571 مىللىگرام فوسفور، 11 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە سىنىك، مانگان، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە فلاۋون بار.

خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: دانلار ئىچىدە ئاقسىل مىقدارى ئەڭ كۆپ، قۇۋۋىتى يۇقىرى بولسىمۇ كۆپ ئىستېمال قىلسا يەل پەيدا قىلىدۇ.

كۆك ماش 绿豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام كۆك ماشتا 23 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ماي، 59 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 49 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىللىگرام فوسفور، 3.2 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، سىنىك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى راۋان

قىلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ ھەم كۆپتۈرىدۇ.

كراخمال 淀粉

كراخمال ئادەتتە ماش، پۇرچاق تۇرىدىكىلەردىن تەييارلىنىدىغان بولۇپ، تەبىئىتى، تەركىبى ئاساسەن كۆك ماش، پۇرچاق بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇنى كۆپىنچە ھاللاردا بەلگىلىك سۇدا قاينىتىپ ئۇيۇتۇپ دىرىلداق (لەڭپۇڭ) ئېتىپ ئىستېمال قىلىمىز. ئەتىياز پەسلىدە كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ، چۈنكى ئۇ قۇرۇق ئىسسىقتا پايدىلىق. بىراق، كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ، ھەزىم بولۇشى قىيىن.

ماش ئۇيۇما (دۇفۇ) 豆腐

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام ماش ئۇيۇمىدا 8 ~ 12 گرام ئاقسىل، 3.7

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرام ياغ، 0.4 گرام يېرىك تالا، 4.2 گرام قەنت، 164 مىللىگرام كالتسىي، 119 مىللىگرام فوسفور، 1.9 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن، يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئورۇقلىتىش، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، خىلىت هاسىل قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش رولى بار.

يەر ياڭىقى (خاسىڭ) 花生

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

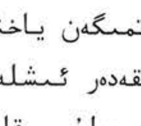
تەركىبى: 100 گرام يەر ياڭىقىدا 24.8 گرام ئاقسىل، 44.3 گرام ياغ، 21.7 گرام قەنت، 39 مىللىگرام كالتسىي، 324 مىللىگرام فوسفور، 2.1 مىللىگرام تۆمۈر، 178 مىللىگرام ماگنىي، 5.5 گرام يېرىك تالا، 30 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن E، ۋىتامىن K ۋە يود، مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، سۈيدۈكنى، هەيزنى راۋان قىلىش، ئىچكى ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى تازىلاپ چىقىرىش رولى بار.

تېتىتقۇ 味精

بۇ ئاساسلىقى مىكرو ئورگانىزملارنىڭ ئاشلىقلارنى ئېچىتىشىدىن ھاسىل بولىدىغان ھازىرقى زامان تەم تەڭشىگۈچ بولۇپ، ئاساسلىق تەركىبى ناترىي گلۇتامات، بۇ ئالاھىدە ئىشتىھا ئاچقۇچى تەم پەيدا قىلىدۇ. ناترىي گلۇتامات يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئۇزاق تۇرسا پارچىلىنىپ زەھەرلىك ماددا ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا ئىشلەتكەندە شورپا، قورۇمىلارنى ئۇسۇش ئالدىدىلا سېلىش كېرەك ھەم ئازراق ئىشلەتكەن ياخشى، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئاياللارنىڭ، بوۋاقلارنىڭ تامىقىغا ئىشلەتمىگەن ياخشى. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر، ياشانغانلارمۇ ئىمكانقەدەر ئىشلەتمىگەن تۈزۈك. ئۇنىڭ تەركىبىدە ناترىي مىقدارى يۇقىرى بولۇپ، قان بېسىمنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

تەركىبى: 100 گرام تېتىتقۇدا 0.2 گرام سۇ، 40.1 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 26.5 گرام قەنت، 100 مىللىگرام كالتسىي، 4 مىللىگرام فوسفور، 1.2 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنىك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.



ئاچچىقسۇ (سىركە) 醋

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

تەركىبى: ئاچچىقسۇنىڭ ئاساسلىق تەركىبى سىركە كىسلاتاسى بولۇپ، ئەڭ ياخشى ئاچچىقسۇدا 8 پىرسەنت سىركە كىسلاتاسى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا 2.1 گرام ئاقسىل، 2.5 گرام قەنت، 16.5 مىللىگرام كالتسىي، 95 مىللىگرام فوسفور، 6 مىللىگرام تۆمۈر ۋە B گۇرۇپپا ۋىتامىنلار، ماگنىي، مانگان، سېلېن، يود، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىهانى ئېچىش، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، ئاشقازان، ئۈچەي تولغاق تاياقچە باكتېرىيىسىنى تىزگىنلەش رولى بار.

جياڭيۇ 酱油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام جياڭيۇدا 3.6 گرام ئاقسىل، 17.2 گرام قەنت، 67 مىللىگرام كالتسىي، 20.4 مىللىگرام فوسفور، 8.6 مىللىگرام تۆمۈر ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، مىس، يود، مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تاماق، قورۇمىلارغا تەم كىرگۈزۈش، قىزارتىش، ئىشتىهانى ئېچىش رولى بار.

كاۋاۋىچىن 花椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كاۋاۋىچىندا 6.7 گرام ئاقسىل، 8.9 گرام ماي، 6.65 گرام قەنت، 28.7 گرام يىرىك تالا، 639 مىللىگرام كالتسىي، 69 مىللىگرام فوسفور، 140 مىللىگرام كاروتىن، 23 مىللىگرام ۋىتامىن A، 8.4 مىللىگرام تۆمۈر، 111 مىللىگرام ماگنىي، 13.7 مىللىگرام يود ۋە مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP لار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازان، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، دائىم ئىشلەتسە دوۋسۇندا تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

زىرە 孜然

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام زىرىدە 3 پىرسەنت ئەتراپىدا ئۇچۇچان ماي بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قىزىتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، قۇرۇتۇش، بوزۇق ماددىلارنى پارچىلاش رولى بار. بۇنىڭ تەركىبىدىكى ئۇچۇچان ماي باكتېرىيە ۋە زەمبۇرۇغلارنى كۆچلۈك تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە.

www.uyghurkitap.com

شاكال بەدىيان 八角茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: شاكال بەدىياننىڭ تەركىبىدە 5 پىرسەنت ئەتراپىدا ئۇچۇچان ماي، ئاقسىل، دېۋىرقاي قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش رولى بار.

ئاقمۇچ، قارىمۇچ 黑,白胡椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئاقمۇچ، قارىمۇچنىڭ تەركىبىدە قارىمۇچ ئىشقارى، ئۇچۇچان ماي قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەلنى يوقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يۈرەكنى قوزغىتىش، تېرىگە جۇلا بېرىش رولى بار.

ئارپىبەدىيان 小茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئارپىبەدىياننىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، ئاقسىل، ياغ ۋە ۋىتامىنلار، كراخمال قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، قۇرۇتۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش رولى بار.

تۇز (ئاش تۇزى) 食盐

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: تۇزنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ناترىي خلور، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كالتسىي، تۆمۈر، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن، يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، تەرەتنى يۇمشىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: قان بېسىمى بار كىشىلەر ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئادەتتە، كۈنلۈك ئىستېمال قىلىش مىقدارى 3 ~ 8 گرامغىچە بولسا مۇۋاپىق، كۆپ ئىستېمال قىلسا قان بېسىم كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۈنجۈت 芝麻

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۈنجۈتتە 21.9 گرام ئاقسىل، 61.7 گرام ماي، 4.3 گرام قەنت، 564 مىللىگرام كالتسىي، 363 مىللىگرام فوسفور، 50 مىللىگرام تۆمۈر ۋە ۋىتامىن E قاتارلىق بىر قىسىم مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمرىتىش، سۈت ۋە مەنىي پەيدا قىلىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: سىڭىش قىيىن.

زىغىر يېغى 胡麻油

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام زىغىر يېغىدا 100 پىرسەنت ياغ، 389.9 مىللىگرام ۋىتامىن E، 3 مىللىگرام كالتسىي، 0.2 مىللىگرام تۆمۈر، 5 مىللىگرام فوسفور، مانگان، ماگنىي، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھارارەت پەسەيتىش، ئىچكى ـ تاشقى ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇرۇق بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

قوناق يېغى 玉米油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام قوناق يېغىدا 99.2 پىرسەنت ياغ، 0.2 پىرسەنت سۇ، 50.94 مىللىگرام ۋىتامىن E، 1 مىللىگرام كالتسىي، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 18 مىللىگرام فوسفور، مىس، سىنك، مانگان، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، قان بېسىمنى نورماللاشتۇرۇش رولى بار.

يەر ياڭىقى يېغى 花生油

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام يەر ياڭىقى يېغىدا 99.9 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 42.06 مىللىگرام ۋىتامىن E، 12 مىللىگرام كالتسىي،

15 مىللىگرام فوسفور، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر ۋە مانگان، سىنك، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆپكىنى نەمدەش، بەدەندىكى ماددىلارنى پىشۇرۇپ سۈرۈش رولى بار.

قوي يېغى 羊油

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: كۆيدۈرۈلمىگەن قوي يېغىنىڭ 100 گرامىدا 88 گرام ياغ، 4 گرام سۇ، 110 مىللىگرام خولېسترول، 33 مىللىگرام ۋىتامىن A، 8 گرام قەنت، 18 مىللىگرام فوسفور، 1 مىللىگرام تۆمۈر بار. كۆيدۈرۈلگىنىدە 99 گرام ماي، 0.1 گرام سۇ، 0.9 گرام قەنت، 107 مىللىگرام خولېسترول بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ. داغ يوقىتىدۇ، بەدەننى ئىسسىتىدۇ، قان بېسىمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

ئەسكەرتىش: قوي يېغىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى بەك يۇقىرى بولۇپ، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق كىشىلەرگە ماس كەلمەيدۇ، خولېسترول مىقدارى يۇقىرى بولۇپ قاندىكى خولېسترول يۇقىرى ئادەملەرگە مۇۋاپىق ئەمەس.

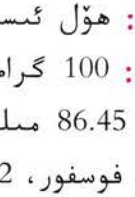
قىچا يېغى 菜子油

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قىچا يېغىدا 99.9 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 60.89 مىللىگرام ۋىتامىن E، 9 مىللىگرام كالتسىي، 9 مىللىگرام فوسفور، 3.7 مىللىگرام تۆمۈر ۋە سىنك، مانگان، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى پارقىرىتىپ سىلىقلاش، ئارتۇق خىلتلارنى بەدەندىن سۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.



چىگىت يېغى 棉子油

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام چىگىت يېغىدا، 99.8 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 86.45 مىللىگرام ۋىتامىن E، 17 مىللىگرام كالتسىي، 16 مىللىگرام فوسفور، 2 مىللىگرام تۆمۈر ۋە سىنك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئۈزۈن مۇددەت ئىستېمال قىلسا بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك ياغ زاۋۇتلىرى ياكى جۇۋازدا تارتىلغان چىگىت يېغى تەركىبىدە گاسپول دېگەن زەھەرلىك ماددا بولۇپ، بۇ خىل چىگىت يېغىنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا، يۈرەك سالىدىغان، بەدەن ئۇيۇشىدىغان، پۇت ـ قوللار ماغدۇرسىزلىنىدىغان، ئۇزاق مۇددەتلىك تۆۋەن دەرىجىلىك قىزىتما پەيدا بولىدىغان، ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىش، ئەرلەردە جىنسىي قابىلىيەت ئاجىزلىشىش، مەنىي كېتىپ قېلىش ۋە تۇغماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

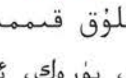
توخۇ گۆشى 鸡肉

تەبىئىتى: مېكىياننىڭ گۆشى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل، خورازنىڭ قۇرۇق ئىسسىق. خورازنىڭ گۆشىگە قارىغاندا مېكىياننىڭ گۆشى ياخشىراق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام توخۇ گۆشىدە 74 گرام سۇ، 23.3 گرام ئاقسىل، 1.2 گرام ياغ، 11 مىللىگرام كالتسىي، 190 مىللىگرام فوسفور، 1.5 مىللىگرام تۆمۈر، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 8 مىللىگرام ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار. ئۇنىڭدىن سىرت يەنە ۋىتامىن A، C، E لار ۋە نۇرغۇن مىكرو ئېلېمېنت-

لار بار. توخۇ گۆشىدە قەنت تەركىبى يوق. 100 گرام توخۇ گۆشىدىن 104 كىلوكالورىيە ئېنېرگىيە (قۇۋۋەت) ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئومۇمەن، توخۇ گۆشى يەڭگىل، سىڭىشلىق بولۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى. يېڭى قان پەيدا قىلىش، قۇۋۋەت بولۇش، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، چىرايىنى، ئاۋازنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. توخۇ گۆشى قان بېسىمى يۇقىرى ۋە قاندا ماي ماددىسى يۇقىرى كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.



قوي گۆشى 羊肉

تەبىئىتى: ئەركەك قوينىڭ ھۆل ئىسسىق، ساغلىقنىڭ قۇرۇق ئىسسىق، قوچقارنىڭ قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: قوينىڭ سورتى، يېشى، جىنسى، بېقىلىش ئەھۋالى يەنى يەم-خەشىكى، بېقىلىدىغان رايوننىڭ شارائىتى قاتارلىق ئامىللارغا قاراپ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ماددىلار مىقدارىدا پەرقلەر بولىدۇ. شۇنداقلا، قوينىڭ ھەر قايسى قىسمىدىكى گۆشنىڭ تەركىبىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، ھەر 100 گرام قوي گۆشىدە (قارا گۆشتە) 68.9 گرام سۇ، 18.5 گرام ئاقسىل، 4.8 گرام ماي، 2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 173 مىللىگرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خولېستېرىن، 15 مىللىگرام كالتسىي، 168 مىللىگرام فوسفور، 9 مىللىگرام ماگنىي، 3 مىللىگرام تۆمۈر، 108 مىللىگرام كالىي، 2.14 مىللىگرام سىنك ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2 قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قوي گۆشىنىڭ مۇسكۇل تالالىرى ئىنچىكە ھەم يۇمران بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ. ياخشى قان ھاسىل قىلىپ بەدەننى سەمرىتىدۇ. تەبىئىي ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قوي گۆشى ئادەمنىڭ بەدەن سۇيىتىنى ئۆستۇرۇپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارنى ئاشۇرىدۇ.

ئەسكەرتىش: قان بېسىمى يۇقىرى، قاندا قان مېيى ئارتىپ كەتكەن كىشىلەر سېمىز قوي گۆشىدىن پەرھىز قىلغىنى ياخشى.

كالا گۆشى 牛肉

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق (موزاي گۆشى مۆتىدىل).

تەركىبى: كالىنىڭ سورتى، يېشى، جىنسى، بېقىلىش ئەھۋالى يەنى يەم ـ خەشەكى، بېقىلغان رايوننىڭ شارائىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن تەركىبىدىكى ئاساسلىق ماددىلار مىقدارىدا پەرق بولىدۇ. شۇنداقلا كالىنىڭ ھەرقايسى قىسمىدىكى گۆشلەرنىڭ تەركىبىدىمۇ پەرق بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، ھەر 100 گرام كالا گۆشىدە (قارا گۆشتە) 74.9 گرام سۇ، 20.9 گرام ئاقسىل، 2 گرام ماي، 74 مىللىگرام خولېستېرىن، 5 مىللىگرام كالتسىي، 210 مىللىگرام فوسفور، 21 مىللىگرام ماگنىي، 3.3

مىللىگرام تۆمۈر، 197 مىللىگرام كالىي قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كالا گۆشى ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر ئىچىدە قۇۋۋىتى ھەممىدىن كۈچلۈك گۆش بولۇپ، خەلقئارادا ئاساسلىق ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆش ھېسابلىنىدۇ. كالا گۆشى بەدەننى كۈچەيتىدۇ، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كالا گۆشىنىڭ مۇسكۇل تالالىرى يىرىك بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولمايدۇ. شۇڭا ياشانغانلارنىڭ، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. قېرى كالا بولۇپمۇ قېرى ئىنەك گۆشى يەل پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل گۆشنى پىشۇرغاندا مەلۇم مىقداردا زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، زەرچىۋە قاتارلىق دورىلارنى سېلىۋەتسە يۇمشاق ھەم تەملىك پىشىدۇ، يەل پەيدا قىلىش تەسىرى كېمىيىدۇ. كالا سويۇلۇپ ئالتە سائەتتىن كېيىن پىشۇرۇلسا گۆشى يۇمشاق پىشىدۇ.

www.uyghurkitap.com

图书在版编目(CIP)数据

杂碎 :维吾尔文/尤努斯编. —乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2007.10 （2011.6重印）

（饮食制作丛书）

ISBN 978-7-228-11225-8

Ⅰ.杂… Ⅱ.尤… Ⅲ.荤菜 — 菜谱 — 维吾尔语 (中国少数民族语言) Ⅳ.TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167767 号

策　　划	艾克巴尔·艾力
编　　著	尤努斯·艾木都拉
责任编辑	艾克巴尔·艾力
美术编辑	米尔扎提·阿布都拉·塔吉
责任校对	再米拉·裴达依, 赛娜瓦尔·伊布拉音
摄　　影	米尔扎提·阿布都拉·塔吉, 木合塔尔·米吉提
版面制作	桔热提·阿西木, 米尔扎提·阿布都拉·塔吉
出版发行	新疆人民出版社
地　　址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
电　　话	0991-2827472
邮政编码	830001
经　　销	各地新华书店
印　　刷	新疆一龙印刷有限公司
开　　本	880 × 1230　1/32
印　　张	4
版　　次	2007 年 12 月第 1 版
印　　次	2011 年 5 月第 4 次印刷
印　　数	12800 – 15800 册
定　　价	12.00 元