ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى

سوغۇق يېمەكلىكلەر

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئەلى

تۈزگۈچى: يۈسۈپ ساقى، ياقۇپ مىجىت

مەسئۇل مۇھەررىر: ئەكبەر ئەلى

گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مىرزات ئابدۇللا تاجى

مەسئۇل كوررېكتور: سەنەۋەر ئىبراھىم، زەمىرە پىدائىي

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: 4.5

نەشرى: 2007 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

باسمىسى: 2008 ـ يىلى 8 ـ ئاي 2 ـ بېسىلىشى

تىراژى: 5001 ـــ 10000

كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 228 - 11023 - 0

باھاسى: 12.00 يۈەن

---

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كىرىش سۆز

يېمەك - ئىچمەك — ئىنسانىيەتنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل. ئىنسان كۈندىلىك تۇرمۇشتا يېمەك - ئىچمەكسىز يەنى ئاش - 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 - ئىچمەك بازارغا يۈزلەندى، دەسلەپتە ئاددىي ئاشخانىلاردىن بارا - 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 - ئىچمەكلەرمۇ ئۆزئارا ئالمىشىپ، تۈرلىرىمۇ كۆپەيدى. بۇنىڭ بىلەن يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيەت بولۇپ شەكىللەندى.

ئۇيغۇرلار — يىپەك يولىنىڭ تۈگۈنى بولغان شىنجاڭدا ياشاپ كەلگەن

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

بىز خەلقىمىز بىلەن بىللە مۇشۇ ئېسىل نازۇنېمەتلەردىن ھوزۇرلە-نىش ۋە ئاشپەزلىك ھۈنىرىنى ئۆگەنمەكچى بولغان شاگىرتلارنى قوللانما بىلەن تەمىنلەش مەقسىتىدە، شىنجاڭدىكى ئاشپەزلىك كەسپىنىڭ داڭلىق ئۇستىلىرىنى تەشكىللەپ، « ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى مەجمۇئە-سى » 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 تونۇشتۇ-رۇلدى. چۈشىنىشكە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، بىر خىل تاماققا كېتىدىغان خۇ-رۇچلار، تاماقنى ئېتىش جەريانلىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلدى، كۆرۈپ چۈشى-نىشكە تېخىمۇ ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، تائاملارنىڭ ھەم ئۇنى ئېتىش جەر-يانلىرىنىڭ رەڭلىك رەسىملىرى بېرىلدى ۋە بىر قىسىم تائاملارنى ئېتىش جەريانى VCD پلاستىنكىسىغا ئېلىندى. ئۆگەنگۈچىلەر پلاستىنكىنى كۆ-

www.uyghurkitap.com

روپمۇ 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 تونۇشتۇ-رۇپ ئۆتتۇق.

ئاخىرىدا، ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەنلەرنىڭ سەمىگە شۇنى سالماقچىمىز-كى، كىتابىمىزغا كىرگۈزۈلگەن تائاملارنى ئېتىش ئۇسۇلى ئاساسەن ئىككى كىشىلىكتىن تۆت كىشىلىككىچە مىقداردىكى تاماقنى ئۆلچەم قىلىش ئاسا-سىدا تونۇشتۇرۇلغان، ئۇنىڭغا كېتىدىغان خۇرۇچلارمۇ ئاساسەن شۇ ئۆلچەم بويىچە بېرىلگەن. ئوقۇرمەنلەرنىڭ شۇ تائام ئۈستىدە مەشغۇلات ئېلىپ بار-غاندا كىتابتىن پايدىلانغان ئاساستا، ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشىنى، بولۇپمۇ تۇز ۋە ھەر خىل دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىشلەتكەن-دە ئۆزىنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرىگە قاراپ ئىشلىتىشىنى سورايمىز.

كىتابىمىزدا بەزى سەۋەنلىكلەر-دىن ساقلىنالمىغان بولۇشىمىز مۇمكىن. كەسپداشلار ۋە ئو-قۇرمەنلەرنىڭ بۇ كىتابلارنى تېخىمۇ مۇكەممەل ئىشلىشى-مىز ئۈچۈن سەمىمىي تەكلىپ بېرىشلىرىنى ئۈمىد قىلىمىز.

مۇندەرىجە

سوغۇق يېمەكلىك ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە 1

يايما دىرىلداق (فىنپى) 11

كەسمە تەرخەمەك 13

سامساقلىق تەرخەمەك 15

شېكەرلىك شوخلا 17

سامساقلىق پىدىگەن 19

تۇرۇپ قەلەمچىسى 21

تۇرۇپ پوستى 23

چۈچۈمەل پالەك 25

چۈچۈمەل ماش ئۈندۈرمىسى 27

كۆدە ـ ماش ئۈندۈرمىسى 29

چۈچۈمەل كالا گۆشى 31

كالا تىلى 33

چۈچۈمەل سىڭىر 35

كۈنجۈتلۈك جىگەر 37

چۈچۈمەل يۈرەك 39

غولپىيازلىق ماش ئۈيما 41

سېرىق گۈمبەمەدەك (جىنجېنگۇ) 43

مايلىق يېسىۋېلەك 45

قارا ئۆپكە 47

سوغۇق يېمەكلىكلەر

سارچە ئۆگرىسى 49
سامساقلىق يېسسى پۇرچاق 51
لامىنارىيە قەلەمچىسى 52
سامساقلىق قارا قېرىنقۇلاق 55
ماش ئۇيما يايمىسى 57
رەڭلىك باقىلە 59
ئاچچىقسۇلۇق يەر ياڭىقى 61
دورا ـ دەرمەكلىك يەر ياڭىقى 63
ياپىلاق ماش ئۇيما 65
قىزىل تۇرۇپ 67
مول ھوسۇل 69
قېرىن قەلەمچىسى 71
چامغۇر قەلەمچىسى 73
بەرەنگە قەلەمچىسى 75
خەس قەلەمچىسى 77
كۆكچېچەك 79
پالەك ـ خېمىر تىرىپى 81
توخۇ گۆش قەلەمچىسى 83
سامساقلىق گوللاندىيە پۇرچىقى 85
ئاق گۆش 87
گوللاندىيە پۇرچىقى 89
يىپ كاۋا 91
ھەسەللىك بۆلجۈرگەن 93
بېزەك ئاپىلسىن 95
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى 97

www.uyghurkitap.com

سوغۇق يېمەكلىك ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

سوغۇق يېمەكلىك (لياڭسەي) گەرچە داستىخاندىكى ئاساسلىق يېمەكلىك بولمىسىمۇ، بىراق ئۇ داستىخان زىننىتى ھەم باشقا تائاملارنىڭ ئوبدان ئىشتىھا ئاچقۇچىسى. مەيلى ئۇنى سوغۇق ئېتىپ سوغۇق پېتى يەڭ ياكى ئىسسىق ئېتىپ سوۋۇتۇپ يەڭ، ئۇنىڭدا ماي تەركىبى ئاز، كۆكتاتلار تەبىئىي، تۇز ماددىسى ئاز بولۇشتەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە. سوغۇق يېمەكلىكنى تەييارلاش ئاسان، جىق ۋاقىت كەتمەيدۇ، ساغلاملىققا ئىنتايىن پايدىسى بار. بولۇپمۇ گۆش، ياغ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان بۈگۈنكى كۈندە، كىشىلەر بەدىنىدىكى ياغ تەركىبىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن، خولېستېرىن ماددىسىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلىشىدۇ. سوغۇق يېمەكلىكلەر ياغ تەركىبى ئاز، تەبىئىي ئوزۇقلۇق مىقدارى يۇقىرى، تۇز تەركىبى ئاز بولۇش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولغاچقا، ئۇ قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىشكە ئۈنۈملۈك مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوغۇق يېمەكلىكنىڭ تۈرلىرى

سوغۇق يېمەكلىك ئاساسەن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ، بىر خىلى، سوغۇق ياساپ، سوغۇق ئىستېمال قىلىنىدىغان سوغۇق يېمەكلىك. يەنە بىر خىلى،

ئىسسىق ياساپ، سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىدىغان سوغۇق يېمەكلىك.

1. سوغۇق ياساپ، سوغۇق پېتى ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىك:

ئاساسلىقى ئارىلاشتۇرۇش، ياغدىن ئۆتكۈزۈش، چىلاش قاتارلىق ئۇسۇللاردا تەييارلىنىدۇ.

2. ئىسسىق ياساپ، سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىدىغان يېمەكلىك:

سۇدا قاينىتىش، جياڭيۇغا چىلاش، دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ قاينىتىش، ئوتتا قاقلاش، ياغدا پىشۇرۇش، دۇملەش، سۇرلەش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.

سوغۇق يېمەكلىكنى تەييارلاش

1. يېڭى خۇرۇچلارنى تاللاش

مەيلى قانداق خۇرۇچلاردىن سوغۇق يېمەكلىك تەييارلايلى، چوقۇم خۇرۇچلار يېڭى بولۇشى لازىم، ئۇنداق بولمىغاندا يېمەكلىكنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگىمۇ زىيان قىلىدۇ.

2. پەسىلگە ماسلىشىش

ئەگەر پەسىل ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن، شۇ پەسىلدە چىقىدىغان كۆكتات، مېۋىلەرنى تاللىساق ئەڭ ياخشى بولىدۇ، قىشتا ئىسسىقلىق مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىك خۇرۇچلىرىنى تاللاپ، گۆشنى ئاساس قىلغان سوغۇق يېمەك-

لىكلەرنى تەييارلاش، يازدا ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان سوغۇق يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: «شېكەرلىك شوخلا»، «چوچۇمەل تەرخەمەك»، «قىياملىق تەرخەمەك» كە ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى تەييارلىشىمىز كېرەك.

3. رەڭلەرنى ماسلاشتۇرۇش

سوغۇق يېمەكلىك ئىشتىهانى ئاچىدىغان بىر تۈرلۈك يېمەكلىك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى كىشىلەرگە سېزىم جەھەتتىن ھۇزۇر بېغىشلايدىغان يېمەكلىك بولۇپ، بىر قاراش بىلەنلا ئىشتىهانى قوزغاش ئىقتىدارىغا ئىگە، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ خۇرۇچلىرىنى تاللىغاندا چوقۇم رەڭلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

سوغۇق يېمەكلىكلەرنى تەييارلاشتا مۇھىمى تەم تەڭشەش ، تەملەرنى مۇۋاپىق سەپلەش ۋە ئۆزئارا بىرىكتۈرۈپ ماسلاشتۇرۇش كېرەك. سوغۇق يېمەكلىكلەرنى تەييارلىغاندا تۆۋەندىكىدەك تەم تەڭشەيدىغان خۇرۇچلارنى تەييارلاش ئۇسۇلىنى بىلىۋېلىشىمىز لازىم.

تەم تەڭشەيدىغان خۇرۇچلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بىرىكمە ياغ 三和油

خۇرۇچى: جياڭيۇ بىلەن ئاچچىقسۇدىن 30 گرام، كۇنجۇت يېغى، تۇزدىن ئازراق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، كۇنجۇت يېغى ۋە تۇزنى قا-

چىغا سېلىپ ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: 1. تۇزنى ئازراق سالىمىز، چۈنكى جىيائىيۇ تۇزلۇقراق كېلىدۇ.

2. كۈنجۈت يېغىمۇ كۆپ بولۇپ كەتسە بولمايدۇ، چۈنكى ئۇنىڭ پۇرىقىنى ئالساقلا بولىدۇ.

2. شېكەر ـ ئاچچىقسۇ شىرنىسى 糖醋汁

خۇرۇچى: ئاق شېكەر، ئاچچىقسۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاق شېكەرنى قاچىغا سېلىپ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ ئاق شېكەر پۈتۈنلەي ئېرىگەنگە قەدەر ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن ئاز مىقداردا كۈنجۈت يېغى قۇيساقلا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: شېكەر بىلەن ئاچچىقسۇنىڭ مىقدارىنى ھەركىم ئېھتىياجىغا ئاساسەن تەڭشىسە بولىدۇ. ئادەتتە، نىسبىتى ئىككى ئۈلۈش ئاچچىقسۇ، بىر ئۈلۈش ئاق شېكەر بولىدۇ. بۇنىڭدا تەمى چۈچۈمەل بولىدۇ، كۈنجۈت يېغىنى قۇيسىمۇ بولىدۇ، قۇيمىسىمۇ بولىدۇ، پەقەت ئۇنىڭ پۇرىقىنى ئالسىلا بولىدۇ.

3. غولپىياز ـ زەنجىۋىل شىرنىسى 葱姜汁

خۇرۇچى: غولپىيازدىن 25 گرام، زەنجىۋىلدىن 250 گرام، سۇزۇك شور-

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

پىدىن 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: غولپىياز ۋە زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، قىغراق بىلەن ئۇرۇپ ئېزىپ، ئاندىن قاچىغا سېلىپ ئۇستىگە شورپا تۆكۈپ، بىر سائەت ئەتراپىدا دۈملەيمىز، ئاندىن شورپىدىن پىياز، زەنجىۋىلنى سۈزۈۋې-تىپ، قالغان قىسمىنى ئىشلەتسەك بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: شورپىنى توخۇ ياكى قوينىڭ ئۇستىخانلىرىدا قايناتساق تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

4. غولپىياز - ماي شىرنىسى 葱油汁

خۇرۇچى: غولپىيازدىن 50 گرام، تۇزدىن 5 گرام، كۈنجۈت يېغى، تې-تىتقۇ، سۈيىغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قازانغا ياغ قۇيۇپ، ئالتە - يەتتە دەرىجە قىزىغاندا، غولپىيازنى سېلىپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا، تۇز، كۈنجۈت يېغى، تېتىت-قۇلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز، غولپىياز سارغايغاندا، ئوتنى ئۆچۈرۈپ، غولپىيازنى سۈزۈۋەتسەكلا بولىدۇ.

5. زەنجىۋىل شىرنىسى 姜汁

خۇرۇچى: زەنجىۋىل، ئاچچىقسۇ، كۈنجۈت يېغى، تۇز، تېتىتقۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، چاناپ، ئۇنىڭغا تۇز، ئاچچىق-سۇ، كۈنجۈت يېغى، تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: 1. زەنجىۋىل چوقۇم يېڭى بولۇشى كېرەك.

2. زەنجىۋىل بىلەن ئاچچىقسۇنىڭ نىسبىتىنى ھەركىم ئۆزى ياقتۇرۇشى بويىچە تەڭشىسە بولىدۇ.

6. سامساق شىرنىسى 蒜泥汁

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇدىن 120 گرام، سامساقتىن ئىككى باش، تۇز 3 گرام، كۈنجۈت يېغى، تېتىتقۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سامساقنى ئېزىپ، باشقا تېتىتقۇلارغا ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

7. كۈنجۈت شىرنىسى 麻酱汁

خۇرۇچى: كۈنجۈت مۇرابباسىدىن 240 گرام، شورپىدىن 10 گرام، تۇز 5 گرام، تېتىتقۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ھەممە ماتېرىياللارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىساقلا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: تۇزنىڭ ئورنىغا كۈدە چېچىكى مۇرابباسىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

8. مۇرەككەپ شىرنە 五香汁

خۇرۇچى: ئاق شېكەر 25 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، تۇز 5 گرام، غولپە-

ياز، زەنجىۋىلدىن 2 گرام، سېرىق ھاراق يېرىم قوشۇق. كاۋاۋچىن (سوق-مىغىنى)، شاكال بەدىيان، دارچىن، ئارپىبەدىيان، قەلەمپۇر، قاقىلە ھەرقاي-سىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ماتېرىياللارنى پاكىز داكىغا سېلىپ چىڭ ئوراپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىمىز، سۇغا جياڭيۇ، تۇز، ئاق شېكەر، غولپىياز، زەنجىۋىل، ئازراق سېرىق ھاراقنى قوشۇپ بەش مىنۇت قاينىتىمىز، ئاندىن داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، شىرنىسىنى ئىشلەتسەكلا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: جياڭيۇ، تۇز، ئاق شېكەر، غولپىياز، زەنجىۋىل، سېرىق ھاراقنى قوشقاندىن كېيىن، بەك ئۇزاق قايناتماسلىق كېرەك، قاينىغاندىن كېيىنلا ئوتنى ئۆچۈرۈش كېرەك.

9. قىزىلمۇچ يېغى 辣椒油

خۇرۇچى: سوقۇلغان قىزىلمۇچتىن 10 گرام، غولپىياز يوپۇرمىقىدىن ئىككى پارچە، يەر ياڭىقى (خاسىڭ) يېغى مۇۋاپىق مىقداردا؛

تەييارلاش ئۇسۇلى: سوقۇلغان قىزىلمۇچنى قاچىغا سېلىپ، ئازراق يەر ياڭىقى يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز، قازانغا، ئازراق يەر ياڭىقى يېغى قۇيۇپ قىزىتىمىز، ئاندىن غولپىيازنى سېلىپ، ياغنىڭ رەڭگى سەل ئۆز-گەرگەندە ئوتتىن ئېلىپ، قىزىغان ياغنى تەييارلانغان ئۇۋاق قىزىلمۇچقا قۇيۇپ ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: قىزىلمۇچ ئۇنىنى قىزىغان ياغقا سېلىپ، تۆۋەن ئوتتا قورۇپ تەييارلىساقمۇ بولىدۇ.

10. كاۋاۋىچىن شىرنىسى 麻辣汁

خۇرۇچى: جياڭيۇدىن 60 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 30 گرام، كاۋاۋىچىن يېغىدىن 30 گرام، تۇزدىن 1 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ماتېرىياللارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىساقلا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: جياڭيۇ ئۆزى تۇزلۇق بولغانلىقى ئۈچۈن تۇزنى ئاز سېلىش كېرەك.

11. قىزىلمۇچ يېغى شىرنىسى 红油汁

خۇرۇچى: قىزىلمۇچ يېغىدىن 45 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن 25 گرام، جياڭيۇدىن 15 گرام، ئاق شېكەردىن 10 گرام، تۇزدىن 5 گرام، كۇنجۇت يېغىدىن 5 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىلمۇچ ئۇنىنى قاچىغا سېلىپ، قىزدۇرۇلغان قىزىلمۇچ يېغىنى ئۇۋاق قىزىلمۇچنىڭ ئۈستىگە قۇيىمىز ھەم قىزارغانغا قەدەر چوكا بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن ئۈستىگە قالغان تۇز، شېكەر، جياڭيۇ، كۇنجۇت يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

12. قىچا شىرنىسى 芥末汁

خۇرۇچى: قىچا ئۇنىدىن 40 گرام، ئاچچىقسۇدىن 30 گرام، تۇزدىن 5

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرام، كۆنجۈت يېغى، تېتىتقۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن قىچا ئۈنىنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ قىلىمىز، يېرىم سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇ، كۆنجۈت يېغىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ياسايمىز.

13. مەي شىرنە 醉香汁

خۇرۇچى: ئاق هاراق 240 گرام، غولپىيازنىڭ ئاق قىسمىدىن 100 گرام، جياڭيۇ 45 گرام، كاۋاۋچىن ئۈنىدىن 30 گرام، زەنجىۋىل ئۈنى، ئاق شېكەر، سېرىق هاراق، كۆنجۈت يېغى، تېتىتقۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كاۋاۋچىننى ئېزىپ ئۈن قىلىمىز، غولپىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئۈنىگە ئازراق سېرىق هاراق قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن داكا بىلەن چىڭ ئورايمىز. ئۈنى ئاق هاراققا چىلاپ، بىرنەچچە سائەت تۇرغۇزىمىز، ئاندىن جياڭيۇ، ئاق شېكەر، كۆنجۈت يېغى، تېتىتقۇ ۋە زەنجىۋىل ئۈنى سېلىپ ئارىلاشتۇرساق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ تەم تەڭشىگۈچ ئاق هاراقنى ئاساسىي ماتېرىيال قىلىدۇ، قالغان ماتېرىياللارنى تەم ئېھتىياجىغا ئاساسەن تەڭشەشكە بولىدۇ. ئادەتتە ئاق شېكەر، زەنجىۋىل ئۈنى، كۆنجۈت يېغى ۋە تېتىتقۇلار بىلەن تەڭشىلىدۇ.

14. غەيرىي شىرنە 怪味汁

خۇرۇچى: جياڭيۇدىن 75 گرام، كۆنجۈت مۇرابباسىدىن 45 گرام، ئاچ-

چىقسۇدىن 30 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 30 گرام، ئاق شېكەردىن 15 گرام، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن يېغى، پىششىق كۇنجۇت، پىياز، زەنجىۋىل ئۇنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: كۇنجۇت مۇرابباسىنى قاچىغا سېلىپ، جىياڭيۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ قىلىمىز، ئاندىن ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى، ئاق شېكەر، كاۋاۋىچىن يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا پىششىق كۇنجۇت (قورۇغان)، ئۇششاق چانالغان پىياز، زەنجىۋىل ئۇنى، تېتىتقۇنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسايمىز.

ئەسكەرتىش: بەزى كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا پۇرچاق قىيامى ئارىلاشتۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇنىڭدا تەمى ئۆزگىچە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

يايما دىرىلداق (فىنپى)

拌粉皮

خورۇچلىرى: يايما دىرىلداقتىن ئىككى ئورام؛ غولپىياز، سامساق، قىزىل ـ كۆكمۇچ، قورۇتۇلغان قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ، يۇمغاقسۇت، قىزىلمۇچ يېغى، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. يايما دىرىلداقنى بىر ـ ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە توغراپ، تەخسىگە ئېلىۋالىمىز. 2. غولپىياز، سامساق، قىزىل ـ كۆكمۇچ، قورۇتۇلغان قىزىلمۇچ، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى ئۇششاق چانايمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى، تۇز قاتارلىقلارنى ئىلەشتۇرۇپ، يايما دىرىلداقنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: دىرىلداق (فىنپى) — ماش، پۇرچاقلارنىڭ كراخمالىدىن تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، تەبىئىتى سوغۇق. ئەتىياز پەسىللىرى ئىستېمال قىلسا تەندىكى قۇرۇق ئىسسىقنى ئالىدۇ. ھەزىم قىلىش تەس بولغاچقا، ئاشقازىنى ئاجىز، شۇنداقلا ئاشقازان ياللۇغى بار، بوۋاسىر كېسىلى بارلار، ئۆت يوللىرىدا ياللۇغ بار كىشىلەر، ئىچى سۈرۈپ قالغان چاغلاردا ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

www.uyghurkitap.com

كەسمە تەرخەمەك

黄瓜段

خۇرۇچلىرى: تەرخەمەكتىن ئىككى دانە؛ تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تەرخەمەكنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئۇزۇن - ئۇزۇن توغرايمىز (گۈللۈك پىچاق بىلەن گۈل چىقىرىپ توغرىساقمۇ بولىدۇ). 2. توغرالغان تەرخەمەكنى قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ ئىلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، پېشابنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى، سېمىز ئادەملەرنىڭ ياخشى يېمەكلىكى.

ئەسكەرتىش: مىزاجى ھۆل سوغۇق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

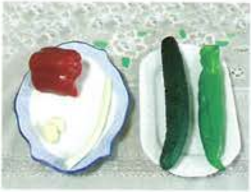
سامساقلىق تەرخەمەك

蒜泥黄瓜

خۇرۇچلىرى: تەرخەمەكتىن ئىككى دانە، سامساقتىن ئىككى باش؛ غولپىياز، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى، يېڭى شورپا قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، يوغانراق قەلەمچە قىلىپ توغراپ، تەخسىگە رەتلىك تىزىمىز. 2. سامساقنى ئۇششاق چاناپ چىنىگە ئېلىپ، قىزىغان ياغنى ئۈستىگە قۇيىمىز. ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى، يېڭى شورپا قاتارلىقلاردىن شىرنە تەييارلاپ قۇيۇپ، بۇلارنى تەييارلانغان تەرخەمەكنىڭ ئۈستىگە تۆكۈپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: بۇ خىل تەرخەمەك يېيىشلىك، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى، قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرى، سېمىز ئادەملەرنىڭ ياخشى يېمەكلىكى.



تەبىئىتى:
هۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

شېكەرلىك شوخلا

糖拌西红柿

خۇرۇچلىرى: پىشقان شوخلا، شېكەرلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئىشلەش ئۇسۇلى: شوخلىنى پاكىز يۇيۇپ، نېپىز يالپاق توغراپ، تەخسىگە چىرايلىق تىزىپ، ئۈستىگە ئاق شېكەرنى تەكشى سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: قان تومۇر كېسەللىكىگە، قاننىڭ ئايلىنىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىچىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئورۇقلىتىدۇ. كۆكۈچ پىشمىغان پەمىدۇرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك، كۆپ ئىستېمال قىلسا زەھەرلەيدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ، ماغدۇرسىزلاندۇرۇپ قويىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

سامساقلىق پىدىگەن

蒜泥茄子

خورۇچلىرى: ئۈزۈنچاق پىدىگەن، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پىدىگەننى پاكىز يۇيۇپ، قاسقانغا سېلىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ پىشۇرۇۋالىمىز، ئاندىن تالاسى بويىچە قول بىلەن ئۈزۈن قەلەمچە قىلىۋالىمىز. 2. سامساقنى چاناپ، بىر چىنىگە ئېلىپ، ئۈستىگە قىزىغان ياغنى قۇيۇپ ياغ سامساق قىلىۋالىمىز. 3. تەييارلانغان پىدىگەننىڭ ئۈستىگە ياغ سامساق، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ ئېلەشتۈرۈپ، ئازراق كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: تەرەتنى راۋان قىلىدۇ. تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى بىرقەدەر مول بولغانلىقتىن، قان تولۇقلاشقا پايدىسى بار.

تەبئىتى: مۆتىدىل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تۇرۇپ قىلمىچىسى

凉拌酸辣萝卜丝

خۇرۇچلىرى: كۆك تۇرۇپ (لوبۇ)، قىزىلمۇچ يېغى، تۇز، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، كۇنجۇت يېغى، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كۆك تۇرۇپنى پاكىز ئاقلاپ، ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. ئاندىن تۇز سۇيىدە يۇمشىتىمىز. 2. يۇمشىتىلغان تۇرۇپنىڭ ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى، يۇمغاقسۇتنى قويۇپ ئىلەشتۇرۇپ، ئۈستىگە كۇنجۇت يېغى قويۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچنى يۇمشىتىش، ئىسسىق قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىپ، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

تۇرۇپ پوستى

酸辣萝卜皮

خۇرۇچلىرى: ئىچى قىزىل تۇرۇپتىن بىر دانە، سامساقتىن ئىككى چىش، غولپىيازدىن يېرىم تال؛ تۇز، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى، كۈنجۈت يېغى، زەنجىۋىل قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئىچى قىزىل تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئىككى ـ ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا پارچە ـ پارچە شىلىپ قاچىغا ئالىمىز. 2. غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىللەرنى ئۇششاق چانايمىز. 3. قاچىدىكى تۇرۇپ ئۈستىگە چانالغان غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل، تۇز، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ ئىلەشتۈرۈپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچىنى يۇمشىتىش، ئىسسىق قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىپ، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

چوچۇمەل پالەك

酸辣菠菜

خۇرۇچلىرى: پالەك، تۇز، تېتىتقۇ، سامساق، ئاچچىقسۇ، سۇيېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇدىن ئۆتكۈزۈۋېلىپ تەخسىگە تىزىمىز. 2. سامساقنى چاناپ قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە قىزىغان سۇيېغىنى قۇيۇپ ياغ سامساق قىلىۋالىمىز. ئاندىن پالەكنىڭ ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ، ياغ سامساق، ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، كۈنجۈت يېغىنى بېرىپلا ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: ئىچنى بوشىتىپ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ. بەدەندىكى قۇرۇق ئىسسىقنى ئالىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

چۈچۈمەل ماش ئۈندۈرمىسى

凉拌豆芽

خۇرۇچلىرى: ماش ئۈندۈرمىسى، ئاق ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇ، غولپىياز، سامساق، سۈيىغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ماش ئۈندۈرمىسىنى پاكىز تازىلاپ قايناق سۇدىن ئۆتكۈزۈپ يۇمشىتىمىز. 2. سامساقنى چاناپ قىزىغان سۈيىغى قۇيۇپ، ياغ سامسىقى قىلىۋالىمىز. ئاندىن ماش ئۈندۈرمىسىنىڭ ئۈستىگە غولپىياز، تۇز، تېتىتقۇ، ئاق ئاچچىقسۇ ۋە چۈچۈتۈلگەن ساپ ياغ بىلەن ياغ سامساقنى قۇيۇپ ئېلىشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: يۇقىرى قان بېسىمى، قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە، دىئابېت كېسىلىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

سوغۇق يىمەكلىكلەر

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆدە ـ ماش ئۈندۈرمىسى

凉拌韭菜豆芽

خۇرۇچلىرى: ماش ئۈندۈرمىسى، كۆدە، تۇز، قورۇتۇلغان قىزىلمۇچ، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى، سامساق، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ماش ئۈندۈرمىسىنى قايناق سۇغا بېسىپ پىشۇرۇۋالىمىز، كۆدىنى قايناق سۇغا بېسىپلا ئالىمىز (كۆدە بەك پىشىپ كەتسە بولمايدۇ). ئاندىن سوغۇق سۇغا سېلىپ چايقاپ، ئايرىم ـ ئايرىم قاچىغا ئېلىۋالىمىز. 2. تەييارلانغان ماش ئۈندۈرمىسى بىلەن كۆدىنى ئوخشاش ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز، ئاندىن ئۈستىگە تۇز، سامساق، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى قۇيىمىز ۋە قورۇتۇلغان قىزىلمۇچنى توغراپ سېلىپ ئىلەشتۇرۇپ، كۈنجۈت يېغىنى قۇيۇپلا ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى كۈچەيتىپ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

تەبئىتى:

مۆتىدىل.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

چۈچۈمەل كالا گۆشى

凉拌牛肉

خۇرۇچلىرى: دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن پىشۇرۇلغان كالا گۆشىدىن 300 گرام، سۈيىغى، يۇمشاق چانالغان قۇرۇق قىزىلمۇچ، تۇز، تىتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، سامساق، كاۋاۋچىن يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئىتىش ئۇسۇلى: 1. كالا گۆشىنى ياپلاق توغراپ تەخسىگە تىزىمىز.

2. قازانغا ئازراق سۈيىغى قۇيۇپ، سامساق، چانالغان قۇرۇق قىزىلمۇچ (قىزىلمۇچ ئۇنى بولسىمۇ بولىدۇ)، تۇز، تىتىتقۇلارنى سېلىپ، ئاز مىقداردا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ قورۇپ، كاۋاۋچىن يېغىنى قۇيۇپ، ئىككى ئۆرۈپلا كالا گۆشىنىڭ ئۈستىگە تەكشى يېيىتىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: ئوزۇق بولىدۇ، بەدەنگە ئاقسىل تولۇقلايدۇ.

تەبئىتى :
سوغۇققا مايىل.

www.uyghurkitap.com

كالا تىلى

凉拌口条

خۇرۇچلىرى: پىشۇرۇلغان كالا تىلىدىن ئىككى تال، سامساق، غولپىياز، زەنجىۋىل، تۇز، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى، سوقۇلغان كاۋاۋچىن قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پىشۇرۇلغان كالا تىلىنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ قاچىغا ئالىمىز. 2. غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىللەرنى ئۇششاق چانايمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا تۇز، تېتىتقۇ، سوقۇلغان كاۋاۋچىن، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، كالا تىلى قەلەمچىسىگە ئىلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى : سوغۇققا مايىل.

www.uyghurkitap.com

چۈچۈمەل سىڭىر

凉拌牛蹄筋

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ يۇمشاق پىشۇرۇلغان پاچىقىدىن بىر دانە، تۇز، تېتىتقۇ، غولپىياز، كۇنجۇت يېغى، سامساق، قىزىلمۇچ يېغى، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كالا پاچىقىنىڭ سىڭىرىنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. 2. چانالغان سامساق، غولپىياز، تۇز، تېتىتقۇلارنى قوشۇپ ئىلەشتۇرۇپ، ئۈستىگە قىزىلمۇچ يېغى ھەم كۇنجۇت يېغىنى بېرىپ ئىلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، قۇۋۋەت بولىدۇ.

تەبئىتى:

سوغۇققا مايىل.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

كۈنجۈتلۈك جىگەر

芝麻羊肝

خۇرۇچلىرى: قويىنىڭ پىشۇرۇلغان جىگىرىدىن بىر دانە، تۇز، تېتىتقۇ، سامساق، كۈنجۈت يېغى، قىزىلمۇچ يېغى، كۈنجۈت قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پىشۇرۇلغان قوي جىگىرىنى نېپىز يالپاق توغراپ، تەخسىگە تەكشى تىزىۋالىمىز. 2. بىر قاچىغا سامساقنى چاناپ، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت، كۈنجۈت يېغى، قىزىلمۇچ يېغى بېرىپ ئىلەشتۈرۈپ، توغرالغان جىگەرنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: جىگەر، كۆزگە پايدا قىلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

چۇچۇمەل يۈرەك

凉拌羊心

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان يۈرىكىدىن ئىككى دانە، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، قىزىل ـ كۆكمۇچ، غولپىياز، جياڭيۇ، كاۋاۋچىن ئۇنى، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پىشۇرۇلغان قوي يۈرىكىنى ئوتتۇرىدىن يېرىپ، ئىچىدىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى ئېلىۋېتىپ، يالپاق توغراپ تەخسىگە چىرايلىق تىزىمىز. 2. قىزىل ـ كۆكمۇچلارنى چاناپ، سامساق، غولپىياز، تۇز، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، كاۋاۋچىن ئۇنى، قىزىلمۇچ يېغىنى بىللە ئىلەشتۈرۈپ، يۈرەكنىڭ ئۈستىگە تەكشى قۇيۇپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: يۈرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبئىتى: ئىسسىق.

سوغۇق ييمەكلىكلەر

www.uyghurkitap.com

غولپىيازلىق ماش ئۆيما

小葱拌豆腐

خۇرۇچلىرى: غولپىيازدىن 50 گرام، ماش ئۆيمىسىدىن 300 گرام، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ماش ئۆيمىسىنى كىچىك چاقماق قەنت شەكلىدە توغراپ، قايناۋاتقان قايناق سۇدىن ئۆتكۈزۈۋېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقايمىز. 2. غولپىيازنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، ئاندىن ماش ئۆيمىسىنىڭ ئۈستىگە سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمى، قاندا ماي ماددىسى يۇقىرى كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە كالتسىي تولۇقلايدۇ.

تەبئىتى: سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

سېرىق گۈمبەمەدەك (جىنجېنگۇ)

凉拌金针菇

خۇرۇچلىرى: سېرىق گۈمبەمەدەك (جىنجېنگۇ) دىن 200 گرام، قىزىل ـ كۆكمۇچ، تۇز، تېتىتقۇ، غولپىياز، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. سېرىق گۈمبەمەدەكنى قايناق سۇغا بېسىپ، سۇيىنى سارقىتىۋېتىپ تەخسىگە ئالىمىز. قىزىل ـ كۆكمۇچنى ئىنچىكە توغراپ، قايناق سۇدىن ئۆتكۈزۈۋېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقايمىز. 2. غولپىيازنى دانىچە توغراپ، تۇز، تېتىتقۇ ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىلەشتۈرىمىز، ئاندىن تەييارلانغان سېرىق گۈمبەمەدەك بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى :

مۆتىدىل.

www.uyghurkitap.com

مايلىق يېسىۋېلەك

蒜泥油白菜

خۇرۇچلىرى: مايلىق يېسىۋېلەكتىن 400 گرام؛ تۇز، تېتىتقۇ، سامساق، جياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. مايلىق يېسىۋېلەكنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قازاندا قايناۋاتقان قايناق سۇدىن ئۆتكۈزۈپ، سوغۇق سۇدا چايقايمىز. 2. سامساقنى ئۇششاق چاناپ، ئۇستىگە چۇچۇتۇلگەن ياغنى قۇيۇپ ياغ سامسىقى قىلىۋېلىپ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاز مىقداردا جياڭيۇ قۇيۇپ ئاندىن مايلىق يېسىۋېلەكنىڭ ئۇستىگە تۆكۈپ، ئىلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: ئىچىنى بوشىتىپ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

تەبىئىتى:
سوغۇققا مايىل.

قارا ئۆپكە

凉拌黑肺子

خۇرۇچلىرى: قارا ئۆپكىدىن ئىككى دانە، شاكال بەدىيان، قەلەمپۇر، پىلپىل، تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋچىن ئۇنى، سامساق، غولپىياز، قىزىل ـ كۆكمۇچ، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. شاكال بەدىيان، قەلەمپۇر، پىلپىل قاتارلىقلارنى سېلىپ، پىشۇرۇلغان قارا ئۆپكىنى ياپىلاق توغراپ تەخسىگە ئالىمىز.

2. قىزىل ـ كۆكمۇچنى قەلەمچە توغرايمىز، سامساق، غولپىيازنى ئۇششاق توغراپ قاچىغا ئالىمىز. قارا ئۆپكىنى، كاۋاۋچىن ئۇنى، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قىزىلمۇچ يېغى، تۇز، تېتىتقۇلارنى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىققا مايىل.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

www.uyghurkitap.com

سارچە ئۈگرىسى

凉拌蕨根粉

خۇرۇچلىرى: سارچە ئۈگرىسىدىن 200 گرام؛ تۇز، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، كۈنجۈت يېغى، قورۇتۇلغان قىزىلمۇچ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. سارچە ئۈگرىسىنى قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، سوۋۇغاندا قاچىغا ئېلىۋالىمىز. 2. قورۇتۇلغان قىزىلمۇچنى ئۇششاق چاناپ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىلەشتۇرىمىز. ئاندىن كۈنجۈت يېغى قۇيۇۋېلىنغان قاچىغا تۆكۈپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

چۈشەندۈرۈش: سارچە — بىر خىل سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقىنى يېگىلى بولىدۇ، يىلتىزىدىن كراخمال چىقىرىپ ئۈگرە ياسىغىلى بولىدۇ، بۇنداق ئۈگرە خام يېمەكلىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىققا مايىل.

www.uyghurkitap.com

سامساقلىق يېسسى پۇرچاق

蒜泥豆角

خۇرۇچلىرى: يېسسى پۇرچاق 300 گرام، سامساقتىن تۆت چىش، غولپىيازدىن يېرىم تال، تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. يېسسى پۇرچاقنى پاكىز ئادالاپ، ئىككى بېشىنى ئۈزۈپ، ياندىكى كىرىچىنى ئېلىۋېتىپ، قايناق سۇغا بېسىپ پىشۇرۇۋالىمىز. ئاندىن سوغۇق سۇدا چايقاپ سوۋۇتۇپ، يانتۇ توغراپ قاچىغا ئالىمىز.
2. غولپىياز، سامساقلارنى ئۇششاق چاناپ، ئايرىم بىر پىيالىگە ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلارنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، يېسسى پۇرچاقنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ يەنە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: يېسسى پۇرچاقنى ئوبدان پىشۇرۇش كېرەك، بولمىسا ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

لامىنارىيە قىلمىچىسى

凉拌海带丝

خۇرۇچلىرى: لامىنارىيىدىن 250 گىرام، غولپىيازدىن يېرىم تال، سەۋزىدىن بىر تال؛ تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. لامىنارىيىنى سوغۇق سۇغا يېرىم سائەت ئەتراپىدا چىلاپ، ئاندىن قەلەمچە قىلىپ ئىنچىكە توغرايمىز. سەۋزىنىمۇ قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. غولپىيازنى چاناپ توغرايمىز. 2. توغرالغان لامىنارىيىنى قاچىغا ئېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە غولپىياز، سەۋزە، تېتىتقۇ، تۇز، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: يود تولۇقلايدۇ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

www.uyghurkitap.com

سامساقلىق قارا قېرىنقۇلاق

凉拌黑木耳

خۇرۇچلىرى: قارا قېرىنقۇلاقتىن 100 گرام، غولپىيازدىن يېرىم تال؛ تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قارا قېرىنقۇلاقنى پاكىز يۇيۇپ، ئادالاپ قايناق سۇغا يېرىم سائەت ئەتراپىدا چىلاپ قويىمىز. 2. قارا قېرىنقۇلاق قايناق سۇدا تۇرۇپ ئېچىلغاندىن كېيىن سوغۇق سۇدا يەنە پاكىز يۇيۇپ ئايرىم قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە چانالغان غولپىياز، تېتىتقۇ، تۇز، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: ئوزۇق بولىدۇ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ، قاننىڭ يېپىشقاقلىقى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ قېنىنىڭ سۇيۇلۇشىغا پايدا قىلىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

www.uyghurkitap.com

ماش ئۇيما يايمىسى

酸辣豆皮

خۇرۇچلىرى: ماش ئۇيما يايمىسىدىن 300 گرام، ياغ، قىزىل ـ كۆك- مۇچتىن بىر تالدىن؛ سامساق، غولپىياز، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ، تۇز، ئاچ- چىقسۇ، جياڭيۇ، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ماش ئۇيما يايمىسىنى قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. قىزىل ـ كۆكمۇچلارنىمۇ قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. سامساق، غولپىياز، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنى چاناپ توغرايمىز. 2. ماش ئۇيما يايمى- سىنى قايناق سۇغا بېسىۋېلىپ سوۋۇتىمىز، ئاندىن قازانغا ياغ قۇيۇپ، ياغ ئۈچ ـ تۆت دەرىجە قىزىغاندا توغرالغان ۋە چانالغان خۇرۇچلارنى سېلىپ قو- رۇۋېلىپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇ، جياڭيۇ، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ ئىلەشتۈرۈپ، ماش ئۇيما يايمىسىنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
سوغۇق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

www.uyghurkitap.com

رەڭلىك باقلا

三色芸豆

خۇرۇچلىرى: سېرىق پۇرچاقتىن 150 گرام، قىزىل سەۋزىدىن 50 گرام، تەرخەمەكتىن 50 گرام؛ تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. سېرىق پۇرچاقنى ئىككى ـ ئۈچ سائەت سوغۇق سۇغا چىلاپ قويىمىز، ئاندىن سۈيىنى يەڭگۈشلەپ، قاسقانغا سېلىپ 30 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ، باقلىنى پىشۇرۇپ تەخسىگە ئېلىۋالىمىز. 2. تەرخەمەك بىلەن سەۋزىنى پۇرچاق چوڭلۇقىدا توغراپ، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى بىلەن بىللە ئىلەشتۈرۈپ باقلىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئىلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاچچىقسۇلۇق يەر ياڭىقى

醋泡花生

خۇرۇچلىرى: يەر ياڭىقى، ياغ، تۇز، قىزىل - كۆكمۇچ، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ئىشلەش ئۇسۇلى: 1. يەر ياڭىقىنى قىزىغان ياغدىن ئۆتكۈزۈپ، سوۋۇغاندا ئاچچىقسۇغا چىلايمىز. 2. كۆك - قىزىلمۇچنى دانىچە قىلىپ توغراپ، تۇز بىلەن ئىلەشتۇرۇپ ئاچچىقسۇغا چىلىغان يەر ياڭىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمى يۇقىرى، دىئابىت كېسىلى بار كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى:

مۆتىدىل.

www.uyghurkitap.com

دورا ـ دەرمەكلىك يەر ياڭىقى

五香花生

خۇرۇچلىرى: يەر ياڭىقى مېغىزىدىن 300 گرام، قىزىل سەۋزىدىن يېرىم تال، تەرخەمەك يېرىم تال، تۇز، شېكەر، شاكال بەدىيان، غولپىياز، زەنجىۋىل، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. يەر ياڭىقى مېغىزىنى غولپىياز، تۇز، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن سېلىنغان دورا ـ دەرمەكلەرنى سۈزۈۋېتىپ، يەر ياڭىقى مېغىزىنى ئايرىم قاچىغا ئالىمىز. 2. يەر ياڭىقى مېغىزى ئۈستىگە شېكەر، تۇز، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ، ئاندىن دانە ـ دانە قىلىپ توغرالغان تەرخەمەك، سەۋزىلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، چۈنكى يەر ياڭىقى تەركىبىدە 50 پىرسەنتكە يېقىن ماي بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولمايدۇ، قاندا ماي ئارتىپ كەتكەنلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ياپىلاق ماش ئۇيما

皮蛋豆腐

خورۇچلىرى: ماش ئۇيما (دۇفۇ) دىن بىر دانە، گىپىس تۇخۇمدىن ئىككى دانە؛ تۇز، تېتىتقۇ، جياڭيۇ، غولپىياز، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ماش ئۇيمىنى يالپاق توغراپ، گىپىس تۇخۇمنى دانىچە توغراپ تەخسىگە ئالىمىز. 2. غولپىيازنى دانىچە توغراپ، قاچىغا ئېلىپ، تۇز، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى، ئاز مىقداردا شورپا سۇيى قۇيۇپ تەڭشەلگەن شىرنە ياسايمىز. 3. توغراپ تەخسىگە ئېلىنغان ماش ئۇيما بىلەن گىپىس تۇخۇم ئۈستىگە تەڭشەلگەن شىرنىنى قۇيۇپ ئىستې-مال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمىنى، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ، كالتسىي تولۇق-لايدۇ.

تەبىئىتى :

سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

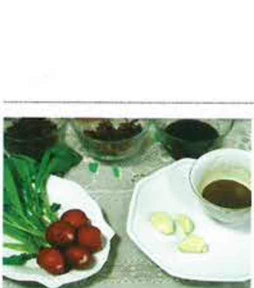
قىزىل تۇرۇپ

拍小红萝卜

خۇرۇچلىرى: يۇمىلاق قىزىل تۇرۇپتىن 300 گرام، سامساقتىن تۆت چىش، كۇنجۇت قىيامى (جىماجياڭ) دىن 20 گرام، ئاچچىقسۇدىن 10 گرام، تۇزدىن بىر قوشۇق، شېكەردىن بەش گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قىزىل تۇرۇپنىڭ يوپۇرماقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، يىلتىزىنى كېسىۋېتىپ پاكىز يۇيۇپ، قىڭراقنىڭ يېنى بىلەن يالپاقلاپ چالا ئېزىۋالىمىز. سامساقنىمۇ پاكىز تازىلاپ، قىڭراقنىڭ يېنى بىلەن يالپاقلاپ ئېزىۋالىمىز. 2. كۇنجۇت قىيامىغا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ سۇيۇلدۇرۇپ، قىزىل تۇرۇپنىڭ ئۈستىگە قۇيىمىز، ئاندىن ئۈستىگە سامساق، تۇز، شېكەرلەرنى سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.



تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

www.uyghurkitap.com
تۆۋەيۈر كىتاب تورى

مول ھوسۇل

大丰收

خۇرۇچلىرى: تەرخەمەكتىن 100 گرام، ئەچچىق قىزىل تۇرۇپتىن بىر باش، تاتلىق ئۇن بوتقىسىدىن (تيەنمىيەنجياڭ) 50 گرام، قىزىل كاللەك يېسىۋىلەكتىن 100 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. بارلىق كۆكتاتلارنى پاكىز يۇيۇپ قەلەمچە قىلىپ توغراپ، چوڭ تەخسىنىڭ چۆرىسىگە تىزىمىز. 2. تاتلىق ئۇن بوتقىسىنى پىيالىگە ئېلىپ، كۆكتات تىزىلغان تەخسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تىزىپ قويىمىز. ئىستېمال قىلغاندا كۆكتاتلارنى ئۇن بوتقىسىغا مىلەپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قاندىكى ماي ماددىسىنى سۇيۇلدۇرۇشقا پايدىلىق. ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

تەبىئىتى:
سوغۇق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

قېرىن قەلەمچىسى

凉拌肚丝

خورۇچلىرى: پىشقان قېرىنىدىن 300 گرام، قىزىل ـ كۆكمۇچتىن بىر تالدىن، سامساقتىن ئۈچ چىش، زەنجىۋىلدىن بىر تال، غولپىيازدىن يېرىم تال، تۇز، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى، شېكەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قېرىنىنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، قىزىل ـ كۆكمۇچنىمۇ قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. سامساق، زەنجىۋىل، غولپىيازلارنى چاناپ توغرايمىز. 2. خورۇچلارنىڭ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر قاچىغا ئېلىپ ئۈستىگە شېكەر، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى، تۇز قاتارلىقلارنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چامغۇر قەلەمچىسى

凉拌恰玛菇丝

خۇرۇچلىرى: چامغۇردىن ئىككى باش، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى، ئاق ئاچچىقسۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چامغۇرنى پاكىز يۇيۇپ ئادالاپ، قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. 2. قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، چامغۇر قەلەمچىسىنى قايناق سۇدىن ئۆتكۈزۈۋېلىپ، سوۋۇتۇپ ئايرىم قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ، ئاق ئاچچىقسۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: ئۇزۇق بولىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ئۆپكىگە پايدا قىلىدۇ.

تەبئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بەرەنگ قىلمىچىسى

凉拌土豆丝

خۇرۇچلىرى: بەرەنگىدىن ئىككى تال، قىزىل - كۆكمۇچتىن بىر تالدىن، غولپىيازدىن يېرىم تال، ساماساقتىن ئىككى چىش، تۇز، ئاق ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. بەرەنگە، قىزىل - كۆكمۇچلارنى قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. غولپىياز، ساماساقلارنى ئۇششاق چانايمىز. 2. بەرەنگە، قىزىل - كۆكمۇچلارنى قايناق سۇغا بېسىپ پىشۇرۇۋېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ ئايرىم قاچىغا ئالىمىز. 3. ئاق ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، تۇز، قىزىلمۇچ يېغى، ساماساق، غولپىيازلارنى بەرەنگە، قىزىلمۇچلارغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

www.uyghurkitap.com

خەس قەلەمچىسى

凉拌莴笋丝

خۇرۇچلىرى: خەستىن چوڭ بىر توپ، قىزىلمۇچتىن بىر تال، تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى، ئاق ئاچچىقسۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خەسنى يۇيۇپ، ئاقلاپ، قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. قىزىلمۇچنىمۇ قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. 2. خەس بىلەن قىزىلمۇچنى قايناق سۇغا بېسىپ پىشۇرۇۋېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ، تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى، ئاق ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: تۇسالغۇنى ئېچىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قاننى تازىلاش، سەپرانى نورماللاشتۇرۇش رولى بار.

تەبىئىتى: سوغۇق.

كۆكچېچەك

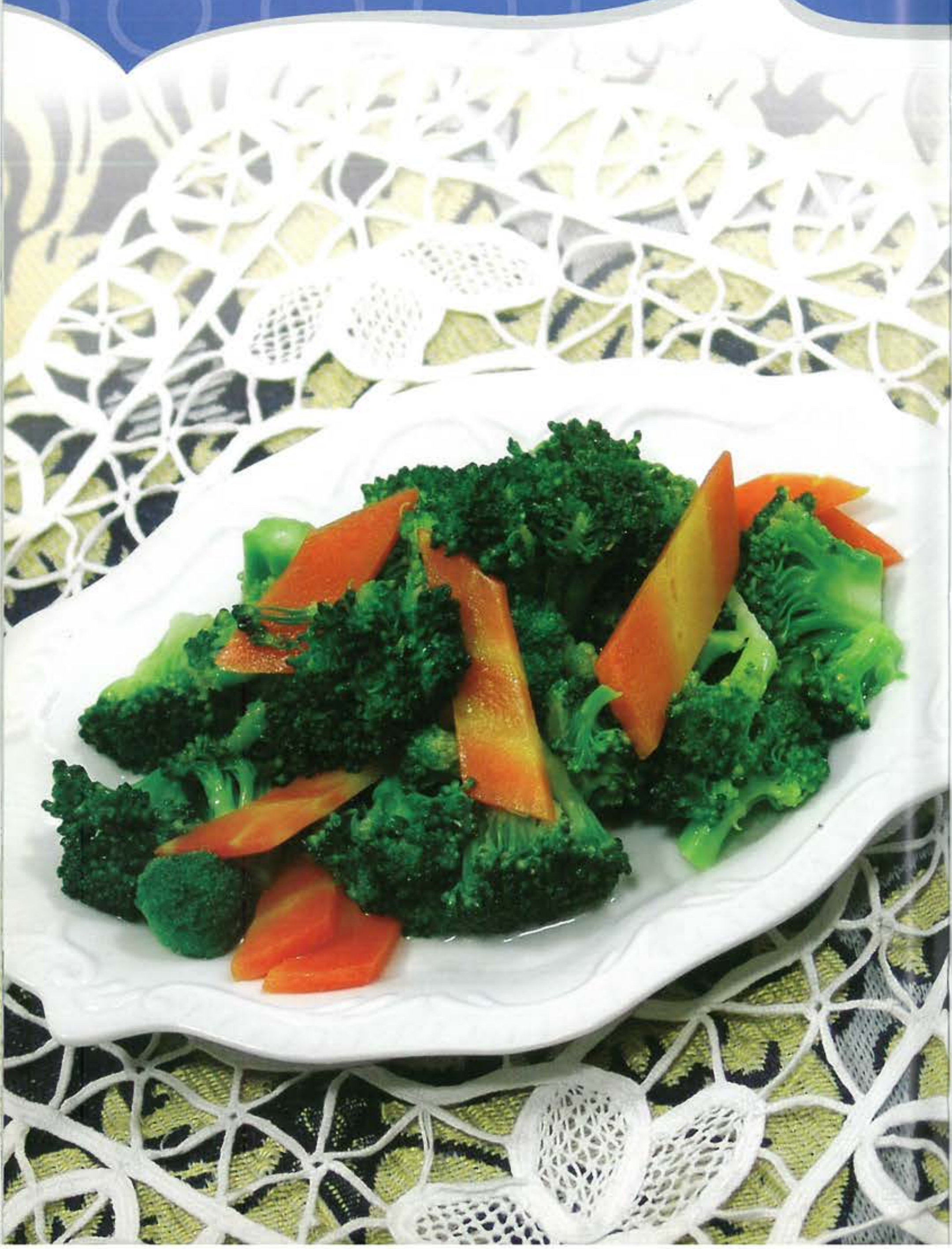
凉拌西兰花

خۇرۇچلىرى: كۆكچېچەكتىن 300 گرام، سەۋزىدىن يېرىم تال؛ تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كۆكچېچەكنى پاكىز يۇيۇپ، ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ توغرايمىز. سەۋزىنى نېپىز يالپاق توغراپ، ئىككىسىنى قوشۇپ قايناق سۇغا بېسىۋېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ بىر قاچىغا ئالىمىز. 2. سوۋۇغان كۆكچېچەك بىلەن سەۋزىنىڭ ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلارنى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر



پالەك - خېمىر تىرىپى

菠菜面筋

خۇرۇچلىرى: پالەكتىن 200 گرام، خېمىر تىرىپى (مىيەنجىڭ) دىن 200 گرام؛ كۈنجۈت يېغى، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇغا بېسىۋېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ، سۈيىنى سارقىتىپ تەييارلىۋالىمىز. 2. خېمىر تىرىپىنى ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە، ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز. 3. تەخسىگە سوۋۇتۇلغان پالەكنى رەتلىك تىزىپ، پالەكنىڭ ئۈستىگە خېمىر تىرىپىنى تىزىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغىدىن ياسالغان شىرىننى تۆكۈپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

هۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

توخۇ گۆش قىلمىچىسى

麻辣鸡丝

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ پىششىق تۆش گۆشىدىن 300 گرام؛ تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋچىن يېغى، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ پىششىق گۆشىنى قولىمىز بىلەن ئىنچىكە قىلىپ تىتىپ ئايرىم قاچىغا ئالىمىز. 2. كاۋاۋچىن يېغى، قىزىلمۇچ يېغى، تۇز، تېتىتقۇلارنى قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ، تىتىلغان توخۇ گۆشىنىڭ ئۈستىگە تۆكۈپ ياكى توخۇ گۆشىگە ئىلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، قاندا ماي ماددىسى يۇقىرى، يۇ-رىكى ئاجىز، قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەرگە بەك مۇۋاپىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

www.uyghurkitap.com

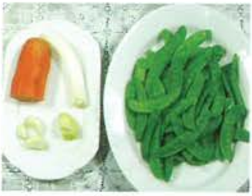
سامساقلىق گوللاندىيە پۇرچىقى

蒜泥荷兰豆

خورۇچلىرى: سۈيېغى، گوللاندىيە پۇرچىقى، سەۋزە، سامساق، تۇز، تېتىتقۇ، كۆنجۈت يېغى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گوللاندىيە پۇرچىقىنى پاكىز تازىلاپ، سەۋزىنى يالپاق توغرايمىز. ئاندىن كېيىن ئىككىسىنى قايناق سۇغا بېسىۋالىمىز.
2. سامساقنى ئۇششاق چاناپ، ئۈستىگە قىزىق ياغنى قۇيۇپ، سامساق يېغى قىلىۋېلىپ، تۇز، تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، گوللاندىيە پۇرچىقى بىلەن سەۋزىنىڭ ئۈستىگە قۇيىمىز، ئۈستىگە كۆنجۈت يېغى بېرىپ ئىلەشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: گوللاندىيە پۇرچىقىنى چوقۇم ئوبدان پىشۇرۇۋېلىش كېرەك، بولمىسا ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ.



تەبىئىتى: سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

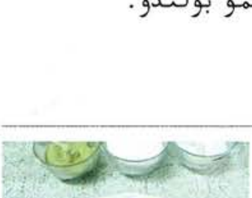
ئاق گۆش

白烧羊肉

خۇرۇچلىرى: سېمىز قوينىڭ پىشۇرۇلغان سان گۆشىدىن 300 گرام، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن ئىككى گرام، پىششىق سۇيىغىدىن بەش گرام، شورپىدىن 200 گرام، ئاقمۇچ، تۇز، تېتىتقۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. دورا ـ دەرمەكسىز ئاق پىشۇرۇلغان گۆشنى بىر مىللىمېتىر قېلىنلىقتا تەكشى نېپىز توغرايمىز. 2. ساپلىققا شورپا قۇيۇپ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، كراخمال سېلىپ قاينىتىپ تەمىنى تەڭشەپ، توغرالغان گۆشنى سېلىپ قىزىتىۋېلىپ تەخسىگە رەتلىك تىزىمىز، ئاندىن سۇيىغىنى تەكشى سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: گۆش توغرالمىسىنى تەخسىگە تىزىۋېلىپ، ئۈستىگە تەييارلانغان شورپا شىرنىسىنى قۇيۇپ ئىستېمال قىلساقمۇ بولىدۇ.



تەبىئىتى:
ئىسسىق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

گوللاندىيە پۇرچىقى

荷兰豆

خۇرۇچلىرى: گوللاندىيە پۇرچىقى 400 گرام، سەۋزە، تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گوللاندىيە پۇرچىقىنى پاكىز يۇيۇپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ قايناق سۇدىن ئۆتكۈزۈۋالىمىز، سەۋزىنى ياپىلاق توغراپ ئۇنىمۇ قايناق سۇدىن ئۆتكۈزۈۋالىمىز. 2. گوللاندىيە پۇرچىقى بىلەن سەۋزىنى قاچىغا سېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى بېرىپ ئىلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: گوللاندىيە پۇرچىقىنى چوقۇم ئوبداق پىشۇرۇش كېرەك، بولمىسا ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

www.uyghurkitap.com

يېپ كاۋا

凉拌茭瓜

خۇرۇچلىرى: يېپ كاۋا (جياۋگۇا) دىن بىر دانە، تۇز، تېتىتقۇ، ئاق ئاچچىقسۇ، سۈيىغى مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. يېپ كاۋىنى قاسقانغا سېلىپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن، كاۋىنى يېرىپ ئۇرۇقلىرى ۋە ئىنچىكە يىپچىسىنى ئېلىۋېلىپ سوغۇق سۇدا چايقاپ سوۋۇتىمىز. 2. كاۋا يىپچىسىنىڭ ئۈستىگە تۇز، ئاق ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، چۈچۈتۇلگەن سۈيىغىدىن قويۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

چۈشەندۈرۈش: يېپ كاۋا — ئىچكىرى ئۆلكىلەردىن چىقىدىغان بىر خىل كاۋا. ئۇنى قاسقانغا سېلىپ دۇملىسە، ئېتى يىپتەك چىقىدۇ. خەنزۇچە «جياۋگۇا» دەيدۇ.

تەبىئىتى:

مۆتىدىل.

www.uyghurkitap.com

ھەسەللىك بۆلجۈرگەن

蜜汁草梅

خۇرۇچلىرى: تولۇق پىشقان بۆلجۈرگەندىن 600 گرام، ھەسەلدىن 10 گرام (ئەگەر ھەسەل بولمىسا شېكەردىن 30 گرام)، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن بەش گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پاكىز يۇيۇپ دېزىنفېكسىيىلەنگەن بۆلجۈرگەننىڭ ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇزۇنىسىغا بويلاپ تەڭ ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ يېرىپ، تەخسىگە گۈل شەكلىگە كەلتۈرۈپ، رەڭلىرىنى ماسلاشتۇرۇپ تىزىپ چىقىمىز. 2. ساپلىققا بىر چۆمۈچ سۇ قۇيۇپ، ھەسەل سېلىپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قۇيۇپ، سوۋۇغاندا ئۇنى تەخسىدىكى بۆلجۈرگەننىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەسىرى: قان بېسىمىغا پايدا قىلىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ. قاندا ماي ماددىسى كۆپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

www.uyghurkitap.com

بېزەك ئاپېلسىن

糖醋密桔

خۇرۇچلىرى: ئاپېلسىن كونسېرۋاسىدىن بىر قۇتا، شېكەر ياكى ناۋاتتىن 30 گرام، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن ئىككى گرام، گىلاستىن بىر تال، تۇزدىن يېرىم گرام، ئاق ئاچچىقسۇدىن بىر گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئاپېلسىن كونسېرۋاسىنىڭ سۇيىنى ساپلىققا سارقىتىپ چۇشۇرۇۋېلىپ، ناۋات ياكى شېكەر، تۇز سېلىپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالنى سېلىپ قىيامنى سەل قويۇلدۇرىمىز. 2. ئاپېلسىن دانىسىنى تەخسىنىڭ ئىچىدىن سىرتىغا قارىتىپ مودەنگۈلنىڭ ئېچىلىشىغا ئوخشىتىپ تىزىپ چىقىپ، ئوتتۇرىسىغا گىلاستىن بىر تالنى قويۇپ، ئۈستىگە تەييارلانغان ئاپېلسىن قىيامىنى قۇيۇپ، ئاندىن ئاق ئاچچىقسۇدىن تېمىتىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

سوغۇق يېمەكلىكلەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 كېسەللىكى كېلىپ چىققان سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بىخ سۇرۇپ 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
ئۇيغۇر كىتاب تورى

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

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

ئەسكەرتىش: ئاشقازان كېسەللىكىنى كۆپەيتىپ، زەردىنى قايناتىدۇ. دىئابېت بىمارلىرىغا ماس كەلمەيدۇ. داغ پەيدا بولغان تاتلىق بەرەڭگە 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 يىرىك 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، سىنك، 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 خرون 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 سىنك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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، هامىلدارلارغا زىيان قىلىدۇ.

غولسامساق 蒜薹

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: هەر 100 گرام غولسامساقتا 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 هاسىل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

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

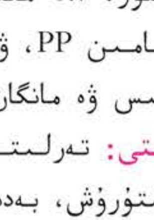
غولپىياز 大葱

تەبىئىتى: ھۆل 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 كېسەلى بارلار كۆپ ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.



پالەك 菠菜

تەبىئىتى: ھۆل 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 تور بېكىتى
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 ياللۇغى بولغانلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

كۆدە 韭菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۆدىدە 2.4 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 1.4 گرام يىرىك تالا، 42 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 1.3 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.

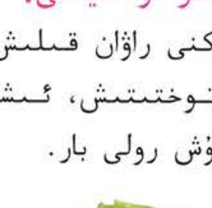
ئەسكەرتىش: ئىسسىق يەل پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى ئېسىپ قويىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

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 يېرىك 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، سىنىك، يود، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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



خەس (ئۇسۇك) 莴笋

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام خەستە 1 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 2.8 گرام قەنت، 0.6 گرام يېرىك 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، سىنىك، سېلېن،

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

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 - 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، سىنىك، 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 سىنىك، مانگان، سېلېن، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

www.uyghurkitap.com

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 ـ 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: ئىچنى 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
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

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: هۆل 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: هۆل 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

تەبىئىتى: 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

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شوخلىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئورگانىك كىسلاتالار،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

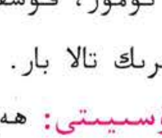
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، ئىشتەي ئاچىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. يېڭى تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا، ئەرلەر شوخلىنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە مەزى بېزى ياللۇغى بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن.

يېسىۋىلەك 白菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: يېسىۋىلەكنىڭ 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 يېسىۋىلەك 圆白菜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: كاللەك يېسىۋىلەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىلەن

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

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك، 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، سۈيدۈك، 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 تومۇرلىرىنى 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: ئۈندۈرمىلەر 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 يىرىك 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، چىراينى 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 يىرىك 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 سىنىك، 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، سىنىك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

تۇخۇ 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 ئوزۇقلىنىش 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 ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

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 ئىششىدۇ، 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.

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، سىنىك، مىس، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

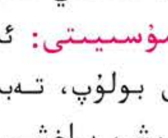
خۇسۇسىيىتى: تال، ئاشقازان، ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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 مادda، 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 ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى، بەدەننى سەمرىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.



سېرىق پۇرچاق 黄豆

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام سېرىق پۇرچاقتا 36.3 گرام ئاقسىل، 18.4

گرام ياغ، 1.7 گرام يىرىك 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 سىنك، 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، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

www.uyghurkitap.com

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 ئىسسىققا پايدىلىق. بىراق، كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ، ھەزىم بولۇشى قىيىن.

ماش ئۇيما (دۇفۇ) 豆腐

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام ماش ئۇيمىدا 8 ~ 12 گرام ئاقسىل، 3.7 گرام ياغ، 0.4 گرام يىرىك 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 ھاسىل 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 يىرىك 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، ھەيزنى راۋان قىلىش، ئىچكى ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى تازىلاپ چىقىرىش رولى بار.

www.uyghurkitap.com

تېتىتقۇ 味精

بۇ ئاساسلىقى مىكرو ئورگانىزملارنىڭ ئاشلىقلارنى ئېچىتىشىدىن ھاسىل بولىدىغان ھازىرقى زامان تەم تەڭشىگۈچ بولۇپ، ئاساسلىق تەركىبى ناترىي گلۇتامات، بۇ ئالاھىدە ئىشتىها 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 تاماقتا 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، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

ئاچچىقسۇ (سىركە) 醋

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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، ئىشتىھانى 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، ئىشتىھانى ئېچىش رولى بار.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

كاۋاۋچىن 花椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كاۋاۋچىندا 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، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، دائىم ئىشلەتسە دوۋسۇندا تاش پەيدا بولۇشىنىڭ 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، بۇزۇق ماددىلارنى پارچىلاش رولى بار. بۇنىڭ تەركىبىدىكى ئۇچۇچان ماي باكتېرىيە ۋە زەمبۇرۇغلارنى كۈچلۈك تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە.

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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

خۇسۇسىيىتى: قان سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى 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 ناتريي خلور، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كالتسىي، تۆمۈر، سىنىك، 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.

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: سىگىش 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، سىنىك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

www.uyghurkitap.com

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 بېسىمىنى 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 خولېستېرول، 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 خولېستېرول 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، خولېستېرول مىقدارى يۇقىرى بولۇپ، قاندىكى خولېستېرول يۇقىرى ئادەملەرگە مۇۋاپىق ئەمەس.

www.uyghurkitap.com

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 خىلىتلارنى 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.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش،

مەنىيىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئۆزۈن 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 - 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.

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 تەركىبىمۇ 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

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 سۇپىتىنى ئۆستۈرۈپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى 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 - خەشىكى، 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 بەديان، زەرچىۋە قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىۋەتسە، يۇمشاق ھەم تەملىك پىشىدۇ، يەل پەيدا قىلىش تەسىرى كېمىيىدۇ. كالا سويۇلۇپ ئالتە سائەتتىن كېيىن پىشۇرۇلسا، گۆشى يۇمشاق پىشىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

图书在版编目(CIP)数据

凉菜:维吾尔文/玉素甫,亚克普编. —乌鲁木齐:新疆人民出版社,2007.7
(饮食制作丛书)
ISBN 978-7-228-11023-0

Ⅰ.凉… Ⅱ.①玉…②亚… Ⅲ.凉菜－菜谱—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 104909 号

策　　划	艾克巴尔·艾力
编　　著	玉素甫·萨克,牙合甫·米吉提
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	赛娜瓦尔·伊布拉音,再米拉·裴达依
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	4.5
版　　次	2007 年 12 月第 1 版
印　　次	2008 年 8 月第 2 次印刷
印　　数	5001-10000 册
定　　价	12.00 元