ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتى مەجمۇئەسى

ئەخمەتجان ئىسمائىل
ۋەلى كېرىم كۆكتالپ

سۇيۇق تائاملار

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نەشرىياتتىن

ئۇيغۇر تائاملىرى تۈرىنىڭ كۆپلۈكى، تەييارلاش ھۈنەر - سەنئىتىنىڭ مۇرەككەپ ۋە ئىنچىكىلىكى، سۈپىتىنىڭ يۇقىرىلىقى، ھەم ئوزۇقلۇق ھەم دورىلىق قىممەتكە ئىگە بولۇشتەك بىرقاتار ئالاھىدىلىكلىرى بىلەن مەملىكىتىمىز ئىچى ۋە خەلقئارادا ئۆزگە خاس قىممەت ياراتماقتا. بۈگۈنكى كۈندە بىز ۋارىسلىق قىلىۋاتقان ئۇيغۇر ئەنئەنىۋى تائاملىرىنىڭ تۈرى 2000 خىلدىن ئارتۇق بولۇپ، سان ۋە سۈپەت جەھەتتە دۇنيادا ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدۇ. مانا مۇشۇ مول، رەڭگارەڭ ۋە قىممەتلىك تائام مەدەنىيىتىنى ئومۇمىي جەھەتتىن ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىش، خەلقئالەمگە نامايان قىلىش تولىمۇ ئەھمىيەتلىك ئىش بولسا كېرەك.

بىزدە ھازىر ئۇيغۇر تائاملىرىنى ساقلاپ قالىدىغان ۋە ئۈزلۈكسىز راۋاجلاندۇرىدىغان بىر ئەۋلاد ئاشپەزلەر قوشۇنى بارلىققا كەلگەن، ئەمما تائاملىرىمىزنى ئوزۇقلۇقشۇناسلىق ۋە مەدەنىيەت نۇقتىسىدىن چوڭقۇر ۋە ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىدىغان، ئۇنى خەلقىمىزنىڭ پسىخىكىسى، تەن ھالىتى، ئىجات قىلىنىش جەريانى ۋە بۇ جەرياندىكى تارىخىي ئۆزگىرىشلەرنى تەتقىق قىلىدىغان، بۇلاردىن تارىخىي يەكۈن چىقىرىپ كەلگۈسىگە يول كۆرسىتىپ بېرەلەيدىغان مۇستەھكەم تەتقىقاتچىلار قوشۇنى بارلىققا كېلەلمىگەنلىكىنى كۆزدە تۇتقان بەزى ئىستىپداتلىق ياشلار دادىل ئىزدىنىش ئېلىپ بېرىپ، بۇ جەھەتتە ئاز بولمىغان نەتىجىلەرنى بارلىققا كەلتۈرمەكتە. يې-

قىنقى يىللاردىن بۇيان ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيەسى، پسىخولوگىيەسى، تېببىي داۋالاش ئەمەلىيىتى ۋە ئوزۇقلۇقشۇناسلىق ساھەسىدە ئۆزگىچە يول تۇتۇپ ئىزدىنىپ، مول نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپ، خەلقىمىزنىڭ قايىللىقىغا ئېرىشىپ كېلىۋاتقان ياش تېۋىپ ئەخمەتجان ئىسمائىل بىلەن مەدەنىيەت تەتقىقاتى ۋە يېزىقچىلىق ساھەسىدە ئىزدىنىپ نەتىجە يارىتىۋاتقان ياش قەلەمكەش ۋەلى كېرىم كۆكئالىپنىڭ «ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتى مەجمۇئەسى» تېمىسىدا ئېلىپ بارغان ئۇلانما سۆھبىتى بۇ پىكرىمىزنىڭ جانلىق دەلىلىدۇر.

«ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتى مەجمۇئەسى»گە «ئۇيغۇر تائاملىرى ۋە مەدەنىيەت»، «ئۇيغۇر تائاملىرى ۋە ئوزۇقلىنىش»، «كېسەللىكلەر ۋە يېمەك-ئىچمەك»، «تائاملار ۋە پەرھىز»، «سۇيۇق تائاملار»، «قويۇق تائاملار»، «خۇرۇچلار ۋە قوشۇمچە يېمەكلىكلەر»، «مىزاج ۋە يېمەك-ئىچمەك»، «ھەرقايسى يۇرت كىشىلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىش ئالاھىدىلىكى»، «تائاملارنىڭ ئەكس تەسىرى» قاتارلىق 10 تۈرلۈك مەزمۇن كىرگۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇيغۇر تائاملىرى مەدەنىيەت قاتلىمى ۋە ئوزۇقلۇقشۇناسلىق نۇقتىسىدىن چوڭقۇر كۆزىتىلگەن ۋە مۇھاكىمە قىلىنغان. ئۇيغۇر تائاملىرىنىڭ تۈرى، ئوزۇقلۇق قىممىتى، شىپالىق خۇسۇسىيىتى، تائاملىرىمىزنى تەشكىل قىلغۇچى مۇھىم ئامىللار نۇقتىلىق يورۇتۇپ بېرىلىپ، بۇ جەھەتتە ئوقۇرمەنلەرگە يېڭى ئۇچۇر ۋە ئىلمىي دەلىللەر كۆرسىتىپ بېرىلگەن، شۇنداقلا كېيىنكى ئىلمىي ئىزدىنىشلەر ئۈچۈن بەزى قولايلىقلارنى يارىتىپ بېرىشكە ئاساس سالغان. بىز ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىگە قىزىققۇچى ۋە ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىغا كۆڭۈل بۆلگۈچى ھەر بىر ئوقۇرمەنگە بۇ كىتابلارنى ئالاھىدە تەۋسىيە قىلىمىز.

2010-يىل 7-ئاي

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

مۇندەرىجە

سۇيۇق-سەلەڭ تائاملار ھەققىدە 1
شورپىلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى 17
سۇيۇقئاشلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى 33
چۆچۈرىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى 52
ئۇماچلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى 68
ھۆممەللەر ۋە تالقانلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى ... 94
ھالۋىلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى 98
شويلىلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى 107
شەربەتلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى 116
مۇراببالارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى 130
ئۇسسۇزلۇقلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى 135
چايلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى 139

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار ھەققىدە

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىدە ناھايىتى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بىز شەھەر-شەھەرلەردە ئېچىلغان ئۇيغۇر ئاشخانىلىرىدا ھەر خىل قويۇق تائاملار بىلەن بىر قاتاردا سۈيۈق-سەلەڭ تائاملارنىڭمۇ ناھايىتى زور سالماقنى ئىگىلەيدىغانلىقىنى كۆرۈۋاتىمىز. ئائىلىلەردە ئۈچ ۋاخلىق تاماقنىڭ تەقسىملىنىشىدىمۇ ئەتىگەندە سۇيۇق، چۈشتە قويۇق، كەچتە سۈيۈق بولۇش ئەمەلگە ئاشۇرۇلغان. ئەتىگەندە سۈيۈقئاش (كۆچا، باي، توقسۇلاردا)، شوۋىگۈرۈچ، سۈت، مېغىز، نان، ئەتكەن چايدا ناشتا قىلىش خەلقىمىز ئارىسىدا ئومۇملاشقان. بۇنىڭ كۈچلۈك ئىلمىي ئاساسى بارلىقى قەدەممۇ قەدەم ئىسپاتلانماقتا. ئۇنداق بولسا، سۇيۇق-سەلەڭ تائاملار ئەجدادلىرىمىزنىڭ قانداق ئېھتىياجلىرىنى چىقىش قىلغان ئاساستا مەيدانغا كەلگەن؟ سۈيۈق-سەلەڭ تائاملارنىڭ قانداق خۇسۇسىيەتلىرى بار؟

ئەخمەتجان ئىسمائىل: سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى يېمەك-ئىچمەك تىزىملىكىدە ئاساسىي ئورۇندا تۇرغان. سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار تۆۋەندىكى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان: رايونىمىزنىڭ ئون نەچچە ئەسىر ئىلگىرىكى بۆك-

باراقسانلىق، نەم ئىسسىق ھاۋا كىلىماتىدىن قۇرغاقلىققا قاراپ يۈزلەنگەن دەۋرلەر خەلقىمىزدە سۆيۈق-سەلەڭ تائاملارنىڭ بارلىققا كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرگەن، دەپ قارايمىز. يەنى مىلادىيىنىڭ باشلىرىدىن باشلاپ رايونىمىزنىڭ كىلىماتى ھۆللۈك، نەملىكتىن تەدرىجىي ھالدا قۇرغاقلىشىشقا قاراپ يۈزلەنگەن، بۇنىڭ بىلەن ئەجدادلىرىمىز بەدەنىنىڭ تەبىئىي ئېھتىياجىنى تەڭشەش، ئۆزگىرىۋاتقان مىزاجىغا ماس كېلىدىغان ئىستېمال ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش مەقسىتىدە سۆيۈق-سەلەڭ تائاملارنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرىنى تەدرىجىي ئىجاد قىلىپ ئىستېمال قىلىشقا باشلىغان. بەدەنىنىڭ تەبىئىي ئېھتىياجى ئادەمنىڭ يېمەكلىك جەھەتتە قارار قىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنى بەدەندىكى ھەر خىل مىزاج ئۆزگىرىشلىرى، شۇنداقلا بەدەنىنىڭ ئىختىيارسىز تەلەپ قىلىشى ۋە مايىل بولۇشى ئادەمنىڭ قانداق تائام يېيىشىنى بەلگىلەيدۇ ۋە ئۇنىڭغا يېتەكچىلىك قىلىدۇ. دېمەك، رايونىمىز كىلىماتىنىڭ ھۆل ئىسسىق، بۇك-باراقسان، دەريا-ئۆستەڭلەر تۇتاشقان، مېۋىلىك باغلار قاپلىغان، يۇرت-يۇرتلار تۇتاشقان مۇشۇنداق بىر باغۇ-بوستانلىق ھالەتتىن بارا-بارا بوستانلىقلارنىڭ ئۈزۈلۈشى، سۇ مىقدارىنىڭ ئازىيىشى، دەريا-ئۆستەڭلەرنىڭ تارىيىشى، سۇ يۈزىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن باشلانغان بىر يۈرۈش كىلىماتتىن قۇرغاقلىشىشقا قەدەم قويۇشىدىكى ئۆزگىرىشلەر ئالدى بىلەن تائام ئىستېمال قىلىشتىكى ئۆزگىرىشلەردە ئۆز ئىپادىسىنى تاپقان. سۆيۈق-سەلەڭ تائاملارنىڭ پەيدا بولۇشى ھەرگىزمۇ ئاددىيلىق، ئاجىزلىق،

www.uyghurkitap.com

نامراتلىق ياكى بولمىسا جىددىيلىكتىن ئەمەس، بەلكى ھاۋا كىلىمات ۋە بەدەننىڭ ئېھتىياجى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارايمىز. ھازىرقى كۈندىكى سوۋۇق-سەلەڭ تائاملارنى ئاددىيراق ھەم چوڭراق قىلىپ بۆلگەن ۋاقتىمىزدا 20 خىلدىن ئاشىدۇ. سوۋۇق-سەلەڭ ئاشنىڭ تۈرلىرىمۇ كۆپ، يەنى ئۇنىڭغا قوشۇلغان خۇرۇچلارغا قاراپمۇ ھەر خىل نام بىلەن ئاتايمىز. تىببىي جە-ھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، جىگەرنى تازىلاش، قاننى تازىلاش، بەدەندىن زەھەرلەرنى تازىلاش، بەدەنگە كېرەكلىك ھۆللۈك ۋە سوۋۇقلۇقلارنى تولۇقلاش، مەدەن ماددىلارنىڭ سەرپ بولۇشىنى توسۇش، ھوجەيرىلەرنىڭ جىددىي ئوكسىدلىنىشى ۋە كۆيۈشى-نىڭ ئالدىنى ئېلىش جەھەتلەردە سوۋۇق-سەلەڭ تائاملار بىز ئۈچۈن ناھايىتى زۆرۈر.

پىسخىكىلىق تۇيغۇلارنى شەكىللەندۈرۈش ۋە ئۇلارغا يې-تەكچىلىك قىلىش جەھەتلەردىن ئېلىپ ئېيتقاندا، قورغاقلىق ئادەمگە ئىستىخىيىلىك تەپەككۇر، تېز ھۆكۈم قىلىش، تېز ئۇتۇق قازىنىش، كۆز ئالدىدىكى مەنپەئەتلەرگە بېرىلىشتىن ئىبارەت مۇشۇنداق پىسخىكىلىق ھالەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ھالبۇكى، سوۋۇق- سەلەڭ تائاملار ئادەملەردە ئاچچىقىنى بې-سىش، ھاردۇقىنى چىقىرىش، خۇددى بىر چوڭ ئىشنى ھەل قىلىۋەتكەندەك ھالەتكە كەلتۈرۈشتەك پىسخىكىلىق ھالەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا سوۋۇق-سەلەڭ تائاملارنى ئىستېمال قىل-غان ۋاقىتتا ئادەملەردە بىر خىل ھاردۇق چىققاندەك بولۇش، نۇرغۇن جىددىي كۈرەش خاراكتېرلىك ئوي-پىكىرلەر، روھىي

توقۇنۇشلارنى پەسەيتىشتە سۈيۈق-سەلەڭ تائاملارنىڭ مەلۇم بىسىش، تارقاقلاشتۇرۇش، ئۇنتۇلدۇرۇش رولى بار. شۇنىڭ ئۇچۇن خەلقىمىزنىڭ ئەنئەنىلىكى سۈيۈق-سەلەڭ تائاملارنى ئىستېمال قىلىشى ھازىرقى زامان تېببىي پىنى بويىچە ئېيتقاندا ئىنتايىن ئىلمىي، زامانىۋى، ئالغا كەتكەنلىك، باشقىلاردىن بىر نەچچە ھەسسە بالدۇر تەرەققىي قىلغانلىق، دەپ قاراشقا بولىدۇ.

سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار شۇ قەدەر بەدەنلىك روھىي تەسىرلەرگە ئىگىكى، بىز ئالدىمىزدا سۈيۈق-سەلەڭ تائاملارنىڭ پايدا-زىيانلىرى ھەققىدە سۆزلەيمىز. ھازىر بۇنى پەقەتلا قىسقىچە تىلغا ئېلىپ ئۆتىمىز. سەپراسى ئېشىپ تۇرغان، ئىنتىقام تۇيغۇسى قايناپ-تېشىپ تۇرغان، مەلۇم بىر ئىشقا جىددىي ئاتلىنىپ تۇرغان ئادەملەرگە نىسبەتەن ئىككى نەرسە ئۇلارنىڭ ئىرادىسىنى پەسەيتىدۇ. بايا ئېيتقىنىمىزدەك، سۈيۈق-سەلەڭ تائاملارنى كۆپ ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا بەدەندە سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۈك ئېشىپ كېتىدۇ، دەپ قارايمىز. ئەمەلىيەتتە بۇ دېگىنىمىز، قان ئايلىنىش ئاستىلايدۇ، بەدەندىكى نورمال سەپرا ماددىسى ئازىيىپ كېتىدۇ، ھۆللۈك ئاشقاندا ئادەمنىڭ زېھنى، ئىرادىسى پەسلەيدۇ. ئىختىيارسىز ھالدا تۇيغۇسى تۆۋەنلەيدۇ. دېمەك، سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار سەپرانى تۆۋەنلىتىش، جىددىي ئىنتىقام ۋە غەزەپ تۇيغۇسى قان قايناتقاندا پەيدا بولىدىغان ھېچنېمىگە قارىماي، ھېچقانداق بەدەل تۆلەشتىن قورقماي بىر ئىشنى ئېلىپ بېرىشتىن ئىبارەت جىددىي ھەرىكەتلەرنى

پەسەيتىش، خىيالنى تارقاقلاشتۇرۇش رولىنى ئوينىغانلىقى ئۈچۈن سۈيۈق-سەلەڭ تائاملارنىڭ رولىغا سەل قاراشقا بولمايدۇ. بۇ ئەھۋال ئاددىي قىلىپ سوغۇق ئىشىپ كەتكەنلىكتىن ئادەمنىڭ روھى تۆۋەنلەپ، ئىرادىسى پەسىيىپ كەتتى، ھورۇنلىشىپ كەتتى، دەپ قارىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ مۇشۇ سەۋەبتىن بولىدۇ. يەنە بىرى، ئايالالارنى ئومۇمىي نۇقتىدىن مىزاجى ھۆل سوغۇق دەپ قارايمىز. بۇلار جىددى ۋە پىلانلىق ئىلىپ بېرىلىدىغان ئىمتىھان تۇسىدىكى جىددىي ھالەتنى پەسەيتىش، ئىرادىنى بوشىتىش، نىيەتنى تارقاقلاشتۇرۇش، نىيەتتىن ياندۇرۇۋېتىش جەھەتلەردە سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار روشەن تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئايالالار مىزاج ئېتىبارىدىن ھۆل سوغۇق بولغاچقا جىددىيلىكنى پەسەيتىشكە ۋاسىتە بولۇپ كەلگەن. سۇيۇق-سەلەڭ تائاملار قانداقتۇر بەدەننىڭ ئېھتىياجى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ۋاقتى كەلگەندە روھىي جەھەتتىكى تۇيغۇلارغا ياكى ئىنتىلىشلەرگە نىسبەتەن مەلۇم دەرىجىدە پىسخىكىلىق تەسىر قىلىدۇ. سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار قانداق ئېتىلىشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇنىڭ مەلۇم تائام ماتېرىيال - خۇرۇچلىرىنىڭ تەمىنى چىقىرىشنى ئاساسىي مەقسەت قىلىمىز. مەسىلەن: گۆش، چۆپ، كۆكتات ياكى بەزىلىرىگە مېۋە سېلىپمۇ ئېتىمىز. قايناتقاندا بولسا ئۇنىڭ ئۆزىنى يېيىش ئۈچۈن ئەمەس، پەقەت تەمىنى چىقىرىۋېلىشنى ئاساس قىلىمىز. دېمەك، قاينىتىلغان تائاملارنىڭ كۆپ قىسمىدا ۋىتامىنلار، مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە تالالىق ماددىلار بىر قەدەر كۆپ بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇرلار سۇيۇق-سەلەڭ تائاملارنى ئاساسىي تائام قاتارىدا كۆرمەيدۇ، لېكىن ئاساسىي تائامنى سىڭدۈرگۈچى، پارچىلىغۇچى، مايلارنى ئېرىتكۈچى ياكى ئاساسىي تائام ئۈچۈن ھازىرلىق كۆرۈش ھېسابىدا سۇيۇق-سەلەڭ تائاملارنى ياخشى كۆرىدۇ. مەسىلەن: قويۇق تائاملارنىڭ ئالدىدا بىرەر پىيالە سۇيۇقئاش، كۆكتات شورپىسى ياكى ئۇگرە ئىچىۋەتكەندە، ئاساسىي تائام چىقىپ بولغۇچە مەلۇم ئىشتىھا پەيدا قىلىش، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى كۆپەيتىش، ئاشقازاننىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق ئاساسىي تائامنىڭ سىڭىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. سۇيۇق-سەلەڭ تائامنى ئاز-ئازدىن ئىستېمال قىلىشتىكى ئاساسىي مەقسەت بەدەندىكى زىيانلىق نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرۇش، ھەزىمنى ياخشىلاپ يېڭى، كۈچلۈك تائامنىڭ تېزرەك ھەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتۇر.

سۇيۇق-سەلەڭ تائاملارنىڭ شەكلىگە قاراپ ئەمەس، تەمىنى شۇ تائامنىڭ سۈيىگە چىقىرىۋېلىپ ئىستېمال قىلىش ھازىرقى زامان تېببىي ئىلىم تەتقىقاتىدا ناھايىتى ئىلغار ئۇسۇللارنىڭ بىرى، دەپ قارالماقتا. ئادەتتە قورۇغان تائاملارغا قارىغاندا سۇيۇق-سەلەڭ تائاملارنىڭ ئىسراپ بولۇشى، يەنى ئېتىلىش داۋامىدا يوقالغان، ئىسراپ بولىدىغان قىسمى ئىنتايىن ئاز بولىدۇ. سۇيۇق-سەلەڭ تائاملارنى ئېتىشتىكى بىردىنبىر مەقسەت شۇ خۇرۇچلارنىڭ كۈچىنى، تەركىبىدىكى پايدىلىق ماددىلارنى تائامنىڭ سۈيىگە چىقىرىۋېلىپ، ئۇنى ئىستېمال

www.uyghurkitap.com

قىلىش ئارقىلىق بەدەننى زەھەرلەردىن تازىلاش ھەم ھەزىم قى-
لىش پائالىيىتىنى ياخشىلاپ، ئۇنىڭ يېڭى تائاملارنى ئىستېمال
قىلغاندىكى يۈكىنى تۆۋەنلىتىشنى مەقسەت قىلىمىز.

سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار ئادەتتە ئاساسىي تائاملار قاتارىغا
كىرمەيدۇ. بۇنىڭ ئىككى سەۋەبى بار: بىرى، خاراكتېر نۇقتى-
سىدىن بۇ تائاملار ھەزىم قىلغۇچى، ھازىرلىق كۆرگۈچى ياكى
بەدەنگە كۈچلۈك تائاملارنىڭ ئېغىر كەلمەسلىكىنىڭ ئالدىنى
ئېلىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلىنىدىغان تائام ھېسابلىنىدۇ،
شۇڭا بۇ تائاملار ھەرگىزمۇ بىردىنبىر تائام مەنبەسى دەپ
قارالمايدۇ. مانا بۇ خەلقىمىزنىڭ ئۇستۇن بىر خىل خاراكتې-
رىنى ئىپادىلەيدۇ. يەنە بىرى، سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار بىر خىل
خىزمەت، تۇرمۇش ۋە باشقا ئىشلار سەۋەبىدىن ھارغان، جىد-
دىيلەشكەن روھىي دۇنيايىمىزغا، پسخىك جەھەتتىن چارچىغان
نېرۋىمىزغا نىسبەتەن ھاردۇق چىقىرىش، غەلىبە قىلغاندەك
تۇيغۇ بېرىش رولىنى ئوينايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى ئىستېمال
قىلىشنى ئۇنتۇمايمىز.

ياشلار سۈيۈق-سەلەڭ تائاملارنى كۆپ ئىستېمال قىلسا يا-
كى ئاساسلىق تائام قىلىۋالسا بولمايدۇ. چۈنكى سۈيۈقئاش بايا
دېگەندەك سەپرانى پەسەيتىش، قاننىڭ قىزىقلىقىنى پەسەي-
تىش، قاندىكى ماينى ۋە قاندىكى باشقا زىيانلىق نەرسىلەرنى
تازىلاش، بەدەندىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى پەسەيتىپ،
ھۇجۇمكارلىق، پىلانچىلىق ياكى جۇشقۇنلۇقنى پەسەيتىشكە
ياردەم بېرىدۇ. ياشلار بۇنى كۆپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئاساس-

لىق تائام قىلىۋالسا مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىدۇ، بەل، بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ. ھۆجۈمكارلىق ياكى پىلانكارلىق تۈيغۇ- لىرى ئاستىلاپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ياشلارنىڭ سۈيۈقئاشنى كۆپ ئىستېمال قىلىشىنى ياكى ئاساسلىق تائام قىلىپ ئىس- تېمال قىلىشىنى چەكلەيمىز. بولۇپمۇ ماشىنىدا چىقارغان چۆپلەردە ئەتكەن سۈيۈق-سەلەڭ ئاشلار ياشلارغا بەك زىيان قىلىدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا قىسمەن خىمىيىلىك ۋە باشقا زەھەر- لىك ماددىلار چۆپ ئىشلەش داۋامىدا ئاجرىلىپ چىقىپ بەدەنگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. تەييار چۆپلەرمۇ بىر خىل ئېنېرگى- يەسى تۆۋەن، ھەجمى بار بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى سۈيۈق-سە- لەڭ ئاش قىلىپ ئىچىش بىر خىل جاپالىقلىقنىڭ، نامراتلىق- نىڭ، ئاجىزلىقنىڭ ئىپادىسى. بۇ ماھىيەتنى چۈشەنمەسلىك- تىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل ئەخلەت يېمەكلىك ئادىتى بو- لۇپ، زىيانلىق نەرسىلەرنى ئۈستى-ئۈستىلەپ سۈيۈق-سەلەڭ ئاش قىلىپ ئىچكەندە، ياشلارنىڭ ۋە ئەرلەرنىڭ بەدىنىنى مىسلىسىز ئاجىزلىتىۋېتىش رولىنى ئوينايدۇ. ياشلار، ئەرلەر مىللەتنىڭ ئومۇرتقىسى، پاراۋوزى، شۇنداقلا ھەرىكەتلەندۈر- گۈچ كۈچى. ياشلارنى ئاجىز، ئەخلەت يېمەكلىكلەر بىلەن ھۇ- جۇمكارلىقسىزنى، پىلانچىلىقسىزنى ۋە جۇشقۇنلۇقسىزنى پەسەيتكۈچى نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرغان ۋاقتىمىزدا، بۇ پاراۋوزنىڭ بېشىنىڭ ئىشلىشى، ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچ بولا- لىشى ۋە يېتەكچى بولالىشى ناتايىن.

سۈيۈق-سەلەڭ تائاملارنىڭ رولىنى قوشۇمچە ياردەملەش-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆچى، تەڭشىگۈچى، ياخشىلىغۇچى قاتارىدا كۆرۈشىمىز كې-
رەككى، بۇنى ئاساسىي تائام قىلىۋېلىشقا ياكى بىر قېتىمدا
كۆپ ئىستېمال قىلىۋېلىشقا بولمايدۇ. سۇيۇق-سەلەڭ تائاملار-
نىڭ ھەممىسىنىڭ سەلبىي بولۇشى ناتايىن. بايا دېگىنىمىزدەك
قاننى تازىلاش، تەڭشەش، ئېنېرگىيەنى تارقاقلاشتۇرۇش، ئۇ-
شۇقچە ئېنېرگىيەنى پەسەيتىش، بەدەننىڭ زەھەرلىنىپ قېلى-
شىنىڭ ئالدىنى ئېلىش جەھەتلەردە ئىجابىي روللىرى بار.

ئوتتۇرا ياش مەزگىلىدە ئادەمنىڭ قېنىدا يېپىشقاقلىق،
توسالغۇلار كۆپىيىپ تومۇردا قېتىش پەيدا بولىدۇ. بۇ چاغدا
كۈندە بىر ۋاخ سۇيۇق-سەلەڭ تائام ئىستېمال قىلىشنىڭ ئى-
جابىي رولى بار، بولۇپمۇ چۈشتىن كېيىن سائەت 4 تىن 8
گىچە بولغان ۋاقىت تائام يېيىشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى. تائام
يېيىش ۋاقتى بۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا
سۇيۇق-سەلەڭ تائاملار بىلەن مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىپ
ئارام ئالغاندا، بەدەننىڭ زەھەرلىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئې-
لىشتا دورىدىنمۇ ياخشى رول ئوينايدۇ. ياشانغان كىشلەر بىلەن
بالىلارنىڭ مىزاجى بىر ئاز ئوخشاپ قالىدۇ. ياشانغاندا مىزاج
قۇرۇققا مايىل بولىدۇ، مىزاج ۋە پسىخىكا جەھەتتىن بولسا با-
لىلارغا ئوخشايدۇ. بولۇپمۇ پۇت-قولنىڭ ماغدۇرسىز بولۇشى،
ئۇيۇشۇپ قېلىشى ياكى مېڭىنىڭ كونتروللۇقىنىڭ تۆۋەنلىشى
سەۋەبىدىن پۇت-قولنىڭ ماغدۇرسىزلىنىشى، ئارزۇ قىلغان
نەرسىلەرنى پۇت-قوللىرى ئىجرا قىلالمايدىغان بولۇپ قال-
غاندا، سۇيۇق-سەلەڭ ئاش، شوۋىگۈرۈچلەرنى كۆپ ئىستېمال

قىلسا ياكى ئاساسىي تائام قىلىنۋالسا، كېسەلى بار بولسا ياخ-
شى بولمايلا قالماستىن تېخىمۇ يامانلاپ، تومۇرلاردا قېتىش
پەيدا قىلىدۇ. ئوتتۇرا ياش مەزگىلدە سۆيۈق-سەلەڭ تائاملارنى
كۆپ ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىۋېرىدۇ. ئومۇمەن، سۆيۈق-سە-
لەڭ تائاملار كۈندە بىر قېتىم داستىخىنىمىزدا بولۇشى لازىم.

يېقىنقى 50 يىلدىن بويان سۆيۈق-سەلەڭ تائاملارنىڭ ئى-
چىگە «شوۋىگۈرۈچ» دېگەن بىر تائام تۈرى كىرىۋاتىدۇ، ئەسلى-
دە بۇ تائامنىڭ خەلقىمىز ئىچىدە پەيدا بولغىنىغا مىڭ يىلدىن
ئاشتى. بۇ ئەسلىدە ئۈستىخان شورپىسىغا گۈرۈچ سېلىش يا-
كى ماش بىلەن گۈرۈچنى ئارىلاشتۇرۇپ سېلىش ئارقىلىق ئې-
تىلىدىغان تائام بولۇپ، قىزىتمىلىق كېسەللەر، يەنى زۇكام ۋە
قان قېتىش، قان قويۇلۇش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ياردەمچى
تائاملىق رولىنى ئوينىغان. بۇ خىل تائام مېھمانلارنىڭ ئالدىغا
ئېلىپ چىقىلمايدىغان، زىياپەت شىرەسىگىمۇ چىقىرىلمايدى-
غان، ئامالسىزلىقتىن ياكى ئاغرىپ قالغان ۋاقىتلاردا ئىستې-
مال قىلىنىدىغان، كېسەللەرگە بېرىلىدىغان تائاملارنىڭ بىرى
ئىدى. ھازىر بولسا بۇ تائام «شورپا گۈرۈچ» دېگەن نامىغا لايىق
بولماي قېلىۋاتىدۇ، يەنى پەقەت قۇرۇق گۈرۈچنى قايىنىتىپ،
ئۇنىڭغا ئانچە-مۇنچە كۆكتاتلارنى سېلىپلا تەييارلىنىدىغان بو-
لۇپ قالدى. ئەمەلىيەتتە، گۈرۈچنى قايناتقان ياكى ئۇستىگە
كۆكتات سېلىپ قايناتقان نەرسىنى ئادەملەر ئىستېمال قىلسا
بولمايدۇ. بۇنداق تائام تەييارلاش ئىلىم دۇنياسىدا ۋە مەدەنىيەت
دۇنياسىدا رەت قىلىنغان ئىشلاردىن ھېسابلىنىدۇ. بۇ پەقەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نوپۇس كۆپىيىپ كەتكەن، ئورۇش-جېدەل كۆپ بولىدىغان، تا-
ئامنىڭ ھەجىمىنى كۆپەيتىش زۆرۈر بولۇپ قالغان رايونلاردا
پەيدا بولغان ئىشلار، خالاس.

گورۇچنىڭ ئۆزى قورۇق سوغۇق، سۇنىڭ ئۆزى ھۆل سو-
غۇق نەرسە، بۇلار بىرلەشكەندە، ئومۇمى تەبىئىتى ھۆل سو-
غۇق بولىدۇ. ھازىر بىز بۇنى «شىپەن» دەيمىز، بۇنى كۆپ
ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ئەرلىك ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ئۇ-
رۇق سانى ئازىيىدۇ. كىشلەردە ساقال-بۇرۇت چىقمايدۇ. بەل،
پۇت-قولنىڭ چىدامچانلىقى ماغدۇر جەھەتتىن تۆۋەنلەيدۇ. پە-
قەت ئۇ ھاياتلىقنى ئۆلمەسلىكتىن ساقلاپ قېلىش، قورساق
تويغۇزۇشتا رول ئوينىغانلىقتىن، ھازىرغىچە تاماقلار سېپىدىن
چۈشمەي كېلىۋاتىدۇ.

شۆگا، سۇيۇق-سەلەڭ تائاملار ئىچىدە شوۋگورۇچنى ئاسا-
سەن سەلبى، مەنپىي نۇقتىدىن يېيىلىدىغان تائاملار ئىچىدە
ئېنېرگىيەسى ئەڭ تۆۋەن، بەدەنگە زىيىنى كۆپرەك بولغان تا-
ئاملارنىڭ بىرى، دەپ قارايمىز. شوۋگورۇچ ئادەتتە ئېغىزدىن
كىرىدىغان يېمەكلىكلەر ئىچىدە تاماكا، ھاراق ۋە باشقا زىيان-
لىق نەرسىلەرگە ئوخشاش ئورۇندا تۇرىدۇ. شۇڭا بىز شوۋگو-
رۇچ ئىچمەكچى بولساق، چوقۇم بۇنى سۆكەك شورپىسىغا گو-
رۇچ، مۇناسىپ دورا-دەرمانلارنى سېلىپ قاينىتىپ، چىپىد-
مىزغا بەدىيان سېلىپ ئىچكەن ۋاقىتتا ئاندىن قۇۋۋەتتى بولىدۇ.

سۇيۇق-سەلەڭ تائاملارغا گۆشنى ئۇششاق توغراپ سېلىش،
زەنجىۋىل سېلىش، ھەر خىل مېۋىلەردىنمۇ سېلىش خەلقد-

مىزىنىڭ تائام ئەنئەنىسىدە ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن:
ئۆرۈك غورىسىنى سېلىپ ئەتكەن سۇيۇقئاش ئەنە شۇنىڭغا
كىرىدۇ. بۇ تاماق جىگەرنى تازىلايدۇ، جىگەر ياللۇغى، قىزىت-
مىلىق كېسەللەر ۋە باش ئاغرىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
سۇيۇق-سەلەڭ تائاملار سۇيۇقلۇق دەرىجىسىدە 60% تىن تۆۋەن
بولماسلىقى لازىم ۋە بۇنى چوقۇم تائامدىن بۇرۇن ئاساسىي تا-
ئامنى ھەزىم قىلىشقا ھازىرلىق كۆرۈش ئۈچۈن ئىستېمال
قىلىش لازىم، بۇنىڭ ئۇسۇلىمۇ مانا مۇشۇ. قىسمەن ھاللاردا
سۇيۇق-سەلەڭ تائاملار بىلەن توختاپ قېلىشقىمۇ بولىدۇ. مە-
سىلەن: بىر نەچچە كۈن باش ئاغرىپ تۇرغان، قان قويۇلۇپ
كەتكەن، بۇرنى قاناۋاتقان، پۇت-قولى چىڭقىلىۋاتقان، كۆزى
چىڭقىلىۋاتقان ئەھۋالدا سۇيۇق-سەلەڭ تائام بىلەن چەكلەنسە
بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ سۇيۇق-سەلەڭ تائاملارنى ئۇدا ئۈچ كۈن-
دىن كۆپ ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى سۇيۇق-سەلەڭ
تائامنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازاندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ
ئاجرىلىشى قىيىنلىشىدۇ، بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلىشىدۇ،
زېھىن تۆۋەنلەيدۇ. بولۇپمۇ سۇيۇق-سەلەڭ تائام ئادەمنىڭ ئۇز-
تۇغاق بولۇپ قېلىشىغا، بۆرەكنىڭ ئاجىزلاپ قېلىشىغا بىۋا-
سىتە سەۋەبچى بولىدۇ.

سۇيۇق-سەلەڭ تائاملارنىڭ دۇنيا بويىچە تارقىلىش ئەھۋا-
لىغا قارىغاندا مەملىكىتىمىزدە بىر قەدەر كۆپ ئىكەنلىكىنى
بايقاشقا بولىدۇ. بۇ پەقەت ھاياتلىقنى ساقلاپ قېلىش، قورساق
تويغۇزۇش ئېھتىياجىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىسسىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بەلۋاغ رايونلاردا سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار ئىسسىقلىقىنىڭ بەدەنگە ئېغىر تەسىر قىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ھاياتلىقنى ساقلاپ قېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

مۆتىدىل بەلۋاغ رايونىدىكىلەر قىشچە يېگەن تائاملارنىڭ زىيىنىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە نۆۋەتتىكى كۈچلۈك تائامنىڭ ئالدىدا يېيىش ئارقىلىق، كۈچلۈك تائامنىڭ بەدەنگە سىڭمەي قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. دېمەك، قىتئەلەر، مىللەتلەر ئوتتۇرىسىدىكى سۈيۈق-سەلەڭ تائاملارغا بولغان كۆزقاراش ۋە قوللىنىش مەقسىتى، يەتمەكچى بولغان نىشانى بىر-بىرىدىن پەرقلىنىدۇ. رايونىمىز كىلىماتىنىڭ بارغانسېرى قۇرغاقلىشىشى، سۇ مىقدارىنىڭ ئازىيىشى، يەر ئاستى سۈيىنىڭ تۆۋەنلىشى، ھاۋانىڭ قۇرغاق بولۇپ كېتىشى، ئاھالىنىڭ كۆپ بولۇشى بىلەن بار بولغان بايلىقلارنىڭ تەقسىملىنىشى ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتلەر، كىشىلىرىمىزنىڭ بارا-بارا ئىستىخىيەلىك بولۇشى، سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشى، تونۇش-چۈشەنچىلەرنىڭ بارغانسېرى بىر-بىرىگە زىددىيەتلىك بولۇشى، كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى خۇشاللىق ياكى ئىناقلىقنىڭ ئازىيىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، كەلگۈسىدىكى ئون-يىگىرمە يىل ئىچىدە بەدىنىمىزدىكى قۇرغاقلىق، سەپرا ۋە سەۋدا ماددىسىنىڭ ئېشىشى ناھايىتى تېزلىشىدۇ، دەپ قارايمىز. رايونىمىز خەلقىنىڭ مۇشۇ ئىستىخىيىلىك ھەرىكەتلەردە، تۇيغۇلاردا بولۇش دەرىجىسى كۆپەيسە كۆپىيىدۇكى ھەرگىز ئازايمايدۇ، دەپ قارايمىز. مۇشۇ نۇقتىلاردىن قارىغىنىمىزدا، بىز

سۈيۈق-سەلەڭ تائاملاردىن ئايرىلالمايمىز، ئەمما سۈيۈق-سە-
لەڭ تائاملارنى يەنىلا قەدىمكى ئۇسۇل بويىچە مەلۇم كۈچ -
قۇۋۋەتتى بولۇش، سۈيۈق-سەلەڭ بولۇش پرىنسىپىدا چوقۇم
چىڭ تۇرۇشىمىز لازىم.

سۈيۈق-سەلەڭ تائام دېگەن ۋاقىتتا كۆز ئالدىمىزغا قۇۋۋەت-
سىز، ناھايىتى ئاجىز تاماق ئېتىش كېلىدۇ. ئەمەلىيەتتە،
ئەجدادلىرىمىز بۇنداق تائاملارغا نىسبەتەن سۈيۈق-سەلەڭ بولۇش
ۋە قۇۋۋەتلىك بولۇشنى تەكىتلەپ كەلگەن. بۇ يەردە بىز سۈ-
يۈق-سەلەڭ تائام ئەتكەن ۋاقىتتا ئىمكانقەدەر يەرلىك مېۋىلەرنى
ۋە يەرلىك كۆكتاتلارنى قوشۇپ ئېتىشنى تەۋسىيە قىلىمىز.

ئۇنىڭدىن باشقا، بىز يەنە سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار قاتارىغا
كۇندە ئىستېمال قىلىنىۋاتقان قېتىق، قايماق، ھەسەل ۋە ھەر
خىل مېۋە سۈلىرىنىمۇ قوشۇپ سۆزلەپ ئۆتسەك بولىدۇ. مېۋە
سۈلىرى تەبىئىي ئۇسۇل بويىچە سىقىپ چىقىرىلغان، داكىدىن
ئۆتكۈزۈلگەن، شۇنداقلا ساقلانغان مېۋە سۈلىرىنى كۆرسىتىدۇ.
مېۋە سۈلىرىنى ئالما، نەشپۈت، ئۈجمە، شاپتۇل، ئەنجۈر قاتار-
لىق يەرلىك مەھسۇلاتلاردىن ھەر خىل ئۇسۇلدا سىقىپ چىقد-
رىشقا، مۇراببا قىلىشقا بولىدۇ. مېۋە سۈلىرىنىڭ كۆپىنچىسى
جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، زەھەرسىزلەن-
دۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. مېۋە سۈلىرىنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىد-
غان تەسىرى ناھايىتى كۆپ، شۇڭا، ئۆزىنى ۋە كەلگۈسىنى
ئويلايدىغان ئادەملەر مېۋە سۈلىرىنى ئۆيدە تەييارلاپ، ھەر خىل
يامان كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ھەسەلنىڭ ئۆزىمۇ تائامغا كىرىدۇ. ھەسەل قانداقتۇر قوشۇمچە ماتېرىيال ياكى كۆچى بار ئادەملەرنىڭ ئۆزىنى كۆز-كۆز قىلىدىغان نەرسىسى بولماستىن، ئەجدادلىرىمىزدىن تارتىپ ھەربىر ئائىلىدە ساقلاپ ئىستېمال قىلىدىغان، بەدەنگە ئېنېرگىيە تولۇقلايدىغان، ھەجمى كىچىك، قۇۋۋىتى يۇقىرى تەبىئىي يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە بىر قوشۇق ھەسەل بىر پىيالە تائامنىڭ كۈچىنى بېرىدۇ. ھەسەل تەركىبىدە ھەر خىل ۋىتامىنلار، مەدەن ماددىلار، قەنتلەر، بەدەنگە سىڭىشچان ھەر خىل ئامىنو كىسلاتالار، بەدەننىڭ، مېڭىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىشكە لازىملىق ھەر خىل بىرىكمىلەر مەۋجۇت. شۇڭا، ھەسەل ھەربىر ئائىلىدە دائىم بولۇشقا تېگىشلىك تەبىئىي يېمەكلىك بولۇپ، ئۇنى ئۇنتۇشقا، تۆۋەن چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ، ئۇنىڭغا ناھايىتى نورغۇن مەدەنىيەت ئالاھىدىلىكلىرىمىز سىڭگەن. ئۇيغۇرلار ھەسەل ئىستېمال قىلىشنىڭ خاسىيىتى، ئۇسۇلى ۋە ھەسەلگە مۇناسىۋەتلىك مەدەنىيەتنى مەملىكىتىمىزدىكى باشقا مىللەتلەرگە تارقاتقان. شۇڭا ھەسەلچىلىك بۈگۈنكى كۈندە تارىخنىڭ ھەر قانداق ۋاقتىدىكىگە قارىغاندا سانائەت ۋە ئىقتىسادنىڭ مۇھىم ئىشىش نۇقتىسىغا ئايلاندى. ھازىر مەملىكەت بويىچە يىلىغا مىليون تونا ئەتراپىدا ھەسەل ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھالبۇكى، بۇنىڭدىن 20 يىل ئىلگىرى بۇ ساننىڭ يېرىمىغىمۇ يەتمەيتتى.

قايماق ئاساسەن قاننى تازىلاش، جىگەرنى زەھەرسىزلەندۇرۇش، سىڭىشنى تېزلىتىش، بەدەندىكى ئارتۇقچە ئېنېرگىيىنى

پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە. ئۇنىڭدا يەنە بەدەنگە، ھەزىمگە قىسمەن پايدىلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بولغاچقا، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئىسسىقلىقنى پەسەيتىش ئارقىلىق ئادەمنىڭ زەھەرلىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

سۇيۇق-سەلەڭ تائام ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ ئاساسلىق رولى ئىككى خىل: بىرى، زەھەرسىزلەندۈرۈش، قان ئايلىنىش ۋە ئوزۇقلىنىش داۋامىدا شەكىللەنگەن ئەخلەتلەرنى پارچىلاشقا ياردەم بېرىدۇ؛ يەنە بىرى، ئادەمنىڭ مىزاج-خۇلقىنى، جىددىيلىكىنى، ھۇجۇمكارلىقىنى پەسەيتىشتە، پسىخىكىنى تەڭشەش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا، سۇيۇق-سەلەڭ تائاملارنى ئىستېمال قىلىش كۈندىلىك ئىستېمالىمىزنىڭ بىر قىسمى بولۇشى كېرەك، لېكىن ئاساسىي تائام بولۇپ قالسا، مىقدار جەھەتتىنمۇ باشقا تائاملارنىڭ ئالدىغا ئۆتۈۋالسا بولمايدۇ. بۇ ھەم ئەنئەنىمىزگە خىلاپ بولىدۇ، ھەم بەدەنلىك ئېھتىياجىمىزغا خىلاپ ئۇسۇل بولۇپ قالىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

شورپىلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: شورپا ـــ ئۇيغۇر يېمەك-ئىچمەك مەدەنىيىتىدە ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدىغان قەدىمكى يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى يېمەكلىك قۇرۇلمىسىدا گۆش تۈردىكى يېمەكلىكلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. موڭغۇل يايلاقلىرىدا، ئالتاي، تەڭرىتاغ بويلىرىدا ياشىغان ئەجدادلىرىمىز، تەبىئىي شارائىت ۋە چارۋىچىلىق ئىگىلىكىنىڭ ئېھتىياجى سەۋەبىدىن گۆش تۈردىكى يېمەكلىكلەرنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلغان. تۇرپان-قۇمۇل ئويمانلىقى، تارىم ۋادىسى ۋە ئىلى ۋادىسىدا دېھقانچىلىق ئىگىلىكىنى ئاساس قىلىپ ياشىغان ئۇيغۇرلار ھاۋانىڭ قۇرغاق ۋە يېرىم قۇرغاق بولۇشتەك ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، بەدەننى ئىسسىق تۇتۇش، قۇۋۋەت ھاسىل قىلىش رولى بولغان گۆش تۈردىكى يېمەكلىكلەرنى، بولۇپمۇ قوي، كالا گۆشلىرىنى ئاساس قىلىپ ئىستېمال قىلىپ كەلگەن.

ئۇيغۇر تائاملىرى ئىچىدە شورپىنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ، سۇپىتى يۇقىرى، ئېتىلىش ھۈنەر-سەنئىتى ئىنتايىن يۇقىرى. ھەر خىل گۆشلەردىن تەييارلانغان شورپىلارنىڭ رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، تۇسالغۇلارنى

ئېچىش رولى بولغاچقا، ئەجدادلىرىمىز كىلىماتقا ماسلى-
شىش، بەدەننىڭ تەكشۈكلۈقىنى ساقلاش، قۇۋۋەتلىك بولۇش
ۋە ھەر خىل ئاغرىق-سىلاق، بەدەندىكى تەكشۈكسىزلىقلارنىڭ
ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن شورپىلارنىڭ نۇرغۇن تۈرىنى ئىجاد
قىلغان. بۇ ھۈنەر ئەجدادتىن ئەۋلادقا ئۇدۇم قىلىپ بىزگىچە
يېتىپ كەلدى ۋە بۈگۈنكى كۈندە تېخىمۇ تەرەققىي قىلىش
باسقۇچىدا تۇرماقتا.

شەھەر-شەھەرلەردە ئېچىلغان ئۇيغۇر تائاملىرى ئاشخانى-
لىرى ئۇيغۇر شورپىلىرىنىڭ بارلىق ئالاھىدىلىكلىرىنى نامايان
قىلىپ، ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىنىڭ جىلۋىدار كۆزنەكلىرىنىڭ
بىرى بولۇپ قالدى. كۆكتات، دانلىق زىرائەت تۈرىدىكى يې-
مەكلىكلەر يامراپ كەتكەن ئەھۋالدىمۇ، ئۇيغۇر يېمەك-ئىچمەك
قۇرۇلمىسىنىڭ ئەڭ ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدىغان گۆش يېمەك-
لىكلىرى ھېسابلانغان شورپا زامانىمىزدىكى يېشىل يېمەكلىك
ۋە قۇۋۋەتلىك يېمەكلىك بولۇش سۈپىتى بىلەن، بىزنىڭ تې-
خىمۇ قەدىرلىشىمىزگە ئەرزىيدۇ.

ئەخمەتجان ئىسمائىل: دەرۋەقە، شورپىلار سۇيۇق-سەلەڭ
تائاملار ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ۋە قەدىر-
لىنىدىغان يېمەكلىكلىرىمىزنىڭ ئالدىنقى قاتارىدا تۇرىدۇ.
شورپىلارنىڭ گۆش ۋە كۆكتاتلار، دورا-دەرمەكلەرنى تەكشەش
ئارقىلىق ئېتىلىشى، بەدەنگە ئاسان سىڭىدىغانلىقى ۋە قۇۋ-
ۋەت بولىدىغانلىقى خەلقىمىزنىڭ ئۇنى ياخشى كۆرۈشىدىكى
ۋە ئەتىۋارلاپ ئىستېمال قىلىشىدىكى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

هۆل ئىسسىق بولۇپ، بەدەنگە قۇۋۋەت بولىدۇ، بەدەنگە هۆللۈك يەتكۈزۈپ، زۆرۈر ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، پۇت ـ قول بوغۇم ئاغرىقلىرىنى ئازايتىدۇ، هاردۇق چىقىرىدۇ.

قوي گۆشى شورپىسى. خورۇچى: قوينىڭ سۆڭەكلىك گۆ-شى، پىياز، چامغۇر، سەۋزە، شوخلا، يۇمغاقسۇت قاتارلىقلار. تەييارلاش ئۇسۇلى: قوي گۆشىنى مۇۋاپىق پارچىلاپ قازاندىكى سۇغا سالىمىز، قاينىغاندىن كېيىن پىياز، چامغۇر، سەۋزە، شوخىلارنى سالىمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى تەخسىگە ئېلىپ، قاچىغا ئۇسۇلغان شورپىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ ئېلىپ كېلىمىز. بۇ شورپىنىڭ تەبىئىتى هۆل ئىسسىق بولۇپ، ئا-دەتتە چۈشلۈكى ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كېلى-دۇ. قىش كۈنلىرى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ. دائىم قوي گۆشى شورپىسى ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، پۇت ـ قول، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ، ئىشتىهانى، هەزىم قىلىشنى، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، هاردۇق چىقىرىدۇ، تې-رىنى پارقىرىتىدۇ، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. ئۆپكىنى ياخشىلاپ، نەسۇس يوللىرىنى راۋان قىلىدۇ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ. ئەمما قان بېسىمى يۇقىرى، قاندا ماي تەركىبى كۆپرەك، يۈرەك تىقىلمىسى كې-سەللىكى بار كىشىلەر ئېهتىيات بىلەن ئىستېمال قىلىشى لازىم. ئۇچەي كېزىكى، ئۇچەي يارىسى، ئاشقازان ئون ئىككى

بارماق ئۇچەي يارىسى بار كىشىلەر، بولۇپمۇ كېزىك بولغان كىشىلەر قەتئىي ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

توخۇ گۆشى شورپىسى. خۇرۇچى: توخۇ گۆشى، غولپىدىياز، ھۆل ياكى قۇرۇق زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، تۇز، ئاقمۇچ، سەۋزە، پالەك، شوخلا مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: توخۇ گۆشىنى مۇۋاپىق پارچىلاپ قازاندىكى سۇغا سالىمىز، قاينىغاندىن كېيىن غولپىياز، سەۋزە، ھۆل ياكى قۇرۇق زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، تۇز، ئاقمۇچ، سەۋزە، پالەك، شوخلىلارنى سالىمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى تەخسىگە ئېلىپ، قاچىغا ئۇسۇلغان شورپىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ ئېلىپ كېلىمىز.بۇ شورپىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئادەتتە چۈشلۈكى ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يىلىكنى تولۇقلايدۇ، ئىشتىھاسىزلىق، ئورۇقلاپ ئاجىزلاپ كېتىش، ئېغىر ئەمگەكتە چارچاش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلگەندە توخۇ شورپىسى ئىستېمال قىلسا ماغدۇرغا كەلتۈرىدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىپ، ساغلاملىقنى تۇراقلاشتۇرىدۇ. توخۇنىڭ تاشلىقىنى ئۇزاق مۇددەت يەپ بەرسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەمما بەك كۆپ يەۋەتكەندە مەيدىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

موزاي گۆشى شورپىسى. خۇرۇچى: موزاي گۆشى، پىياز، سەۋزە، چامغۇر، ياڭيۇ، شاكال بەدىيان، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، توم زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇ-

سۇلى: موزاي گۆشىنى مۇۋاپىق پارچىلاپ قازاندىكى سۇغا سا-لىمىز، قاينىغاندىن كېيىن غولپىياز، سەۋزە، ھۆل ياكى قۇ-رۇق زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، تۇز، ئاقمۇچ، سەۋزە پالەك، شوخلا ۋە باشقا دورا-دەرمەكلەرنى سالىمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى تەخسىگە ئېلىپ، قاچىغا ئۇسۇلغان شورپىغا يۇمـ-غاقسۇت سېلىپ ئېلىپ كېلىمىز. موزاي گۆشىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، تورپاقنىڭ ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئادەتتە چۇش-لۇكى ۋە كەچلىكى ئىستېمال قىلىشقا باب كېلىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، ئورگا-نىزمنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، قان بېسىمى، قاندا ماي تەر-كىبى كۆپرەك كىشىلەر ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ، ساغلام-لىقنى تۇراقلاشتۇرىدۇ، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئاش-قازان، ئۈچەي كېسەللىكى، كېزىك كېسەللىكى بارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كەلمەيدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلغاندا كونا يەلنى قوزغايدۇ، تېرىنى يىرىڭلەشتۈرۈپ، ئاسانلا تېرە كېسەللىكى پەيدا قىلىدۇ.

قوتاز گۆشى شورپىسى. خۇرۇچى: ياش قوتاز گۆشى، چام-غۇر، سەۋزە، پىياز، شوخلا، تۇز، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قوتاز گۆشىنى مۇۋاپىق پارچىلاپ قازاندىكى سۇغا سالىمىز، قاينىغاندىن كېيىن غولپىياز، سەۋ-زە، ھۆل ياكى قۇرۇق زەنجىۋىل، تۇز، ئاقمۇچ، سەۋزە، شوخ-لىلارنى سالىمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى تەخسىگە ئې-لىپ، قاچىغا ئۇسۇلغان شورپىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ ئېلىپ

www.uyghurkitap.com

كېلىمىز. بۇ شورپىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، چۈشتە ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە ئىشتىھانى ئېچىپ، سەمرىتىدۇ، كۆپ ئۇخلىتىدۇ، قان تولۇقلايدۇ ۋە بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئەمما مۇۋاپىق ئىستېمال قىلمىغاندا گال ئاغرىقىنى قوزغايدۇ، سوغۇق يەل پەيدا قىلىدۇ، گالنى قىچىشتۇرىدۇ، ئېغىزنى لاۋزىلاشتۇرىدۇ.

قاسقان شورپىسى. خۇرۇچى: قوي گۆشىدىن بىر كىلوگرام، تۇز، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى توغراپ تۇز، تېتىتقۇ، لازا سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز ھەمدە ئۇنى 400 گرام سۇ قۇيۇلغان سىرلانغان قاچىغا سالىمىز. ئاندىن ئۇنى مانتا كورىسىغا سېلىپ، مانتىغا ئوخشاش ھورلاندۇرۇپ پىشۇرىمىز. گۆش مانتا كورىسىدا 30 مىنۇت ئەتراپىدا پىشىدۇ. ئەگەر گۆش مايلىق بولمىسا، ئۇنىڭغا 50 گرام مەسكە مېيى قوشۇپ قويساقمۇ بولىدۇ. بۇ شورپا بەدەنگە قۇۋۋەت بولىدۇ، مەيدىدىكى چىگىلىقنى بوشاشتۇرىدۇ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

چەينەك شورپىسى. خۇرۇچى: سېمىز قوي گۆشى 500 گرام، پىياز 15 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، زەنجىۋىل 1.5 گرام، كاۋاۋچىن 10 تال، قارىمۇچ 1.5 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى ئۇچكە پارچىلاپ، بىر كىلوگرام سۇ سىغىدىغان چەينەككە سېلىپ، ئۈستىدىن قايناق سۇ قۇيۇپ، 15 ~ 10 مىنۇت قايىنىتىپ، تۇز، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن سېلىپ سۇس ئوتتا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

30 ~ 25 مىنۇت قاينىتىپ دۇملەيمىز. دۇملەنگەن شورپىغا قا-رىمۇچ، تۇغرالغان پىياز سېلىپ يەنە بەش مىنۇت قويۇپ، گۆش-نى تەخسىگە، شورپىسىنى چىنىگە ئېلىپ كەلتۈرىمىز. چەينەك بىلەن كەلتۈرسىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل شورپا بەدەنگە قۇۋۋەت بو-لىدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، زۇكامغا شىپا بولىدۇ، بەدەندىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

قىيما شورپا. خۇرۇچى: قوي گۆشىدىن بىر كىلوگرام، تۆت دانە تۇخۇم، قارىمۇچ، سامساق، پىياز مۇۋاپىق مىقداردا. تەيي-يارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى ئۇششاق چانايمىز ياكى گۆش ماشى-نىسى بىلەن قىيما قىلىپ چىقىرىپ، تۇزلاپ، قارىمۇچلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇنىڭغا يەنە تۆت دانە تۇخۇممۇ قوشۇپ قويىمىز. (ئەگەر گۆش يېغى بولسا، تۇخۇم چاقمىساقمۇ بولى-دۇ). ھەممىسىنى ئىلەشتۈرۈپ، سۆڭەك شورپىسىدا ئوتنى سۇس قىلىپ قاينىتىمىز. ئۇششاق چانالغان پىياز كۆكى، سامساقلاردىن ئازراق قوشۇپ قويىمىز. بۇ شورپىنىڭ تەبىئە-تى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، چوڭ ۋە كىچىك ئىستېمال قىلىش-قا مۇۋاپىق كېلىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئاش-قازان، ئۈچەي، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەپ، قاننى كۆپەيتىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخ-شىلايدۇ، بالىياتقۇنى قىزىتىپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، بەل ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، پۇت - قول ماغدۇرسىزلىنىشلارغا شىپا بولىدۇ، ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ئەمما سې-مىز، قاندا ماي تەركىبى كۆپرەك، قان بېسىمى يۇقىرى كى-

شىلەر كۆپ ئىستېمال قىلسا مەلۇم دەرىجىدە زىيان قىلىدۇ.

باچكا شورپىسى. خۇرۇچى: باچكا، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، مىخ دارچىن، شاكال بەديان، قاقىلە، لاچىندانە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زىرە، تۇز، نوقۇت، ئاق شېكەر، سۇ يېغى قاتارلىقلار. تەييارلاش ئۇسۇلى: كەپتەرنىڭ ئۇچۇرما بولمىغان باچكىسىنى تەييارلاپ، تۇز سېپىپ 10 مىنۇت قويىمىز. تۇزلانغان باچكىنى قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ بىر سائەت سىم-سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز. قاينىغان شورپىغا گۆرۈچ سېلىپ، ئاندىن زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، دارچىن، شاكال بەديان، قاقىلە، لاچىندانە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زىرە، زەرچىۋىلەرنى سالىمىز. گۆش پىشىپ، سۆڭەكلەر ئاجراشقا باشلىغاندا، قازاننى ئېلىپ ئۇششاق توغرالغان پىياز ۋە يۇم-غاقسۇت سېلىپ تەييارلايمىز. بۇ شورپىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پۇت ـ قول، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، پالەچ، لەقۋا، سوغۇقتىن باش ئاغرىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. چۇشلۇكى ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. باچكا شورپىسىغا كاۋاۋىچىن، زەن-جىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، بەديان، قاقىلە، لاچىندانە، ئاق-مۇچ، قارىمۇچ، زىرە، تۇز، نوقۇت قاتارلىق دورىلىق خۇ-رۇچلارمۇ مۇۋاپىق قوشۇلىدىغانلىقتىن، ئۇنى داۋاملىق ئىس-تېمال قىلىپ بەرگەندە پۇت ـ قول، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى يو-قىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، بالىياتقۇ ئىششىقى، ئاق خۇن كۆپ كېلىشنى داۋالايدۇ؛ تۇسالغۇلارنى

www.uyghurkitap.com

ئېچىپ، قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ، پالەچ، لەقۋا، سوغۇقتىن باش ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ. ئەمما كۆپ ئىستېمال قىلىنۋەتكەندە قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ، قىزىتما پەيدا قىلىدۇ، سەپرانى ئۆرلىتىپ، كۆڭۈلنى ئىلەشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى تۇتۇپ قويىدۇ.

ئۇستىخان شورپىسى. خۇرۇچى: گۆشى شىلىۋېلىنغان قوي سۆڭىكى ئېھتىياجغا قاراپ ئېلىنىدۇ، قارىمۇچ، كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: سۆڭەكلەرنى بوش ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇۋالىمىز. بۇ شورپا ھەر خىل تائاملار بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭغا قارىمۇچ، ھەر خىل كۆكتات ۋە يۇمغاقسۇت قاتارلىقلارنى سالساق بولىدۇ. بۇ شورپىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش، هاردۇق چىقىرىش رولىنى ئوينايدۇ.

چۇچۇمەل شورپا. خۇرۇچى: سېمىز قوي گۆشى 200 گرام، پالەك 50 گرام، غولپىياز 12 گرام، قارىمۇچ 1.5 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، ئاچچىقسۇ 15 گرام، شورپا بىر كىلوگرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى يالپاقلاپ، غولپىياز، پالەكلەرنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز. قازانغا شورپىسىنى قۇيۇپ، تۇز، قارىمۇچ سېلىپ قاينىتىپ، توغرالغان گۆشنى سېلىپ، قاينىغاندىن كېيىن سۈزۈۋالىمىز. شورپىنىڭ كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ، غولپىياز، پالەك، گۆشنى سېلىپ قاينىتىمىز، ئۈستىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ چۇچۇمەل شورپا تەييارلاپ، قاچىغا ئېلىپ

داستىخانىغا كەلتۈرىمىز. بۇ شورپىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، بەدەننىڭ ئىسسىقلىقى ۋە قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

قورۇما شورپا. خۇرۇچى: قوي ياكى كالا گۆشىدىن 500 گرام، ئۆسۈملۈك مېيىدىن 100 گرام، چامغۇر، پەمىدۇر قىيا-مى، تۇز، سامساق، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قوي ياكى كالا گۆشىنى كىچىكرەك قىلىپ توغراي-مىز. ئۆسۈملۈك مېيىنى قىزدۇرۇپ، ئۇنىڭغا باشپىياز سې-لىپ، سارغۇچ رەڭگە كىرگۈچە قورۇيمىز. ئاندىن گۆشنى سا-لىمىز ھەمدە قىيمىنى تۆكۈشنى توختاتقانغا قەدەر قورۇيمىز. چامغۇر، تۇرۇپ قاتارلىقلارنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، گۆش بىلەن بىللە قورۇيمىز. ئېھتىياجغا قاراپ باشقا كۆكتاتلارنى قوشساقمۇ بولىدۇ. پەمىدۇر قىيامى ياكى پەمىدۇردىن 50 گرام، سامساقتىن 50 گرام ۋە تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى سا-لىمىز. قورۇما تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا بەش لىتىر سۆڭەك شورپىسى ياكى سۇ قۇيىمىز. قايناپ بولغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز ھەمدە ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردائاچ-چىقسۇ ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز. شورپا تەييار بولغاندىن كېيىن يالپۇز قاتارلىق پۇراقلىق كۆكلەرنى ئۈستىگە چاچىمىز. بۇ شورپىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، چوشتە ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئاشقازان، بۆرەكنى قۇۋ-ۋەتلەپ قىزىتىدۇ، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، يۆتەل، ئىچكى ئەزالارنىڭ بوشىشىپ كې-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

تىشى، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش، باللىياتقۇ ئىششىپ ئاغرىش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. ئەمما سېمىز، قاندا ماي تەركىبى كۆپرەك، قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر كۆپ ئىستېمال قىلسا مەلۇم دەرىجىدە زىيان قىلىدۇ.

غاز گۆشى شورپىسى. خۇرۇچى : بىر كىلوگرامدىن ئارتۇق كېلىدىغان غاز گۆشى، ئۆسۈملۈك مېيى، پىياز، پەمىدۇر قىيامى، چامغۇر، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: غاز گۆشىنى 20 گرامدىن قىلىپ پارچىلاپ، 100 گرام قىزىق مايدا قورۇۋالىمىز. تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سالىمىز. ئۇنىڭغا قوشۇپ تۆت بۆرجەك توغرالغان 100 گرام پىياز، 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى 100 گرام پەمىدۇر، 100 گرام چامغۇر ياكى باشقا كۆكتاتلارنى سېلىپ قورۇيمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا 50 گرام سامساق قوشىمىز. ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىمىز. 200 گرامدىن ئېشىپ كەتمىگەن ئاساستا ئۇنىڭغا 50 گرام پىياز كۆكى ياكى باشقا كۆك سەيلەرنى سېلىپ ئالىمىز. بۇ شورپىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ ۋە ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەيدۇ، ماغدۇرسىز، ئورۇق كىشىلەرگە قۇۋۋەت بولىدۇ ۋە سەمرىتىدۇ.

ئۆردەك گۆشى قورۇما شورپىسى. خۇرۇچى: بىر كىلوگرامدىن ئاشىدىغان ئۆردەك گۆشى، ئۆسۈملۈك مېيى، پىياز، پەمىدۇر قىيامى، چامغۇر، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۆردەك گۆشىنى 20 گرامدىن قىلىپ پارچىلاپ، 100

گرام قىزىق مايدا قورۇۋالىمىز. تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سالىمىز. ئۇنىڭغا قوشۇپ تۆت بۇرجەك توغرالغان 100 گرام پىياز، 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى 100 گرام پەمىدۇر، 100 گرام چامغۇر ياكى باشقا كۆكتاتلارنى قورۇيمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا 50 گرام سامساق قوشىمىز. ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىمىز. 200 گرامدىن ئېشىپ كەتمەگەن ئاساستا ئۇنىڭغا 50 گرام پىياز كۆكى ياكى باشقا كۆك سەيلەرنى سېلىپ شالايمىز. بەدەننى كۈچلۈك، ماغدۇرلۇق قىلىشتا بۇ شورپىنىڭ ياردىمى ناھايىتى زور بولىدۇ.

قىرغاۋۇل گۆشى قورۇما شورپىسى. خۇرۇچى: قىرغاۋۇل گۆشىدىن بىرى، ئۆسۈملۈك مېيى، پىياز، پەمىدۇر قىيامى، چامغۇر، سامساق مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قىرغاۋۇل گۆشىنى 20 گرامدىن قىلىپ پارچىلاپ، 100 گرام قىزىق مايدا قورۇۋالىمىز. تۇز ۋە تېتىتقۇلارنى سالىمىز. ئۇنىڭغا قوشۇپ تۆت بۇرجەك توغرالغان 100 گرام پىياز، 50 گرام پەمىدۇر قىيامى ياكى 100 گرام پەمىدۇر، 100 گرام چامغۇر ياكى باشقا كۆكتاتلارنى قورۇيمىز. پىشقاندىن كېيىن ئۇنىڭغا 50 گرام سامساق قوشىمىز. ئىككى لىتىر سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت قاينىتىمىز. 200 گرامدىن ئېشىپ كەتمىگەن ئاساستا ئۇنىڭغا 50 گرام پىياز كۆكى ياكى باشقا يېڭى كۆكتاتلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. بەدەننى زۆرۈر ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەيدۇ، ئاسان سىڭىدۇ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

www.uyghurkitap.com
نۇقتىلار كىتاب تورى

ئات گۆشى قورۇما شورپىسى. خۇرۇچى: ئات گۆشى، جەرەن گۆشى، تۆگە گۆشىدىن تەڭ مىقداردا، كۆكتات شورپىسى، دورا ـ دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: كۆكتات شورپىسى تەييارلىنىۋالىمىز. ئات گۆشىنى ئايرىم پىشۇرۇۋې- لىپ، ئۇنى توغراپ شورپىغا سالىمىز ۋە قايتا قاينىتىمىز. ئات گۆشى، جەرەن گۆشى ۋە تۆگە گۆشلىرىنى ئايرىم-ئايرىم كۆكتات شورپىسىدا قاينىتىۋالىمىز. ئاندىن پىشۇرۇۋالغان گۆشنى توغراپ ئۇنىڭغا كۆكتات شورپىسى قۇيىمىز. بۇ شور- پىغا ھەر خىل خۇرۇچلارنى قوشساق بولىدۇ. مەسىلەن، قىزىل خۇرۇچ، ئاق خۇرۇچ، ئاچچىقسۇ، ئاچچىق خۇرۇچ، قىزىلمۇچ قىيامى قاتارلىقلار. بۇ شورپىغا خېمىر پىلتىسى ياكى گۇرۇچ سېلىپ يېسەكمۇ بولىدۇ. بۇ خىل شورپىنىڭ تەبىئىتى ئىس- سىق بولۇپ، بەدەنگە ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ، ئادەمنى قۇۋۋەت- لىك، بەردەم قىلىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، يىلىك تولۇقلايدۇ. ئومۇمەن بۇ خىل شورپىنىڭ قۇۋۋىتى ناھايىتى زور.

كۈملاچ گۆش شورپىسى. خۇرۇچى: كالا گۆشى 750 گرام، تۇخۇم 150 گرام، پىياز 400 گرام، سەۋزە 300 گرام، پۇرچاق 500 گرام، تۇز 15 گرام، توخۇ يېغى 175 گرام، قارىمۇچ 2.5 گرام، قۇ- رۇق لازا 1تال، سۇ 2.5 كىلو گرام (ياكى شورپا)، ئازراق يۇمغاقسۇت. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى سۇدا قاينىتىپ شورپا قىلىمىز. كالا گۆشنى پارچىلاپ توغراپ، پىيازنى 100 گرام ئاقلاپ گۆش بىلەن بىرلىكتە قىيما قىلىمىز. قىيمىنى جاۋۇرغا ئېلىپ 2.5 گرام تۇز سېلىپ، قاچىغا قارىمۇچ، توخو يېغى، تۇخۇمدىن مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلاپ قوچۇپ، ئاندىن 15 گرام سۇ قوشۇپ قۇشىقاچ گۆش قىيـ -
مىسىغا تۆكۈپ، قىيمىدىن كۆمىلاچ (تەخمىنەن 120دانە) ياسايمىز.
ئاندىن قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىغاندىن كېيىن كۆمىلاچنى سېلىپ
پىشۇرىمىز. گۆش كۆمىلىچى سۇ يۈزىگە ئۆرلەپ چىقسا پىشقان بو -
لىدۇ. ئاندىن كۆمىلاچنى سۈزۈۋېلىپ سوغۇق سۇدا چايقايمىز. سەۋ -
زە، پىيازنى ئاقلاپ يۇغاندىن كېيىن چاسا شەكىلدە توغراپ تەييارلاي -
مىز. قازانغا توخۇ يېغى ياكى قوي يېغى قۇيۇپ قىزىتىپ، ئاۋۋال
سەۋزە، پىياز توغرالمىسىنى، ئۇنىڭغا يانداپ يۇمغاقسۇت، قارىمۇچ،
قۇرۇق لازا سالىمىز. ئاندىن بىردەم دۇملەپ، بىردەم قورۇپ كۆك -
تاتلارنى پىشۇرۇپ كالا گۆشى شورپىسىنى قۇيىمىز. تۇز سېلىپ تە -
مىنى تەڭشىگەندىن كېيىن، شورپىغا پۇرچاق سېلىپ ئوبدان پىشۇ -
رىمىز، گۆش كۆمىلىچىنى تۆكۈپ ئىككى قېتىم قاينىتىپ سۇس
ئوتتا بىردەم تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. بۇ خىل
شورپىنىڭ تەبىئىتى هۆل سوغۇق بولۇپ، بەدەندىن قۇرۇق ئىسسىق -
نى هەيدەيدۇ، قۇۋۋەت بولىدۇ ۋە هەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى
ئېلىشتا ناهايىتى مۇهىم رول ئوينايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كېسەللىكلەرنى داۋالاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ كەڭ كۆلەمدە ئىشلىتىپ كەلمەكتە. تۆۋەندە تۇرمۇشىمىزدا ئەڭ كۆپ ئېتىلىدىغان سۇيۇقئاشلارنىڭ تەبىئىتى، ئوزۇقلۇق قىممىتى، مەنپەئەتلىك تەرەپلىرى ۋە كۆپ ئىستېمال قىلغاندا كۆرۈلىدىغان بەزى زىيانلىق تەرەپلىرىنى بايان قىلىپ ئۆتىمىز.

ئۇگرە. خورۇچى: يېڭى سويۇلغان قوينىڭ گۆشىدىن بىر كىلوگرام، ئۇن 500 گرام، بىر-ئىككى دانە تۇخۇم، پىيازدىن 200 گرام، پەمىدۇردىن 300 گرام، كۆكمۇچتىن 100 گرام، تېتىتقۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: يېڭى گۆشنىڭ سۆڭىكىنى ئايرىۋالىمىز. كورىغا ئۈچ لىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. لوق گۆشنى ئۇششاق تۆت بۇرجەك قىلىپ توغراپ تۇز سېلىپ، 200 گرام باشپىيازنى چاناپ گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شالايمىز. ئۇنىڭغا بىر چاي قوشۇقىدا تېتىتقۇ، 300 گرام پەمىدۇر، 100 گرام ئۇششاق چانالغان كۆك قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنىمۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. بۇنىڭ بىلەن قىيما تەييارلىنىدۇ. خېمىرى ئۈچۈن 500 گرام ئۇن، بىر دانە تۇخۇم، ئىككى قوشۇق تۇزنى 150 گرام سۇدا ئېرىتىپ تەييارلايمىز. خېمىرنى يۇغۇرۇپ بولۇپ بىر ئاز تىندۇرىمىز. ئاندىن يەنە قايتا چەيلەيمىز. ئۈستىگە پاكىز نەم لاتا يېپىپ قويىمىز. شورپىنى قاينىتىپ ئۇنىڭغا قىيما تاشلايمىز ۋە قاينىتىۋېلىپ ئاندىن سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. خېمىرنى نېپىز يېيىپ قورۇتىمىز. قورۇغان خېمىرنى ئۆرۈپ، ئۇزۇنىغا كېسىپ ئىككى چوڭ بۆلەككە بۆلىۋالىمىز ھەمدە بۇلارنى يەنە ئىنچىد-

«غەربىي يۇرت يىمەك-ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرىياتى، 2006-يىلى نەشرى، 301-بەت.)

ئۇيغۇرلار ياشىغان زېمىننىڭ كەڭلىكى ۋە ھەرقايسى يۇرتلارنىڭ تارىختا ئىجتىمائىي ئالاقىسىنىڭ چەكلىك بولۇشى سەۋەبىدىن، ھەرقايسى يۇرتلاردا سۇيۇقئاشنىڭ چوڭ جەھەتتىن ئوخشايدىغان، ئەمما بىر-بىرىدىن پەرقلىنىدىغان خىلمۇ خىل تۈرلىرى مەيدانغا كەلگەن. بۈگۈنكى كۈندە خىلمۇ خىل تەمەلىك، لەززەتلىك ۋە شىپالىق رولى كۈچلۈك بولغان سۇيۇقئاشلار بازارغا يۈزلىنىپ، كىشىلەر ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان، قاچان خالىسا شۇ چاغدا ئىچكىلى بولىدىغان ھالەت شەكىللەندى.

ئەخمەتجان ئىسمائىل: خەلقىمىز يېمەكلىكلەرنىڭ تۆت خىل تەبىئىتى ۋە ئادەم بەدىنىدىكى تۆت خىل مىزاجنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن، گۆشلۈك تائاملارغا ماسلاشتۇرۇپ گۆشسىز تائاملارنى، قويۇق تائاملارغا ماسلاشتۇرۇپ، سۇيۇق تائاملارنى ئىجاد قىلىپ، ئۆز مىزاجىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ كەلگەن. ئەنە شۇ سۇيۇق تائاملار ئىچىدە كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئەڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغىنى يەنىلا سۇيۇقئاشلار بولۇپ، ئۇنىڭ تەمى، شەكلى، رەڭدارلىقى ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتى جەھەتتىن ئۆزگىچە، خەلقىمىزنىڭ ئوزۇقلىنىش ئېھتىياجىغا تامامەن ماسلاشقان تائام تۈرى ھېسابلىنىدۇ. خەلقىمىز ئۇنى كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىستېمال قىلغاندىن تاشقىرى، ساقىسىز بولۇپ قالغاندا بەزى ئۇششاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ھېيىسىدىكى سۇبېشى قەدىمىي قەبرىستانلىقى، تۇرپان ئاستا-
نە قەبرىستانلىقىدىن ساپال ھىجىرغا سېلىنغان قۇرۇپ كەتكەن
سۇيۇقئاش خېمىرى (تېرىق ئۇنىدا يۇغۇرۇلغان) ۋە قۇرۇپ
كەتكەن ئۈگرە بايقالغان. تاماق قالدۇقىدىن قارىغاندا، ئۇنىڭ
چۆپى سەل قېلىن بولۇپ، ئانچە ئۇزۇن كېسىلمىگەن، ئىشلەت-
كەن ئۇنى ناھايىتى يۇمشاق تارتىلغان، بۇنىڭدىن باشقا، بۇ
قەبرىستانلىقتىكى بەزى قەبرىلەردىن سۇيۇق تائام قالدۇقلىرى
بار ساپال ۋە ياغاچ قاچىلارمۇ بايقالدى. يۇقىرىدىكىلەر، سۇ-
يۇقئاشنىڭ شىنجاڭدا ياشىغان قەدىمكى ئاھالىلەرنىڭ يې-
مەك-ئىچمەك قۇرۇلمىسىدىكى قەدىمكى تائام ئىكەنلىكىنى
چۈشەندۈرىدۇ» (ئىسرايىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم — «غەربىي
يۇرت يېمەك-ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرى-
ياتى، 2006-يىلى نەشرى، 300، 301-بەتلەر).

قەدىمكى يازما مەنبەلەرگە ئاساسلانغاندا، قەدىمكى دەۋرلەر-
دە سۇيۇقئاشنىڭ بىرمۇنچە تۈرلىرى بولغان. مەھمۇد قەشقە-
رىنىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى»دا: («ü gra ئۈگرە.») بۇ خىل
تائام چۆپتىن سۇلۇق، لەززەتلىكرەك بولىدۇ، دەپ ئىزاھلانغان
(شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 1981-يىل نەشرى). بۇ يەردە چۆپ-
نىڭ تىلغا ئېلىنغانلىقى، چۆپنىڭ ئەينى دەۋردىكى ئۇن تائام-
لىرىدىن بىرى ئىكەنلىكىنى دەلىللەيدۇ. ئېلىمىزنىڭ خەنزۇ-
چە يازما مەنبەلىرىدە، سۇيۇقئاش غەربىي يۇرتتىكى مىللەتلەر
نان تىپىدىكى يېمەكلىكلەر بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدىغان
تائام دەپ خاتىرىلەنگەن» (ئىسرايىل يۈسۈپ، ئەنۋەر قاسىم —

سۇيۇقئاشلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: سۇيۇقئاش ــ ئۇيغۇر خەلقى ناھايىتى ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان، مىزاج تەڭشەش ۋە كېسەل-لىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدىغان يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ. سۇيۇقئاش خېمىرنى نېپىز يېيىپ ھەرخىل كېسىش ۋە كۆكتات، گۆش، خورۇچلارنى ئېھتىياجغا قاراپ ھەر خىل تەڭشەش ئارقىلىق ئېتىلىدىغان، سۇيۇق-سەلەڭ كەلگەن يېمەكلىكلەرنىڭ ئومۇمىي نامىدۇر.

ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابىتىدىكى تۆت خىل مىزاج، يېمەكلىكلەردىكى تۆت خىل تەبىئەت نۇقتىسىدىن، قۇيۇق بىلەن سۇيۇق، ئىسسىق بىلەن سوغۇق، ھۆل بىلەن قۇرۇق دې-گەندەك كىشىلەرنىڭ يېمەكلىك ئېھتىياجىغا ماسلىشىش ئۈ-چۈن ئىجاد قىلىنغان تائامدۇر. سۇيۇقئاشلار ئومۇمىي جەھەت-تىن قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھاردۇق چىقىرىدۇ، بە-دەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، زۇكام، قىزىتما بولغان، قۇرۇق ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەرگە سۇيۇقئاشلار ئىنتايىن ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ.

ئەجدادلىرىمىزنىڭ سۇيۇقئاش ئىستېمال قىلىش تارىخى ئىنتايىن ئۇزۇن. «ئارخېئولوگىيىلىك قېزىشلاردا، پىچان نا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يار شورپىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ قازانغا سالىمىز، ئۈستىگە پىياز سالىمىز، قازان قاينىغاندىن كېيىن چامغۇر، شوخلىلارنى ئۇششاق توغراپ سالىمىز، بۇلار پىشقاندىن كېيىن، چۆپنى سالىمىز. ئاش قايناپ پىشقاندىن كېيىن، ئۈستىگە چانالغان سامساق، يۇمغاقسۈت، زىرىلەرنى سېلىپ قاچىغا ئۇسىمىز. گۆشلۈك ئۈگرە قىزىتمىنى ياندۇ-رۇپ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان ئايلى-نىشنى ياخشىلايدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلى-تىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ ۋە قۇۋۋەت بولىدۇ ۋە قۇ-رۇق ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر ئىستېمال قىلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

قورۇما ئۈگرە. خورۇچى: ئۇن، تۇخۇم، پەش گۆش، ياڭ-يۇ، شوخلا، كۆكمۇچ، قىزىلمۇچ، كەرەپشە، پالەك، سامساق، پىياز، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل سۈيى، سۇ يېغى، تېتىتقۇ قاتار-لىقلار مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇنغا بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ يۇغۇرىمىز ۋە ئۇنى نېپىز يېيىپ، قىلدەك ئىنچىكە توغراپ تەييار قىلىۋالىمىز. ئاندىن گۆشنى ئۇششاق توغراپ، چۇچۇتۇلگەن مايدا قورۇپ، ئۈستىگە پىياز سالىمىز، ئاندىن ئۈستىگە شورپا قۇيۇپ قاينىتىمىز. قازان قاينىغاندىن كېيىن چامغۇر، شوخلىلارنى ئۇششاق توغراپ سالىمىز، بۇلار پىشقاندىن كېيىن، چۆپنى سالىمىز. ئاش قايناپ پىشقاندىن كېيىن، ئۈستىگە چانالغان سامساق، يۇمغاقسۈت، زىرىلەرنى سېلىپ قاچىغا ئۇسىمىز. ئادەتتە ئىستېمال قىلغاندا قىزىت-

مىنى ياندۇرۇپ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. ھاردۇق چىقىرىدۇ، قان بېسىمى-نى تۆۋەنلىتىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ. زۇكام، قى-زىتما بولغان، بېشى ئاغرىيدىغان، قورۇق ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر ئىستېمال قىلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوشقاچ تىلى ئاش. خۇرۇچى: ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، قوي-نىڭ پەش گۆشى 200 گرام، ئۆسۈملۈك يېغى 50 گرام، تۇ-خۇم ئىككى دانە، پەمىدۇر بىر تال، يۇمغاقسۈت، كەرەپشە، تۇز، ئاقشېكەر، سامساق، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاق شېكەرنى ئازراق سۇدا ئېرىتىپ، ئۇ-نىڭغا تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆسۈملۈك يېغىنى قو-يۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ 10 مىنۇت تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىر-نى بارماق قولدەك پىلتە قىلىپ، ئۇنى ئۇستىدىن بېسىپ نې-پىزلىتىپ، ئۈچ بۇرجەك قىلىپ ئۇششاق كېسىمىز. گۆشنى قوناقتەك، غولپىياز، سامساق، كەرەپشە، پەمىدۇرلارنى ئۇششاق توغرىۋالىمىز. ياغ قىزىغاندا گۆشنى قورۇپ قىزارتىپ، غول-پىيازنى سېلىپ بىر قورۇپ، ئۇستىگە پەمىدۇرنى سېلىپ قىزارتىپ قورۇيمىز، ئاندىن تۇز، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن سې-لىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ تەمىنى تەڭشەيمىز. قازان يەنە قايناپ تەييار بولغاندا كېسىپ تەييارلانغان خېمىرنى قازانغا سېلىپ ئىككى-ئۈچ مىنۇت قاي-نىتىپ، يۇمغاقسۈت ۋە سامساقنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپلا، قا-چىلارغا ئۇسىمىز. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، چۈشلۈكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىشقا ماس كېلىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەيگە ئوزۇق بولىدۇ، ھاردۇق چىقىرىپ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىم بولۇشنى ياخشىلايدۇ. ئەمما ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەر مۇۋاپىق ئىستېمال قىلمىغاندا، ئۇلارنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، بەدەنى بوشتىپ، قان بېسىمنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

كۈچا سۇيۇق ئېشى. خورۇچى: ئاق ئۇن 500 گرام، گۆش 300 گرام، سامساق، پالەك، غولپىياز، سامساق، كاۋاۋىچىن، ئاچچىقسۇ، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ، چاچتەك ئىنچىكە توغراپ تەييارلىۋالىمىز. قوي گۆشى ۋە دۇمبە ياغ بىلەن قايىنىتىلغان شورپىغا غولپىياز، سامساق، پالەك، تۇز، كاۋاۋىچىن، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ خورۇچلۇق شورپا تەييارلايمىز. چۆپنى ئىسسىتىپ، نېپىز گۆشتىن سېلىپ، ئۇستىگە شورپا قۇيۇپ، ئالدىن تەييارلاپ توغرالغان تۇخۇم پوشكىلى ۋە قارىمۇچ سېلىپ ئىستېمال قىلىمىز. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئەتىگىنى، چۈشلۈكى ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىشقا ماس كېلىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەك،، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ھاردۇق چىقىرىدۇ، زۇكام، قىزىتما، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، سەمرىتىدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ئەمما ھۆل سوغۇق كىشىلەر مۇۋاپىق ئىستېمال قىلمىغاندا تېخىمۇ سەمرىتىۋېتىدۇ، ھەردەكەتنى سۇسلاشتۇرۇپ كۆپ ئۇخلىتىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈ-

روپ، بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

پۇرچاق ئېشى. خۇرۇچى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، گۆشتىن 300 گرام، كۆك پۇرچاق 400 گرام ئەتراپىدا، غولپىياز، سامساق، پەمىدۇر، ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: خېمىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ، چاچتەك ئىنچىكە توغراپ تەييارلىۋالىمىز. قوي گۆشى ۋە دۇمبە ياغ بىلەن قايىنتىلغان شورپىغا غولپىياز، سامساق، پالەك، تۇز، كاۋاۋىچىن، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، خۇرۇچلۇق شورپا تەييارلايمىز. چۆپنى ئىسسىتىپ، نېپىز گۆشتىن سېلىپ، ئۈستىگە شورپا قۇيۇپ ۋە قارىمۇچ سېلىپ ئىستېمال قىلىمىز. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، چوشلۇكى ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىشقا ماس كېلىدۇ. بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، سەمرىتىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەنە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ھاردۇق چىقىرىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. ئەمما مۇۋاپىق ئىستېمال قىلمىغاندا يەل پەيدا قىلىدۇ.

قارلىغاچ تىلى. خۇرۇچى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، گۆشتىن 300 گرام، كۆك پۇرچاق 400 گرام ئەتراپىدا، غولپىياز، سامساق، پەمىدۇر، ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇلار مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: خېمىرنى يۇغۇرۇپ، ئۇزۇن تار ئۈچ بۇرجەك شەكىلدە توغرىۋالىمىز، يەنى قارلىغاچنىڭ تىلىدەك. تاماقنىڭ سۈيىگە (شورپىسىغا300) گرام چامغۇر، غولپىياز، سامساق، پالەك، تۇز، كاۋاۋىچىن، ئاچچىقسۇ قاتار-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، خورۇچلۇق شورپا تەيـ-
يارلايمىز. سۇيى قايناپ تەييار بولغاندا، ئۇنىڭغا زەپەردىن
ئازراق چېچىۋېتىمىز. بۇ سۇيۇقئاشنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق
بولۇپ، بەدەنگە ماغدۇر تولۇقلايدۇ، بەدەننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى
چۈشۈرىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قاننىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيـ-
تىدۇ. قويۇق تائاملاردىن بۇرۇن ۋە كېيىن ئىستېمال قىلىشقا
مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئاق شورپا ئاش. خورۇچى: گۆشتىن 300 گرام، چامغۇر-
دىن 300 گرام، يۇمغاقسۇت، تېتىتقۇ، دورا-دەرمەكلەر مۇۋا-
پىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: شورپا قاينىغاندىن كېيىن
ئۇنىڭ ئىچىدىكى گۆشنى ئېلىۋېتىپ، شورپىغا 50 گرام قايـ-
ناق سۇ قويۇپ يەنە قاينىتىمىز. ئاندىن 500 ~600 گرام
خېمىر پىلتىسىنى ياكى قارلىغاچ تىلىدا كېسىۋېلىنغان خېـ-
مىر پارچىسىنى قازانغا تاشلايمىز ۋە بىرئاز قاينىتىمىز. ئوتـ-
نى ئۆچۈرۈپ، ئاش كۆكىدىن 30 گرام سېپىپ قويىمىز. ئەـ-
گەر ئۇنىڭغا 300 گرام چامغۇرنى (چامغۇر كۆكى بىلەن بىلـ-
لە) سېلىۋەتسەك، تەمى ئالاھىدە ئېسىل بولىدۇ. بۇنى گۆش
پىشىپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن سالىمىز. تەبىئىتى ھۆل
ئىسسىق بولۇپ، بەدەنگە ماغدۇر تولۇقلايدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزـ-
دۇ، كۆز ۋە قىش پەسىللىرىدە ئىچىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۈزۈپ تاشلاپ سۇيۇقئاش. خورۇچى: يېغى قوي گۆشىدىن
بىر كىلوگرام، ئاق ئۇندىن 500 گرام، باشپىيازدىن 200
گرام، پەمىدۇردىن 250 گرام، قىزىلمۇچتىن 150 گرام، كۆدە،

پىدىگەن، كەرەپشە، ئوسۇڭ، سامساقتىن 100 گرام، تۇز، تېتىتقۇ، دورا-دەرمەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى سۆڭەكتىن ئاجرىتىپ، لوق ۋە سۆڭەكنى ئۇششاق چانىۋالىمىز. قازانغا 20 گرام ماي قۇيۇپ قىزدۇرۇپ، ئاندىن گۆشنى سالىمىز. باشپىياز، قىزىلمۇچ، كۇدە، پىدىگەن، 100 گرام كەرەپشە، 150 گرام ئوسۇڭ، سامساق، پەمىدۇرلارنى تەييارلىۋالىمىز. گۆشكە 50 گرام تۇز، بىر قوشۇق تېتىتقۇ قوشۇپ قويىمىز. كۆكتاتلارنى نۆۋەت بىلەن قازانغا سېلىپ قورۇيمىز. يەنى ئاۋۋال پىيازنى، ئاندىن كەرەپشە، كۇدە، پىدىگەن، ئوسۇڭ، قىزىلمۇچ ۋە پەمىدۇرلارنى سالىمىز. ياخشى قورۇۋالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا 3 ~4 لىتىر سۆڭەك شورپىسى قۇيىمىز، 30 مىنۇت قاينىتىمىز. خېمىرغا كەلسەك، ئالدى بىلەن 500 گرام ئۇنغا ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قوشۇق تۇزنى 200 گرام ئىسسىق سۇدا ئېرىتىۋېلىپ، ئاندىن ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرىمىز. بۇ چاغدا خېمىر يۇمشاق ئېلاستىكلىق بولۇپ چىقىدۇ. خېمىرنى ئۇزۇن پىلتە قىلىپ كېسىۋېلىپ، بىرئاز تۇرغۇزىمىز. سۇيى تەييار بولغاندىن كېيىن، تەييارلىۋالغان پىلتىلارنى بىر تالدىن ئېلىپ سوزۇپ، نېپىز ياپىلاقلاپ بىر تەرىپىدىن باشلاپ قازانغا ئۈزۈپ تاشلايمىز. بۇ تائام كۆپرەك ياز ۋە قىشتا ئېتىلىدۇ. ئوسۇڭنىڭ ئورنىغا سەۋزە ياكى چامغۇر سالساقمۇ، پىدىگەننىڭ ئورنىغا ياڭيۇ ئارىلاشتۇرساقمۇ بولىدۇ. كۆكتاتلارنى ئالدىدا چوقۇم ياخشى قورۇۋېلىش كېرەك. بۇ تاماقنىڭ تەبىئىتى هۆل سوغۇق، بەدەن-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ، زۇكامغا شىپا بولىدۇ ۋە ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەتتە بەدەننىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كەتكەندە ئىچىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

كاشكاپ سۇيۇقئېشى. ئۇن، كۆكتات، قۇرۇق مېۋىلەرنىڭ سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا. ئادەتتە باشقا سۇيۇقئاشلاردەك ئېتىلىدۇ، كۆكتات ناھايىتى ئاز ئىشلىتىلىدۇ، پىشقاندىن كېيىن ئۈستىگە كاشكاپ سۈيى قۇيۇلۇپ تەڭشىلىدۇ ۋە شىرەگە كەلتۈرۈلىدۇ. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، چۈشلۈكى ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىشقا ماس كېلىدۇ. قان بېسىمنى چۈشۈرۈپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، قىزىتما، باش ئاغرىقى، پۈت ـ قول كۆيۈشۈپ ئاغرىش، ئۆت يالۇغى، جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان ـ ئۈچەيدىكى ئىسسىق يەل سەۋەبىدىن تەرەت راۋان بولماسلىق، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ھارغىنلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەمما مۇۋاپىق ئىستېمال قىلمىغاندا ئاشقازان ـ ئۈچەينى ھۆللەشتۈرۈۋېتىدۇ، ئۈچەيدە سوغۇق يەل پەيدا قىلىدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، بۆرەكنى سوۋۇتۇپ، بەدەندە ھۆللۈكنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

سىقماق ئاش. خۇرۇچى: ماش، يېڭى قوي گۆشى، چامغۇر، ئاق قوناق ئۇنى، ئاش كۆكى، پىننە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ماشنى تازىلاپ، دۇملەپ قاينىتىپ، ئېتىلغاندا قەلەمچە قىلىپ توغرالغان چامغۇرنى سېلىپ 3 ~5 مىنۇت

قايناتىمىز. ئاندىن ئاق قوناق ئۇنىغا تۇز ۋە قايناق سۇ قۇيۇپ چىڭ يۇغۇرىمىز. خېمىرنى چويلىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، قايناۋاتقان قازاننىڭ ئۈستىگە تۇتۇپ، يەنە بىر قولدا چۆمۈچنىڭ كەينى بىلەن خېمىرنى قاتتىق باسساق، خېمىر چويلا تۆشۈكلىرىدىن ئۆگرىدەك چىقىپ قازانغا چۈشىدۇ. ھەممە خېمىر قازانغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن ئۈچ مىنۇت قايناتساق، پىشىپ سېلىپ تەييارلايمىز. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، بەدەننى قۇرۇقلۇقتىن ساقلايدۇ، ھەر خىل زۇكامغا شىپا بولىدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ.

يوبدان. خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى، چامغۇر، لوبىيا، پىننە مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىغا تۇز، سۇ قۇيۇپ چىڭ يۇغۇرۇپ، خېمىرنى تىندۇرغاندىن كېيىن، يېيىپ قەلەمچە قىلىپ كېسىمىز. لوبىيانى پىشقۇچە سۇس ئوتتا قايناتىمىز. لوبىيا ئېچىلغاندا چوڭ-چوڭ توغرالغان چامغۇرنى سېلىپ 10~20 مىنۇت قايناتساق، ئۈستىگە پىننە سېلىپ تىندۇرۇپ تەييارلايمىز. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بەدەندىكى مايلارنى سېرىيدۇ، ئورۇقلىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

خولۇپئاش. خۇرۇچى: ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، سېمىز گۆش، چانالغان قوۋۇرغا گۆش، چامغۇر، پۇرچاق، پەمىدۇر، تۇز، ئاقمۇچ، پىننە، يۇمغاقسۇت، پىياز، شورپا. تەييارلاش ئۇسۇلى: سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ، قايتا ئىشلەپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز، تەكشى يېيىپ شامالدىتىپ قويىمىز. قوۋۇرغا گۆشنى ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چانايمىز. ساپلىققا گۆشنى سېلىپ شور-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پا تەييارلايمىز. نوقۇت، پۇرچاق، چامغۇرلارنى شورپىغا سېلىپ قايناتقاندىن كېيىن، تۇزىنى تەڭشەيمىز. باشقا قازانغا سۇ قۇيۇپ، قايناتقاندا يېيىلغان خېمىرنى نوغۇچقا يۆگىۋېلىپ تۇرۇپ قولىمىز بىلەن ئۈزۈپ قازانغا تاشلايمىز. چۆپ پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ، قاچىلارغا ئېلىپ ئۈستىگە تەييارلانغان شورپىنى قۇيۇپ ئىچىلىدۇ (ئائىلىلەردە بىۋاسىتە شورپىغا سېلىپ ئىچىدۇ) تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، زۇكامغا شىپا بولىدۇ، بەدەننى تازىلايدۇ، ئوزۇق بولىدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ.

خام قىيمىلىق سۇيۇقئاش. خۇرۇچى: ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، سېمىز گۆش، ياغ، چامغۇر، يۇمغاقسۇت، پالەك، پەمىدۇر، تۇز، پىياز، ئاقمۇچ، سامساق. تەييارلاش ئۇسۇلى: خېمىرنى خالىغان تۇردە (كەسمە ياكى سوزۇپ سالىدىغان تەييارلاپ) تىنىدۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، پىيازنى گۆش بىلەن چاناپ ئۇششاقلاپ بىر قاچىغا ئېلىپ، ئازراق تۇز سېلىپ، ئاقمۇچ سېلىپ چۆككۈدەك دەرىجىدە سۇغا چىلاپ قويىمىز. ئۆزىمىز خالىغانچە تەييارلىغان چۆپنى قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، ئىلىشتۇرۇپ، چۆپ لەيلەپ چىققاندا چىنىدىكى قىيمىنى تۆكۈپ قازان قايناپ پىشاي دېگەندە ئۇششاق چانالغان پەمىدۇر، يۇمغاقسۇت، سامساق، پالەكنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ چىنىگە ئۇسىمىز. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قۇرۇق ئىسسىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئادەتتە بەدەن بەك قۇرغاقلىشىپ كەتكەندە، ئىغىر تاماقلارنى سىڭدۈرەلمەيدىغان بولغاندا ئىچىلىدۇ.

كۆك پۇرچاق سۇيۇقئېشى. خورۇچى: ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، گۆش، كۆك پۇرچاق، تۇز، پىياز، سامساق. تەييارلاش ئۇسۇلى: خېمىرنى ئۇگرىنىڭكىدەك يۇغۇرۇپ، يېيىپ، كېسىپ تەييارلىۋالىمىز. توغرالغان گۆش، پىياز، كۆكتاتلارنى قورۇپ، سۇ قۇيۇپ تەييارلىغان كۆك پۇرچاقنى سېلىپ ئۇزۇنراق قاينىتىمىز. پۇرچاق پىشقاندا، چۆپنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، چۆپ پىشقاندا يۇمغاقسۇت، سامساقلارنى سېلىپ چىنىگە ئۇسىمىز.

كۆكۋاش سۇيۇقئېشى. خورۇچى: ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، كۆكۋاش، گۆش، چامغۇر، ياڭيۇ، پەمىدۇر، پىياز، سامساق، سۇماي، تۇز، ئاقمۇچ، يۇمغاقسۇت، پالەك. تەييارلاش ئۇسۇلى: خېمىرنى لەڭمەن خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ، پىلتا قىلىپ تىندۇرۇپ قويىمىز. توغرالغان گۆش، چامغۇر، ياڭيۇلارنى قورۇپ، پىياز، سامساق، تۇز، ئاقمۇچلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، پىشقاندا بىر قاچىغا ئۇسىمىز. كۆكۋاشنى پاكىزلاپ، ئۆتكۈر پىچاق بىلەن دېنىنى قىرىپ بىر قاچىغا چۈشۈرىمىز، قالدۇقلىرىنى پاكىز قىرىپ چۈشۈرۈپ قويىمىز. چۆپنى ياپراقچە قىلىپ تاشلاپ بولغاندا، قاچىدىكى قورۇمىنى، كۆكۋاشنى قازانغا تۆكۈپ ئىلىشتۇرۇپ، چانالغان يۇمغاقسۇت، پالەك، سامساقنى سېلىپ قازاننى چۈشۈرۈپ قاچىلارغا ئۇسىمىز. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قاندىكى ماينى سېرىيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئورۇقلىتىدۇ.

ئاق پۇرچاق سۇيۇقئېشى. خورۇچى: بۇغداي ئۇنى، ئۇستى-

www.uyghurkitap.com

خانلىق گۆش، ئاق پۇرچاق، چامغۇر، سەۋزە، ياڭيو، پالەك،
يومغاقسۇت. تەييارلاش ئۇسۇلى: خېمىرنى ئۆگرە خېمىردەك
يوغۇرۇپ تەييارلايمىز. ئاق پۇرچاقنى يۇيۇپ تازىلاپ چىلاپ قو-
يىمىز. گۆشنى چاناپ قازانغا سېلىپ قاينىتىپ شورپىسىغا
ئاق پۇرچاقنى سېلىپ قاينىتىمىز. پۇرچىقى پىشقاندا، ياڭيو،
چامغۇر، سەۋزىلەرنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ قاينىتىمىز.
ئاندىن چۆپنى سېلىپ پىشقاندا، چانالغان پەمىدۇر، پالەك،
سامساق، گۈلرەيھانلارنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ قاچىلارغا
ئۇسىمىز. بۇ تائام بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قۇۋۋەت تو-
لۇقلايدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ. ئادەتتە كۈزلۈكى ۋە قىشلىقى
ئىستېمال قىلىشقا ماس كېلىدۇ.

قېتىق سۇيۇقئاش. خۇرۇچى: ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇ-
نى، توخۇم، قېتىق، تۇز، پىياز. تەييارلاش ئۇسۇلى: خېمىر يۇ-
غۇرۇش، يېيىش، كېسىش ئۇسۇللىرى ئۆگرىنىڭكىگە ئوخشاش .
قايناۋاتقان قازانغا چۆپنى سېلىپ قاينىغاندىن كېيىن بىر نەچچە
دانە تۇخۇمنى چېقىپ ، قازاننى بويلىتىپ ئاستا سالىمىز. چۆپ
پىشقاندا تەمىنى تەڭشەپ تەييار قىلىپ ئۇسقىچە ھەر بىر چىنە-
گە تۇخۇملارنى مۇۋاپىق تەڭشەپ ئۇسىمىز . تېتىقۇنى ئۆزى خا-
لىغانچە تەڭشەپ قۇيۇپ ئىچىدۇ. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ،
بەدەننى تازىلايدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئوزۇق بولۇش رولىنى
ئوينايدۇ، ئادەتتە يازدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇتلۇك سۇيۇقئاش. خۇرۇچى: ئالاھىدە دەرىجىلىك بوغداي
ئۇنى، سېمىز گۆش، ياڭيۇ، چامغۇر، سۇت، پىياز، تۇز. تەي-

يارلاش ئۇسۇلى: خېمىرنى ئۇگرىنىڭكىدەك يۇغۇرۇپ، يېيىپ تەييارلايمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىياز قوشۇپ چاناپ، يۇمشىتىپ بىر قاچىغا ئېلىپ، ئازراق تۇز سېپىپ گۆشنى سوغۇق سۇغا چىلاپ قويىمىز. قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ياڭيۇ، چامغۇرلارنى سېلىپ قايناپ پىشقاندا، خېمىرنى خالىغان شەكىلدە كېسىپ قازانغا سالىمىز. قاينىغاندا تەييار قىيمىنى سېلىپ قاينىتىپ، تۇزىنى تېتىپ ئۇستىگە سۇت قۇيىمىز. قازان قايناپ ئۆرلىگەن هامان ئوتتىن ئېلىۋېتىپ قاچىلارغا ئۇسىمىز. تەبىئىتى هۆل سوغۇق، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، قان تومۇرلارنى تازىلايدۇ، ئوزۇق بولىدۇ، هاردۇق چىقىرىدۇ. زۇكام بولۇپ قالغاندا ئىچسە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

هاردۇق ئېشى. خۇرۇچى: ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، گۆش، قوينىڭ يۇرىكى، ياڭيۇ، تۇرۇپ، سەۋزە، چامغۇر، كۆكمۇچ، پەمىدۇر، يۇمغاقسۇت، پىياز، پالەك، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇگرىنىڭ خېمىرىنى يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز، گۆشنى ئۇششاق توغراپ، قازاندا قورۇپ، سۇ قۇيۇۋېتىپ، سۇيى قاينىغاندا قوينىڭ قېرىن-ئۆپكە، يۇرەك، بۆرەك، جىگىرىنى توغراپ قوشۇپ قاينىتىمىز. ياڭيۇ، تۇرۇپ، سەۋزە، چامغۇرلارنى توغراپ قاينىتىپ، پىشقاندا پىياز، سامساق، پەمىدۇر، پالەك، پىنىنە، ئاقمۇچلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئاشنى ئۇسۇپ مېھمانلارغا كەلتۈرىمىز. بۇ خىل ئاش ئۇزۇن سەپەردىن كەلگەنلەر، ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلەر ۋە هاردۇق يەتكەنلەر ئىچسە هاردۇقنى چىقىرىدۇ، بەدەنگە ماغدۇر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كىرگۈزىدۇ، قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ.

نورۇز ئېشى. خۇرۇچى: بۇغداي، ئارپا، قوناق، پۇرچاق، گۈرۈچ قاتارلىق يەتتە خىل دان، ئۇستىخانلىق قوي گۆشى، سۇرلەنگەن كالا گۆشى، ئات گۆشى، قېزا، قوي كاللىسى، قېتىق، سۇزمە، پىياز. تەييارلاش ئۇسۇلى: يېڭى سويغان مالنىڭ ئۇستىخانلىق گۆشى، سۇزلەنگەن گۆش ۋە قوينىڭ كاللىسىنى داش قازانغا بىراقلا سېلىپ قاينىتىمىز. پوستى ئاقلانغان بۇغداي، ئارپا، قوناق، پۇرچاق، گۈرۈچ قاتارلىق يەتتە خىل دانلىق زىرائەتنى شورپىغا سېلىپ بوش قاينىتىمىز، قۇرتنى ئۇششاقلاپ قازانغا تاشلاپ قويىمىز. گۆش قايناپ پىشقاندا تاۋاقلارغا ئۇسۇپ مېھمانلارغا كەلتۈرىمىز. ھەر خىل دانلار ئېزىلىپ پىشقاندىن كېيىن قېتىق، سۇزمە پىياز سېلىپ تۇزىنى تەڭشەپ، چىنىلەرگە ئۇسۇپ بەرسەك گۆشتىن كېيىن ئىچىلىدۇ. شورپىغا سېلىنغان دانلارنىڭ تۈرى كۆپ، تەمى ھەر خىل كۆپ بولۇپ ئوزۇقلۇققا تويۇنغان. شۆگا، بەك تەملىك، مەززىلىك، قۇرت، قېتىق، سۇزمىلەرنىڭ ئاچچىق- چۈچۈك تەملىرى قىمىز ئىچكەندەك ھوزۇر بەخش ئېتىپ، بىر يىللىق قۇت- بەرىكەت، كۈچ- قۇۋۋەتنى بىر قېتىملىق كۆجە ئېشىدىن ئالغاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ.

چۆچۈرىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: چۆچۈرە — ئۇيغۇر تائاملىرى ئىچىدە ئۆزگىچە ئالاھىدىلىككە ئىگە بولغان، قۇۋۋەتلىك تائام تۈرلىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

چۆچۈرىنى ھەممە كىشى ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ، ئۇ مىزاجنى تەڭشەش، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىش، ئەزالارنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە. گۆش تۈرىدىكى تائاملارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئۇيغۇرلار ھەم گۆش تەركىبى بولغان ھەم ئۇنى ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدىغان كۆكتاتلار قوشۇلغان، شۇنداقلا بۇ ئىككىسىنىڭ تەمىنى تەڭشەپ، قۇۋۋىتى ئاشۇرۇش رولىنى ئوينايدىغان دورا-دەرمەكلەر سېلىنغان چۆچۈرىنى ئىجاد قىلىش ئارقىلىق، ئۆزلىرىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى قۇرغاق ۋە يېرىم قۇرغاق كىلىماتقا ماسلاشتۇرۇش مەقسىتىگە ئۇتۇقلۇق يەتكەن.

بىر چۆچۈرىنىڭ قىيمىسى ئايرىم ۋە قائىدە بويىچە تۈگۈلىدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ شورپىسىغىمۇ ئالاھىدە كۈچ چىقىرىلىدۇ. ئەگەر چۆچۈرە ئوخشاپ، ئۇنىڭ شورپىسى ئېغىزغا تېتىمىسا، بۇ يەنىلا لاياقەتلىك چۆچۈرە سانالمايدۇ. چۆچۈرىنىڭ ئېتىلىشى ئىنچىكە ھۈنەر تەلەپ قىلىدىغان، تۈگۈش جەريانى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇزۇن بولغان ھەم قۇۋۋەتلىك تائام بولغاچقا، ئۇ ئەزىز مېھ-مانلارغا قويۇلىدىغان، توغقانلار يىغىلغاندا، ھېيت-بايراملاردا ۋە خاتىرە كۈنلەردە يېيىلىدىغان ئەتىۋارلىق تاماق بولۇپ ھې-سابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر خەلقىنىڭ چۆچۈرە ئىستېمال قىلىش تارىخى ئىن-تايىن ئۇزۇن. «1969-يىلى، تۇرپان ئاستانە قەبرىستانلىقىدى-كى تاڭ دەۋرىگە (618 ~ 907) تەۋە 117-نومۇرلۇق قەبرىدىن بىجىرىم ساقلانغان ئىككى دانە چۆچۈرە تېپىلدى.

«چۆچۈرىنىڭ قىيمىسى توگرىگە (جۇۋاۋىغا) ئوخشاپ كې-تىدۇ، ئەمما خېمىرى بىلەن توگۈش ئۇسۇلى ئوخشىمايدۇ. چۆچۈرىنىڭ خېمىرى ئالدى بىلەن يېيىلىپ، قاتلاپ تۆت چاسا كېسىلىدۇ. ئاندىن بارماق چوڭلۇقىدا قىيما سېلىپ قايرىما شەكىلدە توگۈلىدۇ.

بۇ يەردە ئالاھىدە تەكىتلەپ قويۇشقا تېگىشلىك بىر ئەھۋال شۇكى، توگرە (جۇۋاۋا) بىلەن چۆچۈرە قىيمىلىق تائاملار بو-لۇپ، بۇ ئىككى خىل تائامنىڭ قىيمىسى بىردەك گۆش، پىي-ياز، تۇز، دورا-دەرمەك سېلىپ تەييارلىنىدۇ، ئۇلارنىڭ خې-مىرىنىڭ تەييارلىنىشى ۋە توگۈشىنىڭ ئوخشىماسلىقى جە-ھەتتىن پەرقلىنىدۇ. ئەمما تارىخي يازما مەنبەلەردە، قەدىمكى دەۋرلەردىكى توگرە (جۇۋاۋا) بىلەن چۆچۈرە ئوتتۇرىسىدا رو-شەن پەرق يوقلۇقى ئېيتىلغان، شۇڭا ئۇلار مىڭ سۇلالىسىدىن بۇرۇن چۆچۈرە دەپلا ئاتىلىپ كەلگەن. بۇ تارىخي يادىكار-لىقلارنىڭ بايقىلىشى، بۇنىڭدىن ئاز دېگەندىمۇ 1300 يىل بۇ-

رۇنلا تۇگرە بىلەن چۆچۈرە ئوتتۇرىسىدا روشەن پەرق بولغاز-لىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ» (ئىسرائىل يۇسۇپ، ئەنۋەر قا-سىم ــ «غەربىي يۇرت يېمەك-ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى»، مىللەتلەر نەشرىياتى، 2006-يىلى نەشرى، 304-بەت.)

ئەخمەتجان ئىسمائىل: خەلقىمىز ئىستېمال قىلىپ كېلىۋات-قان تائاملار ئىچىدە چۆچۈرە دائىم داستىخاندا كۆزگە چېلىقى-دىغان، خەلق ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان تاماق تۈرلىرى-نىڭ بىرى. چۆچۈرىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، تەم-لىك ۋە لەززەتلىك بولغانلىقتىن، ئۇ ئەزىز مېھمانلارغا ئېتى-لىدىغان، ئاۋات بازارلاردا بولسا بازىرى ئىتتىك تاماقلارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئەڭ يېڭى تېببىي تەتقىقاتلارغا ئاساسلاز-غاندىمۇ، چۆچۈرىلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەكنى قۇۋۋەت-لەش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، ماغدۇرسىزلىق، ھارغىنلىقنى تۈگىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى چىڭىتىش رولى بارلىقى ئىسپاتلاندى.

ئەجدادلىرىمىزدىن قالغان يېمەكلىك ئادىتىگە ئاساسلانغاز-دىمۇ، ھەر خىل چۆچۈرىلەرنى ئىستېمال قىلىشنىڭ تەرتىپى ئوخشىمايدۇ، پەسىل پەرقى ئىنتايىن روشەن ھالدا ئايرىلغان. گۆش چۆچۈرىسى، مېغىز چۆچۈرىسى، قورۇما چۆچۈرە قاتار-لىقلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئىسسىقلىق تەبىئىتى كۆپ، قۇۋۋىتى زىيادە بولغانلىقتىن، ئادەتتە كۈز ۋە قىش پە-سىللىرىدە كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ؛ كۆك چۆچۈرىسى ۋە باشقا كۆكتات چۆچۈرىلىرىنىڭ ھۆللۈك تەركىبى كۆپ، سو-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

غۇقلۇق تەبىئىتى كۈچلۈكرەك بولغاچقا، ئادەتتە ئەتىياز ۋە ياز پەسىللىرىدە كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ؛ پىننە چۆچۈرىسى، يالپۇز چۆچۈرىسى قاتارلىقلارنىڭ دورىلىق قىممىتى يۇقىرى بولغاچقا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئىسىلىش قاتارلىق ساقسىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆۋەندە خەلقىمىز كۈندىلىك تۇرمۇشىدا كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان چۆچۈرە تۈرلىرىدىن بىرقانچىنى شىپالىق رولى جەھەتتىن قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

چۆچۈرە. خۇرۇچى: بۇغداي ئۇنى بىر كىلوگىرام، سېمىز گۆش بىر كىلوگىرام، پىياز 100 گىرام، ئاقمۇچ، تۇز، يۇمغاقسۈت مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇزنى نورمال سېلىپ چىڭراق پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى قوشۇپ چاناپ خېمىردەك قىلىۋېتىپ تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى نوغۇچ بىلەن تەكشى، نېپىز يېيىپ تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاسا كېسىپ جىلىت تەييارلايمىز. قىيمىنى چوكا بىلەن ئېلىپ جىلتىنى قاتلاپ چەتلىرىنى چىڭراق بېسىپ ھىملەپ، ئىككى چېتىنى ئېگىپ بىرلەشتۈرۈپ چىمدىپ تۈگىمىز. قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشقاندا يۇمغاقسۈت، پىننە قاتارلىقلارنى سېلىپ چىنىلەرگە سۇيىنى قوشۇپ سۇزۇپ ئالىمىز. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدـ

دۇ. ياشانغان، تېنى ئاجىز، كېسەلچان كىشىلەرنىڭ ئىستېمال
قىلىشىغا ماس كېلىدۇ. بۇ تائامنى قىش، كۈز كۈنلىرى كۆپ-
رەك ئىستېمال قىلىمىز. كۈندىلىك تۇرمۇشتا چۈشلۈك ۋە
كەچلىك غىزادا ئىستېمال قىلساق ياخشى بولىدۇ. گۆش چۆ-
چۈرىسى قان بېسىمى بار كىشىلەر ئازراق ئىستېمال قىلىشى
كېرەك، ھامىلىدار ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللارغا، ھۆل ئىسسىق
مىزاجىدىكى كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ.

قورۇما شورپىلىق چۆچۈرە. خۇرۇچى: بۇغداي ئۇنى بىر كى-
لوگرام، سېمىز گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 100 گرام، پەمى-
دۇر 100 گرام، قىزىلمۇچ، ياڭيۇ، سەۋزە، پالەك، يۇمغاقسۇت،
زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، تۇز مۇۋاپىق
مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇنغا 1 ~ 2 دانە تۇخۇم قوشۇپ
تۇزسىزراق تۇز سۇيىدە چىڭراق پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ تىنى-
دۇرۇپ قويىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىياز بىلەن قو-
شۇپ چاناپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ ئىلىشتۇرۇپ قىيما تەي-
يارلايمىز. ياڭيۇ، سەۋزە، مۇچ، پەمىدۇر، گۆشلەرنى توغراپ،
قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قورۇپ، زەنجىۋىل، تۇز سېلىپ ئان-
دىن قايناق سۇ قۇيۇپ قايناتىمىز. قايناۋاتقان قازانغا چۆچۈ-
رىنى سېلىپ چۆچۈرە پىشقاندا، تېتىتقۇ، توغرالغان پالەكنى
سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ قاچىلارغا ئۇسىمىز. بۇ خىل چۆچۈ-
رە بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىپ، ئۇزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، ھاردۇق چى-
قىرىدۇ، ئاساسەن كۈز ۋە قىش كۈنلىرى ئىستېمال قىلىشقا
مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

توخۇم چۆچۈرىسى. خۇرۇچى: ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، توخۇم تۆت دانە، كۆدە 500 گرام، ئۆسۈملۈك يېغى 100 گرام، پۇرچاق ئۇنى 50 گرام، يۇمغاقسۈت، ئاچچىقسۇ، كاۋاۋچىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: توخۇمنى چېقىپ ئۇنىڭغا پۇرچاق ئۇنى، تۇز، ئاچچىقسۇ قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، توخۇم شىرىسى ياسايمىز. قازاننى قىزىتىپ ئۇنىڭغا 50 گرام ئۆسۈملۈك يېغى قويۇپ، ئۇستىگە توخۇم شىرىسى تۆكۈپ، نېپىز توخۇم پوشكىلى ياساپ، ئاندىن ئۇنى ئۇششاق توغراپ، كۆدە، تۇز، كاۋاۋچىن ۋە ئۆسۈملۈك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئادەتتىكى چۆچۈرىنىڭكىدەك چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ، نېپىز جىلىت تەييارلايمىز، جىلىتقا قىيما سېلىپ چۆچۈرە تۈگىمىز. قايناق سۇ ياكى شورپىغا تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، تۈگۈلگەن چۆچۈرىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا 10 ~ 15 مىنۇت سىم-سىم قاينىتىمىز. پىشقان چۆچۈرىگە يۇمغاقسۈت ياكى پىننە سېلىپ سۈيى بىلەن قاچىلارغا ئۇسىمىز. بۇ خىل چۆچۈرىنىڭ تەبىئىتى هۆل ئىسسىق بولۇپ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئەرلىكنى كۈچەيتىدۇ، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. لېكىن ئۆت ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى بارلار ئازراق ئىستېمال قىلىشى ياكى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

ئۆگرە چۆچۈرە. خۇرۇچى: ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، 500 گرام، تۇز، ئەبجەش ياغ، قوي يېغى، كاۋاۋچىن مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇنغا تۇزنى نورمال سېلىپ، توخۇم چېقىپ چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز.

گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى قوشۇپ ئۇششاق چاناپ تۇز، كاۋاۋچىن، ئارپىبەدىيان، زىرە، قارىمۇچلارنى سېپىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىرنى نوغۇچ بىلەن تەكشى، نېپىز يېيىپ، تۆت سانتىمېتىر كەڭلىكتە چاسا كېسىپ جىلىت تەييارلايمىز. يەنە خېمىرنىڭ بىر قىسمىنى نېپىز يېيىپ، چاچتەك توغراپ تەييار قىلىۋالىمىز. قىيمىنى چوكا بىلەن ئېلىپ، جىلتىنى قاتلاپ، چەتلىرىنى چىڭراق بېسىپ ھىملەپ، ئىككى چېتىنى قايرىپ بىرلەشتۇرۇپ چىمدىپ تۈگىمىز. قايناۋاتقان شورپىغا سېلىپ، پىشقاندا يۇمغاقسۇت، پىننە قاتارلىقلارنى سېلىپ چىنىلەرگە ئۇسىمىز. بۇ خىل چۆچۈرە چوڭ قاچىلارغا سېلىنىپ ئاق شورپا ياكى قورۇما شورپىلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. 10 دانە چۆچۈرە ۋە ئۇگرىنى بىر قاچىغا سېلىپ ئەكېلىمىز. چۆچۈرىنىڭ گۆشنى باشقا قۇش گۆشلىرىدىنمۇ تەييارلىساق بولىدۇ. يەنى بېلىق گۆشى دېگەندەك. بېلىق گۆشنى كۇنجۇتكە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر خىل ئۆسۈملۈك مېيى، يەنى قوناق ياكى سېرىقماي بولسىمۇ بولىدۇ. قوشۇپ مىلەيمىز. بۇ چۆچۈرىنىڭ قىيمىسىغا كۆكتاتلارنى ئارىلاشتۇرساق بولىدۇ. يەنى يالپۇز، يېسىۋىلەك، قىلياش، پەمىدۇر، ياۋا يالپۇز قاتارلىقلار. قىيمىنى تۇرۇپ، چامغۇر، سەۋزىلەردىنمۇ تەييارلاشقا بولىدۇ. بۇ چۆچۈرە كۆپىنچە ئاغرىقلارغا ئېتىلىدۇ.

مېغىز چۆچۈرىسى. خۇرۇچى: ئاق ئۇن 500 گرام، ياڭاق مېغىزى 300 گرام، پىياز 200 گرام، زىرە، قارىمۇچ، يۇمـ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گرام، پىياز 200 گرام، چامغۇر 200 گرام، قارىمۇچ، پىنىنە، پەمىدۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆش ۋە چاۋا ياغنى قوناقتەك چوڭلۇقتا توغراپ، ئۇنىڭغا ئىسسىق سۇ، مۇۋاپىق تۇز قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان پىيازنى، قارىمۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. قوناق ئۇنىغا تۇز ۋە قايناق سۇ قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، زۇۋۇلا ئۈزۈپ، ئاندىن ئوتتۇرىسىدىن كاۋاك ئېچىپ تەييارلانغان قىيمىدىن سېلىپ ھەم تۈگۈپ چۆچۈرە تەييارلايمىز. ئاندىن قازانغا 100 گرام چاۋا ياغنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ، سۇ قايناۋاتقاندا تۆت چاسا توغرالغان چامغۇرنى ۋە پەمىدۇرنى سېلىپ 10 ~ 12 مىنۇت قاينىتىپ، تەييارلانغان چۆچۈرىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا سىم-سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز. ئاش پىشقاندىن كېيىن پىنىنە سېلىپ 2 ~ 3 مىنۇت تۇرغۇزۇپ قاچىلارغا ئۇسىمىز. بۇ تاماق تارىم ئويمانلىقى بويىدىكى ئۇيغۇرلار قىش كۈنلىرى كۆپرەك ئېتىپ يەيدۇ، ئىچىشلىك بولىدۇ. بۇ خىل چۆچۈرە قوناق ئۇنى، لوق گۆش، چاۋا ياغ، پىياز، پىنىنە ۋە قارىمۇچ قاتارلىق خۇرۇچلار بىلەن قىيما تەييارلىنىپ، قائىدە بويىچە تۈگۈلگەندىن كېيىن مەخسۇس تەييارلانغان شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. بۇ چۆچۈرە بەزىدە دېھقان چۆچۈرىسى دېيىلىدۇ، جەنۇبىي شىنجاڭ ۋە شەرقىي شىنجاڭنىڭ يېزىلىرىدا كىشىلەر ياقتۇرۇپ يەيدىغان دورىلىق تائاملىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. قوناق ئۇنى چۆچۈرىسىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل، قىش كۈنلىرى كۆپرەك

ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، قورساق ئاچقۇزمايدۇ، قۇۋۋەتلىك بولۇپ، توقلۇق تۇيغۇسى بېرىدۇ. شۇڭا چۈشلۈكى يېسەك كەچكىچە قورساق ئاچمايدۇ. بۇ خىل چۆچۈرىنى دېئابېت كېسىلى بارلار، قاندا ماي تەركىبى يۇقىرى كىشىلەر ئىستېمال قىلسا خىل كېلىدۇ. بىراق ئاشقازىنى ئاجىز، بولۇپمۇ ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى بارلار، يېڭى تۇغۇتتىن قوپقان ئاياللار ۋە بوۋاقلارغا (بىر ياشتىن كىچىك) ماس كەلمەيدۇ. قوناق ئۇنى چۆچۈرىسىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە دېئابېت، قاندا ماي ماددىسى يۇقىرى بولۇش، يۇقىرى قان بېسىمى ۋە تېراخوما كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. تېرىگە رەڭ بېرىپ، قورۇق چۈشۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

موندىلەك. خۇرۇچى: كۆممەقوناق ئۇنى، قوينىڭ پەش گۆشنى، پىياز، قارىمۇچ، زىرە، چامغۇر، يۇمغاقسۈت ياكى پىنىنە ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى قوناقتەك چوڭلۇقتا توغراپ، ئۇنىڭغا ئىسسىق سۇ، مۇۋاپىق تۇز قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇششاق چانالغان پىيازنى، قارىمۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. قوناق ئۇنىغا تۇز ۋە قايناق سۇ قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، زۇۋۇلا ئۇزۇپ، ئاندىن ئوتتۇرىسىدىن كاۋاك ئېچىپ تەييارلانغان قىيمىدىن سېلىپ ھىم تۈگۈپ ئۇزۇنچاق تۈگرە تەييارلايمىز. ئازدىن قازانغا 100 گرام چاۋا ياغنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ، 10 ~ 12 مىنۇت قاينىتىپ، تەييارلانغان موندىلەكنى سېلىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇس ئوتتا سۇس قاينىتىپ پىشۇرىمىز. تەبىئىتى هۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ، قاندىكى ماينى پارچىلاپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، ئۆپكىنى ياخشىلايدۇ، مىزاجنى تەڭشەيدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ئومۇمىي بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. ئەمما كۆپ يېسە مەيدىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، تەستىرەك هەزىم بولىدۇ.

قىزىلبۇغداش چۆچۈرىسى. تەبىئىتى هۆل ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك هەيدەيدۇ. تولغاق، قىزىتما، كېزىك، سوزنەك، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، گېمىرروي كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

لويلا چۆچۈرىسى. تەبىئىتى هۆل ئىسسىق بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ سوغۇق ئىششىقى، جىگەر ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، ئىشتىهاسىزلىققا شىپا بولىدۇ. ئەمما كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، يەل پەيدا قىلىپ مەيدىنى كۆپتۈرىدۇ.

پىننە چۆچۈرىسى. تەبىئىتى هۆل ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازان ئاجىزلىقى، باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، يۈرەك سانجىقى، ئىشتىهاسىزلىق، هېق تۇتۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، باھ ئاجىزلىقى، گېمىرروي قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. ئەمما كۆپ ئىستېمال قىلسا گالنى قىچىشتۇرىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

ئۇماچلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: ئۇيغۇر تائام مەدەنىيىتىدە ئۇماچ ئۆزگىچە خاس ئورۇن تۇتىدۇ. ئەجدادلىرىمىزنىڭ يىراق قەدىمكى زاماندا دانلىق زىرائەتلەرنى ئىستېمال قىلىشنى بىلىشى ۋە ئۇنى قورۇپ، تالقان ھالەتتە ئىستېمال قىلىشى، ئۇنىڭدىن كېيىن مىزاجىنى تەڭشەش ئېھتىياجىدىن ئۇماچلار ۋە ئۇنىڭ ھەر خىل تۈرلىرى مەيدانغا كەلگەن.

ئۇماچ ئائىلىلەردە ئېتىلىدىغان ئائىلىۋى تاماق تۈرلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئاساسەن مىزاج تەڭشەش ئېھتىياجى تۈپەيلىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. تىببىي نۇقتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۇماچ ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازان، ئۈچەينىڭ قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، قان تومۇرلاردىكى مايلارنى ھەيدەيدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ. يۇقىرىدىكى خۇسۇسىيەتلەر تۈپەيلىدىن ئۇماچ ئادەتتە باللار ۋە چوڭلاردىكى ئىشتىھاسىزلىقنى داۋالايدىغان ئەڭ ياخشى ۋە ئەپچىل يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ.

بۈگۈنكى كۈندە ئۇماچ بىر خىل يېشىل يېمەكلىك سۈپىتىدە كىشىلەرنىڭ ئەتىۋارلىق ئوزۇقىغا ئايلانماقتا. بولۇپمۇ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

يۇقىرى ئىستېماللىق كىشىلەر تۇرمۇش تەرتىپىنى مۇنتە-زىملاشتۇرۇپ، ئۇماچ ئىچىشنى كۈندىلىك ئىستېمالىدىكى مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى قىلماقتا. ئىلگىرى ئۇماچ ئىچىش نامراتلىقنىڭ بەلگىسى بولغان بولسا، ئەمدىلىكتە ئۇ يۇقىرى ئىستېماللىق كىشىلەرنىڭ كۈندىلىك يېمەكلىكى بولۇپ قال-دى. مانا بۇ ئېھتىياج سەۋەبىدىن ئۇماچنىڭ خىلمۇ خىل تۈر-لىرى مەيدانغا كەلدى ۋە داۋاملىق مەيدانغا كەلمەكتە.

ئەخمەتجان ئىسمائىل: ئەجدادلىرىمىز ئۆزلىرىنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا، ئاددىي خۇرۇچلاردىن پايدىلىنىپ بەدەنگە ھەم قۇۋۋەتنى يۇقىرى، ھەم كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان شىپالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە تائاملارنى ئۆزلۈكسىز ئىجاد قى-لىپ، ئۇنى بەدىنىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، ساغلام بولۇشى ئۇ-چۈن خىزمەت قىلدۇرغان. مانا مۇشۇ تائاملارنىڭ بىرى ئۇ-ماچلار بولۇپ، ئېتىلىش ئۇسۇلى چوڭ جەھەتتىن ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما سېلىنىغان خۇرۇچلارنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ناھايىتى كۆپ تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇماچلار ئىلگىرى نامراتلىقنىڭ، قالاقلىقنىڭ، يۇرت كۆرمىگەنلىكنىڭ بەلگىسى ئىدى، يەنى نامرات دېھقانلار ئامالسىزلىقتىن ئىستېمال قى-لىشقا مەجبۇر بولاتتى. جەمئىيەتنىڭ ئۆزلۈكسىز تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسىمۇ مۇ-ناسىپ ھالدا يۇقىرى كۆتۈرۈلدى ۋە قارا ئاشلىقتىن قول ئۈ-زۈپ ئاق ئاشلىقلارغا، ئوزۇقلۇق مىقدارى يۇقىرى بولغان تا-ئاملارنى ئىستېمال قىلىشقا باشلىدى. مۇشۇ تەرىقىدە ئۇن-

يىگىرمە يىل ئۆتكەندىن كېيىن، كىشىلەردە ھەر خىل سەۋەب-
تىن بولغان كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشقا باشلىدى. بولۇپمۇ
غەيرىي ھالدا سەمرىپ كېتىش، قان قويۇقلىشىش، قاندا ماي
مىقدارى يۇقىرىلاپ كېتىش، قان بېسىم، يۈرەك قان تومۇر
كېسەللىكلىرى پەيدا بولۇپ، كىشىلەرنى ئەندىشىگە سېلىپ
قويدى. بۇنىڭ بىلەن كىشىلەر ئەينى چاغدىكى نامراتلىق
ۋاقتىدىكى قارا ئاشلىقلاردىن ئېتىلگەن ئۇماچلىرىنى ئەسكە
ئېلىشقا باشلىدى. قارا ئاشلىقلارنىڭ ماي سېرىش، ئورۇقلى-
تىش، تۈرلۈك توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بولغانلىقتىن، نۇر-
غۇن كىشىلەر ئۇماچ ئىچىش ئارقىلىق ئورۇقلىدى، كېسەللى
بارلار ساقايدى ياكى ياخشىلىنىشقا يۈزلەندى. بۇنىڭ بىلەن
كىشىلەر ئۇماچنى، ئۇنىڭ خاسىيەتلىك رولىنى قايتا تونۇشقا
باشلىدى. بۇنىڭ بىلەن كىشىلەردە، بولۇپمۇ شەھەر-بازارلاردا
ئۇماچ قىزغىنلىقى قايتا باش كۆتۈرۈشكە باشلىدى. بەزى ئە-
قىللىق تىجارەتچىلەر ئاشخانىسىدا ئەتىگەندە ئۇماچ چىقىرىپ
سېتىپ نۇرغۇن پايدىغا ئېرىشتى. ئىلگىرى ئۆيدىمۇ ئامالنىڭ
يوقىدا ئېتىلىدىغان بۇ تاماق ئەمدىلىكتە بازارغا يۈزلەندى. بۇ-
نىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۇماچ ئۆزىنىڭ شىپالىق
خۇسۇسىيىتى، ئېتىلىشىنىڭ ئاددىيلىقى، خۇرۇچىنىڭ كۆپ
ھەم ئەرزانلىقى بىلەن قايتىدىن كىشىلەرنىڭ دىققىتىگە سازا-
ۋەر بولۇشقا باشلىدى. بۇنىڭ نەتىجىسىدە، ئەسلىي مەنىسىدىن
يىراقلاپ كەتمىگەن ئاساستا ئۇماچنىڭ تۈرلىرى كۆپىيىشكە
باشلىدى. كىشىلەر ئۆزىنىڭ مىزاجىغا، ياخشى كۆرۈشىگە ئا-

ساسەن خورۇچلارنى تەڭشەپ، يېڭىدىن يېڭى ئۇماچ تۈرلىرىنى مەيدانغا كەلتۈردى.

تۆۋەندە ئۇماچلارنىڭ خىلمۇ خىل تۈرلىرىنى ۋە ئۇلارنىڭ ئېتىلىش ھۈنەر-سەنئىتىنى، شۇنداقلا شىپالىق خۇسۇسىيەت-لىرىنى بىر-بىرلەپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ئۈن ئۇماچ. خورۇچى: ئاق ئۈن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، گۆش بىر كىلوگرام، پىياز 200 گرام، تۇز 100 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىركىلو بۇغداي ئۇنىنى 100 گرام تۇز سۈيى ۋە تۆت دانە تۇخۇمغا بىرلەشتۈرۈپ ئىلىشتۇرىمىز. ئۇن-نى چەيلىگەندە خېمىر ئەمەس، بەلكى بۇغداي دانىسى چوڭلۇ-قىدا خېمىر پارچىسى ھاسىل بولۇشى كېرەك. خېمىرنى قىر-غۇدىن ئۆتكۈزۈپ، گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ئۇششاق قىلىمىز. ئۇلارنىڭ چاپلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۈن چېچىپ قويىد-مىز. بىر كىلو مايلىق گۆشنى ئاق شورپىدا قاينىتىپ پىشۇ-رىمىز. پىششىق گۆشنى سوۋۇتۇپ، خېمىرغا ئوخشاش چوڭ-لۇقتا ئۇششاق توغرايمىز. شورپىغا تەييارلىۋالغان خېمىر ئۇ-ۋۇندىلىرىنى سېلىپ 10 مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن ئۈستىگە گۆش پارچىلىرىنى سېلىپ، يەنە بىر قېتىم پىشۇرىمىز. ئۇششاق چانالغان پىيازدىن 200 گرام، تۇز، بىر چاي قوشۇ-قىدا قارىمۇچ قوشىمىز. شورپا سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قايند-تىلىدۇ. خېمىرنى تەييارلاشنىڭ يەنە بىر خىل ئۇسۇلى: ئەگەر خېمىرنى ئۇۋۇتىدىغان قىرغۇ بولمىسا، ئۇنداقتا قاتتىق يۇغۇ-رۇلغان خېمىرنى پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن دۇشىنىڭ ئۈستىگە

قويۇپ چانىساقمۇ بولىدۇ. خېمىرنىڭ چاپلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئۇن چېچىپ قويىمىز. بۇ چاغدا ئوخشاشلا خېمىر ئۇۋۇندىلىرى ھاسىل بولىدۇ.

قوناق ئۇنى ئۇمىچى. خۇرۇچى: يېغى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، قوناق ئۇنى 400 گرام، باشپىياز 200 گرام، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆش-نى قاينىتىپ شورپا تەييارلايمىز. پىششىق گۆشنى سۆ-ڭەكتىن چىقىرىپ ئۇششاق توغرايمىز. 400 گرام قوناق ئۇنىدىن يىلىم تەييارلاپ ئىلىشتۇرغاچ شورپىغا قۇيىمىز. ئۇنى 10 ~ 15 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن ئۈستىگە گۆش-نى سېلىپ يەنە پىشۇرىمىز. ئاندىن ئوتنى سۇسلىتىپ قويىمىز. 200 گرام پىيازمۇ قوشۇپ قويىمىز. ئېھتىياج-غا قاراپ قارىمۇچ سالساقمۇ بولىدۇ.

ئارپا ئۇنى ئۇمىچى. خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 400 گرام، يېغى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، پەمىدۇر، كۆكمۇچ، سەۋزە، چام-غۇر، ياڭيۇ قاتارلىق كۆكتاتلار بىر كىلوگرام، تۇز، دورا-دەر-مەكلەر مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇنىڭ خېمىرى چاناپ تەييارلىنۇۋالغان خېمىرغا ئوخشاش بولىدۇ. شورپا 1 كىلو گۆشكە 1 كىلو كۆكتات ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۆك-تاتلار گۆشتىن بۇرۇن سېلىنىدۇ. ئۇلارنى چوڭ تۆت بۇرجەك شەكىلدە توغرايمىز. گۆش پىشقاندىن كېيىن ئۇنى كۆكتاتلار بىلەن بىللە شورپىدىن ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، ئۇششاق چاناي-مىز. ئاندىن بۇنى خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇپ قايتا پىشۇرىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

400 گرام ئارپا ئۇنى 6 ~ 7 لىتىر شورپىدا پىشۇرۇلىدۇ.

گۇرۇچ ئۇنى ئۇمىچى. خۇرۇچى: يېغى قوي گۆشى بىر كىلوگرام، گۇرۇچ ئۇنى 300 گرام، باشپىياز 200 گرام، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى قاينىتىپ شورپا تەييارلايمىز. پىششىق گۆشنى سۆڭەكتىن چىقىرىپ ئۇششاق توغرايمىز. گۇرۇچ ئۇنىدىن يېلىم تەييارلاپ ئىلىنشتۇرغاچ شورپىغا قۇيىمىز. ئۇنى 10 ~ 15 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن ئۈستىگە گۆشنى سېلىپ يەنە پىشۇرىمىز. ئاندىن ئوتنى سۇسلىتىپ قويىمىز. 200 گرام پىيازمۇ قوشۇپ قويىمىز. ئېھتىياجغا قاراپ قارىمۇچ سالساقمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئۇماچ جىقراق ئادەمگە ئېتىلسە، ئۇنداقتا گۇرۇچ ئۇنىنى ياخشى پىشۇرۇۋەتسىلا بولىدۇ.

سۇپساق ئۇماچ (گۆشسىز ئۇماچ). خۇرۇچى: ئاق ئۇن 500 گرام، ئۆسۈملۈك يېغى 300 گرام، باشپىياز 200 گرام، پەمىدۇر قىيامى 100 گرام، تۇز، كۆكمۇچ، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: 300 گرام ئۆسۈملۈك مېيىنى چۇچۇتۇپ، 200 گرام باش پىيازنى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇنىڭغا تۇز، كۆكمۇچ ۋە 100 گرام پەمىدۇر قىيامى سالىمىز. ئۈستىگە 10 لىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. 500 گرام خالىغان زىرائەت ئۇنىدىن ئۇماچ يېلىمى ياساپ شورپىغا قۇيىمىز.

بۇلماق ئۇماچ. خۇرۇچى: قوي مېيى 100 گرام، ئۇن 50 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: 100 گرام قوي مېيىنى ئېرىتىپ كۆيدۈرۈۋالىمىز. ئۈستىگە 50 گرام ئۇن

سېلىپ پىشۇرىمىز ۋە ئۇنىڭغا يەنە 500 گرام سۇ قۇيۇۋېتىـ-
مىز. تۇز سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. باللارغا بۇنداق
ئۈماچ ئادەتتە توخۇ مېيى ياكى غاز مېيىدىن تەييارلىنىدۇ.

سۈت ئۈماچ. خۇرۇچى: 500 گرام كالا سۈتى، 50 گرام
ئۇن، 50 گرام مەسكە يېغى. تەييارلاش ئۇسۇلى: يېرىم لىتىر
سۈتكە 50 گرام ئۇن سېلىپ ئىلىشتۇرىمىز. (ئۇننىڭ ئورنىغا
گۈرۈچ سالساقمۇ بولىدۇ). سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. ئۇنىڭغا
تۇز، 50 گرام مەسكە مېيى ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز. بۇنداق
ئۈماچ باللارغا، بىمارلارغا پايدىلىق.

تۇخۇم ئۈماچ. خۇرۇچى: توخۇ تۇخۇمى 10 دانە، مەسكە مې-
يى 100 گرام، ئۇن يېلىمى 50 گرام، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق
مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇخۇملارنى چىنىگە چېقىۋېلىپ،
تۇز سېلىپ ئىلىشتۇرىمىز. قايناق سۇغا (4 ~5 لىتىر) تۇ-
خۇمنى قۇيۇپ، تۇخۇم ئارىلاشمىسى ياسايمىز. ئۇنىڭغا 100
گرام مەسكە مېيى قوشۇپ ئىلىشتۇرىمىز. ئۇنىڭغا 50 گرام
يېلىمدىن قوشۇپ قويساقمۇ، قارىمۇچ چېچىپ قويساقمۇ بولى-
دۇ. تۇخۇم ئۇنچىنى يەنە ئاق شورپىدا پىشۇرساقمۇ بولىدۇ.

غورا ئۈمىچى. خۇرۇچى: ئۆرۈك غورىسىدىن 30 ~40 تال.
ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، تۇخۇم تۆت دانە، گۆش بىر كى-
لوگرام، پىياز 200 گرام، تۇز 100 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى:
بىر كىلو بۇغداي ئۇنىنى 100 گرام تۇز سۈيى ۋە تۆت دانە تۇ-
خۇمغا بىرلەشتۈرۈپ ئىلىشتۇرىمىز. ئۇنى چەيلىگەندە خې-
مىر ئەمەس، بەلكى بۇغداي دانىسى چوڭلۇقىدا خېمىر پارچى-

سى ھاسىل بولۇشى كېرەك. خېمىرنى قىرغۇدىن ئۆتكۈزۈپ، گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ئۇششاق قىلىمىز. ئۇلارنىڭ چاپلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئۇن چېچىپ قويىمىز. بىر كىلو مايلىق گۆشنى ئاق شورپىدا قاينىتىپ پىشۇرىمىز. پىششىق گۆشنى سوۋۇتۇپ، خېمىرغا ئوخشاش چوڭلۇقتا ئۇششاق توغرايمىز. شورپىغا تەييارلىغان خېمىر ئۇۋۇندىلىرىنى سېلىپ 10 مىنۇت قاينىتىمىز. ئاندىن ئۈستىگە گۆش پارچىلىرىنى ۋە 30 ~40 تال ئۆرۈك غورىسى قوشۇپ قاينىتىمىز. ئۇ ئۇماچقا چۈچۈمەل تەم كىرگۈزىدۇ. ئۇششاق چانالغان پىيازدىن 200 گرام، تۇز، بىر چاي قوشۇقىدا قارىمۇچ قوشىمىز. شورپا سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىلىدۇ.

ياڭيۇ ئۇمىچى. خۇرۇچى: ماش ئۇنى بوتقىسى 300 گرام، ياڭيۇ، تۇخۇم، تېتىتقۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئادەتتىكى ئۇماچقا بۇغداي ئۇنى ئورنىدا ئىشلىتىلگەن ماش ئۇنى بوتقىسىنى قۇيۇپ 300(گرام)، ئۈستىگە ياڭيۇ قوشۇپ، تېتىتقۇلارنى سېلىپ تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز ھەمدە ئۇنىڭغا يەنە بىر دانە تۇخۇم ئارىلاشتۇرۇۋېتىمىز.

ئاش چامغۇر ئۇمىچى. خۇرۇچى: پاقلان گۆشىدىن بىر كىلوگرام، چامغۇر بىر كىلوگرام، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ياش قوينىڭ گۆشىدىن بىر كىلوگرامنى پۈتۈنلا 5 ~6 لىتىر سۇدا پىشۇرىمىز. شورپىغا بىر كىلو چامغۇرنى توغراپ سېلىپ، داۋاملىق قاينىتىمىز. گۆش ۋە چامغۇر پىشقاندىن كېيىن، ئۇلارنى قازاندىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇششاق چانايمىز. يەنە بىر خىل ئۇسۇل: گۆش بىلەن چامغۇر-نى ماشىنىدىن ئۆتكۈزۈپ ئۇششاقلايمىز. ئۇنىڭغا 100 گرام ئۇششاق چانالغان پىياز قوشىمىز. بۇ ئۇسۇل بىلەن تەييار-لىنۋالغان قىيمىنى شورپىغا سېلىپ پىشۇرىمىز. تۇز، قارىد-مۇچ، 50 گرام خۇش پۇراق ماتېرىيالنى (قىلىياش، پىياز كۆكى ۋە ئاشكۆكى) سېلىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز.

سەۋزە ئۇمىچى. خورۇچى: گۆش 600 گرام، سەۋزە 400 گرام، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قوي گۆشى شورپىسىغا بىر كىلو ئۇششاق چانىۋېتىلگەن گۆش ۋە سەۋزە (قىرىندا) ئارىلاشمىسىنى سالىمىز. پىشۇرۇشتىن ئىل-گىرى شورپىغا تۇز، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى سالىمىز. سەۋزە ئۇمىچىنى پىيالىلەرگە قۇيىمىز.

ئاتىلا. خورۇچى: قىچا ئۇنى بىلەن ئادەتتىكى ئۇن، پىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازاننى سۇس ئوتتا قىزىتىپ، قىچا سېلىپ قورۇپ ئېلىپ، ئېزىپ ئۇن چىقىرد-مىز، ئاندىن ئۇنى قورۇلغان ئۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىق سۇ قۇيۇپ مونەك قىلىپ قويماي قوچۇپ، قويۇق شىرنە ياساي-مىز. كېيىن ئۇششاق توغرالغان پىيازنى مايدا قورۇپ سارغاي-تىپ، بىر قاچا ئاجىز تۇز سۈيى قۇيۇپ قاينىتىپ، شىرنىنى قۇيۇپ، تېز-تېز قوچۇپ پىشۇرىمىز.

گۆش ئۇمىچى. خورۇچى: يېڭى قوي گۆشى ئىككى كى-لوگرام، 200 گرام باشپىياز، ئىپار، زەپەر، كاۋاۋىچىن، يال-پۇز، قوۋزاقدارچىن، سامساق 100 گرام، پىياز كۆكى 50

گىرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: 2 كىلو گۆشنى ياڭاق چوڭلۇقىدا توغراپ پىشۇرۇپ، ئۈستىدىكى كۆ-ۋۈندىلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭغا يەنە ئۈچ لىتىر سۇ قۇ-يۇپ، 3 قوشۇق تۇز، 200 گىرام پىياز تاشلاپ تەمىنى تەڭشەي-مىز. ئاندىن ئوتنى سۇسلىتىمىز. پىششىق گۆشنى قازاندىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ ئۇششاق چانايمىز ياكى گۆش ماشىنىسى ئار-قىلىق چىقىرىمىز ۋە يەنە قايناۋاتقان شورپىغا سالىمىز. قاي-ناتقاچ ئۇنىڭغا ئىپار، زەپە، كاۋاۋچىن، يالپۇز، مىخ دارچىن ۋە قوۋزاقدارچىن قاتارلىق تېتىتقۇلارنى سالىمىز. پىششىتىن ئىلگىرى ئۇنىڭغا يەنە 100 گىرام ئۇششاق چانالغان سامساق سېلىۋېتىمىز. 50 گىرام پىياز كۆكى، قارامۇچلاردىنمۇ مۇۋاپىق قوشۇپ قويىمىز. 10 پىيالىغا بۆلۈپ قويۇپ، هورنان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىمىز. ئەگەر پىشۇرۇش جەريانىدا شورپا قايناپ كەتسە، ئاز مىقداردا سۇ قۇيۇپ تۇرىمىز. ئەگەر ئۇماچ-نى قويۇقراق قىلماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا ئۇماچ يىلىمىنى ماش ئۇنىدىن تەييارلاپ، ئۇنىڭدىن 30 ~50 گىرامچە ئېلىپ قايناۋاتقان شورپىغا قۇيىمىز. ئۇماچقا تېتىتقۇلارنى سېلىپ بولغاندىن كېيىن ئۇنى يەنە بەش مىنۇت قاينىتىمىز. نەتىجىدە گۆشلۈك ئۇماچ پىشىپ چىقىدۇ. بۇ تائام ياشانغان كىشىلەرگە ئاسان هەزىم بولىدىغان قۇۋۋەت يېمەكلىكىدۇر.

مېڭە ئۇمىچى. خۇرۇچى: پىشۇرۇلغان قوينىڭ مېڭىسى 500 گىرام، 100 گىرام قوي تىلى، 100 گىرام باشپىياز، قوينىڭ كۆز مېيى 50 گىرام، سامساق 100 گىرام، ئاق شورپا ئىككى لىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: 500 گرام پىششىق مېگىنى 200 گرام سوۋۇغان ئاق شورپىغا قويۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. بۇ چاغدا مېگە بۇلمىقى هاسىل بولىدۇ. 100 گرام كالا ياكى قوي تىلىنى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا 100 گرام پىياز قوشۇپ، يەنە قارد-مۇچتىن 20 گرام، تېتىتقۇلاردىن 20 گرام سېلىپ شالايمىز. قوينىڭ كۆز مېيىدىن 50 گرام، ئۇششاق چانىۋېتىلگەن قوي-رۇق مېيىدىن 50 گرام، سامساقتىن 100 گرام سېلىپ ئىك-كى لىتىر ئاق شورپا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىمىز. تاماق پىشقاندىن كېيىن 10 غا بۆلىمىز ھەمدە قۇيماق ياكى هورنان بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەيمىز. خەلق ئارىسىدا «مېگە ئۇمىچى — ئاياللارنىڭ نىشان بەلگىسى» دەپ ئاتىلىپ كەلمەكتە.

بۇغداي ۋە قوناق ئۇنى ئۇمىچى. خورۇچى: بۇغداي ئۇنى بىلەن قوناق ئۇنى ئارىلاشمىسى 500 گرام، گۆش بىر كى-لوگرام، پىياز 200 گرام، پەمىدۇر 200 گرام، كۆكمۇچ 100 گرام، غولپىياز 100 گرام، مەسكە مېيى 30 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇغداي ئۇنى بىلەن قوناق ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ خې-مىر قىلىمىز ۋە ئۇنى ئۇششاق چاناپ قورۇما شورپىدا پىشۇ-رىمىز. بىر كىلو ئۇششاق چانىۋېتىلگەن گۆشنى 150 گرام كۆيدۈرۈلگەن قوي مېيىدا قورۇپ، 200 گرام پىيازنى ئا-رىلاشتۇرۇپ داۋاملىق قورۇيمىز. ئاندىن نۆۋەت بىلەن 200 گرام پەمىدۇر، 100 گرام كۆك لازا، 100 گرام سامساق سېلىپ ئىلىشتۇرىمىز. تېتىتقۇ سېلىپ تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. ھەم-مە كۆكتاتلار قورۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا 5 لىتىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سۇ قۇيىمىز. 30 مىنۇتتىن كېيىن ئۇششاق چانالغان خېمىر - نى سالىمىز. 10 مىنۇت پىشۇرغاندىن كېيىن تەييار بىلىدۇ. ئۇنىڭغا غولپىيازدىن 100 گرام چېچىپ، قارىمۇچ سېپىپ قو - يىمىز. باشقا مايلار بىلەن، مەسىلەن، 30 گرام مەسكە مېيى، كۇنجۇت مېيى ياكى سۇ مايلىرى بىلەن شالىساقمۇ بولىدۇ.

بېدە ئۇمىچى. خورۇچى: يېڭى بېدە كۆكى 300 گرام، قوناق ئۇنى 500 گرام، تۇز، پىننە مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇ - سۇلى: بېدە ئۇمىچى ئەتىيازدا ئېتىلىدۇ، يۇمران كۆك بېدىنى تېرىپ ئادالاپ 2 ~ 3 قېتىم سۇدا پاكىز يۇيۇپ تازىلىنىدۇ. قازانغا تۇز سېلىپ تۇزنى تېتىپ، قايىنىغاندىن كېين بېدىنى سېلىپ، بېدە پىشقان ھامان قازاننىڭ سۈيىنى قۇشۇقنىڭ كەينى بىلەن قازاننىڭ لېۋىگە بېسىپ ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاش پىشقاندىن كېيىن توغرالغان سامساق، ئورۇقى ئې - لىنغان قىزىلمۇچ، پىننە سېلىپ قازاننى چۆشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ، قوشۇق سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

گۆش سالغان ئۇماچ. خورۇچى: گۆش 300 گرام، قوناق ئۇ - نى 500 گرام، چامغۇر 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. گۆشنى ئۇششاق يالپاقلاپ توغراپ، قازانغا قۇيۇلغان سۇغا سې - لىپ، قايىنىغاندىن كېيىن تۇزىنى تېتىپ، يازدا ئازراق كۆك چامغۇر، قىشتا ئىككى دانە باش چامغۇر توغراپ سېلىنىدۇ، گۆش ۋە چامغۇر پىشقاندىن كېيىن قازاننى قوشۇقتا مالتىلاپ تۇرۇپ، مونەكلىرىنى قوشۇقنىڭ كەينىدە قازاننىڭ لېۋىگە بېسىپ ئېزىپ، بەش مىنۇت قايىنىغاندىن كېيىن، قازاننى

چۆشۈرۈپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ، قوشۇق سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ .

چامغۇر سالغان ئۇماچ. خۇرۇچى: چامغۇر 400 گرام، قوناق ئۇنى 500 گرام، باقىلە، پۇرچاق، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازانغا سۇ قۇيۇپ ئارقىدىن تۇز قۇيۇپ، يازدا كۆك چامغۇر، باقىلە، پۇرچاق، قىشتا چامغۇر سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىككى جىڭ ئەتراپىدىكى قوناق ئۇنىنى قازانغا قوشۇقتا مالتىلاپ تۇرۇپ سېپىپ، قويۇلغاندىن كېيىن ئاشنىڭ مونەكلىرىنى قوشۇقنىڭ كەينىدە قازاننىڭ لېۋىگە بېسىپ ئېزىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قايناتقاندىن كېيىن، قازاننى چۆشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

گۆلە سالغان ئۇماچ. خۇرۇچى: گۆلە 500 گرام، قوناق ئۇنى 500 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: شىرنىلىك، ياخشى پىشقان گۆلە ئىسسىق سۇدا 2 ~ 3 قېتىم پاكىز يۇيۇلىدۇ. قازانغا سۇ، تۇز قويۇلۇپ گۆلە سېلىنىدۇ. قازان قايناپ، گۆلىنىڭ تەمى چىققاندىن كېيىن، سۇنى قوشۇق بىلەن مالتىلاپ تۇرۇپ قازانغا ئۇن سېلىنىدۇ. قازاندىكى ئاش قويۇلغاندىن كېيىن ئاشنىڭ مونەكلىرىنى قوشۇقنىڭ كەينىدە قازاننىڭ لېۋىگە بېسىپ ئېزىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، قازاننى چۆشۈرۈپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ .

سۈت زېغى. خۇرۇچى: قوناق ئۇنى 500 گرام، كالا سۈتى 500 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تې-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تىپ، قازان قايىنىغاندىن كېيىن بىر چىنە سۇنى نوغۇچ بىلەن قوچۇپ تۇرۇپ، نوغۇچ تىك تۇرغۇچە قوناق ئۇنى سىلىنسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئۇن سىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئاشنى پىششىق مالتىلاپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ، ئېلىنىۋالغان سۇنى قۇيۇپ يېگۈزۈلىدۇ، سۇ تولۇق ئارىلىشىپ، قايناغۇچە قوچۇلۇپ، پىشقاندىن كېيىن قازاننىڭ تۈۋىقىنى يېپىپ، ئوتنى پەسلىتىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ. يېڭى سېغىلغان قوي ياكى كالا سۈتى پاكىز داكىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ ، تۇز قۇيۇپ تەمى تەڭشىلىدۇ . ئاندىن قاچىلارغا ئۇسۇلغان زاغىنىڭ ئۇستىگە سۈت قۇيۇلۇپ، قوشۇق سېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ تائام قەنت كېسەللىكى، بەدەن ئاجىزلىق، ئاشقازان ياللۇغى، كۆكۈل ئېلىشىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

قېتىق زېغى. خورۇچى: قوناق ئۇنى 500 گىرام، قېتىق 200 گىرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىتىپ، قازان قايىنىغاندىن كېيىن بىر چىنە سۇنى ئېلىۋېلىپ، قازاندىكى سۇنى نوغۇچ بىلەن قوچۇپ تۇرۇپ ئۇن چىلىنىدۇ. زاغىغا ئۇن نوغۇچ تىك تۇرغۇچە سېلىنسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئاشنى پىششىق مالتىلاپ، مونەكلىرنى ئېزىپ، ئېلىنىۋالغۇچە سۇنى قۇيۇپ، يېگۈزۈپ تولۇق ئارىلىشىپ، پىتىقلاپ قاينۇغىچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئۇماچ پىشقاندىن كېيىن قازاننىڭ تۈۋىقىنى يېپىپ، ئوتنى سۇس قىلىپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ، بىر چىنە قوي ياكى كالا قېتىقىنى داس ياكى چوڭ قاچىغا قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن

ئىككى چىنە سۇ ئارىلاشتۇرۇلۇپ دوغاپ ئېتىلىدۇ . ئاندىن قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ، ئۈستىگە دوغاپ قۇيۇپ قوشۇق سېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ .

ئالقات زىغى. خۇرۇچى: قوناق ئۇنى 500 گرام، ئالقات مېۋىسى 300 گرام ئەتراپىدا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالقات سايدا ئۆسىدىغان چاتقال غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ مېۋىسى ئىتئۈزۈمى چوڭلۇقىدا، رەڭگى سۇس قىزىل، تەمى چۈچۈمەل، 6ـ7ـ ئايلاردا پىشىدۇ. ئالقات زىغىنى ئەتىگەن ۋاقىتتا، ئالقات مېۋىسىنى يىغىپ كېلىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇرۇق تىرىپىلىرىنى ئايرىپ، ئالقات شەربىتى تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۈزنى تېتىپ، قازان قايىنىغاندىن كېيىن، بىر چىنە سۇنى ئېلىۋېتىپ، قازاندىكى سۇنى نوغۇچ بىلەن قوچۇپ تۇرۇپ ئۇن سېلىنىدۇ. زاڭغا ئۇن نوغۇچ تىك تۇرغۇچە سېلىنىدۇ. ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن ، ئاشنى پىشىق مالتىلاپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ، ئېلىۋالغان سۇنى قۇيۇپ، يىگۇزۇپ، تولۇق ئارىلىشىپ پېتىقلاپ قايىنىغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ . ئاش پىشقاندىن كېيىن 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ. ئاندىن قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ، ئۈستىگە ئالقات سۈيىنى قۇيۇپ، قوشۇق سېلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. تائامنىڭ تەمى چۈچۈمەل، قوقاقنى، قاننىڭ تېزلىكىنى، تەپنى يوقىتىدۇ. قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

www.uyghurkitap.com

شەربەت زېڭى. خۇرۇچى: جىگدە 2.5 كىلوگرام، قوناق ئۇ-نى 500 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر قازان سۇغا 2.5 كىلوگرام جىگدە سېلىپ، پىششىق قايناتقاندىن كېيىن، داس ياكى كورىغا قۇيۇپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، جىگدىنى مۇجۇپ سىقىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۇرۇق تىرىپلىرى ئايرىۋېتىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىپ، قازان قايناندىن كېيىن، بىر چىنە سۇنى ئېلىۋېتىپ، قازاندىكى سۇنى نوغۇچ بىلەن مالتىلاپ تۇرۇپ ئۇن سېلىنىدۇ. زاڭغا ئۇن نوغۇچ تىك تۇرغۇچە سېلىنىدۇ. ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئاشنى پىششىق مالتىلاپ، مونەكلىرىنى ئىزىپ، ئېلىۋالغان سۇنى قۇيۇپ، يېگۈزۈپ، تولۇق ئارىلىشىپ پېتىقلاپ قاينىغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئاش پىشقاندىن كېيىن، قازاننىڭ تۇۋىقىنى يېپىپ، ئوتنى سۇس قىلىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ. ئاندىن قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ، ئۈستىگە تەييارلانغان شەربەتنى قۇيۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

بېدە زېڭى. خۇرۇچى: يېڭى بېدە كۆكى 500 گرام، تۇخۇم 2ـ3 دانە، قوناق ئۇنى 500 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: يېڭىدىن كۆكلەپ چىققان 500 گرام ئەتراپىدىكى بېدە پاكىز ئادالىنىپ يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازاننى ئېسىپ ئىككى قوشۇق ياغ قۇيۇپ، چۇچۇگەندىن كېيىن پىياز سېلىنىپ سارغايتىپ، 2~3 تۇخۇم چېقىپ پىشۇرۇپ ئېلىۋېلىپ، بېدە سېلىنىپ قورۇلىدۇ. ئاندىن سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىپ، بېدىنى قايىنتىپ

پىشۇرۇپ، قورۇپ ئېلىۋالغان تۇخۇمنى پارچىلاپ سېلىپ، قورۇما قاچىسىغا ئېلىنىدۇ. ئارقىدىن يەنە قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزنى تېتىتىپ، قازان قاينىغاندىن كېيىن بىر چىنە سۇيىنى ئېلىۋېتىپ، قازاندىكى سۇنى نوغۇچ بىلەن قوچۇپ تۇرۇپ ئۇن سېلىنىدۇ، تاكى نوچۇچ تىك تۇرغۇچە ئۇن سېلىنىدۇ. ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن، قازاننى قوچۇپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ، ئېلىۋالغان سۇيىنى ئۇدۇللۇق يېگۈزۈپ، پېتىقلاپ قاينىغىچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئاش پىشقاندىن كېيىن قازاننىڭ تۈۋىقىنى يېپىپ، ئوتنى سۇس قىلىپ، 15مىنۇت ئەتراپىدا دۈملىنىدۇ. ئاندىن قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ،ئۇستىگە بېدە قورۇمىسىنى سېلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ تاماقنى كۆپرەك يەپ بەرسە تېرىنى پارقىرتىدۇ، قورۇقنى يوقىتىدۇ، يۈزنى نۇرلاندۇرىدۇ، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ياغ زىغى. خورۇچى: ئۆسۈملۈك يېغى 200 گرام، باشپىياز 400 گرام. ياغ زىغىنى ئېتىش ئۈچۈن 200 گرام ياغنى قازانغا قۇيۇپ، چۈچۈگەندىن كېيىن، 3 ~4 باشپىيازنى توغراپ سېلىپ، سارغايغاندا ئىككى چىنە سۇ قۇيۇپ، تۇزىنى تېتىتىپ، قاينىتىپلا ئالىمىز. زىغنى چېلىش ئۇسۇلى بېدىنى چېلىش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش. ئاخىرىدا ياغ قورۇمىسى ئاشنىڭ ئۈستىگە سېلىنىدۇ.

شوخلا زىغى. خورۇچى: قوناق ئۇنى 500 گرام، شوخلىدىن بىر كىلوگرام، ئۆسۈملۈك يېغى 50 گرام، پىياز 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىرىپ پىشقان

بىر كىلو شوخلا يۇيۇپ توغرىلىپ، ئۇرۇقلىرىنى سۈزگۈچ بىلەن ئايرىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ، ئاندىن قازاننى ئىسسىپ ئىككى قوشۇق ياغ قۇيۇپ، چوڭچوگەندىن كېيىن بىر باشپىيازنى توغراپ سېلىپ، سارغايغاندا ئىككى تۇخۇمنى چېقىپ قورۇپ، پىشۇرۇپ ئېلىۋېلىنىدۇ. ئاندىن قازاندا قالغان ياغدا توغراپ تەييارلانغان شوخلىنى قورۇپ، سۇ قۇيۇپ قايناتقاندىن كېيىن، تۇزىنى تېتىتىپ، ئېلىۋالغان تۇخۇمنى پارچىلاپ سېلىپ، قورۇما قاچىسىغا ئېلىنىدۇ. ئاندىن يەنە قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزىنى تېتىتىپ، قازان قاينىغاندىن كېيىن بىر چىنە سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، قازاندىكى سۇنى نوغۇچتا قوچۇپ تۇرۇپ قوناق ئۇنى سېلىنىدۇ. ئۇن تاكى نوغۇچ تىك تۇرغىچە سېلىنىدۇ، ئۇن سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشنى راسا قوچۇپ، مونەكلىرىنى ئېزىپ، ئېلىۋالغان سۈيىنى قۇيۇپ يېگۈزۇپ، تولۇق ئارىلىشىپ بولغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئاش پىشقاندا قازاننىڭ تۈۋۈقىنى يېپىپ، ئوتنى سۇسلىتىپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ. ئاخىرىدا قازاننى چۆشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ، ئۈستىگە شوخلا قورۇمىسىنى سېلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قورۇما زىغىرى. خۇرۇچى: قوناق ئۇنى 500 گرام، گۆش 400 گرام، يېسىۋىلەك، پېدىگەن، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، شوخلا قاتارلىق كۆكتاتلار 500 گرام، ئۆسۈملۈك يېغى 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال بىر جىڭ ئەتراپىدىكى گۆش ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى يېسىۋىلەك، چامغۇر، پىياز، تۇرۇپ، پىدىگەن، قاپاق، كۆكمۇچ، شوخلا، پا-

www.uyghurkitap.com

لەك قاتارلىق كۆكتاتلار ئادالىنىپ پاكىز يۇيۇلۇپ، چامغۇردىن باشقا كۆكتاتلار لەڭمەن قورۇمىسىدەك توغراپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازانغا ئۈچ قوشۇق ياغ قۇيۇلۇپ، چۇچۇتۇلۇپ، پىياز سېلىپ سارغايغاندا گۆشنى سېلىپ قورۇلىدۇ، ئارقىدىن تۇرۇپ، پىدىگەن، كۆكمۇچ، شوخلىلارنى سېلىپ، پىششىق قورۇپ، تۇزىنى تېتىپ سۇ قۇيۇلىدۇ، سۇ لەڭمەن قورۇمىسىنىڭكىدىن كۆپرەك قۇيۇلىدۇ. قازان قاينىغاندىن كېيىن چوڭ-چوڭ، نېپىز ياپىلاقلاپ، توغرالغان چامغۇر، پالەك، ئەتىيازدا 20 ~30 تال غورا سېلىنىدۇ، بۇ قورۇمىنىڭ تەمىنى چۇچۇمەل قىلىشقا پايدىلىق. قورۇما پىشقاندىن كېيىن ئىككى چىش سامساقنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ، قورۇما قاچىسىغا ئېلىنىدۇ. زاڭنى ئەتىگەندە قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇزىنى تېتىپ، قازان قاينىغاندىن كېيىن بىر چىنە سۇيىنى ئېلىۋېلىپ، قازاندىكى سۇنى بىر تەرەپتىن قوچۇپ، بىر تەرەپتىن قازانغا ئۇن سېلىنىدۇ. ئۇننى سېلىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشنى قوچۇپ مونەكلىرى ئېزىلىدۇ ھەمدە ئېلىۋالغان بىر چىنە سۇيىنى قۇيۇپ، يېگۈزۈپ، تولۇق ئارىلىشىپ بولغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ، ئاش پىشقاندىن كېيىن قازاننىڭ تۈۋىقىنى يېپىپ ئوتنى سۇس قىلىپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملىنىدۇ. ئاندىن قازاننى چۇشۇرۇپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ، ئۇستىگە ئالدىن قورۇپ تەييارلانغان قورۇمىنى سېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. تېخىمۇ يېيىشلىك قىلىش ئۇچۇن ئۇستىگە داغلانغان قىزىلمۇچ، غورا، ئاچچىقسۇ سېلىپ يېسىمۇ بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قوناق يارمىسى. خورۇچى: قوناق يارمىسى ئىككى كىلوگرام، قوي گۆشى 300 گرام، باشپىياز، تۇرۇپ، شوخلا، كۆكمۇچ ، ئۆسۈملۈك يېغى مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئىككى كىلوگرام قوناق يارمىسى ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. 300 گرام قوي گۆشى ۋە پىياز، تۇرۇپ، شوخلا، كۆكمۇچلار توغراپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازانغا ئىككى قوشۇق ياغ قۇيۇپ، چۇچۇگەندىن كېيىن پىياز سېلىپ سارغايغاندا، گۆش ۋە كۆكتاتلارنى سېلىپ، پىششىق قورۇلىدۇ ۋە سۇيۇق ئاشقا قۇيغاندەك سۇ قۇيۇلۇپ تۇزى تەڭشىلىدۇ. قازان قايناپ ـ ئاندىن كېيىن، چىلاپ قويۇلغان يارما سېلىنىپ يەنە 40 ~50 مىنۇت قاينىتىلىدۇ ۋە توغرالغان سامساق، يۇمغاقسۇتلەر سېلىنىپ، قازان چۈشۈرۈلۈپ، ئاش قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

قورۇغان سىقماق. خورۇچى: ئۆسۈملۈك يېغى 50 گرام، قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام، يېسىۋىلەك، كۆكمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: سىقماقنى قورۇپ ئېتىش ئۈچۈن ئىككى قوشۇق ياغ قۇيۇپ، ياغ چۇچۇگەندىن كېيىن بىر دانە باشپىيازنى نېپىز توغراپ سېلىپ سارغايتىدۇ، ئاندىن توغراپ تەييار قىلىپ قويغان يېسىۋىلەك، مۇچ، شوخىلارنى سېلىپ پىششىق قورۇپ، تۇزىنى تېتىپ، سۇ قۇيۇپ قايناتقاندىن كېيىن، ئۇننى يازدا ئىسسىق سۇدا، قىشتا قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ، 5 ~6 زۇۋۇلا قىلىپ، سىققۇچ ياكى سەۋزە قىرغۇچ بىلەن قازانغا سىقىپ قويۇلدۇرۇلىدۇ، ئاندىن تۇۋاقنى يېپىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قايناتقاندىن كېيىن، ئۇششاق توغرالغان

سامساق سېلىپ قازاننى چۈشۈرۈپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. گۆش سالغان سىقماق. خۇرۇچى: گۆش 300 گىرام، قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام، چامغۇر، پالەك، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇ ئاش قىش كۈنلىرى ئېتىلىدىغان تاماق بولۇپ، ئاۋۋال يېرىم جىڭ قوي ياكى كالا گۆشىنى ئۇششاق يالپاقلاپ توغراپ تەييارلىنىدۇ. ئاندىن قازان-غا سۇ قۇيۇپ، توغرالغان گۆشنى سېلىپ، قاينىتىلىپ، تۇز قۇ-يۇپ، يازدا ئازراق چامغۇر، قىشتا باش چامغۇر ياكى 5 ~ 6 تال پالەكنى يۇيۇپ توغراپ سېلىپ، گۆش، چامغۇرلار پىشقاندىن كېيىن، قوناق ئۇننى يازدا ئىسسىق سۇدا، قىشتا قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ،5 ~ 6 زوۋۇلا تۇتۇپ، سىقماق سىققۇچ ياكى قىرغۇچ-تا قازانغا سىقىلىدۇ، ئاش قويۇلغاندىن كېيىن بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، توغرالغان سامساق، پىننە ياكى يۇمغاقسۇت سېلىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ ئاش قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ، داستى-خانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

بېدە سالغان سىقماق. خۇرۇچى: قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، يېڭى بېدە 300 گىرام، ئۆسۈملۈك يېغى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بېدە سالغان سىقماق ئەتىيازدا يېڭى بېدە چىققاندا ئېتىلىدىغان تاماق بولۇپ، ئاۋۋال بېدىنى ئادالاپ يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ، ئاندىن قازانغا سۇ قۇيۇپ، قازان قاينىغان-دىن كېيىن بېدىنى سېلىپ، بېدە پىشقان ھامان ئۇننى ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ، 5 ~ 6 زوۋۇلا تۇتۇپ، سىققۇچ ياكى سەۋزە قىر-غۇچ بىلەن قازانغا سىقىلىدۇ، قازاندىكى ئاش قويۇلغاندىن كې-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يىن تۇۋاقنى يېپىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا بوش قاينىتىپ، ئاشنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاش قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ماش سالغان سىقماق. خورۇچى: ماش 300 گىرام، قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگىرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: يېرىم جىڭ ئەتراپىدىكى ماش سوغۇق سۇدا 2 ~3 قېتىم يۇيۇلىدۇ، قازانغا سۇ ۋە تۇز قويۇپ، يۇيۇپ تەييارلانغان ماش سېلىنىدۇ. قازان قايناپ چىقىشى ھامان ماشنىڭ پوستىنى ئېچىش ئۈچۈن قازانغا بىر نوگاي سوغۇق سۇ قويۇلىدۇ. قازان يەنە قايناپ ماش تولۇق ئېچىلغاندىن كېيىن قازانغا بىر چۆمۈچ سۇ قويۇلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئېچىلغان ماش قازاننىڭ تېگىگە تولۇق چۆكۈپ، ماشنىڭ ئاجرالغان پوستىلىرى تۆپىگە لەيلەيدۇ. ماشنىڭ پوستى سۈزۈپ ئېلىۋېلىنىپ، يازدا كۆك چامغۇر، غورا، قىشتا چامغۇر، پالەك قاتارلىقلار توغراپ سېلىنىدۇ، بۇلار پىشقان ھامان ئەتراپىدىكى ئۇننى ئىسسىق سۇ ياكى قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ، 5 ~6 تال زۇۋۇلا قىلىپ، سىققۇچ ياكى سەۋزە قىرغۇچ بىلەن قازانغا سىقىلىدۇ. خېمىر سىقىلىپ بولغاندىن كېيىن قازاننى بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئاشنىڭ كۆپۈكىنى سۈزۈۋېتىپ، توغرالغان سامساق، پىننە ياكى يۇمغاقسۇت سېلىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاش قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

چامغۇر سالغان سىقماق. خورۇچى: قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگىرام، چامغۇر، پالەك، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش

ئۇسۇلى: ئاۋۋال قازانغا سۇ ۋە تۇز قۇيۇلىدۇ ، قازان قايىنى-غاندىن كېيىن يازدا كۆك چامغۇر، غورا، باقىلە، پۇرچاق ، قىشتا چامغۇر ، پالەك سېلىنىدۇ ، بۇلار پىشقاندىن كېيىن قوناق ئۇننى يازدا ئىسسىق سۇدا ، قىشتا قىزىق سۇدا تۇز قۇيۇپ يۇغۇرۇپ، 5 ~ 6 دانە زۇۋۇلا قىلىپ، سىققۇچ ياكى سەۋزە قىرغۇچتا قازانغا سېلىنىدۇ. قازاندىكى ئاش قويۇلغان-دىن كېيىن، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قايىنىتىپ، ئاشنىڭ كۆ-پۈكىنى ئېلىۋېتىپ، توغرالغان سامساق، پىننە ياكى يۇمغاق-سۇت سېلىپ، قازاننى چۆشۈرۈپ، قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

گۆلە سالغان سىقماق. خۇرۇچى: گۆلە 500 گرام، قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. شىرنىلىك ياخشى پىشقان گۆلە ئىسسىق سۇدا 2 ~3 قېتىم يۇيۇلىدۇ. قازانغا سۇ ۋە تۇز قۇيۇپ، قازاندىكى سۇ ئىسسىشىغىلا گۆلە سېلى-نىدۇ، قازان قايناپ، گۆلە يۇمشاپ تەمى چىققاندىن كېيىن، ئۇننى قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ،5 ~6 زۇۋۇلا قىلىپ، بەش مى-نۇت ئەتراپىدا قايىنىغاندىن كېيىن ئاشنىڭ كۆپۈكىنى ئې-لىۋېتىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاش قاچىلارغا ئۇسۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

جىگدە سالغان سىقماق. خۇرۇچى: نان جىگدە 500 گرام، قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: نان جىگدە سۇدا 2 ~3 قېتىم يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ،

قازانغا سۇ ۋە تۇز قويۇپ، نان جىگدىنى سېلىپ، قاينىغاندىن كېيىن، ئۇنىنى ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ، 5ـ6 زۇۋۇلا تۇتۇپ، سىققۇچ ياكى سەۋزە قىرغۇچ بىلەن خېمىرنى قازانغا سىقىپ، قازاندىكى ئاش قويۇلغاندىن كېيىن بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىلىدۇ، قازاننى چۈشۈرۈشنىڭ ئالدىدا ئاشنىڭ كۆپۈكنى ئېلىپ، قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

شۇڭغۇتماق. خۇرۇچى: قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، چامغۇر ياكى كۆك بېدە، بىر باشپىياز، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازانغا سۇ ۋە تۇز قويۇپ، قازان قاينىشىغا ئەتىيازدا كۆك بېدە ياكى كۆك چامغۇر، قىشتا چامغۇر سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ، قوناق ئۇنىغا تۇز قويۇپ، بىر باشپىيازنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ، ئىسسىق سۇدا يۇغۇرۇپ، خېمىرنى جىگدىدەك ئۈزۈپ ئالىقاندا يۇمىلاقلاپ، باش بارماقنى تىقىپ چۇڭقۇرچاق چىقىرىپ قازانغا سېلىنىدۇ. خېمىر قازانغا سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن، 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، سامساق، پىننە ياكى يۇمغاقسۇت سېلىنىدۇ. قازاننى چۈشۈرۈپ، ئاشنى قاچىلارغا ئۇسۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ .

كۆجە ئاش. خۇرۇچى: دېنى تولغان سۈتلۈك ئاق قوناقتىن 30 دانە، قوي گۆشى ياكى باچكا گۆشى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەر خىل كۆكتاتلار مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: 30 باش ئۆپچۆرىسىدىكى دېنى ئوبدان تولغان سۈتلۈك قوناق-

www.uyghurkitap.com

نى سويۇپ تازىلاپ، پىچاقتا مەدىكىگىچە چىقىرىپ يونۇپ، مەدەكدە قالغان قىسمىنى پىچاق (سەۋزە قىرغۇچ) تا قىر-رىپ، يونۇپ چىقىرىلغان قوناقنى يوغان تەڭنىگە سېلىپ، تاش بىلەن سوقۇپ ئېزىپ، يارمىسى بىر قاچىغا، سۇتى يەنە بىر قاچىغا ئېلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تەڭ مۇۋاپىق مىقدىردىكى قوي گۆشى ياكى باچكا گۆشى ھەمدە پىدىگەن، قىزىلمۇچ، تۇرۇپ، پىياز، شوخلا قاتارلىق گۆش، كۆكتاتلار پاكىز يۇيۇ-لۇپ توغرىلىدۇ. قازاننى ئېسىپ، ياغ قۇيۇپ چۇچۇگەندىن كېيىن، پىياز، گۆشلەرنى سېلىپ سارغايتىپ قورۇپ تۇرۇپ، پىدىگەن، مۇچ، شوخلىلارنى تەرتىپى بويىچە سېلىپ قورۇ-لۇپ، تۇزىنى تېتىپ سۇ قۇيۇلىدۇ، شارائىتى يار بېرىلگەن ئائىلىلەرگە قازان قاينىغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا كۆك چامغۇر، كاۋا قاتارلىقلارنى سالسا ئاش تېخىمۇ تەملىك، يېيىشلىك بولىدۇ. بۇلار سېلىنىپ بولغاندىن كېيىن قىرىپ تەييارلانغان كۆكۋاش سېلىنىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينى-تىلىپ، پىشقاندىن كېيىن قوناق سۇتى قۇيۇلىدۇ ھەمدە چۇ-مۇچتە ئاستا ئېلىشتۇرۇپ، قايناپ چىقىشى ھامان قازان چۈشۈرۈلىدۇ (قوناق سۇتى قۇيۇلۇپ قازان بەك قايناپ كەت-سە، ئاش سۇيۇلۇپ كېتىدۇ). بۇ ئاش ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەنە-ئەنىۋى تاماقلىرىدىن بىرى بولۇپ، تەمى مەززىلىك، سىڭىشى تېز. يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك ئاجىز-لىق، ماغدۇرسىزلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قېتىق كۆجىسى. خۇرۇچى: سۇرلەنگەن گۆش ياكى يېڭى گۇش، بۇغداي، سەۋزە، چامغۇر، پىياز، تۇز، ئۇكلەنگەن بۇغداي. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشلەرنى پىشۇرۇپ تەييارلاش ئۇسۇلى كۆجىنىڭكىگە ئوخشاش. بۇغداينىڭ كېپىكىنى ئۇچۇ-رۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، يەنە ئازراق سۇ قۇيۇپ، ھاۋانچىدا ئۇششاق يانجىيمىز، يانجىلغان بۇغداينى سالغاندا پارچىلانغان قۇرت، قېتىق (سۇزمە) لەرنىمۇ قوشۇپ سالىمىز. باشقا مەش-غۇلاتى كۆجىنىڭكىگە ئوخشاش.

هۆممەللەر ۋە تالقانلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: ئۇيغۇرلار تۇزلۇق چاي ۋە شورپىلارغا
تالقانلارنى سېلىپ ئىچىشكە ئادەتلەنگەن. بۇلار ئادەمنى توق
تۇتىدۇ. تەملىك، سەپەردە ئېلىپ يۈرۈشكە ئەپلىك. چۈنكى قاي-
ناق سۇ ياكى سۇ بولسا چېلىپ ئىچىشكە بولىدۇ. ھۆممەللەر
ئەجدادلىرىمىزنىڭ چارۋىچىلىق تۇرمۇشىدا ئىجاد قىلغان، ئۇ-
زۇن سەپەرلەردە، لەشكىري يۈرۈشلەردە ۋە دېھقانچىلىق ئەم-
گەكدە جانغا ئەسقاتىدىغان يېمەكلىكى ھېسابلىنىدۇ. بۈگۈنكى
كۈندە ھۆممەللەر تىرىشچان، يىراقنى كۆرەر كارخانىچىلىرى-
مىز تەرىپىدىن بازارغا يۈزلەندۈرۈلۈپ، كىشىلەرنىڭ قارشى
ئېلىشىغا ئېرىشتى،

ئەخمەتجان ئىسمائىل: ھۆممەللەر ۋە تالقانلار ئەجدادلىرىمىز
چارۋىچىلىق ئىگىلىكى شارائىتىدا ئىجاد قىلغان، ئىنتايىن
قۇلايلىق بولغان تەييار يېمەكلىكى بولۇپ، ئۇزۇنغىچە بۇزۇل-
مايدۇ، تەمى ئۆزگىرىپ قالمايدۇ، ھەرقانداق ۋاقىتتا ئۇنى
ئىستېمال قىلىپ كۆزلىگەن نىشانىغا يەتكىلى بولىدۇ. بۇ تا-
ئام شۇنچىلىك ئاددىي خۇرۇچلاردىن تەييارلانغىنىغا قارىماي
ناھايىتى قۇۋۋەتلىك بولۇپ، سەۋر قىلغۇچىلار، ئالدىراش
خىزمەت ئىشلەيدىغانلارنىڭ ئەڭ ياخشى ھەمراھى ھېسابلىنى-

ـدۇ.

تۆۋەندە ھۆممەللەرنىڭ بىرنەچچە تۈرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ھۆممەل. خۇرۇچى: قوينىڭ قۇيرۇق مېيى بىر كىلوگرام، ئۇن 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر كىلوگرام قۇيرۇق مېيىنى ياكى ئات مېيىنى ئۇششاق توغراپ، قازاننى قىزىتىپ ماينى سالىمىز. سۇس ئوتتا تەكشى قورۇيمىز. سارغىيىپ جىگىرتەك بولغاندا، تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. 300 گرام ئۇننى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىپ، قولىمىزغا ئېلىپ يۇملاق شەكىلگە كەلتۈرىمىز. بۇ ھۆممەل دېيىلىدۇ. ئۈستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلمايدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

جىگىردەك ھۆممىلى. خۇرۇچى: قوي، كالا، ياكى ئات مېيىدىن بىر كىلوگرام، ئۇن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: خالىغان ھايۋانات مېيىنى قازانغا سېلىپ كۆيدۈرىمىز. ئېرىپ جىگىردەك بولغاندىن كېيىن، جىگىردەكنى ئېلىپ شامالدىتىمىز. ياغنى قاچىغا ئېلىۋالىمىز. ئاندىن ياغ يۇقۇندىسى بار قازانغا ئۇن تۆكۈپ قورۇيمىز، ئۈستىگە جىگىرتەك سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، سارغايغاندا چوڭراق قاچىغا ئېلىپ سوۋۇتىمىز. ئاندىن ئۇنى مەخسۇس قاچىغا ياكى خالتىغا ئېلىپ قويىمىز. بۇ جىگىرتەك ھۆممەل دېيىلىدۇ. ئاسانلىقچە بۇزۇلمايدۇ. ئېلىپ يۈرۈشكە ئەپلىك.

قوي مېيى ھۆمىلى. خۇرۇچى: قوي مېيى بىر كىلوگرام، ئۇن 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قوي مېيىنى ئۇششاق توغراپ، قازاننى قىزىتىپ مايىنى سالىمىز. سۇس ئوتتا تەكشى قورۇيمىز. سارغىيىپ جىگىرتەك بولغاندا، تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. 300 گرام ئۇننى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىپ، قولىمىزغا ئېلىپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرىمىز. ئۈستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلمايدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

سېرىقماي ھۆمىلى. خۇرۇچى: سېرىقماي بىر كىلوگرام، ئۇن 300 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: سېرىقماينى ئۇششاقلاپ، قازاننى قىزىتىپ مايىنى سالىمىز، ئۈستىگە تۇز سالىمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە 300 گرام ئۇننى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىپ، قولىمىزغا ئېلىپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرىمىز. ئۈستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلمايدۇ. ھەرقانداق ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ھەسەل-ماي ھۆمىلى. خۇرۇچى: ماي بىر كىلوگرام، ئۇن 300 گرام، ھەسەل 500 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر كىلوگرام مايدا 300 گرام ئۇننى قورۇيمىز. 500 گرام ئېرىتىلگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا قورۇپ ئالىمىز. تۇز

قۇشۇلمايدۇ. ئەگەر ھەسەل سۇيۇق بولسا ئۇن قوشساق بولىدۇ.

ياڭاق مېغىزى ھۇممىلى. خۇرۇچى: ماي بىر كىلوگرام، ياڭاق مېغىزى 300 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر كىلوگرام ماينى كۆيدۈرۈپ 300 گرام ياڭاقنى ئاقلاپ ئۇندەك قىلىمىز. ئاندىن قىزىق ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياڭاق ھۇممىلى قىلىمىز. تۇز قوشۇلمايدۇ. ئەگەر ياڭاقنى ئۇندەك قىلىپ قۇيرۇق ماي بىلەن قورۇپ تالقان قىلسا، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ھۇممەل بولىدۇ.

كۆممىقوناق ئۇنى تالقىنى. خۇرۇچى: ياغ 500 گرام، كۆممىقوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازاننى قىزىتىپ ماينى قازانغا قۇيۇپ چۇچۇتىمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. ئۇنلۇق ئۇستىگە ئۇننى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىمىز. ھەرقانداق چاغدا ئۇستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلمايدۇ.

ئاق قوناق ئۇنى تالقىنى. خۇرۇچى: ياغ 500 گرام، ئاق قوناق ئۇنى 1.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازاننى قىزىتىپ ماينى قازانغا قۇيۇپ چۇچۇتىمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. ئۇنلۇق ئۇستىگە ئۇننى سېلىپ قورۇيمىز. ئۇننىڭ رەڭگى سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۇنى چوڭ داس ياكى تەڭنىگە ئېلىپ شامالدىتىمىز. ھەرقانداق چاغدا ئۇستىگە چاي قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ. قورۇلغان بولغاچقا بۇزۇلمايدۇ.

هالۋىلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: هالۋىلار گۆشسىز تەييارلىنىدۇ. هال-ۋىلار خىلمۇخىل ئۇن، ماي، سەي-كۆكتات، مېۋە-چېۋىدىن تەييارلىنىدۇ. هالۋىلار يېيىشلىك، تاتلىق بولۇش بىلەن بىللە، هەپتىدە بىر ياكى ئىككى قېتىم يېيىشكە هەقىقەتەن ئەرزىي-دۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە مول ئوزۇقلۇق ماددىلار بار بولغاچقا، ئادەمگە قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ. هالۋىلار ئەنە شۇنداق خۇسۇسى-يەتلىرى بىلەن بۈگۈنكى كۈندىمۇ ئائىلىلەردە كەڭ كۆلەمدە ئېتىلىپ ئىستېمال قىلىنماقتا.

ئەخمەتجان ئىسمائىل: شۇنداق، هالۋىلار ئائىلىلەردە چېۋەر ئانىلارنىڭ قولى ئارقىلىق بوۋاقلارغا كۈندە نەچچە قېتىم تەي-يارلىنىدۇ، شۇنداقلا ئائىلە ئەزالىرىنىڭ كەچلىك تامىقى ئۇ-چۇنمۇ تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭ تەمى تاتلىق بولغاچقا، ئىنتايىن يېيىشلىك ۋە لەززەتلىك.

تۆۋەندە هالۋىلارنىڭ بىرنەچچە تۈرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

هالۋا. خۇرۇچى: ئاق ئۇن، شېكەر، قويرۇق ماي مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇنغا مۇۋاپىق شېكەر سېلىپ، قايناق سۇ قويۇپ قوچۇپ شىرنە تەييارلايمىز (ئىككى - ئۈچ تېمىم تۇز تېمىتىپ قويسىمۇ بولىدۇ). ساپلىققا ئېرىگەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇيرۇق ماي (ئەبجەش ياغ، سۇماي بولسىمۇ بولىدۇ) قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قىزىتىپ ئۇنىنى سالىمىز (ئۇن بىلەن ماي ئارلاش-قاندا قويۇق ئۇماچتەك بولسا بولىدۇ)، تىنماي ئارىلاشتۇرۇپ تۇرساق ئۇنى تەكشى سارغىيىپ پىشىدۇ، ئاندىن قازانغا تەي-يارلىغان شىرنىنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ قويۇق بوتقىدەك ھا-لەتكە كەلگەندە تەخسىلەرگە ئۇسىمىز.

قەنت ھالۋىسى. خورۇچى: قوي مېيى 100 گرام، ئۇن 100 گرام، شېكەر 250 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازاننى سۇس ئوتتا قىزىتىپ، 100 گرام قوي مېيىنى سېلىپ قىزىتىپ ياخشى داغلىغاندىن كېيىن، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ياغنى سوۋۇتىمىز، ئاندىن قازاننى يەنە ئوتقا قويۇپ، 100 گرام ئۇننى سېلىپ ياغدا قورۇيمىز. 250 گرام شېكەرنى 150 گرام قايناق سۇغا سېلىپ ئېرىتىمىز. ئاندىن ياغدا قورۇۋاتقان ئۇنغا قويۇپ، قوچۇپ تۇرد-مىز. سۇس ئوتتا 15 ~20 مىنۇتتىن كېيىن سۇيى تۈگەپ پىش-قاندا كىچىك تەخسىلەرگە ئېلىپ، يۇمشاق يېڭى نان ياكى كۆكچاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھالۋىغا تۇز سېلىنمايدۇ. ھالۋا قۇۋ-ۋەتلىك بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئورگانىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھال-ۋىنى پىشۇرغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئوتنى سۇس قىلىپ، قوچۇپ تۇرۇش كېرەك، بولمىسا كۆيۈپ كېتىدۇ.

ناۋات ھالۋىسى. خورۇچى: قوي مېيى 100 گرام، ئۇن 100 گرام، ناۋات 250 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازاننى سۇس ئوتتا قىزىتىپ، 100 گرام قوي مېيىنى سېلىپ قىزىتىپ ياخشى داغلىغاندىن كېيىن، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ياغنى

سوۋۇتىمىز، ئاندىن قازاننى يەنە ئوتقا قويۇپ، 100 گىرام ئۇننى سېلىپ ياغدا قورۇيمىز. 250 گىرام ناۋاتنى 150 گىرام قايناق سۇغا سېلىپ ئېرىتىمىز. ئاندىن ياغدا قورۇۋاتقان ئۇنغا قويۇپ، قوچۇپ تۇرىمىز. سۇس ئوتتا 15 ~ 20 مىنۇتتىن كېيىن سۇيى تۈگەپ پىشقاندا كىچىك تەخسىلەرگە ئېلىپ، يۇمشاق يېڭى نان ياكى كۆكچاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھالۋىغا تۇز سېلىنمايدۇ. ھالۋا قۇۋۋەتلىك بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئورگانىزمغا پايدا قىلىدۇ. ھالۋىنى پىشۇرغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئوتنى سۇس قىلىپ، قوچۇپ تۇرۇش كېرەك، بولمىسا كۆيۈپ كېتىدۇ. ناۋات ھالۋىسى قۇۋۋەتلىك، تەملىك بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، ئىنتايىن مەنپەئەتلىك.

ئۇن ھالۋىسى. خۇرۇچى: قوي مېيى 100 گىرام، ئۇن 200 گىرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: 100 گىرام ھايۋانات مېيىدا 200 گىرام ئۇننى قورۇيمىز. سۇنى قورۇۋاتقان ئۇنغا قۇيۇپ، قوچۇپ تۇرىمىز. سۇس ئوتتا 15 ~ 20 مىنۇتتا پىشۇرغاندىن كېيىن، سۇيى تۈگەپ پىشقاندا كىچىك تەخسىلەرگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

كۆممىقوناق ھالۋىسى. خۇرۇچى: كۆممىقوناق ئۇنى 150 گىرام، قوي مېيى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئوخشاش بولمىغان رايونلاردا ھالۋىنىڭ ئاتىلىشىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئاپتونوم رايونىمىزدا «قوناق ھالۋىسى»، «كۆكۋاش ھالۋا»، «سۇمۇليا ھالۋىسى» دەپ ئاتىلىدۇ، ئوتتۇرا ئاسىيا رايونىدا ياشايدىغان ئۇيغۇرلار ئارىسىدا «كۆممىقوناق ھالۋىسى»

دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنى قوناق ئۇنىدا تەييارلايدۇ. 100 گرام ھايۋا-
نات مېيىدا 200 گرام ئۇننى قورۇيمىز. سۇنى قورۇۋاتقان
ئۇنغا قۇيۇپ، قوچۇپ تۇرىمىز. سۇس ئوتتا 15 ~20 مىنۇتتا
پىشۇرغاندىن كېيىن، سۇيى تۇگەپ پىشقاندا كىچىك تەخسى-
لەرگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز. ئەگەر قوناق ئۇنى قو-
رۇلغان بۇغداي ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېتىلسە، بۇ «جۇ-
ۋەندە ھالۋىسى» دەپ ئاتىلىدۇ.

تېرىق ھالۋىسى. خۇرۇچى: سېرىقماي 100 گرام، تېرىق ئۇ-
نى، سۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: 100
گرام سېرىقمايغا تېرىق ئۇنىنى سېلىپ قورۇيمىز. ئاندىن
100 گرام سۇتنى قۇيۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. تېرىق ھال-
ۋىسى ھامىلىدار ئاياللارغا مەنپەئەتلىك.

قايماق ھالۋىسى. خۇرۇچى: قايماق، شېكەر مۇۋاپىق
مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ھالۋىنى شېكەر بىلەن تەييار قى-
لىپ، 100 گرام قايماقنى تۆكۈپ بىللە پىشۇرىمىز. بۇ «قايماق
ھالۋىسى» دەپ ئاتىلىدۇ.

قوغۇن ھالۋىسى. خۇرۇچى: بىشەكشېرىن قوغۇندىن بىر
دانە، قوي مېيى 200 گرام، ئۇن 150 گرام. تەييارلاش ئۇسۇ-
لى: بىشەكشېرىن قوغۇننىڭ ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، قوشۇق
بىلەن قىرىپ يۇمشاق ئېزىمىز. قازانغا 200 گرام قوي يېغى-
نى قۇيۇپ، 150 گرام ئۇننى سېلىپ، سۇس ئوتتا قورۇپ،
500 گرام تەييارلانغان قوغۇننى سېلىپ قوچۇپ ئارىلاشتۇرى-
مىز. سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. پىشقان ھالۋا پىيالىغا ئېلىپ،

www.uyghurkitap.com

نان بىلەن ئىستېمال قىلىمىز.

بېھى ھالۋىسى. خورۇچى: بېھى 300 گرام، ئۇن 100 گرام، قوي مېيى 200 گرام، شېكەر 100 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بېھىنى تازىلاپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، قىيام شەكلىگە كەلتۈرىمىز. 200 گرام قوي يېغىغا 100 گرام ئۇننى قوشۇپ، سۇس ئوتتا قىزدۇرىمىز. ئاندىن تەييارلانغان 300 گرام بېھىنى تۆ- كۈپ 5 ~ 10 مىنۇت پىشۇرىمىز. بېھى مۇرابباسىنى تەيـ- يارلاشقىمۇ بولىدۇ. 100 گرام شېكەرگە سارغىيىپ پىشقان بېھىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، سۇ قۇيۇپ قايـ- نىتىپ، بېھى يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭغا بېھىنى قايتا سېـ- لىپ سۇس ئوتتا پارقىراق ھالەتكە كەلگۈچە قاينىتىمىز. پىـ- شۇرۇپ سالقىن يەردە سوۋۇتىمىز. بېھى ھالۋىسى «ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش. نېرۋىنى كۈچەيـ- تىش» قاتارلىق رولى بار. بولۇپمۇ بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىـ- لىشىگە پايدىسى بار.

كاۋا ھالۋىسى. خورۇچى: قوي مېيى 200 گرام، كاۋا 500 گرام، ئۇن 100 گرام، قىيام 20 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: كاۋىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، قاينىتىپ قىيام شەكلىگە كەلتۈرۈپ، 200 گرام قوي يېغى 100 گرام ئۇن، 500 گرام كاۋا، 20 گرام قىيام، 100 گرام قايناق سۇ قۇيۇپ سۇس ئوتـ- تا پىشۇرىمىز. ھالۋا پىشقاندىن كېيىن يۇمشاق نان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىزىلچا هالۋىسى. خورۇچى: قوي مېيى 200 گرام، ئۇن 100 گرام، قىزىلچا 500 گرام، قىياز 100 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى100 : گرام قىيام، 200 گرام ياغ، 500 گرام قىزىلچا، 100 گرام ئۇن بىلەن تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن ماينى چۇچۇتۇپ ئۇننى قورۇۋالىمىز، ئۇستىگە قىزىلچىنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ قورۇيمىز، ئۇستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ بىردەم قاينىتىمىز، ئاندىن قىيامنى سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. قىزىلچا هالۋىسىنى قىيامسىز تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

چامغۇر هالۋىسى. خورۇچى: چامغۇر 500 گرام، ماي 200 گرام، ئۇن 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇ هالۋا چامغۇردىن تەييارلىنىدۇ. چامغۇرنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۇماچ هالەتكە كەلتۇرۇپ، ئۇنىڭغا شېكەر ياكى تۇز سالىمىز. تۇز سالغان هالۋىنى 200 گرام ماي، 100 گرام ئۇن، 500 گرام چامغۇر بىلەن تەييارلايمىز.

سەۋزە هالۋىسى. خورۇچى: سەۋزە 500 گرام، قۇيرۇق ماي 200 گرام، ئۇن 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: سەۋزە هالۋىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى چامغۇر هالۋىسى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئەگەر هالۋىنى بوۋاق ئۇچۇن تەييارلىماقچى بولساق، ئۇن قوشماي قىيام قوشساق بولىدۇ. بۇ بوۋاقلار تامىقى بولۇپ، ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. جىگەرنى ياخشىلايدۇ.

بۇلماق. خورۇچى: قايماق 100 گرام، قىيا، قىيام 100 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇ هالۋا بوۋاقلار ئۇچۇن تەييارلىنىدۇ. 100

گرام قايماقتا 100 گرام ئۇن، 200 گرام قىيام سېلىپ پىشۇرد-ىمىز، بۇ بولماقتا سۈت قوشسىمۇ بولىدۇ ياكى قوي يېغى سالسى-مۇ بولىدۇ. بوۋاقلار ئۈچۈن 50 گرام سالسىلا يېتەرلىك.

مېغىز هالۋىسى. خۇرۇچى: قوي مېيى 100 گرام، مېغىز 200 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: 100 گرام قوي مېيى، 200 گرام ئېزىلگەن مېغىز، 100 گرام قىيام سالىمىز. بۇ چوڭلار ۋە بالىلارغا پايدىلىق. ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، پىستە مېغىزى قاتارلىقلاردىن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. چوڭلارغا 100 گرام، كىچىكلەرگە 20 ~30 گرام سالساق بولىدۇ.

سۈت هالۋىسى. خۇرۇچى: كالا سۈتى، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: سۈتنى پىشۇرۇپ ئۇننى چېلىپ، سۇيۇق شىرنە قىلىپ، ياغ، شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قو-يۇپ يېرىم سائەت قاينىتىمىز.

چىلان هالۋىسى. خۇرۇچى: چىلان، شېكەر 150 گرامدىن، ماش ئۇنى 300 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: چىلاننىڭ قان بې-سىمنى تۆۋەنلىتىشتە ئالاھىدە رولى بار. 100 گرام چىلاننى 600 گرام سۇ بىلەن يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئۇرۇقىنى سۇ-زۇپ ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن 150 گرام شېكەر سېلىپ 5 ~10 مىنۇت قاينىتىمىز. ئەگەر بىر كىلوگرام شېكەرنى بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، قىيام هالەتكە كەلتۈرىمىز. باشقا مېۋىلەر-دىنمۇ مۇشۇنداق ئۇسۇلدا تەييارلاشقا بولىدۇ. تەييارلانغان هال-ۋىغا 300 گرام ماش ئۇن سېلىپ پىشۇرىمىز. بۇنىڭ دىئابېت كېسىلى، قان بېسىم كېسىلىنى ساقايتىشتا رولى بار.

قارىقات هالۋىسى. خۇرۇچى: قوي مېيى 200 گرام، ئۇن 150

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

گرام، قارىقات 400 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: 200 گرام قوي مېيى، 150 گرام ئۇن، 400 گرام قارا ياكى قىزىل قارىقاتنى سې-لىپ تەييارلايمىز. تەمىنى ياخشىلاش ئۈچۈن ماش ئۇنى سالساقمۇ بولىدۇ. مالىنا هالۋىسىنىمۇ مۇشۇنداق تەييارلاشقا بولىدۇ.

تالقان هالۋا. خۇرۇچى: قوي مېيى 200 گرام، تالقان 150 گرام، ناۋات 250 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: خۇرۇچلارغا 300 گرام قايناق سۇنى قۇيۇپ پىشۇرىمىز. بۇ «تالقان هالۋىسى» دېيىلىدۇ. بۇ يەنە «قارا هالۋا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

خورما هالۋىسى. خۇرۇچى: خورما، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: خورمىنى ئاشقازان ئاسانلىقچە هەزىم قىلالمايدۇ. شۇڭا ئەڭ ياخشىسى خورمىنى هالۋا هالەتكە كەلتۈرۈپ ئىستېمال قىلغان ياخشى. 100 گرام خورمىنى 600 گرام سۇ بىلەن يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئۇرۇقىنى سۇ-زۇپ ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن 150 گرام شېكەر سېلىپ 5 ~ 10 مىنۇت قاينىتىمىز. ئەگەر بىر كىلوگرام شېكەر بولسا بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، قىيام هالەتكە كەلتۈرىمىز.

قوناق ئۇنى هالۋىسى. خۇرۇچى: قۇيرۇق مېيى 200 گرام، قوناق ئۇنى 500 گرام، قەنت بىر بولاق. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر چىنە قايناق سۇغا بىر بولاق قەنت سېلىپ جۇلاب تەي-يارلايمىز، ئاندىن قازاننى قىزىتىپ ياغ قۇيۇپ ، چۇچۇتۇپ ، قېلىن ئەلگەكتە تاسقالغان قوناق ئۇنىنى قازانغا سېلىپ قو-چۇپ تالقان تەييارلايمىز هەمدە تەييارلاپ قويغان جۇلابنى قو-يۇپ ، چۆمۈچتە قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تولۇق قاينىغاندىن كېيىن قازاننى چۈشۈرۈپ ، هالۋىنى پىيالىگە ئېلىپ، نان بى-

لەن بىللە ئىستېمال قىلىمىز.

تاۋۇز هالۋىسى. خورۇچى: ئەبجەش ياغ، ئاق ئۇن، شېكەر، ياخشى پىشقان تاۋۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: تازا پىشقان تاۋۇزنى يېرىپ ئىچىدىكى ئېتىنى ئېلىپ، قول بىلەن مىجىپ ياكى قوشۇق بىلەن قىرىپ تاۋۇزنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈزۈلدۈرۈپ بىر قاچىغا قۇيىمىز، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ قوچۇپ تەييارلايمىز. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، مۆلچەرلەنگەن ئۇننى سېلىپ تىز سۈرئەتتە قورۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى سەل سارغايغاندا شېكەرلىك تاۋۇز سۈيىنى قۇيۇپ قورۇپ، هالۋا پىشقاندا تەخسىگە ئۇسىمىز. هالۋىنىڭ قويۇقلۇقىنى ئۆز ئىختىيارىمىز بويىچە تەڭشىسەك بولىدۇ.

قەنت-شېكەر هالۋىسى. خورۇچى: قەنت ياكى ئاق شېكەر، ناۋات، ئۇن، قوي مېيى مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قەنت ياكى ناۋاتنى ئېزىپ قايناق سۇدا ئېرىتىۋالىمىز. قوي مېيىنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە ئۇن قۇيۇپ قورۇيمىز، سارغىيىپ پىشقاندا تەييارلىۋالغان قەنت قىيامىنى سېلىپ قاينىتىپ ئالىمىز.

ئۇجمە هالۋىسى. خورۇچى: ياخشى پىشقان ئاق ئۇجمە، ئۇن، قوي مېيى مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاق ئۇجمىنى سىقىپ سۈيىنى ئايرىم قاچىغا ئېلىۋالىمىز، قوي مېيىنى قىزىغان قازانغا سېلىپ چۇچۇتۇپ، ئۈستىگە ئۇننى سېلىپ قىزارغىچە قورۇيمىز. پىشقاندا ئۈستىگە ئۇجمە قىيامىنى قۇيۇپ قاينىتىپ پىشۇرىمىز. بۇ خىل هالۋا سوغۇق تەبىئەتلىك كىشىلەرگە بەك پايدىلىق.

شويلىلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: شويلا ئۇيغۇر خەلقى ياقتۇرۇپ يەيدى-غان تاماقلارنىڭ بىرى. ئۇنى يەرلىك كىشىلىرىمىز ئادەتتە «سۇيۇق پولۇ» دەپ تەرىپلىشىدۇ.

شويلىنىڭ سۈيى پولۇنىڭكىدىن كۆپ قويۇلىدۇ. گۈرۈچ يۇمشاپ ئۇماچ ھالەتكە كەلگەنگە قەدەر قاينىتىلىدۇ. زىرە سې-لىپ تۇز-تەمى تەڭشىلىدۇ ۋە لېگەنگە ئۇسۇپ، قوشۇق بىلەن يېيىلىدۇ. شويلىنىڭ كۆرۈنۈشى سۇيۇقراق، ئەمما قۇۋۋەتلىك بولغاچقا، پولۇ ئىسسىق كېلىدىغان كىشىلەر كەچلىكلىرى ئېتىپ يېيىشكە ئادەتلەنگەن. بۇ تائامنىڭ بەدەننى ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش، قۇۋۋەت بولۇش، بەدەننى كۈچلۈك قىلىش رولى بار. ئومۇمەن ئالغاندا، «سۇيۇق پولۇ» دەپ ئاتالغان شوي-لىدا پولۇنىڭ قۇۋۋىتى بار، ئۇ بەدەنگە تېز ئۆزلىشىدۇ ۋە بە-دەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. تەبى-ئىتى ھۆل ئىسسىق بولسىمۇ، ئەمما پولۇنىڭكىدەك ئۆتكۈر بولمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خىل تائامنى پارچە گۆش، سۆ-ڭەكلىك گۆشلەر بىلەن دورا-دەرمەكلىرىنى تەڭشەپ ئەتكىلى-مۇ بولىدۇ.

ئەخمەتجان ئىسمائىل: شويلا ئىنتايىن قۇۋۋەتلىك تائاملىرى-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

مىزنىڭ بىرى، ئۇ «ئەرلەرنىڭ بوغۇزى» دەپ ئاتالغان پولۇنىڭ ماھىيىتى ئۆزگەرتىلمىگەن، ئەمما شەكلى ئۆزگەرتىلگەن تۇ-رىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنى كىشىلىرىمىز پولۇنىڭ قۇۋۋىتى-نى ساقلاپ قېلىش ۋە مىزاجىغا ئىسسىقلىق يېتىپ كېتىش-نىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ئىجاد قىلغان. شويلا سۇيۇق بولغاچقا، بەدەنگە ئاسان سىڭىدۇ ۋە ئاسان مەنپەئەت قىلىدۇ، بەزى كېسەللىكلەر شويلا ئىچىپ ئىسسىق باسقاندىن كېيىنلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شويلىدىن ئىبارەت بۇ تائامنى تېخىمۇ راۋاجلاندۇرۇش، ئۇنى تېخىمۇ كەڭكۆلەمدە ئىستېمال قىلىشقا ئەرزىيدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا، بىز ئەجداد-لىرىمىزنىڭ روھىنى جارى قىلدۇرغان بولىمىز.

تۆۋەندە شويلىنىڭ بىرقانچە ئاساسلىق تۈرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

شويلا. خۇرۇچى: ئالاھىدە دەرىجىلىك بۇغداي ئۇنى، قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى، گۇرۇچ، چامغۇر، ياڭيۇ، پىياز، پىننە، يۇمە-غاقسۇت، تۇز. تەييارلاش ئۇسۇلى: خېمىرنى ئۆزىمىز خالىغان ئاش تۈرىنىڭكىدەك يۇغۇرىمىز (ئۇگرىنىڭ خېمىرى بولسىمۇ، ياپراق چۆپ خېمىرى بولسىمۇ بولىدۇ). قوۋۇرغا گۆشنى ئىك-كى سانتىمېتىر ئۇرۇنلۇقتا چاناپ، قازاندىكى سۇغا سېلىپ قاينىتىمىز. گۇرۇچنى يۇيۇپ قازانغا سالىمىز. چامغۇر، ياڭ-يۇلارنى توغراپ، قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، پىشقاندا تەييار قىلىنغان خېمىر پىلتىسىنى توغراپ، قازانغا سېلىپ قاينى-تىمىز. تۇزنى تەڭشەپ يۇمغاقسۇت، پىننە، پىيازلارنى سې-

ـلىپ قاچىلارغا ئۇسسىمىز.

تېرىق شويلىسى. خۇرۇچى: تېرىق بىر كىلوگرام، گۆش، سەۋزە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر كىلوگرام ئاقلانغان تېرىقنى پاكىز يۇيۇپ، ئىسسىق سۇغا سېلىپ قاينىتىمىز. ئاندىن تەييارلانغان گۆش، سەۋزىنى سېلىپ شويلىغا ئوخشاش پىشۇرىمىز. تەييارلاشنىڭ باشقا ئۇسۇلى: گۈرۈچ شويلىغا ئوخشاش بولىدۇ. شۇڭا تېرىقنى سۈت بىلەن قايىنىتىشقىمۇ بولىدۇ.

كۆكۋاش شويلىسى. خۇرۇچى: كۆكۋاش 500 گرام، سەۋزە، گۆش مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: كۆكۋاشنى پاكىز يۇيۇپ، ئىسسىق سۇغا سېلىپ قاينىتىمىز. ئاندىن تەييارلانغان گۆش، سەۋزىنى سېلىپ شويلىغا ئوخشاش پىشۇرىمىز.

بېھى شويلىسى. خۇرۇچى: بېھى بىر كىلوگرام، سەۋزە بىر كىلوگرام، ماي مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بېھى شويلىسىنى ئېتىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى بار: ① بىر كىلوگرام بېھىگە بىر كىلوگرام سەۋزىنى سېلىپ تەييارلاش؛ ② ئۈچ كىلوگرام بېھىنى ئۇششاق توغراپ، تۆت لىتىر سۇدا قاينىتىمىز، 300 گرام ماي سالىمىز، كۈنجۈت سالساقمۇ بولىدۇ ياكى 500 گرام ھەسەل ياكى شېكەر سالساقمۇ بولىدۇ.

خام شويلا. خۇرۇچى: گۈرۈچ ئىككى كىلوگرام، سەۋزە 600 گرام، قوينىڭ قۇيرۇق يېغى 300 گرام، پىياز 50 گرام، پەمىدۇر 50 گرام ، قوينىڭ قوۋۇرغا گۆشى بىر كىلوگرام، يۇمغاقسۈت مۇۋاپىق مىقداردا . تەييارلاش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى

پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ قويىمىز. گۆشنى گۆلە چوڭلۇقىدا سۆڭەكلىرى بىلەن بىرلىكتە توغرايمىز، سەۋزى-نى قەلەمچە قىلىمىز. قازانغا سۇ قۇيۇپ، ئۈستىگە گۆش، سەۋزە، پىياز، پەمىدۇر سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىمىز. قازاننى قاينىتىپ، گۆش پىشقاندا گۈرۈچ سېلىپ، قوچۇپ تۇ-رىمىز. قوچىمىسا گۈرۈچ قازاننىڭ تېگىگە ئولتۇرۇۋېلىپ ئىس ئۆتۈپ كېتىدۇ. شويلا پىشقاندا قازاننىڭ ئوتىنى توختى-تىپ، 10 مىنۇتتەك دۈملەپ قويىمىز. شويلا دەم يەپ پىشقاندا قاچىلارغا ئۇسىمىز.

سۈتلۈك شويلا. خۇرۇچى: گۈرۈچ ئىككى كىلوگرام، سەۋزە 600 گرام، ئاق شېكەر200 گرام ياكى تۇز مۇۋاپىق مىقداردا (شېكەر سالسا تۇز قۇيمايدۇ)، كۆيدۈرۈلگەن قوي يېغى 300 گرام، سۈت ئىككى كىلوگرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى پاكىز ئادالاپ يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ قويىمىز. قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۇز، سەۋزە ۋە گۈرۈچنى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينى-تىپ پىشۇرىمىز (شېكەر سالماقچى بولسا تۇز قۇيۇلمايدۇ). گۈرۈچ پىشقاندىن كېيىن گۈرۈچكە سۈت ئىككى قېتىمغا بۆ-لۈپ قويۇپ، سۈس ئوتتا پىشۇرۇپ قوچۇپ، سۈت پۈتۈنلەي گۈرۈچكە سىڭىپ ئۆزلەشكەندە، قوي يېغىنى شويلىنىڭ ئۈس-تىگە سېلىپ دۈملەپ پىشۇرىمىز. داستىخانغا ئازراق شېكەر قويۇپ قويىمىز، ھەركىم ئۆزىنىڭ ئېھتىياجىغا قاراپ شېكەر سېلىپ يېسە بولىدۇ.

قارا شويلا. خۇرۇچى: سەۋزە، پىياز، قارىمۇچ، گۈرۈچ مۇۋا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇ گۆشسىز شويلا بولۇپ، ئالدى بىلەن سەۋزىنى توغراپ، ئاندىن پىياز، قارىمۇچ، شوخلىنى توغراپ، گۇرۇچ بىلەن بىللە پىشۇرىمىز. قارا شويلا سىڭىشلىك بولۇپ، كېسەل كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ.

گۇرۇچ بولماق. خۇرۇچى: سېرىقماي 100 گرام، شېكەر 150 گرام، گۇرۇچ ئۇنى 150 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بولماق شويلا باللار ئۈچۈن تەييارلىنىدۇ: بىر لىتىر قايناق سۇغا 100 گرام سېرىقماي، 150 گرام شېكەر، 150 گرام گۇرۇچ ئۇنىنى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىمىز، ئاندىن ئوتنى پەسەيتىپ 15 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. بۇ گۇرۇچ بولماقنى سۈت، قىيام، سېرىقمايدا تەييارلىساقمۇ بولىدۇ.

قوناق بولماق. خۇرۇچى: گۆش بىر كىلوگرام، قوناق يېغى 300 گرام، قوناق ئۇنى بىر كىلوگرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر كىلوگرام گۆشنى ئۇششاق توغراپ، 300 گرام قوناق يېغىنى تۆكۈپ قورۇيمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ، گۆش بىلەن بىللە قورۇيمىز. ئۈستىگە ئۈچ لىتىر سۇ قۇيىمىز. بولار تەييار بولغاندىن كېيىن بىر كىلوگرام قوناق ئۇنىنى تۆكۈپ ئىلىشتۇرىمىز. 30 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. بۇ بولماق چوڭلار ۋە باللارغا پايدىلىق.

سەۋزە شويلىسى. خۇرۇچى: گۆش بىر كىلوگرام، كۈنجۈت 300 گرام، سەۋزە 500 گرام ، تۇز، پەمىدۇر، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر كىلوگرام گۆشنى ئۇششاق توغراپ، 300 گرام كۈنجۈت يېغىدا قورۇيمىز، ئۇنىڭغا تۇز،

قارىمۇچ، پەمىدۇر سالىمىز. باشقا قازاندا 2 ~3 كىلوگرام سەۋزىنى قايىنتىپ پىشۇرىمىز، ئاندىن سەۋزىنى ئېلىپ تەيى- يارلانغان قورۇمىغا سالىمىز، قايتا قايىنىتىپ سۇس ئوتتا دەم يېگۈزىمىز.

چامغۇر شويلىسى. خۇرۇچى: گۆش بىر كىلوگرام، كۇنجۇت 300 گرام، سەۋزە 500 گرام ، تۇز، پەمىدۇر، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر كىلوگرام گۆشنى ئۇششاق توغراپ، 300 گرام كۇنجۇت يېغىدا قورۇيمىز، ئۇنىڭغا تۇز، قارىمۇچ، پەمىدۇر سالىمىز. باشقا قازاندا 2 ~3 كىلوگرام سەۋزىنى قايىنتىپ پىشۇرىمىز، ئاندىن سەۋزىنى ئېلىپ تەيى- يارلانغان قورۇمىغا سالىمىز، قايتا قايىنىتىپ سۇس ئوتتا دەم يېگۈزىمىز. چامغۇر شويلىسىنى ياغ، تۇز، شېكەردىمۇ تەيى- يارلاشقا بولىدۇ.

شويلا گۈرۈچ. خۇرۇچى: گۈرۈچ، گۆش، سەۋزە، ياڭيۇ، پە- ياز، سۇماي، تۇز. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازاندىكى ماي قىزىغاندا ئۇششاق توغرالغان گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز، ئۇستىگە سەۋزە، ياڭيۇ ۋە پىيازلارنى سېلىپ قورۇپ، ئاندىن سۇ قۇيۇپ قايىنىتى- مىز. گۈرۈچنى يۇيۇپ قازان قايىنىغاندىن كېيىن سېلىپ، سۇسراق ئوتتا قايىنىتىمىز. گۈرۈچنى يۇيۇپ قازان قايىنىغاندىن كېيىن سېلىپ سۇسراق ئوتتا قايىنىتىمىز، گۈرۈچ تولۇق ئېتى- لىپ پىشقاندا تۇزىنى تەڭشەپ قاچىلارغا ئۇسىمىز.

تاتلىق شويلا. خۇرۇچى: گۈرۈچ، شېكەر، چىلان، خورما. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى يۇيۇپ سوغۇق سۇغا سېلىپ قاي-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نىتىمىز، بىرئاز قايىنىغاندا، چىلان، خورما سېلىپ يەنە قايىنىتىمىز. گۈرۈچلەر ئېتىلىپ، چىلان، خورمىلارنىڭ تەمى چىققاندا ئۇنىڭغا ئازراق قارا شېكەر سېلىپ، شېكەر ئېرىپ سىڭگەندە قاچىلارغا ئۇسىمىز. بۇ خىل شويلا تاتلىق، تەملىك، قۇۋۋەتلىك بولىدۇ، تۇغۇتلۇق ئاياللار، بىمارلارغا قان تولۇقلاپ، كۈچ-ماغدۇر كىرگۈزىدۇ، سىڭىشلىك، يېيىشلىك بولىدۇ.

مېغىزلىق شويلا. خۇرۇچى: گۈرۈچ، ياڭيۇ سەۋزە، پىياز، ياڭاق مېغىزى. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى يۇيۇپ قازاندىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قايىنىتىمىز. ئاندىن توغرالغان ياڭيۇ، سەۋزىلەرنى ۋە تەييارلىغان ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ قايىنىتىمىز، گۈرۈچ، سەۋزىلەر پىشقاندا پىيازنى سېلىپ، تۇزىنى تەڭشەپ ئوتتىن ئېلىپ چىنىلەرگە ئۇسىمىز. گۆش يوق چاغلاردا مېغىز شويلىسى پىشۇرسا بولىدۇ. ياڭاق مېغىزىنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتى گۆشتىنمۇ يۇقىرى.

ماشخوردا. خۇرۇچى: ماش، گۈرۈچ، گۆش، چامغۇر، سەۋزە، پىياز، تۇز، يۇمغاقسۇت. تەييارلاش ئۇسۇلى: ماشنى يۇيۇپ قازاندىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ تېز قايىنىتىمىز. سۆڭەكلىك گۆشنى قاچىلاپ قازانغا سالىمىز، ماش ئېتىلغاندا پوستى ئاجىرايدۇ، قازانغا ئازراق سوغۇق سۇ قۇيساق ماشنىڭ پوستى سۇ يۈزىدە لەيلەيدۇ. ئۇنى سۈزۈۋېتىمىز. گۈرۈچنى سېلىپ قايىنىتىپ، گۈرۈچ ئېتىلغاندا توغرالغان ياڭيۇ، سەۋزىنى سالىمىز، ئۇلار پىشقاندا تۇزىنى تەڭشەپ چانالغان پىياز، يۇمغاقسۇتنى سېلىپ قاچىلارغا ئۇسىمىز. بۇ شويلا بەدەندىكى

توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ياشانغانلار، تېنى ئاجىزلار، بىمارلار كۆپ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمىنى كۆرىدۇ. بۇ، ئويغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى سۇيۇق تاماقلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ .

پۇرچاق شويلىسى. خورۇچى: گۇرۇچ، ئاق پۇرچاق، ماش، يېسسى پۇرچاق، چىپار پۇرچاق، گۆش، سەۋزە، ياڭيۇ، پىياز، ماي تۇز، يۇمغاقسۇت، سۇزە. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆش، ياڭيۇ، سەۋزىلەرنى ئۇششاق توغراپ، قىزىق مايغا گۆشنى سالىمىز، قورۇپ قىزارغاندا ياڭيۇ، سەۋزىلەرنى سېلىپ قورۇپ، ئاندىن ئۈستىگە سۇ قۇيىمىز. سۇ قاينىغاندا، پۇرچاقلارنى يۇيۇپ پاكىزلاپ قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا ئۇزاقراق قاينىتىمىز. بارلىق پۇرچاقلار ئېتىلىپ يۇمشاق پىشقاندا، تۇزىنى تېتىپ، چانالغان يۇمغاقسۇت، سۇزە كۆكىنى سېلىپ، ئوتتىن ئېلىپ قاچىلارغا ئۇسىمىز .

ياڭيۇ شويلىسى. خورۇچى: تۆت دانە ياڭيۇ، بىر تال سەۋزە، يېرىم پىيالە سۇت، 50 گرام سېرىقماي، يېرىم پىيالە سۇدا پىشۇرۇلغان كۆك ماش ياكى كۆك ماش كونسېرۋاسى، مۇۋاپىق مىقداردا تۇزغا چىلانغان كۆكتات، تۇز. تەييارلاش ئۇسۇلى: ياڭيۇ ۋە سەۋزىنى بىرلىكتە سۇدا پىشۇرۇپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ سوۋۇتىمىز. ياڭيۇنى ئىسسىق ۋاقتىدىلا شۆپۈكىنى سويۇۋېتىپ، ئۇششاق ۋە نېپىز توغرايمىز. ئىچىگە يېرىم پىيالە سۇت، 50 گرام ياغ ۋە تۇز سېلىپ ياخشى ئېزىمىز. ئۈستىگە كۆك ماش، قەنت شەكلىدە كىچىك-كىچىك توغرالغان سەۋزە، چىلانغان كۆكتات سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. شويلىنى داستىخان-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

غا كەلتۈرىدىغان تاۋاقتا ئۇسۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستى چاقماق قەنت شەكلىدە توغرالغان قىزا، كۆك ماش ۋە پىشقان موگۇ تىلىملىرى بىلەن پەردازلاپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

ئاق پۇرچاق شويلىسى. خورۇچى: 1.5 پىيالە ئاق پۇرچاق، بىر دانە باشپىياز، 4 ~ 3 چىش سامساق، 3 ~ 2 دانە پەمىدۇر، 3 ئاش قوشۇق سېرىقماي ياكى سۇماي، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز. تەييارلاش ئۇسۇلى: ياغنى قىزىتىپ، ئۇششاق توغرالغان پىيازلارنى سېلىپ سارغايتىۋالىمىز. پوستىنى سويۇۋېتىپ، چاقماق قەنت شەكلىدە توغرالغان، پەمىدۇرنى پىيازنىڭ ئارقىسىدىن سېلىپ، ئېزىلگۈچە قورۇيمىز. بىر كېچە سۇغا چىلاپ قويۇلغان ئاق پۇرچاقنى بىر چىمدىم تۇزلۇق سۇدا ئۇزاق پىشۇرىمىز. قورۇلغان پىياز ۋە پەمىدۇرنىڭ ئۈستىگە پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىنغان ئاق پۇرچاقنى سېلىپ بىرئاز قورۇيمىز. پۇرچاق پىشۇرۇلغان سۇنى بىرئاز تىندۇرۇپ، ئۈستىگە قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئايرىم بىر تاۋىدا بىر قوشۇق ماي قىزدۇرۇپ بىر قوشۇق ئۇننى قورۇيمىز ۋە ئاق ماش پىشۋاتقان قازانغا ئاز-ئازدىن سېلىپ ئىلىشتۇرىمىز (ئۇننىڭ قازاندا يۇملىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن دىققەت قىلىش كېرەك). ئۇششاق توغرالغان سامساق، تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىمىز، ئەڭ ئاخىرىدا چىلاشقۇدەك سۈيى قالغاندا ئوتنى ئۆچۈرىمىز. ئۈستىنى كەرەپشە يوپۇرمىقى بىلەن پەردازلاپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

شەربەتلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: شەربەتلەر ئادەتتە ھەسەل، قەنت ياكى شېكەر سۇيىدە قاينىتىپ ياسىلىدۇ. شەربەت ياساشقا ئىشلىتىلىدىغان خۇرۇچلار قۇرۇق مېۋە، قۇرۇق گۈل-گىياھلار بولسا، ئادەتتە باراۋەر شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇلىدۇ. ئەگەر خۇرۇچى يېڭى، ھۆل مېۋىلەر بولسا، قوشۇلىدىغان سۇ مىقدارى 3 ~ 4 ھەسسە ئارتۇق بولسا بولىدۇ.

شەربەتلەر خەلقىمىزنىڭ ھۆل ۋە قۇرۇق مېۋە-چېۋىلەرنىڭ ئاكتىپ تەركىبىنى ئېلىپ، ئۇنى ئۇزۇنغىچە ساقلاپ ئىستېمال قىلىش ئېھتىياجىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، ھەم تەشنالىقنى بېسىش، ھەم دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە. شۇنداق بولغاچقا، ياز كىرگەندىن باشلاپ خەلقىمىزنىڭ ئۆي-ئۆيلىرىدە ھەر خىل مېۋىلەردىن شەربەت تەييارلىنىدۇ ۋە قوشۇمچە يېمەكلىك سۈپىتىدە داستىخاندىن مۇناسىپ ئورۇن ئالىدۇ، تۈرلۈك مېۋىلەردىن شەربەت تەييارلانغاندىن كېيىن، بۇ شەربەتلەردە شۇ مېۋىنىڭ خۇسۇسىيىتى بولغاندىن تاشقىرى، يەنە يەنە شەربەتنىڭ ياسىلىش جەريانىدا ئۇنىڭغا قوشۇلغان خۇرۇچلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن يەنە شىپالىق ۋە دورىلىق ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

ئەخمەتجان ئىسمائىل: شەربەت ياساش كىشىدىن ئالاھىدە ھۇنەر تە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لەپ قىلىدۇ. شەربەت ياساش ئۇچۇن ئالدى بىلەن مېۋىلەرنى ياخشى تاللاش، ئاجرىتىدىغان، چىقىرىۋېتىدىغان يەرلىرىنى چىقىرىۋېتىش، ئاندىن قائىدە بويىچە توغراپ، قاينىتىپ، مۇۋاپىق خۇرۇچلارنى قو- شۇش ئارقىلىق ياساش، سوۋۇتۇش، ئۆلچەملىك قاچىلارغا قاچىلاش ۋە ساقلاشقا توغرا كېلىدۇ. شەربەت ياساش خەلقىمىزنىڭ باغۋەنچى- لىكنى راۋاجلاندۇرۇش، باغۋەنچىلىك مەھسۇلاتلىرىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش مەقسىتىدە ئىجاد قىلىنغان يېمەكلىكى ھېسابلىنىدۇ. شەربەتلەرنى ئۇزۇن ساقلىغىلى بولىدۇ، ئىچىشكە قولايلىق، بەدەنگە سىڭىشى ۋە تەسىر قىلىشى تېز بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ھەر خىل مېۋە شەربەتلىرى ئۆزىگە خاس دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئىستېمال قىلغان ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەپ، بەدەننى كۈچلۈك قىلىش، كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ۋە مەلۇم كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇش، ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. مە- سىلەن: تاتلىق ئانار شەربىتى قاننى كۆپەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى با- سىدۇ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ، قۇسۇشنى، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ؛ ئاچچىق ئانار شەربىتى كۆڭۈل ئاينىشنى، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، قان، سەپرانىڭ تېزلىكىنى باسىدۇ. ئىسسىق ياللۇغنى قايتۇرىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ. قارىئۆرۈك شەربىتى قان، سەپرانىڭ تېزلىكىنى باسىدۇ. جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىقنى قالدۇرىدۇ. ئەينۇلا شەربىتى سەپرا، قاننىڭ تېزلىكىنى قايتۇرىدۇ، ئىسسىتمىنى ياندۇ- رىدۇ، بەدەننى ھۆللەشتۈرىدۇ. سەپرا قاندىن بولغان باش ئاغرىقنى قالدۇرىدۇ. قىزىل سايۋا ئۇزۇم شەربىتى بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ،

قاننى كۆپەيتىدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ... مانا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش، ھەر خىل شەربەتلەر ئاساسىي خام ئەشيانىڭ خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ قالغان ئاساستا شىپالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

ھۆل مېۋىلەردىن شەربەت ياسالغاندىن باشقا، قۇرۇق مېۋىلەردىنمۇ شەربەت ياسىلىدۇ ۋە مەلۇم كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ئىشلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. شەربەت ياساش ئەجدادلىرىمىزدىن بىزگە قالغان قىممەتلىك مىراس بولۇپ، ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىش، تېخىمۇ راۋاجلاندۇرۇش مەجبۇرىيىتىمىز بار. شۇنداقلا ھەر بىر ئائىلىنىڭ شەربەت ياساش ئۇسۇللىرىدىن خەۋەردار بولۇپ، ھەر خىل شەربەتلەرنى ياساش ئارقىلىق ساغلاملىقىنى كاپالەتلەندۇرۇشنى تەۋسىيە قىلىمىز.

ئۇيغۇر تېبابەت ھۆكۈمالىرى ھەر خىل مېۋە شەربەتلىرىدىن باشقا، دورا ئۆسۈملۈكلىرىدىن ياسىلىدىغان نۇرغۇن شەربەتلەرنىمۇ ئىجاد قىلىپ، كېسەل داۋالاش مەقسىتىگە يەتكەن. بۇ يەردە بىز پەقەت خەلق ئارىسىدا ياسىلىپ داۋاملىشىپ كېلىۋاتقان شەربەتلەرنىلا تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈشنى لايىق تاپتۇق.

تاتلىق ئانار شەربىتى. خۇرۇچى: تاتلىق ئانار سۈيى 600 گرام، قۇرۇق پىننە كۆكى 21 گرام، ئودخام، مەستىكى رۇمى، قەلەمپۇر ئالتە گرام، قەنت 300 گرام، لىمون ئۈچ گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: مەستىكى رۇمىدىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئانار سۈيىگە سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ 300 گرام قالغاندا، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىمىز. مەستىكى رۇ-

www.uyghurkitap.com

مى بىلەن لىمۇننى يۇمشاتقاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنى قاچىغا ئېلىپ ساقلايمىز. تاتلىق ئانار شەربىتى قاننى كۆپەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ، قۇسۇشنى، كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ.

ئاچچىق ئانار شەربىتى. خۇرۇچى: ئاچچىق ئانار سۈيى 1.5 ھەسسە، قەنت ئىككى ھەسسە. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئانار سۈيىگە قەنتنى سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ قىيام قىلىمىز. ئاندىن ئۇنى قاچىغا ئېلىپ ساقلايمىز. لېكىن قىيامنى كۆيدۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇ شەربەت كۆڭۈل ئايىنىشنى، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، قان، سەپرانىڭ تېزلىكىنى باسىدۇ. ئىسسىق يالقۇنى قايتۇرىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئەنجۈر قېقى شەربىتى. خۇرۇچى: ئەنجۈر قېقى 300 گرام، ۋاسالغۇ ئۇزۇم 80 گرام، شاپتۇل قېقى 100 گرام، گۈلبىنەپشە 21 گرام، نوقۇت 100 گرام، زەپەر ئالتە گرام، يالپۇز 12 گرام، قەنت 1.250 كىلوگرام، لىمون بىر گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: لىمون، زەپەر ۋە قەنتلەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقىمىز. ئەنجۈر قېقى، ۋاسالغۇ ئۇزۇم، شاپتۇل قېقى، نوقۇت، گۈلبىنەپشىنى ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇپ ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن زەپەر بىلەن يالپۇزنى خالتىغا سېلىپ، دورا سۇيۇقلۇقىغا سېلىپ لىمون بىلەن قەنتنى قوشۇپ 10 مىنۇت قاينىتىپ ئالىمىز.

قارىئۆرۈك شەربىتى. خۇرۇچى: قارىئۆرۈك بىر كىلوگرام،

قەنت ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام. تەييارلاش ئۇسۇ-
لى: قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئىككىنچى كۈنى سۈزۈۋالىمىز. ئاندىن قارىئۆرۈكنى 6 كىلوگرام قايناق سۇغا سېلىپ مەي بولغۇچە پىشۇرىمىز. ئۇماچ هالەتكە كەلگەندە قارىئۆرۈكنى داكىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىۋالىمىز. ئاخىرىدا لىمون بىلەن قەنتنى سېلىپ ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ ئالىمىز. بۇ شەربەت قان، سەپرا-نىڭ تېزلىكىنى باسىدۇ. جىگەر هارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ئىس-سىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىقنى قالدۇرىدۇ.

ئەينۇلا شەربىتى. خۇرۇچى: ئەينۇلا 500 گرام، قەنت 1.250 كىلوگرام، لىمون ئۈچ گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: يېڭى پىشقان ئەينۇلىنى ئۈچ كىلوگرام سۇدا مەي بولغۇچە پىشۇرىمىز، ئۇنى داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈيىنى ئېلىۋېلىپ، ئەينۇلانى تاشلىۋېتىمىز. ئۇنىڭغا شېكەر بىلەن لىموننى سېلىپ يەنە 10 مىنۇت قاينىتىپ ئالىمىز. بۇ شەربەت سەپرا، قاننىڭ تېزلىكىنى قاي-تۇرىدۇ، ئىسسىقنى ياندۇرىدۇ، بەدەننى هۆللەشتۈرىدۇ، سەپرا قاندىن بولغان باش ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ.

ئەنجۈر شەربىتى. خۇرۇچى: ياخشى پىشقان ئەنجۈر 1.5 كى-لوگرام، نوقۇت 500 گرام، قەلەمپۇر ئۈچ گرام، هەسەل 800 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: نوقۇت بىلەن ئەنجۈرنى 5.4 لىتىر سۇغا سېلىپ تۆتتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ پىشۇرۇ-ۋېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇنىڭغا سوقۇل-غان قەلەمپۇرنى داكىغا سېلىپ قاينىتىپ، سىقىپ، ئۈستىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

810 گرام ھەسەل قوْيوْپ قىيام قىلىمىز، ئاندىن ئوْنى تەي-يارلانغان نوقۇت، ئەنجۇر ئارىلاشمىسىغا توْكۇْپ تەييارلايمىز.

ئالقات شەربىتى. خوْروْچى: ئالقات سوْيى بەش لىتىر، شې-كەر 2.5 كىلوگرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالقاتنى سوْس ئوتتا قاينىتىپ سىقىپ ئالقات سوْيى تەييارلىۋالىمىز. ئاندىن ئوْنىڭ ئوْستىگە 2.5 كىلوگرام شېكەرنى سېلىپ، سوْس ئوتتا قاينى-تىپ قىيام قىلىمىز.

شاتۇْت شەربىتى. خوْروْچى: شاتۇْت سوْيى ئۈچ كىلوگرام، شېكەر 1.2 كىلوگرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: پىشقان شاتۇْتنى سىقىپ سوْيىنى چىقىرىپ، ئوْنى قېلىن داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سوْس ئوتتا قاينىتىپ، ئوْستىگە 1.2 كىلوگرام شېكەرنى سې-لىپ قىيام تەييارلايمىز.

زىرىق شەربىتى. خوْروْچى: زىرىق سوْيى بەش لىتىر، شېكەر 2.5 كىلوگرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بەش لىتىر سوْيى چىققۇْدەك زىرىقنى چايقاپ، سىقىپ سۈزۈۋېتىپ، ئوْستىگە 2.5 كىلوگرام شېكەرنى سېلىپ، سوْس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلايمىز.

ئانار-پىننە شەربىتى. خوْروْچى: ئانار سوْيى 280 گرام، پىن-نە سوْيى 420 گرام، قەنت ياكى شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. تەي-يارلاش ئۇسۇلى: سىقىپ ئېلىنغان ئانار سوْيى بىلەن پىننە سوْيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوْس ئوتتا قاينىتىپ، ئوْستىگە قەنت سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىۋالىمىز.

چىلان شەربىتى. خوْروْچى: سورتلۇق چىلان 500 گرام، شې-كەر بىر كىلوگرام، تۇخۇم ئىككى دانە. تەييارلاش ئۇسۇلى:

چىلاننى بەش لىتر سۇدا ئۇزاق قاينىتىمىز. ئاندىن ئۇستىگە شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر سائەت قاينىتىمىز. 400 گرام شەربەتكە بىر تۇخۇمنى چېقىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىل سايۋا ئۈزۈم شەربىتى. خۇرۇچى: ياخشى پىشقان قىزىل سايۋا ئۈزۈم سۈيى ئۈچ كىلوگرام، چامغۇر ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، بوزىدان، قىزىل تۇدەرى، ھەلىيون ئۇرۇقى، لىسانىل ئاساپىر، سەۋزە ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن، شېكەر ئۈچ كىلوگرام، قۇرۇتۇلغان توخۇ جىگىرى ئۈچ دانە، لىمون ئالتە گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىل سايۋا ئۈزۈمنى دۇملەپ پىشۇرۇپ، داكىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز، شېكەر بىلەن لىموندىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، خالتىغا ئېلىپ ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىمىز.ئاندىن خالتىنى سىقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن شېكەر بىلەن لىموننى سېلىپ قىيام قىلىمىز. ئاخىرىدا قاچىغا ئېلىپ 15 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ قويىمىز. بۇ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، قاننى كۆپەيتىدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۈزۈم شەربىتى. خۇرۇچى: ئوبدان پىشقان ئۈزۈمنىڭ سۈيى ئۈچ كىلوگرام، قوۋزاقدارچىن، لاچىندانە ھىندى، بەسباسەنىڭ ھەر بىرى ئالتە گرام، قىزىل تۇدەرى، ئاق بەھمەن، بوزىدان توققۇز گرامدىن، سەۋزە، پىيازئۇرۇقلىرى يەتتە گرامدىن، توخۇ جىگىرى ئۈچ دانە، بىر دانە كەكلىك گۆشى، لىمون ئالتە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئال-مىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن ئالمىنى ئۇششاق توغراپ، تۆت كىلوگرام سۇدا يۇمشىغىچە پىشۇرۇپ، داكىدا سېقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭ قايناق سۈ-يىگە قەنتنى سېلىپ ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، لىموننى سېلىپ شېشە قاچىغا ئېلىپ ساقلايمىز. بۇ شەربەت يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. ئىشتىھانى ئېچىشقا ياردەم بېرىدۇ، قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىشنى قالدۇرىدۇ.

نەشپۈت شەربىتى. خورۇچى: ياخشى پىشقان سۇلۇق نەشپۈت بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: نەشپۈتنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا نىپىز توغرايمىز. ئۇنى تۆت كىلوگرام سۇدا يۇمشىغىچە پىشۇرۇپ، داكىدا مۇجۇپ تى-رىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ لىمۇننى سالىمىز. بۇ شەربەت بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىپ قۇرۇقلۇقنى تۈگىتىدۇ. ئۇسسۇز-لۇقنى باسىدۇ، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىگەر ھارارىتى-نى پەسەيتىدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

ئۆرۈك شىرنىسى. خورۇچى: ئۆرۈك بىر كىلوگرام، شېكەر 300 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇچ-كىسىدىن ئايرىپ، قايناۋاتقان قىيامغا سالىمىز. بىر سائەت سۇس ئوتتا قاينىتىمىز.

كۆك ئامۇت شەربىتى. خورۇچى: كۆك ئامۇت بىر كىلوگرام،

قەنت ئىككى كىلوگىرام، لىمون ئالتە گىرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: كۆك ئامۇتنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن ئۇنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا ئۇششاق توغراپ، تۆت كىلوگىرام سۇدا يۇمشىغىچە پىشۇرۇپ، داكىدا مۇجۇپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ، ئىككى كىلوگىرام قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن لىموننى سالىمىز. بۇ شەربەت ئاشقازان، جىگەر، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەپرانى كېسىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. قاننى ساپلاشتۇرىدۇ.

ۋاسالغۇ شەربىتى. خۇرۇچى: ئوبدان پىشقان ۋاسالغۇ ئۈزۈمىنىڭ سىقىپ ئېلىنغان سۈيى ئىككى كىلوگىرام، شېكەر 1.5 كىلوگىرام، لىمون تۆت گىرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: ۋاسالغۇ ئۈزۈمنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ ئۇنىڭغا شېكەرنى قوشۇپ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن لىموننى سالىمىز. بۇ شەربەت قاننى كۆپەيتىدۇ، جىگەر، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ، ئۇ ئۇزۇقلۇقى يۇقىرى شەربەت ھېسابلىنىدۇ.

جىنەستە شەربىتى. خۇرۇچى: جىنەستە 500 گىرام، شېكەر بىر كىلوگىرام، لىمون ئۈچ گىرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: جىنەستىنى سۇغا چىلاپ قايناتقاندىن كېيىن، پىشقاندا سىقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. شېكەرنى قىيامغا سېلىپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن، لىموننى سالىمىز. بۇ شەربەت سەپرانىڭ تېزلىكىنى باسىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، نېرۋا، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، زەھەرنى قايتۇرۇش تەسىرى بار.

تاۋۇز شەربىتى. خۇرۇچى: ياخشى پىشقان تەملىك چوڭ تاۋۇز بىر دانە، چاقماق قەنت بەش، لىمون بەش گىرام. تەييارلاش

ئۇسۇلى: تاۋۇزنى چاقماق ئۇرۇپ تېشىپ، ئىچىنى قول پاتقۇدەك ئويۇپ، ئۇنىڭغا قەنت بىلەن لىموننى سېلىپ، چاقماق ئاچقان ئېغىزنى ئۆزىنىڭ شاپىقى بىلەن ئېتىپ، ئاندىن تاۋۇزنى ھۆل قەغەز بىلەن ئوراپ ئۇنىڭ ئۇستىنى خېمىر ياكى يۇڭ ئارىلاش-تۇرۇلغان سېغىز لاي بىلەن بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا چاپلاپ تونۇرغا سالىمىز. ئۇنى تىزەك بىلەن كۆمۈپ ئوت ياقىمىز. ئوت چوغىدا بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ئەتىسى لايىنى ئاجرىتىپ، تۆشۈك ئېچىپ ئېتىنى قىرىپ ئېلىپ سىقىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىمىز. تاۋۇزنى ساپىقىدىن ئۈزمەي ئېتىزلىقتا تۇرغۇزۇپ ئۇستىنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن ئوراپ، تومۇز ئاپتاپتا 10 كۈن تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، قۇرۇقلۇقتىن، سەپرادىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

بادام مېغىزى شەربىتى. خۇرۇچى: بادام مېغىزى 100 گىرام، ئاق ئۇجمە نوتا شېخىنىڭ پوستى 30 گىرام، بۇغداي كىراخمالى 30 گىرام، ناۋات 160 گىرام، لىمون ئۈچ گىرام. تەييارلاش ئۇسۇ-لى: بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقىمىز. بۇغداي كىراخمالىنى، دورا-دەرمانلارنى 1.6 كىلوگىرام سۇدا 550 گىرام قالغۇچە قاينى-تىپ، دورا-دەرمان تىرىپلىرىنى سۈزىۋېتىمىز. ئاندىن ناۋاتنى سېلىپ ئېرىگەندىن كېيىن لىموننى سېلىپ 10مىنۇت قاينىتىمىز. بۇ شەربەت بەلغەمنى بوشىتىدۇ، يۆتەلنى باسىدۇ، نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق. تۇسالغۇلارنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ يۇقىرىقى نەپەس يولى ياللۇغلىرىغا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

پستە مېغىزى شەربىتى. خۇرۇچى: پېستە مېغىزى 100 گرام، شېكەر 230 گرام، بۇغداي كىراخمالى 30 گرام، لىمون ئۈچ گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: پىستە مېغىزىنى ئىنتايىن يۇمشاق سوقۇپ، بۇغداي كىراخمالىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر كىلوگرام سۇدا 500 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. دورا تىدرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، شېكەر بىلەن لىموننى قوشىمىز. ئاندىن سۇس ئوتتا قىيامى يېتىلگىچە قاينىتىپ ئالىمىز.

سەۋزە شەربىتى. خۇرۇچى: قىرىپ توغرالغان سەۋزە 3.250 كىلوگرام، قىزىل تۇدەرى، ئاق تۇدۇرى ئالتە گرام، نېپىز زەنجىۋىل ئۈچ گرام، قوۋزاقدارچىن، بەسباسە، قاقىلە، كىبار، قەلەمپۇر بەش گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، ھەسەل 3.5 كىلوگرام، لىمون 12 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: قازانغا يەتتە كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا سەۋزىنى سېلىپ، قازاننىڭ ئاغزىنى يېپىپ، خېمىر بىلەن چاپلاپ، سۇس ئوتتا ئۇزاق قاينىتىمىز. ئاندىن سۇۋۇغاندا مىجىپ داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىمىز. سۇيىگە زەپەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ سېلىپ قاينىتىمىز. سۈزۈۋالغاندىن كېيىن، ھەسەلنى سېلىپ قاينىتىپ قىيام قىلىمىز. زەپەرنى ئايرىم يۇمشىتىپ قىيامغا سالىمىز. ئاخىرىدا لىموننى سېلىپ، قىيامى يېتىلگەندە ئالىمىز. بۇ شەربەتنىڭ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈنۈمى ياخشى.

ھەسەل شەربىتى. خۇرۇچى: ئەنجۈر قېقى بەش دانە، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قارا سايۋا ئۈزۈم 60 گرام، ھەسەل 90 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۈزۈم بىلەن ئەنجۈر قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، بىر كىلوگرام قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قويىد-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

مىز.ئاندىن ئۆزنىنىڭ سۈيى بىلەن 350 گىرام قالغۇچە قاينى-
تىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن
ھەسەلنى سېلىپ، ئېرىتىپ كۆپۈكىنى پاكىز ئېلىۋېتىمىز.
بۇ شەربەت ئاۋاز پەردىسىنى ئاسرايدۇ، تاۋۇشنى سازلاشتۇرىدۇ.

جىگدە شەربىتى. خورۇچى: جىگدە ئىككى كىلوگىرام، شېكەر
بىر كىلوگىرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئىككى كىلوگىرام جىگدىنى
بەش كىلوگىرام سۇغا سېلىپ، ئوتتۇراھال ئوتتا قاينىتىپ تات-
لىقىنى چىقىرىپ، سۇنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالغاندا
سۈزۈپ سىقىۋېلىپ، سىقىلغان سۈيىنى داكىدىن قايتا ئۆتكۈ-
زۈپ، ئۈستىدىن شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلايمىز.

بوزا (تېرىقتىن قىلىنغان ئىچىملىك.) خورۇچى: تېرىق، ئې-
چىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن تې-
رىق قاسىرىقى بىلەن قوشۇپ يارما قىلىمىز. يارمىنى چوڭ
ئىدىشقا سېلىپ، بىر ئۈلۈش يارمىغا ئۈچ ئۈلۈش سۇ قۇيى-
مىز. ئۇنىڭغا پىۋا ئېچىتقۇسى ياكى خېمىرتۇرۇچ سېلىپ
تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز (ئېچىتىش ۋاقتى قىسقا بولغانلىقى
ئۈچۈن ئېچىتقۇنى كۆپرەك سېلىش لازىم). تەكشى تولۇق ئا-
رىلاشقاندىن كېيىن، ئىدىشنىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ بىر كې-
چە تۇرغۇزىمىز. ئىككىنچى كۈنى تېرىقنىڭ تىرىپىنى داكا
بىلەن سۈزىمىز ھەمدە يەنە بىر كېچە قويۇپ ئېچىتىمىز. ئې-
چىش جەريانىدا تېرىق تەركىبىدىكى كراخمال ئىسپىرتقا ئاي-
لىنىپ بوز شەكىللىنىدۇ. بۇ بۇ ئىچىملىك ئاقسۇنىڭ غەربى،
قەشقەر، قىزىلسۇنىڭ تاغلىق رايونلىرىدىكى ئۇيغۇرلار ۋە
قىرغىزلار ئارىسىغا كەڭ تارقالغان.

مۇراببالارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: خەلقىمىزنىڭ قوشۇمچە يېمەك-ئىچمەكلىرى ئىچىدە ھەر خىل مۇراببالارمۇ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. مۇراببالار مەيلى مېۋە-چېۋىلەردىن ياكى باشقا خام ئەشيالاردىن ياسالسۇن، ئۇنىڭ دورىلىق ۋە شىپالىق خۇسۇسىيىتى ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ. خەلقىمىز ھەر خىل ھۆل، قۇرۇق مېۋىلەردىن، يەرلىك كۆكتاتلاردىن، گۆشلەردىن، ھەتتا دورىلىق ئۆسۈملۈكلەردىن مۇراببا ياساپ، ئۆزلىرىنىڭ ساغلاملىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىپ كەلگەن. ھازىرمۇ ياز ۋە كۈزلەردە ئۆي-ئۆيلەردە مۇراببالار ياسىلىدۇ، ھەر خىل مۇراببالار سانائەت مەھسۇلاتىغا ئايلىنىپ بازارلاردا كەڭ كۆلەمدە سېتىلماقتا. بۇنىڭدىن خەلقىمىزنىڭ ئۆزلىرىنىڭ ھەم ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش، ھەم بەدىنىنى كۈچەيتىش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن خىلمۇ خىل مۇراببالاردىن پايدىلانغانلىقى ۋە ئىجاد قىلغانلىقىنى بىلىۋالالايمىز. ئەخمەتجان، مۇراببا ياساشتا قانداق قائىدىلەرگە ئاساسلىنىش كېرەك؟

ئەخمەتجان ئىسمائىل: مۇراببالار مۇراببا ماتېرىيالىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ھەر خىل ئۇسۇلدا ياسىلىدۇ.

مېغىز، پۈرچاقچا ئوخشاش قاتتىق ماتېرىياللاردىن مۇراببا ياسىماقچى بولساق، ئالدى بىلەن بۇلارنى ياخشى تاللاپ، قۇمغا كۆمۈپ خېمىغا ياندۇرىمىز. ئاندىن پاكىز تازىلاپ، قايناق سۇ-غا ياز كۈنلىرى ئىككى سوتكا، قىش كۈنلىرى ئۈچ سوتكا چىلاپ تولۇق يۇمشاتقاندىن كېيىن، قىيامغا ئارىلاشتۇرىمىز.

مېۋە قېقى ياكى دورا ماتېرىياللىرىدىن مۇراببا ياسىماقچى بولساق، مېۋە قېقىنىڭ ياكى دورا ماتېرىياللىرىنىڭ خۇسۇسىيى-تىگە قاراپ، قايناق سۇغا ياز كۈنلىرى بىر كۈن، قىش كۈنلىرى ئىككى كۈن چىلاپ يۇمشىتىپ ئاندىن قىيامغا ئارىلاشتۇرىمىز.

گۈلدىن مۇراببا ياسىماقچى بولساق، مۇراببا ياساشقا بولىدى-غان گۈللەرنى ھۆل پېتى يىغىۋېلىپ قىيما قىلىمىز. ئاندىن ئۇ-نى گۈلنىڭ ئىككى-ئۈچ ھەسسىسىچىلىك شېكەرگە ياكى بىر-ئىككى ھەسسىسىچىلىك ھەسەلگە سېلىپ ئاپتاپتا پىشۇرىمىز.

يىنىنگە ئوخشاش قۇرۇق گۈل-گىياھلارنىڭ يوپۇرمىقىدىن مۇراببا ياسىماقچى بولساق، ئالدى بىلەن يوپۇرماقلارنى قايچا بىلەن ئۇششاق قىيىپ ياكى هاۋانچىدا سوقۇپ، شېكەر قىيامى ياكى ھەسەل قىيامغا سېلىپ پىشۇرىمىز.

سەۋزىگە ئوخشاش ھۆل كۆكتاتلاردىن مۇراببا ياسىماقچى بولساق، ئاۋۋال سەۋزىنى ئاقلاپ قەلەمچە توغرايمىز (سەۋزىنىڭ ئىچىدىكى تومۇرىنى ئېلىۋېتىمىز). ئاندىن سۇدا يۇمشىغىچە قاينىتىپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرىمىز.

ھەر بىر كىشى مۇراببانى ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئەتىگەندە ياكى كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. مۇراببانىڭ

ئەكس تەسىرى ئاز بولىدۇ. تەركىبىگە قوشۇلغان شېكەر، ھەسەل، لىمون قاتارلىقلار مۇراببىغا ئىشلىتىلگەن ماتېرىياللارنىڭ زىيانلىق تەسىرىنى ئازايتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە.

تۆۋەندە خەلقىمىز ئىچىدە ئەڭ كەڭ ئومۇملاشقان مۇراببالار ۋە ئۇلارنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

بادام مغزى مۇراببىسى. خۇرۇچى: بادام مېغىزى بىر كىلوگرام، سېرىقماي بىر كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا 12سائەت چىلاپ پوستىنى سويىۋېتىمىز. قالغان جەھەتتىكى تەييارلاش ئۇسۇلى ياڭاق مۇراببىسىنىڭكىگە ئوخشاش بولىدۇ. بۇ خىل مۇراببا بەلغەمنى بوشىتىدۇ. يۆتەل ۋە كۆكرەكتىكى قۇرۇقلۇققا شىپا بولىدۇ. نەسۇس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۆپكە ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ.

قارىئۆرۈك مۇراببىسى. خۇرۇچى: قارىئۆرۈك 500 گرام، شېكەر 250 گرام، لىمون ئۈچ گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، چىلاشقۇچە قايناق سۇغا قۇيۇپ بىر سوتكا چىلاپ قويىمىز. ئاندىن سۈزۈۋېلىپ شېكەرنى ئىككى كىلوگرام سۇغا سېلىپ، 750 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، قارىئۆرۈك بىلەن لىموننى قىيامىغا سېلىپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىپ ئالىمىز. بۇ خىل مۇراببا قان ۋە سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

چىلان مۇراببىسى. خۇرۇچى: چىلان 500 گرام، شېكەر 250 گرام، لىمون ئۈچ گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: چىلاننى پا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كىز يۇيۇپ، قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام يېڭى قايناق سۇغا سېلىپ 750 گىرام قالغۇچە قاينىتىمىز. چىلان بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ 10 مىنۇت قاينىتىمىز. چىلاننى قىيامغا سېلىش ئالدىدا يىڭنە بىلەن چېكىۋېتىش كېرەك.

غۇنچە ئۈزۈم مۇرابباسى. خۇرۇچى: غۇنچە ئۈزۈم 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئالتە گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: غۇنچە ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قايناق سۇدا 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز. غۇنچە ئۈزۈم بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ بەش مىنۇت قاينىتىمىز. بۇ خىل مۇراببا تەپنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قاننى ساپلاشتۇرىدۇ.

بۆلجۈرگەن مۇراب‌باسى. خۇرۇچى: بۆلجۈرگەن 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، لىمون ئۈچ گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: شېكەرنى ئىككى كىلوگرام قايناق سۇغا سېلىپ 750 گرام قالغۇچە قاينىتىمىز، بۆلجۈرگەن بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ 15 مىنۇت قاينىتىپ ئېلىپ، ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلىمىز. بۇ خىل مۇراببانىڭ سەپرانى بېسىش، ئىسسىتمىنى ياندۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇشتەك شىپالىق رولى بار.

شاپتۇل مۇراب‌باسى. خۇرۇچى: يېڭى پىشقان شاپتۇل بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون بەش گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: شاپتۇلنى يېرىپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، قايناق سۇدا

يۇمشىغىچە قايىنىتىپ سۈزۈۋالىمىز. شېكەرنى ئۈچ كىلوگىرام قايناق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قايىنىتىمىز. شاپتۇل بىلەن لىموننى قىيامغا سېلىپ، يەنە 10 مىنۇت قايىنىتىمىز. بۇ خىل مۇراببا ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتكە ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئەنجۈر مۇرابباسى. خۇرۇچى: ياخشى پىشقان ئەنجۈر بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، لىمون بەش گرام. تەيـ-يارلاش ئۇسۇلى: شېكەرنى ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇدا بىر كىلوگرام قالغۇچە قايىنىتىمىز. ئەنجۈر بىلەن لىموننى قىيامـ-غا سېلىپ، سۇس ئوتتا يەنە 10 مىنۇت قايىنىتىمىز. بۇ خىل مۇرابىا يۈرەك، جىگەر ۋە بۆرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، قانـ-نى ساپلاشتۇرىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۇسسۇزلۇقلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: تومۇز ئىسسىق كۈنلىرى ئۆرۈمچى، ئاقسۇ، قەشقەر كوچىلىرىنى ئارىلىغىنىمىزدا، دوقمۇش-دوقمۇشتا تىجارەتچىلەرنىڭ تەشنالىقنى باسىدىغان ھەر خىل ئۇسسۇزلۇقلارنى تەييارلاپ توۋلاپ سېتىۋاتقانلىقىنى، خېرىدارلارنىڭ ئولىشىپ تۇرۇپ ئۇسسۇزلۇق ئىچىپ، تەشنالىقىنى قاندۇرۇۋاتقانلىقىنى، ھۇزۇر ئېلىۋاتقانلىقىنى كۆرىمىز. ھەر خىل ئۇسسۇزلۇقلارنى تەييارلاش ئۇيغۇر خەلقىگىلا خاس بولۇپ، ئۆزگىچە ئۇسۇلدا تەييارلىنىدۇ. دوغاپنى ئالساق، بۇنى تەييارلاش ئۈچۈن قىشلىقى توڭلىتىلغان مۇزلار مۇزخانىدا ئالاھىدە ساقلىنىدۇ ۋە ياز كەلگەندە مۇزنى ئۇششاق چوقۇلۇپ، سۇزمە، سۇ، قىيام قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. ئىچكەندە تەشنالىقنى باسىدۇ، ئادەمگە چەكسىز راھەت بېغىشلايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرۇتۇلغان ھەر خىل مېۋىلەرنىڭ قاقلىرىدىنمۇ ئۇسسۇزلۇقلار تەييارلىنىدىغان بولۇپ، بۇنى ئىچكەندە ئۇسسۇزلۇق بېسىلىپلا قالماي، يەنە بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولىنى ئوينايدۇ.

ئەخمەتجان ئىسمائىل: خەلقىمىز ئىجاد قىلغان ھەر خىل ئۇسسۇزلۇقلار ناھايىتى تەبىئىي، يەرلىك مەھسۇلات بولۇش

سۇپىتى بىلەن دىققىتىمىزگە سازاۋەر. بازار قايىنىغان تومۇز ئىسسىق كۈنلىرى ھەركىمنىڭ يۈرەكنى سەگىتكۈدەك ئۇسسۇزلۇق ئىچىپ، تەشنالىقنى باسقۇسى كېلىدۇ. ھەر خىل دوغاپلار، مېۋە سۇلىرى دەل بىزنىڭ تەشنالىقىمىزنى قاندۇرۇشقا يېتىپ ئاشىدۇ. دوغاپ مۇزخانىدا ساقلانغان مۇزنى ئاساسىي خام ئەشيا قىلىدۇ، ئۇنىڭغا سۇزمە قوشۇلۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش كۈچى ئاشۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ ئىچىملىك بەدەننى تازىلاش، ئىچكى ئەزالار، بولۇپمۇ يۈرەك، جىگەرنىڭ زىيادە قىزىپ كېتىشىنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ. دوغاپ ئىچكەندە ئىچىش ئۇسۇلىغا دىققەت قىلىش، بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇش، قالايمىقان، زورلىنىپ تۇرۇپ ئىچمەسلىك كېرەك. يەنى، دوغاپ ئىچكەندە چوقۇم قورساق ھېچ بولمىغاندا يېرىم توق بولۇشى كېرەك، ئاچ قورساققا ئىچىشكە، بەك كۆپ ئىچىشكە بولمايدۇ، بولمىسا بەك سوغۇقلۇق قان تومۇرلارنى تارايتىپ، قان ئايلىنىشنى چەكلەيدۇ-دە، بەدەننىڭ نورمال ھالىتىگە ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەگەر داۋاملىق مۇشۇنداق بولۇۋەرسە، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. دوغاپنى مۇۋاپىق، قورساق توق ھالەتتە ئىچىش كېرەك. مېۋە سۇلىرى ئادەتتە دوغاپتەك چوڭ ئەكس تەسىر كۆرسەتمەيدۇ، ئەمما ئۇنى ئامال بار توق قورساققا ئىچىش كېرەك، بولمىسا ئوخشاشلا ئىچنى سۇرگۈزۈپ بىئارام قىلىدۇ.

تۆۋەندە، خەلقىمىز ئارىسىدا كەڭ تارقالغان ئۇسسۇزلۇقلاردىن بىرنەچچە خىلىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

دوغاپ. خورۇچى: سۈزمە 100 گرام، مۇز 100 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: چوڭ قاچىغا مۇزنى ئۇششاق چوقۇپ سېلىپ، ئۈستىگە سۈزمە، سوغۇق سۇنى قۇ-يۇپ قوچۇپ ئىلىشتۇرىمىز. بۇ قويۇق دوغاپ بولىدۇ. ئەگەر ئۈستىگە يەنە سۇ قۇيۇلسا سۇيۇق دوغاپ بولىدۇ. دوغاپ ئۇي-غۇرلارنىڭ ياخشى كۆرىدىغان ئىچىملىكى بولۇپ، كوچا-كو-چىلاردا سېتىلىدۇ.

قىيام دوغاپ. خورۇچى: سۈزمە 100 گرام، مۇز 100 گرام، قىيام 50 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: چوڭ قاچىغا مۇزنى ئۇششاق چوقۇپ سېلىپ، ئۈستىگە سۈز-مە، سوغۇق سۇنى قۇيۇپ قوچۇپ ئىلىشتۇرىمىز. ئەگەر بۇ دو-غاپنىڭ ئۈستىگە يەنە 50 گرام قىيام قوشۇپ ئىلىشتۇرۇلسا قىيام دوغاپ تەييار بولىدۇ، قەشقەردە بۇ خىل ئىچىملىكنى «ساراڭ دوغ» دەپ ئاتايدۇ. دوغاپقا رەڭلىك قىياملار قوشۇلسا يازلىق دوغاپ بولىدۇ.

قاق سۈيى. خورۇچى: ئۆرۈك قېقى، شاپتۇل قېقى ياكى ئالما قېقى بىر كىلوگرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇيغۇرلارنىڭ قورۇق مېۋىلەردىن تەييارلايدىغان يەرلىك ئىچىم-لىكى ھېسابلىنىدۇ. بىر كىلوگرام قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك قېقى، شاپتۇل قېقى ياكى ئالما قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، بەش لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر كېچە قويساق ئەتىسى تەييار بولىدۇ.

كاشكاپ. خورۇچى: قاق سۈيى، قىيام، شېكەر، قارا ياكى قى-زىل پۇرچاق، ئانار مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىلەن بىر كىلوگرام قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك قېقى، شاپتۇل قېقى يا-كى ئالما قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، بەش لىتىر سۇدا قاينىتىپ، بىر كېچە قويۇپ قاق سۈيى تەييار قىلىنىۋالىمىز. ئاندىن قاق سۈيىگە قىيام قوشۇپ قاينىتىمىز. كاشكاپنى يېڭى مېۋىلەردىن تەي-يارلاشقىمۇ بولىدۇ. ئالدى بىلەن سۇنى قاينىتىپ بىر كىلوگرام شېكەرنى قاينىتىمىز. ئاندىن ئۈستىگە ئازراق توغرالغان مېۋىنى سېلىپ سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىمىز. شۇنىڭ بىلەن كەم-پوت قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. 50 گرام لىمون پاراشوكى، تەڭ مىقداردا قارا ياكى قىزىل پۇرچاقنى ۋە ئانارنى قوشىمىز.

يارما. خۇرۇچى: تېرىق بىر كىلوگرام، سۇزمە 500 گرام، سۈت تۆت لىتىر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: بىر كىلوگرام سوقۇلغان تېرىق ياكى قوناقنى بەش لىتىر سۇدا 12 سائەت قاينىتىمىز. ئاندىن 500 گرام سۇزمىنى سېلىپ ياخشى ئىلىشتۇرىمىز. يارمىنى سۈتتىن تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. كىلوگرام سوقۇلغان تېرىقنى ئىككى لىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن تۆت لىتىر سۈتنى قوشۇپ قايتا قاينىتىمىز، تەملىك بولۇشى ئۈچۈن تۇز سالىمىز. ئىسسىق ۋاقتىدا تاماقتەك ئىس-تېمال قىلىمىز. سوغۇق ۋاقتىدا ئىچىملىككە ئوخشاش.

گۈلاب. خۇرۇچى: قىزىلگۈل مۇرابباسى، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: گۈلابنى مۇراببادىن تەييارلايمىز. 100 گرام سۇغا 300 گرام مۇراببا سالىمىز ۋە ئوبدان دەملە-گەندىن كېيىن ئىستېمال قىلىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چايلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز ئىپتىدائىي چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللانغان دەۋرلەردە، ئۆي هايۋانلىرىنىڭ گۆشىنى ئوزۇقلۇق، كالا، قوي سۈتلىرىنى ئىچىملىك قىلغان. ئىپتىدائىي دېهقانچىلىق بارلىققا كەلگەندىن كېيىن، قوشۇمچە چارۋا-مال بېقىش ۋە سۈت ئىچىش داۋاملىشىپ كەلگەن بولسىمۇ، لېكىن نوپۇسنىڭ كۆپىيىشى ئارقىسىدا ئىچىملىك ئېهتىياجىنى سۈت ئارقىلىق تەمىنلەش مۇمكىن بولماي قالغان. ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق مۇددەتلىك تۇرمۇش ئەمەلىيىتى جەريانىدا، پىشۇرۇلغان ئاش-تاماقلارنىڭ سىڭىشلىك، تەملىك ئىكەنلىكىنى، قايناق سۈت ۋە قايناق سۇنىڭ خام سۈت ۋە سوغۇق سۇغا قارىغاندا بەدەننىڭ ساقلىقىنى ساقلاشقا پايدىلىق ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەن. شۇنىڭ بىلەن هەر خىل ئاشلىقلار، ياغلىق دانلار، گۆشلەر، مېۋە-چېۋىلەر ۋە ئوت-چۆپلەرنىڭ تەمى، خۇسۇسىيىتىنىڭ پەرقلىق ئىكەنلىكىنى، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق بولۇشتىن تاشقىرى، ئايرىم-ئايرىم هالدا بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ بارلىقىنى بايقىغان. شۇنداق قىلىپ بەزى ئوت-چۆپلەرنى مەقسەتلىك هالدا سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچىشكە ئادەتلەنگەن.

كېيىنكى دەۋرلەردە، ئەجدادلىرىمىزنىڭ چاي بىلەن تونۇ-

شۇش ۋە چاي دەملەپ ئىچىشنىڭ ئومۇملىشىشى نەتىجىسىدە، «چاي» ئاتالغۇسى ھەر خىل چايلاردىن، سۇتلەردىن، مېغىزلار-دىن، يەككە ياكى مۇرەككەپ تەڭشەلگەن دورا، ئوت-چۆپلەردىن دەملەپ تەييارلانغان ئىچىملىكلەرنىڭ ئومۇمىي نامىغا ئايلىنىپ كەتكەن. دېمەك، ئۇيغۇرلارنىڭ چاينى بىلىشى كېيىنرەك بول-سىمۇ ۋە ھازىر ئاساسىي ئىچىملىك مەدەنىيىتى — چاي مەدە-نىيىتى دەپ ئاتالسىمۇ، لېكىن بۇ مەدەنىيەتنىڭ كېلىپ چىقى-شى ئەجدادلىرىمىزنىڭ چاي بىلەن تونۇشۇشىدىن كۆپ بالدۇر ئىدى. ئۇنىڭ ئەڭ يىراق يىلتىزى ئىپتىدائىي سۇت ئىچىش ئا-دىتى ۋە قايناق سۇ، قايناق چۆپ ئىچىش ئادىتىگە تۇتىشىدۇ.

ئەخمەتجان ئىسمائىل: ئۇيغۇرلارنىڭ خەلق ئېغىز ئىجادىيە-تىدە ئۇيغۇرلارنىڭ «چاي» بىلەن باغلىق بولغان ئۆرپ-ئادەت-لىرى بايان قىلىنغان. شۇنىڭغا ئاساسەن ئېيتىش مۇمكىنكى، چاي مەدەنىيىتى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۆچمەن قەبىلە بولۇپ يا-شاۋاتقان ئىجتىمائىي ھالىتىدىلا شەكىللىنىشكە باشلىغان. يىرىك يېمەكلىكلەرنى پىشۇرۇش ئومۇملىشىشتىن ئاۋۋال، ئىچىملىك ئومۇملاشقان، ئۇ چاغدا كىشىلەر «تەملىك سۇ» ۋە «شىپالىق سۇ»لارنى ئىستېمال قىلىشنى بىلگەن. ئولتۇراق-لىشىش ۋە دېھقانچىلىق مەدەنىيىتى ئومۇملىشىپ، مەدەنىي ئۆسۈملۈكلەر كەڭ ئومۇملىشىشتىن ئاۋۋال ئەجدادلىرىمىز ئوت-چۆپ ۋە مېۋە-چېۋىلەر ئىچىدىكى شىپالىق نەرسىلەرنى چاي ئورنىدا ئىشلەتكەن. مەسىلەن: يالپۇز، گاۋزىبان، ئارپە-بەدىيان، دولانا، بېھى قاتارلىقلار «مەززىلىك، پۇراقلىق، شىپا-لىق ئۆسۈملۈكلەر»نىڭ ياسىلىشىدا ئاساسلىق مەنبە بولغان.

قەدىمكى شىنجاڭ، ماۋرەئۇننەھر ۋە يەتتەسۇ رايونلىرىدا

ياشىغۇچى خەلقلەر ھەر يىلىنىڭ ھەر پەسلىدە شۇ پەسىل تە-
بىئىتىگە ماس كېلىدىغان ئۆسۈملۈكلەردىن چاي دەملەپ ئى-
چىشكە ئادەتلەنگەن. بۇ خىل ئادەتلەر ئەجدادلارنىڭ ناھايىتى
ئۇزاق يىللىق ئەمەلىي تەجرىبىسى نەتىجىسىدە سالامەتلىكنى
ئاسراش، ئەمگەك ئۈنۈمدارلىقىنى ئۆستۈرۈشنى مەقسەت قى-
لىپ كەشىپ قىلغان مەنىۋى مەدەنىيەتتۇر.

ئىجتىمائىي تەرەققىيات ۋە دېھقانچىلىق مەدەنىيىتىنىڭ
راۋاجلىنىشىغا ئەگىشىپ، دەملەپ ئىچىلىدىغان چاي ئۆسۈم-
لۈك مەخسۇس تېرىلىدىغان ئۆسۈملۈككە ئايلاندى.

ئىنسانىيەت چاي مەدەنىيىتى تارىخىدا چاي ئۆسۈملۈكىنى
تۇنجى قېتىم تېرىشنى كەشىپ قىلغان ئەل — قەدىمكى جۇڭ-
گودۇر. تارىخىي مەلۇماتلارغا قارىغاندا، جۇڭگونىڭ جەنۇبى ۋە
ئوتتۇرا تۇزلەڭلىك رايونلىرىدا مىلادىيەدىن ئاۋۋالقى 6-ئە-
سىردە، يەنى بۈنىڭدىن تەخمىنەن 2600 يىل بۇرۇن چاي ئۆ-
سۈملۈكىنى تېرىش، مەخسۇس چاي ئىشلەپچىقىرىش بىلەن
شۇغۇللىنىش خېلى كەڭ ئومۇملاشقان. شۇڭا، ئىنسانىيەت
مەدەنىيىتى تارىخىدا چاينىڭ ۋەتىنى جۇڭگو ئىكەنلىكى پۈتۈن
دۇنياغا ئايان.

دۇنيانىڭ باشقا جايلىرىغا چاي ئۆسۈملۈكى كېيىنرەك تار-
قالغان. بۈگۈنكى زاماندا چاي ئۆسۈملۈكى تېرىلىدىغان ئەللەر-
دىن ھىندونېزىيىدە 1824-يىلى، ھىندىستان ۋە سەيلۇندا
1847-يىلى، روسىيىنىڭ كراسنودار قاتارلىق جايلىرىدا
1885-يىلى، ئەزەربەيجاندا 1912-يىلى چاي ئۆسۈملۈكى تېرى-
لىشقا باشلىغان.

شىنجاڭدا چاي ئۆسۈملۈكى تېرىلمايدۇ، چۈنكى شىنجاڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تروپىك بەلۋاغدىن يىراق، ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇرغاق ئىقلىمغا تەۋە بولغاچقا، ھاۋا كىلىماتى ماس كەلمەيدۇ. لېكىن شىنجاڭ جۇڭگو چېيىنىڭ ئەڭ قەدىمدە پۈتۈن دۇنياغا تارقىلىشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينىغان. «يىپەك يولى» ئارقىلىق غەربكە يۆتكەلگەن ئەڭ دەسلەپكى تاۋار چاي بولغان. جۇڭگو چېيى شىنجاڭ ۋە ئوتتۇرا ئاسىيا ئارقىلىق ھەممىدىن ئاۋۋال كىچىك ئاسىيا ۋە ئوتتۇرا شەرق ئەللىرىگە يېتىپ بارغان. تارىخىي مەلۇماتلاردا خاتىرىلىنىشىچە، جۇڭگو چاي كارۋىنى تۇنجى قېتىم مىلادىيىدىن ئىلگىرىكى 2-ئەسىردە ئوتتۇرا شەرقتىكى ئەڭ ئاۋات ئەل ۋىزانتىيىگە يېتىپ بارغان. دېمەك، قەدىمكى جۇڭگو تۇنجى بولۇپ غەرب ئەللىرىدە ئۆزىنىڭ يەرلىك ئالاھىدە مەھسۇلاتى چاي ئارقىلىق داڭ چىقارغان.

ئۇيغۇر خەلقى تۇرمۇشىدا قەدىمدىن شەكىللەنگەن چاي مەدەنىيىتى جۇڭگو چاي مەھسۇلاتى سودىسىنىڭ ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە غەربىي ئەللەرگىچە قانات يېيىشىدا مۇھىم ۋاستە بولغان. ئۇيغۇر سودىگەرلەر چاينىڭ تەمى ۋە سورتىنى پەرقلەندۈرۈشكە ماھىر ئىدى. 15 ~ 17-ئەسىرلەردە قەشقەر، يەركەن، ئاقسۇ، قۇمۇل شەھەرلىرىدىن ئوتتۇرا ئاسىيا، ئىران ۋە كىچىك ئاسىيا ئەللىرىگىچە، خوتەندىن ھىندىستانغا مەخسۇس چاي سودىسى بىلەن بارغان چوڭ سودا كارۋانلىرى ھەققىدە يازما تارىخىي خاتىرىلەر بار.

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: سىز يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ يېمەك-ئىچمەك ۋە تۇرمۇش مەدەنىيىتى ئىچىدە چاي (چاي ئىچىش) ناھايىتى مۆتىۋەر مەدەنىي ئادەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ مەدەنىيەت ئۇيغۇر، ئۆزبېك، قازاق،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تاتار ۋە باشقا مىللەتلەرگە ئورتاقتۇر. شۇنداقتىمۇ ئۇيغۇرلار-
نىڭ چاي ۋە چايخورلۇق ئادىتىدە ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلەر
بار. مەسىلەن: ئۇيغۇر تۇرمۇشىدا مېھمان ئەزىز ھېسابلىنى-
دۇ. مېھمان ھەرقانداق ئالىي تاماقتىن بۇرۇن چاي بىلەن كۈ-
تۈلىدۇ. توي قىلىشقا پۈتۈشۈلگەندىن كېيىن ئۆتكۈزۈلىدىغان
مىننەتدارلىق مۇراسىمى «چاي ئىچۈرۈش» دەپ ئاتىلىدۇ. بى-
رەر چوڭ مەرىكىنى ئۆتكۈزۈش ئالدىدا بىر ئائىلىنىڭ
يۇرت-جامائەت بىلەن كېڭىشىش ئۈچۈن ئۆتكۈزۈلىدىغان
مۇراسىمى «مەسلىھەت چېيى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئازارلىشىپ
قالغان ئىككى كىشىنىڭ ئاداۋەتنى يۇيۇپ قايتىدىن ئەپ بو-
لۇشى ئۈچۈن ئۆزئارا ئۆتكۈزگەن سۆھبىتى «ناماقۇللۇق چې-
يى» دەپ ئاتىلىدۇ. ۋاقىتلىق ئىش بىلەن ئۆيگە كەلگەن مېھ-
مان «سىن چاي» (تاماقسىز، بەزىدە تاتلىق-تۈرۈم بىلەن بې-
رىلىدىغان چاي) بىلەن كۈتۈلىدۇ، تويدىن كېيىن يېڭى
ئەر-خوتۇنلار ئەمدىلا باشلانغان تۇرمۇشنى تەبرىكلەش ئۈچۈن
يۇرت-جامائەت ئوتتۇز ئوغۇل (ياشلار)غا «توي چېيى» بېرى-
دۇ، يېڭى ئۆيگە كۆچكەندە «ئۆي چېيى» ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئومۇ-
مەن، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تۇرمۇشىدا مۇراسىم تۈسىنى ئالغان
ھەر بىر مەدەنىي پائالىيەت «چاي» نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇ-
نىڭدىن باشقا، ئۇيغۇر ئۆرپ-ئادىتىدە «چاي» سۆزىنىڭ كۆپ
مەنالىق ئۇقۇملارنى بىلدۈرىدىغانلىقىمۇ ھەممىگە مەلۇم. مە-
سىلەن: «خام چاي» (مەرىكىنى پىششىق تاماق بىلەن ئەمەس،
پۇل ياكى ماددىي نەرسىلەر بىلەن تەبرىكلەش)، «چاي تۇتۇش»
(مەشرەپلەردە بىر-بىرىنى ئويۇنغا تەكلىپ قىلىش)، «چېيىنى
ئېلىش» (ھاجەتمەنىنىڭ ھاجىتىنى راۋا قىلىپ، ھەققىنى ئې-

لىش، پايدىسىنى ئېلىش)، «چاي بېرىش» (مېھمان چاقىرىش ياكى مۇراسىم ئۆتكۈزۈش)، «چاي پۇلى» (شېرىنكانە ياكى تا-پان ھەققى) ۋەھاكازالار...

بۇ يەردە شۇنى ئالاھىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈش لازىمكى، ئۇي-غۇرلاردا چاي ئىستېمال قىلىش ئادىتى ناھايىتى قەدىمىي ئادەت بولۇش بىلەن بىللە، يەنە ئۆرپ-ئادەت ۋە تۇرمۇش قائىدە-يو-سۇنلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى ھەمدە كېڭىيىشىگىمۇ سەۋەب بول-غان. مەسىلەن: چاينى قانداق دەملەش، قانداق قۇيۇش، مېھمان-غا قانداق تۇتۇش قاتارلىق ھەرىكەتلەرنىڭ ھەممىسىدە بىر خىل ئەدەپ-ئەخلاق بەلگىلىمىسىگە رىئايە قىلىنىشى كېرەك. ئالاي-لى، چەينەكتىكى سۇغا ئاۋۋال چاي سېلىپ ئاندىن قاينىتىشقا بولمايدۇ. سۇ قايىنىغاندا ئاندىن چاي سېلىنىدۇ (بۇنىڭ مەلۇم ئىلمىي ئاساسى بار.) چاينى پىيالىگە تولدۇرۇپ قۇيۇش، مېھ-مانغا سول قول بىلەن چاي تۇتۇش، چاينى پۇۋلەپ ئىچىش، قاداق، پۇچۇلغان پىيالىدە چاي بېرىش قاتارلىق ھەرىكەتلەر ئۇيغۇر مېھماندارچىلىق ئادىتىدە ئەدەپسىزلىك ۋە «سورۇن كۆرمىگەنلىك» ھېسابلىنىدۇ. داستىخانغا چاي كەلگەندە مېھ-ماننىڭ ۋە ساھىبخاننىڭ ھەرىكىتىگە قاراپ ئۇلارنىڭ ئەخلا-قىي پەزىلىتىگە باھا بەرگىلى بولىدۇ.

ئەخمەتجان ئىسمائىل: ئۇيغۇرلارنىڭ سۈت چاي، يوپۇرماق چاي ۋە قەنت چاي ئىچىش مەدەنىيىتىدىن باشقا، يەنە دورا چاي ئى-چىش ئادىتىمۇ ناھايىتى ئۇزۇن تارىخقا ئىگە. ھازىرغىچە يۇر-گۈزۈلگەن ئارخېئولوگىيىلىك تەكشۈرۈش-قېزىشلارغا قارى-غاندا، دىيارىمىزدىكى قەدىمكى شەھەر-قەلئە خارابىلىرى بىلەن ئېپتىدائىي يادىكارلىقلاردىن قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز كېسەل

داۋالاش ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن دورا چاي قىلىپ ئىشلەتكەن ئۆسۈملۈكلەر، دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە ھەر خىل ئوت-چۆپلەر، ئۇلارنىڭ شاخ-يوپۇرماقلىرى ۋە يىلتىزلىرى تېپىلدى. بۇ ئۆسۈملۈكلەر ئەلۋەتتە قەدىمكى تېۋىپلىرىمىزنىڭ ئۆز ئەتراپىدىكى ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەرنى تونۇشى، دورىلىق خۇسۇسىيىتىنى ئىگىلىشى، قايتا-قايتا سىناق قىلىشى ۋە كېسەللەرنى شىپا تاپقۇزۇشى نەتىجىسىدە بارلىققا كەلگەن بولۇپ، ئۇ كېيىنچە چاي ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغان ۋە بارا-بارا دورىلىق چايغا قاراپ تەرەققىي قىلغان. بۇنداق دورا چاي ئىچىش ئادىتى خوتەن ئۇيغۇرلىرى ئارىسىدا ھازىرغىچە ئەۋلادمۇ ئەۋلاد خاس يەرلىك ئەنئەنە سۈپىتىدە ساقلىنىپ كەلگەنلىكى ھەممىگە مەلۇم.

خوتەندە ئۆتكەن داڭلىق دورىگەرلەر ۋە تېۋىپلار ئۆز ئەجدادلىرىنىڭ دورا چاي مەدەنىيىتى ئەنئەنىسىگە ۋارىسلىق قىلىپ ۋە ئۇنى تېخىمۇ راۋاجلاندۇرۇپ، ئۇيغۇر چاي مەدەنىيىتىنىڭ دائىرىسىنى كېڭەيتكەن، مەزمۇنىنى بېيىتقان. تارىخىي ماتېرىياللاردا خاتىرىلىنىشىچە، سۇي، تاڭ دەۋرلىرىدە ئۇدۇن (خوتەن)، سۇلى (قەشقەر)، قۇم، كۇسەن، ئىدىقۇت، ئىۋىرغول (قۇمۇل) قاتارلىق جايلاردا دورىگەرلىك، تېبابەتچىلىك، جۈملىدىن دورا چايچىلىق ئىشلىرى خېلى زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشكەن. نۇرغۇن شىپاخانىلار بارلىققا كېلىپ، ھەر خىل دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر بىلەن خېلى مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى شىپا تاپقۇزالايدىغان بولغان ھەمدە ئاھالە ئىچىدە ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەردىن دورا چايلار ياساپ ئىستېمال قىلىدىغان ئادەت ھەممە ئائىلىلەر تۇرمۇشىدا ئومۇملاشقان.

ئۇيغۇر مەدەنىيىتىنىڭ ئالتۇن دەۋرى بولغان قاراخانىيلار خانلىقى دەۋرىدە ئۇيغۇرلار ماددىي ۋە مەنىۋى مەدەنىيەت جەھەتتە يۇقىرى سەۋىيىگە يېتىپ، ئۇيغۇر دورا چاي مەدەنىيىتى يېڭى بىر دەۋر ياراتتى. بۇ دەۋردە كامالەتكە يەتكەن ئالىملارنىڭ ئەسەرلىرىدە دورا چاينىڭ مۇكەممەل رېتسېپلىرى خاتىرىلەنگەن. مەشھۇر ھەكىم ئىمادۇددىن قەشقىرى «شەرھىي ئەلقانۇن» ناملىق ئەسىرىدە، ئەبۇ نەسىر فارابى تېبابەتچىلىككە ئائىت ئەسەرلىرىدە، يۇسۇپ خاس ھاجىپ «قۇتادغۇبىلىك»تە، مەھمۇد قەشقەرىي «تۈركىي تىللار دىۋانى»دا، مەشھۇر ئالىم، تېۋىپ ئالاھىددىن مۇھەممەد خوتەنىنىڭ «قەۋەننۇلئىلاج» ناملىق ئەسىرىدە دورا چاي خام ئەشيالىرىنى تېپىش، چاي ئىشلەپچىقىرىش، دورا چايلارنى مىزاجغا قاراپ تەڭشەش، دورا چاينىڭ مەيدانغا كېلىش تارىخى، قاراخانىيلار زېمىنىدا ئۆسكەن ھەر خىل دورا ئۆسۈملۈكلىرى قاتارلىقلار ئەتراپلىق، تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلغان.

سەئىدىيە خانلىقى دەۋرىدە ئۇيغۇر دورا چايچىلىقى يۇقىرى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان بولۇپ، ئۇ چاغلاردا ئاساسلىق ئىچىلگەن دورا چايلار سۆرۈنجان، پىلپىل، موزا، بادام، خوتەن ئېگرى، ئېپار قاتارلىقلار شىنجاڭنىڭ ئالاھىدە مەھسۇلاتى سۈپىتىدە ئىسلام مەملىكەتلىرى ۋە مىڭ،چىڭ سۇلالىلىرىگە توشۇلاتتى.

چىڭ سۇلالىسى ۋە مىنگو دەۋرىدە ئۆتكەن تەجەللى ھەزرەت، موللا ئارىپ خوتەنى قاتارلىق ئالىملار يېقىنقى زامان ئۇيغۇر دورا چايچىلىقىنىڭ پېشىۋالىرى بولۇپ، ئۇلارنىڭ دورا چاي تەڭشەش ئۇسۇلى ھازىرغىچە قوللىنىلماقتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئازادلىقتىن كېيىن يېتىشىپ چىققان ماھىر تېۋىپلاردىن ھاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇفى، ئەمەت ھاجى، تۇردى مۇھەممەد ئاخۇن قاتارلىقلار ئۇيغۇر دورا چايچىلىقىنى بېيىتقان، تەرەققىي قىلدۇرغان ھەم تارىخىي پاكىتلار بىلەن دەلىللىگەن.

ئۇيغۇر دورا چايچىلىقى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ئالاھىدە تەكىتلەيدۇ. خوتەن ئۇيغۇرلىرى ئىچىپ ئادەتلەنگەن دورا چاي ماتېرىياللىرى نىسبەتەن ئاددىي بولۇپ، بۇ خىل دورا چاينىڭ خاراكتېرى مۆتىدىل، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل. ئۇ يەلنى ھەيدەپ تەرەتنى بوشىتىدۇ، سوغۇقنى تارتىدۇ، يۈرەكنىڭ ئىسسىقىنى ئېلىپ، زەھەر تارقىتىدۇ، تالنى ساغلاملاشتۇرىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەپ، پۇت-قولغا ماغدۇر كىرگۈزىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ. ئاشقازاننى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىپ، مايىنى پارچىلاپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، كىشىنى روھلاندۇرۇپ، ھۆسن تۈزەيدۇ.

ھازىر ئۇيغۇرلار كۈندىلىك تۇرمۇشىدا ئىستېمال قىلىۋاتقان، بولۇپمۇ خوتەن تەرەپلەردىكى ئۇيغۇرلار تۇرمۇشىدا ئومۇملاشقان دورا چايلار مەلۇم دورىلىق خۇسۇسىيەتكە ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە ئوت-چۆپ، گۈل-گىياھلارنىڭ ئۇرۇقى، چېچىكى، شاخ-يوپۇرماقلىرى ياكى يىلتىزى ئاساسىي خورۇچ قىلىنىپ تەييارلانغان ئىچىملىكنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇرلار ياقتۇرۇپ ئىچىدىغان چاي دورىلىرىنىڭ خاسىيىتى ئۆزگىچە بولۇپ، ئۇنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى رولى ناھايىتى چوڭ. خەلقىمىز

ئىچىدىن يېتىشىپ چىققان نۇرغۇن ئۇزۇن ئۆمۈر چولپانلىرى. مۇ كۇندىلىك ئىستېمالىدا چاي دورىسىدىن ئايرىلالمىغان. بۇ ئەنئەنە بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە تېخىمۇ تەرەققىي قىلىش قىلىش ھالىتىدە تۇرماقتا. ئۇيغۇرلار ھازىر ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان چاي دورىلىرىنىڭ تۈرى 400 خىلغا يېتىدۇ.

دېمەك، ئەجدادلىرىمىز ناھايىتى قەدىمكى چارۋىچىلىق ۋە تېرىقچىلىق ھاياتىدا سۈت چاي، يوپۇرماق چاي ئىچىش مەدەنىيىتىنى يارىتىش بىلەن بىللە، ئۆز سالامەتلىكىنى ئاسرايدىغان، كېسەلدىن مۇداپىئەلىنىدىغان ۋە كېسەل داۋالايدىغان ئۇنۇملۇك خۇسۇسىيەتكە ئىگە دورا چاي ئىچىش مەدەنىيىتىنى ياراتقان. ھازىرقى خوتەن ئۇيغۇرلىرى بۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىپ، ئۇنى تېخىمۇ ئىلمىي قانۇنىيەتلەر بىلەن زامانىۋى ئۇسۇلدا ياساپ ئىستېمال قىلىنىۋاتىدۇ.

ۋەلى كېرىم كۆكئالپ: ھەر خىل چايلارنىڭ سالامەتلىككە قانداق پايدىلىق تەرەپلىرى بار؟ چاي دەملەش، ئىچىشتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

ئەخمەتجان ئىسمائىل: چاينىڭ سالامەتلىككە پايدىسى كۆپ. چاي تەركىبىدە ئىنسان ھاياتىغا ئىنتايىن مۇھىم بولغان ۋىتامىن C كۆپ بولىدۇ. مۇۋاپىق دەملەنگەن چاينى ئىچسە، ئۇسسۇزلۇق قانىدۇ، ھاردۇق چىقىدۇ، تاماقتىن كېيىن ئىچكەن قىزىق چاينىڭ تاماق تەركىبىدىكى مايلارنى پارچىلاش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، يەلنى ھەيدەش، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش، يەڭگىل تەرلىتىپ بەدەننى بوشىتىش رولى بار. چاي زۇكامداپ قىزىغان، بېشى ئاغرىغانلارنىڭ قىزىتمىسىنى قايتۇرۇش، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، قان ئايلىنىشىنى

www.uyghurkitap.com
تۈركىي كىتاب تور بېكىتى

راۋانلاشتۇرۇش، سۇيدۇكنى ھەيدەشكە پايدىلىق بولۇپلا قالـ ـ ماستىن، يەنە ئېغىز پۇراش ۋە ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىـ ـرىگە شىپا بولىدۇ. بىر كىچە تۇرۇپ قالغان سوۋۇغان چاينى ئىچسىڭىز تەپنى پەسەيتىدۇ، بۇنداق چاي بىلەن ئىششىغان، جاراھەت چىققان ئەزالارنى يۇسىڭىز ئىششىقنى قايتۇرۇپ، مىكروبلارنى يوقىتىدۇ. قارا چايغا ئازراق تۇز سېلىپ يۇتـ ـقىنىزنى يۇسىڭىز، يۇت پۇراشنى ساقايتىدۇ.

چاي دەملىگەندە تۆۋەندىكى قائىدىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك: ① چاينىڭ سۈپىتىگە دىققەت قىلىپ، سۈپەتلىك چايـ ـنى تاللاش كېرەك؛ ② چاي دەملەشتىن ئىلگىرى چەينەكنى پاكىز يۇيۇپ چايقاش كېرەك . ئېشىپ قالغان شاما ئۇستىگە يەنە چاي دەملىسە ياخشى بولمايدۇ؛ ③ چەينەككە پاكىز، سۈـ ـزۈك سۇ قۇيۇپ سۇسراق ئوتقا قويۇپ، سۇنىڭ تېمپېراتۇرىـ ـسىنى 60 گرادۇسقا يەتكەندە چاينى سالغان ياخشى؛ ④ چاي سېلىنغان سۇ قاينىغان ھامان ئوتتىن ئېلىۋېتىپ، سەل تىنـ ـدۇرۇش ئاندىن سوۋۇتۇپ قويۇش كېرەك.

تۆۋەندە خەلقىمىز دائىم ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان بەزى چايلار ۋە دورىلىق چايلارنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

ئەتكەنچاي. خۇرۇچى: چاي 25 گرام، تۇز 20 گرام، سۈت 200 گرام، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇيغۇرلارنىڭ ئەتكەنچىيى داڭلىق بولۇپ، تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە تەييارلىنىدۇ: بىر لىتىر قايناق سۇغا 25گرام چاينى سالىمىز. ئاغزىنى يېپىپ، 5 ~6مىنۇت تۇرغۇزىمىز. تەملىك بولۇشى ئۈچۈن، 15 ~20 گرام ئەتراپىدا تۇز سالىمىز. قايـ ـناتقاندىن كېيىن، 200 گرام سۈتنى قوشۇپ ئېلىشتۇرىمىز.

سۈتلۈك تۇخۇم چاي. خورۇچى: يېڭى تۇخۇم، پىششىق سۈت، دەملەنگەن پەمىل چاي، ھەسەل ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا. دەملەش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى پاكىز يۇيۇپ، بىر قاچىغا چېقىپ قوچۇپ تەييارلايمىز. سۈتنى ئايرىم قاچىدا قاينىتىپ، تۇخۇمنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن دەملەنگەن قىزىق چاينى قۇيۇپ، ئازراق ھەسەل قۇيۇپ مېھمانغا كەلتۈرىمىز.

تۇخۇم چاي. خورۇچى: يېڭى تۇخۇم (ئادەتتە بىر ئادەمگە بىر تال تۇخۇم كۇپايە) ، تۇز، دەملەنگەن قارا چاي ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. دەملەش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ، قوچۇپ تەييارلايمىز. تۇز سېلىپ دەملەنگەن قايناق چاينى قاچىدىكى تۇخۇم سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ چوكا بىلەن قوچۇپ تۇرىمىز، قىزىق چايدا تۇخۇم سۇيۇقلۇقى پىشىپ سارغۇچ ھالەتكە كىرىدۇ.

ياڭاق چاي. خورۇچى: يېڭى ياڭاق مېغىزى، پەمىل چاي مۇۋاپىق مىقداردا. دەملەش ئۇسۇلى: يېڭى ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، يۇمشىتىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئەينەك ياكى ياغاچ ھاۋانچىدا سوقۇپ، شىرنە ھالىتىگە كەلگەندە چىنىگە ئالىمىز. قېنىق دەملەنگەن قىزىق قارا چاينى قاچىدىكى سوقۇلغان ياڭاق مېغىزىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ چوكا بىلەن قوچىساق، قويۇق سۈتلۈك چاي شەكلىگە كىرىدۇ. ئۇنى نان ۋە باشقا يېمەكلىكلەر بىلەن ئىچىشكە بولىدۇ.

سۈتلۈك مېغىز چاي. خورۇچى: بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ھەسەل، يېڭى سۈت، قارا چاي ئېھتىياجغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا. دەملەش ئۇسۇلى: ياڭاق، بادام مېغىزلىرىنى قايناق

سۇغا چىلاپ، يۇمشىتىپ پوستىنى ئاقلاپ، ئەينەك ھاۋانچىدە يانجىپ شىرنە ھالىتىگە كەلتۈرۈپ چىنىگە ئالىمىز. ئۈستىگە ئازراق ھەسەل قوشۇپ، چەينەكتە دەملەنگەن قىزىق سۈتلۈك چاينى قۇيۇپ قوچۇپ تەييارلايمىز. بۇ چاينىڭ ئوزۇقلۇق ماددىسى مول، قۇۋۋەتلىك، ياشانغانلار، ئۆسمۈرلەر ۋە تېنى ئاجىز كىشىلەرگە قۇۋۋەت بولىدۇ، سالامەتلىكى ياخشى كىشىلەر ئۇچۇن تولۇقلىما بولىدۇ.

قۇۋۋەت چېيى. خۇرۇچى: پەمىل چاي، ياڭاق مېغىزى، ئالقات، ناۋات، چىلان، قۇرۇق ئۈزۈم، دارچىن قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا. دەملەش ئۇسۇلى: يوقىرىقى خۇرۇچلارنى نىسبەت بويىچە تەييارلاپ، ناۋاتتىن باشقىسىنى پاكىز يۇيۇپ، چەينەككە سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا بىر نەچچە مىنۇت قاينىتىمىز. خۇرۇچلارنىڭ تەمى چىققاندا قارا چاينى سېلىپ، بىر نەچچە مىنۇت دەملەپ، پىيالە بىلەن بىر نەچچە قېتىم سورۇۋېتىپ، پىيالىگە قۇيۇپ مېھمانغا كەلتۈرىمىز. بۇ چاي بۆرەك، ئاشقازان ئاجىزلىق، بەل- پۇتلار سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇپلا قالماي، يەنە قېرى، ئاجىز، سوغۇقچان كىشىلەر ئۇچۇن قۇۋۋەت بولىدۇ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ .

شورپا چاي. خۇرۇچى: پەمىل چاي، سېمىز گۆش (ياكى قوينىڭ يىلىكى) ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا. دەملەش ئۇسۇلى: چەينەككە سۇ قۇيۇپ، قوينىڭ يىلىكى ياكى بىر نەچچە پارچە سېمىز گۆش، تۇز سېلىپ قاينىتىمىز. گۆش ياكى يىلىكنىڭ تەمى چىقىپ شورپا پىشقاندا، مۇۋاپىق مىقداردا چاي سېلىپ، چەينەكنى ئوتتىن ئېلىپ قىزىق جايدا قويۇپ، بىر نەچچە مىنـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نۇت دەملەپ چىنىلەرگە قۇيىمىز. بۇ خىل چاي تەملىك ھەم مەززىلىك بولۇپ، ئىچكەنسېرى ئىچكۈسى كېلىپ تۇرىدۇ. سەپەرگە چىقىش ئالدىدا ئىچىۋالسا، كىچىك تەرەتنىڭ كۆپ كېلىشىدىن ساقلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ۋە قۇۋۋەت بولىدۇ. سوغۇقنى ھەيدەيدۇ، مالچىلار، سوغۇقتا سەپەرگە چىققان يولۇچىلار ئىستېمال قىلىدۇ.

خام چاي. خۇرۇچى: چاي، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: كورۇشكا ياكى پىيالىگە ئىككى گرام چاينى سېلىپ، قايناق سۇنى قۇيۇپ، قىزدۇرىمىز. ئاندىن كورۇشكىنىڭ ئاغزىنى ھەم ئېتىمىز.

كۆك چاي. خۇرۇچى: سۈپەتلىك كۆك چاي 15 گرام، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: چەينەكنى پاكىز چايقاپ، 15 گرام كۆك چاينى سالىمىز. ئاندىن قايناق سۇنى قۇيۇپ، ئاستا قىزدۇرىمىز. بولمىسا تەمى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. مۇۋاپىق ئىچىلگەن چاي سىرتقى مىكروپلارنىڭ كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە زىيان يەتكۈزۈشىدىن ساقلايدۇ.

سۈتلۈك قەھۋە. خۇرۇچى: قەھۋە، سۈت، قايماق مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: قەھۋە چەينىكىگە بىر لىتىر قايناق سۇنى قۇيىمىز. 70 گرام قەھۋە، 40 گرام سۈت، 200 گرام قايماقنى سېلىپ، ئاستا تەمىنى چىقىرىمىز. 10مىنۇتچە ئۆتكەندىن كېيىن سۈتلۈك قەھۋە تەييار بولغان بولىدۇ.

مېغىز چاي. خۇرۇچى: قۇرۇتۇلغان مېۋىلەرنىڭ مېغىزى 100 گرام، قايماق 50 گرام، تۇز، سۈت مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: 100 گرام مېغىزنى ئۇششاق سوقۇپ، 200 گرام ئەتراپىدىكى قايناق سۇغا سالىمىز. تەملىك بولۇشى ئۇ-

چۈن تۈز، 50 گرام قايماق، سۈت ياكى قارا چاي سالساقمۇ بو-لىدۇ.

ئۆرۈك قېقى چېيى. خۇرۇچى: ئۆرۈك قېقى، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۆرۈك قېقى چېيى (چۈ-لە) خەلقىمىز ياقتۇرۇپ ئىچىدىغان ئىچىملىك بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سورتلۇق ئۆرۈك قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا بىر كېچە دەملەپ، تەمىنى چىقىرىپ تەييارلايمىز. بۇ خىل چاي سەپرانى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتى-دۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، سەپرادىن بولغان تال، جىگەر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ئۆرۈك مېغىزى چېيى. خۇرۇچى: ئۆرۈك مېغىزى 200 گرام، ئاق شېكەر 600 گرام، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى ئىسسىق سۇدا 10 مىنۇت چىلىغاندىن كېيىن پوستى ئېلىۋېتىلىپ، مېغىزى ھاۋانچا ياكى باشقا نەرسە بىلەن يۇمشاق ئېزىلىدۇ، سۇغا سۇيۇق ھالەتكە كەلتۈرۈلۈپ، داكا بىلەن سۈزۈلىدۇ. سۈ-زۈلگەن سۈيى ئاليۇمىن كورىغا قۇيۇلۇپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇل-غان ۋە ئاق شېكەر سېلىنغاندىن كېيىن قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇيۇلدۇرۇپ ئىچىلسە بولىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭغا سۈت قوشۇلسا، ئۆرۈك مېغىزى سۈتلۈك چېيى بولىدۇ. بۇ خىل چاي بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، شۇنداقلا ئۆپكىنى ياخشىلايدۇ.

شاپتۇل قېقى دەملەنمىسى. خۇرۇچى: شاپتۇل قېقى، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردىكى شاپتۇل قېقىنى پاكىز يۇيۇپ، بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىققاندا ئىچىلىدۇ. بۇ خىل چاي ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇ-

روۋپ، قان بېسىمنى چۈشۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاتۇت قېقى دەملەنمىسى. خورۇچى: شاتۇت قېقى، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: پاكىز قۇرۇتۇلغان مەلۇم مىقداردىكى شاتۇت قېقى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ. بۇ خىل چاي ئاۋازنى ياخشىلايدۇ، قىزىتمىنى ۋە گال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

چىلان چېيى. خورۇچى: چىلان، قايناق سۇ ياكى سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردىكى چىلان دەملەپ ياكى قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ. بۇ خىل چاي ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ ۋە قان پەيدا قىلىدۇ.

قارىئۆرۈك قېقى دەملەنمىسى. خورۇچى: قارىئۆرۈك قېقى، قايناق سۇ مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردىكى قارىئۆرۈك قېقى بىر چىنە قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىلىدۇ. بۇ خىل چاي ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالايدۇ.

دورا چاي (1) خورۇچى: زەنجىۋىل، قوۋزاقداچىن، پىلپىل، چىغدارچىن، ئاقمۇچ، زىرە، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: چاي ياكى قارا چايغا قۇرۇق زەنجىۋىل، قوۋزاقداچىن، پىلپىل، چىغدارچىن، ئاقمۇچ، زىرە قاتارلىق دورىلارنى سېلىپ دەملەپ، ناۋات قوشۇپ ئىچىلىدۇ. بۇ بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مىزاجنى تەڭشەش، تاماق سىڭدۈرۈش، مەيدە سۇسلىقىنى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

دورا چاي(2) خورۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، پىلپىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇر، ئوغرىتىكەن، گاۋزىبان ھىندى،

جويۇز، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، لاچىندانە، بەديان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، سەۋسەن، بادرەنجى بۇيا، سۆرۈنجان، قەنتە-رىيۇن، بەديان، رۇمبەديان، كاسنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، شۇمشا، ئىتئۈزۈمى، شاھتەررىلەرنى 10 گرامدىن ئې-لىپ، 40 گرام ساناغا ئارىلاشتۇرۇپ، يىرىك سوقۇپ، بىر لى-تىر قايناق سۇغا 10 ~ 15 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ. بۇ خىل چاي ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىدۇ.

دورا چاي (3) خۇرۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى: قارا ھېلى-لە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە 10 گرامدىن، سۇمبۇل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل 12 گرامدىن، شاقاقۇل 20 گرام، دارچىن، قەلەمپۇر، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، بەديان، رۇم بەديان، لاچىندانە ھىندى، زەنجىۋىل، قۇرۇتۇلغان ئاپېلسىن پوستى، قاقىلە، پىلپىل، گۈلدارچىن، زەپەر خەمىكى، بوزبۇغا، موزا، جويۇز، توم زەنجىۋىل، كۆشۈش ئۇرۇقلىرىنى 15 گرامدىن ئې-لىپ، يىرىك سوقۇپ، بىر لىتىر قايناق سۇدا 5 ~ 8 گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

دورا چاي (4) خۇرۇچى ۋە تەييارلاش ئۇسۇلى: بەديان، رۇم بەديان، ئاقمۇچ، قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇر، شاكال بەدى-يان، خولىنجان، توم زەنجىۋىل، پىلپىل، قەلەمپۇر، لاچىندا-نە، جويۇز، كەت ھىندى، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، گاۋزىبانىنىڭ ھەر بىرىنى 10 گرامدىن ئېلىپ يىرىك سوقۇپ، بىر لىتىر قايناق سۇدا بەش گرامدىن دەملەپ ئىچىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سۈيۈق تائاملار

ئاپتورى: ئەخمەتجان ئىسمائىل، ۋەلى كېرىم كۆكتالىپ

پىلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەركىن ئالىم

مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق

مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: تۇردىھاجى تۇرغۇن

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ

تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com

باسقۇچى: شىنجاڭ ئالتۇن يارۇق مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 2010 - يىل 2 - ئاي 1 - نەشرى

بېسىلىشى: 2010 - يىل 5 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلىشى

فورماتى: 1230 × 880 مم 32 /1 كىسلىم 5 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 2

خەت سانى: 85 مىڭ خەت

كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4686-6

تىرا ژى: 4000 — 1

باھاسى: 12.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: (0991) 2823055 پوچتا نومۇرى: 830001