ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئەلى

تۈزگۈچى: يۇنۇس ھەمدۇللا

مەسئۇل مۇھەررىر: ئەكبەر ئەلى

گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مىرزات ئابدۇللا تاجى

مەسئۇل كوررېكتور: سەنەۋەر ئىبراھىم، زەمىرە پىدائىي

فوتوگراف: مىرزات ئابدۇللا تاجى، مۇختەر مىجىت

كومپيۇتېردا: جۇرئەت ھاشىم، مىرزات ئابدۇللا تاجى

نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 ـ نومۇر

تېلېفون: 0991-2827472

پوچتا نومۇرى: 830001

ساتقۇچى: جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى

باسقۇچى: شىنجاڭ يىلوڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

فورماتى: 1230 × 880 مىللىمېتىر 1/32

باسما تاۋىقى: 4

نەشرى: 2007 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

باسمىسى: 2010 ـ يىلى 4 ـ ئاي 4 ـ بېسىلىشى

تىراژى: 13001 — 16000

كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 228 - 11223 - 4

باھاسى: 12.00 يۈەن

www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

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

ئۇيغۇرلار ــ يىپەك يولىنىڭ تۈگۈنى بولغان شىنجاڭدا ياشاپ كەلگەن

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

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

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

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

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

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

گۆش ـ پىياز تۈگرىسى 1

يېسىۋېلەك تۈگرىسى 3

كۇدە تۈگرىسى 5

كۆك چۆچۈرىسى 7

ياۋا كۇدە تۈگرىسى 9

سەۋزە تۈگرىسى 11

تۇرۇپ تۈگرىسى 13

پىدىگەن تۈگرىسى 15

پالەك تۈگرىسى 17

قورۇما شورپىلىق تۈگرە 19

دىرىلداق (لەڭپۇڭ) شورپىلىق تۈگرە 21

ماش ئۈگرىسى شورپىلىق تۈگرە 23

سېرىق كۇدە تۈگرىسى 25

قۇرۇق كۆكتات تۈگرىسى 27

زەرچىۋە خېمىرلىك تۈگرە 29

يېشىل تۈگرە 31

چۆچۈرە 33

قورۇما چۆچۈرە 35

شورپىلىق كۆك چۆچۈرىسى 37

قۇرۇق كۆك چۆچۈرىسى 39

داغلىما چۆچۈرە 41
قۇرغاق چۆچۈرە 43
سېمىزئوت چۆچۈرىسى 45
ساراي چۆچۈرىسى 47
لەيلىمە چۆچۈرە 49
چامغۇر كۆكى چۆچۈرىسى 51
توخۇ گۆشى چۆچۈرىسى 53
ئۈچ خورۇچلۇق چۆچۈرە 55
يېشىل چۆچۈرە 57
رەڭلىك تۈگرە 59
چامغۇر تۈگرىسى 61
چاققائوت چۆچۈرىسى 63
دۈملىمە تۈگرە 65
تاۋا تۈگرىسى 67
قىزىلبۇغداش تۈگرىسى 69
قىزىلبۇغداش چۆچۈرىسى 71
يالپۇز چۆچۈرىسى 73
سېرىق كۈدە چۆچۈرىسى 75
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خورۇچلار-
نىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى
.... 77

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

گۆش ـ پىياز تۈگرىسى

肉馅饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 350 گرام، پىيازدىن 300 گرام، تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق سۇ، تۇز بېرىپ ئارىلاشتۇرىمىز. پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئاقمۇچنى گۆشكە قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، بېسىپ يالپاقلاپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىن جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى مۇۋاپىق سېلىپ، چېتىنى پۈكۈپ ياي شەكلىدە تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، تۈگرە لەيلەپ چىققىچە كۆپكەندە ئازراق سۇ تېمىتىپ، بوش ئوتتا قاينىتىمىز. تۈگرە قورۇلۇپ پىشقاندا يەنە ئازراق سۇ تېمىتىپ، سەل تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۈزۈپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يېسىۋىلەك تۈگرىسى

白菜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، يېسىۋىلەكتىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام، پىيازدىن 50 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش ۋە يېسىۋىلەك، پىيازلارنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زۇۋۇلا ئۈزۈپ، بېسىپ ياپىلاقلاپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى سېلىپ، ياي شەكلىدە تۈگۈپ قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، بوش ئوتتا قاينىتىمىز. ئارىلىقتا بىر ـ ئىككى قېتىم ئاز ـ ئازدىن سوغۇق سۇ تېمىتىپ قويىمىز. تۈگرە پىشقاندا سۈزۈپ ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

چۆچۈرە، تۈگرەلەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆدە تۈگرىسى

韭菜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، ئەبجەش ياغدىن 70 گرام، يۇمران كۆدىدىن 600 گرام؛ ئاقمۇچ، پىياز، تۇز، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تۇزنى يېتەرلىك سېلىپ، خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش بىلەن كۆدە، پىيازلارنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىن جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى سېلىپ ياي شەكلىدە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ بوش ئوتتا قاينىتىپ، پات ـ پات سۇ تېمىتىپ پىشۇرۇپ لېگەنگە ئېلىپ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

www.uyghurkitap.com

كۆك چۆچۈرىسى

苜蓿曲曲

خۇرۇچلىرى: باش باھاردىكى بېدە كۆكىدىن 500 گرام، ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، پىيازدىن 100 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش، بېدە، پىيازلارنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، زوۋۇلا قىلىپ، نېپىز يېيىپ، قاتلاپ ئۇزۇنلۇقى ۋە كەڭلىكىنى ئۈچ سانتىمېتىردىن قىلىپ كېسىمىز، كېسىلگەن جىلتىغا قىيما سېلىپ چۆچۈرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز، چۆچۈرە لەيلەپ چىقىپ، كۆپۈپ، قايناپ ئورۇقلىغاندا سۇزۇۋېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى :

ھۆل ئىسسىق.

ياۋا كۆدە تۈگرىسى

沙葱饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، لوق گۆشتىن 400 گرام، پىيازدىن 100 گرام، ياۋا كۆدىدىن بىر كىلو 200 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ياۋا كۆدىنى قايناق سۇغا بېسىپ ئاچچىقىنى چىقىرىۋېتىپ، دەرھال سۈزۈۋېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن چايقاپ سوۋۇتۇپ، ئۇششاق توغراپ، توغرالغان پىياز، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ گۆشكە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى سېلىپ، ياي شەكلىدە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرساق بولىدۇ.

ئىزاھات: ياۋا كۆدە — باش يازدا قۇملۇق چۆللەردە ئۈنۈپ چىقىدىغان يىڭنە يوپۇرماقلىق ياۋا كۆكتات.

تەبىئىتى: سوغۇققا مايىل.

چۆچۈرە، تۈگرلەر

www.uyghurkitap.com

سەۋزە تۈگرىسى

胡萝卜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 800 گرام، سېمىز قوي گۆشىدىن 300 گرام، قىزىل ـ سېرىق سەۋزىدىن 400 گرامدىن، قىزىلمۇچتىن بىر تال، پىيازدىن 50 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز. سەۋزىنى قىرغۇچ بىلەن قىرىپ، قايتا ئۇششاق چاناپ، ئۇششاق توغرالغان پىياز، قىزىلمۇچ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ، گۆشلەرنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ يېتەرلىك زوۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى سېلىپ تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
سوغۇققا مايىل.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

www.uyghurkitap.com

تۇرۇپ تۈگرىسى

萝卜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 250 گرام، تۇرۇپتىن 800 گرام، ئەبجەش ياغدىن 80 گرام، پىيازدىن 50 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش ۋە پىيازنى ئۇششاق توغرايمىز. تۇرۇپنى قىرغۇچ بىلەن قىرىپ، قايناق سۇغا بېسىپ، سوۋۇتۇپ قايتا ئۇششاق چاناپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ، گۆش، پىيازلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ قاينىتىمىز. تۈگرە ئۆرلىگەندىن كېيىن، ئارىلىقتا ئىككى قېتىم سوغۇق سۇ تېمىتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇققا مايىل.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پەدىگەن تۈگرىسى

茄子饺子

خورۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 250 گرام، پىيازدىن 30 گرام، پەدىگەندىن 700 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام، قىزىلمۇچتىن بىر دانە؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش، پىياز، پەدىگەن، قىزىلمۇچلارنى بىردەك ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغلارنى سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، قايناپ ئۆرلەپ چىققاندا ئىككى - ئۈچ قېتىم سوغۇق سۇ تېمىتىپ پىشۇرۇپ، تەخسىگە ئېلىپ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇققا مايىل.

چۆچۈرە، تۈگرلەر

www.uyghurkitap.com

پالەك تۈگرىسى

菠菜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 250 گرام، يۇمران پالەكتىن 600 گرام، ئەبجەش ياغدىن 70 گرام، پىيازدىن 30 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش، پىياز، پالەكلەرنى بىردەك ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ، كىچىكرەك زۇۋۇلا ئۇزۇپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، قايناپ ئۆرلەپ چىققاندا، ئىككى - ئۈچ قېتىم سوغۇق سۇ تېمىتىپ پىشۇرۇپ، سۈزۈۋېلىپ ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

هۆل سوغۇق.

قورۇما شورپىلىق تۈگرە

氽汤饺

خۇرۇچلىرى: لوق گۆشتىن 200 گرام، سەۋزىدىن 50 گرام، چامغۇردىن 50 گرام، پالەكتىن تۆت تۈپ، سۈيىغىدىن 50 گرام، شوخلىدىن بىر تال؛ پىياز، سامساق، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، جياڭيۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز ھەم ئۆزىمىز خالىغان كۆكتاتتىن قىيما قىلىپ تۈگرە تۈگىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغرايمىز، سەۋزە، چامغۇرنى ئىككى سانتىمېتىر چوڭلۇقتا نېپىز توغرايمىز. باشقا كۆكتاتلارنىمۇ ماسلاشتۇرۇپ توغرايمىز. ساپلىققا ياغ قۇيۇپ قىزىتىپ، توغرالغان گۆشنى سېلىپ پىششىق قورۇپ، پىياز، سامساق، سەۋزە، چامغۇر توغرالمىلىرىنى سېلىپ پىششىق قورۇپ، قالغان تېتىتقۇلارنى سېلىپ، يېتەرلىك سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ پىشۇرىمىز. 3. ئايرىم قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۈگرىنى سېلىپ پىشۇرۇپ، چوڭ چىنىلەرگە سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە توغرالغان شوخلا، پالەك سېلىپ، تەييارلانغان قورۇما شورپىسىنى قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

دىرىلداۋ (لەڭپۇڭ) شورپىلىق تۈگرە

粉汤饺

خۇرۇچلىرى: سېمىز پاخلاننىڭ قوۋۇرغا گۆشىدىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، ئاق ئۇندىن 500 گرام، مايلىق يېسىۋېلەكتىن 600 گرام، شوخلىدىن بىر تال، قىزىلمۇچتىن بىر تال، تەييار دىرىلداقتىن 100 گرام (لەڭپۇڭ)، چىلانغان قېرىنقۇلاقتىن ئۈچ قۇلاق، پالەكتىن بەش تۈپ، يۇمغاقسۇتتىن ئۈچ تۈپ؛ تۇز، جياڭيۇ، ئاقمۇچ، پىياز، تۇرۇپ، سەۋزە، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئادەتتىكىدەك تۈگرە خېمىرىنى يۇغۇرۇپ، قىيما قىلىپ، تۈگرە تۈگۈۋالىمىز. 2. قوۋۇرغا گۆشنى بىر تال - بىر تالدىن ئايرىپ كېسىپ، ئۈچ - تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چاناپ، ئايرىم قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئالىمىز، ئاندىن ئوتنى بوش قىلىپ توغرالغان سەۋزە، تۇرۇپلارنى سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرىمىز. 3. تۈگرىنى ئايرىم قازاندا پىشۇرۇپ چىنىگە ئالىمىز. دىرىلداقنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭ-

تەبىئىتى: سوغۇققا مايىل.

لۇقتا، رومبا شەكلىدە توغراپ قوۋۇرغا شورپىسىغا سېلىپ، ئارقىدىن توغ-
رالغان بارلىق كۆكتاتلارنى، تېتىتقۇلارنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ چىنىدى-
كى تۈگرىنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ماش ئۆگرىسى شورپىلىق تۈگرە

粉丝汤饺

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ سۆڭەكلىك سان گۆشىدىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، ئاق ئۇندىن 800 گرام، چىلانغان ماش ئۆگرىسىدىن 600 گرام، يېسىۋېلەكتىن 700 گرام، شوخلىدىن بىر تال، قىزىلمۇچتىن بىر تال، چىلانغان قېرىنقۇلاقتىن بەش قولاق، پالەكتىن بەش تۈپ، يۇمغاقسۇتتىن بەش تۈپ؛ تۇز، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، پىياز، سامساق، زەنجىۋىل، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىر يۇغۇرۇپ، قىيما قىلىپ تۈگرە تەييارلايمىز. 2. قوينىڭ سۆڭەكلىك سان گۆشىنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، بىر مىللىمېتىر قېلىنلىقتا توغراپ قازانغا سالىمىز، قازان قايناپ، گۆش لەيلەپ چىققان ھامان قازاننىڭ ئوتىنى ئۆچۈرۈپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، گۆشنى سۇزۇۋېلىپ ئايرىم قاچىغا سالىمىز. ماش ئۆگرىسىنى قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، چىنىلەرگە تەكشى بۆلۈپ سالىمىز. شورپىغا تۇز، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، پىياز، زەنجىۋىل، شوخلا، قىزىلمۇچ، پالەك، قېرىنقۇلاقلارنى سېلىپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەيمىز. 3. ئايرىم قازاندا

تەبىئىتى :

سوغۇق.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

پىشۇرۇۋېلىنغان تۈگرىنى چوڭ چىنىگە سېلىپ، ئۈستىگە شورپىنى قۇيۇپ يۇمغاقسۇتنى سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سېرىق كۆدە تۈگرىسى

韭黄饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، ئەبجەش ياغدىن 70 گرام، سېرىق كۆدىدىن 600 گرام، پالەكتىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىر يۇغۇرىمىز. 2. گۆش، سېرىق كۆدە، پالەكلەرنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زۇۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ قىيما سېلىپ، تۈگرە تۈگۈپ قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، قازان قايناپ تۈگرە ئۆرلەپ چىققاندا، پات - پات سوغۇق سۇ تېمىتىپ پىشۇرۇپ، تەخسىگە ئېلىپ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

قۇرۇق كۆكتات تۈگرىسى

干菜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 250 گرام، يازدا قۇرۇتۇۋېلىنغان پالەك، مايلىق يېسىۋىلەك، تۇرۇپ يوپۇرمىقى، قىچا يوپۇرمىقى، قىزىلچا يوپۇرمىقى قاتارلىق كۆكتاتلاردىن 300 گرام، يېسىۋىلەكتىن 200 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام، پىيازدىن 10 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تۈگرە خېمىرىدەك خېمىر يۇغۇرىمىز. 2. قۇرۇق كۆكتاتلارنى ئىللىق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ئاندىن ئۇششاق توغرايمىز. پىياز، گۆش، مايلىق يېسىۋىلەكنىمۇ ماسلاشتۇرۇپ ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئەبجەش ياغ، ئاقمۇچ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ئىشلەپ، پىلتا قىلىپ زۇۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئاچىمىز، جىلتىغا قىيما سېلىپ تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

www.uyghurkitap.com

زەرچىۋە خېمىرلىك تۈگرە

姜黄面饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سېمىز لوق گۆشتىن 300 گرام، پىيازدىن 30 گرام، ئەبجەش ياغدىن 60 گرام، ئۆزىڭىز خالىغان كۆكتاتتىن 600 گرام، سوقۇلغان زەرچىۋىدىن ئۈچ گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ ياكى ئاقچەشكە، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، زەرچىۋىنى سۇدا ئېرىتىۋېلىپ، چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق سۇ، تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. 3. پىياز بىلەن تەييارلانغان كۆكتاتلارنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز، ئاقچەشكە، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ، گۆشكە قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 4. تىنغان سېرىق خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، زۇۋۇلا ئۈزۈپ جىلتا ئېچىپ، پۇرۇپ تۈگۈش ئۇسۇلى بويىچە تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، ئاز ـ ئازدىن سوغۇق سۇ تېمىتىپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، لېگەنگە سۈزۈۋېلىپ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

www.uyghurkitap.com

يېشىل تۈگرە

菠菜面饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، يېسىۋېلەكتىن 500 گرام، پالەكتىن 100 گرام، پىيازدىن 20 گرام، ئەبجەش ياغدىن 80 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پالەكنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، داكىغا سېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سوغۇق سۇ، تۇز بىلەن قوشۇپ ئۇنغا قۇيۇپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز. 2. يېسىۋېلەك، گۆش، پىيازلارنى ئايرىم-ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما قىلىمىز. 3. يېشىل رەڭلىك خېمىرنى ئادەتتىكىدەك زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. قىيمىغا بىر تال قىزىلمۇچ توغرىۋەتسەك تېخىمۇ كۆركەم بولىدۇ.

تەبىئىتى :

سوغۇققا مايىل.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

www.uyghurkitap.com

چۆچۈرە

曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، ئۇستىخانلىق گۆشتىن 500 گرام، پىيازدىن 100 گرام، پىنىدىن ئازراق، شوخلىدىن بىر تال، ئەبجەش ياغدىن 10 گرام، پالەكتىن ئىككى تۇپ؛ تۇز، ئاقمۇچ، چامغۇرلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇستىخاندىن شىلىپ، ئۇستىخىنىنى قازانغا سېلىپ شورپا قاينىتىمىز. شورپا پىشاي دېگەندە چامغۇرنى نېپىز توغراپ شورپىغا سالىمىز. گۆش، پىيازنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرنى تەكشى ھەم نېپىز يېيىپ، تۆت - بەش سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تۆت چاسا كېسىپ قاتلاپ قويىمىز. ھەربىر جىلتىغا ئازراق قىيما ئېلىپ، جىلتىنى پۈكلەپ چۆرىسىنى چىڭ چىمدىپ، چۆرىسىنى سىرتقا قارىتىپ، ئىچىگە پۈكلەپ، ئىككى قۇلىقىنى چىڭ قىسىپ، ئوتتۇرىسىدا كىچىككىنە تۆشۈك قالدۇرۇپ، كۆركەم چۆچۈرە تۈگىمىز. ئاندىن تۈگۈلگەن چۆچۈرىلەرنى قاينا-

تەبىئىتى :

سوغۇقتا مايىل.

ۋاتقان شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، توغرالغان شوخلا، پالەك، ئۇششاق توغرالغان سېمىز گۆش قاتارلىقلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ، قاچىغا ئۇسۇپ، پىنىنى سېلىپ شورپىسى بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

چۆچۈرە

曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، ئۇستىخانلىق گۆشتىن 500 گرام، پىيازدىن 100 گرام، پىنىدىن ئازراق، شوخلىدىن بىر تال، ئەبجەش ياغدىن 10 گرام، پالەكتىن ئىككى تۇپ؛ تۇز، ئاقمۇچ، چامغۇرلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇستىخاندىن شىلىپ، ئۇستىخىنىنى قازانغا سېلىپ شورپا قاينىتىمىز. شورپا پىشاي دېگەندە چامغۇرنى نېپىز توغراپ شورپىغا سالىمىز. گۆش، پىيازنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرنى تەكشى ھەم نېپىز يېيىپ، تۆت - بەش سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تۆت چاسا كېسىپ قاتلاپ قويىمىز. ھەربىر جىلتىغا ئازراق قىيما ئېلىپ، جىلتىنى پۈكلەپ چۆرىسىنى چىڭ چىمدىپ، چۆرىسىنى سىرتقا قارىتىپ، ئىچىگە پۈكلەپ، ئىككى قۇلىقىنى چىڭ قىسىپ، ئوتتۇرىسىدا كىچىككىنە تۆشۈك قالدۇرۇپ، كۆركەم چۆچۈرە تۈگىمىز. ئاندىن تۈگۈلگەن چۆچۈرىلەرنى قاينا-

تەبىئىتى:

سوغۇققا مايىل.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

ۋاتقان شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، توغرالغان شوخلا، پالەك، ئۇششاق توغرالغان سېمىز گۆش قاتارلىقلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ، قاچىغا ئۇسۇپ، پىنىنىنى سېلىپ شورپىسى بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قورۇما چۆچۈرە

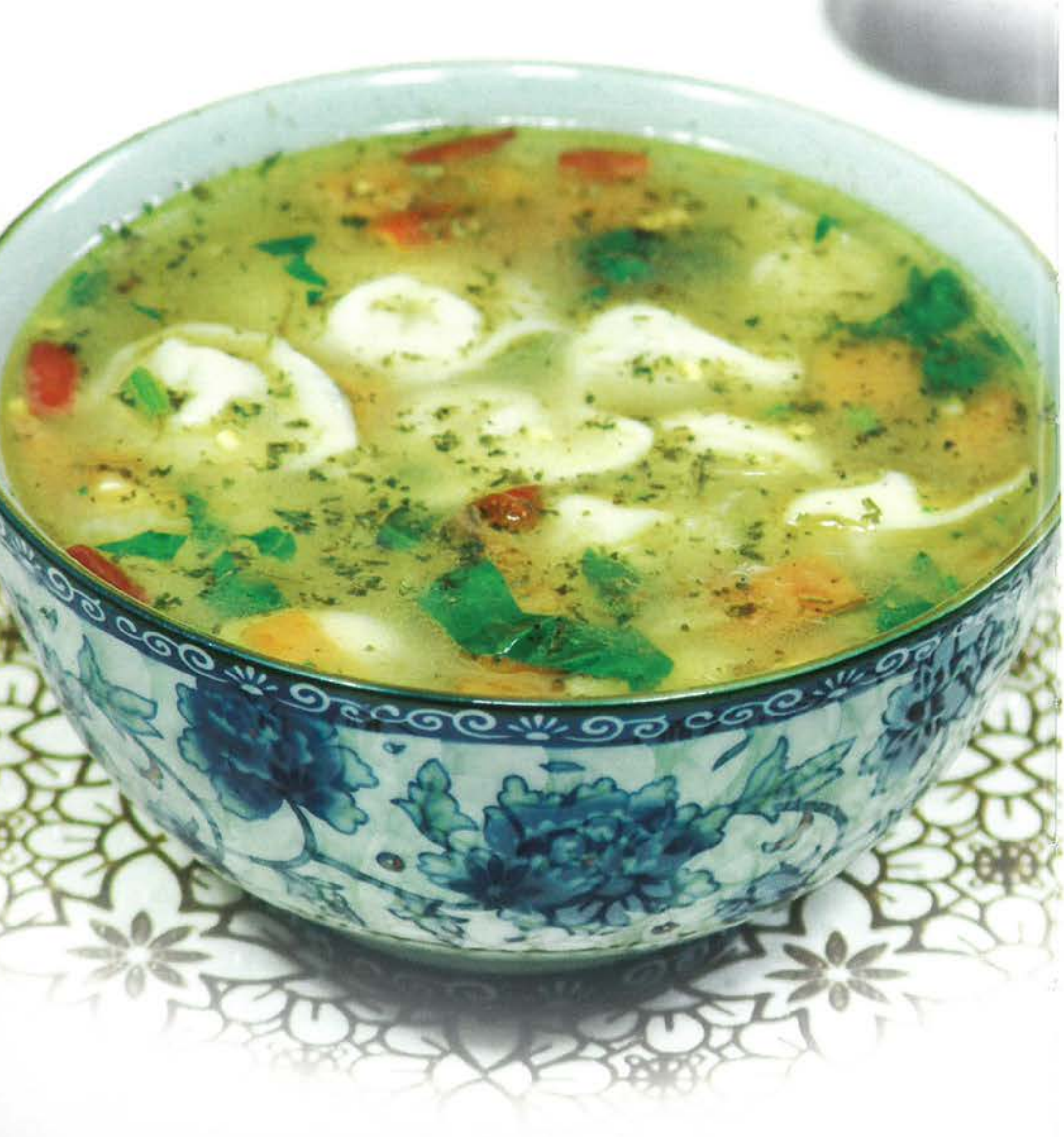
汆汤曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سېمىز لوق گۆشتىن 500 گرام، پىيازدىن 100 گرام، چامغۇردىن 100 گرام، تۇرۇپتىن 100 گرام، شوخلىدىن بىر تال، پالەكتىن بەش تۇپ، يۇمغاقسۇتتىن بەش تۇپ، ئەبجەش ياغدىن 10 گرام، سۇيېغىدىن بىر قوشۇق، شوخلا قىيامىدىن يېرىم قوشۇق؛ تۇز، ئاقمۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، 150 گرامنى ئايرىپ قويۇپ، 350 گرام گۆشكە 100 گرام توغرالغان پىيازنى قوشۇپ، تۇز، ئەبجەش ياغ، ئاقمۇچلار بىلەن قىيما تەييارلايمىز. قازانغا بىر قوشۇق ياغ قۇيۇپ قىزىتىپ، ئايرىپ قالغان گۆشنى سېلىپ پىششىق قورۇپ، توغرالغان چامغۇر، تۇرۇپلارنى سېلىپ قورۇيمىز، ئاندىن سۇ قۇيۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. 3. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ، تەكشى ھەم نېپىز يېيىپ، تۆت - بەش سانتىمېتىر ئەتراپىدا تۆت چاسا كېسىپ، قىيمىنى سېلىپ چۆچۈرە تۈگۈپ، قازاننىڭ ئوتىنى كۈچەيتىپ، چۆچۈرىنى قايناۋاتقان شورپىغا

تەبىئىتى:
سوغۇققا مايىل.

سېلىپ، توغرالغان شوخلا، پالەك، يۇمغاقسۈت، تۇز، ئاقمۇچ، شوخلا قىيامى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، پىشقاندا ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



www.uyghurkitap.com

شورپىلىق كۆك چۆچۈرىسى

苜蓿曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، يۇمران بېدە كۆكىدىن 300 گرام، سېمىز لوق گۆشتىن 300 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام، شوخ- لىدىن بىر تال، پىيازدىن، پىنىنىدىن بىر چىمدىم، پالەكتىن ئۈچ تۈپ؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى ئادەتتىكى چۆچۈرىلەرنىڭ خېمىرى- دەك يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش بىلەن بېدىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئۇششاق توغرايمىز. قازانغا ئەبجەش ياغدىن ئازراق قۇيۇپ، توغرالغان بېدە كۆكىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا پىششىق قورۇپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ ئارى- لاشتۇرۇپ سوۋۇتىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان پىياز، گۆش، قالدۇق ياغنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيما تەييارلايمىز (گۆش، پىيازلاردىن ئازراق ئايرىپ قالىمىز). قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ قويىمىز. ئايرىۋېلىن- غان گۆش، پىيازلارنى ئازراق سۇغا چىلاپ قويىمىز. 3. خېمىرنى نېپىز، تەكشى يېيىپ، تۆت - بەش سانتىمېتىر ئەتراپىدا چىلتا كېسىپ، چۆچۈرى- نى تۈگۈپ قايناۋاتقان قازانغا سالىمىز. چۆچۈرە پىشقاندا قاچىدىكى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

چىلاقلىق گۆش، تۇز، ئاقمۇچ، شوخلا، پىننە، پالەك توغرالمىلىرىنى سېلىپ، شورپىنى بىر ئۆرلىتىپ، تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ چىنىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قورۇق كۆكتات چۆچۈرىسى

干菜曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، يازدا قۇرۇتۇۋېلىنغان يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلاردىن 300 گرام، پىيازدىن 100 گرام، گۆشتىن 200 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام؛ پىننىدىن ئازراق، تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇز سېلىپ، سۇ قۇيۇپ چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. قۇرۇق كۆكتاتنى ئىلمان سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ئۇششاق توغرايمىز. گۆش بىلەن پىيازنىمۇ ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلاپ، خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ، تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، تۆت چاسا جىلتا ئېچىپ قىيما سېلىپ، چۆچۈرە تۈگۈپ، ئالدىن تەييارلىۋالغان شورپىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا چۆچۈرىنى سېلىپ پىشۇرۇپ، سۇيىگە تۇز، ئاقمۇچ، پىننە سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى:
ھۆل سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

داغلىما چۆچۈرە

油炸曲曲

خورۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سېمىز لوق گۆشتىن 350 گرام، پىيازدىن 100 گرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام (ئەمەلىي سەرپ قىلىنىشى 70 گرام)؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇز، سۇ قۇيۇپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. 2. گۆش بىلەن پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئاقمۇچنى سېلىپ قىيما قىلىپ، خېمىرنى يېيىپ ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تۆت چاسا جىلتا كېسىپ، قىيما سېلىپ چۆچۈرە تۈگۈپ تەييارلايمىز. قازانغا سۈيىغى قۇيۇپ، تۆت ـ بەش دەرىجە قىزىغاندا چۆچۈرىلەرنى بىرنەچچە بۆلەككە بۆلۈپ، ياغقا سېلىپ تەكشى سارغايتىپ پىشۇرۇۋېلىپ، سەپەر ـ ساياھەت، ھېيت ـ ئايەملەردە ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

مۆتىدىل.

چۆچۈرە. تۈگرەلەر

قۇرغاق چۆچۈرە

干曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، ئەبجەش ياغدىن 150 گرام، يېسىۋېلەك، پالەكتىن 300 گرامدىن، پىيازدىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز. 2. گۆش، پىياز، پالەك، يېسىۋېلەكلەرنى ئايرىم - ئايرىم توغرايمىز. پالەك، يېسىۋېلەككە ئازراق تۇز سېلىپ بەش مىنۇت تۇرغۇزۇپ، قول بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىمىز. ئاندىن گۆش، پىياز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرنى چوڭ ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ، زوۋۇلا قىلىپ، نېپىز تەكشى يېيىپ، كەڭلىكى ۋە ئۇزۇنلۇقىنى بەش سانتىمېتىر قىلىپ كېسىپ، ئادەتتىكىدىن چوڭراق چۆچۈرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، شورپىسىز قۇرۇق ئىستېمال قىلىمىز. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلغۇچىنىڭ ئىختىيارىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى :
سوغۇققا مايىل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سېمىزئوت چۆچۈرىسى

马齿苋曲曲

خورۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، يۇمران سېمىزئوتتىن 400 گرام، پىيازدىن 50 گرام، ئەبجەش ياغدىن 70 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، پالەك، شوخلا، پىننە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى قائىدە بويىچە چىڭ يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز. 2. گۆش، پىيازنى ئۇششاق توغرايمىز. سېمىزئوتنىڭ قاتتىق غوللىرىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، گۆش، پىياز، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلاپ، قائىدە بويىچە چۆچۈرە تۈگۈپ پىشۇرۇپ، سۇيىگە تۇز، ئاقمۇچ، پالەك، شوخلا، پىننە قاتارلىقلارنى سېلىپ تۇز ـ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :

سوغۇق.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

www.uyghurkitap.com

ساراي چۆچۈرىسى

宫庭曲曲

خۇرۇچلىرى: ئالىي دەرىجىلىك ئاق ئۇندىن 250 گرام، قوينىڭ سېمىز سان گۆشىدىن 200 گرام، پىيازنىڭ كۆكىدىن 50 گرام، قوينىڭ يىلىكلىك ئۇستىخىنىدىن ئىككى تال، شوخلىدىن 20 گرام، پالەكتىن ئىككى يوپۇرماق، يۇمغاقسۈتتىن بىر تۈپ؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. يىلىكلىك ئۇستىخاننى چېقىپ، قازانغا سېلىپ شورپا قاينىتىپ قويىمىز. 2. ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، ئوتتۇرا ھال خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 3. گۆشنى ئۇششاق دانە ـ دانە توغرايمىز. پىياز كۆكىنى يۇمشاق چاناپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ، گۆش بىلەن پىيازنى قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. 4. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، نېپىز يېيىپ، قاتلاپ ئىككى ئۇچىنى ئۇگرە قىلىپ كېسىۋېتىپ، قالغان يېرىنى ئۈچ سانتىمېتىر ئەتراپىدا تۆت چاسا كېسىۋالىمىز. ھەربىر جىلتىغا ئازراقتىن قىيما سېلىپ، گۈلە چوڭلۇقىدا چۆچۈرە تۈگىمىز. 5. چۆچۈرە بىلەن ئۇگرىنى قايناۋاتقان شورپىغا سېلىپ (قازاندىكى سۆڭەكنى ئېلىۋېتىمىز) پىشۇرۇپ،

تەبئىتى :

سوغۇق.

تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، قاچىنىڭ تېگىگە شوخلا، پالەك، يۇمغاقسۇت سېلىپ، ئۈستىگە چۆچۈرىنى ئۇسۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

لەيلەپ چۆچۈرە

清汤曲曲

خۇرۇچلىرى: ئالىي دەرىجىلىك ئاق ئۇندىن 150 گرام، سېمىز قوينىڭ سان گۆشىدىن 150 گرام، قوينىڭ ئىلىكلىك ئۇستىخىنىدىن بىر تال، پىيازنىڭ كۆكىدىن 30 گرام، يۇمغاقسۇتتىن بىر تۇپ؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئىلىكلىك ئۇستىخاننى چېقىپ قازانغا سېلىپ شورپا قىلىمىز. 2. ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، نورمال ئەتلىك خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 3. گۆش بىلەن پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 4. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ، نېپىز يېيىپ، ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىپ جىلتا تەييارلايمىز. جىلتىغا قىيما سېلىپ، گۈلدەك چوڭلۇقتا چۆچۈرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، سۈيىگە تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، يۇمغاقسۇتلەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، قاچىغا ئۇسساق چۆچۈرىلەر شورپا يۈزىدە لەيلەپ تۇرىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

چامغۇر كۆكى چۆچۈرىسى

恰玛菇叶曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، چامغۇرنىڭ يۇمران كۆكىدىن 300 گرام، ئەبجەش ياغدىن 50 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش ۋە چامغۇر كۆكىنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ نېپىز يېيىپ، ئۆلچەملىك كېسىپ قائىدە بويىچە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ لېگەنگە ئېلىپ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

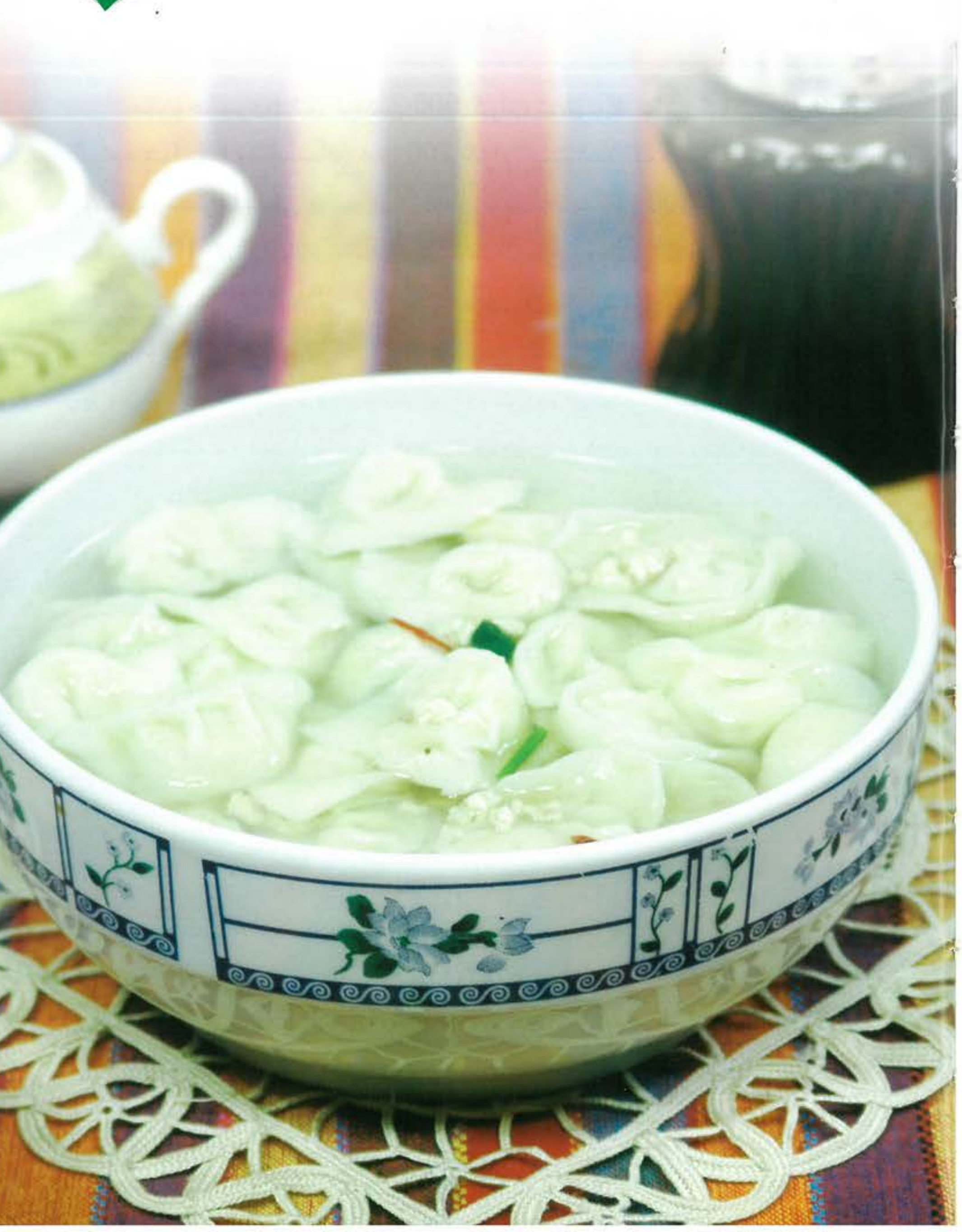
توخۇ گۆشى چۆچۈرىسى

鸡肉曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 300 گرام، توخۇنىڭ ئۇستىخىنىدىن 300 گرام، يۇمغاقسۇتتىن ئىككى تۇپ، پىيازدىن 100 گرام؛ ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرىمىز. 2. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى ئۇششاق توغرايمىز. پىيازنىمۇ ماسلاشتۇرۇپ توغراپ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. توخۇنىڭ ئۇستىخىنىنى قازانغا سېلىپ شورپا قايناتىپ قويىمىز. 4. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، نېپىز يېيىپ، جىلتا كېسىپ، جىلتىغا توخۇ گۆشى قىيمىسىنى سېلىپ، قائىدە بويىچە تۈگۈپ شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ ئۈستىگە يۇمغاقسۇت سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.



www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۈچ خۇرۇچلۇق چۆچۈرە

三味曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گىرام، توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گىرام، كولباسا (كالىنىڭ) دىن 200 گىرام، پىششىق توخۇمدىن ئۈچ دانە، يۇمغاقسۇتتىن ئىككى تۇپ، توخۇنىڭ ئۇستىخىنىدىن 300 گىرام، كۇنجۇت يېغىدىن 10 گىرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرىمىز. 2. كولباسا، پىششىق توخۇملارنى ئۇششاق توغرايمىز. توخۇ گۆشىنى يۇمشاق چاناپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى قوشۇپ ئۈچ خىل خۇرۇچنىڭ بىرىكمە قىيمىسىنى تەييارلايمىز. 3. ئۇستىخاننى قازانغا سېلىپ قاينىتىپ شورپا تەييارلىۋالىمىز. 4. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ نېپىز يېيىپ، ئۈچ ـ تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا جىلتا كېسىپ، قائىدە بويىچە چۆچۈرە تۈگۈپ، توخۇ شورپىسىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ قاچىلارغا ئۇسىمىز، ئاندىن ئۇستىگە يۇمغاقسۇت سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى:

سوغۇق.

يېشىل چۆچۈرە

绿色曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، پالەك يوپۇرمىقىدىن 50 گرام، توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، كولباسا (كالىنىڭ) دىن 100 گرام، قارا قېرىنقۇلاقتىن 10 گرام، پىششىق ئاق ئاشتىن (گاڭپەن) 100 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 10 گرام، توخۇنىڭ ئۇستىخىنىدىن 300 گرام، خام تۇخۇمدىن بىر دانە؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، يۇمغاقسۇتلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پالەك يوپۇرمىقىنى يۇمشاق چاناپ، داكىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق تۇز، توخۇم ئېقى ۋە سۇلارنى ئۇنغا قويۇپ، يېشىل رەڭلىك خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ قويىمىز. 2. توخۇ ئۇستىخىنىنى قازانغا سېلىپ، شورپا قاينىتىپ قويىمىز. توخۇ گۆشى، قارا قېرىنقۇلاق، كولباسانى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، ئاق ئاش، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ھەممىسىنى قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. يېشىل خېمىرغا قايتا ئىشلەپ نېپىز يېيىپ، ئۆلچەملىك كېسىپ، قىيمىنى سېلىپ تۈگۈپ، توخۇ شورپىسىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، يۇمغاقسۇت سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى:

ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

رەڭلىك تۈگرە

什锦饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سىيىر لوق گۆشتىن 300 گرام، چىلانغان قېرىنقۇلاقتىن 50 گرام، شوخلا، كۆكمۇچ، پىيازدىن 100 گرام، يېسىۋېلەكتىن 150 گرام، ئەبجەش ياغدىن 60 گرام؛ تۇز، ئاقچەشكە، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. باشقا كۆكتاتلارنىمۇ ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز، ئاقچەشكە، ئەبجەش ياغلارنى سېلىپ، گۆش بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ ئادەتتىكىدەك تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سالىمىز. قازان قايتا قايناغاندىن كېيىن ئاز - ئازدىن سوغۇق سۇ تېمىتىپ، پىشۇرۇپ لېگەنگە ئالىمىز. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلار بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

چامغۇر تۇگرىسى

恰玛菇饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، ياش چامغۇردىن ئىككى تۇپ (كۆكى بىلەن)، ئەبجەش ياغدىن 60 گرام، پىيازدىن 30 گرام؛ تۇز، ئاقچەشكە، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇزنى ئۆتكۈزۈۋېرەك سېلىپ، سەل چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز، سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. 3. چامغۇرنىڭ كۆكى بىلەن بېشىنى (ئايرىم-ئايرىم)، پىيازنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقچەشكە ۋە ئەبجەش ياغ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ، ئاندىن گۆشكە قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. 4. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ قىيما سېلىپ، تۇگرە تۇگۇپ، قايناۋاتقان قازانغا سالىمىز. قازان قايىنغاندا بىر-ئىككى قېتىم سوغۇق سۇ تېمىتىپ، بوش ئوتتا پىشۇرىمىز. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلار بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

چاقاقئوت چۆچۈرىسى

蝎子草曲曲尔

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، باھاردىكى چاقاقئوتنىڭ يۇمران كۆكىدىن (قولنى چاققۇدەك بولغىنى زىيان قىلىدۇ) 300 گرام، پىيازدىن 10 گرام، ئەبجەش ياغدىن 70 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، پالەك، شوخلىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىر ئادەتتىكى چۆچۈرىنىڭ خېمىرىدەك تەييارلىنىدۇ، جىلتىمۇ ئوخشاش بولىدۇ. 2. گۆشنى ئۇششاق چانىۋالىمىز، ئۇنىڭدىن 50 گرامنى بۆلۈۋېلىپ، ئۈستىگە ئازراق پىياز، ئاقمۇچ، تۇز، سۇ قۇيۇپ چىلاپ قويىمىز. 3. چاقاقئوت مايسىسىنى يۇمشاق چاناپ، تۇز، ئەبجەش ياغ، قالدۇق گۆش بىلەن قىيما تەييارلاپ، قىيمىنى جىلتىغا ئېلىپ چۆچۈرىنى تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز، ئاندىن چىلاقلىق قىيمىنى ۋە شوخلا، پالەكلەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى:
ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

دۇملىما تۈگرە

蒸饺

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گىرام، سېمىز لوق گۆشتىن 350 گىرام، پىيازدىن بىر باش؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئاقچەشكە ئۇنى، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا قايناق سۇنى قۇيۇپ، پىششىق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش ۋە پىيازنى ئۇششاق توغراپ، گۆشكە ئازراق تۇز، سۇ قۇيۇپ ئۈستىگە پىياز توغرالمىسىنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاقچەشكە ئۇنى ياكى ئاقمۇچ ئۇنىنى، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ قىيمىنى ئېلىپ جىلتىنىڭ بىر تەرىپىنى كۆپرەك، بىر تەرىپىنى ئازراق چىمدىپ قۇلاق شەكلىدە ئىچىگە ئېگىلگەن ھالەتتە تۈگۈپ، ياغلانغان جىمبىلغا تىزىپ، كورىغا سېلىپ 10 مىنۇت دۇملىۋېلىپ، لېگەنگە رەتلىك تىزىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلغۇچىنىڭ ئىختىيارىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

تاۋا تۈگرىسى

锅贴

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سېمىز گۆشتىن 700 گرام، پىيازدىن بىر باش؛ تۇز، ئاقمۇچ، سۇيېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، قايناق سۇ بىلەن پىششىق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز، سۇ بېرىپ ئارىلاشتۇرىمىز، پىيازنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ گۆشكە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرنى پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، ئىچىگە قىيمىنى ئېلىپ، جىلتىنى پۆكلەپ بىر چېتىنى پۈرۈپ چىمدىپ، يەنە بىر چېتىنى ئازراق چىمدىپ، قولاق شەكلىدە تۈگۈپ تەييارلايمىز. 4. تاۋىنى ياغلاپ ئوتقا قويۇپ تەكشى قىزىتىپ، تۈگرىنى رەتلىك تىزىپ، ھەممىسىنىڭ تېگى تەكشى سارغايغاندا، تۈگرىنىڭ ئۈچتەن بىرى چۆككۈدەك قايناق سۇ قۇيۇپ تۆۋاقنى يېپىپ قايىنىتىمىز، تاۋا قايناپ سۈيى تۈگىگەن ھامان، تۈگرىنى لېگەنگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

مۆتىدىل.

چۆچۈرە، تۆگرىلەر

قىزىلبۇغداش تۈگرىسى

汉菜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سېمىز لوق گۆشتىن 300 گرام، قىزىلبۇغداشتىن 700 گرام، پىيازدىن 50 گرام، ئەبجەش ياغدىن 60 گرام؛ تۇز، ئاقچەشكە، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز، قىزىلبۇغداش بىلەن پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز، ئاقچەشكە، ئەبجەش ياغ سېلىپ گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا ئۇزۇپ جىلتا ئېچىپ، ئادەتتىكىدەك تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، ئاز - ئازدىن سوغۇق سۇ تېمىتىپ تۈۋاقنى ياپماي، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلار بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

قىزىلبۇغداش چۆچۈرىسى

汉菜曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سېمىز گۆشتىن 150 گرام، ئەبجەش ياغدىن 30 گرام، پىيازدىن بىر باش، قىزىلبۇغداشتىن 200 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، پىنىنلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇزنى ئۆتكۈزۈپرەك سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. قىزىلبۇغداشنىڭ يوپۇرماقلىرىنى يۇلۇۋېلىپ (غولىنى ئىشلەتمەيمىز)، ئۇششاق توغراپ، ئۇششاق توغرالغان پىياز بىلەن قوشۇپ تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، ئەبجەش ياغ سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ قىزىلبۇغداشقا قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 2. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ، تەكشى ھەم نېپىز يېيىپ، ئۈچ - تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تۆت چاسا كېسىپ قاتلاپ قويىمىز. 3. چاسا كېسىلگەن جىلتىغا قىيما ئېلىپ، ئادەتتىكى چۆچۈرە تۈگكەندەك تۈگۈپ قايناۋاتقان شورپا ياكى قايناق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، ئۈستىگە پىننە سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى:

ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

يالپۇز چۆچۈرىسى

薄荷曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گىرام، لوق گۆشتىن 200 گىرام، يالپۇزنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىدىن 250 گىرام، ئەبجەش ياغدىن 50 گىرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى ئادەتتىكى چۆچۈرە خېمىرىدەك تەييارلايمىز. 2. گۆش بىلەن يالپۇز يوپۇرمىقىنى ئايرىم-ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرنى يېيىپ، تۆت-بەش سانتىمېتىر چوڭلۇقتا جىلتا كېسىپ، قائىدە بويىچە چۆچۈرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلغۇچىنىڭ ئىختىيارىدا بولىدۇ.

تەبئىتى:
سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سېرىق كۆدە چۆچۈرىسى

韭黄曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سېرىق كۆدىدىن 200 گرام، پالەكتىن 60 گرام، پىيازدىن بىر باش، سېمىز گۆشتىن 200 گرام، ئەبجەش ياغدىن 30 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئۆتكۈزۈپرەك تۇز سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق سۇ، تۇز بېرىپ ئارىلاشتۇرىمىز، سېرىق كۆدە، پالەك، پىيازلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، ئەبجەش ياغ سېلىپ، گۆشكە قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ، نېپىز ھەم تەكشى يېيىپ، ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە تۆت چاسا قىلىپ كېسىپ قويىمىز. 4. چاسا كېسىلگەن جىلتىغا قىيما ئېلىپ، جىلتىنى پۈكلەپ چىمدىپ، چىمدالغان چېتىنى سىرتىغا كەلتۈرۈپ، ئىككى

تەبىئىتى:

سوغۇق.

چۆچۈرە، تۈگرىلەر

چېتىدىن پۈكلەپ چۆچۈرە ھالىتىگە كەلتۈرۈپ تۈگۈپ، تەييارلانغان شورپا ياكى قايناق سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئىختىيارىدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

پىياز 洋葱

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

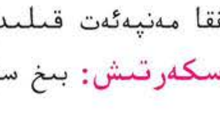
بەرەنگە (ياڭيۇ) 土豆、洋芋、马铃薯

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

ئەسكەرتىش: بىخ سۇرۇپ قالغان بەرەنگىنى يېسە زەھەرلەپ قويىدۇ.



تاتلىق بەرەنگە 红薯

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

www.uyghurkitap.com

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

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

ئەسكەرتىش: ئاشقازان كېسەللىكى كۆپەيتىپ، زەردىنى قايىنىتىدۇ. دىئابىت بىمارلىرىغا ماس كەلمەيدۇ. داغ پەيدا بولغان تاتلىق بەرەنگە ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ.

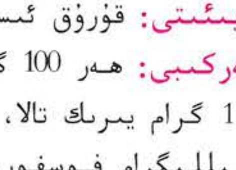
تۇرۇپ (ئاق تۇرۇپ، كۆك تۇرۇپ، قىزىل تۇرۇپ) 萝卜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

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



سامساق 大蒜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

www.uyghurkitap.com

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

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

غولسامساق 蒜薹

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

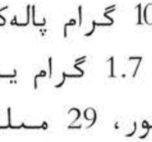
غولپىياز 大葱

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

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



پالەك 菠菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام پالەكتە 2.6 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 4.5 گرام قەنت، 1.7 گرام يىرىك تالا، 66 مىللىگرام كالتسىي، 47 مىللىگرام فوسفور، 29 مىللىگرام تۆمۈر، 292 مىللىگرام كاروتىن، 32 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن PP، مانگان، مىس،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

كۆدە 韭菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

يۇمغاقسۇت (ئاشكۆكى) 芫荽、香菜

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

خەس (ئوسۇڭ) 萵笋

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

سېلېن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

تەرخەمەك 黄瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

پىدىگەن 茄子

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

قىزىلمۇچ 红辣椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

www.uyghurkitap.com

كۆكمۇچ 青椒

تەبىئىتى: ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: قىزىلمۇچ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

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

چوكا پۇرچاق 豇豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

ئاقچېچەك 菜花

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

كۆكچېچەك 西兰花

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

بېدە كۆكى 苜蓿

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

يېسسى پۇرچاق 扁豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

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

سەۋزە 胡萝卜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

شوخلا (پەمىدۇر) 西红柿、番茄

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شوخلىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئورگانىك كىسلاتالار،

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

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

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

يېسىۋىلەك 白菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

كاللەك يېسىۋىلەك 圆白菜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: كاللەك يېسىۋىلەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىلەن

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

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كەرەپشە 芹菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

زەنجىۋىل 生姜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: زەنجىۋىلنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، زەنجىۋىل

www.uyghurkitap.com

جەۋھىرى، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتاسى، كراخمال قاتارلىقلار بار.

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

ماش ئۈندۈرمىسى 豆芽

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

تەبىئىتى: سوغۇق.

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

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۇندۇرمىلەر تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ئىسسىق سەپرانى ھەيدەيدۇ.

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

گۆمبەمەدەك 蘑菇

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قارا قېرىنقۇلاق 黑木耳

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

ئاق قېرىنقۇلاق 白木耳

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

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

لامىنارىيە 海带

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

توخۇ تۇخۇمى 鸡蛋

تەبىئىتى: تۇخۇم ئېقى سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.

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

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

چامغۇر 恰玛菇, 芜菁

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

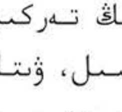
ئەسكەرتىش: كۆپ يېسە قورساقنى ئىشىدۇ.

كاۋا 南瓜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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



تاۋۇز 西瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ

www.uyghurkitap.com

ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سىيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئالما 苹果

تەبىئىتى: تاتلىقى ھۆل ئىسسىق، چۈچۈملى قۇرۇق سوغۇق.

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

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

نەشپۈت 梨

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

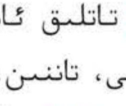
خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلگە ھوزۇر بېغىشلايدۇ، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىپ بەلغەمنى بوشىتىدۇ.

شاپتۇل 桃子

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

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

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



تاتلىق ئانار 甜石榴

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك هەيدەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، هارارەتنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئاچچىق ئانار 酸石榴

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

لىمون، ئاپېلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپېلسىن

柠檬,橘子,橙子,柚子

تەبىئىتى: سوغۇق.

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

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

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

بۇغداي ئۇنى 白面

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

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

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

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

گۈرۈچ 大米

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى: تېز ھەزىم بولۇش، ياخشى خىلت ھاسىل قىلىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: سۈت ۋە شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسا، مەنىنى كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

قوناق 玉米

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام قوناقتا 9 گرام ئاقسىل، 3.1 گرام ياغ، 74.7 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 4.3 گرام يىرىك تالا، 22 مىللىگرام كالتسىي، 329 مىللىگرام فوسفور، 6.3 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئېچىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاننى نورماللاشتۇرۇش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا، سەۋدايى قان پەيدا قىلىدۇ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

نومى گۈرۈچى 糯米

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام نومى گۈرۈچىدە 7.3 گرام ئاقسىل، 1 گرام

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

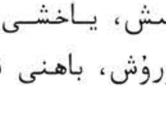
خۇسۇسىيىتى: تال، ئاشقازان، ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت 鹰嘴豆

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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



سېرىق پۇرچاق 黄豆

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

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

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

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

كۆك ماش 绿豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

قىلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ ھەم كۆپتۈرىدۇ.

كراخمال 淀粉

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

ماش ئۇيما (دۇفۇ) 豆腐

تەبىئىتى: سوغۇق.

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

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

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

يەر ياڭىقى (خاسىڭ) 花生

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

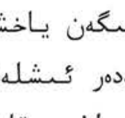
تەركىبى: 100 گرام يەر ياڭىقىدا 24.8 گرام ئاقسىل، 44.3 گرام ياغ، 21.7 گرام قەنت، 39 مىللىگرام كالتسىي، 324 مىللىگرام فوسفور، 2.1 مىللىگرام تۆمۈر، 178 مىللىگرام ماگنىي، 5.5 گرام يېرىك تالا، 30 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن E، ۋىتامىن K ۋە يود، مانگان، سىنك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

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

تېتىتقۇ 味精

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

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



ئاچچىقسۇ (سىركە) 醋

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

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

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

جياڭيۇ 酱油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

كاۋاۋىچىن 花椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

زىرە 孜然

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

www.uyghurkitap.com

شاكال بەدىيان 八角茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

ئاقمۇچ، قارىمۇچ 黑,白胡椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

ئارپىبەدىيان 小茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

تۇز (ئاش تۇزى) 食盐

تەبىئىتى: قورۇق ئىسسىق.

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

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

芝麻 كۈنجۈت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

ئەسكەرتىش: سىڭىش قىيىن.

胡麻油 زىغىر يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

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

قوناق يېغى 玉米油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

يەر ياڭىقى يېغى 花生油

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

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

قوي يېغى 羊油

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

قىچا يېغى 菜子油

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

چىگىت يېغى 棉子油

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

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

توخۇ گۆشى 鸡肉

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

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

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

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

قوي گۆشى 羊肉

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

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

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

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

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

كالا گۆشى 牛肉

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق (موزاي گۆشى مۆتىدىل).

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

لىگرام تۆمۈر، 197 مىللىگرام كالىي قاتارلىقلار بار.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

图书在版编目(CIP)数据

曲曲 :维吾尔文 / 尤努斯编. —乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2007.10（2010.4重印）
（饮食制作丛书）
ISBN 978-7-228-11223-4

Ⅰ.曲… Ⅱ.尤… Ⅲ.面食 - 食谱 — 中国 — 维吾尔语 (中国少数民族语言) Ⅳ.TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167765 号

策　　划	艾克巴尔·艾力
编　　著	尤努斯·艾木都拉
责任编辑	艾克巴尔·艾力
美术编辑	米尔扎提·阿布都拉·塔吉
责任校对	再米拉·裴达依, 赛娜瓦尔·伊布拉音
摄　　影	米尔扎提·阿布都拉·塔吉, 木合塔尔·米吉提
版面制作	桔热提·阿西木, 米尔扎提·阿布都拉·塔吉
出版发行	新疆人民出版社
地　　址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
电　　话	0991-2827472
邮政编码	830001
经　　销	各地新华书店
印　　刷	新疆一龙印刷有限公司
开　　本	880 × 1230　1/32
印　　张	4
版　　次	2007 年 12 月第 1 版
印　　次	2010 年 4 月第 4 次印刷
印　　数	13001–16000 册
定　　价	12.00 元