

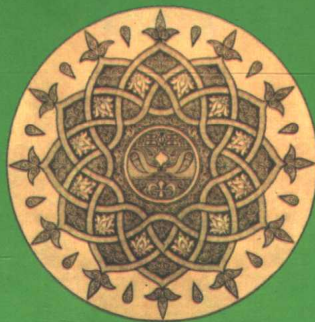
ئۇيغۇر تېبابىتىدە تاجىرىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار

(2)



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

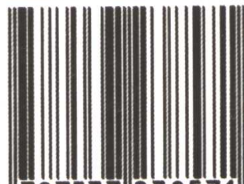
ئۈيغۇر كىتاب تور بېكەتى
ئۈيغۇر كىتابلىرىنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com



ISBN 7-5372-3857-X

(民文) 定价：32.80 元

ISBN 7-5372-3857-X

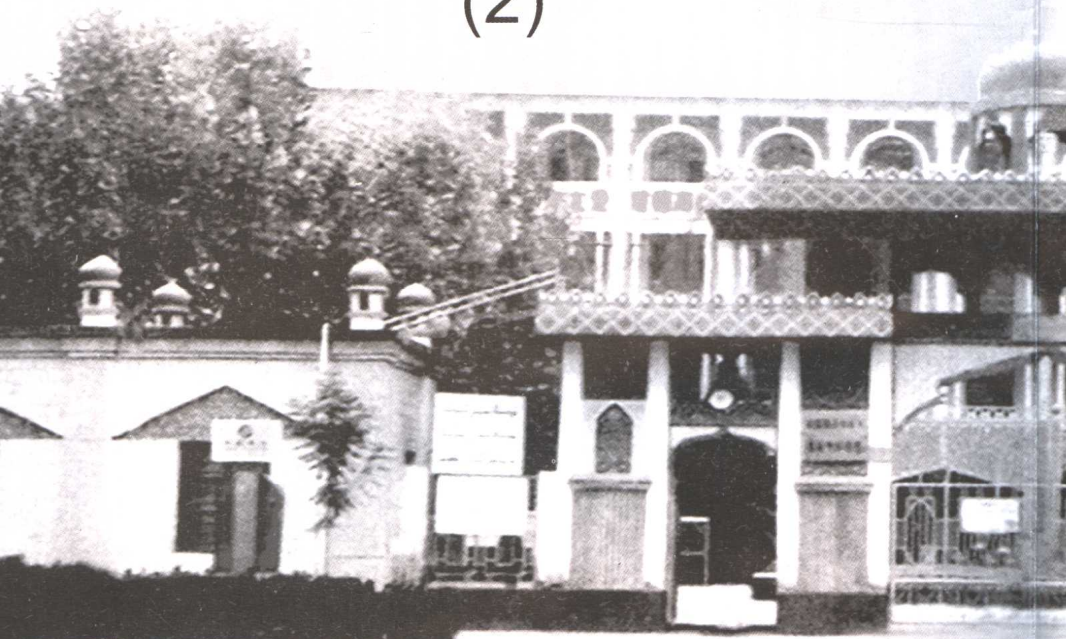


9 787537 238571 >

ئابلېكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
ئەكبەر مۇھەممەت

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار

(2)



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医验方集. 2/阿不力克木, 艾克拜尔编.
乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2004. 12
ISBN 7-5372-3857-X

I. 维... I. ①阿... ②艾... II. 维吾尔族—民族
医学—验方—维吾尔语(中国少数民族语言)
IV. R291. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 000474 号

责任编辑: 阿不力克木·努尔买买提阿吉
责任校对: 热依汗·努尔

维吾尔医验方集(2)

(维吾尔文)

阿不力克木·努尔买买提阿吉 编
艾克拜尔·买买提

*

新疆人民卫生出版社出版
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001)
新疆工业高等专科学校印刷厂印刷
新疆新华书店发行

850×1168 毫米 32 开本 16.875 印张
2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

*

ISBN 7-5372-3857-X

定价: 32.80 元

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (2)

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
تۈزگۈچى: ئەكبەر مۇھەممەت

*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)

شىنجاڭ سانائەت ئالىي تېخنىكومى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاقىتى

850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 16.875 باسما تاۋاق

2006 - يىل 1 - ئاي 1 - نەشرى

2006 - يىل 1 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلشى

*

ISBN7-5372-3857-X

باھاسى: 32.80 يۈەن

كىرىش سۆز

«ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)» 2003 - يىلى نەشر قىلىنغاندىن كېيىن، تۈزۈلۈشىنىڭ ئۆزگە-چىلىكى، پايدىلىنىشقا قۇلايلىقى، رېتسېپلارنىڭ ئۈنۈمى-نىڭ يۇقىرىلىقى بىلەن كەسپداشلار ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى ھەۋەس-كارلىرىنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشتى. بۇنىڭ بىلەن بىزدە مەزكۇر كىتابنىڭ 2 - قىسمىنى ئىشلەش ئىستىكى تۇغۇلۇپ، نۇرغۇنلىغان رېتسېپلارنى توپلاپ، ئۆزئارا سېلىشتۇرۇپ، تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، «ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (2)» نى تۈزۈپ چىقتۇق.

بۇ كىتاب 20 خىل ياسالمنى، ھەر بىر ياسالما نەچچە ئون خىل رېتسېپنى، ھەر بىر رېتسېپ ئۆز نۆۋىتىدە تەركىبىي، ياساش ئۇسۇلى، شىپالىق رولى، ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر، ئىشلىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، 800 خىلدىن ئارتۇق رېتسېپتىن تەركىب تاپقان.

مەزكۇر كىتاب «ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)» دىن كېيىنكى يەنە بىر رېتسېپلار توپلىمى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالى تېخنىكوم ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ، شۇنداقلا كەڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ھەۋەسكارلىرىنىڭ پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

مۇندەرىجە

1 مەتبۇخ دورىلار
3 مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا I
4 مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا II
5 مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا III
5 مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا IV
6 مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم I
7 مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم II
8 مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم III
8 مەتبۇخى مۇنزىج سەۋدا
9 مەتبۇخى مۇسەھىل سەپرا I
10 مەتبۇخى مۇسەھىل سەپرا II
11 مەتبۇخى مۇسەھىل سەپرا III
12 مەتبۇخى مۇسەھىل بەلغەم
13 مەتبۇخى مۇسەھىل سەۋدا
14 مەتبۇخى بىستىپايەج
14 مەتبۇخى تەمرى ھىندى
15 مەتبۇخى شاھتەررە
16 مەتبۇخى خىيارشەنبەر
17 مەتبۇخى سۆرۈنجان
18 مەتبۇخى ھېلىكە
19 مەتبۇخ تەرەنجىبىن

19	مەتبۇخى قەنتەرىيۇن
20	مەتبۇخى ئەينۇلا
21	مەتبۇخى بەرگى شاپتۇل
22	مەتبۇخى سەرخىش
22	مەتبۇخى ئانار
23	مەتبۇخى تۇخۇمى كەددۇ
24	مەتبۇخى ئۈستقۇددۇس
24	مەتبۇخى چىلان
25	مەتبۇخى سۆرۈنجان بارىد
26	مەتبۇخى سۆرۈنجان ھار
27	مەتبۇخى سەرپىستان
28	مەتبۇخى زۇپا
29	مەتبۇخى ئەپسەنتىن
29	مەتبۇخى غاپەس
30	مەتبۇخى سانا
31	مەتبۇخى بەرەس
32	مەتبۇخى بىنەپشە
33	مەتبۇخى غارىقۇن
34	مەتبۇخى قىزىلگۈل
35	مەتبۇخى ئەفتىمۇن
36	مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس I
36	مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس II
37	مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس III
38	مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس IV
39	مەتبۇخى مۇسەھىل بەرەس



ئۇيغۇر كىتاب تور بېكەتى
ئۇيغۇر تىلى ئىلمى ئاكادېمىيەسى

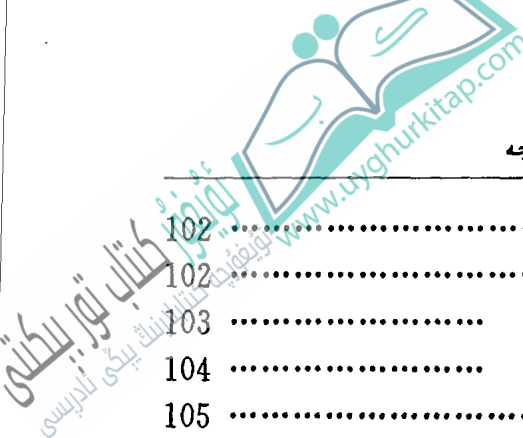
- 40 سىركەنجىۋىل دورىلار
- 41 سىركەنجىۋىل رەۋەن
- 42 سىركەنجىۋىل سەپەرچىلى مۇرەككەپ
- 43 سىركەنجىۋىل سەپەرچىلى ساددە
- 44 سىركەنجىۋىل نانخا
- 45 سىركەنجىۋىل ئەنسىل I
- 46 سىركەنجىۋىل ئەنسىل II
- 47 سىركەنجىۋىل دىنار I
- 48 سىركەنجىۋىل دىنار II
- 49 سىركەنجىۋىل بېھى
- 49 سىركەنجىۋىل ساددە I
- 50 سىركەنجىۋىل ساددە I
- 51 سىركەنجىۋىل ساددە III
- 51 سىركەنجىۋىل كەرەپشە
- 52 سىركەنجىۋىل ئوردان
- 53 سىركەنجىۋىل بېھى لىمۇنى
- 54 سىركەنجىۋىل قابىز
- 55 سىركەنجىۋىل تۇرۇپ
- 56 شەرىپەت دورىلار
- 58 شەرىپىتى ئەپسەنتىن I
- 59 شەرىپىتى ئەپسەنتىن II
- 59 شەرىپىتى مۇپاسىل
- 60 شەرىپىتى سانا
- 61 شەرىپىتى نار پىننە
- 62 شەرىپىتى سەندەل

62	شەرىپىتى تەمرى ھىندى
63	شەرىپىتى ئەينۇلا
64	شەرىپىتى ئانار
64	شەرىپىتى ئانار مۇرەككەپ
65	شەرىپىتى تۇرپۇت
66	شەرىپىتى چىلان
66	شەرىپىتى دىنار I
67	شەرىپىتى دىنار II
68	شەرىپىتى مۇلەيىمىن I
69	شەرىپىتى مۇلەيىمىن II
70	شەرىپىتى ئەنجۈر
70	شەرىپىتى تەرەنجىبىن
71	شەرىپىتى سەرپىستان
72	شەرىپىتى زۇپا I
72	شەرىپىتى زۇپا II
73	شەرىپىتى زۇپا III
74	شەرىپىتى زۇپا IV
75	شەرىپىتى ھەمشىباھار
76	شەرىپىتى تەرىياق
77	شەرىپىتى نەزلە
78	شەرىپىتى زىغىر
78	شەرىپىتى بۇزۇرى I
79	شەرىپىتى بۇزۇرى II
80	شەرىپىتى بۇزۇرى III
81	شەرىپىتى بادىرەنجى بۇيا



- 81 شەرىپىتى ئۈستقۇددۇس I
- 82 شەرىپىتى ئۈستقۇددۇس I
- 83 شەرىپىتى ئەۋرىشىم مۇقەۋۋى
- 84 شەرىپىتى گاۋزىبان I
- 85 شەرىپىتى گاۋزىبان I
- 85 شەرىپىتى رەۋەن
- 86 شەرىپىتى لىمون
- 87 شەرىپىتى تۇرۇنجى
- 88 شەرىپىتى خۇبىسلەھەدىد
- 89 شەرىپىتى سۇماق
- 89 شەرىپىتى ئەنجۈر
- 90 شەرىپىتى زىخ
- 91 شەرىپىتى سەندەل
- 91 شەرىپىتى بىنەپشە
- 92 شەرىپىتى ئوغرىتىكەن
- 93 شەرىپىتى رەيھان
- 94 ئەرەق دورىلار
- 96 ئەرقى گۈل
- 96 ئەرقى يالپۇز
- 97 ئەرقى پىننە
- 97 ئەرقى مۇقەۋۋى
- 98 ئەرقى دىنار
- 99 ئەرقى ئەۋرىشىم I
- 100 ئەرقى ئەۋرىشىم I
- 101 ئەرقى كاسنە مۇرەككەپ

102	ئەرقى لاجىندانە
102	ئەرقى تۇرۇپ
103	ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ I
104	ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ II
105	ئەرقى ئۈجمە
105	ئەرقى زەپەر
106	ئەرقى مائۇللەھىمى
107	ئەرقى تۇخۇمى قىمىقۇ
109	مائۇلتۇسۇلار
110	مائۇلتۇسۇل مۇرەككەپ
111	مائۇلتۇسۇل مۇنزىچ
112	مائۇلتۇسۇل I
113	مائۇلتۇسۇل II
113	مائۇلتۇسۇل III
114	مائۇلتۇسۇل IV
115	مائۇلتۇسۇل V
116	مائۇلتۇسۇل VI
116	مائۇلتۇسۇل VII
117	مائۇلتۇسۇل كەبىر I
118	مائۇلتۇسۇل كەبىر II
119	مائۇلتۇسۇل مۇسەككىن
119	مائۇلتۇسۇل ھار
120	مائۇلتۇسۇل بارىد
121	مائۇلتۇسۇل نوقرەس
122	مائۇلتۇسۇل مۇپاسىل



- 122 مائۇلئۇسۇل بۇزۇرى
- 124 سۇفۇپ دورىلار
- 126 سۇفۇپى ئىرقۇننىسا
- 126 سۇفۇپى گىل ئەرمىنى
- 127 سۇفۇپى مۇسەككىن قەي
- 127 سۇفۇپى ئەفتىمۇن
- 128 سۇفۇپى ئۆشە
- 129 سۇفۇپى ھېلىلە
- 129 سۇفۇپى زەمچە مۇرەككەپ
- 130 سۇفۇپى ھىرقەتۈلبەۋىل
- 131 سۇفۇپى كاسىنە ئۇرۇقى
- 131 سۇفۇپى بۇزۇرى
- 132 سۇفۇپى تۇخۇمى خىرىپە
- 133 سۇفۇپى سۇئال I
- 133 سۇفۇپى سۇئال II
- 134 سۇفۇپى مەرۋايت
- 135 سۇفۇپى نىسيان
- 135 سۇفۇپى ئۇد بىلسان
- 136 سۇفۇپى زىخ
- 137 سۇفۇپى كەرەپشە
- 137 سۇفۇپى نەمەك ھىندى
- 138 سۇفۇپى مەستىكى
- 139 سۇفۇپى سەنگىدانە مۇرغ
- 139 سۇفۇپى نەمەك سۇلايمانى
- 140 سۇفۇپى كۈنجۈت

141 سۇفۇپى ئاكىلە

142 سۇفۇپى زىراۋەندە

142 سۇفۇپى سۈنۈن

143 تىل ئېغىرلىقى سۇفۇپى I

143 تىل ئېغىرلىقى سۇفۇپى II

144 چىش ئاغرىقى سۇفۇپى

145 سۇفۇپى زەمچە

145 سۇفۇپى سۆرۈنجان ھار

146 سۇفۇپى كۆكنار گۈلى

147 سۇفۇپى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى

147 سۇفۇپى دىق

148 سۇفۇپى قابىز I

149 سۇفۇپى قابىز II

149 سۇفۇپى قابىز III

150 سۇفۇپى رەيھان

151 سۇفۇپى كۈندۈر مۈرەككەپ

151 سۇفۇپى سۇماق

152 سۇفۇپى زىرشىك

152 سۇفۇپى ھەببى رۇمان

153 سۇفۇپى سىلىسىل بەۋىل

154 سۇفۇپى شاھى بەللۇت

154 سۇفۇپى سەيلان

155 سۇفۇپى سۈرئىتى ئىنزال

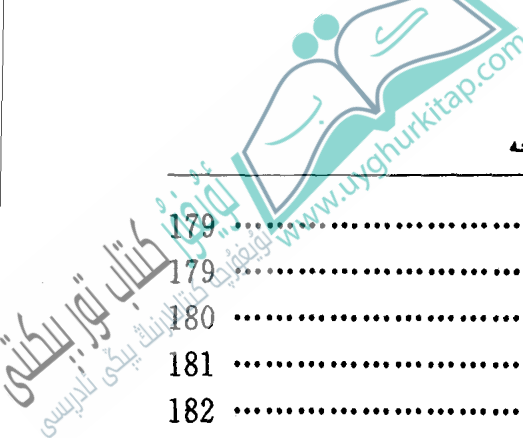
155 سۇفۇپى ئېھتىلام

156 سۇفۇپى بىخ مارجان



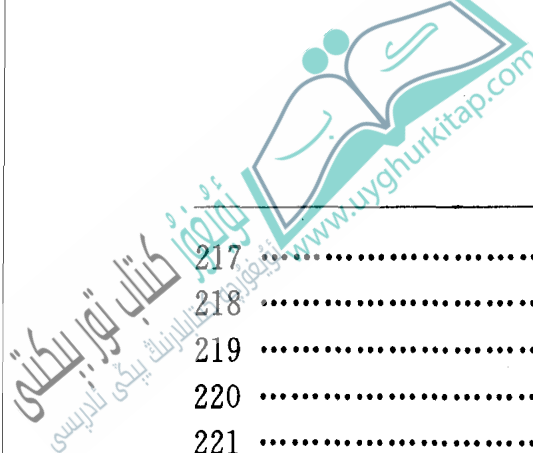
- 157 سۇفۇپى نەفسۇددەم
- 157 سۇفۇپى مۇسەككىن دەم
- 158 سۇفۇپى نىشاستە
- 159 سۇفۇپى كەتان
- 160 سۇفۇپى سەمغى ئەرەبى
- 160 سۇفۇپى قەلەمپۇر
- 161 سۇفۇپى گۈلنار
- 162 سۇفۇپى بەرەڭگى كابىلى
- 162 سۇفۇپى ھەكىم
- 163 سۇفۇپى نانخا I
- 164 سۇفۇپى نانخا II
- 165 سۇفۇپى مارجان
- 166 مەجۇن دورىلار
- 169 مەجۇنى زۇپائى كەبىر
- 170 مەجۇنى سوئال
- 171 مەجۇنى ئۆشپە
- 171 مەجۇنى سوقرات
- 173 مەجۇنى بەرەس I
- 173 مەجۇنى بەرەس II
- 174 مەجۇنى ئىستەمخۇن
- 175 مەجۇنى سەنجىرنا
- 176 مەجۇنى ئىگىر
- 176 مەجۇنى بىيزە
- 177 مەجۇنى كەھرىۋا
- 178 مەجۇنى لوئلوۋى

179	كۈندۈر	مەجۇنى
179	جۆز	مەجۇنى
180	مۇقەۋۋى	مەجۇنى
181	بىنەپشە	مەجۇنى
182	تۈربۈت	مەجۇنى
183	سەكبىنەچ	مەجۇنى
184	داۋائىمشكى	مەجۇنى
185	داۋائىمشكى ھار	مەجۇنى
186	بارىد	مەجۇنى
187	مۆتىدىل	مەجۇنى
188	ئەنەر بارىد	مەجۇنى
189	شەرىن	مەجۇنى
189	ئاۋائى ئانار	مەجۇنى
190	كۈدە	مەجۇنى
191	I بەدىيان	مەجۇنى
191	II بەدىيان	مەجۇنى
192	III بەدىيان	مەجۇنى
193	كەرەپشە	مەجۇنى
193	سۈمبۈل	مەجۇنى
194	كۈر كۈم	مەجۇنى
195	مۇبەھھى	مەجۇنى
195	لوك سەغىر	مەجۇنى
196	لوك كەبىر	مەجۇنى
197	دارچىن	مەجۇنى
197	زەمچە	مەجۇنى



198	مەجۈنى داۋائى ئامىلە
199	مەجۈنى داۋائى سەندەل
199	مەجۈنى داۋائى پالەج
200	مەجۈنى داۋائى ھەزىم I
201	مەجۈنى داۋائى ھەزىم I
201	مەجۈنى داۋائى ھەزىم III
202	مەجۈنى داۋائى ھەجرۈلىيەھود
203	مەجۈنى داۋائى نىسيان
203	مەجۈنى داۋائى گاۋزىبان
204	مەجۈنى داۋائى دەندان I
205	مەجۈنى داۋائى دەندان I
205	مەجۈنى داۋائى سىلسىل بەۋىل
206	مەجۈنى داۋائى قابىز
207	مەجۈنى داۋائى زىخ I
207	مەجۈنى داۋائى زىخ I
208	مەجۈنى داۋائى ئەپيۈن
209	مەجۈنى داۋائى مۇپەتتۇلەھسات
209	مەجۈنى داۋائى نۇقرەس
210	مەجۈنى داۋائى تەرەنجىبىن
211	مەجۈنى داۋائى لوك I
212	مەجۈنى داۋائى لوك I
212	مەجۈنى داۋائى لوك III
214	خېمىر دورىلار
216	خېمىرى خەشخاش I
216	خېمىرى خەشخاش I

217	I	خېمىرى مەرۋايىت
218	II	خېمىرى مەرۋايىت
219	III	خېمىرى مەرۋايىت
220	IV	خېمىرى مەرۋايىت
221	V	خېمىرى مەرۋايىت
222		خېمىرى سەندەل
223		خېمىرى گاۋزىبان
224	I	خېمىرى ئەۋرىشىم
225	II	خېمىرى ئەۋرىشىم
226		جاۋارش دورىلار
227	I	جاۋارش تاباشىر
228	II	جاۋارش تاباشىر
229		جاۋارش سەقەنقۇر
230		جاۋارش ھەشقىچەك
231	I	جاۋارش رەيھان
231	II	جاۋارش رەيھان
232	I	جاۋارش ئۇد
233	II	جاۋارش ئۇد
234	III	جاۋارش ئۇد
234	IV	جاۋارش ئۇد
235	I	جاۋارش تۇربۇت
236	II	جاۋارش تۇربۇت
237	III	جاۋارش تۇربۇت
238		جاۋارش تەمرى ھىندى
239		جاۋارش لىسانۇل ئاساپىر



ئۇيغۇر كىتاب تور بېكەتى
www.uyghurkitap.com

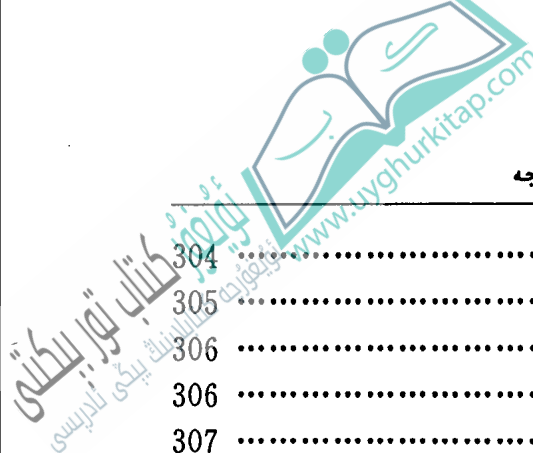
- 239 جاۋارش ھىك
- 240 جاۋارش خىيارشەنبەر
- 241 جاۋارش قادىرى
- 241 جاۋارش ئۇد بارىد
- 242 جاۋارش ئۇد شېرىن
- 243 جاۋارش پىننە
- 244 جاۋارش قۇلۇنجى
- 244 جاۋارش بەسىاسە
- 245 جاۋارش كۈندۈر
- 246 جاۋارش بالادۈر I
- 247 جاۋارش بالادۈر II
- 248 جاۋارش بالادۈر III
- 249 جاۋارش ئامىلە ئەنبىرى
- 250 جاۋارش مۇقەۋۋى
- 251 جاۋارش ئەنبەر
- 251 جاۋارش سوقمۇنىيا
- 252 جاۋارش ئۈدەمشكى
- 253 جاۋارش زىخ
- 254 جاۋارش بۇزۇرى
- 255 جاۋارش ئەنجىدان
- 256 جاۋارش كاپۇر
- 257 جاۋارش دارچىن
- 258 جاۋارش نىسيان
- 258 جاۋارش خەرنوب
- 259 جاۋارش ھەببۇلىئاس

260	جاۋارش خۇبسۇلھەدەد
261	جاۋارش زەرئۇنى مۇقەۋۋى
262	جاۋارش سۇماق
262	جاۋارش سوک
263	جاۋارش نارمشكى
264	جاۋارش كۇمۇنى
265	ئىترىفىل دورىلار
266	ئىترىفىل كەبىر I
267	ئىترىفىل كەبىر II
268	ئىترىفىل كەبىر III
269	ئىترىفىل ئامىلە I
270	ئىترىفىل ئامىلە II
271	ئىترىفىل كۈركۈم
271	ئىترىفىل ھېلىلە
272	ئىترىفىل كەشنىز
273	ئىترىفىل سانا
274	ئىترىفىل ئۈزۈم
275	ئىترىفىل بەرەس
275	ئىترىفىل چۆپچىن
276	ئىترىفىل بەدىيان
278	لوئوق دورىلار
280	لوئوقى ئىسپىغۇل
280	لوئوقى كەتان كەبىر
281	لوئوقى بىنەپشە
282	لوئوقى پىلپىل



- 282 لوئوقى پىياز
- 283 لوئوقى جاۋاشىر
- 284 لوئوقى چىلغوزا
- 284 لوئوقى سىل
- 285 لوئوقى شۇمشا
- 286 لوئوقى قىچا
- 286 لوئوقى خىيارشەنبەر
- 287 لوئوقى سەغىر
- 288 لوئوقى ھورمىل
- 289 لوئوقى خەشخاش I
- 289 لوئوقى خەشخاش II
- 290 لوئوقى رۇبىسسۇس
- 291 لوئوقى ئەنسىل
- 291 لوئوقى ئەنجۈر
- 292 لوئوقى زۇپا
- 293 ئايارەج دورىلار
- 295 ئايارەج پەيقرى بارىد
- 295 ئايارەج پەيقرى ھار
- 296 ئايارەج پەيقرى مۆتىدىل
- 297 ئايارەج پەيقرى كەبىر
- 299 ھەب دورىلار
- 301 ھەببى شەترەنجى
- 302 ھەببى سەكبىنەچ I
- 303 ھەببى سەكبىنەچ II
- 304 ھەببى سەكبىنەچ III

304	پەرفىيۇن	ھەببى
305	لەقۇا	ھەببى
306	I مۇپاسىل	ھەببى
306	I مۇپاسىل	ھەببى
307	I سەبرە	ھەببى
308	I سەبرە	ھەببى
308	III سەبرە	ھەببى
309	VI سەبرە	ھەببى
310	ئىستەمخىقۇن	ھەببى
311	ئىرقۇننىسا	ھەببى
311	I تۇربۇت	ھەببى
312	I تۇربۇت	ھەببى
313	III تۇربۇت	ھەببى
313	پالەچ	ھەببى
314	سەرىئى	ھەببى
315	تەشەننۇچ	ھەببى
316	رەئىشە	ھەببى
316	خانازىر	ھەببى
317	تەنكار	ھەببى
318	كۇرسىنگى	ھەببى
318	مەتتىن	ھەببى
319	دىق	ھەببى
320	I غارىقۇن	ھەببى
320	I غارىقۇن	ھەببى
321	III غارىقۇن	ھەببى



- 322 ھەببى بەھتۇسسەۋت
- 322 ھەببى سوئال I
- 323 ھەببى سوئال II
- 324 ھەببى سوئال III
- 324 ھەببى نەزلە
- 325 ھەببى جەدۋار I
- 326 ھەببى جەدۋار II
- 327 ھەببى ئەپسەنتىن
- 327 ھەببى قوقيا
- 328 ھەببى بانادۇق
- 329 ھەببى نۇقرەس
- 329 ھەببى سەئدى
- 330 ھەببى سۆرۈنجان
- 331 ھەببى سۇماق
- 331 ھەببى مۇسسك I
- 332 ھەببى مومسسك II
- 333 ھەببى جالنىس
- 333 ھەببى دىدان
- 334 ھەببى نارمىشكى
- 335 ھەببى كالىزىرە
- 335 ھەببى بەھەق
- 336 ھەببى سىيادان
- 337 قۇرس دورىلار
- 340 قۇرسى بىخ سەۋسەن
- 341 قۇرسى بابۇنە

341	قۇرسى ئىنتىرىفىل سانا
342	قۇرسى ئايارەج پەيقىرا I
343	قۇرسى ئايارەج پەيقىرا II
344	قۇرسى لوغانزىيا
345	قۇرسى سەندەل
345	قۇرسى بانادۇق
346	قۇرسى بۇزۇرى I
347	قۇرسى بۇزۇرى II
348	قۇرسى بۇزۇرى III
348	قۇرسى خىيارشەنبەر
349	قۇرسى بايادىدۇس
350	قۇرسى مۇرمەككى I
351	قۇرسى مۇرمەككى II
351	قۇرسى بىنەپشە
352	قۇرسى خەشخاش
353	قۇرسى زاتىلجەنبە
354	قۇرسى زاتىل
354	قۇرسى تۇخۇمى كاسىنە
355	قۇرسى كاكىنەچ I
356	قۇرسى كاكىنەچ II
357	قۇرسى كاكىنەچ III
357	قۇرسى لوك
358	قۇرسى غاپەس
359	قۇرسى ئەنسۇن
359	قۇرسى ئوردان



- 360 قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى
- 361 قۇرسى بانادۇق سوزاك
- 361 قۇرسى گۈل I
- 362 قۇرسى گۈل I
- 363 قۇرسى ئەپسەنتىن
- 363 قۇرسى بخ كەبىر
- 364 قۇرسى بخ سەۋسەن
- 364 قۇرسى زىرشىك
- 365 قۇرسى جالنىۋس
- 366 قۇرسى ئۇد تۇرۇش
- 366 قۇرسى ئۇد خام
- 367 قۇرسى مەستىكى
- 368 قۇرسى سۇماق
- 368 قۇرسى نارمىشكى
- 369 قۇرسى زەرئۇنى
- 370 قۇرسى ئەپيۈن
- 371 قۇرسى ئۈبھەل
- 371 قۇرسى تاباشىر
- 372 قۇرسى گۈلنار
- 373 قۇرسى پوستى خەشخاش
- 374 قۇرسى نىشاستە
- 374 قۇرسى ھەببۇلىئاس
- 375 قۇرسى تاباشىر كاپۇرى
- 376 قۇرسى كۈندۈر I
- 377 قۇرسى كۈندۈر I

377 قۇرسى دىئابىت I

378 قۇرسى دىئابىت II

379 قۇرسى ئىمساك

379 قۇرسى بىخ مارجان

380 قۇرسى گىل ئەرمىنى

381 قۇرسى تۇخۇمى خىرپە

381 قۇرسى كەھرىۋا

382 قۇرسى ئەنجۈر

383 قۇرسى شادىنەچ

384 قۇرسى سىل

384 قۇرسى ئەنزىرۇت

385 قۇرسى سەرتان

386 قۇرسى زەمچە

386 قۇرسى ئەنجىبار

387 قۇرسى ئاقاقىيا

388 قۇرسى سۇزاپ

389 تەرياق دورىلار

391 تەرياقى زۇكام

392 تەرياقى بۇزرۇك

392 تەرياقى ئەقرەب I

393 تەرياقى ئەقرەب II

394 تەرياقى سۇمۇم

394 تەرياقى ئەربەئە

395 تەرياقى گىل مەختۇم

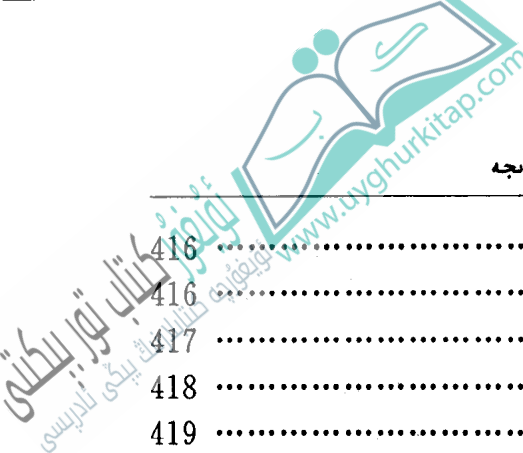
395 تەرياقى نەزلە



ئۇيغۇر كىتاب تور بېكەتى
ئىنتېرنېت ئادرېسى: www.uyghurkitap.com

397مەلھەم دورىلار
399رۇسۇت مەلھىمى
400پەرىپيۇن مەلھىمى
400بەرەس مەلھىمى
401تۇخۇم مەلھىمى
402ئوردان مەلھىمى
402ياڭاق قاسرىقى مەلھىمى
403گۇڭگۇرت مەلھىمى
404شۇمشا مەلھىمى
404سەرتان مەلھىمى
405مۇردارسەنگى مەلھىمى
405زۇپتى مەلھىمى
406رال مەلھىمى
407ئاق موم مەلھىمى
407سىماب مەلھىمى
408مەلھىمى زەيتۇن
409موم مەلھىمى
409مەدەستان مەلھىمى I
410مەدەستان مەلھىمى II
411زەمچە مەلھىمى
412زاك مەلھىمى
413زەرنىخ مەلھىمى
413شادىنەچ مەلھىمى
414قىچا مەلھىمى
415كۈمۈش مەلھىمى

416	كاپۇر مەلھىمى
416	مۇقەل مەلھىمى
417	سەرپىستان مەلھىمى
418	ھاك مەلھىمى
419	سەلىقلاشتۇرۇش مەلھىمى
419	شۈمۈم مەلھىمى
421	نۇتۇل دورىلار
422	نۇتۇلى ئەسەم
423	نۇتۇلى دەندان
423	نۇتۇلى رەھىمى
424	نۇتۇلى گۈل
425	نۇتۇلى سەرسام
425	نۇتۇلى ئىستىرخا
426	نۇتۇلى ھاپىزجەننىن
427	نۇتۇلى ھابىس
427	نۇتۇلى جۈنۈن
428	نۇتۇلى خۇرۇجى مەقئەت
429	نۇتۇلى تەشەننۇچ
429	نۇتۇلى ھەسات I
430	نۇتۇلى ھەسات II
431	رەۋغەن دورىلار
432	رەۋغىنى سەۋسەن
433	رەۋغىنى سۇزاپ
434	رەۋغىنى بىنەپشە
435	رەۋغىنى ئوسما



- 435 رەۋغىنى بىدەنجىر
- 436 رەۋغىنى مۇقەل I
- 437 رەۋغىنى مۇقەل II
- 438 رەۋغىنى مەستىكى
- 438 رەۋغىنى تۇرۇپ
- 439 رەۋغىنى كۈندۈر
- 440 رەۋغىنى قۇستە
- 441 رەۋغىنى مۇبارەك
- 441 رەۋغىنى بادام I
- 442 رەۋغىنى بادام II
- 443 رەۋغىنى قودا
- 443 ئېيىق مېيى
- 444 رەۋغىنى سىماپ
- 445 رەۋغىنى قەلەمپۇر
- 445 رەۋغىنى ئەقرەب I
- 446 رەۋغىنى ئەقرەب II
- 447 رەۋغىنى سامساق I
- 448 رەۋغىنى سامساق II
- 448 رەۋغىنى موم I
- 449 رەۋغىنى موم II
- 450 رەۋغىنى موم III
- 450 رەۋغىنى موم IV
- 451 رەۋغىنى موم V
- 452 رەۋغىنى موم VI
- 452 رەۋغىنى مەدەستان
- 453 رەۋغىنى ناردىن

454 رەۋغىنى ئەفسەنتىن

455 رەۋغىنى لوبوب

455 رەۋغىنى مەرزەنجۇش

456 يىلان يېغى

457 رەۋغىنى قەسىۋەزەرىرە

458 رەۋغىنى سىركە

458 رەۋغىنى خېنە

459 رەۋغىنى دارچىن

460 رەۋغىنى دەھتۇرە

460 رەۋغىنى قىروتى

462 زىماد دورىلار

463 زىمادى سەندەل I

464 زىمادى سەندەل II

464 زىمادى بابۇنە

465 زىمادى تىيىن

466 زىمادى بوۋاسىر

466 زىمادى ئىسپىغۇل

467 زىمادى مۇقەۋۋى مەئدە

467 زىمادى ئەنزىرۇت

468 زىمادى يۇمغاقسۇت

469 زىمادى يۇمغاقسۇتى مۇرەككەپ

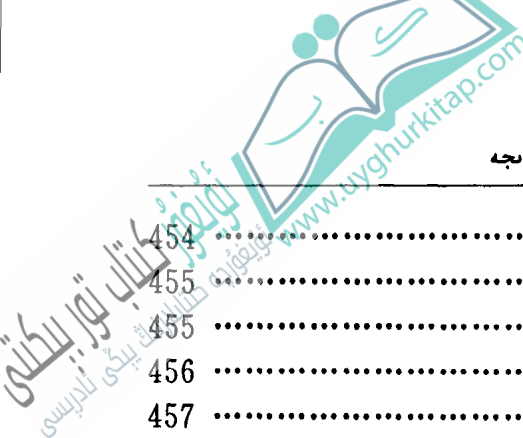
469 زىمادى رۇئاب

470 زىمادى مۇپاسىل

470 زىمادى ئىرقۇننىسا

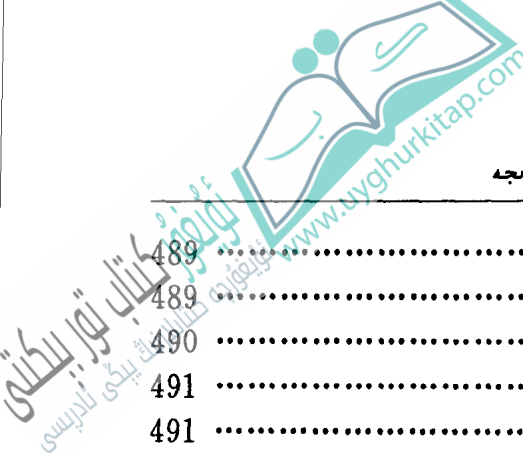
471 زىمادى بەرەس I

472 زىمادى بەرەس II



- 472 زىمادى تۇخۇم سېرىقى
- 473 زىمادى سىركەنجىۋىل I
- 474 زىمادى سىركەنجىۋىل II
- 474 زىمادى زەپەر
- 475 زىمادى بېنەپشە
- 476 زىمادى سىيادان
- 476 زىمادى قۇندۇز قەھرى
- 477 زىمادى زىغىر
- 477 زىمادى ئاق لەيلى
- 478 زىمادى كاكىنەچ I
- 479 زىمادى كاكىنەچ II
- 479 زىمادى كاكىنەچ III
- 480 زىمادى كاكىنەچ IV
- 481 زىمادى ھەشقىپىچەك
- 481 زىمادى پەرزىجە
- 482 زىمادى ئىپيۋن
- 483 زىمادى شەترەنجى
- 483 زىمادى مۇپەررىھ
- 484 زىمادى ئىپتىمۇن
- 484 زىمادى زاتىل
- 485 زىمادى پەتەق I
- 486 زىمادى پەتەق II
- 486 زىمادى خانازىر
- 487 زىمادى شۇمشا I
- 488 زىمادى شۇمشا II
- 488 زىمادى شۇمشا III

489	زىمادى مۇسەككىن
489	زىمادى داغ
490	زىمادى سەرسام
491	شاپتۇل يوپۇرمىقى زىمادى
491	زىمادى سەبرە
492	تۇرۇپ ئۇرۇقى زىمادى
492	زىمادى بەھق
493	كۆيۈك زىمادى I
494	كۆيۈك زىمادى II
494	زىمادى سىماب
495	زىمادى ئەمەن I
496	زىمادى ئەمەن II
496	زىمادى باقىلە I
497	زىمادى باقىلە II
497	زىمادى بابۇنە I
498	زىمادى بابۇنە II
499	زىمادى گۈل
499	زىمادى مەقئەت
501	ئابىزەن دورىلار
502	ئابىزەنى بابۇنە
503	ئابىزەنى ئامۇت
503	ئابىزەنى ئەمەن
504	ئابىزەنى شاھىبەللۇت
505	ئابىزەنى يەسىمەن
505	ئابىزەنى ئىككىلىملىك



مەتبۇخ دورىلار

مەتبۇخ دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە خىل دورا ئەشيالارنى يالپاقلاپ ياكى چالا سوقۇپ، سۇ (ياكى قايناق سۇ) غا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىد-تىپ ئېلىپ، پىسەپلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ، دورىلىق قىسمىنى قالدۇرۇپ تەييارلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالغۇسىدىن ئىبارەت. مەتبۇخ دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

مەتبۇخ دورىلار سۇيۇق دورا ياسالغۇسى بولغاچقا سۇيۇق دورىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1. كېسەللىك ئۆزگىرىش ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا تەڭشەپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ، يەنى رېتسېپ تەركىبىدىكى دورىلارنى تەڭشەپ بىر قىسىم دورىلارنى قوشۇش ياكى چىقىرىۋېتىش ئارقىلىق مەتبۇخ ياسالغۇسىنى كېسەللىك ئەھۋالىغا ماسلاشتۇرۇپ تەييارلاشقا بولىدۇ.

2. رېتسېپ تەركىبىدىكى دورىلارنىڭ كۆپ خىل دورا تەركىبلىرىنىڭ ئۈنۈپرسال داۋالاش ئۈنۈمى ۋە ئالاھىدىلىكىنى تولۇق جارىي قىلدۇرغىلى بولىدۇ.

3. مەتبۇخ دورىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى تېز، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك.

4. مەتبۇخ دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ھەم قۇلاي.

لىق بولۇپ، ئادەتتىكى شارائىتلاردا مۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ، ئالاھىدە ئۆسكۈنە تەلپ قىلمايدۇ.

مەتبۇخ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان

ئىشلار:

1. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشۈدىغان پىننە، يالپۇز، رەيھان، سانا، ئۈستىقۇددۇس، لاجىندانە، گۈلبىنەپشە، قىزىل-گۈل، نېلۇپەر قاتارلىق يوپۇرماق، گۈل - چېچەك ۋە ئۇچۇچان خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئۇزۇن قايناتقاندا قۇۋۋىتى پارچىلىنىپ كېتىپ ئۈنۈمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى دورىلارنى باشقا دورىلار قايناپ تەييار بولغاندا ئاخىرىدا سېلىپ 10 ~ 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

2. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشۈدىغان ئەقىمۇنغا ئوخشاش دورىلارنى باشقا دورىلار بىلەن قاينىتىشقا بولمايدۇ. شۇڭا داكىغا ئوراپ ياكى خالتىغا سېلىپ باشقا دورىلار قايناپ، تەييار بولغاندا چىلاپ قويۇپ مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

3. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشۈدىغان ئىپار، مەرۋا، يىت، كەھرىۋا، زەپەر، ئەنەبەر قاتارلىق قىممەت باھالىق دورىلارنى قاينىتىپ يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قاينىتىپ تەييارلانغان دورا سۈيىگە ئاخىرىدا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

4. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشۈدىغان بىر قىسىم يېلىم جىنىسلىق دورىلارنى نۇسخىدىكى باشقا دورىلارغا ئارىلاشتۇرماي ئايرىم سوقۇپ باشقا دورىلارنى قاينىتىپ تەييارلىغان سۈيىگە

ئارىلاشتۇرۇش لازىم.

5. لوئابى ئېلىنىدىغان، سۇ قوشۇشقا بولمايدىغان ئىسپىد-غولغا ئوخشاش دورىلارنى، قايناق سۇدا ئاسان ئېرىيەلەيدىغان تەرەنجىبىنگە ئوخشاش دورىلارنى ئاۋۋال قايناق سۇغا چىلاپ دەم-لەپ سۈزۈپ، ئۇنىڭ شىرنىسىنى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىد-گە ئەڭ ئاخىرىدا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

6. مەتبۇخ دورىلارنى قۇم قازان، فار - فۇر قاچىلار، قەلەيلەنگەن مىس قازان، سىرلىق قاچا، داتلاشماس مېتال قازان قاتارلىق سايمانلاردا قاينىتىش كېرەك، تۆمۈر قازاننى قەتئىي ئىشلەتمەسلىك لازىم، چۈنكى ئۆسۈملۈك دورىلار تەركىبىدىكى تاننىن ماددىسى تۆمۈر بىلەن ئۇچراشقان ھامان دورا رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ دورىنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

7. مەتبۇخ دورىلارنى تەييارلاشتا دورىلارنى قاينىتىپ بول-غاندىن كېيىن، ئىمكانقەدەر قىزىقراق ۋاقىتتا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىش كېرەك.

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا I

[تەركىبى] گۈلبىنەشە، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، نېلۇپەر، شاھتەررە 10 گرامدىن، چىلان، كاسىنە يىلتىزى، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈ-

ۋېتىپ 750 مىللىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇ-
رۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زۇكام، غەيرىي تە-
بىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك-
لەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
100 ~ 60 مىللىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا II

[تەركىبى] گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، پىرسىياۋشان، كا-
سەنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، شاھتەررە 10 گرامدىن، ئەنجۈر
مونكى، چىلان 30 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا
يىلتىزى 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت
چىلاپ قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىد-
تىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇ-
رۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي
سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
100 ~ 60، مىللىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

III مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا

[تەركىبى] گۈلبىنەپشە، شاھتەررە، ئۈستقۇددۇس، باد-
رەنجى بۇيا، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان 10
گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى
15 گرامدىن، چىلان، كاسىنە يىلتىزى 30 گرامدىن، تەرەنجە-
بىن 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا
دورىلار بىلەن بىرلىكتە 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت
چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بىر لىتىر
مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇ-
رۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي
سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
100 ~ 60 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

IV مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا

[تەركىبى] كاسىنە يىلتىزى 120 گرام، كاسىنە ئۇرۇ-
قى، ئەفتمۇن ئۇرۇقى 35 گرامدىن، چىلان 50 گرام، سەر-

پىستان 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىمىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇ-رۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىمىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم I

[تەركىبى] بەدىيان، پىرسىياۋشان، رۇم بەدىيان، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 15 گرامدىن، ئەنجۈر مونىكى 30 گرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتى 50 گرام، ھەسەل 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت ۋە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەل-

غەم خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 150 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم II

[تەركىبى] پىرسىياۋشان، شاھتەررە، نېلۇپەر، ئۇرۇق-سىز ئۈزۈم، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە، رۇم بەدىيان 10 گرام-دىن، كاسىنە ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، چىلان، ئەنجۈر مۈنكى، كاسىنە يىلتىزى، گۈلqەنت 30 گرام-دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ قاينىتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا گۈلqەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىد-شۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 150 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

III مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم

[تەركىبى] پىرسىياۋشان، گاۋزبان، ئۈستقۇددۇس، شاھتەررە، قىزىلگۈل، بادىرەنجى بۇيا، بەدىيان 10 گرامدىن، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 15 گرام-دىن، چىلان، ئەنجۈر مۈنكى، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ قاينىتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىد-شۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج سەۋدا

[تەركىبى] ئۈستقۇددۇس، بادىرەنجى بۇيا، شاھتەررە، گاۋزبان، پىرسىياۋشان، بەدىيان، سەرپىستان، چۈچۈكبۇيا

يىلتىزى 10 گرامدىن، چىلان، تەرەنجىبىن 60 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە بىر لىتىر
سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ،
750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي
سەۋدا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا I

[تەركىبى] ھېلىلە پوستى، بىخ كاسىنە، چىلان، تەرەندە
جىبىن 30 گرامدىن، شاھتەررە، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن،
گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، نېلۇپەر 10 گرامدىن، تەمرى ھىندى،
سېرىق ئوت 60 گرامدىن، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر، خىيار-
شەنبەر 45 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرى-
رىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى
چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ،
تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىلىرىدە
نى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۇدا رۇپ چىقىرىش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىم 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇسەھىل سەپرا II

[تەركىبى] گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، پىرسىياۋشان، كاسىنە ئۇرۇقى، نېلۇپەر، شاھتەررە، بەدىيان 10 گرامدىن، چىلان، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى، ئەنجۈر مۈنىكى، سانا 30 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر، گۈلقەنت 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىن، سانا، خىيارشەنبەرلەر-نى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئاندىن كېيىن تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۇ-

رۇپ چىقىرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، 100 ~ 150 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلدۇ.

مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا III

[تەركىبى] گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، ئۈستقۇددۇس، بادىرەنجى بۇيا، بەدىيان، نېلۇپەر، شاھتەررە، گاۋزىبان ھىندى، پىرسىياۋشان 10 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، سەرپىس-تان، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسنە ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلى-تىزى 20 گرامدىن، كاسنە يىلتىزى، تەمرى ھىندى، ئەفتد-مۇن، چىلان، ئەينۇلا، سانا 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىن، سانا، خىيارشەنبەرلەر-نى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئۇندىن كې-يىن تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈ-

رۇپ چىقىرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇسەھىل بەلغەم

[تەركىبى] بەدىيان، پىرسىياۋشان، رۇم بەدىيان، قەزىلگۈل 10 گرامدىن، ئەنجۈر مونسكى، سېرىق ئوت، سېرىق ھېلىكە 30 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سانا 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، قىزىل گۈلقەنت، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن، ئابدەمىلىك يېغى 3 مىللىلىتىر، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قا-تارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-تىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئار-لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈ-رۇپ چىقىرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەل-غەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 - 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇسەھىل سەۋدا

[تەركىبى] ئۈستقۇددۇس، گاۋزبان ھىندى، بادىرەنجى بۇيا، شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەدىيان 10 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 30 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سانا 15 گرامدىن، سېرىق ئوت، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن 60 گرامدىن، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قا-تارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈ-رۈپ چىقىرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى بىستىپايەج

[تەركىبى] بىستىپايەج 20 گرام، پونۇس 28 گرام،
بادام يېغى 4 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا
چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغىنى قو-
شۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم خىلد-
تىنى سۈرۈش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى،
مېڭە ئاجىزلىقى، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى تەمرى ھىندى

[تەركىبى] تەمرى ھىندى 35 گرام، سېرىق ھېلىلە،
خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن، تەرخمەك ئۇرۇقى،
قوغۇن ئۇرۇقى، ئەينۇلا 15 گرامدىن، ئىتئۇزۇمى، نېلۇپەر،
بىنەپشە 10 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر، تەرەد-

جىبىنلەرنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپىلەرنى سۈزۈۋېتىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈ-رۈش، سەپرا خىلىتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 - 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى شاھتەررە

[تەركىبى] شاھتەررە 60 گرام، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە 15 گرامدىن، سانا 12 گرام، ئەفتمۇن، قىزىلگۈل، گاۋزىبان 10 گرامدىن، كۆك كاسىنە سۈيى 30 مىللىلىتىر، پىننە، ئۈستقۇددۇس، بىستىپا-يەج، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، مامىرانچىنى، نېلۇپەر گۈلى 5 گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 90 گرام، پونۇس، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى 45 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا

چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ، بىر لىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي خىمىيەلىكلىرىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، قىچىشقا، تەمرەتكە، قەۋزدە يەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى خىيارشەنبەر

[تەركىبى] خىيارشەنبەر 21 گرام، پىرسىياۋشان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۈر مۈنكى 15 گرامدىن، سەرپىستان، چىلان 10 گرامدىن، بىنەپشە 12 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، زەنجىۋىل، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش،

توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز توسۇلۇش،
باليانقۇ ياللۇغى، داس بوشلۇقى ياللۇغى، ھەيز ئاغرىتىپ كې-
لىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان

[تەركىبى] سۆرۈنجان، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان يىل-
تىزى، گاۋزىبان، بادەنجى بۇيا، پىرسىياۋشان 15 گرامدىن،
سانا، قىزىلگۈل، سېرىق ھېلىلە 12 گرامدىن، گۈلقەنت 40
گرام، تەرەنجىبىن 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم -
ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى
بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى
سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، 750 مىللىد-
لىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇ-
رۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇق-
رەس، ئىرقۇننىسا، پالەج، لەقۋا، ئىستىرخا قاتارلىقلارغا ئىش-
لىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 18 گرام، ئەينۇلا 15 گرام، سانا، شاھتەررە، چىلان 10 گرامدىن، سەرپىستان 20 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 6 گرام، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 5 گرام، تەرەنجىبىن 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا بىلەن تەرەنجىبىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، توسال-غۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەلۋاغسىمان قو-قاق، ماشرا، قىچىشقا، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كې-سەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخ تەرەنجىبىن

[تەركىبى] تەرەنجىبىن 90 گرام، يېڭى سېغىلغان قوي سۈتى 1440 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىننى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، قوي سۈتىنى قاينىتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتىش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش، بەدەننى سەمىرتىش. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] جىنسى ئاجىزلىق، سۈت ۋە مەنى كەملىك، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى قەنتەرىيۇن

[تەركىبى] قەنتەرىيۇن، تۇرپۇت 10 گرامدىن، ئۇرۇق-سىز ئۈزۈم 60 گرام، بىستىپايەچ 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قاندا بويىچە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى

سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدە خىلمە خىلمە سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەلغەم ۋە سەۋدا خىلمە خىلمە غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، قەۋزىيەت، قۇلۇنجى، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ ھەرىكىتى سۈسلىشىش، ئاشقازان سوۋۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى ئەينۇلا

[تەركىبى] تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، سېرىق ھېلىلە پوسى - تى 20 گرامدىن، شاھتەررە 25 گرام، گۈلبىنەپشە، چىلان، ئۈستقۇددۇس 15 گرامدىن، گۈلقەنت 50 گرام، پونۇس، خىيار - شەنبەر 60 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پونۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ، ئاخذ - رىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييار.

لىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، يال-لۇغ قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى يۇمشىتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قاپاق گىرۋىكى يال-لۇغى، بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى قىچىشىش، قەۋزىيەت، قۇلۇنجى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى بەرگى شاپتۇل

[تەركىبى] شاپتۇلنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى، شاتۇت دەرىخى قوۋزىقى 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەددە قۇرت ئۆلتۈرۈش، چۈشۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرت كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن بۇرۇن قورساق ئاچ ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھامىلىدار ئاياللار، ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

مەتبۇخى سەرخىش

[تەركىبى] سەرخىش، كاۋا ئۇرۇقى، ئەينۇلا 12 گرام.

دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەدەدە قۇرتىنى چۈشۈرۈش ۋە ئۆلتۈ-

رۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يىلانسىمان مەدەدە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەدەدە، تۈتۈ مەدەدە كېسىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا

50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن بۇرۇن قورساق ئاچ ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئانار

[تەركىبى] ئاچچىق ئانار يىلتىزى، ئاچچىق ئانار پوستى

15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] مەدەدە قۇرتنى چۈشۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەدەدە قۇرت كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن بۇرۇن قورساق ئاچ ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى تۇخۇمى كەددۇ

[تەركىبى] كاۋا ئۇرۇقى 120 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] مەدەدە قۇرتنى مەس قىلىش، چۈشۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەدەدە قۇرت كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن بىمار ئاچ قورساق ۋاقىتتا بىر قېتىمدا ئىچكۈزۈلۈپ 24 سائەتتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا سۈرگۈ بېرىلىدۇ. ئەسكەرتىش: تېنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار بىمارلارغا، ھامىلىدار ئاياللارغا، ھەيزدار ئاياللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

مەتبۇخى ئۈستقۇددۇس

[تەركىبى] ئۈستقۇددۇس، بابۇنە، قەنتەرىيۇن، ئەفتە. مۇن 10 گرامدىن، سۆرۈنجان 6 گرام، بەستىپايەچ، زاراڭزا مېغىزى 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 30 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قانداق بويىچە چالا سو-قۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈ-رۈش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مالبۇخۇلىيا، جۈ-نۇن، ئىرقۇننىسا، مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى چىلان

[تەركىبى] چىلان، ئەينۇلا، قىزىل ئۈزۈم 45 گرام-دىن، شاھتەررە 15 گرام، رۇم بەدىيان، مەستىكى 3 گرامدىن،

تۇرپۇت 9 گرام، تەمرى ھىندى 60 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە چالا سوقۇپ
بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى
قالغاندا تىرىپلەرنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەي-
يارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەپرا خىلد-
تىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ۋە
سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇ-
رۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەل-
غەم ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك-
لەر، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، يۇقىرى
قان بېسىم، قان تومۇر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان بارىد

[تەركىبى] سۆرۈنجان، كاسىنە ئۇرۇقى، بىنەپشە، نې-
لۇپەر، زىرىق، ئاق لەيلىگۈلى 10 گرامدىن، سانا، سېرىق
ھېلىلە پوستى 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئالۇچا 90 گرام-
دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا بىلەن تەمرى ھىندىنى ئايرىم -

ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان

دورا سۇلىرىنى قوشۇپ 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقلىقتىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس، يەلدىن بولغان تۈرلۈك بوغۇم كېسەللىكلەرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان ھار

[تەركىبى] سۆرۈنجان مىسرى، ئىتتۇزۇمى 10 گرام-دىن، سانا 20 گرام، ئەنجۈر قېقى 25 گرام، قىزىلگۈل گۈل قەندى، تى، تۇرپۇت، ھەسەل 100 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سانانى ئايرىم چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سانانىڭ تەمى ئېلىنغان

سۈيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى سەرپىستان

[تەركىبى] سەرپىستان، پىرسىياۋشان، ئۈزۈم، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 60 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، بىنەپشە، چىلان 30 گرامدىن، ئەنجۈر 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىسپىغۇل بىلەن بېھى ئۇرۇقىنى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، لوئابىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى بىرلىكتە سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 500 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشتىش، يۆتەل توختىتىش، قىزىتما پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نەزلە، زۇكام، كا-

ناي ياللۇغى قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
 15 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى زۇپا

[تەركىبى] زۇپا، سەۋسەن يىلتىزى، ھەمىشباھار ئۆ-
 رۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمىشا 12 گرامدىن، سەرپىستان،
 چىلان، پىرسىياۋشان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرامدىن، ئەن-
 جۇر، سەۋسەن يىلتىزى 25 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر

سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا دورا
 تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇ-
 رۇش، يۆتەل پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دەم سىقىش، كاناي
 ياللۇغى، شاخچە كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
 15 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەپسەنتىن

[تەركىبى] ئەپسەنتىن، غاپەس، ئاسارۇن، مەستىكى، گۈلدارچىن، پىرسىياۋشان، زىراۋەندە، ئۇد بىلسان 15 گرام-دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مەستىكىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، سوۋۇغاندا ئارىلاشتۇرۇپ 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، جىگەر ياللۇغى، جىگەرنى ماي قاپلاش قاتارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى غاپەس

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، ئاسارۇن، غاپەس، ئىزخىر، سۈمبۇل، ئەپسەنتىن 20 گرامدىن، شاھتەررە 30 گرام، قارا

ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى 45 گرامدىن، چىلان پونۇس، خىيارشەنبەر 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى، ئۇرۇقسىن ئۈزۈم 60 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] تەمرى ھىندى بىلەن پونۇ ۋە خىيار-شەنبەرنى قايناق سۇغا ئايرىم - ئايرىم چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەر ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە تال توسۇ-لۇش، جىگەر ۋە تال ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى سانا

[تەركىبى] شاھتەررە، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىتئۇزۇمى 40 گرام-دىن، بىخ كەبىر 20 گرام، تەمرى ھىندى، چىلان 25 گرام-دىن، سەرپىستان 21 گرام، سانا 45 گرام، تەرەنچىبىن 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا ۋە تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلار-
نى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينى-
تىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سانا ۋە تەرەنجى-
بىنىنى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ قوشۇپ 700
مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا
خىلىتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش، ياللۇغ
قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن
بولغان كېسەللىكلەر، مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىد-
لىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
20 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى بەرەس

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوس-
تى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئەفتمۇن 30 گرامدىن، ئەنجۈر 20
گرام، تۇربۇت، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئىزخىر 10 گرامدىن،
بىستىپايەچ 15 گرام، مەستىكى رۇمى، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم
بەدىيان 6 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىد-

ۋېتسپ، مەستىكىدىن باشقا دورىلار بىلەن بىللە 1500 مىللىلىك تىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپىلەرنى سۈزۈۋېتىپ، يۇمشاق سالاھىيە قىلىنغان مەستىكىنى ئارىلاش تۇرۇپ، مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى بىنەپشە

[تەركىبى] بىنەپشە گۈلى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سوقا چىلان 10 گرامدىن، سەرپىستان، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم 15 گرامدىن، لەيلىقازاق ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىد.

لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا

تىرىپىلەرنى سۈزۈۋېتىپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىد.

نى پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش، يۆتەل توختىتىش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] كاناي ياللۇغى، شاخ كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى غارىقۇن

[تەركىبى] غارىقۇن، سەبرى سۇقۇتى، ئۇد ھىندى 6 گرامدىن، ئەفتمۇن، ئۈستقۇددۇس، ھېلىلە كابىلى پوستى 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، سەبرىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سو-قۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، غارىقۇن ۋە سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئې-چىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەل-غەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، قان تومۇر توسۇلۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى قىزىلگۈل

[تەركىبى] قىزىلگۈل، خورما 40 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى 20 گرام، سېرىق ئەمەن 10 گرام، سانا 15 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا ۋە تەرەنجىبىننى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى غەيرىي تەبىئىي شىلمىش بىلەن خىلىتىنى سۈرۈش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتى ياخشى بولماسلىق، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتمۇن

[تەركىبى] ئەفتمۇن، ھېلىكە كابىلى پوستى، ئۈستە-قۇددۇس، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم 30 گرامدىن، بىستىپا-يەج 15 گرام، تۇربۇت 12 گرام، سانا 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانانى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، ئەفتمۇننى ئايرىم خالتىغا ئېلىپ، چالا سوقۇلغان باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە 1100 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سانا-

نىڭ تەمى ئېلىنغان سۇنى قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش، مېڭىنى تازىلاش، تەرەتنى يۈم-شىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مالپۇخۇليا، جۇ-نۇن، سەرئى، ھىستېرىيە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس

[تەركىبى] ئەنجۈر قېقى 60 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، زەنجىۋىل، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىدە. زى، دارچىن، گۈلدارچىن 10 گرامدىن، گۈلقەنت 90 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈلقەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پەشۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان ئاقكېسەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

II مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس

[تەركىبى] ئۈزۈم 150 گرام، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، كاسىنە يىلتىزى پوستى، ئەنجۈر قېقى، رۇم بەدىيان، سىيادان، بابۇنە، پىرسىياۋشان 30 گرام. دىن، سېرىق ئوت 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان،

بادرەنجى بۇيا، ئۈستقۇددۇس، سۈمبۇل، شەترەنجى، ئوردان 10 گرامدىن، گۈلقەنت 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈلقەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، تېرىگە رەڭ بېرىش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق قان تارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

III مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس

[تەركىبى] ئۇششاق قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام، بەدىيان يىلتىزى، زەنجىۋىل، يالپۇز، ئۈستقۇددۇس 30 گرامدىن، سۈمبۇل 10 گرام، ئىنجۈر، كەرەپشە يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 25 گرامدىن، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سىيا-دان، سانا 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى 0.5 لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سانا ۋە تەرەنجىبىن سۈيىنى قوشۇپ تەييار-

لىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىد-
شۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەل-
غەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بەرەس، بەھەق قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

IV مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس

[تەركىبى] رۇم بەدىيان 90 گرام، سىيادان 60 گرام،
قىزىلگۈل 15 گرام، بابۇنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، سانا، يالىپۇز 30
گرامدىن، قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانانى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ،
تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ
قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئاندىن سانا-
نىڭ تەمى ئېلىنغان سۇنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىد-
شۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، بەدەننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەل-
غەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان ئاقكېسەل، بەھەق قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 150 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇسەھل بەرەس

[تەركىبى] شاھتەررە، سېرىق ئوت، چىلان، سانا 30 گرامدىن، بەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزبان، ئۈستىقۇد-دۇس، بىستىپايەج، ئۇد سەلب، پىرسىياۋشان، ئىتئۇزۇمى 15 گرامدىن، تۇرپۇت 10 گرام، سېرىق ھېلىكە پوستى، قارا ھېلىكە، بەلىكە پوستى، ئامىلە 20 گرامدىن، تەرەنجىبىن 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىن بىلەن سانانى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چىلا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن تەمى ئېلىنغان دورا سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋ-دا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىش؛ توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش، قاننى جانلاندىرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق كې-سەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 150 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

سرکەنجىۋىل دورىلار

سرکەنجىۋىل دورىلار — قاينىتىلغان دورا سۈيگە شېكەر-نى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرگەندىن كېيىن، سرىكىنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا تەييارلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

سرکەنجىۋىل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. سرکەنجىۋىل دورىلار سۇيۇق دورا ياسالمىسىغا تەۋە بولغاچقا، سۇيۇق دورىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىلىكلەرگە ئىگە.

2. سرکەنجىۋىل دورىلارنىڭ تال، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى يۇقىرى.
سرکەنجىۋىل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. ئەگەر سرکەنجىۋىلگە رەۋەن سېلىشقا توغرا كەلگەندە رەۋەننى قايناتماي، باشقا دورىلار پىشىپ تەييار بولغاندا ئوتتىن چۈشۈرۈپ، يۇمشاق سالاھى قىلىنغان رەۋەن تالقىنىنى قىزىق قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش كېرەك.

2. سرکەنجىۋىل دورىلارنىڭ تەركىبىدە قىزىلگۈل بولسا ئۇنى تۆمۈر قازاندا قايناتقاندا دورىنىڭ رەڭگى قارىداپ كېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق نۇسخىلارنى سىرى چۈشمىگەن سىرلىق قاقچىلاردا قاينىتىش كېرەك ياكى سرىكىنى ئاز - ئازدىن تېمىد.

تىپ قوشۇش ياكى سىركىنى دورا چىلايدىغان قايناق سۇغا ئارد-
لاشتۇرۇپ، ئاندىن دورىلارنى چىلاپ بىرگە قاينىتىش ئارقىلىق
دورا رەڭگىنىڭ قارىداپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.
3. سىركەنجىۋىل دورىلارنى قاچىلاشتا تۆمۈر ۋە ئاليۇمىن
قاچىلارغا ئالماسلىق كېرەك. ئەينەك شېشە، چىنە قاچىلارغا
قاچىلاش لازىم.

4. سىركەنجىۋىل دورىلارنى كۈچلۈك، قۇۋۋەتلىك تەييار-
لاش كېرەك. ئىستېمال قىلغاندا قايناق سۇ قوشۇپ ئىستېمال
قىلىش كېرەك.

5. تەركىبىگە باشقا دورا قوشماي تەييارلىنىدىغان سىركە-
نجىۋىل دورىلارنى تەييارلاشتا، سۇ ۋە شېكەرنى كۆرسەتمىدىكى
ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ قاينىتىش كېرەك. شېكەر قىيامغا كەلگەندە
دە كۆرسىتىلگەن مىقداردىكى سىركىنى قوشۇپ بىر ئورلىتىپلا
ئوتتىن چۈشۈرۈش لازىم.

6. سىركە قوشۇلغان دورىلارنى ئۇزۇن قايناتقاندا كۆڭۈلنى
ئېلىشتۇرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سىركىنى ئاخىرىدا قوشۇپ، بىر
قايناش ياكى ۋىزىلداش بىلەنلا ئوتنى توختىتىش كېرەك.

سىركەنجىۋىل رەۋەن

[تەركىبى] رەۋەن، غارىقۇن، ئوردان، بىخ كەبىر پوس-
تى، بىدىمىشكى، يۇلغۇن ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن، غاپەس، ئەفتە-
مۇن ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرامدىن، قەنت 1500

گرام. سرکه 1500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتمۇندىن رەۋەن ۋە غارقۇندىن باشقا، دورىلارنى 2000 مىللىمىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، بوش قىيام قىلىپ، سركىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئۆرلىتىپلا، رەۋەن بىلەن غارقۇننى ئۈندەك تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش، يۇمشىتىش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تال قېتىش، تال ئىششىقى، جىگەر قېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~70 مىللىمىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سرکه نىچىۋىل سەپەر جىلى مۇرەككەپ

[تەركىبى] بېھى سۈيى 280 مىللىمىتىر، قەنت 280 گرام، سرکه 120 مىللىمىتىر، مەستىكى، سۈمبۇل، قەلەمپۇر 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سۈمبۇل ۋە قەلەمپۇرنى 1000 مىللىمىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ۋە قەنتنى سېلىپ 15 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە بېھى سۈيى ۋە

قەنتنى سېلىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئاخىرىدا سىركە-نى قويۇپ بىر ئۆرلىتىپلا سوۋۇغاندا يۇمشاق سالاپە قىلىنغان مەستىكىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەپرا خىلىتى ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان يارىسى، جىگەر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل سەپەرچىلى ساددە

[تەركىبى] بېھى سۈيى 280 مىللىلىتىر، قەنت 280 گرام، سىركە 280 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھى سۈيىگە قەنتنى قوشۇپ، قىيام قىلىپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، سىركىنى قويۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ھارارەت پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش،

ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، سېرىقلىق چۈشۈش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سرکەنجىۋىل نانخا

[تەركىبى] نانخا، زىرە، زۇپا، جۆندە 120 گرامدىن، قۇستە 60 گرام، سرکە 280 گرام، ھەسەل 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر سۇغا 2 سائەت چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، سۈيگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس قىيام قىلىپ، سرکەنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەزىم بۇزۇلۇش تىپىدىكى تۈرلۈك ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15~30 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I سىركەنجىۋىل ئەنسېل

[تەركىبى] ئەنسېل 100 گرام، سىركە 500 مىللىلىدە. تىر، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، ھىڭ 30 گرام. دىن، ئاقىرقەرھا، ياۋا پىننە، كەرەپشە ئۇرۇقى، قارازىرە، قەدىرمانا 15 گرامدىن، ئامىلە ئۇسارىسى 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئامىلە ئۇسارىسىدىن باشقا دورىلارنى 12 سائەت مۇۋاپىق مىقداردا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئامىلە ئۇسارىسىنى قوشۇپ ۋە قەنتنى قوشۇپ قاينىتىپ بوش قىيام قىلىپ سىركەنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دەم سىقىش، نەپەس يولى ياللۇغى، سۇلۇق ئىششىق، پالەچ، لەقۋا، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II سرکەنجىۋىل ئەنسىل

[تەركىبى] ئەنسىل 30 گرام، زۇپا، چۈچۈكبۇيا يىلتىد-
زى، گاۋزىبان گۈلى، پىرسىياۋشان، ئۈستقۇددۇس، غارىقۇن
15 گرامدىن، پىننە، ئارپىبەدىيان، سەۋسەن يىلتىزى، قەدىرما-
نا 10 گرامدىن، سرکە 900 گرام، قەنت 100 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى 12 سائەت مۇۋاپىق مىقدار-
دا سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈ-
ۋېتىپ، قەنتنى سېلىپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، سرکە-
نى قويۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىش، بەلغەم بوشتىتىش،
ئاشقازان ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەيدىكى شىلمىشۇق بەلغەم
ماددىلىرىنى سۈرۈش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى تەڭ-
شەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دەم سىقىش، كاناي
ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، زۇكام، نەزلە، ئاشقازان ئاجىزلىقى،
نېرۋا ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىش-
دىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.
[ئەسكەرتىش] پىرسىياۋشان سۈيى بىلەن بىرلىكتە
ئىستېمال قىلسا تەسىرى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

I سىركەنجىۋىل دىنار

[تەركىبى] ئۈزۈم تېلىدىن ئاققان سۇ 20 مىللىلىتىر، يۇلغۇن چېچىكى، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل 20 گرامدىن، ئارپا ئۇنى، ئاق سەندەل 40 گرامدىن، ئۈزۈم سىركىسى 300 مىللىلىتىر، ئاق لەيلى غولى، سۇمبۇلتىپ، ئانار يىلتىزى پوستى، ئاسارۇن، مەستىكى رۇمى، ئوغرىتىكەن، مۇقەل 5 گرامدىن، زەپەر 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى، زەپەر ۋە ئۈزۈم تېلىدىن ئاققان سۇدىن باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 12 سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئۈزۈم تېلىدىن ئاققان سۇنى ۋە شېكەرنى قوشۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ بىر ئۆرلىتىپلا توختىتىپ، قىيام سۈۋۇغاندا يۇمشاق سالاھىيە قىلىنغان زەپەر ۋە مەستىكىنى ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر، ئۆپكە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەت-لەش، بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەردە توسالغۇ پەيدا بولۇش، ئۆپكەگە سۇ چۈشۈش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۇ-لۇق ئىششىق ۋە قان قويۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە

ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II سرکەنجىۋىل دىنار

[تەركىبى] زىرىق 25 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، كاسىد-نە ئۇرۇقى 5 گرام، كاسىنە يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، كۈدە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى 10 گرامدىن، ئۈزۈم سركىسى 100 مىللىلىتىر، قەنت 900 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى 12 سائەت مۇۋاپىق مىقداردا سۇغا چىلاپ قويۇپ، قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، قەنتنى سېلىپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، ئۈزۈم سركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سەپرا خىلىتى ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۈسسۈزلۈك پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ياللۇغى، سېرىقلىق چۈشۈش، يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل بېھى

[تەركىبى] بېھى سۈيى 300 مىللىلىتىر، ئۈزۈم سىر-
كىسى 90 مىللىلىتىر، ئاق شېكەر 300 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] بېھى سۈيىگە ئاق شېكەرنى سېلىپ
قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، ئۈزۈم سىركىسىنى قۇيۇپ بىر
ئۆرلىتىپلا ئېلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەپرا خىلىتى ۋە قان خىلىتىنىڭ
ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ھارارەت پەسەيتىش، ئۈسۈزلۈك پە-
سەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش،
جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] سەپرا ۋە قان خىلى-
تىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ئاش-
قازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، سېرىقلىق چۈشۈش قاتار-
لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل ساددە I

[تەركىبى] ئۈزۈم سىركىسى 30 مىللىلىتىر، تۇرۇپ
سۈيى 10 مىللىلىتىر، ئاق شېكەر 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ سۈيگە ئاق شېكەرنى قوشۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، ئۈزۈم سىركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر ۋە ئۆت توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھارارەت ۋە ئۈسسۈزلۈك پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە ئۆت يولى. لىرى توسۇلۇشتىن كېلىپ چىققان جىگەر ئىششىقى، سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سرکەنجۋىل ساددە II

[تەركىبى] مازەرىيۇن كۆكى 60 گرام، سىركە 21 مىللىلىتىر، ئاق شېكەر 240 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مازارىيۇن كۆكىنى سۇغا 5~6 سا. ئات چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيگە ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۇلۇق ئىششىق،

دوۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈركەنجىۋىل ساددە III

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى 7 گرام، كەرەپشە يىلتىزى
15 گرام، سۈركە 30 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا
12 سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيگە شېكەرنى
ئارىلاشتۇرۇپ، بوش قىيام قىلىپ، سۈركەنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر
ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قۇرت چۈشۈرۈش ۋە ئۆلتۈرۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەدەدە قۇرت كېسەل-
لىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈركەنجىۋىل كەرەپشە

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى، يۇمىلاق زىراۋەندە 3
گرامدىن، ھەسەل 30 گرام، ئۈزۈم سۈركىسى 50 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى 12 سائەت سۇغا چىلاپ،

يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيگە ھەسەلنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئۈزۈم سىركىسىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يۈ-قۇملۇق كېسەللىكلىرى، سىرتقى زەخمىلىنىشلەردىن بولغان سۈيدۈكتىن قان كېلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سرکەنجىۋىل ئوردان

[تەركىبى] ئوردان، غاپەس، ئەپسەنتىن، زۇپا، كاسنە يىلتىزى پوستى، كاسنە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، بخ كەبىر پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، ئارپىبەدىيان 30 گرامدىن، ئەفتمۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، كەرەپشە يىلتىزى، جىگدە، سۈمبۇل، ئاسارۇن 20 گرامدىن، سىركە 100 مىللىلىتىر، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى 700 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيگە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىدۇ.

نىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، مېڭە، يۈرەك، ئۆپكەنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە تال توسۇ-لۇش، جىگەر ئىششىقى، تال ئىششىقى، سۇلۇق ئىششىق، مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىرگەنجىۋىل بېھى لىمۇنى

[تەركىبى] بېھى سۈيى 1000 مىللىلىتىر، لىمۇنى سۈيى 10 مىللىلىتىر، سىرگە 100 مىللىلىتىر، قەنت 600 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] مېۋە سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قەنتنى قوشۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، سىرگەنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھۆنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قىزىتما قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازاننىڭ ئىسسىقلىقى بولغان تۈرلۈك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى، شۇنىڭدەك يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سرکەنجىۋىل قابىز

[تەركىبى] ئانارگۈلى 60 گرام، خەشخاش 30 گرام، قىزىلگۈل 150 گرام، ئەرقى گۈل 500 مىللىلىتىر، سرکە 500 مىللىلىتىر، قەنت 560 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئانارگۈلى، خەشخاش، قىزىلگۈللەر-نى 5~6 سائەت سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالدۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئەرقى گۈلنى ئارىلاشتۇرۇپ ۋە قەنت بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ سرىكىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى-نى پەسەيتىش، تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما پەسەيتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىزىتمىلىق كې-سەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سرکەنجىۋىل تۇرۇپ

[تەركىبى] تۇرۇپ ئۇرۇقى 120 گرام، كەرەپشە يىلتى-زى پوستى، بىخ كەبىر 60 گرامدىن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى،

تەرئاسالىيۇن، ئېگىر، گۈل سەۋسەن، ئەنسىل 30 گرامدىن،
سىركە 400 مىللىلىتىر، قەنت 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى 700 مىللىلىتىر سۇغا 12
سائەت چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى
سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قاينىتىپ، بوش قىيام
قىلىپ، سىركىنى قويۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] تاش پارچىلاش، توسالغۇلارنى ئې-
چىش،

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە دوۋساق
تاش كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەرىپەت دورىلار

شەرىپەت دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشياسىلارنى بەلگىلىك ۋاقىت قاينىتىپ تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ (مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ)، دورا سۇيۇقلۇقىغا تەڭشىگۈچلەرنى قوشۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدىغان سۇيۇق ھالەتتىكى دورا ياسال-
مىسى.

شەرىپەت دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. شەرىپەت دورىلارنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز بولۇپ، ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.
 2. شەرىپەت دورىلارنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ئىستېمال قىلىشقا ئەپلىك.
 3. شەرىپەت دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
 4. شەرىپەت دورىلار سۇيۇق دورا ياسالمىلىرى ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقلىق ياسالما شەكلى بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييارلا-
نسا بىر يىل تولۇق ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.
- شەرىپەت دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان

ئىشلار:

1. شەرىپەت دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان شېكەر ئاق، سۈپىتى ياخشى، كرىستال ياكى پاراشوك ھالىتىدىكى شېكەر

بولۇشى كېرەك ھەمدە شېكەرنىڭ مىقدارى توغرا بولۇشى لازىم.
2. نۇسخا تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلارنى يۇمشاق ئېزىش،
ئۇرۇق دورىلارنى يىرىكرەك سوقۇش، مېۋە، گۈل - چېچەك،
يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلارنى سوقماسلىق كېرەك.

3. دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق
مىقداردىكى سۇغا چىلاپ سۇس ئوتتا ئۇچتىن بىر قىسمى قالغىچە
قاينىتىپ، ئاندىن دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېپ-
كەرنى سېلىپ قىيام قىلىش، قىيام نورمال ئېلىنىشى، شەرىپەت
تەركىبىدىكى شېكەر سوغۇق جايدا كرىستال ھالىتىگە كېلىۋال-
ماسلىقى كېرەك.

4. ئۇچۇچان، قىممەت باھالىق ئىپار، زەپەر قاتارلىق
دورىلارنى؛ مەستىكى، سەمغى ئەرەبى قاتارلىق يېلىم دورىلارنى
ئايرىم - يىرىم يۇمشاق سالاپە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن
ئاخىرىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇش لازىم.

5. سانا، تەرەنجىۋىل، خىيارشەنبەر، ئەفتمۇن قاتارلىق-
لارغا ئوخشاش قاينىتىش مەنىي قىلىنغان دورىلارنى ئايرىم چى-
لاپ تاتلىقنى چىقىرىپ تەييارلاش كېرەك.

6. رەۋەنگە ئوخشاش قاينىتىپ قۇۋۋىتىنى ئېلىشقا بولمايدى-
غان دورىلارنى ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ سالاپە قىلىپ، ئاخىرىدا
قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن دورا سۈيىگە سېلىپ قوچۇپ تەكشى
ئارىلاشتۇرۇش لازىم.

7. شەرىپەت دورىلارنى مەلۇم مەزگىل ساقلىغاندا دورىلىق
قۇۋۋىتىنى ساقلىيالىشى ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى

لازم.

8. شەرىت دورىلارنى تاييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ چو-

قۇم پار سۈيى بولۇشى كېرەك.

9. شەرىت دورىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، چوقۇم

تولۇق سوۋۇتۇپ ئاندىن قاچىلاش لازم.

شەرىتى ئەپسەنتىن I

[تەركىبى] ئەپسەنتىن رۇمى، غارىقۇن، مەستىكى 12 گرامدىن، يالپۇز، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۈمبۇل، سازەج ھىندى 15 گرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 60 گرامدىن، پىننە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرامدىن، ئاسارۇن، ئىزخىر، زەپەر، رۇم بەدىيان 5 گرامدىن، سەبرە، يالپۇز 6 گرامدىن، قەنت 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەستىكى، سەبرە، زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالاھ قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سالاھ قىلىنغان مەستىكى، زەپەر، سەبرە قاتارلىقلارنى، ئاخىرىدا غارد قۇننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ شەرىت تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى

ئېچىش، غەيرى تەبىئى بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەرنى ماي قاپلاش، قان قويۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى ئەپسەنتىن II

[تەركىبى] ئەپسەنتىن 500 گرام، قەنت 250 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] ئەپسەنتىننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] جىگەر ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر مەنبەلىك سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى مۇپاسىل

[تەركىبى] سۆرۈنجان، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، ئارپىبە-دىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن، بىخ كەبىر، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 6 گرامدىن، قەنتەرىيۇن 8 گرام،

قەنت 560 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىرلىتىپ سۇغا 4 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈ-رۈپ چىقىرىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇق-رەس، ئىرقۇننىسا، پالەچ، لەقۇا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىتى سانا

[تەركىبى] سانا، قىزىلگۈل، چىلان، سەرپىستان 30 گرامدىن، بىنەپشە يىلتىزى 60 گرام، تۇربۇت، ئەپسەنتىن رۇمى، غارىقۇن 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 180 گرام، شېكەر 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋې-تىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردى-كى سۇغا 4 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلى-رىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، سانا بىلەن

تەرەنجىبىنىڭ سۈيىنى ھەم غارقۇننى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] تەرەتنى يۇمشىتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغۇم ئاغرىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15-30 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار] ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، بوۋاسىر كېسىلى بار بىمارلار ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

شەربىتى نار پىننە

[تەركىبى] پىننە سۈيى 420 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى 280 مىللىلىتىر، قەنت 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە سۈيى بىلەن ئاچچىق ئانار سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30-50 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى سەندەل

[تەركىبى] ئاق سەندەل 80 گرام، قىزىلگۈل 160 گرام، قەنت 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق سەندەلنى چالا سوقۇپ، قىزىل-گۈل بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى قان بېسىمى، ئىسسىقلىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغىراش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى تەمرى ھىندى

[تەركىبى] تەمرى ھىندى 740 گرام، قەنت 750 گرام، پىننە 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەمرى ھىندىنى قايناق سۇغا چىلاپ

تەمىنى ئېلىپ، پىننىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ھۆنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 10 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپتى ئەينۇلا

[تەركىبى] ئاچچىق ئانار سۈيى، ئەينۇلا سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى 300 مىللىلىتىردىن، پاقىيوپۇرمىقى سۈيى، تۇرۇنجى سۈيى 150 مىللىلىتىردىن، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورا سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھارارەت پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، مېڭە ۋە يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى ئانار

[تەركىبى] ئاچچىق ئانار سۈيى 280 مىللىلىتىر، قەنت 560 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاچچىق ئانار سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پە-سەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قان ئايلىنىشى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى ئانار مۇرەككەپ

[تەركىبى] ئاچچىق ئانار سۈيى 560 مىللىلىتىر، پىستە 15 گرام، قۇرۇق پىننە 30 گرام، ئۇدخام، مەستىكى 6 گرام-دىن، قەنت 280 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالاھەت قىلىپ، باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرى-نى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئانار سۈيىنى قوشۇپ، قەنتنى قىيام

قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەت-
لەش، سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى
ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ئازلىق، ئاشقا-
زان ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىق-
قان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى تۇربۇت

[تەركىبى] تۇربۇت 5 گرام، سوقمۇنىيا 15 گرام، زەپەر
3 گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى 560 مىللىلى-
تىردىن، قەنت 560 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلى-
ۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، سوقمۇنىيا بىلەن زەپەرنى
ئايىرىم - ئايىرىم سالاپە قىلىپ، ئانار سۈيىدە قەنتنى قىيام قى-
لىپ، قىيام سوۋۇغاندا، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئې-
چىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلى-



قى، ھەزىم ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپەتتى چىلان

[تەركىبى] چىلان 300 گرام، يۇمىغاقسۇت ئۇرۇقى، شۇمىشا ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، قەنت 300 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] قان تازىلاش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپەتتى دىنار I

[تەركىبى] كاسىنە ئۇرۇقى، بېھە ئۇرۇقى، زىرىق 300 گرامدىن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، قەنتەرىيۇن، قىزىلگۈل، مەسە، تىكى، زەپەر، دارچىن، پىننە 10 گرامدىن، ئارپىبەدىيان،

سېرىقچىچەك، ئۈزۈم، گاۋزىبان 15 گرامدىن، ئۇدىلسان، سەۋسەن يىلتىزى 12 گرامدىن، رەۋەن 3 گرام، ئاسارۇن 2 گرام، شېكەر 560 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى، زەپەر، رەۋەن قاتارلىقلار-نى ئايرىم - ئايرىم سالاپە قىلىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندا لوئاب ۋە ئايرىم سالاپە قىلىنغان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سەپرا خىلىتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، جىگەرنىڭ توسالغۇلىدىن رىنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى، ئۆت ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى دىنار II

[تەركىبى] كاسنە يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، نېلۇپەر 15 گرامدىن، رەۋەن 7 گرام، قىزىلگۈل، ئارپىبەدىيان، سېرىق ئوت، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زىخ 10 گرامدىن، شېكەر 390 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەننى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا رەۋەننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 120 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپەت مۇلەيىمى I

[تەركىبى] چىلان 20 گرام، سەرپىستان، گۈلبىنەپشە 21 گرام، بېھى ئۇرۇقى 6 گرام، ئىسپىغۇل 27 گرام، تەرەندە جىبىن 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، تەرەنجىبىنى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] تەرەتنى يۇمشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش.

زۇش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلدۇ.

II شەرىپتى مۇلەيىن

[تەركىبى] چىلان 20 گرام، سەرپىستان، گاۋزىبان، ئىسپىغۇل 27 گرامدىن، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل 21 گرامدىن، بېھە ئۇرۇقى 6 گرام، قەنت 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىسپىغۇل بىلەن بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوتئېنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نەرەتنى يۇمشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈ-زۇش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، ئاۋاز پۈتۈن قېلىش، كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلدۇ.

شەرىپەتتى ئەنجۈر

[تەركىبى] ئەنجۈر 280 گرام، قۇرۇق قىزىل ئۈزۈم، خولىنجان، دارچىن، پىلىپىل، زەنجىۋىل 3 گرامدىن، سۈم-بۇل، زەپەر، قەلەمپۇر 5 گرامدىن، نوقۇت 30 گرام، قەنت 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى ئايرىم سالاھە قىلىپ، قاتتىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا دورا تىرىپ-لىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندا زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەننى سەمىرتىش، قان كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، رەڭگىروپىنى گۈزەللەشتۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ئازلىق، ئاشقا-زان ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپەتتى تەرەنجىبىن

[تەركىبى] تەرەنجىبىن 500 گرام، سۇ 1000 مىللىلىد-

تىر.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنچىبىننى سۇغا چىلاپ قاينىدۇ. تىپ، تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بەدەننى سەمىرتىش، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىقى، سۈت ۋە مەنى ئازلىق، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى سەرپىستان

[تەركىبى] سەرپىستان 450 گرام، قەنت 300 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سەرپىستاننى 5.5 لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋ.

ۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، كۆكرەك ۋە گالنى سىلىقلاشتۇرۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقلىقتىن بولغان زۇكام، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

I شەرىتى زۇپا

[تەركىبى] زۇپا، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 24 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 15 گرامدىن، پىرسىد-ياۋشان 20 گرام، چىلان 30 دانە، سەرىپىستان 15 دانە، ئەنجۈر 20 دانە، گۈلبىنەپشە 25 گرام، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت

چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيگە قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ياللۇغ قاي-تۇرۇش، بەلغەم بوشتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان زۇكام، نەزلە، يۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

II شەرىتى زۇپا

[تەركىبى] زۇپا ھىندى، شۇمىشا ئۇرۇقى، پىرسىياۋ-شان، چىلغوزا مېغىزى 30 گرامدىن، بادام مېغىزى، چۈچۈكبۇ-يا يىلتىزى، ئەنجۈر مۈنىكى، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس، بى-

نەپشە، بىخ كەبىر، كەرەپشە يىلتىزى 15 گرامدىن، ئۈزۈم 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەمغى ئەرەب بىلەن رۇبىپسۇسنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان نەزلە، زۇكام، يۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى زۇپا III

[تەركىبى] زۇپا، چىلان 15 گرامدىن، پىرسىياۋشان 18 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان، بەدىيان يىلىتىمىزى، كەرەپشە يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاغ پىيىزى، ئۈد بىلسان 6 گرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، تەرەنجىبىن 250 گرامدىن، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنچىبىنى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، يىلتىز ھەم ئۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە 1500 مىللىتىر سۇغا 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەرەنچىبىن سۈيىنى قوشۇپ ئاندىن قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، كا-
 ناي ياللۇغى، زۇكام قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
 60 ~ 30 مىللىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپەت زۇپا IV

[تەركىبى] زۇپا، پىرسىياۋشان 15 گرامدىن، تاغ پىيدى-
 زى 10 گرام، بادىرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل، زىرە، بەدىيان يىلتىزى-
 زى، كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە
 ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، گاۋزىبان، ئاق
 لەيلى ئۇرۇقى 6 گرامدىن، سانا 30 گرام، ئەنجۈر 10 دانە،
 چىلان 20 دانە، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانانى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ
 تەمىنى ئېلىپ، يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار

بىلەن بىللە بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سانانكا سۈيىنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىد-شۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان نەزلە، زۇكام، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئۆپكە كانايچە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى ھەمىشباھار

[تەركىبى] ھەمىشباھار ئۇرۇقى، چىلان 6 گرامدىن، بىنەپشە گۈلى، نېلۇپەر، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئىس-پىغۇل 3 گرام، كۆكنار غوزىسى 2 گرام، زىغىر، رەيھان ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى 5 گرامدىن، قەنت، ھەسەل 65 گرام-دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، چەككىلەنگەن

ھەسەلنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى،
 كۆك يۆتەل، ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، نەزلە قاتارلىقلارغا
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى تەرىياق

[تەركىبى] زىخ سۈيى، ئالما سۈيى 440 مىللىلىتىر.
 دىن، لىمون سۈيى، تۇرۇنچى سۈيى 450 مىللىلىتىردىن، تۇ-
 رۇنچى سۈيىگە چىلانغان مەرۋايىت 18 گرام، قەنت 620 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورا سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ،
 مەرۋايىتى سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] زەھەر قايتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي
 سەپرا خىلىتىنى تەڭشەش، ئىشتىھانى ئېچىش، خۇشلۇق كەلتۈ-
 رۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زەھەرلىك ھاشارات-
 لار چېقىۋېلىش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىق-
 قان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى نەزلە

[تەركىبى] سەرپىستان، چىلان 20 دانىدىن، زۇپا، پىرسىياۋشان، نېلۇپەر، بىنەپشە، ئارپىبەدىيان، سانا، بېھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، سۇزاپ ئۇرۇقى 3 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، بادىرەنجى بۇيا، رۇم بەدىيان 6 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى 12 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام، ئەنجۈر 7 دانە، ئۈزۈم 15 دانە، رەۋەن 3 گرام، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەننى ئايرىم سالاپە قىلىپ، تەرەندى-جىبىننى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەرەنجىبىن سۈيىگە قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا رەۋەننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاش-تۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نەزلە، زۇكام، يۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 100 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىتەت زىغىر

[تەركىبى] زىغىر، بىنەپشە، شۇمشا ئۇرۇقى 36 گرام-دىن، ئىسپىغۇل 10 گرام، قەنت 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ياللۇغ قاي-تۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، كا-ناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىتەت بۇزۇرى I

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى، كەرەپشە يىلتىزى، بەد-دىيان 40 گرامدىن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 20 گرام، بەدىيان يىلتىزى 80 گرام، شېكەر 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا

دوريلار بىلەن بىللە 500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر مەنبەلىك قورساققا سۇ چۈشۈش، جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى بۇزۇرى II

[تەركىبى] كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، كەرەپشە يىلتىزى، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن، بەدىيان، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن، شېكەر 375 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ،

$\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇرۇش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، تاش پارچىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ياللۇغى، بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

III شەرىپەت بۇزۇرى

[تەركىبى] كاسىنە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى 15 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى 35 گرام، قەنت 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپىلەرنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى بادىرەنجى بۇيا

[تەركىبى] بادىرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، كاسىنە ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى 60 گرامدىن، تاتلىق ئالما سۈيى 660 مىللىلىتىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان، بىستىپايەج 20. گرامدىن، ئەرقى گۈل 180 مىللىلىتىر، شېكەر 750 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرقى گۈل ۋە تاتلىق ئالما سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] خۇشلۇق كەلتۈرۈش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى ئۈستقۇددۇس I

[تەركىبى] سەرپىستان، بەدىيان يىلتىزى، كاسىنە يىلىتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 15 گرامدىن، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر.

تىمىر، چىلان، ئۈستقۇددۇس، گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيا، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، شاھتەررە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرامدىن، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغىنى قوشۇپ قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مالېخۇلىيا، نېرۋا ئاجىزلىق، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان لەقۋا، پالەچ قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 180 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

II شەرىپەتتى ئۈستقۇددۇس

[تەركىبى] ئۈستقۇددۇس 30 گرام، بىستىپايەج، بالەندە، گو، گاۋزىبان 15 گرامدىن، ئاق شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاق شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىنى تازىلاش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ۋە نېرۋا ئا.

جىزلىقى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى ئەۋرىشىم مۇقەۋۋى

[تەركىبى] مەستىكى، جۆز، سۈمبۇل، بەسباسە، زەپەر 3 گرامدىن، دارچىن، كۈمۈش ۋەرەق 10 گرامدىن، لاچىندانە، قەلەمپۇر، ئۇد ھىندى، سازەج ھىندى 45 گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 3 گرام، پىلە 900 گرام، ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، ئانار سۈيى، ھەسەل 600 مىللىلىتىر، ئەرقى بېدىمشكى، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى گاۋزىبان 2 لىتىر - دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى بىلەن ئىپارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، دورا سۈيى ۋە ئەرەقلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$

قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكى، ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ۋەرەقلەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، خۇش-لۇق كەلتۈرۈش، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 150 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

I شەرىپىتى گاۋزىبان

[تەركىبى] گاۋزىبان 30 گرام، بادىرەنجى بۇيا 15 گرام، كىپۇر 2 گرام، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سۈمبۈل، ئۆشەنە 10 گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، زەپەر 3 گرام، قەنت 280 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] زەپەر بىلەن ئىپارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا زەپەر ۋە ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] رەئىس ئەزالارغا خۇشلۇق يەتكۈزۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى گاۋزىبان II

[تەركىبى] گاۋزىبان 120 گرام، بىنەپشە گۈلى، سې-
رىق ئوت ئۇرۇقى 60 گرامدىن، قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان 30
گرامدىن، ئاچچىق ئانار سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقى سۈيى 270
مىللىلىتىردىن، قەنت 1 كىلو 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى دورا سۈيىگە چىلاپ قاينى-
تىپ $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قو-

شۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۈرەك ۋە مېڭىنى
قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى،
يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتى-
لىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى رەۋەن

[تەركىبى] رەۋەن 30 گرام، تۇرىبۇت، غارىقۇن، بىستە-
پايەج، كاسىنە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل 5 گرامدىن، قەنت 300
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەننى ئايرىم سالايە قىلىپ، غارىد قۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇرپۇتنىڭ ئىچىدىكى پورنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىەن بىللە چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ، قىيام سەل سوۋۇغاندا، غارىقۇندى، ئەڭ ئاخىرىدا رەۋەننى سېپىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، سۈيۈك ھەيدەش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ياللۇغى، جىگەر ئاجىزلىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.
 دىققەت قىلىدىغان ئىشلار] ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئۈچەي يارىسى، بوۋاسىر كېسىلى بار بىمارلار ئىچىشكە بولمايدۇ.

شەرىپىتى لىمون

[تەركىبى] لىمون سۈيى 1000 مىللىلىتىر، قەنت 900

گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] لىمون سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ

تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ھارارەت پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى تۇرۇنجى

[تەركىبى] تۇرۇنجى پوستى 20 گرام، زەنجىۋىل، سا-زەج ھىندى، قاقىلە، پىلىپىل، پەرەنجىمىشكى، قەلەمپۇر، مەسەتكى، سۈمبۇل، جۆز 6 گرامدىن، ئۇد ھىندى 20 گرام، زەپەر، ئىپار 3 گرام، ئىرقى گۈل 1000 مىللىلىتىر، ھەسەل 810 گرام، قەنت 280 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، زەپەر، مەستىكى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىرقى گۈلگە چىلاپ قاينىتىپ $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ قوشۇپ، ئاندىن قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئىپار، زەپەر، مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمەتنى ياخشىلاش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك، جىگرە ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىتى خۇبىسلەھەددە

[تەركىبى] لايىقلاشتۇرۇلغان تۆمۈر كېپىكى 30 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، ياۋا زىرە، سەئدى كوفى، زاغۇن، پىياز ئۇرۇقى، قۇرۇق يۇمىقاسۇت ئۇرۇقى 2 گرامدىن، جۇۋدەن، نە، يالپۇز، قارىمۇچ، جۆز، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىلىپىل، سۇ-زاپ ئۇرۇقى 3 گرامدىن، قەنت 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۆمۈر كېپىكىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ تىرىپ-لىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تۆمۈر كېپىكىنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى، قان ئازلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 45 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى سۇماق

[تەركىبى] سۇماق 100 گرام، قەنت 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سۇماقنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] سەپرا خىلىتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەپرانىڭ ئۆتكۈر-لۈكىدىن كېلىپ چىققان ئىچى سۈرۈش، ھەزىم ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى ئەنجۈر

[تەركىبى] ئەنجۈر 1200 گرام، نوقۇت 500 گرام، زەپەر، دارچىن، خولىنجان، سۈمبۈل، قەلەمپۇر 3 گرامدىن، ھەسەل 800 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىدۇ.

لىپ، ئاخىرىدا زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] بەدەننى سەمىرتىش، مەنىي كۆپەيتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىقى، مەنىي ئازلىق، باھ ئاجىزلىقى، بەل، پۇت ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپەت زىخ

[تەركىبى] ئاقلانغان پىستە، پىننە 6 گرامدىن، قىزىل-گۈل، ئانار ئۇرۇقى، زىخ 12 گرامدىن، ئۇد ھىندى، مەستىكى 3 گرامدىن، قىزىلگۈلنىڭ شاخ يوپۇرمىقى 18 گرام، ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى 135 مىللىلىتىردىن، بېھى سۈيى 280 گرام، شېكەر 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالاھە قىلىپ، باشقا دورىلارنى دورا سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھارارەت پەسەيتىش، ئۈسۈزلۈك پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي

سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپتى سەندەل

[تەركىبى] ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 30 گرامدىن،
قەنت 600 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق
مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ،
سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] تۇتۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ياللۇغ
قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان - ئۈچەي
مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش، ئىسسىقتىن بولغان سۈيدۈك ئېچىشىپ
كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا
60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپتى بىنەپشە

[تەركىبى] يۇمىلاق چىلان 20 دانە، سەرپىستان 60
دانە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار

ئۇرۇقى، نېلۇپەر گۈلى، بىنەپشە گۈلى 20 گرامدىن، بېشى
ئۇرۇقى 15 گرام، قەنت 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر

سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى

سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاش.

تۇرۇش، ھازارەت پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زۇكام، ئۆپكە يال.

لۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا

45 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەرىپىتى ئوغرىتىكەن

[تەركىبى] ئوغرىتىكەن 100 گرام، قەنت، ھەسەل 150

گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئوغرىتىكەننى مۇۋاپىق مىقداردىكى

سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ،

قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تاش پارچىلاش، توسالغۇلارنى ئې-

چىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى تاش

كېسەللىكى، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىش-لىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى رەيھان

[تەركىبى] قۇرۇق ئۈزۈم 75 گرام، بادىرەنجى بۇيا 15 گرام، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۈرۈنجى پوستى 12 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، سىيادان، رەيھان 3 گرامدىن، قارا شېكەر 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، قان كۆپەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىقى، ئاقكېسەل، قان ئازلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

ئەرەق دورىلار

ئەرەق دورىلار — خام دورىلارنى سۇغا چىلاپ مەخسۇس ئەرەق قازانلىرىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوغۇق تەسىر قىلدۇ-رۇش ئارقىلىق تامچىلىتىپ ئېلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمايدۇ.

ئەرەق دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. ئەرەق دورىلار سۇيۇق ياسالما بولغاچقا، باشقا سۇيۇق دورا ياسالمايلىرىدا بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.
 2. باشقا پىششىق دورىلارنى ئەرەق دورىلار بىلەن بىللە ئىستېمال قىلغاندا دورىلارنىڭ بەدەنگە شۈمۈرۈلۈشىنى تېز لەشتۈ-رۈپ، دورا ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.
- ئەرەق دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار:

1. گۈل - چېچەك، يوپۇرماق، چۆپ، يىلتىز دورىلاردىن ئەرەق تەييارلاشتا بىر كىلوگرام دورىغا ئالتە لىتىر سۇ قويۇپ، 12~24 سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن ئۈچ لىتىر ئەرەق ئېلىش لازىم.
2. ئۇرۇق دورىلاردىن ئەرەق تەييارلىماقچى بولغاندا بىر كىلوگرام دورىغا ئالتە لىتىر سۇ قويۇپ 24 سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن تۆت لىتىر ئەرەق ئېلىش لازىم.
3. بىر قىسىم قاتتىق دورىلاردىن ئەرەق ئېلىشتىن ئاۋۋال

قايناق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا دورىلارنىڭ تەمىنى بىرقەدەر تولۇق ئېلىۋېلىشقا كاپالەتلىك قىلىغىلى بولىدۇ.

4. ئەرەق چىقىرىشتا ئوت كۈچىنى تەكشى كونترول قىلىپ دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى تولۇق ئېلىشنى قولغا كەلتۈرۈش لازىم. ئوت كۈچى تەكشى بولماي، دورا كۆيۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

5. دورا رەڭگىنىڭ سۈزۈك ۋە ياخشى چىقىشىنى قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

6. ئەرەق قازانلىرى تەلەپكە لايىق بولۇشى، ئۈسكۈنىلەر-نىڭ تازىلىقى ئۆلچەمگە يەتكەن بولۇشى كېرەك. تامچىلاپ چۈشكەن دورىنىڭ تېمىپ چۈشۈش سۈرئىتى بىر خىل بولۇشى لازىم.

7. ئەرەق تەييارلىنغاندا نۇسخا تەركىبىدىكى گۈل - چېپى-

چەك، يوپۇرماق، ئۇرۇق قاتارلىق دورىلارنى سوقماسلىق، غول - يىلتىز ۋە ياغاچ تۈرىدىكى دورىلارنى چالراق سوقۇۋېتىش كېرەك.

8. ئەرەق دورىلاردا ئەسلىي خام ئەشيا قىلىنغان دورىنىڭ تەمى ۋە پۇرىقى بولۇشى كېرەك.

9. ئەرەق دورىلارنىڭ ئۈنۈمىنى ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن ئۇلارنى ئەينەك شېشە، چىنە قاچىلارغا ياكى كوزىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا قاچىلاپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ ساقلىنىشى كېرەك.

ئەرەقى گۈل

[تەركىبى] قىزىلگۈل 1 كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.
 [ياساش ئۇسۇلى] قىزىلگۈلنى پاكىز تازىلاپ، ئەرەق قازىنىغا چىلاپ، 24 سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ سوۋۇتۇپ، تېمىتىش ئارقىلىق 25 لىتىر ئەرەق تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قىزىتما قايتۇرۇش، تىنچلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان قىزىتما، ئۈسسۈزلۈك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرەقى يالپۇز

[تەركىبى] يالپۇز 1 كىلوگرام، سۇ 6 كىلوگرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئەرەقى گۈل بىلەن ئوخشاش.
 [شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، مېڭە، يۈرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۆت ياللىغى، ئۆت تاش كېسەللىكى، مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، گال ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى پىننە

[تەركىبى] پىننە 1 كىلوگرام، سۇ 6 كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى گۈل بىلەن ئوخشاش.
[شېپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى مۇقەۋۋى

[تەركىبى] سەۋزە ئۇرۇقى، جۇۋىنە 500 گرامدىن، پىياز ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 120 گرامدىن، خولىنجان، پىلىپىل، زەنجىۋىل، سۈمبۈل، زىراۋەندە، ئاچچىقتاۋۇز، سازەج

ھىندى، چىلاپا، سازەج ھىندى ئۇرۇقى، يېسىۋىلەك ئۇرۇقى، ئاقىرقەرھە 10 گرامدىن، زەرچىۋە، پارپا 3 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، ئەنەبەر 1 گرام، سۇ 6 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنىڭ چالا سوقىدىغانلىرىنى چا- لا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئەرەق قازىنىغا سېلىپ چىلاپ، بىر سوتكىدىن كېيىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ ئەرەق تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش؛ كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش؛ تەرەتنى بوشتىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك، باھ، كۆز ۋە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى؛ ئومۇمەن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرەق دىنار

[تەركىبى] كاسىنە ئۇرۇقى، تازىلانغان قىزىلگۈل 300 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى پوستى 600 گرام، نېلۇپەر گۈلى، گاۋزىبان 150 گرامدىن، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان زىخ 15 گرام،

ئەفتمۇن 420 گرام، سۇ 7000 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا چىلاپ
ئەرەق قازىنىغا سېلىپ بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ، ئاندىن قاينىتىپ
پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدە
نى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، يۈرەك
ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي قان
ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، جىگەر ياللۇغى،
جىگەر قېتىش، جىگەر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق، كۆكرەك
پەردە ياللۇغى، يۈرەك كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

I ئەرقى ئەۋرىشىم

[تەركىبى] ماكلانغان پىلە بىر كىلوگرام، سۇ 6 لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] پىلەنى سۇغا چىلاپ، ئەرەق قازىنىغا
سېلىپ قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق
2.5 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ئۇيقۇ

كەلتۈرۈش، قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيلىتىش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك رىتمسىزلىقى، يۇقىرى قان بېسىمى، قان تومۇر قېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~50 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى ئەۋرىشىم II

[تەركىبى] پىلە 500 گرام، بېدىمىشكى، ئاق سەندەل 250 گرامدىن، گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيا 700 گرامدىن، پىلە-پىل 550 گرام، سۇمبۇل 400 گرام، ئالما 3000 گرام، سۇ 4.5 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سۇغا چىلاپ، ئەرق قازىدىغانغا سېلىپ 24 سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق 2 لىتىر ئەرق ئېلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىق، يۈرەك چالغىغىراش، قان -

تومۇرلاردا توسۇلۇش پەيدا بولۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىندۇ.

ئەرقى كاسىنە مۇرەككەپ

[تەركىبى] كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ماكلانغان پىلە 120 گرامدىن، ئاسارۇن، گاۋزىبان، دارچىن، بېدىمىشكى 80 گرامدىن، نېلۇپەر، ئوغرىتىكەن 60 گرامدىن، سۇ 5 لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سۇغا چىلاپ، ئەرەق قازىدىغىغا سېلىپ 24 سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق 2.5 لىتىر ئەرەق ئېلىندۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش، ئۆت ياللۇغى، سېرىقلىق چۈشۈش، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىندۇ.

ئەرەقى لاجىندانە

[تەركىبى] لاجىندانە 500 گرام، شۇ 3 لىتىر.
 [ياساش ئۇسۇلى] لاجىندانىنى پاكىز تازىلاپ ئەرەق قا-
 زىنىغا چىلاپ، بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇ-
 رۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق 1.5 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] خۇشلۇق كەلتۈرۈش، مېڭە، يۈرەك ۋە
 ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك چالاڭغىد-
 راش، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
 تىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

ئەرەقى تۇرۇپ

[تەركىبى] كۆك تۇرۇپ بىر كىلوگرام، شۇ 6 لىتىر.
 [ياساش ئۇسۇلى] كۆك تۇرۇپنى پاكىز تازىلاپ، توغ-
 راپ، ئەرەق قازىنىغا چىلاپ، بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن
 قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، تېمىتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق 2.5 لىتىر

ئەرەق ئېلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يەل ھەيدەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۈم-شىتتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىگەر ياللۇغى، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرەقى سەندەل مۇرەككەپ I

[تەركىبى] ئاق سەندەل، بادىرىنجى بۇيا، بېدىمىشكى، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، نېلۇپەر 100 گرامدىن، سۇ 5 لىتىر.

[يېتىلىش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەق قازىدىغانغا چىلاپ بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق ئىككى لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى قان بېسىمى، قان تومۇر قېتىش، ئۇيغۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، يۈ-

رەك چالاڭغىراش، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلارغا ئىشەلتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىندۇ.

ئەرەق سەندەل مۇرەككەپ II

[تەركىبى] ئاق سەندەل 600 گرام، بادىرەنجى بۇيا 700 گرام، گاۋزىبان گۈلى، بېدىمىشكى 500 گرامدىن، پىلە 1500 گرام، سۇمبۇل 400 گرام، ئالما 800 گرام، گاۋزىبان 250 گرام، سۇ 7.5 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق سەندەلنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئەرەق قازىنىغا چىلاپ 24 سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ، تېمىتىش ئارقىلىق 3 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تومۇرنى كېڭەيتىپ توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى قان بېسىمى، مېڭە ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى، قان تومۇر تۈسۈلۈش، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىندۇ.

ئەرقى ئۈجمە

[تەركىبى] قارا ئۈجمە قېقى، ئوغرىتىكەن 320 گرام-
دىن، ئېگىر 160 گرام، دارچىن، زەنجۋىل، جۇۋىنە، ئارپىبە-
دىيان 60 گرامدىن، سۇ 6 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەرق قازىنىغا چىلاپ بىر
سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ، پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ،
تېمىتىش ئارقىلىق 2.5 لىتىر ئەرق ئېلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەش،
قان تولۇقلاپ، بەدەننى سەمىرتىش؛ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلى-
قى، ئۈچەي خىزمىتى ياخشى بولماسلىق، قان ئازلىق، ئومۇمىي
بەدەن ئاجىزلىق، قەۋزىيەت، ئورۇقلۇق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

ئەرقى زەپەر

[تەركىبى] زەپەر 50 گرام، سۇ 5 لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى ئەرق قازىنىغا چىلاپ قاينىدۇ.

تىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق ئىككى ئىنچىكە ئەرەق ئېلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] خۇشلۇق كەلتۈرۈش، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك رىتىمىسىزلىقى، مېڭە، يۈرەك ۋە ئاشقازان ۋە باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك، تال، جىگەر ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى مائۇللەھمى

[تەركىبى] ئاسارۇن 160 گرام، دارچىن، ئاق بەھمەن، پىننە، جۇۋىنە، قاقىلە، ئاق سەندەل، قىزىل بەھمەن 60 گرامدىن، بادىرەنجى بۇيا، مەرزەنجۇش 250 گرامدىن، زەنجۋىل، ئۈستقۇددۇس، گۈلدارچىن 120 گرامدىن، قوي گۆشى 12 كىلوگرام، ئامىلە، بەسباسە، قەلەمپۇر، گۈل گاۋزىبان، لاچىندا، نە، سۆڭلەپ، سۈمبۈل، شاقاقۇل، گاۋزىبان، بوزۇغا، قىزىل گۈل 100 گرامدىن، ئۈزۈم 5 كىلوگرام، توخۇ گۆشى 3 كىلوگرام، ئۇلار گۆشى 3 كىلوگرام، كەپتەر گۆشى 4 كىلوگرام،

سۇ 15 لىتىر، ئاق قۇشقاچ گۆشى بىر كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] گۆشلەرنى چالا پىشۇرۇپ، باشقا دو-
رلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەق قازىنىغا چىلاپ 24 سائەت تۇرغۇ-
زۇپ ئاندىن كېيىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش
ئۇسۇلى ئارقىلىق ئەرەق ئېلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان
تولۇقلاش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلى-
قى، كەم قانلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، جىنسىي
ئاجىزلىق، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلۇق قاتارلىق.
لارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىد-
نىدۇ.

ئەرقى تۇخۇمى قىمىقۇ

[تەركىبى] پاقىيويۇرمىقى ئۇرۇقى 700 گرام، يۇمىغا-
ق سۈت ئۇرۇقى 100 گرام، زىخ 200 گرام، سۇ 8 لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئەرەق قازىنىغا چىلاپ بىر
سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تې-
مىتىش ئارقىلىق 3 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قىزىتما چۈشۈرۈش، ئۇسسۇزلۇق پە-

سەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قان توختىتىش
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقلىقتىن بولغان
 ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خەتە
 لىتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، ئۈچەي كېزىكى،
 كۆپ تەرلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم
 تىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.
 نىدۇ.

مائۇلتۇسۇللار

مائۇلتۇسۇللار — بىر ياكى بىر قانچە خىل يىلتىز دورىلار-نى چالا سوقۇپ، سۇ (ياكى قايناق سۇ) غا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، پىسەپلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ، دورىلىق قىسمىغا قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

مائۇلتۇسۇللارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

مائۇلتۇسۇللار سۇيۇق دورا ياسالمىسى بولغاچقا، سۇيۇق دورىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1. مائۇلتۇسۇللارنى كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ھالدا تەڭشەپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
2. مائۇلتۇسۇللارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى تېز، ئۈنۈمى كۆرۈنەر-لىك.

3. مائۇلتۇسۇللارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ھەم قۇلاي-لىق بولۇپ، ئادەتتىكى شارائىتلاردا مۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ، ئالاھىدە ئۈسكۈنە تەلەپ قىلمايدۇ.

مائۇلتۇسۇللارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان نۇقتى-

لار:

1. نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلار ئاساسلىقى يىلتىز تۈرىدىكى دورىلار بولۇپ، ئىشلىتىشتىن بۇرۇن چالا سوقۇۋېتىپ ئىشلىتىش لازىم.

2. مائۇلئۇسۇللارنى قۇم قازان، فارفۇر قاچىلار، قەلەينى، گەن مىس قازان، سىرلىق قاچا، داتلاشماس مېتال قازان قاتارلىقلاردا قاينىتىش كېرەك، تۆمۈر قازاننى قەتئىي ئىشلەتمەسلىك لازىم، چۈنكى ئۆسۈملۈك دورىلار تەركىبىدىكى تاننىن ماددىسى تۆمۈر بىلەن ئۇچراشقان ھامان دورا رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ، دورىنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.
3. مائۇلئۇسۇللارنى تەييارلاشتا دورىلارنى قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئىمكانقەدەر قىزىقراق ۋاقىتتا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىشلىتىش لازىم.

مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ

[تەركىبى] بەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، بىخ كەبىر، كاسىنە يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، بىخ سۇس، رە-ۋەن، جىنتىيانا، زەنجىۋىل، پىلىپىل، زورۇمباد، كاۋاۋىچىن 15 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، كا-سىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، جۇۋىننە، زىرە، قارىمۇچ، دارچىن، قېلىن دارچىن، ئەنجۈر، گۈلدارچىن، تاشاڭ 10 گرامدىن، سۈرۈنجان، بوزىدان، ماھى زەھەرەج، قەنتەرىيۇن، ئىزخىر، سۈمبۇل، ئادراسمان، ئاق قىچا، تۇرپۇت، غارىقون، شەھمەنزەل، قىزىل گۈل، گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيا 8 گرامدىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە 15 گرامدىن، تەرەنجىبىن 250 گرام، سانا 30 گرام، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەن، سانا، تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، رەۋەن، سانا، تەرەنجىبىنلەرنى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ ئېلىندىغان سۈيىنى قوشۇپ، قەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرى تەبىئىي سەۋدا خىلىتى ۋە غەيرى تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، سەپرا خىلىتىنى تەڭشەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز كەلمەسلىك، بۆرەك ئورۇقلاش، قەۋزىيەت، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇنسا، باش ئاغرىقى، يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل مۇنزىچ

[تەركىبى] كاسنە يىلتىزى 60 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرام، ئەپتىمۇن ئۇرۇقى 20 گرام، چىلان، سەرپىستان 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 700 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىد.

نىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I مائۇلئۇسۇل

[تەركىبى] كەرەپشە يىلتىزى پوستى، ئارپىبەدىيان يىلىتىزى پوستى 40 گرامدىن، ئىزخىر يىلتىزى، بىخ كەبىر پوستى 20 گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن، زەپەر 2 گرام، سىركە 200 گرام، ھەسەل 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئايرىم سالاپە قىلىنغان زەپەرنى قوشۇپ، ئاخىرىدا سىركەنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، جىگەر ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر قېتىش، جىگەر ئىششىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، تال ئاجىزلىقى قاتارلىقلار.

غا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 20~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II ماۋلۇسۇل

[تەركىبى] ئارپىبەدىيان يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى 15 گرامدىن، يالپۇز 10 گرام، ئۇزۇن پىلىپىل، ئىزخىر، مەستەكى، رۇم بەدىيان 5 گرامدىن، بادام مېيى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 20~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III ماۋلۇسۇل

[تەركىبى] كەرەپشە يىلتىزى پوستى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى 20 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان،

جوۋىنە، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن، سۇمبۇل، ئىزخىر، قىزىل-
گۈل 7 گرامدىن، قەنت 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىل-
لىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ،
ئاندىن قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەي-
دەش، جىگەر ۋە تال ئىششىقنى تارقىتىش ۋە جىگەر ۋە تال
خىزمىتىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئىششىقى،
تال ئىششىقى، سۇلۇق ئىششىق، سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئا-
جىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا
30~50 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

IV مائۇلئۇسۇل

[تەركىبى] ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈم، چىلان
30 گرامدىن، ئەنجۈر مونكى 15 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى 10
گرام، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى
7 گرامدىن، رۇم بادىيان 5 گرام، بادام يېغى 5 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللى-
لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ،
ئاندىن بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر، تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە تال توسۇ-لۇش، سۇلۇق ئىششىق، جىگەر ئىششىقى، تال ئىششىقى قاتار-لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلىئۇسۇل V

[تەركىبى] كەرەپشە يىلتىزى پوستى، ئارپىبەدىيان يىل-تىزى پوستى 20 گرامدىن، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، سۆرۈنجان مىسىرى، بوزىدان، مىلتىق دورىسى، شەھمەنزەل 10 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلارنى سۈزۈۋېتىپ تەي-يارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئې-چىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، مۇ-پاسىل، نوقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

VI مائۇلئۇسۇل

[تەركىبى] كاسنە يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى 20 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئىزخىر مەككى، ئارپىبەدىيان ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇ-قى 10 گرامدىن، رۇم بەدىيان، جۇۋنە، سۇمبۇل، قىزىلگۈل بەش گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىل-لىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈ-ۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەي-دەش، ئىششىق تارقىتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر قېتىش، جىگەر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلار-غا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

VII مائۇلئۇسۇل

[تەركىبى] ئاچچىق ئانار دەرىخى پوستى 15 گرام، ئاچ-چىق ئانار يىلتىزى پوستى 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەدە قۇرت ئۆلتۈرۈش ۋە چۈشۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەدە قۇرت كېسەلىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I مائۇلئۇسۇل كەبىر

[تەركىبى] ئىزخىر مەككى بەش گرام، گاۋزبان ھىندى، كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، قىزىلگۈل، ئاسارون، سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرامدىن، ئەفتمۇن، ئېگىر، پىننە، رۇم بەدىيان، قىزىل چوپچىن، زەنجىۋىل 10 گرامدىن، رەۋەن 6 گرام، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىمىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سالاپە قىلغان رەۋەننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېلىش.

چىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۇلۇق ئىششىق، ھەرخىل تىپتىكى بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلتۇسۇل كەبىر II

[تەركىبى] كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، بىخ كەبىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، تاتلىق قۇستە، ئوردان، ئىز-خىر مەككى 6 گرامدىن، شۇمشا، سايكە ئۈزۈم، ئەنجۈر مۈنكى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈم بىلەن ئەنجۈر مۈنكىنى ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىدە تىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، جىگەرنىڭ توسال-غۇلىرىنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر قېتىش، جىگەر ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل مۇسەككىن

[تەركىبى] كەرەپشە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى 30 گرامدىن، بىخ كەبىر، شەھمەنزەل، قەنتەرىيۇن، شەترەنجى ھىندى، جۇۋىنا، رۇم بەدىيان، بوزىدان، سۆرۈنجان، ماھىزەھرەج 15 گرامدىن، ئابدىمىلىك يېغى 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى]

[شىپالىق رولى] پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىرقۇننىسا، مۇپا-سىل، نۇقرەس، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل ھار

[تەركىبى] بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، كاسىنە يىلتىزى پوستى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30 گرام-دىن، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، جۇۋىنە، زىرە 15 گرامدىن، ئەنجۈر، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 60 گرامدىن، قەنت 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىلىگرام
مىلىتىر سۇغا چىلاپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالدۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرى:-

نى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى ۋە غەيرىي
تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋ-
ۋەتلەش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان
ۋە يەلدىن بولغان ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىد-
لىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا
15~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل بارىد

[تەركىبى] چىلان، سەرپىستان 30 گرامدىن، كاسىنە
يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كاسىنە ئۇرۇقى،
ئارپىبەدىيان 15 گرامدىن، سۆرۈنجان 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللى-
مىتىر سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالدۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى
سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق
پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل تىپتىكى بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلتۇسۇل نوقرەس

[تەركىبى] كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى پوستى 30 گرامدىن، بىخ كەبىر پوستى، ئاچچىقتاۋۇز پوستى، قەنتەرد-يۇن، شەترەنجى ھىندى، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، بەھمەن، سۆ-رۇنجان، ماھى زەھرىچ 15 گرامدىن، ئابدىمىلىك يېغى 15 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا ئابدىمىلىك يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇ-لارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، مۇ-پاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل مۇپاسىل

[تەركىبى] بىخ كەبىر، كەرەپشە يىلتىزى پوستى، بەددىيان يىلتىزى پوستى 30 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنا، سۆرۈنجان، بوزىدان، ماھى زەھرەج، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەھمەنزەل، شەترەنجى ھىندى، قەنتەرىيۇن 15 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىمىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئابدىمىلىك يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرى، پالەچ، لەقۇا، ئىرقۇننىسا، رېماتىزم قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل بۇزۇرى

[تەركىبى] بەدىيان يىلتىزى 15 گرام، كەرەپشە يىلتىزى، كاسنە يىلتىزى، بىخ كەبىر، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15

گرامدىن، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تەر-
خەمەك ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن ئۇرۇقى، جۇۋىنە، زىرە، شۇمشا 6
گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، سۆرۈنجان، ماھى زەھرەج،
قەنتەرىيۇن، ئادراسمان، بوزىدان، تۇربۇت، غارىقۇن، ئاچچىق-
تاۋۇز 5 گرامدىن، ئىزخىر، سۇمبۇل، ھەببى بىلسان، ئۇدىل-
سان، قېلىن دارچىن، دارچىن 3 گرامدىن، قەنت 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق
مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، ئۈچتىن ئىككى قىسمى قالدۇغۇچە قاينى-
تىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ
تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقى-
تىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ياللۇغى،
ھەرخىل تىپتىكى سۇلۇق ئىششىقلار، بوغۇم ئاغرىقى، پالەچ،
لەقۋا، باش ئاغرىقى، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا
30~50 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ دورىلار

سۇفۇپ (تالقان) دورىلار — بىر ياكى بىرنەچچە خىل دورا ئەشيانى ئېزىپ (يۇمشاق سوقۇپ) تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان پاراشوكسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت. سۇفۇپ دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. سۇفۇپ دورىلار ھەب، قۇرس دورىلارغا قارىغاندا ئۈنۈمى تېز بولىدۇ. بولۇپمۇ سىرتقى جاراھەتلىنىش خاراكتىرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلەتكەندە بۇ خىل ئالاھىدىلىكى گەۋدىلىك بولىدۇ.

2. سۇفۇپ دورىلار كىچىك بالىلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ئەپلىك، بولۇپمۇ ھەب، قۇرس دورىلارنى ئىشلىتىش بىر قەدەر ئەپسىز بولغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن دورىلارنى سۇفۇپ ياكى سالما شەكلىدە تەييارلاپ ئىشلەتسە ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

3. سۇفۇپ دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ھەم قۇلايلىق. ئادەتتىكى شارائىت ئاستىدىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يەنى بىرەر ھاۋانچا ياكى ئادەتتىكى ئېزىش ماشىنىسى بولسا تالقان تەييارلىغىلى بولىدۇ.

4. سۇفۇپ دورىلارنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى تىزگىنلىغىلى بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا ھەم ئېھتىياجىغا ئاساسەن مىقدارنى كۆپەيتكىلى ۋە ئازايتقىلى بولىدۇ.

5. سۇفۇپ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇپ، مەلۇم ۋاقىت ساقلىغىلى بولىدۇ. سۈپەتلىك تەييارلاپ ياخشى

ساقلانغان تالقان 3~6 ئايغىچە ئۈنۈمنى ساقلايدۇ.

6. سۇفۇپ دورىلارنى قاچىلاش، يۆتكەش، ئېلىپ يۈرۈش ۋە ئىشلىتىش ئەپلىك.

سۇفۇپ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. سۇفۇپ دورىلارنىڭ يۇمشاق - قاتتىقلىق دەرىجىسى

ئىشلىتىش تەلپىگە ئۇيغۇن بولۇشى، نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلار تەكشى ئېزىلىپ يۇمشاق تالقانلىنىشى كېرەك.

ئادەتتە كېسەلنى داۋالاش ئېھتىياجىنىڭ ھەمدە دورا ماتېرىيالىلارنىڭ خاراكتېرى ۋە دورىلىق قۇرۇلمىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن دورىلار تالقانلىنىدۇ. ئېغىزدىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدىغان سۇفۇپلارنىڭ تالقىنى 80~100 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن بولۇشى كېرەك. ھەزىم يولى يارا كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدىغان سۇفۇپلارنىڭ تالقانلىرى 120 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈشى كېرەك. بالىلارغا ۋە سىرتقى جاراھەتلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان سۇفۇپلارنىڭ تالقىنى 120 كۆزلۈكتىن يۇقىرى بولغان ئەلگەكلەردىن ئۆتكۈزۈلۈشى كېرەك. كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان سۇفۇپ ياسالماستىن تالقانلىرى 200 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن بولۇش كېرەك.

2. سۇفۇپ ياسالمىسى قۇرۇق، يۇمشاق ۋە دورىلار بىر - بىرى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇشى، ياسالمىنىڭ رەڭ - يېرىمى بىر خىل بولۇشى كېرەك. دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇش ياخشى بولمىسا دورىنىڭ داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە رەڭگىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

3. سۇفۇپ دورىلارنىڭ قاچىلىنىش مىقدارى ئۆلچەمگە ئۇيىدۇ.

غۇن بولۇشى كېرەك.

4. سۇفۇپ دورىلار تەييارلىنىپ بولغاندىن كېيىن بەلگىلەندى.

كەن تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

سوفۇپى ئىرقۇنىمىسا

[تەركىبى] سۆرۈنجان 20 گرام، شەترەنجى ھىندى 10 گرام، سانا 25 گرام، زەپەر 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، پەي - مۇسكۇلنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوفۇپى گىل ئەرمىنى

[تەركىبى] گىل ئەرمىنى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 15

گرامدىن، تاباشىر، كەھرىۋا 10 گرامدىن، كاپۇر 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەي-

يارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش،
تولغاق، قانلىق ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
5~10 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوفۇپى مۇسەككىن قەي

[تەركىبى] زىخ، ئانار ئۇرۇقى، پىننە ئۇرۇقى، قىزىل-
گۈل، تاباشىر، ئۇدخام 15 گرامدىن، سۇماق 12 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئې-
چىش، يەل تارقىتىش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلى-
قى، قۇسۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
5~10 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئانار ياكى ئالما سۈيى بىلەن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوفۇپى ئەفتىمۇن

[تەركىبى] ئەفتىمۇن، ئۈستقۇددۇس، گاۋزىبان، بىس-
تىپايەج، ھېلىلە كابىلى، قارا ھېلىلە 10 گرامدىن، نەمەك
ھىندى 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مالپخۇلىيا، جۈن، سەرئى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئۆشبە

[تەركىبى] مامىرانچىنى، ئۆشبە، چۆپچىن 48 گرامدىن، ئاق كۈنجۈت 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىچشققا، بەدەن تەمرەتكىسى، تەڭگە تەمرەتكە شۇنىڭدەك شەلۋەرەش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوفۇپى ھېلىلە

[تەركىبى] لاجۇۋەرد، يۇيۇلغان ئەرمەن تېشى 10 گرام-
دىن، قارا ھېلىلە، ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، بەلىلە 15 گرام-
دىن، ئەفتىمۇن، بىستىپايەج، گۈلبىنەپشە، شاھتەررە ئۇرۇقى
20 گرامدىن، بالەنگو ئۇرۇقى 10 گرام، شېكەر 350 گرام،
بادام مېيى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەي-
يارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈ-
رۈش، قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، غىدىقلىنىشنى پەسەي-
تىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مالپخۇلىيا، جۈ-
نۇن، قىچىشقا، ئەمرەتكە، جۇزام قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زەمچە مۇرەككەپ

[تەركىبى] كۆيدۈرۈلگەن زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن كۆك-
تاش 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەي-

يارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك يولىنى تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۆزەنەك، سۈيدۈك يولى جاراھىتى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~7 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[ئەسكەرتىش] سىرتىدىن يۇيۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن كۈندە 6~5 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، تاناسىل ئەزا يۇيۇلىدۇ ھەمدە سۈيدۈك يولىغا ماڭدۇرۇپ يۇيۇلىدۇ.

سۇفۇپى ھىرقەتۈلبەۋىل

[تەركىبى] قوغۇن مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، نىشاستە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، كەتدرا، گىل ئەرمىنى 15 گرامدىن، رەۋەن 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھەتلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك يولىنى تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۆزەنەك، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كاسىنە ئۇرۇقى

[تەركىبى] تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەفتمۇن ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 5 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك، كاپۇر 2 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلارنى قورۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھارارەت پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يال-لۇغى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى بۇزۇرى

[تەركىبى] تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، سې-مىزئوت ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇببىسۇس 10 گرامدىن، مەستكى، ئەپسەنتىن، رەۋەن

5 گرامدىن، يۇيۇلغان لوك 2 گرام، زەپەر، كاپۇر 1 گرام-
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يال-
لۇغى، جىگەر ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تۇخۇمى خىرىپە

[تەركىبى] تەرخەمەك مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى،
سېمىزئوت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، نىشاستە، كەتىرا، رۇب-
بىسۇس 10 گرامدىن، بەزرۈلبەنجى 6 گرام، قەنت 80 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش،
ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يال-
لۇغى، سۈيدۈك يول جاراھىتى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I سۇفۇپى سۇئال

[تەركىبى] نىشاستە، بادام مېغىزى 100 گرامدىن، شې-
كەر 1500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ،
پوستىنى ئاجرىتىپ، قۇرۇتۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە
سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، كا-
ناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II سۇفۇپى سۇئال

[تەركىبى] بادام مېغىزى، زىغىر، نىشاستە، خەشخاش
ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، شۇمىشا ئۇرۇقى، چىگىت مېغى-
زى 40 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، رۇبىسسۇس 10
گرامدىن، شېكەر 750 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەرەب يېلىمىنى سالاھەت قىلىپ، بادام
مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى ئاجرىتىپ قۇرۇتۇپ،

باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئالدىنقى قان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، كا-
 ناي ياللۇغى قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مەرۋايىت

[تەركىبى] مەرۋايىت، مارجان، ياقۇت، كۈمۈش ۋە-
 رەق، ئالتۇن ۋە رەق 5 دانىدىن، لاجۋەرد، مورمەككى، گىل
 ئەرمىنى، پىلە 10 گرامدىن، ھېلىلە كابىلى، گاۋزىبان 30
 گرامدىن، بادرنەجى بۇيا، دۈرۈنجى ئەقرەبى، رەيھان ئۇرۇقى،
 ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، مەستىكى 15 گرامدىن.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ
 تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇش-
 لۇق كەلتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى،
 يۈرەك چالاڭغىراش، مالبخۇلىيا، جۈنۈن قاتارلىقلارغا ئىشلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىرقى بادىرىنجى بۇيا ياكى ئىرقى گاۋزبان بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى نىسيان

[تەركىبى] بادىرىنجى بۇيا، گاۋزبان، پىلىپىل، دار-چىن، كۈندۈر 5 گرامدىن، كاكنەچ، مەستىكى 15 گرامدىن، شېكەر 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭىنى تازىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەت-لەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۈنتۇغاقلىق، نېرۋا ئاجىزلىق ھەمدە ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىك-لەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئۇد بىلسان

[تەركىبى] ئۇدبىلسان، ئانار پوستى، موزا، مەستىكى، بەللۇت، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، يۇيۇلغان لوک 10 گرامدىن،

زەنجىۋىل، كۈندۈر 5 گرامدىن، قەنت 160 گرام،
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تو-
 سالغۇلارنى ئېچىش،

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ۋە جىگەر
 ئاجىزلىقى، جىگەر توسۇلۇش، جىگەر يىگەش قاتارلىقلارغا ئىش-
 لىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زىخ

[تەركىبى] قىزىلگۈل 10 گرام، زىخ، يۇيۇلغان لوك،
 ئوردان، تاباشىر، ئاق سەندەل، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، رە-
 ۋەن، قىيمىقۇ 5 گرامدىن، زەپەر 1 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھەت-
 لىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تالقان
 تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، ھارارەت پەسەي-
 تىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش،

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى
 ھەمدە جىگەر ھارارىتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كەرەپشە

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدە-
يان، ئاسارۇن، قۇستە، رەۋەن، زىرە 10 گرامدىن، سەئىدى
كۇفى 5 گرام، سانا 3 گرام، ئەنەبەر 1 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەنەبەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، زىرە-
نى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ
سوقۇپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش،
توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى يۇمشى-
تىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلى-
قى، سۇلۇق ئىششىق، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىد-
لىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى نەمەك ھىندى

[تەركىبى] نەمەك ھىندى 50 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى،
تاغ پىننىسى، قارمۇچ، زەنجىۋىل 30 گرامدىن، سۇمبۇل،

جۇۋىنە 15 گرامدىن، ئاقمۇچ 35 گرام، نۆشۈدۈر 5 گرام،
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش،
ئىشتىھانى ئېچىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ۋە جىگەر
ئاجىزلىقى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مەستىكى

[تەركىبى] مەستىكى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن 15 گرام--
دىن، ئۇد ھىندى، ئۇدخام 60 گرامدىن، ئامىلە ئۇسارىسى 10
گرام، ئىپار 30 گرام، شېكەر 350 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئىپارنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش
ۋە قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاش-
قازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلى-
تىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سەنگىدانە مۇرغ

[تەركىبى] توخۇ تاشلىقى پوستى 15 گرام، ئۇدخام، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، نىشاستە، ئانار گۈلى، مەستىكى، سەد-غى ئەرەبى، زىرە، تاباشىر، لاچىندانە، پىستە پوستى 5 گرام-دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سەمغى ئەرەبى، مەستىكىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ ئېزىپ تالقانلاپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 5~3 گرام-دىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى نەمەك سۇلايمانى

[تەركىبى] تاشتۇزى 80 گرام، نەمەك ھىندى، نەمەك سۇلايمانى 45 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 60 گرام، قارىمۇچ،

ئاقمۇچ، ئىزخىر 35 گرامدىن، ئەفتمۇن، ھىك، سۇمبۇل، زىرە 20 گرامدىن، دارچىن، ياۋا زىرە، ئوغرىتىمكىن، زاراڭخۇرا، زەنجىۋىل، رۇم بەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، نۆشۈدۈر 7 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئې-چىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قىزىتىش، قاننى جانلاندۇ-رۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، زەھەر قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاش-قازان ئاجىزلىقى، بوغۇم ئاغرىقى، ئۈنۈتقاقلق، پەرس، بە-ھەق، باھ ئاجىزلىق، مەنى تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتى-لىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 5~10 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كۈنجۈت

[تەركىبى] كۈنجۈت، قارا زىرە، زەنجىۋىل 30 گرام-دىن، پىلىپىل، قارىمۇچ 15 گرامدىن، لاچىندانە، قاقىلە، دار-چىن 10 گرامدىن، قەنت 270 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان

تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەش، ماددىلارنى قويۇل-
دۇرۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىقى،
مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىش-
لىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 5~10 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئاكىلە

[تەركىبى] ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 20 گرامدىن،
ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت يوپۇرمىقى 10 گرام-
دىن، كاپۇر ئىككى گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ
تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قان توخ-
تىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، بەتبۇي پۇراقنى يوقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] گۆشخور چاقا،
چىش مىلىكى يىرىڭلىق چاقىسى، چىش مىلىكى قاناش قاتارلىق-
لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 5~6 قېتىم، ھەر قې-
تىمدا مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

سۇفۇپى زىراۋەندە

[تەركىبى] يۇمىلاق زىراۋەندە، نامازشام گۈلى يوپۇرمىقى، كۈندۈر، سەئدى كۇفى، ئانارگۈلى، سەۋسەن يىلتىزى، پىرسىياۋشان، موزا 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چىش مىلىكى ئاق-مىسى، چىش مىلىكى قاناش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

سۇفۇپى سۇنۇن

[تەركىبى] قىزىلگۈل 100 گرام، ئانار پوستى 50 گرام، ئاقىرقەرھە، بىخ مارجان، زوررۇنبا 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يىرىك يوقىتىش، قان توختىتىش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، چىش مىلىكىنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چىش مىلىكى يى-

رىڭلىق چاقىسى، چىش مىلىكى قاناش، چىش مىلىكى بوشاش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

I تىل ئېغىرلىقى سۇفۇپى

[تەركىبى] پىلىپىل، قىچا، ئاقىرقەرھا، ياۋا پىننە، تەنكار 10 گرامدىن، نۆشۈدۈر 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قورۇش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تىل ئېغىرلىقى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، چىش مىلىكى يىرىڭلىق چاقىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

II تىل ئېغىرلىقى سۇفۇپى

[تەركىبى] پىلىپىل، قارىمۇچ، قىچا، بۆرە ئەرمىنى، سىيادان 40 گرامدىن، ئاشتۇزى 15 گرام، نۆشۈدۈر ئۈچ گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ

تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، چىش مىلىكىنى چىگىتىش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تىل ئېغىرلىقى، لەقۇا، چىش مىلىكى بوشاش، چىش كاۋاكلىشىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ ياكى يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا سېپىلىدۇ.

چىش ئاغرىقى سۇفۇپى

[تەركىبى] يۇلغۇن مېۋىسى 100 گرام، كاۋاۋىچىن 50 گرام، يالپۇز جەۋھىرى 30 گرام، ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر 25 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، چىگىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، چىش كاۋاكلىشىپ قېلىش، چىش مىلىكى بوشاش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن

مۇۋاپىق مىقداردا چىش تۈۋىگە سېپىلىدۇ ياكى چىش كاۋاكلىشىپ قالغان ئورۇنغا سېلىنىدۇ.

سۇفۇپى زەمچە

[تەركىبى] زەمچە، مورمەككى، موزا، يۇلغۇن مېۋىسى، ئامىلە، ھېلىلە ئۈكچىسى، نىشاستە، قىزىلگۈل، ئاچچىق ئانار پوستى 10 گرامدىن، تۇتيا 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەمچىنى كۆيدۈرۈپ سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چىش مىلىكىنى چىڭىتىش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش، قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چىش مىلىكى بو-شاش، چىش مىلىكى قاناش، چىش كاۋاكلىشىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

سۇفۇپى سۆرۈنجان ھار

[تەركىبى] سۆرۈنجان 40 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، بادام مېغىزى 15 گرامدىن، تۇربۇت 20 گرام، سانا 25 گرام، سوقمۇنىيا 45 گرام، زەپەر 2 گرام، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزىنى قايناق سوغا چىلاپ، پوستىنى ئاقلاپ قۇرۇتۇپ ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوغا قۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، پەي - مۇس - كۇللارنى چىگىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، نۇقرەس، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كۆكنار گۈلى

[تەركىبى] كۆكنار گۈلى، سەمغى ئەرەبى، گىل مەختۇم 3 گرامدىن، زىخ، قىزىلگۈل، سۇماق، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، تاباشىر 6 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سەمغى ئەرەبى بىلەن تاباشىرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوغا قۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما پەسەيتىش، قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش، قانلىق ئىچى سۈرۈش، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى

[تەركىبى] يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 200 گرام، ھېلىكە كا-بىلى پوستى، قارا ھېلىكە، سېرىق ھېلىكە، ئامىلە، بەلىلە پوستى 40 گرامدىن، بادام مېغىزى 100 گرام، شېكەر 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قۇلاق ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 5~10 گرام ئىشلىتىلىدۇ.

سۇفۇپى دىق

[تەركىبى] قىزىلگۈل، تاباشىر، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇ-قى، زىخ ئۇسارسى 15 گرامدىن، گىل ئەرمىنى، سىركىگە

چىلانغان يۇمغاقسۇت، سەمخى ئەرەبى 10 گرامدىن، ئانار كۆلى، مۇقەل 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سەمخى ئەرەبى بىلەن مۇقەلنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] قىزىتما پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تۇتۇشۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جۈدە تىكۈچى قىزىت-ما، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە ياللۇغى، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I سۇفۇپى قابىز

[تەركىبى] ئانار ئۇرۇقى، نىشاستە، پىستە پوستى 80 گرامدىن، كۆكنار پوستى 20 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 40 گرام، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالغان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش، قان

تولغاق، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10~5
گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II سۇفۇپى قابىز

[تەركىبى] ئانار ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، گىل مەخ-
تۇم، ئۈزۈم ئۇرۇقى 15 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، سۇماق،
بېھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاباشىر 6
گرامدىن، ئۇد قىمارى، مەستىكى 3 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سو-
قۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] تۇتۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، قان
توختىتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كونا ئىچى سۈ-
رۈش، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقىمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III سۇفۇپى قابىز

[تەركىبى] كەھرىۋا، بىخ مارجان، قۇرۇق يۇمغاقسۇت،
سۇماق، قۇندۇز قەھرى، كۆيدۈرۈلگەن سىماب 5 گرامدىن،

تۆشۈكى يوق موزا، شاھى بەللۈت، قەلەمپۇر، ئانارگۈلى 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋا بىلەن بخ مارجانى كۆيدۈرۈپ، ئايرىم ئايرىم سالاھ قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، تاسقا، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق بوۋاسىر، ھەيز توختىماسلىق، مەنىي تۇتالمايلىق، مەنىي يۈرۈپ كېتىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى رەيھان

[تەركىبى] رەيھان ئۇرۇقى، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، پىدىگەن ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرامدىن، سەمى ئەرەبى، گىل ئەرەبىنى 45 گرامدىن، ئىسپىغۇل 60 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقا تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان توختىتىش، تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان تولغاق، ئىچى

سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كۈندۈر مۇرەككەپ

[تەركىبى] سەئدى كۇفى، كۈندۈر، نامازشام گۈلى ئۈرۈقى، خەشخاش ئۈرۈقى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش، ئىششىق قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سۇماق

[تەركىبى] سۇماق، نامازشام گۈلى ئۈرۈقى 5 گرامدىن، مەستىكى، ئانارگۈلى 3 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، ئۈزۈم ئۈرۈقى 12 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر [ئىچى سۇرۇش، ئاشقازان ئاجزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زىرشىك

[تەركىبى] زىخ، ئانار ئۇرۇقى، سۇماق، جۇۋىنە، زەدى-جىۋىل، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاق ناۋات 60 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تۇتۇش، قۇرۇتۇش، غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۇرۇش، ئاشقازان ئاجزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

سۇفۇپى ھەببى رۇمان

[تەركىبى] ئانار ئۇرۇقى 30 گرام، بەللۇت، سۇماق، زىرە، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، جىگدە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت

ئۇرۇقى، خەرنوپ 15 گرامدىن، ئۇدخام 2 گرام، ئامىلە 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى]

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سىلسىل بەۋىل

[تەركىبى] نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، سەئدى كۇفى، كۈندۈر، نارمىشكى، ئانار گۈلى، سەمغى ئەرەبى، سۈمبۈل 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تۇتالماسلىق، قەنت سىيىش كېسەلى، كېچىسى سىيىپ يېتىش، دوۋساق ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى شاھى بەللۇت

[تەركىبى] شاھى بەللۇت 10 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى، سۇماق 20 گرامدىن، موزا، ئانار پوستى 15 گرامدىن، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى 25 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش، قۇرۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبلەر-دىن بولغان ئىچى سۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سەيلان

[تەركىبى] ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن، رۇم بەدىيان، بەزرۇلبەنجى، زىرە، سۇزاپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، شاھى بەللۇت، كۈندۈر، سەئدى كۇفى 10 گرامدىن، خورما ئۇرۇقى 5 گرام، قەنت 150 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قانداق بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ماددىلارنى تۇتۇش، قويۇلدۇرۇش،

ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنى يۈرۈپ كېتىش، مەنى تۇتالما سلىق، كېچىسى سىيىپ يېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سۇرئىتى ئىنزال

[تەركىبى] سۇزاپ ئۇرۇقى 10 گرام، سەۋسەن يىلتىزى، قىزىلگۈل، چاڭگاڭ ئۇرۇقى، ئانار گۈلى 5 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش ۋە قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنى يۈرۈپ كېتىش، مەنى تۇتالما سلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئېھتىلام

[تەركىبى] يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قەنت 30 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مەنىنى قويۇلدۇرۇش ۋە تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆپ ئىسپاتلام بولۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى بىخ مارجان

[تەركىبى] بىخ مارجان، كۆپۈكى دەريا، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، كەتەندى، سىيادان، كۈچۈلا 50 گرامدىن، تۆمۈر رۇدىسى، موزا 100 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] بىخ مارجاننى كۆيدۈرۈپ ئايرىم - ئايرىم سالاھەت قىلىپ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قورۇپ سارغايىتىپ، سوقۇپ، كۈچۈلنى سۈتكە چىلاپ زەھەرسىزلىنىدۇرۇپ، قۇرۇ-تۇپ سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان تازىلاش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇ-تۇش، چىگىتىش، قىچىشىنى پەسەيتىش، ئاغرىق توختىتىش، قان توختىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىچىشقا، قۇلاق

ئاستى بەز ياللۇغى، ھەر خىل قاناش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ

يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

سۇفۇپى نەفسۇددەم

[تەركىبى] قىزىلگۈل، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، سېمىزئوت ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى 5 گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، مەرۋايت، رۇبىسسۇس، ئاقاقىيا 10 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى 60 گرام، ئەپيۇن 6 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بىخ مارجان بىلەن كەھرىۋانى كۆيدۈرۈپ، ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، ئەپيۇن ۋە مەرۋايتنى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، تۇتۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە سىلى، ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، مەنى يۈرۈپ كېتىش، يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مۇسەككىن دەم

[تەركىبى] كەھرىۋا، قارا ھېلىكە 30 گرامدىن، رۇ-سۇت، تېكە ساقىلى ئۆسۈملۈكى 15 گرامدىن، رەۋەن، مامىران

چىنى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋانى كۆيدۈرۈپ سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل قاناشلار، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى نىشاستە

[تەركىبى] نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەترا، بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرامدىن، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، تەرخەمەك مېغىزى، قاپاق مېغىزى، گىل ئەرەبى، ئىسپىغۇل لوئابى، گىل مەختۇم، گۈلخەيرى، ئاق سەندەل 6 گرامدىن، تاباشىر، شېكەر 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، كاپۇر 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالاپە قىلىپ، مېغىز دورىلارنى ئازراق قورۇپ سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدە نىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، جۈدەتكۈچى قىزىتما، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى كەتان

[تەركىبى] زىغىر، ئىسپىغۇل، زاغۇن، كەرەپشە ئۈرۈمچى، گىل ئەرمىنى، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىغىرنى قورۇپ سارغايىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] قان توختىتىش، تۇتۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق بوۋاسىر، ئىچى سۈرۈش، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سەمغى ئەرەبى

[تەركىبى] سەمغى ئەرەبى، گىل ئەرەبى، نىشاستە 15 گرامدىن، ئىسپىغۇل، رەيھان ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىچا، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 20 گرامدىن، پىرسىياۋشان 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەمغى ئەرەبىنى سالاھەت قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] تۇتۇش، قۇرۇتۇش، قورۇش، قان توختىتىش، ئاشقازان - ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ زېدىلىنىد. شىننىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان تولغاق، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان ئۈچەي يارىسى، سوڭى چىقىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن بېھى سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى قەلەمپۇر

[تەركىبى] قەلەمپۇر، ئارپىبەدىيان 10 گرامدىن، رۇم بەدىيان، مەستىكى 5 گرامدىن، زەنجۈنل، ناۋات 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش، يىل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى گۈلنار

[تەركىبى] ئانارگۈلى، گىل مەختۇم، پىرسىياۋشان، نىشاستە، كۈندۈر، قوغۇن مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، قاپاق مېغىزى، رۇبىسسۇس، يۇيۇلغان لوك، رەۋەن، چىلغوزا مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈندۈر بىلەن رەۋەننى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، مېغىز دورىلارنى قورۇپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك جاراھىتى، دوۋساق جاراھىتى، ھەيز توختىماسلىق، بالىياتقۇ كېسەللىكلەر، رى، ئىچى سۈرۈش، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي يۈرۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى بەرەڭگى كابىلى

[تەركىبى] بەرەڭگى كابىلى، دەرمىنى تۈركى، پۈپەل 6 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قۇرت ئۆلتۈرۈش ۋە چۈشۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تۈتۈ مەدەدە كېسىلى، قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەدەدە كېسىلى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەكىم

[تەركىبى] قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان 30 گرامدىن، يۈمە، غاقسۇت 25 گرام، ئامىلە، ئاق سەندەل، تاباشىر 20 گرامدىن،

سۈمبۇل، ناتلىق قۇستە، دارچىن، ئاسارۇن، كەھرىۋا، كاۋاۋد-
چىن، قەلەمپۇر، ھېلىلە كابىلى، ناۋات 15 گرامدىن، ئىپار
5 گرام، لوك، مەستىكى 3 گرامدىن، شېكەر 460 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋانى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ،
ئىپار ۋە يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، مېڭە،
جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھۆللۈكلەرنى قۇ-
رۇتۇش، قىزىتىش، چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك ئاجىزلىقى،
مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك چالاڭغىراش، ئاشقازان ئاجىزلىقى،
ئىستىسقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I سۇفۇپى نانخا

[تەركىبى] جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، قارا زىرە، كەرەپشە
ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ئاقمۇچ 6 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سىرتۇپ، تاسقاپ
تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قىزىتىش، چىگىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II سۇفۇپى نانخا

[تەركىبى] جۈۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن، قەنت 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مارجان

[تەركىبى] بىخ مارجان، كەھرىۋا، ئانارگۈلى، يۈيۈلغان شادىنەچ، پىرسىياۋشان، زەمچە، سېمىزئوت ئۇرۇقى، گىل ئەرمىنى، گۈلخەيرى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] بىخ مارجان، كەھرىۋا، زەمچە قاتار-لىقلارنى ئايرىم - ئايرىم كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، باشقا دورىلار-نى يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك يارىسى، ھەيز توختىماسلىق، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن دورىلار

مەجۇن دورىلار — ئىككى ياكى ئۈچتىن ئارتۇق خام دورىلارنى مۇئەييەن ئۇسۇل ۋە چارىلار ئارقىلىق تاللانغان، ئۇلارنى بىر - بىرىگە قوشۇپ چەكلىنەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدىغان خېمىر ھالەتتىكى دورا ياسالماسىدىن ئىبارەت.

مەجۇن دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. مەجۇن دورىلارنىڭ تەسىرى ھەب ۋە قۇرس دورىلارغا قارىغاندا تېز بولۇپ، بەدەنگە تېز ئۆزلىشەلەيدۇ. مەجۇن دورىلار ئاساسلىقى چەكلىنەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، ھەسەل مەجۇن دورا تەركىبىدىكى باشقا دورىلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيلەردىكى ھەزىم قىلىنىشىنى تېزلەشتۈرۈپ، دورىلارنىڭ شىپالىق ئۈنۈمىنى ئاشۇرغاندەكلىقى ئۈچۈن، مەجۇن دورىلار بەدەنگە تېز ئۆزلىشىپ توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، نورمالسىز خىلىتلارنى بەدەندىن تازىلاش، رەڭگى - رويىنى چىرايلىق قىلىپ نۇرلاندۇرۇش، بەدەننى سەمىرىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلىرى تېز بولىدۇ.
2. مەجۇن دورىلارنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ياسالما تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاچچىق تەمى ۋە سېسىق پۇراقلىدەكلىكى.

رىنى يوشۇرايدۇ.

3. مەجۇن دورىلارنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئەڭ چوڭ ياسالمىلارنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. سوزۇلما خاراكى- تېرلىك كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغاچقا داۋالاش ئەمەلىيىتىدە سوزۇلما خاراكى تېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

4. مەجۇن دورىلارنى ياساش تەلىپى بەكمۇ ئاددىي بولۇپ، ئالاھىدە ئۈسكۈنە تەلەپ قىلمايدۇ. شۇڭا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئادەتتە ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

5. مەجۇن دورىلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ساقلاشقا ئەپلىك، مەجۇن دورىلارنى تەييارلاشتا خام ئەشيا قىلىندىغان ھەسەلنىڭ چىرىشكە قارشى تۇرۇش، جاراسم ئۆلتۈرۈش رولى بولغانلىقتىن، ئۇزۇن مۇددەت ساقلىنىمۇ بۇزۇلۇپ قالمايدۇ ۋە دورا ئۈنۈمىنى يوقاتمايدۇ. قانچە ئۇزۇن ساقلىنسا دورىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى ئۆزئارا تەسىرلىشىپ دورىنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، شۇڭا ئادەتتە مەجۇن دورىلارنى ئۈچ يىل ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مەجۇن دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. مەجۇن دورىلار تەركىبىدىكى يەككە دورىلارنىڭ سۈپىتى ياخشى بولۇشى، قۇرت چۈشمىگەن بولۇشى كېرەك.
2. مەجۇن دورىلارنىڭ تالقانلىرى چوقۇم ياسالمىنىڭ تەلدە.

پىنگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

3. مەجۇن دورا تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سايىمىنلار چوقۇم

قۇم پاكىز داتلاشمىغان بولۇشى كېرەك.

4. مەجۇن دورا تەركىبىدىكى ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، ئەپە

يۈن، مەرۋايىت قاتارلىق دورىلارنى چوقۇم ئايرىم - ئايرىم

ئېزىپ سالاپە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئاخىرىدا تەكشى

ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

5. مەجۇن دورا تەركىبىدە مېغىز دورىلار بولسا، ئۇلارنىڭ

تالقانلىرىنى قىيام قىزىقراق ھالەتتە ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

بۇنداق بولغاندا دورا بۇزۇلۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

6. مەجۇن دورا تەركىبىدىكى يېلىم جىنىسلىق دورىلارنىڭ

تالقانلىرىنى قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، دورىلار-

نىڭ كالىكلىشىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

7. مەجۇن دورىلارنىڭ بارلىق تالقانلىرى چوقۇم قىيامغا

تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇشى، قويۇقلۇقى مۇۋاپىق بولۇشى

كېرەك.

8. مەجۇن دورا ياسالمىسى ياسىلىپ بولغاندىن كېيىن

چوقۇم تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

9. مەجۇن دورىلارنى قاچىلاشتا سىرلانغان تۆمۈر قاچا،

سىرلىق ساپال ئىدىشلار، ئەينەك شېشە ياكى فار - فۇر قۇتىلارغا

قاچىلاش كېرەك. سۇلياۋ بۇيۇملار، تۆمۈر ۋە مىس قاچىلارغا

قەتئىي قاچىلىماسلىق كېرەك.

مەجۇنى زۇپائى كەبىر

[تەركىبى] زۇپا، پىرسىياۋشان، بادام مېغىزى، چىل-غۇزا مېغىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گرامدىن، ئەپيۇن 45 گرام، جاۋاشىر، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زى قىيامى، سېرىق ھېلىلە قىيامى، ھېلىلە كابىلى پوستى، بەلىلە، ئامىلە، قارا ھېلىلە 12 گرامدىن، غاپەس، مۇرمەككى، زەپەر، زىرە، قۇندۇز قەھرى، بەزرۇلبەنجى، پەرىپيۇن، قۇس-تە، قەدىرمانە، خەشخاش ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى، تاغ تىكى-سىنىڭ مۇڭگۈزى 10 گرامدىن، ھەببى بىلسان، سەمغى ئەرەبى، ئۇد بىلسان، مەستىكى، دارچىن، ئىزخىر، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئەپسەنتىن ئۇرۇقى، جۆيۈز، پىلىپىل، كەتىرا، شاقاقۇل، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجىۋىل، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەببى قەلقەل، كۈندۈر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، پارپا 5 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسە-سە.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلار بىلەن زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان يېلىم دورىلار بىلەن زەپەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئىچىش، يۆتەل توختىتىش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زۇكام، نەزلە، يۆتەل، ھەر خىل تىپتىكى سۇلۇق ئىششىق، دەم سىقىش ۋە باشقا نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 2 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سوئال

[تەركىبى] چىلغوزا مېغىزى 9 گرام، پىستە مېغىزى 15 گرام، بادام مېغىزى، زىغىر 30 گرامدىن، قەنت 280 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] زىغىرنى قورۇپ سارغايىتىپ ئاندىن مېغىز دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق ئېزىپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، سەل سوۋۇغاندا دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل، زىققە، كا-
ناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىم 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى ئۆشپە

[تەركىبى] سەرسىبىل، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، گاۋزىبان 15 گرامدىن، چۆپچىن، ئەفتمۇن، قىزىل سەندەل، كاۋاۋىچىن، سۈمبۈل، دارچىن 10 گرامدىن، سانا 20 گرام، ناۋات بىلەن ھەسەل 1 كىلوگرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، بىر ئاز سو-ۋۇغاندا دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] قان تازىلاش، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، كۆيگەن خىلىتلارنى سۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كالا تەمرەتكىسى، قىچىشقا، تاز، جۇزام، ئاقكېسەل، بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدان ئۆسمىسى، مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى سوقرات

[تەركىبى] تۇربۇت 60 گرام، ئۇد خام 40 گرام، سەب-رە، سەئدى كوفى، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى، ئامىلە 20 گرامدىن، قىزىلگۈل، بادىرەنجى بۇيا، يۇيۇلغان لوك 15 گرام.

دىن، جۆز، رەۋەن، قەلەمپۇر، قاقىلە، بەدىيان، ئوشنە، سۈمەسە، بۇل، زەپەر، تاغ پىيىزى، زەرنەپ، شەترەنجى ھىندى، دارچىن، 10 گرامدىن، مۇرمەككى، ئىگىر، زورۇمبات، دۇرۇنجى ئەفە-رەب، كەرەپشە ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، جىنتىيانا، قەردمانە، پەرەنجىمىشكى، ھەبۇلغار، ئۈزۈنچاق زى-راۋەندە 5 گرامدىن، رۇم بەدىيان، قۇندۇز قەھرى، ھەببى بىلسان، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى 3 گرامدىن، ئاچچىق بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] سەبرە، رەۋەن، زەپەر، مەستىكى، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلارنى بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىدى. رىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئاندىن ئايرىم سالاپە قىلىنغان زەپەر، مەستىكى، قۇندۇز قەھرى ۋە سەبىرنى قوشۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا رەۋەن تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، ئۈنتۇغاقلىق، مالبۇخۇلىيا، سەرئى، بوۋاسىر، بو-غوم ئاغرىقى ۋە باشقا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 7 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I مەجۈنى بەرەس

[تەركىبى] ئاترىلال، ئاقىرقەرھا، تۇربۇت، سىيادا 30 گرامدىن، ھەسەل 240 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىدۇ. ۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىدۇ. لاش، بەدەننى قىزىتىپ زىيادە ھۆللۈكنى يوقىتىش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، قاننى جانلاندىرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقكېسەلگە ئىشلەتلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II مەجۈنى بەرەس

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلى، بەلىلە 60 گرامدىن، ئامىد-لە، ئەفتمۇن 30 گرامدىن، پىلىپىل 25 گرام، گۈلدارچىن

28 گرام، ئاقىرقەرھا، شەترەنجى ھىندى 20 گرامدىن، ھەسەل 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئامىلىنى سۈتكە چىلاپ قۇرۇتۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تاسقا، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، قاننى جان-لاندۇرۇش، بەدەننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق كې-سەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئىستەمخىقۇن

[تەركىبى] ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، كەرەپشە ئۇرۇقى، سې-رىقچىچەك ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، جۇۋىنە، زىرە، تاغ سەۋزىسى ئۇرۇقى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى، ھىڭ، ئاسارۇن، كاشىم، ئەپسەنتىن، پىننە، يالپۇز، قۇستە 15 گرامدىن، ھۇماما، مۇر-مەككى، سۈمبۇل، قېلىن دارچىن، مەستىكى 40 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقا، ھەسەلنى چەككىلەپ،

تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەستىكىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى سەنجىرىنا

[تەركىبى] قارىمۇچ، پىلىپىل، مۇرمەككى، ئاچچىق قۇستە 60 گرامدىن، ئۇشەق، ئاسارۇن 20 گرامدىن، پاقىيو-پۇرمىقى ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، دارچىن، قۇندۇز قەھرى 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇندۇز قەھرى بىلەن زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلىنغان قۇندۇز قەھرى بىلەن زەپەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە ۋە بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك، مېڭە ۋە بۆرەك.

رەك زەئىپلىكىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىم،
 تاماقتىن ئىلگىرى 5 ~ 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئىگىر

[تەركىبى] ئىگىر 40 گرام، ئاقمۇچ، قارمۇچ، زەنجىر-
 ۋىل، سىيادان، زىرە، شەترەنجى 10 گرامدىن، ھەسەل 250
 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ،
 چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزىمنى ياخ-
 شلاش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلى-
 قى، كۆزگە ئاق چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 4 گرامدىن
 يەپ ئارقىدىن ئىرقى بەدىيان، لىمۇن سۈيى ئىچىش لازىم.

مەجۇنى بىيزە

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل 25 گرام-
 دىن، تۇخۇم سېرىقى 20 دانە، ھەسەل 360 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ،

پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن قوشۇپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكنى قىزىتىش، ئومۇمىي بەدەننى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش ۋە مەنىي كۆپەيتىش. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى كەھرىۋا

[تەركىبى] تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 70 گرام، نار-جىل 40 گرام، گاۋزىبان گۈلى، ئاق سەندەل، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20 گرامدىن، جۆز 15 گرام، كەھرىۋا، ئەنبەر، يا-قۇت، مەرۋايىت، جەدۋار چىنى، ئادەمگىياھ، قىرقلغان پىلە تالقىنى 6 گرامدىن، زەپەر 5 گرام، ئىپار 3 گرام، ئەنبەر 2 گرام، ئالتۇن ۋاراق 15 دانە، كۈمۈش ۋاراق 6 دانە، بېدىمىشكى گۈلابى 250 گرام، گاۋزىبان 250 گرام، ئاق ناۋات 250 گرام، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر، ئىپار، ئەنبەر، ياقۇت، مەر-ۋايىت قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ناۋاتنى ئەرەق دورىلارغا قوشۇپ قىيام قىلىپ، ھەسەلنى چەككەلەپ قوشۇپ، ئاندىن دورا

تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالاپە قىلىنىدىغان دورا تالقانلىرى بىلەن ۋاراق دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش، تۇتۇش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىق، يۈرەك چالاڭغىراش، مەنى يۈرۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوۋلوۋى

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، ئاق بەھمەن 20 گرامدىن، مېھرىگىياھ، ئىزخىر، سەئدى كوفى، يۇلغۇن مېۋىسى، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى 12 گرامدىن، كاكىنەچ، ھەشقىد-پىچەك يىلتىزى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، تېشىلمىگەن مەرۋا-يىت، مارجان 5 گرامدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.
 [ياساش ئۇسۇلى] مەرۋايت بىلەن يېلىم دورىلارنى ئايرىم-ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەرۋايت بىلەن يېلىم دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنى تۇتۇش، پەيلەرنى كۈچلەندۈرۈش، خوشلۇق پەيدا قىلىش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىقى،

مەنىي بالدۇر كېتىش، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇخلاشتىن بۇرۇن 3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى كۈندۈر

[تەركىبى] كاۋاۋىچىن، كۈندۈر، فۇپەل، سۆڭلەپ، قە- لەمپۇر، سۈمبۇل، مەستكى، جۇۋىنە 30 گرامدىن، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈندۈر، مەستكىدىن باشقا دورىلار- نى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇ- رۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلىنغان كۈندۈر بىلەن مەستكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەت- لەش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش ۋە تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش، مەنىي بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى جۆز

[تەركىبى] جۆز، لاچىندانە، بەسباسە 30 گرامدىن، جۇۋىنە، زەپەر 15 گرامدىن، نەشە 300 گرام، ھەسەل ئىككى

ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەر ۋە نەشنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئېچىش، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ۋە باھ ئاجىزلىقى، مەنىي سۇيۇلۇش ۋە بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇقەۋۋى

[تەركىبى] مەستىكى، زەرنەپ، لاپچىندانە، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، ئاسارۇن، سازەج ھىندى، كاۋاۋىچىن، ئاپېلسىن پوستى، دۇرۇنجى ئەقرەبى، زۇرەمباد، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ھەببى قەلقل، رۇم بەدىيان، پىننە، بەسباسە، قارا ھېلىلە، بوزىدان، پەرىپيۇن، كەھرىۋا، تېشىلمىگەن مەرۋايىت 12 گرامدىن، دارچىن، سۇمبۇل، پىستە پوستى، جۇز، مۇ-عاس، خولىنجان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل، ئۆشەنە، بەلىلە پوستى، بادەرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، سەئدى كوفى،

قىزىلگۈل 25 گرامدىن، قىزىل تۈدەرى، رىگماھى، سۆلەپ، ئاق تۈدەرى 20 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، ئىپار 4 گرام، ئەنبەر 6 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىتتىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلىنغان ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىت، رىگماھى، ئالتۇن ۋە كۈمۈش ۋاراقلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازان ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، رەڭگىروپىنى گۈزەللەشتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى بىنەپشە

[تەركىبى] گۈل بىنەپشە، بادام مېغىزى، تۇرپۇت 30 گرامدىن، مەستىكى، رۇبىسسۇس 15 گرامدىن، پۈنۈس، خىيار شەنبەر، تەرەنجىۋىل 150 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] رۇبىسسۇس بىلەن مەستىكىنى ئايرىم

- ئايرىم سالايە قىلىپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، تىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت ۋە بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى تۇربۇت

[تەركىبى] تۇربۇت 300 گرام، سوقمۇنيا 30 گرام، قاقىلە، لاپىندانە، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلدەرچىن، نارمىشكى، قەلەمپۇر، مەستىكى، قارىمۇچ 15 گرامدىن، قىزىل شېكەر 300 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسەل.

[ياساش ئۇسۇلى] سوقمۇنيا بىلەن مەستىكىنى - ئايرىم ئايرىم سالايە قىلىپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلغان دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپ-

را خىلىتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] قۇلۇنجى، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى سەكبىنەچ

[تەركىبى] سەكبىنەچ، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھ-رى 30 گرامدىن، سوقمۇنيا 15 گرام، ھەسەل 300 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سو-قۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۈچەيدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، بە-دەننى قىزىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل ۋە ئىششىق تارقى-تىش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] قۇلۇنجى، چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلى-دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائىمىشكى

[تەركىبى] مەرۋايت، كەھرېۋا، مارجان، قىرقلغان پىلە، زۆرەمباد، دورۇنجى ئەقرەبى 5 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۈمبۈل، قاقىلە، قەلەمپۈر، سازەج ھىندى، ئۇشە 10 گرامدىن، ئىپار، پىلىپىل، زەنجىۋىل، قۇندۇز قەھ-رى 3 گرامدىن، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، قۇندۇز قەھرىنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، سوۋۇغاندا بۇ دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋە-ۋەتلەش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، چىرايىنى پاقىرتىش. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك چالاڭغىد-راش، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، تۇتقاقلىق، پا-لەچ، لەقۋا، دەم سىقىلىش، ھامىلىدارلىقتىن كېيىنكى كەم قانلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائىمىشكى ھار

[تەركىبى] سۈمبۇل، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، پەرەنجى-
مىشكى، رەيھان ئۇرۇقى، سازەج ھىندى، بىخ مارجان، مەستى-
كى رۇمى، قېلىن دارچىن، كاۋاۋىچىن، قاقىلە، سەئىدى كو-
فى، ئۇدخام، بەسىياسە، نېپىز زەنجىۋىل، پىلە غوزىسى، دۇ-
رۇنجى ئەقرەبى، بوزۇغا، جۆز 5 گرامدىن، گاۋزىبان ھىندى
30 گرام، ھېلىلە كابىلە پوستى 15 گرام، كەھرىۋا 2 گرام،
پىلىپىل 3 گرام، زەپەر 3 گرام، ئىپار 3 گرام، ھەسەل 450
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقاند-
لاپ، زەپەر، ئىپارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھە-
سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق
كەلتۈرۈش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، قاننى جانلاندۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى،
يۈرەك چالاڭغىراش، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلى-
دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا
10~15 گرام، تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائىمىشكى بارىد

[تەركىبى] قىزىلگۈل خەمىكى، تاباشىر، قۇرۇق يۈم-
 غاقسۇت، پىلە، گاۋزىبان گۈلى، مەرۋايىت، كەھرىۋا، زىخ،
 بېھى ئۇرۇقى، مارجان، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل 15
 گرامدىن، فۇپەل 10 گرام، ئىپار 5 گرام، گىل ئەرمىنى 10
 گرام، ئەنبەر 6 گرام، كۈمۈش ۋەرەق 6 گرام، ئالتۇن ۋەرەق
 3 گرام، قەنت 680 گرام، ئالما سۈيى، ئاچچىق ئانار سۈيى،
 تاتلىق ئانار سۈيى 30 مىللىلىتىردىن، بىدىمىشكى ئەرقى، قىد-
 زىلگۈل ئەرقى 15 مىللىلىتىردىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنبەر، تاباشىرلارنى ئايرىم
 - ئايرىم سالاھە قىلىپ، مەرۋايىت، كەھرىۋا، مارجاننى كۈشتە
 قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، مېۋە
 سۇلىرى بىلەن ئەرەقلەردە ھەسەلنى قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇ-
 غاندا ئىپار، ئەنبەر، كۈمۈش ۋەرەقلەرنى ئايرىم - ئايرىم سېلىپ
 تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى سېلىپ مەجۇن
 تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازاننى
 قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك چالاڭغىد-
 راش، نېرۋا ئاجىزلىقى، مالپخۇلىيا، جۈنۈن، جىگەر ئاجىزلى-
 قى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائىمىشكى مۆتىدىل

[تەركىبى] تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان، كەھرېۋا، دۇرۇنچى ئەقرەب، پىلە، زورۇمباد، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھ-مەن 6 گرامدىن، قەلەمپۇر، ئۆشەنە، سۈمبۇل، لاپىندانە، سازەج ھىندى، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 5 گرامدىن، ئەنپەر 3 گرام، ئىپار 2 گرام، ھەسەل 384 گرام، ناۋات 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق سەندەل، قىزىل سەندەلنى ئىد-كەك بىلەن ئىكەكلەپ، مەرۋايىت، مارجان، كەھرېۋانى ئايرىم كۈشتە قىلىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ قىيام قىلىپ، قول كۆيگۈدەك بولغاندا ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنغان ئىپار، ئەنبەر، زەپەر ۋە مەستىكى، تاباشىرلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك چالغۇد-راش، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈتۈغاقلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائىمىشكى ئەنەبەر بارىد

[تەركىبى] ئەنەبەر 5 گرام، مەرۋايت، گاۋزىبان گۈلى، پىلە، تاباشىر، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، مارجان، كەھرۇئا 3 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، يۇمىغاقسۈت، ئاق سەندەل، زىخ 6 گرامدىن، ياقۇت، قاراسونا ئۇرۇقى 5 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 5 دانىدىن، قەنت 250 گرام، بېدىمىشكى ئەرقى 100 مىللىلىتىر، قىزىلگۈل ئەرقى 100 مىللىلىتىر، نېلۇپەر ئەرقى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى ئەرق سۇلىرىدا ئېرىتىپ، قاينىتىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا سالاھە قىلىنغان ئەنەبەر، كۈمۈش ۋەرەق، ئالتۇن ۋەرەقلەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا يۇمشاق سوقۇلغان دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەت پەسەي-

تىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقلىقتىن بولغان

تۈرلۈك يۈرەك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا

10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائىمىشكى شىرىن

[تەركىبى] دۇرۇنچى ئەقرەبى، بوزۇغا، نېپىز زەنجىد-
ۋىل، پىلىپىل 20 گرامدىن، مەرۋايىت، كەھرېۋا، بىخ مارجان،
يۇمشاتقان پىلە غوزىسى 30 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل
بەھمەن، سازەج ھىندى، سۇمبۇل رۇمى، قاقىلە، قەلەمپۇر،
قۇندۇز قەھرى 10 گرامدىن، ھەسەل 600 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقاند-
لاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەت-
لەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، قان - تومۇرنى كېڭەيتىش، توسال-
غۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى،
يۈرەك چالاڭغىراش، يۈرەك ئاجىزلىقى، قان تومۇر توسۇلۇش،
سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا
10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى ئانار

[تەركىبى] غورا سۈيى، ئانار سۈيى، سۇماق سۈيى 10
گرامدىن، ھۆل قاپاق لېشى 15 گرام، توخۇ گۆشى 2 كىلوگ.

.رام.

[ياساش ئۇسۇلى] توخۇ گۆشنى دورا سۈيمدە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش. ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەپرا ۋە قان خىلىتىدىن بولغان تۈرلۈك قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، بەدەن ئاجىزلىقى، ئىسسىقلىق بولغان ھەزىم بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقا. زان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى كۈدە

[تەركىبى] كۈدە، باشپىياز، ياڭاق مېغىزى، قوغۇن قېقى 20 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتۈپ كۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوۋاسىر كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I مەجۈنى داۋائى بەدىيان

[تەركىبى] قۇشقاچ گۆشى 10 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، سېرىقچېچەك، سۇزاپ يوپۇرمىقى، كۈدە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، قارىمۇچ 3 گرام، سامساق 12 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئېزىپ، سۈتكە چىلاپ، قاينىتىپ، ئاندىن چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخذ. رىدا باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇق يەلدىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II مەجۈنى داۋائى بەدىيان

[تەركىبى] ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام. دىن، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرام، قەنت 10 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى

ھەسەلدە قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقانلاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، يەل تارقىتىش، يەل ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تۇتۇلۇش، يەل خاراكىتلىك ئاشقازان كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III مەجۇنى داۋاىى بەدىيان

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام-دىن، قەنت 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبلەر-دىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە پاقىيو-پۇرمىقى شىرنىسى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى كەرەپشە

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋنە، سۈمبۇل 5 گرامدىن، سازەج ھىندى 6 گرام، ھەسەل 70 گرام، قۇندۇز قەھرى 1 گرام، ئىپار 1 گرام، ئەپتىمۇن، سەبرى، مورمەككى، زەپەر 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككە-لەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، تۇتقاقلىق، يۈرەك ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇر قېتىش، قەۋزد-يەت، شەققە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى سۈمبۇل

[تەركىبى] سەۋزە ئۇرۇقى، سۈمبۇل، جىنتىيانا، ئور-دان 6 گرامدىن، ئاق تاباشىر، تاتلىق قۇستە، باقلا، نېپىز دارچىن، پىلىپىل، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، يۇمىلاق زىرا-ۋەندە، راسەن، سازەج ھىندى، ئاچچىق بادام مېغىزى، قەلەم-پۇر، مەستىكى رۇمى، ئىزخىرمەككى، زەپەر 2 گرامدىن،

ھەسەل 160 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنىڭ تولى-سالغۇلىرىنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى كۈركۈم

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، ئاسارون، كەرەپشە ئۇرۇقى، زەپەر خەمكى، سۇمبۇل، ئوردان، جۆيۈز، بىلسان ئۇرۇقى، بىلسان يېغى 1 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، تاتلىق قۇستە، ئىز-خىرمەككى، قېلىن دارچىن، رۇبىسۇس 2 گرامدىن، ھەسەل 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] رۇبىسۇسنى چەككەلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ ئېرىتىپ ئۈستىدىن بىلسان يېغىنى قۇيۇپ، ئۈستىدىن يۇمشاق سوقۇلغان دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىسسىق تارقىتىش، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى مۇبەھھى

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 10 گرام، ئاقىرقەھا، قە- لەمپۇر، دارچىن، زەنجىۋىل، خولنىجان 20 گرامدىن، ھەسەل 360 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ چەككىلەن- گەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىقى، بالدۇر مەنىي يۈرۈپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى لوك سەغىر

[تەركىبى] يۈيۈلغان لوك، ئاچچىق قۇستە، ئىزخىر، لوۋىيا، ھەبۇلغار، شۇمشا، قارىمۇچ 40 گرامدىن، رەۋەن 45 گرام، ھەسەل 650 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى

تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سۈيىم دۈك ھەيدەش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر قېتىش، سۇلۇق ئىششىق، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى لوك كەبىر

[تەركىبى] يۇيۇلغان لوك، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، زىرە، زەنجىۋىل 25 گرامدىن، كامادىرىيۇس، زۇپا 15 گرامدىن، پىلىپىل، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، غۇلجاڭ 10 گرامدىن، رەۋەن، چاڭگاڭ، جۆندە، ئىزخىر 7 گرامدىن، جىنتىيانا، يۇمىلاق زىراۋەندە 3 گرامدىن، سەبزە، سۈمبۈل 35 گرامدىن، ئوردان، ھەببى بىلسان، نېپىز دارچىن، مۇقەل، مەستىكى، قەسبۇزەردە، رە، ئاسارۇن 45 گرامدىن، قارىمۇچ 30 گرام، ھەسەل 2 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، تاش پارچىلاش، ئاشقازاننى قىزىتىش، جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ماينى ئېرىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە تال توسۇ.

لۇش، جىگەر قېتىش، سۇلۇق ئىششىق، بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى دارچىن

[تەركىبى] دارچىن 30 گرام، كالا سۈتى 280 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككىلەپ كالا سۈتىنى قو-
شۇپ قاينىتىپ، ئاخىرىدا دارچىننى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇ-
رۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاياللاردىكى سو-
غۇقلۇقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى زەمچە

[تەركىبى] زەمچە، ئاقمۇچ 10 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىدۇ.

ئىندۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] چىش ئاغرىقى، چىش كاۋاكلىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا چىش تۈۋىگە سېلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى ئامىلە

[تەركىبى] ئامىلە، بەرەنگى كابىلە، زەنجىۋىل، ئاق سەندەل، گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئۈزۈم، ناۋات 10 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈمنى يۇمشاق ئېزىپ، ناۋاتنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ ئۈزۈمنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى تەڭشەش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ھەسەل بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى سەندەل

[تەركىبى] ئاق سەندەل، پىلىپىل، گاۋزبان، بادىرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل، ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، پەرەنجىمىشكى، دار-چىن 10 گرامدىن، ھەسەل 220 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭە ۋە يۈرەك-نى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك چالاڭغىراش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گران، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى پالەچ

[تەركىبى] قارىمۇچ، پىلىپىل، بەرەنگى كابىلە، ئۈستە-قۇددۇس، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئارپىبەدىيان 10 گرامدىن، ھەسەل 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقا قۇيۇپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەي - تارمۇشلارنى قۇۋۋەتلەش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، مۇ - پاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى ھەزىم I

[تەركىبى] جۇۋىنە، ئارپىبەدىيان 10 گرامدىن، ھەسەل 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقا قۇيۇپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاش - قازان ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II مەجۈنى داۋائى ھەزىم

[تەركىبى] قىزىلگۈل 12 گرام، زىخ، بېھى ئۇرۇقى 10 گرامدىن، پىننە، پىستە مېغىزى، مەستىكى 7 گرامدىن، ئۇد-بىلسان، سۈمبۇل، قەلەمپۇر، پەرەنجىمىشكى، زىرە 8 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقاندلاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، قۇسۇشنى توختىتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III مەجۈنى داۋائى ھەزىم

[تەركىبى] ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، تاباشىر 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقاندلاپ،

لاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ يارىلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى ھەجرۇلىيەھود

[تەركىبى] قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ھەجرۇلىيەھود، چىلغوزە مېغىزى، بىخ كەبىر پوستى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلارنى باشقا دورىلاردىن ئايرىپ سوقۇپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، بارلىق دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تاش پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى، دوۋ-ساق تېشى، سۈيدۈك يول تېشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى نىسيان

[تەركىبى] كۈندۈر، زىرە، پىلىپ 10 گرامدىن، ھەسەل 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىرە، پىلىپنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان كۈندۈرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان ئۇنتۇغاقلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى گاۋزىبان

[تەركىبى] گاۋزىبان 20 گرام، گىل ئەرمىنى، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 15 گرامدىن، كەھرىۋا، مارجان، مەرۋايت، خام پىلە، زەمچە، نەمەك ھىندى 10 گرامدىن، پەرەنجىمىشكى، سەئدى كوفى، تاباشىر 6 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرېۋا، مارجان، مەرۋايىت، زەمزا، چە، تاباشىرنى ئايرىم - ئايرىم كۈشتە قىلىپ، باشقا دورىلارنى، يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، مالپخۇلىيا، جۇنۇن، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغىراش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى دەندان I

[تەركىبى] پىلىپىل، ئاقىرقەرھە، تۇخۇمەك، زەنجىۋىل 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-كۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چىش ئاغرىقى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، چىش كاۋاكلىشىش، چىش مىلىكى

قاناش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا چىش ساھەسىگە چاپلىنىدۇ.

II مەجۈنى داۋائى دەندان

[تەركىبى] پىلىپىل، ئاقىرقەرھا، پىننە 10 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى
چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، چىرىشنىڭ ئالدى-
نى ئېلىش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چىش كاۋاكتىلى-
شىش، چىش مىلىكى قاناش، چىش ئاغرىقى، چىش مىلىكى
يالغۇنى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا چىش كاۋاكتىلىشپ قالغان ئورۇنغا سېلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى سىلىسىل بەۋىل

[تەركىبى] تۇخۇم شاكىلى تالقىنى 20 گرام، كالا يېغى
7 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككەپ، كالا يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا تۇخۇم شاكىلى تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تۇتۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىققا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى قابىز

[تەركىبى] سارغايىتىلغان قارا ھېلىلە تالقىنى 15 گرام، قايماق بىلەن پىشۇرۇلغان گۈرۈچ ئېشى 10 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] تالقانى گۈرۈچ ئېشىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قورۇش، تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش، قانلىق تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I مەجۈنى داۋائى زىخ

[تەركىبى] زىخ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق تىكەن غو-لى، نەمەك ھىندى، تاشتۇز، خەشخاش يوپۇرمىقى، ئانار پوس-تى، قارىمۇچ، ئاقىر قەرھا 10 گرامدىن، ئەپيۈن 2 گرام، ھۆل زەنجىۋىل سۈيى 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چەككەلەنگەن ھەسەلگە زەنجىۋىل سۈ-يىنى قۇيۇپ قاينىتىپ، قىيام قىلىپ، قىيامغا يۇمشاق سوقۇلغان دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇ-رۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، نەزلىنى توختىتىش، قان توختى-تىش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] نەپەس سىقىش، سوغۇقتىن بولغان نەزلە، زۇكام، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II مەجۈنى داۋائى زىخ

[تەركىبى] زىخ، بېھى ئۇرۇقى، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى، سۇماق، پىستە پوستى 10 گرامدىن، تاباشىر، قىزىلگۈل، قۇ-

رۇتۇلغان خام ئۈزۈم 7 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككە-

لەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا قىيام سوۋۇغاندا يۈم-
شاق سوقۇلغان تاباشىرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىشتىھانى ئېچىش، قىزىتما پەسەي-
تىش، ئۇسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ماددىلارنى قوبۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلى-
قى، يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ئىچى سۈرۈش، قانلىق
تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا
15~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى ئەپيۈن

[تەركىبى] ئەپيۈن، بەزرۇلبەنجى، ئىتىياڭقى، سازەج
ھىندى، قاراسونا ئۇرۇقى، بۇغداي 10 گرامدىن، ھەسەل 150
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككە-
لەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش،
سېزىمسىزلاندىرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قورۇش، قۇرۇتۇش،
تۇتۇش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبلەر-

دىن بولغان قاتتىق ئاغرىقلار، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى مۇپەتتۇلھەسات

[تەركىبى] قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن، يېسىمۇق، چىلغوزا مېغىزى، بىخ كەبىر پوستى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز بىلەن ئۇرۇق دورىلارنى ئايىرىپ - ئايرىم سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] تاش پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە دوۋساق تېشى كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى نۇقرەس

[تەركىبى] كامادىرىيۇس، زىراۋەندە، ئوردان، جىنتىدە، يانا، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، پەتەرئاسالىيۇن، سۇزاپ يوپۇرمىقى،

پىننە، شەترەنجى ھىندى، ئاسارۇن، جۇۋىنە، ئۈبەل 10 گرام -
دىن، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ،
تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، يەل
تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۇا، مۇ-
پاسىل، نوقرەس، ئىرقۇننىسا، بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا
10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى تەرەنجىبىن

[تەركىبى] تەرەنجىبىن 60 گرام، سۆڭلەپ مىسرى 10
گرام، ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلخوزا مېغىزى 15
گرامدىن، زەپەر 5 گرام، سۈت 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىننى چىلاپ، تەمىنى چىقىد-
رىپ، سۆڭلەپ ۋە مېغىز دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ
تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سۈت ۋە تەرەنجىبىن سۈيى-
گە قوشۇپ قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا سالاپە
قىلىنغان زەپەرنى قوشۇپ، ئاخىرىدا تالقانلارنى قوشۇپ مەجۇن
تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتىش، بەدەننى سەمىرتىش، قان تولۇقلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىقى، سۈت - مەنى كەملىك، بەدەن ئاجىزلىق، قان ئازلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى داۋائى لوك I

[تەركىبى] يۇيۇلغان لوك، سەۋزە، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىرە، زەنجىۋىل 50 گرامدىن، پەتەرئاسالىيۇن، زۇفا، سۈم-جۈل، رەۋەن، ئوردان، زورۇمباد 30 گرامدىن، بىخ كەبىر، سەبىرە سۇقۇتى، مەستىكى 10 گرام، ئۇدېلىسان، كۈندۈر، قارد-مۇچ، مۇقەل 15 گرامدىن، ئاسارۇن، نېپىز دارچىن، پىلىپىل، ئاچچىق قۇستە 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقاند-لاپ، شېكەرنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ماينى ئېرىد-تىش، ئورۇقلىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەرنى ماي قاپ-

لاش، سېمىزلىك، جىگەر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى لوك II

[تەركىبى] لوك، سۇزاپ ئۇرۇقى، نانخا، زىرە 100 گرامدىن، ھەسەل 1200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقاندلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ماينى ئېرىتىش، ئورۇقلىتىش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۇلۇق ئىششىق، قاندا ماي ئارتىپ كېتىش، سېمىزلىك، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى لوك III

[تەركىبى] يۇيۇلغان لوك، رەۋەن 10 گرامدىن، غاپەس ئۇسارسى، ئارپىبەدىيان، چامغۇر ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 15

گرامدىن، ئەپسەنتىن 20 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 25 گرام،
ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ،
ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلى-
نىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىگەر توسالغۇ-
لىرىنى ئېچىش، ماينى ئېرتىتىش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى،
جىگەرنى ماي قاپلاش قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا
10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىر دورىلار

خېمىر دورىلار — نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇپ، بىر قىسمىنى تالقانلاپ يۇمشاق ئېزىپ، يەنە بىر قىسمىنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر ياكى ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايدىغان، مەجۇن دورا ياسالمىسىغا قارىغاندا يۇمشاقراق بولغان بىر خىل دورا ياسالمىسىدۇر.

خېمىر دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. خېمىر دورىلارنىڭ تەسىرى تېز بولۇپ، تېز ئۈنۈم كۆرسىتەلەيدۇ.

خېمىر دورىلار نۇسخا تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە قىيام تەييارلاپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، نىسبەتەن سۇيۇقراق تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى تېز، بولۇپمۇ قان ئايلىنىشقا تېز ئۆتۈپ، يۈرەك، مېڭىدىن ئىبارەت رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرۇپ، تېز ئۈنۈم بېرىدۇ ۋە دورىلىق تەسىرى بەدەندە خېلى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىنىدۇ.

2. خېمىر دورىلارنىڭ تەمى، پۇرىقى ياخشى بولۇپ، ئىس-تىمال قىلىش قۇلايلىق. كىچىك بالىلار، ياشانغانلار ھەم بەدىنى زەئىپلىشىپ كەتكەنلەرگىمۇ باپ كېلىدۇ.

3. خېمىر دورىلار ئاساسلىقى رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىدە.

نى ياخشىلايدىغان بولغاچقا، كلىنىكىدا كۆپىنچە يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

4. خېمىر دورىلارنىڭمۇ تۇراقلىق دەرىجىسى ياخشى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ساقلىنىش مۇددىتى ئۈچ يىل بولىدۇ.

5. خېمىر دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ ئېھتىياجغا ئاساسەن تەييارلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. خېمىر دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار:

1. خېمىر دورىلارنى تەييارلاشتىن ئىلگىرى ئالدى بىلەن نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇپ، ئاندىن قاينىتىشقا تېگىشلىك دورىلارنى 24 سائەت چىلاپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغىچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ 80 ~ 100 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاش لازىم.

2. نۇسخا تەركىبىدىكى ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، ئەپيۈن، مەرۋايىت، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق قاتارلىق ئۇچۇچان تەركىبلىك، نازۇك، قىممەت باھالىق دورىلارنى ئايرىم سالاھىيە قىلىپ، ئېزىپ تالقان تەييارلاپ، باشقا دورا تالقانلىرى قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئاندىن ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

3. خېمىر دورىلارنىڭ سۈپەت ئۆلچىمى چوقۇم تەلەپكە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

I خېمىرى خەشخاش

[تەركىبى] خەشخاش 70 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، سۇمبۇل، نېپىز دارچىن، مەستىكى رۇمى، جۆيۈز 5 گرامدىن، بادام مېغىزى 80 گرام، ھەسەل 550 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئەرقى بېدىمىشكى قوشۇپ ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سالاپە قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دەم سىقىش (زىق-قە)، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II خېمىرى خەشخاش

[تەركىبى] خەشخاش 30 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى،

قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 20 گرامدىن، ئىرقى بېدىمىشكى 16 مىللىلىتىر، تاباشىر، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى 6 گرامدىن، زەپەر، ئىپار، كۈمۈش ۋەرەق 5 گرامدىن، ھەسەل 550 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلار بىلەن زەپەر، ئىپارنى ئايرىم - ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، ئىرقى بېدىمىشكىنى قوشۇپ ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سالاپە قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش، بەلغەم بوشتىتىش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، ئۇيۇسۇزلىق، ئىسسىقلىق بولغان باش ئاغرىقى، قان تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى مەرۋايىت I

[تەركىبى] مەرۋايىت، پىلىپىل 10 گرامدىن، زەنجىر، ۋىل، كۈندۈر 40 گرامدىن، زورۇمباد، دۈرۈنجى ئەقرەب، كەرەپشە ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، جوزبۇۋا، بەسباسە 20 گرامدىن، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھا

30 گرامدىن، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەرۋايىت بىلەن كۈندۈرنى ئايرىم - ئايرىم سالاھ قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سالاھ قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، مەنىي قويۇلدۇرۇش، يەل تارقىتىش، قاننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، كېچىسى كۆپ سېيىش، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى مەرۋايىت II

[تەركىبى] مەرۋايىت، ئاق بەھمەن، لاجىندانە، قاقىلە، دۈرۈنجى ئەقرەب، بىخ مارجان، بەسباسە، قەلەمپۇر، پىلىپىل 20 گرامدىن، دارچىن، ئاقىرقەرھە، قىزىل بەھمەن، گاۋزىد - بان، بادىرەنجى بۇيا، سۇمبۇل 40 گرامدىن، پىلە 60 گرام، ئەنبەر 5 گرام، قەنت، ھەسەل 1400 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مەرۋايىت بىلەن ئەنبەرنى ئايرىم - ئايرىم سالاھ قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ،

پىلىپىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە قەنت قىيام قىلىپ، ئۇنىڭغا چەككىلەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ ئاندىن دورا تالقانلىرىنى، ئاخىرىدا مەرۋايىت ۋە ئەنەبەر تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك چالاڭغىراش، يۈرەك قان تومۇر قېتىش، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى مەرۋايىت III

[تەركىبى] مەرۋايىت، سەدەپ 30 گرامدىن، قىزىل-گۈل، كەھرېۋا، گاۋزبان، ئاق سەندەل 40 گرامدىن، قىرقل-خان پىلە 80 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 3 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 5 دانە، قاشتېشى، ئالتۇن داغمال سۈيى، كۈمۈش داغمال سۈيى 70 مىللىلىتىردىن، تاباشىر 4 گرام، شېكەر 4 كىلوگرام، ھەسەل 1400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەرۋايىتنى ئايرىم سالايە قىلىپ،

پىلىپلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ سوزۇپ، داغمال سۇلىرىنى قوشۇپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، چەككەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ، سەدەب، قاشتېشىنى كۆيدۈرۈپ تالقانلاپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارد-لاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ۋەرەق ۋە مەرۋايىتىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.
 [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] قان تومۇر توسۇ-لۇش، يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك چالاڭغىداش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى مەرۋايىت IV

[تەركىبى] مەرۋايىت 120 گرام، كەھرىۋا، ئاق سەندەل، تاباشىر 60 گرامدىن، ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى 720 مىللىلىتىردىن، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق 80 داندىن، قەنت 2400 گرام، ھەسەل 1200 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قانداق بويىچە يۇمشاق سو-قۇپ تاسقاپ، شەربەتلەرنى بىرلەشتۈرۈپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، چەككەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ ئاندىن تالقانلارنى تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەرۋايىت ۋە ۋاراقلارنى قوشۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] خۇشلۇق كەلتۈرۈش، توسالغۇلارنى
ئېچىش، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلاش، قان بې-
سىمىنى چۈشۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك ئاجىزلىقى،
يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك سانجىقى، قان تومۇر قېتىش قاتار-
لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

V خېمىرى مەرۋايىت

[تەركىبى] مەرۋايىت، پىلە، بىخ كەبىر، ئاق بەھمەن،
قىزىل بەھمەن 10 گرامدىن، كاسىنە گۈلى، پەرەنجىمىشكى،
گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيا، كاسىنە ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ئالتۇن
ۋەرق، كۈمۈش ۋەرق 5 دانىدىن، ئىپار 1 گرام، ئىرقى گۈل،
ئىرقى گاۋزىبان 10 مىللىلىتىردىن، ئالما شەرىپتى 100 مىللى-
لىتىر، ئامىلە مۇرابباسى 100 گرام، ناۋات 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەرۋايىتنى ئايرىم سالاھە قىلىپ،
يېلىمىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا
ئەرەق ۋە شەرىپەت ۋە مۇراببالارنى قوشۇپ، ناۋات بىلەن قىيام
قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا

تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەرۋايىت ۋە ۋاراقلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش، يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك چالاڭغىداش، نېرۋا ئاجىزلىقى، قان تومۇر توسۇلۇش، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى سەندەل

[تەركىبى] ئاق سەندەل، گاۋزبان گۈلى، قىزىلغان پىلە 10 گرامدىن، زەپەر، ئۇرقى گۈل، بېدىمىشكى ئۇرقى 10 مىللىلىتىردىن، قەنت 170 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يىلىمنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا ئەرەقلەرنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ئاندىن زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، يۈرەك ھارارىتىنى پەسەيتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك چالاڭغىد-
راش، ئۇيقۇسىزلىق، يۇقىرى قان بېسىم، قان تومۇر توسۇلۇش
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى گاۋزىبان

[تەركىبى] گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمىغاقسۇت ئۇرۇقى،
قىرقلانغان پىلە، ئاق بەھمەن، بالەنگو، ئاق سەندەل، پەرەنجىد-
مىشكى 10 گرامدىن، ئەنبەر 2 گرام، مەرۋايىت 5 گرام، ئىپار
1 گرام، ناۋات 360 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قىرقلانغان يېلىمنى مۇۋاپىق مىقدار-
دىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە ناۋاتنى
قىيام قىلىپ، ئاندىن ئەنبەر، مەرۋايىت، ئىپاردىن باشقا دورىد-
لارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ،
قىيام بىر ئاز سوۋۇغاندا ئايرىم سالاھىيە قىلىنغان ئەنبەر، ئىپار،
مەرۋايىت قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى
تىنچلاندۇرۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك چالاڭغىد-
راش، نېرۋا ئاجىزلىقى، سەرئى، ھىستىرىيە، قان تومۇر توسۇ-
لۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى ئەۋرىشىم I

[تەركىبى] قىرقلغان پىلە 300 گرام، ئاق سەندەل 5 گرام، سۈمبۈل، پوستى تۇرۇنجى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، سازەج ھىندى 4 گرامدىن، ئۇد ھىندى 3 گرام، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى گۈل، تاتلىق ئالما سۈيى، بېھى سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى 120 مىللىلىتىردىن، دستىرلەنگەن سۇ 1500 مىللىلىتىر، ھەسەل، قەنت 500 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] قىرقلغان يىلمىنى دستىرلەنگەن سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئەرق ۋە مېۋە سۇلىرىنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، چەككەلەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىق، قان تومۇر قېتىش، ئۇيۇسزلىق، يۈرەك چالغىغراش، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى ئەۋرىشىم II

[تەركىبى] پىلە 300 گرام، ئەرقى گۈل، ئەرقى گاۋزىد-بان، تاتلىق ئالما سۈيى، تاتلىق ئانار سۈيى، بېھى سۈيى 120 مىللىلىتىردىن، سەندەل، سۈمبۇل، سازەج ھىندى، مەستىكى، لاچىندانە، قەلەمپۇر، پوستى تۇرۇنجى 4 گرامدىن، ئۇد ھىندى 3 گرام، قەنت 500 گرام، ھەسەل 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىمنى ئەرەقلەرگە چىلاپ قاينىد-تىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن مېۋە سۇلىرىنى قو-شۇپ، قەنت ۋە ھەسەلنى قوشۇپ، قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك، مېڭە، جى-گەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى، خەفەقان، يۈرەك قان تومۇر كېسەل-لىكى، سەرئى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 2 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش دورىلار

جاۋارشلار — دورا تالقانلىرىغا ھەسەل قوشۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، مەخسۇس ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان خېمىر ھالەتتىكى دورا ياسالمىدۇر.

جاراۋوش دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. جاۋارش دورىلار مەخسۇس ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسى بولۇپ، قىزىتىش، يۇمشىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ھەزىمنى كۈچەيتىش، نېرۋىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

2. جاۋارش دورىلارنىڭ تەمى ياخشى بولۇپ، ئىستېمال قىلىش قۇلايلىق.

3. جاۋارشلار تەركىبىدە ھەسەلگە ئوخشاش چىرىشكە قارشى تۇرغۇچى دورىلار بولغانلىقتىن، تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۈچ يىلغىچە ئۈنۈمنى ساقلايدۇ.

4. جاۋارش دورىلارنىڭ تالقانلىرى يىرىكرەك سوقۇلغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازاندا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ، ھەزىم خىزمىتىگە ياردەم بېرىدۇ.

جاۋارش دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلار پاكىز، يېڭى، سۈپەتلىك بولۇشى، قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇلۇشى كېرەك.

2. دورىنىڭ ئاشقازاندا تۇرۇش مۇددىتىنى ئۇزارتىش مەق-
سىتىدە نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى يىرىكرەك سوقۇپ تالقانلا-
ش كېرەك.

3. تالقانلارنى يۇغۇرۇشتا بىمارنىڭ مىزاجى ياكى ياسالمى-
نىڭ تەلىپىگە ئاساسەن بەزىدە شېكەرنى قىيام قىلغاندىن كېيىن،
قىيامنى سوۋۇتۇپ دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش
لازىم. بەزىلىرىدە شېكەر قىيامى سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن، قىيام
ئۈستىگە ھەسەلنى سېلىپ ئاندىن تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەي-
يارلاش لازىم. بەزىدە خاس ھەسەلنى چەككەلەپ تالقانلارنى ئار-
لاشتۇرۇپ تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. شېكەر بىلەن ھەسەلنى ئار-
لاشتۇرۇشقا توغرا كەلگەندە، شېكەرنى قىيام قىلماي، شېكەرنى
چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى
تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش لازىم.

4. ياسالمىنىڭ سۈپىتى تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى
ھەم ياخشى قاچىلىنىپ ساقلىنىشى لازىم.

I جاۋارىش تاباشىر

[تەركىبى] ئاق تاباشىر، لاچىندانە، مەستىكى رۇمى،
ئۇدخام 5 گرامدىن، قىزىلگۈل 10 گرام، سۇماق، ئانارگۈلى
6 گرامدىن، ھەسەل 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككەلەپ، باشقا دورىلار-
نى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا

قىيام سوۋۇغاندا، سالاھ قىلىنغان مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاش، ماددىلارنى قۇيۇلدۇرۇش، قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش، مەنى تېز كېتىش، مەنى تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەيز توختىماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.]

II جاۋارش تاباشىر

[تەركىبى] ئاق تاباشىر، قىزىلگۈل، چاقما كاۋا ئۇرۇقى 10 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، ئانارگۈلى، ئاسارۇن 5 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، تېكە ساقلىنىڭ سۈيى 15 مىللىلىتىر، ھەسەل 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تېكە ساقلىنىڭ سۈيىنى ھەسەلگە قوشۇپ قىيام قىلىپ، يېلىم دورىلارنى سالاھ قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا سالاھ قىلىنغان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، ئاغرىق پە.

سەيتىش، سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش،
تولغاق، سەپرا خىلىتى ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بول-
غان ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش سەقەنقۇر

[تەركىبى] سەقەنقۇر 15 گرام، چامغۇر، سۆڭلەپ مىس-
رى 30 گرام، كۈنجۈت مېغىزى، چامغۇر مېغىزى، پىستە
مېغىزى 10 گرامدىن، باشپىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، چام-
غۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، ئەرمىدۇن
دەرىخى ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى 5 گرامدىن، نېپىز زەنجىۋىل،
خولىنجان، پىلپىل 5 گرامدىن، ھەسەل 450 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى
چەككىلەپ قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش،
سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىقى، بۆ-
رەك ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى،

سۈت ۋە مەنىي ئازلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ھەشقىپچەك

[تەركىبى] ھەشقىپچەك ئۇرۇقى 24 گرام، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، قېلىن دارچىن، بوزۇغا، لاچىندانە ھىندى، قاقدا، لە، ئاق تۇرپۇت 5 گرامدىن، بىلسان ئۇرۇقى، سۈمبۇل 14 گرامدىن، سوقمۇنىيا 1 گرام، زەپەر 3 گرام، قەنت 50 گرام، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى ھەسەلگە قوشۇپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ياخشى سالاھەت قىلىنغان زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [ئىشلىتىش رولى] جىگەر ۋە ئاشقازاننى قوۋۋەتلەش، ھەزىمەت زىمىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I جاۋارش رەيھان

[تەركىبى] تاغ رەيھىنى، كۈندۈر 10 گرامدىن، سۈم-بۇل، سەئدى كوفى، نېپىز زەنجىۋىل، قارىمۇچ 5 گرامدىن، ھەسەل 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازاننى قۇۋ-ۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجزىلى-قى، ئاشقازان سوۋۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدە 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II جاۋارش رەيھان

[تەركىبى] تاغ رەيھىنى، مەستىكى رۇمى، كەرەپشە ئۇ-رۇقى، جۇۋىنە 6 گرامدىن، قېلىن دارچىن، سۈمبۇل، سازەج ھىندى، رەۋەن، جىنتىيانا، ئۇد ھىندى 4 گرامدىن، قەلەمپۇر، ئىپار 2 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارتىپلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا يۇمشاق سالاپە قىلىنغان زەپەر، ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، يۈرەك، مېڭە، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، سەرئى، يۈرەك ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ئۇد I

[تەركىبى] ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، نېپىز زەنجىۋىل، لاجىندانە ھىندى، سازەج ھىندى، تاغ رەيۋىنى، پىلىپىل 6 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، ھەسەل 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا زەپەرنى ياخشى سالاپە قىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازاننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان كۆپۈش،

ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ئۇد II

[تەركىبى] ئۇد خام، مەستىكى رۇمى، كۈندۈر، ئاق تاباشىر 5 گرامدىن، قىزىلگۈل 10 گرام، كەھرىۋا 2 گرام، زەپەر 3 گرام، ئىپار 0.5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككىلەپ، ئۇدخام بىلەن قىزىلگۈلنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاددىن سالاھە قىلىنغان زەپەر، ئىپارنى قوشۇپ، قىيام كۆيىمىگەدەك بولغاندا يۇمشاق سالاھە قىلىنغان يېلىم دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III جاۋارش ئۇد

[تەركىبى] ئۇدخام، ئاق تۇرپۇت، قەلەمپۇر، بوزۇغا 4 گرامدىن، زەپەر 3 گرام، سوقمۇنىيا 1 گرام، ھەسەل 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرپۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىپ- ۋېتىپ باشقا دورلار بىلەن قوشۇپ، سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا زەپەرنى يۇمشاق سالاپە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈ- رۇش، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغۇم ئاغرىقى، رې- ماتىزم، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

IV جاۋارش ئۇد

[تەركىبى] ئۇدخام، قەلەمپۇر، ھېلىلە كابىلى پوستى، گۈلدارچىن، كۈندۈز، بوزۇغا، مورمەككى، قىزىلگۈل، پۈتەي قومۇش، سۇمبۇل، مەستىكى رۇمى 4 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇ-

قى، رۇم بەدىيان 6 گرامدىن، تاغ رەيھىنى 8 گرام، بېھى شەرىپىنى 150 مىللىلىتىر، ھەسەل 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالاپە قىلىنغان مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاشقان كېسەللىكى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I جاۋارش تۇربۇت

[تەركىبى] ئاق تۇربۇت 8 گرام، سوقمۇنيا 1 گرام، بوزۇغا، قېلىن دارچىن، نېپىز دارچىن، نېپىز زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، رەيھان، قەلەمپۇر، قارىمۇچ 5 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرى تەبىئى

بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، يەل تارقىتىش، تەرەتنى يۈمىشتىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇق-رەس، يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، ئۈچەي توسۇلۇش، قەۋز-يەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II جاۋارش تۇربۇت

[تەركىبى] تۇربۇت 120 گرام، خىيارشەنبەر 60 گرام، نەمەك ھىندى، رۇبىسسۇس، بەدىيان، رۇم بەدىيان 33 گرام-دىن، سوقمۇنىيا 7 گرام، بادام يېغى 5 مىللىلىتىر، قەنت 350 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى قىيام قىلىپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلارنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرەتنى يۈمىش-تىش، ئاشقازان، ئۈچەي ۋە ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلاش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر:] ئۈچەي توسۇ-لۇش، قەۋزىيەت، ئۆت ياللۇغى، ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمىتى

سۈسلىشىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىد-
قى، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 - 5 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش تۇربۇت III

[تەركىبى] سوقمۇنىيا 1 گرام، ئاق تۇربۇت 9 گرام،
ئامىلە پوستى 5 گرام، قارىمۇچ، قېلىن دارچىن، نېپىز زەنجىد-
ۋىل، نېپىز دارچىن، قەلەمپۇر، جۆز، قۇرتئوت 4 گرامدىن،
قەنت 45 گرام، ھەسەل 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى ھەسەلگە قوشۇپ قىيام قىد-
لىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاش-
تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي
بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۈچەي توسۇلۇش،
قەۋزىيەت، ھەر خىل تىپتىكى بوغۇم ئاغرىقلىرى، رېماتىزم
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
15 ~ 10 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش تەمرى ھىندى

[تەركىبى] تەمرى ھىندى 45 گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى 30 مىللىلىتىر، لاچىندانە ھىندى، گاۋزىبان ھىندى، مەستىكى 3 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 6 گرامدىن، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلگە ئانار سۈيىنى قوشۇپ، قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ياخشى سالاھىيە قىلىنغان مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاش، سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان يارىسى قا-تارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش لىسانۇل ئاساپىر

[تەركىبى] لىسانۇل ئاساپىر، ئالۇچا پاراشوكى 20 گرامدىن، كۆك ئۈزۈم 40 گرام، موزا، شاھى بەللۇت 5 گرام-دىن، ھەسەل 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئۈزۈمنى ئايرىم ئېزىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، مەنى قويۇل-دۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، مەنى تۇتالماسلىق، مەنى بالدۇر يۈرۈپ كېتىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ھىڭ

[تەركىبى] ھىڭ كۆتىكى 10 گرام، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان 6 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلىپىل 4 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆللۈك-تىن بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش خىيارشەنبەر

[تەركىبى] خىيارشەنبەر 60 گرام، قارىغۇرۇك قېقىنىڭ تالقىنى، ئارپا تالقىنى، ئالما تالقىنى، سوقۇلغان قاتتىق نان 20 گرامدىن، شاھى بەللۈت 6 گرام، قەنت 300 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى قىيام قىلىپ، خىيارشەنبەر ۋە شاھى بەللۈتنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا تالقانلار بىلەن بىللە قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] سەپرا ۋە قان خىلىتىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش قادىرى

[تەركىبى] قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، قارىمۇچ، زەنجىر-
ۋىل، كاۋاۋىچىن، لاپىندانە 30 گرامدىن، زەپەر، پىلىپىل، ئۇد
خام 15 گرامدىن، ھەسەل 420 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككىلەپ، دورىلارنى سو-
قۇپ تاسقاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا زەپەرنى
يۇمشاق سالاپە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش،
توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان سوۋۇش،
ئۈچەي توسۇلۇش، سوغۇقتىن بولغان ھەزىم ناچارلىقى قاتارلىق-
لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ئۇد بارىد

[تەركىبى] ئاق سەندەل، يۇمىخاقسۇت ئۇرۇقى، قىزىل-
گۈل 5 گرامدىن، ئۇدەھنىدى 10 گرام، پىستە مېغىزى، تاباشىر
5 گرامدىن، كاپۇر 1.5 گرام، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، ئۈچەي توسۇلۇش، سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ئۇد شېرىن

[تەركىبى] ئۇد ھىندى، دارچىن، جۆز، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاقىلە، قەلەمپۇر، خولىنجان، پىلپىل 15 گرامدىن، ئاسارۇن، زەپەر 6 گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، سانا، ھەسەل 350 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككەلەپ، دورىلارنى سو-قۇپ تاسقاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا يۇمشاق سالاپە قىلىنغان ئىپار، زەپەرلەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەت-

لەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان مەنبەلىك يۈرەك ئاجىزلىق، ئاشقازان مەنبەلىك باھ ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش پىننە

[تەركىبى] پىننە، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، زىرە، سىيادان 10 گرامدىن، بەدىيان، قاقىلە، قارىمۇچ 6 گرامدىن، ھەسەل 65 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككىلەپ، قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشتىھانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش قۇلۇنجى

[تەركىبى] جۆز، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن، بەسبا-
سە، سەئدى كوفى، ئامىلە، لاچىندانە 30 گرامدىن، ھەسەل
250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككە-
لەنگەن ھەسەلگە دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى
قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، بۆرەكنى قۇۋ-
ۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۈچەي توسۇلۇش،
ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، بالىياتقۇ ئىششىقى،
بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش بەسباسە

[تەركىبى] جوزبۇۋۇزا، بەسباسە، قەلەمپۇر، دارچىن،
سەئدى كوفى، ئامىلە 15 گرامدىن، جۇۋىنە، كۈندۈر، پىننە
3 گرامدىن، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قورۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاشقان قازان كېسەللىكى، يەلدىن بولغان ئۇچەي توسۇلۇش، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش كۈندۈر

[تەركىبى] كۈندۈر، ئانارگۈلى، بەللۇت، سىيادان، يۇمغاقسۈت، زىرە گېرمانى، جۇۋىنە 15 گرامدىن، بەلىلە پوسىتى، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە 5 گرامدىن، ھەسەل 2160 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، تۇتۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى

ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق بوۋاشىمىز،
ئىچى سۈرۈش، ئۇچەي ياللۇغى، مەنىي تۇتالماسلىق، سۈيدۈك
تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتار.
لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10
~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش بالادۇر I

تەركىبى : بالادۇر، ئاچچىق قۇستە، ناۋات، بەرەڭگە
كابىلى، ھەببۇلغار 45 گرامدىن، قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى،
بەلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 15 گرامدىن،
پىلىپ 10 گرام، قايماق 280 گرام، سەئىدى كوفى 30 گرام،
ھەسەل 600 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بالادۇرنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ،
ئىچىدىكى مېغىزىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ
سوقۇپ تاسقاپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە
ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ئاش-
قازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پەي - مۇسكۇللار

بوشاپ كېتىش، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننسا، پالەچ، لەقۇا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان - ئۈچەي خىزمىتى سۇسلىشىپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II جاۋارش بالادۇر

تەركىبى : بالادۇر، مەستىكى رۇمى، سېرىق ھېلىلە پوستى 25 گرامدىن، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى پوستى، ئامىلە پوستى 145 گرامدىن، سىيادان 90 گرام، كاۋاۋىچىن 50 گرام، پىلىپىل، قارىمۇچ، دارچىن، زەنجىۋىل، ئوشەق 10 گرامدىن، سازەج ھىندى 5 گرام، ھەسەل 2400 گرام، ئاق شېكەر 2400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بالادۇرنىڭ ئىچىدىكى مېغىزنى ئېلىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ تاسقاپ، ئاق شېكەرنى قىيام قىلىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەي نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پەي - مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، پالەچ، لەقۇا، مۇپاسىل، نۇقرەس، سوغۇقتىن

بولغان باش ئاغرىقى، مېڭىنىڭ ھۆللۈكى ئارتىپ كېتىشىدىن بولغان ئۈتۈنغا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III جاۋارش بالادۇر

تەركىبى : بالادۇر 20 گرام، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھە، سىيادان، پىستە مېغىزى، قارىمۇچ، پىلىپ، ئېگىر، ياڭاق يېغى 10 گرامدىن، جىنتىيانا، زىراۋەندى، ھەببۇلغار، بۇقا چۆپىسى، شەترەنجى ھىندى، قىچا، سۇزاپ يوپۇرمىقى، ھىڭ 5 گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بالادۇرنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ئىچىدىكى مېغىزنى ئېلىۋېتىپ زەھەرسىزلەندۈرۈپ، باشقا دو-رىلار بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ تاسقاپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەي - مۇسكۈلنى چىڭىتىش، ئومۇ-سىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، مۇ-پاسىل، نۇقرەس، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، ئاشقازان سو-ۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي تۇتالماس-لىق، بۆرەك سوۋۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ئامىلە ئەنبرى

[تەركىبى] ئامىلە 50 گرام، ئەنبر 6 گرام، پىستە پوستى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، سۇماق، زىرىق 15 گرامدىن، مەرۋايىت 12 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاپاشىر 30 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق 3 دانە، كۈمۈش ۋاراق 5 دانە، ئاق شېكەر 845 گرام، كالا سۈتى 100 مىللىلىتىر، بېھى شەرىپتى 55 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئامىلنى سۈتكە 48 سائەت چىلاپ، سۈتتىن سۈزۈۋېلىپ، يۇيۇۋېتىپ 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ سىقىپ، قەنتنى، بېھى شەرىپتىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئەنبر، ئالتۇن، كۈمۈش ۋاراق ۋە كۈمۈش ۋاراقلاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالاپە قىلىنغان ئەنبر، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان مەنبەلىك يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقا.

زان ياللوغى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، غىرىي تەبىئىي سەپرا خىلىس
تىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش مۇقەۋۋى

[تەركىبى] سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇ-
رۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 100 گرامدىن، سۆڭلەپ 130 گرام،
بابۇنە، ئاقىرقەرھا، گۈلدارچىن، ئاق بەھمەن، قوغۇن ئۇرۇقى،
شاقاقۇل، قاقىلە، پىلىپىل، خولىنجان، دارچىن، زەنجىۋىل
120 گرامدىن، زەپەر 30 گرام، قۇندۇز قەھرى 60 گرام،
ئىپار 4 گرام، ھەسەل 5400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر، قۇندۇز قەھرى، ئىپارلارنى
ئايىرىم - ئايىرىم سالاپە قىلىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئاۋۋال
زەپەرنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنىمۇ تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سوقۇپ تاسقالغان دورا تالقانلىرىنى
تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋ-
ۋەتلەش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەي-
تىش، مەنىيىنى قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىقى،
ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، سۈت ۋە مەنىي
ئازلىق، مەنىي توتالماسلىق، مەنىي تېز كېتىش قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ئەنبەر

[تەركىبى] لاچىندانە، دارچىن، پىلىپ، زەنجىۋىل، جۆز، ئاسارۇن، قەلمپۇر 10 گرامدىن، زەپەر 5 گرام، ئەنبەر، ئىپار 3 گرامدىن، ئاق ناۋات 240 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق ناۋاتنى قىيام قىلىپ، زەپەر ئىپار، ئەنبەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالاپە قىلىنغان زەپەر، ئىپار، ئەنبەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قىزىتىش، ئاشقازاندىكى ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆلۈكتىن بۇزۇلۇشى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش سوقمۇنىيا

[تەركىبى] سوقمۇنىيا، تۇربۇت 15 گرامدىن، قارىمۇچ، قارا ھېلىلە 10 گرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىن، ئامىلە، قەلمپۇر، بىستىپايەج، جۆز 8 گرامدىن، ھەسەل 320 گرام، قەنت

920 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى قىيام قىلىپ، چەكلىمەگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تۇرپۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ئۇدەمىشىكى

[تەركىبى] ئۇدەمىشىكى، سۈمبۇل تىپ، سۈمبۇل رۇمى، مەستىكى، قەلەمپۇر، لاچىندانە، جۆز 10 گرامدىن، ھېلدەمە كاپىلى پوستى، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، تۇرۇنجى پوستى، زورۇمباد، بادرنەجى بۇيا، زەپەر، بەسباسە 5 گرامدىن، ئىپار 3 گرام، قەنت 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى قىيام قىلىپ، ئىپار، زەپەر-

دىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا، ئىپار، زەپەرنى يۇمشاق سالاپە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[ئىشپاللىق رولى] ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمەتنى ياخشىلاش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشپاللىق كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ھەزىمەت ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، يۈرەك چالاڭغىراش قاتارلىقلارغا ئىشپاللىق.

[ئىشپاللىق ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش زىخ

تەركىبى : زەنجىۋىل، بەدىيان، پەرەنجىمىشكى، گاۋزىدە، جان، زىخ، سەمغى ئەرەبى، قەلەمپۇر، مەستىكى، سۈمبۇل، گۈلدارچىن، زەرنەپ، جۆز، بەسبابە، لاپچىندانە، زىراۋەندە، دارچىن 10 گرامدىن، ئالما شەرىبىتى 240 مىللىلىتىر، ئەينۈ-لا، ھەسەل 240 گرامدىن، زەپەر 5 گرام، ئىپار 3 گرام، كاپۇر 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چەككىلەنگەن ھەسەلگە شەربەتلەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، مەستىكى، زەپەر، ئىپارلاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن

زەپەر، ئىپارنى يۇمشاق سالاھ قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا يۇمشاق سالاھ قىلىنغان مەستىكىنى نى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، جىگەر ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، نېرۋا خاراكىتېرلىك ئاشقازان كېسەللىكى، قان تومۇر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش بۇزۇرى

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋنە 6 گرامدىن، مەسەتكى، خولىنجان، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 10 گرامدىن، ئاق قىچا 60 گرام، ئۇبەھل 15 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندىرۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاش-قازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، ئاشقازان سوۋۇتۇش، ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ئەنجىدان

[تەركىبى] قارا ئەنجىدان 42 گرام، قارىمۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى 30 گرامدىن، پەتەرئاسالىيون 24 گرام، زاراڭزا 40 گرام، مامىرانچىنى، پىننە، يالپۇز، زەيتۇن دەرىخى يوپۇرمىقى 25 گرامدىن، ھەسەل 780 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ياللوغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان ياللوغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش كاپۇر

[تەركىبى] كاپۇر، زىخ، جىگدە ئۇرۇقى، ئالما ئۇرۇقى 30 گرامدىن، قىزىلگۈل 24 گرام، تاباشىر، كەھرىبا، فۇپەل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 20 گرامدىن، ئامۇت ئۇرۇقى 18 گرام، ئانار ئۇرۇقى 5 گرام، زەپەر 15 گرام، شاھى بەللۇت 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال زەپەرنى يۇمشاق سالاپە قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قورۇش، تۇتۇش، ئۇسۇزلۇق پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەپرا ۋە قان خىلىدىكى تىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش دارچىن

تەركىبى : دارچىن، يالپۇز 20 گرامدىن، قارىمۇچ، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، پىلىپىل، ئاسارۇن 15 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان، قېلىن دارچىن، مەستىكى، زەنجۋىل 10 گرامدىن، لاپىندانە، گۈلدارچىن 6 گرامدىن، ھەسەل 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سو-قۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالاپە قىلىنغان مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەت-لەش؛ ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يىل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۇيدۇك ھەي-دەش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقى؛ ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، قورساق ئېسىلىش، ئىچى سۈرۈش، باش ئاغرىقى، پالەچ، لەق-ۋا، رەئىشە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش نىسيان

تەركىبى : سيادان، ھېلىلە كابىلى پوستى 15 گرام-
دىن، زەنجىۋىل، جۇۋىنە 5 گرامدىن، ھەسەل 80 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ،
چەكىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇ-
رۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى
ئېچىش، توسالغۇلارنى ئېچىپ يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەي-
تىش، چاچنى قارايتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ۋە نېرۋا
ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش، رەئىشە، بە-
رەس، چاچ ئاقىرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش خەرنوب

[تەركىبى] خەرنوب، سىركىگە چىلانغان زىرە، ھەببۇل-
ئاس، پىستە، بەللۇت، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، مەستىكى 15
گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكىنى يۇمشاق سالاپە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىپ، ھەزىمىنى ياخشىلاش، قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىچكى ئەزالار قاناش، ئىچى سۈرۈش، مەنىي يۈرۈپ كېتىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش ھەببۇلئاس

تەركىبى : ھەببۇلئاس 180 گرام، ئۈزۈم ئۇرۇقى 90 گرام، خەرنۇب، گەزمازەج، ئانارگۈلى، جۇيۈز 30 گرامدىن، كۈندۈر، سەئدى كوفى، مەستىكى، جۇۋىننە، سۇمبۇل 15 گرامدىن، شېكەر 750 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەرنى قىيام قىلىپ، مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكىنى يۇمشاق سالاپە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، يەل ھەيدەش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئەزالاردىن قان كېلىش، ئىچى سۈرۈش، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش خۇبىسۇلھەددىد

[تەركىبى] تۆمۈر كېپىكى 710 گرام، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى، شەترەنجى ھىندى، كەرەپشە ئۇرۇقى، گۈلدار-چىن، سۈمبۈل، جۆيۈز، زەنجىۋىل، لاپىندانە، تاتلىق قۇستە، قېلىن دارچىن، قەلەمپۇر، پەنەرمایە، بەسباسە، خولىنجان، نارمىشكى، تۈدەرى، پىلىپىل، كۈنجۈت، سەئىدى كوفى 12 گرام. دىن، ئىپار 6 گرام، ئەنەبەر 3 گرام، كالا يېغى، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنەبەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئىپار، ئەنەبەرنى يۇمشاق سالاپە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تولۇقلاش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ئازلىق، ئاشقا-
زان ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، مېڭە، جىگەر ئاجىزلىقى
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 - 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش زەرئۇنى مۇقەۋۋى

[تەركىبى] زەنجىۋىل، چامغۇر ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇ-
قى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، زاغۇن، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى،
خولنىجان، جۆيۈز، دارچىن، پىلىپىل، بوزىدان 10 گرامدىن،
چاققاقئوت ئۇرۇقى 5 گرام، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، شاقاقۇل، قى-
زىل تۈدەرى، ئاق تۈدەرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، سەقەنقۇر،
ئىپار 3 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ
تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا
يۇمشاق سالاپە قىلىنغان ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلى-
نىدۇ.

[ئىشپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان ۋە
بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش،
مەنىي كۆپەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك ۋە
جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ
ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇش، بۆرەك ئورۇقلاش، مەنى سۈيۈ-

لۇش، مەنىي ئازلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

جاۋارش سۇماق

[تەركىبى] سۇماق 60 گرام، ھەببۇلئاس 30 گرام،
 ئانارگۈلى، سەمغى ئەرەبى، ئانار ئۇرۇقى 15 گرامدىن، خەرنوب
 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى
 چەككەلەپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پە-
 سەيتىش، ئۇسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، ئىچى سۈ-
 رۇشنى توختىتىش، ھۆنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەپرا مەنبەلىك
 كۆڭلى ئېلىشىش، ئەزالار قاناش، تولغاق، ئىچى سۈرۈش قاتار-
 لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

جاۋارش سوک

[تەركىبى] سوک، مەستىكى، قەلەمپۇر، زەنجۋىل،
 پىلىپىل، قارمۇچ، گۈلدارچىن، جۇيۇز، سوقمۇنىيا 10 گرام.

دىن، بېھە سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلگە بېھى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئېچىش؛ توسالغۇلارنى ئېچىپ يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، شىلمىشنى ھۆللۈكلەرنى تارقىتىش، كۆڭۈل ئېلىشىنى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەزىم ناچارلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قۇلۇنچى، قەۋزىيەت، قورساق ئېسىلىش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش نارمىشىكى

[تەركىبى] نارمىشىكى، لاپىندانە، گۈلدارچىن 25 گرامدىن، سوقمۇنيا 36 گرام، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، ئاقمۇچ 20 گرامدىن، قەنت 120 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ ئىشتىھانى ئېچىش، توسالغۇلارنى ئېچىپ يەل تارقىتىش؛ بەدەننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىما قى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش، قەۋزىيەت قاتارلىق لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارش كۇمۇنى

تەركىبى : زىرە 150 گرام، زەنجبۇل، سوزاپ 60 گرامدىن، قارىمۇچ 45 گرام، بۆرە ئەرمىنى 15 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىدە لىنىگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازاندىكى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش، ئۈچەينىڭ ھەزىم خىزمىتى سۈسلىشىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ئاغرىتىپ كېلىش، قۇلۇنجى، چۇقۇق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 6 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل دورىلار

ئىترىفىل دورىلار — ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلەدىن ئىبارەت ئۈچ خىل ياكى بەش خىل قۇرۇق مېۋە ئاساسىي دورا سۈپىتىدە ۋە باشقا دورىلارمۇ نۇسخا تەركىبىگە قوشۇمچە كىرگۈزۈلگەن دورىلار تالقانلانغاندىن كېيىن، تالقانلار سېرىقماي، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت ياغلىرىنىڭ مەلۇم بىرى بىلەن ياغلىنىپ، چەككە-لەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. خان خېمىر ھالەتتىكى بىر خىل دورا ياسالمىسىدۇر.

ئىترىفىل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. ئىترىفىل دورىلار تەركىبىدىكى دورا تالقانلىرى ياغلار بىلەن ياغلانغان بولغاچقا ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە نىسبەتەن ئەكس تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.

2. ئىترىفىل دورىلار كۆپىنچە مەجۇن شەكلىدە تەييارلىنىدۇ. دىغان بولغاچقا، ياساش تەلىپى ئاددىي بولۇپ، ئائىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

3. تالقانلارنى ياغلاشقا ئىشلىتىلىدىغان بادام يېغى، سېرىق-ماي قاتارلىقلار ھەزىم يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئاشقازان - ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

4. ئىترىفىللارمۇ مەجۇن دورا ياسالمىسىغا ئوخشاش چەك-كىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بولغاچقا ئۇ-لارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت

ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە 1~3 يىلغىچە ئۈنۈمىنى ساقلايدۇ.

ئىتريفىل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار:

1. ئىتريفىل دورىلار تەركىبىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سو-قۇپ، تالقانلاپ، مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا ئىتريفىل تەركىبىدىكى قۇرۇق مېۋىلەرنىڭ نەملىكىنى سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى يۇقىرى بولغاچقا ئۆزىپىتى ئىشلەتكەندە ئاشقازان - ئۈچەينى قۇرۇتۇپ ئۈچەي تۈسۈلۈشنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن، شۇڭا بۇ دورىلارنىڭ مۇشۇ خىل ئەكس تەسىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن تالقانلارنى چوقۇم بادام يېغى ياكى سېرىقماي بىلەن ياغلاش لازىم.

2. تالقانلار ياغلىنىپ بولغاندىن ھەسەلنى چەككەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇش لازىم. ئادەتتە خېمىر دورىلارغا قارىغاندا قاتتىقراق تەييارلىنىدۇ.

3. ياسالمنى تەييارلاشتىن ئىلگىرى چوقۇم نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇش، ياسالما ياسى-لىپ چىققاندىن كېيىن، چوقۇم تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇ-شى كېرەك.

I ئىتريفىل كەبىر

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئۇرۇ-قىدىن ئايرىلغان ئامىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، قاراھېلىلە،

ئەفتمۇن 20 گرامدىن، ئاقىرقەرھا، شەترەنجى ھىندى 10 گرام، پىلىپىل 15 گرام، قوۋزاقدارچىن 15 گرام، ھەسەل 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقاندلاپ، كۈنجۈت يېغى ياكى بادام يېغىدا ياغلاپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلمىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەرەس، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 3~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كەبىر II

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پوستى، قارىمۇچ، پىلىپىل 20 گرامدىن، شاقا-قۇل، زەنجىۋىل، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، لىسانۇل ئاسا-پىر، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەببى قەلقل، پوستىدىن ئاجرىتىلغان كۈنجۈت، ناۋات، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 50 گرام، ھەسەل 600 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق

سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى چەكلىمە
 لەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەي خىزى-
 مەتنىنى ياخشىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش،
 پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، قان تازىلا-
 ش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلى-
 قى، نېرۋا ئاجىزلىقى، پەي - مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، ئاشقا-
 زان سوۋۇش، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
 4~6 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كەبىر III

[تەركىبى] ئامىلە پوستى، قارا ھېلىلە 10 گرامدىن،
 نېپىز زەنجىۋىل، شەترەنجى ھىندى، قارىمۇچ، ئاقىرقەرھە 5
 گرامدىن، ياڭاق مېغىزى 20 گرام، پەرىپىيۇن 3 گرام، زاراڭزا
 ئۇرۇقى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ،
 كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، چەكلىنىگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇ-
 رۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈ-
 رۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۇئا، مۇ-
پاسىل، نىقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 9
گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

I ئىترىفىل ئامىلە

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە ئامىلە پوستى
20 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، جۇۋىنە،
زەرچىۋە، سۇمبۇل، رۇم بەدىيان، ئېگىر، قېلىن دارچىن،
ئاقمۇچ، قارىمۇچ 4 گرامدىن، تاغ رەيھىنى 10 گرام، تۆمۈرپو-
قى 3 گرام، نەمەك ھىندى 2 گرام، ساپ ھەسەل 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان-
لاپ، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، چەككىلەنگەن
ھەسەلگە تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخ-
شلاش، قىزىتىش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلى-
قى، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلى-
تىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا
7~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل ئامىلە II

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلە پوستى 20 گرام، ئاق تۇدەرى 9 گرام، بەلىلە پوستى 20 گرام، قىزىل تۇدەرى 10 گرام، ئامىلە پوستى 20 گرام، لىسانۇل ئەسافىر 10 گرام، شاقاقۇل 20 گرام، قىزىل بەھمەن 10 گرام، بوزىدان 5 گرام، ئاق بەھمەن 10 گرام، بەسباسە 5 گرام، ھەسەل 320 گرام، شەت-رەنجى ھىندى 5 گرام.

[تەركىبى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكلەر-نى قۇرۇتۇش، ماددىلارنى قوبۇلدۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇش، مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش، مەنى تۇتالماسلىق، باھ ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 7~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كۈركۈم

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى، سەبرە، سۇقۇتى بە-
لىلە پوستى، يالاڭ ئارپا، ئامىلە پوستى 5 گرامدىن، ھەسەل
90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ،
تالقانلارنى بادام يېغىدا ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] مېڭە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى،
ئاشقازان ئاجىزلىقى، بالىلاردىكى كالتىسى كەملىكتىن بولغان
بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا
10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل ھېلىلە

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلى پوستى، بەلىلە پوستى 15
گرامدىن، ئامىلە پوستى 16 گرام، مەستىكى 10 گرام، مۇقەل
2 گرام، زەپەر 4 گرام، ھەسەل 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، بەلىلە پوستى-
تى، ئامىلە پوستىلىرىنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈن-

جۈت ياكى بادام يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى چەكلىنىپ، ئاۋۋال مۇقەلنى سېلىپ، بىر ئاز قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىندىغان زەپەر، مەستىكىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل تارقىتىش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كەشنىز

[تەركىبى] قىرقلغان پىلە 10 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە، قارا ھېلىلە، ئامىلە 12 گرامدىن، يۇيۇلغان لاجۇۋەر 8 گرامدىن، مەستىكى رۇمى 6 گرام، بادىرەنە جى بۇيا 3 گرام، بىستىپايەج 3 گرامدىن، يۇمىخاقسۇت ئۇرۇقى، سانا 75 گرام، ھەسەل 880 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇمىخاقسۇتنى قۇرۇتۇپ، باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، تالقانلارنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى قىزىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل سانا

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى، غارىقۇن، ھېلىلە كابىلە پوستى، بىستىپايەج، ئۈستىقۇددۇس، گاۋزبان، بەدە-يان، قارا ھېلىلە، بەلىلە پوستى 5 گرامدىن، بادام مېغىزى، سانا، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 10 گرامدىن، ئامىلە، كالا يېغى 60 گرام، ھەسەل 300 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇننى سىم ئەلگەكتە سۈرۈپ ئۆتە-كۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ئۈزۈمنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن ئېزىپ، يۇمشاق خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلاپ، تالقانلارنى كالا يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئاز - ئازدىن سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا بىلەن تىنىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە پەردە ياللۇ-

غى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، باش ئاغرىقى، قان قويۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ھەر خىل تىپتىكى تېرە كېسەللىكلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفىل ئۈزۈم

[تەركىبى] قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى 30 گرامدىن قىزىل ئۈزۈم 60 گرام، يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى 40 گرام، بادام يېغى 15 گرام، ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئامىلە 30 گرام، ناۋات 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئۈزۈمدىن باشقا دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، تالقانلاپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، ئاندىن ئۈزۈمنى ئېزىپ، ئېرىتىلگەن ناۋاتقا قوشۇپ، ئاخىرىدا تالقانلارنى ئارىلاش-تۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، مەنىي قو-يۇلدۇرۇش، تۇتۇش، چىڭىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تۇتالماس-لىق، مەنىي تېز كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، سوغۇقتىن بولغان بالىيانقۇ كېسەللىكلىرى، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق كېسەل-لىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل بەرەس

[تەركىبى] ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 90 گرام، مەستىكى 10 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 60 گرام، ئېگىر 5 گرام، ھېلىلە كابىلە 30 گرام، ھەسەل 750 گرام، سانا 30 گرام، ئەپسەنتىن 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈمنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن ئېزىپ يۇمشاق خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، چەككىلەندۈرگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا يۇمشاق سالاپە قىلىنغان مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قاننى جانلاندۇرۇپ، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل چۆپچىن

[تەركىبى] چۆپچىن 12 گرام، ئامىلە 120 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلە پوستى، بەلىلە، قىزىل

سەندەل، قىرقلغان پىلە، سانا، قىزىلگۈل، گاۋزىبان 12 گرامدىن، شاھتەررە 36 گرام، بادام يېغى 50 گرام، سەرسەبىل 60 گرام، سۆرۈنجان، ئىتئۇزۇمى 36 گرامدىن، ھەسەل 1800 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىش-شىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل قان بۇ-زۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، تېرە كېسەللىكلىرى، بالد-يانتقۇ ياللۇغى، بالياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى، بالياتقۇ يەللىك ئىششىقى، تۇخۇم توشۇش نەيچە ياللۇغى، بوغۇم ياللۇغى قاتار-لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

ئىتىرىفىل بەدىيان

[تەركىبى] بەدىيان 60 گرام، بەلىلە پوستى، يۇمغاق-سۈت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، ھېلىلە كابىلە پوستى، ئامىلە سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، تالقانلاپ، بادام ياكى كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى قىزىتىپ، كۆپۈك-

نى ئېلىۋېتىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] مېڭە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، نېر-
ۋىنى كۈچەيتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ئاجىزلىقى،
ئاشقازان ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ
ئاجىزلىقى، كونا ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا
10~15 گرام دورا 100 مىللىلىتىر ئەرقى بەدىيان بىلەن ئىس-
تىمال قىلىنىدۇ.

لوئوق دورىلار

لوئوق دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر قىسىم دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى ئېلىپ، دورا سۈيىدە ئاق شېكەر، ناۋات ياكى ھەسەلنى قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى قىيامغا قوشۇپ تەييارلىنىدىغان، مەخسۇس نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان مەجۇن ياسالما.

سى.

لوئوق دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. لوئوق دورىلارنىڭ تەمى، پۇرىقى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى ياخشى بولۇپ، ئىستېمال قىلىش قۇلايلىق، ھەممە ياشتىكىلەر- نىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.
2. لوئوق دورىلار مەخسۇس نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، يۆتەل توختىتىش، بەلغەم بوشتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.
3. لوئوق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ئالاھىدە بولۇپ، شۇمۇپ ياكى يالاپ ئىستېمال قىلىنغانلىقى ئۈچۈن بەدەن- گە تېزلا ئۆزلىشىپ كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېز بولۇپ، قىسقا ۋاقىتتىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
4. لوئوق دورىلارنى تەييارلاپ بولۇپلا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. باشقا دورىلارغا ئوخشاش بىر مەزگىل تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئىشلىتىش ھاجەتسىز.

5. لوئوق دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردە ياساپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

لوئوق دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان نىسبەتلەر:

1. لوئوق دورىلار تەركىبىدىكى خام دورىلار چوقۇم پاكىز، سۈپەتلىك، يېڭى بولۇشى كېرەك. لايىقلاشتۇرۇش ھالقىلىرى چىڭ تۇتۇلۇشى، دورا تالقانلىرى يۇمشاق تەييارلىنىشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا لوئوق دورىلار ئاسانلا بۇزۇلۇپ قالىدۇ.

2. لوئوق دورىلارنىڭ قىيامى چىڭ ئېلىنىشى كېرەك. بۇنداق بولغاندا لوئوق دورىلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇپ، دورا ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى، دورىنىڭ بۇزۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. لوئوق تەييارلاشتا نۇسخا تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنى يۇمشاق سوقۇش، بىر قىسىم دورىلارنى قاينىتىپ دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، دورا سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام ئۈستىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش كېرەك.

4. لوئوق دورىلار تەركىبىدىكى بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل قاتارلىق دورىلارنى سوقماي ئۇلارنىڭ لوئابىنى ئېلىشى لازىم، يەنى بىر ھەسسە دورا مىقدارىنى بەش ھەسسە قايناق سۇغا چىلاپ لوئابىنى چىقىرىپ ئىشلىتىش لازىم.

5. لوئوق ياسالماستىن ئالدىنقى تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

لوئوقى ئىسپىغۇل

[تەركىبى] ئىسپىغۇل، زىغىر، گاۋزىبان، لاپىندانە، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بالەنگو 18 گرامدىن، بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 12 گرامدىن، ناۋات 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىغىرنى قورۇپ سارغايىتىپ، بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى ئاجرىتىپ، يۇمشاق سو-قۇپ ئېزىپ، ئىسپىغۇل بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەتتىنى قىيام قىلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، دەم سىقىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى كەتان كەبىر

[تەركىبى] زىغىر، چىلغوزا مېغىزى، گۈلبىنەپشە 30 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، بادام

مېغىزى 15 گرامدىن، شېكەر 300 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] زىغىرنى قورۇپ سارغايتمىپ سوقۇپ،
بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى ئاجرىتىپ ئېزىپ
ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى بوش قىيام
قىلىپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشتىپ نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش،
يۆتەل توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان
نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، كۆك يۆتەل، دەم سىقىش، كۆك-
رەك پەردە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى بىنەپشە

[تەركىبى] گۈلبىنەپشە 6 گرام، ئەنجۈر قېقى، چىلان،
شاپتۇل قېقى 10 گرامدىن، سايۋا ئۈزۈم 20 گرام، ئاق شېكەر
120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سو-
قۇپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.
دۇ.

[شېپالىق رولى] تەرەتنى يۇمشىتىش، قان تازىلاش،
قاننى سۈيۈلدۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، قان قوما يۇلۇش، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى پىلىپىل

[تەركىبى] پىلىپىل 5 گرام، زىغىر ئۇرۇقى 60 گرام، ھەسەل 125 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىغىرنى قورۇپ سارغايىتىپ، باشقا دورا بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىپ، بەلغەم بوشتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى پىياز

[تەركىبى] باشپىياز سۈيى 30 مىللىلىتىر، ھەسەل 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] باشپىياز سۈيىنى چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئەرلىك جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىق، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، سوغۇق يەلدىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى جاۋاشىر

[تەركىبى] جاۋاشىر، قىچا ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىزى 5 گرامدىن، ھەسەل 35 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قانداق بويىچە چەككەلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، كانايىنى سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دەم سىقىلىش، كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى چىلغوزا

[تەركىبى] چىلغوزا مېغىزى 20 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، رۇببىسۇس، ئارپىبەدىيان 5 گرامدىن، سېرىقماي 95 گرام، تەرخەمەك مېغىزى، ئاچچىق بادام مېغىزى 10 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 6 گرامدىن، خورما 15 گرام، ھەسەل 95 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، كۆكرەكنى سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نەزلە، زۇكام، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، دەم سىقىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى سىل

[تەركىبى] تەرخەمەك مېغىزى، قوغۇن مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، بېھى ئۇرۇقى، بادام

مېغزى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا 5 گرامدىن، بۇغداي كراخمالى 20 گرام، قۇرۇق سايۋا ئۈزۈم 15 گرام، ھەسەل 270 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈم بىلەن يېلىم دورىلاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقاند. لارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سوقۇلغان ئۈزۈم بىلەن ئايرىم سالاھىيە قىلىنغان يېلىم دورا تالقىنىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەي-تىش، بەلغەم بوشتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە سىلى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى شۇمشا

[تەركىبى] شۇمشا ئۇرۇقى 5 گرام، خورما 15 گرام، ھەسەل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئەزەلەك جىنسى قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، مەنى كۆپەيتىش، مەنى تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىقى،

ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز كېتىش، مەنىي تۇقالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى قىچا

[تەركىبى] قىچا ئۇرۇقى، رۇبىسسۇس 5 گرامدىن، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان 3 گرامدىن، ھەسەل 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زۇكام ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقلىقتىن بولغان نەزلە، زۇكام قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى خىيارشەنبەر

[تەركىبى] پونۇسى خىيارشەنبەر 150 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بادام مېغىزى 15 گرامدىن، ماش ئۇنى 20 گرام، بادام يېغى 90 مىللىلىتىر، قەنت 45 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پونۇسى خىيارشەنبەرنى ئايرىم قايىناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاپ قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش، قان توختىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، كانايىنى سىلىقلاشتۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى سەغىر

[تەركىبى] بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، زى، ھەببى زەلەم مېغىزى، ھەببەتۇلخۇزرا مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ئارجىل، ھەببى قەلقل مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، گۈلدارچىن، خولىنجان، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كۈنجۈت، زاغۇن، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، شاقاقۇل 10 گرامدىن، ھەسەل 720 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى

چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] مېگە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئۇنتۇغاقلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، سۈت ۋە مەنىي ئازلىق، بۆرەك ئورۇقلاش، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ھورمىل

[تەركىبى] ئادراسمان ئۇرۇقى، زىغىر 50 گرامدىن، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىغىرنى قورۇپ سارغايىتىپ، ئادراسمان ئۇرۇقى بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] زىققە، يۆتەل، چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I لوئوقى خەشخاش

[تەركىبى] ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى 20 گرام-
دىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق خەشخاش، قارا خەشخاش ئۇرۇ-
قى 15 گرامدىن، كەترا 12 گرام، سەمغى ئەرەبى 9 گرام،
قەنت 360 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خەشخاش ئۇرۇقىنى قاينىتىپ تەمىنى
ئېلىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ، يېلىم دورىلاردىن باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا
ئايرىم سالاپە قىلىنغان يېلىم دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى: يۆتەل توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.
ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نەزلە، زۇكام، يۆ-
تەل، يانپاش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

II لوئوقى خەشخاش

[تەركىبى] ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 150 گرام، چۈچۈك-
بۇيا يىلتىزى قىيامى، تاتلىق بادام مېغىزى، قاپاق مېغىزى 15
گرامدىن، قەنت 280 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] خەشخاش ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈ-

يىدە قەنتنى قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سۈ-
قۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىش،
قان توختىتىش، كۆكرەك ۋە گالىنى سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل، سىل خا-
راكتېرلىك قان تۈكۈرۈش، كۆكرەك ۋە گالىنىڭ يىرىكلىكى
قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 30 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى رۇبىسۇس

[تەركىبى] چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، بادام مېغىزى،
كەترا، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان 20 گرامدىن، بادام
مېغىزى 8 گرام، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قى-
لىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىش،
قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كونا يۆتەل، قان
تۈكۈرۈش، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 15 گرام-
دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ئەنسىل

[تەركىبى] ئەنسىل 110 گرام، سەۋسەن يىلتىزى 70 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، زىغىر، زۇپا 30 گرامدىن، قەنت 650 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىغىرنى قورۇپ سارغايىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل، بەلغىمى زىققە، كاناي ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان زۇكام، نەزلە قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 ~ 5 گرام، ئەرقى گاۋزبان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى ئەنجۈر

[تەركىبى] ئەنجۈر 10 دانە، زۇپا، گۈلسەۋسەن 25 گرامدىن، شېكەر 360 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەنجۈر بىلەن زۇپانى قاينىتىپ، سۈ-

ىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئاندىن گۈلسەۋسەن ئالقىمىنى ئارىلاپلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زىققە، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، ئۆپكە ۋە كۆكرەك پەردە ياللۇغى، يۆتەل، زۇكام، نەزلە قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 8 گرامنى ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى زۇپا

[تەركىبى] زۇپا، سەۋسەن يىلتىزى 60 گرامدىن، ھەسەل 280 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىش؛ ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زىققە، بەلغەملىك يۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، زۇكام، نەزلە قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج دورىلار

ئايارەج دورىلار — تەركىبىگە ئاچچىق تەملىك دورىلار كۆپ. رەك چۈشىدىغان، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، نورمالسىز خىلىتلارنى بەدەندىن تازىلاپ سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان، خېمىر ياكى كۇمىلاچ (ھەب) شەكلىدىكى دورا ياسالماستۇر.

ئايارەج دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. ئايارەج دورىلارنى سۈرۈپ

تازىلايدۇ.

ئايارەج دورىلارنىڭ تەركىبىگە تەمى ئاچچىق بولغان كۈچ-لۈك سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار كۆپرەك چۈشىدىغان بولغاچقا، كلىنىكا داۋالاش ئەمەلىيىتىدە كۆپىنچە نورمالسىز خىلىتلارنى مۇنزىچ دورىلار ئارقىلىق پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇلارنى بەدەندىن ھەيدەپ سۈرۈپ چىقىرىپ، تازىلاش مەقسىتىدە كۆپىنچە ئايارەج دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

2. ئايارەج دورىلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئايارەج دورىلارمۇ خېمىر ۋە مەجۇن دورىلارغا ئوخشاش چەكلىنىگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، دورىلارنىڭ ئۈنۈمى يۇقىرى بولۇپ، ئاسانلىقچە سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىش پەيدا قىلمايدۇ.

ئايارەج دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. ئايارەج دورىلارنىڭ تالقانلىرى ياسالما تەلپىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. ئادەتتە دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقانلىنىدۇ.
2. ئايارەج تەركىبىدىكى دورىلار پاكىز، يېڭى، سۈپەتلىك، ۋاقتى ئۆتمىگەن بولۇشى كېرەك.
3. ئايارەج دورىلار تەركىبىگە ئاچچىق دورىلار ھەم سۈرگۈ-چى دورىلار كۆپرەك چۈشكەن بولغاچقا، دورىلارنى قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇش، تۈزەتكۈچىلىرىنى قوشۇپ ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىش ھەم ھەسەلنىڭ مىقدارى كۆپرەك بولۇشى كېرەك.

ئايارەج پەيقرى بارىد

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى، بادام مېغىزى، گۈل-بىنەپشە 12 گرامدىن، سەبە، قىزىلگۈل، نېلۇپەر 30 گرام-دىن، كاسنە ئۇرۇقى، كەترا 15 گرامدىن، سوقمۇنيا 10 گرام، ھەسەل 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم ۋە مېغىز دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈ-رۈش، قان خىلىتىنى تەڭشەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇقە-
رەس، ئىرقۇننىسا، جىگەر ۋە ئال توسۇلۇش، قان تومۇرلاردا
توسالغۇ پەيدا بولۇش، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك-
لەر، يەلدىن بولغان كېسەللەر، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.
[دېققەت قىلىدىغان ئىشلار] ئىچى سۈرگەن، تېنى
ئاجىز كىشىلەر، كىچىك بالىلار ۋە ھامىلىدار ئاياللار، ھەيزدار
ئاياللار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

ئايارەج پەيقرە ھار

[تەركىبى] سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، مەستىكى، ئاسا-
رۇن 50 گرامدىن، سەبرە 20 گرام، ھەسەل 440 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى ۋە سەبرىدىن باشقا دورىلار-
نى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى تەكشى ئار-
لاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سالاپە قىلىنغان مەستىكى
ۋە سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى ۋە غەي-
رىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش،
ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەج، لەقۋا، سۇ-

لۇق ئىششىق، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىن بولغان باشقا ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، تىل ئېغىرلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىدۇ. لىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقرام مۆتىدىل

[تەركىبى] ئەفتمۇن، ھېلىلە كابىلى پوستى 50 گرام، دىن، سېرىق ھېلىلە پوستى 70 گرام، سوقمۇنىيا 40 گرام، شەھەنزەل 35 گرام، نەمەك ھىندى، قىزىلگۈل، ئۈستقۇد، دۇس، تۇربۇت 60 گرامدىن، كەتىرا 10 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كەتىرا بىلەن سوقمۇنىيانى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان كەتىرا ۋە سوقمۇنىيانى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، قان تازىلاش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغۇم ئاغرىقى،

ئىرقۇننىسا، پالەچ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز تورلىشىش، كۆز ياشاڭغىراش، كۆز قىچىد-شىش، قەۋزىيەت، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. [دېققەت قىلىدىغان نۇقتىلار] ھامىلىدار ئاياللار، ئىچى سۈرگەن كىشىلەر، ھەيزدار ئاياللار، تېنى ئاجىز كىشىلەر، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىچىك بالىلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

ئايارەج پەيقرە كەبىر

[تەركىبى] ھەببى بىلسان، ئۇدېلسان، مەستىكى رۇ-مى، سەلىخە، سۈمبۇل، ئىزخىر، ئاسارۇن، غارىقۇن، پارپا، زەپەر 100 گرامدىن، سەبەرە 800 گرام، ھەسەل 1800 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەستىكى، سەبەرە، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلا-شتۇرىدۇ ئاندىن ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەر، مەستىكى، سەبەرە ۋە غارىقۇننىڭ تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، قاندىكى مايىنى ئېرىتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى ۋە غەيرىي تەبىئىي

سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، يۇقىرى مايلىق قان كېسىلى، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، بوغۇم ئاغرىقى، پالەچ، لەقۇا، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. [دېققەت قىلىدىغان ئىشلار] تېنى ئاجىز كىشىلەر، ياشانغانلار، كىچىك بالىلار، ئىچى سۈرگەنلەر، ھامىلىدار ۋە ھەيزدار ئاياللار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

ھەب دورىلار

ھەب (كۇمىلاچ) دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە خىل دورا ئەشيانى ئېزىپ تالقان تەييارلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ ياكى بىر قىسىم دورا ئەشيانىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىۋېلىپ بىرىكتۈرۈپ، مۇناسىپ قۇرۇلما ھاسىل قىلغۇچى قوشۇمچىلار (ھەسەل سۈيى، ئەرەق ياكى قايناق سۇ قاتارلىقلار) نى قوشۇپ خېمىر قىلىپ بەلگىلىك چوڭلۇقتا تەييارلىنىدىغان يۇمىلاق شارسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالماستىن ئىبارەت.

ھەب دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. ھەب دورىلارنىڭ ھەجىمى كىچىك، ئىستېمال قىلىش،

ئېلىپ يۈرۈش، ساقلاش قۇلايلىق.

2. ھەب دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ

ئاشقازان - ئۈچەيدە پارچىلىنىشى ۋە بەدەنگە شۇمۇرۇلۇشى باشقا

قاتتىق دورا ياسالمىلىرىغا قارىغاندا ئاستا بولغاچقا، ھەب دورىلار-

نىڭ بەدەندىكى تەسىرى ئۇزۇن بولىدۇ.

3. زەھەرلەشچانلىقى ۋە غىدىقلاشچانلىقى بولغان دورا ئەش-

يالاردىن ھەب (كۇمىلاچ) تەييارلاپ ئىشلەتكەندە شۇ خىل دورا-

لارنىڭ بەدەندىكى ئۆتكۈر تەسىرىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

4. قىممەت باھالىق مۇھىم دورىلار ۋە ئۇچۇچان تەركىبلىك

دورا ئەشيانىلاردىن بىۋاسىتە ھەب (كۇمىلاچ) دورا ياسالمىسى

تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

5. ھەب دورىلار بەزىدە مۇۋاپىق ئۇسۇللار ئارقىلىق قاپلانغان بولغاچقا ھەب ياسالمىلىرىدا بولمىغۇر تەم ۋە پۇراق بولمايدۇ. بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاچچىق تەم، قاغىسىق پۇراقلىرىنى يوشۇرالايدۇ.

6. ھەب دورىلارنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى كەڭ. كلىنىكىدا ئاساسلىقى ئاستا (سوزۇلما) خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، ئالاھىدە يۇقىرى ئۈنۈم بېرىدۇ.

7. ھەب دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى بىر قەدەر ئاددىي بولۇپ، ئادەتتىكى شارائىتىمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ. ئىشلەتكەن ۋاقىتتا ئىستېمال مىقدارىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

8. ھەب دورىلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى نىسبەتەن يۇقىرى بولۇپ، كۆپىنچىلىرىنى ئالتە ئاي ئەتراپىدا ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

ھەب دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. نۇسخا تەركىبىدىكى خام دورىلار يېڭى، ۋاقتى ئۆتمىگەن، سۈپىتى ياخشى، بۇزۇلمىغان بولۇشى كېرەك. ھەب تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۈنى مۇۋاپىق تەڭشەش، ھەب دورا تەركىبىدە سۇ مىقدارى ئاز بولۇشى كېرەك.

2. ھەب دورىلارنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى تەكشى، رەڭگى بىر خىل، شەكلى يۇمىلاق، سىرتقى كۆرۈنۈشى پارقىراق، سىلىق بولۇشى كېرەك. ئۈستىگە ھەل بېرىلگەنلىرىمۇ پارقىراق،

سلىق بولۇشى، ھەل بېرىلگەن سىرتقى قېپى ئاسان بۇزۇلۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

3. ھەب دورىلارنى ياخشى تەييارلاپ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن نەملىگۈچىلەرنى ياخشى تاللاش كېرەك. ئىشلىتىدىغان قوشۇمچىلارنىڭ ھەجمى ئاز، يېپىشتۇرۇش ئۈنۈمى كۈچلۈك، دورا تەييارلاش مەشغۇلاتلىرىغا مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

4. ھەب دورىلار ئادەتتىكى ئىسسىقلىققا ئۆز شەكلىنى ئۆز-گەرتەمسلىكى ياكى قۇرۇپ يېرىلىپ كەتمەسلىكى، كۆكرىپ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتمەسلىكى، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئاسان پارچىلىنىپ سىڭىدىغان بولۇشى كېرەك. شۇڭا ھەر بىر ھەب دورىنىڭ ئېغىرلىقى توغرا بولۇشى ۋە تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، ھەب دورىنى قۇرۇتۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

5. ھەب دورا تەييارلاش مەشغۇلاتىنىڭ مىكروپسىز بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، ياسالما دورا تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

ھەبى شەترەنجى

[تەركىبى] شەترەنجى، زەنجۈل، ئاق قىچا، ئېگىر، سەبرە 15 گرامدىن، تۇربۇت 50 گرام، قارىمۇچ، پىلىپىل، ئاقىرقەرھا 5 گرامدىن، شېكەر 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ،

سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى: ئاغرىق پەسەيتىش، غەيرىي تەبىئىي بەل-غەم خىلىتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش. ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇق-رەس، ئىرقۇننىسا، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، سۈيدۈك تۈتۈ-لۈش، ھەيز تۈتۈلۈش، مېڭە ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەكبىنەچ I

[تەركىبى] سەكبىنەچ، مۇقەل، سەبرە، غارىقۇن 7 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىش، نەزلە، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، سۈيدۈك تۈتۈ-لۈش، ھەيز تۈتۈلۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ.

II ھەببى سەكبىنەچ

[تەركىبى] سەكبىنەچ، زەنجىۋىل، دارچىن 15 گرام-
دىن، ھەببى بىلسان، شەترەنجى ھىندى، قېلىن دارچىن، ئې-
گىر، جۇۋىنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، مورمەككى 5 گرامدىن، پىل-
پىل، قارىمۇچ، ئاسارۇن 10 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى،
ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە 18 گرامدىن، غارى-
قۇن 30 گرام، سەبىرە 40 گرام، مەستىكى 50 گرام، شېكەر
90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھىيە قىل-
مىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن
يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇ-
رۇش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش، قويۇق سوغۇق يەل-
لەرنى تارقىتىش، قان تازىلاش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، ئىس-
تىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى،
قىچىشقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 9 ~ 7 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III ھەبى سەكېنەچ

[تەركىبى] سەكېنەچ، شەھەنزەل 30 گرامدىن، سوق-
مۇنىيا 9 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ،
قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرى تەبئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇ-
رۇش، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۈچەي توسۇلۇش،

قەۋزىيەت، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى سوغۇق يەل قاپلاش، يەل يۈ-
رۈشمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا

9 ~ 7 دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبى پەرفىيۇن

[تەركىبى] پەرفىيۇن، شەھەنزەل، سەكېنەچ، غارد-

قۇن، مۇقەل 10 گرامدىن، سەبىرە 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورى-

لارنى يۇمشاق سوقۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرى تەبئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇ-

رۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆپكەنى تازىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان
پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش،
ئۈچەي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
5.~7 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ھەببى لەقۋا

[تەركىبى] تۇرپۇت 20 گرام، سۆرۈنجان مىسىرى 10
گرام، سەبرە، سوقمۇنيا، ماھى زەھەرەج، زەنجىۋىل، ئەفتىد-
مۇن، مۇقەل 5 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورى-
لارنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇ-
رۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] لەقۋا، پالەچ، ئىس-
تىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 5 ~ 7 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I ھەبى مۇپاسىل

[تەركىبى] سۆرۈنجان، مۇقىل 2 گرامدىن، تۇربۇت، ئاپارەج پەيقر 3 گرامدىن، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، مەستكى 1 گرامدىن، ئاچچىقتاۋۇز، ھەشقىچەك ئۇرۇقى، ھىندى تۈزى، زەنجىۋىل، سوقمۇنىيا 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مۇقىل سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] غەيرى تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II ھەبى مۇپاسىل

[تەركىبى] سۆرۈنجان، بوزىدان، ھىندى تۈزى، بىستە-پايەج، سەكبىنەچ 2 گرامدىن، تۇربۇت 4 گرام، سەبرە 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈ-رۈش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، قىزىتىش، بوغۇم ئارىلىقىدا رىدىكى تۈرۈپ قالغان ئارتۇق سۇيۇقلۇقلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، مېڭىنى تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، سۈ-لۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 7~9 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەبەرە I

[تەركىبى] سەبەرە، تۇرپۇت 25 گرامدىن، مۇقەل، سې-رىق ھېلىلە، بوزىدان، سۆرۈنجان 6 گرامدىن، سوقمۇنىيا 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورى-لارنى يۇمشاق سوقۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈ-رۈش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇق-رەس، ئىرقۇننىسا، پەي - مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش قاتارلىقلار.

رغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي سەبرە II

[تەركىبى] ئەفتمۇن، سەبرە 12 گرامدىن، سوقمۇنيا 3 گرام، لاجۇۋەرد، غارغون 6 گرامدىن، قەلەمپۇر 10 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، يۇغۇرۇپ قاندىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، قان ئايلاندۇرۇشنى ياخشىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك، مېڭە، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي سەبرە III

[تەركىبى] سەبرە 60 گرام، قارىمۇچ، زەنجۈبىل، دار-چىن، قېلىن دارچىن، تازىلانغان ئامىلە، مەستىكى، سۈمبۇل، ئاسارۇن، سەئىدى كوفى 6 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، پالەچ، لەقۇا، ئىستىرخا، رەئىشە، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبى سەبرە VI

[تەركىبى] سەبرە 140 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، لاھور تۇزى، زەنجىۋىل، دارچىن، جۇۋىنە، بەدەنجان، رۇم بەدىيان، بىنەپشە، نېلۇپەر، مەستىكى، سانا، تەرەندە جىبىن 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، قىزىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىش، قان تازىلاش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش، ھەزىم ئاجىزلىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي ئىستەمخىقۇن

[تەركىبى] سەبرە 45 گرام، بىستىپايەج، ئەفتمۇن 20 گرامدىن، سوقمۇنىيا، غارىقۇن، شەھەنزەل 10 گرامدىن، سۇمبۇل، قېلىن دارچىن، ھەبىي بىلسان، ئېگىر، ھىندى تۇ-زى، ئاسارۇن ئۇسارسى، ئەپسەنتىن، ئۇد ھىندى، مەستىكى، ئىزخىرمەككى، يۇمىلاق زىراۋەندە، دارچىن 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھىيە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان باش ۋە بەدەن ئېغىرلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، گۇمانخورلۇق، ئۈنۈمغاچلىق، ئاشقازان ۋە بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، يۈرەك تىت-رەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي ئىرقۇننىسا

[تەركىبى] تۇربۇت، شەھەنزەل، مۇقەل 5 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇقەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان يانپاش ئاغرىقى، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 9 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي تۇربۇت I

[تەركىبى] تۇربۇت 30 گرام، سۆرۈنجان 5 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى 10 گرامدىن، قەسەبجۈزەرىيە، كەتىرا، ئەفتىمۇن، غارىقۇن، ھىندى تۈزى 3 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، سوقمۇنىيا 2 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا نەمدەپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي تۇربۇت II

[تەركىبى] تۇربۇت، سەبرە 10 گرامدىن، ئاچچىقتاۋۇز، كەترا 2 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن نەمدەپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان مېڭە ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III ھەببى تۇربۇت

[تەركىبى] تۇربۇت، بىنەپشە، قىزىلگۈل 2 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، كەترا 3 گرامدىن، ئاچچىقتاۋۇز، سوق-مۇنيا 1 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، نەمدەپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلمىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغۇم ئاغرىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى پالەچ

[تەركىبى] سەبرە، تۇربۇت 20 گرامدىن، سۆرۈنجان مىسىرى، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاچچىقتاۋۇز،

شەترەنجى ھىندى، سەكبىنەج، جاۋاشىر، مۇقەل، بەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرى، بوزىدان، ئېگىر، ئاقىرقەھا، پىلىپىل 5 گرام، دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، يېلىم دو-رىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ يۇغۇرۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇ-رۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئې-چىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەج، لەقۋا، ئىس-تىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇنىسا، تىل ئېغىرلىقى، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەرئى

[تەركىبى] سەبرە 10 گرام، ئەفتمۇن، بىستىپايەج، ئۈستقۇددۇس، ھىندى تۇزى، غارىقۇن 3 گرامدىن، تۇربۇت، ئاچچىقتاۋۇز، سېرىق ھېلىلە پوستى، سوقمۇنىيا، كەترا 2 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە

بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇ-
رۇش، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەرئى، ئۈنتۇغاق-
لىق، تارتىشىپ قېلىش، ھەيز تۇتۇلۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلار-
غا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى تەشەننۇچ

[تەركىبى] تازىلانغان بېھى ئۇرۇقى 9 گرام، تۇربۇت 5
گرام، سۆرۈنجان 3 گرام، بوزىدان، ماھى زەھرەج 1.5 گرام-
دىن، قەنتەرىيۇن 15 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاندا
بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] سىپازما بوشتىش، قول - پۇت بو-
غۇملىرىدىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تارتىشىپ قېلىش،
تىترەش، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، پەي - مۇسكۇللار
چىڭىۋېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 7 ~ 5 دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبى رەئىشە

[تەركىبى] ئاقىرقەرھا، قۇندۇز قەھرى، شەترەنجى ھىندى، بەزرۇلبەنجى 10 گرامدىن، سەكبىنەچ، شەھمەنزەل 12 گرامدىن، سەبەرە 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، تىنچلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] رەئىشە، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبى خانازىر

[تەركىبى] ئەنزىرۇت 12 گرام، تۈربۇت 20 گرام، ئايارەج پەيقرى 9 گرام، غارىقۇن 7 گرام، نۆشۈدۈر 6 گرام، شەھمەنزەل، جاۋاشىر، سوقمۇنيا 4 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان تازىلاش، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بېيۇن بەز سىلى، ئاقما، بالياتقۇ جاراھىتى، شەلۋەرەش ۋە يىرىگداش خاراكتېر-لىك تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى تەنكار

[تەركىبى] تەنكار 6 گرام، جۇۋىنە 8 گرام، قارىمۇچ 36 گرام، سەبرە 48 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانىدىن، ئەتىگەنلىك تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي كۇرسىنىڭى

[تەركىبى] سەبرە 64 گرام، قارىمۇچ 48 گرام، تەنكار 8 گرام، بەزرۇلبەنجى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قانداق بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، ئاشقا-زان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، يەل تۇرۇپ قېلىش، ئوت ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي مەنتىن

[تەركىبى] سەبرە 5 گرام، مۇقەل 8 گرام، سەكبىنەچ، ئوشەق، جاۋاشىر، شەھمەنزەل، تۇربۇت، ئەنزىرۇت 10 گرام-دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەل، ئوشەق ۋە سەكبىنەچنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قانداق

بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇ-
رۇش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەيز-
نى راۋان قىلىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەج، لەقۇا، ئىس-
تىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، قۇلۇنجى، بوۋاسىر،
ھەيز كەلمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى دىق

[تەركىبى] تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى
مېغىزى، بادام مېغىزى، لوۋيا 15 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇ-
قى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى،
سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، قەنت 10 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دۈربىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ،
قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرۇش، بەلغەم بوش-
تىش، يۆتەل توختىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە سىلى، ئىس-
سىقتىن بولغان يۆتەل، زۇكام، نەزلە، دەم سىقىلىش قاتارلىق-
لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I ھەبى غارىقۇن

[تەركىبى] غارىقۇن، سەبرە 10 گرامدىن، تۇربۇت 9 گرام، مۇقەل 6 گرام، سەۋسەن يىلتىزى، بىنەپشە 5 گرامدىن، سوقمۇنىيا 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، نەمدەپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، يۆتەل، دەم سىقىش، نەزلە، بۇرۇن پۈتۈش، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە كەچتە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II ھەبى غارىقۇن

[تەركىبى] غارىقۇن، تۇربۇت 10 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاچچىقتاۋۇز، سەبرە، ئەنزىرۇت 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇنى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن
نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆكرەكنى بوشتىش، ئۆپكەنى تازىلا-
ش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى،
ئۆپكە سىلى، كونا يۆتەل، دەم سىقىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىل-
دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 9 ~ 7 دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III ھەببى غارىقۇن

[تەركىبى] غارىقۇن 9 گرام، تۇربۇت 15 گرام، ئايارەج
پەيقىرا، ئاچچىقتاۋۇز، ئەنزىرۇت 5 گرامدىن، رۇببىسۇس 3
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇنى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-
زۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن
نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈ-
رۈش، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇش، قۇرۇتۇش، قورۇش.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، كا-
ناي ياللۇغى، زىققە، دەم سىقىش، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى،
كۆكرەككە سۇ چۈشۈش، كاناي ۋە شاخچە كانايچىلار كېڭىيىپ

كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئەتىگەن، كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي بەھتۇسسەۋت

[تەركىبى] ئەرەب يېلىمى، كەترا، رۇببىسۇس، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، نىشاستە 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قاندا بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، كاناي ياللۇغى، دەم سىقىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I ھەبىي سوئال

[تەركىبى] تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، رۇببىسۇس، سەمغى ئەرەبى، كەترا، نىشاستە 15 گرام.

دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سو-
قۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۆتەل توختى-
تىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل، دەم سى-
قىش، ئۆپكە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
3 ~ دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II ھەبىي سوئال

[تەركىبى] چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى، نىشاستە،
مورمەككى، كەترا، چىگىت مېغىزى، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى،
بەدىيان، رۇم بەدىيان، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇ-
قى، خەشخاش پوستى، زەپەر، تەمرى ھىندى، ناۋات 10 گرام-
دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سو-
قۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىش، قۇرۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان
يۆتەل، بەلغەم تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III ھەبىي سوئال

[تەركىبى] خەشخاش ئۇرۇقى، رۇببىسۇس، سەمغى ئە-
رەبى، نىشاستە، بەھى ئۇرۇقى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ،
بەھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييار-
لىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىش، غىدىقلىنىشنى پە-
سەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالىلاردىكى كۆكۈ-
تەل، قۇسۇش، قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي نەزلە

[تەركىبى] بەزرۇلبەنجى، زەپەر، ئەپيۈن، سەمغى ئەرە-
بى، قاراسۇنا ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، رۇببىسۇس، نىشاس-
تە 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سو-
قۇپ، سۇدا نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نەزلىگە مەنپەئەت قىلىش، زىيادە ھۆل-
لۈكنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان
نەزلى، زۇكام، يۆتەل، ئاشقازان تۆۋەنلەش، دەم سىقىش قاتار-
لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبى جەدۋار I

[تەركىبى] جەدۋار، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، پىلىپىل،
كەرىۋا 5 گرامدىن، قارىمۇچ، زەنجۋىل، خولىنجان، نېپىز
دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئۇدقىمارى، ئۇدخام،
قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن 10 گرامدىن، سۆڭلەپ، شاقاقۇل، بالەنگۇ
ئۇرۇقى 12 گرامدىن، زەپەر 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سو-
قۇپ تالقانلاپ، سۇدا نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئې-
چىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش، ئورۇق-
لىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ۋە نېرۋا ئا-

جىزلىقى: مېڭە قىل قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆلۈكە تىن بۇزۇلۇشى، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي جەدۋار II

[تەركىبى] شاقاقۇل، دارچىن 7 گرامدىن، پارپا، مەس-تىكى رۇمى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تاباشىر، بەسباسە، مېھرىگىيا 3 گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 25 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ئەيپۈن 10 گرام، ناۋات 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھە قىلىپ، باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە تالقانلاپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب قىلىپ، سىرتىنى ۋەرەقلەر بىلەن ئوراپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، باش ئاغرىقى، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇندىنسا، پالەچ، لەقۇۋا، ئىستىرخا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئەپسەنتىن

[تەركىبى] ئەپسەنتىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، يۇيۇلغان لوک، مەستىكى، رەۋەن، شاھتەررە، نىشاستە، زەپەر، رۇم بەدىيان، سەبرە 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قانداق بويىچە يۇمشاق سو-قۇپ ئالغانلاپ، سۇدا نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈ-رۈپ تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەرنى ماي قاپ-لاش، قان قويۇلۇش، جىگەر مەنبەلىك يەرقان، قۇلۇنچى، قور-ساققا سۇ چۈشۈش، سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى قوقيا

[تەركىبى] سەبرە، غارىقۇن، ئەپسەنتىن، مەستىكى 10 گرامدىن، شەھەنزەل، سوقمۇنيا 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قى-لىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كەرەپشە سۈيىدە يۇغۇ-

رۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈزۈش، مېڭە، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى تازىلاش؛ ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە پەردە ياللۇغى، شەققە، پالەچ، تىل ئېغىرلىقى، شال ئېقىش، قۇلاق غوڭغۇلداش، باش ئاغرىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبى بانادۇق

[تەركىبى] سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ئەپپيۇن 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قانداق بويىچە يۇمشاق تالاقانلاپ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى، قان ۋە سەپرا خىلىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى نۇقرەس

[تەركىبى] سۆرۈنجان 60 گرام، مەستىكى 18 گرام، پىلىپ، ئاقمۇچ، زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى، زىرە، رۇم بەدىيان 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق تالا قانلاپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش، قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇق-رەس، ئىرقۇننىسا، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەئىدى

[تەركىبى] سەئىدى كوفى، بوزىدان، سۆرۈنجان، ماھى زەھرەج 2 گرامدىن، تۇرىبۇت 3 گرام، شەھمەنزەل 4 گرام، پەرىپىيۇن 1 گرام، ئىرقى بەدىيان 30 مىللىمېتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق تال قانلاپ، بەدىيان ئەرقىدە نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپ-را خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئاشقازان، پەي، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش؛ قويۇق يەللەرنى تارقىتىش؛ ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبىي سۆرۈنجان

[تەركىبى] سۆرۈنجان 15 گرام، تۇربۇت 12 گرام، سەبرە 9 گرام، سەكبىنەچ، قەنتەرىيۇن 8 گرامدىن، غارىقۇن، ئاچچىقتاۋۇز، ئوردان، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن، ئەرقى گۈل 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق تال قانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەرقى گۈل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇقە-
رەس، ئىرقۇننىسا، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، سۈيدۈك تۈتۈ-
لۇش، ھەيز تۈتۈلۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سۇماق

[تەركىبى] سۇماق 3 گرام، موزا 6 گرام، ئانار پوستى
2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سو-
قۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قورۇش، تۈتۈش، ئۇسسۇزلۇقنى پە-
سەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي قان
ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش، ئۇسسۇز-
لۇق، قىزىتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 10 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇمىسك I

[تەركىبى] نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، سۇماق، يۇلغۇن
مېۋىسى 12 گرامدىن، ئاقاقىيا 6 گرام، ئەپپيۈن 3 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سو-

قۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تۇتۇش، قورۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، قورساق ئاغرىقى، بالىياتقۇ قاناش، ھەيز كۆپ كېلىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II ھەبى مومسك

[تەركىبى] ئەپيۈن، سىماب 9 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى 3 گرام، ھەسەل 50 گرام، ئاقمىرقەرھا، قەلمپۇر، جۈز، بەسباسە 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سىمابنى ئۆلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە تالغانلاپ، چەككەلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، جارا-ھەت پۈتتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تۇتالماس-لىق، پالەچ، لەقۇا، ئىستىرخا، سۈيدۈك تامچىلاش، ھۆل تەم-رەتكە، يىرىغلىق جاراھەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان تۆ-ۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 تال، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى جالنىس

[تەركىبى] قۇشقاچ مېڭىسى، شاقاقۇل، سۆڭلەپ، پىياز ئۇرۇقى، خورما ئۇرۇقى، زاغۇن، سەقەنقۇر 10 گرامدىن، ئىپار 2 گرام، ھەسەل 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قۇۋۋەت-لەش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسى ئاجىز-لىق، سۈت، مەنىي كەملىك، بەدەن ئورۇقلاش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى دىدان

[تەركىبى] بەرەڭگى كابىلى، قەنبىل 20 گرامدىن، تۇرپۇت، ئەپسەنتىن، زەنجۋىل، كەترا، سەبرە 10 گرامدىن، قارا زىرە 35 گرام، شاپتۇل غازىڭى سۈيى 100 مىللىلىتىر. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق تال-قانلاپ، شاپتۇل غازىڭىنىڭ سۈيىدە نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قۇرت ئۆلتۈرۈش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەدەدە قۇرت كېسەللىكلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 11 دانە، تاماقتىن بۇرۇن قورساق ئاچ ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دېققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىشتىن بۇرۇن، 24 سائەت قورساقنى ئاچ قويۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا كاۋا ئۇرۇقى ياكى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بولمىسا قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ ھەم. دە ئاشقازان، ئۈچەينى زېدىلەندۈرۈپ قويىدۇ.

ھەبىي نارمىشكى

[تەركىبى] نارمىشكى، قارىمۇچ، پىلىپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، مەستىكى 20 گرامدىن، سوقمۇنىيا 50 گرام، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى بىلەن سوقمۇنىيانى ئايرىم - ئايرىم سالاھەت قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالغانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى بوشىتىش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى كالىزىرە

[تەركىبى] كالىزىرە 30 گرام، ئاقىرقەرھە 20 گرام، قىچا 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سو-قۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىد-شۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، تېرىنى قىزارتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق قا-تارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى بەھەق

[تەركىبى] سوقمۇنيا، تۇربۇت 10 گرامدىن، غارىقۇن، ئەفتمۇن 15 گرامدىن، قارا ھېلىلە، شەترەنجى ھىندى، ئەپ-سەنتىن، رۇم بەدىيان، مۇقەل 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، مۇقەلنى سۇدا

ئېرىتىپ، سۈيىدە تالقانلارنى نەمدەپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەھەق، بەرەس قا. تارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەبى سىيادان

[تەركىبى] ئاترىلال 30 گرام، سىيادان، ئاقىرقەرھە، تۇرىبۇت 25 گرامدىن، شېكەر 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سۈرۈپ تالقانلاپ، سۇدا نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى: قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش ۋە قىزارتىش، سۈيۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق، سۈيۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش، پالەج، لەقۋا، ئىستىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرس دورىلار

قۇرس (تابىت — توقچاق) دولار بىر ياكى بىر نەچچە خىل دورا ئەشياسىنى تالقانلاپ، يۇمشاق ئېزىپ باراشوك تەييارلاپ، بىر قىسىم دورا ئەشياسىنىڭ جەۋھىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ پىششىقلاپ ئىشلەپ، ئۇنىڭغا مەلۇم خىلدىكى مۇۋاپىق يېپىشتۈر-غۇچلارنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، قۇرس قېلىپى ياكى قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا بېسىپ تەييارلانغان، ئاستى - ئۈستى تەك-شى، يۇمىلاق ھالەتتىكى تۈگمە شەكىللىك قاتتىق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

قۇرس دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. قۇرس (تابىت) دورا ياسالمىسىنىڭ ئېرىشچانلىقى ۋە ئۈنۈمدارلىقى ھەب (كۈمىلاچ) ياسالمىسىغا قارىغاندا نىسبەتەن يۇقىرى بولىدۇ، چۈنكى قۇرس ياسالمىسى شەكىل جەھەتتىن قاتتىق، تەييارلاشتا ئۇنىڭغا ئېرىشچانلىقنى ئىلگىرى سۈرگۈچى قوشۇمچىلار قوشۇلغانلىقى ئۈچۈن قۇرس دورىلارنىڭ بەدەندىكى ئېرىشى تېز بولۇپ، تېز ئۈنۈم بېرەلەيدۇ.
2. قۇرس (تابىت) دورا ياسالمىسىنىڭ مىقدارى توغرا، ھەجىمى كىچىك بولغاچقا ئىستېمال مىقداردى توغرا بولىدۇ. شۇنىڭدەك نۇسخا تەركىبىگە چۈشكەن ھەرقايسى دورىلارنىڭ ھەر بىر قۇرس تەركىبىگە تارقىلىدىغان دورا مىقدارىمۇ نىسبەتەن توغرا بولىدۇ.
3. قۇرس دورىلارنىڭ سۈپىتى تۇراقلىق بولۇپ، قاتتىق

ياسالما ھېسابلىنىدۇ. ياخشى ساقلانسا ئالتە ئايدىن تۆت يىلغىچە ئۈنۈمنى ساقلايدۇ.

قۇرسنى قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا بېسىپ بولغاندىن كېيىن، سىرتقى يۈزى يىرىك ياكى بوش بولۇپ قالغانلىرىنى شاللاپ چىقىرىۋېتىپ ياسالما ياساش ئالاھىدىلىكى ۋە ياسالمدىكى دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن مۇۋاپىق قوشۇمچىلار ئارقىدىنلىق سىرتتىن قاپلانغان بولغاچقا ياسالمنىڭ سۈپىتى تېخىمۇ تۇراقلىق بولىدۇ.

4. قۇرس دورىلارنى، ئېلىپ يۈرۈش، ئىستېمال قىلىش، يۆتكەش، ساقلاش قۇلايلىق.

قۇرس ياسالمىسىنىڭ ھەجمى بىر خىل بولغاچقا بەلگىلەنگەن مىقدار بويىچە ئىستېمال قىلىشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. سىرتتىن مۇۋاپىق قوشۇمچىلار ئارقىلىق قاپلانغانلىقتىن، تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاشقازاننى غىدىقلىشىنى ئازايتقىدەكلىمى ھەمدە يېقىمىسىز تەملىرىنى ياخشىلاپ ئىستېمال قىلىشقا قۇلايلىقلاشتۇرغىلى بولىدۇ. قۇرس ياسالمىسى قاتتىق بولغاچقا ئوراش، قاچىلاش ماتېرىياللىرى ئالاھىدە بولۇپ، ئېلىپ يۈرۈشكە ئەپلىك.

5. قۇرس دورىلارنىڭ تەننەرخى تۆۋەن بولۇپ، كۆپ مىقداردا پىششىقلاپ ئىشلىتىلگىلى بولىدۇ. تابلېت ماشىنىسى ئارقىدىنلىق بېسىپ چىقارغاندا مەھسۇلات مىقدارى كۆپ، تەننەرخى تۆۋەن بولىدۇ ھەم تازىلىق ئۆلچىمىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

6. قۇرس ياسالمىسىنى ئېغىزىدىن ئىستېمال قىلىشقا ھەمدە سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. مۇتلەق كۆپ قىسمى ئېغىز-

دىن ئىستېمال قىلىندۇ:

بىر قىسىم دورا ئەشيا لارنى ئېغىزدىن ئىستېمال قىلىپ تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولغاندا ھەمدە سۇيۇق ھالەتتە يەرلىك ئو-رۇنغا ئىشلىتىلدىغان ياسالمىلار تۇراقسىز بولۇپ بۇزۇلۇپ قال-دىغان بولسا، ئۇلارنى قۇرس ياسالمىسى شەكلىدە تەييارلاپ قو-يۇپ، ئېھتىياجلىق بولغاندا ئۇنى ئېرىتىپ سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

قۇرس دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىش-

لار:

1. قۇرس تەركىبىگە قوشۇلدىغان دورا مىقدارى توغرا بولۇشى ھەم ئېغىرلىق پەرقى كىچىك بولۇشى كېرەك. ئېغىرلىق پەرقىنىڭ كىچىك بولۇشى قۇرس ياسالمىسىنىڭ سۈپىتىدىكى ناھايىتى مۇھىم ھالقا.

2. قۇرس ياساشتا ئىشلىتىلدىغان تالغان دورىلار ياسالما تەلىپىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. نۇسخا تەركىبىدىكى مەدەن دورىلارنىڭ تالغانلىرى 120~140 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈ-لۈپ، 10 سائەتتىن ئارتۇق سالاپە قىلىنىشى كېرەك. يېلىم دورىلارنىڭ تالغانلىرى 100~120 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈ-لۈپ يېرىم سائەت سالاپە قىلىنىشى كېرەك، ئادەتتىكى دورىلار-نىڭ تالغانلىرى 80~120 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈشى كېرەك.

3. قۇرس دورىنىڭ پارچىلىنىش ۋاقتى بەلگىلىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. قۇرسنىڭ قاتتىقلىق دەرىجىسىمۇ مۇۋاپىق بولۇ-شى كېرەك.

4. قۇرس دورىلارنىڭ شەكلى ئۆلچەملىك بولۇشى، سىرتقى

كۆرۈنۈشى سىلىق، پارىقراق، گىرۋەكلىرى تولۇق بولۇشى، ئوراش - قاقىلاش، يۆتكەش، ساقلاش جەريانىدا سۈپىتىدە ھەم شەكلىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى كېرەك.

5. بەلگىلەنگەن تۈرۈش مۇددىتى ئىچىدە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى كېرەك.

6. قۇرس ياسالمىسى بەلگىلەنگەن تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۈي-غۇن بولۇشى كېرەك.

قۇرس ياسالمىسىنى سۈپەت تەلپىگە ئۇيغۇنلاشتۇرۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق ھالدىكى قوشۇمچىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش، ئىش-لەپچىقىرىش تېخنىكىسىنى مۇۋاپىق تەڭشەش، ئەسلىي خام دورا ماتېرىياللىنىڭ سۈپەت ئۆلچىمىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىش ئار-قىلىق ياسالمىسىنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

قۇرسى بىخ سەۋسەن

[تەركىبى] سەۋسەن يىلتىزى، كۈندۈر، پىننە، سوزاپ يوپۇرمىقى، ھوما 10 گرامدىن، يالىپۇز، جۇۋىنە، سەئىدى كو-فى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇزاپ يوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەت-لەش، قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇق يەلدىن بول-غان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىش-

لىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بابۇنە

[تەركىبى] بابۇنە، كالىزىرە 60 گرامدىن، تۇربۇت 10 گرام، خولىنجان 30 گرام، شەترەنجى 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] تۇربۇتنىڭ ياغچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇق-رەس، بەرەس، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئىترىفىل سانا

[تەركىبى] سانا 20 گرام، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابد-لى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە 10 گرام-دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇ-غۇرۇپ، قائىدە بويىچە 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش غەيرىي تەبئىي خىلتلارنى تەڭشەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىچشقا، تەمرە، كە، دانخورەك، مۇدۇر - چاقا چىقىش، غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان قىزىتمىلىق باش ئاغرىقى، مۇپاسىل قاتارلىق-لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئايارەج پەيقرى I

[تەركىبى] سەبرە 50 گرام، ئاچچىقتاۋۇز 25 گرام، تۇربۇت، مۇقەل 115 گرامدىن، سېرىق ئوت 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى ئېرىتىپ، سۈيىدە يۇمشاق سوقۇلغان دورا تالقانلىرىنى يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىنى سۈ-رۈش، سوغۇق يەلنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەج، لەقۇا، ئىس-تىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئاشقازان كۆپۈش، يەل تۇرۇپ قېلىش، بەرەس، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دېققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاشقازان ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى ۋە يارسى بىلەن ئاغرىغانلار، ھامىلىدار ئاياللار ئىستې-مال قىلىشقا بولمايدۇ.

قۇرسى ئايارەج پەيقىرا II

[تەركىبى] سەبرە، مەستىكى 50 گرامدىن، ھەببى بىل-
سان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، دارچىن 25 گرامدىن، زەپەر 1
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى ئايرىم سالاھەت قىلىپ، باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەبىرنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ،
سۈيىدە دورىلارنى يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبى-
ئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قىزى-
تىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇق-
رەس، ئىرقۇننىسا، پالەج، لەقۋا، ئىستىرخا، نېرۋا ئاجىز-
لىق، ئۇنتۇغاقلىق، باش ئاغرىقى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز
تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
5 ~ 3 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.
دېققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھامىلدار ئاياللارغا بېرىل-
مەيدۇ.

قۇرسى لوغانزىيا

[تەركىمى] ئاچچىقتاۋۇز، غارىقۇن، قارا خەربەق، ئۆش-نە 15 گرامدىن، سەبرە، جاۋاشىر، سەكبىنەچ، مۇقەل، مۇر-مەككى، پەرفىيۇن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، جىنتىيانا، سەئدە كوفى، ئاقمۇچ، پىلىپىل، ئۈستقۇددۇس، بىستىپايەج، سۈم-بۇل، ئادراسمان ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، كۈدە يوپۇرمىقى، ھەب-بۇلغار، يالپۇز 10 گرامدىن، ئاچچىق ئەمەن، دارچىن، قارد-مۇچ، كەرەپشە ئۇرۇقى، قۇندۇز قەھرى 5 گرامدىن، زەپەر 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇقەلنى ئېرىتىپ سۈيىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەج، لەقۋا، ئىس-تىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، پەي - مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، جىگەرنى ماي قاپلاش، ئاشقازان كۆپۈش، قەۋزىيەت، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سەندەل

[تەركىبى] ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، تاباشىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرامدىن، كەترا 5 گرام، كاپۇر 4 گرام، ئىسپىغۇل 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ لوئابىنى چىقىرىپ، دورىلارنى سوقۇپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما چۈشۈرۈش، سوۋۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆتكۈر قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق، قەنت سېيش كېسىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بانادۇق

[تەركىبى] قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 60 گرامدىن، گىل ئەرمىنى،

سەمغى ئەرەبى، كۈندۈر، خۇنسىياۋشان 30 گرامدىن، ئەيىۋن، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز ۋە يېلىم دورىلارنى ئايرىم-ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان توختىتىش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر: سۈيۈك يولى يال-لۇغى، مەزى يېزى ياللۇغى، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I قۇرسى بۇزۇرى

[تەركىبى] قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، كەتىرا، نىشاستە، چۈ-چۈكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى، گىل ئەرمنى، بىنەپشە 10 گرام-دىن، بەزۈلبەنجى 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلارنى ئايرىم ئېزىپ، باش-قا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قانداق بويىچە سۇدا نەمدەپ يۇغۇ-رۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يال-
لۇغى، بالياتقۇ ياللۇغى، جىنسىي يول ياللۇغى، سۈيدۈك تام-
چىلاپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II قۇرسى بۇزۇرى

[تەركىبى] بەدىيان، رۇم بەدىيان، جۇۋنە، كەرەپشە
ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، بەزرۈلبەنجى 25 گرامدىن، ناماز-
شام گۈلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئەپيۈن 6 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۈننى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا
دورلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن
يۇغۇرۇپ، قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەي-
تىش، ھەزىمنى ياخشىلاپ يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلى-
قى، ئاشقازان ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بۇزۇرى III

[تەركىبى] تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى، تاتلىق بادام مېغىزى، رۇبىسسۇس، گىل ئەرمىنى، كەترا، نىشاستە 10 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، بىنەپشە 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] كەترانى ئايرىم سالاھە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۇيدۇك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۇيدۇك يولى يال-لۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە سىلىدىن بولغان قىزىتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى خىيارشەنبەر

[تەركىبى] خىيارشەنبەر 60 گرام، سەبرە، ئاچچىقتا-ۋۇز، تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى، شورە قەلىمى، بەدىيان،

رۇم بەدىيان، بىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، مەستىكى 10
گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سەبىرنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى
يۇمشاق سوقۇپ، سەبىرنىڭ سۈيىگە دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ
يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قان تازى-
لاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تۇتۇلۇش،
ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، قەۋزىيەت، دانخو-
رەك، مۇدۇر - چاقا چىقىش، قىچىشقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىد-
لىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بايادىدۇس

[تەركىبى] سەبىرە، غارىقۇن، دارچىن، زەپەر، ئېگىر،
كۈندۈر 20 گرامدىن، ئاچچىق قۇستە، سېرىق ئوت 25 گرام-
دىن، سۈمبۈل 30 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلىپىل، پەرىپ-
يۇن، جىنتىيانا، ئىزخىر، ئۈد بىلسان، بىلسان ئۇرۇقى، ئاسا-
رۇن، كامادىرىيۇس 10 گرامدىن، كالىزىرە 5 گرام، بىلسان
مېيى 20 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سەبىرنىڭ ئېرىتىلگەن سۈيىگە باشقا

دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىلسان يېغىدا ياغلاپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] سوغۇق يەلنى تارقىتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەج، لەقۋا، ئىس-تىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئا-جىزلىقى، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I قۇرسى مۇرمەككى

[تەركىبى] مۇرمەككى، تۇربۇت 30 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى 10 گرامدىن، قەنت 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنت سۈيىدە يۇغۇرۇپ قائىدە بويىچە 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈ-رۈش، مېڭە ۋە كۆزنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، سۈيدۈك تۈتۈلۈش، ھەيز تۈتۈلۈش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، كۆز ياشاڭغىراش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II قۇرسى مۇرمەككى

[تەركىبى] مۇرمەككى 20 گرام، تۇربۇت 30 گرام، سەكبىنەچ، جاۋاشىر، ھىڭ، ئوردان، قەدىرمانە، يۇمغاقسۇت، پىننە، سۇزاپ يوپۇرمىقى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇربۇتنىڭ ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ھامىلىنى چۈشۈرۈش، ھامىلىدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز ئاز كېلىش، قىيىن تۇغۇت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە

[تەركىبى] بىنەپشە، تۇربۇت، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئەند-جۈر مونكى 30 گرامدىن، خىيارشەنبەر 5 گرام، بادام يېغى

3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۈگۈرۈپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ئاجىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، قەۋزىيەت، ئۈچەي توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 - 7 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى خەشخاش

[تەركىبى] خەشخاش ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرەمەك ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20 گرامدىن، قىزىل-گۈل، ئەرەب يېلىمى، تاباشىر، زەپەر 15 گرامدىن، نىشاستە، رۇبىسسۇس، كەتىرا 5 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، كاپۇر 2 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سۇغا قۇپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى شىرىسىدە يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل توختىتىش، بەلغەم بوشتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش؛ ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، زۇكام، نەزلە، ئاۋاز پۈتۈش، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 - 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زاتلىجەنبە

[تەركىبى] رۇببىسۇس، بىنەپشە 30 گرامدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، زىغىر، نىشاستە، كەتىرا، بەدىيان 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھى ئۇرۇقى ياكى ئىسپىغۇلنى قايى-ئاق سۇغا چىلاپ، لوئابىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، لوئابدا يۇغۇرۇپ، قاندىە بويىچە 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، بەلغەم بوشتىپ نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، زىققە، ئاۋاز پۈتۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زاتىل

[تەركىبى] چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، ھەمىشباھار، بىنەپشە، ئىككىلىملىك، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كەترا 20 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] رۇبىسۇسنى ئېرتىپ، سۈيگە باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، بەلغەم بوشتىپ نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، زىققە، بادامسىمانبەز ياللۇغى، سوزۇلما كاناي ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، جىنسىي يول ياللۇغى، ئاۋاز پۈتۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تۇخۇمى كاسىنە

[تەركىبى] كاسىنە ئۇرۇقى، زىخ، قىزىلگۈل، تاباشىر 20 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى،

تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق سەندەل 15 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا
چىلاپ شىرىسىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
شىرىسىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەت پەسەي-
تىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇ-
رۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى،
سۈيدۈك يولى ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلى-
تىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I قۇرسى كاكنەچ

[تەركىبى] كاكنەچ، ئىتتۇزۇمى 60 گرامدىن، زەپەر،
ئاچچىق بادام مېغىزى، چامغۇر ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى،
پاقيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام-
دىن، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، كەندىر 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە 5.
0 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يالدا
لمۇغى، جىنسىي يول ياللىغى، بالىياتقۇ بوينى ياللىغى، مەزى
بېزى ياللىغى، بۆرەك ياللىغى، دوۋساق ياللىغى قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 - 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاكنەچ II

[تەركىبى] كاكنەچ، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، گىل
ئەرمىنى، ئەرەب يېلىمى، كۈندۈر، پىرسىياۋشان، خەشخاش
ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، كەترا،
نىشاستە 20 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، ئەپيۈن 5
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، رۇبىد-
سۇسنى ئېرىتىپ، سۈيىدە تالقانلارنى يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە
قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللىغ قايىتۇرۇش، جاراھەت پۈتتۈ-
رۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يال-
لمۇغى ۋە يارىسى، سىغىلىس، سۆزەنەك، ئاقما، مەزى بېزى ياللى-
غى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

III قۇرسى كاكىنەچ

[تەركىبى] كاكىنەچ 30 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، ئەرەب يېلىمى، كۈندۈر، تاتلىق بادام مېغىزى، كەرەپشە ئۇرۇقى، خۇنسىياۋشان، ئەپيۈن، كەتد-را 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چۈچۈك-بۇيا يىلتىزى قىيامىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، سۈيىدە دورا تالقانلىرىنى يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە 0.5 گرامدىن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر، بوۋاسىر قاناش، ئىچكى ئەزالار قاناش، بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى لوك

[تەركىبى] لوك 20 گرام، جىنتىيانا، سۈمبۇل، كە-رەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، جۇۋىننە، ئىزخىر، ئەپسەنتىن،

غاپەس، ئوردان، قۇستە، ئاچچىق بادام مېغىزى، مەستىكى 10 گرامدىن، قارمۇچ 50 گرام، زەنجىۋىل 5 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سېمىزلىك، سو-غۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، پالەچ، لەقۇا، ئىستىرخا، ئىستىسقا ئىلھىمى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىق-لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى غاپەس

[تەركىبى] غاپەس 20 گرام، سۇمبۇل، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، تاباشىر 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر كېسەللىك-لىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنسۇن

[تەركىبى] رۇم بەدىيان، ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، سەب-رە، ئاچچىق بادام مېغىزى 15 گرامدىن، غاپەس، سازەج ھىندى، ئاسارۇن 10 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، مەستىكى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئاشقازان، جىگەر ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، جىگەر ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئوردان

[تەركىبى] ئوردان 40 گرام، سەۋسەن يىلتىزى، يالپۇز يىلتىزى پوستى، ئۇزۇن زىراۋەندى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇ-
 غۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش،
 سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە تال توسۇ-
 لۇشتىن بولغان جىگەر كېسەللىكى، ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز ئاز
 كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى

[تەركىبى] قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرام، قاپاق
 ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، نىشاس-
 تە، خەشخاش ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، ئاق
 لەيلى ئۇرۇقى، كەترا، رۇبىسسۇس، گىل ئەرمىنى 5 گرام-
 دىن، ئىسپىغۇل لوئابى، بېھى ئۇرۇقى لوئابى 3 گرامدىن،
 تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىد-
 غۇل لوئابى ۋە بېھى ئۇرۇقى لوئابىدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە
 قۇرس تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش،
 ئاغرىق پەسەيتىش، قورۇش، تۇتۇش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى ياللۇ-
 غى، سۇيدۇك يولى ياللۇغغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرس بانادۇق سوزاك

[تەركىبى] تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرام-دىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 90 گرام، نىشاستە، كەتىرا، رۇبىسسۇس 9 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى 6 گرام، ئىسپىغۇل لوئا-بى 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھەتتە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇلارنى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن نەمدەپ يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يال-لۇغغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈل I

[تەركىبى] قىزىلگۈل، تاباشىر، زىرە 30 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ،

سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمەت زىمىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەزىم ئاجىزلىقى، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

II قۇرسى گۈل

[تەركىبى] قىزىلگۈل 20 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى، كەھرۇئا 15 گرامدىن، مەستىكى 5 گرام، سۈمبۇل، ئىككىلىملىك، بابۇنە، ئىزخىر 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھ قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن ئۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇدا نەمدەپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغى، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەپسەنتىن

[تەركىبى] ئەپسەنتىن 30 گرام، بادام مېغىزى 25 گرام، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ماي-نى پارچىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بىخ كەبىر

[تەركىبى] بىخ كەبىر پوستى، ئوشەق 15 گرامدىن، ئۈزۈنچاق زىراۋەندى، چاڭگاڭ ئۇرۇقى 20 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تالنى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تال ياللۇغى، تال ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بىخ سەۋسەن

[تەركىبى] سەۋسەن يىلتىزى 15 گرام، ئوشاق، ئاقمۇچ 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تال ياللۇغى، تال ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زىرشىك

[تەركىبى] زىخ ئۇسارىسى، رەۋەن ئۇسارىسى، كاسىنە، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، يۇيۇلغان لوك، قىزىلگۈل 20 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] ئۇسارە دورىلارنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭدا دورا تالقانلىرىنى يۇغۇرۇپ،

رۇپ قاندىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، سەپرا خىلىتىدە-
نىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى،
قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر قىزىتما، جىگەر مەنبە-
لىك سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى جالنىس

[تەركىبى] زەپەر، سۇمبۇل، دارچىن، قەلەمپۇر، پىل-
پىل، زەنجىۋىل، قاقىلە، قارىمۇچ، خولنىجان، سەئدى كوفى،
بەدىيان، ئاچچىق قۇستە، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، ئاسارۇن،
داڭگۈي، مەستىكى 20 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاپە قى-
لىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن سۇ بىلەن
نەمدەپ يۇغۇرۇپ، قاندىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قاننى قىزىتىپ، قان تومۇر توسالغۇ-
لىرىنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىقى،
سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىق، جىگەر ئاجىزلىقى، ھەيز
تۇتۇلۇش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا،
مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇنسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئۇد تۇرۇش

[تەركىبى] ئۇد ھىندى 30 گرام، لاچىندانە، لىمون كىسلاتاسى 20 گرامدىن، زىرىق مېۋىسى، تۇرۇنچى پوستى، سەئدى كوفى، قاقىلە، ئاسارۇن، زەنجىۋىل، پىننە، سۇمبۇل، قەلەمپۇر، دارچىن، زەرنەپ، پىلپىل، مەستىكى، تاباشىر، رەبھان ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، تەمرى ھىندى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قاندا بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تەڭشەش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش، قورساق كۆپۈش، سېسىق كېكىرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئۇد خام

[تەركىبى] ئۇد خام، گۈلدارچىن، تۇرۇنچى پوستى 15 گرامدىن، قەلەمپۇر، مەستىكى 10 گرامدىن، جۇز، زەنجىۋىل،

پىلىپ، زەپەر 5 گرامدىن، قاقىلە، سۈمبۈل، بەسباسە 30 گرامدىن، قەنت 170 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قانداق بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مەستىكى

[تەركىبى] مەستىكى، ئۇد ھىندى 10 گرامدىن، پىستە مېغىزى، قىزىلگۈل، سوك 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قانداق بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان مەنبەلىك قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سۇماق

[تەركىبى] سۇماق، قىزىلگۈل، لايىقلاشتۇرۇلغان زىرە، تاباشىر، يۇمىخاقسۇت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، پىستە پوستى، مەستىكى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھىيە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەزىم ناچارلىشىش-تىن بولغان قۇسۇش، ئاشقازان ياللۇغى، قان ۋە سەپراخلىتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى نارمىشكى

[تەركىبى] نارمىشكى، ئەرەب يېلىمى، قىزىلگۈل، سۈمبۈل 10 گرامدىن، مەستىكى، ئانارگۈلى، تاباشىر 5 گرام.

دىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھىيە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ۋە جىگىرنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زەرئۇنى

[تەركىبى] ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زاغۇن ئۇرۇقى، بوزىدان، سازەج ھىندى، سەئىدى كوفى 30 گرامدىن، ئاقمۇچ، پىلىپىل، زەنجۈل، دارچىن، خولىنجان، سۇمبۇل 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بۆرەك-نى قىزىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى.

جىزلىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، بۆرەككە سۇ چۈشۈش، سو-
غۇق يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، پالەچ، لەقۇا، ئىستېمىن
خا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.
دەققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك
يولى ياللۇغى قاتارلىق ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرگە بېرىلمەيدۇ.

قۇرسى ئەپيۈن

[تەركىبى] ئەپيۈن، بەزرۇلبەنجى، پوستى بىلەن سو-
قۇلغان گۈرۈچ، زەپەر، مۇرمەككى 5 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۈن بىلەن زەپەرنى ئايرىم سالايە
قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ
بىلەن يۇغۇرۇپ، قانداق بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، تۇتۇش، ئۇيقۇ
كەلتۈرۈش، تىنچلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۇيقۇسىزلىق، مە-
نى بالدۇر كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتى-
لىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئۇبھەل

[تەركىبى] ئۇبھەل، ئاق قىچا، سېرىقچېچەك 30 گرام-
دىن، كۈدە ئۇرۇقى، زىرە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان،
ئىسپىغۇل، خەشخاش ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى 10 گرامدىن، ئەپ-
يۇن 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇننى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى ئىسپىغۇل
لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھەيزنى راۋان قىلىش، توسالغۇلار-
نى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز تۇتۇلۇش،
ھەيز كەلمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر

[تەركىبى] تاباشىر، ئانار ئۇرۇقى، سۇماق، قىزىل-
گۈل، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، پىستە مېغىزى، مەس-
تىكى، زىرە 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاپ قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قورۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈلنار

[تەركىبى] ئانارگۈلى، تاباشىر، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنى، كۆكنار ئۇرۇقى 15 گرامدىن، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى 30 گرامدىن، نىشاستە، كەتىرا 10 گرامدىن، زەپەر 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاپ قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى لوئاب بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، يالغۇز قايتۇرۇش، قورۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئاجزلىقىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، ھەيز كۆپ كېلىش، ھەيز توختىماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى پوستى خەشخاش

[تەركىبى] خەشخاش پوستى، گىل ئەرمىنى، گىل مەخ-تۇم، تاباشىر، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، پىرسىياۋشان 10 گرامدىن، زەپەر 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر ۋە يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قاندىنە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، غەيرىي تەبىئىي قان ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قورساق ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى نىشاستە

[تەركىبى] نىشاستە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، ئىسپىد-غۇل 10 گرامدىن، تاباشىر، ئانارگۈلى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇ-قى، قىزىلگۈل 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھى قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغولنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، دورا تالقانلىرىنى لوئاب بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش، قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، بوۋاسىر قاناش، بالىياتقۇ قاناش، ئۆپكە سىلى، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ھەببۇلىئاس

[تەركىبى] نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، سۇماق، گىل ئەر-مىنى، نىشاستە، يۇلغۇن مېۋىسى، شاھى بەللۇت 10 گرامدىن،

ئانار پوستى، موزا، مۇقەل 15 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، سۈيىدە دورا تالقانلىد. رىنى يۇغۇرۇپ، قانئىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قان توختىتىش، تۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، تەرەت قان ۋە يىرىك كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر كاپۇرى

[تەركىبى] تاباشىر، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە 10 گرامدىن، قىزىلگۈل، رۇبىسۇس، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل 15 گرامدىن، كاپۇر 3 گرام، زەپەر 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىسپىغۇل بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن نىك لوئابىنى چىقىرىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى لوئابىلار بىلەن يۇغۇرۇپ قانئىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] قىزىتما پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پە.

سەيتىش، تۇتۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي قان
 ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان قىزىتما، ئىچى سۈرۈش، ئۆپكە
 ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
 9 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كۈندۈر I

[تەركىبى] كۈندۈر، بەللۇت، ئاچچىق قۇستە 50 گرام-
 دىن، زەنجۈبىل، قارىمۇچ 20 گرامدىن، سەئدى كوفى 15
 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] كۈندۈرنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باش-
 قا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە
 بويىچە سۇدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاشقا-
 زاننى قىزىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تۇتالما-
 لىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، سوغۇقتىن
 بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، ئۆچمەي
 ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كۈندۈر II

[تەركىبى] كۈندۈر 20 گرام، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، قاقىلە، ئامىلە جەۋھىرى 15 گرامدىن، كاپۇر 3 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈندۈرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] تۇتۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي بالدۇر كېتىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى دىئابىت I

[تەركىبى] سۆئلەپ، شاقاقۇل، خولىنجان، ئانار گۈلى، بۇغا مۇڭگۈزى، سەدەپ قېپى، شادىنەج، ئەرەب يېلىمى، تاباشىر 30 گرامدىن، كۈندۈر، بەللۇت 60 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، سەدەپ قېپىنى كۆيدۈرۈپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۇدا يۇغۇرۇپ

قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، تۇتۇش. ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سېيىش كېپى سەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى دەئابەت II

[تەركىبى] شاقاقۇل مىسرى، ئىزخىر 70 گرامدىن، بۇغىنىنىڭ يۇمران مۇڭگۈزى 45 گرام، ئانار پوستى 35 گرام، مېھرىگىياھ 30 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تاباشىر، كەتىرا، چىلان 20 گرامدىن، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 130 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوتابىنى چىقىرىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى لوتابىلار بىلەن يۇغۇرۇپ، قانداق بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، تۇتۇش، ئۆس-سۈزلۈك پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سېيىش كېپى سىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئىمساك

[تەركىبى] بۇقا چۆيىسى، جوز 50 گرامدىن، كۈندۈر، خولنىجان 40 گرامدىن، كۈچۈلا 2 گرام، قەلەمپۇر 160 گرام، زەپەر 24 گرام، ئىپار 14 گرام، ئەنبەر 4 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈچۈلنى سۈتكە چىلاپ قۇرۇتۇپ، زەھەرسىزلەندۈرۈپ تالقانلاپ، بۇقا چۆيىسىنى ئېكەكدەپ، زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى بىرلەشتۈرۈپ، قائىدە بويىچە سۇدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، پەي، نېرۋىلارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تۇتالماس-لىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، بۆرەك ئاجىزلىق، ئىستىرخا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بىخ مارجان

[تەركىبى] بىخ مارجان، ئەرەب يېلىمى، دارچىن 5 گرامدىن، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، كۈندۈر 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم-ساياپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تاسىقاپ، تالقانلارنى بىرلەشتۈرۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچىدىن قان ئۆتۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گىل ئەرمىنى

[تەركىبى] گىل ئەرمىنى، كەھرۇزا 30 گرامدىن، بەز-رۈلبەنجى، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئەرەب يېلىمى، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرۇزا بىلەن ئەرەب يېلىمىنى ئايرىم-ساياپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسىقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، تۇتۇق.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيۈكتىن قان كېلىش، قان تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تۇخۇمى خىرىپە

[تەركىبى] سېمىزئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇ-قى، ئەنجىبار يىلتىزى، ئەرەب يېلىمى، موزا 15 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] ئەرەب يېلىمىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئۇرۇق دورىلارنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى لوئابلار بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا

[تەركىبى] كەھرىۋا، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، كەترا 20 گرام.

دىن، كۈنجۈت يېغى 20 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھەتتە ئېلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز كۆپ كېلىش، ھەزىم قىلىش يوللىرى قاناش، ھەيز توختىماسلىق، بالىياتقۇ بويىنى شەلۋەرەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنجۈر

[تەركىبى] ئەنجۈر مۇنكى 30 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئەرەب يېلىمى، كەترا، سېمىزئوت ئۇرۇقى، گىل مەختۇم، تاباشىر 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھەتتە ئېلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوتابىدا تالقانلارنى يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى،

ئۆپكە سىلى، ھەزىم يولى قاناش، ئىچى سۈيۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى شادىنەچ

[تەركىبى] شادىنەچ، كەھرىۋا، خەشخاش ئۇرۇقى، يۈم-خاقسۇت ئۇرۇقى 15 گرامدىن، گىل مەختۇم، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۇڭگۈزى، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شا-كىلى 10 گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ، بەزرۈلبەنجى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالاھ قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچكى ئەزالار قانداش، ئىچكى ئەزالار جاراھىتى، ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، قان سېيىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سىل

[تەركىبى] تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل 30 گرام--
دىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرامدىن،
كۆيدۈرۈلگەن قىزىلقولتۇق پاقا، تاباشىر، نىشاستە، كەتىرا 10
گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] كەتىرا بىلەن تاباشىرنى سالاھىيە قىل-
لىپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىد-
رىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى
لوئابىلار بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، جاراھەت پۈتتۈ-
رۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە سىلى، ئۆپكە
ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆچەي سىلى قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنزىرۇت

[تەركىبى] ئەنزىرۇت 30 گرام، بۇغداي ئۇنى 25
گرام، كۆشتە قىلىنغان سىماب 10 گرام، ئەپپۈن، ئىپار،
ئەنبەر 2 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇن، ئىپار، ئەنبەرلەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل يىرىغىلىق جاراھەتلەر، ئۆپكە سىلى، ئۈچەي سىلى، سىغىلىس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سەرتان

[تەركىبى] كۆيدۈرۈلگەن راك 30 گرام، گىل ئەرمىنى، گىل مەختۇم، نىشاستە، قىزىلگۈل 20 گرامدىن، يۇيۇلغان شادىنەچ، تاباشىر، كەترا 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە سىلى، ئۈچەي سىلى، قان ئۆتۈش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زەمچە

[تەركىبى] زەمچە 20 گرام، تاغ تېكىسىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن مۇڭگۈزى، گىل ئەرمىنى، كەتىرا، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئانارگۈلى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، كەتىرانى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى لوئاب بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش. ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر [بۆرەك جاراھىتى، دوۋساق جاراھىتى، بوۋاسىر قاناش، ھەيز توختىماسلىق، ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنجىبار

[تەركىبى] ئەنجىبار يىلتىزى 15 گرام، ئاقاقىيا، كەھرىن، ئەرەب يېلىمى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئانارگۈلى، نىشاستە، بىخ مارجان، تاباشىر، گىل ئەرمىنى، رۇبىسۇس 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، سەمغى ئەرەبىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى لوئابلار بىلەن يۇغۇرۇپ قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچى سۈرۈش، قانلىق ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئاقاقىيا

[تەركىبى] ئاقاقىيا 15 گرام، ئانارگۈلى 10 گرام، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، قىزىلگۈل، كۈندۈر، ئۇد ھىندى، زەپەر 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر بىلەن يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز توختىماسلىق، ھەزىم يولى قاناش، ھۆللۈك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سۇزاپ

[تەركىبى] سۇزاپ، ئاچچىق ئەمەن، ئەڭلىكئوت 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قانداق بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، قاننى جانلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاش-قازان ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش، بەرەس، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياق دورىلار

تەرياق دورىلار — رېتسېپ تەركىبىدىكى بىر ياكى بىر قانچە خىل دورا ئەشيانى ئېزىپ تالقان تەييارلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ ياكى بىر قىسىم دورا ئەشيانىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىۋېلىپ بىرىكتۈرۈپ، مۇناسىپ قۇرۇلما ھاسىل قىلغۇچى قوشۇمچىلار (ھەسەل سۈيى، ئەرەق دورىلار ياكى قايناق سۇ قاتارلىقلار) نى قوشۇپ خېمىر قىلىپ بەلگىلىك چوڭلۇقتا تەييارلىنىدىغان، ھەب دورىلارغا نىسبەتەن كىچىكرەك بولغان، يۇمىلاق شارسىمان ھا- لەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

تەرياق دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. تەرياق دورىلارنىڭ ھەجىمى كىچىك، ئىستېمال قىلىش، ئېلىپ يۈرۈش، ساقلاش قۇلايلىق.
2. تەرياق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئاشقازان - ئۈچەيدە پارچىلىنىشى ۋە بەدەنگە شۈمۈرۈلۈشى باشقا قاتتىق دورا ياسالمىلىرىغا قارىغاندا ئاستا بولغاچقا، تەرياق دورى- لارنىڭ بەدەندىكى تەسىرى ئۇزۇن بولىدۇ.
3. تەرياق دورىلارنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى كەڭ، كىلى- نىكىدا ئاساسلىقى زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان بو- لۇپ، ئالاھىدە يۇقىرى ئۈنۈم بېرىلىدۇ.
4. تەرياق دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى بىر قەدەر ئاددىي

بولۇپ، ئادەتتىكى شارائىتىمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ. ئىشلەتكەن ۋاقىتتا ئىستېمال مىقدارىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

5. تەرياق دورىلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى نىسبەتەن يۇقىرى بولۇپ، كۆپىنچىلىرىنى ئالتە ئاي ئەتراپىدا ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

تەرياق دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. نۇسخا تەركىبىدىكى خام دورىلار يېڭى، ۋاقتى ئۆتمىگەن، سۈپىتى ياخشى، بۇزۇلمىغان بولۇشى كېرەك. تەرياق تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇنى مۇۋاپىق تەڭشەش، تەرياق دورا تەركىبىدە سۇ مىقدارى ئاز بولۇشى كېرەك.
2. تەرياق دورىلارنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى تەكشى، رەڭگى بىر خىل، شەكلى يۇمىلاق، سىرتقى كۆرۈنۈشى پارىراق، سىلىق بولۇشى كېرەك.
3. تەرياق دورىلارنى ياخشى تەييارلاپ، سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن نەملىگۈچىلەرنى ياخشى تاللاش كېرەك. ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچىلارنىڭ ھەجىمى ئاز، يېپىشتۇرۇش ئۈنۈمى كۈچلۈك، دورا تەييارلاش مەشغۇلاتلىرىغا مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.
4. تەرياق دورىلار ئادەتتىكى ئىسسىقلىقتا ئۆز شەكلىنى ئۆزگەرتمەسلىكى ياكى قۇرۇپ يېرىلىپ كەتمەسلىكى، كۆكرىپ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتمەسلىكى، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئاسان پارچىلىنىپ سىڭىدىغان بولۇشى كېرەك. شۇڭا ھەر بىر

تەرياق دورىنىڭ ئېغىرلىقى توغرا بولۇشى ۋە تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، تەرياق دورىنى قۇرۇتۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.
5. تەرياق دورا تەييارلاش مەشغۇلاتىنىڭ مىكروپىسز بولۇ- شىغا كاپالەتلىك قىلىش، ياسالما دورا تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

تەرياقى زۇكام

[تەركىبى] ئانارگۈلى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سەمغى ئە- رەبى 6 گرامدىن، بەزرۈلبەنجى 2 گرام، خەشخاش پوستى، ئۈستقۇددۇس، قىزىلگۈل، بۇغداي كراخمالى، كەتىرا 10 گرام- دىن، گاۋزبان گۈلى 4 گرام، رۇبىسسۇس 3 گرام، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، رۇبىسسۇس- نى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سو- قۇپ، قەنتنى ھەسەلدە قىيام قىلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نەزلە ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، تىنچلاندۇرۇش، يۆتەل توختىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، بەلغەم بوشتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نەزلە ۋە زۇكام، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى بۇزرۇك

[تەركىبى] سېرىق ئەمەن، تاتلىق قۇستە، ھېلىلە كابى-لى پۈستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە پۈستى، ئاق تۇرپۇت، پىننە، ئاسارۇن 5 گرامدىن، سېرىقچىچەك 10 گرام، باقلا، نوقۇت 3 گرامدىن، ھەسەل 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، دەسلەپكى باسقۇچلۇق قەنت سىيىش كېسلى، قەۋزىيەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى ئەقرەب I

[تەركىبى] سامساق، ياڭاق مېغىزى 6 گرامدىن، سۇ-زاپ، ھىڭ، مورمەككى 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاش-
تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىپ، زەھەر قايتۇ-
رۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاساسلىقى چاياننىڭ
زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، بەش گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى ئەقرەب II

[تەركىبى] مورمەككى، ئاچچىق قۇستە، قۇندۇز قەھ-
رى، زەنجىۋىل، سىيادان، ھەببۇلغار، يالپۇز، ئاقىرقەرھا،
پىلىپىل، ھىڭ 6 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاش-
تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىپ، زەھەر قايتۇ-
رۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چاياننىڭ زەھىرىنى
قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 5 گرامدىن
ئىستېمال قىلىدۇ.

تەرياقى سۇمۇم

[تەركىبى] مورمەككى، ئەپسەنتىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ھەسەل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىپ، زەھەر قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاساسلىقى سىماب، مەدەستان، سەنگىيا، كۈچۈلا قاتارلىقلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى ئەر بەئە

[تەركىبى] ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، مورمەككى، جىنتىيىنا، نا، ھەببۇلغار 5 گرامدىن، ھەسەل 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىپ زەھەر قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش ۋە يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زەھەرلىك ھاشاراتلار چىقىۋېلىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز توسۇلۇش، قۇلۇد-جى، ئۆلۈك ھامىلە، پالەچ، لەقۇا، رەئىشە، بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 7 گرام-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى گىل مەختۇم

[تەركىبى] گىل مەختۇم، ھەبۇلغار، سەۋسەن يىلتىزى 60 گرامدىن، ھەسەل 180 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىپ زەھەر قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل زەھەرلىك-نىشلەردە زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى نەزلە

[تەركىبى] خەشخاش ئۇرۇقى 60 گرام، خەشخاش پوس-تى 45 گرام، قاراسونا ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى 30 گرامدىن،

گاۋزىبان گۈلى، ئامۇت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 15 گرام-
دىن، ئۈستقۇددۇس 8 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى
چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش،
ئاغرىق پەسەيتىش، كۆكرەكنى يۇمشىتىش، ئىششىق ۋە ياللۇغ
قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نەزلە، يۆتەل، ئۆپ-
كە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىق
نەپەس يولى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەلھەم دورىلار

مەلھەم دورىلار — دورا تالقانلىرىغا مۇناسىپ قوشۇمچىلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرغا ئوخشاش يۇغۇرۇپ تەييارلاپ سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسىدۇر.

مەلھەم دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. مەلھەم دورىلار تېرىنى ئاسراش بىلەن سىلىقلاشتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، گۆش ئۈندۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

2. مەلھەم دورىلارنىڭ تېرىلەر ئارقىلىق بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى بولۇپ، سىرتتىن چاپقاندا كۆزلىگەن داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

3. مەلھەم دورىلارنىڭ باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

4. مەلھەم دورىلارنىڭ تېرە قۇرغاقلىشىپ كېتىش ۋە تېرە يېرىلىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قىچىشىنى پەسەيتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

مەلھەم دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار:

1. مەلھەم ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچىلار (ياغلار) چوقۇم پاكىز بولۇشى، ئارىلاشما ماددىلار چىقىرىۋېتىلگەن بولۇشى كېرەك.

شى لازىم.

2. دورىلارنىڭ قوشۇمچە ماتېرىياللار بىلەن ئارىلاشتۇرۇش ۋاقتىدا ئۇلارنىڭ ئېرىش نۇقتىسىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ئىسسىقلىق بېرىپ ئېرىتىپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئادەتتە سېرىق موم $+62^{\circ}\text{C} \sim +67^{\circ}\text{C}$ دا ئېرىيدۇ. ئاق موم $+50^{\circ}\text{C} \sim +65^{\circ}\text{C}$ دا ئېرىيدۇ. ۋازېلىن بولسا $+38^{\circ}\text{C} \sim +60^{\circ}\text{C}$ دا ئېرىيدۇ.

3. مەلھەم دورا تەييارلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان تالقانلار ناھايىتى يۇمشاق بولۇشى، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈشى كېرەك.

4. مەلھەم دورا تەركىبىدىكى ئۇرۇق دورىلارنى ئالدى بىلەن بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ دۈملەپ، لۇئابى (شىرىسى) نى ئېلىپ، دورىلار سوۋۇغاندىن كېيىن قوشۇش كېرەك. ئۈچۈچان خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ياغنى سوۋۇتۇپ ئاخىرىدا ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

5. دورا تالقانلىرىنى ياغ سوۋۇپ قېتىۋالغىچە تېزلىك بىلەن توختىماي ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

6. مەلھەم دورىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، داتلاشمايدىغان سىرلىق قاچا ياكى فار - فۇر قاچىلارغا قاچىلاش كېرەك. تۆمۈر قاچىلارغا قاچىلاشقا بولمايدۇ. بولمىسا دورا تەركىبىدىكى سىماب، تاننىن ماددىلىرى مېتال سايمانلار بىلەن ئۇچرىشىپ دورا رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ.

7. مەلھەم تەركىبىگە قوشۇلىدىغان تالقان دورىلار يۇمشاق

ئېزىلىپ تەكشى ئارىلاشقان بولۇشى ھەمدە سىلىق، يۇمشاق، قويۇق - سۇيۇقلۇقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. شۇنىڭدەك يې-پىشقاقلقى ياخشى بولۇشى شۇنداقلا چېپىشقا ئاسان بولۇشى كېرەك.

8. مەلھەم دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاش جەريانىدا بۇزۇلۇپ قالماسلىقى، تېرىگە سىڭىشلىق بولۇپ، تېرىلەرنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەت-كۈزمەسلىكى، تېرىگە نىسبەتەن غىدىقلاش، ئېچىشتۇرۇش قاتار-لىق يامان تەسىر ۋە باشقا زەھەرلىك تەسىرلەرنى بەرمەسلىكى كېرەك.

9. يارا ۋە جاراھەت يۈزىگە ئىشلىتىلىدىغان مەلھەم دورىلار چوقۇم مىكروپىسىز بولۇشى كېرەك.

10. مەلھەم دورىلارغا ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچىلارنى مۇۋاپىق تاللاش كېرەك.

رۇسۇت مەلھىمى

[تەركىبى] رۇسۇت، مۇرمەككى، زىغىر، ھۆل زۇپا 15 گرامدىن، زەيتۇن يېغى 15 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ياللۇغ قايتۇ-رۇش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۇرۇن يالغۇسى،
بۇرۇن قىچىشىش، بۇرۇن قۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ سىرتتە
تىن ئىشلىتىلىدۇ.

پەرىپىيۇن مەلھىمى

[تەركىبى] پەرىپىيۇن، ئاقىرقەرھە 10 گرامدىن، نۆشۈ-
دۈر 200 گرام، ئابدەمىلىك مېغىزى 35 گرام، كۈچۈلا مېيى
500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، كۈچۈلا
مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قۇرۇتۇش، قىزىتىش، ئاغرىق پەسەي-
تىش، قىزارتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، مۇ-
پاسىل، نۇقرەس، ئاقكېسەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالغا قاراپ مۇۋا-
پىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

بەرەس مەلھىمى

[تەركىبى] كۆيدۈرۈلگەن مىس 7 گرام، سېرىق زەر-
نىخ، ئاھاك 5 گرامدىن، شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندى 15

گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، كالا يىلىكىنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] تېرىنى قىزارتىش، قاننى جانلاندىۋرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق قا-تارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى كونا يەرلىك سىركىدە يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا سۈركىلىدۇ.

تۇخۇم مەلھىمى

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 7 گرام، سىيادان، قەلەم-پۇر، قىزىل قىچا، كۈنجۈت، قوي يېغى 30 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] قوي يېغىنى قىزىتىپ، خام تۇخۇم سېرىقىنى سېلىپ ئوبدان كۆيدۈرۈپ، چىگىردىكىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىنى قىزار-تىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، پەي، مۇسكۇللارنى چىگىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق،

مۇپاسىل، نۇقرەس، پالەج، لەقۇا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئەھۋالغا قارىتا
 راپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

ئوردان مەلھەمى

[تەركىبى] شورا، ئوردان، گىل ئەرمىنى، زەمچە 15
 گرامدىن، سىرگە لېيى 70 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ
 سىرگە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] تېرىنى قىزارتىش، قاننى جانلاندى.
 رۇش، تېرىگە سۇ كۆتەرتىش، خال چۈشۈرۈش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق كېسەللىكلەرگە
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كېسەللىك
 ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

ياڭاق قاسرىقى مەلھەمى

[تەركىبى] كۆيدۈرۈلگەن ياڭاق قاسرىقى، خېنە، ھۆل
 ئوسما 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] تېرىگە سۇ كۆتەرتىش، خال پەيدا قىلىدۇ.

لىش، تېرىنى قىزارتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھق كې-
سەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كېسەللىك
ئەھۋالىغا ئاساسەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

گۈڭگۈرت مەلھىمى

[تەركىبى] تازىلانغان گۈڭگۈرت 600 گرام، سۇ تەگمى-
گەن ھاك 160 گرام، تاش كۆمۈر 320 گرام، سىماب 40
گرام، كۆك تاش 120 گرام، ۋازېلىن 3600 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن سۇ تەگمىگەن ھاك بى-
لەن تاش كۆمۈرنى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن كۆك تاشنى
كۆيدۈرۈپ، گۈڭگۈرتنى سوقۇپ تاسقاپ، بىر قىسمىنى سىماب
بىلەن سالايە قىلىپ، ئاندىن دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ،
سىماب ۋە گۈڭگۈرتلۈك تالقان تەييارلاپ، ۋازېلىننى ئېرتىپ،
سوۋۇغاندىن كېيىن باشقا تالقان دورىلارنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، جاراھەت
پۈتتۈرۈش، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل تەمرەتكە،
قىچىشقا، تاز، گۆشخور چاقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

شۇمشا مەلەمى

[تەركىبى] زەيتۇن يېغى 30 گرام، پۇنۇس، خىيارشەندە، بەر 15 گرامدىن، زىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلىگۈلى 10 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، جاراھەتلەرنى يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قاتتىق ئىششىق، چىققان، غەلۋىرەك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

سەرتان مەلەمى

[تەركىبى] چاققاقئوت ئۇرۇقى، گۈڭگۈرت، كۆپۈكى-دەريا، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، ئوشەق، مۇقەل 12 گرامدىن، قىزىل موم 20 گرام، زەيتۇن يېغى 90 مىللىلىتىر. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇقەل بىلەن قىزىل مومنى زەيتۇن يېغىدا سوۋۇغاندىن كېيىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، داغ-يوقىتىش، جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تېرە يۈزىدىكى ھەر خىل ئۆسمە، ئۆسمە، بوۋاسىر، قارا داغ قاتارلىقلارغا ئىشلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مۇردارسەنگى مەلھىمى

[تەركىبى] مەدەستان 30 گرام، زىراۋەندە، مۇقەل، قىزىل موم، ئوشەق، زەيتۇن يېغى 21 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇقەل بىلەن قىزىل مومنى ئېرىتىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] گۆش ئۈندۈرۈش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، يىرىك تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سىرتقى زەخمىلىنىشلەر، يارا ۋە جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

زۇپىتى مەلھىمى

[تەركىبى] ئاق موم، زۇپىتى رۇمى، چىلغوزا 15 گرامدىن، ھەببە تۇلخوزرا مېيى 30 مىللىلىتىر، زەيتۇن يېغى 45 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، يىرىك تازىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل يۇقۇملىق نىشلىق جاراھەتلەر، قاتتىق ئىششىقلار، شەلۋەرەش خاراكتېرلىك تېرە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

رال مەلھىمى

[تەركىبى] ئاق موم، سېرىق ياغ 60 گرامدىن، كەت ھىندى، بەدىيان، كاپۇر 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق موم ۋە سېرىق ياغنى ئېرىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن بەدىيان بىلەن كەت ھىندىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن كاپۇرنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يىرىك تازىلاش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل شەلۋەرەش خاراكتېرلىك يىرىغلىق جاراھەتلەر، ئاقما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

ئاق موم مەلھىمى

[تەركىبى] مىلتىق دورىسى، ئاق موم، سېرىق ماي، ماش 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مىلتىق دورىسى بىلەن ماشنى يۇمشاق سوقۇپ، سالايە قىلىپ، قازانغا سېرىق ياغنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاق مومنى سېلىپ، سۇس ئوتتا مومنى ئېرىتىپ، تالقانلارنى ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چاچ ئۈندۈرۈش، تۈك بەزلىرىنى غىدىقلاپ، تۈك بەزلىرىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيەلىك خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە تېزلىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تاز، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

سىماب مەلھىمى

[تەركىبى] ۋازېلىن 30 گرام، گۆڭگۈرت، سىماب 45 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سىماب بىلەن گۆڭگۈرتنى كۈشتە قىلىدۇ.

لىپ، ياخشى سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلاپ، ۋازېلىنى ئېرىتىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان تازىلاش، جاراسمىلارنى يوقىتىش، چاچ ئۈندۈرۈش، يىرىك تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقما، تاز، تەمرەدەك، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مەلھەمى زەيتۇن

[تەركىبى] زەيتۇن يېغى 18 گرام، سېرىق موم، دېۋىر-قاي 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سېرىق موم بىلەن دېۋىرقاينى سو-قۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قۇلاق ياللۇغى، قۇلاق غۇڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: قۇلاققا تېمىتىقاندا ئىلمان ھالەتتە تېمىتىش كېرەك. قىزىق ۋاقتىدا تېمىتىشقا بولمايدۇ.

موم مەلھىمى

[تەركىبى] سېرىق موم، دېۋىرقاي، زۇفتى رۇمى 10 گرامدىن، كالا يېغى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كالا يېغىنى قىزىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، يۇمشىتىش، جا-راھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پوقاق، گۈرەن بەز ئىششىقى، چىققان قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ، كۆپ ئىشلىتىش-كە بولمايدۇ. دورا 3 كۈندە بىر قېتىم سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

مەدەستان مەلھىمى I

[تەركىبى] مەدەستان 80 گرام، ئىسپىغۇل، ھەمىشبا-ھار ئۇرۇقى، زىغىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كاكىنەچ ئۇرۇقى،

شۇمىشا ئۇرۇقى 28 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 160 گرام،
 [ياساش ئۇسۇلى] ئۇرۇق دورىلارنى قايناق سۇغا بىر
 سوتكا چىلاپ لوئابىنى ئېلىپ، مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ،
 كۈنجۈت مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا ئېرىتىپ، داۋاملىق
 قوچۇپ ياغ قارا رەڭگە كەلگىچە قىزىتىپ، مەدەستان ياغنى
 پۈتۈنلەي ئۆزىگە تارتىپ قارا رەڭگە كىرگەندىن كېيىن سوۋۇ-
 تۇپ، لوئابىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ، خې-
 مىرسىمان ھالەتكە كىرگەندىن كېيىن سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەي-
 ىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، يىرىك تازىلاش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل ئىششىق-
 لار، چىققان، غەلۋىرەك، بويۇن بەز سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلى-
 تىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
 يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا سۈركىلىدۇ.

II مەدەستان مەلھىمى

[تەركىبى] مەدەستان، شۇمىشا ئۇرۇقى، زىغىر، ئاق
 لەيلى ئۇرۇقى 20 گرامدىن، زەيتۇن يېغى 33 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئۇرۇق دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ
 شىرىسىنى ئېلىپ، ئاندىن مەدەستاننى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ،

زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا ئېرىتىپ، مەدەستان ياغنى ئۆزىگە تارتىپ قارا رەڭگە كەلگەندە ئوتتىن توختىتىپ سوۋۇتۇپ، دورا شىرسىنى قوشۇپ، يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ خېمىرسىمان ھالەتكە كەلگەندە سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىد-تىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] لىمفا بەز سىلى، گۆشخور چاقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

زەمچە مەلھىمى

[تەركىبى] زەمچە، شەھمەنزەل يىلتىزى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، زۇقتى رۇمى، باقلا ئۇنى، ئارپا ئۇنى، غاز يېغى، زەيتۇن يېغى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] زەمچىنى كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سو-قۇپ، زۇپتى رۇمىنى سالاھىيە قىلىپ، ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ، سۇس ئوتتا ئېرىتىپ، ئاندىن سوۋۇتۇپ، يىلتىز دورىلار-نى چالا سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ، خېمىرسىمان ھالەتكە كەلگەندە سوۋۇ-تۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇ-

رۇش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قورۇش، قۇرۇتۇش، كۆشۈش ئۈندۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل ئىشقىلا، لار، ئاقما، چىقان، گۆشخور چاقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككى كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

زاك مەلھەمى

[تەركىبى] زاك، موزا 2 گرامدىن، ئاكاتسىيە يېغى 4 مىللىلىتىر، تۇخۇم ئېقى 2 دانە، ئانار گۈلى، كۈندۈر، خۇنىس-ياۋشان 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تال-قاناپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، يىرىك تازىلاش، قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقما، گۆشخور چا-قا، يىرىكلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دېققەت قىلىدىغان ئىشلار: دورىنىڭ كىسلاتالىقى بىر-قەدەر كۈچلۈك بولۇپ، تېرىلەردە كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى پەيدا قىلسا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

زەرنىخ مەلھىمى

[تەركىبى] قىزىل زەرنىخ، چاققاقئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، مىس پاراشوكى 20 گرام، قىزىلگۈل يېغى 80 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىل زەرنىخ بىلەن مىس پاراشوكىنى ياخشى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى قىزىتىپ سوۋۇغاندا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئارتۇق گۆشلەر-نى يوقىتىش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پوقاق، گۆشخور چاقا، ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۈچ كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

شادىنەچ مەلھىمى

[تەركىبى] شادىنەچ، كۈندۈر، ئەنزىرۇت، سەبرە سۈ-قۇتى، تۇتىيا، ئانارگۈلى، ئاكاتسىيە يېلىمى، توغراق قوۋزىقى، زەمچە، زاك، موزا 3 گرامدىن، تەنكار 1.5 گرام، قاپاق گۈلى 10 گرام، قىزىلگۈل يېغى 45 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قاندىدە بويىچە يۇمشاق سو-

قۇپ، گۈل يېغىنى قىزىتىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلىنىدۇ.
دۇ.

[شېپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش، يىرىك تازىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سىغىلىس، سۆز-نەك، ئاقما، ھەر خىل يىرىكلىق جاراھەتلەر، مۇدۇر چاقا قاتار-لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ دورا ئۆتكۈر كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، تېرىلەردە كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى پەيدا بولسا سىرتتىن گۈل يېغى ياكى تۇخۇم ئېقى سۈركىلىدۇ، ئەگەر بۇ دورا بىلەن كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلاندى. مىسا دەرھال ئىشلىتىشنى توختىتىش، ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

قىچا مەلھەمى

[تەركىبى] قىچا ئۇرۇقى 3 گرام، ھەسەل 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قىچا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ تاس-قاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
دۇ.

[شېپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، قىزىتىش، قىزىتىش، قىزىتىش، قىزىتىش، قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تال ئىششىقى، بو-
غۇم ئاغرىقى، مۇپاسىل، ئىرقۇنىسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈكىلىدۇ.

كۈمۈش مەلھىمى

[تەركىبى] كۈمۈش ئۇپىسى، قەلەي ئۇپىسى 10 گرام-
دىن، كاسنە سۈيى، ئىتتۇزۇمى سۈيى، تەرخەمەك سۈيى 10
مىللىتىردىن، كەتىرا 5 گرام، قىزىلگۈل يېغى 6 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورا سۇلىرى ۋە ئۇپا دورىلارنى قىزى-
زىلگۈل يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ،
ئاندىن كېيىن تالقانلانغان كەتىرانى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قاپتۇ-
رۇش، ئىششىق تارقىتىش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەقەت يېرىلىش
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈكىلىدۇ.

كاپۇر مەلھەمى

[تەركىبى] كاپۇر 1 گرام، ئاق موم 5 گرام، قىزىلگۈل يېغى 20 مىللىلىتىر، قەلەي ئۇپىسى 20 گرام، مەدەستان 10 گرام، نىشاستە 6 گرام، ۋازېلىن 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئالقانلاپ، گۈل يېغى بىلەن ۋازېلىننى ئېرىتىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، گۆش ئۈندۈرۈش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەقئەت يېرىلىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەر، گۆشخور چاقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مۇقەل مەلھەمى

[تەركىبى] مۇقەل 4 گرام، مەدەستان 10 گرام، بۇغداي كراخمالى 16 گرام، ئاق موم 67 گرام، كالا يىلىكى 45 گرام، ئۆردەك يېغى 21 گرام، سۈت 50 مىللىلىتىر، قايماق 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۆردەك يېغىنى قىزىتىپ، كالا يىلد-كى بىلەن قوشۇپ ئېرىتىپ، سۈت بىلەن قايماقنى قوشۇپ، بىر قېتىم قاينىتىپ سوۋۇغاندا يېلىم دورىلارنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ تالقانلانغان باشقا دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، جاراھەت پۈتتۈ-رۈش، ماددىلارنى چىڭىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەقئەت چۇقۇقى، بوۋاسىر، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دېققەت قىلىدىغان ئىشلار: دورىنى ئىشلەتكەندە ئاغ-رىش سېزىمى بولسا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. ئىش-شىق، جاراھەتلەر ئېغىز ئالغاندىن كېيىن دەرھال يېرىك، زەر-داپلارنى تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

سەرپىستان مەلھىمى

[تەركىبى] سەرپىستان، قىچا، چاققاقئوت ئۇرۇقى، گۇڭگۈرت سېرىقى، كۆپۈكى دەريا، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، ئۆش-نە، مۇقەل 25 گرامدىن، كونا زەيتۇن يېغى 180 مىللىلىتىر، قىزىل موم 42 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، يېلىم دورىلارنى ئېرىتىپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] داغ چۈشۈرۈش، تېرىنى ياخشىلاش، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش، يىرىك تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] داغ، سەپكۈن، دا-
نخورەك، چىققان، ھەر خىل يىرىكلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

ھاك مەلھىمى

[تەركىبى] لايىقلاشتۇرۇلغان ھاك 100 گرام، زىغىر
900 گرام، گۈل يېغى 900 مىللىلىتىر، كاپۇر مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قانداق بويىچە يۇمشاق سو-
قۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، سوۋۇتۇش، قى-
زىتما پەسەيتىش، جاراھەت سۇلىرىنى يوقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل كۆيۈك ۋە
سۇلۇق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

سىلىقلاشتۇرۇش مەلھىمى

[تەركىبى] ھەسەل 500 گرام، ۋازېلىن 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككەلەپ ۋازېلىننى قوشۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قول - پۇت يېرىش، تەمرەتكە، مەقئەت يېرىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە 2 ~ 1 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركەيدۇ.

شۇمۇم مەلھىمى

[تەركىبى] تۇخۇم يېغى 10 مىللىلىتىر، ئۆردەك يېغى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، كالا يىلىكى، ئاق موم، كۈنجۈت يېغى 10 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] كالا يىلىكى بىلەن ئاق مومنى باشقا ياغلارغا قوشۇپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] پەيلەرنى بوشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش.

زۇش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پەي، مۇسكۇللار

قېتىشىۋېلىش، تارتىشىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن

مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

نوتۇل دورىلار

نوتۇل دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشيالارنى بەل-گىلىك ۋاقىت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، باش ۋە پۈتۈن بەدەننى يۇيۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالماسى.

نوتۇل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

نوتۇل دورىلار سۇيۇق دورا ياسالما تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1. نوتۇل دورىلار سۇيۇق بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز، دورىلىق ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتىلەيدۇ.

2. نوتۇل دورىلار يەرلىك ئورۇنغا بىۋاسىتە تېگىش ئارقىلىق ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

3. نوتۇل دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

4. نوتۇل دورىلار سۇيۇق دورا ياسالما مىقدارى ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقسىز ياسالما شەكلى بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييارلاپ ۋاقىتىدا ئىشلىتىش لازىم.

نوتۇل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار:

1. نۇسخا تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇش، ئۇرۇق دورىلارنى يىرىكرەك سوقۇش، مېۋە، گۈل - چېچەك،

- يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلارنى سوقماسلىق كېرەك.
2. دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلاش لازىم.
3. نۆتۈل دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ ئىمكان بار دىزېنېكسىيەلەنگەن بولۇشى كېرەك.
4. نۆتۈل دورىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، كۆيمىگەندەك بولغاندا ئاندىن ئىشلىتىش لازىم.

نۆتۈلى ئەسەم

- 1 [تەركىبى] موزا، كۈندۈر 3 گرامدىن، پەرىپىيۇن 1 گرام، زەيتۇن يېغى 15 مىللىلىتىر.
- [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
- [شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.
- [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قۇلاقتىن يىرىك ئېقىش، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق غوڭغۇلداش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
- [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

نۇتۇلى دەندان

[تەركىبى] ئۈجمە شېخى پوستى، زەمچە، موزا 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇپ، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چىش ئاغرىقى، چىش مىلىكى ياللۇغى، چىش كاۋاكلىشىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرام ئېلىپ ئېغىز چايقىلىدۇ.

نۇتۇلى رەھمى

[تەركىبى] موزا، شاھبەللۇت، ئانارگۈلى 10 گرامدىن، گۈل يېغى 10 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ گۈل يېغىدىن.

نى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يالغۇز قاپتۇ.

رۇش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالىياتقۇ بوينى يال.

لۇغى، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن

مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ھوردا بىمار ئولتۇرغۇزۇلد.

دۇ.

نۆتۈلى گۈل

[تەركىبى] قىزىلگۈل 100 گرام، سۇ 500 مىللىلىد.

تىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلگۈلنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ،

تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەي-

تىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبلەر-

دىن بولغان يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن

مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيىگە يىپەك رەختنى چىلاپ يەرلىك

ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

نۇتۇلى سەرسام

[تەركىبى] ھۆل قاپاق لېشى، ھۆل ئاق لەيلى شېخى، ھۆل كاكىنەچ شېخى، ھۆل يۇمغاقسۈت شېخى، بابۇنە، نېلۇپەر، كۆكنار شاكىلى 30 گرامدىن، ئارپا يارمىسى 120 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئاغرىق پەسەيتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە پەردە ياللۇغى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سوۋۇغاندا باش ساھەسى يۇيۇلىدۇ.

نۇتۇلى ئىستىرخا

[تەركىبى] سېرىقچېچەك، رەيھان، چاڭگاك يوپۇرمىقى، غارىقۇن يوپۇرمىقى، ئەپسەنتىن 10 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا

چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] پەي، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ھۆل-لۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىستىرخا كېسىلى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ يەر-لىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

نۆتۈلى ھاپىز جەنن

[تەركىبى] قىزىلگۈل 20 گرام، ئانارگۈلى، يۇلغۇن مېۋىسى، ئاس دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى 12 گرامدىن، زەمچە، ئانار پوستى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھامىلىنى ساقلاش، قان توختىتىش، قورۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراش، خۇن تەۋرەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ھوردا بىمار ئولتۇرغۇزۇلدۇ.

نۇتۇلى ھابىس

[تەركىبى] قىزىلگۈل، ئاس دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى 30 گرامدىن، زەمچە، موزا، ئانارگۈلى 15 گرامدىن، يۇلغۇن مېۋىسى 10 گرام، ئاقاقىيا 5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، قورۇش، تۇتۇش. ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر [ھەيز كۆپ كېلىش، خۇن تەۋرەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ھورىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

نۇتۇلى جۇنۇن

[تەركىبى] بىنەپشە، نېلۇپەر، ئاق لەيلى، پاقىيوپۇرمىقى، سۆگەت يوپۇرمىقى، ھۆل قاپاق پوستى، قىزىلگۈل، پوستى خەشخاش، ئارپا يارمىسى 30 گرامدىن، كاكنەچ يوپۇرمىقى، ھەمىشباھار يوپۇرمىقى 100 گرامدىن، سەرىستان 60 گرام، بابۇنە يېغى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق

مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بابۇنە يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، مېڭە پەردە ياللۇغى، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ باش ساھەسى يۇيۇلىدۇ.

نۆتۈلى خۇرۇجى مەقئەت

[تەركىبى] ئانارگۈلى، ئانار پوستى، جۈپتى بەلۈت، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، موزا 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قورۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەقئەت چىقۇقى، ئىچى سۈرۈش، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

نۇتۇلى تەشەننۇچ

[تەركىبى] بىنەپشە، كۈنجۈت يوپۇرمىقى، نېلۇپەر، پا-
قىيوپۇرمىقى يوپۇرمىقى، بابۇنە 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق
مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-
تىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەي - مۇسكۇللارنى بوشتىش، ھۆل-
لۈك يەتكۈزۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تەشەننۇچ، پەي،
مۇسكۇل ۋە بوغۇملار قېتىۋېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، سۈيدە بىمار يۇيۇندۇرۇلىدۇ.

I نۇتۇلى ھەسات

[تەركىبى] دەرمنى تۈركى، تۇرۇپ كۆكى، بېدە كۆ-
كى، سۇزاپ، ئەپسەنتىن، بابۇنە، ئاناناس يوپۇرمىقى، سۇمبۇل،
رەيھان، ئاق لەيلىگۈلى، چامغۇر كۆكى، سېرىقچېچەك 10 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق
مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-
تىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تاش پارچىلاش ۋە چۈشۈرۈش، سۈيدۈك-
دۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى تاش
كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيدە بىمار ئولتۇرغۇزۇ-
لىدۇ. تىرىپلىرى دوۋسۇن ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

نۇتۇلى ھەسات II

[تەركىبى] بىنەپشە، قىزىلگۈل، نېلۇپەر، ئاق لەيلىگۈ-
لى، ئوغرىتىكەن، بابۇنە 15 گرامدىن، قوغۇن ساپىقى، ئىكلى-
مىلىك، ئاناناس 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق
مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-
تىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تاش پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش،
ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى تاش
كېسەللىكى، دوۋسۇن ئىششىقى، سۈيدۈك يولى قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ سۈيدە بىمار ئولتۇرغۇزۇل-
دۇ، تىرىپلىرى دوۋسۇن ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

رەۋغەن دورىلار

رەۋغەن (ياغ) دورىلار — ھايۋانات ياغلىرى، ئۆسۈملۈك ئۇرۇقلىرىدىن جۈملىدىن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل - چېچەكلىرى، يىلتىزىدىن مەخسۇس ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېلىنىدىغان، بەدەن سىرتىدىن ياغلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالماستىن ئىبارەت.

رەۋغەن دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. رەۋغەن دورىلارنىڭ دورا مەنبەسى كەڭ بولۇپ، ئاسان تېپىلىدۇ.
2. رەۋغەن دورىلار تېرە جاراھەتلەرگە بىۋاسىتە سۈركۈلدۈرۈلگەن بولغاچقا، تېرىلەرگە چوڭقۇر سىڭىپ كىرىپ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى، شۇڭا تېرە سىرتىدىن ياغلاپ ئىشلەتكەندە ئۆزىنىڭ بىۋاسىتە تەسىرىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.
3. رەۋغەن دورىلارنىڭ تەركىبىدە ئورگانىزمغا پايدىلىق تەركىبلەر بولغاچقا، تېرىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ، تېرىنىڭ ئېلاستىپىكىلىقىنى ئاشۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش رولىغا ئىگە.
4. رەۋغەن دورىلارنىڭ تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ۋە ئاسان بولۇپ، چوڭ ئۆسكۈنە ۋە جابدۇقلارنى تەلەپ قىلمايدۇ.
5. رەۋغەن دورىلارنىڭ تۇراقلىقى ياخشى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

رەۋغەن دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. ھايۋانات ياغلىرى تەييارلاشتا گۆشسىز بولغان ساپ رەۋغەن غەن قىسمىنى ئايرىۋېلىش ۋە رەۋغەن تەركىبىدىكى بەزلەرنى ئېلىۋېتىش كېرەك.
2. گۈل دورىلاردىن رەۋغەن تەييارلاشتا گۈلنىڭ قىزىل ۋە لازىملىق جايلىرىنى قىرقىپ ئېلىپ، ئاق جايلىرىنى تاشلىۋېتىش لازىم.
3. تەييارلىنىپ چىققان رەۋغەن سۈزۈك، پۇراقلىق بولۇشى، ھەرگىز دۇغلىشىپ قالماسلىقى كېرەك.
4. رەۋغەنلەرنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇشى، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاش جەريانىدا بۇزۇلۇپ، سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى لازىم.
5. رەۋغەنلەر تېرىگە ئاسان ئۆزلىشىپ سىڭىدىغان بولۇشى، تېرىنىڭ نورمال پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزمەسلىكى كېرەك.
6. رەۋغەنلەر تېرىنى ئېچىشتۇرۇش قاتارلىق ئەكس تەسىرلىرى بولماسلىقى كېرەك.

رەۋغەننى سەۋسەن

[تەركىبى] گۈلسەۋسەن، قۇستە، قېلىن دارچىن، ھەبى-بى بىلسان 30 گرامدىن، مەستىكى، گۈلدارچىن، قەلەمپۇر 15 گرامدىن، زەپەر 6 گرام، كۈنجۈت مېيى 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھىستېرىيە، پەي - مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى سۇزاپ

[تەركىبى] سۇزاپ سۈيى 420 مىللىلىتىر، قىزىل قىد-چا، ئاق قىچا، ئاقىرقەرھا 3 گرامدىن، كۈنجۈت مېيى 265 گرام، زەيتۇن مېيى 265 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۇرۇق ھەم يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇزاپ سۈيى ھەم ياغلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگىگەندە تالقان قىلىپ، يېغىنى يىغىۋېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، سەر-

ئى، ئىرقۇننىسا، قۇلاق ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ. [ئەسكەرتىش] ئىچىدىن ئىستېمال قىلىش توغرا كەلمەسە، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى مۇۋاپىق مىقداردا كۆكتات قورۇپ تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رەۋغەننى بىنەپشە

[تەركىبى] بىنەپشە گۈلى 60 گرام، كۈنجۈت يېغى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] بىنەپشە گۈلىنى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، ئاپتاپقا 40 كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۈمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش، يال-لۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، پەي - مۇسكۇللار قېتىۋېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى ئوسما

[تەركىبى] ئوسما 9 گرام، نامازشام گۈلى يوپۇرمىقى 45 گرام، كۈنجۈت يېغى 360 مىللىلىتىر، ئەنبەر 18 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنىڭ ھەممىسىنى 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] چاچ ئۆستۈرۈش، چاچ قارايتىش، پار-قىرىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىش، چاچ - ساقال چۈشۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى بىدەنجىر

[تەركىبى] جۇۋىنە، يالپۇز، پىننە، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، مەستىكى، ئاسارۇن 60 گرامدىن، زەنجۈۋىل، دارچىن، قاقىلە، نارجىل، سىيادان، قۇستە، تاغ كۈدىسى، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، يەسىمەن گۈلى، شەترەنجى

12 گرامدىن، مۇقەل، زورۇمباد، دۇرۇنچى ئەقرەب 9 گرامدىن، ئابدەمىلىك يېغى 500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالاھە قىلىپ، مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، بارلىق دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ 4 لىتىر سۇغا چىلاپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش، ئارتۇق ھۆل-مۈكەلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۇا، مۇپاسىل، نۇقرەس، يەللىك قۇلۇنچى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىچىدىن ھەسەل سۈيى بىلەن بىر كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتتىن كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلنىدۇ.

I رەۋغىنى مۇقەل

[تەركىبى] مۇقەل 300 گرام، كۈدە سۈيى 280 مىللىلىتىر، كۈنجۈت مېيى 135 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېرىتىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىش،
ئاغرىق توختىتىش، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوۋاسىر كېسەللىك-
كىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

II رەۋاغىنى مۇقەل

[تەركىبى] مۇقەل، رەيھان، شۇمشا، قىچا، ھەببەتۇل-
خۇزرا، سەئدە كوفى 30 گرامدىن، ھەببى بىلسان، ئاق خەر-
بەق، زەرنەق، ئوشەق، ئەپيۇن، بىستىپايەج، قېلىن دارچىن،
بادام مېغىزى، چامغۇر ئۇسارىسى 20 گرامدىن، خولىنجان،
دارچىن، قەلەمپۇر، شەترەنجى ھىندى، زەنجىۋىل 10 گرامدىن،
كۈندۈر، ئاچچىق قۇستە، بەزرۇلبەنجى، كۈدە ئۇرۇقى، سىيا-
دان، جۇۋىنە 15 گرامدىن، سېرىقچىچەك، تاغ پىيىزى، قىزىل
سەندەل، ئۇشەنە 12 گرامدىن، يەسىمەن گۈلى، ئابدىمىلىك يې-
غى، كالا يېغى، ھەسەل، ئەنسىل يېغى 40 گرامدىن، ئابدىمى-
لىك يېغى 30 گرام، زەيتۇن مېيى 1 كىلو 850 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ،
مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، بارلىق دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ 4
لىتىر سۇغا چىلاپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييار-
لىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، بوۋا-

سىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىش، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش،
سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوۋاسىر، مۇپە-
سىل، نۇقرەس، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلنىدۇ.

رەۋغەننى مەستىكى

[تەركىبى] مەستىكى 30 گرام، زەيتۇن يېغى 150 مىل-
لىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى يۇمشاق سالاپە قىلىپ،
زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەل تارقى-
تىش، ئىششەق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان بوششىپ
كېتىش، ئاشقازان كۆپۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلنىدۇ.

رەۋغەننى تۇرۇپ

[تەركىبى] تۇرۇپ سۈيى 600 مىللىلىتىر، كۈنجۈت
مېيى 200 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ سۈيىنى كۈنجۈت يېغىغا قو-
شۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، سوغۇق يەللەرنى
تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قۇلاق ئاغرىقى، بو-
غۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
كۈندە 3 ~ 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلنىد-
دۇ.

رەۋغىنى كۈندۈر

[تەركىبى] كۈندۈر، سەبرە، مۇرمەككى، مەستىكى،
قۇندۇز قەھرى، رۇسۇت، كالا ئۆتى 3 گرامدىن، ئاچچىق بادام
مېيى 60 مىللىلىتىر، كونا مۇسەللەس 120 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى كونا مۇسەللەسكە چىلاپ
ئېرىتىپ ئاندىن ئاچچىق بادام يېغىنى قوشۇپ، مۇسەللەس تۈگەپ
يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ھۆل-
لۈكلەرنى قۇرۇتۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈ-
رۈش، سوغۇق يەللەرنى ھەيدەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، مۇ-

پاسىل، نۇقرەس، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق غوڭغۇلداش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغەننى قۇستە

[تەركىبى] قۇستە 30 گرام، پىلىپىل، پىرپىيۇن، ئا-قىرغىرەھا 12 گرامدىن، كونا مۇسەللەس 300 مىللىلىتىر، قۇندۇز قەھرى 6 گرام، زەيتۇن يېغى 150 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇستە، پىلىپىل، ئاققىرغىرەھالارنى چالا سوقۇپ، مۇسەللەسكە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، 150 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ئۈستىگە زەيتۇن يېغىنى قۇيۇپ، مۇسەللەس تۈگەپ يېغى قالدۇچە قاينىتىپ، ئارقىدىن پىرپىيۇن بىلەن قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، چاچنى قارايتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەج، لەقۋا، مۇسەللەس، چاچ ئاقىرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى مۇبارەك

[تەركىبى] سيادان، شۇمسا 30 گرامدىن، زەيتۇن يېرىمى 60 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سيادان بىلەن شۇمىنى جۇۋازدا ياغ تارتىپ، ئاندىن زەيتۇن يېغى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەي - مۇسكۇللارنى چىگىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۇا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى بادام I

[تەركىبى] قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قارا سونا ئۇرۇقى، بادام مېغىزى 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىزلاپ، ياغ تارتىش ما-شنىسى ئارقىلىق ياغ تارتىپ ئېلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئاغرىق توختى-

تىش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغەننى بادام II

[تەركىبى] تاتلىق بادام مېغىزى 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇپ ئاقلاپ، مىس لىگەنگە ئېلىپ چوغ ئۈستىگە قويۇپ، يېغىنى ئېلىپ ياكى ياغ تارتىش ماشىنىسىدا تارتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، پەينى يۈمىشتىش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، شاخچە كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى قودا

[تەركىبى] قودا قۇشنىڭ يېغى 200 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قودا قۇشنىڭ يېغىنى قازانغا سېلىپ
ئېرتىپ، چېگرىدىكىدىن ئايرىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، پەينى بوشىتىش،
تەرەتنى يۇمشىتىش، يەل ھەيدەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، قورساق
ئاغرىقى، قۇلۇنجى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.
[ئەسكەرتىش] قۇلۇنجى ۋە قەۋزىيەتكە ئىشلەتكەندە
كلىزما قىلىنىدۇ.

ئېيىق مېيى

[تەركىبى] ئېيىق مېيى 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئېيىق مېيىنى قازانغا سېلىپ ئېرد-
تىپ، چېگرىدىكىدىن ئايرىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] پەينى يۇمشىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش،
ئىششىق قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، ئۆس-
رەس، پەي - بوغۇملارنىڭ قېتىۋېلىشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغەنى سىماب

[تەركىبى] زەرنەپ 13 گرام، سىماب، گۇڭگۇرت، ئاق
موم، زىغىر، توخۇ يېغى 30 گرامدىن، بىخ مارجان، كالا
يىلىكى، گىل ئەرمىنى 13 گرامدىن، تاباشىر 13 گرام، زەيتۇن
يېغى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] گۇڭگۇرت، سىمابنى كۈشتە قىلىپ،
باشقا دورىلارنى سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، توخۇ
يېغى، كالا يىلىكى، ئاق موملارنى ئېرىتىپ ئاندىن ھەممىسىنى
بىرلەشتۈرۈپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلاش، جاراھەت پۈتتۈرۈش،
ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يارا، جاراھەت،
قىچىشقاق، تەمرەتكە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا
سۈركىلىدۇ.

رەۋغىنى قەلەمپۇر

[تەركىبى] قەلەمپۇر 300 گرام، تۇز 25 گرام، سۇ 1700 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قەلەمپۇرنى سۇغا چىلاپ، ئۈستىگە تۇزنى قوشۇپ ئوت ئۈستىگە قويۇپ، ئىسسىقلىق بېرىپ، ئاندىن پار قازان بىلەن پارلاندۇرۇپ، تامچىلىتىپ يېغى ئايرىۋېلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، پەي - مۇسكۇللار-نى چىڭىتىش، گۆش ئۈندۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇق-رەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ يەر-لىك ئورۇن مايلىنىدۇ ياكى ئىچىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رەۋغىنى ئەقرەب I

[تەركىبى] چايان 10 دانە، رەۋەن، سەئدى كوفى، جىند-تىيانا، بىخ كەبىر 120 گرامدىن، ئاچچىق بادام مېيى 280 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەئدى كوفى، جىنتىيانا، بىخ كەبى-رىنى سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتسى

يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئاچچىق بادام يېغىنى قوشۇپ، يەنە سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ، چايان بىلەن يۇمشاق سالاھە قىلىنغان رەۋغەننى ياغقا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تاش پارچىلاش، ياللوغ قايتۇرۇش، پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى، جىنسى يول ياللوغى، ئىستىرخا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

II رەۋغەننى ئەقرەب

[تەركىبى] چايان، يۇمىلاق زىراۋەندە، جىنتىيانا، سەۋدى كوفى، كۈدە يىلتىزى پوستى 10 گرامدىن، ئاچچىق بادام يېغى 270 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چاياندىن باشقا دورىلارنى چالا سو-قۇپ، 300 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاچچىق بادام يېغى بىلەن چاياننى قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تاش ئېرىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى، دوۋا-
ساق تېشى، ئۆت تېشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 10 تامچىنى 50
مىللىلىتىر ئوغرىتىكەن سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىچىلىدۇ. سىرت-
تىن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى سامساق I

[تەركىبى] تازىلانغان سامساق 450 گرام، پەرىپيۇن،
ئاقىرقەرھا 135 گرامدىن، پىلىپىل، سۇزاپ 30 گرامدىن،
زەيتۇن يېغى 620 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساق، ئاقىرقەرھا، پىلىپىل، سۇ-
زاپنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ،
ئەتىسى 150 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرنى سۈزۈ-
ۋېتىپ ئاندىن زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ، پەرىپيۇننى يۇمشاق سو-
قۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەش، پەينى چىگىتىش،
ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، چاچ ئۈندۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىقى،
پەيلەر بوشاپ كېتىش، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، بوۋاسىر قاتار-
لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغەنى سامساق II

[تەركىبى] ئاقلانغان سامساق 40 گرام، پەرىپيۇن 3 گرام، ئاقىرقەرھا 13 گرام، قارىمۇچ، سۇزاپ 10 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 370 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] پەرىپيۇندىن باشقا دورىلارنى چالا سو-قۇپ، 300 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ئاندىن كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ ئاندىن پەرىپيۇننى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەش، پەي - مۇسكۇللار-نى چىگىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىقى، پەي - مۇسكۇللار بوشىشىش، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

I رەۋغەنى موم

[تەركىبى] ئاق موم، ئۆردەك يېغى 20 گرامدىن، بابۇ-نە، ئەپيۇن 2 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق موم بىلەن ئۆردەك يېغىنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بايۇنە بىلەن ئەپيۈننى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق توختىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرى، بالىياقۇ ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

[ئەسكەرتىش] بالىياقۇ ئىششىقىغا ئىشلەتكەندە، داكىغا سىلاپ كۈندە 2 ~ 1 قېتىم جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

رەۋغىنى موم II

[تەركىبى] سېرىق موم 16 گرام، مۇرمەككى، سەبرە سۇقۇتى، سۈمبۈل 4 گرامدىن، مەستىكى رۇمى 1 گرام، كۈندۈجۈت مېيى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سۈمبۈلنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ئېرىتىپ، كۈنجۈت مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئىششىقى،

بۆرەك سوۋۇش، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە 1 قېتىم، مۇۋاپىق
 مىقداردا بۆرەك ساھەسىگە سۈركىلىدۇ.

III رەۋغەنى موم

[تەركىبى] سېرىق موم، غاز يېغى، توخۇ يېغى 6 گرام.
 دىن، زىغىر شىرنىسى 10 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] موم ھەم ياغلارنى ئېرىتىپ، زىغىر
 شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىد-
 تىپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۇمشىتىش، بو-
 شىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىيىن تۇغۇت، پەي
 - مۈسكۈللەر قېتىۋېلىش، تارتىشىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىش-
 لىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
 مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

IV رەۋغەنى موم

[تەركىبى] سېرىق موم 10 گرام، قىزىلگۈل يېغى 10
 مىللىلىتىر، كالا ئۆتى 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئەمچەك بەز ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

رەۋغىنى موم V

[تەركىبى] سېرىق موم 6 گرام، زەيتۇن يېغى 12 گرام، پىننە 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننەنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئاندىن مومنى ئېرىتىپ، زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئەمچەك بەز ياللۇغى، بوغۇم ئاغرىقى، پەي - مۇسكۇللار بوششىپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەمچەك بەز ئىششىقى ئۈچۈن 2

كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئەمچەككە سۈركەپ ئۈستىدىن تېڭىپ قويۇلىدۇ. مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردە كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى موم VI

[تەركىبى] ئاق موم 13 گرام، گۈل يېغى 35 مىللىلىتىر، ئۇپا، كاپۇر 0.5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق مومنى ئېرىتىپ، ئۇپا ھەم كا-پۇرنى يۇمشاق سالاھەت قىلىپ تاسقاپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يىرىك تازىلاش، قورۇش، قۇرۇتۇش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقما، چىققان، غەلۋىرەك، ھەر خىل يىرىكلىق جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

[دىققەت قىلىدىغان ئىشلار] سىرتىدىن ئىشلىتىش كېرەك، ئىچىدىن ئىستېمال قىلىشقا قەتئىي بولمايدۇ.

رەۋغىنى مەدەستان

[تەركىبى] مەدەستان، قەلەي ئۇپىسى، سېرىق موم، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى 8 گرامدىن، زىغىر 3 گرام، پىششىق

تۇخۇم سېرىقى 2 دانە، كۈنجۈت يېغى 150 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] مەدەستان، قەلەي ئۇپىسى ۋە زىغىر-
نى يۇمشاق سوقۇپ ئاسقاپ، سېرىق موم، ئۆردەك ھەم توخۇ
يېغىنى ئېرىتىپ، تۇخۇم سېرىقى ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن بىر-
لەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش،
يىرىك تازىلاش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل يىرىكلىق
جاراھەتلەر، ھۆل تەمرەتكە، قانلىق بوۋاسىر، ھەر خىل ئىش-
شىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

[دېققەت قىلىدىغان ئىشلار] بوۋاسىر كېسەللىكىدە ھا-
رارەت يۇقىرى بولسا دورا تەركىبىگە گۈل يېغى، تۇخۇم ئېقى،
كاپۇر قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

رەۋغىنى ناردىن

[تەركىبى] سەبرە سۇقۇتى، مەستىكى رۇمى 3 گرام-
دىن، سېرىق موم 24 گرام، قىزىلگۈل يېغى 42 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] سەبرە بىلەن مەستىكىنى ئايرىم -
ئايرىم سالاھە قىلىپ، سېرىق مومنى ئېرىتىپ، قىزىلگۈل يېغى

بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، پەي - مۇسكوللارنى چىڭىتىش، قۇرۇتۇش، قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇقە - رەس، ئىرقۇننىسا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

رەۋغىنى ئەفسەنتىن

[تەركىبى] ھۆل ئەفسەنتىن 75 گرام، بادام يېغى 280 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپسەنتىننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغى قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە يەنە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ۋە جىگەر كېسەللىكلىرى، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

رەۋغىنى لوبوب

[تەركىبى] پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، كۈنجۈت، چىلغوزا مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، جۈز 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنىڭ ھەممىسىنى ياغ تارتىش ماشىنىسىغا سېلىپ يېغى ئېلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇيقۇنى ياخشىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، مالپە-خۇلىيا، جۇزام قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

رەۋغىنى مەرزەنجۇش

[تەركىبى] ھۆل مەرزەنجۇش سۈيى 200 مىللىلىتىر، كۈنجۈت يېغى 200 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ

تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] پەي - مۇسكۇللارنى چىگىتىش، ئاغىز
رىق پەسەيتىش، قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پەي - مۇسكۇللار
بوشىشىش، پالەچ، لەقۋا، ئىرقۇننسا، سوغۇقتىن بولغان باش
ئاغرىقى، شەققە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا
يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

يىلان يېغى

[تەركىبى] يىلان 30 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] يىلاننى قازانغا سېلىپ قىزىتىپ،
يېغى ئايرىۋېلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش، سو-
غۇق يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇ-
رۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] گاس، قۇلاق ئې-
غىرلىقى، قۇلاق غوڭغۇلداش، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئىششىقى
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىق-
داردا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

رەۋغىنى قەسبۇزەرىرە

[تەركىبى] قەسبۇزەرىرە، ھەببۇلغار يوپۇرمىقى، سەئدى كوفى، ئۇد بىلسان، يۇيۇلغان لوك، ئۈبەل، قەردمانا، سازەج ھىندى، ئاس يوپۇرمىقى، سۈمبۇل، ئىزخىر چېچىكى، رەيھان 15 گرامدىن، مۇسەللەس 1500 مىللىلىتىر، كۈنجۈت يېغى 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇسەللەسكە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا توختىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ، مۇسەللەس تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، قۇرۇق يەللەرنى تارقىتىش، قىزىتىش، چىڭىتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىقى، پەي - مۇسە كۈللەر بوشىشىپ كېتىش، پالەج، لەقۋا، مۇياسىل، دوۋساق ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقى ئۈچۈن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ، باش ئاغرىقى ئۈچۈن بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

رەۋغەنى سىركە

[تەركىبى] تاتلىق بادام يېغى 30 مىللىلىتىر، قىزىل-
گۈل يېغى 36 مىللىلىتىر، سىركە 60 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۇزۇنراق قوشۇپ بىر مەز-
گىل ئاپتاپقا قويۇپ، سىركىسى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش،
يۈمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان
قۇلاق ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، مۇۋاپىق مە-
داردا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق ئۈچۈن كۈندە كەچتە
ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىككى چېكىگە سۈركىلىدۇ.

رەۋغەنى خېنە

[تەركىبى] خېنە (پۈتۈن چۆپى) 1 كىلوگرام، كۈنجۈت
يېغى 1 لىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] خېنەنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ،

كۈنجۈت يېغىنى قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالدۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغۇم ئاغرىقى، بەل - پۇت ئاغرىقى، رېماتىزم قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

رەۋغىنى دارچىن

[تەركىبى] دارچىن 250 گرام، كۈنجۈت يېغى 500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دارچىننى چالا سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، بىر مەزگىل ئاپتاپقا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغۇم ئاغرىقى، پا - لەچ، لەقۋا، ئىرقۇننىسا، بوغۇم ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. سىرتىدىن ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغەنى دەھتۇرە

[تەركىبى] ئىتياڭقى ئۇرۇقى 40 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] ياغ تارتىش ماشىنىسىدا يېغى ئېلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] رېماتىزم، پالەج، لەقۋا، مەنىي يۈرۈپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

رەۋغەنى قىروتى

[تەركىبى] ئاق موم، توخۇ يېغى 10 گرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر، كۈنجۈت يېغى 20 مىللىلىتىر، كالا يېلىكى 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق موم، توخۇ يېغى، كالا يېلىكىنى ئوتتا قىزىتىپ ئېرىتىپ، ياغلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

دۇ.

[شېپالىق رولى] ماددىلارنى يۇمشىتىش، بوشتىش،
ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تەشەننۇچ، ھەر
خىل بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

زىماد دورىلار

زىماد دورىلار — چاپلانما ياكى تاڭما دورىلار دېگەن مەنىدە بولۇپ، دورا تالقانلىرىغا مۇناسىپ قوشۇمچىلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىرغا ئوخشاش يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، تېرە شىللىق پەردىلەرگە سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان، قويۇقلۇق دەرد-جىسى بىر قەدەر يۇقىرىراق بولغان بىر خىل دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

زىماد دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. زىماد دورىلارنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا دورا تالقانلىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ھۆللۈك ۋە يىرىڭنى تازىلاش، قۇرۇتۇش رولىغا ئىگە.
2. زىماد دورىلار كۆپىنچە تېرە كېسەللىكلىرىدە سىرتتىن چېپىلىدۇ. بولۇپمۇ تېرە ياللۇغى، ھۆل تەمرەتكە ۋە باشقا قاقاچ-لىنىپ شەلۋەرەش خاراكتېرىنى ئالغان جاراھەتلەرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.
3. زىماد دورىلار يەنە تەركىبىگە قوشۇلغان دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ قىچىشىنى پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرلىرىنى بېرىدۇ.
4. زىماد دورىلارنىڭ تېرىنى قوغداش، مۇھاپىزەت قىلىش رولى كۈچلۈك بولۇپ، ئادەتتە تېرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تە-

سىر يەتكۈزمەيدۇ.

زىماد دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. زىماد دورىلار ئادەتتە ئارپا ئۇنى، كېپەك، بىنەپشە قاتارلىقلارغا ياغ ياكى ھەسەل، تۇخۇم قوشۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىشى كېرەك.
2. زىماد دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا چاپقاندىن كېيىن، دورا بەدەن ھارارىتى تەسىرىدە يۇمشاق ھالەتكە كېلىشى، تېرىگە چاپلانغاندىن كېيىن، شۇ جايدا ئۇزۇنراق مۇقىم تۇرۇشى كېرەك.

I زىمادى سەندەل

[تەركىبى] ئاق سەندەل 15 گرام، ئىرقى گۈل 50 مىللىلىتىر، كاپۇر 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق سەندەلنى ۋە كاپۇرنى ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ، ئىرقى گۈلدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھارارەت پەسەيتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، تۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى قىزىتمەلىق كېسەللىكلەر ۋە يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاز مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، كې-

سەللىك ئەھۋالغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يۈرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

II زىمادى سەندەل

[تەركىبى] قىزىل سەندەل، ئاق سەندەل، رەۋەن، قىزىل گۈل، يۇمىقاقسۇت، سانا، كاسىنە ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل 5 گرامدىن، ئاچچىقسۇ 80 مىللىلىتىردىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىقسۇدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق توختىتىش، ھارارەتنى پەسەيتىش، يەرلىك ئورۇننىڭ ماددا ئالمىشىشىنى تېزلىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، بۆرەك سانجىقى، بويۇن ئومۇرتقىسى ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى بابۇنە

[تەركىبى] بېنەپشە گۈل، بابۇنە گۈلى، ئىككىلىملىك، ئاق لەيلىگۈلى، ئارپا ئۇنى، شۇمىشا ئۇنى، سەئدى كوفى، ئىزىخىر، قەسبۇزەرىرە 60 گرامدىن، قىزىلگۈل 15 گرام، سۈمۈ.

بۇل، مەستىكى 9 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لىي-
لى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش،
ئىششىق قايتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى،
باليئاتقۇ ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋا-
پىق مىقداردا ئاشقازان ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى تىيىن

[تەركىبى] ئەنجۈر 21 گرام، پۇرچاق، نوقۇت ئىككىلى-
مىلىك، شۇمشا، لوبىيا، سۈمبۈل 15 گرامدىن، سىركە 150
مىللىلىتىر، سۇزاپ مېيى 50 مىللىلىتىر، مۇقەل، ئۇشەق 6
گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركە
ۋە سۇزاپ مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇ-
رۇش، يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تال ئىششىقى، تال
ياللۇغى، تال قېتىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا
تال ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى بوۋاسىر

[تەركىبى] مۇقىل 3 گرام، مەدەستان 5 گرام، شاپتۇل پوپۇرمىقى، ئاق موم 10 گرامدىن، ئۇرۇك مېغىزى 25 گرام، تۆگە يېغى 30 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق مومنى ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇم-شاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىش، قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوۋاسىر كېسەللىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى ئىسپىغۇل

[تەركىبى] ئىسپىغۇل، خەشخاش 30 گرامدىن، گۈل مېيى 10 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] خەشخاشنى يۇمشاق سوقۇپ ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىغا گۈل مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇقرەس

قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى مۇقەۋۋى مەئدە

[تەركىبى] سۈمبۈل، مەستىكى، كۈندۈر، قىزىلگۈل 30 گرامدىن، رەيھان ئۇرۇقىنىڭ لوئايى 50 مىللىلىتىر. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ رەيھان ئۇرۇقىنىڭ لوئايىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بىر قىسىم يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى ئەنزىرۇت

[تەركىبى] ئەنزىرۇت 15 گرام، ئاق سەندەل 3 گرام، تۇخۇم ئېقى بىر دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەنزىرۇت بىلەن ئاق سەندەلنى يۈمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ياش توختىتىش، تىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆز ياشاغغىراش، كۆز قىزىرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى يۇمغاقسۈت

[تەركىبى] يۇمغاقسۈت سۈيى 10 مىللىلىتىر، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 10 گرامدىن، مور-مەككى شىرىسى 5 گرام، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، بۇغداي كراخ-مالى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرامدىن، گىل ئەرمىنى 30 گرام، گۈل يېغى 15 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] كەتىرا، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، گىل ئەرمەنلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ۋە ئىسپىغۇللارنىڭ لوتابىنى ئېلىپ، بارلىق دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالىياتقۇ بويىنى يال-لۇغى، بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ بويىنى راكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى يۇمغاتسۇتى مۇرەككەپ

[تەركىبى] يۇمغاقسۇت كۆكى 30 گرام، سەندەل، گىل ئەرمىنى، رۇسۇت، ئىتتۇزۇمى 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] رۇسۇتنى ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇم-شاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوۋۇتۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، غىدىق-لىنىشنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆز قىزىرىش، كۆز قىچىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى رۇئاب

[تەركىبى] ئانار پوستى، رۇسۇت 30 گرامدىن، يېشىل موزا 15 گرام، قىزىلگۈل، نامازشام گۈلى ئۇرۇقى 10 گرام-دىن، ماش 90 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] رۇسۇتنى ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇم-شاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، قورۇش،

جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۇرۇن قاناش، بۇ-

رۇن ئىچىدىكى يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا

يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى مۇپاسىل

[تەركىبى] ئىككىلىملىك، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل

30 گرامدىن، ئاقاقىيا، ئىزخىر، ئەپپۇن 6 گرامدىن، سەبە

15 گرام، زەپەر 3 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەبىرنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورى-

لارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق توختىتىش، ياللۇغ قايتۇ-

رۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان

مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا

يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى ئىرقۇننىسا

[تەركىبى] بىخ كەبىر، ئاقىرقەرھ، ھەببۇلغار 5 گرام-

دىن، تاغ پىننىسى، ئەگرىسۇناي شىرىسى 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەگرى-

سۇنای شىرسىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، پەي ۋە مۇس-
كۇللارنى چىڭىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىرقۇننىسا، بوغۇم
ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا
يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

I زىمادى بەرەس

[تەركىبى] زىراۋەندە، شەترەنجى، ئوردان 5 گرامدىن،
سېرىق زەرنىخ 2 گرام، تازىلانغان ھاك 3 گرام، گۈلقەنت 3
گرام، قىچا مېيى 50 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈلقەنت
ۋە قىچا مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] تېرىگە سۇ كۆتەرتىش، تېرىنى قىزار-
تىش ۋە رەڭ پەيدا قىلىش، قاننى جانلاندىرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق قا-
تارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا
يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى بەرەس II

[تەركىبى] قىچا، خېنە 15 گرامدىن، شەترەنجى ھىندى، سىيادان، زەمچە، پىلپىل، ئاقاقىيا، قارا خەربەق، رۇ-سۇت، جۆز، قىزىل زەرنىخ 10 گرامدىن، كونا سىركە 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرىنى قىزارتىش، تېرىگە سۇ كۆتەر-تىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، قاننى جانلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق قا-تارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى تۇخۇم سېرىقى

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 3 دانە، ئارپا ئۇنى، باقلا ئۇنى، شۇمىشا ئۇرۇقى، ئاق لىلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن، مور-مەككى 6 گرام، زەپەر 4 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم

سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىش ۋە يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈت بېزى ياللۇغى، ھەر خىل قاتتىق ئىششىق ۋە ھەر خىل يەللىك ئىششىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

I زىمادى سىركەنجىۋىل

[تەركىبى] ئۈزۈم سىركىسى، ئۈزۈم ھارىقى 10 مىللى-لىتىردىن، پىننە 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننەنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ئۈزۈم ھارىقىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان سۈت بېزى ياللۇغى ۋە ھەر خىل سىرتقى زەخمىلەردىن بولغان ئەزالار ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى سىركەنجىۋىل II

[تەركىبى] ئۈزۈم سىركىسى 300 مىللىلىتىر، كۆكنار غوزىكى 10 گرام، مورمەككى، كۈندۈر 3 گرامدىن، غاز يېغى، توشقان مېڭىسى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل مېيى 20 مىللىلىتىر. [ياساش ئۇسۇلى] كۈندۈر، كۆكنار غوزىكى، مورمەككىنى يۇمشاق سوقۇپ، توشقان مېڭىسى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈزۈم سىركىسىنى غاز يېغى ۋە قىزىل گۈل مايلىرى بىلەن قوشۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، ماددىلارنى يۈمۈشتۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار، بالياتقۇ ئىششىقى، سۈت بېزى ياللۇغى، ئۇيقۇسىزلىق، راک قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى زەپەر

[تەركىبى] زەپەر 1 گرام، مورمەككى، پاقىيوپۇرمىقى 2 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] زەپەر بىلەن مورمەككىنى يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقنىڭ لوتابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈت بېزى ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان بالىياتقۇ ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 كۈندە بىر مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى بېنەپشە

[تەركىبى] بېنەپشە، بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى 20 گرامدىن، قىزىلگۈل 10 گرام، سۈمبۈل، مەس-تىكى رۇمى، پۈتەي قومۇش، سەئدى كوفى، ئىزخىرمەككى 5 گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، يۇمشىتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار، بوغۇم ياللۇغى، سوغۇق يەللەردىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى سىيادان

[تەركىبى] سىيادان 15 گرام، شەھمەنزەل 10 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] شەھمەنزەلنى يۇمشاق سوقۇپ، سىيادان لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازان ۋە پەينى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەي قۇرتىنى چۈشۈرۈش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى، يەلدىن بولغان بالىياتقۇ ئىششىقى، پەي - مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، مەدە قۇرت كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى قۇندۇز قەھرى

[تەركىبى] قۇندۇز قەھرى 5 گرام، رۇم بەدىيان، زىرە، سېرىقچېچەك، سۆڭەك، تاغ رەيھىنى 10 گرامدىن.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سېرىقچېچەك لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاش-

قازان ئاجىزلىقى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى زىغىر

[تەركىبى] زىغىر شىرىسى 40 گرام، سوقۇلغان ئاق نان، ئارپا ئۇنى، شۇمشا، زاغۇن ئۇرۇقى، ئاق لەيلى غولى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، زىغىر شىرىسىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، يۇمشىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈت بېزى ياللىۋى، غى، ھەر خىل سوغۇقتىن بولغان قاتتىق ئىششىق، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى ئاق لەيلى

[تەركىبى] ئاق لەيلى ئۇرۇقى شىرىسى 20 گرام، گۈل-بىنەپشە، كاكىنەچ غولى، باقلا ئۇنى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لىپە-لى ئۇرۇقى شىرىسىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] گۈرەن بەز ياللۇغى، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار، بوغۇم ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى كاكنەچ I

[تەركىبى] ھۆل كاكنەچ غولى 10 گرام، ئارپا ئۇنى، سۇماق 5 گرامدىن، قىزىلگۈل يېغى 5 مىللىلىتىر، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تۇخۇم سېرىقى بىلەن گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسىي ئەزا ياللۇغى، سۈيدۈك يول ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى كاكىنەچ II

[تەركىبى] نەشپۈت يوپۇرمىقى سۈيى، كاكىنەچ سۈيى 10 مىللىلىتىردىن، ئارپا ئۇنى 10 گرام، ئاق سەندەل 6 گرام، ھۆل قاپاق گۆشى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارپا ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كاكىنەچ سۈيى بىلەن نەشپۈت يوپۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقلىقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى، ئۇرۇقدان ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى كاكىنەچ III

[تەركىبى] ھۆل كاكىنەچ غولى 20 گرام، گۈل يېغى 5 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ھۆل كاكىنەچ غولىنى يۇمشاق سو-

قۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش،

تىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان

سۈت بېزى ياللۇغى، ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغى قاتارلىق.

لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق

مقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

IV زىمادى كاكنەچ

[تەركىبى] ھۆل كاكنەچ غولى، ھۆل ئۈزۈم غولى،

ھۆل يۇمغاقسۈت غولى، كۆكنار يوپۇرمىقى 10 گرامدىن، زەپەر

1 گرام، تۇخۇم سېرىقى بىر دانە، گۈل يېغى 10 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يې-

غى بىلەن تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش،

تىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل ياللۇغلىق

نىشلىق كېسەللىكلەر، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار، جىنسىي

ئەزا ياللۇغى، يىرىڭلىق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا

يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى ھەشقىپچەك

[تەركىبى] ھەشقىپچەك ئۇرۇقى، ئاچچىق بادام مېغىد-
زى 20 گرامدىن، سۇزاپ يوپۇرمىقى 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلى-
نىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، يەل تارقىتىش،
تالنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تال ئىششىقى، تال
ئاجىزلىقى، تال چوڭىيىش، يەلدىن بولغان ھەر خىل ئىششىق
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋا-
پىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى پەرزىجە

[تەركىبى] موزا، ھېلىلە، مامىرانچىنى، قىزىلگۈل،
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سۆرۈنجان مىسىرى، ئانارگۈلى، قەلەمپۇر
15 گرامدىن، ئاقىرقەرھا 10 گرام، زەمچە 5 گرام، بىلسان
يېغى 50 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىلسان

يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئې-

چىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭدەت-
تىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسىي يول ياللۇ-

غى، بالىياتقۇ بويىنى شەلۋەرەش، بالىياتقۇ بويىنى ئىششىقى، تامچە
قۇرت خاراكتېرلىك جىنسىي يول ياللۇغى، بالىياتقۇ چىقۇقى
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋا-

پىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى ئەپيۈن

[تەركىبى] ئەپيۈن، زەپەر 2 گرامدىن، مەدەستان 5

گرام، قەلەي پوقى 3 گرام، گۈل يېغى 3 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يې-

غىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، جاراھەت پۈتتۈ-

رۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان يارىسى،

ھەر خىل سىرتقى زەخمىلىنىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن

مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى شەترەنجى

[تەركىبى] شەترەنجى ھىندى، كۈندۈر 10 گرامدىن، زەرنىخ 20 گرام، زەيتۇن يېغى 50 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چاچ ئۈندۈرۈش، پارقىرىتىش، تۈك بەزلىرىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تاز، چاچ بالدۇر ئاقىرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا چاچ تۇۋىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى مۇپەررەھ

[تەركىبى] ئاق سەندەل 10 گرام، كاپۇر 3 گرام، قىزىلگۈل ئىرقى 200 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق سەندەل بىلەن كاپۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل ئىرقىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقلىق بولغان

يۈرەك چالاڭغىراش، يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يۈرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى ئەپتىمۇن

[تەركىبى] موم، ئەپسەنتىن، سۇمبۇل، قېلىن دار-چىن، سەبىرە 10 گرامدىن، ئۇد بىلسان 5 گرام، زەپەر 5 گرام، سۇ 25 مىللىلىتىر، قۇستە يېغى 100 مىللىلىتىر. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ ۋە قۇستە يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قىزىتىش، جىگەر ۋە تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان تۆۋەنلەش، جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى زاتىل

[تەركىبى] گۈلبىنەپشە، بابۇنە، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلىگۈلى، بۇغداي كېپىكى، زىغىر، شۇمىشا 10 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىدا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل تىپتىكى ئۆپكە ياللۇغلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

I زىمادى پەتەق

[تەركىبى] ئارپا ئۇنى، شاھى بەللۇت، سېرىق ئەمەن گۈلى، زىرە، ھەببۇلئاس، قوي مايىقى 10 گرامدىن، سىركە 50 مىللىلىتىر، زەيتۇن يېغى 50 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارپا ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئەزالارنى چىڭىتىش، قۇرۇتۇش، پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پەتەق، مەقئەت چۈ-قۇقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى پەتەق II

[تەركىبى] مەستىكى رۇمى، ئەنزىرۇت، كۈندۈر، جۆ-يۈز، قارىغاي يوپۇرمىقى، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، مورمەككى، زەمچە، پىرسىياۋشان، رۇسۇت، ئارچا مېۋىسى، سەبىرە سۇقۇنى 10 گرامدىن، بېلىق مېيى 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بېلىق يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قورۇش، قۇرۇ-تۇش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پەتەق، يىرىڭلىق جاراھەت، سۇلۇق قاپارتقۇ قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى خانازىر

[تەركىبى] ئىككىلىملىك، كەتھىندى، زىغىر، مورمەككى، سەبىرە، زىراۋەندە، پىلىپىل 15 گرامدىن، قەسبۇزەرىرە، مۇقىل، قارىمۇچ، ھىڭ، ئاچچىق قۇستە، پەرىپىيۇن، شۇمشا ئۇرۇقى، پىننە 10 گرامدىن، گۈل يېغى 150 مىللىلىتىر. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يې-

غىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەي-
تىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرۇش، يى-
رىك تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بويۇن بەز سىلى،
ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار، ھەر خىل جاھىل خاراكتېرلىك
يىرىغلىق ۋە ياللۇغلىنىشلىق تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

I زىمادى شۇمشا

[تەركىبى] شۇمشا ئۇنى، لوبىيا ئۇنى 60 گرامدىن،
بىنەپشە سۈيى 30 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] شۇمشا ئۇنى بىلەن لوبىيا ئۇنىنى
بىنەپشە سۈيىدە خىمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇ-
رۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۇرۇق بېزى ياللۇ-
غى، دوۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا
يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى شۇمىشا II

[تەركىبى] گۈلبىنەپشە، ئارپىبەدىيان، قاراكۆز بەدە-
يان، زىغىر، شۇمىشا ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى 10 گرامدىن، كالا
يېلىكى، توخۇ يېغى، ئۆچكە يېغى 5 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى
20 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا يى-
لىكى، توخۇ يېغى، ئۆچكە يېغى، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاش-
تۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش،
ئىششىق تارقىتىش، سىپازما بوشتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆكرەك پەردە يال-
لۇغى، بۆرەك سانجىقى، جىگەر ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىد-
لىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ ئىسسىق ھالەتتە
يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى شۇمىشا III

[تەركىبى] شۇمىشا، ئاچچىقتاۋۇز 100 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاچچىقتاۋۇزنى يۇمشاق سوقۇپ،

شۇمىشا لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرىلەرنى ياخشىلاش، جاراھەتلەرنىڭ

سۈيىنى يوقىتىش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل تېرە كې-
سەللىكلىرى، تەمرەتكە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا
يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى مۇسەككىن

[تەركىبى] قىزىلگۈل، ئارپىبەدىيان، بىخ كەبىر، قارا
كۆز بەدىيان، بەزرۇلبەنجى 30 گرامدىن، قۇستە يېغى 20
مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قۇستە
يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، پەي - نېرۋىلارنى
قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك سانجىقىغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى داغ

[تەركىبى] ئاق خەربەق 10 گرام، بىنەپشە يىلتىزى 5
گرام، سىركە 6 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىرگىمە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] داغ ۋە سەپكۈن چۈشۈرۈش، تېرىلەرنى پارقىرىتىش، ئاقارتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] داغ، سەپكۈن، دا-
نخورەك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى سەرسام

[تەركىبى] خام قاپاق، تەرخەمەك، ئوسۇڭ يوپۇرمىقى،
ئىتئۇزۇمى يوپۇرمىقى 100 گرامدىن، قىزىلگۈل ئىرقى، سىرگە
200 مىللىلىتىردىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىل-
گۈل ئىرقى ۋە سىرگە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يالغۇز قايىتۇرۇش، ئىششىق تارقى-
تىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە پەردە يالغۇ-
غا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقى زىمادى

[تەركىبى] شاپتۇل يوپۇرمىقى 70 گرام، ئەمەن 70 گرام، كالا ئۆتى 2 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] مەدە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش ۋە ئۆلتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەدە قۇرت كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا كىندىك ئەتراپىغا چېپىلىدۇ.

زىمادى سەبىرە

[تەركىبى] سەبىرە سۇقۇتى 20 گرام، زەپەر، قايناق سۇ 150 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سەبىرنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، يۇمشاق سالاپە قىلىنغان زەپەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ياللۇغى،

ئاشقازان ياللۇغى، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، پالەچ قاتارلىق-
لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

تۇرۇپ ئۇرۇقى زىمادى

[تەركىبى] تۇرۇپ ئۇرۇقى 15 گرام، ئاق قىچا ئۇرۇقى
10 گرام، ئاچچىقسۇ 30 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىق-
سۇدا ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، سوغۇق يەللەرنى
تارقىتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبلەر-
دىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، بوغۇم ياللۇغى، ئىرقۇننىسا قاتار-
لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق
مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى بەھەق

[تەركىبى] تۇرۇپ ئۇرۇقى 80 گرام، كۈندۈش، ئاچ-
چىق قۇستە 15 گرامدىن، كونا سىركە 120 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كونا سىركىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرىنى قىزارتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش، قاننى جانلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەھەق، داغ، سەپ-كۈن قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

[ئەسكەرتىش] بەھەق كېسەللىكىدە يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بولغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قاقلىنىش كېرەك.

كۆيۈك زىمادى I

[تەركىبى] نىشاستە 10 گرام، تۇخۇم ئېقى 2 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] نىشاستىنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرىلەرنى سىلىقلاشتۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تېرىلەرنىڭ چىدامچانلىقىنى ئاشۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل كۆيۈك-لەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

II كۆيۈك زىمادى

[تەركىبى] توخۇ قانتىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى 10 گرام، تۇخۇم ئېقى 2 دانە، قىزىلگۈل يېغى 30 مىللىلىتىر. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆيگەن تېرىلەرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل كۆيۈك-لەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى سىماب

[تەركىبى] ئۆلتۈرۈلگەن سىماب، شەترەنجى، قارىمۇچ 5 گرامدىن، خېنە، گۇڭگۇرت 10 گرامدىن، قوينىڭ قۇيرۇق يېغى 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قوينىڭ قۇيرۇق مېيىنى ئېرىتىپ قوشۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] چىرىشكە قارشى تۇرۇش، يىرىك تازىدە.

لاش، جاراھەتلەرنىڭ سۈيىنى يوقىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل جاھىل
خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، ھۆل تەمرەتكە، قىچشاق
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىق-
داردا، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

I زىمادى ئەمەن

[تەركىبى] سېرىق ئەمەن، سەبرە سۇقۇتى، مەستىكى،
سۈمبۇل، ئىزخىر، ئاق سەندەل 10 گرامدىن، تاتلىق قۇستە
، بىلسان ئۇرۇقى، ئۇدخام، بېھى، قېلىن دارچىن، قىزىلگۈل
5 گرامدىن، تاغ رەيھىنى 2 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇغا
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، جىگەرنى قۇۋۋەت-
لەش، ئاغرىق پەسەيتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئىششىقى،
جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، يەلدىن بولغان
ئاشقازان كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، مۇۋاپىق مىق-
داردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى ئەمەن II

[تەركىبى] سېرىق ئەمەن، بابۇنە، شۇمىشا 5 گرامدىن،
ئەنجۈر 10 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن
يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇ-
رۇش، يەل ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى،
باليئاتفۇ ياللۇغى، يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى، بالياتفۇ
كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق
مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى باقىلە I

[تەركىبى] باقىلە ئۇنى 10 گرام، سىركەنجىۋىل 30
مىللىلىتىر، گۈل يېغى 6 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ،
يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقى-

تىش، قىزىتما پەسەيتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئەمچەك ياللۇغى
ھەر خىل قاتتىق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق
مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى باقىلە II

[تەركىبى] باقىلە 6 گرام، ھەسەل 10 گرام، كۈنجۈت
يېغى 10 مىللىلىتىر، سېرىق ماي 16 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ تەي-
يارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ماددىلارنى يۇمشىتىش، ئېرىتىش،
ئىششىق قايتۇرۇش، سىلىقلاشتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئەمچەك بېزى يال-
لۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق
مىقداردا ئەمچەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى بابۇنە I

[تەركىبى] بابۇنە گۈلى 10 گرام، ئارپىبەدىيان، كەرەپ-
شە كۆكى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] بابۇنە گۈلى بىلەن ئارپىنەدىيانى يۇمشاق سوقۇپ، كەرەپشە كۆكنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئەمچەك بېزى يال-لۇغغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئەمچەك سا-ھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى بابۇنە II

[تەركىبى] بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىر ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەي-لى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقى-تىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئەمچەك بېزى يال-لۇغغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى گۈل

[تەركىبى] قىزىلگۈل 10 گرام، گۈلبىنەپشە، بابۇنە گۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا ئۇنى 20 گرامدىن، سۈمبۈل، مەستىكى، پۈتەي قومۇش، ئىزخىرمەككى، سەئدى كوفى 5 گرامدىن، شۇمسا 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى، ھەر خىل سىرتقى زەخمىلەردىن بولغان ئىچكى ئەزالار ئىششىقى، بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى مەقئەت

[تەركىبى] كۈدە ئۇرۇقى، سۆرۈنجان، سېرىق ھېلىلە 15 گرامدىن، موزا، ئانارگۈلى 10 گرامدىن، يۇمغاقسۈت، مامىرانچىنى، زەمچە 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا تېز-زىپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق بوۋاسىر، ئىچكى بوۋاسىر، مەقئەت ئىششىقى، مەقئەت چىقۇقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، تەرەتتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا مەقئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ.

ئابزەن دورىلار

ئابزەن دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشپالارنى بەلگىلىك ۋاقىت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بىمارنى دورا سۈيىگە ئولتۇرغۇزۇش ئۈچۈن تەييارلىنىدىغان سۇيۇق ھا- لەتتىكى دورا ياسالمىسى.

ئابزەن دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

ئابزەن دورىلار سۇيۇق دورا ياسالما تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىككە ئىگە.

1. ئابزەن دورىلار سۇيۇق بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز، دورىلىق ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.
2. ئابزەن دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
3. ئابزەن دورىلار سۇيۇق دورا ياسالمىلىرى ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقسىز ياسالما شەكلى بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييار- لاپ ئىشلىتىش لازىم.
4. ئابزەن دورىلار كۆپىنچە تېرە كېسەللىكلىرى، ئاياللار ۋە ئەرلەر جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى، مەقئەت كېسەللىكلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە باشقا ياسالمىلارغا قارىغاندا ئۈنۈمى نىس- بەتەن ياخشى.

ئابىزەن دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان

ئىشلار:

1. نۇسخا تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلارنى ئېزىش، ئۇرۇق دورىلارنى يىرىكرەك سوقۇش، مېۋە، گۈل - چېچەك، يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلارنى سوقماسلىق كېرەك.
2. دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلاش لازىم.
3. ئابىزەن دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ ئىمە-كان بار دىزېنېكسىيەلەنگەن بولۇشى كېرەك.
4. ئابىزەن دورىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، كۆيىمە-گىدەك بولغاندا ئاندىن ئىشلىتىش لازىم.

ئابىزەننى بابۇنە

- [تەركىبى] بابۇنە گۈلى، ئىككىلىملىك، رەيھان، كەرەپ-شە يىلتىزى، ئاسارۇن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى يۈ-پۇرمىقى، پىرسىياۋشان 10 گرامدىن.
- [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
- [شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئې-چىش، ياللۇغ قايتۇرۇش.
- [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دوۋساق ۋە سۈيدۈك

يوللىرىدىكى ھەرخىل ئىششىقلار، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكىگە قوشۇلۇپ كەلگەن ھەرخىل يۇقۇملىنىش قاتارلىق-
لارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋا-
پىق مىقداردا قاينىتىپ، سۇ ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئابىزەنى ئامۇت

[تەركىبى] ئامۇت يوپۇرمىقى 6 گرام، موزا، ئانار گۈ-
لى، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، جۆيۈز 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا
چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-
تىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىش، يىرىك تازىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يۈ-
قۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋا-
پىق مىقداردا ئېلىپ، ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇلىدۇ.

ئابىزەنى ئەمەن

[تەركىبى] سېرىقچىچەك 3 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى، با-
بۇنە گۈلى، ئەنجۈر قېقى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئىششىق تارقىتىش، ياللوغ قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالىياتقۇ بويىنى ياللوغى، سۈيدۈك يول كېسەللىكلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھوردا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئابزەنى شاھبەللۇت

[تەركىبى] شاھبەللۇت، تاغ رەيھىنى، موزا، زەيتۇن يېغى، تۆمۈر پوقى 3 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەي - مۇسكۇللارنى چىگىتىش، قورۇتۇش، قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغى چىقىپ قېلىش، بالىياتقۇ چىقۇقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى ھاراققا چىلاپ، دورا سۈيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

[دېققەت قىلىدىغان ئىشلار] ئاغرىش، كۆيۈشۈش سې-
زىمى بولسا دورىغا بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قوشۇش كېرەك،
بىر سائەتتىن كېيىن مەقئەتنى شاپتول ياكى ئۆرۈك مېغىزى
يېغىدا مايلاش كېرەك.

ئابزەنى يەسمەن

[تەركىبى] يەسمەن گۈلى 30 گرام، يەسمەن يوپۇرمد-
قى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا
چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يىرىك تازىلاش، جاراھەت پۈتتۈرۈش،
ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تامچىلاپ
كېلىش، سۆزەك جۈملىدىن سۈيدۈك يولى قاتارلىقلارغا ئىشلىد-
تىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن
مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئابزەنى ئىككىلىملىك

[تەركىبى] ئىككىلىملىك، بابۇنە، قىزىلگۈل، ئاق لەي-
لىگۈلى 30 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان تاۋۇز شاپىقى، پىرسىياۋ-

شان، ئۆشەنە، گۈل سەۋسەن يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، كاكىنەچ، شۇمىشا 15 گرامدىن، دوقۇ، نېلۇپەر گۈلى 5 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى]

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تاش پارچىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى، بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

[General Information]

书名=维吾尔医验方集 2 维吾尔文

作者=阿不力克木 艾克拜尔编

页数=506

SS号=40189242

DX号=

出版日期=2006年01月第1版

出版社=新疆人民卫生出版社