

ئۇيغۇر تېبابىتىدە
تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار

(I)

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

نەشرگە تەييارلىغۇچىلار:

(ئۇيغۇر ئېلىپبە تەرتىپى بويىچە تىزىلدى)
 ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى، ئادىل يولۇاس، ئەكبەر مۇھەممەت،
 مۇتەللىپ ئەلى ھاجى، مەتتۇرسۇن ئابدۇللا، نۇرئاي نۇرمۇھەممەت، ئىليار نۇرسۇن

تۈزگۈچىلەر:

(ئۇيغۇر ئېلىپبە تەرتىپى بويىچە تىزىلدى)

(شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى)	ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
(خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)	ئابدۇكېرىم ئابلىمىت
(خوتەن ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)	ئابلز ئەبەيدۇللا
(پوشكام ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)	ئابدۇمۆمىن مىجىت
(يەكەن ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)	ئابلىمىت مۇھەممەت
(شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى)	ئابلىمىت ئابدۇقادىر
(ئاتۇش شەھەرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش پونكىتى)	ئابدۇرېھىم ئابلز
(ئۈمۈل ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)	ئابدۇرېھىم نىياز
(پورتالا شەھەرلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)	ئابلغازى جاپپار
(ئاقسۇ ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)	ئادىل يولۇاس
(نىيا ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)	قازاتگۈل مەمتىمىن
(غۇلجا شەھەرلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)	قالىمجان ئۆمەر
(شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى)	ئەكبەر مۇھەممەت
(شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى)	ئەنۋەر دولقۇن
(خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىسى)	ئەنۋەر ئابدۇللا
(شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى)	پولات زىيادان

(ئونسۇ ناھىيە ئۇيغۇر تېبابىتى خۇسۇسىي ئابىدۇللا تۇرىسى)
 (باي ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (باي ناھىيە قىزىلبايراق يېزىلىق خەلق دوختۇرخانىسى)
 (چۆچەك ۋىلايەتلىك مىللىي - جۇڭخۇا تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (ئاقسۇ ناھىيە قوشال كۆمۈر كان خەلق دوختۇرخانىسى)
 (دۆربىلجىن ناھىيىلىك خەلق دوختۇرخانىسى)
 (ساۋەن ناھىيىلىك خەلق دوختۇرخانىسى ئۇيغۇر تېبابەت بۆلۈمى)
 (غۇلجا ناھىيىلىك خەلق دوختۇرخانىسى ئۇيغۇر تېبابەت بۆلۈمى)
 (لوپ ناھىيە ماڭگى يېزىلىق دوختۇرخانىسى ئۇيغۇر تېبابەت بۆلۈمى)
 (ماناس ناھىيىلىك جۇڭخۇا دوختۇرخانىسى)
 (كۈرلا شەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (قانىلىق ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (يەكەن ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى، مۇئەللىم،
 مۇئاۋىن مۇدىر ۋىراج)
 (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (كۇما ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (قارىقاش ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (بورتالا شەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (غۇلجا ناھىيە تۇرپان يۈزى خەلق دوختۇرخانىسى)
 (قەشقەر شەھەر ئۆستەڭ بويىسى كوچا باشقارما
 دوختۇرخانىسى)
 (غۇلجا شەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)
 (ئاقسۇ ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىسى)

تۈردى قارى ئابدۇللا
 تۇرسۇن تۈردى
 تۇنىياز مەتتىياز
 دولقۇن قاسىم
 شەۋكەت نەۋرۇز
 غەيرەت ھۈسەيىن
 غوپۇر ئوبۇل
 غىياسىدىن ئابدۇغەنى
 قۇربان قادىر
 كەنجى غوپۇر
 كېرەمجان لېتىپ
 مەتتۇرسۇن ئابدۇللا
 مەختۇمە ئابلىز
 مەخمۇت مۇھەممەت
 مۇتەللىپ ئەلى ھاجى
 مۇختەر ھاشىم
 مۇھەممەتزاھىر ئابلىمىت
 مىر ئابدۇللا مۇھەممەت
 نۇرتاي نۇر مۇھەممەت
 نېغمەت قۇربان
 ئۆمەر جان ئابلىمىت
 ئىلىيار تۇرسۇن
 ياسىن تۈردى

编著

(以维吾尔语字母排列)

阿不力克木·努尔买买提阿吉,阿地力·优力瓦斯,艾克拜·买买提,
穆塔力甫·艾力阿吉,买提土尔逊·阿布都拉,努尔塔依·努尔买买提,
依力亚尔·吐尔逊

作者:

(以维吾尔语字母排列)

- | | |
|---------------|-----------------|
| 阿不力克木·努尔买买提阿吉 | (新疆人民出版社) |
| 阿布都克力木·阿布力米提 | (和田地区维吾尔医医院) |
| 阿布力孜·艾拜都拉 | (和田县维吾尔医医院) |
| 阿布都木明·米吉提 | (泽普县维吾尔医医院) |
| 阿布力米提·买买提 | (莎车县维吾尔医医院) |
| 阿布力米提·阿布都卡迪尔 | (新疆维吾尔医学高等专科学校) |
| 阿布都热依木·阿布力孜 | (阿图什防疫站) |
| 阿布都热依木·尼亚孜 | (哈密地区维吾尔医医院) |
| 阿比力哈孜·加帕尔 | (博乐市维吾尔医医院) |
| 阿地力·优力瓦斯 | (阿克陶县维吾尔医医院) |
| 阿扎提古丽·买买提明 | (民丰维吾尔医医院) |
| 阿力木江·吾买尔 | (伊宁市维吾尔医医院) |
| 艾克拜·买买提 | (新疆维吾尔医学高等专科学校) |
| 艾尼瓦尔·多力昆 | (新疆维吾尔医学高等专科学校) |
| 艾尼瓦尔·阿布都拉 | (和田县维吾尔医医院) |

- 甫拉提·孜亚坦 (新疆维吾尔医学高等专科学校)
- 土尔迪卡力·阿布都拉 (温宿县维吾尔医门诊)
- 土尔逊·土尔迪 (拜城县维吾尔医医院)
- 土尼亚孜·买提尼亚孜 (拜城县红旗村人民医院)
- 多力昆·卡斯木 (塔城地区民族一中医医院)
- 肖开提·纳肉孜 (阿克陶库莎拉煤矿医院)
- 艾来提·吾萨育 (额敏县人民医院)
- 吾甫尔·吾布力 (沙湾县人民医院维吾尔医科)
- 何亚斯丁·阿布都艾尼 (伊宁县人民医院维吾尔医科)
- 库尔班·卡迪尔 (洛浦县杭佳乡医院维吾尔医科)
- 坎吉·吾甫尔 (玛纳斯县中医医院)
- 克力木江·力提甫 (库尔勒市维吾尔医医院)
- 买提土尔逊·阿布都拉 (和田地区维吾尔医医院)
- 买何土木·阿布力孜 (叶城县维吾尔医医院)
- 买合木提·木哈买提 (莎车县维吾尔医医院)
- 穆塔力甫·艾力阿吉 (新疆维吾尔医学高等专科学校, 老师, 副主任医师)
- 木何塔尔·阿西木 (和田地区维吾尔医医院)
- 买买提扎依尔·阿布力米提 (皮山县维吾尔医医院)
- 米力阿布都拉·买买提 (黑玉县维吾尔医医院)
- 努尔塔依·努尔买买提 (博乐市维吾尔医医院)
- 纳买提·库尔班 (伊宁县吐鲁番子孜乡人民医院)
- 吾买尔江·阿布力米提 (喀什吾斯坦菠依街道办事处医务所)
- 依力亚尔·吐尔逊 (伊宁市维吾尔医医院)
- 亚森·吐尔迪 (阿克苏地区维吾尔医医院)

كىرىش سۆز

شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئۈچىنچى قارار ئوقۇغۇچىلىرى 1993 - يىلى ئوقۇش پۈتتۈرگەندىن تاكى ھازىرغىچە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى ۋىلايەت، شەھەر، ناھىيىلىرىدە ئۇيغۇر تېبابەت سېپىدە ئىشلەپ، كېسەل داۋالاش ۋە تەتقىق قىلىش جەريانىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بۇرۇندىن باشلاپ ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان رېتسېپلار بولسۇن ياكى ئۆزلىرى يېڭىدىن تۈزگەن رېتسېپلار بولسۇن تەجرىبىدىن ئۆتكۈزگەنلىرىنى توپلاپ، رەتلەپ، «ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)» نامىدا نەشىر قىلدۇرۇپ، ئوقۇش پۈتتۈرگەنلىكىنىڭ 10 يىللىقىغا سوۋغا قىلدى ھەمدە كەڭ ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىغا تەقدىم قىلدى.

بۇ كىتاب ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكىنىڭ ياسالما ئالاھىدىلىكى بويىچە 19 خىل ياسالمىسىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىپ، ھەر بىر ياسالما يەنە نەچچە ئون خىل رېتسېپنى، ھەر بىر رېتسېپ ئۆز نۆۋىتىدە تەركىبى، ياساش ئۇسۇلى، شىپالىق رولى، ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر، ئىشلىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان.

بۇ كىتاب جەمئىي 500 خىلدىن ئارتۇق رېتسېپنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

مەزكۇر كىتاب شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايون دائىرىسىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان تۇنجى ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرى توپلىمى بولۇشتەك ئالاھىدىلىكى بويىچە شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ ئىشەنچلىك پايدىلىنىش ماتېرىيالى ھەمدە شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ شۇنداقلا كەڭ ئۇيغۇر تېبابەت ھەۋەسكارلىرىنىڭ رېتسېپلار قوللانمىسى بولالايدۇ.

نەشرىياتتىن

2003 - يىلى 1 - ئىيۇل

مۇندەرىجە

- (1) كىرىش سۆز
- (1) شەرىپەت دورىلار
- (1) شەرىپەت دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى
- شەرىپەت دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
 ئىشلار
- (2)
- (3) 1. مەھكەم شەرىپىتى I
- (4) 2. مەھكەم شەرىپىتى II
- (5) 3. چىلان شەرىپىتى I
- (5) 4. چىلان شەرىپىتى II
- (6) 5. ئەنسلى شەرىپىتى I
- (7) 6. ئەنسلى شەرىپىتى II
- (8) 7. كامىل شەرىپىتى I
- (8) 8. كامىل شەرىپىتى II
- (9) 9. بۇزۇرى شەرىپىتى I
- (10) 10. بۇزۇرى شەرىپىتى II
- (11) 11. ئەپسەنتىن شەرىپىتى
- (12) 12. تۇرپۇت شەرىپىتى
- (13) 13. سانا شەرىپىتى
- (13) 14. سەندەل شەرىپىتى
- (14) 15. شاھتەررە شەرىپىتى
- (15) 16. ئەنجىبار شەرىپىتى I
- (16) 17. ئەنجىبار شەرىپىتى II

18. بەرەس شەرىپىتى I (17)
19. بەرەس شەرىپىتى II (18)
20. ئۈستقۇددۇس شەرىپىتى I (19)
21. ئۈستقۇددۇس شەرىپىتى II (19)
22. خەشخاش شەرىپىتى I (20)
23. خەشخاش شەرىپىتى II (21)
24. ئەبرىشم شەرىپىتى I (22)
25. ئەبرىشم شەرىپىتى II (22)
26. گاۋزىبان شەرىپىتى (23)
27. زۇپا شەرىپىتى I (24)
28. زۇپا شەرىپىتى II (24)
29. زۇپا شەرىپىتى III (25)
30. ئالما شەرىپىتى (26)
31. بېھى شەرىپىتى (26)
32. سەۋزە شەرىپىتى (27)
33. ئاپىلسىن شەرىپىتى (27)
34. نېلۇپەر شەرىپىتى (28)
35. كاكىنەچ شەرىپىتى (29)
36. ئانار شەرىپىتى (29)
37. دىنار شەرىپىتى I (30)
38. دىنار شەرىپىتى II (31)
39. تال شەرىپىتى I (31)
40. تال شەرىپىتى II (32)
41. ئۈجمە شەرىپىتى (33)
42. غورا شەرىپىتى (34)
43. نۇر شەرىپىتى (34)

• 3 • (1) ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار

(35)	پىننە شەرىپىتى	44
(36)	شاپتۇل شەرىپىتى	45
(36)	ئالۇچا شەرىپىتى	46
(37)	قارىئورۇك شەرىپىتى	47
(38)	قىزىلگۈل شەرىپىتى	48
(38)	پەريادىدۇس شەرىپىتى	49
(39)	كەرەپشە شەرىپىتى	50
(40)	شوخلا شەرىپىتى	51
(40)	چامغۇر شەرىپىتى	52
(41)	گەينۇلا شەرىپىتى	53
(42)	رەۋەن شەرىپىتى	54
(43)	بادرەنجى بۇيا شەرىپىتى I	55
(43)	بادرەنجى بۇيا شەرىپىتى II	56
(44)	ئۈزۈم شەرىپىتى	57
(45)	ئەنجۈر شەرىپىتى	58
(46)	شاتۇت شەرىپىتى	59
(47)	جىگدە شەرىپىتى	60
(47)	نەشپۈت شەرىپىتى	61
(48)	گىلاس شەرىپىتى	62
(48)	مۇمسىك شەرىپىتى	63
(49)	قۇرۇھى شەرىپىتى	64
(50)	چۈچۈكبۇيا شەرىپىتى	65
(51)	پالەچ شەرىپىتى	66
(51)	مارجان شوخلا شەرىپىتى	67
(52)	پەرەنجىمىشكى شەرىپىتى	68
(53)	بىخ مارجان شەرىپىتى	69

- (54) 70. ئۆشپە شەرىپىتى
- (55) مۇراببالار
- (55) مۇراببالارنىڭ ئالاھىدىلىكى
- (56) مۇراببالارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان نىشانلار ...
- (56) 1. ئالما مۇرابباسى
- (57) 2. بېھى مۇرابباسى
- (58) 3. ئۆرۈك مۇرابباسى
- (59) 4. قارىئۆرۈك مۇرابباسى
- (59) 5. ياڭاق مۇرابباسى
- (60) 6. جىنەستە مۇرابباسى
- (61) 7. سەۋزە مۇرابباسى
- (61) 8. ئۈزۈم مۇرابباسى
- (62) 9. شاتۇت مۇرابباسى
- (63) 10. ئەنجۈر مۇرابباسى
- (63) 11. قوغۇن مۇرابباسى
- (64) 12. زەنجىۋىل مۇرابباسى
- (65) 13. بادام مۇرابباسى
- (65) 14. چىلغوزا مۇرابباسى
- (66) 15. شاقاقۇل مۇرابباسى
- (67) 16. ئامىلە مۇرابباسى
- (67) 17. ھېلىلە مۇرابباسى
- (69) گۈلفەنتلەر
- (69) گۈلفەنتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى
- گۈلفەنتلەرنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
- (70) نىشانلار

1. پىننە گۈلقەنتى (70)
2. قىزىلگۈل گۈلقەنتى (71)
3. ئانار چېچىكى گۈلقەنتى (71)
4. شاپتۇل چېچىكى گۈلقەنتى (72)
5. جىگدە چېچىكى گۈلقەنتى (72)
6. چامغۇر چېچىكى گۈلقەنتى (73)
7. كېۋەز چېچىكى گۈلقەنتى (73)
8. كۆكنار چېچىكى گۈلقەنتى (74)
9. رەيھان گۈلقەنتى (74)
10. ئالما چېچىكى گۈلقەنتى (75)
11. ئۆرۈك چېچىكى گۈلقەنتى (75)
- كاشكاپ (دەملىمە) دورىلار (77)
- كاشكاپ (دەملىمە) دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (77)
- كاشكاپ (دەملىمە) دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار (78)
1. مۇرەككەپ نېلۇپەر دەملىمىسى (78)
2. مۇرەككەپ بىنەپشە دەملىمىسى (79)
3. تەمرى ھىندى دەملىمىسى (79)
4. يۇقىرى قان بېسىم دەملىمىسى (80)
5. زۇكام دەملىمىسى (81)
6. مۇرەككەپ ئەينۇلا دەملىمىسى (81)
7. مۇرەككەپ قوغۇن ئۇرۇقى دەملىمىسى (82)
- سىركەنجىۋىل دورىلار (83)
- سىركەنجىۋىل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (83)
- سىركەنجىۋىل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان

- (83) ئىشلار
- (85) 1. سىركەنجىۋىل ئانار
- (86) 2. سىركەنجىۋىل بۇزۇرى
- (86) 3. سىركەنجىۋىل ئالما
- (87) 4. سىركەنجىۋىل سەپەرچىل
- (88) 5. سىركەنجىۋىل دىنار
- (89) 6. سىركەنجىۋىل رەۋەن
- (90) 7. سىركەنجىۋىل نانخا
- (90) 8. سىركەنجىۋىل ئەفتمۇن
- (91) 9. سىركەنجىۋىل ئەنسىل
- (93) ئەرەق دورىلار
- (93) ئەرەق دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى
- ئەرەق دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
- (93) ئىشلار
- (95) 1. ئەرقى گاۋزبان I
- (95) 2. ئەرقى گاۋزبان II
- (96) 3. ئەرقى كاسىنە
- (96) 4. ئەرقى شوخلا
- (97) 5. ئەرقى بەدىيان
- (97) 6. ئەرقى چۆبچىن
- (98) 7. ئەرقى بېدىمىشىكى
- (98) 8. ئەرقى كاكىنەچ
- (99) 9. ئەرقى گۈلاب
- (99) 10. ئەرقى شاھتەررە
- (100) 11. ئەرقى نېلۇپەر

- 12. ئەرقى بادىرەنجى بۇيا (100)
- 13. ئەرقى نانخا (101)
- 14. ئەرقى پاقىيۇپۇرمىقى (101)
- 15. ئەرقى شاتۇت (102)
- 16. ئەرقى سەندەل (102)
- 17. ئەرقى ئىستىسقا (103)
- مەتبۇخ دورىلار (104)
- مەتبۇخ دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (104)
- مەتبۇخ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ... (105)
- 1. مەتبۇخى سۆرۈنجان I (106)
- 2. مەتبۇخى سۆرۈنجان II (107)
- 3. مەتبۇخى سۆرۈنجان III (108)
- 4. مەتبۇخى سۆرۈنجان IV (109)
- 5. مەتبۇخى سۆرۈنجان V (110)
- 6. مەتبۇخى ئەفتمۇن I (111)
- 7. مەتبۇخى ئەفتمۇن II (113)
- 8. مەتبۇخى ئەفتمۇن III (113)
- 9. مەتبۇخى ئەفتمۇن IV (114)
- 10. مەتبۇخى ئەفتمۇن V (115)
- 11. مەتبۇخى شاھتەررە I (117)
- 12. مەتبۇخى شاھتەررە II (118)
- 13. مەتبۇخى شاھتەررە III (118)
- 14. مەتبۇخى چۆچىن (119)
- 15. مەتبۇخى مۇفاسىل (120)
- 16. مەتبۇخى ھېلىلە I (121)

(122)	مەتبۇخى ھېلىلە II	17
(123)	مەتبۇخى سانا I	18
(124)	مەتبۇخى سانا II	19
(125)	مەتبۇخى خىيارشەنبەر I	20
(126)	مەتبۇخى خىيارشەنبەر II	21
(127)	مەتبۇخى بەرەس	22
(127)	مەتبۇخى ئۈستقۇددۇس	23
(129)	سۇفۇپ (تالقان) دورىلار	
(129)	سۇفۇپ دورىلانىڭ ئالاھىدىلىكى	
		سۇفۇپ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان	
(130)	ئىشلار	
(131)	1. سۇفۇپى زىيابت I	
(132)	2. سۇفۇپى زىيابت II	
(132)	3. سۇفۇپى تىيىن I	
(133)	4. سۇفۇپى تىيىن II	
(133)	5. سۇفۇپى ھېلىلە	
(134)	6. سۇفۇپى سەرتان	
(135)	7. سۇفۇپى مەستىكى	
(135)	8. سۇفۇپى مۇمسىك	
(136)	9. سۇفۇپى مەسانە	
(137)	10. سۇفۇپى قانسە	
(137)	11. سۇفۇپى يۆتەل	
(138)	12. سۇفۇپى شورا	
(138)	13. سۇفۇپى دارچىن	
(139)	14. سۇفۇپى ئامىلە	

- 15. سۇفۇپى ئىرقۇننىسا (140)
- 16. سۇفۇپى نۇر (140)
- 17. سۇفۇپى بەدىيان (141)
- 18. سۇفۇپى تاباشىر (142)
- 19. سۇفۇپى بېھى (142)
- 20. سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت I (143)
- 21. سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت II (143)
- 22. سۇفۇپى سۆرۈنجان (144)
- 23. سۇفۇپى قىزىلگۈل (145)
- 24. سۇفۇپى گىل ئەرمىنى (146)
- 25. سۇفۇپى ئەنجىبار (146)
- 26. سۇفۇپى سۇئال (147)
- 27. سۇفۇپى زۇپا (148)
- مەجۇن دورىلار (149)
- مەجۇن دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (149)
- مەجۇن دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار (150)
- 1. مەجۇنى ماددەتۇلھايات I (152)
- 2. مەجۇنى ماددەتۇلھايات II (152)
- 3. مەجۇنى ماددەتۇلھايات III (153)
- 4. مەجۇنى ماددەتۇلھايات IV (154)
- 5. مەجۇنى سوم I (155)
- 6. مەجۇنى سوم II (156)
- 7. مەجۇنى سوم III (156)
- 8. مەجۇنى سوم IV (157)

(158)	مەجۈنى قەنبىل	. 9
(159) I	مەجۈنى لۇبۇبى كەبىر	. 10
(160) II	مەجۈنى لۇبۇبى كەبىر	. 11
(161) III	مەجۈنى لۇبۇبى كەبىر	. 12
(162) I	مەجۈنى ھالۋائى تۇخۇم	. 13
(163) II	مەجۈنى ھالۋائى تۇخۇم	. 14
(164) I	مەجۈنى بەرەس	. 15
(165) II	مەجۈنى بەرەس	. 16
(165) I	مەجۈنى ئۆشپە	. 17
(166) II	مەجۈنى ئۆشپە	. 18
(167) III	مەجۈنى ئۆشپە	. 19
(168) I	مەجۈنى سۆڭلەب	. 20
(168) II	مەجۈنى سۆڭلەب	. 21
(170) III	مەجۈنى سۆڭلەب	. 22
(171) IV	مەجۈنى سۆڭلەب	. 23
(172) I	مەجۈنى داۋائى مىشكى	. 24
(173) II	مەجۈنى داۋائى مىشكى	. 25
(174) III	مەجۈنى داۋائى مىشكى	. 26
(175) IV	مەجۈنى داۋائى مىشكى	. 27
(176)	مەجۈنى داۋائى مىشكى مۆتىدىل	. 28
(177)	مەجۈنى داۋائى لوك	. 29
(178)	مەجۈنى رەۋەن	. 30
(179)	مەجۈنى ھەجرۈلىيەھوت	. 31
(179)	مەجۈنى داۋائى قادىر	. 32
(180)	مەجۈنى ماددەتۈل قۇدرەت	. 33

34	مەجۈنى داۋائى خىيارشەنبەر I	(182)
35	مەجۈنى داۋائى خىيارشەنبەر II	(182)
36	مەجۈنى ئازاراقى I	(183)
37	مەجۈنى ئازاراقى II	(184)
38	مەجۈنى ئازاراقى III	(185)
39	مەجۈنى ئازاراقى IV	(186)
40	مەجۈنى ھۇماما	(187)
41	مەجۈنى چۆپچىن I	(187)
42	مەجۈنى چۆپچىن II	(188)
43	مەجۈنى خۇبسلھەددى I	(189)
44	مەجۈنى خۇبسلھەددى II	(190)
45	مەجۈنى دەبدۇلۋەرىد I	(190)
46	مەجۈنى دەبدۇلۋەرىد II	(191)
47	مەجۈنى رىگماھى	(192)
48	مەجۈنى زەنجىۋىل	(193)
49	مەجۈنى سۇپارى	(194)
50	مەجۈنى سۆرۈنجان I	(194)
51	مەجۈنى سۆرۈنجان II	(195)
52	مەجۈنى سەنگى سەرماھى	(196)
53	مەجۈنى قانسە	(197)
54	مەجۈنى سەرئى	(197)
55	مەجۈنى سەندەل	(198)
56	مەجۈنى گەقرەب	(199)
57	مەجۈنى مۇقەل	(199)
58	مەجۈنى گەنجۈر	(200)

(201)	مەجۈنى نانخا	. 59
(201)	مەجۈنى مۇپەررىھى ياقۇت I	. 60
(202)	مەجۈنى مۇپەررىھى ياقۇت II	. 61
(204)	مەجۈنى زەپەر	. 62
(204)	مەجۈنى سەرپىستان	. 63
(205)	مەجۈنى سانا	. 64
(206)	مەجۈنى مەسھما	. 65
(207)	مەجۈنى خەشخاش	. 66
(207)	مەجۈنى ھالۋائى سۆئەلب	. 67
(208)	مەجۈنى سازەچ	. 68
(209)	مەجۈنى زۇپا I	. 69
(210)	مەجۈنى زۇپا II	. 70
(211)	مەجۈنى نانخا مشكى	. 71
(211)	مەجۈنى زەبىب	. 72
(212)	مەجۈنى مۇمسىك مەھكىمى	. 73
(213)	مەجۈنى چىلغوزا	. 74
(213)	مەجۈنى مۇقەۋۋى باھ	. 75
(214)	مەجۈنى كۈندۈر	. 76
(215)	مەجۈنى مۇمسىك مۇقەۋۋى	. 77
(216)	مەجۈنى نوجاھ I	. 78
(216)	مەجۈنى نوجاھ II	. 79
(217)	مەجۈنى نۇشدارى	. 80
(218)	مەجۈنى مۇپەررىھى دىلكۇشاد	. 81
(219)	مەجۈنى داۋائى كۈركۈم	. 82
(220)	مەجۈنى ھالۋائى بادام	. 83

84. مەجۈنى بەرشىشا (221)
85. مەجۈنى يەھيا (221)
86. مەجۈنى سالاھىت (222)
87. مەجۈنى بايادىدۇس (223)
88. مەجۈنى ئامىلە نۇشدارى (224)
89. مەجۈنى لوغانزىيا (225)
90. مەجۈنى پولۇنىيا (226)
91. مەجۈنى سەنجىرىنا (227)
92. مەجۈنى ئاساناسىيا (227)
93. مەجۈنى ئاپارەنج پەيقر (228)
94. مەجۈنى سەپەر جىلى (229)
95. مەجۈنى گەفى (229)
- خېمىر دورىلار (231)
- خېمىر دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (231)
- خېمىر دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
 ئىشلار (232)
1. خېمىرى سەندەل I (233)
2. خېمىرى سەندەل II (234)
3. خېمىرى سەندەل III (235)
4. خېمىرى مەرۋايت I (235)
5. خېمىرى مەرۋايت II (236)
6. خېمىرى مەرۋايت III (237)
7. خېمىرى گەبرىشىم I (238)
8. خېمىرى گەبرىشىم II (239)
9. خېمىرى گەبرىشىم III (240)

- (241) خېمىرى گاۋزىبان ساددە 10.
- (242) خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەر 11.
- (243) خېمىرى گاۋزىبان 12.
- (244) خېمىرى مۇپەررىھى ياقۇتى 13.
- (246) جاۋارش دورىلار 14.
- (246) جاۋارش دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى 15.
- جاۋارش دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
- ئىشلار 16.
- (247) 1. جاۋارش زەرئۇنى I 17.
- (248) 2. جاۋارش زەرئۇنى II 18.
- (249) 3. جاۋارش زەرئۇنى III 19.
- (250) 4. جاۋارش كومۇنى I 20.
- (251) 5. جاۋارش كومۇنى II 21.
- (252) 6. جاۋارش كومۇنى III 22.
- (252) 7. جاۋارش ئەنبەر I 23.
- (253) 8. جاۋارش ئەنبەر II 24.
- (254) 9. جاۋارش ئەنبەر III 25.
- (255) 10. جاۋارش قانسە 26.
- (256) 11. جاۋارش جوز 27.
- (256) 12. جاۋارش ئامىلە I 28.
- (257) 13. جاۋارش ئامىلە II 29.
- (258) 14. جاۋارش ئامىلە III 30.
- (259) 15. جاۋارش ئامىلە IV 31.
- (260) 16. جاۋارش بەسباسە 32.
- (261) 17. جاۋارش زەنجىۋىل 33.

- 18. جاۋارش سەپەرچىلى I (261)
- 19. جاۋارش سەپەرچىلى II (262)
- 20. جاۋارش شەھرىياران I (263)
- 21. جاۋارش شەھرىياران II (264)
- 22. جاۋارش تاباشىر (265)
- 23. جاۋارش ئۇد I (265)
- 24. جاۋارش ئۇد II (266)
- 25. جاۋارش ئۇد III (267)
- 26. جاۋارش ئۇد IV (267)
- 27. جاۋارش مەستىكى (268)
- 28. جاۋارش كۈندۈر I (269)
- 29. جاۋارش كۈندۈر II (270)
- 30. جاۋارش ئۇد تۇرۇش I (270)
- 31. جاۋارش ئۇد تۇرۇش II (271)
- 32. جاۋارش جالىنوس (272)
- 33. جاۋارش مىشىكى (274)
- 34. جاۋارش سىيادان (274)
- 35. جاۋارش مەرۋايت (275)
- ئىترىفىل دورىلار (277)
- ئىترىفىل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (277)
- ئىترىفىل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
 ئىشلار (278)
- 1. ئىترىفىل مۇقەل I (279)
- 2. ئىترىفىل مۇقەل II (280)
- 3. ئىترىفىل ئەفتمۇن (280)

4. ئىترىفىل شاھتەررە I (281)
5. ئىترىفىل شاھتەررە II (282)
6. ئىترىفىل سەغىر I (283)
7. ئىترىفىل سەغىر II (283)
8. ئىترىفىل ئۈستقۇددۇس I (284)
9. ئىترىفىل ئۈستقۇددۇس II (285)
10. ئىترىفىل كەبىر I (286)
11. ئىترىفىل كەبىر II (287)
12. ئىترىفىل ھامانى I (288)
13. ئىترىفىل ھامانى II (289)
14. ئىترىفىل زامانى I (290)
15. ئىترىفىل زامانى II (291)
16. ئىترىفىل غۇدۇدى (292)
17. ئىترىفىل دىيدان (293)
18. ئىترىفىل سانا (293)
19. ئىترىفىل كىشىمىش (294)
20. ئىترىفىل كەشىنىز I (295)
21. ئىترىفىل كەشىنىز II (296)
22. ئىترىفىل چۆپچىن (297)
23. ئىترىفىل ئەفتمۇن (298)
24. ئىترىفىل مۇلەيىن (298)
- لوئوق دورىلار (300)
- لوئوق دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (300)
- لوئوق دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار (301)

1. لوئوقى خەشخاش (302)
2. لوئوقى سەرپىستان I (303)
3. لوئوقى سەرپىستان II (303)
4. لوئوقى بادام I (304)
5. لوئوقى بادام II (305)
6. لوئوقى تىيىن (306)
7. لوئوقى چىلغوزا I (306)
8. لوئوقى چىلغوزا II (307)
9. لوئوقى زۇپا I (308)
10. لوئوقى زۇپا II (309)
11. لوئوقى كەتان I (310)
12. لوئوقى كەتان II (310)
13. لوئوقى نەزلە (311)
- ئايارەج دورىلار (313)
- ئايارەج دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (313)
- ئايارەج دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار (314)
- ئايارەج پەيقرى (314)
- ئايارەج جالسنوس (315)
- ئايارەج لوغانزىيا (317)
- ھەب دورىلار (319)
- ھەب دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (319)
- ھەب دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار (320)
1. ھەبى سۇئال I (321)

(322)	II	ھەببى سۇئال	. 2
(323)		ھەببى ئەنبەر	. 3
(323)	I	ھەببى ئىمساك	. 4
(324)	II	ھەببى ئىمساك	. 5
(325)	III	ھەببى ئىمساك	. 6
(326)		ھەببى قوقيا	. 7
(326)	I	ھەببى غارىقۇن	. 8
(327)	II	ھەببى غارىقۇن	. 9
(328)		ھەببى شىپا	. 10
(328)		ھەببى شاھتەررە	. 11
(329)	I	ھەببى سالاچىت	. 12
(330)	II	ھەببى سالاچىت	. 13
(331)		ھەببى ئەفتىمۇن	. 14
(331)	I	ھەببى سۆرۈنجان	. 15
(332)	II	ھەببى سۆرۈنجان	. 16
(333)		ھەببى لاجىۋەرد	. 17
(333)		ھەببى كاپور	. 18
(334)		ھەببى ئايارەنج پەيقىرا	. 19
(335)	I	ھەببى مۇقىل	. 20
(335)	II	ھەببى مۇقىل	. 21
(336)		ھەببى ئۈستقۇددۇس	. 22
(337)		ھەببى ھېلىلە	. 23
(337)		ھەببى شەبىيار	. 24
(338)		ھەببى سەبرى	. 25
(339)		ھەببى زەھەب	. 26

27. ھەببى جەدىۋار (339)
28. ھەببى بىنەپشە I (340)
29. ھەببى بىنەپشە II (341)
30. ھەببى كىبرىت I (341)
31. ھەببى كىبرىت II (342)
32. ھەببى ئازراقى I (342)
33. ھەببى ئازراقى II (343)
34. ھەببى تاباشىر قابىز (344)
35. ھەببى تاباشىر مۇلەيىن (344)
36. ھەببى شەترەنجى (345)
37. ھەببى رەۋەن I (346)
38. ھەببى رەۋەن II (346)
39. ھەببى زەنجىۋىل (347)
40. ھەببى خولمىنجان (347)
41. ھەببى بەرەس (348)
42. ھەببى مەنتىن (349)
43. ھەببى رۇسۇت (349)
- قۇرس دورىلار (351)
- قۇرس دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (351)
- قۇرس دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
 ئىشلار (353)
1. قۇرسى بەللۇت I (354)
2. قۇرسى بەللۇت II (355)
3. قۇرسى زىيابىت I (356)
4. قۇرسى زىيابىت II (356)

- (357) Ⅲ قۇرسى زىياپت 5.
- (358) قۇرسى ئىسھال 6.
- (358) I قۇرسى تاباشىر 7.
- (359) Ⅱ قۇرسى تاباشىر 8.
- (360) قۇرسى كاكىنەچ 9.
- (361) I قۇرسى بانادۇق 10.
- (362) Ⅱ قۇرسى بانادۇق 11.
- (362) I قۇرسى كەھرئۇئا 12.
- (363) Ⅱ قۇرسى كەھرئۇئا 13.
- (364) قۇرسى گۈلنار 14.
- (365) قۇرسى سەرتان 15.
- (366) قۇرسى ئاقاقىيا 16.
- (366) I قۇرسى ئەنجىبار 17.
- (367) Ⅱ قۇرسى ئەنجىبار 18.
- (368) قۇرسى زىرشىك 19.
- (368) I قۇرسى غاپەس 20.
- (369) Ⅱ قۇرسى غاپەس 21.
- (369) قۇرسى كاپۇر 22.
- (370) I قۇرسى گۈل 23.
- (371) Ⅱ قۇرسى گۈل 24.
- (371) قۇرسى سۆرۈنجان 25.
- (372) قۇرسى كىبرىت 26.
- (373) قۇرسى ئەنكار 27.
- (373) قۇرسى سۇئال 28.
- (374) قۇرسى رۇبىسسۇس 29.

30. قۇرسى رىگماھى (375)
31. قۇرسى مۇمسىك (375)
32. قۇرسى سۇماق (376)
33. قۇرسى ھېلىلە (377)
34. قۇرسى مۇقەل (377)
35. قۇرسى كاكنەچ (378)
36. قۇرسى ئىمساك (379)
- 380) مەلھەم دورىلار
- 380) مەلھەم دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى
- مەلھەم دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
- ئىشلار (381)
1. مەلھىمى تۇخۇم (382)
2. مەلھىمى كىبرىت (383)
3. مەلھىمى بەرەس (384)
4. مەلھىمى سانا (384)
5. مەلھىمى مۇردار سەنگ (385)
6. مەلھىمى سەرتان (385)
7. مەلھىمى سۆرۈنجان (386)
8. مەلھىمى دائىسسۇئەپ (386)
- 388) ياغ دورىلار
- 388) ياغ دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى
- ياغ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
- ئىشلار (389)
1. ئامىلە يېغى (389)
2. بادام يېغى (390)

3. بالادۇر يېغى (391)
4. تۇخۇم يېغى (391)
5. گۈل يېغى (392)
6. سيادان يېغى (392)
7. چۈمۈلە يېغى (393)
8. خەشخاش گۈلى يېغى (393)
9. رەيھان يېغى (394)
10. سۆرۈنجان يېغى (394)
11. مۇرەككەپ بادام يېغى (395)
12. نامازشامگۈلى يېغى (395)
13. كۈچۈلا يېغى (396)
- زىماد دورىلار (397)
- زىماد دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى (397)
- زىماد دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار (398)
1. بەرەس زىمادى (398)
2. سۆرۈنجان زىمادى (399)
3. بوۋاسىر زىمادى (399)
4. شۈمىشا زىمادى (400)
5. چاچ ئۆستۈرۈش زىمادى (400)
6. قان توختىتىش زىمادى (401)
7. نىقرەس زىمادى (401)
8. ئاغرىق توختىتىش زىمادى (402)
9. قىچىشقا زىمادى (403)

شەربەت دورىلار

شەربەت دورىلار _ نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشەيىلارنى بەلگىلىك ۋاقىت قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ (مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ)، دورا سۈيۈقلۈقىغا شېكەر، ھەسەل، قەنت ياكى شىرنە قاتارلىق تەم تەڭشىگۈچلەرنى قوشۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدىغان سۈيۈق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسى.

شەربەت دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

شەربەت دورىلار سۈيۈق دورا ياسالما تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىككە ئىگە.

1. شەربەت دورىلارنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشى ۋە تەسىر قىلىشى تېز بولۇپ، دورىلىق ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.
2. شەربەت دورىلارنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ئىستېمال قىلىشقا ئەپلىك.
3. شەربەت دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
4. شەربەت دورىلار سۈيۈق دورا ياسالمىلىرى ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقلىق ياسالما شەكلى بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييارلانسا 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 يىرىكەرەك سوقۇش، مېۋە، گۈل - چېچەك، يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلارنى سوقماسلىق كېرەك.
3. دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ سۇس ئوتتا ئۈچتىن بىر قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىش، قىيام نورمال ئېلىنىشى، شەرىپەت تەركىبىدىكى شېكەر سوغۇق جايدا كرىستال ھالىتىگە كېلىۋالماسلىقى كېرەك.
4. ئۇچۇچان، قىممەت باھالىق ئىپار، زەپەر قاتارلىق دورىلارنى؛ مەستكى، سەمغى ئەرەبى قاتارلىق يېلىم دورىلارنى ئايرىم يۇمشاق سالاپە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئاخىرىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇش لازىم.
5. سانا، تەرەنجىۋىل، خىيارشەنبەر، ئەفتىمۇن قاتارلىقلارغا ئوخشاش قاينىتىش مەنى قىلىنغان دورىلارنى ئايرىم چىلاپ تاتلىقنى چىقىرىپ تەييارلاش كېرەك.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) 30 •

6. رەۋەنگە ئوخشاش قاينىتىپ قۇۋۋىتىنى ئېلىشقا بولمايدىغان دورىلارنى ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ سالايە قىلىپ، ئاخىرىدا قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن دورا سۈيگە سېلىپ قوچۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇش لازىم.
7. شەربەت دورىلارنى مەلۇم مەزگىل ساقلىغاندا دورىلىق قۇۋۋىتىنى ساقلىيالىشى ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى لازىم.
8. شەربەت دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ چوقۇم پار سۈيى بولۇشى كېرەك.
9. شەربەت دورىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، چوقۇم تولۇق سوۋۇنۇپ ئاندىن قاچىلاش لازىم.

1. مەھكەم شەربىتى I

[تەركىبى] سېرىقئوت ئۇرۇقى 10 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، قاپاق مېغىزى 15 گرام، سەرىپىستان 10 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 15 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 10 گرام، شوخلا 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، ئۆشپە 15 گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام، كاكىنەچ 30 گرام، گۈلبىنەپشە 15 گرام، سېرىقئوت 15 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، شېكەر 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيگە شېكەرنى سېلىپ قىيام

قىلىندۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى
 ياللۇغى، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش كېسەللىكلىرىگە
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

2. مەھكەم شەرىپىتى II

[تەركىبى] بەدىيان يىلتىزى 60 گرام، ئارپىبەدىيان 30
 گرام، تۈز تەرخەمەك 30 گرام، ئەگرى تەرخەمەك 30 گرام،
 قوغۇن ئۇرۇقى 30 گرام، كاسىنە يىلتىزى 60 گرام، شوخلا
 30 گرام، شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر
 سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا
 تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام
 قىلىندۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى
 ياللۇغى، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش كېسەللىكلىرىگە
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 30
 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

3. چىلان شەرىپىتى I

[تەركىبى] چىلان 200 گرام، شېكەر 600 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] چىلاننى قايناق سۇغا سەككىز سائەت
چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر
قوشۇپ قىيام قىلىپ شەرىپەت تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قان تازىلاش، بەلغەم بوشتىش
تەسىرىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبتىن
بولغان قان قويۇلۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. چىلان شەرىپىتى II

[تەركىبى] چىلان 50 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 12
گرام، ئەنجۈر 30 گرام، پىرسىياۋشان توققۇز گرام، شۇمشا
ئۇرۇقى توققۇز گرام، بېھى ئۇرۇقى ئالتە گرام، بادام مېغىزى
30 گرام، تاغ پىيىزى بەش گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى ئالتە
گرام، قوغۇن ئۇرۇقى توققۇز گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى
توققۇز گرام، جۇۋىنە ئۈچ گرام، گۈلبىنەپشە 12 گرام،
ھەمىشباھار ئۇرۇقى توققۇز گرام، زۇپا بەش گرام،
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۈچ گرام، ئارپىبەدىيان ئالتە گرام،

سېمىزئوت ئۇرۇقى توققۇز گرام، شېكەر 200 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] بېھى ئۇرۇقى بىلەن سېرىق ئوت
 ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى ئايرىم ئېلىپ، قالغان دورىلارنى چالا
 سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ،
 تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە بېھى ئۇرۇقى بىلەن
 سېرىقئوت ئۇرۇقى شىرىسى قوشۇپ شېكەرنى سېلىپ، قىيام
 تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ،
 سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆتكۈر كاناي
 ياللۇغى، زىققە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ئەنسېل شەرىپىتى I

[تەركىبى] زۇپا 15 گرام، ئەنسېل (تاغ پىپىزى) 30
 گرام، گاۋزىبان 15 گرام، ئۈستقۇددۇس 15 گرام، غارىقۇن
 15 گرام، قەردمانە 10 گرام، پىننە 10 گرام، شېكەر 300
 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 1.5 لىتىر
 سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە
 شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ،
 ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) 70 .

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كاناي ياللۇغى،
 ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 30
 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. ئەنسلى شەرىپىتى II

[تەركىبى] تاغ پىپىزى (ئەنسلى) 100 گرام، گاۋزبان
 30 گرام، غارىقۇن 30 گرام، قەردمانە 20 گرام، قاپاق
 ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى 60 گرام، ئاق
 لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام، زۇپا 30 گرام، پىرسىياۋشان 15
 گرام، بەدىيان 21 گرام، چىلان 30 گرام، بادام مېغىزى 30
 گرام، ئەنجۈر 100 گرام، ئۈزۈم (يېمىش) 20 گرام،
 چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گرام، ئۈستقۇددۇس 30 گرام،
 خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرام، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ لىتىر
 قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى
 سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ،
 سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل، ئۆتكۈر كاناي
 ياللۇغى، سوزۇلما كاناي ياللۇغى، زىققە، ئۆپكە ياللۇغى
 قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ھەر
 قېتىمدا 30 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. كامىل شەرىبەتى I

[تەركىبى] ئۈستقۇددۇس 15 گرام، بادىرەنجى بۇيا 15 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، سازەچ ھىندى 10 گرام، لاپچىندانە 10 گرام، بېھى مۇرابباسى 300 گرام، زەپەر ئۈچ گرام، ناۋات 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالاپە قىلىپ، بېھى مۇرابباسىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ 750 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ناۋات ۋە بېھى مۇرابباسىنى سېلىپ قىيام تەييارلاپ، ئۈستىگە زەپەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ، قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تۇتقاقلىق كېسەلى، يۈرەك سانجىقى، نېرۋا ئاجزىلىقى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. كامىل شەرىبەتى II

[تەركىبى] سانا سەككىز گرام، ئارپىبەدىيان 15 گرام، رۇم بەدىيان 15 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، بادىرەنجى بۇيا 15

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) 90 .

گرام، ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى 15 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 15 گرام، ئۈستقۇددۇس 15 گرام، ھېلىلە كابىلى 30 گرام، بىستىپايەنچ 15 گرام، مەككى چىغى (ئىزخىر) 10 گرام، بادام يېغى 15 گرام، سېرىقئوت 20 گرام، قارا ھېلىلە 15 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، تۈربۈت 15 گرام، چىلان 15 گرام، سەرپىستان 15 گرام، ئەينۇلا 30 گرام، بابۇنە 15 گرام، يىمش 30 گرام، سۈمبۇل 10 گرام، غاپەس 10 گرام، شېكەر 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېرىقئوتنىڭ شىرىسىنى ئايرىم چىقىرىپ، تۈربۈتنىڭ ئىچكى پورنى ئېلىۋېتىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر قايناق سۇغا ئالتە سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە سېرىقئوت شىرىسىنى قوشۇپ، ئۈستىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئى سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇپ تازىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىق، مالخولىيا، جۇنۇن، سەرئى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. بۇزۇرى شەرىبىتى I

[تەركىبى] بىسەپشە 10 گرام، نېلۇپەر 10 گرام،

قىزىلگۈل 15 گرام، بەدىيان يىلتىزى 30 گرام، ئارپىبەدىيان 15 گرام، تەمىرى ھىندى 20 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 15 گرام، بىخ كەبىر 15 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى 20 گرام، سېرىقئوت 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، زىخ 60 گرام، شېكەر 300 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، كاسىنە يىلتىزى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ ئىككى لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، زەھەر قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆتكۈر ئۆت خالتا ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى، دەرۋازا ۋېنا توسۇلۇش خاراكتېرلىك قورساققا سۇ چۈشۈش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. بۇزۇرى شەرىپىتى II

[تەركىبى] بەدىيان يىلتىزى 30 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 30 گرام، كاسىنە يىلتىزى 30 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى 30 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 30 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 30 گرام، بەدىيان 20 گرام، رۇم بەدىيان 20 گرام، شېكەر 150 گرام.

• 11 • ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا 24 سائەت چىلاپ، 600 مىللىلىتىر قالغىچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، دورا سۈيىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئىششىقى، ئۆت ياللوغى، سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20~30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. ئەپسەنتىن شەربىتى

[تەركىبى] ئەپسەنتىن، غارىقۇن 24 گرامدىن، قىزىلگۈل 48 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 240 گرام، بەدىيان يىلتىزى 120 گرام، مەستىكى، يالپۇز، ئىزخىر، زەپەر، رۇم بەدىيان، سۇمبۇل، ئاسارۇن، سازەچ ھىندى 10 گرامدىن، پىننە 140 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 20 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالاھەت قىلىپ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىنى توغراپ، سەبرى، كەرەپشە ئۇرۇقى، مەستىكى، رۇم بەدىيان قاتارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، زەپەردىن باشقا دورىلارنى ئالتە كىلوگرام سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە زەپەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سەپرا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ،
توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى مايلىق
جىگەر كېسىلى، قاندا ماي يۇقىرىلاش، جىگەر قېتىش قاتارلىق
كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
20 مىللىتىردىن ئىچىلىدۇ.

12. تۇربۇت شەرىپىتى

[تەركىبى] تۇربۇت 15 گرام، چۈچۈمەل ئانار سۈيى 25
گرام، سوقمۇنيا 40 گرام، زەپەر 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى پورنى ئېلىپ
چالا سوقۇپ، زەپەرنى سالاپە قىلىپ، سوقمۇنيانى چالا
سوقۇپ، ئانار سۈيىگە تۇربۇتنى سېلىپ قاينىتىپ، شېكەرنى
سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە زەپەر بىلەن خالتىغا ئېلىنغان
سوقمۇنيانى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئى بەلغەمنى سۈرىدۇ،
ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل تىپتىكى
ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 مىللىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. سانا شەربىتى

[تەركىبى] سانا 30 گرام، گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، گاۋزىبان سەككىز گرامدىن، چىلان 20 گرام، ئەينۇلا 30 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى توققۇز گرامدىن، سەرپىستان 40 گرام، تەرەنجىۋىل 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرخەمەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقى، سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ قالغان دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە تەرەنجىۋىل سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئى بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلىتىرىنى تازىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان شەرى، ھېستىرىيە، مالخولىيا، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كەچتە 150 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. سەندەل شەربىتى

[تەركىبى] ئاق سەندەل 20 گرام، گاۋزىبان، ئۇدسەلب

18 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئۈزۈم 21 گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، پوستى خەشخاش 30 گرام، بىدىمىشكى 10 گرام، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 1.5 كىلوگرام سۇغا 10 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، پىسەپلىرنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ 750 گرام شەرىپەت تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قان تومۇر ئىلاستېكىلىقنى ئاشۇرۇپ، يۈرەك قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك سانجىقى، يۇقىرى قان بېسىم، قان تومۇر قېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. شاھتەررە شەرىپىتى

[تەركىبى] شاھتەررە 25 گرام، گۈلبىنەپشە، شوخلا، بەدىيان يىلتىزى، قەسبوز زەررە، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 20 گرامدىن، كىشىمىش ئۈزۈم 50 گرام، ئەفتمۇن 20 گرام، چىلان 50 گرام، تەرەنجىۋىل 140 گرام، مامرانچىن 15 گرام، سەرسىبىل 27 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتمۇن ۋە تەرەنجىۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا سەككىز سائەت

چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئايرىم چىلاپ تەييارلانغان ئەفتمۇن ۋە تەرەنجىۋىل سۇلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شېلىق رولى] قان تازىلاش، يۇقۇملىنىشنى تىزگىنلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كالا تەمرەتكىسى، تېرە مۇڭگۈزلىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. ئەنجىبار شەربىتى I

[تەركىبى] گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيا، ئاق سەندەل، بۇغا مۇڭگۈزى، قىزىل سەندەل 21 گرامدىن، خونسىياۋشان 10 گرام، موزا، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئانارگۈلى 15 گرامدىن، ئەنجىبار 31 گرام، كەترا 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى ئۈچ گرام، ناۋات 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ ئىككىدىن بىر قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيگە چەككىلەنگەن ھەسەلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] قان توختىتىش، ھەيز توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز قالايمىقانلىشىش، خۇن تەۋرەش، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. ئەنجىبار شەرىپىتى II

[تەركىبى] ئەنجىبار 30 گرام، گاۋزىبان ھىندى 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 10 گرام، ئاق سەندەل 15 گرام، خۇنسىياۋشان 10 گرام، كەتىرا بەش گرام، سەرسەبىل 15 گرام، ئانارگۈل 20 گرام، بادىرەنجى بۇيا 10 گرام، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۆڭگۈزى 15 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام، قىزىل سەندەل 15 گرام، سەمىخى ئەرەبى بەش گرام، چۆپچىن 15 گرام، ناۋات 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 24 سائەت سۇغا چىلاپ قايىتىپ، دورا تىرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن دورا سۈيىدە ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا يېلىم دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە سىلى، قاناش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

18. بەرەس شەرىپىتى I

[تەزكىبى] ئۈزۈم 300 گرام، ئوردان 25 گرام، پىننە 50 گرام، مەستىكى 15 گرام، سەۋسەن يىلتىزى 50 گرام، سىيادان 50 گرام، رۇم بەدىيان 40 گرام، شەترەنجى 25 گرام، گۈلقەنت 10 گرام، ئەپسەنتىن 20 گرام، قەردمانە 25 گرام، ئېگىر 15 گرام، زەنجۈۋىل 25 گرام، بىخ كەبىر 25 گرام، ھۇماما 15 گرام، مىللىي ھەسەل (ئۈزۈم شىرنىسى) 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈم بىلەن سامساقنى ئېزىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ ساپال قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە تۆت لىتىر قايناق سۇ قويۇپ، 20~40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ قايناپ ئېچىمغاندىن كېيىن، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە مىللىي ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىندۇ.

[شىپالىق رولى] قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە رەئى بەرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىندۇ.

19. بەرەس شەرىپىتى II

[تەركىبى] سييادان 20 گرام، گۈلقەنت 30 گرام، قۇرۇق سامساق 10 گرام، ئەفتمۇن 10 گرام، ئوردان 20 گرام، ئەپسەنتن رۇمى 10 گرام، بابۇنە بەش گرام، قەردمانە 15 گرام، تاغ يالپۇزى 15 گرام، رۇم بەدىيان 30 گرام، قىزىل قىچا 15 گرام، ئاقىرقەرھا 10 گرام، تاغ پىيىزى بەش گرام، بىخ كەبىر 15 گرام، شەترەنجى ھىندى 10 گرام، نۆشۈدۈر ئىككى گرام، شەھمەنزەل 10 گرام، گۇڭگۇرت سېرىقى بەش گرام، ئۈزۈم 100 گرام، شېكەر 500 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۈچ ھەسسە ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئېچىتىپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ دورا سۈيىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ شەرىپەت تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] قاننى قىزىتىدۇ، بەلغەم ماددىسىنى پىشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. ئۇستقۇددۇس شەرىپىتى I

[تەركىبى] ئۇستقۇددۇس 30 گرام، پىرسىياۋشان 20 گرام، گاۋزبان 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، گۈلبىنەپشە 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، ئۈزۈم 30 گرام، سەرىپستان 30 گرام، ئوسەلب 20 گرام، قەنت بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۈچ لىتىر قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سەۋدا، بەلغەم خىلىتىلىرىنى پىشۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش - مېڭە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. ئۇستقۇددۇس شەرىپىتى II

[تەركىبى] ئۇستقۇددۇس 15 گرام، گاۋزبان 10 گرام،

پىرسىياۋشان 15 گرام، سەرىپىستان 20 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، ئۇد سەلىب 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، بەدىيان يىلتىزى 20 گرام، بىنەپشە 10 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 20 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 35 گرام، شېكەر 600 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن كېيىن قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ، غەيرىي تەبىئى سەۋدا ماددىسىنى تازىلايدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇر قېتىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. خەشخاش شەرىپىتى I

[تەركىبى] خەشخاش پوستى 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 50 گرام، چاكاندا 50 گرام، زۇپا 20 گرام، گۈلبىنەپشە، شېكەر 300 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ شەرىپەت تەييارلىنىدۇ.

• 21 • (1) ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما
كاناي ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ئۈچ
مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. خەشخاش شەرىپىتى II

[تەركىبى] خەشخاش پوستى 15 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى
15 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام، گاۋزبان ھىندى 15
گرام، بېھى ئۇرۇقى 15 گرام، سەرپىستان 15 گرام،
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، ئۈزۈم
100 گرام، شېكەر 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 24 سائەت
سۇغا چىلاپ، ئاندىن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، دورا
تېرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، دورا سۈيىدە
شېكەرنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كاناي ۋە ئۆپكە
كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 10 مىللىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. ئەبىرىشىم شەرىپىتى I

[تەركىبى] قىزىلغان پىلە غوزىسى 70 گرام، گاۋزىبان 20 گرام، پەرەنجىمىشىكى 20 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سۈمبۈل 20 گرام، ئاق سەندەل 20 گرام، شېكەر 300 گرام، سازەج، ئۆشەنە 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 2.5 كىلوگرام سۇغا (قايناق) سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ شەرىپەت تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، يۈرەك قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك سانجىقى، خاپىغان، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. ئەبىرىشىم شەرىپىتى II

[تەركىبى] ماكلانغان پىلە 100 گرام، بادىرەنجى بۇيا 30 گرام، ئۈستقۇددۇس 30 گرام، ئۆشەنە 30 گرام، بالەنگۈ ئۇرۇقى 30 گرام، ئۈدەندى 30 گرام، گۈلدارچىن 30

• 23 • ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

گرام، ئالتۇن ۋەرەق 10 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 10 دانە، ئالما شەربىتى 100 گرام، شېكەر 600 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چىلاشقا تېگىشلىك دورىلارنى ئايرىم چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، دورا سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇنىڭغا پىلە تالقىنى بىلەن ئالما شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ۋەرەقلەر، دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.

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

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

26. گاۋزىبان شەربىتى

[تەركىبى] گاۋزىبان 250 گرام، بادىرەنجى بۇيا 70 گرام، گۈلى گاۋزىبان 20 گرام، سازەچ ھىندى 40 گرام، شېكەر 300 گرام، ھەسەل (چەككىلەنگەن) 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر ۋە ھەسەلنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلاش،
يۈرەكنى كۈچەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك سانجىقى ۋە
يۈرەك رېتىمىسىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 30~50
مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (قايناق سۇ بىلەن
ئىستېمال قىلىنىدۇ).

27. زۇپا شەرىپىتى I

[تەركىبى] زۇپا 250 گرام، قەنت 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] زۇپانى قايناق سۇغا 12 سائەت چىلاپ،
قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە قەنتنى سېلىپ
قىيام قىلىپ شەرىپەت قىلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل ۋە دەم
سقىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 40
مىللىتىردىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. زۇپا شەرىپىتى II

[تەركىبى] زۇپا 50 گرام، گەنجۈر 7 دانە، ئاق لەيلى
ئۇرۇقى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى ھەر بىرى
10 گرامدىن؛ بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن،

• 25 • (1) ئۆتكەن رېتسېپلار

پىرسىياۋشان 20 گرام، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم 100 گرام، شېكەر 500 گرام، گۈلقەنت 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە گۈلقەنتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىش، دەم سىقىشنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل، زىققە، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. زۇپا شەرىپىتى III

[تەركىبى] زۇپا 30 گرام، چىلان 30 گرام، سەرپىستان 30 گرام، ئەنجۈر 60 گرام، گۈلبىنەپشە 12 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام، ھەمىشش-باھار ئۇرۇقى 15 گرام، پىرسىياۋشان 20 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گرام، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۈچ ھەسسە سۇغا 24 سائەت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زۇكام، نەزلى، كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، دەم سىقىش قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. ئالما شەرىپىتى

[تەركىبى] ئالما ئىككى كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ ئۈچ لىتىر سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھەزىمىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى كۈچەيتىش.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. بېھى شەرىپىتى

[تەركىبى] بېھى بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] بېھىنى پاكىز سۈرتۈپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، ئىككى لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ

• 27 • (1) ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە، ئىچ سۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. سەۋزە شەربىتى

[تەركىبى] سەۋزە بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى پاكىز تازىلاپ توغراپ، ئۈچ لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەدەننى سەمىرىتىش، مەنى كۆپەيتىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىقى ۋە جىنسى ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. ئاپپىلسىن شەربىتى

[تەركىبى] ئاپپىلسىن ئىككى كىلوگرام، شېكەر ئۈچ

كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاپپىلىسىنى سويۇۋېتىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قاينىتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى بېسىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش. ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە، ھەر خىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34. نېلۇپەر شەرىپىتى

[تەركىبى] نېلۇپەرگۈلى 100 گرام، قەنت 250 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] نېلۇپەرنى 300 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆتكۈر ئۆت ياللۇغى، ھەر تۈرلۈك سەپرا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. كاكىنەچ شەرىپىتى

[تەركىبى] كاكىنەچ 30 گرام، شوخلا 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرام، شاھتەررە 15 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، ئوغرىتىمكەن 15 گرام، ئەنجۈر 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 15 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرام، بىنەپشە گۈلى 10 گرام، سۈبىرلىتىر، شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ بىرلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىندۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

36. ئانار شەرىپىتى

[تەركىبى] تاتلىق ئانار بىر كىلوگرام، شېكەر بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئانارنىڭ دانچىلىرىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قاينىتىپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان كۆپەيتىش، قان توختىتىش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تۆمۈر ماددىسى
 كەملىكتىن بولغان قان ئازلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن
 بولغان ئازلىق، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 30
 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. دىنار شەرىپىتى I

[تەركىبى] بەدىيان 50 گرام، بەدىيان يىلتىزى 35
 گرام، كاسىنە يىلتىزى 35 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 35 گرام،
 گاۋزىبان 50 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 50 گرام، تۈز ۋە ئەگرى
 تەرخەمەك ئۇرۇقى 50 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام،
 سېرىقئوت ئۇرۇقى 35 گرام، قىزىلگۈل 50 گرام، رەۋەن 50
 گرام، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەندىن باشقا دورىلارنى چالا
 سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى
 قالغاندا سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى
 سېلىپ، قىيام قىلىپ، ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان رەۋەننى
 سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى
 ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] توسۇلۇش
 خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغىغا، ئۆت خالتا ياللۇغىغا
 ئىشلىتىلىدۇ.

• 31 • (1) ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم بىر لىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

38. دىنار شەرىپىتى II

[تەركىبى] كاسىنە يىلتىزى پوستى 90 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 60 گرام، بەدىيان 30 گرام، گاۋزبان 30 گرام، قىزىلگۈل 60 گرام، نېلۇپەر 30 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى 25 گرام، رەۋەن 10 گرام، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ئۈچ ھەسسە سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ، ئاندىن رەۋەننى يۇمشاق ئېزىپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، سېرىقلىق تارقىتىدۇ، نورمالسىز سەپرا خىلىتىنى تازىلايدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى، جىگەر قېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39. تال شەرىپىتى I

[تەركىبى] ئوغرىتىكەن 30 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى

30 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 10 گرام، دارچىن 15 گرام، رەۋەن 10 گرام، زاراڭزا مېغىزى 20 گرام، چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، بەدىيان 10 گرام، ھەببى قەلقلە 10 گرام، ھەجرۇلىيەھوت 10 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرام، پىرسىياۋشان 10 گرام، تال خازىڭى (ئۈزۈم يوپۇرمىقى) 80 گرام، سۈمبۈل 10 گرام، قەنت 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەجرۇلىيەھوت بىلەن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ قاينىتىپ، ئاخىرىدا سوقۇپ تەييارلانغان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تاش پارچىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاش كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم تاماقتىن بۇرۇن 100 لىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40. تال شەرىپىتى II

[تەركىبى] ئوغرىتىكەن 30 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرام، چىلغوزا 10 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 10 گرام، زاراڭزا مېغىزى 20 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 30 گرام، پىرسىياۋشان

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 33 •

10 گرام، بەدىيان 10 گرام، تال خازىڭى 30 گرام، قەنت 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىندۇ.
 [شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، تاش پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك نەيچىسىدىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

41. ئۈجمە شەربىتى

[تەركىبى] ئاق ئۈجمە 500 گرام، سۈمبۈل 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئۈستقۇددۇس 10 گرام، يالپۇز 10 گرام، شېكەر 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈجمىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈجمە سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىندۇ.
 [شىپالىق رولى] سەمىرىتىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۆتەل پەسەيتىپ، بەلغەم بوشتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك تاجسىمان

ئارتىرىيە قېتىش كېسىلى، بەدەن ئاجىزلىق، زىققە، كانايچە ياللۇغى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42. غورا شەرىپىتى

[تەركىبى] غورا 4500 گرام، زىخ 100 گرام، تەمرى ھىندى 50 گرام، قەنت 150 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] غورا بىلەن زىخنى ئايرىم - ئايرىم سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۆزئارا سۈيى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن تەمرى ھىندىنى قوشۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەپرا ۋە قاندىن بولغان كېسەللىكلەرگە، ئۆت ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

43. نۇر شەرىپىتى

[تەركىبى] نېلۇپەر، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بىنەپشە، ئوسما يىلتىزى ھەربىرى 10 گرامدىن،

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1) • 35 •

چىلان 20 گرام، ھەمىشباھار 40 گرام، پوستى خەشخاش بەش گرام، قىزىلگۈل بەش گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، شېكەر 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما پەسەيتىدۇ، بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى توختىتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زۇكام، نەزلە كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44. پىننە شەربىتى

[تەركىبى] پىننە 200 گرام، بېھى 50 گرام، قاقىلە 10 گرام، لاچىندانە 10 گرام، شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھىنى پاكىز تازىلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، چالا سوقۇلغان باشقا دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 1.5 كىلوگرام سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىم خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشساقازان

ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئاشقازان تۆۋەنلەش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

45. شاپتۇل شەرىپىتى

[تەركىبى] شاپتۇل بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] شاپتۇلنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقىدىن ئايرىپ، تۆت لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] قان ھەم سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۈچەينى سىلىقلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ياشانغانلاردىكى كەم ماغدۇرلۇق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم، جىگەر، تال ياللۇغلىنىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

46. ئالۇچا شەرىپىتى

[تەركىبى] ئالۇچا بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالۇچىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقىدىن ئايرىپ ئۈچ لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا سۈزۈپ سۈيگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى باسدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] تولغاق، ئاپتاپ ئۆتۈش، رېماتىزم، ئولتۇرغۇچ نېرىپ ئاغرىقى، ھەر تۈرلۈك قاناش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47. قارىئۆرۈك شەربىتى

[تەركىبى] قارىئۆرۈك 200 گرام، شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، 900 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيگە شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ، ئەشئالىقنى باسدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىنى باسدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئاپتاپ ئۆتۈش، غەيرىي تەبىئى سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەر، ئۆت خالتا ياللۇغى، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن بۇزۇلۇشى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 30

مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

48. قىزىلگۈل شەرىپىتى

[تەركىبى] قىزىلگۈل 200 گرام، شېكەر 300 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] قىزىلگۈلنى بىر كىلوگرام سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، قىزىتما چۈشۈرىدۇ، يۈرەك رېتىمىسىزلىقىنى ياخشىلايدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، يۇقىرى قان بېسىم، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

49. پەريادىدۇس شەرىپىتى

[تەركىبى] قىزىلگۈل 10 گرام، ئۈزۈم 30 گرام، كۆكنار ئۇرۇقى 10 گرام، سەرىپىستان 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، ئۈدسەلىپ 15 گرام، زۇپا 10 گرام، گاۋزىبان 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، بەدىيان 10 گرام، شېكەر 300 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 1.5 لىتىر

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1) • 39 •

سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىندۇ. [شپالىق رولى] كانايچىلارنىڭ غىدىقلىنىشىنى پەسەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، قان تازىلايدۇ. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە سىلى، كانايچە ياللۇغى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 60 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

50. كەرەپشە شەرىبىتى

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى 150 گرام، ئارپىبەدىيان 20 گرام، نانخا 20 گرام، كاكىنەچ، ئەنجۈر 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 30 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. [شپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تاش پارچىلايدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، يۇقىرى قان بېسىم، بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 40 مىللىتىردىن، تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىندۇ.

51. شوخلا شەرىپىتى

[تەركىبى] شوخلا 30 گرام، بەدىيان 10 گرام، چۆبچىن 10 گرام، كاسنە 10 گرام، شېكەر 150 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۆزەنەك، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، سىزلام كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

52. چامغۇر شەرىپىتى

[تەركىبى] چامغۇر بىر كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 20 گرام، بادام مېغىزى 50 گرام، خەشخاش 20 گرام، مەرزەنجۇش 20 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] چامغۇرنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، بادام مېغىزىدىن باشقا دورىلارنى ئۈچ لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى

• 41 • ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە بادام مېغىزىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ. سۈيۈك ھەيدەيدۇ، ھاسراشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە تۈپىر كۈليوزى، ئۆپكە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى، زىققە كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

53. ئەينۇلا شەرىبىتى

[تەركىبى] ئەينۇلا 300 گرام، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەينۇلنى 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ، جىگەرنى ئاسرايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر قېتىش، ھەر خىل قىزىتمىلار، خىلىتلارنى تازىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

54. رەۋەن شەرىپىتى

[تەركىبى] رەۋەن 30 گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، سۇمبۇل 15 گرام، دارچىن 15 گرام، ئېگىر 10 گرام، ئىزخىر 10 گرام، مەستىكى 20 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، قىزىلگۈل بەش گرام، غاپەس 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گرام، ئوردان 15 گرام، مۇقەل 20 گرام، ئوغرىتىكەن 15 گرام، قوناق ساقىلى 40 گرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇقەلنى ئېرىتىپ قالغان دورىلارنى تۆت لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىندۇ.

[شېپالىق رولى] ئورۇقلىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سېمىزلىك، جىگەر قېتىش، قان قويۇقلۇق، يۇقىرى مايلىق قان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

55. بادىرەنجى بۇيا شەرىپىتى I

[تەركىبى] بادىرەنجى بۇيا 30 گرام، گاۋزىبان 20 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، ئاق سەندەل 20 گرام، ئاپپىلسىن پوستى 10 گرام، سۈمبۈل 15 گرام، رەيھان ئۇرۇقى 15 گرام، بالەنگو 10 گرام، شېكەر 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 1.5 لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىق، يۈرەك سانجىقى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

56. بادىرەنجى بۇيا شەرىپىتى II

[تەركىبى] بادىرەنجى بۇيا 30 گرام، ئۈستقۇددۇس 30 گرام، گاۋزىبان گۈلى 15 گرام، بەدىيان 15 گرام، گاۋزىبان 15 گرام، سازەج ھىندى 15 گرام، ئىزخىر مەككى 15 گرام،

قىزىلگۈل 15 گرام، رۇم بەدىيان 15 گرام، گۈلqەنت 200 گرام، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن قاينىتىپ، دورا تىرىپىلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، دورا سۈيىگە گۈلqەنتنى ھەمدە شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ شەرىپەت تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

57. ئۈزۈم شەرىپىتى

[تەركىبى] ئۈزۈم سۈيى 250 لىتىر، قوي گۆشى 21 گرام، كۆك كەپتەر باچكىسى تۆت دانە، كەكلىك بىر دانە، دارچىن 25 گرام، شاقاقۇل 20 گرام، بەسباسە 25 گرام، جويۇز 25 گرام، خولىنجان 25 گرام، زورەمبات 25 گرام، ئارپىبەدىيان 50 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 50 گرام، زىرە 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئۈزۈمنى پاكىز چايقاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تىرىپىلىرىدىن ئايرىپ، ئۈزۈم سۈيىدە باچكا، كەكلىك، قوي گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، باشقا

دورىلارنى چالا سوقۇپ سېلىپ قاينىتىپ، 1.5 كىلوگرام قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۈزۈم سۈيىنى ئاغزى ھىم قاچىلارغا ئېلىپ ئاپتاپتا قىرىق كۈن تۇرغۇزۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قىزىتىش، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 50~100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

58. ئەنجۈر شەربىتى

[تەركىبى] ئەنجۈر مۈنىكى 2200 گرام، نوقۇت 1200 گرام، دارچىن ئالتە گرام، خولىنجان ئالتە گرام، يىمىش 120 گرام، گۈلدارچىن ئالتە گرام، سۈمبۈل ئالتە گرام، زەپەر ئىككى گرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالاھەت قىلىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ ئۈستىگە زەپەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەمىرىتىش ھەم قۇۋۋەتلەش رولى بار. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسىي ئاجىزلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، يۈرەك زەئىپلىكى قاتارلىقلارغا

ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

59. شاتۇت شەرىپىتى

[تەركىبى] شاتۇت 400 گرام، ئوغرىتىكەن 15 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 15 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى 15 گرام، كاكىنەچ 30 گرام، چۆپچىن 10 گرام، بىنەپشە 10 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، چىلان 100 گرام، بېھى ئۇرۇقى 15 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام، بەدىيان 15 گرام، ئەينۇلا 65 گرام، شېكەر 400 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى ئايرىم سوقۇپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئايرىم ئېلىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە بېھى ئۇرۇقى لوئابىنى قوشۇپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاۋازنى ياخشىلايدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بادامسىمان بەز ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، گال ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60. جىگدە شەربىتى

[تەركىبى] نان جىگدە 200 گرام، شېكەر 300 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] جىگدىنى پاكىز تازىلاپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىق، ئىچ سۈرۈش، سۈرئىتى ئىنزال كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

61. نەشپۈت شەربىتى

[تەركىبى] نەشپۈت 300 گرام، شېكەر 300 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] نەشپۈتنى پاكىز تازىلاپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئۆپكەننى ياشارتىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل، يۇقىرى نەپەس يولى ياللۇغى، ئۆپكە سىلى كېسەللىكلەرگە

ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

62. گىلاس شەرىپىتى

[تەركىبى] گىلاس 300 گرام، شېكەر 200 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] گىلاسىنى پاكىز يۇيۇپ، 1000 مىللىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قان كۆپەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچ سۈرۈش، يەلتاشما، كەم قانلىق، رېماتىزم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

63. مۇمىسك شەرىپىتى

[تەركىبى] كۈندۈر 15 گرام، ئانارگۈلى 15 گرام، بەلىلە 25 گرام، بەلىلۈت 15 گرام، تاغ كەرەپشىسى 10 گرام، جۇۋىنە 10 گرام، سىيادان 15 گرام، سېرىق ھېلىلە 25 گرام، قارا ھېلىلە 25 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 15 گرام، ئامىلە 10 گرام، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېالىق رولى] تۇتۇش، توختىتىش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي بالدۇر كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، كېچىسى سىيىپ يېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

64. قۇرۇھى شەرىبىتى

[تەركىبى] گاۋزىبان 13 گرام، بادىرەنجى بۇيا 13 گرام، ئۇستىقۇددۇس 13 گرام، بىنەپشە يىلتىزى 13 گرام، نېلۇپەر 13 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 13 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى 13 گرام، شوخلا 13 گرام، قىزىلگۈل 13 گرام، كەبىر يىلتىزى 13 گرام، سۇزاپ ئۇرۇقى 13 گرام، جۇۋىنە 13 گرام، چىلاپا 60 گرام، ئەينۇلا 90 گرام، شاھتەررە 30 گرام، تەرەنجىۋىل 30 گرام، ئامىلە 30 گرام، پۈنۈس 30 گرام، بەلىلە 30 گرام، سېرىق ھېلىلە 30 گرام، سېرىقئوت 30 گرام، قارا ھېلىلە 30 گرام، سىركە 50 مىللىلىتىر، سۈت 300 مىللىلىتىر، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سىركە، سۈت، پۈنۈستىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ لىتىر سۇغا سەككىز سائەت

چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە سىرگە، سۈت، پۇنۇس شىرىسى (قايناق سۇ چىلاپ شىرىسى ئېلىنىدۇ) قاتارلىقلارنى سېلىپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھەزىمىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانىنى ئاچىدۇ، توقۇلمىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، سەپرانى تەڭشەيدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئاشقازان ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى ۋە ھەر تۈرلۈك سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

65. چۈچۈكبۇيا شەرىپىتى

[تەركىبى] چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 100 گرام، قىزىلگۈل 36 گرام، ئىزخىر 30 گرام، يىمىش 30 گرام، بىنەپشە 10 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، شېكەر 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، تۈپىر كۈليوز، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا

30 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

66. پالەچ شەرىپىتى

[تەركىبى] كەرەپشە يىلتىزى 10 گرام، بىنەپشە 10 گرام، ئارپىبەدىيان 30 گرام، يىمىش 10 گرام، بادىرەنجى بۇيا 10 گرام، بەدىيان يىلتىزى 10 گرام، ئىزخىر 10 گرام، ئاقىرقەرھە 10 گرام، ئاچچىق قۇستە 10 گرام، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 10 گرام، پىرسىياۋشان 10 گرام، كەبىر يىلتىزى 10 گرام، ئۇستقۇددۇس 10 گرام، ئۇدسەلىپ 10 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا ئالتە سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نېرۋىنى كۈچەيتىدۇ، قوزغىتىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر [پالەچ، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

67. مارجان شوخلا شەرىپىتى

[تەركىبى] مارجان شوخلا 50 گرام، نېلۇپەر 10 گرام، ھېلىلە كابىلى 30 گرام، چىلان 40 گرام، قىزىلگۈل بەش گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، سانا 10 گرام، بىنەپشە 10

گرام، تەرەنجىۋىل 30 گرام، شېكەر 100 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750
 مىللىلىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى
 سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بادامسىمان بەز
 ياللۇغى، يۇنقۇنچاق ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە
 ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا تۆت مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

68. پەرەنجىمىشكى شەرىپىتى

[تەركىبى] بادەنجى بۇيا بەش گرام، قەلەمپۈر 10 گرام،
 پەرەنجىمىشكى 20 گرام، ئالما شەرىپىتى 100 مىللىلىتىر،
 گاۋزىبان 15 گرام، سېرىقئوت 10 گرام، سۈمبۈل 15 گرام،
 نېلۇپەر 10 گرام، ئۈستقۇددۇس 10 گرام، ئانار شەرىپىتى 100
 مىللىلىتىر، ئۆشەنە 10 گرام، سازەچ ھىندى 10 گرام، ناۋات
 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېرىقئوتنىڭ شىرىسىنى ئايرىم
 چىقىرىپ، ئالما شەرىپىتى، ئانار شەرىپىتىدىن باشقا دورىلارنى
 چالا سوقۇپ 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ،
 قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە سېرىقئوت
 شىرىسى، ئالما، ئانار شەرىپىتىنى قوشۇپ، ناۋات سېلىپ
 قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان ئايلىنىشى ياخشىلايدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك سانجىقى، يۈرەك رېتسىمىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

69. بخ مارجان شەرىپىتى

[تەركىبى] بخ مارجان 10 گرام، سۈمبۈل 15 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، تاباشىر 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، گۈل گاۋزىبان 15 گرام، ئاپپىلىن پوستى 20 گرام، پىلە غوزىسى 50 گرام، ئەرقى بىدىمىشكى 500 مىللىلىتىر، ئەرقى گۈل 500 مىللىلىتىر، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى بىدىمىشكى، ئەرقى گۈل قاتارلىقلاردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا ئۆت سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ئەرەقلەرنى قۇيۇپ، ئۈستىگە قەنت سېلىپ، قاينىتىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان ئايلىنىشى ياخشىلايدۇ، قان نۆكچىسىنى ئېرىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

70. ئۆشپە شەرىپىتى

[تەركىبى] سەرسەبىل 54 گرام، چۆبچىن 36 گرام، شاھتەررە 50 گرام، بادىرەنجى بۇيا 20 گرام، ئاق سەندەل 20 گرام، قىزىل سەندەل 20 گرام، گاۋزىبان ھىندى 20 گرام، ئەفنىمۇن 20 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 20 گرام، چىلان 20 گرام، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇغا 24 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، دورا سۈيىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ بىر كىلوگرام شەرىپەت تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، تېرە كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20~30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇراببالار

مۇراببالار — ھەر خىل مېۋە ۋە دورىلارنى پۈتۈن بويىچە شېكەر قىيامدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان شىرنىلىك دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

مۇراببالارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. مۇراببالار سۇيۇق دورىلار قاتارىدىكى ياسالما بولۇپ، سۇيۇق دورىلاردىكى ئالاھىدىلىكلەردىن باشقا يەنە تۆۋەندىكىدەك ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە.
1. مۇراببالار قۇۋۋەتلىك، تاتلىق تەملىك بولۇپ، ھەرقانداق ياشتىكىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.
2. مۇراببالار غىزائى داۋائى تۈرىدىكى دورا بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ساغلاملىقنى كۈچەيتىش تەسىرى ياخشى. شۇڭا مۇراببالار يەنە ساغلاملىق يېمەكلىرى ھېسابلىنىدۇ.
3. مۇراببالارنىڭ تۇراقلىقى بىرقەدەر يۇقىرى بولۇپ، مەلۇم مەزگىل ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ياخشى قاقچىلاپ ساقلىنسا ئۈچ يىلدىن ئارتۇق ئۈنۈمنى ساقلايدۇ.

مۇراببالارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. مۇراببالارنى ئىمكانقەدەر مېۋە ھۆل ۋاقتىدا تەييارلاش كېرەك. ئەگەر قۇرۇق مېۋە بولسا ئالدى بىلەن مېۋىنى سوغۇق سۇغا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ، ئاندىن شېكەر قىيامدا پىشۇرۇپ تەييارلاش كېرەك.
2. ئادەتتە بىر ھەسسە مېۋىگە ئىككى ياكى ئىككى يېرىم ھەسسە ئەتراپىدا سۇ قويۇپ، مېۋە ئېزىلىپ كەتمىگۈدەك ھالدا قاينىتىپ، ئاندىن مېۋىنى سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام تەييار بولغاندا پىشۇرۇلغان مېۋىنى قىيامغا سېلىپ قاينىتىپ قىيام ئۆلچەمگە يەتكەندە ئوتنى توختىتىش لازىم.
3. مۇراببالارنىڭ قىيامىنى مۇۋاپىق تەڭشەش لازىم.
4. مۇراببالارنى ساقلاش جەريانىدا بۇزۇلۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن زۆرۈر تېپىلغاندا لىمونغا ئوخشاش چىرىشكە قارشى تۇرغۇچى قوشۇمچىلارنى قوشۇۋېتىش لازىم.
5. مۇراببالارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، ئوتتىن چۈشۈرۈپ ئاغزىنى ئوچۇق قويۇپ سوۋۇتۇپ، ئاندىن سىرلىق، قۇرۇق قاچىلارغا قاچىلاپ ساقلاش كېرەك.

1. ئالما مۇرابباسى

[تەركىبى] تاتلىق پىشقان ئالما ئۈچ كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا، مەستىكى رۇمى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ۋە

ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، سۇغا سېلىپ بىر سائەت قاينىتىپ ئالما بىر ئاز يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغا كەلگەندىن كېيىن، ئۈستىگە سۇفۇپ قىلىنغان مەستكى ۋە سۈزۈۋېلىنغان ئالمىلارنى سېلىپ 10 مىنۇت گەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ 20 گرامدىن ئاشتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. بېھى مۇرابباسى

[تەركىبى] تاتلىق پىشقان بېھى ئىككى كىلوگرام، ئارپىبەدىيان، لاچىندانە ھىندى 20 گرامدىن، شېكەر ئىككى كىلوگرام، سۇ تۆت كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئارپىبەدىيان بىلەن لاچىندانەنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بېھىنى قەلەمچە شەكلىدە توغراپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، بېھى يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ سۈيىگە شېكەر بىلەن دورا تەمىنى سېلىپ قىيام قىلىپ ئۈستىگە سۈزۈۋېلىنغان بېھىنى سۇس سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ھۆنى

پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم ناچارلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، بالىلاردىكى يېنىك ئىچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ئۆرۈك مۇرابباسى

[تەركىبى] پىششىق ئۆرۈك بىر كىلوگرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغىچە قاينىتىپ، ئاخىرىدا سۈزۈۋېلىنغان ئۆرۈكنى سېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۇسسۇزلۇقنى، زىققىنى پەسەيتىدۇ، ئۆپكەگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، قۇرۇق يۆتەل، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ، 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. قارىئۆرۈك مۇرابباسى

[تەركىبى] قارىئۆرۈك بىر كىلوگرام، شېكەر 1.5 كىلوگرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان قارىئۆرۈكنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.
[شېپالىق رولى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ھۆنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش، ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ، 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ياڭاق مۇرابباسى

[تەركىبى] ياڭاق مېغىزى 500 گرام، شېكەر 500 گرام، سۇ بىر كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى پاكىز تازىلاپ بىر كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈۋېلىپ

سۈيگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ قىيام قىلىندۇ.
 [شېپالىق رولى] سەمرىتىش، سۈت ۋە مەنسى كۆپەيتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، مېگە، بۆرەك، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۆپكە سىلى، قەۋزىيەت، جىنسى ئاجىزلىق قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ، 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

6. جىنەستە مۇرابباسى

[تەركىبى] جىنەستە 500 گرام، شېكەر 500 گرام، سو 1.5 كىلوگرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] جىنەستىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىپ سۈزۈپ ئېلىپ سۈيگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان جىنەستىنى سېلىپ يەنە قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.
 [شېپالىق رولى] ئىشتىھانى ئېچىپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەزىم بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ھەمدە بەدەنگە ئوزۇق بولۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ، 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

7. سەۋزە مۇرابباسى

[تەركىبى] سەۋزە بىر كىلوگرام، دارچىن بەش گرام، زەنجىۋىل بەش گرام، جويۇز بەش گرام، بوزۇغا بەش گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ قىرىپ، توغراپ سۇغا سېلىپ، سەۋزە يۇمشاق پىششىق قىلىنىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سۇقۇپ قىلىپ، ئاۋۋال سۇقۇپ دورىلارنى ئاخىرىدا سۈزۈۋېلىنغان سەۋزىنى سېلىپ قىيام قىلىندۇ.

[شېپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، نامازشام قارىغۇسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

8. ئۈزۈم مۇرابباسى

[تەركىبى] پىشقان ئۈزۈم بىر كىلوگرام، شېكەر 500 گرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ سۇغا سېلىپ

بىر سائەت قاينىتىپ، سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام بولغىچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۈزۈمنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان تولۇقلايدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۈسسۈزلۈك، جىگەر ياللۇغى، كەم قانلىق، سۆڭەك سىلى، رېماتىزم، جىنسى ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. شاتۇت مۇرابىاسى

[تەركىبى] پىشقان شاتۇت 500 گرام، شېكەر 500 گرام، سۇ 500 گرام،

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەرنى سۇغا سېلىپ قىيام قىلىپ، پاكىز تازىلانغان شاتۇتنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان گال ئاغرىقى، قەۋزىيەت، ھەمدە سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. ئەنجۈر مۇرابباسى

[تەركىبى] ئەنجۈر بىر كىلوگرام، شېكەر 500 گرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەنجۈرنى پاكىز تازىلاپ سۇغا سېلىپ يېرىم سائەت قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، سۈيگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن ئەنجۈرنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۈچەينى تازىلاپ، ئىششىق ياندۇرۇپ زەھەر قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەزىم ناچارلىقى، قەۋزىيەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈچەي ياللۇغى، بوۋاسىر، مەقەت ئاقمىسى، ھەرخىل ئۆسمە كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. قوغۇن مۇرابباسى

[تەركىبى] قوغۇن ئۈچ كىلوگرام، شېكەر ئىككى كىلوگرام، سۇ ئۈچ كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەرنى سۇغا سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە پوستى ۋە ئورۇقى ئېلىۋېتىلگەن قوغۇننى چاقماق شەكلىدە توغراپ سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەننى سەمىرىتىدۇ، سۈت، مەنىسى

كۆپەيتىدۇ، تەبىئەتنى بوشتىپ سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمى بەدەن
 ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق، قەۋزىيەت ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 30 گرامدىن
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. زەنجىۋىل مۇرابباسى

[تەركىبى] ھۆل زەنجىۋىل 300 گرام، شېكەر بىر
 كىلوگرام، سۇ 600 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، يالپاق
 توغراپ، سۇغا سېلىپ، قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن
 سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىدىن
 زەنجىۋىلنى سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] ھۆللۈكنى ھەيدەپ، سوغۇق يەللەرنى
 تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھۆل سوغۇقتىن
 بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، بۆرەك كېسەللىكلىرى،
 دوۋساق سوۋۇپ كېتىش، سوغۇقتىن بولغان بەل، پۇت
 ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ 10 گرامدىن
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. بادام مۇرابباسى

[تەركىبى] بادام مېغىزى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ 1.5 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزىنىڭ پوستىنى ئاقلۇتۇپ، چالا سوقۇپ پارچىلاپ سۇغا سېلىپ قاينىتىپ يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ ئۈستىگە بادام سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، بەدەننى سەمرىتىپ، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ 300 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. چىلغوزا مۇرابباسى

[تەركىبى] چىلغوزا مېغىزى 500 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇ 1.5 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلغوزىنى ئاقلاپ پاكىز تازىلاپ، چالا سوقۇپ سۇغا سېلىپ قاينىتىپ يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە

چىلغوزىنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ
 [شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈت
 ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك،
 بۆرەك، ئاشقازان، ئۆپكە ئاجزلىقى، پەيلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى
 ۋە نېرۋا ئاجزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ 20 گرامدىن
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. شاقاقۇل مۇرابباسى

[تەركىبى] شاقاقۇل 500 گرام، شېكەر، 1.5
 كىلوگرام، سۇ ئىككى كىلوگرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] شاقاقۇلنى پاكىز تازىلاپ، سوغا بىر
 كېچە چىلاپ، قاينىتىپ يوشىغاندىن كېيىن، سوزۇپ سۈيىگە
 شېكەرنى سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننى
 كۈچلەندۈرۈپ، مايلىرىنى پارچىلايدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەكنى
 كۈچلەندۈرۈپ، پەيلەرنى كۈچەيتىش، قاندا ماي كۆپىيىپ
 كېتىش، قەنت سېپىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. ئامىلە مۇرابباسى

[تەركىبى] ئامىلە 500 گرام، سۇنىكىكى كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئامىلەنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ قايىنىتىپ، ئامىلە يۇمشاپ، سۈيى ئاز قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام تەييارلاپ، ئۈستىگە ئامىلەنى تاشلاپ، قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلاپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش، بالدۇر چاچ ئاقىرىش، چاچ چۈشۈش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. ھېلىلە مۇرابباسى

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 300 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام، سۇنىكىكى كىلوگرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ھېلىلە پوستىنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ قايىنىتىپ، يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ھېلىلەنى سېلىپ، قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] سەپرادىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئىچى سۈرۈش، ئۈسسۈزلۈقنى پەسەيتىش، تىل ئېغىرلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

گۈلقەنتلەر

گۈلقەنتلەر — ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ گۈل - چېچەكلىرىنى، ھۆل يوپۇرماقلىرىنى پاكىز تازىلاپ ئېلىپ شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپقا قويۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان دورا ياسالمىسىدۇر.

گۈلقەنتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. گۈلقەنتلەر ئەڭ ياخشى بولغان تەبىئىي ساغلاملىقنى كۈچەيتكۈچى يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ.
2. گۈلقەنتلەر ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن كۆڭۈل ئېلىشتۇرىدىغان ياكى قۇستۇرىدىغان ئەكس تەسىرى يوق.
3. گۈلقەنتلەرنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ئىستېمال قىلىش قۇلايلىق، بولۇپمۇ كىچىك بالىلار ۋە ياشانغان كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ناھايىتى باپ كېلىدۇ.
4. گۈلقەنتلەر ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىپ، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق ئورگانىزمىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىنى كۈچەيتىپ، رەئىس ئەزالارنى ياشارتىدۇ. بەدەنگە قۇۋۋەت، ئوزۇق بولىدۇ.
5. گۈلقەنتلەر ئاپتاپتا پىشۇرۇپ تەييارلانغانلىقى ئۈچۈن

ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. شېكەر بىلەن تەييارلانغانلارنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى ئىككى يىل، ھەسەل بىلەن تەييارلانغانلارنىڭ تۆت يىل بولىدۇ.

گۈلqەنتلەرنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. گۈلqەنت تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان گۈل ياخشى ئېچىلغان، رەڭگى قىزىل بولۇشى ھەمدە ئۇنىڭغا قوشۇلىدىغان شېكەر ياكى ھەسەلنىڭ سۈپىتى ياخشى بولۇشى كېرەك.
2. گۈلqەنت تەييارلاش جەريانىدا ئىشلىتىلىدىغان ئۈسكۈنىلەرنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك ھەمدە گۈلqەنتلەر تازىلىق ئۆلچىمىگە يەتكەن بولۇشى كېرەك.

1. پىننە گۈلqەنتى

[تەركىبى] ھۆل پىننە بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننىنى يۇمشاق ئېزىپ شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قاچىغا سېلىپ 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) . 71 .

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، 10~20 گرام
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. قىزىلگۈل گۈلقەنتى

[تەركىبى] قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ
كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
[شېپالىق رولى] مېڭە، ئاشقازان ۋە ئومۇمىي بەدەننى
قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، مېڭە
كېسەللىكلىرى، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، 10~20 گرام
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ئانار چېچىكى گۈلقەنتى

[تەركىبى] ئانارگۈلى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ
كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
[شېپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قان
توختىتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبتىن
بولغان ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى، قان ئازلىق قاتارلىق
كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، 10~20 گرام
ئىستېمال قىلىندۇ.

4. شاپتۇل چېچىكى گۈلqەنتى

[تەركىبى] شاپتۇل چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ
كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلqەنتى بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ
ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ماغدۇرسىزلىق،
قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم، كۆپ ئېھتىلام بولۇش
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 10~20
گرام ئىستېمال قىلىندۇ.

5. جىگدە چېچىكى گۈلqەنتى

[تەركىبى] جىگدە چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ
كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلqەنتى بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، يۆتەل
توختىتىش تەسىرى بار.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسىي ئاجىزلىق،
ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرى، ئۆپكە كېسەللىكلىرى

قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 10~20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. چامغۇر چېچىكى گۈلقەنتى

[تەركىبى] چامغۇر چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە تۈپىركۈلىوزى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. كېۋەز چېچىكى گۈلقەنتى

[تەركىبى] كېۋەز چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەيلەيدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىش، يۈرەك سېلىپ دەپمى سىقىلىش

قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 10~20
 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. كۆكنار چېچىكى گۈلqەنتى

[تەركىبى] كۆكنار گۈلى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ
 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلqەنتى بىلەن ئوخشاش.
 [شىپالىق رولى] نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، يۆتەل
 پەسەيتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبلەردىن
 بولغان ئۆپكە كېسەللىكلىرى، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 10~15 گرام
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. رەيھان گۈلqەنتى

[تەركىبى] رەيھان بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ
 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلqەنتى بىلەن ئوخشاش.
 [شىپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ،
 مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل

• 75 • (1) ئۆتكەن رېتسېپلار

سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان نېرۋا ئاجزلىقى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ئافكېسەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. ئالما چېچىكى گۈلقەنتى

[تەركىبى] ئالما چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش. [شىپالىق رولى] مېگە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغماق ئۆچەي ياللۇغى، يۇقىرى قان بېسىم، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. ئۆرۈك چېچىكى گۈلقەنتى

[تەركىبى] ئۆرۈك چېچىكى بىر كىلوگرام، شېكەر ئۈچ كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش. [شىپالىق رولى] چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئۇچەي كېسەللىكلىرى، سەپرا خىلىتى غالىبلىقىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 10~20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كاشكاپ (دەملەمە) دورىلار

كاشكاپ دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە خىل دورىلارنى چالا سوقۇپ ياكى پۈتۈن چۆپى بىلەن چەينەك ياكى ئېغىزلىق قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ، دورىنىڭ تەمى چىققاندا ئىسسىق ياكى سوغۇق ھالەتتە ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمايدۇ.

كاشكاپ (دەملەمە) دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. دورىلارنى دەملەپ ئىشلەتكەندە بىر قىسىم دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى، بۇ ئارقىلىق دورىنىڭ داۋاملىق ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

2. دورىلارنى دەملەپ ئىشلەتكەندە بىر قىسىم دورىلارنىڭ تەركىبىدىكى ئۇچۇچان ماي ۋە باشقا شىپالىق تەركىبلەرنىڭ پارلىنىپ چىقىپ كېتىپ، دورىنىڭ قۇۋۋىتىگە تەسىر يېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

3. كاشكاپ (دەملەمە) دورىلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئۆز ۋاقتىدا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئىشلىتىش قۇلايلىق، تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي.

4. سۇيۇق دورىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك باشقا

ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

كاشكاپ (دەملىمە) دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. دورىلارنى ئالدى بىلەن پاكىز تازىلاپ، زۆرۈر تېپىلغاندا يۇيۇپ ئاندىن چىلاش ياكى دەملەش لازىم.
2. دەملىمە دورىلارنى ئاغزى بار قاچىلارغا سېلىپ چىلاپ، ئاغزىنى يېپىپ، ئەمى چىققۇچە دەملەش كېرەك.
3. دورىلارنى 1~3 سائەتكىچە چىلاش، ئىشلىتىلىدىغان سۇ (قايناق سۇ) مىقدارى بىر ھەسسە دورىغا 2~3 ھەسسە ئەتراپىدا بولۇشى كېرەك.
4. دەملىمە دورىلارنىڭ ئېرىتكۈچىسى سۇ بولغاچقا تۇراقلىق دەرىجىسى تۆۋەن بولۇپ، ئاسانلا بۇزۇلۇپ، ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇڭا كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ۋاقتىدا ئۇدۇللۇق تەييارلاپ ئىشلىتىش كېرەك.

1. مۇرەككەپ نېلۇپەر دەملىمىسى

[تەركىبى] سەرپىستان، نېلۇپەر 15 گرامدىن، بېھى ئۇرۇقى، گۈلبىنەپشە، ئىسپىغۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سەرپىستان بىلەن ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى چالا سوقۇپ باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە قايناق سۇدا 5~10 مىنۇت دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 79 •

[شېپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زۇكام، نەزلە ۋە
قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن
بۇرۇن 30~50 مىللىلىتىر قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ.

2. مۇرەككەپ بىنەپشە دەملەمىسى

سەرپىستان
[تەركىبى] بىنەپشە، سەرپىستان، خۇنسىياۋشان،
چىلان، زۇپا، ئەنجۈر 30 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15
گرام، بېھى ئۇرۇقى 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سەرپىستان بىلەن چۈچۈكبۇيا
يىلتىزىنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە قايناق
سۇدا 5~10 مىنۇت دەملەپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زۇكام، نەزلە ۋە
ھەرخىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن
بۇرۇن 30~50 مىللىلىتىر قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ.

3. تەمرى ھىندى دەملەمىسى

[تەركىبى] تەمرى ھىندى 60 گرام، بېھى شەرىبىتى 80
مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] تەمرى ھىندىنى 500 مىللىلىتىر

قايناق سۇغا 10 سائەت چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە بېھى شەرىپتىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر جۈملىدىن ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 20~30 مىللىتىر ئىچىلىدۇ.

4. يۇقىرى قان بېسىم دەملىمىسى

[تەركىبى] كەرەپشە يىلتىزى 20 گرام، كۆممىقوناق ساقىلى 15 گرام، چىلان 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كەرەپشە يىلتىزىنى چالا سوقۇپ باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە قايناق سۇدا 10~15 مىنۇت ئەتراپىدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20~30 مىللىتىر ئىچىلىدۇ.

5. زۇكام دەملىمىسى

[تەركىبى] سەرپىستان، چىلان 15 گرامدىن، زۇپا، بىنەپشە، تاغ پىيىزى، بەدىيان، كەرەپشە يىلتىزى 10 گرامدىن، سەۋسەن يىلتىزى 20 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەرپىستان بىلەن يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ باشقا دورىلار بىرلىكتە قايناق سۇدا 10~20 مىنۇت ئەتراپىدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرۇپ، يۆتەل توختىتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زۇكام، نەزلە ۋە نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

6. مۇرەككەپ ئەينۇلا دەملىمىسى

[تەركىبى] ئەينۇلا 35 گرام، چىلان، ئارپىبەدىيان، شاھتەررە، رۇم بەدىيان 30 گرامدىن، سەرپىستان، سېرىق ھېلىلە پوستى 45 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، تەمرى ھىندى 60 گرامدىن، قىزىلگۈل، سانا، گۈلبىنەپشە، سېمىزئوت ئۇرۇقى، سېرىقئوت ئۇرۇقى 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] سەرپىستان بىلەن سېرىق ھېلىلە

پوستىنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە قايناق سۇدا 10~20 مىنۇت دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن 30~50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

7. مۇرەككەپ قوغۇن ئۇرۇقى دەملىمىسى

[تەركىبى] ئىككىلىملىك، ئاق لەيلىگۈلى، قىزىلگۈل، بەدىيان يىلتىزى 30 گرامدىن، قۇرۇتۇلغان قوغۇن شاپىقى، قوغۇن ئۇرۇقى، خۇنسىياۋشان، ئۆشەنە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 20 گرامدىن، كاكىنەچ، شۇمشا، ئەپسەنتىن، ياۋا سەۋزە يوپۇرمىقى، نېلۇپەر 10 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىككىلىملىك، قوغۇن شاپىقى، يىلتىز ۋە ئۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ تاش پارچىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلىرى ۋە سۈيدۈك يولى ياللۇغغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، تاماقتىن بۇرۇن 30~20 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

سىركەنجىۋىل دورىلار

سىركەنجىۋىل دورىلار — قاينىتىلغان دورا سۈيگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرگەندىن كېيىن، سىركىنى قوشۇپ بىر قاينىتىپلا تەييارلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

سىركەنجىۋىل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. سىركەنجىۋىل دورىلار سۇيۇق دورا ياسالمىسىغا تەۋە بولغاچقا، سۇيۇق دورىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.
2. سىركەنجىۋىل دورىلارنىڭ ئال، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى يۇقىرى.

سىركەنجىۋىل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. ئەگەر سىركەنجىۋىلگە رەۋەن سېلىشقا توغرا كەلگەندە رەۋەننى قايناتماي، باشقا دورىلار پىشىپ تەييار بولغاندا ئوتتىن چۈشۈرۈپ يۇمشاق سالاپە قىلىنغان رەۋەن تالقىنىنى قىزىق قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش كېرەك.
2. سىركەنجىۋىل دورىلارنىڭ تەركىبىدە قىزىلگۈل بولسا

ئۇنى تۆمۈر قازاندا قايناتقاندا دورىنىڭ رەڭگى قارىداپ كېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق نۇسخىلارنى سىرى چۈشمىگەن سىرلىق قاچىلاردا قاينىتىش كېرەك ياكى سىركىنى ئاز - ئازدىن تېمىتىپ قوشۇش ياكى سىركىنى دورا چىلايدىغان قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دورىلارنى چىلاپ بىرگە قاينىتىش ئارقىلىق دورا رەڭگىنىڭ قارىداپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

3. سىركەنجىۋىل دورىلارنى قاچىلاشتا تۆمۈر ۋە ئاليۇمىن قاچىلارغا ئالماسلىق كېرەك. ئەينەك شېشە، چىنە قاچىلارغا قاچىلاش لازىم.

4. سىركەنجىۋىل دورىلارنى كۈچلۈك، قۇۋۋەتلىك تەييارلاش كېرەك. ئىستېمال قىلغاندا قايناق سۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

5. تەركىبىگە باشقا دورا قوشماي تەييارلىنىدىغان سىركەنجىۋىل دورىلارنى تەييارلاشتا سۇ ۋە شېكەرنى كۆرسەتمىدىكى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ قاينىتىش كېرەك. شېكەر قىيامغا كەلگەندە كۆرسىتىلگەن مىقداردىكى سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا ئوتتىن چۈشۈرۈش لازىم.

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

1. سىركەنجىۋىل ئانار

[تەركىبى] تاتلىق ئانار سۈيى 280 مىللىلىتىر، ئاچچىق ئانار سۈيى 250 مىللىلىتىر، قۇستە 60 گرام، زىخ سۈيى بىلەن سىركە 150 مىللىلىتىردىن، قەنت ئىككى كىلو 500 گرام، ھەسەل 250 مىللىلىتىر، سۇ 200 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قۇستىنى چالا سوقۇپ سۇغا 24 سائەت ئەتراپىدا چىلاپ، ئاندىن ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى پاكىز سۈزۈۋېتىپ، مېۋە سۈيلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، شېكەر ۋە چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سىركىنى قۇيۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاساسلىقى جىگەر ۋە ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. سرکەنجىۋىل بۇزۇرى

[تەركىبى] كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقئوت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 20 گرامدىن، سرکە 250 مىللىلىتىر، سۇ 1500 مىللىلىتىر، قەنت 350 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇغا 24 سائەت چىلاپ ئۇچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سرکەنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر قېتىش، جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، تاماقتىن كېيىن 50~30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. سرکەنجىۋىل ئالما

[تەركىبى] پىننە سۈيى 20 مىللىلىتىر، تاتلىق ئانار سۈيى 20 مىللىلىتىر، ئالما سۈيى 35 مىللىلىتىر، بېھى سۈيى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 87 •

25 مىللىلىتىر، ئۈزۈم سۈيى 20 مىللىلىتىر، زىخ سۈيى 20 مىللىلىتىر، تەمرى ھىندى سۈيى 20 مىللىلىتىر، ئۈزۈم سۈيى 200 مىللىلىتىر، ھەسەل، قەنت 150 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] مېۋە سۈيلىرىنى ھەسەل بىلەن قەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ، 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئاندىن ئۈزۈم سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا توختىتىلىدۇ. [شېپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئاشقازان ۋە يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، ھۆنى توختىتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، تاماقتىن كېيىن 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. سىركەنجىۋىل سەپەرچىل

[تەركىبى] بېھى سۈيى 300 مىللىلىتىر، مەستىكى، لاچىندانە، قەلەمپۇر، سۈمبۇل، دارچىن، گۈلدارچىن 10 گرامدىن، سىركە 150 مىللىلىتىر، قەنت 200 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 2000 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قويۇپ ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنت بىلەن بېھى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سىركەنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا

تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازان، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان يارىسى، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر خىزمىتى ياخشى بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، 30~50 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. سرکەنجىۋىل دىنار

[تەركىبى] بەدىيان يىلتىزى پوستى، كەرەپشە يىلتىزى، سەۋسەن يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن، ئەپسەنتىن، گاۋزىبان، نېلۇپەر 20 گرامدىن، سرکە 300 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 3000 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە سرکەنى ئارىلاشتۇرۇپ بەش مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل جىگەر ياللۇغلىرى، جىگەر قېتىش، جىگەر مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1) • 89 •

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

6. سىركەنجىۋىل رەۋەن

[تەركىبى] رەۋەن 50 گرام، ئاقلانغان تۇرپۇت 30 گرام، بىستىپايەنجى 30 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام، غارىقۇن، لاچىندانە 15 گرامدىن، قەنت 300 گرام، سىركە 250 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەن بىلەن غارىقۇندىن باشقا دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بوش قىيام قىلىپ سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا، رەۋەن بىلەن غارىقۇننى ئۈندەك تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ. جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ھەرخىل مېڭە، نېرۋا كېسەللىكلىرى، ھەر خىل جىگەر، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 30~40 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. سرکەنجىۋىل نانخا

[تەركىبى] نانخا 60 گرام، زىرە 30 گرام، قۇستە 40 گرام، زۇپا 15 گرام، ئارپىبەدىيان، پىننە، لاجىندانە 10 گرامدىن، سرکە 250 مىللىلىتىر، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 2000 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئاخىرىدا سركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] ئىشتىھانى ئېچىپ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان يارىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 30~40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. سرکەنجىۋىل ئەفتمۇن

[تەركىبى] ئەفتمۇن 60 گرام، رەيھان ئۇرۇقى، بادىرەنجى بۇيا، ئاق بەھمەن، سۈمبۇل، قاقىلە، گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس، قىزىلگۈل، كاسىنە يىلتىزى 10 گرامدىن،

پىرسىياۋشان، تۇرپۇت 20 گرامدىن، سىرگە 250 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 3000 مىللىلىتىر سۇغا 24 سائەت چىلاپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئاخىرىدا سىرگىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەرخىل مېڭە، نېرۋا كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مالىخولىيا، سەرئى، رەڭشە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، تاماقتىن كېيىن 30~60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. سىرگەنجىۋىل ئەنسىل

[تەركىبى] تاغ پىيىزى 40 گرام، ئارپىبەدىيان، ئۈستقۇددۇس، غارىقۇن، گاۋزىبان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، خۇنسىياۋشان، زۇپا، قىزىلگۈل، چاكاندا، سەرپىستان 15 گرامدىن، سىرگە 800 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە سىرگىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ،

ئاشقازان ۋە مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبتىن
بولغان ئۆپكە كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىق
كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
20~40 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرەق دورىلار

ئەرەق دورىلار — خام دورىلارنى سۇغا چىلاپ مەخسۇس ئەرەق قازانلىرىدا قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوغۇق تەسىر قىلدۇرۇش 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 ئەرەق دورىلارنىڭ ئۇلارنىڭ بەدەنگە شۆمۈرۈلۈشىنى تېزلىتىدۇ، دورا ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

ئەرەق دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان

ئىشلار:

1. گۈل - چېچەك، يوپۇرماق، چۆپ، يىلتىز دورىلاردىن ئەرەق تەييارلاشتا بىر كىلوگرام دورا مىقدارىغا ئالتە لىتىر سۇ قۇيۇپ، 12~24 سائەت چىلاپ ئۇنىڭدىن ئۈچ لىتىر ئەرەق ئېلىش لازىم.

2. ئۇرۇق دورىلاردىن ئەرەق تەييارلىماقچى بولغاندا بىر كىلوگرام دورا مىقدارىغا ئالتە لىتىر سۇ قۇيۇپ 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 قىلغىلى بولىدۇ.

4. ئەرەق چىقىرىشقا ئوت كۈچىنى تەكشى كونترول قىلىپ دورىنىڭ قوۋۋىتىنى 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 تارتىش قازانلىرى تەلەپكە لايىق بولۇشى، ئۈسكۈنىلەرنىڭ تازىلىقى ئۆلچەمگە يەتكەن بولۇشى كېرەك. تامچىلاپ چۈشكەن دورىنىڭ ئېمىپ چۈشۈش سۈرئىتى بىر خىل بولۇشى لازىم.

7. ئەرەق تەييارلىغاندا نۇسخا تەركىبىدىكى گۈل - چېچەك، يۇپۇرماق، 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
سالقىن جايدا ساقلاش كېرەك..

1. ئەرقى گاۋزبان I

[تەركىبى] گاۋزبان بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، يۈرەكنى
قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] مالخوليا، نېرۋا
ئاجىزلىقى، ئۆپكە سىلى، زىققە، تۇتاقلىق كېسەل قاتارلىق
كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
50 مىللىلىتىردىن كىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ئەرقى گاۋزبان II

[تەركىبى] گاۋزبان ھىندى 10 گرام، گاۋزبان چىيىنى
10 گرام، گۈلى گاۋزبان 15 گرام، بادىرەنجى بۇيا 15 گرام،
ئاق سەندەل 15 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرام،
يۇمغاقسۇت يىلتىزى 10 گرام، سۇ بىر لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، ئۇيقۇ
كەلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى،

نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى، مالخوليا قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ئەرەقى كاسىنە

[تەركىبى] كاسىنە ئۇرۇقى بىر گرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] كاسىنە ئۇرۇقىنى پاكىز تازىلاپ،
ئەرەق قازىنىغا چىلاپ، 24 سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن
قاينىتىپ، پارغا ئايلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ، تېمىتىپ، 2.5
لىتىر ئەرەق تارتىپ، فىلتر قەغەزدە سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ،
توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل جىگەر
ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى، سۆزەك، سۈيدۈك سىستېمىسى تېشى
كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 60
مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ئەرەقى شوخلا

[تەركىبى] شوخلا بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرەقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىزىتما پەسەيتىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1) . 97 .

ئۇسسۇزلۇق قاندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 60 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ئەرقى بەدىيان

[تەركىبى] ئارپىبەدىيان بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلەرگە، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىققا، بۆرەك ياللۇغى، ئىستىسقاغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. ئەرقى چۆبچىن

[تەركىبى] چۆبچىن بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر تۈرلۈك ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

7. ئەرەق بېدىمىشكى

[تەركىبى] بېدىمىشكى بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرەق كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك جامى ياللۇغى، ھەر خىل قىزىتما كېسەللىكلىرى، يۈرەك قېپى ياللۇغى ۋە ھەر خىل ياللۇغلىنىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 100 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىندۇ.

8. ئەرەق كاكىنەچ

[تەركىبى] كاكىنەچ بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرەق كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قان تازىلايدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50

مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. ئەرقى گۇلاب

[تەركىبى] قىزىلگۈل بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شېپالىق رولى] قىزىتما پەسەيتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، يۈرەك رېتىمىنى ياخشىلايدۇ.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەر خىل قىزىتمىلار ۋە نېرۋا ئاجزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 100 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. ئەرقى شاھتەررە

[تەركىبى] شاھتەررە بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شېپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، سەۋدانى پىشۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىتىردىن ئىچىلىدۇ.

11. ئەرقى نېلۇپەر

[تەركىبى] نېلۇپەر بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
 [شېپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قىزىتما چۈشۈرىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ۋە ھەر خىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. ئەرقى بادىرەنجى بۇيا

[تەركىبى] بادىرەنجى بۇيا بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
 [شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ يۆتەل پەسەيتىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، دەم سىقىشنى ياخشىلايدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك سېلىش، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك قېپى ياللۇغى ۋە ھەر خىل ياللۇغلىنىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. ئەرقى نانخا

[تەركىبى] نانخا بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شېپالىق رولى] يەل ماڭدۇرىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىنى باسدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، رەئىشە (تىتىمە كېسەل)، ئېغىز پۇراش، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. ئەرقى پاقىيوپۇرمىقى

[تەركىبى] پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقى بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شېپالىق رولى] قان توختىتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] قان تولغاق، بوۋاسىر، ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. ئەرەقى شاتۇت

[تەركىبى] شاتۇت بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئەرەقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
 [شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىقى،
 تېرە كېسەللىكلىرى، قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى
 قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 50
 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. ئەرەقى سەندەل

[تەركىبى] ئاق سەندەل بىر كىلوگرام، سۇ بەش لىتىر.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئەرەقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
 [شېپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، يۈرەك
 رېتىمىسىزلىقىنى ياخشىلايدۇ
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك
 رېتىمىسىزلىقى، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى،
 ھەر خىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 50
 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. ئەرقى ئىستىسقا

[تەركىبى] ئاسارۇن يەتتە گرام، دارچىن يەتتە گرام،
ئىزخىر يەتتە گرام، سۇمبۇل يەتتە گرام، كەبىر يىلتىزى 45
گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 45 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 45 گرام،
ئارپىبەدىيان 45 گرام، كاسىنە يىلتىزى 100 گرام، كەرەپشە
يىلتىزى 100 گرام، ئارپىبەدىيان يىلتىزى 100 گرام، ئەنجۈر
150 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 80 گرام، سۇ بەش لىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ماددىلارنى
تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىستىسقا (سۇلۇق
ئىششىق) كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخ دورىلار

مەتبۇخ (قايناتما) دورىلار — بىر ياكى بىرقانچە خىل دورا ئەشىيالىرىنى يالپاقلاپ ياكى چالا سوقۇپ، سۇ (ياكى قايناق سۇ) غا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، پىسەپلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ، دورىلىق قىسمىنى قالدۇرۇپ تەييارلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالماستىن ئىبارەت.

مەتبۇخ دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

مەتبۇخ دورىلار سۇيۇق دورا ياسالماستى 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 ياسالماستىنى كېسەللىك ئەھۋالىغا ماسلاشتۇرۇپ تەييارلاشقا بولىدۇ.

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

3) مەتبۇخ دورىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى تېز، ئۈنۈمى

كۆرۈنەرلىك.

4) مەتبۇخ دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ھەم قۇلايلىق بولۇپ، ئادەتتىكى شارائىتلاردىمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ، ئالاھىدە ئۈسكۈنە تەلەپ قىلمايدۇ.

مەتبۇخ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشىدىغان پىننە، يالپۇز، رەيھان، سانا، ئۈستقۇددۇس، لاچىندانە، گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، نېلۇپەر قاتارلىق يوپۇرماق، گۈل - چېچەكلەر ۋە ئۇچۇچان خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئۇزۇن قايناتقاندا قۇۋۋىتى پارچىلىنىپ كېتىپ ئۈنۈمى تۆۋەنلەيدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى دورىلارنى باشقا دورىلار قايناپ تەييار بولغاندا ئاخىرىدا سېلىپ 15~10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

2. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشىدىغان ئەفتمۇنغا 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 چۈشىدىغان ئىپيار، مەرۋايىت، كەھرۋا، زەپەر، ئەنبەر قاتارلىق قىممەت باھالىق دورىلارنى قايناتماي يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قاينىتىپ تەييارلانغان دورا سۈيىگە ئاخىرىدا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

4. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشىدىغان بىر قىسىم يېلىم جىنىسلىق دورىلارنى نۇسخىدىكى باشقا دورىلارغا ئارىلاشتۇرماي ئايرىم سوقۇپ باشقا دورىلارنىڭ قاينىتىپ تەييارلىغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇش لازىم.

5. لۇئابى ئېلىنىدىغان، سۇ قوشۇشقا بولمايدىغان ئىسپىغۇلغا ئوخشاش دورىلارنى، قايناق سۇدا ئاسان ئېرىيەلەيدىغان تەرەنجىبىنىگە ئوخشاش دورىلارنى ئاۋۋال قايناق سۇغا چىلاپ دەملەپ سۈزۈپ، ئۇنىڭ شىرنىسىنى دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە 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 بولغاندىن كېيىن، ئىمكانقەدەر قىزىقراق ۋاقىتتا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىش كېرەك.

1. مەتبۇخى سۆرۈنجان I

[تەركىبى] چۆپچىن 15 گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، قەنتەرىيۇن 10 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، شوخلا 10 گرام، سانا 20 گرام، رۇم

بەدىيان ئالتە گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، سۆرۈنجان 20 گرام،
 خۇنسىياۋشان 10 گرام، بادىرەنجى بۇيا 10 گرام، تەرەنجىبىن
 90 گرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتى 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال سانا بىلەن تەرەنجىبىن ئايرىم
 - ئايرىم قايناق سۇغا 10~15 مىنۇت چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ،
 تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن گۈل دورىلاردىن باشقا
 دورىلارنى 1000 مىللىلىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ
 قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا گۈل دورىلارنى سېلىپ 10 مىنۇت
 قاينىتىپ سانا، تەرەنجىبىن سۈيى بىلەن قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى
 ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق
 ياندۇرىدۇ. بوغۇملاردىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق
 ھۆلۈكنى قۇرىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل
 بوغۇم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 20~30
 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. مەتبۇخى سۆرۈنجان II

[تەركىبى] كەرەپشە يىلتىزى 30 گرام، كاسنە يىلتىزى
 30 گرام، گاۋزىبان 30 گرام، رەۋەن 10 گرام، كەرەپشە
 ئۇرۇقى 20 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى 10 گرام، رۇم بەدىيان
 10 گرام، سۆرۈنجان 20 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام،
 شاھتەررە 100 گرام، كىشىمىش ئۈزۈم 100 گرام، ئەينۇلا 300

گرام، تەمرى ھىندى 100 گرام، خىيارشەنبەر 150 گرام، تەرەنجىبىن 500 گرام، مەھمۇدى ئىككى گرام، تۇرپۇت 30 گرام، بەدىيان 10 گرام، كاكىنەچ 30 گرام، بىدەنجىر يېغى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، رەۋەن، مەھمۇددىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2000 مىللىلىتىر سۇغا 24 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، بىر كىلوگرام قالغاندا تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندىنىڭ قايناق سۇغا ئايرىم چىلاپ ئېلىنغان سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەھمۇدى، رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ ئۈستىگە سېلىپ قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى تازىلايدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدىن كېلىپ چىققان بوغۇم كېسەللىكلىرىگە ۋە سۆڭەك ئۆسۈش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~150 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر قېتىم ئىستېمال قىلغاندا بىدەنجىر يېغىدىن بىر - ئىككى تامچە تېمىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مەتبۇخى سۆرۈنجان III

[تەركىبى] سانا 15 گرام، ئەفتمۇن 10 گرام، شوخلا

10 گرام، ئۈستقوددۇس 10 گرام، بادىرەنجى بۇيا 10 گرام، نېلۇپەر 10 گرام، ماھى زەھرەج ئالتە گرام، خىيارشەنبەر 30 گرام، تەرەنجىبىن 45 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 45 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، بىنەپشە 10 گرام، سۆرۈنجان 15 گرام، سەرپىستان 10 گرام، بادام يېغى 15 گرام، تۇرپۇت 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، ئەفتمۇن، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن سانا، ئەفتمۇن، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندىلارنى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ سۈزۈۋېلىنغان سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنى تازىلايدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەپرا، سەۋدا، بەلغەم ماددىسىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىتىرغا ئىككى تامچە بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. مەتبۇخى سۆرۈنجان IV

[تەركىبى] سۆرۈنجان 15 گرام، بوزىدان 15 گرام، بەدىيان يىلتىزى 15 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 15 گرام، ئىزخىر

10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، بەدىيان سەككىز گرام، سانا
 15 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرام، گاۋزبان 15 گرام،
 بادرنەجى بۇيا 15 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، خۇنسىياۋشان
 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى سەككىز گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى
 10 گرام، بىنەپشە 10 گرام، تەرەنجىبىن 50 گرام، گۈلقەنت
 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، تەرەنجىبىننى باشقا دورىلارنى
 چالا سوقۇپ 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ
 قاينىتىپ، ئاندىن سانا، تەرەنجىبىننى قايناق سۇغا ئايرىم چىلاپ
 سۈزۈۋېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ، دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى
 سۈزۈۋېتىپ ئاخىرىدا گۈلقەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا
 ماددىسىنى تازىلايدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي
 بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە
 ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

5. مەتبۇخى سۆرۈنجان V

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، قارا ھېلىلە
 30 گرام، سۆرۈنجان 15 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 10 گرام،
 قوغۇن ئۇرۇقى 10 گرام، چىلان 20 گرام، خىيارشەنبەر 30
 گرام، بادام مېغىزى 10 گرام، گۈلبىنەپشە 10 گرام، كاسنە
 يىلتىزى 30 گرام، بەدىيان يىلتىزى 30 گرام، سەرپىستان
 20 گرام، ئاقلەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، ھەمىشباھار گۈلى 10

• 111 • (1) ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، پىرسىياۋشان 10 گرام، مارجان شوخلا 10 گرام، گاۋزىبان گۈلى 10 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گرام، ئامىلە 15 گرام، بەلىلە پوستى 15 گرام، بادام يېغى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەر، سانا، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم چىلاپ تەمى ئېلىنىپ، مېغىز دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ ئىككى لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنىڭ تەمى چىققان سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاندىن بادام مېغىزى تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئى سەپرا خىلىتىنى سۈرىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نقرەس، ئىرقۇننىسا كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. مەتبۇخى ئەفتمۇن I

[تەركىبى] ئەفتمۇن 20 گرام، خىيارشەنبەر 60 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، تۇربۇت 10 گرام، بادام يېغى 10 گرام، باردەنجى بۇيا 10 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، ئامىلە 10 گرام،

ئۈستقۇددۇس 10 گرام، پىستىپايەنج 10 گرام، نېلۇپەر 10 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 10 گرام، سانا 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 20 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى 10 گرام، شاھتەررە 10 گرام، بىنەپشە 10 گرام، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتمۇن، خىيارشەنبەر، تەرەنجىۋىل، سانا قاتارلىق دورىلاردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوئكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرمى قالغاندا ئەفتمۇن، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، سانا قاتارلىق دورىلارنىڭ قايناق سۇغا ئايرىم چىلاپ سۈزۈۋېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، نورمالسىز سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبئىي سەۋدا ماددىسىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر، سەرئى، خەفەقان، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلەر، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىر مەتبۇخقا ئىككى تامچە بادام يېغىنى تېمىتۋېتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. مەتبۇخى ئەفتمۇن II

[تەركىبى] ئەفتمۇن 40 گرام، گاۋزبان 15 گرام، ئۈستقۇددۇس 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، قارا ھېلىلە 30 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام، بىستىپايەنج 15 گرام، چۆپچىن 30 گرام، شاھتەررە 30 گرام، ئەينۇلا 90 گرام، گۈلبىنەپشە 15 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سانا 20 گرام، تەرەنجىبىن 120 گرام، چىلان 30 گرام، ئامىلە 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتمۇن، تەرەنجىبىن، سانادىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئەفتمۇن، تەرەنجىبىن، سانالارنى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ ئېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، نورمالسىز سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالىياتقۇ ۋە جىنسى يول كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~75 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. مەتبۇخى ئەفتمۇن III

[تەركىبى] ئەفتمۇن 25 گرام، گاۋزبان 15 گرام،

بادرەنجى بۇيا 15 گرام، ئۈستقۇدۇس 15 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، سېرىق ھېلىلە 20 گرام، بەدىيان 10 گرام، ئەينۇلا 20 گرام، بىستىپايەنج 15 گرام، سانا بەش گرام، تەرەنجىبىن 40 گرام، خىيارشەنبەر 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتمۇن، خىيارشەنبەر، سانا، تەرەنجىبىن ئايرىم - ئايرىم 100 مىللىتىردىن قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ 2000 مىللىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيگە تەمى ئېلىنغان دورىلارنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نورمالسىز سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، قان تازىلاش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نورمالسىز سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە نېرۋا خاراكتىرلىك يۈرەك كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~75 مىللىلىتىر ئىستىمال قىلىنىدۇ.

9. مەتبۇخى ئەفتمۇن IV

[تەركىبى] ئەفتمۇن 45 گرام، سانا 35 گرام، گاۋزبان 20 گرام، شاھتەرخى 30 گرام، بىستىپايەنج 20 گرام، ئۈستقۇدۇس 30 گرام، ئۇد سەلىب 20 گرام، قەنتەرىيۇن 15 گرام، بادرەنجى بۇيا 20 گرام، گۈلبىنەپشە 15

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 115 •

گرام، نېلۇپەر 15 گرام، شوخلا 15 گرام، ئاقلانغان تۇرپۇت 15 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، بەدىيان يىلتىزى پوستى 15 گرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 45 گرام، كاسسە يىلتىزى 15 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، قارا ھېلىلە 20 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، چىلان 25 گرام، سەرپىستان 15 گرام، ئاچچىقتاۋۇز 15 گرام، تەرەنجىبىن 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتمۇن، سانا، ئاچچىقتاۋۇز، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نورمالسىز بەلغەم، سەۋدا، سەپرا، خىلىتلىرىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، قان تەركىبىدىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

10. مەتبۇخى ئەفتمۇن V

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 40 گرام،

ئۈستۈدۈس 20 گرام، ئەفتمۇن 20 گرام، قارا ھېلىلە 20 گرام، ئامىلە 20 گرام، بەدىيان 20 گرام، بەدىيان يىلتىزى 30 گرام، ئىتتۇزۇمى 20 گرام، گۈلبىنەپشە 20 گرام، ئاقلىلى ئۇرۇقى 20 گرام، چۆپچىن 20 گرام، شاھتەررە 30 گرام، كاكىنەچ 20 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 20 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، خىيارشەنبەر 30 گرام، تەرەخمەك ئۇرۇقى 20 گرام، رۇم بەدىيان 20 گرام، ئەنجۈر قېقى 60 گرام، سانا 20 گرام، گۈلقەنت 250 گرام، بادام يېغى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتمۇن، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، سانا قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇغا 24 سائەت چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىككى خىل دورا سۈيىنى قوشۇپ ئاخىرىدا گۈلقەنت، بادام يېغىنى قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى سۈرىدۇ، نورماللاشتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ھەمدە غەيرىي تەبىئى سەۋدا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. مەتبۇخى شاھتەررە I

[تەركىبى] شاھتەررە 40 گرام، ھېلىلە 30 گرام، سانا 30 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، ئەينۇلا 30 گرام، مامرانچىن 30 گرام، بەلىلە 30 گرام، قارا ھېلىلە 30 گرام، تەمرى ھىندى 15 گرام، چىلان 20 گرام، بىخ كەبىر 20 گرام، شوخلا 20 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى 15 گرام، بادىرەنجى بۇيا 15 گرام، ئامىلە 15 گرام، ئۈستۈددۈس 10 گرام، تەرەنجىل 60 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، گاۋزبان 15 گرام، بىستىپايەنج 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 20 گرام، شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، تەرەنجىبىن بىلەن تەمرى ھىندىنى ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيگە تەمى ئېلىنغان دورىلار سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا بادام مېغىزىنى شېكەر بىلەن بىللە يۇمشاق ئېزىپ دورا سۈيگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەرخىل تېرە كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

12. مەتبۇخى شاھتەررە II

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلى پوستى 60 گرام، شاھتەررە 40 گرام، ئەينۇلا 100 گرام، بىنەپشە 15 گرام، خىيارشەنبەر 50 گرام، ئۈستقۇددۇس 30 گرام، بىستىپايەنج 15 گرام، تەمرى ھىندى 60 گرام، سەرپىستان 15 گرام، ئەفتمۇن 15 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەر، تەمرەھىندى، تەرەنجىبىن، ئەفتمۇننى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 150 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە تەمى ئېلىنغان دورىلار سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلاش، قاننىڭ ئۆتكۈرلىكىنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەرخىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ

13. مەتبۇخى شاھتەررە III

[تەركىبى] شاھتەررە 45 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، خىيارشەنبەر 45 گرام، سېرىقئوت 30 گرام، قارا

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 119 •

ھېلىلە 20 گرام، بەلىلە پوستى 20 گرام، سانا 20 گرام، شوخلا 15 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام، رۇم بەدىيان 15 گرام، بەدىيان 15 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، سېرىقچىچەك 15 گرام، غولجاڭ 10 گرام، سۆڭەنەر 10 گرام، سۇزاپ ئۇرۇقى 15 گرام، گاۋزىبان ھىندى 15 گرام، تەرەنجىبىن 100 گرام، بادام يېغى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېرىقئوت، سانا، تەرەنجىبىنلارنى ئايرىم - ئايرىم سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 24 سائەت چىلاپ، ئاندىن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۈچتىن بىرى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، غەيرىي تەبىئى سەپرا ماددىسىنى نورماللاشتۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئى سەۋدا، سەپرا خىلىتىنى سۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، تەمرەتكە، قىچىشقاق، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

14. مەتبۇخى چۆبچىن

[تەركىبى] چۆبچىن 40 گرام، بىنەپشە 10 گرام، قارا

ھېلىلە 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، بەلىلە 15 گرام، ئامىلە 15 گرام، چىلان 50 گرام، گاۋزىبان 15 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، سانا 15 گرام، خىيارشەنبەر 20 گرام، سەرسەبىل 15 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام، تەمرى ھىندى 30 گرام، بىستىپايەنج 10 گرام، ئەفتىمۇن 30 گرام، شاھتەررە 20 گرام، تەرەنجىبىن 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، تەرەنجىبىن، ئەفتىمۇن، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە تەمى ئېلىنغان دورىلار سۈيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەرخىل تېرە كېسەللىكلىرىگە، ئەر - ئاياللار جىنسى يول ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. مەتبۇخى مۇفاسىل

[تەركىبى] سۆرۈنجان 30 گرام، شوخلا 20 گرام، شاھتەررە 30 گرام، بىنەپشە 15 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 15

• 121 • (1) رېتسېپلار ئۆتكەن تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، ئاقلىيلى ئۇرۇقى 20 گرام،
 چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 20 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرام،
 گۈلقەنت 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 1500
 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا
 تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ گۈلقەنت سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ
 تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش
 رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبتىن
 بولغان رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. مەتبۇخى ھېلىلە I

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 40 گرام، شاھتەررە
 15 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام،
 ئەفتمۇن 15 گرام، سانا 15 گرام، مامرانچىن 15 گرام،
 بىستىپايەنج 10 گرام، ئەپسەتتىن 10 گرام، تەرەنجىبىن 60
 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتمۇن، تەرەنجىبىننى ئايرىم -
 ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى
 چىقىرىلىدۇ. دورىلارنى چالا سوقۇپ 1000 مىللىلىتىر سۇغا
 سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تەمى ئېلىنغان

دورا سۈيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش،
 قاننىڭ ئۆتكۈرلىكىنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن
 بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. مەتبۇخى ھېلىلە II

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، قارا ھېلىلە
 30 گرام، كابۇل ھېلىلىسى 30 گرام، بەلىلە پوستى 30
 گرام، ئامىلە 30 گرام، شوخلا 30 گرام، چۆبچىن 30 گرام،
 سەرسەبىل 30 گرام، ئەفتمۇن 30 گرام، شاھتەررە 30
 گرام، سانا 45 گرام، ئۈستقۇددۇس 18 گرام، كەرەپشە
 ئۇرۇقى 18 گرام، زەرچىۋە 15 گرام، بىنەپشە 15 گرام،
 خىيارشەنبەر 30 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرام،
 بابۇنەگۈلى 15 گرام، بەدىيان 15 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 15
 گرام، سۇزاپ ئۇرۇقى 15 گرام، شۇمشا 15 گرام، كاسنە
 ئۇرۇقى 15 گرام، بادام يېغى 15 گرام، نېلۇپەر 15 گرام،
 ئەنجۈر مۈنىكى 90 گرام، چىلان 90 گرام، ئەينۇلا 90 گرام،
 تەرەنجىبىن 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن
 قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ،
 قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 24

سائەت چىلاپ قاينىتىپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىقى تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئى سەپرا ماددىسىنى سۈرىدۇ، تازىلايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قان تازىلايدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەپرا خىلىتىدىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. مەتبۇخى سانا I

[تەركىبى] سانا 15 گرام، گاۋزبان 15 گرام، بادىرەنجى بۇيا 15 گرام، گۈلبىنەپشە 10 گرام، ھەمىشباھار 10 گرام، سەرىپىستان 30 گرام، چىلان 30 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، شوخلا 20 گرام، بەدىيان 10 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، ئەفتمۇن 10 گرام، گۈلقەنت 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانا ۋە ئەفتمۇننى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا

گۈلقەنت سېلىپ قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى
 ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆكرەك پەردە
 ياللۇغى، كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
 30~50 مىللىلىتىر ئىشلىتىلىدۇ.

19. مەتبۇخى سانا II

[تەركىبى] ئەفتمۇن 30 گرام، چۆپچىن 40 گرام،
 ئەينۇلا 60 گرام، قارا ھېلىلە 60 گرام، چىلان 60 گرام،
 خىيارشەنبەر 90 گرام، ئۈستقۇددۇس 20 گرام، كەرەپشە
 ئۇرۇقى 20 گرام، بىنەپشە 15 گرام، موزا 15 گرام، زەنجۈل
 15 گرام، بەدىيان 15 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرام، شوخلا
 15 گرام، قىزىلگۈل، قىزىل سەندەل، پىستىپايەنج،
 يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 12 گرامدىن، بادام يېغى 20 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] سانا، تەرەنجىبن، خىيارشەنبەرنى
 ئايرىم - ئايرىم چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا
 سوقۇپ 12 سائەت سۇغا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ يېرىمى
 قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورا سۈيىنى
 قويۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ،
 قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق
 پەسەيتىدۇ، نورمالسىز سەۋدا، سەپرا خىلىتىلەرنى سۈرىدۇ.

• 125 • (1) ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، ھەر خىل رىماتىزم كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. مەتبۇخى خىيارشەنبەر I

[تەركىبى] خىيارشەنبەر 30 گرام، ئەينۇلا 60 گرام، تەمرى ھىندى 10 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 10 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، شۇمشا 10 گرام، سەرپىستان 10 گرام، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خىيار شەنبەر بىلەن تەمرى ھىندىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ. قالغان دورىلارنى 1500 مىللىلىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئۆرلىتىپ، ئاندىن تەمى چىقىرىلغان دورا سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلاش، قاننىڭ ئۆتكۈرلىكىنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تېرە كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن تاماقتىن بورۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ

21. مەتبۇخى خىيارشەنبەر II

[تەركىبى] خىيارشەنبەر 100 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، ھېلىلە كابىلى پوستى 30 گرام، قارا ھېلىلە 30 گرام، بەلىلە پوستى 30 گرام، ئامىلە 30 گرام، تۈربۈت 30 گرام، بىستىپايەنج 30 گرام، ئەفتمۇن 30 گرام، تەرەنجىبىن 100 گرام، پەرەنجىمشكى 30 گرام، گاۋزبان 30 گرام، چىلان 50 گرام، ئۈستقۇددۇس 30 گرام، بەدىيان 30 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، پىرسىياۋشان 30 گرام، بىنەپشە 30 گرام، نېلۈپەر 30 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام، ئەفتمۇن ئۇرۇقى 30 گرام، سانا 30 گرام، شاھتەررە 50 گرام، گۈلقەنت 100 گرام، بادام يېغى 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، سانالارنى ئايرىم - ئايرىم چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، گۈلقەنت، بادامدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 12 سائەت سۇغا چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۈيىنى قوشۇپ بىرلەشتۈرۈپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت بىلەن بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] تەرەت يۈمىشتىدۇ، نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر

• 127 • (1) ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار

قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. مەتبۇخى بەرەس

[تەركىبى] ئۈزۈم بىر كىلوگرام، رۇم بەدىيان 30 گرام، سىيادان 60 گرام، سامساق 15 گرام، جوۋنە 15 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، ئاچچىقتاۋۇز 10 گرام، شەترەنجى 10 گرام، ئوردان 30 گرام، سانا 10 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، يالپۇز 30 گرام، ئاقىرقەرھە 15 گرام، قىزىل قىچا 30 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سانانى 50 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى 3000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سانانىڭ تەمى چىققان سۇنى قوشۇپ، ئاخىرىدا مەلۇم مىقداردىكى چەككەلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. مەتبۇخى ئۈستقۇددۇس

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، ئۈستقۇددۇس 30 گرام، قارا ھېلىلە 20 گرام، گاۋزبان 15 گرام، بادىرەنجى بۇيا 15 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، بىستىپايەنج 10 گرام، ئۇد سەلىب 10 گرام، بەدىيان 10 گرام،

رۇم بەدىيان 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرام، ئاقلەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، ھەمشىباھار ئۇرۇقى 10 گرام، ئەفتمۇن 10 گرام، ئۈزۈم 30 گرام، خىيارشەنبەر 30 گرام، ئەنجۈر قېقى 60 گرام، تەرەنجىبىن 30 گرام، بادام يېغى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلاردىن چالا سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 24 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىككى خىل سۇيۇقلۇقنى قوشۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئى سەۋدا ماددىسىنى نورماللاشتۇرىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە كېسەللىكلىرى، غەيرىي تەبىئى سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر، نېرۋا ئاجىزلىقى، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپ (تالقان) دورىلار

سۇفۇپ دورىلار — بىر ياكى بىرنەچچە خىل دورا ئەشيا لارنى ئېزىپ (يۇمشاق سوقۇپ) تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان پاراشوكسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

سۇفۇپ دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. سۇفۇپ دورىلارنىڭ ھەب، قۇرس دورىلارغا قارىغاندا بەدەنگە تارقىلىشى تېز، ئۈنۈمىمۇ تېز بولىدۇ. بولۇپمۇ سىرتقى جاراھەتلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلەتكەندە بۇ خىل ئالاھىدىلىكى گەۋدىلىك بولىدۇ.
2. سۇفۇپ دورىلار كىچىك بالىلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ئەپلىك، بولۇپمۇ ھەب، قۇرس دورىلارنى ئىشلىتىش بىرقەدەر ئەپسىز بولغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن دورىلارنى سوپۇپ ياسالما 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 بولسىلا تالقان تەييارلىغىلى بولىدۇ.
4. سۇفۇپ دورىلارنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى

تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا ھەم ئېھتىياجىغا ئاساسەن مىقدارىنى كۆپەيتكىلى ۋە ئازايتقىلى بولىدۇ.

5. سۇفۇپ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇپ، مەلۇم ۋاقىت ساقلىغىلى بولىدۇ. سۈپەتلىك تەييارلاپ ياخشى ساقلانغان تالقان 3~6 ئايغىچە ئۈنۈمىنى ساقلايدۇ.

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

سۇفۇپ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. تالقان دورىلارنىڭ يۇمشاق - قاتتىقلىق دەرىجىسى ئىشلىتىش تەلىپىگە ئۇيغۇن بولۇشى، نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلار تەكشى ئېزىلىپ يۇمشاق تالقانلىنىشى كېرەك.

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

كېرەك.

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

3 سۇفۇپ دورىلارنىڭ قاچىلىنىش مىقدارى ئۆلچەمگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

4 سۇفۇپ دورىلار تەييارلىنىپ بولغاندىن كېيىن بەلگىلەنگەن تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

1. سۇفۇپى زىياىت I

[تەركىبى] سەمغى ئەرەبى 30 گرام، ئانارگۈلى 25 گرام، بىنەپشە 20 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، مەرۋاىت بەش گرام، سەدەپ بەش گرام، بىخ مارجان ئۈچ گرام، گىل ئەرمىنى 15 گرام، كەترا 20 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، ئۈستقۇددۇس 10 گرام، ئۇدەنىدى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەدەپ، بىخ مارجانلارنى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈكنى قۇرىتىدۇ، قەنت ئالمىشىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش
 كېسىلگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 گرامدىن
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. سۇفۇپى زىيابت II

[تەركىبى] ئاق سەندەل 30 گرام، نىشاستە 30 گرام،
 كەتىرا 40 گرام، ئوسۇڭ ئۇرۇقى 40 گرام، سېمىزئوت
 ئۇرۇقى 40 گرام، گىل ئەرمىنى 20 گرام، ئانارگۈلى 20
 گرام، سۇماق 50 گرام، بەللۇت 50 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان
 تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش
 كېسىلگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. سۇفۇپى تىيىن I

[تەركىبى] كەرىنژا 20 گرام، تاباشىر 20 گرام،
 ئەنجىبار 20 گرام، كۆك موزا 15 گرام، ئانارگۈلى 20 گرام،
 گىل ئەرمىنى 15 گرام، گىل مەختۇم 15 گرام، خونسىياۋشان
 10 گرام، مامرانچىنى 15 گرام، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 20

• 133 • (1) رېتسېپلار ئۆتكەن تەجرىبىدىن تەبىئەتتە

گرام، ناۋات 200 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، قان توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۈچەي يارىسى
ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. سوفۇپى تىيىن II

[تەركىبى] ئىسپىغۇل 10 گرام، رەيھان ئۇرۇقى 10
گرام، نىشاستە 10 گرام، سەمغى ئەرەبى 10 گرام، گىل
ئەرمىنى 10 گرام، تاباشىر 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان
تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئى سەپرا
ۋە قاندىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. سۇفۇپى ھېلىلە

[تەركىبى] گاۋزىبان ھىندى 25 گرام، ئۈستقۇددۇس 25

گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى
120 گرام، ناۋات 70 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قازاندا قورۇپ
سارغايىتىپ باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇپ
تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى
پەسەيتىدۇ، قان تومۇرنى كېڭەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى قان بېسىم
كېسىلى، قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاش، مالىخوليا،
ئۇيغۇسزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

6. سۇفۇپى سەرتان

[تەركىبى] خەشخاش پوستى 30 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى
30 گرام، سەرتان 15 گرام، نىشاستە بەش گرام، سەمغى
ئەرەبى 10 گرام، قوغۇن مېغىزى 10 گرام، قاپاق ئۇرۇقى
مېغىزى 10 گرام، زىغىر 10 گرام، بادام مېغىزى 60 گرام،
ناۋات 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەرتاننى ئوتقا قويۇپ كۆيدۈرۈپ
سوقۇپ، سەمغى ئەرەبى بىلەن كەترانى سالايە قىلىپ يۇمشاق
سوقۇپ، مېغىز دورىلارنى قورۇپ يۇمشاق ئېزىپ، باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇلۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

• 135 • ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، كۆكۈتەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. سۇفۇپى مەستىكى

[تەركىبى] مەستىكى 20 گرام، قارا ھېلىلە 20 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 20 گرام، قەنت 30 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قورۇپ سارغايىتىپ باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان تۆۋەنلەش، ھەزىم ناچارلىشىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. سۇفۇپى مۇمىسك

[تەركىبى] بەلىلۈت 10 گرام، تاباشر 10 گرام،

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 10 گرام، موزا 10 گرام، مەۋسەل 10 گرام، كۈندۈر 10 گرام، ئانارگۈلى 10 گرام، سۆڭلەپ 10 گرام، سەئىدى كوفى 10 گرام، ناۋات 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى سارغايىتىپ قورۇپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنى تۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~7 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. سۇفۇپى مەسانە

[تەركىبى] شوخلا 15 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 30 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام، ھەمىشباھار ئۇرۇقى 15 گرام، پىرسىياۋشان 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] دوۋساق ياللۇغى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

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

10. سۇفۇپى قانسە

[تەركىبى] توخۇ تاشلىقى پوستى 30 گرام، تاباشىر 10 گرام، سەمىغى ئەرەبى 10 گرام، مەستىكى رۇمى بەش گرام، ئانارگۈلى 10 گرام، زىرە 10 گرام، لاجىندانە 10 گرام، ئۆدەندى 10 گرام، ھەببۇلئاس 10 گرام، پىستە پوستى 10 گرام، نىشاستە بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىرىنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان تۆۋەنلەش، ئاشقازان - 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

11. سۇفۇپى يۆتەل

[تەركىبى] چىلغوزا مېغىزى 20 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، نىشاستە 10 گرام، شېكەر 60 گرام.

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

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل، كاناي ۋە
 ئۆپكە كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. سۇفۇپى شورا

[تەركىبى] شورا قەلىمى 20 گرام، ئوغرىتىكەن 20
 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 20 گرام، زاراڭزا مېغىزى 20 گرام،
 رەۋەن 20 گرام، ھەجرۇلىيەھۇت 20 گرام، شېكەر 120 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان
 تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تاش پارچىلايدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە سۈيدۈك
 يولى تاش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا 5~10 گرامنى ئىرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال
 قىلىنىدۇ.

13. سۇفۇپى دارچىن

[تەركىبى] خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرام، كۈنجۈت 20
 گرام، پىستە مېغىزى 20 گرام، دارچىن 40 گرام، تاۋۇز
 ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرام، زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرام،

ئۇيغۇر تىبابىيەتتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 139 •

ئاتلىق بادام مېغىزى 20 گرام، ئاق مەۋسەل 20 گرام، قارا مەۋسەل 20 گرام، نىشاستە 20 گرام، سەمغى ئەرەبى 20 گرام، كەتىرا 20 گرام، قىزىل بەھمەن 20 گرام، ئاق بەھمەن 20 گرام، قاقىلە 20 گرام، شاقاقۇل 20 گرام، تۈدەرى 20 گرام، مەستىكى 10 گرام، بوزىدان 10 گرام، ئاقىرقەرھە 10 گرام، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مەنىي تۇتىدۇ، ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈرئىتى ئىنزال، باھ ئاجىزلىقى، ئاق خۇن كۆپىيىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. سۇفۇپى ئامىلە

[تەركىبى] ئامىلە 10 گرام، مەستىكى بەش گرام، ئۇدخام بەش گرام، رەۋەن بەش گرام، قىزىلگۈل بەش گرام، زىرە بەش گرام، تاغ زىرىسى 10 گرام، روبىسسۇس بەش گرام، تەرخەمەك مېغىزى بەش گرام، پىننە بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر، ئاشقازان مەنبەلىك ئىچ سۈرۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. سۇفۇپى ئىرقۇنىسا

[تەركىبى] سۆرۈنجان 20 گرام، سانا 25 گرام، شەترەنجى ھىندى 10 گرام، زەپەر ئىككى گرام، شېكەر 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. سۇفۇپى نۇر

[تەركىبى] يالپۇز 15 گرام، سۆتتەر 10 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 20 گرام، رۇم بەدىيان 30 گرام، سىيادان 15 گرام، تاغ پىيىزى 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، زىرە 10

• 141 • (1) رېتسېپلار ئۆتكەن تەجرىبىدىن تەجىربىتىدە

گرام، ئوردان 20 گرام، خولسنان 20 گرام، كاۋاۋىچىن 15
گرام، دارچىن 30 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، جوزبەۋۋا 10
گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، پىلىپ 20 گرام، قاقىلە 20
گرام، زەپەر خەمسكى 20 گرام، سۈمبۈل 10 گرام، تۇرۇنجى
پوستى 15 گرام، قىزىل بەھمەن 10 گرام.

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

[شىپالىق رولى] قاننى جانلاندۇرىدۇ، تېرىگە رەڭ
بېرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقكېسەلگە
ئىشلىتىلىدۇ.

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

17. سۇفۇپى بەدىيان

[تەركىبى] رۇم بەدىيان 20 گرام، ئاق قىچا 15 گرام،
جۇۋىنە 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرام، كۈندۈر 10
گرام، ئىزخىر 10 گرام، قۇستە 10 گرام، مەستىكى 10
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىدۇ، ئاشقازاننى
كۈچەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەزىم ئاجىزلىقى،

يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا 10 گرامدىن، تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. سۇفۇپى تاباشىر

[تەركىبى] تاباشىر 10 گرام، ئانار ئۇرۇقى 10 گرام،
 مەستىكى 10 گرام، كەتىرا 10 گرام، سەمغى ئەرەبى (ئەرەب
 يېلىمى) 10 گرام، ھەببۇلئاس 10 گرام، قىزىلگۈل 10
 گرام، گىل ئەرمىنى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسىقاپ
 تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالىلارنىڭ ئىچ
 سۈرۈش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. سوفۇپى بېھى

[تەركىبى] بېھى ئۇرۇقى 15 گرام، نىشاستە 10 گرام،
 نەرخەمەك ئۇرۇقى 10 گرام، گىل ئەرمىنى بەش گرام،
 چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى بەش گرام، سۈمبۈل بەش گرام،
 تاباشىر ئۈچ گرام، مەستىكى ئىككى گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان

• 143 • (1) رېتسېپلار ئۆتكەن تەجرىبىدىن تەبىئىيەتتە

تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ،
جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر مىزاجىنىڭ
ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى، يەر قان قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

20. سۇفۇپى ھەجرۈلىيە ھۈت I

[تەركىبى] ھەجرۈلىيە ھۈت بەش گرام، قوغۇن ئۇرۇقى
مېغىزى 15 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام، قاپاق ئۇرۇقى
مېغىزى 10 گرام، كەترا بەش گرام، نىشاستە بەش گرام،
شېكەر 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا
يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تاش پارچىلايدۇ، تاش چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى،
دوۋساق تېشىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
10 گرامنى ئىرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. سۇفۇپى ھەجرۈلىيە ھۈت II

[تەركىبى] ھەجرۈلىيە ھۈت بەش گرام، قوغۇن ئۇرۇقى

مېغىزى 15 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 10 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى بەش گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرام، نىشاسنە ئۈچ گرام، كەتىرا ئۈچ گرام، شېكەر 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تاش كېسىلى، سۈيدۈك يول تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. سۇفۇپى سۆرۈنجان

[تەركىبى] سۆرۈنجان 30 گرام، سانا 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرام، بادام مېغىزى 10 گرام، زەپەر ئۈچ گرام، سوقمۇنيا ئۈچ گرام، قەنت 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ پوستىنى ئاقلاپ، ئېزىپ باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەينىدۇ، غەيرىي تەبىئى بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چوڭ - كىچىك

• 145 • (1) ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقلىرىغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. سۇفۇپى قىزىلگۈل

[تەركىبى] قىزىلگۈل 40 گرام، سۇماق 20 گرام،
پاقىيويۇرمىقى ئۇرۇقى 20 گرام، زىخ 20 گرام، سېمىزئوت
ئۇرۇقى 20 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 20 گرام، ئاق سەندەل
20 گرام، كاپۇر ئۈچ گرام، تاباشىر 60 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ
تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ،
غەيرىي تەبىئى قان خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى
توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر
كېسەللىكلىرى، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان قاپارچۇقلار،
سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 10 گرامنى غورا شەرىپتى ياكى ئانار شەرىپتى بىلەن
بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. سۇفۇپى گىل ئەرمىنى

[تەركىبى] قىزىلگۈل 15 گرام، ئاق خەشخاش 10 گرام، كەھرىۋا بەش گرام، كاكىنەچ 20 گرام، ئەرەب يېلىمى 15 گرام، تاباشىر 15 گرام، قاپاق مېغىزى 30 گرام، قارا خەشخاش 10 گرام، كەتىرا بەش گرام، گىل ئەرمىنى بەش گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋانى كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سوقۇپ، يېلىم دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، جاراھەتنى پىشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يول جاراھەتلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرامنى ئارقى شوخلا ياكى ئارقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. سۇفۇپى ئەنجىبار

[تەركىبى] ئەنجىبار 15 گرام، كەھرىۋا 10 گرام، سەدەپ 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، مەرۋايىت 10 گرام،

• 147 • ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

ئانارگۈل 10 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام، ئاباشىر 10 گرام، گاۋزىبان ھىندى 10 گرام، ئەرەب يېلىمى 10 گرام، كەتىرا 10 گرام، ئاقاقىيا 10 گرام، بەللۇت 10 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرام، مارجان 10 گرام، ناۋات 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەدەپ، كەھرىۋا، مەرۋايىتىلار - نى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سالايە قىلىپ، يېلىم دورىلارنىمۇ ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلغاندىن كېيىن، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] جاراھەتنى پىشۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالياتقۇ جاراھىتىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. سۇفۇپى سۇئال

[تەركىبى] بېھى ئۇرۇقى 10 گرام، زىغىر 15 گرام، رەيھان ئۇرۇقى 10 گرام، سەمغى ئەرەبى 15 گرام، گىل ئەرمىنى 15 گرام، نېلۇپەر 10 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرام، رۇبىسسۇس 10 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، گۈلبىنەپشە 10 گرام، كەتىرا 10 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى 10 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، ناۋات 60 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جاراھەت پۈتتۈرىدۇ.
 ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر [ئۆپكە سىلى ۋە ھەر
 خىل جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. سۇفۇپى زۇپا

[تەركىبى] زۇپا 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى 30 گرام،
 قاپاق مېغىزى 30 گرام، پادام مېغىزى 30 گرام، تاۋۇز
 مېغىزى 30 گرام، بېھى ئۇرۇقى 20 گرام، سەمغى ئەرەبى 20
 گرام، كەتىرا 20 گرام، نىشاستە 20 گرام، گاۋزىبان 10
 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، خەشخاش پوستى 10
 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
 ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىش رولىغا ئىگە.
 ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر [يۆتەل، نەزلە،
 زۇكام قاتارلىق نەپەس يول كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇن دورىلار

مەجۇن دورىلار - ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق خام دورىلارنى مۇئەييەن ئۇسۇل ۋە چارىلار ئارقىلىق تاللانلاپ، ئۇلارنى بىر - بىرىگە قوشۇپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە دورا تاللانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدىغان خېمىر ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

مەجۇن دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. مەجۇن دورىلارنىڭ تەسىرى ھەب ۋە قۇرس دورىلارغا قارىغاندا تېز بولۇپ، بەدەنگە تېز ئۆزلىشەلەيدۇ. مەجۇن دورىلار ئاساسلىقى چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، ھەسەل مەجۇن دورا تەركىبىدىكى باشقا دورىلارنىڭ ئاشقازان، ئۇچەيلەردىكى ھەزىم قىلىنىشىنى تېزلەشتۈرۈپ، دورىلارنىڭ شىپالىق ئۈنۈمىنى ئاشۇرغانلىقى ئۈچۈن، مەجۇن دورىلار بەدەنگە تېز ئۆزلىشىپ توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، نورمالسىز خىلىتلارنى بەدەندىن تازىلاش، رەڭگى - رويىنى چىرايلىق قىلىپ نۇرلاندۇرۇش، بەدەننى سەمىرىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ساغلاملىقنى قوغداش قاتارلىق تەسىرلىرى تېز بولىدۇ.
2. مەجۇن دورىلارنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ياسالما

تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاچچىق تەمى ۋە سېسىق پۇراقلارنى يۇشۇرالايدۇ.

3. مەجۇن دورىلارنىڭ ئىشلىتىش دائىرسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئەڭ چوڭ ياسالمىلارنىڭ بىر تۈرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغاچقا كىلىنكا داۋالاش ئەمەلىيىتىدە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

4. مەجۇن دورىلارنى ياساش تەلىپى بەكمۇ ئاددىي بولۇپ، ئالاھىدە ئۈسكۈنە تەلپ قىلمايدۇ. شۇڭا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئادەتتە ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

5. مەجۇن دورىلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ساقلاشقا ئەپلىك، مەجۇن دورىلارنى تەييارلاشتا خام ئەشيا قىلىنغان ھەسەلنىڭ چىرىشكە قارشى تۇرۇش، جاراسىم ئۆلتۈرۈش رولى بولغانلىقتىن، ئۇزۇن مۇددەت ساقلانسىمۇ بۇزۇلۇپ قالمايدۇ. دورا ئۈنۈمىنى يوقاتمايدۇ. قانچە ئۇزۇن ساقلانسا ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلغان 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 تەلپىگە ئويغۇن بولۇشى كېرەك.
3. مەجۇن دورا تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سايمانلار چوقۇم پاكىز داتلاشمىغان بولۇشى كېرەك.
4. مەجۇن دورا تەركىبىدىكى ئىپار، ئەنەبەر، زەپەر، ئەپپون، مەرۋايىت قاتارلىق دورىلارنى چوقۇم ئايرىم ئېزىپ سالاھە 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، دورىلارنىڭ كالىكلىشىۋېلىشنىڭ 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 ئويغۇن بولۇشى كېرەك.
9. مەجۇن دورىلارنى قاچىلاشتا سىرلانغان تۆمۈر قاچا، سىرلىق ساپال ئىدىشلار، ئەينەك شېشە ياكى فار - فۇر قۇتىلارغا قاچىلاش كېرەك. سۇلياۋ بويۇملار، تۆمۈر ۋە مىس قاچىلارغا قەتئىي قاچىلىماسلىق كېرەك.

1. مەجۇنى ماددە تۇلھايات I

[تەركىبى] سۆڭلەپ، زىراۋەندە، شەترەنجى ھىندى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەسباسە، جوز، بابۇنە، قارىمۇچ، پىلىپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە پوستى 50 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى، پىندىق مېغىزى، ياڭاق مېغىزى 60 گرامدىن، بابۇنە، سۆرۈنجان 20 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، سۈيدۈك، مەنى تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 5~7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. مەجۇنى ماددە تۇلھايات II

[تەركىبى] زەنجىۋىل 30 گرام، پىلىپىل 30 گرام، قارىمۇچ 30 گرام، دارچىن 30 گرام، ئامىلە مۇقەششەر 30

• 153 • (1) ئۆتكەن رېتسىپلار

گرام، بەلىلە پوستى 30 گرام، شەترەنجى ھىندى 30 گرام،
يۇمىلاق زىراۋەندە 30 گرام، سۆڭلەب مىسىرى 30 گرام،
چىلغوزا مېغىزى 30 گرام، بابۇنە يىلتىزى 30 گرام، نارجىل
30 گرام، بابۇنە ئۇرۇقى 16 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم بىر
كىلوگرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ،
ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەك ۋە ئاشقازاننى
قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن
بولغان كېسەللىكلەر، پالەچ، لەقۇۋا، ئۈنۈتقاقلق، سۈيدۈك
تۇتالماسلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىم
10~15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مەجۈنى ماددە تۇلھايات III

[تەركىبى] سۆڭلەب مىسىرى 30 گرام، دارچىن 30
گرام، ھېلىلە پوستى 60 گرام، نارجىل 60 گرام، ئاق بەھمەن
30 گرام، قىزىل بەھمەن 30 گرام، بەسباسە 30 گرام، سەۋزە
ئۇرۇقى 30 گرام، ئامىلە 60 گرام، بابۇنە 15 گرام، لىسانىل
ئاساپىر 30 گرام، زىراۋەندە 30 گرام، بابۇنە 30 گرام،
چىلغوزا مېغىزى 50 گرام، پىستە مېغىزى 30 گرام،
سۆرۈنجان 30 گرام، ئۈزۈم 200 گرام، ياڭاق 250 گرام،

زەپەر 15 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
 [ياساش ئۇسۇلى] قۇندۇز قەھرى بىلەن زەپەر ئايرىم -
 ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، مېغىزلار ئايرىم ئېزىلىدۇ، باشقا
 دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تالغان تەييارلىنىدۇ، ئاندىن ھەسەلنى
 چەككەپ تالغانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان ۋە
 مەنىي كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى،
 نېرۋا ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ۋە بوغۇم
 ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ

4. مەجۇنى ماددە تۇلھايات IV

[تەركىبى] ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆڭەپ،
 ئامىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل،
 شەترەنجى ھىندى، زىراۋەندە، بابۇنە يىلتىزى 30 گرامدىن،
 بابۇنە ئۇرۇقى 15 گرام، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلىپىل 30
 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 100 گرام، ھەسەل 1500 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالغان
 قىلىپ چەككەلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن
 تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] بەدەننى، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ،
 پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، ھۆلۈكنى قۇرۇتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 155 •

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] رەئىشە، پالەچ، لەقۇا، پەي - مۇسكۇللار بوشاش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

5. مەجۇنى سوم I

[تەركىبى] سامساق 200 گرام، زەنجۋىل، قارىمۇچ، پىلىپىل، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، جوز، ئاقىرقەرھ، خولىنجان 60 گرامدىن، زەپەر ئالتە گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، سۈت 1000 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئېزىپ، سۈتكە چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان قىزىتىدۇ، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقكېسەل، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى، لەقۇا، پالەچ، بالىياتقۇ چىققۇقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

6. مەجۇنى سوم II

[تەركىبى] سامساق 280 گرام، سۈت 500 گرام،
 ھەسەل 400 گرام، گۈل يېغى 50 گرام، جوز 10 گرام،
 قەلەمپۇر 10 گرام، خولىنجان 10 گرام، كاۋاۋىچىن 10 گرام،
 ئاقىرقەرھا 10 گرام، ئۈستقۇددۇس 10 گرام، زىرە 10 گرام،
 زەپەر ئۈچ گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئېزىپ سۈتكە چىلاپ تاكى
 سۈت سامساققا سىڭىپ بولغىچە قاينىتىپ، ئاندىن چەككىلەنگەن
 ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا گۈل يېغى قوشۇلىدۇ، ئەڭ
 ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ
 تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تېرىگە رەڭ بېرىپ، قاننى قىزىتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق
 كېسەللىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

7. مەجۇنى سوم III

[تەركىبى] زەنجىۋىل 30 گرام، پىلىپىل 30 گرام،
 قەلەمپۇر 30 گرام، پوستى ھېلىلە كابىلى 30 گرام، ئۇدخام
 15 گرام، قوۋزاقدارچىن 30 گرام، جوزبەۋۋا 30 گرام،

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 157 •

قەلەمپۇر 30 گرام، قاقسە 30 گرام، زەپەر 15 گرام،
 خولىنجان 30 گرام، سامساق 300 گرام، كالا يېغى 60 گرام،
 سۈت 500 گرام، ھەسەل ئىككى كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال كالا يېغىنى چەككىلەنگەن
 ھەسەلگە سېلىپ ئاندىن سامساقنى ئېزىپ سۈتكە سېلىپ
 قاينىتىپ، تولۇق سىڭىپ بولغاندىن كېيىن، ھەسەلگە
 ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ھەممىسىنى
 ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قاننى قىزىتىدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى
 چىڭىتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەن
 ئاجىزلىقى، پالەچ، لەقۋا، پەيلەر بوشاپ كېتىش قاتارلىق
 كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 گرامدىن
 تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. مەجۈنى سوم IV

[تەركىبى] ئاقلانغان سامساق (قۇرۇتۇلغان) 150 گرام،
 ئاق تۈدەرى، قىزىل تۈدەرى، زىرە، خولىنجان، دارچىن 15
 گرامدىن، پىلىپ 10 گرام، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، قەلەمپۇر،
 كاۋاۋىچىن، جويۇز، ئاقىرقەرھە بەش گرامدىن، زەپەر ئىككى
 گرام، سېرىقماغ 15 گرام، ھەسەل 1000 گرام، سۈت 300
 گرام، نوقۇت 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، سېرىقماينى ئارىلاشتۇرۇپ سەل سوۋۇغاندا تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەدەننى قىزىتىدۇ، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن سوۋۇپ كېتىش، قان سوۋۇپ كېتىش، بەرەس (ئاقكېسەل)، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر ۋاخ، 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. مەجۇنى قەنبىل

[تەركىبى] قەنبىل 150 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 150 گرام، ئامىلە پوستى 150 گرام، ياغچى ئېلىنغان ئاق توربۇت 150 گرام، زەنجۈنل 150 گرام، دەرمىنى تۈركى 150 گرام، ھەسەل 1800 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۇچەي مەدەقۇرت كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

10. مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر I

[تەركىبى] دۇرۇنچى ئەقرەب 10 گرام، زورەمبات 10 گرام، جوز ئالتە گرام، بەسباسە ئالتە گرام، پىلىپل ئالتە گرام، سۆرۈنجان 15 گرام، سۆڭلەپ مىسىرى 30 گرام، نارجىل 60 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى ئالتە گرام، بوزىدان 15 گرام، يالىپۇز 12 گرام، پەننىرمایە 10 گرام، زەپەر 10 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، ئۇدى خام 10 گرام، ئەنبەر ئۈچ گرام، ئىپار ئىككى گرام، ئالتۇن ۋەرەق 50 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 100 دانە، خېنە 120 گرام، پىندىق مېغىزى 90 گرام، بادام مېغىزى 100 گرام، ھەببەتۇلخوزرا 90 گرام، چىلغوزا مېغىزى 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 60 گرام، ھەببىي زەلەم 60 گرام، ماھى رويىيان 15 گرام، خولىنجان 15 گرام، شاقاقۇل 15 گرام، ئاق تۇدەرى 15 گرام، قىزىل تۇدەرى 15 گرام، لىسانىل ئاساپىر 10 گرام، پىستە مېغىزى 90 گرام، تەرەنجىبىن 15 گرام، كۈنجۈت 15 گرام، دارچىن 15 گرام، سۈنبۈل 10 گرام، سەئىدى كوفى 10 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، كاۋاۋىچىن 10 گرام، ھەببى قەلقلە 10 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 10 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى 10 گرام، پىياز ئۇرۇقى 10 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 10 گرام، بېدە ئۇرۇقى 10 گرام، ھەلىيۇن ئۇرۇقى 10 گرام، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى 10 گرام، قوچقار مېغىسى 30 دانە، ھەسەل ئۈچ كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، قوچقار

مېڭىسى، ئۇرۇق دورىلار ھەم مېغىز دورىلاردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مېغىز دورىلارنى ئايرىم ئېزىپ، ئۇرۇق دورىلارنى يۇمشىتىپ ئايرىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقانلارنى ئۆز ئارا ئارىلاشتۇرۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن قوچقار مېڭىسىنى ياخشى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ياخشى سالاھىيە قىلىنغان زەپەر، ئەنپەر، ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنى كۆپەيتىپ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئورۇقلاپ كېتىش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر II

[تەركىبى] بادام مېغىزى 10 گرام، ياڭاق مېغىزى 10 گرام، ھەببەتۇلخۇزرا مېغىزى 10 گرام، چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، ھەببى زەلەم مېغىزى 10 گرام، ئاقىرقەرھە 10 گرام، كاۋاۋىچىن 10 گرام، زاغۇن ئۇرۇقى 10 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 10 گرام، پىندىق مېغىزى 10 گرام، پىستە مېغىزى 10 گرام، نارجىل 10 گرام، ھەببى قەلقلە مېغىزى 10 گرام، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 10 گرام، پىلىپىل 10 گرام، شاقاقۇل

10 گرام، پىياز ئۇرۇقى 10 گرام، ھەلىيۇن ئۇرۇقى 10 گرام، ئاق تۇدەرى 10 گرام، قىزىل تۇدەرى 10 گرام، ئاق بەھمەن 10 گرام، قىزىل بەھمەن 10 گرام، دارچىن 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، خولىنجان 10 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى 10 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز ۋە باشقا دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنسى كۆپەيتىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] مەنسى سۈيۈلۈپ كېتىش، مەنسى ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىق، بۆرەك ئۇرۇقلان، جىنسى ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

12. مەجۇنى لۇبۇبى كەبىر III

[تەركىبى] بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى، ھەببى قەلقلە، ھەببەتۇلخۇزرا مېغىزى، نارچىل، پىندىق مېغىزى، پىستە مېغىزى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، سېرىق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، قارا كۈنجۈت، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، گۈلدارچىن، زەنجىۋىل، پىلىپىل، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن، دارچىن، شاقاقۇل مىسىرى، خولىنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر

ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زەپەر خەمكى 15 گرامدىن، ھەسەل 1200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] بۆرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ، بۆرەك ۋە ئۇرۇقداننى كۈچەيتىپ قىزىتىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، مەنى ئازىيىپ كېتىش، بۆرەك ۋە بەدەن ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

13. مەجۇنى ھالۋائى تۇخۇم I

[تەركىبى] پەنرمايە 45 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى 10 گرام، پىياز ئۇرۇقى 10 گرام، پىستە مېغىزى 100 گرام، ئاق بەھمەن 15 گرام، قىزىل بەھمەن 15 گرام، قىزىل تۈدەرى 15 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى 15 گرام، جوز 15 گرام، بادام مېغىزى 45 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 15 گرام، ئاق تۈدەرى 15 گرام، لىسانىل ئاساپىر 15 گرام، بەسباسە 15 گرام، سىمىزئوت ئۇرۇقى 25 گرام، پىندىق مېغىزى 60 گرام، دۇرۇنچى ئەقرەبى 15 گرام، نارجىل 40 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، پىننە 10 گرام، كۈنجۈت 15 گرام، سۈمبۈل ھىندى 15 گرام، قەرنەپىل 15 گرام، بېدە ئۇرۇقى 15 گرام، پىلىپىل

15 گرام، سۆرۈنجان 10 گرام، دارچىن 15 گرام، ھەلىيۇن
 ئۇرۇقى 15 گرام، زەپەر يەتتە گرام، ئۈزۈم 500 گرام، ياغاق
 مېغىزى 15 گرام، زورەمبات 15 گرام، سۆڭلەپ 40 گرام،
 چامغۇر مېغىزى 150 گرام، مەستكى رۇمى 15 گرام، ھەببى
 قەلقلە 15 گرام، خولنىجان 15 گرام، سەئدى كوفى 15 گرام،
 ئالتۇن ۋەرەق 25 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، تۇخۇم سېرىقى
 30 دانە، ھەسەل ئۈچ كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] لۇبۇبى كەبىر بىلەن ئوخشاش.

[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى
 سەمرىتىش، مەنىي كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى،
 باھ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا 10~15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. مەجۇنى ھالۋائى تۇخۇم II

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 20 دانە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى
 15 گرام، لاپىندانە 10 گرام، دارچىن 15 گرام، زەنجىۋىل
 10 گرام، ئەنبەر ئۈچ گرام، زەپەر ئۈچ گرام، خەشخاش
 ئۇرۇقى 150 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، ھەسەل 650 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەنبەر، زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالاپە
 قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى
 چەككەلەپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، بەدەننى

قۇۋۋەتلەيدۇ، پەي، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىقى ۋە
 ئولتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. مەجۇنى بەرەس I

[تەركىبى] ھۇماما 30 گرام، ئاقىرقەرھا 15 گرام،
 تۇرپۇت 15 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، ھېلىلە كابىلى 30
 گرام، ئامىلە 30 گرام، قارا ھېلىلە 30 گرام، رۇم بەدىيان
 30 گرام، سىيادان 30 گرام، قىزىل قىچا 30 گرام، پىلىپىل
 15 گرام، بىستىپايەنج 15 گرام، بەرەنگى كابىلى 30 گرام،
 يالىپۇز 30 گرام، قۇستە تەلخ 15 گرام، جۇۋىنە 15 گرام،
 كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرام، شەترەنجى ھىندى 15 گرام،
 نارمىشك 15 گرام، چىنكىۋىنى ئۇرۇقى 15 گرام، ھەسەل ئۈچ
 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ،
 چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] قاننى قىزىتىدۇ، تېرىگە رەڭ پەيدا
 قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقكېسەلگە
 ئىشلىتىلىدۇ.

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

16. مەجۈنى بەرەس II

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلى 60 گرام، بەلىلە 60 گرام، ئامىلە 30 گرام، ئەفتمۇن 30 گرام، ئاقىرقەرها 15 گرام، شەترەنجى ھىندى 15 گرام، پىلىپىل 25 گرام، گۈلدارچىن 25 گرام، ھەسەل 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق كېسىلىگە ئىشلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. مەجۈنى ئۆشپە I

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە 60 گرام، ھېلىلە كابىلى 60 گرام، بەلىلە 60 گرام، قارا ھېلىلە 30 گرام، شاھتەررە 30 گرام، بىستىپايەنج 30 گرام، تۇربۇت 30 گرام، ئەفتمۇن 30 گرام، سانا 30 گرام، سەرسۈنل 120 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، يالغۇق قايتۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىنى، ماددىلارنى پىشۇرۇش، سۈرۈش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، تېرە كېسەللىلەر، ئاياللار كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. مەجۇنى ئۆشپە II

[تەركىبى] ئۆشپە 25 گرام، بىستىپايەنج 25 گرام، ئەفتمۇن 25 گرام، گاۋزىبان، كاۋاۋىچىن 25 گرامدىن، دارچىن 25 گرام، قىزىلگۈل 40 گرام، چۆپچىن 40 گرام، ئاق سەندەل 40 گرام، قىزىل سەندەل 40 گرام، سانا 50 گرام، بەلىلە پوستى 15 گرام، سۇمبۇل 15 گرام، قارا ھېلىلە يەتتە گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئالتە گرام، ناۋات 250 گرام، ھەسەل 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ناۋات بىلەن ھەسەلنى قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقانلارنى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان تازىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغۇم ئاغرىقى، بوۋاسىر، باھ ئاجىزلىقى، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، قىچىشقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

• 167 • (1) ئۆتكەن رېتسېپلار

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامنى ئەرقى ئۆشپە ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ.

19. مەجۈنى ئۆشپە III

[تەركىبى] ئۆشپە 30 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، مامرانچىن 15 گرامدىن، ئەفتمۇن 30 گرام، چايان 50 گرام، زاراڭزا مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە 30 گرامدىن، چۆپچىن، شاھتەررە 60 گرامدىن، كاكىنەج 30 گرام، شوخلا 50 گرام، ئوغرىتىكەن 30 گرام، كۆكنار سۈيى، سېرىقئوت ئۇرۇقى 50 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، بىنەپشە 15 گرامدىن، چىلان 50 گرام، تال خازىڭى سۈيى 15 گرام، بادام يېغى 30 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە، ناۋات بىر ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسىي يول ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، بالىياتقۇ ئىششىقى، ئۆت ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

20. مەجۇنى سۆڭلەب I

[تەركىبى] سۆڭلەب مىسرى 15 گرام، شاقاقۇل مىسرى 15 گرام، ئاق بەھمەن 15 گرام، قىزىل بەھمەن 15 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، ئاقىرقەرھە 15 گرام، ئاق مەۋسەل 15 گرام، دارچىن 15 گرام، زەپەر ئۈچ گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسىقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ سوۋۇغاندا سالاپە قىلىنغان زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، مەزى بېزى چوڭىيىش، جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. مەجۇنى سۆڭلەب II

[تەركىبى] قۇندۇزقەھرى 10 گرام، دورۇنەج ئەقرەب 10 گرام، كۈمۈش ۋەرەق 20 دانە، ئەنبەر ئالتە گرام، سۈنبۈل

گرام، قاقىلە 20 گرام، ئۇدى خام 20 گرام، گەزمازەج 20 گرام، ئەرەب يېلىمى 20 گرام، پەنرمايە 10 گرام، گاۋزبان 10 گرام، بادرەنجى بۇيا 10 گرام، پەرەنجىمشكى 10 گرام، رىگىماھى 10 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى 10 دانە، سەنۇبەر مېغىزى 10 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 10 گرام، پىستە مېغىزى 10 گرام، پىندۇق مېغىزى 10 گرام، قىزىل بەھمەن 15 گرام، ئاق بەھمەن 15 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، يالىپۇز 15 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرام، كۈنجۈت 15 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 15 گرام، پىلىپىل 15 گرام، زورەمبات 15 گرام، مەستىكى 15 گرام، جوز 15 گرام، بەسباسە 15 گرام، زەپەر 10 گرام، تاتلىق قۇستە 15 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرام، دارچىن 15 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، لاچىندانە 15 گرام، خولىنجان 10 گرام، شاقاقۇل 10 گرام، سۆڭلەب مىسىرى 10 گرام، بەزرۇلبەنجى 10 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇندۇزقەھرى، ئىپار، زەپەر ۋە مېغىز دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئىپار، زەپەر، قۇندۇز قەھرىلەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەسەبلەرنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ، مەنى كۆپەيتىدۇ. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، مەنى سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 10~15 گرامنى سۈت ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. مەجۇنى سۆڭلەب III

[تەركىبى] سۆڭلەب مىسىرى 100 گرام، چىگىت مېغىزى 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام، ھەلىيۈن ئۇرۇقى 30 گرام، پىلىپىل 20 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 20 گرام، شاقاقۇل مىسىرى 20 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى 20 گرام، بۇقا چۆيىسى 50 گرام، قىچا مېيى 50 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال قۇشقاچ مېڭىسىنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن بۇقا چۆيىسىنى ياغدا قورۇپ دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەمىرىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. مەجۇنى سۆئلەب IV

[تەركىبى] زەپەر ئالتە گرام، سۆئلەپ مىسىرى 30 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل مىسىرى 15 گرامدىن، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندىق مېغىزى، نارچىل 30 گرامدىن، قارا كۈنجۈت 60 گرام، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، پىلىپىل، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن، گۈلدارچىن، دارچىن 15 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى 30 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇمنى ئوتتا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئېلىپ ئەلگەكتىن سېرىپ ئۆتكۈزۈپ، مېغىزى دورىلارنى قورۇپ قاسرىقىنى ئېلىۋېتىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقانلاپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، قىزىق ھالەتتە مېغىزلارنى، تۇخۇمنى قوچۇپ، سوۋۇغاندا زەپەرنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسى ئاجىزلىقى، بەدەن، بۆرەك ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

24. مەجۇنى داۋائى مىشكى I

[تەركىبى] بەسباسە 40 گرام، ئىپار ئالتە گرام، قارا ئەنەبەر 12 گرام، زەپەر 10 گرام، لاچىندانە ھىندى 60 گرام، سازەچ ھىندى 60 گرام، پىلىپىل 50 گرام، قۇندۇز قەھرى بەش گرام، مەرۋايىت 10 گرام، زاراڭزا چېچىكى 25 گرام، زورەمبات 65 گرام، ئاق بەھىمەن 65 گرام، قىزىل بەھىمەن 65 گرام، ئۆشەنە 30 گرام، ئۇد سەلىب 50 گرام، پىلە تالقىنى 40 گرام، بىخ مارجان 80 گرام، سەدەپ 50 گرام، قاقىلە 50 گرام، سۇمبۇل ھىندى 50 گرام، دارچىن 50 گرام، قەلەمپۇر 50 گرام، كەھرىۋا 35 گرام، مەستىكى چىنى 200 گرام، مەستىكى رۇمى 200 گرام، زۇپا ھىندى 30 گرام، ئامىلە 30 گرام، پەرەنجىمىشكى 50 گرام، نارمىشكى 40 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 25 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ئالما شەرىبىتى 200 مىللىلىتىر، ھەسەل تۆت كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنەبەر، زەپەر، مەستىكى قاتارلىقلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. مەرۋايىت، بىخ مارجان، كەھرىۋا كۈشتە قىلىنىدۇ، قالغان دورىلار يۇمشاق تالقان قىلىنىدۇ، ئاندىن ئالما شەرىبىتى بىلەن ھەسەلنى قىيام قىلىپ پىلە تالقىنىنى قاينىتىپ، قىيام سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ئىپار، ئەنەبەر، زەپەر، ئالتۇن، كۈمۈش ۋەرەقلەر ئايرىم - ئايرىم سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقان دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۈرەككە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك چالاڭغۇراش، قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نېرۋا ۋە روھى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن تاماقتىن بورۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. مەجۈنى داۋائى مىشكى II

[تەركىبى] تاباشىر 100 گرام، پىلە تالقىنى 100 گرام، ئوسۇڭ ئۇرۇقى 100 گرام، قىزىلگۈل 100 گرام، ئاق سەندەل 100 گرام، ئامىلە 100 گرام، گاۋزبان ھىندى 150 گرام، زىخ 150 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 150 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 150 گرام، مەرۋايىت 30 گرام، كەھرېۋا 30 گرام، بىخ مارجان 30 گرام، ئىپار 15 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 50 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 100 دانە، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق سەندەلنى ئىككە بىلەن ئىككەلەپ، مەرۋايىت، كەھرېۋا، بىخ مارجاننى ئايرىم - ئايرىم كۈشتە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ، ئاندىن ھەسەلنى چەككەلەپ ئۇنىڭغا پىلە تالقىنىنى سېلىپ قاينىتىپ قىيام قول كۆيىمگىدەك بولغاندا سالاھەت قىلىنغان ئىپارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەقلەرنى سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا

تالقانلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شپالىق رولى] يۈرەككە خۇشلۇق كەلتۈرۈش،
 نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يۈرەك، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش
 رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك چالاڭغۇراش،
 يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا كېسەللىكلەرگە
 ئىشلىتىلىدۇ.

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

26. مەجۇنى داۋائى مىشكى III

[تەركىبى] سازەج ھىندى 10 گرام، سۈمبۈل 10 گرام،
 دۇرۇنجى ئەقرەب 15 گرام، زورۇنات 15 گرام، قاقىلە 10
 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، رەيھان ئۇرۇقى 15 گرام، ئۆشەنە
 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، گۈلدارچىن 15 گرام، پىلە
 غوزىسى 30 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، بالەنگۈ 15 گرام،
 پەرەنجىمىشكى 10 گرام، بخ مارجان 30 گرام، قاشتېشى 20
 گرام، ئىپار بەش گرام، مەرۋاپىت 20 گرام، كەھرۇۋا 20
 گرام، ئالتۇن داغمال سۈيى 100 مىللىلىتىر، كۈمۈش داغمال
 سۈيى 100 مىللىلىتىر، بېدىمىشكى بەش گرام، ھەسەل ئۈچ
 ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] پىلنى داغمال سۈيىگە چىلاپ
 قاينىتىپ تەمى ئېلىنىدۇ، كەھرۇۋا، بخ مارجان، قاشتېشى
 قاتارلىقلار كۈشتە قىلىنىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ، باشقا دورىلار

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 175 •

يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ، ئاندىن كېيىن ئىپارنى سالاھىيە قىلىپ سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، روھنى جانلاندۇرۇش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەسلىك، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى، نېرۋا خاراكتىرلىك يۈرەك كېسىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرامغىچە تاماقتىن بورۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. مەجۈنى داۋائى مىشكى IV

[تەركىبى] مەرۋايت 30 گرام، كەھرنۋا 30 گرام، بخ مارجان، قىرقلغان پىلە 30 گرام، زورەمبات 30 گرام، دۇرۇنجى ئەقەرب 30 گرام، قىزىل بەھمەن 30 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، ئاق بەھمەن 30 گرام، سۈمبۇل 30 گرام، قاقىلە 30 گرام، قەلەمپۇر 30 گرام، سازەج ھىندى 30 گرام، ئۆشەنە 30 گرام، قۇندۇزقەھرى 10 گرام، ئىپار بەش گرام، پىلىپىل 15 گرام، ھەسەل 1.5 كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرنۋا، بخ مارجانلارنى كۈشتە قىلىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ئاۋۋال سالاھىيە قىلىنغان ئىپار، قۇندۇز قەھرى، مەرۋايتلارنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېالىق رولى] رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، سوغۇقتىن بولغان يۈرەك، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قان ئازلىق، ئومۇمىي بەدەن سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. مەجۇنى داۋائى مىشكى مۆتىدىل

[تەركىبى] پىلە غوزىسى تالقىنى، گۈلى گاۋزبان ھىندى، ئۆشەنە ئالتە گرامدىن، بادىرەنجى بۇيا گۈلى بەش گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن ئالتە گرامدىن، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 10 گرامدىن، لاجىندانە ئۈچ گرام، تازىلانغان ئامىلە 10 گرام، ئۇد ھىندى بەش گرام، قىزىلگۈل، كەھرىۋا، دارچىن، دۇرۇنجى ئەقرەب ئالتە گرامدىن، مەستىكى رۇمى ئۈچ گرام، شاخ مارجان بەش گرام، تازىلانغان يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق 10 دانە، تاباشىر، بىخ مارجان 10 گرامدىن، مەرۋايىت ئالتە گرام، ئىپار ئۈچ گرام، ئەنبەر ئىككى گرام، زەپەر ئالتە گرام، كۈمۈش ۋەرەق 10 دانە، تاتلىق ئالما سۈيى 420 گرام، قەنت 420 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قەنتنى قىيام قىلىپ ئالما ئۈستىگە ئالما سۈيىنى قۇيۇپ قايتا قىيام قىلىپ، ئىپار، زەپەر، ئەنبەرلەرنى سالايە

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 177 •

قىلىپ دورا سوۋۇغاندا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۈرەك،
 مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكىنى تۈگىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك كېسەللىكى،
 يۈرەك، مېڭە ئاجىزلىقى، مالخوليا، نېرۋا كېسەللىكلەرگە
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن ئىلگىرى كۈندە بىر
 قېتىم 1~3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29. مەجۈنى داۋائى لوك

[تەركىبى] زىرە 10 گرام، ئوردان 15 گرام، رەۋەن 15
 گرام، مۇقەل 20 گرام، لوك 20 گرام، مەستىكى 30 گرام،
 قەسبۇزەرىرە 30 گرام، سەبرى 20 گرام، زەنجۋىل 15
 گرام، روببىسۇس 40 گرام، ھەبىبى بىلسان 25 گرام، سەلىخە
 25 گرام، ئاسارۇن 25 گرام، ئىزخىر 10 گرام، غولجاڭ 10
 گرام، قارمۇچ 15 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلاردىن باشقا دورىلارنى
 يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ سوۋۇغاندىن
 كېيىن، يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالاپە قىلىپ ھەسەلگە
 ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ
 تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ،
 ماينى ئېرىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زىيادە سېمىزلىك،

قاندا ماي يۇقىرىلاش كېسىلى، يەلدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

30. مەجۇنى رەۋەن

[تەركىبى] رەۋەن 10 گرام، ئاق تۇرپۇت 10 گرام، قوناق ساقىلى 10 گرام، مۇقەل 10 گرام، سېرىق ھېلىلە 15 گرام، سەبرى 15 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، غارىقۇن 15 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەن، سەبرىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى سېلىپ، ئاخىرىدا، رەۋەن، سەبرىنى يۇمشاق ئېزىپ ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق، قەۋزىيەت، بوۋاسىر، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. مەجۇنى ھەجرۇلىيە ھۇت

[تەركىبى] قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرام، كاكىنەچ 20 گرام، ھەجرۇلىيە 15 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] ھەجرۇلىيە ھۇت لايىقلاشتۇرۇپ سالاىيە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، سەل سوۋۇغاندا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] تاش پارچىلاپ، تاش چۈشۈرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرامدىن ئەرقى بەدىيان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. مەجۇنى داۋائى قادىر

[تەركىبى] سۆرۈنجان 50 گرام، قارا مەۋسەل 30 گرام، ئاق مەۋسەل 50 گرام، ئاقىر قەرھا 50 گرام، چۆپچىن 50 گرام، بەسباسە 30 گرام، بىخ كەبىر 50 گرام، پىننە 30 گرام، سېرىقچېچەك 50 گرام، قارىمۇچ 30 گرام، پىلىپىل 30 گرام، مارجان 30 گرام، روم بەدىيان 20 گرام، بەدىيان

يىلتىزى 50 گرام، ئارپىبەدىيان 20 گرام، شاخ مارجان 30 گرام، تاباشىر 50 گرام، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى 500 گرام، سەبرى 50 گرام، مەستكى رۇمى 100 گرام، زەپەر 20 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] شاخ مارجان، تاباشىر، زەپەرلەر ئايرىم - ئايرىم ھالدا سالاپە قىلىنىدۇ، سەبرى يۇمشاق ئېزىلىدۇ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا تالقانلارنى قوشۇپ، ئاخىرىدا سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان چوڭ - كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، پالەچ، رەڭشە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~20 گرامنى تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىر ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. مەجۇنى ماددەتۇل قۇدرەت

[تەركىبى] لوك 10 گرام، دوقۇ 10 گرام، زىرە 15 گرام، زەنجىۋىل 30 گرام، كامادىرىيۇس بەش گرام، پىننە 10 گرام، جۆندە بەش گرام، سۈمبۈل بەش گرام، ئوردان 15 گرام، قارا پارپا 15 گرام، ئاق توغرىغۇ 20 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، قۇستە شېرىن 10 گرام، مۇقەل 20 گرام، مەستكى

• 181 • ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

30 گرام، قەسبوززەرىرە 30 گرام، ئاسارۇن 20 گرام،
كۈندۈر 15 گرام، يۇمىلاق زىراۋەندە 15 گرام، سەبرى 15
گرام، گۈلدارچىن 30 گرام. ھەبىي بىلسان 20 گرام،
سەلىخە 20 گرام، ئىزخىر بەش گرام، روبىسسۇس 30 گرام،
جىنتىيانا 10 گرام، رەۋەن چىنى 30 گرام، غۇلجاڭ 10 گرام،
ئاقىرقەرھە 15 گرام، ئېگىر 10 گرام، زەپەر 15 گرام، ھەسەل
ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلار بىلەن زەپەرلەر ئايرىم
- ئايرىم سالاپە قىلىنىدۇ. ئاق توغرىغۇ قايناق سۇدا
ئېرىتىلىدۇ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن
ھەسەلنى چەككەلەپ سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەرنى سېلىپ،
ئارقىسىدىن يېلىم دورىلارنىڭ تالقانلىرىنى تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا باشقا تالقانلار ئارىلاشتۇرۇ
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى
قىزىتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرىتىدۇ، يەل ئارقىتىدۇ، جىگەرنىڭ
خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ماغدۇرسىزلىق،
بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

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

34. مەجۇنى داۋائى خىيارشەنبەر I

[تەركىبى] خىيارشەنبەر 90 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، رەۋن 30 گرام، ھېلىلە كاپىلى 90 گرام، بەدىيان 30 گرام، ئەنجۈر قېقى 30 گرام، تەرەنجىبىن 20 گرام، كۈدە ئۇرۇقى 30 گرام، ھەسەل 150 گرام، شېكەر 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەرنى ئايرىم چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭدا شېكەرنى قىيام قىلىپ، چەككەلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى ياللۇغى، مەزى بېزى چوڭىيىش، قولۇنجى، بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

35. مەجۇنى داۋائى خىيارشەنبەر II

[تەركىبى] خىيارشەنبەر 120 گرام، ئاچچىقتاۋۇز 72 گرام، ھېلىلە پوستى 18 گرام، سەبىرى 12 گرام، تۇربۇت

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 183 •

36 گرام، ھىندىستان تۇزى 12 گرام، بىنەپشە يىلتىزى 72 گرام، بەدىيان، رۇم بەدىيان توققۇز گرامدىن، مەستىكى رۇمى 15 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بادام يېغى 15 گرامدىن، شېكەر 300 گرام، ھەسەل 600 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن شېكەرنى قىيام قىلىپ تالقان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ھەيدەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز ئاز كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~7 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36. مەجۈنى ئازاراقى I

[تەركىبى] ئازاراقى 20 گرام، ئۈستقۇددۇس 10 گرام، چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، ئاق سەندەل بەش گرام، قارا ھېلىلە 15 گرام، گۈل گاۋزىبان 10 گرام، كەتىرا 10 گرام، شاقاقۇل 10 گرام، قەلەمپۈر بەش گرام، زورەمبات 10 گرام، نارجىل 10 گرام، لاچىندانە 10 گرام، ئامىلە 15 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئازاراقىنى مۇدەببەر قىلىپ، كەتىرا ھەم مېغىزلىق دورىلار ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىپ، باشقا

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى ياللۇغى، بەز ئۆسمىلىرى، بوغۇم كۆمۈرچەكلىرى ئۆسۈپ قېلىش، ئىستىرخا، پالەچ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 75 گرامدىن تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. مەجۇنى ئازراقى II

[تەركىبى] كۈچۈلا 30 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، ئۈستقۇددۇس 10 گرام، كەترا 10 گرام، نارجىل 10 گرام، زورەمبات 10 گرام، چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، شاقاقۇل 10 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، ئامىلە مۇقەششەر 10 گرام، قارا ھېلىلە 10 گرام، ئۇد ھىندى ئالتە گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈچۈلنى مۇدەببەر قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۇا، رەئىشە، چوڭ بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~5 گرامدىن ئەرقى گاۋزىبان بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

38. مەجۈنى ئازراقى III

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 30 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، سۆڭەب 20 گرام، مەستىكى 20 گرام، قەلەمپۇر 20 گرام، بوزوغا 20 گرام، قاقىلە 20 گرام، ئاق مەۋسەل 20 گرام، قىزىل بەھمەن 20 گرام، گۈلدارچىن 20 گرام، پەننىرمايە 20 گرام، سەقەتقور 20 گرام، قۇندۇز قەھرى 20 گرام، ئاقمۇچ 20 گرام، قارمۇچ 20 گرام، شاقاقۇل 20 گرام، ئانارگۈل 20 گرام، جوز 20 گرام، ئەنجىبار 20 گرام، لاچىندانە 20 گرام، ئاق بەھمەن 20 گرام، زەپەر 20 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى 30 گرام، قارا پارپا 20 گرام، بۇقا چۆپىسى 80 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر، قۇندۇز قەھرىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، بۇقا چۆپىسىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى كۈنجۈت يېغى بىلەن قورۇپ، ئاۋۋال قۇشقاچ مېڭىسى بىلەن پەننىرمايەرنى چەككەلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن سالايە قىلىنغان دورىلارنى قوشۇپ ئاخىرىدا قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسى ئاجىزلىق، مەزى بېزى ياللۇغى، بەل -

پۇت ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن
 كېيىن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

39. مەجۇنى ئازاراقى IV

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۇلا 30 گرام،
 سۆڭلەپ، سىيادان، ئاق سەندەل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلىپىل،
 دارچىن، جويۇز، بەسباسە، قەمبىل، ئۇد بىلسان، ئۇد
 قەمەرى، مەستىكى، سەئدى كوفى، زەنجىۋىل، ئاقلانغان
 ئامىلە، سۈمبۇل، لاچىندانە، جۇۋىنە، رۇم بەدىيان، بەدىيان،
 قەلەمپۇر ئۈچ گرامدىن، قەنت 100 گرام، ھەسەل 300 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ،
 چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قەنتنى قىيام قىلىپ، تالقان
 دورىلارنى يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈكنى
 قۇرۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسى ئاجىزلىق،
 بەدەندە ھۆللۈك ئېشىپ كېتىش، بەلغەمدىن بولغان
 كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر
 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40. مەجۈنى ھۇماما

[تەركىبى] ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرام،
ھۇپارىقۇن 15 گرام، پەرەنجىمىشكى 60 گرام، دارچىن 40
گرام، سۈمبۇل 40 گرام، كامادىرىيۇس 15 گرام، كەرەپشە
ئۇرۇقى 40 گرام، جۆندە 40 گرام، مىشكى تارمۇش 40
گرام، ھۇماما 60 گرام، سۇزاپ ئۇرۇقى 40 گرام، قەدرمانە
150 گرام، زەپەر 30 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] زېپەرنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا
دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ،
تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] قاننى جانلاندۇرىدۇ، قىزىتىدۇ، تاش
ئېرىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى،
دوۋساق تېشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41. مەجۈنى چۆبچىن I

[تەركىبى] قەلەمپۇر 10 گرام، جوز 10 گرام، بەسباسە
10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، پىلىپىل
10 گرام، ئاقىرقەرھە 10 گرام، جەدىۋار 10 گرام، دارچىن

15 گرام، قاقىلە 15 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، مەستىكى 15 گرام، سۆرۈنجان 15 گرام، بوزىدان 15 گرام، سانا 15 گرام، چۆپچىن 100 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەممە دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چوڭ بوغۇم ئاغرىقى، جۈملىدىن بارلىق ئەزالارنىڭ ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئەرقى ئۆشپە ياكى سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42. مەجۇنى چۆپچىن II

[تەركىبى] جوز 15 گرام، بەسباسە 15 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، خولىنجان 15 گرام، قوۋزاقدارچىن 15 گرام، قاقىلە 15 گرام، بوزىدان 15 گرام، سۆرۈنجان 15 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، لىسانىل ئاساپىر 15 گرام، ئاقىرقەرھا 10 گرام، چۆپچىن 150 گرام، سانا 15 گرام، مەستىكى رۇمى 15 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال مەستىكىنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44. مەجۇنى خۇبسۇلھەددى II

[تەركىبى] خۇبسۇلھەددى 40 گرام، ئۇدھىندى 10 گرام، سەئدى كوفى 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، جۇۋىنە 10 گرام، ئىزخىر 10 گرام، قارا ھېلىلە 10 گرام، بەلىلە 10 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇبسۇلھەددىنى مۇدەببەر قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قان توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوۋاسىر كېسەللىكىدە قان توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

45. مەجۇنى دەبدۇلۋەرد I

[تەركىبى] سۈمبۈل 10 گرام، مەستىكى 15 گرام، زەپەر 15 گرام، دارچىن 15 گرام، ئىزخىر 15 گرام، ئاسارۇن 15 گرام، تاتلىق قۇستە 15 گرام، غاپەس 15 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى 15 گرام، لوک 15 گرام، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرام،

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 191 •

كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرام، ئۇزۇن زىراۋەندە 15 گرام، ھەببى بىلسان 15 گرام، ئۇد غەرقى 15 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، لاچىندانە 15 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىستىسقا، ئاشقازان ئاجزلىقى، جىگەر ياللۇغى، بالياتقۇ ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئۇرقى بەدىيان ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

46. مەجۈنى دەبدۇلۋەرد II

[تەركىبى] قىزىلگۈل 250 گرام، سۈمبۈل ھىندى، مەستىكى رۇمى، تاباشىر، ئۇدبىلسان، دارچىن، ئىزخىر، ئاسارۇن، تاتلىق قۇستە، غاپەس گۈلى، سېرىقئوت ئۇرۇقى، ئوردان، يۇيۇلغان لوك، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، زىراۋەندە ھىندى، ئۇدغەرقى، ھەببى بىلسان 15 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل ياكى ناۋاتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىششىق تارقىتىدۇ. ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر [سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47. مەجۇنى رىگماھى

[تەركىبى] سەقەنقۇر 50 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى بەش گرام، رىگماھى 60 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى بەش گرام، قارىمۇچ بەش گرام، ئاقمۇچ بەش گرام، پىلىپىل 25 گرام، پىياز ئۇرۇقى 15 گرام، تاغ پىيىزى بەش گرام، چىلغوزا مېغىزى 100 گرام، ئاقىرقەرھە 25 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى 25 گرام، ئارپا 25 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] رىگماھىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلار تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] باھنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

48. مەجۇنى زەنجۋىل

[تەركىبى] زەنجۋىل 100 گرام، سېرىقماي 100 گرام، كالا سۈتى 500 مىللىلىتىر، قەنت 100 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 25 دانە، نىشاستە 25 گرام، ئاق مەۋسەل 10 گرام، ئەرەب يېلىمى 10 گرام، قاقىلە 10 گرام، چۈرۈنجى مېغىزى 25 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى 25 گرام، سازەچ ھىندى 10 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، ئوغرىتىكەن ئالتە گرام، پىلىپىل ئالتە گرام، قارىمۇچ ئالتە گرام، سۈمبۈل ئالتە گرام، سەئدى كوفى ئالتە گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجۋىلنى توغراپ سۈتكە سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سېرىقماينى سېلىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەننى، ئاشقازان، مېغىنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] بالىياتقۇ ياللۇغى، ئاق خۇن كېسىلى، ھەيز قالايمىقانلىشىش، توغۇتتىن كېيىنكى ماغدۇرسىزلىق، ئۇتۇغاقلىق، باھ ئاجىزلىقى، سۈرئىتى ئىنزال قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15~25 گرام كالا سۈتى ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

49. مەجۇنى سۇپارى

[تەركىبى] سۇپارى 60 گرام، سۈمبۇل 100 گرام، كالا سۈتى 100 گرام، نىشاستە 250 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 50 گرام، سېرىقماي 100 گرام، قەنت 300 گرام، نارجىل 100 گرام، دارچىن 50 گرام، قەلەمپۇر 50 گرام، لاپىندانە 50 گرام، پىستە مېغىزى 15 گرام، جوز 25 دانە، زەپەر 10 گرام، ئىپار ئالتە گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەك، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسى ئاجىزلىق، سۈرئىتى ئىنزال، ئاق خۇن كېسەللىكى، تۇغماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15~25 گرام سۈت ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50. مەجۇنى سۆرۈنجان I

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى بەش گرام، بەدىيان بەش

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1) • 195 •

گرام، ئاقمۇچ بەش گرام، سۆننەر بەش گرام، نەمەكى ھىندى بەش گرام، خېنە يوپۇرمىقى بەش گرام، بوزىدان 10 گرام، شەترەنجى ھىندى 10 گرام، بىخ كەبىر 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، سوقمۇنيا 10 گرام، سۆرۈنجان 20 گرام، بەلىلە 25 گرام، ئاق تۇرپۇت 50 گرام، بادام يېغى 40 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككىلەپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] چوڭ - كىچىك بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

51. مەجۈنى سۆرۈنجان II

[تەركىبى] سۆرۈنجان، تۇرپۇت 30 گرامدىن، ئاق بەھمەن، ماھى زەھەرەج، پىلە ئالقىنى، زىرە، شەترەنجى ھىندى، سېرىق ھېلىلە پوستى 22 گرامدىن، قىزىلگۈل، كۈنجۈت، توم زەنجىۋىل، سوقمۇنيا 10 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، ئاقمۇچ، تاشتۇز، پىننە، كۆپۈكى دەريا

بەش گرامدىن، بادام مېغىزى 20 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بوغۇملاردىكى نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرى، پۇت - قول، بەل ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

52. مەجۇنى سەنگى سەرماھى

[تەركىبى] سەنگى سەرماھى 25 گرام، ھەجرۇلىيەھۇد 25 گرام، ئوغرىتىكەن 25 گرام، ئالۇچا 25 گرام، بەدىيان 25 گرام، سېرىقئوت ئۇرۇقى 40 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 60 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] تاش پارچىلايدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 197 •

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەرقى بەدىيان ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

53. مەجۇنى قانسە

[تەركىبى] توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى 10 گرام، تاباشىر 10 گرام، پىننە ئالتە گرام، پىستە پوستى ئالتە گرام، تۇرۇنچى پوستى ئالتە گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى ئالتە گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، ئاق بەھمەن يەتتە گرام، قىزىل بەھمەن يەتتە گرام، قىزىل سەندەل يەتتە گرام، ئاق سەندەل يەتتە گرام، سۆڭەك يەتتە گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۈت يەتتە گرام، ھەببۇلئاس يەتتە گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

54. مەجۇنى سەرئى

[تەركىبى] قۇندۇزقەھرى ئۈچ گرام، ھىڭ ئۈچ گرام، زىرە ئالتە گرام، رۇم بەدىيان ئالتە گرام، بەدىيان ئالتە گرام،

سۇئەتەر ئالتە گرام، ئاقىرقەرھە 15 گرام، ئۇدسەلب 25 دانە،
ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ،
ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ،
نېرۋىلارنى ياخشىلايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەرئى، ئاشقازان
ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

55. مەجۇنى سەندەل

[تەركىبى] ئاق سەندەل 120 گرام، تەمرى ھىندى
شېرىسى 250 گرام، ئاچچىق ئانار سۈيى 250 گرام، قەنت 100
گرام، تاباشىر 15 گرام، ئۇد ھىندى بەش گرام، زەپەر بەش
گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى قىيام قىلىپ، ئاق سەندەلنى
قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تەمرى ھىندى بىلەن ئانار
سۈيىنى قوشۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا تاباشىر، ئۇد
ھىندى، زەپەر قاتارلىقلارنى سالاھەت قىلىپ، قىيامغا
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خۇشلۇق
كەلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خەفەقان قاتارلىق

• 199 • (1) ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئارقى گاۋزبان ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

56. مەجۈنى ئەقرەب

[تەركىبى] كاكنەچ يىلتىزى ئالتە گرام، جىنتيانا 15 گرام، قۇندۇزقەھرى 12 گرام، ئاقمۇچ سەككىز گرام، قارىمۇچ سەككىز گرام، زەنجىۋىل ئۈچ گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تاش پارچىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~3 گرامنى ئارقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

57. مەجۈنى مۇقەل

[تەركىبى] ئامىلە، ھېلىلە كابىلى، سېرىق ھېلىلە، قىچا ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، ئۈستقۇددۇس ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، مۇقەل 40 گرام، قەنت 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى پىياز سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، ھەممە دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەللىك بوۋاسىر، ئىچكى بوۋاسىر، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

58. مەجۇنى ئەنجۈر

[تەركىبى] زاراڭزا مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، قىزىلگۈل، سانا ھەربىرى 70 گرامدىن، بەدىيان، زەنجۈبىل ھەر بىر 25 گرامدىن، دارچىن 15 گرام، لاپىندانە، قاقىلە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئەنجۈر 60 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 50 گرام، شېكەر 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ شېكەر قىيامغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيىدۈك ھەيدەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيىدۈك يولى تاش كېسەللىكى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 201 •

گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

59. مەجۇنى نانخا

[تەركىبى] سۆڭەتەر، جۇۋىنە، زۇپا، پىننە، سىيادان،
زىرە ھەر بىرى 25 گرامدىن، ئېگىر، بەسباسە، بەدىيان،
زەنجۋىل، جوز، كەرەپشە ھەر بىرى 15 گرامدىن، ھاشا 10
گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ
كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قىزىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش،
قوزغاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىشتىھاسىزلىق،
باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان سوۋۇپ
كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60. مەجۇنى مۇپەررەھى ياقۇت I

[تەركىبى] ئىپار ئىككى گرام، ياقۇت تۆت گرام،
بادرەنجى بۇيا تۆت گرام، ئەنەبەر 29 گرام، قاقىلە ئۈچ گرام،
ئالتۇن ۋەرەق ئۈچ گرام، كۈمۈش ۋەرەق ئۈچ گرام، گىلى
مەختۇم ئۈچ گرام، قۇرۇق يۇمىغاقسۇت ئۈچ گرام، لاجۋەرد
ئۈچ گرام، گىل ئەرمىنى ئۈچ گرام، سۈمبۈل ئۈچ گرام،

نارمىشكى ئۈچ گرام، مەرۋايىت، كەھرېۋا، زەپەر، گاۋزبان، مەستىكى رۇمى، دارچىن، پىلە غوزىسى، ئاپپىلسىن پوستى، ئاق بەھمەن، زورەمبات، ئۆشەنە، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، زىخ، سېمىزئوت ئۇرۇقى، پەرەنجىمىشكى، تاباشىر، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرى يەتتە گرامدىن، ئاق سەندەل، ئود ھىندى، دۇرۇنچى ئەقرەب، قىزىلگۈل ھەر بىرى 10 گرامدىن، ھۇمماز شەرىپتى 250 مىللىلىتىر، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ياقۇت، مەرۋايىت، كەھرېۋا قاتارلىق دورىلارنى كۈشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەرلەرنى سالاپە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى ھۇمماز شەرىپتىدە قىيام قىلىپ ئەنبەر، زەپەر، ئىپاردىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، سالاپە قىلىنغان ئىپار، ئەنبەر، زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك، مېڭە، جىگەرئاجىزلىقى، ئىچ سۈرۈش، ھەرخىل بالىياتقۇ كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

61. مەجۇنى مۇپەرىھى ياقۇت II

[تەركىبى] مەرۋايىت 10 گرام، بىخ مارجان 10 گرام،

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 203 •

ئاق بەھمەن 15 گرام، كەھرۇئا 10 گرام، قىرقىغان پىلە 10 گرام، ئاق سەندەل ئالتە گرام، قىزىل سەندەل ئالتە گرام، پەرەنجىمىشكى ئالتە گرام، سۇمبۇل ئالتە گرام، ئالتۇن ۋەرەق 10 دانە، ئالما سۈيى 100 مىللىلىتىر، بېھى سۈيى 100 مىللىلىتىر، گاۋزىبان 10 گرام، يۇمىخاقسۇت 10 گرام، قىزىلگۈل ئالتە گرام، تۇرۇنجى پوستى 10 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام، ئۇد ھىندى ئالتە گرام، نارمىشكى ئالتە گرام، ياقۇت ئالتە گرام، زەپەر ئۈچ گرام، كۈمۈش ۋەرەق 10 دانە، قەنت 200 گرام، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بخ مارجان، كەھرۇئا، مەرۋايىت، ياقۇت قاتارلىقلارنى كۈشتە قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق، زەپەرنى سالاپە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەلنى چەككىلەپ، قەنتنى قىيام قىلغاندىن كېيىن، مېۋە سۇلىرىنى قۇيۇپ ئاندىن قائىدە بويىچە بارلىق تالقالارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

62. مەجۇنى زەپەر

[تەركىبى] جۇۋىنە، سەۋزە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان ھەر بىرى 40 گرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى ئىككى گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، ئۇدخام يەتتە گرام، ئاقىرقەرھا 10 گرام، زەپەر، بىستىپايەنج بەش گرامدىن، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالاپە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ چەككىلەپ قىيام قىلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە زەپەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۆرەك، دوۋساقنى كۈچەيتىدۇ، جىگەر، تالنىڭ سوغۇقلىقىنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، دوۋساق ئاجىزلىقى، جىگەر، تالنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

63. مەجۇنى سەرپىستان

[تەركىبى] ئاق مەۋسەل، قارا مەۋسەل، كۈنجۈت 30 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 30 گرام، شاقاقۇل 20 گرام، سۆڭلەپ 15 گرام، چامغۇر 20 گرام، پىستە مېغىزى 30 گرام، بادام

• 205 • ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

مېغىزى 15 گرام، ئېگىر 10 گرام، ئاقىرقەرھە 10 گرام، بەدىيان 10 گرام، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن 20 گرامدىن، مەستىكى 10 گرام، سەرىپىستان 10 گرام، ئەرەب يېلىمى 100 گرام، ساپ ھەسەل 300 گرام، ئاق شېكەر 200 گرام، كالا يېغى 100 گرام، زەپەر ئۈچ گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالايە قىلىپ، كالا يېغىنى ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل ۋە قىيام قىلىنغان شېكەر ئۈستىگە سېلىپ، ئاندىن كالا يېغى بىلەن زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى قوزغايدۇ، مەنى كۆپەيتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىقى، شەھۋەت ئاجىزلىقى، زەكەر قايم بولماسلىق، مەنى بالدۇر كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

64. مەجۇنى سانا

[تەركىبى] قىزىلگۈل، بادىرەنجى بۇيا، گاۋزبان، گۈلبىنەپشە، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، سېرىق ئەنجۈر 10 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چىلان ھەربىرى 20 دانىدىن، سەرىپىستان 10 گرام، سانا 100 گرام، قارا ھېلىلە 20 گرام، سېرىق ھېلىلە 40 گرام، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ،

بادام يېغىدا ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ئۈستىگە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر تۈرلۈك باش ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

65. مەجۇنى مەسھا

[تەركىبى] قەلەمپۇر 15 گرام، ئىپار ئىككى گرام، ئەنەبەر تۆت گرام، زەپەر 10 گرام، ئاقساقىرھا 20 گرام، ئاقمۇچ، دارچىن ھەر بىرى 3 گرامدىن، قاقىلە 20 گرام، تاتلىق بادام يېغى 50 مىللىلىتىر، كەندىر يېغى 120 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنەبەر، زەپەرنى سالاھەت قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ چۈچۈتۈلگەن كەندىر يېغى، بادام يېغى قوشۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا زەپەر، ئىپار، ئەنەبەر قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قوزغىتىش، قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زەكەر قايىم بولماسلىق، باھ ئاجىزلىقى، بالدۇر مەنىي كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 207 •

قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

66. مەجۇنى خەشخاش

[تەركىبى] خەشخاش پوستى 20 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئىسپىغۇل 30 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۇمىشا ئۇرۇقى، ئەرەب يېلىمى، كەترا، بېھى ئۇرۇقى ھەر بىرى 10 گرامدىن، قەنت 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ قالغان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىدۇ، نەزلىنى توختىتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، زۇكام، نەزلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

67. مەجۇنى ھالۋائى سۆڭلەب

[تەركىبى] باقىلە، بۇغداي ئۇنى ھەر بىرى 80 گرامدىن، نوقۇت ئۇنى 120 گرام، سۆڭلەب مىسىرى 40 گرام، پىستە

مېغىزى، پىندىق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارچىل مېغىزى، چورۇنجى مېغىزى، ھەببەتۇلخوزرا مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، ھەببەزەلەم مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ھەببە قەلقلە مېغىزى ھەر بىرى 15 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، مەستىكى، خولىنجان، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، شاقاقۇل ھەر بىرى ئالتە گرامدىن، بەسباسە، زەنجىۋىل، زەپەر، ئىپار، ئەنپەر ھەر بىرى ئۈچ گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، قەنت 150 گرام، ئەرقى بىدىمىشكى 300 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنپەر، زەپەرنى ئايرىم سالاپە قىلىپ، ھەسەل، شېكەرنى ئەرقى بىدىمىشكىدا قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ئۇنلارنى چېلىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەر، ئىپار، ئەنپەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] مەنىي كۆپەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، بالدۇر مەنىي كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

68. مەجۇنى سازەچ

[تەركىبى] سازەچ ھىندى 50 گرام، قوۋزاقدارچىن 30

• 209 • (1) ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

گرام، ئارپىبەدىيان 15 گرام، رۇم بەدىيان 15 گرام، خولنىجان 15 گرام، چۆپچىن 50 گرام، ئۆشپە 50 گرام، سۈرۈنجان 15 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، زەپەر بەش گرام، ھەسەل 700 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالاھەت قىلىپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، ئارتۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى، سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەك ئۆسمىسىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

69. مەجۈنى زۇپا I

[تەركىبى] قەردمانە 10 گرام، پىلىپىل 10 گرام، ئاچچىق بادام 15 گرام، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 15 گرام، زىراۋەندە 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى 30 گرام، زۇپا ھىندى 50 گرام، رۇبىسسۇس 30 گرام، پىرسىياۋشان 30 گرام، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىزلارنى قائىدە بويىچە ئېزىپ تالقانلاپ، ئاۋۋال چەككىلەنگەن ھەسەلگە مېغىزلارنى، ئاندىن باشقا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ،

بەلغەم بوشتىپ يۆتەل توختىتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كاناي ياللۇغى،
 ئۆپكە ياللۇغى، زىققە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

70. مەجۇنى زۇپا II

[تەركىبى] زۇپا 48 گرام، خەشخاش پوستى 40 گرام،
 چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى،
 كەرەپشە يىلتىزى، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن، زىرە، قىزىلگۈل
 سەككىز گرامدىن، شۇمشا ئۇرۇقى 10 گرام، نىشاستە سەككىز
 گرام، بەدىيان يىلتىزى 10 گرام، غارىقۇن 16 گرام، نېلۇپەر
 سەككىز گرام، تۇربۇت، زىراۋەندە ھىندى 16 گرامدىن،
 كەترا سەككىز گرام، گاۋزىبان ھىندى، سەمغى ئەرەبى 10
 گرامدىن، سەرپىستان سەككىز گرام، ئىزخىر 16 گرام،
 سۈمبۈل 16 گرام، ھەسەل 400 گرام، قەنت 400 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن
 ئۆتكۈزۈپ قەنت، ھەسەلنى قىيام قىلىپ دورىلارنى
 ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، نەپەس يولىنى
 راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كاناي ياللۇغى
 قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە ئىككى

• 211 • (1) ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار

قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

71. مەجۇنى نانخا مىشكى

[تەركىبى] جۇۋنە 30 گرام، سېرىقچىچەك ئۇرۇقى 30 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، گۈلدارچىن 10 گرام، ئاقىرقەرھا 10 گرام، ئاسارۇن 10 گرام، ئۇدخام 10 گرام، سۈمبۇل 10 گرام، پىلىپىل 10 گرام، زەپەر 10 گرام، ئىپار بىر گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئىپار، زەپەر، مەستىكىلەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك، ئاشقان ئاجىزلىقى، ئۈچەيلەرگە يەل تولۇۋېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

73. مەجۇنى زەبىب

[تەركىبى] پوستى ھېلىلە كابىلى 20 گرام، پوستى ھېلىلە زەرد 20 گرام، پوستى بەلىلە 20 گرام، ئامىلە 20 گرام، ئۇدسەلب 10 گرام، ئاقىرقەرھا 10 گرام، قىزىل

ئۈزۈم 200 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئۈزۈمنى ئېزىپ چەككىلەنگەن
 ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ
 ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] تۇتاقلىق كېسەلگە شىپا قىلىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تۇتاقلىق
 كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 گرامدىن
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

74. مەجۇنى مۇمسىك مەھكىمى

[تەركىبى] جوز 10 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، ئىپار
 بەش گرام، زەپەر 10 گرام، پىلىپ 10 گرام، زەنجىۋىل 10
 گرام، دارچىن 10 گرام، ئەپيۈن 10 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق
 مىقداردا، ناۋات 20 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، زەپەر، ئەپيۈنلارنى ناۋات
 بىلەن سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن
 باشقا دورىلارنى تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] مەنى تۇتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈرئىتى ئىنزال
 ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، بەش گرامدىن
 ئوخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

75. مەجۇنى چىلغوزا

[تەركىبى] چىلغوزا مېغىزى 100 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 10 گرام، رەۋەن 10 گرام، ئىزخىر 10 گرام، ھەببى بىلسان 10 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، نېپىز دارچىن 10 گرام، قېلىن دارچىن 10 گرام، تاغ پىيىزى 10 گرام، ئاسارۇن 10 گرام، زەپەر 10 گرام، يالپۇز 20 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالاپە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

76. مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ

[تەركىبى] تۇرۇپ ئۇرۇقى 50 گرام، قارىمۇچ 25 گرام، زەنجىۋىل 25 گرام، قەلەمپۇر 25 گرام، مەستىكى

رۇمى 25 گرام، ئىپار ئۈچ گرام، زەپەر ئالتە گرام، ھەسەل 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى، ئىپار، زەپەرلەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.
[شېپالىق رولى] باھنى قوزغاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسى ئاجىزلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

77. مەجۇنى كۈندۈر

[تەركىبى] كۈندۈر يەتتە گرام، ئاقاقىيا، قىسىا يەتتە گرام، مامشا يەتتە گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 25 گرام، زىغىر ئۇرۇقى 35 گرام، بىخ سەۋسەن 35 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى تازىلاپ يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قابىز، قۇرۇتۇش تەسىرى بار.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

78. مەجۇنى مۇمسىك مۇقەۋۋى

[تەركىبى] ئىپار بىر گرام، ئەنەبەر تۆت گرام، دارچىن سەككىز گرام، مەستىكى رۇمى سەككىز گرام، جوز سەككىز گرام، سۇمبۇل سەككىز گرام، ئۇدخام سەككىز گرام، سۆئەب مىسىرى سەككىز گرام، نانخا سەككىز گرام، زەپەر سەككىز گرام، كاۋاۋىچىن سەككىز گرام، قوشقاچ مېڭىسى سەككىز گرام، لىسانىل ئاساپىر سەككىز گرام، كەندىر يوپۇرمىقى سەككىز گرام، خەشخاش پوستى 25 گرام، شاھى بەللۇت 25 گرام، ھەبۇننىل 15 گرام، ناۋات 150 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، بادام يېغى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن ھەبۇننىلنى بادام يېغىغا بىر كۈن چىلاپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ئىپار، ئەنەبەر، زەپەر، مەستىكىلارنى سالاھى قىلىپ، ناۋات، ھەسەللەرنى ئېرىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا تالقان دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش، قوزغاش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي بالدۇر كېتىش، باھ ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

79. مەجۇنى نوجاھ I

[تەركىبى] قارا ھېلىلە 40 گرام، بەلىلە 40 گرام، ئامىلە 40 گرام، بىستىپايەنج 10 گرام، سېرىقئوت 10 گرام، ئۈستقۇددۇس 10 گرام، تۇربۇت 10 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئۈنۈنقاقلق، نېرۋا ئاجىزلىقى، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

80. مەجۇنى نوجاھ II

[تەركىبى] سۈمبۇل 10 گرام، ئۈستقۇددۇس 20 گرام، رەيھان، مەرزەنجۇش، پىستىپايەنج 30 گرامدىن، بادىرىنجى بۇيا 100 گرام، ئاق سەندەل، بەدىيان 30 گرام، ئاسارۇن 10 گرام، سازەج ھىندى 20 گرام، ئۆشە 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، گاۋزىبان، گۈل گاۋزىبان 15 گرامدىن، بىستىپا-يەج، پەرەنجىمشكى، پالەنگۈ، رەيھان ئۇرۇقى، لاچىندانە،

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 217 •

قاقىلە 10 گرامدىن، ھېلىلە كاپىلى پوستى، گۈلبىنەپشە، ئەفتمۇن، ئۇدسەلب 30 گرامدىن، سوقمۇنىيا ئەسلى 10 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، تۇرپۇت 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالدىنقى 10 خىل دورىنى ئۈچ كىلوگرام سۇغا 10 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، قۇيۇلدۇرۇپ 600 گرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇر تارىيىشىنى يوقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا خاراكتېرلىك بەدەن ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، مالىخۇلىيا، مېڭە قان تومۇر قېتىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن ئىلگىرى كۈندە 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

81. مەجۈنى نۇشدارى

[تەركىبى] قىزىلگۈل 25 گرام، سەئدى كوفى ئالتە گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، مەستىكى 10 گرام، سۇمبۇل 10 گرام، ئاسارۇن 10 گرام، لاچىندانە يەتتە گرام، قاقىلە يەتتە گرام، زەرەنەب يەتتە گرام، بەسباسە يەتتە گرام، جوز يەتتە گرام، دارچىن يەتتە گرام، زەپەر يەتتە گرام، ئامىلە 50 گرام، قەنت 250 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئامىلەنى سۈتكە بىر كۈن چىلاپ ئەتىسى يۇيۇپ، باشقا سۇغا سېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ،

سۈيىدە قەنت بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ قىيام تەييارلاپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، قان ئازلىق، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىسھال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

82. مەجۇنى مۇپەررەھى دىلكۇشاد

[تەركىبى] ئەنەبەر ئىككى گرام، دۇرۇنجى ئەقرەب ئىككى گرام، كۈمۈش ۋەرەق 20 دانە، ياقۇت تۆت گرام، ئۇد قىمارى تۆت گرام، زورەمبات ئىككى گرام، كاپۇر ئىككى گرام، كەھرۇئا ئۈچ گرام، قەلەمپۇر ئۈچ گرام، كاۋاۋىچىن ئۈچ گرام، قىزىل بەھمەن ئۈچ گرام، دارچىن ئۈچ گرام، سازەچ ھىندى ئۈچ گرام، ئاق بەھمەن يەتتە گرام، قۇرۇق يۇمىغاقسۈت يەتتە گرام، گىل ئەرمىنى يەتتە گرام، تاباشىر يەتتە گرام، مەرۋايىت ئالتە گرام، بادىرەنجى بۇيا ئالتە گرام، تۇرۇنجى پوستى ئالتە گرام، پىستە پوستى ئالتە گرام، ئاق سەندەل ئالتە گرام، قىزىل سەندەل ئالتە گرام، فەرەنجىمىشكى ئالتە گرام، گۈلى گاۋزىبان ئالتە گرام، ئامىلە ئالتە گرام، زىخ شىرىسى 40 گرام، زەپەر بەش گرام، ئىپار ئىككى گرام، ئاپپىلسىن

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 219 •

شەرىپىتى 120 گرام، ئالما شەرىپىتى 120 گرام، بېھى شەرىپىتى 70 گرام، قەنت ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] سالايە قىلىشقا تېگىشلىك دورىلارنى سالايە قىلىپ قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، شېكەرنى مېۋە سۇلىرىغا قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە قانداق بويىچە سالايە قىلىنغان دورىلارنى، ئاندىن باشقا تالقانلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، سەۋدانى سۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەر، خەفەقان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

83. مەجۇنى داۋائى كۈركۈم

[تەركىبى] زەپەر 35 گرام، سۇمبۇل 20 گرام، بىلىسان يېغى ئالتە گرام، ئاسارۇن 15 گرام، رۇم بەدىيان 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرام، رەۋەن چىنى 15 گرام، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى 15 گرام، مۇرمەككى 15 گرام، رۇبىسۇس 10 گرام، مەستىكى 10 گرام، غاپەس گۈلى 10 گرام، زەنجىۋىل يەتتە گرام، تاتلىق قۇستە بەش گرام، دارچىن بەش گرام، ئىزخىر بەش گرام، ھەبىبى بىلىسان بەش گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قانداق بويىچە تازىلاپ

يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، جىگەر، تالىنى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان تال كېسەللىكى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىگەر كېسەللىكلىرى، قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن دىنار شەرىپتى ياكى ئەرقى كاسىنە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

84. مەجۇنى ھالۋائى بادام

[تەركىبى] تاتلىق بادام مېغىزى 200 گرام، چىلغوزا مېغىزى 60 گرام، فاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 60 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 60 گرام، چۈرۈنجى مېغىزى 60 گرام، شېكەر 100 گرام، ئەرقى گۈل 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ شېكەرنى سۇدا ئېرىتىپ ئاندىن ئەرقى گۈلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا سوقولغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] باھنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى ھەمدە سوغۇقچان كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 221 •

10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

85. مەجۇنى بەرشىشا

[تەركىبى] ئەپيۇن بەش گرام، پەرىپىيۇن، سۈمبۇل، ئاقساقەل 10 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ 10 گرامدىن، زەپەر بەش گرام، ھەسەل 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ ئىلمان ھالەتتە زەپەرنى ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، سوغۇق يەلنى ھەيدەيدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] لەقۋا، پالەچ، چىش ئاغرىقى (سوغۇقتىن بولغان)، باش ئاغرىقى، پۇت - قول ئېغىرلىقى قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.
[ئەسكەرتىش] بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

86. مەجۇنى يەھيا

[تەركىبى] سۆرۈنجان 30 گرام، بوزىدان 10 گرام، ئاسارۇن 20 گرام، پىلىپىل، زەنجىۋىل، زىرە 30 گرامدىن، سانا 15 گرام، تۇربۇت 30 گرام، سىركە 40 گرام، ھەسەل 560 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، سىركىنى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ دورىلارنى قوشۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ، ئاغرىق قالدۇرىدۇ، بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغۇم ئاغرىقى، رېماتىزم، بەل ئاغرىقى، پۇت - قول ئېغىرلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم، 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

87. مەجۇنى سالاچىت

[تەركىبى] سالاچىت 15 گرام، مەرۋايىت، ئاباشىر ئالتە گرامدىن، كەھرىۋا، جىنتىيانا، ئاقسۇرقەرھە، قەلەمپۇر، سارايتىلغان موزا 10 گرامدىن، پىلىپىل، سەئدى كوفى 16 گرامدىن، تەمرى ھىندى مېغىزى، ئاق مەۋسەل 30 گرامدىن، بادام مېغىزى 30 گرام، سۆڭەك مېسىرى، لىسانۇل ئاساپىر، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، شاقاقۇل، نىشاستە، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، دارچىن 16 گرامدىن، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى 30 گرامدىن، ھەسەل 600 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] جىنسى ئاجىزلىققا، بۆرەك

ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش، مەنى سۈيۈلۈپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بەل ئاغرىش، بەدەن ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

88. مەجۈنى بايادىدۇس

[تەركىبى] ئاسارۇن 90 گرام، پەرىپيۇن بەش گرام، جىنتيانا ئىككى گرام، سۈمبۈل 15 گرام، مۈرمەككى 7.5 گرام، سوقمۇنىيا ئىككى گرام، سېرىق ھېلىلە 10 گرام، ھۇماما 7.5 گرام، ئىزخىر 7.5 گرام، ئۇدىبىلسان 25 گرام، ئېگىر 40 گرام، كامادىرىيۇس 36 گرام، قەدرمانە 7.5 گرام، سېرىقئوت 15 گرام، ئاقمۇچ 7.5 گرام، بوزۇغا 25 گرام، پىلىپىل 7.5 گرام، غارىقۇن 30 گرام، رەۋەن ئالتە گرام، دارچىن 7.5 گرام، قارىمۇچ 7.5 گرام، قەلەمپۇر 20 گرام، ئاچچىق قۇستە 15 گرام، سەبرى 30 گرام، مەستكى 7.5 گرام، زەپەر بەش گرام، ھەسەل 1200 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ سوۋۇغاندا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، زەپەرنى سالاھەت قىلىپ ئەڭ ئاخىرىدا قوشۇپ مەجۈن ياسىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئى خىلىتلارنى تازىلايدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چوڭ - كىچىك

بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ۋە بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 7~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

89. مەجۇنى ئامىلە نوشدارى

[تەركىبى] ئامىلە 300 گرام، قىزىلگۈل، سەئدى كوفى، قەلەمپۇر، مەستكى رۇمى، ئاسارۇن، سۈمبۈل، قاقىلە 17 گرامدىن، مەرۋايىت 15 گرام، بادىرەنجى بۇيا 10 گرام، لاچىندانە، زەرنەپ، زىخ، بەسباسە، جويۇز، دارچىن، مىخ دارچىن، زەپەر، سازەچ ھىندى، بىخ مارجان، ئۆدەھىندى يەتتە گرامدىن، ماكىلانغان پىلە 30 گرام، شېكەر 200 گرام، ھەسەل 1100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ سوۋۇغاندا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇشلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىشتىھاسىزلىق، كەم ماغدۇرلۇق، ھەزىم بۇزۇلۇش، قۇسۇش، بەدەنگە قۇۋۋەت يېتىشمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن ئىلگىرى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

90. مەجۇنى لوغانزىيا

[تەركىبى] كامادىرىيۇس، چاڭگاڭ 30 گرامدىن، جاۋۇش 15 گرام، ئاچچىقتاۋۇز 40 گرام، غارىقۇن 35 گرام، سوقمۇنىيا يەتتە گرام، ئۈستقۇددۇس 30 گرام، تاغ پىيىزى 40 گرام، رۇم بەدىيان 35 گرام، قارا خەربەق يەتتە گرام، قەلەمپۇر، سەبرى، بىستىپايەج 30 گرامدىن، سازەچ ھىندى، پىلىپ، سۇمبۇل، دارچىن، ئاقمۇچ، قارمۇچ، ئۇشەق، قەردمانە 15 گرامدىن، ئېگىر 40 گرام، ھەببى بىلسان 20 گرام، ئىزخىر، مەستىكى، ئاسارۇن، قۇندۇز قەھرى 15 گرامدىن، ھەسەل 1600 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئى سەۋدا، سەپرا، بەلغەم ماددىلىرىنى سۈرىدۇ، تازىلايدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] بەدەندىكى ئارتۇق خىلىتلارنى تازىلاش، تېرە كېسەللىكلىرىگە ھەم قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

91. مەجۇنى پولۇنىيا

[تەركىبى] سۆڭلەپ مىسىرى 35 گرام، قىزىل بەھمەن 30 گرام، بادام مېغىزى 60 گرام، جوزبەۋۋا، بەسباسە، بەدىيان 30 گرامدىن، خولىنجان، دارچىن، ئۇدىلسان، ئاق بەھمەن 20 گرامدىن، قارىمۇچ، بەزرۇلبەنجى، پەرىپىيۇن، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھە، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر 10 گرامدىن، ئەپپيۇن 40 گرام، زەپەر 100 گرام، ئىپار 15 گرام، ئەنەبەر 10 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 50 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 30 دانە، ئاق شېكەر بىر كىلوگرام، ناۋات 1250 گرام، ھەسەل 2000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل، شېكەر، ناۋاتلارنى قىيام قىلىپ، ئىپار، ئەنەبەر، زەپەر، ئەپپيۇن قاتارلىقلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قىزىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسىي ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاياللار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

92. مەجۈنى سەنجىرىنا

[تەركىبى] ئۇشەق، ئاسارۇن 20 گرامدىن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، جويۇز، سەۋزە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلىپىل، ئاچچىق قۇستە، مۇرمەككى 60 گرامدىن، دارچىن، قۇندۇز قەھرى 10 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغىلى تۇرغاندا دورىلار سېلىنىپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر [بۆرەك ۋە مېڭە زەئىپلىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەندە تاماقتىن ئىلگىرى 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

93. مەجۈنى ئاساناسىيا

[تەركىبى] ئەپيۈن، زەپەر، قۇندوز قەھرى، بەزىرۇلبەنجى، قەردمانە، كۆكنار، قىوستە شېرىن، غاپەس، كۆيدۈرۈلگەن ئۆچكە مۆڭگۈزى، قۇرۇتۇلغان بۆرە جىگىرى 30 گرامدىن، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ،

چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 40 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر قېتىش، تال، ئاشقازان ئاغرىقى، بوۋاسىر قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، 1~3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

94. مەجۇنى ئايارەنج پەيقرى

[تەركىبى] ئاچچىقتاۋۇز، غارىقۇن، تاغ پىيىزى، سوقمۇنىيا، قارا خەربەق، پەلىيۇن 50 گرامدىن، بىستىپايەنج، كامادىرىيۇس، ئەفتىمۇن، نېپىز دارچىن 20 گرامدىن، مورمەككى 12 گرام، سەكبۇنەج، يۇمىلاق زىراۋەندە، ئۈزۈنچاق زىراۋەندە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، پىلىپىل، دارچىن، جاۋۇشىر، قۇندوز قەھرى، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى 12 گرامدىن، ھەسەل 1500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] بەدەندىكى غەيرى تەبىئى خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، قان

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 229 •

تومۇرنى ماي قاپلىغان، تارايغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر
قېتىم، 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

95. مەجۇنى سەپەرچىلى

[تەركىبى] بېھى سۈيى 500 مىللىلىتىر، قوغۇن ئۇرۇقى
مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى،
قىزىلگۈل، تاباشىر 15 گرامدىن، ئاق تۇربۇت 30 گرام،
سوقمۇنيا 10 گرام، تەرەنجىبىن 500 گرام، ناۋات 800
گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل
بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ،
يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۈچەي
ۋە ئاشقازاندىكى بۇزۇق خىلىتلارنى سۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر، ئاشقازان،
ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە ئىككى
قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

96. مەجۇنى ئەفئى

[تەركىبى] ئاق يەر يىلىنى 20 دانە، ئۇچقۇر پاقا 50
گرام، سۆڭلەپ مىسىرى 20 گرام، پىستە مېغىزى 10 گرام،

تاتلىق بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى، پىندىق مېغىزى 10
 گرامدىن، ئۆشنى بەش گرام، ئاق يەر يىلىنى 30 گرام، ئاق
 بەھمەن، قىزىل بەھمەن بەش گرامدىن، زەنجىۋىل، دارچىن
 20 گرامدىن، كاۋاۋىچىن بەش گرام، قەلەمپۇر، پىلىپىل،
 توغراخان پىلە، پەنرمايە، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقچىچەك
 ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى،
 تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئاناناس ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى،
 بوزىدان، پارپا، چىلغوزا مېغىزى، قاقىلە، لاپىندانە، تۇرۇپ
 ئۇرۇقى، خولىنجان، گۈلدارچىن، ئاق تۈدەرى، قىزىل
 تۈدەرى، سەۋزە ئۇرۇقى، ھەببى قەلقلە، تاغ پىيىزى،
 ئوغرىتىكەن، ئاق قىچا، ئاقىرقەرھە بەش گرامدىن، ئىپپار 10
 گرام، ئەنبەر 10 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق
 20 دانە، چەككىلەنگەن ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تالغان قىلىپ،
 چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
 [شىپالىق رولى] مەنىي كۈپەيتىدۇ، بەدەن ئاجىزلىقى ۋە
 ماغدۇرسىزلىقنى يوقىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تېز يۈرۈپ
 كېتىش، پەي - مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، بەدەن ۋە بۆرەك
 ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە تاماقتىن كېيىن بىر
 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىر دورىلار

خېمىر دورىلار — نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇپ، بىر قىسمىنى تالقانلاپ يۇمشاق ئېزىپ، يەنە بىر قىسمىنى قاينىتىپ، تاتلىقنى ئېلىپ سۈزۈپ، دورا سۈيىگە شېكەر ياكى ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايدىغان مەجۇن دورا ياسالمىسىغا قارىغاندا يۇمشاقراق بولغان بىرخىل 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 مۇھىم رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرغان بولغاچقا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ ۋە دورىلىق تەسىرى بەدەندە خېلى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىنىدۇ.

2. خېمىر دورىلارنىڭ تەمى، پۇرىقى ياخشى بولۇپ،

ئىستېمال قىلىش قۇلايلىق. كىچىك بالىلار، ياشانغانلار ھەم بەدىنى زەئىپلىشىپ كەتكەنلەرگىمۇ باپ كېلىدۇ.

3. خېمىر دورىلار ئاساسلىقى رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان بولغاچقا، كىلىنىكىدا كۆپىنچە يۈرەك، مېغە 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 ئىشلار:

1. خېمىر دورىلارنى تەييارلاشتىن ئىلگىرى ئالدى بىلەن نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇش لازىم. ئاندىن قاينىتىشقا تېگىشلىك دورىلارنى 24 سائەت چىلاپ ئۇچتىن بىر قىسمى قالغىچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، دورىلارنىڭ تەمىنى تولۇق چىقىرىش لازىم. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ 80~100 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاش لازىم.

2. نۇسخا تەركىبىدىكى ئىپار، ئەنپەر، زەپەر، ئەپيۈن، مەرۋايىت، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق قاتارلىق ئۇچۇچان

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1) • 233 •

تەركىبلىك، نازۇك، قىممەت باھالىق دورىلارنى ئايرىم سالاھىيە قىلىپ، ئېزىپ تالغان تەييارلاپ، باشقا دورا تالغانلىرى قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئاندىن ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

3. خېمىر دورىلارنىڭ سۈپەت ئۆلچىمى چوقۇم تەلەپكە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

1. خېمىرى سەندەل I

[تەركىبى] ئاق سەندەل 15 گرام، پىلە غوزىسى 10 گرام، قىزىلگۈل بەش گرام، بېدىمىشكى بەش گرام، گاۋزىيان ھىندى 10 گرام، بادىرەنجى بۇيا بەش گرام، تۇرۇنجى پوستى 15 گرام، سۈمبۈل 15 گرام، ئالما شەرىپىتى 100 مىللىلىتىر، ئانار شەرىپىتى 100 مىللىلىتىر، بېھى شەرىپىتى 100 مىللىلىتىر، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 30 دانە، قەنت 150 گرام، زەپەر ئۈچ گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر، قىزىلگۈل، بېدىمىشكىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالاھىيە قىلىپ، قەنتنى قىيام قىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن قىيامغا شەرىپەت دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ۋەرەق دورىلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، مېڭە قان تومۇر قېتىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

2. خېمىرى سەندەل II

[تەركىبى] ئاق سەندەل 15 گرام، تاباشىر 15 گرام، پىلە 30 گرام، قىزىل بەھمەن 10 گرام، ئاق بەھمەن 10 گرام، ئىپار ئىككى گرام، مەرۋايىت 15 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 35 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 20 دانە، ئەنبەر ئۈچ گرام، ئەرقى بېدىمىشكى 500 مىللىلىتىر، ئەرقىگۈل 500 مىللىلىتىر، ناۋات بىر كىلوگرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىتتىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى ئەرق قوشۇپ، ئاندىن تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەرۋايىت، ئەنبەر، ئىپارنى يۇمشاق سالاھىيە قىلىپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرىگە، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە، مېڭە قان تومۇر قېتىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 235 •

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~3 گرام ئىستېمال قىلىندۇ.

3. خېمىرى سەندەل III

[تەركىبى] ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 30 گرامدىن، گاۋزىبان، تاباشىر، بېدىمىشىكى، قىزىلگۈل 15 گرامدىن، ئۆشەنە، ئامىلە، ئۈستقۇددۇس، بادىرەنجى بۇيا، ئاسارۇن، مەرزەنجۈش، سۈمبۈل، يۇمخاقسوت ئۇرۇقى 10 گرامدىن، شېكەر 300 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن شېكەرنى قىيام قىلىپ، ئاندىن قىيامغا تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 5~6 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. خېمىرى مەرۋايت I

[تەركىبى] مەرۋايت 15 گرام، تاباشىر 15 گرام، ئاق

سەندەل 15 گرام، پىلە غوزىسى 15 گرام، ئاق بەھمەن 15 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 50 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ئىپار ئۈچ گرام، ئەنەبەر ئۈچ گرام، شېكەر 500 گرام، ئەرقىگۈل 1000 گرام، ئەرقى بېدىمىشكى 1000 گرام، ئەرقى گاۋزىبان 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەرۋايىتىنى سالاھىيە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى ئەرق دورىلار بىلەن قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئىپار، ئەنەبەرنى ياخشى سالاھىيە قىلىپ، سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. خېمىرى مەرۋايىت II

[تەركىبى] بادىرەنجى بۇيا يوپۇرمىقى 25 گرام، قىزىل بەھمەن 10 گرام، ئاق بەھمەن 10 گرام، قىزىل تۈدەرى 10 گرام، ئاق تۈدەرى 10 گرام، بادىرەنجى بۇيا ئۇرۇقى 10 گرام، گاۋزىبان گۈلى 100 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 100 گرام، ئەرقى گۈل 250 مىللىلىتىر، ئەرقى بېدىمىشكى 250 مىللىلىتىر، زەھرى مۇھرى 20 گرام، مەرۋايىت 10 گرام،

• 237 • (1) ئۇيغۇر تىببىياتىدا تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

زەپەر 10 گرام، ئەنبەر 10 گرام، ئىپار 10 گرام، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەق دورىلارغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ سۈزۈپ، قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا زەھرى - مۆھرى، مەرۋايىت، زەپەر، ئەنبەر، ئىپارنى ئايرىم - ئايرىم سالاپە قىلىپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خەفەقان، يۈرەك - مېڭە كېسەللىكلىرى، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەندە 3~5 گرامنى ئارقى گاۋزبان ياكى قايناق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. خېمىرى مەرۋايىت III

[تەركىبى] مەرۋايىت، ئاق سەندەل 15 گرامدىن، قىزىلگۈل، تاباشىر، گاۋزبان گۈلى، زەھرى مۆھرى، قاشتېشى سەككىز گرامدىن، ئالتۇن ۋەرەق، كۆمۈش ۋەرەق 50 دانىدىن، ئىپار ئىككى گرام، ئەنبەر ئۈچ گرام، ناۋات 1000 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەرۋايىتنى، قاشتېشىنى كۈشتە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئاخىرىدا ياخشى

سالايە قىلىنغان ئەنەبەر، ئىپارنى سېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئالتۇن، كۆمۈش ۋە رەقلىرىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، يۈرەك ۋە نېرۋىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، يۈرەك قان تومۇر قېتىشىش، يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك سانجىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

7. خېمىرى ئەبىرىشىم I

[تەركىبى] پىلە 100 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، بادىرەنجى بۇيا 10 گرام، گەھرىۋا 10 گرام، كەھرىۋا 10 گرام، بىخ مارجان 10 گرام، ئەرقى گۈل 100 گرام، ناۋات 150 گرام، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پىلنى قىرغىپ بادىرەنجى بۇيا، گاۋزىبان بىلەن بىرلىكتە 1500 مىللىلىتىر سۇغا 48 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، ئاندىن ھەسەل ۋە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، ئۇنىڭدىن گاۋزىبان گۈلى، پەرىنجىشىكى، كەھرىۋا، بىخ مارجانى ئەرقى گۈلدە سالايە قىلىپ، گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك، جىگەر كېسەللىكلىرى، يۈرەك ئاجىزلىقى، خەپەقان، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، سەرمى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئەرقى گاۋزىبان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. خېمىرى ئەبرىشىم II

[تەركىبى] قىرقلغان پىلە 120 گرام، ئېگىر 10 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، سۈمبۈل 10 گرام، تۇرۇنجى پوستى 10 گرام، دارچىن 10 گرام، سازەج ھىندى 10 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، لاجىندانە 10 گرام، ئەرقى گاۋزىبان 100 مىللىلىتىر، ئەرقىگۈل 100 مىللىلىتىر، ئەرقى بېدىمىشكى 100 مىللىلىتىر، ئالما سۈيى 100 مىللىلىتىر، ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىر، بېھى سۈيى 100 مىللىلىتىر، قەنت 150 گرام، ھەسەل 150 گرام، زەپەر بەش گرام، ئالتۇن ۋەرەق 10 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ ئەرق ۋە دورا سۈيىلىرىگە چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئۇنىڭغا ھەسەل ۋە قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا زەپەرنى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ ئالتۇن ۋەرەق بىلەن بىللە قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، خەپەقان، مېڭە كېسەللىكلىرى، سەرئى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرامنى ئەرقى بېدىمىشكى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. خېمىرى ئەبرىشىم III

[تەركىبى] ماكلانغان پىلە 250 گرام، ئۇدەھىندى، ئاق سەندەل ھىندى 10 گرامدىن، سۇمبۇل، پىستە پوستىسى، مەستكى رۇمى، قەلەمپۇر، لاجىندانە ھىندى، سازەج ھىندى 20 گرامدىن، مەرۋايىت 30 گرام، كەھرېۋا 15 گرام، قىزىل ياقۇت 15 گرام، بىج مارجان 30 گرام، زەپەت 15 گرام، ئىپار ئۈچ گرام، ئالما شەرىبىتى 150 گرام، ئانار شەرىبىتى 150 گرام، ئالتۇن ۋەرەق 30 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە، ئەتىرگۈل 1000 گرام، ئەرقى گاۋزىبان 1000 گرام، ئەرقى سەندەل 500 گرام، شېكەر 1500 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەرۋايىت، كەھرېۋا، قىزىل ياقۇت، بىخ مارجانلارنى ئايرىم - ئايرىم كۈشتە قىلىپ، ئەنەبەر، ئىپار، زەپەرلەر ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، ئاندىن چەككىلەنگەن ھەسەلدە شېكەرنى قىيام قىلىپ ئەرقە ۋە شەربەتلەرنى قوشۇپ، ئاندىن

• 241 • (1) ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار

دورا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئىپار، گەنبەر، زەپەر تالقانلىرى ۋە ئالتۇن، كۆمۈش ۋە رەقەلەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، نېرۋىنى تېنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، مېڭە - يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يۈرەك رېتىمىسىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. خېمىرى گاۋزىبان ساددە

[تەركىبى] گاۋزىبان 40 گرام، گاۋزىبان گۈلى 15 گرام، يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى 10 گرام، قىرقلان پىلە 15 گرام، قىزىل بەھمەن 10 گرام، ئاق بەھمەن 10 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، بالەنگۈ ئۇرۇقى 10 گرام، پەرەنجىمىشكى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەسەل ۋە قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، نېرۋىنى تېنچلاندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك

كېسەللىكلەرى، نېرۋا ئاجىزلىقى، خەپەقان، مالخوليا، سەرئى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتكەندە 10 گرامنى 20 مىللىلىتىر ئارقى گاۋزىبان ياكى قايناق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەر

[تەركىبى] گاۋزىبان 40 گرام، گاۋزىبان گۈلى 10 گرام، يۇمغاقسۈت 10 گرام، قىزىلغان ئەبىرىشىم 10 گرام، قىزىل بەھمەن 10 گرام، ئاق بەھمەن 10 گرام، ئاق سەندەل 10 گرام، بالەنگۇ ئۇرۇقى 10 گرام، پەرەنجىشىكى ئۇرۇقى 10 گرام، بادىرىنجى بۇيا 10 گرام، ئۈستۈددۇس 10 گرام، ئاق تۈدەرى 10 گرام، قىزىل تۈدەرى 10 گرام، قەنت 250 گرام، ھەسەل 500 گرام، ئەنبەر ئىككى گرام، ئارقى گۈل 10 مىللىلىتىر، ئالتۇن ۋەرەق 20 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 20 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، قەنت بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ ئاندىن ئارقى گۈلدە ئېرىتىلگەن ئەنبەرنى قوشۇپ ئاخىرىدا ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەقلەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] مېخە، يۈرەكنىسى كۈچلەندۈرىدۇ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېخە، يۈرەك

كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئەتىگەندە 3~
 7 گرامنى ئەرقى گاۋزبان ياكى قايناق سۇ بىلەن بىللە
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. خېمىرى گاۋزبان

[تەركىبى] قىزىلگۈل، ئەفتمۇن، سۈمبۇل، تازىلانغان
 ئامىلە 20 گرامدىن، سەدەپ 10 گرام، پىلە تالقىنى سەككىز
 گرام، گاۋزبان 40 گرام، بېدىمىشكى، بادىرەنجى بۇيا،
 ئۈستىقۇددۇس 40 گرامدىن، ئاپپىلسىن پوستى، ئاق سەندەل 20
 گرامدىن، رەيھان ئۇرۇقى، مەرزەنجۇش 40 گرامدىن، ئۆشەنە،
 زورەمبات 10 گرامدىن، بالەنگۈ 40 گرام، ئەنەبەر بەش گرام،
 زەپەر ئىككى گرام، ئالما شەرىبىتى 300 گرام، شېكەر 640
 گرام، ناۋات 640 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەنەبەر بىلەن زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم
 سالاپە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
 ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاپ، ئاندىن شېكەر بىلەن ناۋاتنى ئالما
 شەرىبىتى بىلەن قىيام قىلىپ، تالقان دورىلارنى سېلىپ تەكشى
 ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر، يۈرەكنى كۈچلاندۈرىدۇ،
 نېرۋىنى تېنىچلاندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى،
 يۈرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك رىتېمى قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلارغا
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم،
ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 3~5 گرام ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

13. خېمىرى مۇپەررەھى ياقۇتى

[تەركىبى] ياقۇت 10 گرام، زەپەر بەش گرام، ئىپار ئۈچ
گرام، ئەنبەر ئۈچ گرام، قۇندۇز قەھرى ئالتە گرام، ئالتۇن
ۋەرەق 100 دانە، كۆمۈش ۋەرەق 100 دانە، زورەمبات 30
گرام، دورۇنجى ئەقرەبى 30 گرام، مەرۋايت 30 گرام،
كەھرىۋا 30 گرام، بىخ مارجان 30 گرام، پىلە 30 گرام،
ئاق بەھمەن 15 گرام، قىزىل بەھمەن 10 گرام، سۈمبۈل 15
گرام، قاقىلە 15 گرام، سازەج ھىندى 15 گرام، قەلەمپۈر
15 گرام، ئۆشەنە 12 گرام، زەنجىۋىل 12 گرام، پىلىپىل 12
گرام، ناۋات 1000 گرام، ھەسەل 1000 گرام، گاۋزبان
ئەرقى 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياقۇت، مەرۋايت، كەھرىۋا، بىخ
مارجان قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم كۈشتە قىلىپ
تالقانلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ،
چەككىلەنگەن ھەسەلدە ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئەرقى گاۋزباننى
قوشۇپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ،
ئىپار، ئەنبەر، زەپەر ۋە سالايە قىلىنغان تالقانلارنى سېلىپ
ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئالتۇن ۋەرەق، كۆمۈش ۋەرەقى
قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ.

• 245 • (1) ئۆتكەن رېتسىپلار

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك چالاڭغۇراش،
يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا بەش گرام ئىستېمال قىلىندۇ.

جاۋارش دورىلار

جاۋارش دورىلار — دورا تالقانلىرىغا ھەسەل قوشۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، مەخسۇس ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان خېمىر ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدۇر.

جاۋارش دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. جاۋارش دورىلار مەخسۇس ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسى بويىچە 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 ئۆزارتىش مەقسىتىدە نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى يىرىكرەك سوقۇپ تالقانلاش كېرەك.
3. تالقانلارنى يۇغۇرۇشتا ئاغرىقنىڭ مىزاجى ياكى ياسالمنىڭ 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 تەييارلاش لازىم. بەزىدە خاس ھەسەلنى چەككەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاشقا بولىدۇ. شېكەر بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇشقا توغرا كەلگەندە، شېكەرنى قىيام قىلماي، شېكەرنى چەككەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش لازىم.
4. ياسالمنىڭ سۈپىتى تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى ھەم ياخشى قاچىلىنىپ ساقلىنىشى لازىم.

1. جاۋارش زەرئۇنى I

[تەركىبى] سەۋزە ئۇرۇقى 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرام، جۇۋنە 15 گرام، بەدىيان 15 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى

مېغىزى 15 گرام، ئىككى خىل تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن، كەرەپشە يىلتىزى پوسنى 15 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، پىلىپىل 15 گرام، ئاقىرقەرھا 10 گرام، دارچىن 10 گرام، زەپەر 10 گرام، مەستىكى 10 گرام، ئۇدخام 10 گرام، بەسباسە 10 گرام، ھەسەل 600 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بۆرەك، جىگەر، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، مەنى كۆپەيتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرامنى ئارقى بەدىيان ياكى سەۋزە ئارقى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. جاۋارلىق زەرئۇنى II

[تەركىبى] لىسانىل ئاساپىر 90 گرام، ئاق تۇدەرى 90 گرام، پىلىپىل 30 گرام، خولىنجان 30 گرام، زەنجىۋىل 30 گرام، قارىمۇچ 30 گرام، گۈلدارچىن 30 گرام، سازەچ 80 گرام، ئاق بەھمەن 80 گرام، قىزىل بەھمەن 80 گرام، سەئدى كوفى 90 گرام، سۈمبۇل ھىندى 90 گرام، بوزىدان 90 گرام، قىزىل تۇدەرى 90 گرام، ھەسەل ئىككى كىلوگرام.

• 249 • (1) ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، بۆرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنى كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

3. جاۋارش زەرئۇنى III

[تەركىبى] شاقاقۇل بەش گرام، ئاق تۈدەرى بەش گرام، قىزىل تۈدەرى بەش گرام، سەقەنقۇر بەش گرام، لىسانىل ئاساپىر بەش گرام، رۇم بەدىيان سەككىز گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى 10 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى 10 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى 10 گرام، زاغۇن ئۇرۇقى 10 گرام، پىياز ئۇرۇقى 10 گرام، كۈدە ئۇرۇقى 10 گرام، خولىنجان 10 گرام، جويۇز 10 گرام، دارچىن 10 گرام، پىلىپىل 10 گرام، بوزىدان 10 گرام، ھەلىيۇن ئۇرۇقى بەش گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۇرۇق دورىلارنى ئازراق قورۇۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى

ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] جىگەر، بۆرەك، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىسپىرما كۆپەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەكنىڭ سۈزۈش خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسى ئاجىزلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. جاۋارش كومۇنى I

[تەركىبى] زىرە 50 گرام، قارىمۇچ 20 گرام، زەنجۈبىل 30 گرام، سۇزاپ 30 گرام، ئاق توغرىغۇ 20 گرام، دارچىن 20 گرام، سۈمبۈل 15 گرام، بىلىسان ئۇرۇقى 15 گرام، مەستىكى رۇمى 15 گرام، پىننە 50 گرام، جۇۋىننە 20 گرام، قەلەمپۈر 30 گرام، زەپەر 10 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ سوۋۇغاندا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يەل تارقىتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى، ھەزىم ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1) • 251 •

قېتىمدا 10~15 گرام تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىندۇ.

5. جاۋارش كومۇنى II

[تەركىبى] زىرە 400 گرام، دارچىن 120 گرام، رۇم بەدىيان 120 گرام، سۇزاپ بەرگى 120 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 120 گرام، پەتەرئاسالىيون 120 گرام، توغرىغۇ 120 گرام، قەلەمپۇر 120 گرام، زەنجۋىل 120 گرام، قارىمۇچ 120 گرام، مەستىكى رۇمى 120 گرام، ھەسەل بەش كىلوگرام، سىركە 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال زىرنى چىلاشقۇدەك سىركىگە بىر كۈن چىلاپ قويۇپ سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، مۇدەپپەر قىلىپ، ئەنان مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكنى سۈزۈۋېتىپ باشقا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىشتىھانىنى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، ئاياللاردىكى يەل خاراكىتلىك بالىياتقۇ ئىششىقى، سېرىق ئەتنىڭ يىرتىلىشى، قورساق كۆپۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە 1~2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 6~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. جاۋارلىق كومۇنى III

[تەركىبى] زىرە مۇدەببەر 100 گرام، قارىمۇچ 250 گرام، زەنجۋىل 30 گرام، سۇزاپ يوپۇرمىقى 15 گرام، دارچىن 15 گرام، ھەببى بىلىسان 15 گرام، مەستىكى 15 گرام، سۈمبۈل 15 گرام، بۆرە ئەرمىنى 10 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قىزىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھىق تۇتۇش، قورساق ئېسىلىش، قۇلۇنجى، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

7. جاۋارلىق ئەنبەر I

[تەركىبى] ئەنبەر 10 گرام، بىلىسان يېغى يەتتە گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 10 گرام، جۈندى بىدەستۈر 10 گرام، ئەپيۈن 10 گرام، بەزرۇلبەنجى 10 گرام،

بادرەنجى بۇيا يوپۇرمىقى 10 گرام، مەرزەنجۇش 10 گرام، زەپەر 10 گرام، قەلەمپۇر 15 گرام، كاۋاۋىچىن 15 گرام، لاجىندانە 15 گرام، قاقىلە 15 گرام، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەنبەرنى بىلىسان يېغىدا ئېرىتىپ، ئەپيۈننى ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاخىرىدا ئېرىتىلگەن ئەنبەر ۋە ئەپيۈننى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] مېڭە، يۈرەك، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

8. جاۋارش ئەنبەر II

[تەركىبى] قەلەمپۇر 10 گرام، قاقىلە سەككىز گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، دارچىن سەككىز گرام، پىلىپىل 20 گرام، ئەنبەر 30 گرام، كاۋاۋىچىن سەككىز گرام، جويۇز 20 گرام، سازەچ ھىندى ئىككى گرام، لاجىندانە ھىندى سەككىز گرام، بەسباسە سەككىز گرام، ئۆشەنە تۆت گرام، مەستىكى رۇمى تۆت گرام، گۈلدارچىن 20 گرام، زەپەر يەتتە گرام، ئىپار ئۈچ گرام، قەنت 750 گرام، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى دورىلار تەركىبىدىكى زەپەر،

ئەنئىنە، ئىپارنى ئايرىم - ئايرىم سالاھىيە قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى چەككەلەنگەن ھەسەلگە قوشۇپ قىيام قىلىپ ئاۋۋال زەپەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن قىيام قول كۆيمىگەندەك بولغاندا ئىپار، ئەنئىنە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئاخىرىدا باشقا تالقاتلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قىزىتىپ ئاشقازاندىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان كېسەللىكى ۋە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان كېسەللىكى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 2~5 گرام تاماقنىن كېيىن ئەرەقى بەدىيان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. جاۋارمىش ئەنئىنە III

[تەركىبى] قاقىلە 150 گرام، بەسباسە 150 گرام، دارچىن 150 گرام، پىلىپىل 150 گرام، زەنجىۋىل 150 گرام، لاجىندانە 30 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، ئەنئىنە ئۈچ گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، گۈلدارچىن 10 گرام، زەپەر بىر گرام، جوز 15 گرام، ئىپار بىر گرام، ھەسەل 400 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، زەپەر، ئەنئىنەلەرنى ئايرىم - ئايرىم سالاھىيە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككەلەپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، مېڭە، جىگەرنى

قۇۋۋەتلەيدۇ، يارا ئېغىزنى پۈتتۈرىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. جاۋارش قانسە

[تەركىبى] توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پوستى 15 گرام، ئۇدغەرقى 10 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، زىرە بەش گرام، ئاق بەھمەن بەش گرام، قىزىل بەھمەن بەش گرام، تاباشىر 10 گرام، زىخ 10 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت بەش گرام، ئەنپەر تۆت گرام، ئالتۇن ۋەرەق 10 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 20 دانە، گاۋزىبان گۈلى 10 گرام، لاچىندانە 10 گرام، بادىرەنجى بۇيا 10 گرام، پىلە 50 گرام، ئالقات 10 گرام، پىستىنىڭ تاشقى پوستى 10 گرام، تۈرۈنجى پوستى 10 گرام، ھەببۇلىئاس 10 گرام، ئانار ئۇرۇقى 10 گرام، قۇرۇق پىننە 10 گرام، ئامىلە 100 گرام، ھېلىلە 50 گرام، ئىپار ئىككى گرام، قەنت 1500 گرام، ھەسەل 1500 گرام، ئەرقىگۈل 500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنت، ھەسەلنى ئەرقىگۈلدە قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا يۇمشاق سالاپە قىلىنغان ئىپار ۋە ئەنپەرنى قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، پەي ۋە تارمۇشلارنى چىڭىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان تۆۋەنلەش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. جاۋارش جوز

[تەركىبى] جوز 30 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام، پىلىپ 15 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، جۇۋىنە 15 گرام، لاپىندانە 15 گرام، سازەج ھىندى 20 گرام، قەلەمپۇر 20 گرام، ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] بەدەننى قىزىتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

12. جاۋارش ئامىلە I

[تەركىبى] ئامىلە 100 گرام، شېكەر 200 گرام، سۈت

500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئامىلەنى بىر كېچە - كۈندۈز سۈتكە چىلاپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ يۇيۇپ، سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، ئامىلەنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، چاچنى قارايتىدۇ، ئۆستۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ياللۇغى، سەپرىلىق ئىچ سۈرۈش، يۈرەك تىترەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم (ئەتىگەن ۋە كەچتە)، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. جاۋارش ئامىلە II

[تەركىبى] پىستە پوستى 10 گرام، قۇرۇتۇلغان ئامىلە 60 گرام، كالا سۈتى 250 گرام، تۇرۇنجى پوستى 15 گرام، ئاق سەندەل 15 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، لاچىنداقە 10 گرام، قاقىلە 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئامىلەنى سۈتكە 48 سائەت چىلاپ، ئاندىن سۈتتىن سۈزۈۋېلىپ يۇيۇۋېتىپ، يەنە 500 گرام سۇدا قاينىتىپ سىقىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. جاۋارش ئامىلە III

[تەركىبى] تازىلانغان ئامىلە 300 گرام، ئاق سەندەل 200 گرام، تۇرۇنجى پوستى 100 گرام، مەستىكى رۇمى 100 گرام، سەئدى كوفى 30 گرام، گاۋزىبان ھىندى 30 گرام، لاچىندانە 30 گرام، سۇمبۇل 20 گرام، قاقىلە 30 گرام، قەلەمپۇر 30 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، دارچىن 30 گرام، بەسباسە 20 گرام، جوز 20 گرام، قەنت 500 گرام، ھەسەل 2500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قەنتنى قىيام قىلىپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ياللۇغى، ئىچ سۈرۈش، بالدۇر چاچ

ئۇيغۇر تىبابىيەتدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 259 •

ئاقىرىش، چاچ چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
10~20 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. جاۋارىش ئامىلە IV

[تەركىبى] تازىلانغان ئامىلە 50 گرام، قىزىلگۈل 105
گرام، كابول ھېلىلىسى پوستى 30 گرام، خۇبىسل ھەدىد 10
گرام، سۇماق بەش گرام، پىستە پوستى بەش گرام،
ئوغرىتىكەن بەش گرام، دارچىن بەش گرام، قىزىل سەندەل
بەش گرام، ئاق سەندەل بەش گرام، قىرقلغان پىلە تالقىنى
بەش گرام، گاۋزبان گۈلى بەش گرام، قەنت 1000 گرام،
ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇبىسل ھەدىدىنى بىرنەچچە كۈن
سىركىگە چىلاپ زەھەرسىزلەندۈرۈپ، ئاندىن پاكىز يۇيۇپ
قۇرۇتۇپ، دورىلار تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ،
پىلىنى يۇمشاق قىرۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە شېكەرنى
سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاۋۋال پىلە تالقىنىنى تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا تالقان دورىلارنى سېلىپ مەجۈن
تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك، جىگەر، ئاشقازان خىزمىتىنى
كۈچەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، چاچنى
قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى،
ئاشقازان كېسەللىكلىرى، قان ئازلىق، چاچ ئاقىرىش، جىگەر

ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 6~10
 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. جاۋارش بەسباسە

[تەركىبى] بەسباسە 10 گرام، دارچىن 10 گرام، قاقىلە
 50 گرام، زەنجۋىل 10 گرام، پىلىپ 10 گرام، ئاسارۇن
 10 گرام، قەلەمپۇر بەش گرام، لاجىندانە 10 دانە، قەنت 250
 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قەنت ۋە
 چەككەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، دورا
 تالقانلىرىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاننى
 قىزىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان
 ئاجىزلىقى، ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى،
 قورساق ئېسىلىش، يەللىك بوۋاسىر قاتارلىقلارغا
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
 قېتىمدا 10~15 گرام ئەرقى بەدىيان ياكى قايناق سۇ بىلەن
 بىللە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. جاۋارش زەنجىۋىل

[تەركىبى] زەنجىۋىل 60 گرام، ئەرەب يېلىمى 10 گرام، لاچىندانە 10 گرام، قاقىلە 10 گرام، بەسباسە 30 گرام، ئاق ناۋات 250 گرام، زەپەر بەش گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرامنى 80 مىللىلىتىر ئىرقى بەدىيان ياكى 40 مىللىلىتىر ئىرقىگۈل بىلەن بىللە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. جاۋارش سەپەرچىلى I

[تەركىبى] بېھى 200 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، پىلىپ 15 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، جۇۋىنە 10 گرام، زەپەر 10 گرام، ھەسەل 250 گرام، سىركە 750 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھىنى پاكىزلاپ پوستى ۋە

ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ سىركىدە قاينىتىپ، بېھى يۇمشىغاندىن كېيىن پارچىلاپ، ھەسەلنى قوشۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىندۇ. قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىيالىق رولى] ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرامنى 60 مىللىلىتىر ئارقى گەۋزىبان ياكى ئارقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. جاۋارش سەپەرچىلى II

[تەركىبى] پاكىزلانغان بېھى 200 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، پىلىپ 10 گرام، لاچىندانە 10 گرام، قاقىلە 10 گرام، دارچىن 10 گرام، زەپەر 10 گرام، مەستىكى بەش گرام، سوقمۇنىيا 30 گرام، ئاق تۇرپۇت 40 گرام، سىركە 500 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھىنى پوستى ۋە ئۇرۇقلىرىدىن ئاجرىتىپ سىركىگە چىلاپ، قاينىتىپ، بېھى ياخشى پىشقاندا پارچىلاپ ياكى ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىيالىق رولى] ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئىچنى سۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، قۇلۇنچى كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى 50 مىللىلىتىر ئىرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. جاۋارش شەھرىياران I

[تەركىبى] سوقمۇنيا 40 گرام، قەلەمپۇر 20 گرام، دارچىن 20 گرام، سۇمبۇل 20 گرام، جوز 20 گرام، لاچىندانە 15 گرام، قاقىلە 20 گرام، مەستىكى 15 گرام، ھەببى بىلىسان 15 گرام، زەپەر 10 گرام، ئاق تۇرپۇت 80 گرام، ھەببى نىل 80 گرام، قەنت 500 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قەنت بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قۇلۇنچى، قەۋزىيەت، ئاشقازان، جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بوزۇلۇشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم (ئەتىگەندە)، 10~15 گرامنى ئىرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. جاۋارش شەھرىاران II

[تەركىبى] قەلەمپۇر 80 گرام، زەنجۋىل 80 گرام، دارچىن 80 گرام، گۈلدارچىن 80 گرام، سۈمبۇل 80 گرام، لاچىندانە 80 گرام، قېلىن دارچىن 80 گرام، جويۇز 160 گرام، مەستىكى رۇمى 80 گرام، ھەببى بىلسان 80 گرام، توربۇت 140 گرام، سوقمۇنيا 20 گرام، زەپەر 25 گرام، قەنت 260 گرام، ھەسەل 2500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال سوقمۇنيا، زەپەرلارنى ئايرىم - ئايرىم سالاھە قىلىپ يۇمشاق ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، توربۇتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ياغچىنى ئېلىۋېتىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە قەنتنى سېلىپ، قىيام قىلىپ، قىيامنى ئوتتىن چۈشۈرۈپ، بىردەمدىن كېيىن زەپەرنى سېلىپ ئوبدان ئېرىگەندىن كېيىن باشقا تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئارقىدىن مەستىكى، سوقمۇنيا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قىزىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى، ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. جاۋارش تاباشر

[تەركىبى] قىزىلگۈل 30 گرام، ئاق سەندەل 30 گرام،
ئامىلە 30 گرام، تاباشر 30 گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت 30
گرام، ھەببۇلئاس 10 گرام، تۇرۇنجى پوستى 10 گرام، سۇماق
10 گرام، مەستىكى 10 گرام، كاپۇر ئۈچ گرام، بېھى سۈيى
400 مىللىلىتىر، قەنت 250 گرام، ئەرقىگۈل 120
مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى بېھى سۈيى ۋە ئەرقىگۈلدە
قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈل
ئېلىشىش، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان
كېسەللىكلىرى، باش قېيىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا
ئىشلىتىلىدۇ.

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

23. جاۋارش ئۇد I

[تەركىبى] سۈمبۇل 10 گرام، لاچىندانە 10 گرام، زەپەر
بەش گرام، تۇرۇنجى پوستى 10 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام،

دارچىن 10 گرام، بادرنەنجى بۇيا 10 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، تاباشىر 10 گرام، ئۇد ھىندى 30 گرام، ئالما سۈيى 150 مىللىلىتىر، ئەرقىگۈل 120 مىللىلىتىر، قەنت 250 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنت، چەككىلەنگەن ھەسەل، ئالما سۈيى، لىمون سۈيى، ئەرقىگۈل قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام تەييارلاپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلارنى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمىنى ياخشىلايدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

24. جاۋارش ئۇد II

[تەركىبى] ئۇد ھىندى 30 گرام، قەلەمپۇر 20 گرام، لاچىندانە 15 گرام، قاقىلە 15 گرام، زەپەر يەتتە گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمىنى ياخشىلاپ يەل تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان

كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

25. جاۋارش ئۇد III

[تەركىبى] ئاسارۇن 10 گرام، زەپەر 10 گرام، ئۇد ھىندى 15 گرام، دارچىن 15 گرام، جوز 15 گرام، لاچىندانە 15 گرام، خولىنجان 15 گرام، پىلىپىل 15 گرام، قەنت 250 گرام، ھەسەل 150 گرام، ئىپار ئىككى گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان زەپەر بىلەن ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان، مېڭە، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

26. جاۋارش ئۇد IV

[تەركىبى] ئۇد ھىندى 30 گرام، سۈمبۇل 30 گرام، مەستىكى رۇمى 30 گرام، لاچىندانە 30 گرام، كابىلى ھېلىلىسى پوستى 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام،

ئاپپىلسىن پوستى 10 گرام، بادرنىچى بۇيا 10 گرام، بەسباسە 10 گرام، قەلەمپۇر 30 گرام، جويۇز 30 گرام، قاقىلە 30 گرام، گۈلدارچىن 10 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، زورەمبات 10 گرام، زەپەر بەش گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر بىلەن، مەستىكىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئاۋۋال زەپەرنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن مەستىكى، زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن مەستىكى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئاشقازان، يۈرەكنى، تاماق سىڭدۈرۈپ يەللەرنى ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قورساق غېسىلىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، تاماق سىڭمەي ئاشقازاندا تۇرۇۋېلىش، يۈرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. جاۋارش مەستىكى

[تەركىبى] زەنجىۋىل 20 گرام، قارىمۇچ 20 گرام، پىلىپىل 20 گرام، زورەمبات 20 گرام، قاقىلە 20 گرام، دارچىن 20 گرام، بىخ بەدىيان 10 گرام، بىخ كاسنە 10 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، بادرنىچى بۇيا 10 گرام، تۇرۇنچى پوستى 10 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 10 گرام، زەپەر 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، گۈلدارچىن 10 گرام، كاۋاۋىچىن

• 269 • (1) رېتسىپلار ئۆتكەن تەجرىبىدىن تەبىئىيەتتە

10 گرام، ئۆشەنە سەككىز گرام، جۇۋىنە 10 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، مەستىكى رۇمى 60 گرام، قەنت 200 گرام، ھەسەل 700 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنت بىلەن ھەسەلنى قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئاشقازان، جىگەرنى كۈچەيتىدۇ، جاراھەت پىشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

28. جاۋارش كۈندۈر I

[تەركىبى] كۈندۈر 40 گرام، پىلىپىل 15 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، قەلەمپۈر 15 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، جوز 25 گرام، قاقىلە 15 گرام، لاچىندانە 10 گرام، بەسباسا 20 گرام، سازەج ھىندى 15 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان يارىسى، مەنى تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كېسىلى قاتارلىقلارغا

ئىشلىتىلىدۇ.

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

29. جاۋارش كۈندۈر II

[تەركىبى] كۈندۈر 90 گرام، ئانارگۈلى 90 گرام، قارىمۇچ 90 گرام، جۇۋىنە 30 گرام، سۈمبۈل 30 گرام، ھىڭ 30 گرام، رۇم بەدىيان 30 گرام، سىيادان 30 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق تاسقاپ كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك توختىتىدۇ، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ، مەنى تۇتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنى ۋە سۈيدۈكنى تىزگىنلىيەلمەيدىغان كېسەللىكلەر، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. جاۋارش ئۇد تۇرۇش I

[تەركىبى] زەنجۈل 60 گرام، بەدىيان 60 گرام،

ئۇيغۇر تىبابىيەتتە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 271 •

پەرەنجىمىشكى 15 گرام، گاۋزبان 60 گرام، سۇماق 120 گرام، ئەرەب يېلىمى 15 گرام، مەستكى رۇمى 15 گرام، سۇمبۇل ھىندى 30 گرام، گۈلدارچىن 30 گرام، زەرەنپ 15 گرام، جوز 15 گرام، بەسباسە 10 گرام، لاچىندانە 15 گرام، تەمرى ھىندى 120 گرام، پىستە 15 گرام، زىراۋەندە 15 گرام، دارچىن 60 گرام، زەپەر بەش گرام، ئىپار ئۈچ گرام، لىمون 15 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقان دورىلارنى قوشۇپ، ئاخىرىدا سالايە قىلىنغان زەپەر، ئىپارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قورساق ئېسىلىش، ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

31. جاۋارش ئۇد تۇرۇش II

[تەركىبى] ئۇدخام 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، پىلىپ 10 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، ئاقمۇچ 10 گرام، قەلەمپۇر 10 گرام، لاچىندانە 10 گرام، قاقىلە 10 گرام، خولىنجان 10 گرام، دارچىن 10 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، مەستكى رۇمى 10 گرام، بەسباسە 10 گرام، كاۋاۋىچىن 10

گرام، نېپىز دارچىن 10 گرام، سازەچ ھىندى 10 گرام،
ئۆشەنە 10 گرام، گۈلدارچىن 10 گرام، سۈمبۇل 10 گرام،
ئىزخىر 10 گرام، جويۇز 10 گرام، نارمىشكى 10 گرام،
يالىپۇز 10 گرام، پەرەنجىمىشكى 10 گرام، ئاپىلىسن پوستى
10 گرام، كاپۇر بىر گرام، لىمۇن شىرنىسى بەش گرام،
لىمۇن سۈيى بەش گرام، تەمرى ھىندى سۈيى بەش گرام،
شېكەر 500 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] لىمۇن شىرنىسى، لىمۇن سۈيى،
تەمرى ھىندى سۈيى قاتارلىقلاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ
تالقانلارنى تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە يۇقىرىقى
سۇيۇقلۇقلارنى، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ ئاندىن باشقا
تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ،
ئاشقازان كىسلاتاسىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىشتىھاسىزلىقى،
جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، تاماق سىڭمەسلىك،
ئاياللاردىكى سېزىكتىن بولغان ھۆ بولۇش، يۈرەك ئاجىزلىقى
قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 6~10
گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. جاۋارش جالىنوس

[تەركىبى] قەلەمپۇر 28 گرام، قاقىلە 28 گرام،
پىلىپ 28 گرام، زەنجىۋىل 28 گرام، دارچىن 28 گرام،

• 273 • ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

قارمۇچ 28 گرام، سەئدى كوفى 28 گرام، ئۇد سەلىپ 28 گرام، مۇرمەككى 28 گرام، ئاسارۇن 28 گرام، سۇمبۇل ھىندى 28 گرام، نىشاستە 110 گرام، ئۇد بىلسان 28 گرام، قېلىن دارچىن 28 گرام، ئاتلىق قوستە 28 گرام، قەسبۇز زەرسە 28 گرام، ھەببۇلئاس 28 گرام، مەستكى چىنى 28 گرام، خولىنجان 28 گرام، زەپەر تۆت گرام، قەنت 200 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىدىكى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ زەپەرنى سالاپە قىلىپ سوقۇپ، مەستكى، مۇرمەككىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالاپە قىلىپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ؛ قەنتنى قىيام قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سالاپە قىلىنغان زەپەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، باشقا تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق قالدۇرىدۇ، ئىچ توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، ئۈچەي ئاغرىقلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، مۇپاسىل، بوۋاسىر، ئىشتىھاسىزلىق، يانپاش كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك كۆپ كېلىش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاش، سۈيدۈك يولغا تاش چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 6~10 گرام، بالىلارغا يېشىغا قاراپ مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

33. جاۋارش مىشكى

[تەركىبى] قارىمۇچ 60 گرام، قاقىلە 90 گرام، پىلىپىل 90 گرام، زەنجىۋىل 90 گرام، سۈمبۇل 24 گرام، لاجىندانە 60 گرام، سازەچ ھىندى 18 گرام، قەنت 200 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، ھەسەل، شېكەرنى قىيام قىلىپ تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان تۇۋەنلەپ كېتىش، يۈرەك، مېڭە ئاجىزلىقى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34. جاۋارش سىيادان

[تەركىبى] سىيادان 50 گرام، ھېلىلە پوستى 50 گرام، زەنجىۋىل 100 گرام، جۇۋىنە 100 گرام، ھەسەل 900 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ

• 275 • (1) ئۆتكەن رېتسېپلار

تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، قىزىتىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، چاچ ئاقىرىش، ئىشتىھاسىزلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. جاۋارش مەرۋايىت

[تەركىبى] مەرۋايىت 20 گرام، بەسباسە 10 گرام، ئاقىرقەرھە 10 گرام، قاقىلە 15 گرام، لاچىندانە 10 گرام، قىزىل بەھمەن 20 گرام، دورۇنجى ئەقرەب 10 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، گۈلدارچىن 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام، ئاق بەھمەن 10 گرام، كۈندۈر 25 گرام، شەئىرەنجى ھىندى 15 گرام، جويۇز 15 گرام، زورەمبات 10 گرام، سېرىقماي 60 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] مەرۋايىتنى ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان قاپچىغا سېلىپ، ئوتتا قىزدۇرۇپ ئېتىلىدۇرۇپ، كۈشتە قىلىپ، يۇمشاق سالاپە قىلىپ سوقۇلىدۇ. كۈندۈر ئايرىم سالاپە قىلىپ يۇمشاق سوقۇلىدۇ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقاننى سېرىقماي بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، مەرۋايىتنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تالقانلارنى سېلىپ، ئاندىن كۈندۈرنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ،

يۈرەك، ئاشقازان ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۇنتۇغاقلىق،
ئىشتىھاسزلىق، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە
ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 5~10 گرام
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل دورىلار

ئىترىفىل دورىلار — ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلەدىن ئىبارەت ئۈچ خىل ياكى بەش خىل قۇرۇق مېۋە ئاساسى دورا سۈپىتىدە ۋە باشقا دورىلارمۇ نۇسخا تەركىبىگە قوشۇمچە كىرگۈزۈلگەن دورىلار تالقانلانغاندىن كېيىن، تالقانلار سېرىقماي، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت ياغلىرىنىڭ مەلۇم بىرى بىلەن ياغلىنىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدىغان خېمىر ھالەتتىكى بىرخىل دورا ياسالمىسىدۇر.

ئىترىفىل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. ئىترىفىل دورىلار تەركىبىدىكى دورىلارنىڭ تالقانلىرى ياغلار بىلەن ياغلانغان بولغاچقا ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە نىسبەتەن ئەكس تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.
2. ئىترىفىل دورىلار كۆپىنچە مەجۇن شەكلىدە تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، ياساش تەلىپى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
3. تالقانلارنى ياغلاشقا ئىشلىتىلىدىغان بادام يېغى، سېرىقماي قاتارلىقلار ھەزىم يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئاشقازان - ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

4. ئىترىفىللارمۇ مەجۇن دورا ياسالمنسىغا ئوخشاش چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدىغان بولغاچقا ئۇلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە 1~3 يىلغىچە ئۈنۈمنى ساقلايدۇ.

ئىترىفىل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئىترىفىل دورىلار تەركىبىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا ئىترىفىل تەركىبىدىكى قۇرۇق مېۋىلەرنىڭ نەملىكىنى سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى يۇقىرى بولغاچقا ئۆز پىتى ئىشلەتكەندە ئاشقازان - ئۈچەينى قۇرۇتۇپ ئۈچەي تۈسۈلۈشىنى 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 چەككەلەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇش لازىم. ئادەتتە خېمىر دورىلارغا قارىغاندا قاتتىقراق تەييارلىنىدۇ.

3. ياسالمنى تەييارلاشتىن ئىلگىرى چوقۇم نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇش، ياسالما ياسىلىپ چىققاندىن كېيىن، چوقۇم تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

1. ئىترىفىل مۇقەل I

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلى پوستى 35 گرام، بەلىلە پوستى 70 گرام، تازىلانغان ئامىلە 35 گرام، مۇقەل 110 گرام، سېرىقئوت 10 گرام، ئاقلانغان تۇربۇت 20 گرام، سەكبۇنەچ 10 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، بادام يېغى 30 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، ئۈزۈم سۈيى 300 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى ئۈزۈم سۈيىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى پاكىز تازىلاپ يۇمشاق سوقۇپ بادام يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئاۋۋال مۇقەلنى سېلىپ پىرئاز قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچكى - تاشقى بوۋاسىر، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ئىترىفىل مۇقەل II

[تەركىبى] بەلىلە پوستى 60 گرام، تازىلانغان ئامىلە 16گرام، ھېلىلە پوستى 160 گرام، مۇقەل 46 گرام، رۇم بەدىيان تۆت گرام، سەكبۇنەچ 28 گرام، تۇربۇت 30 گرام، بادام يېغى 10 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى رۇمى، سەكبۇنەچ، مۇقەللارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ يۇمشاق ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقان دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا يېلىم دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يەل تارقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچكى، تاشقى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ئىترىفىل ئەفتىمۇن

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلى پوستى 45 گرام، تازىلانغان ئامىلە 45 گرام، بەلىلە پوستى 45 گرام، ئاقلانغان تۇربۇت 25 گرام، سېرىقئوت 25 گرام، سانا 25 گرام، شەترەنجى ھىندى 15 گرام، ئۈستقۇددۇس 15 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام،

• 281 • (1) ئۆتكەن رېتسىپلار

رۇم بەدىيان 15 گرام، بىستىپايەنج 15 گرام، نەمەك ھىندى 15 گرام، بادام يېغى 50 گرام، ھەسەل 900 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ بادام يېغى بىلەن ياغلاپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھۆلۈك تارقىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەلغەم ماددىسى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ئىترىفىل شاھتەررە I

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلى پوستى 200 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 100 گرام، تازىلانغان ئامىلە 100 گرام، ئاقلانغان تۇربۇت 100 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، شاھتەررە 200 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى 30 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 25 گرام، قىزىلگۈل 25 گرام، رەۋەن چىنى 25 گرام، بەسباسە 10 گرام، بىنەپشە 25 گرام، كۈنجۈت يېغى 50 گرام، ھەسەل 3500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، غەيرى تەبىئىي بەلغەم ۋە سەپرا ماددىسىنى سۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل قىچىشقاق، غەيرى تەبىئىي سەپرادىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ئىترىفىل شاھتەررە II

[تەركىبى] بەلىلە پوستى 120 گرام، ئامىلە 60 گرام، ھېلىلە پوستى 220 گرام، شاھتەررە 160 گرام، قىزىلگۈل 18 گرام، كۆك ئۈزۈم 400 گرام، بادام يېغى 60 گرام، ھەسەل 1800 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆك سايكە ئۈزۈمنى يۇمشاق ئېزىپ، خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى ئېزىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ياغنى قۇيۇپ بىر ئۆزلىتىپ، ئۈزۈمنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تالقانلارنى سېلىپ، مەجۇن ياسىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جاراسىملارغا قارشى تۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل تېرە

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 283 •

كېسەللىكلەرنى، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، نېرۋا
كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10
گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. ئىترىفىل سەغىر I

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلى پوستى 30 گرام، سېرىق
ھېلىلە پوستى 30 گرام، بەلىلە پوستى 30 گرام، قارا ھېلىلە
30 گرام، تازىلانغان ئامىلە 30 گرام، بادام يېغى 20 گرام،
ھەسەل 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق
سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى
ئاجىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى،
يۈرەك ئاجىزلىقى، كۆرۈش قۇۋۋەت ئاجىزلاش، يەلدىن بولغان
بوۋاسىر كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ياساش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. ئىترىفىل سەغىر II

[تەركىبى] ئۇششاق قىزىل ئۈزۈم 60 گرام، يۇمىغاقسۈت
ئۇرۇقى 40 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، قارا

ھېلىلە 30 گرام، بەلىلە پوستى 30 گرام، ئامىلە 30 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر، ناۋات 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈمنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن ئېزىپ، يۇمشاق خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ ئاندىن، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن تالقانلار ياغلىنىپ ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئۈزۈمنى ئېزىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇغاندىن كېيىن، باشقا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە قان تومۇرلىرىنى تازىلايدۇ، مەنى تىزگىنلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇر قېتىشىش، ھەزىم قىلىش ئاجىزلىقى، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، قۇلاق غوغۇلداش، بوۋاسىر، بالدۇر مەنى يۈرۈپ كېتىش، سۈيدۈك تۇنالماسلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. ئىترىفىل ئۈستقۇددۇس I

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلى پوستى 35 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 35 گرام، بەلىلە پوستى 35 گرام، قارا ھېلىلە 35 گرام، تازىلانغان ئامىلە 35 گرام، ئەپسەنتىن رۇم 20 گرام، شەترەنجى ھىندى 20 گرام، سېرىقئوت 20 گرام، بىستىپايەنج 20 گرام، ئاقلانغان تۇرپۇت 20 گرام،

• 285 • ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

ئۈستقۇددۇس 20 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، سۇمبۇل 10 گرام، چويۇز 10 گرام، گاۋزبان ھىندى 15 گرام، پەرەنجىمىشىكى 15 گرام، بادىرەنجى بۇيا 15 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گرام، رۇم بەدىيان 15 گرام، بادام يېغى 50 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، غەيرىي تەبىئى بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنى تازىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، نېرۋا ئاجزلىقى، غەيرىي تەبىئى بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ

9. ئىترىفىل ئۈستقۇددۇس II

[تەركىبى] ئۈستقۇددۇس 20 گرام، بىستىپايەنج 10 گرام، سېرىق ئوت 20 گرام، قارا ھېلىلە 20 گرام، بەلىلە پوستى 20 گرام، ئامىلە مۇقەششەر 20 گرام، ھېلىلە پوستى 60 گرام، سانا 20 گرام، تۇربۇت 20 گرام، نىشاستە 20 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، شېكەر 150 گرام، ھەسەل 800 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇربۇتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ياغىچىنى

ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرگە سوقۇپ تاسقاپ تالقان، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنى چەككەپ، شېكەرنى سېلىپ تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، غەيرىي تەبىئى بەلغەم، سەۋدانى سۈرۈش، پىشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، باش ئېسىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، چاچ ئاقىرىش، مېڭە قان تومۇر قېتىش، غەيرىي تەبىئى بەلغەم، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. ئىترىفىل كەبىر I

[تەركىبى] ھېلىلە پوستى 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 20 گرام، بەلىلە پوستى 20 گرام، قارا ھېلىلە 20 گرام، تازىلانغان ئامىلە 20 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گرام، شەترەنجى ھىندى 25 گرام، جۇۋىنە 25 گرام، يالپۇز 25 گرام، سۈمبۇل 10 گرام، ئاترىلال 10 گرام، لاپىندانە ھىندى 10 گرام، دارچىن 10 گرام، قارىمۇچ 15 گرام، ئاقمۇچ 15 گرام، نارمىشكى 15 گرام، نەمەك ھىندى 12 گرام، نۆشۈدۈر 10 گرام، بادام يېغى 30 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا ماددىسىنى سۈرىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، پەي ئاجىزلىقى، سەپرا مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. [تەركىبى] كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. ئىترىفىل كەبىر II

[تەركىبى] بەلىلە پوستى 20 گرام، ئامىلە 30 گرام، ئاقمۇچ سەككىز گرام، قارىمۇچ سەككىز گرام، پىننە 20 گرام، سۈمبۇل ھىندى تۆت گرام، لاچىندانە ھىندى تۆت گرام، ھۇماما، دارچىن ئىككى گرامدىن، قەردمانە، جۇۋىنە 20 گرامدىن، نارمىشكى، نەمەك ھىندى سەككىز گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 20 گرام، ھەسەل 500 گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقانلارنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ ھەسەلنى ئېرتىپ ئۈستىدىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ. [شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل ئاشقازان ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە، مېڭە ئاجىزلىقىغا ھەمدە جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، سەمرىتىش، بوۋاسىر، ئاشقازان

سوۋۇش، ئىشنىھاسىزلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. ئىترىفىل ھامانى I

[تەركىبى] ھېلىلە كابىلى پوستى 30 گرام، سېرىق
 ھېلىلە پوستى 30 گرام، تازىلانغان ئامىلە 30 گرام، سېرىقئوت
 30 گرام، بەرەنگى كابىلى 30 گرام، ئاقلانغان تۇربۇت 50
 گرام، بىستىپايەنجى 25 گرام، ئۈستقۇددۇس 25 گرام،
 غارىقۇن 20 گرام، كۈندۈر 10 گرام، سەئىدى كوفى 10 گرام،
 زەنجىۋىل 10 گرام، زۇپا 10 گرام، شەترەنجى ھىندى 10
 گرام، مەستىكى رۇمى يەتتە گرام، رۇم بەدىيان يەتتە گرام،
 سازەچ ھىندى يەتتە گرام، قەلەمپۇر يەتتە گرام، يالپۇز يەتتە
 گرام، پىلىپىل يەتتە گرام، قارىمۇچ يەتتە گرام، قۇستە شېرىن
 12 گرام، بادام يېغى 30 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
 [ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ،
 چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، قالغان دورىلارنى پاكىز
 تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغىدا ياغلاپ ھەسەلنىڭ
 ئۈستىگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنى سۈرىدۇ،
 تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقكېسەل، بەھەق،
 غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە
 ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10~
15 گرام ئىستېمال قىلىندۇ.

13. ئىترىفىل ھامانى II

[تەركىبى] ھۇماما 10 گرام، سېرىق ھىلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە 20 گرامدىن، بەرەنگى كابىلى 10 گرام، سازەچ ھىندى، شاترەنجى ھىندى ئالتە گرامدىن، جويۇز 14 گرام، پىلىپىل، قارىمۇچ، نارمىشكى سەككىز گرامدىن، سەئىدى كوفى ھىندى ئالتە گرام، بىستىپايەنج، ئۈستقۇددۇس تۆت گرامدىن، غارىقۇن ئالتە گرام، ئاچچىق قۇستە ئالتە گرام، كۈندۈر 14 گرام، مەستىكى رۇمى 4 گرام، بەدىيان، قەلەمپۇر، لاچىندانە ھىندى 14 گرامدىن، مەستىكى چىنى 10 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈندۈر، مەستىكى رۇمى، مەستىكى چىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، غارىقۇننى سىم ئەلگەككە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككەلەپ تالقانلارنى ئاز - ئازدىن سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يېلىم دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش، چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلاش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق، چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشى، بەلغەمدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 6~10 گرام بېرىلىدۇ.

14. ئىترىفىل زامانى I

[تەركىبى] ئاقلانغان تۇرپۇت 50 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 50 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 25 گرام، ھېلىلە كابىلى پوستى 25 گرام، قارا ھېلىلە 25 گرام، سوقمۇنىيا 25 گرام، گۈلبىنەپشە 25 گرام، بەلىلە پوستى 25 گرام، تازىلانغان ئامىلە 25 گرام، تاباشىر 25 گرام، قىزىلگۈل 25 گرام، نېلۇپەر 25 گرام، ئاق سەندەل 90 گرام، كەترا 10 گرام، چىلان 20 گرام، بادام يېغى 25 گرام، ھېلىلە مۇرابباسى 300 گرام، ھەسەل 1500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سوقمۇنىيا بىلەن كەترانى ئايرىم - ئايرىم سالاىە قىلىپ، چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، ھېلىلە مۇرابباسىنى قوشۇپ ئۈستىگە سوقمۇنىيا ۋە كەترالارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] مېڭىنى تازىلايدۇ، غەيرى تەبىئى بەلغەم، سەۋدا ماددىسىنى سۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈچەي توسۇلۇش، زۇكام، نەزلە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10

گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

15. ئىترىفىل زامانى II

[تەركىبى] بەلىلە پوستى 15 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 20 گرام، كابول ھېلىلىسى پوستى 20 گرام، قارا ھېلىلە 20 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 10 گرام، گۈلبىنەپشە 20 گرام، تازىلانغان ئامىلە بەش گرام، بىنەپشە بەش گرام، تاپاشىر بەش گرام، كەتىرا بەش گرام، تۇربۇت بەش گرام، سەرپىستان 50 گرام، چىلان 60 گرام، ھەسەل 500 گرام، بادام يېغى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقانلارنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىنى تازىلايدۇ، غەيرىي تەبىئى بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەندىكى سوغۇق يەللەرنى ھەيدەش، خىلىتلارنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مالخولىيا، قولنجى، باش ئاغرىقلىرى، قەۋزىيەت، كونا زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. مىترىفىل غۇدۇدى

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 25 گرام، بەلىلە پوستى 25 گرام، قارا ھېلىلە 50 گرام، تازىلانغان ئامىلە 25 گرام، ئاقلانغان تۇرپۇت 25 گرام، سېرىقئوت 30 گرام، بىستىپايەنجى 15 گرام، سانا 15 گرام، قۇرۇتۇلغان قوينىڭ بويۇن يان بېزى (قوينىڭ گۆرەن بېزى) 30 گرام، غارىقۇن 10 گرام، زورەمبات 10 گرام، شەترەنجى ھىندى 10 گرام، رۇم بەدىيان يەتتە گرام، گۈلدارچىن يەتتە گرام، سۈمبۈل يەتتە گرام، قەلەمپۇر يەتتە گرام، جويۇز يەتتە گرام، مەستىكى رۇمى يەتتە گرام، بادام يېغى 30 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەستىكىنى سالاپە قىلىپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېالىق رولى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] لىمفا بەز سىلى، ياخشى سۈپەتلىك ماي ئۆسمىسى، سۆڭەك ئۆسۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 15~25 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. ئىترىفىل دىيدان

[تەركىبى] ئاقلانغان تۇرپۇت 60 گرام، ھەببۇنىل 60 گرام، ئاچچىق قۇستە 60 گرام، بەرەنگى كابىلى 100 گرام، قەنبىل 35 گرام، ئەپسەنتىن رۇمى 35 گرام، باقىلە 35 گرام، سېرىقئوت 35 گرام، نەمەك ھىندى 35 گرام، سەئىدى كوفى 35 گرام، شەھەنزەل 30 گرام، دەرمىنى تۈركى 35 گرام، بىخ سەۋسەن 35 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، سېرىقماي 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشا سوقۇپ، سېرىقماي بىلەن ياغلاپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەدەدە قۇرت كېسىلى، تۈتۈ مەدەدە قۇرت كېسىلى، سازاڭسىمان مەدەدە قۇرت كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. ئىترىفىل سانا

[تەركىبى] سانا 120 گرام، يۇمغاقسۇت كۆكى 120 گرام، مەستىكى رۇمى 60 گرام، ھېلىلە كابىلى پوستى 25

گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى 25 گرام، قارا ھېلىلە 25 گرام، بەلىلە پوستى 25 گرام، تازىلانغان ئامىلە 25 گرام، قىرىقىلغان پىلە 10 گرام، شاھتەررە 10 گرام، لاجۇۋەرد 10 گرام، گاۋزىبان ھىندى ئالتە گرام، بادىرەنجى بۇيا ئالتە گرام، ئۇستقۇددۇس ئالتە گرام، بىستىپايەنجى ئالتە گرام، كالا يېغى مۇۋاپىق مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال لاجۇۋەردنى پاكىز يۇيۇپ مەستىكىنى سالاپە قىلىپ باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، كالا يېغى بىلەن ياغلاپ، سانانى سۇغا چىلاپ سۈيىنى ھەسەلگە قوشۇپ قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبئىي سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىسىنى سۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مالخولىيا، قەۋزىيەت ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. ئىترىفىل كىشمىش

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 10 گرام، بەلىلە پوستى 10 گرام، قارا ھېلىلە 10 گرام، تازىلانغان ئامىلە 10 گرام، يۇمىخاقسۇت كۆكى 15 گرام، ئۈزۈم 60 گرام، ناۋات 100 گرام، بادام يېغى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئۈزۈمدىن باشقا دورىلارنى

• 295 • (1) رېتسېپلار ئۆتكەن تەجرىبىدىن تېبابىتىدە

پاكىز تازىلاپ تالقانلاپ بادام يېغىدا ياغلاپ، ئاندىن ئۈزۈمنى ئېزىپ ئېرىتىلگەن ناۋاتقا قوشۇپ، ئاخىرىدا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] مەنى تۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ئىسسىقلىق بولغان مەنى بالدۇر كېتىش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. ئىترىفىل كەشنىز I

[تەركىبى] ھېلىكە كابىلى پوستى 25 گرام، سېرىق ھېلىكە پوستى 25 گرام، بەلىكە پوستى 25 گرام، تازىلانغان ئامىلە 25 گرام، قارا ھېلىكە 25 گرام، يۇمغاقسۈت كۆكى 100 گرام، قىزىلگۈل 25 گرام، ئۈستۈددۇس 25 گرام، يانتاقشېكىرى 80 گرام، بادام يېغى 35 گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككەلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، نەزلە، كۆز، قۇلاق

كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10
 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. مىترىفىل كەشنىز II

[تەركىبى] يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 60 گرام، سېرىق ھېلىلە
 پوستى 65 گرام، قارا ھېلىلە 30 گرام، بەلىلە 50 گرام،
 ئامىلە 30 گرام، گاۋزىبان ھىندى 30 گرام، بادىرەنجى بۇيا،
 قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان 10 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 18
 گرام، ھەسەل 900 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۈتنى قۇرۇتۇپ باشقا دورىلار
 بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، تالقانلارنى كۈنجۈت
 يېغى بىلەن ياغلاپ ھەسەلنى قىزىتىپ، كۈپۈكىنى ئېلىۋېتىپ
 دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل
 ھەيدەيدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش قېيىش،
 ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچ سۈرۈش، قان تازىلاش، غەيرىي
 تەبىئى سەپرادىن بولغان كۆز، قۇلاق، باش ئاغرىقلىرى ۋە
 بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام
 ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. ئىترىفىل چۆچىن

[تەركىبى] بەلىلە پوستى 60 گرام، قارا ھېلىلە 60 گرام، ھېلىلە پوستى 120 گرام، ئامىلە 80 گرام، سەرسەبىل 40 گرام، سۆرۈنجان مىسىرى 60 گرام، گۈلبىنەپشە 80 گرام، قىزىلگۈل، مەستىكى رۇمى 60 گرامدىن، بەدىيان 30 گرام، قەلەمپۇر 30 گرام، شەترەنجى ھىندى 60 گرام، سانا 40 گرام، ھەسەل 2800 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى رۇمىنى يۇمشاق ئېزىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، ھەسەلنى قىزىتىپ كۈپۈكنى ئېلىۋېتىپ، تالقان دورىلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن مەستىكىنى سېلىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ. [شېلىق رولى] قان تازىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى، بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى، بالىياتقۇ تۇرۇبا يولى ياللۇغى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. ئىترىفىل ئەفتمۇن

[تەركىبى] ئەفتمۇن 100 گرام، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، ئامىلە پوستى 60 گرامدىن، سانا، تۇربۇت 100 گرامدىن، شەترەنجى ھىندى 60 گرام، بېستىپايەنج 30 گرام، رۇم بەدىيان 60 گرام، نەمەك ھىندى 10 گرام، بادام يېغى 100 گرام، ھەسەل 2000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرگە يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، بادام يېغىنى قۇيۇپ، بىر ئۆرلىتىپ ئاندىن باشقا تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] مېڭىنى تازىلايدۇ، قويۇق يەلنى ھەيدەيدۇ، غەيرىي تەبىئى بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى سۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە قان تومۇر قېتىش، غەيرىي تەبىئى سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. ئىترىفىل مۇلەيىن

[تەركىبى] خىيارشەنبەر 90 گرام، شاھتەررە 70 گرام، بەلىلە پوستى 90 گرام، سانا 90 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى

• 299 • ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

160 گرام، قىزىلگۈل 60 گرام، تازىلانغان ئامىلە 35 گرام،
بادام يېغى 30 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى
بىلەن تالقانلارنى ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقان دورىلارنى
تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئاشقازان، ئۈچەينى ياخشىلاش،
ئۈچەينى سىلىقلاش، تەرەتنى راۋان قىلىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قورساق كۆپۈش،
قەۋزىيەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش
ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 5~10
گرام ئىستېمال 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 ياسالماسى.

ئادەتتە لوئوق دورىلارنى يالاپ ياكى شۈمۈپ ئىستېمال قىلغانلىقى ئۈچۈن لوئوق يەنى يالانچۇق دەپ نام بېرىلگەن.

لوئوق دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. لوئوق دورىلارنىڭ تەمى، پۇرىقى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى ياخشى بولۇپ، ئىستېمال قىلىش قۇلايلىق، ھەممە ياشتىكىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.
2. لوئوق دورىلار مەخسۇس نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، يۆتەل توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئېگە.
3. لوئوق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ئالاھىدە بولۇپ، شۈمۈپ ياكى يالاپ ئىستېمال قىلىنغانلىقى ئۈچۈن بەدەنگە تېزلا ئۆزلىشىپ كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېز بولۇپ،

قىسقا ۋاقىت ئىچىدە يۇقىرى ئۈنۈم بېرەلەيدۇ.
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 ئىشلار:

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. تەييارلاشتا نۇسخا تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنى يۇمشاق سوقۇش كېرەك. 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 ئۇرۇق، ئىسپىغۇل

قاتارلىق دورىلارنى سوقماي ئۇلارنىڭ لوئابىنى ئېلىشى لازىم، يەنى بىر ھەسسە دورا مىقدارىنى بەش ھەسسە قايناق سۇغا چىلاپ لوئابىنى چىقىرىپ ئىشلىتىش لازىم.

5. ياسالمىسىنىڭ سۈپىتى تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

1. لوئوقى خەشخاش

[تەركىبى] خەشخاش پوستى 60 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام، بېھى ئۇرۇقى 15 گرام، قاپاق مېغىزى 15 گرام، روببىسۇس 15 گرام، نىشاستە 15 گرام، ئەرەب يېلىمى 15 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرام، چىلغوزا مېغىزى 30 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرام، قەنت 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خەشخاشنىڭ پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى 500 مىللىلىتىر سۇغا بەش سوتكا چىلاپ يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئۇنىڭغا قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ ئاندىن كېيىن باشقا تالقان دورىلارنى قىيامغا سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشتىش، يۆتەل پەسەيتىش، كۆكرەكنى بوشتىش رولىغا ئىگە.

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

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10

• 303 • (1) ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. لوئوقى سەرپىستان I

[تەركىبى] سەرپىستان 40 گرام، چىلان 50 گرام،
كەترا 20 گرام، ئاقايىل ئۇرۇقى 30 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى
45 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، گۈلبىنەپشە 20 گرام،
قەنت 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى
يۇمشاق سوقۇپ قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش
رولىغا ئىگە.

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

3. لوئوقى سەرپىستان II

[تەركىبى] سەرپىستان 30 گرام، چىلان 15 گرام،
خەشخاش پوستى 20 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئاق
لەيلى ئۇرۇقى بەش گرام، تازىلانغان ئارپا 10 گرام، بادام
مېغىزى 10 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى مېغىزى بەش گرام،
كەترا سەككىز گرام، سەمغى ئەرەبى سەككىز گرام، شېكەر
500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى
مېغىزى، رۇببىسۇسلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ كەترا،

سەمغى ئەرەبلارنى ئايرىم - ئايرىم سالاپە قىلىپ، باشقا دورىلارنى 1000 مىللىمىتىر سۇغا چېلىپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى دورا سۈيىگە سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا تالغان دورىلارنى يېلىم، مېغىز دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىش، كۆكرەك ۋە بەلغەمنى بوشتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل ۋە نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. لوئوقى بادام I

[تەركىبى] بادام مېغىزى 30 گرام، چىگىت مېغىزى 5 گرام، شۇمشا 15 گرام، كەتىرا 10 گرام، كۈدە ئۇرۇقى 15 گرام، قاپاق مېغىزى 30 گرام، ئەرەب يېلىمى 10 گرام، زىغىر 30 گرام، بېھى ئۇرۇقى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، قىيامغا تالغان ھەم لوئابى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشتىش، يۆتەل پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

5. لوئوقى بادام II

[تەركىبى] بادام مېغىزى 160 گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 18 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 18 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، سەمغى ئەرەبى 18 گرام، نىشاستە 18 گرام، كەتىرا 18 گرام، زۇپا ھىندى 18 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 36 گرام، شۇمشا ئۇرۇقى 18 گرام، سەرپىستان 30 گرام، چىلان 30 گرام، شېكەر بىر كىلوگرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزىنى 30 مىنۇت قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، قول بىلەن سىرتىدىكى پوستىنى سىرىپ ئاجرىتىپ، قۇرۇتۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ باشقا مېغىزلار بىلەن بىرگە يۇمشاق تالغان قىلىپ، كەتىرا، سەمغى ئەرەبىنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زۇپا ھىندى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، شۇمشا ئۇرۇقى، سەرپىستان، چىلانلارنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ تەمى چىققاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاۋۋال مېغىز دورىلارنى، ئاندىن كېيىن سوقۇلغان نىشاستىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن يېلىم دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىدۇ، گالدىكى يىرىكلىكنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، زۇكام ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. لوئوقى تىيىن

[تەركىبى] ئەنجۈر 50 دانە، ئۈزۈم شىرنىسى 280 گرام، چىلغوزا مېغىزى 20 گرام، پىستە مېغىزى 20 گرام، ئاچچىق بادام مېغىزى 15 گرام، ئارپىبەدىيان 10 گرام، شۇمشا 10 گرام، چىگىت مېغىزى 10 گرام، ھەببى قەلقلە 10 گرام، بېھى ئۇرۇقى 50 گرام، بادام يېغى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەنجۈرنى مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ سىقىپ سۈزۈۋېتىپ، ئۈزۈم شىرنىسى بىلەن قىيام قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلارنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆكپۈتەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. لوئوقى چىلغوزا I

[تەركىبى] چىلغوزا مېغىزى 20 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 15 گرام، كەتىرا 5 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10

• 307 • ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

گرام، نىشاستە 5 گرام، ئەرەب يېلىمى 5 گرام، زىغىر 15 گرام، ھەسەل 200 گرام، قەنت 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ھەسەل ۋە قەنتلەرنى قىيام قىلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشتىش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نەپەس كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. لوئوقى چىلغوزا II

[تەركىبى] چىلغوزا مېغىزى 50 گرام، بادام مېغىزى 100 گرام، خەشخاش پوستى 15 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 25 گرام، رۇبىسسوس 15 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى يەتتە گرام، زۇپا ھىندى 25 گرام، گاۋزىبان 15 گرام، ئۈستقۇددۇس 15 گرام، پىرسىياۋشان 15 گرام، سەرپىستان 15 گرام، بادىرەنجى بۇيا يەتتە گرام، بېھى ئۇرۇقى يەتتە گرام، نىشاستە ئالتە گرام، كەترا ئالتە گرام، زەپەر ئۈچ گرام، قەنت 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلارنى پوستىدىن ئاجرىتىپ يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەترا، زەپەرلارنى ئايرىم - ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، خورمىنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق ئېزىپ،

ئۇندىن باشقا دورىلارنى 1000 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ بېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، دورا سۈيگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، زەپەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بولغاندىن كېيىن، خورمىنى، مېغىز دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، كەتىرالارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كونا يۆتەل، ئۆپكە سىلى، كاناي ياللۇغى، دەم سىقىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 6~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. لوئوقى زۇپا I

[تەركىبى] زۇپا 60 گرام، سەۋسەن يىلتىزى 50 گرام، ھەسەل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زۇپا بىلەن سەۋسەن يىلتىزىنى بىر سوتكا سۇغا چىلاپ، ئۈچتىن بىرى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش، كۆكرەكنى بوشىتىش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دەم سىقىش ھەمدە سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر

قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

10. لوئوقى زۇپا II

[تەركىبى] زۇپا 30 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرام،
بادام مېغىزى 100 گرام، چىلغوزا مېغىزى 60 گرام، زىغىر
100 گرام، كەتىرا 10 گرام، سەمغى ئەرەبى 10 گرام، ھەسەل
900 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ،
پوستىنى ئاچرىتىپ، قۇرۇتۇپ چىلغوزا مېغىزى بىلەن بىرگە
يۇمشاق سوقۇپ، زىغىرنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، كەتىرا
بىلەن سەمغى ئەرەبىنى يۇمشاق سالاپە قىلىپ، زۇپا، خەشخاش
ئۇرۇقىنى 800 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى
قالغاندا سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەلنى قويۇپ قىيام قىلىپ
يۇقىرىقى مېغىز، يېلىم دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ
ياسىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىدۇ، دەم سىقىشنى
ياخشىلايدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كونا يۆتەل، دەم
سىقىش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، مۇۋاپىق
مقداردا ئىستېمال قىلىندۇ.

11. لوئوقى كەتان I

[تەركىبى] زىغىر ئۇرۇقى 30 گرام، ھەسەل 250 گرام، قەنت 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىغىر ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن قەنتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دەم سىقىش ۋە يۆتەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. لوئوقى كەتان II

[تەركىبى] بادام مېغىزى 30 گرام، چىلغوزا مېغىزى 30

گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 30 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى 30

گرام، زىغىر 120 گرام، سەرپىستان 20 گرام، سەمغى ئەرەبى

10 گرام، زۇپا ھىندى 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى بەش

گرام، شۈمشا ئۇرۇقى 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام،

مەستىكى رۇمى سەككىز گرام، كەتىرا سەككىز گرام،

رۇبىسسۇس 10 گرام، شېكەر 500 گرام، ھەسەل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زىغىرنى قورۇپ سارغايىتىپ، مەستىكىنى، كەترانى ئايرىم - ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ، خەشخاش ئۇرۇقى، سەرپىستان، زۇپا ھىندى، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، شۇمىشا ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنى چىلاشقۇدەك سۇدا تەمى ئوبدان چىققۇچە قاينىتىپ، دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ شېكەر، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، مېغىز بىلەن يېلىم دورىلارنى سوقۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، شەربەتلەردىن قويۇقراق، مەجۇناتلاردىن سۇيۇقراق ھالەتتە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دەم سىقىش، كونا يۆتەل، قان تۈكۈرۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام يالاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. لوئوقى نەزلە

[تەركىبى] چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرام، بېھى ئۇرۇقى 20 گرام، غەرب يېلىمى 10 گرام، كەترا 15 گرام، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى 5 گرام، قارا خەشخاش ئۇرۇقى 5 گرام، قەنت 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى سۇغا 12 سائەت چىلاپ، گەتمىسى قاينىتىپ، دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ،

قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، قىيامغا ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، خەشخاش ئۇرۇقلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېلىق رولى] يۆتەل پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل، نەزلە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

ئايارەج دورىلار

ئايارەج دورىلار — تەركىبىگە ئاچچىق تەملىك دورىلار كۆپرەك چۈشىدىغان، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، نورمالسىز خىلىتلارنى بەدەندىن تازىلاپ سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان، خېمىر ياكى كۇمىلاچ (ھەب) شەكلىدىكى دورا ياسالسىدۇر.

ئايارەج دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. ئايارەجلىر بەدەندىكى نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرۈپ تازىلايدۇ.

ئايارەج دورىلارنىڭ تەركىبىگە تەمى ئاچچىق بولغان كۈچلۈك سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار كۆپرەك چۈشكەن بولغاچقا، كىلىنىكا داۋالاش ئەمەلىيىتىدە كۆپىنچە نورمالسىز خىلىتلارنى مۇنزىچ دورىلار ئارقىلىق پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇلارنى بەدەندىن ھەيدەپ سۈرۈپ چىقىرىپ، تازىلاش مەقسىتىدە كۆپىنچە ئايارەجلىر ئىشلىتىلىدۇ.

2. ئايارەجلىرنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئايارەجلىرمۇ خېمىر، مەجۇن دورىلارغا ئوخشاش چەكلىنەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، دورىلار 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 سۈرگۈچى دورىلار كۆپرەك چۈشكەن بولغاچقا، دورىلارنى قانداق بويىچە لايىقلاشتۇرۇش، تۈزەتكۈچىلىرىنى قوشۇپ ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىش ھەم ھەسەلنىڭ مىقدارى كۆپرەك بولۇشى كېرەك.

1. ئايارەج پەيقرى

[تەركىبى] سۈمبۈل 10 گرام، قېلىن دارچىن 10 گرام، ئۇد بىلىسان 10 گرام، ھەببى بىلىسان 10 گرام، نېپىز دارچىن 10 گرام، مەستىكى رۇمى 10 گرام، ئاسارۇن 10 گرام، زەپەر 10 گرام، سەبرى 50 گرام، سوقمۇنىيا 10 گرام، شەھەنزەل 20 گرام، ھەسەل 900 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى، زەپەر، سوقمۇنىيا،

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 315 •

سەبىلەرنى ئايرىم - ئايرىم سالاھىيە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاۋۋال سالاھىيە قىلىنغان دورىلارنى، ئاخىرىدا تالقانلارنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ۋە تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۇا، غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

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

[دېققەت قىلىدىغان ئىشلار] بۆرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلەتكەندە، چىلان قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە گۈلچەنت قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھامىلىدار ئاياللارغا، كىچىك بالىلارغا، ئېغىر يۈرەك كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارغا ۋە بەدىنى ئاجىز قېرى كىشىلەرگە ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

2. ئايارەج جالنىس

[تەركىبى] شەھمەنزەل 45 گرام، غارقۇن 45 گرام، تاغ پىيىزى 45 گرام، سوقمۇنيا 45 گرام، خەربەق سىياھ 45 گرام، پەرىپىيۇن 40 گرام، بىستىسپايەنج 20 گرام، كامادىرىيۇس 20 گرام، سېرىقئوت 20 گرام، نېپىز دارچىن

20 گرام، سەبرى 20 گرام، مۇرمەككى 10 گرام، سەكبۇنەچ 10 گرام، زىراۋەندە 20 گرام، قارىمۇچ 20 گرام، پىلىپىل 20 گرام، قېلىن دارچىن 10 گرام، جاۋشىر 10 گرام، تاغ كەرەپشىسى 10 گرام، قۇندۇز قەھرى 10 گرام، ھەسەل ئۇچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال غارىقۇنى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ سوقمۇنىيا، سەبرى، قۇندۇز قەھرىلەرنى چەككەلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ. [ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] تۇتقاقلىق كېسەل، تارتىشىپ قېلىش، تىتىرمە كېسەل، لەقۋا، پالەچ، باش ئاغرىقى، قۇلاق ئېغىرلىقى، بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، چاچ چۈشۈپ كېتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[دېققەت قىلىدىغان ئىشلار] بۆرەك ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئېھتىيات قىلىپ ئىشلىتىش، ھامىلدار ئاياللارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3. ئايارەج لوغانزىيا

[تەركىبى] شەھمەنزەل 75 گرام، تاغ پىيىزى 15 گرام، غارىقۇن 15 گرام، سوقمۇنىيا 15 گرام، خەربەق سىياھ 15 گرام، تاغ سامسقى 15 گرام، سېرىقئوت 10 گرام، مۇقەل 10 گرام، سەبرى 10 گرام، كامادىرىيۇس 10 گرام، تاغ يالپۇزى 10 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، سازەج بەش گرام، كۈدە ئۇرۇقى بەش گرام، پەرىپىيۇن بەش گرام، ئاترىلال بەش گرام، زەنجۈنل بەش گرام، جۆندە بەش گرام، زەپەر بەش گرام، نىپىز دارچىن بەش گرام، ئاقمۇچ بەش گرام، سۈمبۈل بەش گرام، قۇندۇز قەھرى بەش گرام، زىراۋەندە بەش گرام، جىنتىيانا بەش گرام، ئۈستقۇددۇس بەش گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوقمۇنىيا، زەپەر، قۇندۇز قەھرىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى پاكىز تازىلاپ يۇمشاق سوقۇپ ئالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئاۋۋال سالايە قىلىنغان دورىلارنى، ئاندىن غارىقۇننى، ئاخىرىدا ئالقانلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنى سۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى،

پالەچ، لەقۇۋا، ئاقكېسەل، بەلغەمدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[دەققەت قىلىدىغان ئىشلار] ھامىلىدار ئاياللار، كىچىك بالىلارغا ئىشلىتىلمەيدۇ. بۆرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى بارلارغا ئېھتىيات قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

4. قىممەت باھالىق مۇھىم دورىلار ۋە ئۇچۇچان تەركىبلىك دورا ئەشيانىلاردىن بىۋاسىتە ھەب (كۈمىلاچ) دورا ياسالغىنى تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

5. ھەب دورىلار بەزىدە مۇۋاپىق ئۇسۇللار ئارقىلىق قاپلانغان بولغاچقا ھەب ياسالغىلىرىدا بولمىغۇر تەم ۋە پۇراق بولمايدۇ. يەنى تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاچچىق تەم، قانچىسى پۇراقلىرىنى يوشۇرالايدۇ.

6. ھەب دورىلارنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى كەڭ. كىلىنىكىدا ئاساسلىقى ئاستا (سوزۇلما) خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، ئالاھىدە يۇقىرى ئۈنۈم بېرىدۇ.

7. ھەب دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى بىرقەدەر 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 سۇنى مۇۋاپىق تەڭشەش، ھەب دورا

- تەركىبىدە سۇ مىقدارى ئاز بولۇشى كېرەك.
2. ھەب دورىلارنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى تەكشى، رەڭگى بىر خىل، شەكلى يۇمىلاق، سىرتقى كۆرۈنۈشى پارقراق، سىلىق بولۇشى كېرەك. ئۈستىگە ھەل بېرىلگەنلىرىمۇ پارقراق، سىلىق بولۇشى، ھەل بېرىلگەن سىرتقى قېپى ئاسان بۇزۇلۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.
3. ھەب دورىلارنى ياخشى تەييارلاپ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن نەملىگۈچىلەرنى ياخشى تاللاش كېرەك. ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچىلارنىڭ ھەجمى ئاز، يېپىشتۇرۇش ئۈنۈمى كۈچلۈك، دورا تەييارلاش مەشغۇلاتلىرىغا مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.
4. ھەب 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 ھەب دورىنىڭ ئېغىرلىقى توغرا بولۇشى ۋە تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، ھەب دورىنى قۇرۇتۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.
5. ھەب دورا تەييارلاش مەشغۇلاتىنىڭ مىكروپىسىز بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، ياسالما دورا تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

I 1. ھەبى سۇئال

[تەركىبى] سەمغى ئەرەبى، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى 15 گرامدىن،

ئارپىبەدىيان، ئاسارۇن 10 گرامدىن، سۇ 100 مىللىلىتىر.
 [ياساش ئۇسۇلى] ھەبى شەبىيار بىلەن ئوخشاش.
 [شېپالىق رولى] يۆتەل پەسەيتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] شاخچە كاناي
 ياللۇغى، ئۆپكە تۈبېركۇليوزى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە
 ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3~5 تال ئىستېمال
 قىلىنىدۇ.

2. ھەبى سۇئال II

[تەركىبى] كوكنار ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، زىغىر، بېبى
 ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30
 گرامدىن، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە 15 گرامدىن،
 رۇبىسسۇس 30 گرام، شېكەر 10 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزىنىڭ پوستىنى ئايرىۋېتىپ
 مېغىزلارنى ئەلگەكتە سۈرۈپ ئۆتكۈزۈپ، قالغان دورىلارنى
 سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ شېكەر بىلەن
 يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە شىپا
 بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆكپۆتەل، بەلغەم
 چىقىرالماسلىق، ئۆپكە ياللۇغى، كاناي ياللۇغى قاتارلىق نەپەس
 يولى ياللۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 323 •

تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. ھەبىي ئەنبەر

[تەركىبى] مەستىكى، پەتىرمايە، قەلەمپۇر، خولنىجان بەش گرامدىن، ئەنبەر ئالتە گرام، نوقۇت سۈيى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، نوقۇت سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، بۇغداي دېنى چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان يۈرەك، مېڭە، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ، كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. ھەبىي ئىمساك I

[تەركىبى] زەنجىۋىل، جوز، كاۋاۋىچىن، ئاقىرقەھا، پىلىپىل 50 گرامدىن، ئەپيۈن 10 گرام، ئەرقى بەدىيان 300 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئەپيۈننى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئەرقى بەدىيانغا ھەممە دورىلارنى

ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۇيدۇك ۋە مەنى تۇتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان سۇيدۇك، مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. ھەببى ئىمساك II

[تەركىبى] بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھە، خولىنجان، جوز، قەلەمپۇر، بەسباسە 10 گرامدىن، ئەپيۈن بەش گرام. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئەپيۈننى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئەرقى بەدىيانغا ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] سۇيدۇك ۋە مەنى تۇتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان سۇيدۇك، مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. ھەبىي ئىمساك III

[تەركىبى] سۆڭلەپ مىسىرى 15 گرام، بۇقا چۈيسى 10 گرام، بەسباسە ئالتە گرام، قوم بېلىقى 10 گرام، سالاجىت ئالتە گرام، قۇشقاچ مېڭىسى 10 گرام، ئاقىر قەرها ھىندى 15 گرام، جويۇز، ئاق بەھمەن ئالتە گرامدىن، خولىنجان ئۈچ گرام، ئەرەب يېلىمى توققۇز گرام، كۈندۈز 36 گرام، بەزرۇلبەنجى ئۈچ گرام، قەلەمپۈر ئالتە گرام، زەھەرسىز لەندۈ-رۈلگەن كۈچۈلا ئۈچ گرام، ئەپيۈن بەش گرام، ئىپيار، ئەنبەر، زەپەر ئۈچ گرامدىن، قۇندۇز قەھرى بەش گرام، ناۋات 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بۇقا چۈيسىنى قازاندا قورۇپ ئېلىپ، ئەپيۈن، ئىپيار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ناۋاتنى قىيام قىلىپ ئەپيۈن قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ تالقانغا ئارىلاشتۇرۇپ قىيام بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، باھ ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، ھەرخىل جىنسىي كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 1~3 گرام

ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئىغىرراق بولغانلار ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. [ئەسكەرتىش] بالىلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

7. ھەبى قوقيا

[تەركىبى] ئاچچىقتاۋۇز 20 گرام، سەبرى، ئەپيۈن بەش گرامدىن، غارىقۇن 15 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 10 گرام، مەستىكى 10 گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 2~3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. ھەبى غارىقۇن I

[تەركىبى] غارىقۇن 15 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام، ئايارەنج پەيقرى، ئاچچىقتاۋۇز، زۇپا، سەرىپىستان بەش

گرامدىن، سۇ 100 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بەلغەم بوشتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان كاناي، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. ھەببى غارىقۇن II

[تەركىبى] غارىقۇن 60 گرام، سەبىرى 30 گرام، سېرىق ھېلىلە پومىتى، مەستكى رۇمى 15 گرامدىن، كەرەپشە ئۇرۇقى 10 گرام، پەتەرئاسالىيۇن 30 گرام، ئۈستقۇددۇس، رۇبىبىسۇس، بەدىيان 10 گرامدىن، سېرىقئوت 30 گرام، تۇربۇت 10 گرام، ئەرەب يېلىمى سەككىز گرام، كەتىرا سەككىز گرام، ھەسەل 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دەم سىقىش، يۆتىلىش، سوغۇقتىن بولغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە

ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 3~5 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. ھەببى شىپا

[تەركىبى] رەۋەن 30 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، ئەرەب يېلىمى 15 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى 20 گرام، جوز بەش گرام، ھەسەل 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما چۈشۈرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمىشىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر، ئۈچەي كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 2~3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. ھەببى شاھتەررە

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە 20 گرامدىن، سەبرى 15 گرام، شاھتەررە 30 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان تازىلايدۇ، قىچشىشنى پەسەيتىدۇ، رىئاكسىيە قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، يەلتاشما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. ھەببى سالاجىت I

[تەركىبى] قۇشقاچ مېڭىسى بەش دانە، سالاجىت 20 گرام، ئاق بەھمەن، كۈندۈر 10 گرامدىن، زەپەر بىر گرام، ئاقىر قەرھا 10 گرام، سۆلەپ 15 گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇشقاچ مېڭىسى ۋە سالاجىتنى سۇغا سېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] مەنى تۇتىدۇ، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان مەنى تېز يۈرۈپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 5~7 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. ھەبىي سالاھىت II

[تەركىبى] سالاھىت، بەرزۇلبەنجى، سۆڭەپ مىسىرى 12 گرامدىن، بۇقا چۆپىسى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئادەمگىياھ، پارپا ئەسلى، زىرە، جۇپتى بەللىت، كۈندۈر 10 گرامدىن، زەھەرسىز لەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 15 گرام، پەرىپىيون، قەلەمپۇر بەش گرامدىن، ئەپپيۇن 15 گرام، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، بەدىيان 10 گرامدىن، جوزبەۋۋا، كاۋاۋىچىن، سۇپارى، رۇبىسسۇس، خولىنجان، جوزماسىل 15 گرامدىن، كەھرىۋا، مەرۋايت بەش گرام، ئىپار، ئەنبەر 1.5 گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، ناۋات 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپپيۇن، پەرىپىيون، زەپەر، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىقلارنى سالاھىيە قىلىپ، كەھرىۋا، مەرۋايتلارنى كۆيدۈرۈپ ئايرىم - ئايرىم ئۆپدەك سوقۇپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەممە تالقانىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ناۋاتنى قىيام قىلىپ ھەب ياسىلىدۇ.

[شېالىق رولى] تۇتۇش، چىڭىتىش، بەدەننى كۈچەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق رولى بار.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 1~3 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. ھەبىي ئەفتمۇن

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى، غارىقۇن 10
گرامدىن، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەنج، قارا خەربەق 15
گرامدىن، ئەفتمۇن 20 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ،
سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا
كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] نورمالسىز خىلىتلارنى تازىلايدۇ،
توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەلغەم، سەۋدا،
سەپرا خىلىتلىرىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە
ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ 3~5 تال
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. ھەبىي سۆرۈنجان I

[تەركىبى] كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەدىيان، ئاقمۇچ،
يالىپۇز، بوزىدان 10 گرامدىن، يۇمخاقسۇت ئۇرۇقى، زەنجىۋىل
10 گرامدىن، سۆرۈنجان 25 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ،
سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا

كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ياللۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. ھەبىي سۆرۈنجان II

[تەركىبى] سۆرۈنجان 60 گرام، رۇم بەدىيان، زىرە، ئاقمۇچ، زاراڭزا مېغىزى، دارچىن 35 گرامدىن، زەنجىۋىل 20 گرام، سانا 10 گرام، ئاچچىقتاۋۇز، ئېگىر بەش گرامدىن، مەستىكى رۇمى، تۇربۇت 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن ھەب قىلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] غەيرى تەبىئى بەلغەم سەۋدانى سۈرىدۇ، سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن، يەلدىن بولغان رېماتىزم، بوغۇم ئاغرىقلىرى، مۈچىلەرنىڭ ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 3~5 گرام تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

17. ھەببى لاجىۋەرد

[تەركىبى] لاجىۋەرد 20 گرام، سېرىق ھېلىكە پوستى، ھېلىكە كابىلى پوستى، تۇربۇت، غارىقۇن، مەستىكى، ئەفتمۇن، گۈلبىنەپشە 10 گرامدىن، ئۈستقۇددۇس بەش گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەرغى، رەئىشە، پالەچ قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. ھەببى كاپۇر

[تەركىبى] كاپۇر 1.5 گرام، كاسنە ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئاق سەندەل، كەتىرا، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى، تاباشىر، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 15 گرامدىن، ئىسپىغۇل لوئابى 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ،

ئىسپىغۇل لوئابغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە، ئۈچەي سىلىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. ھەبىي ئايارەنج پەيقرى

[تەركىبى] مەستىكى، سۈمبۇل، ئاسارۇن، نېلۈپەر، دارچىن 10 گرامدىن، سەبىرى، ئۇد بىلسان، مەھمۇدى بەش گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەج، لەقۋا، بوغۇم ئاغرىقلىرى ھەمدە نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 4~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. ھەببى مۇقەل I

[تەركىبى] مۇقەل 20 گرام، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە پوستى، كەھرىۋا، ئانارگۈلى، خونسىياۋشان 10 گرامدىن، كۈدە سۈيى 100 مىللىلىتىر. [ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى كۈدە سۈيىدە ئېزىپ يۇمشىتىپ قالغان دورىلارنى تالقانلاپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئۆسمە گۆشلەرنى قۇرۇتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان قاناش خاراكتېرلىك بوۋاسىر كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 5~7 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. ھەببى مۇقەل II

[تەركىبى] مۇقەل 100 گرام، قارا ھېلىلە، ھېلىلە كابىلى پوستى 80 گرامدىن، سەكبۇنەج، كەھرىۋا، كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ 20 گرامدىن. [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۈدە سۈيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچكى - تاشقى بوۋاسىرلارغا، بوۋاسىر قاناشقا، قان توختىتىشقا، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

22. ھەبىي ئۈستقۇددۇس

[تەركىبى] ئۈستقۇددۇس 30 گرام، ئەفتمۇن، بىستىپايەنج، سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، ئاچچىقتاۋۇز 10 گرامدىن، غارىقۇن، سەبىرى بەش گرامدىن، سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەپ، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەرئى، مالخولىيا، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. ھەبىي ھېلىلە

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە، ئامىلە 30 گرامدىن، سانا، تۇربۇت، لاجۇۋەرد بەش گرامدىن، ھېلىلە كابىلى، قارا ھېلىلە، قىزىلگۈل 25 گرامدىن، غارىقۇن سەككىز گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، ئۈچەي ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. ھەبىي شەبىيار

[تەركىبى] سېرىقئوت، ئۈستقۇددۇس، ھېلىلە كابىلى پوستى 15 گرامدىن، سەبرى بەش گرام، تۇربۇت، غارىقۇن 10 گرامدىن، سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، سۇغا

ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرى تەبئىي خىلىتلارنى سۈرىدۇ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ساھەسىدىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرى تەبئىي خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25. ھەبى سەبرى

[تەركىبى] مەھمۇدى بەش گرام، سەبرى 10 گرام، غارىقۇن، بىنەپشە ئالتە گرامدىن، كاسىنە سۈيى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەبى شەبىيار بىلەن ئوخشاش. [شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇنىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەندىكى ھەرخىل ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرگە، جىگەر كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. ھەبىبى زەھەب

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، مەستىكى، كەترا، سەبرى بەش گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىندۇ.

[شىپالىق رولى] باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقلىرىغا، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 3~5 تال ئىستېمال قىلىندۇ.

27. ھەبىبى جەدىۋار

[تەركىبى] جەدىۋار 15 گرام، پىلىپىل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، خولىنجان، ئاق بەھمەن، قەلەمپۇر 10 گرامدىن، سۆڭلەپ، شاقاقۇل، بادىرەنجى بويى بەش گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا

ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك ھەرىكىتى نورمالسىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ۋە جىنسىي ئاجىزلىقى، ئاشقازان خىزمىتى ياخشى بولماسلىق، ھەرخىل ياللۇغلىنىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 2~3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. ھەبىي بىنەپشە I

[تەركىبى] بىنەپشە 60 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، كەتىرا، قىزىلگۈل 30 گرامدىن، مەستىكى، چۈچۈكبۇيا شىرنىسى، سۈمبۈل 20 گرامدىن، سۇ 200 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باش ئاغرىقى، كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز ياشاڭغىراش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 2~4 تال

ئىستېمال قىلىندۇ.

29. ھەببى بىنەپشە II

[تەركىبى] گۈلبىنەپشە 150 گرام، تۇرپۇت 75 گرام،
رۇبىسۇس 35 گرام، سوقمۇنىيا 25 گرام، كەتىرا 15 گرام.
[شېپالىق رولى] غەيرىي تەبىئى سەپرانى سۈرۈپ،
تازىلاپ، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] سەپرادىن بولغان باش
ئاغرىش ھەم سەپرا قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان
كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 3~5 گرام
تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىندۇ.

30. ھەببى كىبرىت I

[تەركىبى] تازىلانغان گۈڭگۈرت سېرىقى 50 گرام،
قىزىلگۈل، بىخسۇس، شاھتەررە 30 گرامدىن، نېلۇپەر،
تازىلانغان ئامىلە، بەلىلە، قارا ھېلىلە 20 گرامدىن، سېرىق
ھېلىلە پوستى 25 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.
[شېپالىق رولى] بەدەندىكى ئارتۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ.
[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ناسۇر، لىمفا
تۈببىر كۈلپوزى، باش تەمرە تىكىسى، ھەرخىل يەل خاراكتېرلىك
كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 4~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. ھەبى كىرىت II

[تەركىبى] تازىلانغان گۇڭگۇرت سىرىقى 70 گرام، تۇز 45 گرام، ھىندى تۇزى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى 25 گرامدىن، تاش تۇز، شەترەنجى ھىندى، خولىنجان، زەنجۈل، جۇۋىنە، تازىلانغان ئامىلە، قارىمۇچ 10 گرامدىن، پىلىپ 10 گرام، شېكەر 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ياكى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرە كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] قىچشاق،

تەمرەتكە قاتارلىق تېرە كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 5~7 گرام

تامماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. ھەبى ئازاراقى I

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلا 60 گرام،

دارچىن، جوز، بەسباسە 15 گرامدىن، سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەبى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

[شىپالىق رولى] پەي ۋە گۆشلەرنى چىڭىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، پەي ئاجىزلىقى، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 4~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. ھەبىي ئازراقى II

[تەركىبى] زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 100 گرام، ئۇدسەلىپ ھىندى، بەسباسە، جوزبەۋۋا، دارچىن، پىلىپ، زەنجىۋىل 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكنى ھەيدەش، باھنى كۈچەيتىش، قوزغىتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، ھېسسىيات كەمچىل بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 3~5 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[ئەسكەرتىش] بالىلارغا بېرىلمەيدۇ

34. ھەبىي تاباشىر قابىز

[تەركىبى] تاباشىر 20 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، 15 گرامدىن، كەتىرا، كراخمال، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، زۇپا 10 گرامدىن، ئانارگۈلى بەش گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەبىي بىنەپشە بىلەن ئوخشاش. [شىپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قاننى قۇيۇلدۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان تولغاق ۋە قان، سەپرانىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىش، قىزىتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. ھەبىي تاباشىر مۇلەيىن

[تەركىبى] تاباشىر، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 20 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بىنەپشە گۈلى 10 گرامدىن، تەرەنجىبىن 30 گرام، نېلۇپەر، كەتىرا، چۈچۈكبۇيا شىرنىسى 10 گرامدىن، زەپەر بىر گرام، ئارپا سۈيى 200 مىللىلىتىر.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 345 •

[ياساش ئۇسۇلى] ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، چوڭ تەرەتنى
يۈمىشىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل
قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، قەۋزىيەت، شاخچە كاناي ياللۇغى
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 2~4 تال
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36. ھەببى شەترەنجى

[تەركىبى] زەنجۈل، ئاق قىچا، شەترەنجى ھىندى،
ئېگر 15 گرامدىن، تۇربۇت 50 گرام، سەبرى 20 گرام،
قارمۇچ، پىلىپىل، ئاقىرقەرھە بەش گرامدىن، شېكەر 10
گرام، سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەيزنى
راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا،
بوغۇم ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ 3~6 تال
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37. ھەببى رەۋەن I

[تەركىبى] بادام مېغىزى، سېرىق ھېلىلە پوستى بەش گرامدىن، رەۋەن 10 گرام، ئەنزىروت، زەپەر ئىككى گرامدىن، سۇ 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش. [شىپالىق رولى] قەۋزىيەتنى بوشتىدۇ، سۈيدۈكنى ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قورساققا سۇ چۈشۈش، قەۋزىيەت، جىگەر كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 3~4 تال ئىستېمال قىلىندۇ.

38. ھەببى رەۋەن II

[تەركىبى] رەۋەن 7 گرام، غارىقۇن بەش گرام، تۇربۇت، 30 گرام، زىراۋەندە توققۇز گرام، مۇقەل يەتتە گرام، رۇم بەدىيان بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، رۇم بەدىيان بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ. [شىپالىق رولى] يەل تارقىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1) • 347 •

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۇلۇق ئىششىق،
قورساققا سۇ چۈشۈش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 3~5 گرام
تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39. ھەببى زەنجىۋىل

[تەركىبى] قۇرۇق زەنجىۋىل 50 گرام، دارچىن 30
گرام، بەدىيان 15 گرام، زىرە 30 گرام، جۇۋىنە 20 گرام،
قارا ھېلىلە 15 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.
[شىپالىق رولى] ئاشقازان، ئۆچەيدىكى سوغۇق يەلنى
ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى
ۋە ئۆچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 3~6 تال
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40. ھەببى خولىنجان

[تەركىبى] زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇر 20 گرامدىن،
خولىنجان 30 گرام، جوز، بەسباسە، سۆڭلەپ 15 گرامدىن،
كۈندۈر، ئاقىرقەرھە 10 گرامدىن، سۇ 100 مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

[شىپالىق رولى] ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، سۈيۈك تۇنۇش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرى، دوۋساق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41. ھەبىي بەرەس

[تەركىبى] ھۇماما، كامادىرىيۇس، ھەبىي بىلىسان، ئۇدىبىلىسان، گۈل دارچىن، غارىقۇن، دارچىن، زەپەر، ئاچچىق قۇستە، سۈمبۇل ھىندىلاردىن ئالتە گرامدىن، مۇرمەككى، قەلەمپۇر توققۇز گرامدىن، سەبرى 48 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زىرىق سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] غەيرىي تەبىئى بەلغەم، سەۋدانىڭ زىيادىلىكىنى تەڭشەيدۇ، غەيرىي تەبىئى بەلغەم، سەۋدادىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەرەس، بەھەق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

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

42. ھەببى مەنتىن

[تەركىبى] سەكبۇنەج، ئۇشەق، جاۋشىر، مۇقەل، سەبرى، ئاچچىقتاۋۇز، تۇربۇت، ئەنزىرۇت، سېرىق ھېلىلە پوستى قاتارلىقلار 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ. [شىپالىق رولى] سوغۇقتىن، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، قولۇنجى، بوغۇم ئاغرىقى، رېماتىزم قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

43. ھەببى رۇسۇت

[تەركىبى] رۇسۇت 50 گرام، ئانار گۈلى 50 گرام، ئاقاقىيا، ئەنجىبار، گىل ئەرمىنى 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ياكى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خۇن تەۋرەش، ئادەت كۆپ كېلىش، ئادەت توختىماسلىق ۋە باشقا قاناشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 3~5 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرس دورىلار

قۇرس (تابىت _ توقچاق) دورىلار بىر ياكى بىرنەچچە خىل دورا ئەشياسىنى تالغانلاپ، يۇمشاق ئېزىپ پاراشوك تەييارلاپ، بىر قىسىم دورا ئەشialرىنىڭ جەۋھىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ پىششىقلاپ ئىشلەپ، ئۇنىڭغا مەلۇم خىلدىكى مۇۋاپىق قۇرۇلما ھاسىل قىلغۇچى قوشۇمچىلارنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، قۇرس قېلىپى ياكى قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا بېسىپ تەييارلانغان، ئاستى - ئۈستى تەكشى، 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 ئېرىشچانلىقىنى 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 مىقدارى توغرا بولىدۇ. شۇنىڭدەك نۇسخا تەركىبىگە چۈشكەن ھەرقايسى دورىلارنىڭ

ھەربىر 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 شالاپ چىقىرىۋېتىپ ياسالمنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ ھەمدە قۇرس ياسالمىسى ياساش ئالاھىدىلىكى ۋە ياسالمدىكى دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن مۇۋاپىق قوشۇمچىلار ئارقىلىق سىرتتىن قاپلانغان بولغاچقا ياسالمنىڭ سۈپىتى تېخىمۇ تۇراقلىق بولىدۇ.

4. قۇرس دورىلارنى ئېلىپ يۈرۈش، ئىستېمال قىلىش، يۆتكەش، ساقلاش قۇلايلىق.

قۇرس ياسالمنىڭ ھەممى بىر خىل بولغاچقا بەلگىلەنگەن مىقدار بويىچە ئىستېمال قىلىشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. سىرتتىن مۇۋاپىق قوشۇمچىلار ئارقىلىق قاپلانغانلىقتىن، تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنىڭ قېرىق، ئاچچىق تەمىنى يوشۇرغىلى ھەم بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاشقازاننى غىدىقلىشىنى ئازايتقىلى، بۇ ئارقىلىق دورىلارنىڭ يېقىمىز تەملىرىنى ياخشىلاپ ئىستېمال قىلىشقا قۇلايلىقلاشتۇرۇلىدۇ. قۇرس ياسالمىسى قاتتىق بولغاچقا ئوراش، قاچىلاش ماتېرىياللىرى ئالاھىدە بولۇپ، ئېلىپ يۈرۈشكە ئەپلىك.

5. قۇرس دورىلارنىڭ تەننەرخى تۆۋەن بولۇپ، كۆپ مىقداردا پىششىقلاپ ئىشلىگىلى بولىدۇ. تابلېت ماشىنىسى

ئارقىلىق بېسىپ چىقارغاندا مەھسۇلات مىقدارى چوڭ، تەننەرخى تۆۋەن بولىدۇ ھەم تازىلىق ئۆلچىمىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

6. قۇرس دورا ياسالمىسىنى ئېغىزدىن ئىستېمال قىلىشقا ھەمدە سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. مۇتلەق كۆپ قىسمى ئېغىزدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىر قىسىم دورا ئەشियाلارنى ئېغىزدىن ئىستېمال قىلىپ تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولغاندا ھەمدە سۇيۇق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان ياسالمىلار تۇراقسىز بولۇپ بۇزۇلۇپ قالدىغان بولسا، ئۇلارنى قۇرس ياسالمىسى شەكلىدە تەييارلاپ قويۇپ، ئېھتىياجلىق بولغاندا ئۇنى ئېرىتىپ سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

قۇرس دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. قۇرس تەركىبىگە قوشۇلىدىغان دورا مىقدارى توغرا بولۇشى ھەم ئېغىرلىق پەرقى كىچىك بولۇشى كېرەك. ئېغىرلىق پەرقىنىڭ كىچىك بولۇشى قۇرس ياسالمىسىنىڭ سۈپىتىدىكى ناھايىتى مۇھىم تەلەپ.

2. قۇرس ياساشتا ئىشلىتىلىدىغان تالقان دورىلار ياسالما تەلپىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. نۇسخا تەركىبىدىكى مەدەن دورىلارنىڭ تالقانلىرى 120~140 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، 10 سائەتتىن ئارتۇق سالاھەت قىلىنىشى كېرەك. يېلىم دورىلارنىڭ تالقانلىرى 100~120 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ يېرىم سائەت سالاھەت قىلىنىشى كېرەك، ئادەتتىكى

دورىلارنىڭ تالقانلىرى 80~120 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈشى كېرەك.

3. قۇرس دورىنىڭ پارچىلىنىش ۋاقتى بەلگىلىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. قۇرسنىڭ قاتتىقلىق دەرىجىسىمۇ مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

4. قۇرس دورىلارنىڭ شەكلى ئۆلچەملىك بولۇشى، سىرتقى كۆرۈنۈشى سىلىق، پارقمراق، گىرۋەكلىرى تولۇق بولۇشى، ئوراش - قاچىلاش، يۆتكەش، ساقلاش جەريانىدا سۈپىتىدە ھەم شەكلىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى كېرەك.

5. بەلگىلەنگەن تۇرۇش مۇددىتى ئىچىدە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى كېرەك.

6. قۇرس ياسالغۇسى بەلگىلەنگەن تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

قۇرس ياسالغۇسىنى سۈپەت تەلپىگە ئۇيغۇنلاشتۇرۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق ھالدىكى قوشۇمچىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش، ئىشلەپچىقىرىش تېخنىكىسىنى مۇۋاپىق تەكشۈش، ئەسلىي خام دورا ماتېرىيالنىڭ سۈپەت ئۆلچىمىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىش ئارقىلىق ياسالغۇسىنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

1. قۇرسى بەللىۋات I

[تەركىبى] ئانار پوستى توققۇز گرام، ئاس دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى يەتتە گرام، موزا بەش گرام، ئەمەن يەتتە گرام، بۇغداي كراخمالى 15 گرام، سۇماق 16 گرام، يۇلغۇن چېچىكى

• 355 • (1) ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار

توققۇز گرام، گىل ئەرمىنى توققۇز گرام، شاھى بەللۇت 15 گرام، مۇقەل ئالتە گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سۇماقنى قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سۇماق شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچ سۈرۈشكە، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇشقا، قەنت سېيىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. قۇرسى بەللۇت II

[تەركىبى] ئاقاقىيا 15 گرام، پوستى ھېلىلە كاپىلى 15 گرام، يۇمغاقسۇت 15 گرام، ئانار گۈلى 15 گرام، گىل ئەرمىنى 15 گرام، جۈپتى بەللۇت 15 گرام، ھەببۇلئاس 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قايناق سۇ بىلەن 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك توختىتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

3. قۇرسى زىيابت I

[تەركىبى] تاباشىر 15 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 20 گرام، ئەرەب يېلىمى 10 گرام، ئاقاقىيا 10 گرام، گىل ئەرمىنى 10 گرام، شاقاقۇل 20 گرام، سۆلەپ 20 گرام، ئادەمگىياھ 20 گرام، قەلەمپۇر 20 گرام، گۈلدارچىن 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەرقى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس ماشىنىسىدا 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېئالىق رولى] تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش كېسەلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 2~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. قۇرسى زىيابت II

[تەركىبى] سېمىزئوت ئۇرۇقى 80 گرام، ئوسۇڭ ئۇرۇقى 80 گرام، تاباشىر 60 گرام، ھومماز ئۇرۇقى 40 گرام، قىزىلگۈل 40 گرام، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت 40 گرام، گىل ئەرمىنى 40 گرام، ئاق سەندەل 25 گرام، ئانار گۈلى 25 گرام، سۇماق 25 گرام، كاپۇر ئالتە گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھۆل

• 357 • (1) رېتسېپلار ئۆتكەن تەجرىبىدىن تەبىئىيەتتە

سېمىز ئوت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش، توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سېيىش كېسىلى، سۈيدۈك كۆپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 3~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. قۇرسى زىياست III

[تەركىبى] تاباشىر 35 گرام، گىل ئەرمىنى 18 گرام، قىزىلگۈل 18 گرام، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 32 گرام، كاپۇر 8.5 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ 0.5 گرام توقچاق (قۇرس) ياسىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ۋە سۈيدۈك تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، ئۇسسۇلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سېيىش كېسىلىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 4~8 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. قۇرسى ئىسھال

[تەركىبى]

تاباشىر 30 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، قىيمىقۇ ئۇرۇقى
15 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 15 گرام، ئانارگۈلى بەش گرام،
سەمغى ئەرەبى بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا
چىلاپ، لۇئابى چىقىرىلىپ، تالقان دورىلارنى سوقۇپ
سېمىزئوت ئۇرۇقى لۇئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش
ماشىنىسىغا سېلىپ، 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.
[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى
توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۈچەي ياللۇغىغا
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم 5 تالدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. قۇرسى تاباشىر I

[تەركىبى] تاباشىر 16 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 11
گرام، بۇغداي كراخمالى 16 گرام، ئاق سەندەل تۆت گرام،
كەتىرا يەتتە گرام، نېلۇپەر يەتتە گرام، قىزىلگۈل 31 گرام،
كاۋا ئۇرۇقى 31 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى 31 گرام، تەرەنجىۋىل

• 359 • ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1)

31 گرام، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى يەتتە گرام، زەپەر 1.5 گرام،
تەرخەمەك ئۇرۇقى 31 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 31 گرام،
گۈلبىنەپشە 31 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر سالايە قىلىنىپ، قالغان
دورلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارپا شىرىسى (ئارپىنى قايناق سۇغا
چىلاپ چىقىرىلغان سۇ) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش
ماشىنىسىغا سېلىپ 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆكرەك پەردە
ياللۇغى، سۆزەك، ئۆتكۈر قىزىتما، چېچەك، قىزىل ۋە ھەر
تۈرلۈك قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 2~6 تال
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. قۇرسى تاباشىر II

[تەركىبى] تاباشىر 48 گرام، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى،
پاقىيوپۇرمىقى 32 گرامدىن، قىزىلگۈل 48 گرام، سۇماق،
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 32 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى دورىلاردىن سەمغى ئەرەبىنى
تەپمە ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، سوقۇپ، باشقا دورىلارنى
يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى تالقاننى ئارىلاشتۇرۇپ كۈنجۈت يېغىغا
ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ 5.
0 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قەنت سېيش كېسەللىكىگە مەنپەئەت

قىلىش، قىزىتما قايتۇرۇش، خۇن توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش كېسەللىكى، ھەرخىل قىزىتما، خۇن كۆپ كېلىش، ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. قۇرسى كاكنەچ

[تەركىبى] تۈز تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 60 گرام، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 60 گرام، كاكنەچ 60 گرام، بادام مېغىزى 60 گرام، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى 60 گرام، بۇغداي كراخمالى 60 گرام، ئەرەب يېلىمى 60 گرام، خونسىياۋشان 60 گرام، كەترا 60 گرام، كۈندۈر 60 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى 60 گرام، ئەپيۈن يەتتە گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بۇغداي كراخمالىنى قايناق سۇغا چىلاپ، قوچۇپ شىرنىسى چىقىرىلىپ، قالقان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇغداي كراخمالى شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، بالىياتقۇ

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 361 •

يارىسى، سۆزىنەك، سىڧىلىس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە
ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 2~6 تال
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. قۇرسى بانادۇق I

[تەركىبى] قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 36 گرام، تەرخەمەك
ئۇرۇقى مېغىزى 36 گرام، كاكىنەچ 14 گرام، قاپاق ئۇرۇقى
مېغىزى 14 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى 14 گرام، كەرەپشە
ئۇرۇقى تۆت گرام، بەزرۇلبەنجى تۆت گرام، خەشخاش ئۇرۇقى
11 گرام، بادام مېغىزى 11 گرام، كەتىرا 11 گرام، بۇغداي
كراخمالى 11 گرام، خونسىياۋشان 11 گرام، ئاقاقىيا 11 گرام،
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 11 گرام، تاباشىر 11 گرام، ئىسپىغۇل
لوئابى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل
لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ
0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى ياللۇغى
باليانقۇ ياللۇغى، جىنسى يول ياللۇغى ھەمدە قان توختىتىش
ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 2~6 تال
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. قۇرسى بانادۇق II

[تەركىبى] قاپاق مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، بەزىرۇلبەنجى، خەشخاش پوستى، خەشخاش ئۇرۇقى، روبىسسۇس، گىل ئەرمىنى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، بادام مېغىزى، كەترا، نىشاستە، كەرەپشە ئۇرۇقى 20 گرامدىن، ئىسپىغۇل، زىغىر بەش گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] كەترانىسى يۇمشاق ئېزىپ تالغان قىلىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈك جاراھەتلىرىنى داۋالايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، بەل ئاغرىقى، مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، بەش تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12. قۇرس كەھرىۋا I

[تەركىبى] كەھرىۋا ئالتە گرام، بىخ مارجان ئالتە گرام، ئاقاقىيا ئالتە گرام، كۈندۈر ئالتە گرام، خونسىياۋشان ئالتە

• 363 • (1) ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

گرام، ئاق مىڭدۇنە بىر گرام، سەرتان ئالتە گرام، كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى ئالتە گرام، مەستكى ئالتە گرام، بۇغداي كراخمالى ئىككى گرام، سەمغى ئەرەبى ئىككى گرام، كەترا ئىككى گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى سەككىز گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى سەككىز گرام، ھومماز ئۇرۇقى سەككىز گرام، ئەپپۈن بىر گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بىخ مارجان، سەرتان، كەھرېۋا قاتارلىقلارنى كۈشتە قىلىپ سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنى قايناق سۇغا چىلاپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بارلىق تالقان دورىلارنى ئىسپىغۇل شىرنىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس ماشىنىسىغا سېلىپ 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوۋاسىر، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش، قان سېيىش، ھەيز زىيادە كۆپ بولۇش ھەمدە ھەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 2~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13. قۇرسى كەھرېۋا II

[تەركىبى] كەھرېۋا، خۇنسىياۋشان، ئانار گۈلى، گىل ئەرمىنى، ئاقاقىيا، سەمغى ئەرەبى، كەترا، نىشاستە 20 گرادىن، ئىسپىغۇل ئۈچ گرام، كۈنجۈت يېغى 18 گرام، شېكەر 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم، تەپمە ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يېلىم دورىلار تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لوتابىنى ئېلىپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا تالقانلار بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ 0.5 گرام قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان توختىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە، ئاشقازان، ئۈچەيلەردىن قان كېلىشكە، بوۋاسىر قاناش، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كۆپ كېلىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14. قۇرسى گۈلنار

[تەركىبى] ئانارگۈلى بەش گرام، كەھرىۋا بەش گرام، ئەنجىبار 10 گرام، كەتىرا بەش گرام، سەمغى ئەرەبى بەش گرام، مەرۋايىت 10 گرام، ئاق سەندەل بەش گرام، قىزىل سەندەل بەش گرام، گىل ئەرەبى بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋانى كۈشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ، لوتابىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى تالقانلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1) • 365 •

[شېپالىق رولى] قان توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر قانداق ئەزادىن
كەلگەن قاننى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئالتە تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15. قۇرسى سەرتان

[تەركىبى] سەرتان 31 گرام، خەشخاش پوستى ئۈچ
گرام، سەنگى جاراھەت ئۈچ گرام، بۇغداي كراخمالى ئۈچ
گرام، گىل ئەرمىنى 30 گرام، كەھرىۋا ئۈچ گرام، تاباشىر
ئۈچ گرام، تەرخەمەك يەتتە گرام، كاپۇر ئىككى گرام،
سېرىقئوت بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋانى كۈشتە قىلىپ، يۇمشاق
سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ بېھى ئۇرۇقىنىڭ
لۇئابغا ھەممە تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، 0.5 گراملىق
قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، جاراھەتنى
قورۇيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تۈپىر كۈليوز، راک،
جاھىل خاراكتېرلىك جاراھەتلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىككى تالدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16. قۇرسى ئاقاقيا

[تەركىبى] ئاقاقيا، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز 10 گرامدىن، قىزىل زەرنىخ، سېرىق زەرنىخ بەش گرامدىن.
 [ياساش ئۇسۇلى] قىزىل ۋە سېرىق زەرنىخنى كۈشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى خىل زەرنىخ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.
 [شېپالىق رولى] تولغاققا مەنپەئەتلىك.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوزۇلما خاراكتېرلىك قان تولغاق كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 4~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. قۇرسى ئەنجىبار I

[تەركىبى] ئەنجىبار يىلتىزى 15 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، ئەرەب يېلىمى 10 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 10 گرام، كەھرىۋا 10 گرام، ئانار گۈلى ئالتە گرام، بۇغداي كراخمال ئالتە گرام، گىل ئەرمىنى ئالتە گرام، تاباشىر ئالتە گرام، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى ئالتە گرام، ئاقاقيا بەش گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋانى كۈشتە قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كەھرىۋا تالقىنى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 367 •

بىلەن قوشۇپ بۇغداي كراخمالى سۈيىدە 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] قان توختىتىش، ھەيز توختىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق تەرەت، قان قوشۇش، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17. قۇرسى ئەنجىبار II

[تەركىبى] ئەنجىبار، ئانار گۈلى 12 گرامدىن، قىزىلگۈل، سەمىخى ئەرەبى، كەھرىۋا، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 20 گرامدىن، نىشاستە، بىخ مارجان، تاباشىر، رۇبىسۇس 12 گرامدىن، ھەببۇلئاس ئالتە گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئامۇت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ 0.5 گرام قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاق خۇننى نورماللاشتۇرىدۇ، قاناشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز توختىماسلىق، قان تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 1~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18. قۇرسى زىرشىك

[تەركىبى] زىخ 10 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، ئاس ئۇرۇقى ئالتە گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئالتە گرام، تۈز تەرخەمەك ئۇرۇقى ئالتە گرام، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى ئالتە گرام، رەۋەنچىنى بەش گرام، سۈمبۈل بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كېزىك، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقى بۇزۇلۇشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 4~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19. قۇرسى غاپەس I

[تەركىبى] غاپەس 120 گرام، تاباشىر 150 گرام، قىزىلگۈل 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما پەسەيتىدۇ.

• 369 • (1) ئۆتكەن رېتسېپلار

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەلغەمدىن بولغان قىزىتما، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10~15 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20. قۇرسى غاپەس II

[تەركىبى] غاپەس گۈلى 30 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 60 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، يۇيۇلغان لوك 30 گرام، رۇبىسسۇس 30 گرام، تاباشىر 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ 0.5 گراملىقتىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سېرىق چۈشۈش كېسىلىگە ۋە قىزىتمىلارغا شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەنگە سېرىقلىق چۈشۈش، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، يۇقىرى قىزىتما كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21. قۇرسى كاپۇر

[تەركىبى] ئوسۇڭ ئۇرۇقى 100 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 80 گرام، تاباشىر 60 گرام، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى

60 گرام، قىزىلگۈل 20 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 20 گرام، ئاقاقىيا، سەندەل، گىل ئەرمىنى، ئانار گۈلى ھەربىرى 12 گرامدىن، كاپۇر ئىككى گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئەرقى گۈل بىلەن 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش، توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش كېسىلى، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22. قۇرسى گۈل I

[تەركىبى] قىزىلگۈل 20 گرام، چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى 60 گرام، ئىزخىر 25 گرام، سۈمبۈل 25 گرام، زەپەر 25 گرام، مەستىكى رۇمى 25 گرام، مۇرمەككى 25 گرام، دارچىن 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈم سىركىسىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زەپەر ۋە مۇرمەككى ئېرىتىلگەن سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان قىزىتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 8~10 تال

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1) • 371 •

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23. قۇرسى گۈل II

[تەركىبى] قىزىلگۈل 120 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 70 گرام، سۈمبۈل 36 گرام، مەستىكى، تاباشش 15 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى ئايرىم ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىلگۈل ئەرەقى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەر ۋە ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى تازىلايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تەپنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۇسسۇزلۇقنىڭ كۆپ بولۇشى، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەلغەمدىن بولغان تەپنى پەسەيتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 5~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24. قۇرسى سۆرۈنجان

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرام، سەبرى 30 گرام، سۆرۈنجان 30 گرام، زەنجۈل 30 گرام، سانا 10

گرام، مەستىكى 10 گرام، زەپەر سەككىز گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالاھەت قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەپەر تالقىنى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن يۇغۇرۇپ 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] رېماتىزم، ئولتۇرغۇچ نېرىپ ياللۇغى ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

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

25. قۇرسى كىبرىت

[تەركىبى] كىبرىت 40 گرام، ئۆشپە 20 گرام، ئۆشۈدۈر 20 گرام، ئاقىرقەرھا 20 گرام، ئەرەب يېلىمى 10 گرام، شېكەر 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ لىمون سۈيى بىلەن 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ. [شېپالىق رولى] يەل ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىچىشقاق، قوتور، ئاقما، خانازىر، سىنغىس، يۇمشاق شانكىر، لىمفا بىخلىما گۆشى ئىششىقى، يىرىق بىخلىما گۆش ئىششىقى، ھۆل

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 373 •

تەمرەتكە، ئاقۋاش تەمرەتكىسى، قارىۋاش تەمرەتكىسى،
سېرىقۋاش تەمرەتكىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا
5~12 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26. قۇرسى تەنكار

[تەركىبى] سەبرى 32 گرام، قارىمۇچ 24 گرام، دانكا
سەككىز گرام، ئاق بەزرۇلبەنجى بەش گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاسقاپ
سۇ بىلەن نەمدەپ 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، يەل
ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، قورساق
ئېسىلىپ يەل كەلمەسلىك، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق
كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27. قۇرسى سۇئال

[تەركىبى] ئەرەب يېلىمى 15 گرام، بېھى ئۇرۇقى بىر
گرام، خەشخاش پوستى ئىككى گرام، بۇغداي كراخمالى 15
گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى بىر گرام، كەتىرا 15 گرام، بادام
مېغىزى بەش گرام، ناۋات 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھى ئۇرۇقىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقى لۇئابى (شوس) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، زىققە، زۇكام، يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28. قۇرسى رۇبىسسۇس

[تەركىبى] گۈلبىنەفشە 30 گرام، رۇبىسسۇس (چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى) 40 گرام، بۇغداي كراخمالى 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، كەتىرا 10 گرام، رۇم بەدىيان 10 گرام، ئىسپىغۇل 10 گرام، بېھى ئۇرۇقى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل بىلەن بېھى ئۇرۇقى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۆتەل، ئۆپكە ياللۇغى، كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

• 375 • (1) رېتسىپلار ئۆتكەن تەجرىبىدىن

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4~6 تال ئىستېمال قىلىندۇ.

29. قۇرسى رىگماھى

[تەركىبى] رىگماھى (قۇم بېلىقى) 20 گرام، دارچىن 12 گرام، ئاقىرقەرھە 15 گرام، زەپەر يەتتە گرام، كاۋاۋىچىن 12 گرام، خولىنجان 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خولىنجاننى قايناق سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، خولىنجان شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قوزغاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسى ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق، مەنى سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30. قۇرسى مۇمسىك

[تەركىبى] ئاقىرقەرھە تۆت گرام، قەلەمپۇر تۆت گرام، بەسباسە تۆت گرام، جۇۋىنە تۆت گرام، ئەپيۈن ئىككى گرام، زەپەر ئىككى گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالاھىيە قىلىپ، قالغان

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زەپەر تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالدۇر مەنىي يۈرۈپ كېتىش، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31. قۇرسى سۇماق (سماپ)

[تەركىبى] ئۆلتۈرۈلگەن سماپ 12 گرام، قارىمۇچ 12 گرام، پىلىپىل 12 گرام، قارا ھېلىلە 12 گرام، سېرىق ھېلىلە 12 گرام، سانا بىر گرام، بۇغداي كراخمالى 70 گرام، قۇرۇق غۈزۈم 70 گرام، سۇماق 12 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قايناق سۇ بىلەن 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شپالىق رولى] يەل ھەيدەش، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆيدۈرگە، جوزام، ئاقما، ئۆسمە، يەلدىن بولغان ھەرخىل جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32. قۇرسى ھېلىلە

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى 15 گرام، سەبرى 15 گرام، قىزىلگۈل 10 گرام، سوقمۇنيا ئىككى گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يەل كۆيدۈرۈش، قىچشىشنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىچشىق، باش تەمرەتكىسى، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا ئۈچ تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33. قۇرسى مۇقەل

[تەركىبى] مۇقەل 10 گرام، سۈمبۈل ئالتە گرام، زەپەر ئۈچ گرام، ئاچچىق قۇستى بەش گرام، بادام مېغىزى 10 گرام، مەستىكى يەتتە گرام، مۇرمەككى ئۈچ گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى شاراب بىلەن يۇمشىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] جىگەرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش،

يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر قېتىشىش
كېسەللىكىگە ئىشلىتىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئىككى تالدىن مائۇل ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ.

34. قۇرسى كاكنەچ

[تەركىبى] كاكنەچ 30 گرام، بەزىرۇلبەنجى، تەرخەمەك
ئۇرۇقى 90 گرامدىن، خونسىياۋشان 20 گرام، سەمغى ئەرەبى
30 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 96 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى
30 گرام، روببىسۇس 30 گرام، گىلى ئەرەمنى 30 گرام،
نەمەكى ھىندى 96 گرام، شېكەر 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەمغى ئەرەبىنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن
ئايىرىم ئېزىپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى شېكەر بىلەن سوقۇپ،
سەمغى ئەرەبىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇرۇق چۆچىن بىلەن
يۇغۇرۇپ 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، سۈيدۈك
يوللىرىدىكى جاراھەتنى داۋالاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق
قالدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە دوۋساق
جاراھىتى، سۈيدۈك تېمپ كېلىش، قان سېيىش، سۈيدۈك
يولى يۇقۇملىنىش، سۆزەنەك، مەزى بېزى ياللۇغى
كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، 5~7 تال

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

35. قۇرسى ئىمساك

[تەركىبى] رىگماھى، ئەپيۇن، قەلەمپۇر، جۆيۈز، زەپەر، مەستىكى رۇمى، بۇقا چۆپىسى، دارچىن، سۆڭەك مەسىرى 30 گرامدىن، ئوغرىتىكەن 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ يۇمشاق ئېزىپ، مەستىكىنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق ئېزىپ سوقۇپ، بۇقا چۆپىسىنى يۇمشاق ئىكەكلەپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئەپيۇن، زەپەر، مەستىكى، بۇقا چۆپىسى تالقانلارغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ 0.3 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەنى تۇتىدۇ، جىنىسى ئەزانى قوزغايدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنى تېز يۈرۈپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 1~3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەلھەم دورىلار

مەلھەم دورىلار — دورا تالقانلىرىغا مۇناسىپ قوشۇمچىلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرغا ئوخشاش يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، تېرە، شىللىق پەردىلەرگە سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسىدۇر.

مەلھەم دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. مەلھەم دورىلار تېرىنى ئاسراش ھەم 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
ئىشلار:

1. مەلھەم ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچىلار (ياغلار)
چوقۇم پاكىز بولۇشى، ئارىلاشما ماددىلار چىقىرىۋېتىلگەن
بولۇشى لازىم.

2. دورىلارنى 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 (شىرسى)
نى ئېلىپ ئۇنى دورا سوۋۇغاندىن كېيىن قوشۇش كېرەك.
ئۈچۈنچان 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 ئالتان دورىلار يۇمشاق ئېزىلىپ تەكشى ئارىلاشقان بولۇشى ھەمدە سىلىق، يۇمشاق، قويۇق - سۇيۇقلۇقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. شۇنىڭدەك يېپىشقا قىلغى ياخشى بولۇشى، تېرە - شىللىق پەردىلەرگە چېپىشقا ئاسان بولۇشى كېرەك.

8. مەلھەم دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاش جەريانىدا بۇزۇلۇپ قالماسلىقى، تېرىگە سىڭىشلىق بولۇپ، تېرىلەرنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزمەسلىكى، تېرىگە نىسبەتەن غىدىقلاش، ئېچىشتۇرۇش قاتارلىق يامان تەسىر ۋە باشقا زەھەرلىك تەسىرلەرنى بەرمەسلىكى كېرەك.

9. يارا ۋە جاراھەت يۈزىگە ئىشلىتىلىدىغان مەلھەم دورىلار چوقۇم مىكروپىسز بولۇشى كېرەك.

10. مەلھەم دورىلارغا ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچىلارنى مۇۋاپىق تاللاش كېرەك.

1. مەلھەمى تۇخۇم

[تەركىبى] تۇخۇم سېرىقى 10 دانە، سىيادان 30 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام، قەلەمپۈر 20 گرام، سۆرۈنجان 25 گرام، كۆيدۈرۈلگەن قوي يېغى بىر كىلوگرام، بەدىيان ئەرقى 200 مىللىلىتىر.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 383 •

[ياساش ئۇسۇلى] قوي مېيىنى قىزىتىپ خام تۇخۇم سېرىقنى سېلىپ ئوبدان كۆيدۈرۈپ، چىگىردىكىنى ئېلىۋېتىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ ئەرقى بەدىيانغا بىر كېچە چىلاپ ئەتىسى قازاندىكى ياغقا سېلىپ قاينىتىپ سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، تېرىنى قىزارتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇقرەس، ئاقكېسەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

2. مەلھىمى كىبرىت

[تەركىبى] تازىلانغان گۈڭگۈرت 200 گرام، ۋازلىن 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ۋازلىننى قاچىغا سېلىپ ئېرىتىپ، گۈڭگۈرتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەرخىل تېرە كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تەڭگىسىمان تەمرەتكە، باش ۋە بەدەن تەمرەتكىسىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم سۈرتىلىدۇ.

3. مەلھەمى بەرەس

[تەركىبى] سۈپۈرگە ئۇرۇقى 50 گرام، شەترەنجى ھىندى 30 گرام، جىنكېۋىزى 20 گرام، سىيادان 25 گرام، كالا يىلىكى 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۈندەك تالقانلاپ كالا يىلىكىنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قاننى جانلاندۇرۇپ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

4. مەلھەمى سانا

[تەركىبى] سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا 20 گرامدىن، كۈشتە قىلىنغان مەدەستان 10 گرام، قىزىلگۈل مېپى 100 مىللىمىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۈندەك سوقۇپ، گۈل مېپىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تېرە كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تەڭگىسىمان

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 385 •

تەمرەتكە، ھۆل تەمرەتكە، بەھەق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كېسەللەنگەن ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

5. مەلھىمى مۇردارسەنگ

[تەركىبى] مەدەستان، مىلىق دورىسى 60 گرامدىن، ئەنزىروت، زەمچە، موزا 20 گرامدىن، زەيتۇن يېغى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۈندەك سوقۇپ زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جاراھەتلەرگە گۆش ئۈندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان مۇسكۇللار زەخمىلىنىپ جاراھەتلىنىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

6. مەلھىمى سەرتان

[تەركىبى] گۆڭگۈرت، كۆپۈكى دەريا، زىراۋەندە، ئۆشەق، مۇقەل 10 گرامدىن، زەيتۇن يېغى 80 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۈندەك سوقۇپ زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ھەرخىل ئۆسىملەرگە مەنپەئەت قىلىش، داغ يوقىتىش تەسىرى بار.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تېرىگە پەيدا بولغان ھەرخىل راک ئۆسىملىرىگە، ھەرخىل داغ قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

7. مەلھەمى سۆرۈنجان

[تەركىبى] سۆرۈنجان 60 گرام، پوستى خەشخاش 30 گرام، قىزىلگۈل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، موزا 10 گرامدىن، بادام مېيى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۈندەك تالقانلاپ بادام مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چوڭ - كىچىك بوغۇم ياللۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

8. مەلھەمى دائىسسۆئلەپ

[تەركىبى] ئامىلە، سىيادان، بادام مېغىزى،

• 387 • (1) رېتسېپلار ئۆتكەن تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار

نامازشامگۈلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن، تۇخۇم مېيى 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ،
تۇخۇم مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بەزلەر خىزمىتىنى ياخشىلاپ، تۈك
ئۈندۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چاچ چۈشۈش
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك
ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

ياغ دورىلار

ياغ دورىلار — ھايۋانات ياغلىرى، ئۆسۈملۈك ئۇرۇقلىرىدىن جۈملىدىن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل - چېچەكلىرى، يىلتىزىدىن مەخسۇس ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېلىنىدىغان، بەدەن سىرتىدىن ياغلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

ياغ دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. ياغ دورىلارنىڭ دورا مەنبەسى كەڭ بولۇپ، ئاسان تېپىلىدۇ.
2. ياغ دورىلار تېرە ۋە جاراھەتلەرگە بىۋاسىتە سۈركىلىدىغان بولغاچقا، تېرىلەرگە چوڭقۇر سىڭىپ كىرىپ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى، شۇڭا تېرە سىرتىدىن ياغلاپ ئىشلەتكەندە ئۆزىنىڭ بىۋاسىتە تەسىرىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.
3. ياغ دورىلارنىڭ تەركىبىدە ئورگانىزمغا پايدىلىق تەركىبلەر بولغاچقا، تېرىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ تېرىنىڭ ئىلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇش، تېرىنى پارقىرتىش رولىغا ئىگە.
4. ياغ دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ۋە ئاسان بولۇپ، چوڭ ئۈسكۈنە ۋە جابدۇقلارنى تەلپ قىلمايدۇ.
5. ياغ دورىلارنىڭ تۇراقلىقى ياخشى بولۇپ، ئۇزۇن

مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

ياغ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان
ئىشلار:

1. ھايۋانات ياغلىرى تەييارلاشتا گۆشسىز بولغان ساپ ياغ قىسمىنى ئايرىۋېلىش ۋە ياغ تەركىبىدىكى بەزلەرنى ئېلىۋېتىش كېرەك.
2. گۈل دورىلاردىن ياغ تەييارلاشتا گۈلنىڭ قىزىل ۋە لازىملىق جايلىرىنى قىرقىپ ئېلىپ ئاق جايلىرىنى تاشلىۋېتىش لازىم.
3. تەييارلىنىپ چىققان ياغ سۈزۈك، پۇراقلىق بولۇشى، ھەرگىز دۇغلىشىپ قالماسلىقى كېرەك.
4. ياغلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇشى، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاش جەريانىدا بۇزۇلۇپ، سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى لازىم.
5. ياغلار تېرىگە ئاسان ئۆزلىشىپ سىڭىدىغان بولۇشى، تېرىنىڭ نورمال پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزمەسلىكى كېرەك.
6. تېرىنى ئېچىشتۇرۇش قاتارلىق ئەكس تەسىرلىرى بولماسلىقى كېرەك.

1. ئامىلە يېغى

[تەركىبى] تازىلانغان ئامىلە، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى،
سىيادان، قارا ھېلىلە 15 گرامدىن، كۈنجۈت مېيى 100

مىللىتىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ كۈنجۈت مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئايناپنا 20 كۈن تۇرغۇزۇپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۈك بەز خىزمىتىنى ياخشىلاپ چاچ ئۆستۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چاچ بالدۇر ئاقىرىش، بالدۇر چاچ چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، باش تېرىسىگە 15 مىنۇت ئەتراپىدا سۈرتىلىدۇ.

2. بادام يېغى

[تەركىبى] تاتلىق بادام مېغىزى مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] بادام مېغىزىنى سىرلىق قاچىغا سېلىپ قىزىتىپ ماي چىقىرىلىدۇ ياكى زاۋۇتتا تارتىپ چىقارسىمۇ بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، شاخچە كاناي ياللۇغى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۆتەل توختىتىش ئۈچۈن 5~10 گرام ئىچىلىدۇ، ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىككى چېكە قىسمىغا سۈرتىلىدۇ.

3. بالادۇر يېغى

[تەركىبى] لاچىندانە، قارىمۇچ، پىلىپىل، بالادۇر، ئارپىبەدىيان، قۇستە، زورەمبات 20 گرامدىن، كۈنجۈت مېيى 500 مىللىلىتىر، سۇ 2000 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇ ۋە ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا توختىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەينى چىڭىتىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، رېماتىزم كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

4. تۇخۇم يېغى

[تەركىبى] پىشقان تۇخۇم سېرىقى 30 دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇم سېرىقىنى قازانغا سېلىپ قىزىتىپ، تۇخۇم سېرىقى كۆيۈپ ماي سرغىپ چىقىدۇ.

[شىپالىق رولى] قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، بەزلەر خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل چاچ چۈشۈشكە ۋە ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

5. گۈل يېغى

[تەركىبى] قىزىلگۈل 200 گرام، كۈنجۈت يېغى 300 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىلگۈلنى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قاچىغا سېلىپ ئاپتاپتا 20~40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چوڭ - كىچىك بوغۇم ياللۇغى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

6. سىيادان يېغى

[تەركىبى] سىيادان 600 گرام، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياغ تارتىش ماشىنىلىرىدا تارتىپ ياغ چىقىرىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۈك بېزى خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بالدۇر چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دائىرىلىك ۋە مايلىشىش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش، بالدۇر چاچ ئاقىرىش

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 393 •

قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر ۋاخ سۈرتىلىدۇ.

7. چۈمۈلە يېغى

[تەركىبى] سېرىق ياكى قارا چۈمۈلە 2000 دانە، كۈچۈلا يېغى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈچۈلا مېيىنى ئەينەك قاچىغا قۇيۇپ ئۈستىگە چۈمۈلنى سېلىپ، ئاپتاپتا 20 كۈن تۇرغۇزۇلسا چۈمۈلنىڭ يېغى چىقىدۇ.

[شېپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ، جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىشقا، ئەرلەر جىنسىي ئاجزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ. [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

8. خەشخاش گۈلى يېغى

[تەركىبى] خەشخاش گۈلى 200 گرام، كۈنجۈت يېغى 200 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈنجۈت يېغىغا خەشخاش گۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا 30 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يۈتەل توختىتىدۇ. [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، ھەر

خىل بوغۇم ئاغرىقى، شاخچە كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

9. رەيھان يېغى

[تەركىبى] ھۆل رەيھاننىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى 300 مىللىلىتىر، كۈنجۈت يېغى 150 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ياغ بىلەن سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا توختىتىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۇا، رېماتىزم قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

10. سۆرۈنجان يېغى

[تەركىبى] سۆرۈنجان 300 گرام، كەرەپشنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى 100 مىللىلىتىر، زەيتۇن يېغى 150 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ كەرەپشە سۈيى تۈگىگىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 395 •

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] چوڭ - كىچىك
بوغۇم ياللۇغغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

11. مۇرەككەپ بادام يېغى

[تەركىبى] بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى 150 گرام،
ياڭاق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، كۈنجۈت، قاپاق ئۇرۇقى
مېغىزى 40 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىزلارنى ماي تارتىش ماشىنىسىغا
سېلىپ ماي چىقىرىلىدۇ.

[شېپالىق رولى] مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئاغرىق
توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلدىغان كېسەللىكلەر] مېڭىگە
قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىق، باش ئاغرىقى،
مالخوليا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، ئىككى
چېكىگە سۈرتىلىدۇ.

12. نامازشامگۈلى يېغى

[تەركىبى] نامازشامگۈلىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى
100 مىللىلىتىر، زەپتۇن يېغى 50 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈيى تۈگەپ
يېغى قالغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] تۈك بەز خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دائىرىلىك چاچ
 چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، يەرلىك
 ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

13. كۈچۈلا يېغى

[تەركىبى] كۈچۈلا 500 گرام، كۈنجۈت يېغى 1000
 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈچۈلنى چالا سوقۇپ كۈنجۈت
 يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قاچىغا سېلىپ 40 كۈن ئاپتاپتا
 تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] پەينى چېگىتىپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۇا،
 مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، يەرلىك
 ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

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، قۇيۇقلۇق دەرىجىسى بىرقەدەر يۇقىرىراق بولغان بىر خىل دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

زىماد دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى:

1. زىماد دورىلارنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا دورا تالقانلىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ھۆللۈك ۋە يىرىغىنى تازىلاش، قۇرۇتۇش رولىغا ئىگە.
2. زىماد دورىلار كۆپىنچە تېرە كېسەللىكلىرىدە سىرتتىن چېپىلىدۇ. بولۇپمۇ تېرە ياللۇغلىرى، ھۆل تەمرەتكە ۋە باشقا قاقاچلىنىپ 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 تەسىر 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.

1. بەرەس زىمادى

[تەركىبى] قىزىل قىچا 15 گرام، ئوردان 10 گرام، جىنكېۋىزى ئۇرۇقى 20 گرام، سىركە 100 مىللىلىتىر، كالى زىرە 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قاننى جانلاندىرىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقكېسەلگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلار (1) • 399 •

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاق داغ بار ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ
ياكى تېڭىلىدۇ.

2. سۆرۈنجان زىمادى

[تەركىبى] سۆرۈنجان، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل،
ئىككىلىملىك 30 گرامدىن، ئاقاقىيا ئالتە گرام، پوستى
خەشخاش، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرامدىن، زەيتۇن يېغى 100
مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن
مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق
ياندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] رېماتىزملىق بوغۇم
ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، يەرلىك
ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

3. بوۋاسىر زىمادى

[تەركىبى] خەشخاش ئۇرۇقى 20 گرام، مۇقەل 10
گرام، مەدەستان بەش گرام، ئۈرۈك مېغىزى 20 گرام، ئاق
مۇم 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق مومنى ئېرىتىپ، دورىلارنى
يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شېالىق رولى] ئارتۇق گۆشلەرنى قۇرۇتىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان بوۋاسىرغا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، يەرلىك ئورۇنغا تېگىلىدۇ.

4. شۇمىشا زىمادى

[تەركىبى] بىنەپشە 10 گرام، قىزىلگۈل، پىننە بەش گرامدىن، شۇمىشا 30 گرام.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شۇمىشا لوئابغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 [شېالىق رولى] ئىششىق ياندۇرىدۇ.
 [ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۇرۇق بەزى ئىششىققا ئىشلىتىلىدۇ.
 [ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم تېگىلىدۇ.

5. چاچ ئۆستۈرۈش زىمادى

[تەركىبى] سىيادان، شاپتۇل مېغىزى، ھۆل زەنجىۋىل، ئامىلە، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى 15 گرامدىن، كۈنجۈت يېغى 50 مىللىلىتىر.
 [ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

• 401 • (1) رېتسېپلار ئۆتكەن تەجرىبىدىن ئۇيغۇر تېبابىتىدە

[شېپالىق رولى] تۈك بېزى خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دائىرىلىك چاچ
چۈشۈش، مايلشش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش
كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، يەرلىك
ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

6. قان توختىتىش زىمادى

[تەركىبى] موزا، ئانار پوستى، قىزىلگۈل، ئانار گۈلى،
خۇنسىياۋشان 10 گرامدىن، نامازشامگۈلى سۈيى 50
مىللىلىتىر.
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
نامازشامگۈلى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.
[شېپالىق رولى] قان توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سىرتقى
زەخمىلىنىشتىن بولغان ھەر خىل قاناشلار، بۇرۇن قاناش
قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا تېگىلىدۇ.

7. نىقرەس زىمادى

[تەركىبى] جوز، بوزوغا، ئېگىر، سەۋسەن يىلتىزى،
زەنجىۋىل، سۇرۇنجان، كاۋاۋىچىن 30 گرامدىن.
[ياساش ئۇسۇلى] كاۋاۋىچىننى مۇۋاپىق مىقداردا سۇدا

قاينىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كىچىك بوغۇم (نقرەس) ياللۇغغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

8. ئاغرىق توختىتىش زىمادى

[تەركىبى] ئاق موم، سەمغى ئەرەبى بەش گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى، كەپتەر مايىقى 10 گرامدىن، زەيتۇن يېغى 100 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال زەيتۇن يېغىنى بىر قاچىغا سېلىپ قىزىتىپ، ئۈستىگە سەمغى ئەرەبى بىلەن ئاق مومنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا تېخىلىدۇ.

9. قىچىشقا زىمادى

[تەركىبى] ئىتىياڭقى ئۇرۇقى 20 گرام، خەشخاش پوستى 10 گرام، نەمەك ھىندى بەش گرام، سىركە 50 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ زىماد تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىچىشنى پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىچىشقا ۋە ھەرخىل تەمرەتكىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈرتىلىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: نساگۈل ئابدۇللا

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسىپلار (1)

*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(نۇرۇمچى بولاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ سانائەت ئالىي تېخنىكومى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتى
850 X 1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 13.625 باسما تاۋاق
2003 - يىلى 5 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلشى
تراژى: 1-2000

*

ISBN7—5372—3661—5/R.459

باھاسى: 27.80 يۈەن