

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

# ئۇيغۇر تېبابىتى

## يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى



ئىشچىلارنىڭ خەلقى ساغلاملىقىغا نىسبەتەن

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى





## كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى — ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلىنىش، ھەرىكەت پائالىيىتى نورمال بولسا ھەمدە ماددا ئالمىشىش تەڭپۇڭ ھالەتتە بولسىلا، ئاسانلىقچە كېسەل بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەكنى تەڭشەش ئارقىلىق كېسەلدىن ساقلىنىش، كېسەل بولۇپ قالغاندا ئامال بار دورا ئىشلەتمەي، يېمەك - ئىچمەك ۋە ھەرىكەت - پائالىيەتنى تەرتىپكە سېلىش ئارقىلىق داۋالاشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى بىلەن كېسەل داۋالاشتىكى مەقسەت ئىنسان تېنى ئەڭ تونۇشلۇق بولغان يېمەك -

ئىچمەكلەر بىلەن بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، بەدەندىكى تەڭپۇڭلۇقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى بولسا، ئۆزىنىڭ يېيىشلىكلىكى، ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ يۇقىرىلىقى، ياساش ئۇسۇلىنىڭ ئاددىيلىقى، تەننەرخىنىڭ تۆۋەنلىكى، داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرىلىقى، ئەكس تەسىرىنىڭ ئىنتايىن ئاز ئىكەنلىكى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلىرى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتىدە نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە

داۋالاشتا قوللىنىلىپ كېلىۋاتىدۇ.

بۇ كىتاب ئىككى بۆلەككە بۆلۈندى، بىرىنچى بۆلەكتە، ئۇيغۇرلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان مېۋە، كۆكتات، گۆش، تۇخۇم، سۈت، سۈت مەھسۇلاتلىرى، ياغ، ئاشلىق، چاي، دورا-دەرمەك، تەم تەڭشىگۈچ قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى، شىپالىق رولى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلدى.

ئىككىنچى بۆلەكتە، 150 خىلدىن كۆپرەك كېسەللىكلەرنىڭ يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى ھەمدە ھەربىر رېتسىپنىڭ خۇرۇچى، ياساش ئۇسۇلى، شىپالىق رولى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلۇپ، ھەربىر كېسەلگە كۆپ بولغاندا 20 نەچچە رېتسىپ، ئاز بولغاندا بىر رېتسىپ بېرىلدى. كەڭ بىمارلار قايسىبىر رېتسىپنىڭ خۇرۇچلىرىنى ئوڭاي تاپالسا ۋە ئاسان ياسىيالىسا شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

بۇ كىتاب سالامەتلىكىگە كۆڭۈل بۆلگۈچلەرنىڭ، ئۇيغۇر تېبابىتى ھەۋەسكارلىرى ھەمدە كەڭ بىمارلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق سالامەتلىكىنى ئاسراش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى زۆرۈر دەستۇرى بولۇپ قالغۇسى.

## مۇندەرىجە

- (1) ..... كىرىش سۆز
- (1) ..... كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەر
- (1) ..... ياغاق
- (1) ..... بادام
- (1) ..... چىلان
- (2) ..... ئانار
- (2) ..... ئۈزۈم
- (3) ..... شاپتۇل
- (3) ..... ئۆرۈك
- (3) ..... ئۈجمە
- (3) ..... ئالما
- (4) ..... ئەنجۈر
- (4) ..... بۆلجۈرگەن
- (4) ..... قوغۇن
- (5) ..... تاۋۇز
- (5) ..... نەشپۈت
- (5) ..... ئەينۇلا
- (6) ..... لىمون
- (6) ..... بانان





- (6) ..... ھالۋا بىدست
- (7) ..... دولانا
- (7) ..... گىلاس
- (7) ..... بېھى
- (8) ..... ئالۇچا
- (8) ..... جىگدە
- (8) ..... ئامۇت
- (9) ..... شاتۇت
- (9) ..... جىننەستە
- (9) ..... قارىئۇرۇك
- (9) ..... كۆكسۇلتان
- (10) ..... ئالگىرات
- (10) ..... نارجىل
- (10) ..... زىرىق
- (11) ..... ئالقات
- (11) ..... خورما
- (11) ..... جىغان
- (12) ..... ئاپتاپپەرەس
- (12) ..... چىلغوزا
- (12) ..... پىستە
- (13) ..... ئاپپىلىسن (جۈزە)
- (13) ..... خاسىك (يەر ياغىقى)

(14) كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار .....

(14) چامغۇر .....

(14) كاۋا .....

(14) نوقۇت .....

(15) يۇمغاقسۇت .....

(15) قاپاق .....

(15) سەۋزە .....

(16) پىننە .....

(16) كۈدە .....

(16) پىياز .....

(17) تۇرۇپ .....

(17) پالەك .....

(17) غولپىياز .....

(18) كەرەپشە .....

(18) قىزىلبۇغداش .....

(18) قىزىلمۇچ .....

(19) شوخلا .....

(19) كالىكەسەي .....

(19) ئاغىچىيۇغۇچ .....

(19) تەرخەمەك .....

(20) بېدە .....

(20) لوبىيا .....

(20) تەكىيە كاۋا .....





- (21) ماش .....
- (21) يېسىۋىلەك .....
- (21) پىدىگەن .....
- (21) قىزىلچا .....
- (22) ئوسۇك .....
- (22) ياڭيۇ .....
- (22) سامساق .....
- (23) جاڭدۇ .....
- (23) چەلەك .....
- (23) مور .....
- (23) تاتلىقياڭيۇ .....
- (24) خەيدەي .....
- (24) موڭۇ .....
- (24) چىچەكسەي .....
- (25) كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر .....
- (25) قوي گۆشى .....
- (25) كالا گۆشى .....
- (25) ئۆچكە گۆشى .....
- (26) قوتاز گۆشى .....
- (26) تۆگە گۆشى .....
- (26) ئات گۆشى .....
- (26) كېپىك گۆشى .....
- (27) توشقان گۆشى .....



- (27) توخۇ گۆشى .....
- (27) كەپتەر گۆشى .....
- (28) ئۆردەك گۆشى .....
- (28) غاز گۆشى .....
- (28) كەكلىك گۆشى .....
- (28) قۇشقاچ گۆشى .....
- (29) ئولاي گۆشى .....
- (29) بۆدۈنە گۆشى .....
- (29) بېلىق گۆشى .....
- (30) كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇخۇملار .....
- (30) توخۇ تۇخۇمى .....
- (30) ئۆردەك تۇخۇمى .....
- (30) كەپتەر تۇخۇمى .....
- (30) قۇشقاچ تۇخۇمى .....
- (31) غاز تۇخۇمى .....
- (31) بۆدۈنە تۇخۇمى .....
- (31) كەكلىك تۇخۇمى .....
- (32) ياۋا غاز تۇخۇمى .....
- (33) كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈتلەر .....
- (33) كالا سۈتى .....
- (33) قوي سۈتى .....
- (33) ئۆچكەسۈتى .....
- (33) قېمىز (ئات سۈتى) .....



- (34) ..... تۆگە سۈتى
- (35) ..... كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈت مەھسۇلاتلىرى
- (35) ..... قېتىق
- (35) ..... قايماق
- (35) ..... سېرىقماي
- (36) ..... سۈت پاراشوكى
- (37) ..... كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ياغلار
- (37) ..... زىغىر يېغى
- (37) ..... چىگىت يېغى
- (37) ..... كۈنجۈت يېغى
- (37) ..... كەندىر يېغى
- (37) ..... ئاپتاپپەرەس يېغى
- (37) ..... قىچا يېغى
- (37) ..... زاغۇن يېغى
- (39) ..... زەيتۇن يېغى
- (40) ..... كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ئاشلىقلار
- (40) ..... بۇغداي
- (40) ..... قوناق
- (40) ..... گۈرۈچ
- (40) ..... ئارپا
- (41) ..... تېرىق
- (42) ..... كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان چايلار
- (42) ..... قارىچاي

- (42) قەھۋە (كوفى) .....
- (43) كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا-دەرەملەر كىلىمى .....  
قارىمۇچ .....
- (43) ئاقمۇچ .....
- (43) زىرە .....
- (44) زەرچىۋ .....
- (44) كاۋاۋىچىن .....
- (44) ئارپىبەدىيان .....
- (45) كۈنجۈت .....
- (45) سىيادان .....
- (46) كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەر .....  
ئاچچىقسۇ .....
- (46) تېتىنقۇ .....
- (46) جاڭيۇ .....
- (46) ئاق شېكەر .....
- (47) قارا شېكەر .....
- (47) ناۋات .....
- (47) قەنت .....
- (48) ئىچكى كېسەللىكلەر .....  
زۇكام .....
- (50) قىزىتتا .....
- (50) يۆتەل .....
- (52) سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى .....



- (52) ..... ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى
- (53) ..... ھەزىم ناچارلىقى
- (55) ..... ئىچ سۈرۈش
- (57) ..... قۇسۇش
- (60) ..... قان تولغاق
- (61) ..... قەۋزىيەت
- (63) ..... قان ئازلىق
- (64) ..... سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى
- (65) ..... ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى
- (65) ..... ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى
- (66) ..... سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغى
- (67) ..... دىئابېت كېسىلى
- (68) ..... سۈيدۈك يولى ياللۇغى
- (69) ..... نېرۋا ئاجىزلىقى
- (72) ..... ئۇيقۇسىزلىق
- (74) ..... بۆرەك ئاجىزلىقى
- (75) ..... ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى
- (76) ..... سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى
- (77) ..... سۇلۇق ئىششىق
- (78) ..... بەل ئاغرىقى
- (80) ..... كاناي ياللۇغى
- (81) ..... ئۆپكە يىرىغلىق ئىششىقى
- (82) ..... زىققە

ئۇيغۇر تىببىتى يېرىك - ئىچىك رېتسىپلىرى

- (83) ..... يۈرەك سېلىش
- (83) ..... يۈرەك زەئىپلىكى
- (84) ..... يۈرەك سانجىقى
- (85) ..... تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلى
- (86) ..... يۈرەك مۇسكۇل تەقلىمىسى
- (87) ..... يۇقىرى قان بېسىمى
- (89) ..... يۈرەك قىزىل قان تومۇرى قېتىش
- (90) ..... كالتسىي كەملىك
- (91) ..... ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى
- (92) ..... مېڭە ئاجىزلىقى
- (96) ..... ئۈنئۇغاقلىق
- (98) ..... ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى
- (101) ..... سۈيدۈك تۇتۇلۇش
- (101) ..... ئۆت ياللۇغى
- (101) ..... مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش
- (103) ..... قاندا ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش كېسىلى
- (103) ..... رېماتىزم
- (104) ..... ھىستېرىيە
- (104) ..... ھېق تۇتۇش
- (106) ..... ئاشقازان ئاغرىقى
- (107) ..... جىگەر ياللۇغى
- (108) ..... قورساق ئاغرىقى
- (111) ..... چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش
- (111) ..... ئاق قان دانىچىسى ئازىيىپ كېتىش كېسىلى



- (112) ..... ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك
- (112) ..... قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش
- (113) ..... ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش
- قان نۆكچىسى كەپلىشىپ قېلىشتىن بولغان قان
- (114) ..... تومۇر ياللۇغى
- قايتا قان ئىشلەش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا
- (114) ..... ئۇچراش كېسىلى
- (116) ..... تاشقى كېسەللىكلەر
- (116) ..... سۈيدۈك يولى تېشى
- (116) ..... بۆرەك تېشى
- (117) ..... قالدانسىمانبەز ئېشىپ كېتىش
- (117) ..... قالدانسىمانبەز يوغىناپ قېلىش
- (118) ..... پاچاق يارىسى
- (118) ..... يىلان چېقىۋېلىش
- (119) ..... زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىۋېلىش
- (120) ..... غالجىر ئىت چىشلەۋېلىش
- (120) ..... بەل چىم بولۇپ قېلىش
- (122) ..... تېرە كېسەللىكلىرى
- (122) ..... چىققان
- (122) ..... غەلۋىرەك
- (123) ..... تىلما كېسىلى
- (123) ..... سۆڭەك
- (124) ..... ھۆل تەمرەتكە

ئۇيغۇر تىببىيىتى بىرەك - ئىمىرەك رېتسىپلىرى

- قول-پۇت تەمرە تەكسىسى ..... (124)
- كالا تەمرە تەكسىسى ..... (125)
- تىرناق تەمرە تەكسىسى ..... (125)
- تېرە ياللۇغى ..... (126)
- قەرلەر كېسەللىكلىرى ..... (128)
- بەك ئاجىزلىقى ..... (128)
- كۆپ ئېھتىلام بولۇش ..... (129)
- بالدۇر مەنىي يۈرۈپ كېتىش ..... (129)
- مەزى بېزى ياللۇغى ..... (130)
- ئاياللار كېسەللىكلىرى ..... (132)
- ھەيز قالايمىقانلىشىش ..... (132)
- ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشى ..... (133)
- ئاق خۇن كېسىلى ..... (134)
- ھەيز تۇتۇلۇش ..... (135)
- فۇنكسىيەلىك بالىياتقۇ قاناش ..... (136)
- بويىدىن ئاجراش ..... (136)
- ئەمچەك ياللۇغى ..... (137)
- سۈت ئازلىق ..... (137)
- سېزىك ..... (138)
- تۇغۇتتىن كېيىنكى تۆۋەن قان بېسىمى ..... (138)
- تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق ..... (139)
- خۇن تەۋرەش ..... (140)
- تۇغۇتتىن كېيىنكى قىزىتما ..... (140)





- (141) ..... ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۈت بەزى ياللۇغى
- (141) ..... قىيىن تۇغۇت
- (142) ..... بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك
- (142) ..... جنسى يول تامچە قۇرت كېسىلى
- (144) ..... بالىلار كېسەللىكلىرى
- (144) ..... قىزىل
- (145) ..... چېچەك
- (145) ..... تارقىلىشچان گۈرەن بەزى ياللۇغى
- (146) ..... كۆكۈيۈتەل
- (147) ..... ياز پەسلىدىكى قىزىتما
- (148) ..... بالىلاردىكى ئېغىز ياللۇغى
- (148) ..... بالىلاردىكى يۈتەل
- (149) ..... بالىلاردىكى چۇقۇق
- (149) ..... بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش
- (150) ..... بالىلاردىكى مەدە قۇرتى
- (151) ..... بەش ئەزا كېسەللىكلىرى
- (151) ..... نامازشام قارىغۇسى
- (152) ..... يىراقنى كۆرەلمەسلىك
- (153) ..... ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى
- (153) ..... سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى
- (154) ..... كېكىردەك ياللۇغى
- (154) ..... يۇتقۇنچاق ياللۇغى
- (155) ..... قۇلاققا ھاشارەت كىرىپ كېتىش

- (155) بۇرۇن يارسى
- (156) ئېغىز پۇراش
- (157) چش ئاغرىقى
- (158) چش مىلىكى قاناش
- (158) كۆيۈك يارسى
- (160) يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر
- (160) ئۆپكە تۇبېر كۆلۈزى
- (161) خولپىرا
- (162) ئۆسمە كېسەللىكلىرى
- (162) قىزىلتۇڭگەچ راكى
- (162) جىگەر راكى
- (163) بۇرۇن-يۇتقۇنچاق راكى
- (164) ئەمچەك راكى
- (165) بۆرەك راكى
- (165) ئاق قان راكى
- (166) ئۈچەي راكى
- (166) راك بىمارلىرىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك
- (168) ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك
- (168) چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش
- (168) قېرىشنى كېچىكتۈرۈش
- (170) بالدۇر چاچ چۈشۈش ۋە بالدۇر ئاقىرىش
- (171) سېمىزلىك
- (171) تېرە قۇرغاقلىشىش
- (171)



## كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەر

### ياغاق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان باش قېيىش، ئۆپكە تۈپەر كۈلۈزى، كۆكۈتەل، سۈيدۈك يولغا تاش چۈشۈش، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل - پۇت ئاغرىقى، ئاشقازان ئاغرىقى، قەۋزى - يەت، تېرە ياللۇغى، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### بادام

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، پەيلەرنى بوشىتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۆتەل ۋە زىققىد گە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### چىلان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، ئىچ





سۈرۈش، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان يارسى، قان پلاستىنكىسى ئازىيىپ كېتىش، قان ئازلىق، يۇقىرى قان بېسىمى، سۇنۇق، كالتسىي كەملىك، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى ھەمدە كۆپ خىل يۇقۇملىنىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### ئانار

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئۈچەينى سىلىقلاش، يۈرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش، كونا تولغاق، ئىچ سۈرۈپ كېتىش، ئاقما، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەرخىل قاناشلىق كېسەللىكلەر، تەمرەتكە، بوۋاقلاردىكى سۇلۇق قاپارتما قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**قوشۇمچە:** ئانار پوستى قان توختىتىدۇ، قۇرت چۈشۈرىدۇ، كونا ئىچ سۈرۈش، كونا تولغاقلارنى داۋالايدۇ، تەمرەتكىلەرگە داۋا بولىدۇ، بىراق كۆپ ئىشلىتىلسە زەھەرلەپ قويدۇ.



### ئۈزۈم

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** بلە ئاجىزلىقى، ئۇسسۇزلۇق، جىگەر ياللۇغى، سېرىق داغ، تولغاق، قان ئازلىق، سۆڭەك تۇبېركۇلوزى، ئورۇلغان-يىقىلغان يارىلار، رېماتىزم، قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىپ كېتىش، ھامىلىدارلىق رېئاكسىيىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى بىرەك - ئىمىدەك رېتسىپلىرى

### شاپتۇل

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
شىپالىق رولى: ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىق، قەۋزىيەت، ھەيز كەلمەسلىك، يۇقىرى قان بېسىمى، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### ئۆرۈك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
شىپالىق رولى: ئېغىز قۇرۇپ ئۇسساش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئۈچەي ياللۇغى، تولغاق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇئەييەن راققا قارشى تۇرۇش رولىمۇ بار.

### ئۈجمە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.  
شىپالىق رولى: قان ئازلىق، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەت، نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ياللۇغى، رېماتىزم، لىمفا سىلى، دىئابېت، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### ئالما

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.  
شىپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش، بوغماق



ئۇيغۇر تىبابىتى پەنە - ئىمىنەك رەبىئىلىرى

ئۈچەي ياللۇغى، ھەزىم ناچارلىقى، جىگەر قېتىش، ھامىلىدارلىق رېئاكسىيىسى، ئېغىز قۇرۇش، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىمى، سىناك كەملىك، ئېغىر سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### تەنجۇر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: تولغاق، ھەزىم ناچارلىقى، قەۋزىيەت، ئۈچەي ياللۇغى، زىققە، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، يۆتەل، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى، ھەرخىل يامان خاراكتېرلىك ئۆسمە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### بۆلجۈرگەن

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: كونا قۇرۇق يۆتەل، گال ئاغرىپ ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، قان ئازلىق، ھەزىم ناچارلىقى، ئېغىز يارىسى، قەۋزىيەت، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، قان سېيىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش، كۆپۈك يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### قوغۇن

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئۈسسۈزلۈك، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق،



ئۇيغۇر تىبابىتى بىر كىتاب تور بېكەتى - ئىچىك رىتسىلىرى

قەۋزىيەت، ئېغىز - بۇرۇنغا يارا چىقىش، ئايتاپ ئۆتۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### تاۋۇز

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قىزىتما، ئىسسىقتىن بولغان زىققە، ئۇسسۇزلۇق، ياز - كۈز پەسلىدىكى ئىچ سۈرۈش، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### نەشپۈت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكەننى ياشارتىش، بەلغەم بوشتىش، يۆتەل توختىتىش؛ نەپەس يولى ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



### ئەينۇلا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئىشتىھانى ئېچىش، جىگەر قېتىش، قورساققا سۇ چۈشۈش، قىزىتما قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.





## لىمۇن

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
شېپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇق، يۆتەل، بەلغەم كۆپ كېلىش، شاخچە كاناي ياللۇغى، سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش، يۇقىرى قان بېسىمى، ۋىتامىن C كەملىك كېسىلى، دانىخورەك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

## بانان

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
شېپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇق، قەۋزىيەت، بوۋاسىر قاناش، يۇقىرى قان بېسىمى، تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلى، قان تومۇر قېتىش، ھەزىم خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسى، بوغماق ئۈچەي راكى، تېرە يېرىلىش، چىش ئاغرىقى قاتار-لىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

## ھالۋا بىدەت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
شېپالىق رولى: ھەزىم ئاجىزلىقى، يۆتەل، كۆكۈيۈتەل، ئىچ سۈرۈش، تولغاق، قەۋزىيەت، قانسانىمەنەز ئىششىقى، يېنىك زەھەرلىنىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

## دولانا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شېپالىق رولى: ھەزىم ناچارلىقى، ئاشقازان كىسلاتاسى ئازىيىپ كېتىش، تولغاق، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندا ماي ئېشىپ كېتىش، سېمىزلىك، ۋىرۇس خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، ھەيز كەلمەسلىك، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقى، چىللەخۇنى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

## گىلاس

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئىچ سۈرۈش، يەلتاشما، قان ئازلىق، قالقانسىدە مانبەز ئىششىقى، ئەسۋە، كۆيۈك يارىسى، ئوششۇك يارىسى، رېماتىزم، پالەچ، ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراپ كېتىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

## بېشى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، كۆڭلى ئېلىشىشنى توختىتىش،



زۇكام، يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقلىرى، ئۇسۇزلىق، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، بالىلاردىكى ئۈچەي ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### ئالۇچا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: تولغاق، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش، رېماتىزم، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، دىئابېت، ھەرخىل قاناش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### جىگدە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

### ئامۇت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، قان پەيدا قىلىش، ئۇسۇزلىقنى پەسەيتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

ئۇيغۇر تىببىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

## شاتۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.  
شېپالىق رولى: چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىسسىقلىقتىن بولغان گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىش، ئىسسىقلىقنى ياندۇرۇش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

## جىنەستە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.  
شېپالىق رولى: ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى سەمىرىتىش، ئاشقازان ۋە بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم قىلىش، بەدەنگە ئۇزۇق بولۇش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

## قارىئۆرۈك

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.  
شېپالىق رولى: ئىچىنى يۇمشىتىش، باش ئاغرىقى، سەپرا ۋە سەپرا خاراكىتەرلىك قىزىتمىلارنى پەسەيتىش، تەشنىلىقنى قاندۇرۇش، كۆڭۈل ئاينىشنى توختىتىش، قۇسۇشنى پەسەيتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

## كۆكسۇلتان

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
شېپالىق رولى: سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشىنى، قۇسۇشنى،



ھۆنى ۋە جۈدەتكۈچى قىزىتمىنى پەسەيتىش؛ ئىچىنى يۇمشىتىش، مېگە ھەم بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇيغۇ كەلتۈرۈش، ھارغىنلىقنى تۈگىتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

### ئالگىرات

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شېپالىق رولى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش؛ سەپرانىڭ ئاشقازان - كۈچەيگە قۇيۇلۇشنى تىزگىنلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئاشقازان - جىگەرنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

### نارجىل

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، ئورگانىزمنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، خىلىت پەيدا قىلىش، باھنى كۈچەيتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

### زىرىق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شېپالىق رولى: جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سەپرانى پەسەيتىش، قان تازىلاش، ئىششىقنى ياندۇرۇش، كۆڭۈل ئاينىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولىغا ئىگە.

ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رەتسىپلىرى

## ئالقات

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

**شېپالىق رولى:** قان ۋە سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قان تازىلاش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇق، يۇقىرى قان بېسىمى، دىئابېت، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

## خورما

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** ئوزۇق بولۇش، قان پەيدا قىلىش، نۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق تىن ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، قان توختىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، بوۋاسىرنىڭ ئىسسىقلىقىنى قايتۇرۇش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى تازىلاش، يۆتەل پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

## جىغان

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

**شېپالىق رولى:** يۆتەل توختىتىش، نەملىك پەيدا قىلىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، قاننى جانلاندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، نېرۋىنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش،

تال ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

### ئاپتاپپەرەس

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، مېگە ۋە جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، مېگە ۋە پەيلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش؛ ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، بوۋاسىر، ئۆپكەننىڭ جاراھىتى، يەرقان ۋە ئىستىسقانى يوقىتىش؛ سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆششاق تاشلارنى ئېزىش، قۇلۇنچىنى يوقىتىش رولىغا ئىگە.

### چىلغوزا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** باھنى قوزغاش، يۈرەك ۋە پەينى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازان، بۆرەك ۋە ئۆپكەننى قۇۋۋەتلەش، بولۇپمۇ ئورگانىزمنى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە.

### پىستە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، جىنسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى يوقىتىش،

ئۇيغۇر تېببىتى يېمەك - ئىمەك رېتسىپلىرى

بەدەننى سەمرىتىش، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئوت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەدەننى كۈچەيتىش، ئەستە ساقلاش كۈچىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.

### ئاپپىلسن (جۈزە)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئىشتىھانى ئېچىش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئاشقازان، جىگەر ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش؛ ئۆپكىنى سىلىقلاش، دىئافراگما پەردىسىدە يەل تۇرۇپ قېلىشنى ياندۇرۇش، تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### خاسىك (يەر ياغىقى)

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

شېپالىق رولى: يۆتەل، زىققە، كۆڭۈل ئاينىش، بالىلاردىكى ھەزىم ناچارلىق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىمى، قان ئازلىق قان پلاستېنكىسى ئازىيىش، يۇقىرى خولېستېرولىق قان كېسىلى، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، سۈت يېتىشمەسلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



## كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار

### چامغۇر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** كۆكرەكنى بوشتىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سۇيدۇك ھەيدەش، زەھەر قايتۇرۇش، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە، باھنى كۈچەيتىش؛ مەنى كۆپەيتىش، سەمرىتىش، يۆتەل توختىتىش، كاناي ۋە ئۆپكە ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### كاۋا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** يۆتەل، بەلغەم چىقماسلىق، ھەرخىل ئىششىق، دىئابىت، سېمىزلىك، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.



### نوقۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** سۇيدۇك ۋە قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنى كونترول قىلىش ۋە تۆۋەنلىتىش، سەمرىتىش، ئۆت، جىگەر ۋە ئۆپكەدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش،



ئۇيغۇر تېبابىتى بىرەك - ئىچمەك رەتسىيىلىرى

ئىششىق قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

### يۇمغاقسۇت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

**شېپالىق رولى:** باش ئاغرىقى ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى توختىتىش، ئىشتىھانى ئېچىپ تاماق سىڭدۈرۈش، سېسىق كېكىرىكنى يوق قىلىش، ئۆسۈزلىقنى پەسەيتىش، قەينى توختىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

### قاپاق

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** ھۆللۈك پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىسسىقلىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، تېرىلەرنى سىلىقلاشتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، يۆتەل توختىتىش، تېرىلەرنىڭ ئىلاستىكىلىقىنى ياخشىلاش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.



### سەۋزە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، قان تولۇقلاش، كالتىسى تولۇقلاش، سەمىرىتىش، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق روللارغا ئىگە.



### پىننە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قويۇق قاننى سۇيۇلدۇرۇش، كاناي ۋە كۆكرەكتىكى ھۆللۈكنى پىشۇرۇش ۋە تازىلاش، بلە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

### كۈدە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئېچىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، مەنى كۆپەيتىش، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەل ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش رولىغا ئىگە.

### پىياز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: ئىشتىھانى ئېچىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مىكروب ئۆلتۈرۈش، قاندىكى مايىنى تۆۋەندىلىتىش، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

ئۇيغۇر تىبابىتى بېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

## تۇرۇپ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: ھەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئېچىش، يەل ھەيدەش، قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۆپكەنى تازىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، يۆتەل توختىتىش، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش رولىغا ئىگە.

## پالەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: قەۋزىيەتنى بوشتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، تەشنىلىقنى ۋە تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆكرەك ۋە ئۆپكەننىڭ ئىسسىقلىقى بولغان ئاغرىقنى يوقىتىش، سىل ۋە قان خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىش رولىغا ئىگە.

## غولپىياز

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: ئومۇمى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مىكروب ئۆلتۈرۈش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، باھنى قۇۋۋەتلەش، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### كەرەپشە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، مېڭە ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكەنى ياخشىلاپ يۆتەل توختىتىش رولىغا ئىگە.

### قىزىلبۇغداش

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قىچىشقا قاقما مەنپەئەت قىلىش، زەھەرلىك ھاساراتلار چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش رولىغا ئىگە.



### قىزىلمۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، تەرلىتىش، قاننى قىزىتىش، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، قان تولۇقلاش رولىغا ئىگە.

ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رىتسىپلىرى

### شوخلا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، تەرلەشنى توختىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، قاننى سوۋۇتۇش، قىزىتما ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، رولىغا ئىگە.

### كالىكەسەي

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: خىلىتلارنى پىشۇرۇش، ئورگانىزىمدىكى قويۇق ماددىلارنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندىكى ماي مىقدارىنى ۋە قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

### ئاغچىيۇغۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: ئىچنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش، بەلغەمنى سۈيۈلدۈرۈپ يۆتەل توختىتىش رولىغا ئىگە.

### تەرخەمەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.



**شېپالىق رولى:** تېرىنى پارقىرىتىش، چىراينى گۈزەللەش-  
تۈرۈش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، سەپرا  
ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش،  
سۈيدۈك ھەيدەش رولىغا ئىگە.

### بېدە

**تەبىئىتى:** ھۆل سوغۇق.

**شېپالىق رولى:** ماددىلارنى يۇمشىتىش، تەرەتنى راۋان قىلىش،  
قان كۆپەيتىش، قان تەركىبىدىكى مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش، قان  
ئايلىنىشى راۋانلاشتۇرۇش، ماددىلارنى سۈرۈش رولىغا ئىگە.

### لوبيا

**تەبىئىتى:** ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى  
قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشتىش، سۈت كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

### تەكپە كاۋا

**تەبىئىتى:** ھۆل سوغۇق.

**شېپالىق رولى:** سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئىششىق ياندۇ-  
رۇش، ئىسسىق ئۆتۈشتىن ساقلاش، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا  
ئىگە.

ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

## ماش

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق ياندۇرۇش، جىگەر ۋە ئالدىكى توسالغولارنى ئېچىش، قان تازىلاش رولىغا ئىگە.

## يېسىۋىلەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى تازىلاش، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە.

## پىدىگەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: ئىچنى يۇمشىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق ياندۇرۇش رولىغا ئىگە.

## قىزىلچا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: باھنى ۋە پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش، پەينى چىڭىتىش، قان كۆپەيتىش، بەلغەم بوشتىش، ئىچنى يۇمشىتىش رولىغا ئىگە.



### ئوسۇك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: قان تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي سەپرانى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش رولىغا ئىگە.

### ياگىۋ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى كۈچەيتىش، ھەرخىل تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولۇش رولىغا ئىگە.

### سامساق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يەل ماڭدۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان تازىلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، تەرلىتىش، تەم پەيدا قىلىش، قاننى جانلاندۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، مىكروب ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە.



ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

### جاغدۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
شېپالىق رولى: ماددىلارنى يۇمشىتىش، يەل ھەيدەش، مېڭىنى  
ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

### چەلەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
شېپالىق رولى: ئىشتىھانى ئېچىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش  
رولىغا ئىگە.

### مور

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭە ۋە ئۆپكەننىڭ  
خىزمىتىنى ياخشىلاش، چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش، ھەيزنى  
راۋان قىلىش رولىغا ئىگە.

### تاتلىقياڭيۇ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.  
شېپالىق رولى: ئىچىنى بوشىتىش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە  
شېپا بولۇش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

### خەيدەي

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شېپالىق رولى: قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، ھەزىمىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، بېرى - بېرى كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىش، ئورگانىزمدىكى يود كەملىكىنى تولۇقلاش رولىغا ئىگە.

### موگۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: كۆزنى روشەن قىلىش، كىرىپكەرنى قۇۋۋەتلەش، ئوزۇق بولۇش، ھەيزنى راۋان قىلىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، جىگەر قېتىشىنىڭ ۋە راخت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە.



### چىچەكسەي

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئەمچەك راكى، ئۈچەي راكى، ئاشقازان راكى، ھەر خىل يۇقۇملىنىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قان تومۇرنى تازىلاش، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش، زۇكام ۋە قان بۇزۇلۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە.



## كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر

### قوي گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: ساپ قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمىرىتىش ۋە قۇۋۋەتلەش، تەبىئىي ھارارەتنى ئاشۇرۇش، مەنىي كۆپەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

### كالا گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شېپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان تولۇقلاش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش، ئورۇقلىتىش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش، ئىششىق قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

### ئۆچكە گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: سەمىرىتىش، ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتقان كىشىلەرنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش رولىغا ئىگە.

### قوتاز گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش، تەپنى قايتۇرۇش، قاننى جانلاندۇرۇپ پۇت-قوللارنى قىزىتىش رولىغا ئىگە.

### تۆگە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش، ئىشش، ئىششىق قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

### ئات گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: بەدەننى قىزىتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، يۈرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، بوغۇم ئاغرىقلىرى، پالەچ، رەتتە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### كېپىك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقلۇقنى ھەيدەش، قاننى قىزىتىش، يەل ھەيدەش، باھنى قۇۋۋەتلەش پالەچكە

ئۇيغۇر تىببىيىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### توشقان گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

**شىپالىق رولى:** پالەج، لەقۇا، تۇتقاقلىق كېسەل، يۈرەك قوزغىلىش، رەئىشە، سوغۇقتىن بولغان بەي ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى، سۈيۈك تۇتال ماسلىق قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

### توخۇ گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

**شىپالىق رولى:** مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، روھنى ئۇرغۇتۇش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى يۇمشىتىش، قورساق ئاغرىقى ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولىغا ئىگە.

### كەپتەر گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

**شىپالىق رولى:** پالەج، لەقۇا ۋە رەئىشەگە مەنپەئەت قىلىش؛ ساپ قان پەيدا قىلىش، سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەك ۋە سۈيۈك يولىدىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش، قىچىشقا قىيىن پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

### ئۆردەك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، مەنبى كۆپەيتىش، سەمرىتىش، ماددىنى يۇمشىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش رولىغا ئىگە.

### غاز گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: باھنى ۋە ئومۇمى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى جانلاندۇرۇش، نېرۋا ئاجىزلىق، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا قاتارلىق سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىك لەرگە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### كەكلىك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: روھنى ئۇرغۇتۇش، جىگەر، مېغە ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىش؛ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قان كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

### قۇشقاچ گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: بەدەننى قىزىتىش ۋە سەمرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنى كۆپەيتىش، پەيلەرنى چىگىتىش، يۈرەك ۋە

ئۇيغۇر تىبابىتى پەدەك - ئىچمەك رەتسىپلىرى

بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، دەم سىقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇش رولىغا ئىگە.

### ئولاي گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ماددىنى يۇمشىتىش، ئىششىقنى ياندۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ياللوغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

### بۆدۈنە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىش، باھنى قوزغاش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان قىزىتىش، مەنىي پەيدا قىلىش رولىغا ئىگە.

### بېلىق گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش؛ مېڭە، يۈرەك، بۆرەك، جىگەر، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، ياللوغ قايتۇرۇش، قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.





## كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇخۇملار

### توخۇ تۇخۇمى

تەبىئىتى: ئېقى ھۆل سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.  
شپالىق رولى: بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، ئومۇمىي بەدەن،  
بلە، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش؛ مەنىي كۆپەيتىش رولى-  
غا ئىگە.

### ئۆردەك تۇخۇمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.  
شپالىق رولى: ئۆپكەننى تازىلاش، يۆتەل پەسەيتىش، مېڭە،  
بلە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

### كەپتەر تۇخۇمى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.  
شپالىق رولى: يۈرەك، مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش؛ مەنىي  
كۆپەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ساپ قان پەيدا قىلىش رولىغا  
ئىگە.

### قۇشقاچ تۇخۇمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ئۇيغۇر تىبابىتى پېمەك - ئىمىرەك رېتسىپلىرى

**شېپالىق رولى:** بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش، ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### غاز تۇخۇمى

**تەبىئىتى:** ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە.

### بۆدۈنە تۇخۇمى

**تەبىئىتى:** ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** بەش ئەزانى قۇۋۋەتلەش، ماغدۇرسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### كەكلىك تۇخۇمى

**تەبىئىتى:** ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** رەمىس ئەزالارنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، بلە ئاجىزلىق، ئورۇقلاش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.



## ياۋا غاز تۇخۇمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.  
شپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمىنى  
ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئېچىش رولىغا ئىگە.



ئۇيغۇر تىبابىتى بىرەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

## كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈتلەر

### كالا سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: ئىچىنى بوشتىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، چىراينى گۈزەل- لەشتۈرۈش رولىغا ئىگە.

### قوي سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: روھنى ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، قان كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

### ئۆچكە سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: مېڭە، يۈرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، سەمىر- تىش، قان كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

### قىمىز (ئات سۈتى)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.



ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

**شىپالىق رولى:** قاننى جانلاندۇرۇش، ئاقسىل تولۇقلاش، كۆكۈتەل ۋە سىل كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### تۆگە سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

**شىپالىق رولى:** بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاقسىل تولۇقلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئىمۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش، قان تولۇقلاش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، ھەرخىل ئىششىق قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.



## كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈت مەھسۇلاتلىرى

### قېتىق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

**شېپالىق رولى:** ھۆللۈك پەيدا قىلىش، تەشئالىقنى پەسەيتىش، ئىسسىقلىقنى ھەيدەش، سوۋۇتۇش، قورساق ئاغرىقى، تولغاق، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىمى، كۆيۈك، ئېغىز قۇرۇش، ئۇيقۇ-سىزلىق، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### قايماق

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالنىڭ يىزىكلىكىنى يۇمشىتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىچكى - تاشقى ئىششىقلارنى تارقىتىش رولىغا ئىگە.

### سېرىقماي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، بەدەننى يۇمشى-



ئۇيغۇر تىبابىتى بىرەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

تىش، بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، سەمىرتىش، چىراينى پار-  
قىرىتىش، ئۆپكە سىلى، ئورۇقلاش، رېماتىزم، ئىشتىھاسىزلىق،  
باليئاتقۇ، تۇرۇبا يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنبەئەت قىلىش رو-  
لغا ئىگە.

### سۈت پاراشوكى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئىچىنى بوشتىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش،  
بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، چىراينى  
گۈزەللەشتۈرۈش، كالتسىي ۋە ئاقسىل تولۇقلاش رولىغا ئىگە.

## كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ياغلار

### زىغىر يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ھارارەتنى پەسەيتىش، ئىچكى - تاشقى ئىشىقلارنى ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى قىزىتىش، مېڭە ۋە باشقا ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش رولىغا ئىگە.

### چىگىت يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنىڭ تېز يۈرۈپ كېتىشىنى تىزگىنلەش، سەپكۈننى يوقىتىش رولىغا ئىگە.

### كۈنجۈت يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى كۈچەيتىش، سەمىرىتىش، پالەچ، يېرىم پالەچ، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

### كەندىر يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

**شېپالىق رولى:** ئاغرىق پەسەيتىش، سىپازمىنى بوشتىش، تەرەت ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، يەللەرنى تارقىتىش رولىغا ئىگە.

### ئاپتاپپەرەس يېغى

**تەبىئىتى:** قۇرۇق سوغۇق.

**شېپالىق رولى:** تەرەت ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئەزالارنى سىلىقلاشتۇرۇش، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

### قىچا يېغى

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** بەدەننى پارقىرتىش، تېرىنى سىلىقلاش-تۇرۇش، ئارتۇق خىلىتلارنى بەدەندىن ھەيدەش، مېگە، ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردىكى ھۆللۈكنى يوقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

### زاغۇن يېغى

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، ئۈچەيدىكى ھەرخىل قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، ئەقلىي قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش، تېرىدىكى ھەرخىل قىچىشىشلارنى پەسەيتىش، كۆكرەك ۋە ئۆپكەندىكى ئارتۇق نەر-

ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رەتسىپلىرى

سەلەرنى چىقىرىش رولىغا ئىگە.

### زەيتۇن يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

**شېپالىق رولى:** ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، ھەرخىل ئاغرىقلارنى بولۇپمۇ سۆڭەك، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، پەينى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.



## كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان چايلار

### قارىچاي

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: يۈرەكنى كۈچەيتىش، ھارغىنلىقنى چىقىرىش، يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرۈش ۋە كۈچەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئۈچەيدىكى باكتېرىيەلەرنى ئۆلتۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

### قەھۋە (كوفى)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، كانىكا تېزلىكىنى پەسەيتىش، سەپرا ۋە سەۋدانى نورماللاشتۇرۇش، قويۇق خىلىتلارنى سۈيۈلدۈرۈش ۋە تازىلاش، بەدەننىڭ سۇسلۇقىنى يوقىتىش، نېرۋىنى ئويغىتىش، ئۇيقۇنى قاچۇرۇپ ئادەمنى تېتىكلەشتۈرۈش رولىغا ئىگە.



ئۇيغۇر تېبابىتى بىرەك - ئىچمەك رەتسىيىلىرى

## كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا - دەرمەكلەر

### قارىمۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: بەدەننى قىزىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەلغەمنى تازىلاش، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈشلەرنى توختىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، گال ۋە ئۆپكەننى تازىلاش رولىغا ئىگە.

### ئاقمۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: ھەيزنى ياخشىلاش، پەيلەرنى چىقىتىش رولىغا ئىگە، ئاساسلىق رولى قارىمۇچنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

### زىرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: قىزىتىش، يۇمشىتىش، ئارتۇق ماددىلارنى ۋە يەل ھەيدەش، ماددىلارنى تارقىتىش، قۇرۇتۇش رولىغا ئىگە.



## زەرچۈە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: يەل ۋە ئىششىقنى تارقىتىش، جاراھەتلەنگەن ئەزالارغا ماددىنىڭ يىغىلىشىنى توسۇش، ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، سۈيدۈك ھەيدەش رولىغا ئىگە.

## كاۋاۋىچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئېچىش، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، چىش يىلتىزنى چىڭىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى تارقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، زەھەر قايتۇرۇش، قورساق كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

## ئارپىبەدىيان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: يەل تارقىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تاماق سىڭدۈرۈش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش رولىغا ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتى بىر كىتاب - ئىمىك رېتسىپلىرى

## كۈنجۈت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شېپالىق رولى: بەدەننى سەمرىتىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش، سەۋدائى نورماللاشتۇرۇش، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇش، ئىسسىق-تىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىش رولىغا ئىگە.

## سىيادان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شېپالىق رولى: بەدەنگە جۇلا بېرىش، سۈت كۆپەيتىش، سۈيۈك ماڭدۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش، چاچ قارايتىش رولىغا ئىگە.

## كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان تەم تەڭشەشچىلەر

### ئاچچىقسۇ

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.  
شىپالىق رولى: مىكروبلارنى تىزگىنلەش ۋە ئۆلتۈرۈش، يۆتەل  
پەسەيتىش، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش  
رولىغا ئىگە.

### تېتىقۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.  
شىپالىق رولى: مېڭە ۋە نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلاش رولىغا

ئىگە.

### جائىۋ

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.  
شىپالىق رولى: ھەزىمىتى ياخشىلاش، مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش،  
ئىشتىھانى ئېچىش رولىغا ئىگە.

### ئاق شېكەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ئۇيغۇر تېلېتى بېدە - ئىمەك رېتسپىلىرى

شىپالىق رولى: مېڭە، بۆرەك ۋە دوۋساقنى كۈچەيتىش، قان كۆپەيتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

### قارا شېكەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: قان كۆپەيتىش، مېڭنى قۇۋۋەتلەش، ھەيزنى راۋان قىلىش، يەل ھەيدەش رولىغا ئىگە.

### ناۋات

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، روھلاندۇرۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش رولىغا ئىگە.

### قەنت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: جىگەر، بۆرەك ۋە دوۋساققا مەنپەئەت قىلىش، قان كۆپەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

## ئىچكى كېسەللىكلەر

### زۇكام

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: زەنجىۋىل 15 گرام، غولپىياز ئالتە تال، تۇرۇپ بىر تال،  
ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ،  
يالپاقلاپ توغراپ، 300 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ، 200 مىللى-  
لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن زەنجىۋىل بىلەن غولپىيازنى  
پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق چاناپ سېلىپ، 100 مىللىلىتىر قالغۇچە  
قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئۆپكەنى ياخشىلاپ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سۈيىنى ئىچىپ، تۇرۇپنى يەپ بولۇپ،  
يوقتانغا پۈركۈنۈپ تەرلىنىدۇ.



△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېسىۋىلەك غولىدىن بىر دانە، زەنجىۋىل ئۈچ  
پارچە، قارا شېكەر 60 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: يېسىۋىلەك غولى بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز  
يۇيۇپ توغراپ، قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەر  
قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** قىزىق يېتىجە ئىچىپ تەرلىنىدۇ، ئىچىپ بولغاندىن كېيىن شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** غولپىياز تۆت تال، زەنجىۋىل ئىككى پارچە.  
**ياساش ئۇسۇلى:** غولپىيازنىڭ ئېقىنى زەنجىۋىل بىلەن قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېئالىق رولى:** سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** قىزىق پېتى بىرلا قېتىمدا ئىچىۋېتىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** غولپىياز ئۈچ تال، زەنجىۋىل 15 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** غولپىيازنى ئاقلىۋېتىپ، زەنجىۋىل ۋە تۇز بىلەن يۇمشاق ئېزىپ مەلەم تەييارلىنىدۇ.

**شېئالىق رولى:** سوزۇلما خاراكتېرلىك زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** مەلەمنى داڭغا ئوراپ، مەيدە، تاغاق، پۇت ۋە قولنىڭ ئالدىنى، تىز، جەينەك ئويىمنى قاتارلىق ئورۇنلارغا يېرىم سائەت ئەتراپىدا توختىماي ئىزچىل سۈركەپ بېرىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** پىياز 60 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** پىيازنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، نېپىز يالپاقلاپ، چەينەككە سېلىپ، ئۈستىگە ئۈچ ئىستاكان سۇ قۇيۇپ، ئىككى ئىستاكان قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.



شىپالىق رولى: زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق پىتى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

### قىزىتما

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: شوخلا 300 گرام، تاۋۇز مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: شوخلا بىلەن تاۋۇزنى سىقىپ، پىسەپلىرىنى  
سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.  
شىپالىق رولى: قىزىتما قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر پىيالىدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قىزىلبۇغداش مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: قىزىلبۇغداشنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ،  
پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.  
شىپالىق رولى: قىزىتما قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

### يۆتەل

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: تۇخۇم ئىككى تال، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى ئاچچىقسۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

**شېپالىق رولى:** يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر - ئىككى قېتىم تۇخۇمى ئىسسىق تېمپال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر، تۇخۇم بىر دانە.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاچچىقسۇدا تۇخۇمنى پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** بىر تالدىن بىر ئايغىچە ئىسسىق قىلىنىدۇ.

△ **رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** يېڭى زەنجۋىل 30 گرام، قارا شېكەر 15 گرام، رەيھان 10 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن زەنجۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئاندىن رەيھاننى پاكىز يۇيۇپ، بىرلىكتە ئىستاكناغا سېلىپ، ئۈستىگە 200 - 300 مىللىلىتىر قايناق سۇ قۇيۇپ، ئېغىزنى يېپىپ ئون مىنۇت دۈملەپ، ئاخىرىدا قارا شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ئۆپكەگە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، قايناق سۇ بىلەن ئىسسىق قىلىنىدۇ.

### سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: پىننە 60 گرام، ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: پىننەنى يۇمشاق سوقۇپ ئېزىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن مەلەم تەييارلىنىدۇ.  
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا پېشانىگە چېپىپ بېرىلىدۇ.

### ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يۇمغاقسۇت كۆكى 50 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇت كۆكىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلەم تەييارلىنىدۇ.  
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پېشانە ياكى چېكە ساھەسىگە مۇۋاپىق مىقداردا چېپىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: خام زەنجۈنل 15 گرام، ئاپپىلىسن شوپۇكى 15 گرام.

ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رەتسىپلىرى

**ياساش ئۇسۇلى:** زەنجىۋىل بىلەن ئاپپىلسىن شۆبۈكىنى ئا-  
زىلاپ، سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇ-  
زۇۋىتىپ 15 مىنۇت پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىش  
رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ. كۈندە ئۈچ  
قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

△ رەتسىپ:

**خۇرۇچى:** تۇرۇپ (ئاچچىقراقى ياخشى بولىدۇ) 250 گرام،  
ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ ئېزىپ  
سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئازراق ناۋات  
قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** شەققە (يېرىم باش ئاغرىقى) گە پايدا قىلىدۇ.

### ھەزىم ئاچارلىقى

△ رەتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئالقات 30 گرام، بۇغداي ئۈندۈرمىسى 30 گرام،  
شېكەر 20 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئالقات بىلەن بۇغداي ئۈندۈرمىسىنى پاكىز  
يۇيۇپ تازىلاپ، 250 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، كۈچلۈك ئوتتا  
قاينىتىپ، ئاندىن نورمال ئوتتا 25 مىنۇت دۈملەپ، ئالقات بىلەن



ئۇيغۇر تىبابىتى بېدەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

بۇغداي ئۈندۈرمىسىنى سۈزۈۋېلىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىم ناچارلىقىغا مەن-  
 پەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** دولانا، قورۇلغان بۇغداي ئۈندۈرمىسى ھەربىرى  
 30 گرامدىن، تۇرۇپ 250 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دولانا، قورۇلغان بۇغداي ئۈندۈرمىسى،  
 تۇرۇپلارنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ،  
 تۇرۇپ يۇمشاق پىشقاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر  
 قوشۇپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، قورساق  
 كۆپۈپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** بۆلجۈرگەن بەش - ئالتە گرام، قوي گۆشى 500  
 گرام، ئېچىتىلغان پۇرچاق ئۈندۈرمىسى 75 گرام، تۇرۇپ 200  
 گرام، زەنجىۋىل، يۇمغاقسۈت، تۇز، ئاچچىقسۇ، قارىمۇچ قاتار-  
 لىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال قوي گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق  
 توغراپ، تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، پۇرچاق  
 ئۈندۈرمىسىنى پاكىز يۇيۇپ، زەنجىۋىلنى ئىنچىكە توغراپ،



ئۇيغۇر تىبابىتى يىمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

ئاندىن بۆلجۈرگەن، قوي گۆشى، يۇرچاق ئۇندۇرمىسىنى بىر-لىكتە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ، كېيىن ئوتنى سۇسلاشتۇرۇپ زەنجۈننى سېلىپ، تەخمىنەن بىر سائەت ئەتراپىدا گۆش پىشقۇچە قاينىتىپ، تۇز، ئاچچىقسۇ، سوقۇلغان قارىمۇچ ۋە يۇمىقاسۇتنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، قورساق كۆپۈش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ئىچ سۈرۈش

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** گۈرۈچ ئاچچىقسۇيى 50 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** گۈرۈچ ئاچچىقسۇيىنى ئىستاكناغا قۇيۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** قايناق سۇ سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** سامساق، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى سويۇۋېتىپ،

ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: تاماقتىن زەھەرلىنىشتىن كېلىپ چىققان ئىچ  
سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سامساقنى يەپ، ئاچچىقسۇنى ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: تەرخەمەك يوپۇرمىقى 30 گرام، تۇخۇم ئىككى  
دانە، گۈرۈچ ئاچچىقسۇنى 10 مىللىلىتىر.  
ياساش ئۇسۇلى: تەرخەمەك يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ،  
توغراپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىككى تۇخۇمنى چىقىپ ئارىلاش-  
تۇرۇپ، قازاندا تۇخۇم پىشقۇچە قورۇپ، ئاندىن ئۈستىگە  
ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت  
قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا كېسەل  
ساقايغۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.



△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: زەنجۈبىل 15 گرام، تۇخۇم ئۈچ دانە، ئاچچىقسۇ  
15 مىللىلىتىر.  
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال زەنجۈبىلنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ،  
تۇخۇمنى ئۈستىگە چىقىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە  
ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت



ئۇيغۇر تېبابىتى يېرىك - ئىچىمەك رېتسىپلىرى

قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قۇسۇش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قارىمۇچ بىلەن ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: قارىمۇچنى ئاچچىقسۇغا ئۈچ كۈن چىلاپ،  
ئاپناپتا قۇرۇتۇپ، (مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا يەتتە قېتىم تەكرار  
قىلىنىدۇ) كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: ئاشقازان مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشتىن  
بولغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 30 - 40 تالغىچە  
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يۇمغاقسۇت ئۈچ - بەش تال، زەنجىۋىل بەش  
گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ئاچچىقسۇ 15 مىللىلىتىر.  
ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، زەنجىۋىل بىلەن  
بىرلىكتە قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۈستىگە يۇمغاقسۇتنى  
سېلىپ، پىشقاندىن كېيىن ئاچچىقسۇنى قويۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: ئاشقازان ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان  
قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىر قوشۇق ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

## △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** يېڭى قوي سۈتى بىر ئىستاكان، زەنجىۋىل سۈيى ئۈچ تامچە.  
**ياساش ئۇسۇلى:** قوي سۈتىنى قاينىتىپ، زەنجىۋىل سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قۇسۇشنى توختىتىش رولىغا ئىگە.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئىلمان سۇدا ئاستا - ئاستا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** لىمون، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال لىموننى پارچىلاپ، داكىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا كېيىن سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** ئاشقازان ئاجىزلىقتىن بولغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن، قايناق سۇغا چىلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** قۇرۇتۇلغان زەنجىۋىل 20 گرام، ئايپىلىن شۆپۈكى 40 گرام، قارا شېكەر 50 گرام.

ئۇيغۇر تىبابىتى بىدەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

**ياساش ئۇسۇلى:** قۇرۇتۇلغان زەنجىۋىل بىلەن ئاپپىلسىن شۇن پۈكنى تالقان قىلىپ، قارا شېكەرنى سۇدا ئېرىتىپ، تالقانلارنى سېلىپ بەش مىنۇت بىرلىكتە قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قۇسۇشنى توختىتىش رولىغا ئىگە.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن، قايناق سۇدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** كۈدە 250 گرام، زەنجىۋىل 25 گرام، كالا سۈتى 250 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** كۈدە بىلەن زەنجىۋىلنى چاناپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قازانغا قۇيۇپ، ئۈستىگە سۈتنى قۇيۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قۇۋۋەت تولۇقلاش، قۇسۇشنى توختىتىش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** قىزىق يېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** قوي گۆشى 250 گرام، تۇرۇپ بىر تال، بۆلجۈرگەن، ئاپپىلسىن پوستى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، خام زەنجىۋىل ۋىل قاتارلىقلار ئۈچ گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** گۆشنى، تۇرۇپنى توغراپ، بۆلجۈرگەن، ئاپپىلسىن پوستى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، خام زەنجىۋىللەرنى داكا

خالتىغا سېلىپ ئېغىزىنى چىڭ چىڭىپ، قوي گۆشى بىلەن بىر-لىكتە قاينىتىپ، گۆش پىشاي دېگەن ۋاقىتتا تۇرۇپنى سېلىپ، يەنە قاينىتىپ قوي گۆشى پىشقاندا دورا خالتىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قۇسۇشنى توختىتىش رولىغا ئىگە.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** قورۇما تاماق بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قان تولغاق

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** كونا ئانار پوستى، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئاچچىقسۇ بىلەن كونا ئانار پوستىنى قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ ئۇندەك سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** قانلىق تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئاچچىقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** پىياز 10 گرام، ئۇن 60 گرام، تۇخۇم ئۈچ دانە، ھەسەل، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن پىيازنى ئۇششاق چاناپ، تۇخۇمنى چېقىپ، ئۇن بىلەن بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ پېچىنە ياساپ، ئاندىن ھەسەلنى ماي ئورنىدا ئىشلىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.



ئۇيغۇر تىبابىتى يېرىك - ئىمىرك رېتسىپلىرى

شىپالىق رولى: تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئوزۇقلۇق ئورنىدا كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قۇرۇق زەنجىۋىل-ئالتە گرام، سامساق 15 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قۇرۇق زەنجىۋىل بىلەن سامساققا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، قارا شېكەرنى سېلىپ، قاينىتىپ شورپا تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرىدۇ، قانلىق تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قەۋزىيەت

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ياڭيۇ، ئاچچىقسۇ ھەرقايسى مۇۋاپىق مىقداردا، ياساش ئۇسۇلى: ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۈچەينى سىلىقلاپ تەرەتنى نورماللاشتۇرىدۇ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە چۈشلۈك تاماقنىڭ ئالدى - كەينىدە يېرىم ئىستاكان ئىستېمال قىلىنىدۇ.





△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ھەسەل 30 گرام، كەندىر مېيى 15 گرام، تۇخۇم

بىر تال.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال تۇخۇمنى قاچىغا چىقىپ، چوكا بىلەن قوچۇپ، ئاندىن ھەسەلگە سۇ قوشۇپ، قاينىتىپ، تەييارلاپ قويۇلغان تۇخۇمغا قۇيۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا كەندىر مېيىنى قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماق ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سوغۇقتىن قەۋزىيەت بولغۇچىلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: بانان ئىككى تال، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: باناننىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ دۈملەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇش، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىنىدۇ.





## قان ئازلىق

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: خېمىرتۇرۇچ 500 گرام، چىلان 150 گرام، قارا شېكەر 250 گرام، خورما 100 گرام، گۈرۈچ ئۇنى 100 گرام، ئەتىرگۈل بەش گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن 500 گرام خېمىرتۇرۇچنى تەخسىگە سېلىپ، قارا شېكەرنى ئەتىرگۈل ۋە گۈرۈچ ئۇنى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقى چىقىرىۋېتىلگەن چىلاننى سېلىپ، ئۇماچ قىلىپ، ئۈستىگە خورمىنى سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان ئازلىق، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئالقات، ئۈجمە ھەربىرى 12 گرامدىن، كالا جىگىرى 50 گرام، تۇخۇم بىر دانە، مۇسەللەس، زەنجىۋىل، پىياز، تۇز، تېتىتقۇ، ئۇن، شېكەر، ئۆسۈملۈك مېيى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئالقات، ئۈجمە، كالا جىگىرى قاتارلىقلارنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئاندىن كالا جىگىرى، ئۇن، تېتىتقۇ، مۇسەللەس، شېكەر، تۇز، تۇخۇم قاتارلىقلارنى تەكشى



ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا قۇم قازانغا ماينى قۇيۇپ قىزىتىپ، زەنجىۋىل، پىيازنى قورۇپ بولۇپلا 300 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، كالا جىگرى قاتارلىقلارنى قازانغا سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېلىق رولى:** قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** گۆشنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

**△ رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** ئالقات 20 گرام، چىلان 10 دانە.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئالقات بىلەن چىلانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، بىر سائەت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېلىق رولى:** جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

**سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان يالۇغى**

**△ رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** يېسىۋىلەك 50 گرام، غولپىياز 40 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** يۇقىرىقىلارنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ مەلەم تەييارلىنىدۇ.  
**شېلىق رولى:** ئاشقازان يالۇغىغا پايدا قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئاشقازان ساھەسىگە مۇۋاپىق مىقداردا چېپىپ بېرىلىدۇ.



ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: كاۋا پېلىكى مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: كاۋا پېلىكىنى سوقۇپ، چاي دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

شېئالىق رولى: ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۈسسۈلۈك ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

### ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېڭى ياڭيۇدىن 500 گرام، ھەسەلدىن 100 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ ئېزىپ، داكىغا ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېئالىق رولى: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئاچ قورساققا بىرئىككى قوشۇق ئىچىلىدۇ.

### ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي

يارىسى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېڭى ياڭيۇ (بىخلىمىغان بولسۇن) دىن 250 گرام.



ئۇيغۇر تىبابىتى بىرەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

**ياساش ئۇسۇلى:** يېڭى ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئالماي چاناپ ئېزىپ، ئاندىن داكىغا ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئەتىگەن ئاچ قورساق ۋاقتتا بىر-ئىككى قوشۇققا ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، ئۇدا ئىككى - ئۈچ ھەپتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** يېڭى كالىكەسەيدىن 500 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** يېڭى كالىكەسەينى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاغرىق توختىتىش، يارىنى ساقايتىش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** بىر ئىستاكان يېڭى كالىكەسەي سۈيى 200 ~ 300 مىللىلىتىرنى ئىللىتىپ، تاماقتىن بۇرۇن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. ئون كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.



**سوزۇلما خاراكىتىرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغى**

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئالۇچىدىن ئون تال، سۇ 500 مىللىلىتىر، قارا شېكەر ئازراق.

ئۇيغۇر تېببىتى يېرىك - ئىچىك رېتسىپلىرى

**ياساش ئۇسۇلى:** ئالۇچىنى پاكىز يۇيۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئازراق قارا تېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** ئىچ سۈرۈشنى توختىتىپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغغا شىپا بولىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئىستاكاندىن ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

### دىئابىت كېسىلى

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** توشقان گۆشى بىر دانە، ئاق ئۈجمە 250 گرام، يىياز، زەنجۈل، تۇز، مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** توشقان گۆشنى پاكىز يۇيۇپ، ئاق ئۈجمە بىلەن قازانغا سېلىپ دۈملەپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تەم تەڭشىگۈچ بىلەن تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** دىئابىت كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلاردىكى ئېغىز قۇرۇش، بەدىنى ئاجىزلاپ ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم گۆشنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئاق ئۈجمە 12 گرام، ئالقات 15 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئىككى خىل خۇرۇچنى سۇدا قاينىتىپ

پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: دىئابىت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېڭى تۇرۇپ 30 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، سۇ بىلەن 30 مىنۇت

قاينىتىپ، سۈيىگە گۈرۈچنى سېلىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: دىئابىت كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلاردىكى

ئۆپكە ۋە ئاشقازان زەھىپىلىكى، سۇ ۋە تاماقنى كۆپلەپ ئىستېمال

قىلىش قاتارلىقلارغا شىپا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سۈيدۈك يولى ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېسىۋىلەكنىڭ يىلتىز تۈگۈنىكى بىر تال، يېشىل

پۇرچاق ئۈندۈرمىسى 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن يېسىۋىلەك يىلتىز تۈگۈنىكىنى

پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە پۇرچاق ئۈندۈرمىسى

بىلەن سۇ قۇيۇپ، يېرىم سائەت پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىش،

زەھەرنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر



شۇيغۇز تىببىيىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

قېتىم 100 ~ 200 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### نېرۋا ئاجىزلىقى

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ياڭاق مېغىزى 150 گرام، قارا كۈنجۈت 100 گرام، گۈرۈچ 500 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 500 گرام، ھەسەل 200 گرام، ئاق شېكەر 80 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال قارا كۈنجۈت بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ ئېلىپ، ئۈزۈم بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن گۈرۈچ-تىن ئۇن تارتىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئەلگە ئاخىرىدا ھەسەل بىلەن شېكەرنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شېكەر سۈيى تەييارلاپ، قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، ئۈزۈم ۋە گۈرۈچ ئۇنى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، پىلتىلاپ، قاسقاندا 15 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

**شېپالىق رولى:** نېرۋا ئاجىزلىقى، كۆپ چۈش كۆرۈپ ئۇخلى-يالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** كالا يىلىكى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، ياڭاق مېغىزى 150 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم 100 گرام، ئۇن 150 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال كالا يىلىكى، قارا كۈنجۈت ۋە ئۇنىنى

ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت، قۇرۇق قىزىل ئۈزۈم ۋە ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا خۇ-رۇچلار بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** نېرۋا ئاجىزلىقى، زېھنىنى يىغالماسلىق قاتار-لىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ئېھتىياجغا قاراپ تۈز ياكى شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ھەربىرى 20 گرامدىن، ئالقات 15 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ۋە گۈرۈچنى ئايرىم - ئايرىم پاكىز يۇيۇپ، تازىلىغاندىن كېيىن، ئالقات ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېزىلىپ پىشۇرۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاماق ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** بادام مېغىزى 400 گرام، ھەسەل 500 گرام،



ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

ياڭاق مېغىزى بىر كىلوگرام، ئالقات 250 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى ۋە ئالقاتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئاز - ئازدىن قوچۇغاچ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، پاكىز، ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان قۇتىلارغا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ.

**شېئالىق رولى:** زېھنىنى ئۇرغۇتۇپ، نېرۋا ئاجىزلىقىغا، ئەقلىي ئىقتىدارى چەكلىنىپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** چىلغوزا مېغىزى 400 گرام، يېڭى ياڭاق 700 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلغوزا مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ تىندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېئالىق رولى:** چوڭ مېڭىسى ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتكەنلەرگە ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلار چوڭلارنىڭ يېرىمىدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

### ئۇيغۇرسۇزلىق

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۈتى 180 گرام، پۇرچاق سۈتى 180 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى ۋە قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ، تازىلىغاندىن كېيىن، پۇرچاق سۈتى ۋە كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا بىر قوشۇق - بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: باش قېيىپ، كۆز تورلىشىش ۋە ئۇيغۇرسۇزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە يەنە بىر بۆلىكىنى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: پىستە مېغىزى 300 گرام، ياڭاق مېغىزى 600 گرام، قازا كۈنجۈت 800 گرام، ھەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن پىستە مېغىزىنى ئازراق تۇز بىلەن قورۇپ، پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن

ئۇيغۇر تېببىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قاسقاندا پىشقۇچە دۈملەپ ئالغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەنە ئازراق سۇ بىلەن ھۆل-لەپ، يەنە بىردەم دۈملەپ ئېلىپ ۋە يۇمشاق سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى ۋە كۈنجۈتنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە توختىماي قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شىپالىق رولى:** بەل - يۈت سىرقىراپ ئاغرىش، ماغدۇر-سىزلىق ۋە ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى - ئۈچ قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** بادام مېغىزى 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ، قاق چوڭلۇقتا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

**شىپالىق رولى:** ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ كۇمىلاچتىن، ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** يېڭى كەرەپشە 90 گرام، ئاچچىق چىلان ئۇرۇق-چىسى توققۇز گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** كەرەپشە بىلەن چىلان ئۇرۇقچىسىنى بىرلىك تە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** نېرۋا ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان ئۇيغۇسىز-لىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.

### بۆرەك ئاجىزلىقى

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** كۆممىقوناق 60 گرام، تاۋۇز شاپىقى 200 گرام، بانان ئۈچ تال، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** كۆممىقوناق بىلەن تاۋۇز شاپىقىنى يۇيۇپ، تاۋۇز شاپىقىنى توغراپ، باناننى سويۇۋېتىپ بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە تۆت قاچا سۇ قۇيۇپ، نورمال ئوتتا پىشۇرۇپ، قەنت سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئالقات 10 گرام، توخۇ جىگىرى بىر دانە، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز، پىياز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** توخۇ جىگىرىنى يۇيۇپ، توغراپ، تۇخۇمنى چىقىپ ئېقى، سېرىقنى ئارىلاشتۇرۇپ، مايدىن باشقا ھەممە

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

خۇرۇچلارنى بىرلەشتۈرۈپ، قازانغا ماي قويۇپ قىزىتىپ، ئاندىن ئالدىن تەييارلىۋالغان خۇرۇچلارنى مايغا قوشۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شپالىق رولى:** جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆز تورلىق شىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئالقات 30 گرام، سىيادان 15 گرام، چىلان 10 تال، گۈرۈچ 60 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شپالىق رولى:** بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى ۋاخ تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.



## ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى

▲ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** پىننە 50 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، قارا شېكەر 15 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن پىننە بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، زەنجىۋىل، پىننە، قارا شېكەرنى بىرلا ۋاقىتتا سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.



**شېپالىق رولى:** ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغنىڭ دەس-  
لەپكى ۋاقتىدا ئىشلىتىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى بىر قاچا، ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ  
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** تەككىيە كاۋا 500 گرام، يېڭى يالپۇز بىر تال،  
تېنتقۇ ئاز مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** تەككىيە كاۋىنى پاكىز يۇيۇپ، شۆپۈكىنى  
ئېلىۋېتىپ، توغراپ، يالپۇزنى يۇيۇپ، توغراپ، بىرلىكتە قازانغا  
سېلىپ، سۇ بىلەن پىشۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تېنتقۇنى  
سېلىپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت  
قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** غاز گۆشى 250 گرام، تەككىيە كاۋا 500 گرام،  
تېنتقۇ ئاز مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** غاز گۆشىنى پارچىلاپ، قازانغا سېلىپ  
پىشۇرۇپ، ئۈستىگە كاۋىنى سېلىپ بىرلىكتە يۇمشاق پىشۇرۇپ،



ئۇيغۇر تىبابىتى بىدەك - ئىمىدەك رەتسىپلىرى

تېتىتقۇ سېلىپ، تەمىنى تەكشەپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغغا مەنپە-  
 ئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر  
 كۈنى ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. ئۈچ - بەش كۈن بىر داۋالاش  
 باسقۇچى قىلىنىدۇ.

△ رەتسىپ:

**خۇرۇچى:** بېلىق 500 گرام، تەككىيە كاۋا 500 گرام،  
 ئاچچىقسۇ، پىياز، زەنجۈل، قارمۇچ، تېتىتقۇدىن ئاز مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن بېلىقنى تازىلاپ، توغراپ،  
 ئاچچىقسۇغا 15 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن قازاندىكى ماي قىزى-  
 غاندىن كېيىن، زەنجۈل ۋە بېلىقنى سېلىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن  
 مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، 30 مىنۇت دۈملەپ، ئۇنىڭغا  
 پاكىز يۇيۇپ توغراغان كاۋا ۋە پىيازنى سېلىپ، يەنە 10 مىنۇت  
 پىشۇرۇپ، ئۈستىگە قارمۇچ، تېتىتقۇنى سېلىپ تەمىنى تەكشەپ  
 تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغغا مەنپە-  
 ئەت قىلىدۇ.

### سۇلۇق ئىششىق

△ رەتسىپ:

**خۇرۇچى:** بېلىق 500 گرام، تەككىيە كاۋا 500 گرام، پىياز



200 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** بېلىقنى تازىلاپ، كاۋنى سويۇۋېتىپ، پىياز بىلەن توغراپ، قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، يۇقىرىدىكىلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ بېلىق شورپىسى تەييارلىنىدۇ.

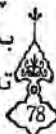
**شېئالىق رولى:** تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرۇش، كىچىك تەرەت ئاز كېلىش، پۈتۈن بەدەن ئىششىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** تەكسە كاۋا 250 گرام، دادۇر 60 گرام، يېشىل پۇرچاق 60 گرام، ياپىلاق پۇرچاق 15 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** كاۋنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ، چاسلاپ توغراپ، دادۇر، يېشىل پۇرچاق ۋە ياپىلاق پۇرچاق بىلەن بىللە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.



**شېئالىق رولى:** سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قاچا يېيىلىدۇ. يەتتە - ئون كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ.

**بەل ئاغرىقى**

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** قوينىڭ بۆرىكىدىن ئىككى تال، ئاش تۇزى،

ئۇيغۇر تىبابىتى بىدەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

زەنجىۋىل، پىياز، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: قازانغا سۇ قۇيۇپ، كۈچلۈك ئوتتا قىزدىتىپ، ئۇنىڭغا بۆرەكنى سېلىپ، پىشقاندىن كېيىن ئاش تۇزى، سىركە، پىياز، زەنجىۋىلنى سېلىپ، نورمال ئوتتا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، بەل ئاغرىقى، پۇت - قول ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قوي پاچىقى گۆشى 500 گرام، ئالقات 10 گرام، زەنجىۋىل، پىياز، سىركە، ئاش تۇزى، تېتىتقۇ، سوۋۇتۇلغان شورپا مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن قوي پاچىقى گۆشىنى سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ، توغراپ، ئاندىن قىزىتىلغان قازانغا گۆش، زەنجىۋىلنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە سىركە قۇيۇپ ئارىلاش-تۇرۇپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئالقات، سوۋۇتۇلغان شورپا، تۇز، پىيازنى سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، قاينىتىپ تىرىپ-لىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاخىرىدا تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بۆرەك زەئىپلىكىدىن بولغان بەل ئاغرىقى، ئەرلىك جىنسى ئاجىزلىق، بالدۇر مەنىي يۈرۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قورۇما تاماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### كاناي ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: سامساق 250 گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر، قارا شېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى پاكىز ئادالاپ، سوقۇپ قىيما قىلىپ، قارا شېكەر بىلەن ئاچچىقسۇغا بىر ھەپتە چىلاپ قويۇپ، ئاندىن پىسەپلىرنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كانايچە ياللۇغىغا ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: سامساق، قارا شېكەر ھەر بىرى 150 گرامدىن، ئاچچىقسۇ 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: قارا شېكەرنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاش تۇرۇپ، ئۈستىگە سامساقنى سېلىپ، 15 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى ۋە كاناي زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ئاچ قورساققا سامساق تىن بىر - ئىككى تال، شېكەر بىلەن ئاچچىقسۇدىن مۇۋاپىق

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ 10 - 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

### ئۆپكە يىرىغلىق ئىششىقى

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئۇزاق ۋاقىت ساقلانغان ئاچچىقسۇ بىلەن سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** سامساقنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

**شېلىق رولى:** زەھەر قايتۇرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئۆپكە يىرىغلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى تاماق بىلەن بىرگە ئەتىگەن - كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** سامساق، ناۋات، ئۇزاق ۋاقىت ساقلانغان ئاچچىقسۇ ھەرقايسىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

**شېلىق رولى:** ئۆپكە يىرىغلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رەتسىپ:

**خۇرۇچى:** سامساق 250 گرام، ئۆرۈك 50 گرام، شېكەر 100 گرام، تۇز ئون گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر.  
**ياساش ئۇسۇلى:** سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، تۇزغا 24 سائەت چىلاپ، ئاندىن ئۆرۈكنى يانچىپ، ھەممە خۇ-رۇچنى ئاچچىقسۇغا 15 كۈن چىلاپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى تاماق بىلەن بىرگە سامساقتىن ئۈچ - بەش تال، ئاچچىقسۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زىققە

△ رەتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئۆرۈك بەش - ئون تال، گۈرۈچ 50 - 100 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ياخشى پىشقان ئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقچىسىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئۈستىگە ئۆرۈكنى، ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** دەم سىقىش، قۇرۇق يۆتىلىش، ئېغىز قۇرۇپ ئۇسساش قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. ئۈچ - بەش كۈن

ئۇيغۇر تىبابىتى بىرەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.  
دېققەت قىلىدىغان ئىشلار: شامالدارىشتىن بولغان قىزىتما،  
زۇكام ۋە يۆتەل بولغۇچىلار پەرھىز تۇتۇشى كېرەك، كۆپ  
مىقداردا ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

### يۈرەك سېلىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قۇرۇتۇلغان ئاچچىق چىلان 15 گرام، ھەسەل  
10-20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق چىلان بىلەن ھەسەلنى بېرىم  
ئىستىكان قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يۈرەككە قان يېتىشمەسلىكتىن كۆپ چۈش  
كۆرۈش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئۈزۈلدۈرمەي  
يەتتە-ئون كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.



### يۈرەك زەئىپلىكى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: سىيادان، ئالقات، ياڭاق مېغىزى، قۇرۇق ئۈزۈم،  
ھەسەل، گۈرۈچ ھەرقايسىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ  
قۇيۇپ، 30 مىنۇت قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييار-  
لىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### يۈرەك سانجىقى

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** خاسىڭ مېغىزى 50 گرام، سېرىق پۇرچاق 50 گرام، قارا گۈرۈچ 150 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** خاسىڭ مېغىزى بىلەن قارا گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، سېرىق پۇرچاقنى بىر ~ ئىككى كۈن سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى خۇرۇچلار بىلەن سۇدا پىشىپ ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** قاننى جانلاندۇرىدۇ، چۆكمىلەرنى ئېرىتىپ، ماينى تازىلايدۇ، يۈرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قوشۇق، ئۈچ ~ تۆت قېتىمغا بۆلۈپ، ئۇدا يەتتە ~ ئون كۈنگىچىلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ھۆل دولانا 250 گرام، ھەسەل 125 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** دولانىنى پاكىز يۇيۇپ، ساپىقى بىلەن ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، كورىغا سېلىپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، ئاندىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇسى ئوتتا پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** يۈرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



ئۇيغۇر تىببىيىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

### تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: چۆل يالپۇزى 15 - 30 گرام، دولانا 30 - 40 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، قۇم شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا. ياساش ئۇسۇلى: چۆل يالپۇزى بىلەن دولانىنى بىرلىكتە پىشۇرۇپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر بىلەن گۈرۈچنى سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش رولى: تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندا ماي ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىككى قېتىملىق تاماق ئارىسىدا ئىچىلىدۇ. ئاچ قورساق ئىچىشكە بولمايدۇ. يەتتە - ئون كۈنگىچە بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قوناق ئۇنى 50 گرام، گۈرۈچ 100 گرام. ياساش ئۇسۇلى: قوناق ئۇنىنى چوڭ بىر قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا سۇ قوشۇپ، ئاندىن گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ،

قاينىغاندا ئوتنى نورماللاشتۇرۇپ يەنە قاينىتىپ، گۈرۈچ ياخشى پىش-  
قاندا قوناق ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** تاجسىمان ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشى  
مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتار-  
لىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى  
قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى

△ رەتسىپ:

**خۇرۇچى:** قوينىڭ سان گۆشى 250 گرام، چىلانغان سەي  
25 گرام، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** قول گۆشنىڭ مايلىق قىسمىنى ئېلىۋېتىپ،  
ئادەتتىكى شورپا سېلىش ئۇسۇلى بىلەن شورپا قىلىپ، گۆش  
يۇمشاق پىشقاندا چىلانغان سەينى سېلىپ، قاينىغاندا مۇۋاپىق  
مىقداردىكى تېتىتقۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى تۇراقلاشقان  
مەزگىلدىكىلەر ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ، قورۇما  
تاماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رەتسىپ:

**خۇرۇچى:** چۆل يالپۇزى 30 گرام، چىلان ئۈچ تال، گۈرۈچ

ئۇيغۇر تىببىياتى بىلىم - ئىچمەك رەتسىپلىرى

50 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: چۆل يالپۇزنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، قويۇلغاندا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈرۈچ چىلانلارنى سېلىپ، سۇ قوشۇپ، ئادەتتە قىيام قىلىش ئۇسۇلى بويىچە قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
 شىپالىق رولى: تاجسىمان ئارتىرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك مۇسكۇل تىنقىلمىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، قىزىق ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ. ئۈچ كۈندە ئارىلاپ بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: لىمون سۈيى 200 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: لىمون سۈيىنى ئاق شېكەرگە ئارىلاش تۇرۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەك مۇسكۇل تىنقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمى

△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: ئالقات 12 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام، قوي



بۆرىكى ئىككى دانە، تۇخۇم بىر دانە، قارىمۇچ 30 گرام، كە-  
رەپشە 100 گرام، جاڭگىيۇ، تۇز، زەنجىۋىل، پىياز، ئۆسۈملۈك مې-  
يى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئالقاتنى يۇيۇپ، ئارىلاشمىسىنى چىقىرىۋې-  
تىپ، ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، قوي بۆرىكىنىڭ  
سېرىقئېتىنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ، كەرەپشنى يۇيۇپ، تۆت مىل-  
لىمېتىر توغراپ، قوي بۆرىكىنى قاچىغا سېلىپ، تۇخۇمنى چېب-  
قىپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز مىقداردا سۇ قۇيۇپ  
تەييارلىنىدۇ ياكى قازاننى قىزىتىپ، ماينى قۇيۇپ قىزىغان  
چاغدا زەنجىۋىل، پىيازنى سېلىپ قورۇپ، قوي بۆرىكى ئارىلاش-  
مىسىنى سېلىپ، ئارقىدىن ئالقات، ياڭاق مېغىزى، قارىمۇچ، كە-  
رەپشە سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** يۇقىرى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا

ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن  
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئالقات ئون گرام، پىننە 50 گرام، چىلان ئون  
ئال، پالەك 200 گرام، تۇز بەش گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 30  
مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئالقات، پىننە غولى، پىيازنى پاكىز يۇيۇپ،  
توغراپ، چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى چىقىرىۋېتىپ،  
پارچىلاپ، قازاننى قىزىتىپ ماينى قۇيۇپ، قىزىغان ۋاقىتتا پىياز-



ئۇيغۇر تېبابىتى بىدەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

نى سېلىپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ 10 - 15 مىنۇتقىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** يۇقىرى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق تېمپال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** تاۋۇز شاپىقى 10 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** تاۋۇز شاپىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** يۇقىرى قان بېسىمىغا شىپا بولىدۇ. قوشۇمچە ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئىچىملىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**يۈرەك قىزىل قان تومۇرى قېتىش**

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** پۇرچاق سۈتى 500 مىللىلىتىر، گۈرۈچ 50 گرام، شېكەر، تۇز ئاز مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن گۈرۈچنى پاكىز پۇيۇپ، پۇرچاق سۈتى بىلەن بىرلىكتە قۇم قازانغا سېلىپ، پىشۇرۇپ بوتقا ھالىتىگە كەلگەندە شېكەر قوشۇپ، تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.



ئۇيغۇر تىبابىتى بىدك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

**شېپالىق رولى:** تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچلىك تاماقتا ئىسسىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** كەرەپشە 300 گرام، ئالما 400 گرام، تۇز، لازا مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن غولى توق يېشىل بولغان كەرەپشە يوپۇرمىقىنى تاللاپ توغراپ، ئالمنى پارچىلاپ، بىرلىك-تە سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە تۇز ۋە لازا قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** ئاساسلىقى تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش مەنبەلىك يۈرەك كېسىلىگە، قوشۇمچە قان بېسىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.



### كالتسىي كەملىك

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئالقات 10 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 50 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئاندىن ئالقات ۋە گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىلگەن



ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

ياڭاق مېغىزى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قاينىتىۋالغاندىن كېيىن ئاق شېكەرنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** كالتسىي تولۇقلاپ، سۆڭەكنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى ئۈچ قېتىمدىن، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، تېرىق ھەربىرى 30 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ھەسەلدىن باشقا خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن پىشقۇچە قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** كالتسىي تولۇقلاپ، پەي ۋە سۆڭەكنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى ناشىندا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى**

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا، ياڭاق مېغىزى





مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى پاكىز ئاقلاپ، ئاندىن زەنجىۋىلىنى ئاقلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، چاناپ تەييارلىنىدۇ. **شېپالىق رولى:** بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ياڭاق مېغىزىدىن بىر - ئۈچ دانە، زەنجىۋىلىدىن بىر - ئۈچ پارچە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چاناپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### مېڭە ئاجزلىقى

▲ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** تۇخۇم سېرىقى ئۈچ دانە، ياڭاق مېغىزى 15 گرام، قوي گۆشى 125 گرام، زەنجىۋىل، غولپىياز، تۇز، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، ئازانغا خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسى چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ، ئېغىز زىنى ھىم ئېتىپ، سۇس ئوتتا ئىككى - ئۈچ سائەت دۈملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، يىلىك كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر ھەپتىدە ئىككى - ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىشتا ئىستېمال قىلىنسا ئۈنۈمى تېخىمۇ كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى پىدەك - ئىچىمەك رېتسىپلىرى

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** بادام يېغى بىلەن زەيتۇن يېغى ھەر بىرى 200 گرامدىن، ياڭاق مېغىزى 400 گرام، ئاق شېكەر 300 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ سۈيىنى ساقىتىپ، ئاندىن بادام يېغى بىلەن زەيتۇن يېغىنى قىزدۇرۇپ، ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئازراق سۇدا شېكەرنى قىيام قىلىپ، قىيامغا ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، شېكەر قىيامى ياڭاق مېغىزىغا تولۇق سىڭىشىپ ياخشى چاپلاشقۇچە قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېئالىق رولى:** سۆڭەكلەرنى چىڭىتىش، چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئۇرغۇتۇش، بەل - پۇتلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** شاپتۇل مېغىزى 250 گرام، ياڭاق مېغىزى 500 گرام، چىلغوزا مېغىزى 150 گرام، ھەسەل 507 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** مېغىزلارنى ئۇندەك ئېزىپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېئالىق رولى:** مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر - ئىككى

قېتىمدىن، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇق ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىندۇ.

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ھەسەل 500 گرام، يېڭى ياڭاق 500 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان پاكىز قۇتىلارغا ئېلىپ تىندۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق زولى:** چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، چوڭ مېڭىسى ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتكەنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلار چوڭلارنىڭ يېرىمىدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** گۈرۈچ 60 گرام، ياڭاق مېغىزى 120 گرام، چىلان 40 گرام، ئاق شېكەر 90 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇپ، ئېزىپ ئېلىپ، گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئىككى سائەت سۇغا چىلىغاندىن كېيىن ھاۋانچىدا ئېزىپ يۇمشىتىپ، ئاندىن چىلاننى قاينىتىپ كۆپتۈرۈپ ئېلىپ، پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلاننى ئېزىلگەن گۈرۈچكە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا بىر تەرەپتىن توختىماي سورۇپ قاينىتىپ

ئۇيغۇر تىبابىتى بىرەك - ئىجمەك رېتسىپلىرى

تەييارلىنىدۇ.

**شىپالىق رولى:** مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئۆز-  
غۇتۇش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئىچىملىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** ئاق شېكەر 250 گرام، ياڭاق مېغىزى 1000  
گرام، تۇز بەش گرام، سۇ يېغى 1000 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى تۇز ئارىلاشتۇرۇلغان  
قايناق سۇغا 10 مىنۇت بېسىپ ئېلىپ پوستىنى سويۇۋېتىپ،  
پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن قازانغا ئازراق سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا ئاق  
شېكەر بىلەن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا شېكەر تازا  
قىيام بولۇپ، ياڭاق مېغىزىغا چىڭ چاپلىشىپ كەتكۈچە قاينى-  
تىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئوتتۇراھال قىزىتىپ، ئۇنىڭغا تەييارلانغان  
شېكەرلىك ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، ئالتۇندەك سارغايىتىپ  
قورۇپ، مېيىنى ساقىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شىپالىق رولى:** مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل - پاراسەتنى  
ئۇرغۇتۇش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** گۈرۈچ 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 25 گرام، قارا  
كۈنجۈت 20 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** بارلىق خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىدۇ.



ئۇيغۇر تىببىتى يېمەك - ئىچمەك زىتسىيلىرى

غاندىن كېيىن، قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلىپ پىش قۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئىنكاسى ئاستا، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

△ رېتسپې:

**خۇرۇچى:** چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ھەربىرى 50 گرام، بادام مېغىزى 40 گرامدىن، گۈرۈچ 60 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك ۋە كەچلىك تاماق

ۋاقتىدا تاماققا قوشۇپ تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇنتۇغاقلىق



△ رېتسپې:

**خۇرۇچى:** بادام مېغىزى 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۈتى 180 گرام، بۇرچاق سۈتى 180 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، ۋە قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن،

ئۇيغۇر تىبابىتى بىرەك - ئىمەك رېتسىپلىرى

بۇرچاق سۈتى ۋە كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا بىر قوشۇق - بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە يەنە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى بۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: بادام مېغىزى 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 150 گرام، كالا يىلىكى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، ئۇن 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال كالا يىلىكى، قارا كۈنجۈت ۋە ئۇنى ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت، بادام مېغىزى ۋە ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا خۇرۇچلار بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا، ئېھتىياجىغا قاراپ تۇز ياكى شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.



**△ رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** ھەسەل 200 گرام، ياڭاق مېغىزى 250 گرام، قارا شېكەر 500 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** قارا شېكەرگە ئازراق سۇ بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، قورۇپ پىشۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى سېلىپ، تەكشى ئا-رىلاشتۇرۇپ، قىزىقىدا چاقچۇق تەخسىگە ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېئالىق رولى:** باش قېيىش، ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى****△ رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** قىزىل ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى ھەربىرى 30 گرام، كەشپۈت 150 گرامدىن، ناۋات، ھەسەل ھەربىرى 25 گرامدىن.  
**ياساش ئۇسۇلى:** يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى چاناپ ئېزىپ، ھەسەل، ناۋات ۋە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن قوشۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

**شېئالىق رولى:** ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** يۇقىرىقى تەييارلانغان شەربەتنى ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر بۆلىكى ئىچىلىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.



ئۇيغۇر تېلېۋىزىيە بېكەت - ئىمىرك رېتسىپلىرى

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئاق شېكەر، ياڭاق مېغىزى ھەر بىرى 250 گرام، سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بەش مىنۇت بېسىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن سۇ يېغىنى قازاندا ئوتتۇراھال قىزىتىۋالدىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، ئالتۇندەك سارغىيىپ چۆرۈك-لەشكۈچە قورۇپ، مېيىنى ساقىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ئاق شېكەرنى سېلىپ قاينىتىپ، شېكەرنىڭ كۆپۈكى چىققان چاغدا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، دەر-ھاللا ياڭاق مېغىزىنى ئويدان چاپلاشقاندا ئېلىپ سۈۋۈتۈپ تەييارلىنىدۇ.

**شېۋالىق رولى:** ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاتلىق - تۇرۇم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** خاسىڭ مېغىزى 300 گرام، ياڭاق مېغىزى 200 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز، پۇرچاق ئۇنى، سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال خاسىڭ مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بىردەم چىلاپ، ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن تۇخۇمنى چوڭراق قاچىغا چىقىپ چىلىپ، ئۈستىگە پۇرچاق ئۇنى بىلەن ئازراق تۇز سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلىۋېلىنغان ياڭاق

مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى سېلىپ، بىردەم ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز - ئازدىن پۇرچاق ئۇنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، خېمىر قولغا چاپلاشمىغۇدەك بولغاندا بىردەم تىندۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا سۇ يېغىنى قىزدۇرۇپ، تەييارلانغان ھاسىلاتنى بىر قانچە توغرام قىلىپ، مايدا بىر توغرام - بىر توغرامدىن سارغاي تىپ قورۇپ پىد شۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** قىزىل ماش 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال قىزىل ماش، خاسىڭ مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ۋە گۈرۈچلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ۋاراقشىپ قاينىغاندا يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سېلىپ، ئېزىلگۈچە دۈملەپ پىشۇرۇپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، روھنى ئۇرغۇ-تۇش زولغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق ئورنىدا ئېھتىياجغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.



## سۈيدۈك تۇتۇلۇش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاناناس بىر كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: ئاناناسنىڭ پوستىنى پاكىز سويۇۋېتىپ،  
ئۇشاق توغراپ، ئازراق تۇز سېپىپ دۈملەپ، بەش مىنۇتتىن  
كېيىن پاكىز، قۇرۇق داكىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپ-  
لىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈيدۈك ھەيدەش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## ئۆت ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: تەككىيە كاۋا پوستى 60 - 90 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: تەككىيە كاۋا پوستىنى سۇدا قاينىتىپ،  
تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ - تۆت قېتىم، ھەرقېتىم بىر  
قاچا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: دولانا، ياڭاق مېڭىزى، توقاچ شاپتۇل، ھەسەل



ھەربىرى 30 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى يېرىم سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ، ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ تىندۇرۇپ، ئاندىن دولانا بىلەن توقاچ شاپتۇلنى سۇدا پىشۇرۇپ، تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا بىر قېتىم دىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**△ رېتسىپ:**

**خۇرۇچى:** گۈرۈچ 150 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، بۇغداي 100 گرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گرام، ھەسەل، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى، بۇغداي ۋە خاسىڭ مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا بۇغداي يېرىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن پاكىز يۇيۇپ تازىلانغان گۈرۈچنى قوشۇپ، پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ھەسەل بىلەن ناۋاتنى سېلىپ، يەنە بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ناشىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.



## قاندا ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش كېسىلى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: خاسىڭ پوستى، گۈرۈچ ھەربىرى 60 گرامدىن،  
قەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن خاسىڭ پوستىنى پاكىز  
يۇيۇپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا  
گۈرۈچ ۋە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش ۋە  
يۇقىرى قان بېسىمىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم قىزىق پېتى  
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## رېماتىزم

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قىچا 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، توخۇ  
تۇخۇمى ئىككى دانە.

ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزى ۋە قىچىنى ئايرىم - ئايرىم  
ھالدا ئېزىپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلەم تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان پەيدا قىلىدۇ، رېماتىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مەلەمنى پلاستىرغا سۈركەپ، ئاغرىغان

جايعا تېگىپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن ئورايىمىز.

### ھىستېرىيە

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: چوڭ چىلان 10 دانە، بۇغداي 45 گرام، چۈچۈك-

بۇيا ئالتە گرام.

ياساش ئۇسۇلى: چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، بۇغداي،

چۈچۈكبۇيىلار بىلەن سۇدا بىر سائەت قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى

سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھىستېرىيىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىمدىن مۇۋاپىق مىقداردا

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ھېق تۇتۇش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېڭى زەنجىۋىل 30 گرامدىن، ھەسەل 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېڭى زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى

چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان ھېق

تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بولۇش لازىم.



△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: زەنجىۋىل 10 گرام، قۇشقاچ ئۈچ تال، ئاپىلسىن پوستى ئالتە گرام، چىلان 10 تال.

ياساش ئۇسۇلى: قۇشقاچنى پاكىز تازىلاپ، زەنجىۋىل، ئاپىلسىن، چىلانلار بىلەن بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، شورپا تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: زەنجىۋىل سۈيى، كۈدە سۈيى ھەربىرى ئىككى قوشۇقتىن، يېڭى كالا سۈتى 250 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ئۈچ خۇرۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە تاماقتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: زەنجىۋىل توققۇز گرام، دادۇر 50 گرام، قارا شېكەر 25 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دادۇر، زەنجىۋىللەرنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىلەرنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.



**شېپالىق رولى:** سوغۇقتىن بولغان ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈچ - بەش كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** تالغان قىلىنغان قارىمۇچ ئۈچ گرام، زەنجىۋىل 30 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** قارىمۇچ بىلەن زەنجىۋىلنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئىسسىتىپ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئارپا 200 گرام، قوي گۆشى 500 گرام، بۆلجۈر-گەن بەش تال، ئاش تۈزى مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئالدى بىلەن ئارپىنى شورپا قىلىپ، يەنە بىر قازاندا قوي گۆشى بىلەن بۆلجۈرگەننى قاينىتىپ، بۆلجۈرگەننى سۈزۈۋېلىپ، قوي گۆشىنى پىشقۇچە قاينىتىپ، گۆشنى سۈزۈپ، ئۇششاق پارچىلاپ، يەنە شورپىغا سېلىپ، تۈز قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

**شېپالىق رولى:** ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا، قورۇما تاماق بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** زەنجۈل، تۇرۇپ ھەربىرى 10 گرامدىن، ئاش تۇزى ئاز مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** زەنجۈل بىلەن تۇرۇپنى قاينىتىپ، ئاز مىقداردىكى ئاش تۇزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 150 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### جىگەر ياللۇغى

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئالقات 30 گرام، توخۇ ئۆتى 20 گرام، شېكەر 10 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئالقات بىلەن توخۇ ئۆتىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** زەھەرلىنىش مەنبەلىك جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم 100 مىللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئالقات 30 گرام، قىزىل پۇرچاق: ماش ھەربىرى 50 گرامدىن، گۈرۈچ 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى يۇيۇپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سېرىقلىق چۈشۈش تىپلىق جىگەر ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 100 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئالقات 30 گرام، توخۇ گۆشى ئىككى دانە. ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال توخۇنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئاندىن ئالقات بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىگەر ياللۇغغا، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجزىلىد شىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: گۆشنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

قورساق ئاغرىقى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئارپىبەدىيان 10 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

**ياساش ئۇسۇلى:** ئارپىبەدىياننى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** بىر قېتىمدىلا ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** مېكىيان بىر تال، دارچىن، زەنجىۋىل ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئاق چوغلۇق 12 گرام، چوڭ چىلان يەتتە تال، چۈچۈكبۇيا ئالتە گرام، سۇلۇ 100 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** توخۇنى ئۆلتۈرۈپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن دارچىن، زەنجىۋىل، چوغلۇق، چىلان، چۈچۈكبۇيا قاتارلىقلارغا سۇلۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، توخۇنىڭ قورسىقىغا سېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، قورۇما تاماق بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر تال توخۇنى ئۈچ كۈندە يەپ بولۇش كېرەك.

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** تۇرۇپ 150 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ئاش تۇزى مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** گۈرۈچنى سۇدا قاينىتىپ، تۇرۇپنى ئاقلاپ،



ئۇيغۇر تىبابىتى بىمەك - ئىمەك رېتسىپلىرى

يۇيۇپ، توغراپ سېلىپ، پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاش تۇزى بىلەن تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. قورساق ئاغرىقىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ بىر ئىستاكەن.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇنىڭ ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سوزۇلما ۋە ئۆتكۈر خاراكتېردىكى قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: سامساق، خام زەنجۈل ھەربىرى 100 گرامدىن، ئاچچىقسۇ 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال خام زەنجۈلنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، ئاندىن سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى چىقىرىپ، ۋېتىپ، زەنجۈل بىلەن ئاچچىقسۇغا 30 كۈن چىلاپ تەييارلىنىدۇ. شېپالىق رولى: ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: زەنجۈل بىلەن سامساقنى كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.



## چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: گۈرۈچ ئۇنى 250 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچ ئۇنى بىلەن شېكەرنى سۇغا ئا- رىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېئالىق رولى: چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەنلىك، كەچلىك تاماق ۋاقتىدا ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

## ئاق قان دانچىسى ئازىيىپ

كېتىش كېسىلى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: تېرىق 250 گرام، توخۇ گۆشى بىر دانە، پىياز، زەنجۈل، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن توخۇ گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، پارچىلاپ، قازانغا سېلىپ، بەش قاچا سۇ قۇيۇپ، ئاندىن پىياز، زەنجۈللەرنى سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن ئوتنى سۇسلاشتۇرۇپ، گۆش پىشقاندا تېرىقنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.



**شېپالىق رولى:** ئاق قان دانىچىسى ئازىيىپ كېتىشتىن بولغان ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئىككىگە بۆلۈپ، قورۇما تاماق بىلەن بىر-لىكتە كۈندە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈزۈلدۈرمەي ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** كالا گۆشى 50 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، زەنجىر-ئۇل، پىياز، ماي، تۇز قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئاز مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** كالا گۆشى بىلەن گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئوبدان پىشقاندىن كېيىن زەنجىر-ئۇل، پىياز، ماي، تۇز قاتارلىقلارنى سېلىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** سوزۇلما خاراكتېرلىك بەدەن ئاجىزلىق ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** كۈنجۈت مېيى 30 مىللىلىتىر، ھەسەل 30 مىللىلىتىر.  
**ياساش ئۇسۇلى:** كۈنجۈت مېيى بىلەن ھەسەلنى تەكشى



ئۇيغۇر تېلېۋىزىيە بېكەت - ئىچىمەك رېتسىپلىرى

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىشكە شىپا بولىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىچىپ بېرىش لازىم.

### ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئۇچقات 100 گرام، يېشىل پۇرچاق 100 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** يېشىل پۇرچاقنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ئۇچقاتنى سېلىپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قىزىتمىنى ياندۇرۇپ، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم شورپىسى ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئاغىچىيۇغۇچ سەككىز دانە، يېشىل ماش 60 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال يېشىل ماشنى پىشۇرۇپ، ئاندىن ئاغىچىيۇغۇچنى سېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** يېشىل ماش بىلەن شورپىنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## قان نۆكچىسى كەپلىشىپ قېلىشتىن بولغان قان تومۇر ياللۇغى

△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: پىياز گۈل 20 گرام، زاراڭزا چېچىكى ئۈچ گرام،  
قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: پىياز گۈلنى 10 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن،  
زاراڭزا بىلەن يەنە 10 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋ-  
ۋېتىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: قان نۆكچىسى كەپلىشىپ قېلىشتىن بولغان  
قان تومۇر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: خالىغانچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## قايتا قان ئىشلەش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش كېسلى

△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: قوي سۆڭىكى 250 گرام، ئالقات 15 گرام، قارا  
دۇفۇ 30 گرام، چوڭ چىلان 20 تال، ئاش تۇزى مۇۋاپىق  
مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ،  
سۆڭەكنى پارچىلاپ، چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى چىقىرىۋېتىپ،  
ھەممىسىنى بىرلا ۋاقىتتا قازانغا سېلىپ، دۈملەپ پىشۇرۇپ



## تاشقى كېسەللىكلەر

### سۈيدۈك يولى تېشى

△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: قىزىل پۇرچاق 60 گرام، توخۇ مېيى 15 گرام،  
گۈرۈچ 100 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: توخۇ مېيى، قىزىل پۇرچاق، گۈرۈچنى  
بىرلىكتە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېئالىق رولى: سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چۈشۈرۈش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىسسىق پېتى ئىستېب  
جال قىلىنىدۇ.

### بۆرەك تېشى

△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: يېشىل پۇرچاق 50 گرام، قارا پۇرچاق 50 گرام،  
ھەسەل بىر قوشۇق، پاقىيوپۇرمىقى 15 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پاقىيوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ،  
رەختكە ئوراپ، يېشىل پۇرچاق، قارا پۇرچاق بىلەن بىرلىكتە  
قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تىرىپلىرىنى  
سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل قوشۇپ تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.  
شېئالىق رولى: بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش، كىچىك تەرەت

ئۇيغۇر تىبابىتى يېرىك - ئىچىك رەتسىلىرى

قىيىنلىشىش قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.  
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىپ،  
 ھەر قېتىمدا يەتتە كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

### قالقانسمانبەز ئىقتىدارى ئېشىپ كېتىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: خام پەمىدۇردىن بىر كىلو، ھەسەل مۇۋاپىق  
 مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: پەمىدۇرنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ،  
 سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ  
 تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قالقانسمانبەز ئىقتىدارى ئېشىپ كېتىش  
 كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىد  
 لىدۇ. ئۇدا 10 - 15 كۈنگىچە داۋاملىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### قالقانسمانبەز يوغىناپ قېلىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: گىلاس 60 گرام، كونا ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق  
 مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: گىلاسىنى ئېزىپ، ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ  
 ئۇماچ شەكىلگە كەلگۈچە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قالقانسمانبەز يوغىناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ سۈركىلىدۇ.

### پاچاق يارىسى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېڭى سۆسۈن رەڭلىك پىدىگەن پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: پىدىگەن پوستىنى يانچىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، قان توختىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پىدىگەن پوستىنى يارىغا كۈندە ئىككى قېتىم چاپلىنىدۇ. دەسلەپتە يەرلىك ئورۇننىڭ ئالامىتى ئېغىرلىشىدۇ، بىر ھەپتە ئەتراپىدا ئالامەت يوقىلىدۇ.

### يىلان چېقىۋېلىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېڭى كاۋا، قىزىلبۇغداش يىلتىزى ھەر بىرى 200 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ، مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يىلان چېقىۋالغاندىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇقىرىقى سۇيۇقلۇق دەرھال ئىچىلىدۇ.



ئۇيغۇر تىبابىتى بىرەك - ئىمەك رېتسىپلىرى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: كۈدە مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: كۈدەنى پاكىز ئاقلاپ، ئېزىپ مەلەم تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا چېچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: كەرەپشە 300 گرام، ئانار سۈيى، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: كەرەپشەنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئانار سۈيى بىلەن شېكەر قوشۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

### زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ بىر چىنە.

ياساش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردىكى چاي بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەرنى قايتۇرۇپ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىرلا ۋاقىتدا ئىچىلىدۇ.



△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: لاتىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: زەھەرلىك ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

### غالجر ئىت چىشلۇبىلىش

△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: پىننە 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: پىننەنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇز بىلەن ئارىلاش-  
تۇرۇپ مەلەم تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: غالجر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركەسە  
يولۇدۇ.

### بەل چىم يولۇپ قېلىش

△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: زەنجبۇل سۈيى 15 مىللىلىتىر، غولپىياز ئېقى بەش  
تال، ھۆل رەۋەن 60 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: رەۋەننى يانچىپ تالغانلاپ، زەنجبۇل سۈيىنى  
ئارىلاشتۇرۇپ ئوماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، غولپىياز ئېقىنى  
ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېلېۋىزىيە يېمەك - ئىمەك رېتسىپلىرى

**شېپالىق رولى:** ئۆتكۈر بەل قايرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** يەرلىك ئورۇننى سۈرتۈپ، تېرە قىزىپ  
ھەم قىزارغاندا يۇقىرىقى دورا يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىش خاراكتېرىدىكى  
سۆسۈن داغ كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى بىر قېتىم، بۆلۈپ ئىستېمال  
قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** خاسىڭ مېغىزى پوستى توققۇز گرام، چىلان 10  
تال، قانتېپەر 15 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى بىرلىكتە قازانغا  
سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، قاينىتىپ شەربەت  
تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىش خاراكتېرلىك  
سۆسۈن داغ كېسىلىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى بىر قاچا، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ  
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## تېرە كېسەللىكلىرى

### چىققان

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: سېمىز ئوت 500 گرام، ئاق شېكەر، ئاچچىقسۇ، كەندىر يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال سېمىز ئوتنى پاكىز تازىلاپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن باشقا خۇرۇچلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: قىزىتما قايتۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. چىققانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا، قورۇما تاماق بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.



### غەلۋىرەك

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قىزىل پۇرچاق 20 گرام، تۇخۇم بىر دانە، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قىزىل پۇرچاقنى ئۈندەك سوقۇپ، بۇنىڭغا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئاچچىقسۇنى ئارىلاش.

ئۇيغۇر تىبابىتى بىر كىتاب ئىكەنلىكىنى بىلىڭ

تۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** زەھەر ۋە ئىششىق قايتۇرىدۇ، غەلۋىرە ككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

### تېلما كېسىلى

△ رېتسېپ:

**خۇرۇچى:** دۇفۇ 250 گرام، يېشى ئاغچىيۇغۇچنىڭ يىلتىزى 120 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** دۇفۇ بىلەن ئاغچىيۇغۇچ يىلتىزىنى توغراپ، پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ياسىلىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قانچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سۆگەل

△ رېتسېپ:

**خۇرۇچى:** تۇخۇم ئالتە دانە، ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر.

**ياساش ئۇسۇلى:** تۇخۇمنى پىشۇرۇپ، سويۇپ، ئىستاكناغا سېلىپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىنى ھىم يېپىپ، ئالتە سائەت تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە تۇخۇمدىن ئىككى تال، ئاچچىق.

سۇدىن ئىككى قوشۇق، ئىككى ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلىندۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇنى قىزىتىپ 100 مىللىلىتىر قال

غۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا كۈندە ئۈچ قېتىم سۈركىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قارىئۆرۈك 30 گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: قارىئۆرۈكنى ئېزىپ، ئاچچىقسۇغا يەتتە-ئون

كۈنگىچە چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سۆگەل بار ئورۇن ئۈستىگە قارىئۆرۈك

گۆشىنى يۇيۇپ، ئۈستىگە داكا قويۇپ، پلاستىر بىلەن چاپلىنىدۇ.



### ھۆل تەمرەتكە

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ھېلىلە 100 گرام، گۈرۈچ ئاچچىقسۇيى 500

مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ھېلىلنى يۇمشاق سوقۇپ،

1500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 50 مىللىلىتىر سۇ قالغاندا

ئۇيغۇر تىببىيىتى بىدەك - ئىمىك رېتسىپلىرى

ئاندىن ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
 شىپالىق رولى: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ھۆل تەم-  
 رەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جاراھەت ئورنى يۇيۇلىدۇ، كۈندە ئۈچ قې-  
 تىم ئېلىپ بېرىلىدۇ.

### قول - پۇت تەمرەتكىسى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 1000 مىللىلىتىر.  
 ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇنى داسقا قۇيۇپ، 100 مىللىلىتىر  
 سۇ قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
 شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرۇپ، پۇت - قول تەمرەتكىسى  
 ۋە مەقئەت تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر - ئىككى قېتىم پۇت - قول  
 يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

### كالا تەمرەتكىسى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېڭى تۇخۇم ئون دانە، كونا ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق  
 مىقداردا.  
 ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى ئاچچىقسۇغا يەتتە - ئون كۈنگە  
 چە چىلاپ، ئاندىن ئېلىپ، تۇخۇمنى چېقىپ ئېقى بىلەن سېرى-  
 قىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كالا تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەمرەتكە بولغان ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم،  
ھەرقېتىمدا ئىككى - بەش مىنۇتقىچە چېپىلىدۇ.

### تىرناق تەمرەتكىسى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: سامساق 10 دانە، ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر.  
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئېزىپ، ئاچچىقسۇغا ئىككى سائەت  
چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ تىرناق تەمرەتكىسى ۋە پۇت  
- قول تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن تىرناق تەمرەتكىسىنىڭ يۈ-  
زىدىكى پوستىنى سويۇپ، قان چىقىمىغان دەرىجىدە يۇيۇپ چى-  
قىرىپ، ئاندىن تىرناق تەمرەتكىسى بار ئورۇن كۈندە بىر قېتىم  
30 مىنۇت ئاچچىقسۇغا چېلىنىدۇ.

### تېرە ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: تۇخۇم تۆت دانە، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇنى ئېغىزى ھىم كوزىغا قۇيۇپ،  
تۇخۇمنى سېلىپ 15 كۈن چىلاپ، 15 كۈندىن كېيىن تۇخۇم-  
نى ئېلىپ، سېرىقى بىلەن ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شىپالىق رولى: تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



ئۇيغۇر تىبابىتى يېرىك - ئىچىك رېتسىپلىرى

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا كۈندە ئۈچ - بەش قېتىم تىمىغىچە سۈركىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: سامساق، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا،  
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى يۇيۇپ، ئۇششاق ئېزىپ، لاتا بىلەن ئوراپ، ئاچچىقسۇغا ئىككى - ئۈچ سائەتكىچە چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ياللۇغلانغان ئورۇنغا چېپىلىدۇ، (10 - 20 مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇلىدۇ).



## ئەرلەر كېسەللىكلىرى

### باھ ئاجىزلىقى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېڭى ئالقات يوپۇرمىقى 250 گرام، قوينىڭ بۆرىكى  
بىر دانە، غولپىياز 15 تال، خام زەنجىۋىل ئون گرام، ئاچچىقسۇ  
مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قوي بۆرىكىنى پاكىز يۇيۇپ، ئوتتۇرىنى  
يېرىپ ماي ماددىسىنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ، باشقا ھەممە دورىلار  
بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ شورپا  
تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بۆرىكىنى قۇۋۋەتلەپ، بلە ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت  
قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دائىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قوي بۆرىكى ئىككى دانە، توشقان زەدىكى 50  
گرام، ئالقات 15 گرام، پىياز، ساپ تۇز، خام زەنجىۋىل قاتار-  
لىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قوي بۆرىكىنى پاكىز يۇيۇپ، باشقا  
خۇرۇچلىرى بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ، تۇز سېلىپ تەمىنى

ئۇيغۇر تېبابىتى يېرىك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** زەكەر تىكلەنەلمەسلىك، بالدۇر مەنىي يۈرۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىمدىن، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### كۆپ ئېھتىلام بولۇش

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئالقات 50 گرام، چوڭ چىلان 300 گرام، گۈرۈچ 120 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال يۇقىرىقى ئۈچ خىل خۇرۇچنى پاكىز يۇيۇپ، گۈرۈچنى پىشۇرۇپ، ئاندىن ئىككى خىل خۇرۇچنى سېلىپ، بىرلىكتە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ. باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، قۇلاق غوڭغۇلداش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

### بالدۇر مەنىي يۈرۈپ كېتىش

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** چىلغوزا مېغىزى 15 گرام، ھەسەل 15 گرام، يا-ئاق مېغىزى 15 گرام.

**ياساش ئۇسۇلى:** چىلغوزا مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى

قايناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شىپالىق رولى: كۆپ ئېھتىلام بولۇش، بالدۇر مەنىي يۈرۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا 10 گرام ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئالقات 10 گرام، قويىنىڭ بۆرىكى بىر دانە، قوي گۆشى 100 گرام، ياڭاق بەش دانە، گۈرۈچ 100 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: بۆرەكنىڭ نېپىز پوستىنى سويۇۋېتىپ، قوي گۆشى بىلەن توغرىغاندىن كېيىن، گۈرۈچ، ياڭاق مېغىزى ۋە ئالقاتلار بىلەن بىللە گۈرۈچ يېرىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، تۈز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بالدۇر مەنىي يۈرۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەزى بېزى ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: كۈدە ئۇرۇقى بەش گرام، ياڭاق مېغىزى 10 گرام، گۈرۈچ 50 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال كۈدە ئۇرۇقى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن گۈرۈچ ۋە ئاق شېكەر بىلەن بىللە

ئۇيغۇر تىبابىتى بىرەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

قاينىتىپ، سۇيۇق شويلا تەييارلىنىدۇ.

**شېلىق رولى:** مەزى بېزى ياللۇغغا ھەمدە تىزنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ▲ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** قۇشقاچ تۆت دانە، ئالۇچا 50 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، كاۋاۋىچىن، سۇ يېغى، تۈز مۇۋاپىق مىقداردا. ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، يۇڭداپ ئىچ-باغ رىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ تازىلاپ، پارچىلاپ مايدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئالۇچا، ياڭاق مېغىزى ۋە كاۋاۋىچىننى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قۇشقاچ گۆشى بىلەن بىللە قاينىتىپ، پۇرچاق ئېزىلگۈچە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېلىق رولى:** ياشانغانلاردىكى مەزى بېزى ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

## ئاياللار كېسەللىكلىرى

### ھەيز قالايمىقانلىشىش

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: كىرەش، كەتىرا ھەربىرى توققۇز گرامدىن، توخۇ گۆشى بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: گۆشنى سۇدا پىشۇرۇپ، باشقا خۇرۇچلارنى سېلىپ تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ بالدۇر ھەم كۆپ كېلىشى، روھسىز، ھارغىن بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەيزدىن بۇرۇن كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: كىرەش 20 گرام، قارا پۇرچاق 30 گرام، كالا گۆشى 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قارا پۇرچاق پىشقاندىن كېيىن، كالا گۆشىنى توغراپ، كىرەش بىلەن گۆشنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز نورمالسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا گۆشنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىببىيىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئادەمگىلە ئۈچ گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ناۋات ئاز مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ئۈچ خىل خۇرۇچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئادەتتىكى ئۇسۇل بويىچە قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك سەۋەبىدىن ئورۇقلاپ، ھەيز نورمال بولماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قارا شېكەر 50 گرام، خام زەنجىۋىل 20 گرام، چىلان 10 دانە.

ياساش ئۇسۇلى: قارا شېكەر بىلەن چىلاننى سۇدا 20 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، زەنجىۋىلنى سېلىپ، بەش مىنۇت قايتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قاننى جانلاندىرۇپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاچ قورساققا كۈندە چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.



△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قۇشقاچ گۆشى ئۈچ - بەش دانە، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قۇشقاچ گۆشى بىلەن بىرلىكتە بوتقىسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، تۈز ۋە پىياز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سوغۇقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاق خۇن كېسىلى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: پاقىيوپۇرمىقى 30 گرام، گۈرۈچ 60 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: پاقىيوپۇرمىقنى داڭغا ئوراپ، قازانغا سېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە گۈرۈچنى سېلىپ ئۇماچ قىلىپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئاق خۇن كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

دېققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھامىلىدار ئاياللار ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مايدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزى بىر دانە، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ئاشقازان ئاستى بېزىنى ئاچچىقسۇدا پاكىز يۇيۇپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: شورپىسى ئىچىلىدۇ، گۆشى يېيىلىدۇ.

ھەيز تۇتۇلۇش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: كىرەش، كەتىرا ھەربىرى 30 گرامدىن، زەنجىۋىل 65 گرام، قوي گۆشى 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن قوي گۆشىنى يۇيۇپ، پارچىلاپ، زەنجىۋىل، كىرەش، كەتىرانى داكىغا ئوراپ، قوي گۆشى بىلەن بىللە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان ئازلىقتىن بولغان ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇدا بەش - يەتتە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: بېلىق 300 گرام، زەنجىۋىل 30 ~ 50 گرام،



ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

كېرەش ئون گرام، كەتىرا 20 گرام، ئاش تۇزى، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: كېرەش بىلەن كەتىرانى سۇدا پىشۇرۇپ، 100 مىللىلىتىر سۈيىنى ئېلىۋېتىپ، بېلىقنى يۇيۇپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، قاينىتىپ ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان ئازلىق ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇدا ئىككى ھەپتە ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### فۇنكسىيەلىك بالىياتقۇ قاناش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: دۇفۇ 250 گرام، كونا ئاچچىقسۇ 120 گرام. ياساش ئۇسۇلى: دۇفۇنى ئۇششاق توغراپ ئاچچىقسۇغا سىلاپ، 30 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: فۇنكسىيەلىك بالىياتقۇ قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### بويىدىن ئاجراش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: بېلىق ئىككى تال، زەنجىۋىل، تۇز ئاز مىقداردا.



136

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

ياساش ئۇسۇلى: بېلىق، زەنجىۋىل، تۇزنى بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: ماغدۇرسىزلىنىشتىن بولغان بويىدىن ئاچراپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: شورپىسىنى ئىچىپ، گۆشى يېيىلىدۇ.  
ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۈچ - تۆت ھەپتە داۋاملاشتۇرىدۇ.

### ئەمچەك ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: غاز ئوت يىلتىزى 250 گرام، گۈرۈچ، شېكەر ھەرقايسىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: غاز ئوت يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، داكا بىلەن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قىزىتما ياندۇرۇپ، ئەمچەك بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەن ۋە كەچ ئىككى ۋاخ ئىچىلىدۇ.

### سۈت ئازلىق

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: پۇرچاق 120 گرام، چىلان 60 گرام، ئاچچىقسۇ 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، چىلان بىلەن

بىرلىكتە قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ، يەنە ئازراق قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

**شېالىق رولى:** قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈت ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پۇرچاقنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ. كۈندە بىر قانچىدىن ئۇدا بەش كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### سېزىك

△ رېتسېپ:

**خۇرۇچى:** ئاق شېكەر 30 گرام، ئاچچىقسۇ 60 گرام، تۇخۇم ئىككى تال.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاچچىقسۇنى قاينىتىپ، شېكەرنى سېلىپ، شېكەر ئېرىگەندىن كېيىن سۈيىگە تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېالىق رولى:** جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقتىن بولغان سېزىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى قېتىم، ئۈزۈلدۈرمەي يەتتە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى تۆۋەن

قان بېسىمى

△ رېتسېپ:

**خۇرۇچى:** ئاچچىقسۇ 900 مىللىلىتىر، بۆلجۈرگەن، ناۋات

ئۇيغۇر تىبابىتى بىدەك - ئىجمەك رېتسىپلىرى

ھەر بىرى 1000 گرامدىن.

**ياساش ئۇسۇلى:** بۆلجۈرگەنى ئاچچىقسۇ بىلەن ناۋاتقا ئا-  
رىلاشتۇرۇپ، ئالتە كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** تۇغۇتتىن كېيىنكى تۆۋەن قان بېسىمىغا مەن-  
پەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئاچچىقسۇ 150 مىللىلىتىر، زەنجىۋىل 15 گرام،  
تۇخۇم ئىككى دانە.

**ياساش ئۇسۇلى:** زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم بىلەن  
ئارىلاشتۇرۇپ، قازانغا قويۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۈستىگە  
ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قان تولۇقلايدۇ، قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان  
باش قىيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، كۈدە 100 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** كۈدىنى توغراپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇ قۇ-  
يۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئىككى خىل خۇرۇچنى چەينەك  
ئىچىگە قويۇپ قاينىتىپ، جوغسىدىن چىققان پۇرىقنى بىمارنىڭ

بۇرنىغا پۇرتىلىدۇ.

شېپالىق رولى: تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

### خۇن تەۋرەش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قۇرۇق ئۈزۈم 30 گرام، چوڭ چىلان 10 تال، چاي يوپۇرمىقى ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قۇرۇق ئۈزۈم، چاي يوپۇرمىقى، چوڭ چىلان قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. شېپالىق رولى: سىرتقى جاراھەتلىنىشتىن كېلىپ چىققان خۇن تەۋرەش، ھامىلە قالمايىقان تەۋرەش قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئۇدا 20 كۈن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.



### تۇغۇتتىن كېيىنكى قىزىتما

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: زەنجىۋىل 10 گرام، پىياز بەش گرام، چوڭ چىلان 10 تال.

ياساش ئۇسۇلى: زەنجىۋىل، پىياز، چىلاننى ئايرىم - ئايرىم يۇيۇپ، زەنجىۋىل بىلەن پىيازنى توغراپ، بۇ ئۈچ خىل خۇرۇچنى بىرلىكتە سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.



ئۇيغۇر تېلېۋىزىيە بېكەت - ئىچكى رېتسىپلىرى

شېپالىق رولى: تۇغۇتتىن كېيىنكى قىزىتىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۈت بېزى يالۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قارا بۇغداي ئۇنى، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
 ياساش ئۇسۇلى: قارا بۇغداي ئۇنىنى قۇرۇق قازاندا قورۇپ  
 سارغايىتىپ، ئاندىن ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم  
 تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ، سۈت بېزى يالۇغىغا مەنپە-  
 ئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

### قىيىن تۇغۇت

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 50 مىللىلىتىر، تۇخۇم ئۈچ دانە.  
 ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇم سېرىقىنى ئايرىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن  
 ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىپ تۈگىتىدۇ.

شېپالىق رولى: تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.  
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ئۇسۇلدا بىر قېتىمدىلا  
 ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى بىرەك - ئىمەك رەتسىلىرى



رەتسىپ: ▲

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، قىزىل پۇرچاق 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پۇرچاقنى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: تۇغۇشنى تېزلىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك

رەتسىپ: ▲

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر، قۇرۇق زەنجىۋىل، ئەمەن يوپۇرمىقى توققۇز گرامدىن، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قۇرۇق زەنجىۋىل بىلەن ئەمەن يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، پىسەپلىرنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەر بىلەن ئاچچىقسۇ سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قاننى جانلاندۇرۇپ، ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ، بالا ھەمراھى چۈشمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىسسىق پېتى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

جىنسى يول تامچە قۇرت كېسىلى

رەتسىپ: ▲

خۇرۇچى: ئاق تۇرۇپ شىرنىسى، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.



142

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

**ياساش ئۇسۇلى:** ئىككى خۇرۇچنى ئىككى قۇرۇق داسقا ئايدىم - ئايدىم قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** قۇرت ئۆلتۈرۈپ، جىنسىي يول تامچە قۇرت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** جىنسىي ئەزانى ئاۋۋال تۇرۇپ شىرنىسىگە، ئاندىن ئاچچىقسۇغا چىلىنىدۇ. 10 قېتىم بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ئاچچىقسۇغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئارىلاش تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** تامچە قۇرتلۇق جىنسىي يول ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** تەڭشەن ئاچچىقسۇدا جىنسىي يول يۇيۇلىدۇ.

## بالىلار كېسەللىكلىرى

### قىزىل

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يۇمغاقسۇت 15 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇتنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، سۇدا  
پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: قىزىلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى بالىلاردىكى  
قىزىتمىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىم شورپىسى  
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېشىل پۇرچاق پوستى 15 گرام، ئاق شېكەر 10  
گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: يېشىل پۇرچاق پوستىنى سۇدا پىشۇرۇپ،  
تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاق شېكەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش  
رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، شورپىسىنى ئىسسىق  
پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### چېچەك

△ رەتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئوسما يىلتىزى 100 گرام، ئۇچقات 50 گرام،  
چۈچۈكبۇيا 15 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ناۋاتتىن باشقا خۇرۇچلارنى 600 مىللىلىتىر  
سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ،  
ناۋاتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** بالىلاردىكى سۇ چېچەكنى داۋالاش، قىزىتما  
ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە 10 ~ 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال  
قىلىنىدۇ.

### تارقىلىشچان گۈرەن بەز ياللۇغى

△ رەتسىپ:

**خۇرۇچى:** پىدىگەن 350 گرام، جاڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاق  
شېكەر، زەنجىۋىل، سامساق، كۈنجۈت مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** پىدىگەننى توغراپ، ماي قىزىغاندا بېرلا قو-  
رۇپ ئېلىۋېلىپ، قېپقالغان ئاز مىقداردىكى مايغا زەنجىۋىل سېلىپ  
قورۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە جاڭيۇ، تۇز، شېكەر، قورۇلغان پىدى-  
گەننى سېلىپ، يەنە كۈچلۈك ئوتتا قورۇپ، تېتىتقۇ، سامساق،  
كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ، بالىلار-  
دىكى گۈرەن بەز ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** قورۇما تاماق بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئاچچىق كاۋا ئىككى تال، كراخمال، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.  
**ياساش ئۇسۇلى:** كاۋىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ،  
مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت  
تۇرغۇزغاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيى قاينىغاندا  
مۇۋاپىق مىقداردا كراخمال سېلىپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. بالىلار-  
دىكى گۈرەن بەز ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## كۆكپۆتەل

### △ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئۆردەك تۇخۇمى ئىككى تال، ناۋات 30 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** ناۋاتنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئۆردەك تۇ-  
خۇمىنى چېقىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
**شېپالىق رولى:** كۆكپۆتەلنىڭ ئەسلىگە كېلىش مەزگىلىدىكى  
ئۆپكە ئاجىزلىقتىن بولغان قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ، قورۇما تا-  
ماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## ياز پەسلىدىكى قىزىتما

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** تەرخەمەك 250 گرام، دۇفۇ ئۈچ پارچە، تۇز، تېپ-تىنقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، دۇفۇ بىلەن بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز سېلىپ ئەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** بالىلاردىكى ياز پەسلىدىكى قىزىتما، كۆپ ئۇسساش، ئاز تەرلەشكە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قورۇما تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** يېپسى پۇرچاق 12 گرام، يېڭى يالىپۇز بىر تال، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا، ناۋات ئاز مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** يېپسى پۇرچاق بىلەن گۈرۈچنى يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ، يالىپۇزنى سېلىپ قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن، ناۋاتنى سېلىپ ئەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** بالىلارنىڭ ياز پەسلىدىكى قىزىتمىسى يۇقىرى بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قاچىدىن ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.



## بالىلاردىكى ئېغىز ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، دارچىن 10 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: دارچىننى يۇمشاق ئېزىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن  
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش ۋە ئېغىز ياللۇغىغا  
مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئالغان ۋە تاپانغا  
سۈركىلىدۇ. ئۈچ - تۆت كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

## بالىلاردىكى يۆتەل

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: زەمچە 30 گرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: زەمچىنى ئۈندەك ئېزىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن  
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم تاپانغا چاپلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 50 مىللىلىتىر، خام زەمچە 30 گرام،  
ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: زەمچىنى يۇمشاق ئېزىپ، باشقا خۇرۇچلار

ئۇيغۇر تېبابىتى بىرەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يۆتەل، دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا بالىنىڭ كۆكرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 10 مىللىلىتىر، سامساق ئۈچ دانە، شېپالىق مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، توغراپ، 200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سامساقنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن شېكەر، ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شېپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

### بالىلاردىكى چۇقۇق

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا، قارىمۇچ يەتتە دانە.

ياساش ئۇسۇلى: قارىمۇچنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇن ۋە ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالىلاردىكى چۇقۇققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چات ۋە جىنسى ئەزاسىنىڭ تۈۋىگە چېپىلىدۇ.

### بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 15 مىللىلىتىر، ئاش تۇزى بەش گرام،

غولپىياز ئۈچ دانە.

ياساش ئۇسۇلى: غولپىيازنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاچچىقسۇ، تۇز بىلەن قورۇپ، كىچىك - كىچىك نان ياسىلىدۇ.  
شېپالىق رولى: ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قورسىقىغا 20 ~ 30 مىنۇت تېگىلىدۇ.

### باللاردىكى مەدە قۇرتى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
شېپالىق رولى: مەدە قۇرتىنى چۈشۈرۈش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۈچ - ئالتە ياشقىچە بولغان بالىلارغا 10-20 مىللىلىتىر. يەتتە - توققۇز ياشقىچە بولغان بالىلارغا 20-40 مىللىلىتىرغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 50 مىللىلىتىر، كاۋاۋىچىن 10 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: كاۋاۋىچىننى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىدە رىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: مەدە قۇرت ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

### نامازشام قارىغۇسى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: سەۋزە 50 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، گۈرۈچنى  
مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا ئىككى ھەپتە ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: توشقان جىگىرى 30 گرام، گۈرۈچ 50 گرام،  
تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: توشقان جىگىرىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق  
توغراپ، كۈچلۈك ئوتتا قۇرۇتۇپ، تېتىتقۇ، ئاندىن خۇرۇچنى  
سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: جىگىرىنى قۇۋۋەتلەپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى  
ياخشىلايدۇ. بالىلاردىكى نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۈزۈلدۈرمەي بىر ھەپتە ئىچىلىدۇ.

## يىراقنى كۆرەلمەسلىك

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** كىرەش 60 گرام، چىلان 500 گرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** كەرەپشنى داكىغا سېلىپ، ئېغىزنى چىد-  
گىپ، چىلان بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.  
**شپالىق رولى:** يىراقنى كۆرەلمەسلىك، كۆز ئېچىشىپ ئاغرىش  
قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى 20 تال چىلان يېيىلىدۇ.  
شورپىنى تۈگىگۈچە ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** كەتىرا 100 گرام، توخۇ گۆشى بىر كىلوگرام.  
**ياساش ئۇسۇلى:** كەتىرانى داكا خالتىغا سېلىپ، ئېغىزنى  
چىگىپ، توخۇ گۆشىنى سۆڭىكىدىن ئاجرىغۇچە قاينىتىپ  
تەييارلىنىدۇ.  
**شپالىق رولى:** ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يىراقنى كۆرەلمەسلىك كې-  
سىلىگە گىرىپتار بولغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
**ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** ھەر كۈنى گۆشنى يەپ شورپىسىدىن بىر  
پىيالە ئىچىلىدۇ. ئۈزۈلدۈرمەي ئىككى - ئۈچ ھەپتە ئىچىلىدۇ.

## ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: چوڭ يېسىۋىلەكنىڭ يىلتىزىدىن تۆت تال، قو-  
مۇش يىلتىزىدىن 10 گرام، يالپۇز ئۈچ گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: خۇرۇچلارنى سۇدا 15 - 20 مىنۇت قاينى-  
تىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.  
شېلىق رولى: ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى باسقۇ-  
چىدىكى بىردەم قىزىپ، بىردەم توڭلاشقا ئۈنۈمى ياخشى.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: شاقاقۇل ئون گرام، ئالقات ئون گرام، ناۋات ئون گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: شاقاقۇلنى ئېزىپ، ئالقات، ناۋات بىلەن ئىستا-  
كانغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ تەييارلىنىدۇ.  
شېلىق رولى: ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاناناس ئىككى تال، ئالقات مېۋىسى بىر تال.  
ياساش ئۇسۇلى: ئاناناسنى پاكىز يۇيۇپ، پارچىلاپ، ئالقات  
مېۋىسى بىلەن قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ

تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قىزىتمىنى ياندۇرۇپ، بەلغەم بوشتىش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغغا  
مەنپەئەت قىلىدۇ.

### كېكرەك ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قىشلىق يېسىۋىلەك 50 گرام، گۈرۈچ 50 گرام،  
خاسىك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدىنقى ئىككى خىل خۇرۇچنى مۇۋاپىق  
مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن ئاز مىقداردىكى خاسىك  
مېيىنى قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كېكرەك ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### يۇتقۇنچاق ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 500 مىللىلىتىر، يېشىل زەمچە 100  
گرام، زەنجۋىل 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئاچچىقسۇغا زەمچىنى چىلاپ، ئاندىن  
زەمچىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ ئىششىق ياندۇرىدۇ، يۇتقۇنچاق  
ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



ئۇيغۇر تىبابىتى بىدەك - ئىمىدەك رېتسىپلىرى

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاز مىقداردا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر، پىياز 50 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: پىيازنى ئېزىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يۇتقۇنچاق ئىششى، ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر، قارىمۇچ 10 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: قارىمۇچنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قۇلاقتىكى ھاشارەتلەرنى چىقىرىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى سۇيۇقلۇقنى قۇلاققا تېمىتىدۇ.

بۇرۇن يارىسى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، توخۇ تۇخۇمى بىر دانە.  
ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىششىق قايتۇرىدۇ، يۇتقۇنچاق ئاغرىقى، بۇرۇن

يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 50 مىللىلىتىر، تۇز بەش گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇزنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بۇرۇن يارىسى، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاۋۋال تۇز سۈيىنى ئىچىپ، ئىككى - ئۈچ

مىنۇتتىن كېيىن ئاچچىقسۇ ئىچىلىدۇ. ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى

قېتىم، ئۇدا ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

### ئېغىز پۇراش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

شېپالىق رولى: چىش مىلىكى ياللۇغى، ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، مەدەستان ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مەدەستاننى ئېزىپ، ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: چىش مىلىكى ياللۇغى، ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئېغىز چايقىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

### چىش ئاغرىقى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر، كاۋاۋىچىن 15 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: كاۋاۋىچىننى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، ئاندىن  
پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: چىش ئاغرىقىنى توختىتىش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىسسىق ھالەتتە ئېغىز چايقىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر، ئالقات يوپۇرمىقى 10 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: ئالقات يوپۇرمىقىنى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ،  
پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: ئىسسىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ، چىش  
ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چىشقا سۈركىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر، ئالقات يىلتىزى پوستى  
30 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: ئالقات يىلتىزى پوستىنى ئاچچىقسۇدا قاينى-  
تىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېغىز چايقىلىدۇ.

### چىش مىلىكى قاناش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، بەدىيان 60 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: بەدىياننى پاكىز يۇيۇپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ  
تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئىششىق قايتۇرۇپ، چىش مىلىكى قاناشقا  
مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ - تۆت قېتىم، ھەرقېتىمدا 15  
مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 200 مىللىتىر، چىلغوزا مېغىزى يەتتە دانە.  
ياساش ئۇسۇلى: چىلغوزا مېغىزىنى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ،  
دورا پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر كۈندە ئۈچ - بەش قېتىم، ھەرقېتىمدا  
ئون مىنۇت ئەتراپىدا ئېغىز چايقايدۇ.

### كۆيۈك يارىسى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: توخۇ تۇخۇمى ئۈچ دانە، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق  
مىقداردا.

ئۇيغۇر تىببىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇم ئېقى بىلەن ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، كۆپۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جاراھەت ئېغىزىغا سۈركىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېشىل پۇرچاق ئۇنى 60 گرام، توخۇ تۇخۇمى ئۈچ دانە، ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇم ئېقى، پۇرچاق ئۇنى، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلەم تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قايناق سۇدا كۆيگەن يەڭگىل دەرىجىدىكى كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يارا ئېغىزىغا كۈندە بىرنەچچە قېتىم سۈركىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ناۋات ئۈچ گرام، گۈرۈچ ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ناۋاتنى ئاچچىقسۇدا ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆيۈكتە ھاسىل بولىدىغان قاپارتچۇقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جاراھەت يۈزىگە سۈركىلىدۇ.

## يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر

### ئۆپكە تۇبېركۇلوزى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: توخۇ تۇخۇمى شاكىلى بەش ~ ئالتە دانە، تۇخۇم سېرىقى بەش ~ ئالتە دانە.

ياساش ئۇسۇلى: توخۇ تۇخۇمى شاكىلىنى ئېزىپ تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، قاچىغا سېلىپ پىشۇرۇپ رەڭگى ئۆزگەرگەندە قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، قۇرۇق يۆتەل، قان ئا-رىلاش تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەرقېتىمدا تۇخۇم شاكىلى مېيىدىن ئۈچ-تۆت تامچە، تاماقنىڭ ئالدىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يېڭى تۇرۇپ 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېڭى تۇرۇپنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئۆپكە تۇبېركۇلوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئاستا - ئاستا يۇتۇپ ئىچىلىدۇ.



ئۇيغۇر تىبلىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

## خولپرا

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاش تۇزى، ئاچچىقسۇ ھەرقايسىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئىچ سۈزۈشنى توختىتىپ، خولپراغا مەنپە-ئەت قىلىدۇ.

شىپالىق رولى: ئىچ سۈزۈشنى توختىتىپ، خولپراغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.



## ئۆسمە كېسەللىكلەرنى

### قىزىلتۆڭگەچ راقى

△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 200 مىللىلىتىر، سامساق 100 گرام،  
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاچچىقسۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: قىزىلتۆڭگەچ راقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم سامساقنى يەپ، ئاچچىق-  
سۇ ئىچىلىدۇ.

### جىگەر راقى

△ رەتسىپ:

خۇرۇچى: موگۇ 100 گرام، ئاق مور 50 گرام، دۇفۇ 250  
گرام، تۇز، تېنتىقۇ، جاڭيۇ، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.  
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئاق مور، موگۇ، دۇفۇ قاتارلىقلارنى  
پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ 30 مىنۇت تەتراپىدا پىشۇرۇپ،  
ئاندىن باشقا خۇرۇچلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: جىگەر راقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر - ئىككى قېتىم، ئۇدا يېرىم ئاي  
ئىچىلىدۇ.



ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

## بۇرۇن - يۇتقۇنچاق راكى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاغىچىيۇغۇچ 500 گرام، زەنجۈشل ئالتە گرام، تۇز، ماي، سامساق، پىياز، تېشىتقۇ، قارمۇچ ھەرقايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قازانغا ماينى قويۇپ، قالغان خۇرۇچلارنى تەييارلاپ سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. بۇرۇن - يۇتقۇنچاق راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: يالىپۇز 10 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە.

ياساش ئۇسۇلى: يالىپۇز بىلەن تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بۇرۇن - يۇتقۇنچاق راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.



## ئەمچەك راکى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قارا پۇرچاق 60 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قارا پۇرچاقنى پاكىز تازىلاپ، شېكەر بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئەمچەك راکىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: شاپتۇل مېغىزى 10 گرام، زاراڭزا مېغىزى ئالتە گرام، رەيھان 30 گرام، گۈرۈچ 150 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: شاپتۇل مېغىزى، زاراڭزا، ئۇچقات، رەيھانلار-نى سۇدا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، گۈرۈچ قوشۇپ قايتا قاينىتىپ، شېكەر (ناۋات) قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ، ئەمچەك بېزى راکىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

## بۆرەك راكى

△ رېتسىپى:

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزى 20 گرام، نارجىل 30 گرام، گۈ-  
رۈچ 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەممە خۇرۇچلارنى سۇدا قاينىتىپ، پىشۇ-  
رۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بۆرەك راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا  
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## ئاق قان راكى

△ رېتسىپى:

خۇرۇچى: چىلان 10 دانە، قوۋزاقدارچىن 10 دانە، رەيھان  
ئۇرۇقى 20 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: رەيھان ئۇرۇقىنى يېرىم سائەت قاينىتىپ،  
ئارقىدىن چىلان، دارچىن، گۈرۈچنى سېلىپ، تازا پىشۇرۇپ  
تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئاق قان راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق تاماق بىلەن ئەتىگەن - كەچ ئىك-  
كى ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## ئۈچەي راكى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا. سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 15 مىنۇت تۇرغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئۈچەي راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## راك بىمارلىرىدىكى ئوزۇقلۇق

### يېتىشمەسلىك

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئالقات 30 گرام، ئۈجمە 20 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق

مىقداردا سۇ قويۇپ، چالا پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دو-

ربلارنى تازىلاپ سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: راك كېسىلىنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشىدىن كېلىپ

چىققان بەدەن ئاجىزلىق، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە قىزىتىپ بىر قاچا

ئىستېمال قىلىنىدۇ.



ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىچمەك رەتسىپلىرى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئالقات يوپۇرمىقى 30 گرام.  
 ياساش ئۇسۇلى: پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ  
 تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەپ راكقا قارشى تۇرىدۇ. راك  
 بىمارلىرىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چاي ئورنىدا ھەر كۈنى بىر قېتىم،  
 مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئالقات 15 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ماش 25  
 گرام، چىلان 10 تال، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: شېكەردىن باشقا خۇرۇچلارنى قازانغا  
 سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، قىيام ھالەتكە كەلگۈچە  
 قاينىتىپ، ئاندىن شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: راك ھۈجەيرىلىرىگە قارشى تۇرۇپ، راك  
 كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى كەچتە تاماق ئورنىدا ئىستېمال  
 قىلىنىدۇ.

## ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك

### چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** ئالقات 30 گرام، چىلان توققۇز دانە، توشقان گۆشى 200 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، پىياز 20 گرام، شېكەر 10 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** ئاۋۋال ئالقات، چىلان، توشقان گۆشىنى توغراپ، ئاندىن ھەممە خۇرۇچلارنى بىرلىكتە 2500 مىللىلىتىر سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

**شېپالىق رولى:** چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە. **ئىشلىتىش ئۇسۇلى:** كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال

قىلىنىدۇ.



### قېرىشنى كېچىكتۈرۈش

△ رېتسىپ:

**خۇرۇچى:** قىزىل چاي، پالما مېغىزى، ئالقات ھەرقايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

**ياساش ئۇسۇلى:** يۇقىرىقىلارنى پاكىز قۇرۇتقاندىن كېيىن، ئۇششاق ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.



شۇيغۇر تىبابىتى بىدە - ئىچمەك رېتسىپلىرى

شېپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىپ، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىستاكانغا ئاز مىقداردا سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ ئىككى - ئۈچ مىنۇت دەملىگەندىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئالقات 15 گرام، ئورۇق قوي گۆشى 100 گرام، ساپ تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى بىرلىكتە پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قۇۋۋەت تولۇقلاپ، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: گۆشنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قوي جىگرى 200 گرام، ئالقات 50 گرام، مۇسەللەس، پىياز، تۇز، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، قوي مېيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن قوي جىگرىنى يۇيۇپ، توغراپ، ئالقاتنى يۇيۇپ، ئاندىن قوي مېيىنى قازانغا سېلىپ قىزىتىپ، ئېرىگەندە قوي جىگرى، زەنجىۋىل، پىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئارقىدىن مۇسەللەس ۋە تۇزنى قۇيۇپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئالقات،

قارمۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.  
شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، قان كۆپەيتىش، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولىغا ئىگە.  
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

### بالدۇر چاچ چۈشۈش ۋە بالدۇر ئاقىرىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: كونا ئاچچىقسۇ 200 مىللىلىتىر.  
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇغا 500 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: چاچ چۈشۈش، چاچ ئاقىرىش، كېپەك بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىم چاچ يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

### سېمىزلىك

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قىزىل پۇرچاق 30 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.  
ياساش ئۇسۇلى: قىزىل پۇرچاقنى سۇغا يېرىم كۈن چىلاپ قويۇپ، ئاندىن گۈرۈچ بىلەن بىللە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سېمىزلىك كېسىلىنى داۋالاشقا مۇۋاپىق

ئۇيغۇر تىبابىتى يېمەك - ئىمەك رېتسىپلىرى

كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاساسىي تاماق ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىلىنىدۇ.

### تېرە قۇرغاقلىشىش

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ھەسەل 20 گرام، ئاچچىقسۇ 20 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ئىككى خىل خۇرۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

رۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: تېرە قۇرغاقلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: تېرە قۇرغاقلىشىشنى يوقىتىپ، تېرىنى

يۇمرانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇدا يۈز يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدىرىس باقى  
مەسئۇل كوررېكتورى: چولپان تۇرسۇن

## ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسىپلىرى

تۈزگۈچى: ئابلىكەم نۇرمۇھەممەت ھاجى

\*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى  
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)  
ئۈرۈمچى تېنچىڭ لىشىڭ باسماچىلىق چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى  
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى  
1168 x 850 مىللىمېتىر، 32 كەسلەم، 5.875 باسما تاۋاق  
2003 - يىلى 3 - ئاي 1 - نەشرى  
2009 - يىلى 4 - ئاي 3 - بېسىلشى

\*

ISBN978-7-5372-3645-4

باھاسى: 15.80 يۈەن