



ISBN 7-5372-2419-6



9 787537 224192 >

ISBN 7-5372-2419-6
Z·127 (民义) 定价:17.00元

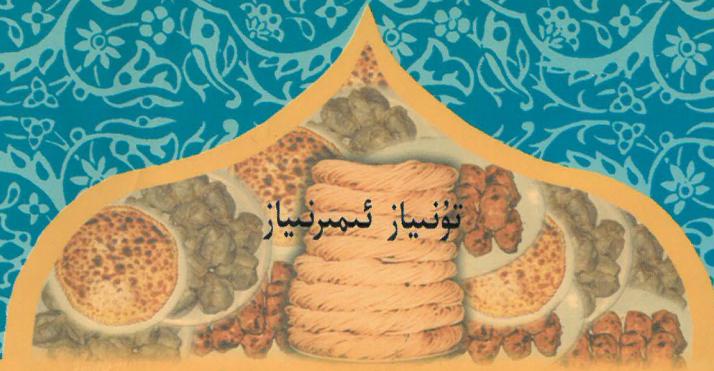
شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى (K)

ئۇن تائاملىرى ۋە قورۇمىلارنى تەييارلاش تېخنىكىسى

ئۇن تائاملىرى ۋە قورۇمىلارنى تەييارلاش تېخنىكىسى

تۇنىياز ئىمىرنىياز

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى (K)



كىرىش سۆز

ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ماددى ۋە مەنىۋى تەرەققىياتىنىڭ ئۇچقاندەك يۈكسەلىشىگە ئەگىشىپ، خەلقنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسى كۈندىن - كۈنگە ئۆسۈپ بېرىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە، خەلقنىڭ يېمەك - ئىچمەكنىڭ سۈپىتىگە بولغان تەلپىمۇ ئېشىپ بارماقتا. ئىسلاھاتنىڭ ئۈزلۈكسىز چوڭ - قۇرلىشىشى، بازار ئىگىلىكىنىڭ گۈللىنىشى، تەمىنلەش بىلەن تەلەپنىڭ ئۆزگىرىشى ھەمدە شىنجاڭغا كېلىپ - كېتىۋاتقان ساياھەتچىلەرنىڭ كۆپىيىپ، ساياھەتچىلىك ئىشلىرىنىڭ راۋاجلىنىشى، شۇنداقلا خەلقنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ يېمەك - ئىچمەككە بولغان تەلپىنىڭ كۈنسايىن ئارتىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ، يۇقىرى ماھارەت ئىگىلىگەن ئاشپەز ئۇستاملارنى يېتىشتۈرۈش جەمئىيەتنىڭ، ۋەزىيەتنىڭ جىددىي تەقەززاسى بولۇپ قالدى.

تاڭاملارنىڭ تۈرى قانچە كۆپ، قۇۋۋىتى قانچە يۇقىرى، تەمى ۋە پۇرىقى قانچە مەزەزلىك بولسا، كىشىلەر ئۇنىڭ سالامەتلىكىگە، روھىنىڭ كۆتۈرۈلۈشىگە بولۇشىغا، ئۆزلىكىنىڭ خىزمىتىنىڭ ئۈنۈملۈك بولۇشىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئاشپەزلىك - مەدەنىيەت، ھۈنەر - سەنئەت شۇنداقلا ئۆگىنىشكە ئېرىشىدىغان بىر خىل پەن. شۇڭا، مىللىتىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى قورۇما ۋە ئۇن تاڭاملىرىغا ۋارىسلىق قىلىش،

كونا-ئۇسۇللارنى قېزىپ چىقىرىش، يېڭى ئۇسۇللارنى تەتقىق قىلىش، ئىگىلەش، كېڭەيتىش بارلىق ئاشپەزلىرىمىزنىڭ مۇقەددەس بۇرچى. ئىنسان ئۆزىنىڭ كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ئۇن تائاملىرى، قورۇملاردىن ئازدۇر - كۆپتۇر خەۋەر تاپسا، ئىگىلىسە، ئۆگەنسە قىلچە يامنى يوق. تاماق ئېتىش، قورۇملارنى قورۇش ئاشپەز ئۇستاملارنىڭ ۋەزىپىسى، بۇرچى ياكى ئاياللارنىڭلا قىلىشقا تېگىشلىك مەجبۇردىن يىتى بولۇپ قالماستىن، بەلكى كىشىلەرنىڭ ئورتاق بۇرچى، شۇنداقلا باش تارتىپ بولمايدىغان ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ بىرى.

بىز بارلىق ئاماللارنى قوللىنىپ مىللىتىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى تاماق ئۇسلۇبىغا، تۈرلىرىگە ۋارىسلىق قىلىشىمىز، ئۇنى بېيىتىشىمىز، شۇنداقلا باشقا مىللەتلەرنىڭ بىزگە ماس كېلىدىغان ئاشپەزلىك ھۈنەر - سەنئەتلىرىدىن توغرا، ئەتەرلىق پايدىلىنىشىمىز، قوبۇل قىلىشقا تېگىشلىك قىسىملىرىنى قوبۇل قىلىپ ئۆزىمىزنىڭ ئاشپەزلىك ھۈنەر - سەنئىتىمىزنى تېخىمۇ بېيىتىشىمىز، زامانغا، جەمئىيەتكە، دۇنياغا، كەلگۈسىگە يۈزلىنىشىمىز كېرەك.

بۇ كىتابقا ئۆزىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى تائاملىرىمىزغا ئائىت مەزمۇنلارنى كىرگۈزگەندىن باشقا، مەملىكىتىمىزدىكى داڭلىق ئاشپەزلىك تەربىيىدىن تۈزۈلۈپ نەشر قىلىنغان ئۇن تائاملىرىغا ۋە قورۇملارغا ئائىت كىتابلاردىكى بىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان مەزمۇنلار كىرگۈزۈلدى. بۇ كىتابتا يەنە ئاساسىي ماھارەت، ھەر دەرىجىلىك ئۇن تائاملىرى تېخنىكا ئىشچىسى ۋە ئۇستىلىرى ئۆگىنىۋېلىشقا تېگىشلىك تائاملار ھەمدە ئۇن، گۈرۈچتىن تەييارلىنىدىغان ئەنئەنىۋى تائاملارغا

دائىر ئاساسىي ئۇقۇملار، تەم تەڭشەش ئۇسۇللىرى، قوي، كالا گۆشىدىن تەييارلىنىدىغان قورۇمىلار، بېلىق قورۇمىد-لىرى، گۆشسىز قورۇمىلار، تاتلىق سەيلەر، سوغۇق سەي-لەر، دېڭىز مەھسۇلاتلىرىدىن تەييارلىنىدىغان قورۇمىلار ۋە گۆشتىن تەييارلىنىدىغان ئۆزىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى تائام-لىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلدى، كىتابنىڭ ئاخىرىغا يەنە بۇ كىتابتا ئۇچرايدىغان تائاملار، قورۇمىلار ۋە خۇرۇچ-لارنىڭ خەنزۇچە - ئۇيغۇرچە سېلىشتۇرمىسى كىرگۈزۈل-دى.

بۇ كىتابتىكى مەزمۇنلار ئاممىباپ، چۈشىنىشلىك، ئە-مەلىي قوللىنىشچانلىققا ئىگە. بۇ كىتابنى ئاشپەز يېتىشتۈ-رۈش مەكتەپلىرىدىكى ئوقۇتقۇچى - ئوقۇغۇچىلارغا دەرسلىك قىلغاندىن باشقا، ئاشپەزلەرنىڭ تېخنىكا ماھارىتىنى تەكشۈ-رۈپ باھالاشقا قوللىنىشقا، ئاشپەزلەر ئۈچۈن تەكرارلاش ماتېرىيالى قىلىشقا بولىدۇ. بۇ كىتاب يەنە مېھمانخانا ئاشخا-نلىرىدىكى، رېستورانلاردىكى، مەكتەپ ئاشخانىلىرىدىكى، ئادەتتىكى ئاشخانىلاردىكى ئاشپەز ئۇستاملار ئۈچۈنمۇ قوللان-ما ھەمدە كەڭ ئائىلىلەردىكى خانىم - قىزلار ئۈچۈنمۇ تائام تەييارلاش قوللانمىسى بولالايدۇ.

كىتابتا تونۇشتۇرۇلغان ئۇن تائاملىرى ۋە قورۇمىلار-نىڭ ناملىرىنى ئېلىشتا ئۆزىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى ئۇن تائاملى-رى ۋە قورۇمىلىرىنىڭ ناملىرىنى ئۆز يېتى ئالدىم، خەنزۇ-چە كىتابلاردىن قوبۇل قىلغان ئۇن تائاملىرى ۋە قورۇما ناملىرىنى چۈشىنىشكە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن ئۇيغۇرچە نام بىلەن ئېلىشقا تىرىشتىم. ئۇلارغا ئۇيغۇرچە نام بېرىشتە شەكلىگە، تەمىگە، پۇرىقىغا ئاساسەن نام قويدۇم. بۇ كىتاب-

مۇندەرىجە

بىرىنچى، ئاساسىي ماھارەت

- بىرىنچى باب ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى تېخنىك ئىشچىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر 1
- ئىككىنچى باب بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى تېخنىك ئىشچىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر 4
- ئۈچىنچى باب بەشىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى ئۈستىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر 5
- تۆتىنچى باب تۆتىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى ئۈستىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر 7
- بەشىنچى باب ئۈچىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى ئۈستىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر 9
- ئالتىنچى باب ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى ئۈستىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر 11
- يەتتىنچى باب بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى ئۈستىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر 12

ئىككىنچى، ئۇن ۋە گۈرۈچ تاماقلرىنى تەييارلاش

1. قىيمىلىق تاماقلارنى تەييارلاشنىڭ مەشغۇلات تەرتىبى.

- 15 پى (يەتتە خىل)
2. ئۇن تاماقلارنى شەكىلگە كەلتۈرۈش ئۇ-
سۇللىرى 18
3. ئۇن تاماقلارنى تەييارلاشقا كېرەكلىك خام ئەشيا-
لار 21
- سەككىزىنچى باب ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلارنى
- 24 تېخنىك ئىشچىسى
- 24 1. گۈرۈچنى دۈملەش
- 24 2. ھورنان
- 25 3. ھور قاتلىما
- 25 4. چۆپ يېيىش
- 26 5. بولدۇرۇلغان توقاچ
- 27 6. يۈەنشاۋ تۈگۈش
- 27 7. قۇيماق
- 28 8. جۇۋاۋا
- 28 9. گۆشنان
- 29 10. پۇرچاق قوشۇلغان مايلىق توقاچ
- توققۇزىنچى باب بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلارنى تېخنىك
- 30 ئىشچىسى
- 30 11. مايلىق نان
- 30 12. پىلتە قۇيماق
- 31 13. كىچىك مايلىق نان
- 31 14. چۆچۈرە
- 32 15. پىياز توقىچى
- 32 16. شەنشى چۆچۈرىسى
- 33 17. پۆرە

18. چۈرۈك ماخار 34

19. ھوردا پىشۇرۇلغان جۇۋاۋا 35

20. خوشاڭ 35

ئونىنچى باب بەشىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى

ئۈستىسى 37

21. جۇلالىق تورت 37

22. يايىسمان مېغىز سامسىسى 37

23. شىرنىلىك قۇيماق 38

24. بانانىسمان سامسا 39

25. مايدا پىشۇرۇلغان تورت 39

26. ھوردا پىشۇرۇلغان تورت 40

27. مايلىق سامسا 40

28. قولداما 42

29. قىيمىلىق بوغۇرساق 43

30. گۈللۈك بوغۇرساق 43

31. شېكەرلىك ھورنان 44

32. قاتلىما 45

33. قات - قات توقاچ 45

34. ياپما 46

35. يۈەنشىياۋ پىشۇرۇش 47

ئون بىرىنچى باب تۆتىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلىرى

ئۈستىسى 48

36. لەڭمەن 48

37. ھىجاق بوغۇرساق 49

38. ئالما بەلىش 49

39. مېرىنكا 50

40. قولسىمان بەلىش 50

41	جۇخار گۈلىسىمان بوغۇرساق	51
42	قات - قات ھورنان	52
43	تۇخۇم تورت	52
44	يۆگمەچ بوغۇرساق	53
45	تاۋا گۆشنىنى	54
46	گۈل چىقىرىلغان مانتا	55
47	قاتلىما بوغۇرساق	55
48	تۈرمەل	56
49	جۇلالىق مانتا	57
50	شاپتۇلسىمان سامسا	57
51	گۈللۈك تورت	58
52	سامسا	60
53	ئۈزۈپ تاشلانغان ئاش	61
54	توقاچ قورۇمىسى	61
55	چۆپ قورۇمىسى	62
ئون ئىككىنچى باب ئۈچىنچى دەرىجىلىك ئون تاماقلرى		
56	ئۈستىسى	64
56	قاسقان جۇۋاۋىسى	64
57	توخۇ تاجىسىسىمان جۇۋاۋا	64
58	سېرىق ماي سامسىسى	65
59	كۈنجۈتلۈك توقاچ	66
60	ئۈچ خىل رەڭلىك تورت	66
61	تۇش	67
62	مېۋە قوندۇرۇلغان تورت	67
63	پولۇ	68
64	ئۈزۈپ تاشلىغان قورۇما ئاش	70

70	پېتىر مانتا (شىنجاڭچە)	65	88
71	توخۇ گۆشى چۈچۈرسى	66	00
72	سېرىق ئاش	67	10
72	سۇجۇچە ئاي توقاچ	68	20
73	سۈت رەڭ تۇش	69	30
74	گۈللۈك ھورنان	70	40
74	ئادەتتىكى بولكا	71	50
75	پۇرچاق قىيمىلىق بوغۇرساق	72	60
75	شىرنىلىك گۈرۈچ تامىقى	73	70
76	كۈنجۈت يېپىشتۈرۈلغان بوغۇرساق	74	80
77	ساڭزا	75	90
ئون ئۈچىنچى باب ئىككىنچى دەرىجىلىك ئون تاماقلرى			
78	ئۈستىسى	80	00
78	چۆپ مانتىسى	76	10
79	ھەسەل سۈركەلگەن بوغۇرساق	77	20
80	سامبۇسا	78	30
80	گۆشنان	79	40
81	گۈللۈك بولكا	80	50
82	سۈمرۈغ قۇيرۇقسىمان پەرەمەچ	81	60
83	قاتلىما	82	70
84	گۈللۈك سامسا	83	80
84	مېۋە بوغۇرسىقى	84	90
85	ھور قاتلىما (يۇتازا)	85	00
86	سېرىق پىچىنە	86	10
86	گۈللۈك جۇۋاۋا	87	20
88	خېمىردىن تۈرلۈك مېۋە شەكىللىك تائاملارنى	88	30

88 تەييارلاش	82
90	(1) كىچىك سېرىق نەشپۈت	77
91	(2) شاپتۇل	52
92	(3) تاشئالما	52
93	89. توخۇ گۆشى سامبۇسىسى	67
93	90. مېيخۇا گۈللۈك پېتىر مانتا	47
94	91. مايلىق نېلۇپەر	47
95	92. پۇرچاق قىيمىلىق تۇخۇم تورت	52
95	93. پەرمۇدە (شىنجاڭچە)	75
96	94. ياڭاق پىرەنكى	87
ئون تۆتىنچى باب بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى		
98 ئۇستىسى	81
98	95. تالالىق پىرەنك	87
96	96. خېمىردىن جانئازار شەكىللىك تائاملارنى	87
99 تەييارلاش	93
99	(1) ئاق غاز	88
100	(2) ئاق توشقان	88
101	97. چەلپەك	18
101	98. پەرەمەچ	58
102	99. يۆگەلمە تورت	68
103	100. كراخماللىق تورت	18
105	101. قىياملىق تورت	18
105	102. كېپىنەك	28
106	103. شېكەر مانتىسى	88
107	104. گۈللۈك چوڭ تورت	88
107	105. قايماقلىق كانايچە	87

109	106	مۇڭگۈزسىمان قايماقلىق تورت
110	107	قوي مېيىلىق تورت
110	108	قوشماق ئۆردەك
111	109	شورپا چۆپ
112	110	كالا گۆشى سامبۇسىسى
112	111	لەنخۇاگۈلى
113	112	قىسقۇچ پاقا قېپى
114	113	تۈگمىگۈل
115	114	ھەرە كۆنىكى
ئون بەشىنچى باب ئون ۋە گۈرۈچتىن تەييارلىنىدىغان			
116	115	ئەنئەنىۋى تاماقلار
116	115	پىلتە لەڭمەن
118	116	باغلام ئاش (بازمەن)
119	117	كەسمە لەڭمەن
120	118	ياپىلاق لەڭمەن (جۈەرمىيەن)
121	119	قورۇما لەڭمەن (بوسو)
122	120	سېرىق ئاش
123	121	ئۈگرە
124	122	ئوزۇپ تاشلانغان ئاش (خۇيمىيەن)
125	123	ئۇماچ
126	124	خام قىيما سۇيۇق ئاش
127	125	شورپا گۈرۈچ
128	126	نارىن چۆپ
129	127	گۆشلۈك پولۇ
131	128	گۈرۈچ ئاش
132	129	قورۇما گۈرۈچ تاماق

132	پېتىر مانتا	130
133	بولاق مانتا	131
134	شېكەر ماتىسى	132
135	ئاش - مانتا (پولۇ بىلەن مانتا)	133
135	كاۋا ماتىسى	134
136	جۇۋاۋا (بەنشى)	135
137	خوشاڭ (ماي سامسا)	136
138	گۆش گىردە	137
140	سامسا	138
141	پەرمۇدە	139
142	قەن ھالۋىسى	140
143	بۇلماق	141
143	تالقان	142
144	پوشكال	143
144	ساغزا	144
145	قۇيماق	145
146	باقالى	146
147	بەلىش	147
148	چۆچۈرە	148
149	گۆشنان	149
150	تۇش	150
151	بولكا	151
152	پىنتوزا شورپىسى	152
153	قىيىقچا	153
154	رىشالە	154
154	ماش خوردا	155

155 كاپۇستا مانتىسى 156
 156 بىلىن كاتلىت 157
 157 قولداما 158
 157 ياپما نان 159
 158 گۆش كاتلىت 160

ئۈچىنچى ، قورمىلار

160 ئالتىنچى باب ئاساسىي ئۇقۇم ۋە ماھارەت 160
 163 يەتتىنچى باب تەم تەخشەش ئۇسۇللىرى 163
 163 1. زەنجۈللىك تەم تەخشىگۈچ 163
 163 2. كۈنجۈتلۈك تەم تەخشىگۈچ 163
 163 3. ئاچچىقسۇ - شېكەرلىك تەم تەخشىگۈچ 163
 164 4. جياڭيۈ - شېكەرلىك تەم تەخشىگۈچ 164
 164 5. قىچا مېيىلىق تەم تەخشىگۈچ 164
 164 6. ئاچچىق - چۈچۈك تەم كىرگۈزگۈچ 164
 165 7. كاۋاۋىچىنلىق تەم تەخشىگۈچ 165
 165 8. چۈچمەل تەم كىرگۈزگۈچ 165
 165 9. ئۆزگىچە تەم كىرگۈزگۈچ 165
 166 10. خۇش پۇراق تەم كىرگۈزگۈچ 166
 166 11. سامساقلىق تەم تەخشىگۈچ 166
 166 12. كۆپ پۇراقلىق تەم تەخشىگۈچ 166
 167 13. ئاپپىلىسن تەملىك تەم تەخشىگۈچ 167
 167 14. پىدىگەن تەملىك تەم تەخشىگۈچ 167
 168 ئون سەككىزىنچى باب گۆش قورۇمىلىرى 168
 168 1. گۆش كۈمىلىچى 168

2. گۆش قورۇمىسى 170
3. يالپاقلانغان خۇش پۇراق گۆش قورۇمىسى 172
4. پىيازلىق قوي گۆشى قورۇمىسى 174
5. ئومۇرتقا گۆش قورۇمىسى 176
6. قازان كاۋىپى 178
7. گۆشلۈك قورۇما 179
8. چۈچۈمەل گۆش قورۇمىسى 181
9. لازا - يالپاق گۆش قورۇمىسى 182
10. مايدا پشۇرۇلغان گۆش كۈمىلىچى 183
11. چۈچۈمەل گۆش شورپىسى 184
12. تۇخۇم شورپىسى 185
13. لازا - قەلەمچە گۆش قورۇمىسى 185
14. مۇئېر - گۆش - تۇخۇم قورۇمىسى ... 187
15. گۆش بەلىش 187
16. قىياملىق بەلىش 189
17. شىرنىلىك بەلىش 190
18. مۇئېر - گۆش - تۇخۇم شورپىسى 191
19. قىيما گۆش شورپىسى 192
20. ئاچچىق - چۈچۈك گۆش شورپىسى 192
21. گۆش كۈمىلىچى قورۇمىسى 193
22. سان گۆش قورۇمىسى 194
23. قەلەمچە گۆش - پىياز قورۇمىسى 195
24. توخۇ مېيىلىق گۆش كۈمىلىچى شورپىسى 196
25. تۇخۇمغا ئورالغان گۆش قورۇمىسى 197
26. ئومۇرتقا گۆش قەلەمچىسى قورۇمىسى 198
27. توخۇ گۆشى شورپىسىدا پشۇرۇلغان

199 بەلىش	183
200 قورۇما كاۋاپ	185
201 داغلاپ پىشۇرۇلغان قۇيرۇق ماي	188
	ئون توققۇزىنچى باب ئۆي قۇشلىرى گۆشىدىن تەييارلىنىدۇ -	
202 غان قورۇمىلار	188
202 لازا - توخۇ گۆشى قورۇمىسى	183
203 ئۈندۈرمە قوشۇلغان توخۇ گۆشى قورۇمىسى	184
205 دۈملىمە توخۇ گۆشى	185
206 قىزارتىپ پىشۇرۇلغان پۈتۈن توخۇ گۆشى	185
207 توخۇ گۆشى قورۇمىسى	189
209 دۈملىمە ئۆردەك گۆشى	187
210 چۈچۈمەل توخۇ گۆشى قورۇمىسى	188
211 كەپتەر تۆش گۆشى قورۇمىسى	189
213 يىگىرمىنچى باب بېلىق قورۇمىلىرى	
	قىزارتىپ پىشۇرۇلغان بېلىق	
213 قورۇمىسى	141
215 ئاچچىق - چۈچۈك بېلىق قورۇمىسى	141
217 دۈملىمە بېلىق	142
219 زاغرا بېلىق قورۇمىسى	143
222 چۈچۈمەل بېلىق قورۇمىسى	143
223 كالمار بېلىق قورۇمىسى	144
224 كۈنجۈتلۈك بېلىق ياپراقچىسى قورۇمىسى	148
225 بېشىنى كۆتۈرگەن بېلىق كاۋىپى	148
226 تىك تۇرغۇزۇلغان بېلىق كاۋىپى	147
227 بېلىق - كۆك كاۋا قورۇمىسى	147
229 بېلىق - ئاناناس قورۇمىسى	148

231 يىگىرمە بىرىنچى باب گۆشسىز قورۇمىلار	
231 49 . پېدىگەن (چەيزە) قورۇمىسى	005
232 50 . چۈچۈمەل يېسىۋىلەك قورۇمىسى	001
232 51 . قىچا چېچىكى قورۇمىسى	001
233 52 . ياڭيۇ قورۇمىسى	008
233 53 . دۇفۇ قورۇمىسى	008
234 54 . پەمىدۇر قورۇمىسى	008
235 55 . گۆش - دۇفۇ قورۇمىسى	008
235 56 . سارغايتىپ قورۇلغان كۆك لازا.....	008
236 57 . چۈچۈمەل دۇفۇ قورۇمىسى	008
237 58 . دۇفۇ كۈمىلىچى قورۇمىسى	008
238 59 . بۆدۈنە تۇخۇمى قوشۇلغان دۇفۇ قورۇمىسى	010
239 يىگىرمە ئىككىنچى باب تاتلىق سەيلەر	
239 60 . قىياملىق ئۆرۈك	010
240 61 . قىياملىق ئالما	010
241 62 . قىياملىق ياڭاق مېغىزى	010
241 63 . قىياملىق كاۋا كۈمىلىچى	010
242 64 . قىياملىق ياڭيۇ	010
243 65 . قىياملىق تۇخۇم كۈمىلىچى	010
243 66 . قىياملىق ئۈزۈم	010
244 67 . ساماۋەر شورپىسى (خوگو)	010
246 يىگىرمە ئۈچىنچى باب سوغۇق سەيلەر	
246 68 . ئاچچىق - چۈچۈك تەرخەمەك قەلەمچىسى	010
247 69 . لازا قوشۇلغان تەرخەمەك	010
247 70 . كەرەپشە سوغۇق سېيى	010
248 71 . نېلۈپەر سوغۇق سېيى	010

248 يالپاقلانغان نېلۇپەر سوغۇق سېپى 72

249 قىياملىق قوي گۆشى 73

249 سۇڭپىياز بىلەن تەييارلانغان دۇفۇ سەي 74

250 لازا مېيىلىق خاسىڭ مېغىزى 75

250 پالەك سەي 76

251 يېسىۋىلەك سوغۇق سېپى 77

251 كۈنجۈت سېپىلگەن كەرەپشە 78

252 پۇرچاق سەي 79

252 كۆپ خىل تەملىك بېلىق توغرامچىسى 80

253 كۈنجۈتلۈك كالا گۆشى قەلەمچىسى 81

254 چۈچۈمەل يېسىۋىلەك (بەسەي) 82

255 قىياملىق تۇرۇپ ياپراقچىسى 83

255 قېرىن قەلەمچىسى 84

يىگىرمە تۆتىنچى باب دېڭىز مەھسۇلاتلىرىدىن تەييارلىنىدۇ

257 دىغان قورۇمىلار 85

257 قۇلۇلە قورۇمىسى 86

259 دېڭىز ئادەمگىياھى قورۇمىسى 87

260 مۇئەب شورىپىسى 88

262 قىياملىق راک 89

263 گۈل چىقىرىپ پىشۇرۇلغان راک

يىگىرمە بەشىنچى باب گۆشتىن تەييارلىنىدىغان ئەنئەنىۋىي

265 تائاملار 90

265 تونۇر كاۋىپى 91

266 تونۇرغا ياققان كاۋاپ 92

267 زىق كاۋىپى 93

268 تاۋا كاۋىپى 94

269 ئۈچەي كاۋىپى

269	بېلىق كاۋىپى	95
270	جىگەر كاۋىپى	96
271	بۆرەك كاۋىپى	97
271	غاز كاۋىپى	98
272	دۈملىمە توخۇ	99
273	دۈملىمە بېلىق	100
274	قۇيغان ئۆپكە	101
275	تۇخۇم قۇيۇلغان ئۆپكە	102
276	ياغلىق ھېسىپ	103
276	تۇخۇم قۇيۇلغان ھېسىپ	104
277	كالا - پاچاق	105
278	قورداق	106
279	قېرىن قورۇمىسى	107
281	سىڭىر قورۇمىسى	108
282	جىگەر قورۇمىسى	109
283	تىل قورۇمىسى	110
283	بۆرەك قورۇمىسى	111
284	قېزا	112
286	پاقلان گۆشى	113
287	توشقان گۆشى	114
287	توخۇ گۆشى	115
288	كۆممە قېرىن	116
	قوشۇمچە بۇ كىتابتا كۆپ ئۇچرايدىغان ئاتالغۇلارنىڭ خەندە - زۇچە - ئۇيغۇرچە سېلىشتۇرۇمىسى	
290	1. مېۋە، كۆكتاتلار	
292	2. تەم تەڭشىگۈچلەر	

- 3. ھايۋانات 294
- 4. ئۇن تائاملىرى 295
- 5. تەم تۈرلىرى 302
- 6. گۆش قورۇملىرى 302
- 7. ئۆي قۇشلىرىدىن تەييارلانغان قورۇملار 304
- 8. بېلىق قورۇملىرى 304
- 9. گۆشسىز قورۇملار 305
- 10. تاتلىق سەيلەر 306
- 11. سوغۇق سەيلەر 306
- 12. دېڭىز مەھسۇلاتلىرىدىن تەييارلىنىدىغان قورۇملار 307
- 13. گۆشتىن تەييارلىنىدىغان ئەنئەنىۋى تائاملار 307

بىرىنچى، ئاساسىي ماھارەت

بىرىنچى باب ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلىرى تېخنىك ئىشچىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر

1. ئۇن يېمەكلىكلىرىنى تەييارلاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.
غان خام ئەشيا لارنى تونۇش
1. 75 لىك ئۇن (قىزىل ئۇن، كۈچەيتىلگەن ئۇن)،
81 لىك ئۇن (كۆك ئۇن، ئۆلچەملىك ئۇن).
2. نومى گۈرۈچى بىلەن جىڭمى گۈرۈچى ھەم سوقۇپ چاق گۈرۈچلەرنىڭ پەرقى.
3. ماش، سويا پۇرچاق، قىزىل پۇرچاق، چوڭ چىلان، كىچىك چىلان ۋە قارا چىلاننىڭ پەرقى.
4. شېكەر (ئاق قۇم شېكەر، يۇمشاق ئاق شېكەر، قارا شېكەر، كۆك شېكەر)، ئارپا شېكەرى ۋە كراخمال شېكەر قىيامىنىڭ پەرقى.
5. ئۆسۈملۈك مايلىرى (پۇرچاق مېيى، كۈنجۈت مېيى، خاسىڭ مېيى، قىچا مېيى)، ھايۋانات مايلىرى (قوي مېيى، كالا مېيى).
6. مېۋە مېغىزلىرى: خاسىڭ مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، قارىغاي ئۆرۈقى.

نىڭ مېغىزى، گازىر مېغىزى قاتارلىقلار.
7. مېۋە قىياملىرى: ئالما قىيامى، ياڭاق مېغىزى
قىيامى، ئۆرۈك قىيامى، بۆلجۈرگەن قىيامى قاتارلىقلار.
8. زەمچە، شۇلتا، سودا، خېمىرتۇرۇچ ھەمدە خىمىر-
يىلىك كۆپتۈرگۈچلەر.

2. چۆپ كېسىش ماشىنىسىدىن پايدىلىنىپ چۆپ كې-
سىش، قوشۇلغان خام ئەشيا لار مۇۋاپىق بولۇش، چۆپنى تەك-
شى (چاپلىشىپ قالغان چۆپ بولماسلىق)، ئۈزلۈكسىز كې-
سىش

3. بولدۇرۇلغان خېمىرغا شۇلتا (جەن) نى ئۆلچەملىك
سېلىش، شۇلتا كۆپ بولۇپ كېتىپ خېمىر سارغىيىپ قالىدۇ-
غان، شۇلتا ئاز بولۇپ قېلىپ خېمىر ئاچچىق بولۇپ قالىدۇ-
غان ئەھۋاللار بولماسلىق

4. ھەر خىل ئاشپەزلىك سايمانلىرىنىڭ نامى ۋە ئىشلى-
تىلىشىنى بىلىۋېلىش

1. ئوچاق: دۈملەش، پىشۇرۇش ئوچىقى، كاۋاپ قى-
لىش ئوچىقى، ئاسما ئوچاق، تۈز ئوچاق، گاڭ (كورا
شەكىللىك ئوچاق).

2. ئەمبەل (ئاشتاختا، پەشخون): ماي پەشخونى،

خېمىر پەشخونى.

3. تۆمۈر قازان: سۇ قازىنى، تاۋا، لېس.

4. قاسقانلار.

5. نوغۇچ: خېمىر نوغۇچى، پۇزا، قوش قوللۇق

نوغۇچ، زەيتۇن نوغۇچ.

6. ئەلگەك: ئەلگەكنىڭ شايى، پالما دەرىخى تالاسى، ئاتنىڭ قۇيرۇقى، مەس سەم ۋە تۆمۈر سەم قاتارلىقلاردىن ياسالغانلىرى بار.

7. ئاشتاختا، ئۇن سۈپۈرگىسى، كىچىك شازا، چويلا، تۆمۈر سەملىق تور، تۆمۈر چوكا قاتارلىقلار.

8. شەكىلگە كەلتۈرۈش ئەسۋابلىرى: قېلىپ، تۈگ-كۈچ، ئۆلچەملىك تاختا، گۈل قىسقۇچ قايچا، ياغاچ تار-غاق، گۈل چىقارغۇچ كانايچە (خۇانتۇڭ) قاتارلىقلار.

9. قىيما قىلىش، خۇرۇچلارنى تەڭشەش ئەسۋابلىرى: پىچاق، دۈشە، چوكا، قىيما قاچىسى، تۇخۇم ئېلىش چېلىكى، تۇخۇم ئىلەشتۈرگۈچ قاتارلىقلار.

10. ئىدىش - داسلار: (خېمىر يۇغۇرۇشتا ئىشلىتىدىغان، گۈرۈچ قاچىلايدىغان ۋە چېلايدىغان ئىدىش، خېمىر بولدۇرۇش دېسى قاتارلىقلار.

1. قىيما قىلىش ۋە ئۇچۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قاتارلىقلار.

2. قىيما قىلىش ۋە ئۇچۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قاتارلىقلار.

ئىككىنچى باب بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلىرى تېخنىك ئىشچىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر

1. دائىم ئىشلىتىلىدىغان شېكەر قىياملىرى ۋە گۆش قىيمىسىنى تەييارلاش
1. شېكەر قىيامى: شېكەر، پىششىق ئۇن، خاسىڭ مېيى ياكى كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ (ئۇلارنىڭ نىسبىتى 1:1:0.6)، يەنە باشقا خۇرۇچلار (ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت، خاسىڭ قاتارلىق) ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
2. گۆش قىيمىسى: چانالغان گۆش، تۈز، جياڭيۈ، چانالغان پىياز، ۋېيجىڭ (تېتىتتۇ) قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ، ئۇنىڭغا يەنە باشقا كۆكتاتلارنىمۇ مۇۋاپىق قوشۇشقا بولىدۇ.

2. چىڭ يۇغۇرۇلغان، بوش يۇغۇرۇلغان ۋە قىزىق سۇدا يۇغۇرۇلىدىغان ھەرخىل خېمىرلارنى توغرا يۇغۇرۇپ تەييارلاش

3. ھەر خىل ئاشپەزلىك سايمانلىرىنىڭ نامى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە ساقلاش، ئاسراش ئۇسۇللىرىنى پىششىق بىلىش (مەزمۇنىنى ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلىرى تېخنىك ئىشچىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتتىن كۆرۈڭ)

ئۈچىنچى باب بەشىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلىرى ئۈستىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر

1. مايلىق خېمىر، سۇ-مايلىق خېمىر، تۇخۇملۇق خېمىر، سۇ - تۇخۇملۇق خېمىرلارنى تەخشەپ يۇغۇرالايدىغان بولۇش

1. مايلىق خېمىر: ئۇنغا ئۆسۈملۈك مايلىرىنى ئارد-لاشتۇرۇپ تەييارلايمىز (ھايۋانات مېيى بولسىمۇ بولىدۇ).
2. سۇ - مايلىق خېمىر: ئۇنغا سۇ، ماي ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرىمىز. ئاۋۋال ماينى ئازىراق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇن قوشۇپ يۇغۇرىمىز، ئاندىن ئىلمان سۇدا چەيلەيمىز.

3. تۇخۇملۇق خېمىر: ئۇنغا شېكەر، تۇخۇم قوشۇپ يۇغۇرىمىز، نىسبىتى: 2:2:1.

4. سۇ - تۇخۇملۇق خېمىر: ئۇنغا شېكەر، تۇخۇم، سۇ قوشۇپ يۇغۇرىمىز.

2. پۇرچاق، چىلان، سەنشىەن قاتارلىق قىيمىلارنى تەييارلىيالايدىغان بولۇش

1. پۇرچاق، چىلان قىيمىلىرىنى قورۇپ تەييارلايمىز. مەسىلەن، پۇرچاق قىيمىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىل پۇرچاققا سۇ قوشۇپ ئېزىلگۈچە قاينىتىمىز، سۈزۈۋېلىپ قۇرۇتىمىز، ئېزىپ ئەلگەككە سېلىپ، سۇ قوشۇپ ئۇۋۇلايمىز.

مىز، پوستىنى ئېلىۋېتىپ پۇرچاقلىرىنى ئايرىۋالسىمىز، سۈيىنى سارقىتىۋېتىپ، قازانغا ماي قۇيۇپ، پۇرچاقنى تاشلاپ، شېكەر قوشۇپ قورۇپ تەييارلايمىز (پۇرچاق، شېكەر، ماينىڭ نىسبىتى مۇنداق بولىدۇ: 0.3:1.2:1).

2. سەنشىەن قىيمىسى تۈزلۈك قىيما بولۇپ، خەيسەن (دېڭىز ئادەمگىياھى)، راک، تاشپاقا، قۇرۇق قۇلۇلە، كارمار بېلىقى قاتارلىقلارنى ئۇششاق توغراپ تەكشى ئارىلاش-تۈرۈش ئارقىلىق تەييارلايمىز.

بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە - بىر قىسىم رەقەلەمەتتە

بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە

بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە

بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە

بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە

بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە

بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە

بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە

بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە

بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە، بىر قىسىم رەقەلەمەتتە

تۆتىنچى باب تۆتىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلىرى ئۈستىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر

لەخمەن سوزلايدىغان ماھارەت بولۇش
(1) خېمىر يۇغۇرۇش: ئادەتتىكى خام ئەشيا ئۆلچىمى:
ئۇن 2500 گرام، سۇ 1250 گرام ئەتراپىدا، تۇز مۇۋاپىق
مقداردا، شۇلتا مۇۋاپىق مىقداردا.
ئۇنغا تۇز ۋە 570 گرام سۇ قوشۇپ يۇغۇرۇپ، سۇ
چېچىپ چەيلەيمىز (بىر تەرەپتىن چەيلەپ، بىر تەرەپتىن
شۇلتا سۈيى قوشىمىز)، چەيلەپ خېمىر قولغا يۇقىمىغۇدەك
بولغاندا، خېمىرنىڭ ئۈستىگە نەم لاتا يېپىپ بىرىم سائەت
ئەتراپىدا تىندۈرىمىز.

(2) سوزۇش: خېمىرنىڭ ئىككى تەرەپىدىن تۇتۇپ،
ئاستى - ئۈستىگە سىلكىيمىز، خېمىر ئۆزلىكىدىن سوزۇ-
لىدۇ.

كونكرېت ئۇسۇلى: يۇغۇرۇپ تىندۈرۈلغان خېمىر-
دىن بىر پارچە كېسىپ چەيلەپ سوزىمىز، ئاندىن ئىككى
ئۇچىدىن تۇتۇپ ئۈزلۈكسىز سىلكىسەك سوزۇلىدۇ. سوز-
غاندا، ئىككى پۈتمىزنى كېرىپ تەكشى كۈچتە سوزىمىز.
توم خېمىر ئۆزىرايدۇ. بىر ئۇچى يەرگە يېقىنلاشقاندا، دەر-
ھال تۇتۇپ يەنە بىر ئۇچى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ داۋاملىق
سوزىمىز.

3) چۆپ چىقىرىش: سوزۇلغان خېمىرنى ئەمبەل ئۈستىگە قويۇپ ئۈستىگە قۇرۇق ئۇن سېپىپ، ئىككى قولىمىزدا ئىككى بېشىنى تۇتۇپ بىر سوزۇپ ئەمبەل ئۈستىگە تاشلاپ، سول قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ، ئوتتۇرا ئىچى، نام-سىز بارمىقى بىلەن ئىككى بېشىنى تۇتۇپ، ئوڭ قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ، ئوتتۇرا ئىچى بارمىقى بىلەن ئوتتۇرىسىدىن تۇتساق يەنە بىر تەرەپ (ئۈچ باش) ھاسىل بولىدۇ، ئاندىن ئوڭ قولىمىزنى سىرتقا بىر ئۇرۇپ، بىر سوزۇپ، بىر سىلكىمىز. خېمىرنى ئۇزارتىپ، ئوڭ قولىمىزدىكى ئۈچ-نى سول قولىمىزدىكى بىلەن بىرلەشتۈرىمىز. بۇ ۋاقىتتا، ئەمبەل ئۈستىگە قويساق ئۈچ بۇلۇڭ شەكىلدە بولىدۇ. ئوڭ قولىمىز بىلەن ئۈچ بۇلۇڭنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تۇتمىز. مۇ-ۋاپىق تۇتساق تەكشى سوزۇلىدۇ. مۇشۇنداق بىرنەچچە قېتىم ئىشلىسەكلا تەلەپكە يەتكەن بولىدۇ.

تەلەپكە يەتكەن پىششىق (پىششىق رەھىم ئىكەن)
 تەلەپكە يەتكەن پىششىق (پىششىق رەھىم ئىكەن)

بەشىنچى باب ئۈچىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلىرى ئۈستىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر

1. قۇرۇق قۇلۇلە، خەيسىنلارنى ياسىيالايدىغان بولۇش
(ئاشپەز ئۈستىلىرىنىڭكىدىن كۆرۈڭ)

2. چۈنجۈەنپىنى يېيىپ ياسىيالايدىغان، پېتىر مانتا
جىلتىسىنى ئاچالايدىغان بولۇش، لايىقەتلىك دەرىجىسى 70
پىرسەنتتىن يۇقىرى بولۇش

چۈنجۈەنپىنى يېيىشنىڭ مۇھىم نۇقتىسى: ئالىي سۈ-
پەنلىك ئۇندىن يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇش. قازان پاكىز،
تەكشى، ئوت ئاجىزراق بولۇشى، قازانغا خېمىرنى يايغاندا
تېز، توغرا بولۇشى، تەكشى ھەم يۇمىلاق بولۇشى،
نېپىز - قېلىنلىقى، چوڭ - كىچىكلىكى بىردەك بولۇشى،
قازانغا چاپلىشىپ قالماسلىقى، تۆشۈك بولۇپ قالماسلىقى
لازم.

پېتىر مانتا جىلتىسىنى ئېچىشنىڭ مۇھىم نۇقتىسى:
ئاۋۋال خېمىرنى زوۋۇلا قىلىپ، كراخمانلى (يۇرچاق ئۇ-
نى) جىلتا ئېچىشتا ياردەمچى قىلىپ، بىرنەچچىنى بىر
قىلىپ، جىلتىنىڭ چۆرسىگە كۈچەپ، چۆرسىنى نېپىز
قىلىش لازىم.

3. سېرىق ئاش تارتالايدىغان (سوزالايدىغان) بولۇش مۇھىم نۇقتىسىنى چۆپ تارتىشتىن كۆرۈڭ. سېرىق ئاش تارتقاندا، خېمىرغا پىخۇيشۇي (قامغاق كۈلى سۈيى) قوشۇپ كۆپ چەيلەش كېرەك.

تارتىشنىڭ رەتتە ئىشلىتىش

رەتتە ئىشلىتىش

رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
(قارغۇچى رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش)

تارتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
02 رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش

رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش

رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش
رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش رەتتە ئىشلىتىش

ئالتىنچى باب ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلىرى ئۇستىسى ئىگىلەشكە تىگىشلىك ماھارەتلەر

1. چۈنجۈەنپىنى يېيىپ ياسىيالايدىغان ۋە پېتىر مانتا جىلتىسىنى ئاچالايدىغان لايىقەتلىك دەرىجىسى 90 پىرسەنت- تىن يۇقىرى بولۇش
2. خام قايماقنى خۇيلىيالايدىغان بولۇش تورتىنى خۇيلاشتىن كۆرۈڭ.
3. لۇڭشۇ چۆپىنى تارتالايدىغان بولۇش چۆپ تارتىشتىن كۆرۈڭ.

يەتتىنچى باب بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلىرى ئۇستىسى ئىگىلەشكە تېگىشلىك ماھارەتلەر

1. تۇخۇم تورتنى ياسىيالايدىغان بولۇش
تۇخۇم شېكەرنى پاكىز قاچىغا سېلىپ، تۇخۇم ئېقىنى
قۇيۇپ ياغاچ قوچىغۇچ بىلەن قوچۇيمىز ئاقارغاندىن كېيىن
لىمون كىسلاتاسىنىڭ تويۇنغان ئېرىتمىسىدىن مۇۋاپىق قو-
شۇپ ئاقارغىچە داۋاملىق قوچۇپ، مۇۋاپىق مۇئەتتەر (شياڭ-
جىڭ) قوشۇپ تەمىنى تېتىتىمىز. رەڭ بېرىش لازىم بول-
سا، تورتقا ئىشلىتىلىدىغان ئىچىملىك رەڭلەندۈرگۈچتىن
بىرنەچچە خىل رەڭ تەڭشەپ لاتىدا ئوراپ قۇيىمىز. مانا بۇ
شېكەر ئارىلاشقان تۇخۇم تورتنى (تاڭفېن دەنچىڭگاۋ) بولدى.

2. گۈرۈچ ئۇنىدا خېمىر يۇغۇرالايدىغان بولۇش
گۈرۈچ ئۇنىدىن تەييارلانغان خېمىر گۈرۈچ ئۇنىغا سۇ
ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق يۇغۇرۇلىدۇ.
1. گۈرۈچ ئۇنى قۇرۇق تارتىلغان ئۇن ۋە ھۆل تارتىل-
غان ئۇن دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.
قۇرۇق تارتىلغان گۈرۈچ ئۇنى ھەرخىل گۈرۈچكە (نو-
مى، جىڭمى، شەنمى) سۇ قوشماي بىۋاسىتە تارتىلغان بو-

لۇپ، ئۇ يىرىكرەك، چاپلىشىشچانلىقى ناچار بولىدۇ. ھۆل تارتىلغان گۈرۈچ ئۇنى گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ سۇدا كۆپتۈرگەندىن كېيىن تارتىلىدۇ. ئۇ يۇمشاق، چاپلاش-قان بولىدۇ.

2. گۈرۈچ ئۇنى خېمىرنى تەييارلاش ئۇسۇلى.
گۈرۈچ ئۇنىنىڭ سۈپەت جەھەتتە يۇمشاق، قاتتىق، چاپلاشقا قاتارلىق پەرقلىرى بولىدۇ. نومى گۈرۈچ ئۇنى-نىڭ چاپلىشىشچانلىقى يۇقىرى، قاتتىقلىقى تۆۋەن، ئەتكەن تاماقلار ئېغىزغا چاپلىشىدۇ. تاماق پىشقاندا ئاسان ئېزىلىپ كېتىدۇ. شەنمى گۈرۈچ ئۇنى جىڭمى گۈرۈچ ئۇنىغا قارىغاندا يېپىشقا قاتتىق تۆۋەن، قاتتىقلىقى يۇقىرى بولىدۇ. ئەتكەن تاماق ئېغىزدا قاتتىقراق سېزىم پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا مەھسۇ-لاتنىڭ يۇمشاق - قاتتىقلىقىنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن بىر-نەچچە خىل گۈرۈچ ئۇنىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش لازىم.
گۈرۈچ ئۇنىدىن تەييارلانغان خېمىردىن ئاساسەن تورت ۋە كۇمىلاچلار ياسىلىدۇ. تورت چوڭ جەھەتتە چۈرۈك تورت ۋە يېپىشقا تورت دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. كۇمىلاچلار خام كۇمىلاچ ۋە پىششىق كۇمىلاچ دەپ بۆلۈنىدۇ. يەنە بولىدۇ-رۇلغان يۇمشاق تورت (مىەنخۇاگاۋ) قاتارلىقلارمۇ بار.

تەڭشەپ ياساش ئۇسۇلى

1. تورت كۇمىلاچلىرىنى ياساش ئۇسۇلى: چۈرۈك تورت كۇمىلاچلىرىنى ياساش ئۇسۇلى يەنە سۇدا يۇغۇرۇش (ئاق تورت كۇمىلىچى) ۋە شېكەر قىيامىدا يۇغۇرۇش (شې-كەرلىك تورت كۇمىلىچى) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئاق تورت كۇمىلىچى سوغۇق سۇ بىلەن گۈرۈچ ئۇنىنى ئارىلاش-

تۇرۇپ يۇغۇرۇلىدۇ. دانچىسىمان ياكى ئوماچسىمان ھالەتتە بولىدۇ. دانچىسىمانلىرىنىڭ قۇرۇق گۈرۈچ ئۇنىغا %40 ئەتراپىدا سۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ھۆل ئۇنىغا %25~30 سۇ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سۇدا تارتىلغان ئۇنىغا سۇ ئارىلاشتۇرۇلمايدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، سۇ قوشۇشنىڭ ئاز - كۆپلىكى ئۇن سۈپىتىگە ئاساسەن جانلىق بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. شېكەرلىك تورت كۈمىلىچى (تاڭگاۋ) سوغۇق شېكەر قىيامى بىلەن گۈرۈچ ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇلىدۇ.

2. كۈمىلاچ مەھسۇلاتلار
خام ئۇن كۈمىلىچى: ئازراق ئۇن ئاۋۋال قايناق سۇدا پىشۇرۇلىدۇ ياكى تالقان قىلىنىدۇ، ئاندىن كۆپ قىسىم خام ئۇنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

پىششىق ئۇن كۈمىلىچى: نومى گۈرۈچ ئۇنى ۋە جىڭمى گۈرۈچ ئۇنلىرىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇلۇپ سوغۇق سۇدا يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ قىلىنىدۇ، دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن شەكىلگە كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، يېپىشقاق بولىدۇ.

خام ئۇن كۈمىلىچى رىتسېلى رىتسېلى كۈمىلىچى تىمە 1.
رەڭ، قۇرغاق، قۇرغاق رىتسېلى رىتسېلى كۈمىلىچى تىمە
- پىش (رەڭ، قۇرغاق، قۇرغاق رىتسېلى تىمە رەڭ)
رەڭ. قۇرغاق، قۇرغاق رىتسېلى تىمە رەڭ
شەكىل رىتسېلى تىمە رەڭ رەڭ رىتسېلى تىمە

قەھرىيەن رەھبەر رەھبەر

ئىككىنچى، ئون ۋە گۈرۈچ تاماقلىرىنى تەييارلاش

1. قىيمىلىق تاماقلارنى تەييارلاشنىڭ مەشغۇلات تەرتىپى (يەتتە خىل)

- (1) خېمىر يۇغۇرۇش
- (1) ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇش؛ (2) پەشخۇندا تەكشۈپ
يۇغۇرۇش؛ (3) قوچۇپ يۇغۇرۇش.
- (2) خېمىرغا ئىشلەش
- (1) بېسىش؛ (2) تۈرۈتۈش؛ (3) چەيلەش؛ (4)
چۆرۈش؛ (5) سۈرۈش. مۇشۇ بەش خىل ئىشلەش ئۇسۇلى
ئارقىلىق خېمىرنىڭ يۇغۇرۇلۇشى تەكشى، پارقىراق، سە-
لىق بولىدۇ.

(3) پىلتا قىلىش

پىلتىنىڭ توم - ئىنچىكىلىكى ئوخشاش، سېلىق، پار-
قىراق قېتى بولمىغان بولۇشى شەرت. سېلىق رەھبەر
نان، ھورنان قاتارلىقلارغا تومراق، پېتىرمانتا، جۇۋا-
ۋا قاتارلىقلارغا ئىنچىكەرەك پىلتا قىلىش، پىلتا چوقۇم

تەكشى بولۇش كېرەك.

(4) زوۋۇلا ئۈزۈش (زوۋۇلا تۇتۇش)

1. چىمدىپ ئۈزۈش — بۇ خىل ئۇسۇل پېتىر مانتا، جۇۋاۋا، پەرمۇدە قاتارلىقلارنىڭ زوۋۇلىسىنى ئۈزۈشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. كۈرەپ ئۈزۈش: بۇ خىل ئۇسۇل نان، ھورنان قاتارلىق ھەجىمى چوڭراق بولغان تائاملارنىڭ زوۋۇلىسىنى ئۈزۈشكە مۇۋاپىق.

3. تارتىپ ئۈزۈش: بوشراق يۇغۇرۇلغان خېمىرلارنى پىلتا قىلغىلى بولمايدۇ، چىمدىپ، كۈرەپ ئۈزۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىشىمۇ بولمايدۇ، شۇڭا ئوڭ قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن تارتىپ ئۈزۈش مەسىلەن، يۇڭاۋ زوۋۇلىسى قاتارلىقلار.

4. كېسىپ زوۋۇلا قىلىش: قۇيماق قاتارلىقلارنىڭ خېمىرى بوش بولغاچقا پىلتا قىلغىلى بولمايدۇ، خېمىرنى پەشخۇندا ياپىلاقلاپ، ئاۋۋال ئۈزۈپ ياكى كېسىپ، ئاندىن توغرىسىغا كېسىپ تەييارلايمىز. (۵) كېسىپ (۱)

5. كېسىپ ئۈزۈش (كېسىپ زوۋۇلا قىلىش): خۇا-جۈەر، ھورنان قاتارلىقلارنىڭ خېمىرىنى پىلتا قىلىپ، قىڭ-راق بىلەن مۇۋاپىق كېسىپ تەييارلايمىز.

(5) جىلتا ئېچىش

1. بېسىپ ئېچىش: قولنىڭ ئالقىنى بىلەن بېسىپ ئوتتۇرىسىنى قېلىنراق، چۆرىسىنى نېپىزرەك ئاچىمىز.

مەسىلەن، شېكەر مانتىسىنىڭ جىلتىسى. (۱) مە
2. بىر تەرەپتىن بېسىپ، بىر تەرەپتىن ئايلاندۇرۇپ

ئېچىش ئۇسۇلى: بۇ ئۇسۇل ھەجىمى چوڭراق بولغان جىلتىدە-
لارنى ئېچىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

3. چىمدىپ ئېچىش: بۇ ئۇسۇل پاۋيۇگاۋغا ئوخشاش قىزىق سۇدا ياكى گۈرۈچ ئۇنىدا يۇغۇرۇلغان خېمىرلارنىڭ جىلتىسىنى ئېچىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

4. جىلتا چىقىرىش: ساپلىقنى ئاجىز ئوت ئۈستىگە قويۇپ، قىزىغاندا ئوتتۇرىسىغا سۇيۇق خېمىردىن مۇۋاپىق تۈكۈپ ساپلىقنى ئايلاندۇرۇپ، سۇيۇق خېمىرنى ھەم ئې-
پىز، ھەم يۇمىلاق يېپىلدۈرۈپ قاتقاندا ئالىمىز، بۇ ئۇسۇل-
دا جىلتا بىر - بىردىن ئىشلەپ چىقىرىلىدۇ، تېخنىكىلىق تەلپى نىسبەتەن يۇقىرى. مەسىلەن، چۈنجۈەن جىلتىسى قاتارلىقلار.

5. قىڭراق بىلەن بېسىپ ئېچىش: خېمىرنى ياپىلاق-

لاپ، ئۈستىگە قىڭراقنى قويۇپ ئۈستىنى بېسىپ، بىر تەرىپى قېلىنراق، بىر تەرىپى نېپىزراق جىلتا ئاچىمىز.

6. پۇزا ۋە نوغۇچ بىلەن ئېچىش: چۆچۈرە، جۇۋاۋا، پېتىر مانتا قاتارلىقلارنىڭ جىلتىسى ئادەتتە مۇشۇ ئۇسۇلدا ئېچىلىدۇ.

6) جىلتىغا قىيما سېلىش

1. جىلتىغا قىيما سېلىپ تۈگۈش (چۆچۈرە، مانتا).

2. جىلتىغا قىيما سېلىپ جىلتىنىڭ چۆرىسىنى چىم-

دىپ قويساق، قىيما كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.

3. بىر قەۋەت خېمىر، بىر قەۋەت قىيما قىلىپ

قات - قات قىيما سېلىش.

4. خېمىرنى نېپىز يېيىپ، ئۈستىگە قىيما چېچىپ

تۈرۈش ئۇسۇلى. مەسىلەن، ھور قاتلىما (خۇاجۈەر) قاتار-
لىقلار.

5. قىيىمنى ئۇن ئۈستىدە دومىلىتىپ، ئۈستىگە ئۇن
چاپلاشتۇرۇش. مەسىلەن، يۈەنشاۋ.

(7) پىشۇرۇش

1. سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇش.

2. قاسقانغا سېلىپ دۈملەپ پىشۇرۇش.

3. مايدا پىشۇرۇش.

4. ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇش.

5. كۆمۈپ پىشۇرۇش.

6. ئاۋۋال مايدا پىشۇرۇپ، ئاندىن قاسقانغا سېلىپ

دۈملەپ پىشۇرۇش.

2. ئۇن تاماقلارنى شەكىلگە كەلتۈرۈش

ئۇسۇللىرى

1. پىلتا قىلىش، تاۋلاش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈ-

رۈش. مەسىلەن، ھورنان.

2. ئوراش، چىمدىش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈرۈش.

مەسىلەن، سامسا، يۇگاۋ، چۈنجۈەن قاتارلىقلارنى شەكىلگە

كەلتۈرۈش.

3. تۈرۈش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈرۈش. مەسىلەن،

قاتلىما نان، ھور نان، خۇاجۈەر، يوتازا قاتارلىقلارنى شە-

كىلگە كەلتۈرۈش.

4. سوزۇش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈرۈش. مەسى-

- لەن، لەغمەن قاتارلىقلار. 5. كېشىش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈرۈش. مەسلەن، ئوگرە، نارىن چۆپ قاتارلىقلار.
 6. خېمىرنى شىلىش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈرۈش. مەسلەن، شىلما چۆپ.
 7. چوكا بىلەن چۈشۈرۈش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈرۈش. مەسلەن، سۇيۇق خېمىرنى قاچىغا ئېلىپ، چوكا بىلەن سۇغا چۈشۈرۈش.
 8. قاتلاش ۋە ئۈستمۇئۈست قويۇش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈرۈش. مەسلەن، قات - قات پىرەنىك، لەنخواسۇ.
 9. قازانغا يېيىش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈرۈش. مەسلەن، تاۋا كاكچىسى، چۈنجۈەن جىلتىسى.
 10. ئېچىش ئارقىلىق ھەر خىل شەكىلگە كەلتۈرۈش.
 11. بېسىش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈرۈش. مەسىلەن، لەن، ئۆي ئېنى، بولاق خېمىر گۆش گىردىسى.
 12. قىسقۇچ بىلەن گۈل چىقىرىش.
 13. قېلىپ بىلەن شەكىلگە كەلتۈرۈش.
 14. ئۈستىدىن بېسىپ شەكىلگە كەلتۈرۈش.
 15. دومىلىتىپ چاپلاشتۇرۇش ئارقىلىق شەكىلگە كەلتۈرۈش.
- قىيما
- قىيما ئادەتتە تۈزلۈك (تۈزى بار) قىيما، تاتلىق قىيما، گۆشلۈك قىيما، كۆكتات قىيىمىسى، خام قىيما، پىش-شىق قىيما قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.
- قىيما — ئۇن تاماقلارنىڭ رەڭگى، پۇرقى، تەمى،

شەكىلگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ۱. قانداق قىيما بولسا، ئۇن تاماقلارنىڭ تەمى شۇنداق گەۋدىلىنىدۇ.

2. ئوخشاش بولمىغان قىيىملىق تاماقلارنىڭ شەكىلگە كەلتۈرۈش ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

3. قىيىمنىڭ قانداق بولۇشى ئۇن تاماقلارنىڭ قانداق ئالاھىدىلىككە ئىگە ئىكەنلىكىنى بەلگىلەيدۇ.

4. قىيىمنىڭ تۈرى قانچە كۆپ بولسا، ئۇن تاماقلارنىڭ تۈرىمۇ ماس ھالدا شۇنچە كۆپىيىدۇ.

قىيما تەييارلاشنىڭ ئىش تەرتىپى

1. خام ئەشيا لارنى تاللاش، تازىلاش، غەيرىي تەملىرىنى چىقىرىۋېتىش، قاتتىقلىرىنى يۇمشىتىش لازىم.

2. خام ئەشيا لارنى توغراش، سوقۇش، چاناش، شەكىلگە كەلتۈرۈش كېرەك.

3. قىيىملارنى ئارىلاشتۇرۇش، سەپلەش.

4. تەمىنى تەكشۈش، قىيىمغا تەلەپكە ئاساسەن دورا - دەرمان، سۇ قوشۇش، تۈزلۈك قىيما تەييارلاش ئۈچۈن تۈز قوشۇمىز، تاتلىق قىيما تەييارلاش ئۈچۈن شېكەر، ھەسەل، تاڭجىڭ قاتارلىقلاردىن تەلەپ بويىچە قوشۇش لازىم.

5. خام قىيىمنى ئەسلى ھالەتتە قويۇش پىششىق قىيما تەييارلاش لازىم بولسا، تەلەپكە ئاساسەن پىشۇرۇپ تەييارلاش لازىم.

قىيىملىق تاماققا قىيما سېلىش

تاماققا سېلىنىدىغان قىيىمنىڭ مىقدارى — شەكىلگە

كەلتۈرۈش خىزمىتى، تۈرلەرنىڭ تەلپى، تەننەرخنى ھېسابلاش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ، شۇڭا ئۆز مەيلىچە ئىش قىلىشقا بولمايدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن، سېلىنىدىغان قىممىنىڭ

مىقدارى مۇنداق بولىدۇ:

1. قىيما ئاز سېلىنىدىغان تاماقلار: مەسىلەن، بولاق مانتا.

2. كۆپ قىيما سېلىنىدىغان تاماقلار: مەسىلەن، پىپ-تىر مانتا، گۆش گىردە، پەرمۇدە، سامسا قاتارلىقلار.

3. جىلتا بىلەن قىيما تەڭ نىسبەتنى ئىگىلەيدىغان تاماقلار. مەسىلەن، چۆچۈرە، گۆشنان قاتارلىقلار.

3. ئۇن تاماقلارنى تەييارلاشقا كېرەكلىك خام ئەشialار

1. ئۇن: بۇغداي ئۇنى، قوناق ئۇنى، گۈرۈچ ئۇنى، پۇرچاق ئۇنى، ئارپا ئۇنى، ياڭيۇ ئۇنى قاتارلىقلار.

2. تۇز: تەبىئىي تاشتۇز، يود قوشۇلغان تۇز.

3. شېكەر: ئاق قۇم شېكەر، شېكەر، ئارپا شېكەرى، كراخمال شېكەرى، تاڭجىڭ.

4. ھايۋانات مايلىرى: قوي مېيى، كالا مېيى، سېرىق ماي.

5. ئۆسۈملۈك مايلىرى: قىچا مېيى، زىغىر مېيى، كۈنجۈت مېيى، زاغۇن مېيى، پۇرچاق تىپىدىكىلەرنىڭ مايلىرى، گازىر مېيى، چىگىت مېيى، ھەرخىل مېۋىلەرنىڭ مېغىزلىرىدىن تارتىلغان مايلار.

6. تۇخۇم: تۇخۇ تۇخۇمى، ئۆدەك تۇخۇمى، بۆدۈنە تۇخۇمى.
7. سۈت: كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى، قوي سۈتى، تۆگە سۈتى، ئات سۈتى.
8. ھەسەل: سېرىق ھەسەل، ئاق ھەسەل.
9. مېغىز: ياڭاق مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، كۈنجۈت مېغىزى.
10. قاقلار: ئۆرۈك قېقى، قارا ئۆرۈك قېقى، كىش-مىش (قۇرۇق ئۈزۈم)، ئالما قېقى، قوغۇن قېقى، شاپتۇل قېقى.
11. مۇراببا: ھۆل مېۋە مۇرابباسى، قۇرۇق مېۋە مۇرابباسى، كۆكتات مۇرابباسى، دورا - دەرمان مۇرابباسى، گۆش مۇرابباسى.
12. شەربەت: ھۆل مېۋە شەربەتلىرى، قۇرۇق مېۋە شەربەتلىرى.
13. تەم تېتىتقۇلار: تۇز، شېكەر، تاڭجىڭ، كۈنجۈت مېيى، ئاچچىقسۇ، سېرىق ھاراق، سۇڭپىياز، زەنجىۋىل، بەدىيان، كاۋاۋىچىن، قارمۇچ، زىرە، مۇچ (لازا) قاتارلىقلار.
14. ئېچىتقۇ: سۇيۇق ئېچىتقۇ، يانجىلغان ئېچىتقۇ ۋە قۇرۇتۇلغان ئېچىتقۇ قاتارلىقلار.
15. خىمىيىلىك كۆپتۈرۈش دورىلىرى: بىر خىلى، سودا، بەتبۇي پاراشوكى، كۆپتۈرۈش (چېچەكلىتىش) پاراشوكى. ئىككىنچى خىلى، زەمچە، شۇلتا، تۇز.
16. رەڭلەندۈرگۈچلەر (بويىقلار): قىزىلبۇغداش رەڭگىدىكى قىزىل، ئەڭلىك رەڭگىدىكى قىزىل، لىمون

سەككىزىنچى باب ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى تېخنىك ئىشچىسى

1. گۈرۈچنى دۈملەش

ئالاھىدىلىكى: دانچىسى بوش، ئوزۇقلۇق تەركىبى مول بولىدۇ.

دۈملەش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئېھتىياج-غا ئاساسەن قاچىلارغا سېلىپ، مۇۋاپىق سۇ ۋە تۇز قوشىمىز (ئىسسىق سۇ قوشۇلسا ياخشىراق بولىدۇ)، ئاندىن قاسقانغا سېلىپ كۈچلۈك گوتتا دۈملەپ بىر قېتىمىدىلا پىشۇرىمىز، دۈملەش ۋاقتى بىر سائەت ئەتراپىدا بولىدۇ.

2. ھورنان

ئالاھىدىلىكى: شۇلتا مۇۋاپىق قېتىلغان، يۇمشاق، يېيىشلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: بولدۇرۇلغان خېمىرنى خېمىر يۇغۇ-رىدىغان داسقا قويۇپ سۇدا ياشلايمىز (سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى قىشتا ئىسسىقراق، يازدا سوغۇقراق بولىدۇ، سۇنىڭ مىقدارى قىشتا كۆپرەك، يازدا ئازراق بولىدۇ)، ئاندىن ئۇنى خېمىرغا قوشۇپ يۇغۇرۇپ، ئىسسىقراق يەرگە قويۇپ بولدۇرۇلغاندىن كېيىن شۇلتا قوشۇپ چەيلەيمىز. سوزۇپ

ئۇزارتىمىز، پىلتا (جىزا) قىلىپ، تۈگۈپ، قاسقانغا سېلىپ،

لىپ پىشۇرساق بولىدۇ. 01 - 02 پىمىپ رىمىتىمىز. پىمىز
پىمىز پىمىز پىمىز پىمىز پىمىز پىمىز پىمىز پىمىز پىمىز پىمىز
3. ھور قاتلىما

ئالاھىدىلىكى: مۇۋاپىق مىقداردا شۇلتا قوشۇلىدۇ.
يېپىشلىك، شەكلى كۆركەم بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئاق ئۇنى داسقا سېلىپ خېمىرتۇ-
رۇچ قوشۇپ سۇدا (سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى قىشتا ئىسسىق،
يازدا سوغۇق، كۈز، ئەتىيازدا ئىلمان بولىدۇ. سۇنىڭ مىق-
دارى قىشتا كۆپرەك، يازدا ئازراق بولىدۇ) يۇغۇرۇپ،
ئىسسىقراق يەرگە قويۇپ خېمىر بولغاندىن كېيىن، شۇلتا
قوشۇپ چەيلەيمىز. نوغۇچتا يېپىپ چاسا، ئۇزۇن شەكىلگە
كەلتۈرىمىز. ماي سۈركەيمىز، ئاندىن ئۇن سېپىپ ئوراي-
مىز، پىچاقتا كېسىمىز ياكى ئۈزىمىز، ئىككى قولىمىزدا
ئىككى ئۇچىدىن تۇتۇپ تۈرىمىز، ئاندىن قاسقانغا سېلىپ 20
مىنۇت دۈملىسەك بولىدۇ.

4. چۆپ يېپىش

ئالاھىدىلىكى: خۇرۇچى توغرا، قاتتىقلىقى مۇۋاپىق.
پىق، قېلىن - نېپىزلىكى تەكشى، چۆپ تىرىكرەك بولۇشى
لازم.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنى داسقا سېلىپ تۈز، شۇلتا،
سۇ (50 گرام ئۇنغا 200 گرام ئەتراپىدىكى سۇنى ئۈچكە

بۆلۈپ قۇيىمىز) قوشۇپ، تەڭشەپ خېمىرنى چىڭراق يۇغۇ-
رىمىز، ئۈستىنى يېپىپ 10 ~ 20 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۇ-
رىمىز، ئاندىن چەيلەپ يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرۈپ، نو-
غۇچتا يېپىپ، نېپىز بولغاندىن كېيىن قاتلاپ، ئىنچىكە
قىلىپ كېسىمىز.

5. بولدۇرۇلغان توقاچ

ئالاھىدىلىكى: مۇۋاپىق مىقداردا شۇلتا قوشۇلغان،
ئوت تەكشى، تېشى چۈرۈك، ئىچى يۇمشاق، رەڭگى ساپىپ-
رىق بولىدۇ.
ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىلمان
سۇدا خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىر بولدۇرۇلغاندىن كېيىن
مۇۋاپىق مىقداردا شۇلتا قوشۇپ تەكشى چەيلەيمىز، ئازراق
تىندۈرىمىز. تىندۈرۈلغان خېمىرنى سوزۇپ ئىنچىكە، ئۇ-
زۇن قىلىمىز، مۇۋاپىق مىقداردا ئۈزۈپ زوۋۇلا قىلىمىز.
زوۋۇلنى بېسىپ ئوتتۇرىسى قېلىنراق، ئەتراپى نېپىزراق،
قازاننىڭ ئاستى شەكلىدىكى يۇمىلاق جىلتا قىلىمىز، ئاندىن
كىچىك بىر پارچە خېمىر ئېلىپ ئۈستىگە ئازراق ماي ۋە
لازىجياڭ سۈركەپ جىلتا قىلىپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ،
نوغۇچتا يېپىپ دىئامېتىرنى 7.5 سانتىمېتىردىن قىلىپ
يۇمىلاق قىلىمىز. دۇخوپكىغا سېلىپ قىزدۇرۇپ 8 ~ 10
مىنۇتتىن كېيىن بولكا ساپىپىرىق رەڭگە كىرگەندە
پىشقان بولىدۇ.

6. يۈەنشاۋ تۈگۈش

ئالاھىدىلىكى: چوڭ - كىچىكلىكى تەكشى، ئاقلىقى تەكشى، چۈرۈك، يۇمشاق، پارقراق، تەم - پۇرىقى ئېغىز-غا تېتىشلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئاق شېكەرنى ئېزىمىز (ياكى ئۇۋاق شېكەر ئىشلىتىلىدۇ)، ئاق ئۇن، گۇيخۇا، گۆش قاتارلىق-لارنى ئارىلاشتۇرۇپ 1.5 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاسا شە-كىلدە توغراپ قىيما قىلىپ تەييارلايمىز. قىيما سېلىپ تۈگۈپ، پارچە ئۈزۈپ، يېپىپ تەكشەپ، قىيما سېلىپ تۈگۈپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ يۇمىلاقلايمىز. قازانغا سۇ قويۇپ قاينىتىپ، يۈەنشاۋنى سېلىپ كۈچ-لۈك ئوتتا قاينىتىپ، يۈەنشاۋ پۈتۈنلەي سۇ يۈزىگە قايناپ لەيلەپ چىققاندىن كېيىنلا پىشقان بولىدۇ.

7. قۇيماق

ئالاھىدىلىكى: مۇۋاپىق مىقداردا شولتا قوشۇلىدۇ، تەملىك، يېپىشلىك بولىدۇ.

سېلىش ئۇسۇلى: ئۇنى داسقا سېلىپ، خېمىرتۇ-رۇچ، كاۋاۋىچىن (خۇاچياۋ) سۈيى، سۇماي، تۇز قاتارلىق-لاردىن بىرلەشتۈرۈپ خېمىر يۇغۇرىمىز، ئاندىن خېمىرنى چەيلەپ، ئۈستىنى لاتا بىلەن يېپىپ تىندۈرىمىز. تىندۈ-رۈلغان خېمىرنى ئۈزۈپ نوغۇچتا يېپىپ يۇمىلاق شەكىلگە

ئەكىلىپ، ئوتتۇرىسىغا پىچاق بىلەن ئىككىنى تىلىپ قازاند. دىكى مايغا سېلىپ سارغايىتىپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

8. جۇۋاۋا

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى نېپىز، قىيمىسى ئاچ-چىق - چۈچۈك، چوڭ - كىچىكلىكى تەكشى، تەم-لىك، پۇراقلىق بولىدۇ، سىقىپ (قىسىپ) تۈگۈش تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: سۇڭپىياز ۋە قوي گۆشىنى ئۇششاق چانايىمىز، بەسەينىڭ سۈيىنى چىقىرىۋېتىمىز، چانالغان قوي گۆشىنى داسقا سېلىپ جياڭيۇ، سوقۇلغان زەنجۋىل، تۇز، كۈنجۈت مېيى، سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈيى چىقىرىۋېتىلگەن بەسەي قىيمىسىنى، سۇڭپىياز - گۆش قىيمىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

ئۇنى داسقا سېلىپ سۇ قوشۇپ يۇغۇرۇپ چەيلەپ، كىچىك ئۈزۈپ، پۇزىدا يېيىپ، جىلتىغا قىيمىنى سېلىپ، ئوڭ قولىمىزنىڭ باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماقلىرى بىلەن سىقىپ (قىسىپ) قازانغا سېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا قايناتساقلا بولىدۇ.

9. گۆشنان

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، جىلتىسى يۇمشاق، قىيمىسى ئۆزگىچە بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: قازان قىزغاندا ماي قويۇپ، ماي

چۈچۈگەندىن كېيىن گۆش قىيمىسىنى (ئۇششاق چانالغان) سېلىپ قورۇيمىز. سوقۇلغان زەنجۈبىل، جياڭيۇ، سوقۇلغان كاۋاۋىچىن (خۇاجياۋمىيەن) قوشۇپ قورۇپ، پىشۇرۇپ، سوۋۇتتىمىز. كۈدە، كۈنجۈت مېيى، تېتىتقۇ، تۈز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، قىيما قىلىمىز.

خېمىرنى يۇغۇرۇپ (500 گرام ئۇندا) چەيلەپ، زوۋۇلا قىلىپ، نوغۇچتا يېپىپ جىلتا تەييارلايمىز. بىر دانە جىلتا. نىڭ ئۈستىگە قىيما سېلىپ ئۇنىڭ ئۈستىگە يەنە بىر دانە جىلتىنى يېپىپ، تۆمۈز ھالقا بىلەن ئەتراپىنى بېسىپ ئېتىد. مىز (يەملەيمىز)، ئەتراپىدىكى ئېشىپ قالغان خېمىرنى ئېلىۋېتىمىز، ئاستى تۈز قازانغا (تاۋىغا ياكى لېسقا) سېلىپ پىشۇرىمىز، ئىككىلا تەرىپى سارغايىسلا پىشقان بولىدۇ.

10. پۇرچاق قوشۇلغان مايلىق

توقاچ (دۇشاسۇبىڭ)

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاچ سېرىق بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: تەلەپكە ئاساسەن ماي ۋە سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىرغا سېرىق ماينى ئوراپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئۇنى 15 سانتىمېتىر ئۇزۇقلۇقتا، 6 سانتىمېتىر كەڭلىكتە قىلىپ نوغۇچتا يايىمىز، يېپىپ بولغاندىن كېيىن تۈرۈپ، يەنە بىر قېتىم يېپىپ قاتلاپ بىرسىنى ئىككى پارچە كېسىپ، نوغۇچتا توغرىسىغا يېپىپ، دىئامېتىرى 7.5 سانتىمېتىر كېلىدىغان جىلتا قىلىمىز، ئۈستىگە پۇرچاق قىيامىنى قويۇپ تۈگۈپ، بېسىپ دىئامېتىرى 7.5 سانتىمېتىر كېلىدىغان توقاچ قىلىمىز. لېسقا سېلىپ كۈچ-لۈك ئوتتا ئىككىلا تەرىپىنى ئاچ سېرىق قىلىپ پىشۇرىمىز.

توققۇزىنچى باب بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى تېخنىك ئىشچىسى

11. مايلىق نان (يۇسۇبىك)

ئالاھىدىلىكى: تېشى مايلىق، ئىچى يۇمشاق، ماي قەۋىتى كۆپ، مەزىلىك، تۈزلۈقرق بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنى بولدۇرغاندىن كېيىن، شۇلتىنى تەكشەپ، تەكشى چەيلەيمىز، ئۈزۈپ زوۋۇلا قىلىمىز. يېيىپ جىلتا قىلىپ ئۈستىگە سوقۇلغان كاۋاۋىچىن، تۈز سېپىپ، قايماق سۈركەپ تۈرىمىز، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئۈزىمىز، ئۈز-گەن زوۋۇلىنى بېسىپ ياپىلاقلاپ، دۇخوپكىغا (ياكى قازان-غا) سېلىپ، ئىككى تەرەپنى سارغايىتىپ پىشۇرىمىز.

12. پىلتا قۇيماق

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، مايلىق، چۈرۈك، ئازراق تۈزلۈق بولىدۇ. سېلىش ئۇسۇلى: ئاۋۋال سۇمۇق (بەيفەن) نى ئۇششاق ئېزىپ ئۇنىڭغا يەنە شۇلتا، تۈز سېلىپ ھەم سۇ قوشۇپ قوچۇپ، ئۇنغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز، خېمىرنى تەكشى چەيلەپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۇرىمىز. تىنىپ

تەييار بولغان خېمىرنى قولدا سوزۇپ ئۇزارتىپ، نوغۇچتا يېيىپ نېپىزلىتىمىز. قىغراقتا كېسىپ ھەر ئىككى پارچىدا سىنى بىر قىلىپ ئىككى ئۇچىنى بىرلەشتۈرۈپ تولغاچ بىر قىلىمىز، ئاندىن قازاندىكى قىزىق مايغا سېلىپ، چوكا بىلەن ئۆرۈپ سارغىيىپ پىشقاندا سۈزۈۋالساقلا بولىدۇ.

13. كىچىك مايلىق نان

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، مايلىق، يېيىشلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنى قاچىغا سېلىپ، ئازراق بول-دۇرۇلغان خېمىر ۋە سۇماي، تۈز قوشۇپ يۇغۇرۇپ، نەم لاتا بىلەن ئوراپ تىندۈرۈپ، چەيلەپ ئۇزارتىپ، ئۈزۈپ مۇۋاپىق چوڭلۇقتا زوۋۇلا قىلىپ، بېسىپ يۇمىلاقلاپ، ئوت-تۇرسىدا ئازراق دۈگىلەك ئويماق قالدۇرۇپ، لېسقا تىزد-مىز، ئاندىن ئۈستىگە تۇخۇم سۈركەپ دۇخوپكىغا سالىمىز (دۇخوپكىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 200°C دىن 220°C گىچە بو-لۇشى كېرەك)، دۇخوپكىدا 10 مىنۇتتىن 12 مىنۇتقىچە تۇرغۇزساق پىشىدۇ.

14. چۆچۈرە

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى نېپىز، يېڭى، شورپىسى سۈزۈك، تەمى ئۆزگىچە بولىدۇ. لېسقا تىزد-مىز، ئېتىش ئۇسۇلى

1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ، يېيىپ نېپىز قىلىپ،

4 كۆادرات ساتىمېتىرلىقتىن پارچە قىلىپ كېسىمىز .
2. قوي گۆشىنى ئۇششاق توغراپ ، پىيازنى چانايىمىز ،
ئۇششاق توغراغان گۆشكە چانالغان پىياز ، تۇز ، سوقۇلغان
كاۋاۋىچىن ، زىرە ۋە ئازراق گۆش شورپىسى قوشۇپ ئارىلاش-
تۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز ، قۇيرۇق مايىنى ئۇششاق چاسا
قىلىپ توغرايمىز .

3. جىلتىغا قىيىمىنى سېلىپ تۈگۈپ ، ئاۋۋال جۇۋاۋا
شەكلىگە كەلتۈرۈپ ، ئاندىن ئىككى تەرىپىدىن ئاستىغا ئې-
گىپ ، چىمدىپ ھىملەيمىز .

4. گۆش شورپىسىنى قاينىتىپ ، تۈگۈپ تەييارلانغان
چۆچۈرىنى سالىمىز ، چۆچۈرە قايناپ پىشقاندىن كېيىن ،
توغراپ تەييارلانغان قۇيرۇق مايىنى سېلىپ قاينىتىپ ئاش
كۆكى (يۇمغاقسۈت) سالساقلا بولىدۇ .

15. پىياز توقىچى

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق ، قاتلىرى ئېنىق ، پىد-
ياز پۇرىقى كۈچلۈك ، يۇمشاق ، يېيىشلىك بولىدۇ .
ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنى داسقا سېلىپ سۇ قوشۇپ
بوشراق خېمىر يۇغۇرىمىز ، چەيلەپ ، سوزۇپ ئۇزارتىمىز ،
ئاندىن ئۇزۇپ مۇۋاپىق مىقداردا زوۋۇلا قىلىمىز ، يەنە نو-
غۇچتا نېپىز يايىمىز ، ئۈستىگە پىياز ، ماي سۈركەپ تۈ-
رۈپ ، يېيىپ تاۋىغا سېلىپ سۇسراق ئوتتا ئىككىلا تەرىپى
قىزارغىچە پىشۇرىمىز .

16. شەنشى چۆچۈرىسى

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى نېپىز، قىيمىسى يۇمشاق، شورپىسى يېڭى، پۇرىقى ئۆزگىچە بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: گۆشنى ئۇششاق توغراپ تۇز، كۈند-جۈت مېيى، جياڭيۇ، كاۋاۋىچىن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. خېمىرنى ياخشى يۇغۇرۇپ نېپىز ياپىد-مىز، خېمىر يايغاندا پۇرچاق ئۇنىنى (دېھنەننى) خېمىرغا سېپىمىز، 6 سانتىمېتىردىن چاسا شەكىلدە كېسىپ جىلتا تەييارلايمىز. بىر قولىمىزغا جىلتىنى، بىر قولىمىزغا چو-كىنى ئېلىپ، چوكىدا ئېلىپ تەييارلانغان قىيمنى جىلتى-نىڭ بىر بۇرجىكىگە قويۇپ تۇرىمىز (يۆگەيمىز)، ئاندىن ئىككى بۇرجىكىدىن ئاستى تەرىپىگە چىمدىپ ھىملىسە كلا بولىدۇ. مەلۇم مىقداردا تۈگۈپ تەييارلىۋالغاندىن كېيىن قايناپ تۇرغان قازانغا تاشلاپ ئىككى مىنۇت قايناتساقلا بولىدۇ. پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ توخۇ شورپىسى، تېتىتقۇ، قىزىل دېڭىز يۇسۇنى (زىسەي)، سوقۇلغان كاۋاۋىچىن قاتارلىقلار-دىن تەڭشەپ تەييارلانغان شورپا بار قاچىغا سالساقلا بولىدۇ.

17. پۆرە

ئالاھىدىلىكى: شەكلى يېرىم ئايغا ئوخشاش، پوستى سېرىق، جىلتىسى نېپىز، قىيمىسى ئۆزگىچە بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: 80 C لۇق قىزىق سۇدا خېمىر يۇغۇ-رۇپ، قايتا - قايتا چەيلەپ، سوزۇپ ئۇزارتىمىز، ئۇزۇپ

مەلۇم مىقداردا پىلتا (جىزا) قىلىمىز، ئۇن سېپىپ نوغۇچ-
تا نېپىز قىلىپ يايىمىز، گۆش، تۇز، تېتىتقۇ (ۋىي-
جىڭ)، سوقۇلغان زەنجىۋىل، پىياز، جياڭيۇ بىلەن تەييار-
لانغان قىيمىنى تۈگۈپ، چىمدىپ يېرىم ئاي شەكلىگە كەلتۈ-
رىمىز.

تاۋىغا رەتلىك تىزىپ، ماي، سۇ قوشۇپ تۇۋاقنى ياپىد-
مىز، قاينىتىپ پىشاي دېگەندە تاۋىنى ئايلاندۇرۇپ، تۇۋاقنى
ئېلىۋېتىپ، كەپكۈر بىلەن قازاننىڭ ئاستىغا چاپلاشقانلىرىد-
نى مىدىرلىتىپ قويساق ماي ئارىسىغا كىرىدۇ. ئاستى تەرد-
پى پىشىپ قىزىرىپ، سىرتى چۈرۈكلەشكەندە ئالساقلا بولىد-
دۇ.

18. چۈرۈك ماخار

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى قىزغۇچ قوڭۇر، چۈرۈك، تادى-

لىق، مايلىق.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا شۇلتا (جىيەن)، سۇمۇق
(فەن)، خېمىرتۇرۇچ، ئاق شېكەر، سۇماي، سۇ قوشۇپ
چىڭراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرىمىز، ئاندىن ئازراق تىندۈ-
رۇپ مۇۋاپىق مىقداردا زوۋۇلا قىلىپ ئۈزۈپ چىيلەپ، ئۇ-
زۇن سوزۇپ، ئىككى ئۈچىنى چىڭ قىسىپ، ئىككى قولدا
ئېشىپ تەييارلايمىز، ئاندىن ئۇنى قازاندىكى قىزىق مايغا
سېلىپ دەرھال چوكا بىلەن ئىلەشتۈرىمىز، قىزغۇچ قوڭۇر
رەڭدە بولۇپ ماينىڭ ئۈستىگە ئۆرلەپ چىققاندا سۈزۈۋېلىپ
سۈۋۈتساقلا بولىدۇ.

رەتلىك تىزىمىز، ئازراق سۇ ماينى ئۈستىدىن قۇيىمىز،
ئاندىن ئازراق سۇ قۇيىمىز، تۇۋاقنى يېپىپ، تاۋىدىكى سۇ
سېتىپ بولغۇچە دۈملەيمىز، مانتا كۆپۈپ، ئاستى سارغىد-
يىپ مېيى تامچىپ تۇرغاندا ئالساقلا بولىدۇ.

۱. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنەنە نىمەنە نىمەنە
2. بىر قانچە يىمىرەمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
3. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
4. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
5. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
6. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
7. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
8. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە

05. ئالدىنقى

1. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
2. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
3. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
4. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
5. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
6. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
7. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە
8. ئىسپات قىلىمەن. نىمەنە نىمەنە نىمەنە

ئۈنچى باب بەشىنچى دەرىجىلىك ئۇن تاماقلرى ئۈستىسى

21. جۇلالىق تورت

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاق، سېلىق، پارقراق، يۇمشاق، چاپلاشقاق، تەمى تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: نۆمى گۈرۈچنى پاكىز ئادالاپ، يۈ-يۈپ، 3 سائەت ئەتراپىدا سۇغا چىلاپ قويىمىز، ئاندىن ئېزىپ قىيام قىلىپ، لاتا خالتىغا قاچىلاپ سۈيىنى سارقىد-تىپ چىقىرىۋېتىمىز. نۆمى گۈرۈچ ئۈننى قاسقاندىكى لاتا ئۈستىگە تۆكۈپ كۈچلۈك ئوتتا 30 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ ئېلىپ، ئاق شېكەر، گۈيخۇا شېكېرى قوشۇپ لاتىنى قاتلاپ قايتا - قايتا چەپلەيمىز، ئاق شېكەر ئېرىپ بولغاندا تەكشى چەپلەپ، خاسىڭ مېيى سۈركەلگەن تەخسىگە تىزىپ، توڭلات-قۇغا سېلىپ سوۋۇغاندا جۇلالىق تورت بولىدۇ. جۇلالىق تورتنى يەنە 3 سائەتتىن ئارتۇق چاسا قىلىپ كېسىپ، تەخ-سىگە تىزىپ ئۈستىگە شەنچاگاۋدىڭ ۋە چىڭمېيدىڭ سېپىمىز.

22. يايىسىمان مېغىز سامسىسى

ئالاھىدىلىكى: يۇمىلاق، سېلىق، بوش (كاۋاك)، رەڭگى سارغۇچ، يۇمشاق، پۇراقلىق، ئەتراپىدا بىر قۇر

كۆتۈرۈلۈپ چىققان قىرغاق بولۇپ ئۇ يايىسمان بولىدۇ.
ئېتىش ئۇسۇلى: بولدۇرۇلغان خېمىرغا شۇلتا قوشۇپ
چەيلەپ، زوۋۇلا قىلىپ ياپىلاقلاپ، ئايرىم - ئايرىم ھەر
بىرسىگە خاسنىڭ مېيى سۈركەلگەن خېمىرنى سېلىپ تۈ-
گۈپ، يەنە دىئامېتىرى 5.4 سانتىمېتىر كېلىدىغان يۇمىلاق
توقاچ قىلىمىز، ئەتراپىنى قورۇپ ئازراق قىرغاق چىقىرىد-
مىز (ئوتتۇرىسى ئويمانراق بولىدۇ)، ئۈستىگە كۈنجۈت
سۈركەپ دۇخوپكىغا سېلىپ، ئازراق سارغايىتىپ پىشۇرساقلا
بولىدۇ.

23. شىرنىلىك قۇيماق

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، مايلىق، چۈرۈك،
تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: سۇمۇق، تۇز، شۇلتىغا سۇ قوشۇپ
ياغاچ تاياقچە بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، ئۇلار ئېرىگەندىن كېيىن
ئۇن سېلىپ، ئىككى قولىمىز بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ
چەيلەيمىز ھەمدە خېمىرنى تىندۈرىمىز.

سوغۇق شېكەر سۈيىگە مۇۋاپىق ئۇن قوشۇپ شىرنە
(تاڭپى) ياسايمىز.

تىندۈرۈلغان خېمىرنىڭ ئۈستىگە شىرنە (تاڭپىنى)
قوشۇپ، ئۇزۇن قىلىپ كېسىپ، نېپىز يېيىپ ئوتتۇرىسىغا
تۆت پىچاق ئۇرۇپ، قىزىق ماي بار قازانغا سېلىپ، ياغدا
پىشۇرۇپ، سارغايغاندا سۈزۈپ ئالساقلا بولىدۇ.

24. بانانسىمان سامسا غىچە ۋە ۋىزە

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، شەكلى بانان (شياڭ-جاۋ) غا ئوخشايدۇ، تاتلىق، مايلىق، يېيىشلىك بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا تۇخۇم، قوي مېيى، ئاق شېكەر، ئازراق مۇئەتتەرلىك سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز، خېمىرنى مەلۇم مىقداردا ئۈزۈپ زوۋۇلا قىلىمىز، زوۋۇلنى بېسىپ ئوتتۇرىسى قېلىنراق، چۆرىسى نېپىزراق جىلتا قىلىمىز، قىيىمنى سېلىپ تۈگۈپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، شەكلىنى بانانغا ئوخشىتىمىز. ئاندىن ئۇنى لېسقا سېلىپ، ئۈستىگە تۇخۇم سۈركەپ، دۇخوپكىغا سېلىپ 5 مىنۇت ئەتراپىدا قىزدۇرساق، قىزدىرىپ پىشىدۇ.

25. مايدا پىشۇرۇلغان تورت

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، شەكلى جۇخۇار گۈلگە ئوخشايدۇ، جىلتىسى مايلىق، چۈرۈك، تەمى تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنى قايناق سۇنىڭ ئۈستىگە سېلىپ ياغاچ تايماقچە بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، ئۇماچسىمان بولغاندا ئېلىپ ئەمبەل ئۈستىگە يېيىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن قول بىلەن چەيلەيمىز، ئۈزۈپ زوۋۇلا قىلىمىز ۋە بېسىپ يۈمدىلاق جىلتا قىلىمىز. جىلتىغا پۇرچاق قىيامى ياكى شېكەر سېلىپ ئوراپ، ئاغزىنى چىمداپ مەھكەم ئېتىپ، بېسىپ ياپىلاقلاپ، قىزىق مايغا سېلىپ كۆپكىچە پىشۇرۇپ، سار-

غاياغاندا سۈزۈۋالسىز (ماينىڭ تېمپېراتۇرىسى تەخمىنەن 50°C ئەتراپىدا بولۇشى لازىم).

26. ھوردا پىشۇرۇلغان تورت

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، تەملىك، يېيىشلىك، تۇخۇم پۇرىقى ئۆتكۈر بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى چىقىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى بىر قاچىغا، سېرىقنى بىر قاچىغا ئايرىۋالسىز، ئاۋۋال شېكەرنى تۇخۇم سېرىقنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىدۇ. مىز، ئاندىن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوچۇپ كۆپۈكلەشتۈرۈپ، تۇخۇم سېرىقنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ قوچۇمىز، ئاخىرىدا ئۇن سېلىپ قوچۇپ تۇخۇملۇق ئۇماچ قىلىمىز. تۇخۇملۇق ئۇماچنى قاسقاندىكى لاتا سېلىنغان ياغاچ سېۋەتكە تۆكۈپ، ئۈستىگە چىڭخۇڭسى، تاۋۇز ئۇرىقنىڭ مېغىزىنى سېپىپ دۈملەپ كۈچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرىمىز، ئاندىن قاسقاندىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ رومبا شەكلىدە كېسىپ تەخسىگە تىزىمىز.

27. مايلىق سامسا

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى پارقرىق، سېرىق، جىلتىسى مايلىق، قىيمىسى يېڭى، تەمى تاتلىق، ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كۆيدۈرۈلگەن قوينىڭ قۇيرۇق مېيىنى يەتتە ئۆلۈش

قايناق سۇغا تۆكۈپ ئېرىتىمىز، ئاندىن ئۇنى ئۇنغا تۆكۈپ خېمىر يۇغۇرىمىز، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ چەيلەيمىز، ئازراق بولغاندىن كېيىن تەڭشەپ ئاچچىق تەمىنى چىقىرىۋېتىد- مىز.

2. خېمىرنى يېپىپ تارتىپ نېپىز قىلىمىز، ئۈستىگە كۆيدۈرۈلگەن قۇيرۇق مايدىن سۈركەپ تۇرىمىز، سوزۇپ ئۇزارتىمىز. ئۈزۈپ زوۋۇلا قىلىپ نەم لاتىغا ئوراپ تىندۈ- رىمىز.

3. قوي گۆشىنى ئۇششاق چانايمىز (ئەڭ ياخشى پۇرچاق چوڭلۇقىدا توغرايمىز)، چانالغان پىياز، ئوۋاق لازا، تېتىتقۇ (ۋېيجىڭ)، تۇز ۋە ئازراق گۆش شورپىسى قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ قىيما تەييارلايمىز، ئۈستىگە ئازراق چۈچۈتلىگەن سۇ ماي چاچىمىز.

4. خېمىر زوۋۇلسىنىڭ ئىككى ئۈچىدىن تۇتۇپ تۇرد- مىز (ماي ئېقىپ كەتمەسلىكى كېرەك)، قولدا بېسىپ يۇمىلاق جىلتا قىلىپ، قىيمىنى سېلىپ تۈگىمىز.

5. ئۈستىدىمۇ، ئاستىدىمۇ ئوت بار تۈز تاۋىغا (ئۈستى- دىكى ئوت كۈچلۈكرەك، ئاستىدىكى ئوت ئاجىزراق بولۇشى لازىم) سۇ ماي سۈرتۈپ تاۋىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تىزىمىز، تۇۋاقنى يېپىپ 5 مىنۇت قىزدۇرۇپ، ھەممىسىنى بىر قې- تىم ئۆرۈپ، ئۈستىگە سۇ ماي سۈركەپ تۇۋاقنى يېپىپ 10 مىنۇت قىزدۇرىمىز. ئوت بەك كۈچلۈك بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك، ھەر ئىككىلا تەرىپى سارغىيىپ پىشقاندىلا ئالساق بولىدۇ.

پۇتقا لىغۇمۇ رۇخۇ نىسانا ، نىستىمىمۇ پۇتقا لىغۇمۇ رۇخۇ
قارال ، نىستىمىمۇ پۇتقا لىغۇمۇ رۇخۇ
نىستىمىمۇ پۇتقا لىغۇمۇ رۇخۇ نىسانا ، نىستىمىمۇ پۇتقا لىغۇمۇ رۇخۇ

ئالاھىدىلىكى: ئېغىزغا سىلىق بىلىنىدۇ، شەكلى يېرىپ قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك قېقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىك بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى

1. ئۇنى خېمىر يۇغۇرىدىغان داسقا سېلىپ سۇ قۇيۇپ (قىشتا ئىلمان، يازدا سوغۇق) قولمىز بىلەن ئۇرۇپ باشاق قىلىمىز، ئاندىن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ تەكشى چەيلەپ ئىشلىتىشكە تەييارلايمىز.

2. خېمىر ئازىراق تىنغاندىن كېيىن ئەمبەلگە ئېلىپ يەنە بىر قېتىم چەيلەيمىز، نوغۇچتا قېلىنلىقىنى 2 سانتىمېتىر قىلىپ يېيىپ، ئۈستىگە ئون سېپىپ، پىچاقتا بىر سۇڭ كەڭلىكتە كېسىمىز، ئاندىن سول قولمىز بىلەن خېمىرنى تۇتۇپ، خېمىرنىڭ ئۈچىنى ئۈستىگە قارىتىپ ئوڭ قولمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى ۋە باش بارمىقى بىلەن خېمىرنى بارماق ئۈچى چوڭلۇقىدا ئۈزۈمىز. تەتۈر يۆنىلىشتە قورۇپ (كۆرسەتكۈچ بارمىقىمىز ئاستىغا قارىتىپ مېجىسا، باش بارمىقىمىز ئۈستىگە قارىتىپ قورۇيدۇ، بۇ ئىش بىرلا ۋاقىتتا ئىشلىنىدۇ)، خېمىرنى يېرىپ قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك قېقى شەكلىگە كەلتۈرىمىز (قورسىقى ئىچىگە كىرىپ كەتكەن)، قولنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپىنى (ئالقاننىڭ ئالدى تەرىپى) ئۆرۈپ قاپناۋاتقان قازانغا تاشلايمىز. پىشقاندا سۈزۈۋالساقلا بولىدۇ. يەيدىغان ۋاقىتتا ھەر خىل گۆشلۈك يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ، گۆشلۈك يېمەكلىكلەر قېتىلغان ھەر

خىل تائاملارنى تەييارلاشقا بولىدۇ.

29. قىيمىلىق بوغۇرساق

ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئالمىغا ئوخشايدۇ، مايلىق، ئېغىزغا تېتىشلىق.

ئېتىش ئۇسۇلى: سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىر بىلەن مايدا يۇغۇرۇلغان خېمىرنى ئوراپ، ئاغزىنى ئېتىپ، بېسىپ ياپىد-لا قىلىپ ۋە يېيىپ ئۇزارتىپ، تېشىدىن ئىچىگە قارىتىپ تۈرۈپ، بېسىپ ياپىلاقلاپ يېيىپ ئۇزارغاندا يەنە تۈرمەللەيمىز. پىچاقتا ئوتتۇرىسىدىن كېسىمىز، كېسىلگەن ئېغىزنى يۇقىرىغا قارىتىپ ئاستا - ئاستا بېسىپ، يېيىپ يۇمىلاق توقاچ قىلىمىز. ئىزلىرىنى ئاستىغا قارىتىپ ماي (قوي مېيى)، چىڭخۇڭسى، گۈيخۇا، ئاق شېكەردىن تەييارلانغان قىيمىنى سېلىپ تۈگۈپ، ئوتتۇرىسىغا چوكا بىلەن بىر ئۆي-مان چىقىرىپ، ئويمانغا بىر چىڭسىنى سانجىپ ئۈستىگە يېمەكلىككە ئىشلىتىلدىغان قىزىل رەڭ چاچمىز. 4 ~ 5 ئۇلۇش قىزىق مايغا سېلىپ پىشۇرىمىز (ئاق مايغا رەڭ بەرمەي، ئاق ھالىتىنى ساقلىشىمىز كېرەك)، ئالمىدەك لەيلەپ چىققاندا سۈزۈۋالساقلا بولىدۇ.

30. گۈللۈك بوغۇرساق

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، مايلىق، پۇراقلىق، تەملىك.

ئېتىش ئۇسۇلى: سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىر بىلەن مايدا

يۇغۇرۇلغان خېمىرنى ئوراپ، ئاغزىنى ئېتىپ ياپىلاقلاپ، قۇرۇق پۇرچاق قىيمىسىنى سېلىپ ئاغزىنى ئېتىمىز. ئاغزى ئېتىلگەن تەرەپنى تۆۋەنگە قارىتىپ، ئەمبەلنىڭ ئۈستىگە قويىمىز، ئالغىنىمىز بىلەن بېسىپ ئوتتۇرىسىنى ئېپىز. رەك، چۆرىسىنى سەل قېلىنراق يالپاقلاپ يۇمىلاق قىلىمىز. پىچاق بىلەن ئەتراپىنى 12 پىچاق كېسىمىز، ئوتتۇرىسى تۇتاشقان بولىدۇ. ئۈستىگە بىر قەۋەت تۇخۇم ئېقىنى سۈركەپ كېسىلگەن ھەر بىرسىنى ئۆرۈپ قاتلايمىز. پۇرچاق قىيمىسىنى كۆرۈندۈرۈپ ئۇلاپ بىرىكتۈرۈپ، يۇمىلاق مايلىق توقاچ قىلىمىز. ئۈزلۈكسىز 3 ئۇلۇش قىزىق مايغا سېلىپ پىشۇرۇشقا باشلايمىز. ماي تېمپېراتۇرىسى ئەسلىدىن كىدىن 50 ~ 60 گرادۇس يۇقىرى كۆتۈرۈلگەندە، قازاننى ئوتتىن ئېلىۋېتىمىز. مايلىق توقاچ لەيلەپ چىققاندا ئازراق مايدا توختىتىپ سۈزۈۋالساقلا بولىدۇ.

31. شېكەرلىك ھورنان

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاق، شەكلى گۈلگە ئوخشاپ-دۇ، يۇمشاق، يېيىشلىك بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ بولدۇرمىز. بولدۇرۇلغان خېمىرغا شۇلتا قوشۇپ تەڭشەپ ئاق شېكەر قوشىمىز. چەيلەپ شېكەر ئېرىگەندە قايتا ئۇن سېلىپ چەيلەپ خېمىر قىلىمىز. يۇغۇرۇپ تەييارلانغان خېمىرنى مۇۋاپىق زوۋۇلا قىلىپ، بىۋاسىتە قاسقانغا سالىمىز، ئاندىن ئۈستىگە چىڭخۇشى سېپىمىز. قازانغا سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا 25 مىنۇت ئەتراپىدا

دۈملىسە كلا پىشىدۇ.

32. قاتلىما

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، قەۋىتى كۆپ، يۈم-شاق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنى ئىككىگە بۆلۈپ، بىر بۆلۈكىنى قايناق سۇدا، يەنە بىر بۆلۈكىنى ئىلمان سۇدا خېمىر يۇغۇرىمىز. ئىككى بۆلەك خېمىرنى بىرلەشتۈرۈپ چەيلەپ، تەكشى سوزۇپ ئۇزارتىپ، ھەر بىرسىنى 100 گراملىقتىن قىلىپ ئۈزىمىز. ھەر بىرسىنى كەڭ چاسا شەكىلدە ياپىد-مىز، ئۈستىگە كۈنجۈت مېيى سۈركەپ، سىرتىدىن ئىچىگە قارىتىپ قاتلايمىز. ئىككى ئۇچىدىن تۇتۇپ سوزۇپ ئۇزارتە-مىز. بىر ئۇچىدىن ئىچىگە قارىتىپ تۈرۈپ يۇمىلاق شەكىل-گە ئەكىلىمىز، ئاندىن نوغۇچ بىلەن يېيىپ يۇمىلاق توقچا قىلىمىز. تاۋىغا سېلىپ ئىككىلا تەرىپىنى سارغايىتىپ پى-شۇرساقلا بولىدۇ.

33. قات - قات توقچا

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، چۈرۈك، يېيىشلىك. ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنىغا خېمىر تۈرۈچ سېلىپ سۇ بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ بولدۇرۇپ، شۇلتا قوشۇپ چەيلەيمىز، 10 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۈرىمىز، مۇۋاپىق ئۈزۈپ زوۋۇلا قىلد-مىز، ھەر بىرسىگە قايماق سېلىپ ئوراپ نوغۇچتا يېيىپ 9 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، 6 سانتىمېتىر كەڭلىكتە جىلتا

قىلىمىز، ئوڭ - سول تەرەپتىن تەكشى قاتلاپ، نوغۇچتا يەنە بىر قېتىم يېيىپ، ئالدىدىن ئارقىسىغا قارىتىپ تۇردىمىز، قولنىڭ ئالقىنى بىلەن بېسىپ دىئامېتىرى 4.5 سان-تىمېتىر كېلىدىغان يۇمىلاق جىلتا قىلىمىز. سول قول-مىزنىڭ ئالقىنىغا قويۇپ قوينىڭ مېيىنى سۈركەپ، يەنە ئۈستىگە پىيازغا ملەنگەن قايماق سۈركەپ ئاغزىنى ئېتىپ، يەنە نوغۇچتا يېيىپ، دىئامېتىرى 7.5 سانتىمېتىر كېلىدىغان كىچىك توقاچ قىلىمىز. ئۈستىگە ئارپا شېكىرى (يى-تاڭ) سۈركەپ، كۈجۈت چاپلاشتۇرۇپ، لېسقا تىزىپ، دۇخوپكىغا سېلىپ 5 مىنۇت ئەتراپىدا قىزدۇرساقتا پىشىدۇ.

34. ياپما

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، كۈچى بار، تۈزلۈقراق ھەم تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ چەيلەيمىز، نوغۇچتا ئۇزۇن قىلىپ يايىمىز، ماي سۈركەپ، ئۇۋاق تۈز چاپىمىز، 4 ~ 5 قەۋەت قاتلاپ، بېسىپ ياپىلاق-لاپ، يېيىپ يۇمىلاق قىلىمىز، تاۋىغا سېلىپ ھەر ئىككى تەرىپىنى تەكشى پىشۇرۇپ، كېسىپ پارچىلايمىز (ئۇزۇن قىلىپ كېسىمىز). ساپلىققا ماي قۇيۇپ، ماي قىزىغاندا پىياز سېلىپ، ئازىراق قورۇپ پىياز پۇرىقى چىقىرىمىز، يەنە ئۇششاق توغرىغان بەسەينى سېلىپ قورۇپ، جياڭيۇ، مۇۋاپىق تۈز سېلىپ، توغرىغان پىششىق توقاچ پارچىلىرىدىن تاشلاپ تۇۋاقنى يايىمىز. ئازراق دۈملەپ بىرنەچچە قېتىم ئېلەشتۈرۈپ توختاتساقتا بولىدۇ.

ئون بىرىنچى باب تۆتىنچى دەرىجىلىك

ئون تاماقلرى ئۈستىسى

36. لەخمەن

ئالاھىدىلىكى: سىلىق، كۈچى بار. چۆپنىڭ توم - ئىنچىكىلىكى تەكشى بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا سۇ، شۇلتا، تۇز قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، تەكشى چەيلەپ، تىندۇرمىز.

تىندۇرۇلغان خېمىرنى سوزۇپ ئۇزارتىمىز. ئىككى ئۈچىنى ئىككى قولىمىزدا تۇتۇپ ئاستىن - ئۈستۈن سىلا-

كىمىز. ئۈزلۈكسىز ئۇزارتىمىز ھەمدە ئوڭ قول بىلەن سول قولنى بىرلەشتۈرۈپ ئارغامچىسىمان قىلىپ يەنە بىر

قولىمىز بىلەن بىر تەرەپنى تۇتۇپ داۋاملىق سىلكىمىز. مۇشۇنداق قايتا - قايتا بىرقانچە رەت تارتىپ ئاخىرىدا توختىتىمىز.

تارتىلغان خېمىرنى ئەمبەل ئۈستىگە قويۇپ، ئۈستىگە ئۇن سېپىپ، چۆپنى بىر - بىرسىگە چاپلاشتۇرماي سول

قولىمىز بىلەن جۈپلەشتۈرگەن ئىككى ئۈچىنى قىسىپ چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، ئوڭ قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە

ئوتتۇرا بارمىقىنى چۆپنىڭ قايرىلغان ئوتتۇرىسىغا سېلىپ، ئوڭ قولىمىزنى تەتۈرسىگە قىلىپ، چۆپنىڭ ئۈستۈنكى ئىك-

كى تەرىپىنى ئارغامچىسىمان قىلىپ، ئاندىن ئىككى قول-

مىز بىلەن چۆپنىڭ ئىككى ئۇچىغا قارىتىپ سوزىمىز. مۇشۇ تەرتىپتە كۆپ قېتىم تارتىپ - سوزۇپ چۆپنىڭ تالا سانىنى ئارتتۇرىمىز، چۆپ ئىنچىكىلەيدۇ (چۆپنىڭ ئىنچىكە ياكى توم تارتىلىشى تاماقنىڭ تۈرىگە ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ).

37. ھىجاق بوغۇرساق

ئالاھىدىلىكى: خېمىر مايلىق، كۈنجۈت پۇرىقى بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا سودا، شېكەر، قوي يېغى، تۇخۇم، سۇ، مۇئەتتەر قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق قوشۇپ، ماي-لىق خېمىر يۇغۇرىمىز (كۈچلۈك بولماسلىقى لازىم)، ماي-لىق خېمىرنى ئۈزۈپ كىچىك پىلتا قىلىپ، يۇمىلاق چەيد-لەپ، كۈنجۈت ئۈستىگە دومىلىتىمىز، ماي بار قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز. خېمىر يېرىلىپ مايلىق ھەم چۈرۈك بولغاندا ئالساقلا بولىدۇ.

38. ئالما بەلىش

ئالاھىدىلىكى: تالاسى تەكشى، شەكلى كۆركەم، ماي-لىق، يۇمشاق، تاتلىق بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا خېمىر تۇرۇچ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سېرىق ماي، ئاق قۇم شېكەر، شياڭساۋ-فېن، تۇخۇم ئارىلاشتۇرۇپ مايلىق خېمىر يۇغۇرىمىز. ماي-لىق خېمىرنى ئىككىگە بۆلۈپ ئاۋۋال بىر پارچىسىنى نوغۇچ بىلەن 3 مىللىمېتىر قېلىنلىقتا ئېپىز يېيىپ، لىگەنگە ئالمىز. ئالما قىيامىنى يېيىپ تەييارلانغان خېمىر ئۈستىگە

تەكشى سۈركەپ يەنە بىر پارچە مايلىق خېمىرنىمۇ 3 مىللەد-
مېتىر قېلىنلىقتا نېپىز يېيىپ 2 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا
ئۈستىگە گۈل چېكىپ ئاندىن ئۈستىگە ياپىمىز. بىر قەۋەت
تۇخۇم سۈركەپ 200°C لۇق دۇخوپكىغا سېلىپ 30 مىنۇت
ئەتراپىدا سارغايىتىپ پىشۇرىمىز. لېستىن ئېلىپ سوۋۇغاندا
كېسىپ تەييارلىساقلا بولىدۇ.

39. مېرىنكا

ئالاھىدىلىكى: ئىككى خىل رەڭ ئېنىق، يۇمشاق،
ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن سېرىقىنى
ئايرىپ قوچۇپ كۆپۈكلەشتۈرۈپ (ئىچىگە قۇم شېكەر، دورا
- دەرمان سالىمىز)، ئۇن سېلىپ قوچۇپ تۇخۇملۇق ئۇماچ
ھاسىل قىلىمىز. بىر خىل رەڭدىكى تۇخۇملۇق ئۇماچنى
ئۈستىگە قەغەز سېلىپ تەييارلانغان لېسقا تۆكۈپ دۇخوپكىغا
سېلىپ قىزدۇرىمىز. قىزدۇرۇپ %80 ئەتراپىدا پىشقاندا،
يەنە بىر خىل رەڭدىكى تۇخۇملۇق ئۇماچنى ئۈستىگە تۆكۈ-
مىز (ئىككى قەۋەتنىڭ قېلىن - نېپىزلىكى ئوخشاش بولۇ-
شى كېرەك)، ئاندىن دۇخوپكىغا سېلىپ قىزدۇرۇپ پىشۇر-
ساقلا بولىدۇ.

40. قولسىمان بەلىش

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاق، مايلىق، تاتلىق، شەكلى
قولغا ئوخشايدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلانغان خې-
مىرنى چەيلەپ، بېسىپ ياپىلاقلايمىز. ئىچىگە مايلىق خې-
مىردىن ئېلىپ تۈگۈپ، مايلىق قىسمى بۇزۇلغاندا يەنە تۈ-
رۈپ ئۈزۈپ مۇۋاپىق پىلتا قىلىمىز. بېسىپ ياپىلاقلاپ،
پۇرچاق قىيمىسى (جىگدە، چىلان قىيمىسى) سېلىپ مانتە-
غا ئوخشاش تۈگۈپ، بېسىپ ياپىلاقلاپ، پىچاقتا بېسىپ
ياپىلاقلانغان تەرەپتىن ئۇدۇل 5 دىن 7 گىچە تىلىپ، يەنە
قوللىمىز بىلەن قاتلاپ پۈكۈپ كىرگۈزۈپ قولغا ئوخشىتىد-
مىز. ياساپ تەييارلانغان قولسىمان خېمىرنى لېسقا تىزىپ
دۇخوپكىغا سېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرساقلا بولىدۇ.

41. جۇخار گۈلىسىمان بوغۇرساق

ئالاھىدىلىكى: شەكلى جۇخار گۈلىگە ئوخشايدۇ، ماي-
لىق، چۈرۈك، تاتلىق بولىدۇ.
ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا تۇخۇم قوشۇپ چىخراق خېمىر
يۇغۇرۇپ، تىندۇرغاندىن كېيىن چەيلەپ، نوغۇچتا يېپىپ
چوڭ نېپىز جىلتا قىلىمىز، ئاندىن ئۆزگەرتىپ كىچىك جىلتا قىلىد-
مىز. بىرىنچىسىنىڭ كەڭلىكىنى 4.5 سانتىمېتىر، ئىككىن-
چىسىنىڭ كەڭلىكىنى 3.6 سانتىمېتىر، ئۈچىنچىسىنىڭ
كەڭلىكىنى 3.3 سانتىمېتىر، تۆتىنچىسىنىڭ كەڭلىكىنى
2.7 سانتىمېتىر، بەشىنچىسىنىڭ كەڭلىكىنى 2.1
سانتىمېتىر ئەتراپىدا قىلىپ كېسىپ ئۈستىگە نېپىز بىر
قەۋەت پۇرچاق ئۇنى سېپىمىز، ئاندىن چوڭ - كىچىكلىك
تەرتىپى بويىچە 5 قەۋەت قىلىپ ئۈستىمۇ ئۈست دەستىد-
ەلەپ، سەرەڭگە تېپىلى چوڭلۇقىدا تالا قىلىپ كې-

سىدىپ، ھەر 8 ~ 12 تالنى بىر گۇرۇپپا قىلىمىز، ئاندىن چوكا بىلەن ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىڭ قىسىپ سىلكىپ چۇخار گۈلى شەكلىگە كەلتۈرىمىز، 5 دىن 7 ئۇلۇش قىزىق مايغا سېلىپ چاچسىمان ھالەتتە قېتىپ، پىشپ ئاچ سېرىق رەڭگە كىرگەندە مايدىن سۈزۈۋېلىپ، تەخسىگە تىزساقلا بولىدۇ.

42. قات - قات ھورنان

ئالاھىدىلىكى: قەۋتى كۆپ، تاتلىق، يېيىشلىك بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: 50 گرام قۇرۇق ئۇنىنى قاسقانغا سېلىپ دۈملەپ پىشۈرىمىز، سوۋۇغاندىن كېيىن ئېزىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈمىز. 450 گرام ئۇنىنى تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ بىر بۆلىكىگە خېمىرتۇرۇچ سېلىپ بولدۇرۇلغان خېمىر تەييارلايمىز، يەنە بىر بۆلىكىگە خېمىرتۇرۇچ سالماي پېتىر خېمىر يۇغۇرىمىز، ئاندىن بۇ ئىككى پارچە خېمىرنى بىر-لەشتۈرۈپ، شولتا قوشۇپ، شېكەر سېلىپ چەيلەپ، نوغۇچ بىلەن ئۇزۇن چاسا شەكلىدە يايىمىز، ماي سۈركەپ، پىش-شىق ئۇن سېپىپ، شۇ تەرىقىدە ئۈزلۈكسىز تۆت قېتىم نوغۇچ بىلەن يايىمىز. چىڭخۇڭسى، مېۋە قاتارلىقلارنى ئېزىپ، ئۈستىگە سېپىپ، قاسقانغا سېلىپ يېرىم سائەت ئەتراپىدا دۈملەسەكلا بولىدۇ.

43. تۇخۇم تورت

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، يۇمشاق، تەمى تاتلىق

بولدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى چىقىپ، ئاق شېكەر، دورا - دەرمان قوشۇپ، تۇخۇم ئۇرغۇچ (دادەنچى) بىلەن تۇخۇم سۇيۇقلۇقىنى ئۇرۇپ (قوچۇپ) كۆپتۈرمىز، تۇخۇم سۇ-يۇقلۇقى ئاقارغاندا ئۇن قوشۇپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ تۇخۇم-لۇق ئۇماچ ھاسىل قىلىمىز، ئاندىن ماي سۈركەلگەن لېسقا تۆكۈپ تەكشەپ دۇخوپكىغا سېلىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرساقلا بولىدۇ.

44. يۆگمەچ بوغۇرساق

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، مايلىق، چۈرۈك، تەمى تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: سۇمۇق، زەمچە، شۇلتا قاتارلىقلارنى خېمىر يۇغۇرىدىغان داسقا سېلىپ ئىلمان سۇ قويۇپ قوچۇپ خېمىرتۇرۇچ، شېكەر، تاڭگۇيخۇا قوشۇپ قوچۇپ، ئۈستىگە ئۇن سېلىپ خېمىر يۇغۇرمىز، خېمىرنىڭ ئۈستىگە نەم لاتىنى يېپىپ تىندۇرمىز. تىندۇرۇلغان خېمىرنى ئوخشاش بۆلەكلەرگە بۆلۈپ ئاۋۋال بىر پارچىسىنى ئېلىپ چەيلەپ، ئۈستىگە ماي سۈركەپ پىلتا قىلىمىز، باشقىلىرىنىمۇ شۇنداق قىلىمىز، سوزۇپ ئىنچىكىلىتىپ ئىككى قولىمىزدا ئىككى ئۈچىنى تۇتۇپ، سول قولىمىزدا ئالدىغا سوزۇپ، ئوڭ قولىمىزدا بىرلا ۋاقىتتا ئارقىغا سوزىمىز، ئىككى قولىمىزدا ئىككى ئۈچىنى تۇتۇپ بوشلۇقتا پىرقىراتساق ئۆز-لۈكىدىن بىرىكىدۇ، ئۇلاپلا توغرىسىغا قويۇپ ئىككى قولىمىز بىلەن سوزىمىز. بىراق، ئۇنىڭ ئۇسۇلى يۇقىرىقىغا

قارمۇ قارشى بولۇپ، سول قولىمىزدا ئارقىغا سوزىمىز،
ئوڭ قولىمىزدا ئالدىغا سوزىمىز، يەنە چۆپنى كۈچەپ سوزد-
مىز. بۇ ۋاقىتتا، خېمىرنى ئېلىپ ئوڭ قولىنىڭ كۆرسەت-
كۈچ بارمىقى ۋە ئوتتۇرا ئىچى بارمىقى بىلەن خېمىرنىڭ ئوڭ
تەرىپىنى قىسىپ، سول قولىمىزدا خېمىرنىڭ سول ئۇچىنى
تۇتۇپ، بارلىق چۆپلەرنى ئوڭ قولىمىزنىڭ بېغىشىغا چاپ-
لاپ، يەنە باش بارمىقىمىزنىڭ ئۈستى، باش بارماق بىلەن
كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئارىلىقى ۋە كىچىك بارماقنىڭ سىر-
تىدىكى قىسمىدىن ئارتىلدۇرۇپ، سول ئۇچ ۋە قولىنىڭ
ئۈستى قىسمىدىكى تالالارنى بىرلەشتۈرىمىز (بۇ ۋاقىتتا
تالالارنىڭ شەكلى «b» ھەرىپىگە ئوخشايدۇ)، كېيىن ئوڭ
قولىنىڭ باش بارمىقىنى تالالارنىڭ ھالقىسى ئىچىدىن سوغۇ-
رۇپ چىقىرىۋېتىمىز. ئوخشاشلا ۋاقىتتا كۆرسەتكۈچ بارماق
ۋە ئوتتۇرا ئىچى بارماق قىسىپ تۇرغان ئوڭ ئۇچنى ھالقىدىن
چىقىرىۋېلىپ، ھالقىنىڭ قاتلانغان ئورنىنى قىسىمىز، سول
قولنى قويۇپ بەرسەك ئۆزلۈكىدىن بىر - بىرىگە تۇتىشىپ
يۆگمەچ بوغۇرساق ھاسىل بولىدۇ. تەييارلانغان يۆگمەچ
بوغۇرساقنى بۆلەكلەر بويىچە ئالتە ئۈلۈش قىزىغان مايغا
سېلىپ پىشۇرىمىز. پىشۇرغاندا، چوكا بىلەن بىرنەچچە قې-
تىم ئىلەشتۈرۈپ تالا بىلەن تالا ئارىسىدا ئازراق بوشلۇق
ھاسىل قىلىمىز، پىشقاندا سۈزۈۋالىمىز.

45. تاۋا گۆشىنى

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى چۈرۈك، قىيمىسى يۇمشاق،
تۈزلۈقراق، يېپىشلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: سۇمۇق، زەمچە، تۇز، شۇلتا قاتارلىق-
لارنى خېمىر يۇغۇرىدىغان داسقا سېلىپ سۇ قۇيۇپ، ياغاچ
تايماقچە بىلەن ئىلەشتۈرۈپ ئېرىتكەندىن كېيىن، ئۇن قو-
شۇپ بوشراق خېمىر يۇغۇرىمىز، ئاندىن خېمىرنى ئۈزۈپ
پىلتا قىلىمىز، بېسىپ كەڭرىتىپ، گۆش، جياڭيۇ، تۇز،
كۈنجۈت مېيى، زەنجۈل، چانالغان پىياز قاتارلىقلاردىن
قىلىنغان قىيمىنى سېلىپ تۈگىمىز، بېسىپ يالپاقلاپ تاۋىغا
سېلىپ ئىككىلا تەرىپىنى پىشۇرۇپ، سارغايغاندا ئالسا قلا بولىدۇ.

46. گۈل چىقىرىلغان مانتا

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى نېپىز، قىرلىرى (قورۇقلى-
رى) تەكشى، قىيمىسى يېڭى، تەمى تاتلىق (گۆش قىيمى-
سى يۇمشاق، شورپىلىق) بولىدۇ.
ئېتىش ئۇسۇلى: بولدۇرۇلغان خېمىرنى شۇلتا قوشۇپ
چەيلەپ، ئۈزۈپ پىلتا قىلىپ نوغۇچتا يېيىپ، جىلتا قىل-
مىز، تەييارلانغان قىيمىنى ئوتتۇرىسىغا سېلىپ، سول قول-
دا ئاستىدىن كۆتۈرۈپ تۇرۇپ ئوڭ قولدا ئەتراپىنى تۈگ-
مىز، بىر تەرەپتىن ئايلاندۇرۇپ بىر تەرەپتىن تۈرت-
ۈپ، چىمدىپ 18 ~ 20 قورۇق (گۈل) چىقىرىپ ئاغزىنى
ئېتىپ، قاسقانغا سېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەسەك پىشىدۇ.

47. قاتلىما بوغۇرساق

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، تۈزلۈقرات، پۇراقلىق،
پۇرۇك، مايلىق، كۆتۈرۈلۈشى تەكشى بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: پىششىق كۈنجۈت، تۇز، كاۋاۋىچىن، سودا قاتارلىقلارغا ئىلمان سۇ قۇيۇپ تەكشى قوچۇيمىز، ئۇن سېلىپ چەيلەپ بوش - چىڭلىقى مۇۋاپىق خېمىر يۇغۇردىمىز، خېمىرنى تىندۇرۇپ، يېپىپ نېپىزلىتىمىز، چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولغان تۆت پارچە ئۈزۈنچاق جىلتا قىلىپ كېسىمىز، ئۈچ پارچىسىغا ماي سۈركەپ ئۈستى - ئۈستىگە قويۇپ ماي سۈركەلمىگەن تۆتىنچى پارچىسىنى ئۈستىگە ياپىمىز. ئۆلچەملىك ياغاچ سىزغۇچتىن پايدىلىنىپ 11×6 سانتىمېتىرلىق ئۇزۇن پارچە قىلىپ كېسىمىز، ئوتتۇرىسىدىن پىچاقنىڭ ئۇچى بىلەن كىچىك تۆشۈك قىلىپ كېسىمىز، بىر ئۇچىنى تۆشۈكتىن ئۆرۈپ ئۆتكۈزۈپ تەييارلايمىز، ئاندىن بەش ئۈلۈش قىزىق مايغا سېلىپ پىشۇرۇپ، سارغىيىپ لەيلەپ، ئىككى ئۇچى جالا شەكلىدە بولۇپ پىشقاندا سۈزۈۋالساقلا بولىدۇ.

48. تۈرمەل

ئالاھىدىلىكى: قەۋىتى كۆپ، يۇمشاق، تەملىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: بولدۇرۇپ ھەم شۇلتا سېلىپ تەييارلانغان خېمىردىن بىر پارچە ئالمىز، ئۇنى 30 سانتىمېتىر كەڭلىكتە تۆت چاسا قىلىپ ياپىمىز. پىچاقتا ئوتتۇرىسىدىن ئىككى پارچە قىلىپ كېسىمىز، بىر پارچىسىغا ماي سۈركەپ ئازراق قۇرۇق ئۇن چاپىمىز، ئۇنى ئاستىغا قويىمىز، يەنە بىر پارچىسى بىلەن ئۈستىنى يېپىپ، تۆت گەتراپىنى ئۈستىمۇ ئۈست كەلتۈرۈپ تەكشەيمىز، 30 سانتىمېتىر چاسا قىلىدۇ.

لىپ يايىمىز. ئوتتۇرىسىدىن يەنە كېسىپ، ماي سۈركەپ، ئۇن سېپىپ، قاتلاپ، يەنە يايىمىز. مۇشۇ تەرىقىدە بەش قېتىم قىلغاندىن كېيىن 32 قەۋەت بولىدۇ، ئاخىرىدا 6. 3 سانتىمېتىر توملۇقتا قىلىپ تۇرىمىز، قاسقانغا سېلىپ دۈملەپ، پىشقاندا ئېلىپ، 4.5 سانتىمېتىر قىلىپ كېسىپ، تەخسىگە تىزساقلا بولىدۇ.

49. جۇلالىق مانتا

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى يۇمشاق، قىيمىسى تاتلىق، مايلىق بولىدۇ، ئەمما كۆڭۈلگە تەگمەيدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: بولدۇرۇلغان ھەم شۇلتىسى تەڭشەلگەن خېمىرنى چەيلەپ ئۈزۈپ پىلتا قىلىپ، يۇمىلاق ياپىد-مىز، قوينىڭ قۇيرۇق مېيىنى پۇرچاقتەك توغراپ، چىڭ-خۇڭسى، ئاق شېكەر، كۈنجۈت مېيى، پىششىق ئۇنلاردىن قىيما تەييارلاپ تۈگۈپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ قاسقانغا سېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

50. شاپتۇلىسىمان سامسا

ئالاھىدىلىكى: تاتلىق، يۇمشاق بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: خېمىرتۇرۇچ، شۇلتا ۋە ئىسسىق سۇ-نى خېمىر يۇغۇرىدىغان داسقا قۇيۇپ، ئىلەشتۈرۈپ ئۇماچ قىلىمىز، ئاندىن ئۇن قوشۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز، قايتا - قايتا چەيلەيمىز، نەم لاتىغا ئوراپ 5 ~ 6 مىنۇت تىندۈرد-مىز. تىندۈرۈلغان خېمىرنى يۇمىلاق ئۈزۈپ زوۋۇلا قىد-

لىپ، قولىمىز بىلەن بېسىپ ياپىلاقلاپ، ئاندىن يېيىپ قېلىن جىلتا قىلىمىز، سول قولىمىز بىلەن خېمىرنىڭ بىر ئۇچىنى تۇتۇپ كۆتۈرۈپ ئۆزۈنلۈقى 7.5 سانتىمېتىر قىلد-مىز، ئۈستىگە شېكەر قىيامى سۈركەيمىز، سول قولىمىز بىلەن كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، سول تەرەپتىن ئاستا - ئاستا سىرتىغا قارىتىپ سوزىمىز، ئوڭ قولىمىز بىلەن ئوڭ تەرەپ-تىن سولغا قارىتىپ تۇرىمىز، تۇرۇپ بولۇپ بېسىپ ياپىلاق-لايمىز، ئىككى ئۇچىنى قارىمۇ قارشى قىلىپ قايرىيمىز، يەنە بېسىپ ياپىلاقلاپ تۇرىمىز، تەكشى بېسىپ ئۈزۈپ مۇۋا-پىق مىقداردا پىلتا قىلىمىز. پىلتىدىن بىرنى ئېلىپ بېسىپ ياپىلاقلاپ كۈنجۈت قىيامى ۋە شېكەردىن قىلىنغان قىيامنى سېلىپ تۈگۈپ ھەم قىسىپ شاپتۇل شەكلىگە كەلتۈرىمىز، ئاغزىنى ئۈستىگە قارىتىپ بېسىپ دىئامېتىرى 3.5 سانتىمېتىر كېلىدىغان يۇمىلاق توقاچ قىلىمىز، ھەممىسىنى مۇشۇ تەرتىپ بويىچە بىر - بىرلەپ تەييارلاپ تاۋىغا ياكى لېسقا رەتلىك تىزىپ، سارغىيىپ پىشقاندا ئالساق بولىدۇ.

51. گۈللۈك تورت

ئالاھىدىلىكى: پۇراقلىق، يۇمشاق، گۈللىرى چىرايلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى
1. تورت ياسايمىز: تۇخۇم، شېكەرگە شياڭلەنسۇ قو-شۇپ، كۆپتۈرۈپ ئاقارغاندىن كېيىن ئۇنى ئەلگەكتىن ئۆت-كۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، تۇخۇملۇق ئۇماچ تەييارلايمىز. ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ماي سۈركەلگەن لېسقا سېلىپ پىشۇرۇپ،

سېرىق يۈزى قىزغۇچ قوڭۇر بولغاندا ئېلىپ سوۋۇتىمىز .
2. قاتماقلىق خۇاڭجاڭزىگاۋ: سېرىق مايغا خۇاڭجاڭزى سېلىپ قوچۇپ سۈت رەڭگە كىرگەندە، دورا - دەرمانلارنى سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرىمىز . گۈل چىقىرىشقا ئىشلىتىلىدۇ . دىغان قىسىمغا تورتلارغا ئىشلىتىلىدىغان رەڭلەردىن تەڭ - شەيمىز . بىر قىسىمغا كافېي ئۇنى قوشۇپ شاكىلات رەڭگە - دەك قىلىپ ئىشلىتىشكە تەييارلايمىز . پىشۇرۇپ تەييارلايدىغان تورتنىڭ ئۈستىگە بىر قەۋەت سېرىق ماي سۈركەيمىز . ئەتراپىغا مېۋە قىيامى ياكى سېرىق ماي سۈركەپ پىرەنكىنى ئۇۋۇتۇپ چاچىمىز ، ئاخىرىدا كىرىم بىلەن بېزەيمىز . ياسىدۇ . غۇچى ماھارىتىگە ئاساسەن ھەرخىل گۈل نۇسخىلىرىنى چىقىرىپ قارىسا بولىدۇ . تەلەپ: شەكلى كۆركەم، بېزىلىشى ئېنىق بولۇشى لازىم .

3. بېزەيدىغان خۇرۇچلارنى پىششىقلاپ ياساش ئۇسۇلى
1) مېۋە قىيامى قاينىتىش: بارلىق مېۋە قىياملىرىنىڭ قۇيۇقلۇقى تۆۋەنرەك بولسا، قاينىتىش لازىم . ئەگەر ئازراق چاپلاشقان بولسا، ئارىسىغا سۈركەشكە (ئېلىشقا) ئىشلىتىدۇ .

2) ئۇيۇتما قاينىتىش: دۇڭفېننى پاكىز يۇيۇپ سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن قىزدۇرۇپ ئېرىتىمىز ، شېكەر سېلىپ ئۈزلۈكسىز قىزدۇرىمىز ، شېكەر ئېرىگەندىن كېيىن ئېلىپ سۈزىمىز ، سۈزۈپ بولغاندىن كېيىن داۋاملىق قىزدۇرىمىز ، تېمپېراتۇرا 150°C ئەتراپىغا يەتكەندە ئېلىپ ئۇچ - كە بۆلۈپ مۇۋاپىق مىقداردا مۇئەتتەر قوشىمىز ھەمدە قىزدۇرىمىز ، سېرىق ، كۆك ئۇچ خىل رەڭدە تەڭشەپ سوۋۇتىمىز . سوۋۇغاندىن كېيىنكى ئۇيۇتما پىرەنكىلەرنىڭ ئۈستىگە تىدۇ .

زىشقا ۋە بېزەشكە ئىشلىتىلىدۇ. 3) شېكەر قىيامىنى قاينىتىش: ئاق قۇم شېكەرگە سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىمىز، شېكەر ئېرىگەندىن كېيىن ئارىلاشماقلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن شياڭلەنسۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. شۇنىڭ بىلەن تورتلارغا سۈركەشتە ئىشلىتىلىدىغان شېكەر قىيامى تەييار بولىدۇ.

52. سامسا

ئالاھىدىلىكى: سارغۇچ، پارقىراق، گۆشى يۇمشاق، مەزىزلىك بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى

1. قوي گۆشى ۋە قۇيرۇق ماي، پىياز قاتارلىقلارنى ئۇششاق توغراپ زىرە، سوقۇلغان كاۋاۋىچىن، تۈز ۋە ئازراق سۇ قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز.
2. ئۇنغا تۈزسىزراق سۇ قوشۇپ چىڭراق خېمىر يۇغۇ-رىمىز، 20 دانە ئوخشاش چوڭلۇقتىكى پىلتا قىلىپ ئۈز-دەيمىز، ئاندىن پۇزا بىلەن يېپىپ ئېپىز جىلتا ئاچىمىز، جىلتىغا مۇۋاپىق مىقداردىكى قىيمنى سېلىپ، تۆت ئۈچىنى قاتلاپ چاسا قىلىپ تۈگىمىز.
3. تونۇرغا ئوت سېلىپ داپخاننىسىنى ئېتىۋېتىپ تونۇرنى تاۋلايمىز، مۇۋاپىق تۈز چېچىپ تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى تەڭشەيمىز، ئاندىن تۈگۈپ تەييارلانغان سامسىنىڭ ئارقا تەرىپىگە ئازراق تۈز چېچىپ تونۇرغا ياقىمىز، يېقىپ بولغاندىن كېيىن تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېتىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىۋېتىپ يەنە نەچچە مىنۇت

پىشۇرمىز. سامسىنىڭ جىلتىسى سارغىيىپ پىشقاندا، تو-
نۇردىن قومۇرۇپ ئالسا قلا بولىدۇ.

53. ئۈزۈپ تاشلانغان ئاش

ئالاھىدىلىكى: يېيىشلىك، شورپىغا سېلىپ يېسىمۇ،
قورۇپ يېسىمۇ بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: داسقا ئۇن سېلىپ، بىر قولىمىزدا سۇ
قۇيۇپ يەنە بىر قولىمىزدا خېمىر يۇغۇرمىز (سۇنىڭ تېمپې-
راتۇرىسى يازدا سوغۇق، ئەتىياز، كۈز، قىشتا ئىلمان بولسا
بولىدۇ)، خېمىر تىندۇرۇلغاندىن كېيىن ئەمبەل ئۈستىگە
قويۇپ، 2 سائىتىمىز قېلىنلىقتا يايىمىز. پىچاق بىلەن بىر
سۇڭ كەڭلىكتە كېسىمىز، ئاندىن سول قولىمىز بىلەن بىر
خېمىرنى تۇتۇپ تۇرۇپ، ئوڭ قولىمىز بىلەن باش بارمىقىمىز-
مىزنىڭ بېشى چوڭلۇقىدا ئۈزۈپ قايىناپ تۇرغان قازانغا
تاشلاپ پىشقاندا ئالسا قلا بولىدۇ.

54. توقاچ قورۇمىسى

ئالاھىدىلىكى: پىشقان تاماق يۇمشاق، تاتلىق، تەملىك
بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى
1. ئۇننى داسقا سېلىپ، سۇ قوشۇپ (قىشتا ئىلمان،
يازدا سوغۇق سۇ) خېمىر يۇغۇرمىز، بىر سائەت ئەتراپىدا
تىندۇرمىز، خېمىرنى ئېلىپ چەيلەپ ئۇزارتىپ، ئۈزۈپ
پىلتا قىلىپ، ئاندىن يۇمىلاق توقاچ شەكلىگە كەلتۈرمىز،

ئۈستىگە ئازراق ماي سۈركەپ، يەنە بىرسىنى ئۈستىگە يېپىپ بىر قىلىپ، نوغۇچتا تەكشۈلەپ بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتىكى توقاچ قىلىمىز.

2. تاۋنى سۇس ئوت ئۈستىگە قويۇپ ماي سۈركەپ، يۇمىلاق توقاچنى ئىككى تەرىپى سارغايغىچە پىشۇرىمىز، ئاندىن پىشقان توقاچنى ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈپ، 5 سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىمىز، ئاندىن يەنە 3 ~ 4 مىللىمېتىر كەڭلىكتە ئۇششاق قىلىپ توغرايمىز.

3. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ماي قويۇپ چۈچۈتەيمىز، ئاندىن توغراغان پىياز، سوقۇلغان زەنجۈل سېلىپ قورۇپ پۇراق چىقىرىمىز، ئۇششاق، ئىنچىكە توغراغان گۆشنى سېلىپ قورۇپ، گۆشنىڭ رەڭگى ئوڭۇپ ئاقارغاندا جياڭيۇ، پىنتوزا سېلىپ ھەم ئاچچىقسۇ قويۇپ بىرنەچچە قېتىم ئىلەشتۈرۈپ، مۇۋاپىق مىقداردا توخۇ گۆشى شورپەسى قويۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئۇششاق قىلىپ توغراغان توقاچنى سېلىپ قورۇپ، پىشقاندا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سامساق كۆكى ياكى كۈدە تاشلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

55. چۆپ قورۇمىسى

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئوچۇق، يېڭى، مەززىلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى
1. دېڭىز ئادەمگىياھى، موگۇلارنى نېپىز توغرايمىز، بامبۇك ئۈندۈرمىسىنى نېپىز توغرايمىز، گۆشنى ئىنچىكە

ئون ئىككىنچى باب ئۈچىنچى دەرىجىلىك ئون تاماقلرى ئۈستىسى

56. قاسقان جۇۋاۋىسى

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى ئوچۇق، جىل-تىسى نېپىز، قىيمىسى يۇمشاق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: 80°C لۇق قىزىق سۇدا خېمىر يۇغۇردىمىز، خېمىرنى تەكشى چەيلەپ، ئۈزۈپ پىلتا قىلىمىز، بېسىپ ياپىلاقلاپ دىئامېتىرى 4.5 سانتىمېتىرلىق يۇمىلاق جىلتا قىلىپ يايىمىز، گۆش قىيمىسى سېلىپ، جىلتىنى قارىمۇقارشى قىسىپ ئوتتۇرىسىدىن ئىككى بارمىقىمىز بىلەن قىسىپ مەھكەم قىلىمىز، يەنە ئىككى تەرىپىنى ئوتتۇرىسىغا قاتلاپ، ئوتتۇرىسىدىكى بىرىنچى قېتىم چاپلاشتۇرۇپ تۇتاشتۇرغان يەر بىلەن مەھكەم ھىملەيمىز، ئۈستىنى ئوخشاشمىغان تۆت خىل رەڭدە تەييارلانغان خۇرۇچ بىلەن تولدۇرۇپ، جۇۋاۋىنى تەييارلايمىز. تەييارلانغان جۇۋاۋىنى قاسقانغا سېلىپ 4 ~ 5 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرسا، اقلان بولىدۇ.

57. تاجىسىمان جۇۋاۋا

ئالاھىدىلىكى: سىرتى كۆركەم، جىلتىسى نېپىز، قىي-

مىسى يۇمشاق بولىدۇ. سېلىپ ئىشلىتىش، نىسبەتەن سېلىپ
ئېتىش ئۇسۇلى: قىزىق سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىرنى ياخ-
شى چېيلەپ، ھەر بىرسى 10 گرامدىن كېلىدىغان پىلتا
قىلىپ ئۈزۈپ، يېيىپ يۇمىلاق جىلتا تەييارلايمىز، يۇمىلاق
تەرەپنى ئۈچكە بۆلۈپ، ئوتتۇرىسىغا قاتلاپ، ئۈچ تەرەپلىك
شەكلىدە قىلىمىز، ئاستى - ئۈستىگە ئۆرۈپ ئۈستىگە قىيما
سېلىپ، ئۈچ تەرەپنى كۆتۈرۈپ، قوشنا تەرەپلىرىنى مەھكەم
قىسىپ، ئاندىن باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارمىقىمىز
بىلەن ئەتراپىغا گۈل چىقىرىمىز. يەنە ئەسلىدە قاتلانغان
تەرەپكە ئۆرۈپ باش قىسمىغا بىر تۆشۈك (بوشلۇق) قالدۇ-
رۇپ، ئىچىگە ئازراق يۇمشاق توخۇ گۆشى قىيمىسى سالىدۇ.
مىز، شۇنىڭ بىلەن تاجىسىمان جۇۋاۋا تەييار بولىدۇ. تەي-
يارلانغان تاجىسىمان جۇۋاۋونى قاسقانغا سېلىپ 6 مىنۇت
ئەتراپىدا دۈملىسەكلا پىشپ تەييار بولىدۇ.

58. سېرىق ماي سامسىسى

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاق، مايلىق، چۈرۈك، تاتلىق،
يېيىشلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: سېرىق ماينى سۇ مايدا يۇغۇرۇلغان
خېمىرنىڭ ئىچىگە تۈگۈپ، ئۈزۈنچاق قىلىپ يېيىپ، نەپ-
چىسىمان قىلىپ تۇرىمىز، مەلۇم مىقداردا ئۈزۈپ پىلتا
قىلىمىز، پىلتىنى بېسىپ ياپىلاقلاپ ئوتتۇرىنى قېلىن،
چۆرىسىنى نېپىز قىلىپ، قىيمنى ئوتتۇرىسىغا قويۇپ،
ئاندىن مەھكەم ئېتىپ مانتىسىمان قىلىمىز، ئاندىن يەنە
دەئامېتىرى 4.5 سانتىمېتىر كېلىدىغان يۇمىلاق توقاچ قىد-

لىمىز، ئاندىن دۇخوپكىغا سېلىپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا سۇس ئوتتا پىشۇرساقلا بولىدۇ.

59. كۈنجۈتلۈك توقاچ

ئالاھىدىلىكى: چۈرۈك، پۇراقلىق، قەۋىتى كۆپ، كا-
ۋاۋىچىن ۋە تۈز پۇرىقى كۈچلۈك.
ئېتىش ئۇسۇلى: چالا بولدۇرۇلغان خېمىردىن بىر پارچە
ئېلىپ شولتا سېلىپ تەڭشەپ، 2:1 نىسبەتتە قۇيرۇق ماينى
تۈگۈپ، نېپىز يايىمىز، ئۈچ قەۋەت قاتلاپ يەنە يېپىپ
كېڭەيتىمىز، مۇشۇنداق ئىككى قېتىم قىلىمىز، يېپىپ
كەڭرىتكەندىن كېيىن چاسا كېسىپ ئۈستىگە سۇماي، كاۋا-
ۋىچىنلىق تۈز سۈركەپ ئاغزىنى ئېتىپ، يۇمىلاق يايىمىز
(بەك قېلىن بولۇپ قالماسلىقى لازىم)، ئۈستىگە ئازراق
كۈنجۈت سۈركەيمىز، ئاندىن لىسقا تىزىپ، دوخوپكىغا سې-
لىپ دۈملەپ پىشقاندا ئالساقلا بولىدۇ.

60. ئۈچ خىل رەڭلىك تورت

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئوچۇق، تاتلىق، يۇمشاق بولىدۇ.
ئېتىش ئۇسۇلى: تۇخۇمغا ئاق قۇم شېكەر، دورا -
دەرمان (پۇراق ماتېرىيالى) قوشۇپ، 20~30 مىنۇتقىچە
ئارىلاشتۇرۇپ رەڭگى ئاقارغاندا ئۈچكە بۆلۈپ، ئۈچ خىل
رەڭدە تەڭشەپ، ئون سېلىپ ئۈچ خىل رەڭدىكى تۇخۇملۇق
ئۇماچ تەييارلايمىز، ئۈچ خىل رەڭدىكى ئۇماچنى لىسقا

تۆكۈپ دۇخوپكىدا پىشۇرمىز، پىشقاندا دۇخوپكىدىن ئېلىپ، ئۈچىنى مېۋە قىيامى بىلەن ئۆزئارا چاپلاشتۇرمىز، ئازراق بېسىپ تۇرغۇزۇپ، ئاندىن 7 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، 3 سانتىمېتىر كەڭلىكتە كەسەكلا بولىدۇ.

61. تۇش

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سۈت رەڭ، چۈرۈك، مايلىق، تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇخۇمدا خېمىر يۇغۇرمىز، نېپىز يايىمىز، كىچىك بارماقچىلىك قىلىپ كېسىپ، ئىلمان مايغا سېلىپ كۆپكەن ھەم سۈت رەڭ بولغاندا سۈزۈۋالىمىز، ئاق شېكەر ۋە ئارپا شېكەرى (پىتتاڭ) بىلەن قاينىتىپ تەييارلانغان شېكەر قىيامىغا سېلىپ ئاندىن ياغاچ قېلىپ ئىچىگە تۆكۈمىز. يېيىپ تەكشىدەپ، ئۈستىگە چىڭمېيسى چېچىپ ياغاچ جازنى ئېلىۋېتىپ، ئۇزۇن چاسا قىلىپ كەسەكلا بولىدۇ.

62. مېۋە قوندۇرۇلغان تورت

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، تەمى تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: سېرىق ماينى ياغاچ تاپاچە بىلەن قوپۇمىشىتىپ، تۇخۇم، قۇم شېكەر، تالقان، شياڭساۋ، فېن سېلىپ تەكشى ئارلاشتۇرۇپ ئۇن سېلىپ يۇغۇرمىز، نېپىز يايىمىز، لېسقا سېلىپ، دۇخوپكىغا سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلايمىز.

تۇخۇم، قۇم شېكەر، قوناق ئۇنى، شياڭساۋفېن قاتار-
لىقلارنى قازانغا سېلىپ ئۈستىگە كالا سۈتى قويۇپ قاينىتىد-
مىز. دۇخوپكىدا پىشۇرۇپ تەييارلانغان تورتىنىڭ ئۈستىگە
تەكشى يېيىپ سوۋۇتۇپ، ئاندىن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن مې-
ۋىنى ئۈستىگە تىزىمىز.

دېرىلدەك — شېكەر قىيامىنى (ياڭفېن تاڭجى) ئېرىد-
تىپ، چوتكا بىلەن مېۋىنىڭ ئۈستىگە سۈركەيمىز، ئاندىن
ئۈچ بۇرجەك كېسىپ تەييارلىساقلا بولىدۇ.

دېرىلدەك — شېكەر قىيامى دېرىلدەكتىن 30 گرام ۋە
قۇم شېكەردىن 1000 گرامغا 2000 گرام سۇ قوشۇپ تەي-
يارلىنىدۇ. ئاۋۋال دېرىلدەكنى يۇيۇپ پاكىزلەپ قازانغا سې-
لىپ، سوغۇق سۇ قويۇپ قاينىتىمىز، ئۈستىگە قۇم شېكەر
قويۇپ قاينىتىپ، سوۋۇغاندا ئەلگەكتىن ئۆتكۈزسە كىلا بولىد-
دۇ. ئۇ مېۋە قوندۇرۇلغان تورت، مېۋىلىك پىرەنىكلەرنى
ياساشتا مېۋىلەرنى چاپلاشتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

63. پولۇ

ئالاھىدىلىكى: تەييار بولغاندا ئاق بىلەن سېرىق ئارد-
لاش، مايلىق، مەزىلىك، يۇمشاق - قاتتىقلىقى مۇۋاپىق،
تەمى تاتلىق بولىدۇ.

قوي گۆشى ئىشلەتمەي قۇرۇق ئۈزۈم، ئۆرۈك قېقى،
ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىپ ياسالغان پولۇ تاتلىق
پولۇ، توخۇ گۆشى ئىشلىتىپ ئەتكەن پولۇ توخۇ گۆشلۈك
پولۇ دەپ ئاتىلىدۇ.

پولۇ ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۈرۈچنى پاكىز تازىلاپ يۇيۇپ، سۇغا چىلاپ قويىدۇ. قوي گۆشنى چوڭ قىلىپ پارچىلايمىز، سەۋزىنى ئاڭلاپ پاكىز يۇيۇپ قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، پىيازنى چانايمىز.

2. سۇماينى قازانغا قۇيۇپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ چۈ-چۈتىمىز، ئازراق تۇز سۈيى چېچىپ ياغنىڭ ئاچچىق تەمىنى يوقىتىمىز، ئاندىن كۆيدۈرۈلگەن قوينىڭ مېيىدىن قوشۇپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە توغراغان پىيازنى سېلىپ ئازراق ئى-لەشتۈرۈپ قورۇيمىز، گۆش سېلىپ قىزارغىچە قورۇپ سەۋزىنى سېلىپ قورۇيمىز، سەۋزە چالا پىشقاندا تۇز، زىرە سېلىپ ئازراق ئىلەشتۈرۈپ، سۇ قۇيۇپ 30 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ قاينىتىمىز. گۈرۈچنى سۇدىن سۈزۈپ قازانغا سالغىنىمىز، تەكشىلەيمىز (ئىلەشتۈرمەيمىز، گۆش ۋە سەۋزە گۈرۈچنىڭ ئاستىدا تۇرىدۇ)، تۇۋاقنى يېپىپ، بىرنەچچە مىنۇت قاينىتىمىز، ئۈستىدىكى خام گۈرۈچنى بىر قېتىم ئۆرۈپ ئارىلاشتۇرىمىز (پەقەت گۈرۈچ قەۋىتىنىلا ئۆرۈيمىز، ئاستىغا تەگمەيمىز)، چۈككىنى ئارىسىغا سانجىپ تۆشۈك تېشىپ، 10 مىنۇت قاينىتىپ يەنە بىر قېتىم ئۆرۈپ پىشىمىغان گۈرۈچلەرنى ئاستىغا چۈشۈرىمىز، تۇۋاقنى يېپىپ قاينىتىپ سۈيى تۈگىگەندە ئوتنى تارتىۋېتىپ ئوچاقنىڭ ئىسىقىدىلا تۇرغۇزىمىز (ئوتۇن قالغان بولسا، كۈلنى كۆ-مۈپ قويىمىز)، تۇۋاقنىڭ ئەتراپىنى نەم لاتا بىلەن ھەم ئوراپ يېرىم سائەت ئەتراپىدا دۈملەيمىز، ئاندىن گۆشنى ئۈستىگە چىقىرىۋېلىپ، گۈرۈچ ۋە سەۋزىنى تەكشى ئارىلاش-تۇرساقلا بولىدۇ.

64. ئۈزۈپ تاشلانغان قورۇما ئاش

ئالاھىدىلىكى: چۆپ سىيرىلغاق، كۈچلۈك، گۆشى مايلق، پۇراقلىق، چۈچۈملەرەك، يېيىشلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. ئۇنغا ئازراق تۇز سۈيى قۇيۇپ چىغراق خېمىر يۇغۇرۇپ، 10 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۇرۇپ، چەيلەپ چوكا توملۇقىدا ئىنچىكلىتىمىز، ئاندىن ئۆرۈك مېغىزى چوڭلۇقىدا قىلىپ ئۈزۈپ قايىناۋاتقان قازانغا تاشلاپ، پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىپ، سوغۇق سۇدىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلايمىز.

2. قوي گۆشىنى ئۈزۈلگەن چۆپتىن سەل چوڭراق، نېپىز قىلىپ توغرايمىز، لازا ۋە ئوسۇڭنى ئىنچىكە توغرايمىز، پالەكنى كىچىك بۆلەك قىلىپ توغرايمىز.

3. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، قىزدۇرۇپ ماينى چۈچۈتۈپ، قوي گۆشىنى سېلىپ تۇز، كاۋاۋىچىن سۈيى قوشۇپ قورۇپ، پىياز، ئوسۇڭ، جياڭيۇ ۋە ئازراق تۇز قوشۇپ قورۇپ، ئازراق گۆش شورپىسى، توغراغان سامساق سېلىپ پىششىق چۆپنى ساليمىز. ئازراق جياڭيۇ، تېنىتقۇ، ئاچ-چىقسۇ قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ ماي پۇرىقى چىققاندىلا پىشقان بولىدۇ.

65. پېتىر مانتا

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى نېپىز، گۆشى يۇمشاق ھەم مايلق بولۇپ، پىياز كۆپرەك قوشۇلسا، تاتلىق، تەملىك

بولدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. سېمىز قوي گۆشىنى ئۇششاق توغرايمىز، پىيازنى چانايىمىز، قارىمۇچ ئالقىنى، تۇز قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ قىيما تەييارلايمىز.

2. ئۇنغا سۇ قوشۇپ چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ، كېسىپ كىچىك زوۋۇلا قىلىمىز، ئاندىن ئۇنى قوللىمىزدا بېسىپ ياپىلاقلاپ، ئۇن چېچىپ، پۇزا بىلەن نېپىز جىلتا ئاچىمىز. جىلتىنىڭ ئۈستىدىكى ئۇنى سىلكىپ چۈشۈرۈۋېتىپ قىيما سېلىپ تۈگۈپ، قاسقانغا سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەسەكلا بولىدۇ.

3. يېگەندە يەنە ئازراق قارىمۇچ سېلىنىدۇ.

66. توخۇ گۆشى چۆچۈرىسى

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى نېپىز، قىيمىسى يۇمشاق، شورپىسى يېڭى بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا سوغۇق سۇ قۇيۇپ چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ، چەيلەپ ئوغۇچتا نېپىز يېيىپ جىلتا قىلىمىز. جىلتىغا گۆش، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، شورپىلاردىن قىلىنغان قىيمىنى سېلىپ تۈگىمىز، قايناپ تۇرغان قازانغا سېلىپ، پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ تەمى تەڭشەلگەن توخۇ شورپىسى بار قاچىغا ئېلىپ ئۈستىگە توخۇ گۆشى قىيمىسىنى سېپىپ، كۈنجۈت مېيى چاچساقلا بولىدۇ.

67. سېرىق ئاش

ئالاھىدىلىكى: چۆپى ئىنچىكە، سىلىق، ئاچچىق - چۈچۈك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا ئۈزسىزراق سۇ، شۇلتا سۈيى قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز، خېمىرغا قامغاق كۈلىنىڭ سۈيىدىنى قوشۇپ چەيلەپ، خېمىر سىلىق، سوزۇلۇشچان بولغاندا، نەم لاتا بىلەن ئوراپ ئازراق تىندۈرىمىز، خېمىر تىندىغاندىن كېيىن تارتىپ ئىنچىكە سوزۇپ قايناپ تۇرغان قازانغا تاشلاپ، پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ، ئىككى قېتىم سوغۇق سۇدىن ئۆتكۈزۈپ، چاپلىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن ئازراق سۇماي سۈركەپ تەييارلايمىز. يەيدىغان ۋاقىتتا قاچىغا ئېلىپ ئۈستىگە شورپا، مايدا تەييارلانغان لازا، چانالغان سامساق، كۈنجۈت قىيامى، ئاچچىقسۇ قۇيساقلا بولىدۇ.

68. سۇجۇچە ئاي توقاچ

ئالاھىدىلىكى: سىرتى سېرىق، مايلىق، چۈرۈك، قىيىمىسى تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: سۇ ۋە ماي بىلەن مايلىق خېمىر يۇغۇرىمىز، مايلىق خېمىرنى مۇۋاپىق مىقداردا زوۋۇلا قىلىمىز. يېيىپ نېپىز رەك، يۇمىلاق قىلىپ، قىيىمىنى تۈگۈپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئاغزى تەرەپكە بىر پارچە چاسا قەغەزنى چاپلايمىز، بېسىپ ياپىلاقلاپ 3 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يۇمىلاق قىلىپ، لېسقا سالىمىز ھەمدە ئۇخشاش بولمىغان

ناملاردىكى قىيىمنىڭ ئۈستىگە بەلگە سالىمىز (تامغا سالد-
مىز) ھەم $250 \sim 280^{\circ}\text{C}$ لۇق دۇخوپكىغا سېلىپ 6~7
مىنۇت ئەتراپىدا قىزدۇرساق سارغىيىپ پىشىدۇ.

6.9. سۈت رەڭ تۇش

ئالاھىدىلىكى: سۈت رەڭدە بولۇپ مايلىق، بوش، تازە-
لىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا تۇخۇم ۋە خېمىرتۇرۇچ سېلىپ،
چەيلەپ يۇغۇرۇپ، 0.3 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا نېپىز قە-
لىپ يايىمىز، 10 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چۆپ قىلىپ
كېسىپ، 6 ئۇلۇش قىزىق مايغا سېلىپ پىشۇرۇپ سۈت رەڭ
بولغاندا ئالىمىز، ئاق شېكەر، ئازراق سۇ ۋە ئارپا شېكېرى
قاتارلىقلاردىن شېكەر قىيامى ياساپ، تەكشى ئارىلاشتۇ-
رۇپ، ئۇلارنى ياغاچ جازىغا (ياكى چاسا تەخسىگە) تۆكۈپ
بېسىپ تەكشىلەپ، ئاندىن چىڭمېي ياكى چىڭخۇڭسىنى ئۈس-
تىگە سېپىپ ئازراق بېسىپ، سوۋۇغاندا 6 سانتىمېتىر
ئەتراپىدا چاسا شەكلىدە كېسىپ، بېسىپ تەكشىلەپ، ئۈس-
تىگە قۇم شېكەر چاچساقلا سۈت رەڭ تۇش تەييار
بولىدۇ.

شاڭخەيلىكلەر نومى گۈرۈچ ئۇنى، قورۇلغان گۈرۈچ
ئۇنى، قۇم شېكەر، ئارپا شېكېرى قاتارلىقلاردىن خېمىر
يۇغۇرۇپ، دۈملەپ پىشۇرۇپ، نېپىز توغراپ، مايدا پىشۇ-
رۇپ، سوۋۇغاندا شېكەر قىيامىغا مەلەپ، ئۈستىگە چىڭ-
خۇڭسى سېپىپ ۋە چاسا كېسىپ سۈت رەڭ تۇش تەييارلايدۇ.

70. گۈللۈك ھورنان

ئالاھىدىلىكى: قەۋىتى نېپىز، يۇمشاق بولىدۇ.
ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىلمان سۇدا خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر بولغاندا شۇلتىسىنى تەڭ-شەپ تەكشى چەيلەپ، ئازراق تىندۇرۇپ، تىندۇرۇلغان خېمىرنى مۇۋاپىق پىلتا قىلىپ، پىلتىلارنى ئۇزۇن چاسا قىلىپ يېيىپ، ئۈستىگە پۇرچاق مېيى سۈركەپ، ئازراق قۇرۇق ئۇن سېپىپ ئاندىن سولدىن ئوڭغا تۇرۇپ قاتلاپ، ئىككى ئۈچىنى چىڭ ئېتىۋېتىپ، نوغۇچ بىلەن ئېلىپ شەكلىدە يايىمىز. پىچاق بىلەن بېسىپ ئۈستىگە رومبا شەكلىدە گۈل چىقىرىمىز. قاسقانغا سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملىسەكلا پىشىدۇ.

71. ئادەتتىكى بولكا

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، تاتلىق بولىدۇ.
ئېتىش ئۇسۇلى: ئىشلەتمەكچى بولغان ئۇننىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىغا خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئۇ-ماچسىمان خېمىر تەييارلايمىز، 1 - 2 سائەتتىن كېيىن ئىككىنچى قېتىم بولدۇرمىز، ئاندىن ئېشىپ قالغان ئۇنغا شېكەر، تۇز سۈيى ۋە ماي ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرتۇرۇچنى قوشۇپ چەيلەپ، 30°C لۇق ئىللىق ئۆيگە قويۇپ 40 مىنۇت-تىن 1 سائەتكىچە تىندۇرۇپ بولدۇرمىز، خېمىر بولغاندىن كېيىن يەنە بىر قېتىم چەيلەپ يەنە بولدۇرمىز، خېمىرنى

مۇۋاپىق مىقداردا ئۈزۈپ، بېسىپ، يۇمىلاقلاپ لېسقا تىزىپ، 30°C لۇق ئىلمان ئۆيدە تىندۈرۈپ بولدۇرۇلغاندىن كېيىن ئۈستىگە تۇخۇم سۈركەپ، دۇخوپكىغا سېلىپ، بولكىنىڭ سىرتى ۋە ئاستى قىسمى سارغىيىپ پىشقاندا ئالسا قىلىدۇ.

بولكىنىڭ رەڭگى، تۈرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ھەر خىل شەكىلدىكى گۈللۈك بولكىلار بار، يەنە بىر قىسىم پۇرچاق قىيمىسى، مېۋە قىيامى ئارىلاشتۇرۇلدىغانلىرىمۇ بار. مەيلى قايسى خىلدىكى بولكا بولمىسۇن، ھەممىسىلا ئوخشاشلا يۇقىرقى ئۇسۇلدا ياسىلىدۇ، ئاندىن ئۈستىگە گۈل چىقىرىلىدۇ.

72. پۇرچاق قىيمىلىق بوغۇرساق

ئالاھىدىلىكى: سىرتى مايلىق، ئىچى يۇمشاق، تاتلىق،

يېمىشلىك بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، قايناق سۇدا پىشۇرۇلىدۇ، سوۋۇغاندا چەيلەپ، مۇۋاپىق ئۈزۈپ پىلتا قىلىپ، پۇرچاق قىيمىسى سېلىپ تۈگۈپ، بېسىپ ياپىلاقلاپ، ئۈستىگە سۇيۇق ئوماچ سۈركەپ، كۈنجۈت چاپلاشتۇرۇپ، ئوتتۇراھال ئوتتا مايغا سېلىپ سارغايتىپ پىشقۇرساقلا بولىدۇ.

73. شىرنىلىك گۈرۈچ تامىقى

ئالاھىدىلىكى: كۆركەم، تاتلىق، يۇمشاق، چاپلاشقاق

ئېتىش ئۇسۇلى: چىڭمېي، كاۋا قاتارلىقلارنى ئۇششاق، ئىنچىكە توغرايمىز، بەيگۇ (مېۋە) نىڭ شۆپۈكى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ تۆت پارچە قىلىپ توغرايمىز، قىزىل چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، قۇرۇق ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى، كاۋا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنى بىرلىكتە ماي سۈر-كەلگەن قاچىنىڭ ئاستىغا گۈل چىقىرىپ تىزىمىز، نومى گۈرۈچنى پاكىز تازىلاپ يۇيۇپ، تەخسىگە سېلىپ، قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ ئالىمىز ۋە سوۋۇغاندا ئۈستىگە ئاق شېكەر سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قاچىدىكى گۈل چىقىرىپ تىزىلغان نەرسىلەرنىڭ ئۈستىگە تۆكىمىز، ئاندىن قاسقانغا سېلىپ دۈملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن يەنە بىر تەخسىگە دۈم قىلىپ كۆمتۈرىمىز، ئۈستىگە شېكەر قىيامى قويۇپ، چىڭ-خۇڭسىنى سەپسەكلا بولىدۇ.

74. كۈنجۈت يېپىشتۇرۇلغان بوغۇرساق

ئالاھىدىلىكى: سىرتى كۆيگەن، ئىچى تاتلىق، كۈنجۈت پۇراقلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: جياڭمى گۈرۈچ ئۇنى ۋە بوغداي ئۇنى (نېسبىتى 5:1) نى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىق سۇ (80℃ لۇق) غا تۆكۈپ كۈچەپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوزۇ-لۇشچاق بولغاندا، ئۇششاق پىلتا قىلىپ بېسىپ ياپىلاقلاپ، ئاق شېكەر سېلىپ تۈگۈپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، يۈمد-لاقلاپ، كۈنجۈت ئۈستىدە دۈمىلىتىپ كۈنجۈت چاپلاش-تۈرۈپ كۈنجۈت يېپىشتۇرۇلغان بوغۇرساقنى تەييارلاي-مىز، 5 ~ 6 ئۇلۇش قىزىق مايغا سېلىپ 3 ~ 4 مىنۇت

پشۇرىمىز، سىرتى ئازراق قاتقاندا سۈزۈۋالىمىز، ئاندىن قازانغا سوغۇق ماي قويۇپ، قازاندىكى ماي قىزىپ قولىنى كۆپدۈرمىگۈدەك بولغاندا، بوغۇرساقنى قازانغا سالىمىز، 15 مىنۇت ئەتراپىدا بوغۇرساقنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى شېكەر ئىسسىقلىقتىن كېڭىيىپ ئىچى بوشايدۇ، ئاندىن ئوت قالاپ 5 ~ 6 مىنۇت قىزدۇرساق سىرتى تازا قېتىپ رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالساقلا بولىدۇ.

75. ساغزا

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاچ سېرىق، چۆپى تەكشى، ماي-لىق، چۈرۈك، پۇراقلىق بولىدۇ.

سېلىش ئۇسۇلى: داسقا ئۈن سېلىپ تۇخۇم، تۇز، سۇ-ماي ۋە كاۋاۋىچىن بىلەن باش پىيازنى قاينىتىپ تەييارلانغان سۇنى قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۈستىگە نەم لاتا يېپىپ 20~30 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۈرىمىز، تىندۈرۈلغان خېمىرنى ئۇزارتىپ، ئۈزۈپ ئايرىم پىلتا قىلىمىز، ئاندىن پىلتىنى ئىنچىكە قىلىپ ئەمەلگە ياكى داسقا تىزىپ، ئۈس-تىگە بىر قەۋەت ماي سۈركەپ 15~20 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۈرىمىز، خېمىر تىنغاندىن كېيىن ئۇزۇن ھەم ئىنچىكە تارتىپ، ئىككى ئۈچىنى ئۇلاپ، باش قىسىملىرىنى قايرىپ ئەكەلىپ، ئىككى دانە ياغاچ چوكا بىلەن ئايرىم ئىككى تەرەپتىن كۆتۈرۈپ مايغا سالىمىز، 1~2 مىنۇت ئەتراپىدا پشۇرىمىز، ئاندىن قاتلاپ، چوكىنى چىقىرىۋالىمىز، ئۆرۈپ پشۇرۇپ سارغايغاندا، مايىنى سارقىتىۋېتىپ سۈزۈۋال-ساقلا بولىدۇ.

ئون ئۈچىنچى باب ئىككىنچى دەرىجىلىك

ئون تاماقلرى ئۈستىسى

76. چۆپ مانتىسى

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاق، يۇمشاق، چۆپلىرى چى-
چىلاڭغۇ (چاپلىشىپ قالمىغان)، تاتلىق، يېيىشلىك بول-
دۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ، ئىلمان سۇ،
ئاق شېكەر قوشۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز، خېمىر بولغاندا،
مۇۋاپىق مىقداردا شۇلتا سۈيى قوشۇپ تەكشى چەيلەپ، ئاز-
راق تىندۇرىمىز.

يەنە ئون ئېلىپ ئىلمان سۇ، ئاق شېكەر قوشۇپ خېمىر
يۇغۇرىمىز (ئادەتتىكىدەك)، بولدۇرۇلغان خېمىرغا ئادەت-
تىكىدەك يۇغۇرۇلغان خېمىرنى قوشۇپ تەكشى چەيلەپ،
ئىنچىكە قىلىپ، تارتىپ سوزۇپ ناھايىتى ئىنچىكە قىلىمىز
(قايتا - قايتا 8 قېتىم سوزساق، 256 تال بولىدۇ)،
ئۇنىڭغا ماي سۈركەپ مۇۋاپىق مىقداردا بۆلەكلەپ
كېسىمىز.

سوزۇپ ئېشىپ قالغان خېمىرنىڭ ئۈچىنى بولدۇرۇل-
غان خېمىرغا قوشۇپ چەيلەپ بىر قىلىپ ئۈزۈپ پىلتا قىل-
مىز، نوغۇچتا ئوتتۇرىسى قېلىنراق، چۆرىسى نېپىزراق
ئۈزۈن چاسا شەكىلدە يايىمىز، ئاندىن ماي سۈركەپ كېسىپ

تەييارلانغان ئىنچىكە چۆپنى ئوتتۇرىسىغا قوبۇپ ئاۋۋال سول-
دىن ئوڭغا، ئاندىن ئۈستىدىن ئاستىغا مەھكەم تۈگۈپ ياسا-
تۇق شەكلىگە كەلتۈرۈپ تۈگۈپ بولغاندىن كېيىن، قاسقانغا
سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ پىشۇر-
ساقلا بولىدۇ.

77. ھەسەل سۈركەلگەن بوغۇرساق

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سۈت رەڭ، قاتلاملىرى ئې-
نىق، ئوتتۇرىسى كۆتۈرۈلۈپ چىققان، مايلىق، چۈرۈك،
تاتلىق بولىدۇ.
ئېتىش ئۇسۇلى: مايغا ئىلمان سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇ-
رۇپ ئېمۇلسىيە شەكلىگە كەلگەندە، ئۇن قوشۇپ چىڭ -
بوشلۇقى مۇۋاپىق خېمىر يۇغۇرىمىز، 30 مىنۇت ئەتراپىدا
تىندۈرۈپ، مۇۋاپىق ئۈزۈپ پىلتا قىلىمىز، ئىچىگە مايلىق
خېمىر سېلىپ تۈگىمىز، نوغۇچتا ئېلىپىس شەكلىدە نېپىز
قىلىپ يايىمىز، بىر تەرەپتىن يەنە بىر تەرەپكە ئۈستىلەپ
قاتلاپ، يەنە ئۈزۈن چاسا قىلىپ يايىمىز، ئۈستۈنكى تەرەپنى
پىچاقتا كېسىپ تۆۋەنكى تەرەپكە قاتلايمىز، ئاندىن ئۈستى-
دىن تۆۋەنگە قاتلاپ سىلىندىر سىمان قىلىمىز، ئوتتۇرىسى-
دىن ئۈزۈنسىغا ئىككى پارچە قىلىپ كېسىپ مايلىق ئاغزى-
نى تۆۋەنگە قارىتىپ بېسىپ ياپىلاقلايمىز، ئىككى تەرەپ-
نى بېسىپ زىپىز لەتكەندىن كېيىن، ئارقا تەرەپنى
بېسىپ 3×10 سانتىمېتىرلىق ئۇزارتىمىز، يەنى تىلسىمان
قىلىپ چوبىلىغا تىزىپ بوشراق قىزدۇرۇلغان مايغا سېلىپ،
سۈت رەڭدە بولۇپ پىشقاندا سۈزۈۋاليمىز، ئۈستىگە ھەسەل

ۋە گۈيخۇا سۈيى قاتارلىقلاردىن قاينىتىپ تەييارلانغان شېكەر قىيامىنى چاچساقلا بولىدۇ. 78. سامبۇسا

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، جىلتىسى مايلىق،

قىيمىسى يۇمشاق بولىدۇ. 500 گرام ئۇنغا 250 گرام قوي

مېيى ئارىلاشتۇرۇپ مايلىق خېمىر تەييارلايمىز.

500 گرام ئۇنغا بەش دانە تۇخۇم قۇيۇپ تەكشى چەيد.

لەپ، ئىچىگە مايلىق خېمىرنى تۈگىمىز، تۈگۈپ بولغاندىن

كېيىن يېيىپ ئۇزۇن چاسا شەكىلدىكى توقاچ قىلىمىز، ئۈچ

قەۋەت تىزىپ يەنە بىر قېتىم يايىمىز، مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىككى

قېتىم ياپىلاقلايمىز، يېيىپ بولغاندىن كېيىن قېلىپتا ئۇ-

زۇن چاسا جىلتا قىلىمىز، جىلتىغا رايك قىيمىسى، چانالغان

پىياز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت مېيى، تۈز، زەنجىۋىل قاتارلىق-

لاردىن تەييارلانغان قىيمىنى سېلىپ تۈگۈپ جۇۋاۋا شەكىلدە

قىلىمىز، ئۈستىگە تۇخۇم سۈركەپ، سۇس ئوتتا مايغا سې-

لىپ سارغايىتىپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

79. گۆشنان

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاچ سېرىق، ماي قەۋەتلىرى

ئېنىق، تاتلىق، مايلىق، يۇمشاق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ماي ۋە سۇ بىلەن يۇغۇرۇلغان خې-

مىرنى چەيلەپ ئۈزۈپ مۇۋاپىق پىلتا قىلىمىز، بېسىپ ئوت-

تۇرسى قېلىنراق، ئەتراپى نېپىزراق يۇمىلاق قىلىمىز، مۇۋاپىق مايلىق خېمىر سېلىپ تۈگۈپ سىلىندىرسمان تۈ-رىمىز، پىچاقتا ئوتتۇرىسىدىن ئىككى پارچە قىلىپ كې-سىپ، بىر پارچىسىنى ئېلىپ مايلىق ئېغىزنى ئاستىغا قارىتىپ، ئوتتۇرىسىنى قېلىنراق قىلىپ يۇمىلاق ياپىمىز، قىيما سالدىمىز، يەنە بىر پارچىسىنى ئۈستىگە ياپىمىز، ئەتراپىنى چىڭ باسىمىز ھەم قىسىپ ئارغامچا شەكلىدىكى گۈل چىقىرىمىز. يەتتە ئۈلۈش قىزىق مايغا سېلىپ پىشۇ-رۇپ، ماي ئۈستىگە لەيلەپ ئاچ سېرىق سارغايغاندا سۈزۈۋال-ساقلا بولىدۇ.

80. گۈللۈك بولكا

ئالاھىدىلىكى: گۈللىرى كۆركەم، چۈرۈك، تاتلىق بو-لىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: %35 ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ (خې-مىرتۇرۇچ ياشارتىلغاندىن كېيىن) سۇ ۋە ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ مۇۋاپىق خېمىر يۇغۇرىمىز، 30°C لۇق ئىل-لىق ئۆيگە قويۇپ بولدۇرىمىز، خېمىر بولغاندا ئاندىن ئې-شپ قالغان ئۇنغا شېكەر، ماي، تۇخۇم، سۈتنى ئارىلاشتۇ-رۇپ خېمىرنى تەڭشەيمىز ھەم ئىككىنچى قېتىم بولدۇرد-ىمىز. خېمىر بولغاندا ئېلىپ، قايتا - قايتا چەيلەپ تەكشۈ-لەپ، ئۈزۈپ پىلتا قىلىمىز، ئۆرۈم شەكلىگە كەلتۈرىمىز، كىچىك ئۆرۈمە بولكا تەييارلايمىز، تەييارلانغان بولكىنى لېسقا سېلىپ تىندۈرۈپ، ئۈستىگە تۇخۇم سۈركەپ، 250°C

لۇق دۇخوپكىغا سېلىپ قىزدۇرۇپ، پىشقاندا ئالساڧلا بولىدۇ. تەييارلانغان كىچىك بولكىغا سېرىق ماي ياكى شېكەر قىيامى سۈركەپ، گۈل نۇسخىلىرى چىقىرىلغانلىرى گۈل-لۈك بولكا دەپ ئاتىلىدۇ.

81. سۈمرۇغ قۇيرۇقىسىمان پەرەمەچ

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاق، شەكلى سۈمرۇغ قۇيرۇقىغا ئوخشايدۇ، جىلتىسى مايلىق، قىيمىسى تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: مايلىق خېمىر ۋە ئادەتتىكى خېمىرنى ئايرىم - ئايرىم چەيلەپ، ئۈزۈپ مۇۋاپىق (25 گرامدىن) پىلتا قىلىمىز، ئادەتتىكى خېمىر پىلتىسىنى بېسىپ ياپىلاقلاپ، ئىچىگە مايلىق خېمىر پىلتىسىنى سېلىپ، بېسىپ ياپىلاقلاپ نوغۇچتا يېيىپ نېپىز جىلتا قىلىپ ئۈستىگە قۇرۇق ئۈزۈم، قىزىل گىلاس، كاۋا ئۇرۇقى مېغىزى، چىڭمىي ۋە ئاق شېكەردىن تەييارلانغان قىيمىنى سالىمىز، ئاندىن تۈرمىز، ئوتتۇرىسىدىن قاتلاپ، ئاندىن پىچاقتا بىر باشتىن ئىككى پىچاق كېسىپ ئۈچ پارچە قىلىمىز، يەنە تەتۈرسىگە قىسىپ قاتلاملىرىنى ئۈستىگە قارىتىپ، قىيىملىرىنى ئوچۇق قىلىمىز، تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن لېسقا تىزىپ، دۇخوپكىغا سېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرساقلا بولىدۇ (ئەگەر دۇخوپكا بولمىسا، مايعا سېلىپ ئاستا - ئاستا پىشۇرساقمۇ بولىدۇ).

82. قاتلىما

ئالاھىدىلىكى: قەۋەتلىرى ئېنىق، شەكلى كۆركەم، مايلىق، چۈرۈك، تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئالتە ئۇلۇش ئادەتتىكى خېمىرغا تۆت ئۇلۇش مايلىق خېمىرنى ئوراپ، نوغۇچتا نېپىز قىلىپ ياپىد. مىز، ئۈچ قەۋەت قاتلاپ يەنە يېيىپ، ئىتتىك پىچاقتا ئۇ-زۇنلۇقى 18 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 1.8 سانتىمېتىر قىلىپ كېسىمىز، بىرسىنى ئېلىپ سول قول بارمىقىمىزغا يۆگەيمىز، چىڭ يۆگەپ بولغاندىن كېيىن ئېشىپ قالغان ئۈچىنى ئوتتۇرىسىغا تىقىمىز، قولىمىزدىن چىقىرىۋالىمىز، ماي قەۋىتىنى تەتۈرگە ئۆرۈپ، ئۈستىنى تەكشىلەپ، ماي قەۋىتى تۆت ئەتراپتا، ئوتتۇرىسى سەل ئىچىگە ئولتۇرۇشقان يۇمىلاق توقاچ تەييارلايمىز.

5~6 ئۇلۇش قىزىق مايغا سېلىپ، قەۋەتلىرى ئايرىدلىپ چىققاندا، ماينىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرىمىز، پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە ئازراق رەڭلەندۈرگۈچ، ئاق شېكەر چېچىپ، بوش بېسىپ تەييارلىدۇ.

ھەرقايسى جايلاردا قاتلىمىنى ياساش ئۇسۇلى ئوخشاشدۇ. بەزىسى تۈرۈلگەندىن كېيىن پىلتا قىلىنىدۇ، پىلتىنىڭ ئاغزى ئۈستىگە قارىتىلىدۇ، بېسىپ ياپىلاقلىنىپ قىيىدۇ. ما سېلىپ تۈگۈلىدۇ، ئاغزى ئاستىغا قارىتىلىدۇ، ئاندىن مايدا پىشۇرۇلىدۇ. بەزىلەر نەيچىسىمان يۆگەپ مايغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۈستىگە شېكەر قىيامى چاچىدۇ. بەزىلىدۇ.

رى ئالتە قەۋەت قاتلاپ، يۇمىلاق نەيچىسىمان تۇرۇپ، قىسقا كېسىپ، ھەربىرىنىڭ ئوتتۇرىسىغا بىر پىچاق ئۇرۇپ ئۆز- لۈكسىز ئىككى تەرىپىگە ئېچىپ، ئوتتۇراھال ئوتتا قاقلاپ پىشۇرۇپ، ئاندىن پىچاق ئېغزىغا شېكەر قىيامى سالىدۇ.

83. گۈللۈك سامسا

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، ھەرخىل، مايلىق، چۈرۈك، تاتلىق بولىدۇ. بىر پارچە ئادەتتىكى خېمىرنى ئېلىپ ئىچىگە مايلىق خېمىر تۈگۈپ، بېسىپ ياپىلاقلاپ قىيما سېلىپ تۈگۈپ، ئاغزىنى ئېتىپ، پىچاقتا ياكى قىسقۇچتا گۈل چىقىرىمىز، ئوخشاش ئۇسۇلدا ئوخشاش بولمىغان قىيما مىلارنى تۈگۈپ، گۈلى ئوخشاش بولمىغان نۇسخىلارنى چىقىرىمىز، ئاندىن لېسقا تىزىپ دۇخوپكىغا سېلىپ سۇسراق ئوتتا قىزدۇرۇپ، سىرتى سۈت رەڭ، ئاستى قىزغۇچ قوڭۇر بولغاندا ئالساقلا بولىدۇ.

84. مېۋە بوغۇرسىقى

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، ماي قەۋىتى كۆپ، قىيىمىسى تاتلىق بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىردا جىلتا تەييارلاپ مايدا يۇغۇرۇلغان خېمىرنى ئىچىگە ئېلىپ، نو- غۇچتا يېيىپ، ئۇزۇن تۇرۇپ، ئۈزۈپ كىچىك پىلتا قىلد- مىز، كىچىك پىلتىنى بېسىپ ياپىلاقلاپ، مېۋىلەردىن تەي-

يارلانغان قىيمىلارنى سېلىپ تۈگۈپ يېيىپ يۇمىلاقلاپ،
ئۈستىگە سۇ سۈركەپ كۈنجۈت چاپلاشتۇرۇپ، ئالتە ئۇلۇش
قىزىق مايغا سېلىپ 8~9 مىنۇت پىشۇرۇپ سارغايغاندا
سۈزۈپ ئالساقلا بولىدۇ.

85. ھور قاتلىما (يۇتازا)

ئالاھىدىلىكى: خېمىرى نېپىز، تاتلىق، يۇمشاق،
مايلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. ئۇنغا ئىلمان سۇ، خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ بوشراق
خېمىر يۇغۇرمىز، بىر سائەت ئەتراپىدا بولدۇرۇپ، شۇلتا
سۈيى قوشۇپ چەيلەپ ئازراق تىندۇرۇپ، تۆتكە بۆلۈپ سىر-
تىغا سۇ ماي سۈركەپ تەييارلايمىز.

2. خېمىردىن بىر پارچە ئېلىپ ئەمبەل ئۈستىگە قو-
يۇپ، نوغۇچتا يايمىز (قانچە نېپىز بولسا شۇنچە ياخشى)،
ئۈستىگە قوي مېيى سۈركەپ ئازراق تۇز ۋە سوققان كاۋاۋد-
چىن سېپىمىز، تەكشى سۈركەپ بىر تەرەپتىن خېمىرنى
تارتىپ تۇرۇپ بىر تەرەپتىن تۇرمىز، تۇرۇپ بولغاندىن
كېيىن تارتىپ ئىنچىكە ئۇزارتىپ، 30 دانە ئۇششاق بۆلەككە
بۆلىمىز (ھەربىر بۆلەككى 50 گرام ئەتراپىدا بولىدۇ،
چوڭ - كىچىكلىكىنى ئۆزىمىز تاللايمىز)، ئاندىن قىسىپ
بېسىپ مۇنارسىمان شەكىلگە كەلتۈرۈپ قاسقانغا تىزىمىز،
ئېشىپ قالغانلىرىنىمۇ شۇ ئۇسۇلدا ئىشلەيمىز، كۈچلۈك
ئوتتا يېرىم سائەت دۈملىسەكلا پىشىدۇ.

86. سېرىق پېچىنە
ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاچ سېرىق، مايلىق، چۈ-
رۈك، تاتلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: تۇخۇم، ئاق شېكەر، شياڭلەنسۇ
قاتارلىقلارنى تۇخۇم ئۇرغۇچتا ئاستا - ئاستا ئىلەشتۈرۈپ،
رەڭگى ئاقىرىپ ھەجىمى چوڭايغاندا ئۇن قوشۇپ ئۇماچ تەي-
يارلايمىز.

ئۇماچنى يۇمىلاق ئېغىزلىق (ئېغىزنىڭ دىئامېتىرى
1.3 ~ 1 سانتىمېتىر) ئۇماچ سىققۇچنىڭ ئىچىگە قاچىلاپ،
لېسقا يۇمىلاق توقاچ شەكلىدە سىقىپ چىقىرىمىز (لېس
پاكىز تازىلانغان، ماي سۈركەلگەن ھەم ئۇن سېپىلگەن بولۇ-
شى لازىم)، سىقىپ تولدۇرۇلغاندىن كېيىن، ئىللىق ئۆيگە
قويۇپ، سىرتىنى قۇرۇتىمىز، ئاندىن ئوتتۇراھال ئوتتا دۈ-
خوپكىغا سېلىپ قىزدۇرىمىز (ئۈستۈنكى تەرەپتىكى ئوت
سۇسراق بولۇشى كېرەك)، پىشقاندا دۇخوپكىدىن چىقىرىد-
ۇالساقلا بولىدۇ.

87. گۈللۈك جۇۋاۋا

ئالاھىدىلىكى: كۆپ خىل شەكىلدە، كۆركەم، جىل-
تىسى نېپىز، قىيمىسى يۇمشاق، يېڭى، تاتلىق بولىدۇ.
ئېتىش ئۇسۇلى: گۈللۈك جۇۋاۋا ئىلمان سۇدا يۇغۇ-
رۇلغان خېمىردا تەييارلىنىدۇ، بىر قىسىم ئەسۋابلارنى ئىش-
لىتىشتىن سىرت، ئاساسلىق قول ھۈنەرگە تايىنىلىدۇ،

پەقەت تىرىشىپ ئۆگەنگەندىلا، كۆپ كۆرۈپ، كۆپ مەشىق قىلغاندىلا، كۆزى ئۆتكۈر، قولى ئەپچىل بولغاندىلا، ھەر-خىل شەكىل، ھەرخىل رەڭدىكى گۈل نۇسخىلىرىنى چىقىرىپ تۈگۈكىلى بولىدۇ. قىرغىقىغا گۈل چىقىرىشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى بار: بىر خىلى، يەككە قىرغاق چىقىرىش، يەنە بىر خىلى، قوش قىرغاق چىقىرىش. ئوڭ قولمىزنىڭ باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارمىقى بىلەن جىلتىنىڭ قىرغىقىنى تولغاچ، رەتلىك ئالدىغا قارىتىپ ئەششەك يەككە قىرغاق چىقىرىش بولىدۇ. ئالدىغا ئېشىپ ئاندىن ئارقىغا ئېشىپ ئوڭ - سولغا ئەگرى قىرغاق چىقىرىش قوش قىرغاق چىقىرىش بولىدۇ. نۆۋەتلەشتۈرۈش ئۇسۇلى: ئوتتۇرىسىغا بوشلۇق قالدۇرۇلدىغان گۈللۈك جۇۋاۋىلارنى تۈگۈشتە، نۆۋەتلەشتۈرۈپ قىسىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم. نۆۋەتلەشتۈرۈپ قىسىش ئۇسۇلى ئارقىلىق بوشلۇق چىقارغىلى، بوشلۇققا ھەرخىل رەڭدىكى قىيمىلارنى سالغىلى، ھەرخىل شەكىلدىكى مەھسۇلاتلارنى ئىشلەپچىقارغىلى بولىدۇ. ھەر-خىل گۈللۈك جۇۋاۋىلارنىڭ قىيمىسى يېڭى گۆشتە تەييارلىنىدۇ. تۈزلۈك قىيمىلار پىششىق قىيما، خام قىيما دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. پىششىق قىيما پىشقاندىن كېيىن كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىش لازىم. ئومۇمەن قىيمىلار چىڭراق بولۇشى لازىم. تۈزى ئازراق ئۆتكەن، ماي ئازراق بولسا، جۇۋاۋا پىشقاندا ئوڭاي چۇۋۇلۇپ كەتمەيدۇ.

ئىلمان سۇدا خېمىر يۇغۇرىمىز، %60 ئەتراپىدا چىڭ-سەي قىيامى قوشۇپ خېمىرنى يېشىل رەڭدە قىلىپ تەييارلايمىز، ئەسلى خېمىر ئۆز رەڭگىدە بولىدۇ. ئىككى خىل خېمىرنى ئوخشاش چوڭلۇقتا ئۈزۈپ، تەڭ ساندا پىلتا قىلدۇرۇپ،

مىز ، يېشىل پىلتىدىن بىرنى ئېلىپ بېسىپ ياپىلاقلاپ ،
 ئاق رەڭدىكى پىلتىدىن بىرنى ئېلىپ يېشىل پىلتىنىڭ ئوت-
 تۇرسىغا قويۇپ تەكشۈرۈپمىز ، ئاندىن يېيىپ دىئامېتىرى 8
 سانتىمېتىر كېلىدىغان جىلتا تەييارلايمىز . ئاق رەڭ ئوتتۇ-
 رىدا ، يېشىل رەڭ ئەتراپىدا بولىدۇ ، ئۆرۈپ ئوتتۇرسىغا
 قىيما سالغىمىز ، بەشكە بۆلۈپ يۇقىرىغا قىسىپ بەش تۆشۈك
 ھاسىل قىلىمىز ، بەش تۆشۈكنى قىسىپ بىرىكتۈرۈپ بەش
 قىرغاق ھاسىل قىلىمىز ، ھەر بىر قىرغاقنى يۇقىرىدىن تۆ-
 ۋەنگە قورۇپ ، كۆكتاتنىڭ قۇلقى (يوپۇرمىقى) غا ئوخشىد-
 ىمىز ، ئالدىنقى كۆكتات قۇلقىنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىنى كې-
 يىنكى كۆكتات قۇلقىنىڭ قىرغىقىغا چاپلايمىز ، مۇشۇ
 تەرتىپ بويىچە گۈللۈك جۇۋاۋىنى تەييارلايمىز ، ئاندىن قاس-
 قانغا سېلىپ دۈملەپ پىشۇرساقلا بولىدۇ .

88. خېمىردىن تۈرلۈك مېۋە شەكىللىك

تائاملارنى تەييارلاش

ئالاھىدىلىكى: بىر گۈرۈپپا پىرەنىك ، كۆپ خىل
 شەكىل .
 ھۈنەرگە ئەھمىيەت بەرگەندە ، شەكلى راستقا ئوخشايد-
 ۇ ، كىشىنى زوقلاندۇرىدۇ .
 مېۋە شەكىللىرىنى ياساشنىڭ ئۇنى ئارىلاشتۇرۇش ،
 رەڭلەندۈرۈش ، قىيما سېلىپ تۈگۈپ شەكىل چىقىرىش ،
 پىشۇرۇشتىن ئىبارەت تۆت باسقۇچى بولىدۇ .
 1. ئۇنى ئارىلاشتۇرۇش : مېۋە شەكىللىرى ئادەتتە
 قۇرۇق تارتىلغان ئۇنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن تەييارلىدۇ .

نىڭ زوقىنى كەلتۈرىدۇ. رەڭلەرنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، كۆزگە چېلىقىپ تۇرىدىغان قىلىشتىن باشقا، يەنە قىيمىلارنى سېلىپ تۈگۈپ شەكىلگە كەلتۈرۈش ئاساسلىق بىر ئۆت-كەل. جىلتىلار تەييار بولغاندا، قىيمىنى سېلىپ تۈگۈپ، شەكىل چىقىرىشنى باشلايمىز. مېۋە شەكىللىك تائاملارنى تەييارلاشتا، يالغۇزلا ئىككى قولىمىزغا تايانسا قىلا بولمايدۇ، چوقۇم ئەسۋابلارنى ئىشلىتىش لازىم. شۇڭا، ئەسۋابلارنى ئىشلىتىشنى ئىگىلىۋېلىش ئالاھىدە مۇھىم. ئىشلىتىلىدۇ. خان ئەسۋابلار ئادەتتە كىچىك قايچا، كىچىك ياغاچ تاغاق، چىش چوتكىسى، كىچىك قىسقۇچ (ئامبۇر)، پىچاق قاتارلىقلار.

4. پىشۇرۇش: مېۋە شەكىللىرى تەييارلانغاندىن كېيىن، قاسقانغا سېلىپ دۈملەپ كۈچلۈك ئوتتا 6 ~ 7 مىنۇت تۇرغۇزسا قىلا پىشىدۇ. قىزىق ۋاقتىدىلا ئۈستىگە سۇ ماي سۈركەيمىز. بۇنىڭ بىلەن رەڭگى كۆركەم بولۇپلا قالماستىن، قولغا چاپلاشمايدۇ، يەنە تاتلىق بولىدۇ. ئادەتتە قىيمىلاردىن پۇرچاق قىيمىسى، چىلان ئۈمىچى، بەش خىل مېغىز، تۈرلۈك مېۋىلەر، كاۋاۋىچىنىلىق تۇز، خورما، يا-ئاق قاتارلىقلار بار. مەسىلەن:

(1) كىچىك سېرىق نەشپۈت

شياڭفېن 250 گرام، پۇرچاق قىيمىسى 200 گرام، ئازراق يېمەكلىككە ئىشلىتىلىدىغان رەڭ. 1. $1/3$ قىسىم ئۇنىنى پىشۇرۇپ تالقان قىلىمىز، تالقان بىلەن قالغان خام ئۇنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ

قوشۇپ، چەيلەپ خېمىر يۇغۇرۇمىز (شياڭفېن - خام ۋە پىششىق ئۇندىن تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلغان ئون).

2. خېمىرنى سېرىق رەڭدە بويىپ، ئۈزۈپ 20 دانە پىلتا قىلىمىز.

3. ھەر بىر پىلتىغا قىيما سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ، بىر ئۇچى يۇمىلاق، بىر ئۇچى ئۇچلۇقراق نەشپۈتسىمان شەكىلدە تەييارلاپ، ئۇچلۇق تەرىپىگە بىر دانە قارا چاي تېلىنى سانجىساق، نەشپۈتكىلا ئوخشايدۇ. ئۇنى قاسقانغا تىزىپ، دۈملەپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

(2) شاپتۇل

شياڭفېن 250 گرام، پۇرچاق قىيمىسى 200 گرام، ئىچمىلىك رەڭ ئازراق.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنىڭ $1/3$ قىسمىنى ئېلىپ تالقان قىلىمىز، ئازراق سۇ ۋە ئېشىپ قالغان خام ئۇنىنى ئارىلاش-تۇرۇپ خېمىر يۇغۇرۇمىز. خېمىردىن 10 گرام ئېلىپ كاكاۋۇ تالقىنى (كېكەفېن) قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بېغىر-رەڭ خېمىر يۇغۇرۇپ، شاپتۇلنىڭ ساپقىنى ياسايمىز، يەنە 20 گرام خېمىر ئېلىپ مايسا رەڭ بويىپ، يوپۇرماق ياسايمىز. قالغانلىرىنى سېرىق، يېشىل بويىپ، 20 دانە پىلتا قىلىپ ئايرىم - ئايرىم قىيما سېلىپ تۈگۈپ شاپتۇل شەكىلدە كەلتۈرۈپ، ئىككى دانە يېشىل يوپۇرماقنى ئورنىتىپ بىر دانە ساپاق سانجىپ، شاپتۇلنىڭ ئۇچى تەرىپىگە ئازراق قىزىل سۇيۇقلۇق چېچىپ، قاسقانغا تىزىپ دۈملەپ پىشۇر-ساقلا بولىدۇ.

3 تاشئالما

ئالاھىدىلىكى: شەكلى تاش ئالمىغا ئوخشايدۇ، تازىلىق، مايلىق، چۈرۈك.

ئېتىش ئۇسۇلى: مايدا يۇغۇرۇلغان خېمىرنى ۋە سۇ-مايدا يۇغۇرۇلغان خېمىرنى ئايرىم - ئايرىم ئۈزۈپ پىلتا قىلىمىز، مايدا يۇغۇرۇلغان خېمىرنى سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىرنىڭ ئىچىگە سېلىپ، نوغۇچتا ئۈزۈن چاسا قىلىپ ياپىد-مىز، يان بۇلۇڭ تەرىپىدىن تۈرۈپ يەنە نوغۇچتا ئۈزۈن چاسا قىلىپ ياپىمىز، ئۈستىدىن ئاستىغا قاتلاپ، بېسىپ ياپىلاق-لاپ، دىئامېتىرى 3 سانتىمېتىر كېلىدىغان يۇمىلاق جىلتا قىلىمىز. ئۈستىگە تۇخۇم سېرىقى سۈركەپ، چىلان قىيىمى-سى سېلىپ، سىقىپ بەش بۇرجەك قىلىپ تۈگىمىز. ھەر بىر بۇرجەكنىڭ ئاستىدىن $\frac{1}{3}$ بۆلەك قىسمىغا قايچىنىڭ ئۇچى بىلەن ئاستىغا قارىتىپ 0.9 سانتىمېتىر چوڭقۇرلۇقتا تۆشۈك ئاچىمىز، بەش بۇرجەكنىڭ ئاستىدىكى ھەر بىر بۇرجەككە چوكا بىلەن تۇخۇم سېرىقى تەگكۈزۈپ، قايچىدا تۆشۈك ئېچىلغان كىچىك بۇرجەكنى ئۆرۈپ بىر - بىرسىگە تۇتاشتۇرىمىز. ئوتتۇرىسىغا بىر دانە پۇرچاق چوڭلۇقىدىكى يېمەكلىككە ئىشلىتىدىغان قىزىل رەڭدە تەييارلانغان خېمىر پارچىسىنى قويۇمىز، تۇخۇم سېرىقى بىلەن تۇتقۇزۇپ گۈل-نىڭ يۈرىكىنى ئىپادىلەيمىز، پۈتكەندە شەكلى تاشئالما گۈلىگە ئوخشايدۇ.

بەش ئۈلۈش قىزىق مايغا سېلىپ پىشۇرساق، لەيلەپ چىقىپ، ئاچ سېرىق رەڭگە كىرگەندە سۈزۈۋالساقلابولىدۇ.

89. توخۇ گۆشى سامبۇسىسى

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، جىلتىسى چۈرۈك، قىيمىسى مەزىلىك بولىدۇ. ئۇنى داسقا تۆكۈپ، ئازراق ئۇۋاق تۈز سېلىپ، ئاستا - ئاستا سوغۇق سۇ قويۇپ بوش خېمىر يۇغۇرۇپ، داس ئىچىدە ئۇرۇپ چەيلەيمىز، ئاندىن پاكىز مايسىز قىزىق تاۋىغا سېلىپ تېز ئايلاندۇرىمىز، شۇنىڭ بىلەن دىئامېتىرى 14 سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېلىدىغان يۈ-مىلاق جىلتا ھاسىل بولىدۇ. ئۇنى ئېلىپ نەم لاتىدا ئوراپ قۇرۇپ چۈرۈكلىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىمىز، جىلتىنى ئەمبەل ئۈستىگە يېيىپ ئۈستىگە توخۇ گۆشى قىيمىسى، پىياز قىيمىسى قاتارلىق قورۇپ تەييارلانغان قىيمىلارنى سېلىپ، ئۇزۇنلۇقى 10 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 3 سانتىمېتىر كېلىدىغان ئۇزۇنچاق شەكىلدە تۈگىمىز.

تەييارلانغان خام توخۇ گۆشى سامبۇسىسىنى 8 ئۆلۈش قىزىق مايغا سېلىپ جىلتىسى چۈرۈك، رەڭگى سېرىق بولۇپ پىشقاندا سۈزۈۋالساقلا بولىدۇ.

90. مېيخۇا گۈللۈك پېتىر مانتا

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى نېپىز، قىيمىسى مەزىلىك، قىرغاقلىرى گۈللۈك، رەڭگى ئاق، ياسىلىشى كۆر-كەم بولىدۇ. قايىناق سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىرىدە

لەن سوغۇق سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىردىن تەڭ مىقداردا ئې-
لىپ بىرلەشتۈرۈپ يۇغۇرۇپ، ھەر بىرسى 10 گرامدىن
كېلىدىغان زوۋۇلا ئۈزۈپ، بېسىپ يۇمىلاق ياپىلاقلاپ، قۇ-
رۇق ئۇن سېپىپ، پۇزا بىلەن ئوتتۇرىسى سەل قېلىنراق،
چۆرىسى نېپىزراق نېلۇپەر يوپۇرمىقى شەكلىدىكى يۇمىلاق

جىلتا ئاچمىز. جىلتىغا قىيما سېلىپ تۈگمىز (جىلتىنى ئوڭ قولى-
مىزدا يېپىپ قىيما سېلىپ، ئالقىنىمىزنى يۈمۈپ، باش
بارمىقىمىزنى چىقىرىپ مانتا شەكلىدە تۈگمىز)، ئاندىن
مانتىنى بارمىقىمىز بىلەن ئايلاندۇرۇپ تۇرۇپ گۈللۈك قىر-
غاقلىرىنى ئاچمىز، ئاخىرىدا ئاغزىنى ئېتىپ قورۇپ كاناي
شەكلىگە كەلتۈرىمىز، قاسقانغا سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا 7
مىنۇت ئەتراپىدا دۈملىسەكلا پىشىدۇ.

91. مايلىق نېلۇپەر

ئالاھىدىلىكى: ماي قەۋىتى ئېنىق، ياسىلىشى كۆر-
كەم، مايلىق، مەزىلىك بولىدۇ. سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىرغا مايدا يۇ-
غۇرۇلغان خېمىرنى سېلىپ، ئاندىن پۇرچاق قىيمىسىنى
سېلىپ مانتا شەكلىدە تۈگمىز، جىلتىنىڭ ئۈستۈنكى قىس-
مىدىن ئاستىغا قارىتىپ تەڭ ئارىلىقتا ئۈچ پىچاق ئۇرۇپ
ئالتە تىلىم قىلىپ مايلىق نېلۇپەرنى تەييارلايمىز، چويلغا
تېزىمىز. بەش ئۆلۈش قىزىق مايغا سېلىپ رەڭگى ئاقىرىپ،
گۈلنىڭ ئاغزى ئېچىلغاندا چويلنى كۆتۈرۈپ، ئۈستۈنكى

قىسمىنى ماينىڭ ئۈستىگە چىقىرىپ، ئاستىنى داۋاملىق
پىشۇرۇپ، پىشقاندا سۈزۈۋالساقلا بولىدۇ. **92. پۇرچاق قىيمىلىق تۇخۇم تورت**

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، مەززىلىك، گۈللىرى كۆر-
كەم بولىدۇ. **ئېتىش ئۇسۇلى:** تۇخۇمغا شېكەر قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ،
كۆپۈكلەشكەندە ئۇن، دورا - دەرمان سېلىپ تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ، ئاستىغا قەغەز سېلىپ، ماي سۈركەپ تەي-
يارلانغان لېسقا تۆكۈپ تەكشەيمىز (قېلىنلىقى 0.5
سانتىمېتىر ئەتراپىدا) 15 مىنۇت ئەتراپىدا كۈچلۈك ئوتتا
دۈملەپ پىشۇرساق بولىدۇ. ئېلىپ ئازراق سۇۋۇغاندا ئۈس-
تىگە پۇرچاق قىيمىسى سۈركەپ، ئۇششاق توغراغان كاۋا
سېپىپ نەيسمان يۆگەپ، سۇۋۇغاندا پارچە قىلىپ توغرى-
ساقلا بولىدۇ.

93. پەرمۇدە

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، شەكلى كۆركەم،
گۆشى يېڭى، يۇمشاق، تەمى تاتلىق، مەززىلىك، يېمىشلىك
بولىدۇ. **ئېتىش ئۇسۇلى:**
1. قوي گۆشىنى ئۇششاق توغرايمىز، پىيازنى چاناي-
مىز، تۈز، سوقۇلغان ئاقمۇچ، زىرە ۋە ئازراق سۇ قوشۇپ
تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

2. ئۇنغا خېمىر تۇرۇچ، بىر دانە تۇخۇم ۋە مۇۋاپىق مىقداردا تۇزسىزراق سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئازراق تىندۈرۈپ، تەڭ مىقداردا ئۇششاق ئۈزۈپ پۇزا بىلەن يېيىپ دىئامېتىرى 12 سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېلىدىغان يۇمىلاق جىلتا تەييارلايمىز.

3. جىلتىنى سول قوللىمىزغا قويۇپ ئۈستىگە قىيما سېلىپ جۇۋاۋا شەكلىدە تۈگمىز، ئوڭ قوللىمىزنىڭ باش بىرىمى بىلەن جۇۋاۋىنىڭ تۈگۈلگەن ئۈزۈكىنى بېسىپ، سول قوللىمىزنىڭ تۆت بىرىمىنى يىغىپ، ئۈچ بارماقنىڭ ئۈزۈكىنى چىقىرىپ خۇددى پۈت - قوللىرى يوق قىسقۇچ پاقىغا ئوخشاشتىمىز.

4. تونۇرنى قىزىتىپ تاۋلايمىز، ئاندىن تۈگۈلگەن پەر-مۇدىنى تونۇرغا يېقىپ، ئاندىن تونۇرنىڭ ئاغزىنى ۋە تونۇرنىڭ داپخانسىنى ھىم ئېتىمىز، 5 مىنۇتتىن كېيىن تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ 20 مىنۇت تۇرغۇزىمىز، جىلتىسى سارغىيىپ پىشقاندا قومۇرۇپ ئېلىپ، سىرتىغا ئازراق قوي مېيى سۈركەسە كىلا بولىدۇ.

94. ياڭاق پىرەنىكى

ئالاھىدىلىكى: مەزىزلىك بولىدۇ. ياساش ئۇسۇلى: شېكەر، ياڭاق مېغىزى، گۈيخۇا، خېمىر تۇرۇچ ۋە مۇۋاپىق سۇنى قاچىغا سېلىپ قوچۇپ ئىلەشتۈرىمىز، يەنە ماي قوشۇپ تولۇق ئىلەشتۈرۈپ ئېمۇل-سىيىلەشتۈرىمىز، تېزلىك بىلەن ئۇن سېلىپ چىڭ - بوشلۇقىنى تەڭشەپ خېمىر يۇغۇرىمىز.

ئون تۆتىنچى باب بىرىنچى دەرىجىلىك ئون تاماقلرى ئۈستىسى

95. تالالىق پىرەنىك

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، تالاسى تەكشى، چۈ-رۈك، مەزىلىك، ئازىراق تۈزلۈك بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا تۈز قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، خېمىر چاپلاشمىغۇدەك بولغۇچە چېپەيمىز. يۇغۇرۇپ تەييارلانغان خېمىرنى 60 سانتىمېتىر ئۇزۇن-لۇقتا ئىنچىكە پىلتا قىلىمىز (بەزىلەر خېمىرنىڭ ئۈستىگە ئازراق شۇلتا سۈيى سۈركەپ ئاندىن پىلتا قىلىدۇ)، ئىككى ئۈچىنى قوللىمىزدا تۇتۇپ 20 ~ 30 قېتىم تارتىمىز، تارتىپ تەكشىلەپ بولغاندىن كېيىن ئەمبەل ئۈستىگە قويۇپ قاتلاپ، ئۈستىگە قۇرۇق ئون سېپىپ، 9 قېتىم تارتىپ سوزغاندىن كېيىن 512 تال ئىنتايىن ئىنچىكە چۆپ ھاسىل بولىدۇ.

كىچىك چوتكا بىلەن چۆپ ئۈستىگە كۈنجۈت مېيى سۈركەيمىز ھەمدە ئۇزۇنسىغا ئىككى تەرەپتىن چۆپلەرنى بىر قىلىپ يەنە چوتكا بىلەن بىر قەۋەت ماي سۈركەيمىز، چۆپ مايغا تۇيۇنغاندىن كېيىن، پىچاقتا ئۇزۇنلۇقى 15 ساند-ئىمېتىردىن بۆلەكلەپ كېسىمىز. سول قوللىمىز بىلەن بىر ئۈچىنى ئەمبەلگە بېسىپ تۇرۇپ، ئوڭ قوللىمىز بىلەن يەنە

بىر ئۇچىنى نۇتۇپ يۇقىرىسىغا بىر سوزساق 27 سانتىمې-
تىرغا ئۇزىراپ، چۆپ تېخىمۇ ئىنچىكە بولىدۇ، ئاندىن
سىرتىدىن ئىچىگە قارىتىپ يۇمىلاق قىلىپ يۆگەپ، بېشىنى
ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، ئازراق بېسىپ ياپىلاقلاپ قويىمىز.
ماي سۈركەلگەن تاۋىغا تىزىپ ئۈستىگە ماي سۈركەپ،
2 مىنۇت قىزدۇرغاندىن كېيىن، ئۆرۈپ يەنە ماي سۈركەپ،
ئىككىلا تەرىپى سارغايغاندا ئېلىپ بارمىقىمىز بىلەن ئوتتۇ-
رىسىنى چىمدىپ قويىساق چېچىلىدۇ، ئاندىن تەخسىگە قوي-
ساقلا بولىدۇ.

96. خېمىردىن جانۋار شەكىللىك

تائاملارنى تەييارلاش

ئالاھىدىلىكى: ياسىلىشى راستەك، يۇمشاق، چاپلاش-
قاق، قىيمىسى تاتلىق، سىلىق بولىدۇ.
ئېتىش ئۇسۇلى: خام ماتېرىيالى ۋە ئېتىش ئۇسۇلى
خېمىردىن ھەر خىل مېۋە شەكىللىرىنى ياساش بىلەن ئوخ-
شاش.

ياساشتىن ئەمەلىي مىسال:

(1) ئاق غاز

1/3 قىسىم ئۇنى پىشۇرۇپ تالقان قىلىمىز، ئاندىن
قالغان 2/3 قىسىم ئۇن بىلەن تالقاننى ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق
سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز، 10 گرام خېمىرنى ئاچ
قىزىل بويىپ غازنىڭ ئاغزى ۋە پۇتىنى ياسايمىز.

خېمىرنى ئېلىپ (مىقدارى بويىچە) پۇرچاق قىيمىسى ياكى چىلان ئۇمىچى سېلىپ تۈگۈپ، ئاق غازدەك ياسايمىز، ئاندىن ئاغزى ۋە پۈتىنى، ئىككى قاننىنى بېكىتىمىز، قىيا-پىتىنى ھەرخىل قىلىمىز، ئاندىن قاسقانغا سېلىپ دۈملەپ پىشۇرۇپ، پىشقاندا ئېلىپ ئۈستىگە ماي سۈركەسە كىلا بولىدۇ.

(2) ئاق توشقان

1/3 قىسىم ئۇنى پىشۇرۇپ تالقان قىلىمىز، ئېشىپ قالغان 2/3 قىسىم ئۇنغا سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز، 5 گرام خېمىرنى قىزىل رەڭدە بويلايمىز.

خېمىرنى 15 پارچە زوۋۇلا قىلىمىز، ئايرىم - ئايرىم قىيا سېلىپ تۈگۈپ، ئاغزىنى ئېتىپ ئېلىپ شەكلىگە كەلتۈرىمىز، ئۇچلۇقراق تەرىپىگە ئېغىز ياسايمىز، قايچا بىلەن كېسىپ ئېغىز، قۇلاق ياسايمىز، قۇلقى ئۇزۇنراق بولىدۇ، ئوتتۇرىسىغا سۆڭەك يىڭنە بىلەن بىر ئوقۇرەك چىقىرىمىز، قورساق قىسمىنى چىمداپ تۆت دانە پۈت چىقىرىمىز، ئارقىسىغا قايچا بىلەن كېسىپ قۇيرۇق چىقىرىمىز، ئاندىن قىزىل رەڭلىك خېمىر بىلەن ئىككى دانە كۆز ياساپ يۈزىنىڭ ئىككى تەرىپىگە ئورۇنلاشتۇرىمىز، پۈتكەندە قاسقانغا تىزىپ دۈملەپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

توشقاننىڭ قۇلقى ئۇزۇنراق بولغاچقا، ئىشلىتىلگەن خېمىر قېلىنراق بولۇشى لازىم. بولمىسا، پىشقاندا قۇلقى سالىپىپ قالىدۇ.

بىسلىك نىمىگە نىسبەتەن 0.8 بىسلىك لىقەلگە
 بىسلىك لىقەلگە 0.97 چەلپەك

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، پارقراق، مايلىق، مەزىلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا تۇخۇم، چۈپىن قېتىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، نەم لاتىدا يېپىپ 15 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۇردىمىز، نېپىز يايىمىز، كەڭلىكىنى 4.5 سانتىمېتىر، ئۇزۇنلۇقىنى 6 سانتىمېتىر قىلىپ كېسىمىز، ئاندىن ئىككى پارچىسىنى جۈپلەپ، ئۈچ پىچاق كېسىپ، ئۈچ تۆشۈك ئېچىپ ئارا شەكلىدە قىلىمىز، مايعا سېلىپ سارغايىتىپ پىشۇرىمىز، قۇم شېكەر، ئارپا شېكېرىدىن قاينىتىپ تەييارلانغان قىيامنى ئۈستىگە چاپلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

98. پەرەمەچ

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، جىلتىسى مايلىق، قەۋەتلىرى ئېنىق، قىيمىسى يېڭى، مەزىلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا تۇخۇم، تۇز، سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، تەكشىلەپ، نەم لاتا بىلەن يېپىپ 0°C لۇق ئورۇنغا قويۇپ تىندۇرىمىز.

تىندۇرۇپ تەييارلانغان خېمىرغا سېرىق ماي سېلىپ تۈگۈپ، ئاستا - ئاستا ئۇزۇنچاق يېيىپ، ئۈچ قەۋەت قاتلاپ، يەنە يېيىپ ئۈچ قەۋەت قاتلاپ، داكىغا ئوراپ توڭلاتقۇغا سېلىپ 30 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئېلىپ، ئۇزۇن چاسا يېيىپ، تۆت قەۋەت قاتلاپ، ئۈستىگە داكا يېپىپ يەنە

توڭلاتقۇغا سېلىپ 30 مىنۇت مۇزلاتقاندىن كېيىن ئېلىپ، يەنە ئۇزۇن چاسا يېيىپ تۆت قەۋەت قاتلاپ نەم داكا بىلەن ئوراپ سوغۇق ساقلايمىز.

سۈۋۈتۈلغان خېمىرنى 0.6 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا نېپىز قىلىپ يېيىپ، 9 سانتىمېتىرلىق كىچىك چاسا قىلىپ كېسىمىز، ئاندىن چاسىنىڭ قارشى بۇلۇڭىنىڭ ئۇزۇن تەرىپىنىڭ $1/3$ قىسىم ئورنىغا ئازىراق تۇخۇم سۈركەيمىز (چاپلاشتۇرۇشقا ئىشلىتىمىز) ھەمدە ئوتتۇرىسىغا كالا گۆشى قىيمىسى سالغىمىز، ئاندىن قارشى بۇلۇڭلىرىنى ئۆزئارا قاتلاپ تەڭ تەرەپلىك ئۈچ بۇلۇڭ شەكىللەندۈرىمىز، قاتلىدىغاندىن كېيىن بۇلۇڭلىرىنى بىرىكتۈرگەن ئورۇننىڭ ئالدى قىسمىنى بارمىقىمىز بىلەن باسمىز ھەمدە ئۈچ بۇلۇڭسىمان ئورۇنغا تۇخۇم سۈركەيمىز، ئورۇننى مۇۋاپىق تاللاپ لېسقا تىزىپ دۇخوپكىغا سېلىپ قىزدۇرىمىز.

سىرتى سارغىيىپ پارقىراق بولۇپ، كەسكەن ئورۇن ئاق سېرىق، ئاستى سېرىق رەڭگە كىرگەندە پىشىدۇ.

99. يۆگەلمە تورت

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، يۇمشاق، مەززىلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: تۇخۇمغا قۇم شېكەر، شياڭساۋفېن (شياڭلەنسۇ) قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئون سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. يەنى بۇ يەردە يېمىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىپ بېرىمىز. ئاستىغا قەغەز سېلىپ مايلاپ تەييارلانغان لېسقا (لېسنىڭ يۈزى 33×50 سانتىمېتىر بولسا مۇۋاپىق) تۆككىمىز،

تەكشۈلۈش، 200°C لۇق دۇخوپكىغا سېلىپ قىزدۇرساق تەخمىنەن 20 مىنۇتتىن كېيىن سارغىيىدۇ، پىشقاندا دۇ-خوپكىدىن چىقىرىپ ئاق رەخت سېلىنغان ئەمبەلگە تۆك-مىز، قەغەزنى ئېلىۋېتىپ، مېۋە قىيامى سۈركەپ ئاق رەختنىڭ بىر تەرىپىنى كۆتۈرۈپ، ئىچىدىن سىرتقا تۈرد-مىز، تۈرۈپ يۇمىلاق تۇۋرۇكسىمان (سېلىندىرسىمان) شە-كىلگە كەلتۈرمىز (تۈرگەندە تۈرۈش كۈچى تەكشى بولۇشى-غا دىققەت قىلىش لازىم)، سوۋۇغاندا توغراپ تەييارلىساقلا بولىدۇ.

100. كراخماللىق تورت

ئالاھىدىلىكى: سۈزۈك، تاتلىق، مايلىق، يۇمشاق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئاق قۇم شېكەر، خام قايماق، شياڭ-ساۋفېن، ئاممونىي كاربونات سۈيى، تۇخۇم قاتارلىقلارنى قاچىغا قويۇپ، تەكشى ئېلەشتۈرۈپ، سۈت رەڭگە كىرگەندە ئۇن سېلىپ خېمىر يۇغۇرمىز، خېمىرنى نېپىز كېسىپ، ئاندىن ئېلىپسىمان گۈل چىقارغۇچ بىلەن قىسىپ ئېلا-لىپسىمان شەكىلدە قىلىمىز، ئارىلىقنى مۇۋاپىق تاللاپ، پاكىز لېسقا تىزىپ، 200°C لۇق دۇخوپكىغا سېلىپ پىشۇ-رۇپ، پىشقاندا ئېلىپ سوۋۇتۇپ قويىمىز.

كىرىم تەييارلاش: ئۈيۈتما كراخمالنى (پۇرچاق ئۈنى) سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇپ مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن، سۇسراق ئوتتا قاينىتىپ، ئۇ-يۈتما كراخمال پۈتۈنلەي ئېرىگەندىن كېيىن، ئاق قۇم شېكەر

قوشۇپ داۋاملىق قاينىتىپ ئېرىتىمىز، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن ئېلىپ سۈزۈپ ئارىسىدىكى ئارىلاشمىلارنى چىقىرىۋېتىپ داۋاملىق قاينىتىمىز (بۇ ۋاقىتتا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى داتلاشماس پولاتتىن ياسالغان قازانغا تۆكۈپ ئىلەشتۈرۈشنى باشلايمىز)، قىيامنىڭ تېمپېراتۇرىسى 110°C ئەتراپىغا يېتىپ بارغاندا، پۇرچاق ئۈنلىق شېكەر قىيامىنى ئىلەشتۈرۈپ تەييارلانغان تۇخۇم ئېقىغا ئاستا - ئاستا قويىمىز (بىر تەرەپتىن تۇخۇم ئېقىنى ئىلەشتۈرۈپ، يەنە بىر تەرەپتىن شېكەر قىيامىنى قويىمىز)، قىيام قويۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، شياڭجاۋچىڭ ۋە لېمۇن كىسلاتا سۇيۇقلۇقى قوشۇپ مېۋە كىسلاتاسىنىڭ تەمىدە تەڭشەيمىز، ئۈزلۈكسىز ئىلەش-تۈرمىز، سوزۇلۇپ تۇرىدىغان بولغاندا توختىتىمىز، ئاندىن داتلاشماس پولاتتىن ياسالغان قازاننى ئىلمان سۇنىڭ ئىچىگە قويۇپ، مۇقىم تېمپېراتۇرىدا ساقلاپ قېتىپ قېلىش-نىڭ ئالدىنى ئالىمىز. بۇنىڭ بىلەن كىرىم تەييار بولىدۇ. ياساپ شەكىلگە كەلتۈرۈش: كىرىمگە ئازراق يېمەك-لىككە ئىشلىتىلىدىغان رەڭ قوشۇپ تەڭشەپ يۇمىلاق ئېغىز-لىق، گۈللۈك ئېغىزلىق لاتا خالىتلارغا قاچىلايمىز، ئاندىن لېستىدا پىشۇرۇپ سوۋۇتۇپ تەييارلانغان ئېلىپسىسمان توكاچلارنىڭ ئۈستىگە خالىتىدىكى قىياملارنى سىقىپ ھەرخىل مېۋە شەكىللىرىنى مەسىلەن، شاپتۇل، تۇرۇپ ياكى كىچىك جانۋار قاتارلىقلارنى چىقىرىمىز، ئېشىپ قالغان قىياملارنى باشقا توقاچلارنىڭ ئۈستىگە ئۈزۈنسىغا سىقىپ چىقىرىپ، ئۈستىگە مېۋە شەكىللىرى چىقىرىلغان پارچىسىنى قويۇپ ئىككى قات قىلىپ بىر گۈرۈپپا قىلىمىز، شۇنىڭ بىلەن پۈتىدۇ. كراخماللىق تورتىنى ياسىغاندا، كراخماللىق شېكەر قىيامىنى

قاينىتىش ۋاقتى بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئىلەشتۈرۈش ۋاقتى بىردەك بولۇشى كېرەك. ئىلىپ سېتىشكە ۲.0 نىڭ نىسبەتتە كراخماللىق تورتقا رەڭ تەڭشىگەندە، رەڭگىنىڭ ئوچۇق ياكى سۇسلىقى مۇۋاپىق بولۇشى لازىم.

101. قىياملىق تورت

ئالاھىدىلىكى: تورتنىڭ ئارىسىغا مېۋە قىيامى قوشۇلغان، يۇمشاق، تاتلىق بولىدۇ. **ئېتىش ئۇسۇلى:** تۇخۇم، ئاق شېكەر، پۇراقلىق ماتېرىيال قاتارلىقلارنى ماشىنا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ قىلىمىز، ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ، ماي سۈركەپ تەييارلانغان لېسقا تۆكۈپ قىزدۇرىمىز، بىرىنچى قەۋەت 8 ئۇلۇش پىشانداندا ئېلىپ ئۈستىگە بىر قەۋەت مېۋە قىيامى سۈركەيمىز، ئىككىنچى قەۋەت تۇخۇملۇق ئۇماچنى ئۈستىگە تۆكۈمىز، ئاندىن دۇخوپكىغا سېلىپ قىزدۇرۇپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

102. كېپىنەك

ئالاھىدىلىكى: ياسىلىشى كۆركەم، مايلىق، يېيىشكە مۇۋاپىق بولىدۇ. **ئېتىش ئۇسۇلى:** مايلىق خېمىرنى سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىرنىڭ ئىچىگە سېلىپ، ئۇزۇن چاسا قىلىپ ياپىمىز، ئۈچ قەۋەت قاتلاپ، يەنە يېيىپ، تۆت ئەتراپىنى كېسىپ ئېلىۋېتىپ، يۈزىگە بىر قەۋەت يېمەكلىككە ئىشلىتىلىدىغان قىزىل رەڭ سۈركەيمىز، ئۈستىدىن ئاستىغا قارىتىپ دىئا-

مېتىرى 2.4 سانتىمېتىر كېلىدىغان نەپچىسىمان قىلىپ
يۆگەيمىز، ئاندىن 0.9 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قىلىپ كې-
سىمىز.

ئۈچ پارچىسىنى بىر گۈرۈپپا قىلىپ ئەمبەل ئۈستىگە
يايمىز، ئىككى تەرەپتىكى جىلتىنىڭ ئۇچىدىكى 9 سانتىمې-
تىر ئۈزۈنلۈقتىكى خېمىردا قانات ياسايمىز. ئۈستىگە تۈ-
خۇم سېرىقى سۈركەپ ئاستىنقى تەرەپتىكى $2/3$ قىسمىدىن
ئىككى تال چوكا بىلەن قىسىپ تۇتاشتۇرۇپ، تۇتاشتۇرۇل-
غان ئىككى تەرەپكە ئىككى دانە قارا كۈنجۈنتى چاپلاپ كۆز
ياساپ كېيىنەك شەكلىگە كەلتۈرىمىز.
قازاندىكى ماي 5 ئۇلۇش قىزىغاندا، ياسىغان كېيىنەك-
نى قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز، سارغىيىپ ماي ئۈستىگە
لەيلەپ چىقىپ پىشقاندا سۈزۈۋالساقلا بولىدۇ.

103. شېكەر مانتىسى

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى نېپىز، قىيمىسى يۇمشاق،
تۈزلۈقراس بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇن، سۇ، خېمىرتۇرۇچ، شۇلتا
سۈيى قاتارلىقلارنى ئىلەشتۈرۈپ بولدۇرۇلىدىغان خېمىر يۈ-
غۇرۇپ ئازراق تىندۈرىمىز، مۇۋاپىق مىقداردا ئۈزۈپ زوۋۇ-
لا قىلىمىز، يۇمىلاق يايمىز، ئۇششاق تۇغرالىغان گۆش،
جياڭيۇ، ئاق شېكەر، سېرىق ھاراق، كۈنجۈت تالقىنى،
زەنجۈبىل سۈيى، پىدۇڭ قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان قىيىم-
نى سېلىپ تۈگىمىز، قورۇپ گۈل چىقىرىپ ئاغزىنى ئېتىد-
مىز. قاسقانغا سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا 5 ~ 6 مىنۇت

دۈملەسە كلا پىشىدۇ. رىشقا، پەشەمە رىشقا، پەشەمە رىشقا، پەشەمە رىشقا.

104. گۈللۈك چوڭ تورت

ئېتىش ئۇسۇلى: 400 گرام تۇخۇم، 400 گرام قۇم شېكەرگە ئازراق شياڭساۋفېن ئارىلاشتۇرۇپ، تەكشى ئىد- لەشتۈرىمىز (ماشىنىدا ئىلەشتۈرىمىز) ، ئەلگەكتىن ئۆت- كۈزۈلگەن 400 گرام ئۇن قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە خام قايماق سۈركەپ تەييارلانغان يۇمىلاق تۆمۈر قېلىپقا تۆكۈپ تەكشەلەپ، دۇخوپكىغا سېلىپ قىزدۇرۇپ، يۈزى قىزارغاندا دۇخوپكىدىن ئېلىپ ئەمبەل ئۈستىگە تۆ- كۈپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئۈستىگە بىر قەۋەت سېرىق ماي قىيامى سۈركەپ، تەكشەلەپ، يەنە ئازراق سېرىق ماي قىيا- مىنى گۈللۈك ئاغزى بار قەغەز كورۇپكىغا ئېلىپ، تورتنىڭ ئۈستىگە سىقىپ گۈل چىقىرىمىز (گۈلنى خالىغانچە تاللاپ چىقىرىشقا بولىدۇ) ، مۇشۇنداق تەييارلىساقلا پۈتمدۇ.

105. قايماقلىق كانايچە

ئالاھىدىلىكى: نەچچىسى سېرىق، مايلىق، قايماق- لىق، مەزىلىك بولىدۇ.

1. ئېتىش ئۇسۇلى: كانايچە ياسىلىدىغان ئۇماچنى تەييارلاش: ئاۋۋال كالىنىڭ سۈتىنى داسقا تۆكۈپ ياغاچتىن ياسالغان ئىلەشتۈر- گۈچ بىلەن ئىلەشتۈرۈپ تۇرۇپ قۇم شېكەر قوشىمىز، ئان-

دىن ئوخۇم سېرىقى قوشۇپ، تەكشى ئىلەشتۈرگەندىن كېيىن، شياڭلەنسۇ، سۇ (سۈت پاراشوكى ئاۋۋال سۇدا ئېرىد-تىلىدۇ) قوشۇپ، ئۈزلۈكسىز قوچۇپ شېكەرنى پۈتۈنلەي ئېرىتىۋېلىپ ئاندىن ئۇن قوشۇپ چېلىپ سۇيۇق ئۇماچ تەييارلايمىز.

2. ئۇماچنى سىقىپ يېيىتىش: ئۇماچنى يۇمىلاق ئاغ-زى بار ئۇماچ سىققۇچقا قاچىلاپ، ماي سۈرتۈپ تەييارلانغان لېسقا يۇمىلاق توقاچسىمان سىقىپ چىقىرىمىز. ئارىلىقلىرىدىكى تەڭشەپ لېسقا سىقىپ تولدۇرغاندىن كېيىن بارمىقىمىز ياكى كىچىك ياغاچ تاختا بىلەن سىقىپ چىقىرىلغان ئۇماچنى نېپىز، يۇمىلاق قىلىپ يېيىتىپ تەكشەپ دەرھال دۇخوپ-كىمغا سېلىپ قىزدۇرىمىز.

3. كانايچىنى پىشۇرۇش، يۆگەش: ئوتتۇراھال ئوتتا قىزدۇرۇپ، چۆرىسى سارغايغاندا دۇخوپكىدىن چىقىرىپ، قىزىق ۋاقتىدىلا يۆگەپ كاناي شەكلىگە كەلتۈرىمىز، سوۋۇ-غاندا قىيام قۇيىمىز.

4. قىيام قۇيۇش: ئىككى خىل رەڭدىكى تورت مەلەم-مىنى گۈللۈك ئاغزى بار سىققۇچنىڭ ئىككى تەرىپىگە قاچىلاپ، تەييارلانغان ھەر بىر كانايچىنىڭ ئىچىگە سىقىپ قۇيىمىز. ئاغزىغا گۈل شەكلىدە سىقىمىز، شۇنىڭ بىلەن مەھسۇلات تەييار بولىدۇ.

قايماقلىق خۇاڭجاڭ مەلەم قىيامىنى تەييارلاشتا، ئاۋ-ۋال قايماقنى ياغاچتىن ياسالغان ئېلەشتۈرگۈچتە ئىلەشتۈرۈپ، رەڭگى ئاقارغاندىن كېيىن (قىشتا قايماقنى ئازىراق قىزدۇرۇۋېتىش كېرەك)، تەرتىپ بويىچە خۇاڭجاڭزىنى

تاشلاپ، ئىلەشتۈرۈپ رەڭگى ئاقارغان ھەم سوزۇلۇشچان بولغاندا، شياڭلەنسۇنى قوشۇپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ، ئازراق رەڭلەندۈرگۈچ قوشساقلا بولىدۇ.

106. مۇڭگۈزسىمان قايماقلىق تورت

ئالاھىدىلىكى: قەۋەتلىرى ئېنىق، مايلىق، قايماقلىق، مەزىلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇن، تۇخۇم، تۇز، سۇ قاتارلىقلاردا خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۈستىگە نەم داكا يېپىپ ئازراق تىندۈردىمىز، تىندۈرۈلغان خېمىرغا سېرىق ماي قوشۇپ تۈگۈپ، بوشراق بېسىپ ئۇزۇن چاسا قىلىپ يايىمىز، ئۈچ قەۋەت قاتلاپ يېپىپ، يەنە ئۈچ قەۋەت قاتلاپ توڭلاتقۇغا سېلىپ 30 مىنۇت ئەتراپىدا مۇزلىتىپ، ئاندىن ئېلىپ ئۇزۇن چاسا يېپىپ، تۆت قەۋەت قاتلاپ، يەنە 30 مىنۇت توڭلاتقۇدا مۇزلىتىپ، ئېلىپ ئۇزۇن چاسا يېپىپ، تۆت قەۋەت قاتلاپ، ئۇن سېپىلگەن ئەمبەل ئۈستىگە قويۇپ نەم داكا بىلەن يېپىپ تەييارلايمىز، تەييارلانغان خېمىردىن 500 گرام ئېلىپ نېپىز، ئۇزۇن چاسا قىلىپ يېپىپ، 3 سانتىمېتىر كەڭلىكتە، 30 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىمىز، ئۈستىگە تۇخۇم سۈركەپ، قوينىڭ مۇڭگۈزى شەكلىدىكى تۆمۈر قېلىپقا ئوراپ، ئۈستىگە شېكەر چېچىپ، لېس ئۈستىگە قويۇپ، دۇخوپكىغا كىرگۈزۈپ پىشقاندا ئېلىپ، سوۋۇغاندا ئىچىدىكى قېلىپنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە قايماق قۇيساقلا بولىدۇ.

107. قوي مېيىلىق تورت

ئالاھىدىلىكى: ئۈستىدىكى مېۋە قىيامى تەكشى، يۇمشاق، مەزىزلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: نومى گۈرۈچ ئۇنى ۋە جىڭمى گۈرۈچ ئۇنىنى شېكەر سۈيى بىلەن خېمىر يۇغۇرمىز (سۇ مىقدارى مۇۋاپىق، خېمىر قاتتىقراق بولۇشى لازىم)، ئەلگەكتە كالىلەكلەرنى تاسقاپ چىقىرىۋېتىمىز، قاسقانغا بىر قەۋەت رەخت قۇيۇپ، ئۈستىگە تۆكۈپ 20 ~ 30 مىنۇت دۈملەسەكلا پىشىدۇ.

قوي مېيىنى ئۇششاق توغراپ ئۈستىگە قويىمىز، ئېشىپ قالغان ئۇنىنى ئۈستىگە تەكشى يېيىپ داۋاملىق دۈملەيمىز، ئاندىن ئۈستىگە مېۋىلەردىن قىلىنغان خۇرۇچلارنى سېپىمىز ھەمدە ئاچ قىزىل رەڭلىك ئۇماچتىن بىر قەۋەت ئۈستىگە قوشىمىز، دۈملەپ پىشقاندا ئېلىپ، ئىنچىكە توغ-رىساقلا تەييار بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئۈچىنچى دەرىجىلىكتىن (ئۈچىنچى دەرد-جىلىكىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) يۇقىرى ئاشپەز ئۈستامىلار چوقۇم 3 ~ 5 خىلغىچە يېڭى تائاملارنى ئېتىشنى ئۈگىنىۋېلىشى كېرەك.

108. قوشماق ئۆردەك

ئالاھىدىلىكى: ماي قەۋىتى ئېنىق، نۇسخىسى كۆر-كەم، ئىككى خىل قىيمىلىق، مايلىق، يۇمشاق، مەزىزلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: مايلىق خېمىرنى سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىرنىڭ ئىچىگە سېلىپ ئاغزىنى ئېتىپ بېسىپ ياپىلاق-لاپ، ئۇزۇن چاسا قىلىپ يايىمىز، يۆگەپ ئوتتۇرىسىدىن ئىككى پارچە قىلىپ كېسىمىز، بېسىپ ياپىلاقلاپ بىرسىگە پۇرچاق قىيمىسى سېلىپ تۈگىمىز، يەنە بىرسىگە چىلان قىيمىسى سېلىپ تۈگىمىز، يانلىرىنى قاتلاپ، بۇرچەكلەردىن چىمداپ چىڭ ئېتىمىز، ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ يۈمىلاق شەكىلگە كەلتۈرىمىز، تەيجى ئۇسخىسى ھاسىل قىلىمىز، ئەتراپنى چىمداپ (توگۇپ) ئارغامچىسىمان گۈللۈك قىرغاق چىقىرىمىز، ئالتە ئۇلۇش قىزىق مايغا سېلىپ پىشۇرۇپ، پىشقاندا سۈزۈۋالساقلا بولىدۇ.

109. شورپا چۆپ

ئالاھىدىلىكى: شورپىسى يېڭى، چۆپى ئىنچىكە، يۇمشاق، تېتىشلىق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇن، تۇزلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز-راق سۇ قوشۇپ چەيلەيمىز، يەنە ئازراق سۇ چېچىپ، قاتتىق خېمىر يۇغۇرىمىز، ئازراق تىندۈرۈپ، يەنە ئازراق شۇلتا سۈيى قوشۇپ چەيلەپ بوشراق خېمىر يۇغۇرىمىز، ئاندىن سوزۇپ ئىنچىكە چۆپ قىلىپ سۇدا (ياكى مايدا) پىشۇرساقلا بولىدۇ. پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قاچىغا سۈزۈۋېلىپ ئۈستىگە شورپا قۇيساقلا بولىدۇ.

110. كالا گۆشى سامبۇسىسى

ئالاھىدىلىكى: جىلتىسى مايلىق، قىيمىسى مەززد-لىك، پۇرىقى كۈچلۈك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. قىيمىسىنى تەييارلاش: ئاۋۋال كالا گۆشىنى چاناي-مىز، كۆكتاتنى ئۇششاق چانايىمىز، ئاندىن قازاننى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ماي قويۇپ، ئاۋۋال چانالغان پىياز، سام-ساقلارنى سېلىپ، ئاندىن چانالغان كالا گۆشىنى سېلىپ، قورۇپ، تۇز، جياڭيۇ، كاكاۋۇ تالقىنى (كېكېفېن) سېلىپ، ئاندىن سەيلەرنى قورۇپ پىشۇرۇپ، تالقاندەك قىلىپ، قازاندىن ئېلىپ تەييارلاپ قويىمىز.

2. ئۇنغا ئازراق خېمىرتۇرۇچ سېلىپ تەكشى ئارىلاش-تۇرۇپ، ئاندىن ماي، تۇخۇم سېرىقى، كالا سۈتى قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز. خېمىرنى نوغۇچتا يېيىپ، يۇمىلاق قېلىپتا بېسىپ جىلتا تەييارلاپ، قىيما سېلىپ تۈگۈپ، تۆت ئەتراپىنى بېسىپ تۈزلەپ، لېسقا تىزىپ، ئۈستىگە بىر قەۋەت تۇخۇم سېرىقى سۈركەپ دۇخوپكىغا سېلىپ، سارغىيىپ پىشقاندا ئالساقلا بولىدۇ.

111. لەنخۇاگۈلى

ئالاھىدىلىكى: شەكلى لەنخۇاغا ئوخشايدۇ، چۈرۈك، مايلىق، مەزىزلىك بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: 250 گرام مايلىق خېمىرنى 250

گرام سۇدا يۇغۇرۇلغان خېمىرنىڭ ئىچىگە سېلىپ ئۇزۇن چاسا يايىمىز، ئۈچ قەۋەت قاتلاپ، يەنە ئۇزۇن چاسا يايىد-مىز، يەنە ئۈچ قەۋەت قاتلاپ، يەنە كەڭلىكى 15 سانتىمېتر، ئۇزۇنلۇقى 60 سانتىمېتىرلىق ئۇزۇن چاسا قىلىپ يايىمىز، پىچاققا تۆت قىرغىقىنى كېسىۋېتىپ، ئوتتۇرىسىدىن كېسىپ ئىككى پارچە قىلىمىز، ئاندىن توغرىسىغا تۆت پىچاق كېسىپ، چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش 10 پارچە قىلىمىز، كىچىك چاسا جىلتىلارنىڭ ئۈچ بۇرجىكىگە بىر پىچاق ئۇرۇپ، يەنە بىر بۇرجىكىنىڭ ئىككى تەرىپىگە بىر-بىر بىر پىچاق ئۇرۇپ، ئوتتۇرىسىنى ئازراق تۇتاشتۇرۇپ ئاندىن ئاۋۋالقى ئىككى ئۇزۇن بۇرجەكنى كۆتۈرۈپ بىر - بىرسىگە ھىملەپ تۇتاشتۇرۇپ، ئاندىن كېيىنكى ئىككى بۇرجەكنىمۇ كۆتۈرۈپ، ئازراق سۈتەڭكۈزۈپ، ئاۋۋالقى ئىككى بۇرجەك بىلەن تۇتاشتۇرۇپ، لەنخۇاگۈلى شەكلىدە ياسايمىز.

بەش ئۈلۈش قىزىق مايغا سېلىپ، قەۋەتلىرى ئايرىد-لىپ، پىشىپ ماي ئۈستىگە لەيلەپ چىققاندا سۈزۈۋالسىمىز، ھەر بىرسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا پۇرچاق قىيمىسى سېلىپ، ئاندىن ئازراق قىزىل رەڭدە تەڭشەلگەن ئاق قۇم شېكەر سەپ-سەكلا بولىدۇ.

112. قىسقىچ پاقا قېپى

ئالاھىدىلىكى: سىرتى چۈرۈك، ئىچى يۇمشاق، رەڭ-گى سارغۇچ، تۈزلۈقرق بولىدۇ.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ خېمىر يۇغۇرمىز، خېمىر بولغاندىن كېيىن شۇلتا قوشۇپ تەڭشەيد-

مىز، مايلىق خېمىر قوشۇش ئۇسۇلى بويىچە مايلىق خېمىر قوشۇپ تۈگىمىز، ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئۈزۈپ زوۋۇلا قىلىمىز، ئىچىگە قوينىڭ ئىچ مېيى، چانالغان پىياز، تۈزدىن قىلىنغان قىيمىنى سېلىپ تۈگىمىز، تۈگۈلگەن ئاغزىنى ئاستىغا قىلىپ ئازراق بېسىپ ياپىلاقلاپ جىلتىسىغا بىر قەۋەت سۇ سۈركەيمىز، ئاندىن كۈنجۈت چاپلاش-تۈرۈپ، دۇخوپكىغا سېلىپ، سارغىيىپ پىشقاندا ئالساقلا بولىدۇ. قىيمىسىغا پۇرچاق قىيمىسىنى ياكى گۈيخۋانى تاللاپ ئىشلەتسەك بولىدۇ.

113. تۈگمىگۈل

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، ئوچۇق، چۆپلىرى سېرىق، ئىنچىكە، مەزىلىك، يېيىشلىك بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: داسقا ئۈن سېلىپ، سۇ، خېمىرتۇرۇچ ۋە شۇلتا سۈيى قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، يەنە ئاق شېكەر قوشۇپ تەكشى چەيلەيمىز، 5 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۈرۈپ، لەڭمەن چۆپى تارتىش ئۇسۇلى بويىچە، خېمىرنى سوزۇپ ناھايىتى ئىنچىكە قىلىمىز (9 قېتىم سوزغاندا 512 تال بولىدۇ). ئۇنى ئەمەل ئۈستىگە يېيىتىپ ئۈستىگە تەكشى كۈنجۈت مېيى سۈركەيمىز، ئۇزۇنسىغا تۈرمىز، كېسىپ 20 بۆلەك قىلىمىز، ھەر بىر بۆلىكىنى يۇمىلاق يۆگەيمىز، ئوتتۇرىسىغا دېڭىششىيا قىيمىسى سالمىز، دۈخوپكىغا سېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا قىزدۇرۇپ، پىشقاندا ئېلىپ ئۈستىگە ئازراق قىزىل رەڭلىك شېكەر سەپسەكلا بولىدۇ.

114. ھەرە كۆنىكى

ئالاھىدىلىكى: بوش، يۇمشاق، تاتلىق، يېشىلىك، ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ كۆكۈنى، سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر كۈن تۇرغۇزىمىز، ئاندىن شۇلتا سۈيى قوشۇپ تەڭشەپ يەنە شېكەر ۋە خېمىرتۇرۇچ سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ چەيلەيمىز (بۇ ۋاقىتتا خېمىر بوش خېمىر بولۇپ بولغان بولىدۇ)، ئاندىن ئىسسىقراق يەرگە قويۇپ، خېمىرنى يەنىمۇ بولدۇرۇپ بوشتىمىز، خېمىرنى نەم قاسقان لاتسىننىڭ ئۈستىگە تۆكۈپ، ئۈستىگە مېۋە قىيمىسىنى چېچىپ، كۈچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت دۈملەيدىغان بولىدۇ. سوۋۇغاندا، رومبا شەكلىدە كەسەكلا بولىدۇ.

ئون بەشىنچى باب ئۇن ۋە گۈرۈچتىن تەييارلىنىدىغان ئەنئەنىۋى تاماقلار

115. پىلتە لەغمەن

كېرەكلىك خام ئەشيانلار: ئاق ئۇن بىر كىلو، گۆش 250 گرام، سۇ ماي 150 گرام، كۆك لازا 2 دانە، جاڭدۇ 200 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، سامساق 50 گرام، ئاچ-چىقسۇ 50 گرام، زەنجىۋىل سۈيى 50 گرام، كاۋاۋىچىن سۈيى 25 گرام، سۇڭپىياز 25 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. پەسلىگە قاراپ ئۇنغا مۇۋاپىق تۇز ۋە سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، پورەك چىققۇچە ئىشلەپ پىشۇرۇپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۇرغاندىن كېيىن، 50 گرام ئەتراپىدا مۇۋاپىق زوۋۇلا ئۈزۈپ، خېمىرنى مايلاپ تۇرۇپ بېگىز بارماق توملۇقىدا ئۇزۇنچاق پىلتا قىلىمىز، پىلتىلارنى ماپ-لاپ دەستىلەپ تىزىمىز، يەنە 15 ~ 10 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۇرىمىز.

2. تىنغان پىلتىلارنى بىردىن ئېلىپ، ئاشتاختا ئۈس-تىدە ئىككى ئالغىنىمىز بىلەن دومىلىتىپ تەكشىلەپ، ئىككى ئۇچىدىن تۇتۇپ سوزۇپ ئاشتاختا ئۈستىگە پىلتىلارنى ئازراق ئارىلىق قالدۇرۇپ تىزىمىز، ئۇلارنى ئىككى ئۇچىدىن تۇتۇپ، غۈلچىمىزنى كېرىپ، ئاستا ۋە رېتىملىق

سوزۇپ، ئوتتۇرىسىنى ئاش تاختىغا بوش - بوش ئۇرۇپ، بىر غۇلاچ بولغاندا قاتلاپ يەنە سوزىمىز، ئىنچىكە سوزۇلغاندا دا ئاخىرى بىر ئالقىنىمىزغا يىغىلغان پىلتا بېشىنى ئۇزۇۋېتىپ، ئىنچىكە سوزۇلغان چۆپنى قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىمىز، چۆپ پىشقاندا سوزۇۋېلىپ سوغۇق سۇدا چايقىمىز. ئىستېمالچىلارنىڭ تەلپىگە ئاساسەن شۇ پىتىچە ياكى قازانغا سېلىپ ئىسسىتىپ ئېلىپ، تەخسىگە سېلىپ، ئۈس-تىگە سەي سالىق بولىدۇ.

پىلتا لەغمەننىڭ قورۇمىسىنى قورۇش ئۇسۇلى

1. گۆشنى نېپىز، ئۇزۇنچاق توغرايمىز. لازىنىڭ ئۇرۇق ۋە تومۇرلىرىنى ئېلىۋېتىپ پاكىز يۇيىمىز، جاڭدۇنمۇ پاكىز يۇيىمىز، ئىككىسىنى توغراغان گۆشنىڭ چوڭلۇقىدا توغرايمىز، پەمىدۇر، سامساقلارنى ئۇششاق، سۇڭپىيازنى ئۇزۇن، ئىنچىكە توغرايمىز، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىنلارنى سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىمىز.

2. قازانغا ماي قۇيۇپ، چۈچۈتۈپ گۆشنى سېلىپ قورۇپ قىزارتىپ، سۇڭپىيازنى سېلىپ سارغايىتىپ، پەمىدۇرنى سېلىپ ئېزىلگۈدەك قورۇيمىز، جاڭدۇلارنى سېلىپ قورۇپ %80 پىشقاندا، تۇز، زەنجىۋىل سۈيى، كاۋاۋىچىن سۈيى، كۆك لازا، سامساقلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ قايناق سۇ قۇيىمىز، قاينىغاندا تەمىنى تەڭشەپ، قورۇمىنى باشقا قاچىغا ئېلىپ قويىمىز. پەسلىگە قاراپ يۇقىرىقى كۆكتاتلاردىن باشقا، يەنە قىشلىق كۆكتاتلار ۋە باشقا كۆكتاتلاردىن مۇۋاپىق قوشۇپ، ئىستېمالچىلارنىڭ ئەمەلىي تەلپىگە ئاساسەن ھەر خىل قورۇمىنى تەييارلىغىلى بولىدۇ.

رۇما قورۇشقا بولىدۇ. خىتەك رىئالە خىسەپتە، بىر ئاي
 لەڭمەنىڭ خېمىرىنى يۇغۇرۇشتا پەسىل خاراكتېرىگە
 ئاساسەن ھەر خىل قىش كۈنلىرى ئىسسىق سۇدا، تۈزنى
 كەمەك قىلىپ بوشراق يۇغۇرىمىز، ئەتىياز ۋە كۈزدە ئىل-
 مان سۇ بىلەن تۈزنى مۇۋاپىق قوشۇپ ئوتتۇراھال يۇغۇرد-
 مىز، ياز كۈنلىرى سوغۇق سۇدا تۈزنى ئازراق ئۆتكۈزۈپ
 يۇغۇرىمىز. ئىسسىق سۇدا تۈزنى ئىسسىق سۇدا تۈزنى
 پىلتا لەڭمەنى قولىمىز بىلەن تەكشى ئېشىپ تەييارلى-
 ساقمۇ بولىدۇ.

116. باغلام ئاش (بازىمەن)

كېرەكلىك خام ئەشىلار: ئاق ئۇن 2 كىلوگرام،
 گۆش 500 گرام، سۇ ماي 150 گرام، يېسىۋىلەك 200
 گرام، سامساق تۆت چىش، پەمىدۇر 150 گرام، پىنتوزا
 100 گرام، ئاچچىقسۇ 50 گرام، زەنجىۋىل سۈيى 50
 گرام، كاۋاۋىچىن سۈيى 25 گرام، سۇڭپىياز 50 گرام،
 تۈز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. تۈزنى كەمەك قىلىپ بوش خېمىر يۇغۇرۇپ چەي-
 لەپ، يېرىم سائەت تىندۇرغاندىن كېيىن تۈز بېرىپ يەنە
 چەيلەيمىز، پۈتۈن خېمىرنى ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر
 بىر بۆلەكنى ئايرىم - ئايرىم، بىر قېتىم ئوڭ، بىر قېتىم
 تەتۈر ئېشىپ، توم - ئىنچىكىلىكى تەكشى بولغاندا ئاشتاخ-
 تىغا قويۇپ، ئۈستىگە قۇرۇق ئۇن سېپىپ ئىككى بېشىدىن
 تۈتۈپ، رېتىملىق سوزۇپ، بىر غۇلاچ بولغاندا ئوتتۇرىدىن

قاتلاپ، داۋاملىق سوزۇپ، ئىنچىكە بولغاندا، ئىككى بېشىد-
دىكى توم خېمىرنى كېسىۋېتىپ، ئىنچىكە سوزۇلغان قىس-
مىنى قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، بەش مىنۇت قاينىتىپ،
سوزۇۋېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن بىر قېتىم چايقايمىز.
2. باغلام ئاشنىڭ قورۇمىسىنى پىلتا لەڭمەننىڭ قو-
رۇمىسى بىلەن ئوخشاش ئۇسۇلدا قورۇيمىز، قورۇمىنىڭ
سۈيى كۆپرەك بولۇشى كېرەك، چۈنكى پىنتوزا قورۇمىنىڭ
سۈيىنى تارتىپ كېتىدۇ.

117. كەسمە لەڭمەن

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: ئاق ئۇن بىر كىلو، گۆش
250 گرام، تۇز مۇۋاپىق، سۇ ماي 100 گرام، باقىلە 200
گرام، كۆك لازا 3 دانە، كەرەپشە 100 گرام، پەمىدۇر 100
گرام، ئاچچىقسۇ 50 گرام، سامساق بىر باش، زەنجىۋىل
سۈيى 50 گرام، سۇڭخىياز 50 گرام، كاۋاۋىچىن سۈيى 50
گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. خېمىرنى چىڭ قىلىپ تۇزنى ئۆتكۈزۈپرەك يۇغۇ-
رۇپ، 15 مىنۇت تىندۇرۇپ، تەكشى يېيىپ نېپىزلىتىپ،
يېرىم سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىپ، بەش مىنۇت قاينىتىپ
پىشۇرۇپ، سوغۇق سۇدا چايقاپ ئالىمىز.
2. كەسمە لەڭمەننىڭ قورۇمىسىمۇ پىلتا لەڭمەننىڭ
قورۇمىسى بىلەن ئوخشاش ئۇسۇلدا قورۇلىدۇ.

مىشپ رىكلىما ، اىنلىقاي قىمىنىدا ، بىخ زەمە قىلىنغاندا ، بىكلىكە
سىقە نىلغام زەمە ، 118 . ياپىلاق لەڭمەن
بىيىتىنىڭ تەننىدە شەش ، بىيىلىدە نىلغام نىلغام نىلغام

كېرەكلىك خام ئەشيانلار: ئاق ئۇن بىر كىلو، گۆش 250 گرام، ئاچچىقسۇ 50 گرام، پىنتوزا 100 گرام، سۇ ماي 150 گرام، يېسىۋىلەك 200 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، سامساق بىر باش، زەنجۋىل سۈيى 50 گرام، تۈز مۇۋاپىق، كاۋاۋچىن سۈيى 25 گرام، سۇڭپىياز 50 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

ياپىلاق لەڭمەن ئىككى خىل بولىدۇ:

1. خېمىرنى پىلتا لەڭمەندەك قىلىپ تەييارلاپ تىنغان پىلتىنى ئىككى بېشىدىن تۈتۈپ سوزۇپ، ئاشتاختىنىڭ ئۈستىگە تىزىپ، ئۈستىدىن بېسىپ ياپىلاقلايمىز، 2 ~ 4 كىچە بولغان پىلتىنى ئىككى بېشىدىن تۈتۈپ، پىلتا لەڭمەن سوزغاندەك سوزۇپ، قازانغا سالغىمىز، ياكى بىر تالدىن سوزۇپ، ئىككى غېرىچ ئۇزۇنلۇقتا ئۇزۇپ سالغىمۇ بولىدۇ، 5 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ سوغۇق سۇدا چايدىقاپ، ئىستېمالچىلارنىڭ تەلپىگە ئاساسەن سوغۇق ياكى ئىسسىتىپ، تەخسىگە سېلىپ، ئۈستىگە قورۇما قۇيىمىز.
 2. پىلتىنى پىلتا لەڭمەننىڭ پىلتىسىدەك ئاشتاختىغا قاتار تىزىپ، ئۈستىدىن بېسىپ ياپىلاقلايمىز، 5 ~ 10 پىلتىنى بىراقلا قوللىمىزغا ئېلىپ تەكشى، ئىنچىكە سوزساق كەسمە لەڭمەندەك ياپىلاق، تار سوزۇلىدۇ.
- ياپىلاق لەڭمەن ئۈچۈن قورۇلىدىغان قورۇمىنى پىلتا لەڭمەن ياكى بازىمەننىڭ قورۇمىسىدەك قورۇساق بولىدۇ.

119. قورۇما لەڭمەن (بوسۇ)

كېرەكلىك خام ئەشيانلار: ئاق ئۇن بىر كىلو، گۆش 300 گرام، سۇ ماي 200 گرام، سامساق بىر باش، پەمدە-دۇر 150 گرام، جاڭدۇ ياكى يېسىۋىلەك 150 گرام، كۆك لازا 2 دانە، ئاچچىقسۇ 50 گرام، زەنجىۋىل سۈيى 25 گرام، جياڭيۈ 10 گرام، كاۋاۋىچىن سۈيى 25 گرام، تۈز مۇۋاپىق، چىلانغان پۇرچاق ئۇنى 50 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 15 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۆشنى قاقمەك چوڭلۇقتا، لېكىن نېپىز يالپاقلاپ توغرايمىز، جاڭدۇنى قىسقا توغرايمىز، ئەگەر يېسىۋىلەك ئىشلىتىلسە، ئۇنى گۆش شەكلىدە توغرايمىز، پەمدۇر، سامساقلارنى ئۇششاق توغرايمىز، كۆك لازىنىڭ ئىچىدىكى تومۇر ۋە ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ گۆش چوڭلۇقىدا، سۇڭ-پىيازنى ئات قۇلقى شەكلىدە توغرايمىز، كاۋاۋىچىن، زەد-جىۋىلىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىمىز.

2. خېمىرنى پىلتا لەڭمەننىڭ خېمىرىدەك تەييارلاپ، ياپىلاق لەڭمەندەك كەڭلىكى 1.5 سانتىمېتىرلىق ئۇزۇنچاق يالپاقلاپ، قايناۋاتقان قازانغا باش بارماقنىڭ يېرىمىدەك ئۇزۇپ تاشلاپ 5 ~ 7 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرۇپ، سۈزۈۋېد-لىپ سوغۇق سۇدا چايقايمىز.

3. قازانغا ماي قويۇپ چۈچۈتۈپ، گۆشنى جياڭيۈ، چىلانغان پۇرچاق ئۇنى بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مايغا سېلىپ قورۇپ قىزارتىپ قاچىغا ئېلىپ قويىمىز، قازانغا

سۇڭپىياز، پەمدۇر سېلىپ قورۇپ سارغايىتىپ، جاڭدۇ ياكى باشقا ئاساسلىق سەينى سېلىپ قورۇپ چالا پىشقاندا لازىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تۇز، زەنجۋىل سۈيى، كاۋا-ۋىچىن سۈيى، ئازراق ئاچچىقسۇنى قوشۇپ، سامساقنى سېلىپ سەينى تەييارلاپ، قورۇپ قىزارتىپ تەييارلاپ قويغان گۆشنى سېلىپ، ئاندىن سۈزۈپ تەييارلانغان چۆپنى ئىسسىد-تىپ سېلىپ قورۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئۈچ مىسقال چۈچۈتۈلگەن ماي سېپىپ تەخسىلەرگە ئېلىپ مېھمانغا كەل-تۈرىمىز.

120. سېرىق ئاش

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: ئاق ئۇن 5 كىلوگرام، تۇخۇم 8 دانە، پۇرچاق ئۇنى 200 گرام، شۇلتا 50 گرام، شاخار 100 گرام، پالەك 250 گرام، ئۇششاق يېسىۋىلەك ياكى تۇرۇپ 1.5 كىلوگرام، سوققان لازا 50 گرام، ئاچ-چىقسۇ 200 گرام، سامساق 150 گرام، كۈدە 250 گرام، شېكەر رېڭى 5 گرام، كۈنجۈت مېيى 25 گرام، كۈنجۈت بوتقىسى (زىماجياڭ) 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. تۇزنى كەمرەك قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر سائەت تىندۇرغاندىن كېيىن، خېمىرغا تۇز، شۇلتا، شاخار بېرىپ، يەنە چەيلەپ ئىشلەيمىز.
2. پىشقان خېمىرنى ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ، ھەر بىر بۆلەكنى ئۈزۈنچاق، يوغان يۇمىلاقلاپ، بىر قېتىم ئوڭ، بىر قېتىم تەتۈر تولغاپ، توم - ئىنچىكىلىكى تەكشى ھالغا

كەلگەندە، ئۈستىگە قۇرۇق ئۇن سېپىپ، ئىككى بېشىدىن تۇتۇپ رېتىملىق ھالدا سوزۇپ، بىر غۇلاچ بولغاندا ئوتتۇردىن سىدىن قاتلاپ داۋاملىق سوزۇپ، چاچتەك ئىنچىكە بولغاندا ئىككى ئۇچىدىكى كالىك خېمىرنى كېسىۋېتىپ، سوزۇلغان قىسمىنى قازاندىكى قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ 5 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرىمىز، سوزۇۋېلىپ، سوغۇق سۇدا ئىككى قېتىم چايقاپ، سۈيىنى سارقىتىۋېتىپ، كۈنجۈت مېيىدا مايلاپ قويۇمىز.

3. قازانغا سۇ قويۇپ قاينىتىپ، توغراغان يېسىۋىلەك ياكى تۇرۇپنى سېلىپ قاينىتىپ، چىلانغان پۇرچاق ئۇنى، تۇز سېلىپ تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر رېڭى، پالەك سېلىپ قويۇق ھەم پىششىق شورپا تەييارلايمىز.

4. سوققان لازا، ئۇششاق چانالغان سامساقنى قىزىق مايغا سېلىپ قورۇپ، سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇيۇق ماي لازا تەييارلايمىز، كۈنجۈت بوتقىسىنى سوغۇق سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرۇمىز، كۈندىنى قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، 3 ~ 4 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز.

5. چۆپىنى چوڭقۇر تەخسە ياكى چىنىگە ئېلىپ ئۈستىگە پىششىق شورپا، ئاچچىقسۇ، ماي لازا، كۈنجۈت بوتقىسى ۋە توغراغان كۈدە سالساقلا بولىدۇ.

121. ئۈگرە

كېرەكلىك خام ئەشىيالار: ئاق ئۇن 300 گرام، پالەك 50 گرام، سۇڭپىياز 50 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، ياڭيۇ 100 گرام، قارىمۇچ 5 گرام، يۇمخاقسۇت ئازراق، پىننە

ئازراق، تۈز مۇۋاپىق، لوق ياكى سۆڭەكلىك گۆش 250
گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ، نوغۇچتا نېپىز يېيىپ
كەڭلىكى بىر تال سەرەڭگە چوڭلۇقىدا كېسىپ، ئۈستىگە
ئۇن سېپىپ قويىمىز.

2. گۆشنى مۇۋاپىق توغراپ، دورا - دەرمان، سۇڭىد-
ياز، پەمىدۇرلار بىلەن قورۇپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز،
گۆش پىشقاندا ئۇششاقراق توغراغان ياڭيۇنى سېلىپ، ئاش
سۈيىنىڭ تۈز تەمىنى تەڭشەپ، يەنە 10 مىنۇتچە قاينىتىد-
مىز، ئۈگرە چۆپىنىڭ ئۇنلىرىنى سىلكىپ چۈشۈرۈۋېتىپ
قازانغا سالىمىز، پىشقاندا ئۈستىگە پىننە، يۇمغاقسۈتنى
سېپىپ قاچىلارغا ئۈسسەمىز.

ئاچچىقسۇ بىلەن ماي لازىنى ئايرىم قاچىلاردا تاماق
شېرىسىگە كەلتۈرىمىز.

122. ئۈزۈپ تاشلانغان ئاش

كېرەكلىك خام ئەشپىلار: ئاق ئۇن بىر كىلوگرام،
سۇماي 200 گرام، قوينىڭ لوق گۆشى 250 گرام، سام-
ساق بىر باش، ياڭيۇ 200 گرام، سۇڭىپياز 25 گرام،
پەمىدۇر 100 گرام، تۈز مۇۋاپىق، يۇمغاقسۈت 25 گرام،
قارمۇچ 3 گرام، زەنجۈل 3 گرام، كاۋاۋىچىن 1.5
گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. خېمىرنى لەڭمەن خېمىرىدەك قىلىپ يۇغۇرۇپ ئەي-

پارلىغاندىن كېيىن، سۇ ماي سۈركەپ، نەم رەخت يېپىپ 10 مىنۇت تىندۈرىمىز، ئاندىن 50 گراملىقتىن ئۈزۈپ پىلتا قىلىپ، لېگەن ياكى ئاشتاختا ئۈستىگە تىزىپ، ئاستى - ئۈستىنى مايلاپ يۆگەپ قويىمىز.

2. گۆشنى نېپىز، يالپاق، سۇڭپىيازنى يانتۇ، پەمد-دۇر، ياڭيۇنى چاقماق شەكلىدە توغرايمىز (ياڭيۇ ئورنىغا چامغۇر ياكى تۇرۇپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ، چامغۇر ئىشلەتكەندە، چامغۇر قورۇلماي سۈيىگە سېلىنىدۇ)، سامساقنى ئۇششاق چانايمىز.

3. قازانغا ماي قۇيۇپ، ماي چۈچۈگەندە گۆشنى سېلىپ قورۇپ قىزارتىپ، سۇڭپىيازنى سېلىپ بىر قورۇپ، پەمدۈرنى سېلىپ ياخشى قىزارتىپ قورۇيمىز، ياڭيۇنى سېلىپ 2 ~ 3 مىنۇت ئەتراپىدا قورۇپ، تۈز، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ، تۈز تەمىنى تەڭشەيمىز.

4. پىلتا خېمىرنى بېسىپ نېپىزلىتىپ، سوزۇپ، ئۇششاق ئۈزۈپ قازانغا تاشلاپ، 2 ~ 3 مىنۇت قاينىتىپ، يۇمغاقسۇت، سامساكلارنى تاشلاپ ئارىلاشتۇرۇپ قاچىغا ئۇسسۇپ ئۈستىگە قارىمۇچ سېپىمىز.

123. ئۇماچ

كېرەكلىك خام ئەشىيالار: قوناق ئۇنى 250 گرام، گۆش 250 گرام، ئېرىتمىگەن قوي مېيى 100 گرام، چامغۇر 200 گرام، پىياز 50 گرام، كاۋاۋىچىن 1.5 گرام، زەنجىۋىل 1.5 گرام، تۈز مۇۋاپىق، يۇمغاقسۇت 5 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۆش ۋە قوي مېيىنى جىگدىدەك چوڭلۇقتا، پىياز-نى قىيپاش، چامغۇر ياكى ياڭيۇنى چاقماق قەندەك قىلىپ توغرايمىز.

2. قازاننى قىزىتىپ، توغرالغان مايىنى سېلىپ ئېرد-تىپ، گۆشنى سېلىپ قورۇپ، پىيازنى سېلىپ قورۇپ سارغايىتىپ، سوققان زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، تۇز سېلىپ قۇرۇپ، 250 گرام ئۇن سالسا قويۇلغۇدەك سۇ قويۇپ قاينىتىپ تەمىنى تەڭشەپ، چامغۇرنى سېلىپ قاينىتىپ، شورپا تەييارلايمىز.

3. ئۇنى قاچىغا سېلىپ سوغۇق سۇ قوشۇپ قوچۇپ خام ئوماچ قىلىپ قازاندىكى تەييارلانغان شورپىغا تۆكۈپ، قوچۇپ پىشۇرىمىز. ئوت بەك تېز ياكى بەك ئاستا بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. پىشقاندىن كېيىن يۇمغاقسۈتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاچىلارغا ئۈسمىز.

124. خام قىيما سۇيۇق ئاش

كېرەكلىك خام ئەشپىلار: ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، سېمىز گۆش 250 گرام، تۇخۇم بەش دانە، پەمىدۇر 100 گرام، پىياز 100 گرام، سامساق تۆت چىش، يۇمغاقسۈت 25 گرام، زەنجىۋىل سۈيى 50 گرام، ئاقمۇچ ياكى قارىمۇچ 2.5 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. ئوتتۇراھال ئاش خېمىرى يۇغۇرۇپ، نوغۇچ بىلەن قەغەزدەك نېپىز قىلىپ يېيىپ، چاچتەك ئىنچىكە كېسىد.

مىز، گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئۇششاق چانالغان پىياز، تۇز، ئاقمۇچ، قارىمۇچ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. پەمدۇرنى يالپاق، يۇمغاقسۇت، سامساقنى ئۇش-شاق توغرايمىز.

2. قازانغا سۇ قويۇپ قاينىتىپ تۇخۇمنى قايناق سۇغا چېقىپ، پۈتۈن پىشۇرۇپ قاچىغا سۈزۈۋالغىمىز، قازانغا پە-مدۇر، قىيىملارنى سېلىپ، تۇز، زەنجبۇل سۈيى قو-شۇپ، چاچتەك كېسىلگەن ئۆگرنى سېلىپ 2 ~ 3 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سامساق، يۇمغاقسۇتنى سېلىپ ئارد-لاشتۇرۇپ قازاننى چۈشۈرىمىز، پىشۇرۇۋالغان تۇخۇمنى ھەر بىر قاچىغا بىردىن سېلىپ، ئۈستىگە ئاشنى ئۇسۇپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

125. شورپا گۈرۈچ

كېرەكلىك خام ئەشialار: گۈرۈچ 500 گرام، قوينىڭ قویرۇق مېيى 200 گرام، تۇرۇپ 200 گرام، پەمدۇر 50 گرام، قارا ئۆرۈك قېقى 15 تال، يۇمغاقسۇت 50 گرام، زەنجبۇل سۈيى 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق، سۇڭپىياز 50 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۈرۈچنى ئىسسىق سۇ بىلەن 3 - 4 قېتىم پاكىز يۇيۇپ، تازىلايمىز. قوينىڭ قویرۇق مېيى بىلەن تۇرۇپنى چاسا قىلىپ توغرايمىز، قارا ئۆرۈك قېقىنى پاكىز يۇيىمىز، يۇمغاقسۇت، پەمدۇر، سۇڭپىياز لارنى ئۇششاق توغرايمىز.

2. گۈرۈچنى قايناق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، گۈرۈچ

چالا پىشقاندا قۇيرۇق ماي ۋە تۇرۇپنى سېلىپ پىشۇرۇپ ئارقىدىن قارا ئۆرۈك قېقى، پەمدۇر، زەنجىۋىل سۈيى، تۈزنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ 5 ~ 7 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىمىز، ئاش پىشقاندا سۇڭپىياز ۋە يۇمىغاقسۈتنى سېلىپ چىنىلەرگە ئۇسۇپ، ئىستېمال قىلىمىز.

ئالاھىدىلىكى: كېسەللەرگە، زۇكام بولغانلارغا ياقتۇرۇدۇ، قۇرۇق ئىسسىقنى ھەيدەيدۇ، مزاجى قۇرۇق ئىسسىق كىشىلەرنىڭ مزاجىنى تەڭشەيدۇ.

126. نارىن چۆپ

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: ئاق ئۇن بىر كىلوگرام، گۆش 2.5 كىلوگرام، تۇخۇم 2 دانە، پىياز 100 گرام، قارمۇچ 25 گرام، كاۋاۋىچىن 10 تال، زەنجىۋىل بىر باش، قۇرۇت (فۇرۇتۇلغان قېتىق) 150 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۆشنى 200 گرام چوڭلۇقتا پارچىلاپ قازانغا سوغۇق سۇ قويۇپ گۆشنى سېلىپ قاينىتىپ، كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ، تۈز قوشۇپ شورپىسىنى بىرنەچچە رەت سورۇيدىمىز، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىلنى پۈتۈن سېلىپ پەس ئوتتا 1 ~ 1.5 سائەتكىچە بوش قاينىتىپ، پىشقان گۆشنى سۈزۈۋالىمىز.

2. تۇخۇمنى ئۇنغا چېقىپ، تۈزنى ئۆتكۈزۈپەرەك چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ، 10 ~ 15 مىنۇت تىندۇرىمىز، تىنغان خېمىرنى نېپىز يېيىپ 15 مىنۇت شامالدىتىمىز، قىسقاراق ئۈگرە كېسىپ، قايناق سۇغا سېلىپ، 10 مىنۇت قاينىتىدۇ.

مىز، پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ سوغۇق سۇدا بىر قېتىم چايقاپ لېگەنگە ئېلىپ قويىمىز. 3. ئۇششاق يالپاق توغراغان پىيازنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە شورپىنىڭ يۈزىدىن قويىمىز، ئاندىن ئۇنى ئىسسىتىلغان ئۈگرىنىڭ ئۈستىگە قويىمىز، گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئۈستىگە سېلىپ، سوققان قارمۇچنى سېپىپ ئىلەشتۈرىمىز، سوققان قۇرۇتنى ئايرىم تەخسىدە كەلتۈردۈمىز، قۇرۇتنى ھەر كىم ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىدۇ.

127. گۆشلۈك پۈلۈ

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: گۈرۈچ 2.5 كىلوگرام، ئەبجەش ماي 0.5 كىلوگرام، گۆش 1 كىلوگرام، سەۋزە 750 گرام، پىياز 50 گرام، زىرە 2.5 گرام، سوققان قەلەمپۈر ياكى كاۋاۋىچىن 15 گرام، تۈز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۈرۈچ پاكىز تازىلىنىپ، سوغۇق ياكى ئىلمان سۇ بىلەن 3 ~ 4 قېتىم بوش يۇيۇلىدۇ، سەۋزە قەلەمچە، پىياز يالپاق توغرىلىدۇ، گۆش 200 گرامدىن پارچىلىنىدۇ.
2. قازانغا ماينى قويۇپ، ياخشى چۈچۈتۈلگەندىن كېيىن گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز، پىيازنى سېلىپ قورۇپ سارغايغاندا، سەۋزەنى سېلىپ ئازراق تۈز سېپىپ داۋاملىق قورۇيمىز.
3. سەۋزە قورۇلۇپ توق سېرىق رەڭگە كىرگەندە زىرە، قەلەمپۈر سېلىپ، سەۋزە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق قورۇيمىز.

پىق سۇ قۇيۇپ پەس ئوتتا 50 ~ 60 مىنۇت ئەتراپىدا بوش قاينىتىمىز، تۈز تەمىنى تەكشۈپ ئوتنى پەسەيتىپ، گۈرۈچ سالمىز، ئوچاقتا كۆيۈۋاتقان ئوتنى تارتىۋېتىپ چوغدا پەس شۇرىمىز.

4. سۇ گۈرۈچ يۈزىدىن بىر سانتىمېتىر ئەتراپىدا كۆ-تۈرۈلۈپ تۇرۇشى، گۈرۈچ سېلىنغاندىن كېيىن، قازان تەكشى قاينىتىلىشى كېرەك، ئەگەر قازان تەكشى قاينىتىل-مىسا، پولى ئالا بولۇپ قالىدۇ.

5. گۈرۈچ سېلىنىشتىن بۇرۇن تۈز تەمىنى تەكشۈۋې-لىش كېرەك، گۈرۈچ سېلىنىپ بولغاندا، بولۇپمۇ گۈرۈچ سۇنى سۈمۈرۈپ بولغاندا، تۈز تەمىنى تەكشۈش قىيىن.

6. ئاشنىڭ سۈيى تارتىلىپ بولغاندا بىرقانچە يېرىگە چوكا سانجىش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا، گۈرۈچنىڭ يۈزى-دىكى سۇ ئاستىغا چۈشۈپ قايىنايدۇ، ئاستىدىكى ھۆر ئۈستى-گە چىقىپ گۈرۈچنىڭ ھەممە يېرىگە ھور تېگىپ گۈرۈچنىڭ پىشىشىغا ئىمكانىيەت تۇغۇلىدۇ، قازاننىڭ سۈيى ئاساسەن تۈگىگەندە ئاش دەملىنىدۇ.

7. ئاشنىڭ دەم يېيىش ۋاقتى گۈرۈچنىڭ مىقدارى ۋە سورتىغا باغلىق، ئادەتتە مۇشۇ ئۇسۇلدا ئەتكەندە، 20 ~ 25 مىنۇت دەملەنسە بولىدۇ، ئاش دەم يېگەندىن كېيىن ئاشنى ياخشى ئۆرۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، لېگەنگە ئۆ-سۈپ، ئۈستىگە گۆشلەرنى بېسىپ، مۇۋاپىق سوغۇق سەيلەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

پولۇ ئېتىش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى، كېتىد-دىغان خام ئەشپىلارنىڭ تۈرى، مىقدارى، شۇنداقلا پىشقان

پولۇنىڭ رەڭگى، پۇرىقى، ئەمى جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكىگە قاراپ بىر نەچچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ، بىراق پولۇنىڭ قايسى تۈرىدىكىسىنىڭ بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ھەرقانداق پولۇ ماينى چۈچۈتۈش، خام ئەشىيالارنى قورۇش، پىشۇرۇش، گۈرۈچ سېلىش، دەملەشتىن ئىبارەت باسقۇچلارغا بۆلۈنۈپ تەييارلىنىدۇ. پولۇغا قوي، كالا، توخۇ گۆشلىرى، نۇقۇت، ماش، قۇرۇق ئۈزۈم، تۇخۇم، شېكەر، بۇغداي، بېھى... قاتارلىقلارنى سېلىش ئارقىلىق ھەرخىل پولۇلارنى تەييارلاشقا بولىدۇ.

128. گۈرۈچ ئاش (گاڭپەن)

كېرەكلىك خام ئەشىيالار: گۈرۈچ 1 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۈرۈچنى پاكىز تازىلاپ ئىسسىق سۇ بىلەن 3 ~ 4 قېتىم يۇيۇپ، قاچىنىڭ يېرىمىغا گۈرۈچ، يېرىمىغا سۇ قويۇپ، قاسقانغا سېلىپ 30 ~ 40 مىنۇت دۈملەسە بولىدۇ، ئەگەر پار قاسقانلىرى بولسا، 10 ~ 15 مىنۇتتا پىشىدۇ.

گۈرۈچنى چويۇن قازان ياكى باشقا قازانلاردا دۈملەسە مۇ بولىدۇ.

2. گاڭپەنگە ئەمەلىي ئەھۋالغا، شۇنداقلا ئىستېمالچىلارنىڭ تەلپىگە ئاساسەن بىرخىل ياكى بىرقانچە خىل قورۇما قورۇشقا بولىدۇ.

129. قورۇما گۈرۈچ تاماق (قورۇما گاڭپەن)

كېرەكلىك خام ئەشىلار: گۈرۈچ 1 كىلوگرام، گۆش 500 گرام، ماي 250 گرام، كاۋاۋىچىن سۈيى 100 گ-رام، سۇڭپىياز 50 گرام، پەمدۇر 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۈرۈچنى گاڭپەن پىشۇرغاندەك پىشۇرىمىز، گۆش-نى جىگىدەك چوڭلۇقتا، پەمدۇر، سۇڭپىياز لارنى يالپاق توغرايمىز.

2. قازانغا ماي قۇيۇپ 7 ~ 8 دەرىجە قىزىتىپ چۈچۈ-تۈپ گۆشنى سېلىپ قىزارتىپ قورۇپ، سۇڭپىيازنى سېلىپ قورۇيمىز، پەمدۇر، تۇز سېلىپ، كاۋاۋىچىن سۈيىنى قوشىمىز، ئاندىن پىشۇرۇپ تەييارلانغان گۈرۈچنى ئۈستىگە تۆكۈپ، ئىلەشتۈرۈپ تۇرۇپ، ئۈستىگە ئازراق ماي چېچىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئۈسىمىز.

130. پېتىر مانتا

كېرەكلىك خام ئەشىلار: ئاق ئۇن 500 گرام، لوق قوي گۆشى 1 كىلوگرام، پىياز 1 كىلوگرام، قارمۇچ 10 گرام، ئىلمان سۇ 350 گرام، سۇيۇق تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. قوينىڭ لوق گۆشىنى قوناقنەك ئۇششاق توغراپ ئىلمان سۇ قۇيۇپ، سۇ يېدۈرىمىز، ئاندىن ئۇششاق توغراپ-

غان (ياكى چانالغان) پىياز، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ قو-
شۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.
2. چىڭ پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، ياخشى چەيلەپ ئىش-
لەپ، 40 دانە زوۋۇلا ئۈزۈپ تاۋلاپ، ئوتتۇرىسى قېلىنراق،
چۆرىسى نېپىزراق جىلتا ئېچىپ، مۇۋاپىق قىيما سېلىپ
ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ تۈگىمىز. قاسقاننى مايلاپ مانتىنى
تىزىپ، قاسقاننى ھىم قىلىپ تېز ئوتتا پىشۇرىمىز.
پاقلان گۆشى بولسا 15 مىنۇتتا، چوڭ چىشى قوينىڭ
گۆشى بولسا 18 ~ 20 مىنۇتتا، چوڭ ئەرەك قوينىڭ
گۆشى بولسا 20 ~ 25 مىنۇتتا پىشىدۇ، ئەگەر يۇقىرى
بېسىملىق قازان (گاۋياگو) غا سېلىنسا 5 ~ 6 مىنۇتتا
پىشىدۇ، مانتىنى قاسقاندا ئۇزاق تۇرغۇزساق بولمايدۇ، ماد-
تا پىشقاندا تەخسىگە ئېلىپ ئۈستىگە قارىمۇچ سېپىپ ئىس-
تىمال قىلساق بولىدۇ.

131. بولاق مانتا

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: ئاق ئۇن 1 كىلوگرام، لوق
قوي گۆشى 1 كىلوگرام، پىياز 500 گرام، كاۋاۋىچىن 10
گرام، تۇز مۇۋاپىق، ئىلمان سۇ 350 گرام، سوققان زىرە
2.5 گرام، شۇلتا 10 گرام، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. ئۇنغا تۇز ۋە خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇزى كەمرەك
خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىق جايدا 1.5 ~ 2 سائەتكىچە
بولدۇرىمىز.

2. گۆشنى گۆش توغراش ماشىنىسىدىن بىر قېتىملا

ئۆتكۈزۈپ ياكى ئۆزىمىز ئۇششاق توغراپ، ئىلمان سۇ يېدۈ-
رۇپ، تۇز، ئۇششاق توغراغان (ياكى چانالغان) پىياز ۋە
سوققان كاۋاۋىچىن، سوققان زىرە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەي-
يارلايمىز.

3. بولدۇرۇلغان خېمىرغا پىششىق شۇلتا سۈيى بې-
رىپ، چەيلەپ ئىشلەپ، 20 دانە زوۋۇلا ئۈزۈپ، قول بىلەن
بېسىپ قېلىن جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ، ئاغزىنى چىڭ
ئېتىپ تۈگۈپ، قاسقانغا سېلىپ، تېز ئوتتا 20 ~ 25
مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ پىشۇرىمىز.

132. شېكەر مانتىسى

كېرەكلىك خام ئەشىلار: ئاق ئۇن 500 گرام، قۇي-
رۇق ماي 250 گرام، ئاق شېكەر 250 گرام، ياڭاق
مېغىزى 100 گرام، شۇلتا 25 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. ياڭاق مېغىزىنى قۇرۇق قورۇپ، بىر قەۋەت پوس-
تىنى چىقىرىۋېتىپ، بۇغدايدەك چوڭلۇقتا يانچىپ، ئۇنىڭغا
ئۇششاق توغراغان قۇيرۇق ماي ۋە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ
قىيما تەييارلايمىز.

2. خېمىرنى يۇغۇرۇش، بولدۇرۇش، جىلتا ئېچىش
ئۇسۇللىرى بولاق مانتىغا ئوخشاش، جىلتىغا قىيما سېلىپ،
سوقۇچاق ياكى ئۈچ بۇرجەك مانتا تۈگۈپ، ئاغزىنى ھىم
ئېتىپ قاسقانغا سېلىپ، تېز ئوتتا 25 ~ 30 مىنۇت
دۈملەپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

133. ئاش - مانتا (پولۇ بىلەن مانتا)

كېرەكلىك خام ئەشيانلار: قوينىڭ لوق گۆشى 1 كىلوگرام، ئاق ئۇن 500 گرام، پىياز 500 گرام، قارمۇچ 10 گرام، ئىلمان سۇ 350 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى
1. پېتىر مانتىنى تۈگۈپ تەييارلايمىز (بۇنىڭ زوۋۇ-لىسى كىچىكرەك بولۇپ 1 كىلوگرام ئۇندا 50 دانە زوۋۇلا ئۈزۈلىدۇ).

2. پولۇنى دۈملەش ۋاقتىدا تۈگۈلگەن پېتىر مانتىنى گۈرۈچ ئۈستىگە تىزىپ، پولۇ بىلەن بىرگە 25 ~ 30 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

مانتىنىڭ پىشىپ ئۆتۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، گۈرۈچنى دۈملەشتىن ئاۋۋال گۈرۈچنى پىشۇرۇپ ئاندىن دۈملەسە مۇۋاپىق بولىدۇ.

134. كاۋا مانتىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانلار: ئاق ئۇن 1 كىلوگرام، مانتا كاۋىسى 2 كىلوگرام، قوينىڭ چاۋا مېيى 200 گرام، پىياز 200 گرام، چۈچۈتۈلگەن سۇ ماي 100 گرام، زىرە 10 گرام، قارمۇچ 5 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى
1. مانتا كاۋىسىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى، لەشلىرىنى قىرىپ تاشلاپ سوغۇق سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇپ، قوناقتەك

چوڭلۇقتا توغرايمىز، قوينىڭ چاۋا مېيى، پىيازنى ئۇششاق توغرايمىز. (بەھار ئىكەن - ۸۸۱)

2. كاۋا، پىياز، سوققان زىرە، تۇز، چۈچۈتۈلگەن ماي قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

3. ئاق ئۇندا چىڭ پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭدىن

قىرىق دانە زوۋۇلا ئۈزۈپ، تاۋلاپ، قول بىلەن بېسىپ ياپىلاقلاپ، پۇزا بىلەن ئوتتۇرىسى قېلىنراق، چۆرىسى نې-

پىزرەك جىلتا ئاچمىز.

جىلتىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا قىيما سېلىپ، پېتىر ماتىدەك تۈگۈپ، قاسقاننى مايلاپ، قاسقانغا مانتىلارنى تە-

زىپ تېز ئوتتا 15 مىنۇت پىشۇرىمىز.

پىشقان مانتىلارنى تەخسىگە ياكى لېگەنگە ئېلىپ، ئۈس-

تىگە قارىمۇچ سېپىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

گۆشتىن، مايدىن، شېكەردىن، كۆكتاتلاردىن مانتا

تەييارلاشقا بولىدۇ، ئۇلارنى ئېتىش ئۈسۈلى ئاساسەن ئوخ-

شاش.

135. جۇۋاۋا (بەنشى)

كېرەكلىك خام ئەشىيالار: ئاق ئۇن 500 كىلوگرام،

لوق گۆش 1 كىلوگرام، يېسىۋىلەك 500 گرام، قارىمۇچ

10 گرام، جياڭيۈ (سالمىسىمۇ بولىدۇ) 100 گرام، تۇز

مۇۋاپىق، كۈنجۈت مېيى 50 گرام، شورپا 350 گرام.

ئېتىش ئۈسۈلى

1. بوشراق پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، ئەھۋالغا قاراپ

زوۋۇلا ئۈزۈپ، تاۋلاپ، قۇرۇق ئۇن سېپىپ ئۈستىنى قۇ-

رۇق لاتا بىلەن يېپىپ قويۇپ بىردىن ئېلىپ، پوزا بىلەن جىلتا ئاچمىز.

2. گۆشنى گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈپ ياكى ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا شورپا قوشۇپ سىڭدۈرۈپ، ئۇششاق توغراغان يېسىۋىلەكنىڭ سۈيىنى سىڭىپ چىقىرىۋېتىپ جياڭيۇ، تۇز، سوققان قارىمۇچ، كۈند-جۈت مېيى سېلىپ ھەممىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

3. ئېچىلغان جىلتىغا بىر قوشۇقتىن قىيما سېلىپ، تۈگۈپ، قايناپ تۇرغان سۇغا سېلىپ، پەس ئوتتا 10 ~ 15 مىنۇت پىشۇرمىز، قازان ۋاراقلاپ قايناپ كەتسە، پات - پات سوغۇق سۇ قويۇپ تۇرىمىز، بولمىسا جۇۋاۋا چۇۋۇلۇپ كېتىدۇ.

4. پىشقاندا لېگەن ياكى تەخسىگە سۈزۈۋېلىپ ئىستېمال قىلىمىز ھەمدە ھەربىر ئادەمگە بىردىن كىچىك تەخسە، چوكا شۇنداقلا ئاچچىقسۇ، لازىلارنى ئايرىم كەلتۈرمىز. ئائىلىلەردە پەقەت گۆش ۋە پىياز، دورا - دەرمانلار بىلەنلا تەييارلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەسەي، جياڭيۇ، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلارنى شارائىتقا قاراپ ئىشلەتسىمۇ، ئىشلەتمىسۇمۇ بولىدۇ.

136. ماي سامسا (خوشاڭ)

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: ئاق ئۇن 1 كىلوگرام، ئېرىتىلگەن قوي مېيى 300 گرام، لوق گۆش 750 گرام، پىياز 500 گرام، كاۋاۋىچىن 10 گرام، خېمىرتۇرۇچ 100

گرام، سودا 5 گرام، سۇ ماي 100 گرام، شورپا ياكى ئىلمان سۇ 250 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. ئۇنغا قوي مېيىنىڭ يېرىمىنى سېلىپ، تۇز قوشۇپ، قىزىق سۇ قويۇپ ماينى ئېرىتىپ، ئاندىن خېمىرتۇرۇپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىر بولغاندا، مۇۋاپىق زوۋۇلا ئۈزۈپ، بولاق ماتىنىڭكىدەك جىلتا ئاچمىز.

2. قوي گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، ئۇششاق چانالغان پىياز، سوققان كاۋاۋىچىن، تۇز، شورپا ياكى ئىلمان سۇ قوشۇپ، چۈچۈتۈلگەن سۇ ماينى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

3. تەييارلانغان جىلتىلارغا قىيما سېلىپ بولاق ماتىدەك تۈگۈپ تاۋىغا ياكى قازانغا تىزىپ مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ قويۇپ دۈملەپ پىشۇرىمىز.

ئەسكەرتىش: گۆش خوشاڭدىن باشقا يەنە شېكەردىن تەييارلىنىدىغان شېكەر خوشاڭ، كۆكتاتلاردىن تەييارلىنىدىغان خوشاڭلارمۇ بار، تەييارلاش ئۇسۇلى گۆش خوشاڭغا ئاساسەن ئوخشاش.

137. گۆش گىردە

كېرەكلىك خام ئەشىلەر: ئاق ئۇن 2 كىلوگرام، دۈمبە ماي 250 گرام، پىياز 1 كىلوگرام، گۆش 2 كىلوگرام، قارمۇچ 750 گرام، قارمۇچ 10 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۆش گىردىنىڭ خېمىرىنى قاتتىق، تۈزلۈقراق

138. سامسا

كېرەكلىك خام ئەشىلار: ئۇن 1 كىلوگرام، لوق
گۆش 1 كىلوگرام، قۇيرۇق ماي 250 گرام، پىياز 1
كىلوگرام، زىرە 5 گرام، تۇز مۇۋاپىق، قارىمۇچ 5 گرام،
سۇ 750 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، 250 گرام سۇ قوشۇپ،
سۇ يېگۈزۈپ، ئۇنىڭغا ئۇششاق توغراغان دۈمبە ماي، پى-
ياز، سوقۇلغان زىرە، قارىمۇچ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قىيما
قىلىمىز.

2. ئاجىز تۇز سۈيىدە پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ ياخشى
ئىشلەپ، 15 ~ 20 مىنۇت تىندۈرىمىز، ئاندىن 25 گرام-
لىقتىن زوۋۇلا ئۈزۈپ، تاۋلاپ، پۇزا بىلەن 3 مىللىمېتىر
قېلىنلىقتا جىلتا ئېچىپ، ھەرىر جىلتىغا مۇۋاپىق قىيما
سېلىپ، ئۇزۇن تۆت بۇرجەك ياكى بەش بۇرجەك قىلىپ
سامسا تۈگىمىز.

3. تونۇرنى مۇۋاپىق قىزىتىپ، داپخانسىنى ئېتىپ،
تونۇرنىڭ يۈزىگە تۇز سۈيى سېپىپ، ئوتنى تونۇرنىڭ ئوتتۇ-
رىسىغا يىغىپ، ھاۋاسىنى تەڭشەيمىز، تۈگۈلگەن سامسىنىڭ
يۈزىگە سۇ ئۇرۇپ، سامسىنىڭ تۈگۈلگەن تەرىپىنى تونۇرغا
يېقىپ، ئۈستىگە يەنە ئازراق سۇ ئۇرۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى
ئېتىپ، 10 مىنۇت خۇيلايمىز، خۇي يېگەندىن كېيىن، تو-
نۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىۋېتىپ، سامسىنىڭ يۈزى سارغايغىچە
پىشۇرىمىز، خۇيلىماي ئۇدۇللۇق يېقىپ، ئۇدۇللۇق قومۇ-

رۇلغىنى شاكال سامسا ياكى بىر ئوتلۇق سامسا بولىدۇ.
گۆشتىن باشقا، ماي، تۇخۇم، ياڭاق مېغىزى، شې-
كەر، كاۋا، قىزىلبۇغداش قاتارلىقلار بىلەنمۇ سامسا ئېتىش-
كە بولىدۇ، ئۇلار بىلەن سامسا ئېتىش ئۇسۇلى يۇقىرىقىغا
ئوخشاش.

139. پەرمۇدە

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: پۇرۇت 2 كىلوگرام، سۇ
750 گرام، قوي گۆشى 2 كىلوگرام، پىياز 1 كىلوگرام،
تۇخۇم 2 دانە، ئېرىتىلگەن قوي مېيى 50 گرام، شۇلتا 10
گرام، زىرە 5 گرام، تۇز مۇۋاپىق، قارىمۇچ 5 گرام،
ئاچچىقسۇ 5 گرام، خېمىرتۇرۇچ 5 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. سېمىز لوق گۆشنى قوناقتەك چوڭلۇقتا توغراپ،
ئۇنىڭغا بىر دانە تۇخۇم چېقىپ، سوققان قارىمۇچ، زىرە،
تۇز، ئازراق ئىلمان سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە ئۇش-
شاق چانالغان پىياز قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما
تەييارلايمىز.
2. ئۇنغا بىر دانە تۇخۇم چېقىپ، خېمىرتۇرۇچ، تۇز
قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ ياخشى ئىشلەيمىز، خېمىر چالراق
بولغاندا، ئۇنىڭدىن 80 دانە زوۋۇلا ئۈزۈپ تاۋلاپ، پۇزا
بىلەن ئالقانىڭ كەڭلىكىدە ئېپىز جىلتا ئاچىمىز.
3. جىلتىنى سول ئالقىنىمىزغا قويۇپ ئىچىگە قىيما
سېلىپ جۇۋاۋا شەكلىدە تۈگىمىز، ئوڭ قولىنىڭ باش بارمى-
قى بىلەن خېمىرنىڭ تۈگۈلگەن تەرىپىدىن بېسىپ، سول

قولنى مۇشتۇمنى تۈگكەن ھالەتكە كەلتۈرۈپ پەرمۇدىنى سى-
قىمىز، ئوڭ قول بارماق ئارىلىقلىرىدىن خۇددى تۆڭگىنىڭ
لوكىسىدەك خېمىر ئۈسۈپ چىقىدۇ. 4. قىزىغان تونۇرنى تاۋلاپ، تۈگۈلگەن پەرمۇدىلەرنى
ئاچچىقسۇ بىلەن شۇلتا سۈيىگە تەگكۈزۈپ تونۇرغا يې-
قىپ يۈزىگە سۇ ئۇرۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى چىڭ ئې-
تىپ 15 ~ 20 مىنۇت ئەتراپىدا خۇيلايمىز، خېمىرنىڭ
يۈزى قۇرغاندا، تونۇرنىڭ ئاغزىنى، داپخانسىنى ئېچىپ،
20 مىنۇت ئەتراپىدا قاقلاپ پەرمۇدە سېرىق رەڭگە كىرگەندە
يۈزىگە قۇيرۇق ماي سۈرتۈپ تونۇردىن قومۇرئۆلىمىز.

140. قەن ھالۋىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: ئاق ئۇن 200 گرام، سۇ
400 گرام، ئاق شېكەر ياكى قەن 500 گرام، ئېرىتىلگەن
قوي ماي. ئېتىش ئۇسۇلى: پىششىق ۋەقەتە مائا ۋەقەتە
1. ئېرىتىلگەن قوي مېيىنى قازانغا سېلىپ 7 - 8
دەرىجە قىزىتىپ چۈچۈتۈلگەندىن كېيىن، قازاننى ئوتتىن
ئېلىپ، تۆت دەرىجە سوۋۇتۇپ، قازاننى يەنە ئوتقا قويۇپ،
ئۇننى سېلىپ مايدا قورۇيمىز. 2. شېكەر ياكى قەننى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، قازانغا
قۇيۇپ، تېز - تېز قوچۇپ تۇرىمىز، سۈيى تۈگەپ پىشقاندا
كىچىك تەخسىلەرگە ئېلىپ، مايلىق، يۇمشاق، يېڭى نان
بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىمىز. ئۇننى مايدا قورۇپ ئەتكىنى سېرىق ھالۋا دېيىلىدۇ،

قورۇماي ئەتكىنى ئاق ھالۋا يەنى يالغان ھالۋا دېيىلىدۇ. ھالۋىنى شىرنە، ئۈجمە، قوغۇنلاردىنمۇ ئوخشاش ئۇ سۇلدا تەييارلاشقا بولىدۇ.

141. بۇلماق

كېرەكلىك خام ئەشialار: سۈت 500 گرام، قوي مې-
يى 25 گرام، شېكەر 100 گرام، ئۇن 10 گرام.
ئېتىش ئۇسۇلى
1. سۈتنى قازانغا قۇيۇپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئازراقلا
سۇ قوشۇپ، قاينىغاندا ئۇنىڭغا ئۇنى سېپىپ تۇرۇپ چى-
لىپ، سۇيۇق شىرنە قىلىپ، ماي، شېكەرنى سېلىپ،
ئوتنى پەسلىتىپ، يېرىم سائەت قاينىتىپ پىشۇرىمىز.
2. پىشقان بولماق سوۋۇپ ئېغىز كۆيمەيدىغان بولغان-
دا، تۆشۈكى چوڭ ئېمىزگىگە قۇيۇپ، ياكى قوشۇق بىلەن
بوۋاقلارغا يېگۈزىمىز.

142. تالقان

كېرەكلىك خام ئەشialار: ئاق ئۇن بىر كىلوگرام،
ئاق شېكەر 500 گرام، قوي ياكى كالا مېيى (كالىنىڭ
ئىلىكى ئەڭ ياخشى) 400 گرام، تۈز مۇۋاپىق، كۈنجۈت
200 گرام، ياڭاق مېغىزى 100 گرام.
ئېتىش ئۇسۇلى: قازانغا مۇۋاپىق ماي قۇيۇپ، بەش
دەرىجىدە قىزىتىپ ئۇنى سېلىپ قورۇپ، ئاندىن كۈنجۈت،
ياڭاق مېغىزى، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا تەكشى

قورۇپ ئالىمىز. نىلغاي رەيى ئەھلە ئەلا رىئەتتە رەلەمە
قورۇلغان تالقان بۇزۇلمايدۇ، ھەر قانداق ۋاقىتتا ئىس-
تېمال قىلىشقا بولىدۇ.

143. پوشكال

كېرەكلىك خام ئەشىلار: ئاق ئۇن 1 كىلوگرام، تۇ-
خۇم 4 دانە، سۇ 250 گرام، خېمىرتۇرۇچ 25 گرام،
سۇماي 1.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز قوشۇپ، خېمىرتۇرۇچ
سېلىپ يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىق جايغا قويۇپ
بولدۇرمىز، 25 گراملىقتىن ئۈزۈپ، پۇزا بىلەن نېپىز
يېپىپ، ئوتتۇرىسىغا پىچاق بىلەن چاپراس ئەن سېلىپ تەي-
يارلايمىز.

2. قازانغا ماي قويۇپ چۈچۈتۈپ، تەييارلانغان پوشكال-
لارنى سېلىپ، سۇسراق ئوتتا سارغايىتىپ پىشۇرمىز.
ئۇنى ئازراق، تۇخۇمنى كۆپرەك ئىشلىتىپ ئوخشاش
ئۇسۇلدا تۇخۇم پوشكىلى تەييارلاشقا بولىدۇ.

144. ساغزا

كېرەكلىك خام ئەشىلار: ئاق ئۇن 2.5 كىلوگرام،
سۇ ماي 300 گرام، پىياز 100 گرام، كاۋاۋىچىن 25
گرام، ئەجەش ماي 2.5 كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق.
سېلىش ئۇسۇلى

1. پىيازنى يالپاقلاپ توغراپ، كاۋاۋىچىن بىلەن قو-
شۇپ قاينىتىپ، پىياز بىلەن كاۋاۋىچىننى سۈزۈۋېلىپ سۈ-
يىنى سوۋۇتتىمىز، 250 گرام ماينى چۈچۈتۈپ ئۈنمۈ سو-
ۋۇتتىمىز.

2. سوۋۇتۇلغان كاۋاۋىچىن سۈيىگە تۇز، چۈچۈتۈلگەن
ماي، ئۇن سېلىپ قاتتىقراق خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىرنى
تازا چەيلەپ، 15 مىنۇت تىندۇرغاندىن كېيىن، 50 گرام
چوڭلۇقتا زوۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، ئازراق مايلاپ قۇرۇق
لېگەنگە ئۈستى - ئۈستىلەپ تىزىپ، ئۈستىنى تەكشى مايلاپ
15 ~ 20 مىنۇت تىندۇرىمىز.

3. تىنغان خېمىرنىڭ ئوتتۇرىسىدىن باش بارمىقىمىز
بىلەن تۆشۈك ئېچىپ، خېمىرنى ئىككى قولىنىڭ ئالدىنى
بىلەن ئېشىپ، ھالقىسىمان پىلتا ياساپ، ئۇنى ئىنچىكە
چوكىنىڭ توملۇقىدەك ئېشىپ، قاتلاپ، ئىككى دانە ئىنچىكە
تاياققا ياكى چوكىغا ئېلىپ، 6 دەرىجە قىزىتىلغان مايغا
سېلىپ، تەكشى سارغايىتىپ پىشۇرىمىز، ئوت چوقۇم مۇۋا-
پىق بولۇشى كېرەك.

پەندىسىز سىزنىڭ خېمىرىغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇخۇم، سۈت،
شېكەر قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەييارلاشقا بولىدۇ. شېكەر
145. قۇيماق

كېرەكلىك خام ئەشيلەر: ئاق ئۇن 1 كىلوگرام، تۇ-
خۇم 2 دانە، خېمىرتۇرۇچ 25 گرام، سۇ 400 گرام، تۇز
مۇۋاپىق، سۇ ماي بىر كىلوگرام. پەندىسىز سىزنىڭ
سېلىش ئۇسۇلى

1. ئۇنغا سۇ، خېمىرتۇرۇچ، تۇز، تۇخۇم قاتارلىقلارنى قوشۇپ بوش خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىق جايدا 15 مىنۇت تىندۇرىمىز.

2. قازانغا ماي قۇيۇپ چۈچۈتۈپ، خېمىرنى جىلتىغا ئوخشاش قولمىز بىلەن كەڭرىتىپ، قۇيماق تەييارلاپ مايغا تاشلاپ، سارغايىتىپ پىشۇرساقلا بولىدۇ. خېمىرنى جىلتىغا يارلاشقا بولىدۇ.

146. باقالى

كېرەكلىك خام ئەشيلار: ئاق ئۇن 250 گرام، ياڭاق 20 دانە، ئېرىتىلگەن قوي مېيى 150 گرام، ئاق شېكەر 150 گرام، ھەسەل 200 گرام، كاكاۋا بىر بولاق، تۇخۇم 5 دانە، سۈت 400 گرام، قۇرۇق ئۈزۈم 150 گرام، سودا مۇۋاپىق، ئەبجەش ماي 400 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. قوي مېيى بىلەن سودانى مۇجۇپ ئالغاندا سۈركەپ كۆپۈكلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا تۇخۇمنى چېقىپ كۆپتۈرىمىز، ئۈستىگە ھەسەل، شېكەر، كاكاۋا، سۈتنى قوشۇپ قوچۇپ، شېكەرنى ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا قوناقتەك توغرالغان ياڭاق مې-غىزى، تۆت پارچە قىلىپ توغرالغان قۇرۇق ئۈزۈم، ئۇن سېلىپ قوچۇپ قويۇق ئۇماچ تەييارلايمىز.

2. دۇخوپكىنى قىزىتىپ، لېسنى مايلاپ، تەييارلانغان ئۇماچنى لېسقا تۆكۈپ، ئوتتۇراھال ئوتتا كۆپتۈرىمىز، قېتىشقاندىن كېيىن سۇس ئوتتا يېرىم سائەت پىشۇرىمىز،

ئوتتۇرىسىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىش ئۈچۈن سەرەڭگە تېلىنى تىقىپ كۆرىمىز، چوڭغا چاپلاشقان خۇرۇچقا قاراپ پىشقان - پىشمىغانلىقىنى بىلىشكە بولىدۇ. پىشقان باقالىنى سوۋۇتۇپ سەرەڭگە قېپىدەك چوڭلۇق - تا، مۇۋاپىق قېلىنلىقتا توغراپ، تەخسىگە تىزىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

147. بەلىش

كېرەكلىك خام ئەشialار: ئاق ئۇن 1 كىلوگرام، ئەب-جەش ماي 150 گرام، تۇخۇم 3 دانە، ئاق شېكەر 200 گرام، سۈت 400 گرام، سودا 10 گرام، قاراقت ياكى ئالما مۇرابباسى 250 گرام.

1. تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ ئۇنىڭغا ئەبجەش ماي، سودا، ئاق شېكەر سېلىپ قوچۇپ كۆپۈكلەشتۈرۈپ، سۈتنى قوشۇپ قوچۇپ ئۈستىگە ئۇن سېلىپ، قاتتىقراق خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىرنى 3 بۆلەككە بۆلۈپ، ئىككى بۆلەك خېمىرنى 4 مىللىمېتىر قېلىنلىقتا، لېسنىڭ چوڭلۇقىدەك قىلىپ يېيىپ تەييارلايمىز.

2. قاراقتنى ئىشلىتىشتىن 4 سائەت ئىلگىرى ئىس-سىق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىمىز؛ ئەگەر ئالما مۇرابباسى ئىشلىتىلسە، ئۇنى ئېزىپ يۇمشىتىمىز.

3. لېسنى مايلاپ، يېيىلغان بىر پارچە خېمىرنى سېلىپ، ئۈستىگە يۇمشىتىلغان قاراقت ياكى ئالما مۇرابباسىنى تەكشى يېيىتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە يەنە بىر قەۋەت خېمىر

ياپىمىز، ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە بىر قەۋەت قاراقتا ياكى ئالما مۇرابباسى سۈركەپ، قالغان بىر پارچە خېمىرنى پىلتا قىلىپ توم، ئۇزۇنچاق سوزۇپ، پىلتىلارنى بەلىشنىڭ ئۈس-تىگە بىر - بىرسىنى كېسىپ ئۆتۈدىغان تور شەكىلدە گۈل چىقىرىپ، يېرىم سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، دۇخوپكىغا سېلىپ، نورمال ئوتتا پىشۇرىمىز. پىشقان بەلىشنى سوۋۇتۇپ خالىغان شەكىلدە كېسىپ، تەخسىگە تىزىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز.

148. چۆچۈرە

كېرەكلىك خام ئەشىيلار: ئاق ئۇن 1 كىلوگرام، سۆ-ئەكلىك قوي گۆشى 500 گرام، پىياز 150 گرام، يۇمىغاق-سۈت 5 گرام، قۇيرۇق ماي 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق، زىرە 2.5 گرام، قارىمۇچ 2.5 گرام، پەمدۇر 100 گرام، سۇڭپىياز 10 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چاناپ، سوققان قارىمۇچ، زىرە، تۇز، ئازراق سۇ ياكى شورپا قوشۇپ ئاز-لاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.
2. خېمىرنىڭ تۈزىنى كۈچلۈكرەك قىلىپ يۇغۇرۇپ، نېپىز يېيىپ، 5 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا جىلتا كېسىپ، ھەر بىر جىلتىنىڭ ئىچىگە ئاز - ئازدىن قىيما سېلىپ، چۆچۈرە تۈگۈپ تەييارلايمىز.
3. گۆشنىڭ سۆڭەكلىرىنى قاينىتىپ، ئۇششاق توغرا-الغان سۇڭپىياز، پەمدۇر، تۇز سېلىپ شورپا تەييارلايد-

ئوتتۇرسى قېلىنراق، چۆرسى نېپىزراق جىلتا ئېچىپ، چوڭ جىلتىغا تەييارلانغان قىيمىنى تەكشى يېپىپ، ئۈستىدىن كىچىك جىلتىنى يېپىپ، چوڭ جىلتىنىڭ گىرۋەكلىرىنى ياندۇرۇپ، كىچىك جىلتىنىڭ گىرۋىكى بىلەن چىمىدىپ يېپىشتۈرۈپ گۆشنان تەييارلايمىز. 3. قىزىغان تاۋا ياكى قازاننى مايلاپ، گۆشناننى سېلىپ، ھەر ئىككى تەرىپىنى تەكشى پىشۇرۇپ، 8 پارچە قىلىپ كېسىپ ئىستېمال قىلىمىز. گۆشتىن باشقا كۆكتاتلاردىنمۇ ئوخشاش ئۇسۇلدا تەييارلاشقا بولىدۇ، كۆپتۈرۈلمىگەچكە جىلتىسى نېپىز بولۇشى لازىم.

150. تۇش

كېرەكلىك خام ئەشيا: ئون 1 كىلوگرام، تۇخۇم 10 دانە، ھەسەل 1 كىلوگرام، قۇم شېكەر 300 گرام، شاكىلات 100 گرام، سۇ ماي 1.5 كىلوگرام، سودا مۇۋاپىق. ئېتىش ئۇسۇلى

1. ئاق ئۇنغا تۇخۇم، ئازراق سودا قوشۇپ، بوش خېمىر يۇغۇرىمىز، خېمىرنى 200 گرام چوڭلۇقتا زوۋۇلا ئۈزۈپ، قۇرۇق ئۇندا زوۋۇلا قىلىمىز، نوغۇچ بىلەن بوش-راق بېسىپ نېپىزلىتىپ، 3 سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىمىز.
2. قازانغا سۇ ماي قۇيۇپ چۈچۈتۈپ كېسىلگەن خېمىرنى تاشلاپ، پىشۇرۇۋالىمىز.
3. خېمىرنى تەييارلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، بىر قاچىدا

ھەسەلنى، يەنە بىر قاچىدا قۇم شېكەرنى ئايرىم قىيام قىلد-
 مىز (ھەسەل بىۋاستە قىيام قىلىنىدۇ، قۇم شېكەرگە
 ئېرىگۈدەكلا سۇ قوشۇلىدۇ)، ھەر ئىككى قاچىدىكى قىيام-
 لارنى قوشۇققا ئېلىپ تامچىلاتقاندا سوزۇلىدىغان ھالەتكە
 كەلگەندە، بىر قاچىغا قوشۇپ، سۇس ئوتتا 15 ~ 20
 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، قىيامنى قوشۇققا ئېلىپ سو-
 غۇق سۇغا تامچىلاتقاندا يېيىلىپ كەتمەيدىغان، قول بىلەن
 تۇتقىلى بولىدىغان ھالەتكە كەلسە، قىيام تەييار بولغان بول-
 دۇ.

4. پىشۇرۇلغان خېمىرنى داسقا سېلىپ ئۈستىگە قى-
 يامنى تەكشى قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، لېس ياكى تۇش قې-
 لىپىغا سېلىپ، قوللىمىزنى سوغۇق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ،
 ئۈستىدىن بېسىپ قاتۇرىمىز، تەييارلانغان تۇش ئۈستىگە
 شاكىلات بېسىپ بېزەپ قويىمىز.

لغاۋەت رىيادەت لىغىپ 151. بولكا
 كېرەكلىك خام ئەشialار: ئاق ئۇن 3 كىلوگرام،
 ئېرىتىلگەن قوي ماي 250 گرام، خېمىرتۇرۇچ مۇۋاپىق،
 قۇلماق 3 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. قۇلماقنى ئىلمان سۇدا ئېچىتىمىز.
2. 100 گرام ئەتراپىدىكى ئۇننى قايناق سۇغا چىلىپ،
 سوۋۇتۇپ ئىلمان بولغاندا، ئازراق خېمىرتۇرۇچ سېلىپ،
 4 سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا قۇلماق سۈيىنى ئار-
 دلاشتۇرۇپ شىرنە تەييارلىۋالىمىز.

3. بىرىنچى قېتىم: قۇلماق سۈيى ئارىلاشتۇرۇلغان شىرنىگە 500 گرام ئۇن سېلىپ، سۇيۇق خېمىر قىلىپ ئازراق بولدۇرمىز، خېمىر كۆپۈشكە باشلىغاندىن تارتىپ 3 قېتىم ئۆرلەپ، 3 قېتىم ياندۇرۇلدى. ئىككىنچى قېتىم: ياندۇرۇلغان خېمىرغا 1 كىلوگرام ئۇن سېلىپ، ئىلمان سۇ قوشۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر سائەت ئەتراپىدا بولدۇرۇلدى. ئۈچىنچى قېتىم: بولدۇرۇلغان خېمىرغا 15 كىلوگرام ئۇن سېلىپ، 1 ~ 1.5 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ئۇزۇنچاق ياكى دۈگىلەك شەكىلگە كەلتۈرۈپ، مايلانغان لېسقا سېلىپ، ئازراق تۇرغۇزۇپ، خېمىر كۆپۈپ چىققاندىن كېيىن دۇخوپىكىغا سېلىپ، يېرىم سائەت ئەتراپىدا پىشۇرۇلدى. ئالاھىدىلىكى: ئىچى كاۋاك، تاتلىق، چۈرۈك، كۆر-كەم بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بولكىنىڭ خۇرۇچىغا ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ قوي مېيى، سۇ ماي، تۇخۇم، شېكەر، سۈت قاتارلىق-لارنى قوشۇپ بولكا تەييارلاشقا بولىدۇ.

152. پىنتوزا شورپىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: سۆڭەكلىك گۆش 500 گرام، چىلانغان پىنتوزا 200 گرام، سۇڭپىياز 25 گرام، ئاچچىق-سۇ 15 گرام، سۇ ماي 100 گرام، يېسىۋىلەك (بەسەي) 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق، جياڭيۇ 10 گرام، قىزىل لازا 25 گرام، كاۋاۋىچىن 25 گرام، پەمىدۇر 100 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. سۆڭەكلىك گۆشنى 2 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، لازا، سۇڭپىياز لارنى ئىنچىكە، سامساق، بەسەيلەرنى يالپاق توغ-رايمىز. 2. قازانغا ماي قۇيۇپ، توغراغان گۆشنى سېلىپ سارغايىتىپ قورۇپ، سۇڭپىياز، تۇز، لازا، سامساق، بەسەي، كاۋاۋىچىن سېلىپ بوش قورۇپ، ئاندىن قايناق سۇ قۇيىمىز، بىردەم پەس ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن، پەمدۇر، پىنتوزا سېلىپ، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تەكشى ئارىلاش-تۇرۇپ، قاقچىلارغا ئۇسسۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

153. قىيىقچا

كېرەكلىك خام ئەشيا: تۇخۇم، ئۇن، تۇز، سۇ ماي. سېلىش ئۇسۇلى: 6 دانە تۇخۇمنى چېقىپ كىچىك قوشۇقنىڭ ئۇچىدا تۇز سېلىپ ئاندىن ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ قاتتىقراق خېمىر يۇغۇرۇپ، تىندۇرۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ تەكشى يايىمىز. دۆڭلەك ھەم نېپىز يېپىلغان خېمىرنى ئوتتۇرىدىن قاتلاپ قىيىقچا بىلەن 3 - 4 سانتىمېتىر كەڭ-لىكتە كېسىپ، قولمىزغا ساڭزا ئورغاندەك ئوراپ، ئاندىن قازاندىكى قىزىغان مايغا سېلىپ، سەل سارغايىتىپ ئېلىپ، تەخسەگە تىزىپ ئۈستىگە شېكەر چاچىمىز. بىر يېيىم خېمىردا بىر تەخسە قىيىقچا چىقىدۇ، بىز تەييارلىغان ئىككى يېيىم خېمىردا ئىككى تەخسە قىيىقچا تەييار بولىدۇ.

154. ریشالە قۇمۇسۇ

كېرەكلىك خام ئەشيانىڭ تۇخۇم، قۇمىشېكەر، قۇمىشېكەر . . .

ئېتىش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پاكىز ھەم قۇرۇق چوڭ-قۇر قاچا ۋە كۆپتۈرگۈچ (چوكا بولسىمۇ بولىدۇ) تەييارلايدىغان مىز، تۇخۇمنى چىقىپ ئېقىنى ئېھتىيات بىلەن سېرىقىدىن ئايرىپ يۇقىرىدا تەييارلىغان قاچىغا سالغۇچى (تۇخۇمنىڭ تۆرەلمىسىنى ئېلىۋېتىمىز)، ئۇنى ئوبدان كۆپتۈرۈپ، ئاندىن ئۇنىڭغا قۇمىشېكەر سېلىپ يەنە داۋاملىق كۆپتۈرىمىز. تۇخۇمنىڭ ئېقى پۈتۈنلەي كۆپۈككە ئايلىنىپ، قوشۇقتىن ئۆزلىكىدىن ئېقىپ چۈشمەيدىغان ھالەتكە كەلگۈچە كۆپتۈرسەك ریشالە تەييار بولىدۇ.

ئۆلچىمى: 5 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىغا دۆۋە 1 چىنە (300 گرام) قۇمىشېكەر سالغۇچى.

155. ماشخوردا

كېرەكلىك خام ئەشيانىڭ: قوي گۆشى، باش پىياز، كۆك لازا، قىزىل لازا، ئاشكۆكى، سامساق، تۇز، گۈرۈچ، ماش، پەمىدۇر.

ئېتىش ئۇسۇلى
1. ماشنى پاكىزە يۇيۇپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ قويىمىز (ئەڭ ياخشىسى 1 كۈن بۇرۇن چىلاپ قويىمىز).

2. سۆڭەك شورپىسى تەييارلايمىز.

3. يۇقىرىدىكى خام ئەشialارنى ئۇششاق توغراپ شور-
پىغا سالسىز، ئاندىن ماش بىلەن گۈرۈچنى تەڭ مىقداردا
شورپىغا سېلىپ، سورۇپ تۇز تەمىنى تەڭشەپ پىشۇرۇپ
ئالساقلا بولىدۇ.

156. كاپۇستا مانتىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: قوي گۆشى، باش پىياز، ئاش-
كۆكى، قىزىل لازا، كۆك لازا، قارمۇچ، پەمىدۇر، تۇز،
كاپۇستا، ئاز مىقداردا ئەبجەش ماي ۋە سامساق.

ئېتىش ئۇسۇلى

1. كاپۇستىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى كۆتەك قىس-
مىنى 5 ~ 8 سانتىمېتىر چوڭقۇرلۇققا ئېلىۋېتىمىز،
ئاندىن كاپۇستىنى پۈتۈن ھالەتتە چىلاشقۇدەك سۇغا سېلىپ
15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىمىز، ئاندىن ئۇنى سۇدىن سۈزۈ-
ۋالىمىز.

2. يۇقىرىدا تەييارلانغان خام ئەشialاردىن گۆش، پى-
ياز، قىزىل لازا، كۆك لازا، ئاشكۆكى قاتارلىقلارنى ئۇش-
شاق توغراپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، قارمۇچ ۋە
ئازراق ئەبجەش ماينى قوشۇپ، مۇزدەك سۇ بىلەن ئىلەشتۈ-
رۈپ قىيما تەييارلاپ، ئاندىن يۇقىرىدىكى كاپۇستىنىڭ ھەر-
بىر يوپۇرمىقىغا تەييارلانغان قىيىمنى سېلىپ 4 تەرىپىنى
يۆگەپ لېگەنگە تىزىۋالىمىز.

3. قازانغا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزدۇرۇپ، ئاندىن
سۆڭەكلىك گۆشنى چالا قورۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا

پىياز، تۇز، سامساق، پەمىدۇر سېلىپ ياخشى قورۇپ چىق-
راق سۇ قۇيۇپ بىر ئاز قاينىغاندىن كېيىن لېگەندىكى كاپۇس-
تا مانتىسىنى ئاستا قازانغا سېلىپ 15 مىنۇت قاينىتىپ
ئالساقلا بولىدۇ.

157. بىلىن كاتلىت

كېرەكلىك خام ئەشيلەر: تۇخۇم، سۈت، تۇز، قوي
گۆشى (كالا گۆشى بولسىمۇ بولىدۇ)، باش پىياز، گۈ-
رۈچ، قارىمۇچ.

ئېتىش ئۇسۇلى: گۆش ۋە پىيازنى ئۇششاق توغراپ تەي-
يارلايمىز، ئاندىن قازانغا ئازراق ماينى قۇيۇپ قىزغاندا
ئالدى بىلەن گۆشنى، ئاندىن پىيازنى سېلىپ چالا قورۇپ،
ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچنى پاكىزە يۇيۇپ قازانغا
سېلىپ بىر - ئىككى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇز،
قارىمۇچنى سېلىپ ئاز مىقداردا سۇ قۇيۇپ 5 مىنۇت دۈم-
لەپ، لېگەنگە يېيىپ سۇۋۇتىمىز.

250 گرام خام سۈتكە يېرىم پىيالىە سوۋۇتۇلغان قايناق
سۇ، كىچىك بىر قوشۇق تۇز، 5 دانە تۇخۇم قوشۇپ چال-
مىز، ئاندىن مۇۋاپىق ئۇن سېلىپ يەنە چالمىز، ئاندىن
سايلىق قازانغا بىر چۆمۈچتىن قۇيۇپ تۇخۇم پوشكال تەييار-
لايمىز. ئاخىرىدا تەييارلىۋالغان تۇخۇم پوشكالنىڭ ئوتتۇرىغا
سوۋۇتۇلغان قىيمىنى سېلىپ ئورايىمىز، شۇنىڭ بىلەن بى-
لىن كاتلىت تەييار بولىدۇ.

رۇچ سېلىپ ئىسسىقراق سۇ بىلەن بوشراق يۇغۇرۇپ بولدۇ-
رېمىز.

2. يۇقىرىدىكى خام ئەشيانى (ئۇن، تۇز، خېمىرتۇ-
رۇچتىن باشقا) قازاندا قورۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ۋە
ئاچچىقسۇ قويۇپ تۈز تەمىنى تەڭشەپ، ئازراق قاينىغاندىن
كېيىن، بولدۇرۇلغان خېمىرنى ئاش تاختىغا قويۇپ قولى-
مىز بىلەن 2 ~ 3 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا بېسىپ دۈڭلەك
ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاندىن قازاندىكى قورۇلغان قورۇمىنىڭ
ئۈستىگە قويۇپ، تۇۋاقنى ھىم يېپىپ 18 ~ 20 مىنۇت
ئەتراپىدا پىشۇرۇپ ئالساق ياپما نان تەييار بولىدۇ.

160. گۆش كاتلىت

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: لوق كالا گۆشى، لوق قوي
گۆشى، باش پىياز، تۇخۇم، قارىمۇچ، تۇز ۋە فومىئەزە،
ماي، ياڭيۇ، سەۋزە، پالەك.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. يېرىمغا لوق كالا گۆشى، يېرىمغا لوق قوي
گۆشى قىلىپ پىياز بىلەن گۆش توغراش ماشىنىسىدا توغ-
رايمىز، ئاندىن توغراغان قىيمىنى داسقا سېلىپ ئۇنىڭغا
تۇخۇم چېقىپ تۇز، قارىمۇچ ۋە فومىئەزىنى ئارىلاشتۇرۇپ
سوغۇق سۇ بىلەن ئىلەشتۈرىمىز، ئاندىن قازانغا ماي قويۇپ
قىزىغاندىن كېيىن تۇخۇمدەك چوڭلۇقتا ئېلىپ ياپىلاق قى-
لىپ مايدا قىزارتىپ ئالىمىز.
2. قازانغا ماينى قويۇپ، قىزىغاندىن كېيىن يالپاقلاپ
توغراغان ياڭيۇ بىلەن سەۋزىنى بوشراق مايدا سىڭدۈرۈپ

پىشۇرۇپ سۈزۈۋالسىز .

3. سوڭشەكلىك گۆشتە ئازراق شورپا تەييارلاپ، تۈز تەمىنى تەڭشەپ بۇقىرىدىكى مايدا قىزدۇرۇلغان گۆشنى شورپىغا سېلىپ (شورپا ئازراق بولىدۇ) ئۇنىڭ ئۈستىگە پالەكنى پۈتۈن پېتى سېلىپ يېرىم سائەت ئەتراپىدا دۈملەپ، ئاندىن لېگەنگە ئالدى بىلەن مايدا پىشۇرۇلغان ياڭيۇ بىلەن سەۋزىنى، ئاندىن گۆشنى، ئۇنىڭ ئۈستىگە پالەكنى قويۇپ تۈز تەمى تەڭشەلگەن شورپىنى قۇيساق، گۆش كاتلىم تەييار بولىدۇ.

1. مەنبەلەرنىڭ ئىشلىتىلىشى، رەتلەپ ئىشلىتىش ۋە رەتلەپ ئىشلىتىش.

2. مەنبەلەرنىڭ ئىشلىتىلىشى، رەتلەپ ئىشلىتىش ۋە رەتلەپ ئىشلىتىش.

3. مەنبەلەرنىڭ ئىشلىتىلىشى، رەتلەپ ئىشلىتىش ۋە رەتلەپ ئىشلىتىش.

4. مەنبەلەرنىڭ ئىشلىتىلىشى، رەتلەپ ئىشلىتىش ۋە رەتلەپ ئىشلىتىش.

5. مەنبەلەرنىڭ ئىشلىتىلىشى، رەتلەپ ئىشلىتىش ۋە رەتلەپ ئىشلىتىش.

6. مەنبەلەرنىڭ ئىشلىتىلىشى، رەتلەپ ئىشلىتىش ۋە رەتلەپ ئىشلىتىش.

نۇن ئالتىنچى باب ئاساسىي ئۇقۇم ۋە ماھارەت

1. ھەر خىل پىچاق، چەيدۇ قاتارلىقلارنىڭ ئالاھىدىلىكى، ئىشلىتىش، بىلەش ۋە ساقلاش ئۇسۇلىنى ئىگىلىۋېلىش كېرەك.
2. ئوخشاش بولمىغان ياغاچلاردىن ياسالغان دۆشلەر-نىڭ ئالاھىدىلىكى، ساقلاش ۋە ياساپ تەييارلاش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك.
3. ئادەتتىكى ئوچاقلارنى سالالايدىغان بولۇش ھەمدە ئوخشاش بولمىغان ئوچاق، دۇخوپىكلارنىڭ نامى، ئالاھىدىلىكى، رولى، ئىشلىتىش ئۇسۇلىنى ئىگىلىۋېلىش، رېمونت قىلالايدىغان بولۇش لازىم.
4. ئوخشاش بولمىغان قازان، ساپلىق، تەخسە، چۆمۈچ، قوشۇقلارنىڭ نومۇرى، نامى، ئىشلىتىش ھەم ئاس-راش ئۇسۇلىنى بىلىۋېلىش كېرەك.
5. ھەر خىل ھايۋانات، ئوچار قۇش، ئۆسۈملۈك خام ئەشياسلىرىنىڭ سۈپىتىنىڭ ياخشى - يامانلىقىنى، كونا - يېڭىلىقىنى ئايرىشنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك.
6. ھەر خىل كۆكتاتلارنىڭ نامىنى بىلىش ھەمدە كۆك-

- تاتلارنى تازىلاش، پوستىدىن ئايرىش، يۇيۇپ پاكىزلەش
ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك.
7. توخۇ، كەپتەر، ئۆردەك، قوي قاتارلىقلارنى بو-
غۇزلاش، تېرە، گۆش، ماي، سۆڭەك قاتارلىقلارنى ئايرىش
ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك.
8. گۆش، كۆكتات قاتارلىقلارنى ياپىلاق، ئۇزۇنچاق،
چاسا قاتارلىق شەكىللەرگە كەلتۈرۈپ توغرىيالايدىغان بو-
لۇش ھەمدە چوڭ - كىچىكلىكى، ئۇزۇن - قىسقىلىقى،
توم - ئىنچىكلىكىنى بىردەك قىلالايدىغان بولۇش كېرەك.
9. مۇئېر، پىنتوزا، لەنپەر، موگو، خەيدەي قاتارلىق
قۇرۇق نەرسىلەرنى چىلاش، يۇمشىتىش، يۇيۇش، تازىلاش
ئۇسۇللىرىنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك.
10. يەرلىك يېڭى كۆكتاتلارنىڭ بازارغا كىرىش پەس-
لى، ئالاھىدىلىكى، سۈپىتى، ساقلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلارنى
بىلىۋېلىش كېرەك.
11. قىچا مېيى، خاسىڭ مېيى، پۇرچاق مېيى قاتار-
لىق ھەرخىل مايلىرىنى پەرقلەندۈرۈش، چۈچۈتۈش، ئىشلى-
تىش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك.
12. قوي، كالا، توخۇ قاتارلىقلارنىڭ مايلىرىنى پەرق-
لەندۈرۈش، ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى ئىگىلىۋېلىش كې-
رەك.
13. ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، كۈنجۈت مېغى-
زى، ئۆرۈك مېغىزى، قارىغاي ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، گازىر
مېغىزى قاتارلىقلارنى ئايرىۋېلىش، پىششىقلاپ ئىشلەش ئۇ-
سۇلىنى ئىگىلىۋېلىش كېرەك.
14. ھەرخىل تەم تەڭشىگۈچى، رەڭلەندۈرگۈچى خۇ-

۱. زەنجۈنلۈك تەم تەڭشىگۈچ

ئون يەتتىنچى باب تەم تەڭشەش ئۇسۇللىرى

1. زەنجۈنلۈك تەم تەڭشىگۈچ

خام زەنجۈنلۈك ئۇششاق چاناپ (ياكى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ) مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، توخۇ گۆشى شورپىسى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە تامچە كۈنجۈت مېيى تېمىتساقلا بولىدۇ.

2. كۈنجۈتلۈك تەم تەڭشىگۈچ

كۈنجۈت قىيامىغا مۇۋاپىق مىقداردا كۈنجۈت مېيى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنىڭغا يەنە مۇۋاپىق تۇز، تېتىتقۇ، قويۇق توخۇ گۆشى شورپىسى قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

3. ئاچچىقسۇ - شېكەرلىك تەم تەڭشىگۈچ

ئاچچىقسۇغا شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە توخۇ گۆشى شورپىسى، كۈنجۈت مېيى قويۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

4. جياڭيۇ - شېكەرلىك تەم تەڭشىگۈچ

جياڭيۇ، ئاق شېكەر، ئازراق تۇز، تېتىتقۇ قاتار-
لىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېرىگەندە لازا مېيى (لاجاۋيۇ)،
ئازراق كۈنجۈت مېيى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

5. قىچا مېيىلىق تەم تەڭشىگۈچ

قىچا ئۇۋۇقى 50 گرام، ئاق شېكەر 50 گرام، ئاچچىق-
سۇ 150 گرام، چۈچۈتۈلگەن قىچا مېيى 10 گرام
قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ 400 گرام قايناپ تۇرغان قاي-
ناق سۇدىن قۇيۇپ 2 سائەت ئەتراپىدا دۈملەپ قويىمىز،
ئاندىن مۇۋاپىق تۇز، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ قاتارلىق-
لارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق كۈنجۈت مېيى
تامچىلىتىپ قويساقلا بولىدۇ.

6. ئاچچىق - چۈچۈك تەم كىرگۈزگۈچ

تۇز، ئاق شېكەر، لازا مېيى، كۈنجۈت مېيى (كاۋاۋد-
چىن ئۇنى) قاتارلىقلارنى (يەنى 1:2:2:1 نىسبەتتە)
تەكشى ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

7. كاۋاۋىچىنلىق تەم تەڭشىگۈچ

خام كاۋاۋىچىننىڭ ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، تەڭ مەق-داردىكى ئاشكۆكى، پىياز كۆكى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ ئۇششاق چاناپ، ئازراق سوغۇق توخۇ شورپىسى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە مۇۋاپىق تۇز، جياڭيۇ، تېنتى-قۇ، ئازراق كۈنجۈت مېيى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

8. چۈچۈمەل تەم كىرگۈزگۈچ

جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تۇز قاتارلىقلارنى تولۇق ئارىلاش-تۇرۇپ، ئاندىن مايلىق لازا، ئازراق كۈنجۈت مېيى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

9. ئۆزگىچە تەم كىرگۈزگۈچ

ئاق شېكەر، تۇز قاتارلىقلارنى جياڭيۇ، ئاچچىقسۇغا قوشۇپ، ئىلەشتۈرۈپ ئېرىتكەندىن كېيىن تېنتىقۇ، كۈن-جۈت مېيى، كاۋاۋىچىن ئۇنى، كۈنجۈت قىيامى، لازا مېيى، پىششىق كۈنجۈت تالقىنى قاتارلىقلارنى قوشۇپ، تولۇق، تەكشى ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

10. خۇش پۇراق تەم كىرگۈزگۈچ

تۇز، ئاق شېكەر، ئاچچىقسۇ، جياڭيۇ قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ ئېرىتكەندىن كېيىن، سۇغا چىلاپ يۇم-شۇتۇپ چانالغان لازا، چانالغان زەنجىۋىل، چانالغان پىياز، چانالغان سامساق قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز-دىن يەنە لازا مېيى، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ تولۇق، تەكشى ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

11. سامساقلىق تەم تەڭشىگۈچ

سامساقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق چاناپ مۇۋا-پىق تۇز، ئازراق قىزىل جياڭيۇ، ئازراق توخۇ گۆشى شور-پىسىنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بىرنەچچە تامچە كۈن-جۈت مېيى تامچىلاستاقلا بولىدۇ.

12. كۆپ پۇراقلىق تەم تەڭشىگۈچ

قازانغا مۇۋاپىق سۇ قويۇپ، قوۋزاقدارچىن، كاۋاۋد-چىن، مىقدارچىن، خام زەنجىۋىل، پىياز، لازا، تۇز، جياڭيۇ، شېكەر قاتارلىقلارنى تاشلاپ كۈچلۈك ئوتتا قايند-تىمىز، كېيىن سۇس ئوتتا قاينىتىپ شورپىسى قويۇلغاندا مۇۋاپىق كۈنجۈت مېيى تامچىلاستاق بولىدۇ.

2. جياڭمى گۈرۈچنى ئادالاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئىنمان سۇغا ئىككى سائەت ئەتراپىدا چىلاپ، سۈزۈۋېلىپ، سۈيىنى سارقىتىمىز.

3. تەييارلانغان قىيمىنى ئۆرۈك چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىپ (تەخمىنەن 24 دانە)، تەييارلانغان جياڭمى گۈرۈچى ئۈستىگە قويۇپ دوملىتىپ، گۈرۈچنى تەكشى چاپلاشتۇرىمىز. پىشۇرۇپ تەييارلاش: پۈتۈنلەي ئىشلەپ پۈتتۈرگەندىن كېيىن، قاسقانغا تىزىپ، كۈچلۈك ئوتتا 10 مىنۇت دۈملە-سەك پىشىدۇ، ئېلىپ تەخسىگە تەكشى تىزساقلا بولىدۇ. تەم ئالاھىدىلىكى: بۇ خىل قورۇمىنىڭ رەڭگى ئاق، پارقىراق، يۇمشاق، يېپىشقاق، تەمى ئۆزگىچە، گۈرۈچ دانچىلىرى خۇددى مەرۋايىتقا ئوخشايدۇ.

ئەسكەرتىش: بىر قىسىم جايلاردا جياڭمى گۈرۈچنى سۇغا چىلماستىن، قايناق سۇغا بېسىپلا ئالىدۇ، بۇنىڭ ئۈنۈمى سۇغا چىلغاندەك ياخشى بولمايدۇ.

ھالقىلىق نۇقتىلىرىنى ئىگىلەش

1. جياڭمى گۈرۈچنى چىلغاندا پەسىلنىڭ ئۆزگىرىد-شىگە ئاساسەن سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى ۋە چىلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك.

2. گۆش كۇمىلىچىنىڭ تەييارلىغاندا بوش - چىڭلىقىد-غا دىققەت قىلىش كېرەك. بوش بولۇپ قالسا، گۆش كۇمىد-لىچى يۇمىلاق بولماي قالىدۇ، چىڭ بولۇپ قالسا، ئېغىزغا تېتىمايدۇ.

3. گۈرۈچنى چاپلاشتۇرغاندا، چوقۇم تولۇق، تەكشى، مۇستەھكەم چاپلاشتۇرۇش كېرەك.

4. بۇ قورۇما تەييار بولغاندىن كېيىن تەم تەڭشىگۈچ

قوشۇلمايدۇ، جياڭمى گۈرۈچىنىڭ ئەسلىدىنلا تەمى يوق، شۇڭا گۆش كۈملىچىنىڭ قىيمىسىنى تەييارلىغاندا، تەمىنى ياخشى تەڭشەش كېرەك.

مۇلاھىزە سوئاللىرى

1. گۆش كۈملىچىنىڭ گۆش قىيمىسىغا نېمە ئۈچۈن مەلۇم مىقداردا سېمىز گۆش قىيمىسى ۋە بېجى (بېجىق) قىيمىسى قوشىمىز؟

2. نېمە ئۈچۈن قايناق سۇغا بېسىلغان جياڭمى گۈرۈ-چى ئىلمان سۇغا چىلانغان جياڭمى گۈرۈچىدەك ياخشى بول-مايدۇ دەيمىز؟

3. جياڭمى گۈرۈچىنىڭ سۈپەت ئالاھىدىلىكى نېمە؟

4. جياڭمى گۈرۈچىنى ئىشلىتىپ يەنە قايسى خىل قورۇمىلارنى تەييارلاشقا بولىدۇ؟

2. گۆش قورۇمىسى

تاماق ئېتىش تۈرى: پىشۇرۇپ قورۇش
كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: قوي گۆشى 300 گرام، تۇز 1 گرام، سامساق نوتىسى 50 گرام، تېنتىقۇ ھاراق 5 گرام، دۇبىيەن لازاجياڭ 15 گرام، جياڭيۇ 5 گرام، تېنەم-يەنجاڭ 5 گرام، پىششىق قوي مېيى 30 گرام.

خام ئەشيانى تاللاش: بۇ قورۇمىغا ئەڭ ياخشى ئارقا سان گۆشنى ئىشلىتىش كېرەك.
توغراپ تەييارلاش

1. گۆشنى قازاندىكى شورپىغا سېلىپ سۇس ئوتتا

سەككىز ئۇلۇش پىشۇرىمىز، قازاننى چۈشۈرۈپ گۆشنى شورپا بىلەن بىرلىكتە سوۋۇتىمىز.

2. سوۋۇغان گۆشنى 6 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، 2.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغرايمىز، سامساق كۆ-كىنى 3 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز، دۇبىيەن لازد-جاڭنى پىچاق بىلەن ئېزىمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش: پاكىز قازاننى ئونقا قويۇپ قىزدىتىپ گۆشنى تاشلاپ قورۇيمىز، دۇبىيەن لازجاڭنى تاشلاپ قورۇپ قىزارغاندا تىيەنمىيەنجاڭنى قوشۇپ قورۇپ، نۇز، جياڭيۇ، تېتىتقۇ ھاراق، سامساق نوتىسى قاتارلىقلارنى قوشۇپ پىشقاندا ئالسا قىلىدۇ.

تەم ئالاھىدىلىكى: بۇ خىل قورۇمدا قىزىل بىلەن كۆك ئارىلاشقان بولۇپ، تەملىك، پۇراقلىق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ قورۇما سىچۈەنچە بولۇپ، ئاددىي، ئاسان تەييارلىغىلى بولىدۇ. تەمى ئۆزگىچە، پۈتۈن مەملىد-كەتكە تارقالغان.

ھالقىلىق نۇقتىلىرىنى ئىگىلەش

1. گۆش پىشۇرغاندا ئوت كۈچلۈك بولماسلىقى كېرەك. ئۇنداق بولمىسا، قورۇپ تەييارلانغان قورۇما ئاسانلا ئېزىلىپ كېتىدۇ.

2. گۆش نېپىز ھەم تەكشى توغرىلىشى كېرەك، قېلىن توغرىلىپ قالسا، ئاسان تۈرۈلمەيدۇ.

3. بۇ قورۇمنى قورۇغاندا، ئوت بەك كۈچلۈك بولماسلىقى كېرەك، بولمىسا، ئاسانلا ماي پۇرىقى چىقىپ قالىدۇ.

مۇلاھىزە سوئاللىرى

1. پىشۇرۇپ قورۇشنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە تەلىپى نېمە؟
 2. گۆش نېمىشقا شورپىغا چىلىنىپ، شورپا بىلەن بىرلىكتە سوۋۇتۇلىدۇ؟
 3. بۇ قورۇمغا نېمىشقا سان گۆش ۋە قوۋۇرغا قىس-مىنىڭ گۆشلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ؟
3. يالپاقلانغان خۇش پۇراق گۆش قورۇمىسى

تاماق ئېتىش تۈرى: قورۇش

كېرەكلىك خام ئەشىيلار: قوي گۆشى 200 گرام، لازا 25 گرام، سۇغا چىلانغان لەنپەر، ئاچچىقسۇ 8 گرام، بامبۇك نوتىسى 25 گرام، تۇز 1 گرام، سۇغا چىلانغان مۇئېر 25 گرام، جياڭيۇ 5 گرام، سۇڭپىياز 10 گرام، ئاق شېكەر 10 گرام، چانالغان سامساق 5 گرام، چىلانغان قىزىل لازا 25 گرام، زەنجۈل 5 گرام، پىششىق قوي مېيى 75 گرام، پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 25 گرام. خام ئەشىيانى تاللاش: چوقۇم سىچۈەندە ئالاھىدە ئىشلەندۈرۈلگەن قىزىل لازىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا، بۇ قورۇمىنىڭ تەم ئالاھىدىلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشقا بولىدۇ.

توغراپ تەييارلاش

1. قوي گۆشىنى 4 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، 2 سانتىمېتىر كەڭلىكتە، 0.3 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغرايمىز،

سۇغا چىلانغان لەنپەرنى چاسا توغرايمىز ، سۇغا چىلانغان لازىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ چانايمىز .

2. توغراپ تەييارلانغان گۆشكە ئازراق تۇز ، جياڭيۇ ، تېتىتقۇ ھاراق ئارىلاشتۇرۇپ ، يەنە ئازراق كراخمال قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز .

3. جياڭيۇ ، ئاچچىقسۇ ، ئاق شېكەر ، تېتىتقۇ ، سۇڭ-پىياز ، زەنجىۋىل ، چانالغان سامساق ، نەم پۇرچاق ئۇنى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا گۆش شورپىسى قوشۇپ بىر قاچىغا تەڭ-شەپ قىيام تەييارلايمىز .

پىشۇرۇپ تەييارلاش : پاكىز قازاننى ئۇلۇق ئوت ئۈستىدە-گە قويۇپ ، ماي قويۇپ 6 ئۇلۇش قىزىتىپ ، تەييارلانغان گۆشنى تاشلاپ چۆمۈچ بىلەن ئىلەشتۈرۈپ ، گۆشلەر چېچىلغاندا قىزىل لازا قوشۇپ قورۇپ ، ئاندىن يۈلەنپەر ، مۇئېر قاتارلىقلارنى قوشۇپ بىر نەچچە قېتىم ئىلەشتۈرۈپ ، تەييارلانغان قىيامنى ئۈستىگە قويۇپ ، قىيام قاينىغاندا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىساقلا بولىدۇ .
تەم ئالاھىدىلىكى : بۇ قورۇمىنىڭ رەڭگى قىزىل ، گۆشلىرى يۇمشاق ، تۈزلۈك ، تاتلىق ، پۇراقلىق ، ئۆزگىچە ھەر خىل تەملىرى بار .

ئەسكەرتىش

1. يۇشياڭ تەمى سىچۈەن سەيلىرىدىكى ئالاھىدە تەم-لەرنىڭ بىرى . بىر نەچچە خىل تەمنى چىقىرىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ ، تەملىرى ئۆزگىچە .

2. گۆش قەلەمچىسى ، قوي جىگىرى ، توخۇ گۆشى قاتارلىقلاردىنمۇ مۇشۇ تەمدىكى قورۇمىلارنى تەييارلاشقا بولىدۇ .

ھالقىلىق نۇقتىلىرىنى ئىگىلەش

1. گۆشنى قورۇغاندا، ئوتقا دىققەت قىلىش لازىم. ئوت بەك سۇس بولۇپ قالسا، گۆش يۇمشاق بولماي قالىدۇ.
2. تېتىتقۇلاردىن قىيام تەييارلىغاندا، ھەرخىل تەم تەڭشىگۈچلەرنىڭ نىسبىتى مۇۋاپىق بولۇشى، مەلۇم بىر خىلنىڭ تەمى باشقىلارنىڭ تەمىنى بېسىپ كەتمەسلىكى كېرەك.
3. بۇ قورۇمىدىكى سۇڭپىياز، زەنجۈبىل، سامساق ۋە قىزىل لازىنىڭ مىقدارى باشقا كۆكتاتلاردىن كۆپرەك بولۇشى كېرەك.

مۇلاھىزە سوئاللىرى

1. بۇ قورۇما نېمە ئۈچۈن مايدا قورۇلماستىن، قۇرۇق قازاندا قورۇلىدۇ؟
2. بۇ قورۇمىنىڭ تەمىنى تەڭشەش ئارقىلىق سىزدە 5 خىل تەمى تەڭشەشكە نىسبەتەن قانداق كۆز قاراش پەيدا بولدى؟
4. پىيازلىق قوي گۆشى قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىيلار: قوي گۆشى 200 گرام، تې-تىتقۇ ھاراق 15 گرام، سۇڭپىياز 50 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 50 گرام، تۇز 1.5 گرام، كۈنجۈت مېيى 8 گرام، جياڭيۈ 10 گرام.

خام ئەشىيانى تاللاش: قوي گۆشىنىڭ ئارقا سان گۆشى-نىڭ قارا گۆشى، سۇڭپىيازنىڭ ئاق قىسمى تاللاپ ئىشلىتىدۇ.

لىدۇ.

توغراپ تەييارلاش: قوي گۆشى 4 سانتىمېتىر ئۇزۇن-
لۇقتا، 2 سانتىمېتىر كەڭلىكتە نېپىز توغرىلىدۇ. سۇڭپىد-
ياز 3 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئات تۇيىقى شەكلىدە توغرىلىد-
دۇ. ئۇلارنى بىرلىكتە قاچىغا سېلىپ جياڭيۇ، تۇز قوشۇپ
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىۋالسىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش: پاكىز قازاننى كۈچلۈك ئوت ئۈس-
تىگە قويۇپ، قىزدۇرۇپ، ماي قويۇپ قىزغاندا تەييارلانغان
گۆش، سۇڭپىياز لارنى تاشلاپ، تېزلىكتە كۈچلۈك قورۇي-
سىز. چۆمۈچتە ئارىلاشتۇرۇپ، تەكشى قىزدۇرىمىز. سۇڭ-
پىياز يۇمشاق، گۆشلەر مايلاشقاندا، تېتىتقۇ ھاراق، كۈد-
جۈت مېيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە
ئالساقلا بولىدۇ.

تەم ئالاھىدىلىكى: قوي گۆشى مايلىق، يۇمشاق، سۇڭ-
پىيازنىڭ پۇراقلىرى كۈچلۈك، پۇراقلىق، ئېغىزغا تېتىش-
لىق بولىدۇ.

ھالقىلىق نۇقتىلارنى ئىگىلەش

1. قوي گۆشى ۋە سۇڭپىياز لارنى ئالدىنئالا كۆپلەپ
توغراپ، دورا - دەرمان قوشۇپ تەييارلاپ قويۇشقا بولماي-
دۇ. قاچان قورۇماقچى بولسا، شۇ ۋاقىتتا تەييارلىنىشى
لازم. قانچىلىك قورۇلماقچى بولسا، شۇنچىلىك تەييارلاش
كېرەك.

2. بۇ قورۇما چوقۇم ئۇلۇق ئوت ۋە قايناق مايدا تېز
قورۇلۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىشى كېرەك.

مۇلاھىزە سوئاللىرى

1. قوي گۆشىنىڭ سۈپەت ئالاھىدىلىكى نېمە؟ سىز قوي گۆشىنى ئىشلىتىپ يەنە قايسى قورۇمىلارنى تەييارلىيالايسىز؟

2. بۇ قورۇمنى قورۇپ تەييارلاشتا نېمە ئۈچۈن گۆش، پىياز ۋە دورا - دەرمانلارنى ئالدىنلا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ قويۇشقا بولمايدۇ؟

5. ئومۇرتقا گۆش قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىلار: قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشى 200 گرام، تۇخۇم بىر دانە، ئاق شېكەر 60 گرام، ئاچچىقسۇ 60 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 2.5 گرام، جياڭيۇ 5 گرام، چانالغان پىياز، زەنجۈل، سامساقىتىن 1 گرامدىن، ئۆ-سۈملۈك مېيى 60 گرام، تۈز 0.25 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 25 گرام.

خام ئەشىلارنى تاللاش: قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشى كۆپ بولمىغاچقا، سۈپەت جەھەتتە ئومۇرتقا گۆشكە ئوخشاش يۈم-شاق، سىڭىرسىز ئورۇق گۆشنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

توغراپ تەييارلاش

1. ئومۇرتقا گۆشىنىڭ سىڭىرلىرىنى چىقىرىۋېتىپ 5 مىللىمېتىر قېلىنلىقىغا قىلىپ، ئۈستىگە ئەگرى پىچاق ئۈ-رۈۋېتىپ ئاندىن باش بارماق چوڭلۇقىدا توغراپ قاچىغا سې-لىپ، مۇۋاپىق مىقداردا جياڭيۇ، تۈز، تېتىتقۇ ھاراق قو-شۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئوراپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا تىندۈ-

رۇپ، ئاساسىي تەمىنى چىقىرىمىز. **1. قىزىقارلىق**
2. تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، كراخمالنى قوشۇپ قو-
يۇق ئۇماچ قىلىپ تەڭشەيمىز، ئۇنىڭغا تىندۇرۇلغان ئو-
مۇرتقا گۆشنى تاشلاپ ئارىلاشتۇرىمىز.
3. ئاق شېكەر، ئاچچىقسۇ، جياڭيۇ، كراخمال قاتار-
لىقلارنى قاچىغا قويۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ،
شېكەر - ئاچچىقسۇ قىيامى تەييارلايمىز.
پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. پاكىز قازاننى ئوت ئۈستىگە قويۇپ كۆپرەك ماي
قويۇپ، كۈچلۈك ئوتتا ماي 6 ئۇلۇش قىزىغاندا، ئۇماچلىق
گۆشلەرنى بۆلەكلەرگە بۆلۈپ مايغا تاشلاپ پىشۇرىمىز، بىر
تەرەپتىن پىشۇرۇپ، بىر تەرەپتىن چۆمۈچكە چاپلىشىپ قال-
غانلىرىنى ئاجرىتىمىز. پىشقاندا، سۈزۈۋېلىپ، قىرغاقلىد-
ىرنى چىقىرىۋېتىپ ماي 8 ئۇلۇش قىزىغاندا يەنە مايغا سې-
لىپ، پوستى چۈرۈك، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ،
مايلىرىنى سارقىتىۋېتىمىز.

2. قازان ئاستىدىكى ئازراق مايغا سۇڭپىياز، زەنجىر-
ۋىل قاتارلىقلارنى تاشلاپ ئازراقلا قورۇپ، شېكەر - ئاچ-
چىقسۇ قىيامى تۆكىمىز. چۆمۈچ بىلەن دەرھال ئىلەشتۈ-
رۇپ قىيام كۆتۈرۈلۈپ چىققاندا چانالغان سامساقنى سېلىپ،
ئازراق قايناق ماينى چېچىپ، قورۇپ تەييارلانغان ئومۇرتقا
گۆشلىرىنى تۆكۈپ، تىزلىكتە ئىلەشتۈرۈپ قىيام گۆشلەرگە
تەكشى چاپلاشقاندا ئالساقلا بولىدۇ.

تەم ئالاھىدىلىكى: رەڭگى قىزىل، سىرتى مايلىق، ئى-
چى يۇمشاق، تاتلىق، چۈچۈك، تېتىشلىق بولىدۇ.
مۇھىم نۇقتىلىرىنى ئىگىلەش

1. ماتېرىيالنىڭ ياخشىسىنى تاللاپ، ئىنچىكە ئىشلەش كېرەك.
2. قىيام تەييارلىغاندا، شېكەر - ئاچچىقسۇنىڭ تەمى مۇۋاپىق، تاتلىق، چۈچۈك، تۈزلۈقراق بولىدۇ. جياڭيۇ رەڭلەندۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. كراخمال مىقدارى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.
3. بۇ قورۇمنى تەييارلىغاندا، ھەرىكەت تېز بولۇشى، ئەڭ ياخشىسى 2 قازاندا تەڭ تەييارلاش كېرەك.

مۇلاھىزە سوئاللىرى

1. بۇ قورۇمنى تەييارلاشتا خام ئەشيا ئوماچقا مىل-نىشتىن ئىلگىرى، نېمە ئۈچۈن خۇرۇچلىرى تەڭشىلىپ تىندۈرۈپ قويۇلىدۇ؟
2. قوي گۆشى جەمئىي قانچە قىسىمغا بۆلۈنىدۇ؟ بۇنىڭدا قايسى قىسىملارنىڭ گۆشلىرى ئومۇرتقا گۆش قورۇ-مىسىنى تەييارلاش خام ئەشيا تەلپىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ؟
3. بۇ قورۇمدا نېمە ئۈچۈن گۆش ئۈستىگە ئەگرى پىچاق ئۇرۇلىدۇ؟
4. شېكەر - ئاچچىقسۇ قىيامغا نېمە ئۈچۈن مۇۋاپىق تۈز قوشۇش لازىم؟

6. قازان كاۋىپى

كېرەكلىك خام ئەشيانىڭ قوينىڭ سان گۆشى 300 گرام، تۇخۇم يېرىم دانە، ئۇۋاق لازا 5 گرام، تۇز 5 گرام،

زىرە تالقىنى 10 گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 1000 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 10 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. قوي گۆشىنى توغراپ، 1 گرام تۇز، تۇخۇم، كراخمال بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.
2. ساپلىققا 1000 گرام ماي قويۇپ، 7 ئۇلۇش قىزدىغاندا تەييارلانغان گۆشنى تاشلاپ قورۇيمىز. ماينى تۆكۈۋېتىپ تۇز، ئۇۋاق لازا، 5 گرام زىرە تالقىنى قاتارلىقلارنى سېلىپ بىرنەچچىنى ئىلەشتۈرۈپ تەخسىگە ئېلىپ، ئاندىن ئۈستىگە 5 گرام زىرە تالقىنىنى تەكشى سەپسەكلا بولىدۇ.

تەم ئالاھىدىلىكى: بۇ قورۇمنىڭ گۆشلىرى يۇمشاق، تۈزلۈقراق، زىرە پۇرىقى كۈچلۈك، تەمى ئۆزگىچە بولىدۇ.

7. گۆشلۈك قورۇما

كېرەكلىك خام ئەشىلەر: سۇغا چىلانغان بامبۇك 5 گرام، پوستى ئېلىۋېتىلىپ چانالغان زەنجۈبىل 2 گرام، ئومۇرتقا گۆش 200 گرام، تەرخەمەك 7.5 گرام، سۇڭپىد-ياز 5 گرام، خۇاڭجياڭ 2.5 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 85 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، سېرىق ھاراق 1 گرام، كۈنجۈت مېيى 5 گرام، سامساق 5 گرام، تۇخۇم يېرىم دانە، ئاچچىقسۇ 2.5 گرام، تۇز 1 گرام، تېتىنقۇ 2.5 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 500 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. ئومۇرئىقا گۆشىنىڭ ماي ۋە مۇسكۇل قىسىملىرىنى ئېلىۋېتىپ، قېلىنلىقىنى 0.33 سانتىمېتىر قىلىپ ئۇزۇن توغرايمىز، ئاندىن يەنە كەڭلىكى 4 سانتىمېتىر، ئۇزۇنلۇقى 6.6 سانتىمېتىر قىيىق چاسا قىلىپ توغرايمىز. قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە تۇخۇم، كۈنجۈت مېيى، خۇاڭجياڭ، جياڭ-يۈ (2.5 گرام)، تۈز 75 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.
 2. بامبۇكنى ئۇزۇنلۇقى 3.3 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 2 سانتىمېتىر، قېلىنلىقى 0.2 سانتىمېتىر قىلىپ توغرايمىز. تەرخەمەكنى يۇيۇپ تازىلاپ، دۈڭلەك قىلىپ توغراپ ئۇلارنى بىرلىكتە قاچىغا سېلىپ، توخۇ گۆشى شورپىسى، سېرىق ھاراق، تېتىتقۇ، جياڭيۇ (7.5 گرام)، 10 گرام كراخمال قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىمىز.
 3. چۈچۈتۈلگەن مايىنى ساپلىققا قويۇپ، كۈچلۈك ئوتتا 7 ~ 8 ئۇلۇش قىزىتىپ، گۆشلەرنى سېلىپ 5 ~ 6 مىنۇت تۇرغۇزۇپ، مېيىنى سارقىتىۋېتىپ ساپلىقتا تەخمىنەن 15 گرام ئەتراپىدا ماي قالدۇرۇپ، سۇڭپىياز، زەنجىۋىل، سامساقلارنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، ئۈستىگە مايدىن سۈزۈۋېلىنغان گۆشلەرنى سېلىپ، ئاچچىقسۇ قوشۇپ، يەنە تەييارلانغان قىياملارنى قوشۇپ بىرنەچچىنى ئىلەشتۈرۈپ، مايلىرى تامچىلاپ تۇرغۇدەك ھالەتتە تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.
- ئالاھىدىلىكى: چۆپكە ئارىلاشتۇرۇپ يېسىمۇ، زاكۇسكا قىلىسىمۇ بولىۋېرىدۇ، يۇمشاق، ئۆزگىچە.

8. چۈچۈمەل گۆش قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيا: لوق سان گۆش 200 گرام، قىزىل لازا 3 دانە، تۇخۇم يېرىم دانە، سۇڭپىياز بېشى 10 گرام، تۇز مۇۋاپىق، جياڭيۇ مۇۋاپىق، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق، چانالغان زەنجىۋىل، چانالغان سامساق، تېنتىقۇ، چۈچۈتۈل-گەن ماي 40 گرام، گۆش شورپىسى، كاۋاۋىچىن سۈيى.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى 1.5 سانتىمېتىرلىق چاسا توغرايمىز. تۇز، كاۋاۋىچىن سۈيى، تۇخۇم، كراخمال قوشۇپ ئارىلاش-تۇرىمىز. قىزىل لازىنى چاسا قىلىپ توغرايمىز، پىيازنى ئۇششاق توغرايمىز.

2. تۇز، جياڭيۇ، تېنتىقۇ، گۆش شورپىسى، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام تەييارلايمىز.

3. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 7 ئۇلۇش قىزىغاندا گۆشنى تاشلايمىز، گۆش 7 ئۇلۇش پىشقاندا، لازا، پىياز، سام-ساق، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ پىشۇرۇپ، قىيامنى تۆكۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تەمى چىققاندا ئالساقتا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: بۇ قورۇما قىزىل، پارقىراق، گۆشلەرى يۇمشاق، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك بولىدۇ.

9. لازا - يالپاق گۆش قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىيالار: لوق گۆش 300 گرام، كۆك (قىزىل) لازا 200 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخ-مال) 50 گرام، تۇز 3 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، سۇڭپىد-ياز، چانالغان سامساق 5 گرامدىن، چانالغان زەنجىۋىل 3 گرام، سېرىق ھاراق 10 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، چۈچۈتۈل-گەن ماي 1000 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى نېپىز توغرايمىز، لازىنى چاسا توغرايمىز.
2. توغرالغان گۆشكە 2 گرام تۇز، 5 گرام جياڭيۇ، 10 گرام سېرىق ھاراق، 30 گرام ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. 20 گرام كراخمال، بىر گرام تۇز، 5 گرام جياڭيۇ، 2 گرام تېتىتقۇ، ئازراق گۆش شورپىسى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلايمىز.

3. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، 5 ئۇلۇش قىزغاندا گۆشلەر-نى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، پىشقاندا چويلا بىلەن گۆشلەرنى مايدىن ئايرىۋالىمىز.

4. ساپلىقتا ئازراق ماي قالدۇرۇپ، پىياز، زەنجىد-ۋىل، سامساق قاتارلىقلارنى تاشلاپ ئىلەشتۈرۈپ، لازىنى سېلىپ ئازراق قورۇپ ئاندىن گۆشلەرنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيامنى تۆكۈپ بىرنەچچە قېتىم ئىلەشتۈ-رۈپ پىشقاندا ئالساقتا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: گۆشلىرى يۇمشاق، ئاچچىق - چۈچۈك، ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ.

10. مايدا پىشۇرۇلغان گۆش كۆمىلىچى

كېرەكلىك خام ئەشialار: گۆش 300 گرام، تۇخۇم بىر دانە، چانالغان سۇڭپىياز 3 گرام، چانالغان زەنجۈل 2 گرام، سېرىق ھاراق 10 گرام، كۈنجۈت مېيى 15 گرام، كاۋاۋىچىنلىق تۇز 50 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 1500 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى ئۇششاق چاناپ (خېمىردەك) پىياز، زەنجۈل، تۇز، سېرىق ھاراق، تۇخۇم، كراخمال، ئازراق سۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە كۈنجۈت مېيى قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز.

2. ساپلىققا ماي قويۇپ، 7 ئۇلۇش قىزىغاندا تەييارلانغان قىيمنى دىئامېتىرى 2 سانتىمېتىر كېلىدىغان كۆمىلاچ قىلىپ ئۈزۈپ، مايغا سېلىپ، لەيلەپ چىققاندا سۈزۈۋالدىمىز. ھەممىسىنى شۇ ئۇسۇلدا تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن ماينىڭ تېمپېراتۇرىسى ئۆرلىگەندە قايتىدىن مايغا سېلىپ سارغايىتىپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ. ئۈستەلگە تىزىشتا كاۋاۋىچىنلىق تۇزنى تەخسە بىلەن بىرگە ئېلىپ چىقساقمۇ ياكى گۆش كۆمىلىچىنىڭ ئۈستىگە ئازراق كاۋاۋىچىنلىق تۇز سېپىپتەسەكمۇ بولىدۇ.

كاۋاۋىچىنلىق تۇزنى تەييارلاشتا، كاۋاۋىچىن ئۇنىغا تۇز

قوشۇپ (تەخمىنەن 2:1) ئازراق قورۇپ، پۇرىقىنى چىقىد-
رىپ تەييارلىساق بولىدۇ.
ئالاھىدىلىكى: بۇ قورۇمنىڭ رەڭگى سېرىق، تېشى
مايلىق، ئىچى يۇمشاق، ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ.

11. چۈچۈمەل گۆش شورپىسى

كېرەكلىك خام ئەشىلار: قوي گۆشى 100 گرام، پالەك
30 گرام، چانالغان پىياز 5 گرام، تۇز 5 گرام، تېتىتقۇ
2 گرام، قارىمۇچ تالقىنى 1 گرام، سېرىق ھاراق 5 گرام،
ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 10 گرام، گۆش شورپى-
سى 750 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى نېپىز توغراپ ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم
كراخمال) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.
 2. ساپلىققا گۆش شورپىسىنى قويۇپ قاينىتىپ تەييار-
لانغان گۆشنى سېلىپ پىشۇرۇپ، قاچىغا سۈزۈۋالغىمىز.
 3. ساپلىقتىكى شورپىنى قاينىتىپ، كۆپۈكلىرىنى
سۈزۈۋېتىپ، تۇز، سېرىق ھاراق، تېتىتقۇ، قارىمۇچ تالقى-
نى، پىياز، پالەك قاتارلىقلارنى سېلىپ، شورپا قاينىغاندا
قاچىغا قۇيساقلا بولىدۇ.
- ئالاھىدىلىكى: شورپىسى تەملىك، گۆشلىرى يۇمشاق
بولىدۇ.

12. تۇخۇم شورپىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: تۇخۇم 2 دانە، پالەك 100 گرام، لەنپەر 15 گرام، مۇئېر 15 گرام، تۇز 5 گرام، قارىمۇچ تالقىنى 2 گرام، تېتىنقۇ 5 گرام، سېرىق ھاراق 10 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 10 گرام، كۈنجۈت مېيى 2 گرام، چانالغان پىياز 5 گرام، گۆش شورپىسى 1000 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. تۇخۇمنى قاچىغا چىقىپ، چوكا بىلەن ئارىلاشتۇردىمىز، پالەكنى 4 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز، لەندىرنى توغرايمىز، مۇئېرنى قوللىمىزدا ئۇششاق تىتىمىز. 2. ساپلىقنى ئوتقا قويۇپ گۆش شورپىسىنى قويۇپ قاينىتىپ، كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ، تۇز، سېرىق ھاراق، قارىمۇچ تالقىنى قوشۇپ قاينىتىپ كراخمالنى سالدىمىز. قايناپ تۇرغان شورپىغا قاچىدىكى تۇخۇمنى ئاستا - ئاستا تۆكۈپ، پالەك، پىياز، تېتىنقۇ قاتارلىقلارنى قوشۇپ، شورپا قايناۋاتقاندا كۈنجۈت مېيى قوشۇپ ئالساقلا بولىدۇ. ئالاھىدىلىكى: بۇ تاماقتا تۇخۇم پارچىلىرى لەيلەپ تۇرىدۇ، شورپىسى يېڭى، تەمى مەزىزلىك بولىدۇ.

13. لازا - قەلەمچە گۆش قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: لۇق گۆش 300 گرام، قىزىل لازا 200 گرام، سامساق نوتىسى 50 گرام، جياڭيۇ 15

گرام، سېرىق ھاراق 5 گرام، تۇز 2 گرام، تېتىتقۇ 1 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 15 گرام، گۆش شورپىسى 50 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 75 گرام، سامساق نوتىسى بولمىسا توغراغان پىياز.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، 10 گرام كراخمال، 1 گرام تۇز قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. لازىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ئىنچىكە توغرايمىز. سامساق نوتىسىنى 3 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز، يېڭى زەد-جىۋىلنى ئىنچىكە توغرايمىز، جياڭيۇ، سېرىق ھاراق 5 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال)، گۆش شورپىسى، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى تەڭ نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ قىيام تەييارلايمىز.

2. ساپلىقنى ئۇلۇق ئوت ئۈستىگە قويۇپ، توغراغان مۇچنى تاشلاپ، 1 گرام تۇز قوشۇپ تەكشى قورۇپ، قاچىغا ئېلىۋالىمىز.

3. ساپلىققا ماي قويۇپ ئالتە ئۇلۇش قىزغاندا گۆشنى سېلىپ قورۇپ، تىەنجاڭ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن لازا، سامساق نوتىسى، زەنجىۋىل سېلىپ بىرلىكتە قورۇپ، قىيامنى تۆكۈپ بىرنەچچىنى ئىلەشتۈرۈپ ئالساقلا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: بۇ قورۇما قىزىل، پارقىراق، گۆشلەرى ئاچچىق - چۈچۈك، لازىسى يۇمشاق، تېتىشلىق بولىدۇ.

14. مۇئېر - گۆش - تۇخۇم قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيارلار: سان گۆش 200 گرام، تۇ-
خۇم 4 دانە، سۇغا چىلانغان مۇئېر 25 گرام، تۇز 3 گرام،
جياڭيۇ 10 گرام، تېنتىقۇ 5 گرام، سېرىق ھاراق 15
گرام، چانالغان پىياز 2 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 75 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى

1. تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، 1 گرام تۇز قوشۇپ
ئارىلاشتۇرىمىز. ساپلىققا 15 گرام ماي قۇيۇپ تۇخۇمنى
قورۇۋالىمىز، گۆشنى ئۇزۇن، تومراق توغرايمىز.

2. ساپلىققا 50 گرام ماي قۇيۇپ قىزىتىپ پىيازنى
سېلىپ، ئارقىدىنلا گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز، پىشقاندا
سېرىق ھاراق، جياڭيۇ، تۇز، تېنتىقۇ، قورۇلغان تۇخۇم،
مۇئېر قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ ئالساقلا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: بۇ قورۇمىنىڭ گۆشلىرى يۇمشاق، مۇ-
ئېرلىرى چۈرۈك ھەم يۇمشاق، تۇخۇملىرى ئاچ سېرىق،
پۇراقلىق بولىدۇ.

15. گۆش بەلىش

كېرەكلىك خام ئەشيارلار: گۆش 200 گرام، تۇخۇم 2
دانە، تۇز 5 گرام، سېرىق ھاراق 10 گرام، ھۆل پۇرچاق
ئۇنى (نەم كراخمال) 100 گرام، كاۋاۋىچىنلىق تۇز 10

گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى خېمىردەك چانايمىز، 5 گرام تۇز، 10 گرام سېرىق ھاراق، 30 گرام ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز، تۇخۇمنى چېقىپ ئىشلىتىشكە تەييارلايمىز.

2. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ قىزىغاندا، تەكشى بىر قەۋەت قوي مېيى سۈركەپ ئاندىن تەييارلانغان تۇخۇمنى تۆكۈپ تەكشى يېيىتىپ نېپىز بىر دانە پوشكال پىشۇرۇپ ئەمبەلگە تەكشى ياپىمىز، ئۈستى تەرىپىگە ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) سۈركەپ، تەڭ يېرىمغا كەلگۈچە بولغان يېرىگە تەييارلانغان گۆش قىيمىسىنى تەكشى يېيىتىمىز، ئاندىن قالغان يېرىمنى ئۈستىگە قاتلاپ يېپىپ، پاكىز لاتا بىلەن ئوراپ ئاستا - ئاستا بېسىپ، قىڭراق بىلەن تەرەپ ئۈزۈنلۈقى 2.5 سانتىمېتىر كېلىدىغان رۇمبا شەكلىدە كېسىپ بەلىش تەييارلايمىز.

3. ساپلىققا ماي قويۇپ، 7 ئۇلۇش قىزىغاندا بەلىشنى سېلىپ، سارغىيىپ پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ تەخسىگە تىزىپ، ئۈستىگە كاۋاۋىچىنلىق تۈزنى سەپسەكلا بولىدۇ (ياكى كاۋا-ۋىچىنلىق تۈزنى سەپمەي قورۇما بىلەن بىرلىكتە ئۈستەلگە ئېلىپ چىققاق، ئىستېمالچىلار ئۆزلىرى خالىغانچە سەپسە-مۇ بولىدۇ).

ئالاھىدىلىكى: بەلىشنىڭ رەڭگى سېرىق، شەكلى رۇمبا-بىسىمان، تېشى مايلىق، گۆشلىرى يۇمشاق بولىدۇ.

16. قىياملىق بەلش

كېرەكلىك خام ئەشىلەر: گۆش 200 گرام، تۇخۇم 2 دانە، لەنپەر 20 گرام، سۇغا چىلانغان مۇئېر 20 گرام، پالەكنىڭ يۈرىكىدىن 2 ~ 3 دانە، تۈز 8 گرام، سېرىق ھاراق 10 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 100 گرام، پىياز 10 گرام، سامساق 5 گرام، جياڭيۇ 5 گرام، تېنتىقۇ 2 گرام، سوقۇلغان قارمۇچ 2 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 1000 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بەلشنى ياساش ئۇسۇلى گۆش بەلشنى ياساش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشاش.

2. 3 گرام تۈز، جياڭيۇ، تېنتىقۇ، سوقۇلغان قارمۇچ، سېرىق ھاراق، 10 گرام ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال)، گۆش شورپىسى قاتارلىقلاردىن قىيام تەييارلايدىمىز. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزىتىپ پىياز، سامساق قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ تەمىنى چىقىرىپ ئاندىن لەنپەر، مۇئېر، پالەك قاتارلىقلارنى سېلىپ ئازراق قورۇپ، ئاندىن قىيامنى تۆكۈپ، ئۈستىگە پىشۇرۇلغان بەلشنى سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ ئالساقلا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، تېشى چۈرۈك، ئىچى يۇمشاق، ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ.

17. شىرنىلىك بەلىش

كېرەكلىك خام ئەشىلار: سېمىز قوي گۆشى 250
گرام، پۇرچاق قىيمىسى 400 گرام، ئاق شېكەر 100
گرام، چىڭخۇڭسى 10 گرام، تۇخۇم 3 دانە، ھۆل پۇرچاق
ئۇنى (نەم كراخمال) 100 گرام، ئەلا سۈپەتلىك ئون 50
گرام، پىششىق قوي مېيى 500 گرام، كۈنجۈت مېيى 50
گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. سېمىز قوي گۆشىنى قايناپ تۇرغان سۇغا سېلىپ،
7 ئۇلۇش پىشقاندا سۈزۈۋالسىمىز، سوۋۇغاندا ئۈزۈنلۈقى 4
سانتىمېتىر، كەڭلىكى 2 سانتىمېتىر، قېلىنلىقى 3 سانتىم-
مېتىر قىلىپ توغرايمىز. ھەر ئىككى پارچە گۆش بىر -
بىرسىگە تۇتاشقان بولىدۇ ھەمدە بىر پارچىسى چوڭراق، بىر
پارچىسى كىچىكرەك بولىدۇ. چوڭراق بىر پارچىسىنىڭ
ئۈستىگە پۇرچاق قىيمىسىنى قويۇپ، كىچىكرەك بىر پارچە-
سى بىلەن ئۈستىنى يېپىپ، ھەممىسىنى شۇ ئۇسۇلدا تەييار-
لايمىز.

2. تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم
كراخمال) قوشۇپ، ئون، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلار بىلەن
تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تۇخۇملۇق ئۇماچ تەييارلايمىز.

3. ساپلىقنى ئۇلۇق ئوت ئۈستىگە قويۇپ، پىششىق
قوي مېيىنى سېلىپ 7 ئۇلۇش قىزىغاندا گۆشلەرنىڭ ئۈستى-
گە تۇخۇملۇق ئۇماچ سۈركەپ مايغا سالسىمىز ھەمدە چۆمۈچ
بىلەن ساپلىقتىكى ماينى لەيلەپ چىققان بەلىشلەرنىڭ ئۈس-

تىگە قۇيۇپ تۇرىمىز. بەلىشلەرنىڭ ئىككىلا تەرىپى قىزدىرىپ پىشقاندا، چويلا بىلەن سۈزۈۋېلىپ تەخسىگە تىزىپ، ئۈستىگە ئاق شېكەر، چىڭخۇڭسىلارنى سېپىپ ئۈستىگە ئېلىپ چىقساقلا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق، قىيمىسى تولغان، سىرتى مايلىق، ئىچى يۇمشاق، ئېغىزغا كىرسىلا ئېرىپ تۇرىدۇ.

18. مۇئېر - گۆش - تۇخۇم شورپىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: ئىنچىكە توغراغان گۆش 75 گرام، تۇخۇم 2 دانە، سۇغا چىلانغان لەنپەر 50 گرام، تۇز 5 گرام، سۇغا چىلانغان مۇئېر 50 گرام، سېرىق ھاراق 10 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 25 گرام، چانالغان پىياز 5 گرام، تېنتىقۇ 2 گرام، كۈنجۈت مېيى 2 گرام، گۆش شورپىسى 1000 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ساپلىققا گۆش شورپىسىنى قۇيۇپ قاينىتىمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا يەنە گۆش، لەنپەر، مۇئېر سېلىپ قاينىغاندا كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ تۇز، سېرىق ھاراق، جياڭيۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ قاينىتىمىز، چىقىلغان تۇخۇمنى چېچىپ تۆكۈپ، قاينىغاندا تېنتىقۇ، پىياز، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلارنى سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ قاچىغا ئالساقلا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شورپىسى يېڭى، خۇرۇچلىرى كۆپ

خىل، گۆشلىرى يۇمشاق، تۇخۇملىرى مەززدە-
لىك بولىدۇ.

19. قىيما گۆش شورپىسى

كېرەكلىك خام ئەشيلەر: لوق گۆش 100 گرام، مۇئېر
20 گرام، سۇغا چىلانغان پىنتوزا 50 گرام، تۇز 5 گرام،
جياڭيۇ 10 گرام، سوقۇلغان قارمۇچ 1 گرام، سېرىق
ھاراق 10 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، چانالغان پىياز 5 گرام،
سۇغا چىلانغان، ئىنچىكە توغراغان لەنپەر 20 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ساپلىققا گۆش شورپىسى قويۇپ
قايىتىمىز، ئۇنىڭغا گۆشنى سېلىپ شورپىنى قايىتىپ
كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، مۇئېر، لەنپەر، پىنتوزا، تۇز،
جياڭيۇ، قارمۇچ، سېرىق ھاراق قاتارلىقلارنى سېلىپ قاي-
نىتىپ، ئاندىن تېتىتقۇ ۋە پىيازنى سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈ-
رۈپ قاچىغا ئۇساقلا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: گۆشلىرى يۇمشاق، شورپىسى تەملىك،
ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ.

20. ئاچچىق - چۈچۈك گۆش شورپىسى

كېرەكلىك خام ئەشيلەر: ئومۇرتقا گۆشى 200 گرام،
ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 200 گرام، ئۇۋاق لازا
25 گرام، شېكەر 20 گرام، ئاچچىقسۇ 25 گرام، تۇز 5
گرام، جياڭيۇ 15 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، ئۆسۈملۈك
مېيى 1000 گرام (150 گرام ماي خورايدۇ)، چانالغان

پىياز، زەنجىۋىل ۋە سامساقلاردىن 15 گرامدىن. **تەييارلاش ئۇسۇلى**

1. گۆشنى 0.3 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا، 1.5 سانتىمېتىرلىق چاسا قىلىپ توغراپ، 0.5 گرام تۇز، 150 گرام كراخمال قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

2. ساپلىققا ماي قويۇپ 6 ئۇلۇش قىزغاندا، گۆشنى سېلىپ، گۆشلەر بوزارغاندا سۈزۈۋېلىپ، ئازراق سوۋۇ-تۇپ، قولىمىز بىلەن تىتىپ، يەنە مايغا سېلىپ، سارغايىتىپ پىشۇرۇپ، مايدىن سۈزۈۋېلىپ مايلىرىنى سارقىتىۋېتىپ تەخسىگە ئالىمىز.

3. ساپلىقتا ئازراق ماي قالدۇرۇپ پىياز، زەنجىۋىل، سامساق قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئاندىن ئۇۋاق لازا، شېكەر، ئاچچىقسۇ، تۇز، جياڭيۇ، تېتىتقۇ سېلىپ ئازراق توخۇ گۆشى شورپىسىنى قويۇپ قاينىتىپ، قىيام تەييارلاپ، تەخسىدىكى گۆشلەرنىڭ ئۈستىگە قۇيساقلا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: سىرتى چۈرۈك، ئىچى يۇمشاق، ئاچچىق - چۈچۈك، ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ.

21. **گۆش كۈمىلىچى قورۇمىسى**

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: گۆش 300 گرام، لەنپەر 10 گرام، مۇئېر (ياكى موگۇ) 20 گرام، تۇخۇم 1 دانە، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 50 گرام، تۇز 6 گرام، سېرىق ھاراق 15 گرام، ئاق شېكەر 20 گرام، جياڭيۇ 15 گرام، چانالغان پىياز 5 گرام، چانالغان زەنجىۋىل 3 گرام، كۈنجۈت مېيى 3 گرام، چۈچۈتۈلگەن

سۈيى 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى چاناپ خېمىردەك قىلىپ تۇخۇم، 4 گرام تۇز، جياڭيۇ، سېرىق ھاراق، 20 گرام ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز، لەنپەرنى توغ-راپ تەييارلايمىز.

2. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ماي قۇيۇپ قىزدۇ-رۇپ، گۆش قىيمىسىنى دىئامېتىرى 3 سانتىمېتىر كېلىدى-غان كۇمىلاچ قىلىپ مايغا سېلىپ، چۆمۈچ بىلەن بوشراق بېسىپ ياپىلاقلاپ، ئىككىلا تەرىپى سارغىيىپ پىشقاندا مايدىن سۈزۈۋالىمىز.

3. ساپلىقتا ئازراق ماي قالدۇرۇپ پىياز، زەنجىۋىلىنى سېلىپ ئازراق قورۇپ، مۇۋاپىق گۆش شورپىسى قوشۇپ، ئاندىن تەييارلانغان گۆش كۇمىلاچ، لەنپەر، مۇپەر، ئاق شېكەر قاتارلىقلارنى تاشلاپ، ئوتنى پەسلىتىپ قاينىتىپ، قىيام ئازراق قالغاندا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنجۈت مېيدىنى قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئالساقلا بولىدۇ. ئالاھىدىلىكى: بۇ قورۇمنىڭ رەڭگى سېرىق، مايلىق، يۇمشاق، تاتلىق بولىدۇ.

22. سان گۆش قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: قوينىڭ سان گۆشى 400 گرام، سامساق نوتىسى 100 گرام، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى 25 گرام، تىيەنمىنجاڭ 10 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، ئەب-جەش ماي 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى سۇدا پىشۇرۇپ، سۈزۈۋېلىپ، سوۋۇتۇپ، ئۇزۇنلۇقى 5 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 4 سانتىمېتىر، قېلىنلىقى 0.2 سانتىمېتىر قىلىپ توغرايمىز. سامساق نوتىسىنى ئات قۇلقى شەكلىدە توغرايمىز.

2. ساپلىقنى ئۇلۇق ئوت ئۈستىگە قويۇپ، ئەبجەش ماينى قويۇپ 6 ئۇلۇش قىزىغاندا، گۆشنى سېلىپ قورۇپ، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، تىەنمىەنجاڭ سېلىپ قورۇيمىز، ئاندىن جياڭيۇ قويۇپ قورۇپ تۇرۇپ سامساق نوتىسىنى سېلىپ پىشقاندا ئالساقلا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى قىزغۇچ، گۆشى يۇمشاق، مايلىق، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك، جياڭيۇ پۇرىقى كۈچلۈك بولىدۇ.

23. قەلەمچە گۆش - پىياز قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: گۆش 600 گرام (3 ئۇلۇش سېمىز، 7 ئۇلۇش ئورۇق گۆش)، سۇڭپىيازنىڭ بېشى 150 گرام، تىەنمىەنجاڭ 30 گرام، تۇز 3 گرام، جياڭيۇ 5 گرام، ئاق شېكەر 20 گرام، سېرىق ھاراق 25 گرام، تېتىقۇ 2 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 35 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 150 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى ئۇزۇنلۇقى 5 سانتىمېتىر كېلىدىغان توم 2 دانە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، پىيازنى 5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، سوغۇق سۇغا

چىلاپ ئىگىلىگەندە سۈزۈپ تەخسىگە ئالمىز. 2. جياڭيۇ، تۇز، سېرىق ھاراق (10 گرام) قاتارلىق. لار بىلەن گۆشنى ئارىلاشتۇرۇپ يەنە ھۆل پۇرچاق (نەم كراخمال) قوشىمىز.

3. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، ماينى قىزدۇرۇپ گۆشنى سېلىپ چۆمۈچ بىلەن ئىلەشتۈرۈپ قورۇپ، گۆش پىشقاندا سېرىق ھاراق، تىيەنمىيەنجاڭ، جياڭيۇ، ئاق شېكەر قوشۇپ قورۇپ، تېتىتقۇ قوشۇپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ، تەخسىدىكى تەييارلانغان پىيازنىڭ ئۈستىگە ئالمىز، تەخسىدە تەكشى ئارىلاشتۇرۇلسىلا بولىدۇ. ئالاھىدىلىكى: بۇ قورۇمنىڭ رەڭگى سارغۇچ قىزىل، گۆشلىرى يۇمشاق، پىيازلىرى پۇراقلىق، جياڭيۇ پۇرىقى كۈچلۈك، ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ.

24. توخۇ مېيلىق گۆش كۈمىلچى شورپىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: ئورۇق قوي گۆشى 200 گرام، پالەك 50 گرام، سۇغا چىلانغان خەيمى 10 گرام، چانالغان پىياز 5 گرام، سۇغا چىلانغان مۇئېر 25 گرام، چانالغان زەنجىۋىل 5 گرام، بىر دانە توخۇمنىڭ ئېقى، تۇز 2 گرام، سېرىق ھاراق 5 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، شورپا 400 گرام، توخۇ يېغى 3 گرام، سۇ 100 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى خېمىردەك چاناپ، قاچىغا ئېلىپ، توخۇم ئېقى، 1 گرام تېتىتقۇ، 3 گرام سېرىق ھاراق، تۇز، چانالغان پىياز، چانالغان زەنجىۋىل، سۇ قاتارلىقلارنى قو-

شۇپ، چوكا بىلەن تەكشى ئىلەشتۈرىمىز، بىر - بىرسىگە يېپىشقۇدەك بولسىلا بولىدۇ. مۇئېرنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ بىرسىنى ئىككى پارچە قىلىپ توغرايمىز، پالەكنى سۇدا پاكىز يۇيۇۋېتىپ قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ سوغۇق سۇدىن ئۆتكۈزۈپ سوۋۇتۇپ، سۇلىرىنى پاكىز سىقىۋېتىپ، 3.3 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قىلىپ توغرايمىز.

2. ساپلىققا شورپىنى قۇيۇپ قاينىتىپ، ساپلىقنى ئا- جىز ئوت ئۈستىگە يۆتكەپ، گۆش قىيمىسىنى دىئامېتىرى 1.3 سانتىمېتىر كېلىدىغان كۇمىلاچ قىلىپ قازانغا سې- لىپ، گۆش كۇمىلاچ پىشىپ شورپا يۈزىگە لەيلەپ چىققاندا، شورپىنىڭ ئۈستىدىكى كۆپۈكلەرنى ئېلىۋېتىپ، شورپا قاچىسىغا ئېلىپ ئۈستىگە تۇخۇ مېيىنى قۇي- ساقلا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شورپىسى سۈزۈك، تەملىك بولىدۇ.

25. تۇخۇمغا ئورالغان گۆش قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: قوينىڭ سان گۆشى 200 گرام، 3 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 50 گرام، تۇز 1 گرام، قۇرۇق ئۇن 20 گرام، كۈنجۈت مېيى 20 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، كاۋاۋىچىنلىق تۇز 20 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 1000 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. قوي گۆشىنى كەڭلىكى 2 سانتىمېتىر، ئۇزۇنلۇقى 4 سانتىمېتىر، قېلىنلىقى 0.3 سانتىمېتىر قىلىپ توغراپ تەخسىگە تەكشى تىزىپ ئۈستىگە تۇز سېپىمىز.

2. تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قاچىغا قۇيۇپ، ئىلەشتۈرۈپ كۆپۈك چىقىرىپ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال)، قۇرۇق ئون، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ ئوماچ تەييارلايمىز.

3. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 7 ئۇلۇش قىزىغاندا، گۆشلەر-نى تۇخۇملۇق ئوماچقا مەلەپ، مايغا سېلىپ، كۆپۈپ چىققاندا سۈزۈۋېلىپ تەخسىگە تىزىمىز (ئوت بەك ئۇلۇق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك)، ھەممىسىنى شۇ ئۇسۇلدا تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، يەنە ھەممىسىنى مايغا سېلىپ، قورۇپ، سارغىيىپ پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ، تەخسىگە تىزىپ ئۈستىگە كاۋاۋىچىلىق تۈز سەپسەكلا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: بۇ قورۇمنىڭ رەڭگى سېرىق بولۇپ، گۆشنى تۇخۇم ئوراپ تۇرىدۇ، سۈزۈك، مايلىق، يۇمشاق، ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ.

26. ئۇمۇرتقا گۆش قەلەمچىسى قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: قوينىڭ ئۇمۇرتقا گۆشى 200 گرام، سامساق نوتىسى 75 گرام، پاكىز قىشلىق بامبۇك نوتىسى 50 گرام، تۇز 3 گرام، بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ئىنچىكە توغراغان پىياز 20 گرام، شورپا 50 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 10 گرام، سېرىق ھاراق 5 گرام، تېتىتقۇ 3 گرام، كۈنجۈت مېيى 5 گرام، خاسىڭ مېيى 500 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. ئالدى بىلەن گۆشنى 0.3 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا

يالپاق توغرايمىز. ئاندىن 5 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، 0.2 سانتىمېتىر كەڭلىكتە قەلەمچە قىلىمىز، قەلەمچە قىلغان گۆشنى قاچىغا ئېلىپ تۇخۇم ئېقى، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال)، 1 گرام نۇز قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. سامساق نوتىسىنى پاكىز يۇيۇپ، 3.3 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز، بامبۇك نوتىسىنى 0.2 سانتىمېتىردىن ئىنچىكە توغرايمىز.

2. سېرىق ھاراق، شورپا، 2 گرام تۇز قاتارلىقلارنى قاچىغا قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىمىز.

3. ساپلىققا خاسىڭ مېيى قۇيۇپ 5 ئۇلۇش قىزىغاندا گۆشلەرنى سېلىپ، چوكا بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، ئاندىن چويلا بىلەن ماينى سارقىتىۋېتىپ گۆشنى ئايرىپ ئالىمىز، ساپلىقتا 40 گرام ماي قالدۇرۇپ پىيازنى سېلىپ قۇرۇپ توغراغان بامبۇك، سامساق نوتىسى، گۆش، تەييارلانغان قىيام قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ، تېتىتقۇ، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلارنى سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ ئالساقلا بو-لىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاق، پارقىراق، گۆشلىرى يۈم-شاق، مەزىلىك، تېتىشلىق بولىدۇ.

27. توخۇ گۆشى شورپىسىدا پىشۇرۇلغان بەلىش

كېرەكلىك خام ئەشialار: قوي (كالا) گۆشى 150 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) مۇۋاپىق، 2 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، چانالغان پىياز مۇۋاپىق، سوقۇلغان قارد-مۇچ، تېتىتقۇ مۇۋاپىق، توخۇ گۆشى شورپىسى مۇۋاپىق،

سوقۇلغان كاۋاۋىچىن مۇۋاپىق.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى خېمىردەك چاناپ، پىياز، تېتىتقۇ، كاۋا.

ۋىچىن، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ

قىيما تەييارلايمىز.

2. تۇخۇم ئېقىغا ئازراق تۇز، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم

كراخمال) قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، نېپىز يېيىپ، ئەمبەل

ئۈستىگە تەكشى قويۇپ ئازراق ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم

كراخمال) سۈركەپ، يېرىمغا گۆش قىيمىسىنى قۇيۇپ،

ئۈستىگە ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) سۈركەپ،

جىلتىنىڭ يېرىمى بىلەن ئۈستىنى يېيىپ، پاكىز، قۇرۇق

لاتا بىلەن ئوراپ، ئاستا - ئاستا بېسىپ ھىملەپ، لاتىنى

ئېلىۋېتىپ، ئىتتىك پىچاق بىلەن رومبا شەكلىدە كېسىپ

بەلىش تەييارلايمىز.

3. ساپلىققا توخۇ گۆشى شورپىسىنى قۇيۇپ قاينىد.

تىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، بەلىشلەرنى سېلىپ، لەيلەپ

چىققاندا تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ قاچىغا

ئۇسسۇپ، ئۈستىگە ئازراق سوقۇلغان قارىمۇچ سەپسەكلا

بولىدۇ.

28. قورۇما كاۋاپ

كېرەكلىك خام ئەشialار: گۆش، ھۆل پۇرچاق ئۇنى

(نەم كراخمال)، تۇخۇم، تۇز، تېتىتقۇ، زىرە، سۇڭپىد.

ياز، سۇ ماي، ئۇۋاق لازا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى چوڭراق يالپاق قىلىپ توغ.

ئون توققۇزىنچى باب ئۆي قۇشلىرى گۆشىدىن تەييارلىنىدىغان قورۇمىلار

30. لازا - توخۇ گۆشى قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: توخۇ گۆشى 300 گرام،
جياڭيۇ 5 گرام، چوڭ كۆك لازا 50 گرام، تېتىتقۇ 1
گرام، بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، تۇز 0.5 گرام، لازا
قىيامى 10 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 15
گرام، پىششىق قوي مېيى 50 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 10
گرام، پىياز، زەنجۈل، سامساقلاردىن 0.5 گرامدىن.
خام ئەشialارنى تاللاش: شۇ يىللىق چۈجە گۆشى، قىزىق
زىل ۋە كۆك لازىلار تەڭ نىسبەتتە بولسا ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

توغراپ تەييارلاش

1. توخۇ گۆشىنى ئۈستىخاندىن ئايرىپ 1.5 سانتىمېتر
تىرلىق چاسا قىلىپ توغراپ، تۇز، تېتىتقۇ ھاراققا مىلەپ،
تۇخۇم ئېقى، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) غا ئارىلاش-
تۇرۇپ قويىمىز.

2. لازىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، بىر
سانتىمېتىرلىق چاسا قىلىپ توغرايمىز. پىياز، زەنجۈل،
سامساقلارنى پاكىزلاپ ئۆرۈك مېغىزى چوڭلۇقىدا نېپىز
توغرايمىز.

تۈز 1.5 گرام، كراخمال سۈيى 15 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 10 گرام، تۇخۇم ئېقى 15 گرام، شورپا 25 گرام، پىششىق قېزا 10 گرام، پىششىق قوي مېيى 50 گرام.

توغراپ تەييارلاش

1. توخۇمنىڭ تۇش گۆشىنى 6 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا،
2 مىللىمېتىر قېلىنلىقتا ئىنچىكە توغرايمىز، تېتىتقۇ ھا-
راق، تۇزغا مېلەپ، ئاندىن تۇخۇم ئېقى، كراخمال سۈيى
بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز.
2. پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنىڭ ئىككى باش تەرىپىنى ئۈ-

زۈۋېتىپ پاكىز يۇيىمىز.

3. تۈز، تېتىتقۇ ھاراق، تېتىتقۇ، شورپا، كراخمال
سۈيى قاتارلىقلارنى بىر كىچىك قاچىغا تەڭشەپ قىيام تەييار-
لايمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ قىزىتىپ، كۆپرەك
ماي قويۇپ، 4 ئۇلۇش قىزىغاندا توخۇ گۆشىنى قازانغا
سېلىپ قورۇپ، چوكا بىلەن ئىلەشتۈرۈپ چويلغا تۆكۈپ
مايلىرىنى سارقىتىۋېتىمىز.

2. ساپلىقتا ئازراق ماي قالدۇرۇپ پۇرچاق ئۈندۈرمىد-
سى، تۈز، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى بىرلىكتە سېلىپ، بىرنەچ-
چە تامچە ئاچچىقسۇ تامچىلىتىپ، بىرنەچچىنى ئىلەشتۈ-
رۈپ، چويلغا تۆكۈپ سۈيىنى سارقىتىۋېتىمىز.

3. ساپلىقنى قىزىتىپ، ئازراق ماي قويۇپ، توخۇ
گۆشى، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى، قىيام قاتارلىقلارنى تۆكۈپ
دەرھال ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ، تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە
ئىنچىگە توغراغان پىششىق قېزىنى چېچىپ قويساقلا بولىد-

دۇ .

ئەسكەرتىش: بۇ قورۇمنى تەييارلىغاندا، پەسلگە ماس-لاشتۇرۇپ مۇۋاپىق كېلىدىغان باشقا كۆكتاتلارنىمۇ ئارىلاش-تۇرۇشقا بولىدۇ .

32. دۈملەمە توخۇ گۆشى

كېرەكلىك خام ئەشيا: سېمىز توخۇ 1250 گرام ئەت-راپىدا، سۇغىپىيانىڭ باش قىسمى 100 گرام، سېرىق ھاراق 50 گرام، تۇز 100 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، كاۋاۋىچىن 15 گرام، قوۋزاقدارچىن 15 گرام، پىششىق قوي مېيى 200 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. توخۇنى پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ تازىلاپ، گۆشنىڭ سۈيىنى سارقىتىۋېتىپ، قوۋزاقدارچىن، كاۋاۋىچىن، تۇز قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ توخۇ گۆشنىڭ ئىچى - تېشىغا تەكشى سۈركەيمىز. گۆشنى تەشتەككە سېلىپ، ئۈستىگە ئېشىپ قالغان خۇرۇچلارنى تۆكۈپ، 2 سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزىمىز، ئاندىن ئۈستىدىكى تۇزلارنى سىلكىپ چۈشۈ-رۈۋېتىپ، تەخسىگە سېلىپ سېرىق ھاراق، پىياز، زەنجى-ۋىل قاتارلىقلارنى قوشۇپ قاسقانغا سېلىپ، دۈملەپ پىشۈ-رىمىز، سۈيىنى سارقىتىۋېتىمىز .
2. ساپلىقنى ئۇلۇق ئوت ئۈستىگە قويۇپ، پىششىق قوي مېيىنى سېلىپ، قوي مېيى ئېرىگەندە توخۇ گۆشنى سالىمىز، سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ مايلىرىنى سارقىتىۋې-تىپ، بويۇن، پاچاق، گەۋدىسىنى ئاجرىتىپ تەخسىگە تەك-

شى تىزىپ قويساقلا بولىدۇ.

33. قىزارتىپ پىشۇرۇلغان پۈتۈن توخۇ گۆشى

كېرەكلىك خام ئەشيلار: تازىلانغان توخۇ بىر دانە (1000 گرام)، ئاق شېكەر 30 گرام، تۇز 2 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 10 گرام، جياڭيۇ 5 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، سۇڭپىياز 50 گرام، زەنجۈل 15 گرام، شاكال بەدىيان (باجياۋ) 4 دانە، گۆشسىز شورپا 1500 گرام، قوي مېيى 75 گرام، كاۋاۋچىن مېيى 20 گرام، خاسىڭ مېيى 1500 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. پۈتۈن توخۇ گۆشىنىڭ دۈمبە قىسمىدىن يېرىپ باش، بويۇن، پۇتلىرىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى سارقىتىۋېتىپ، پۈتۈن بەدىنىگە تەكشى جياڭيۇ سۈركەيمىز.
2. ساپلىققا خاسىڭ مېيىنى قۇيۇپ، 8 ئۇلۇش قىزدىغاندا توخۇ گۆشىنى سالىمىز، چىلان رەڭگىدە قىزارغاندا سۈزۈۋېلىپ مايلىرىنى سارقىتىۋېتىمىز.
3. ساپلىققا قوي مېيىنى سېلىپ ئېرىگەندە ئاق شېكەرنى سېلىپ قورۇپ قىزارغاندا شورپا، تېتىتقۇ ھاراق، تۇز، پىياز، زەنجۈل، شاكال بەدىيان، توخۇ گۆشى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئۇلۇق ئوتتا قاينىتىپ، سۇس ئوتقا يۆتەپ، توخۇ گۆشى ئېزىلىپ پىشقاندا، سۈزۈپ تەخسىگە ئېلىپ پىياز، زەنجۈل، شاكال بەدىيان قاتارلىقلارنى سۈزۈۋېتىپ، شورپىنى قاينىتىپ قويۇقلاشقاندا تېتىتقۇ ھاراق، تېتىتقۇ، كاۋاۋچىن مېيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەكشى ئىد.

لەشتۈرۈپ، تەخسىدىكى توخۇ گۆشىنىڭ ئۈستىگە تەكشى قۇيماقلا بولىدۇ.

34. توخۇ تۆشى قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىلار: توخۇنىڭ تۆش گۆشى 50 گرام، چانالغان پىياز، زەنجىۋىل 150 گرام، 3 دانە تۇخۇم-نىڭ ئېقى، تۇز 1 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخ-مال) 20 گرام، تېتىتقۇ 1 گرام، پىششىق قېزا 10 گرام، بامبۇك 10 گرام، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى 5 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 15 گرام، پىششىق قوي مېيى 50 گرام، شورپا ئازراق.

خام ئەشىلارنى تاللاش: پۇرچاق كۆكى، قېزا، بامبۇك (دۇڭسۇن) قاتارلىقلار رەڭ تەڭشەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر پۇرچاق ئۈندۈرمىسى بولمىسا، باشقا يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلارنى ئىشلىتىش كېرەك. ئەمما، كەرەپشە (چىڭ-سەي) قاتارلىقلارغا ئوخشاش باشقا تەمى كۈچلۈك كۆكتاتلارنى ئىشلىتىپ، تەمىنى ئۆزگەرتىۋېتىشكە بولمايدۇ.

توغراپ تەييارلاش

1. توخۇ تۆش گۆشىنىڭ ئومۇرتقىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، خېمىردەك چانايىمىز، پىياز، قېزا، بامبۇك قاتارلىقلارنى يۇمىلاق توغرايمىز، پۇرچاق كۆكىنى يۇيۇپ تازىلايمىز.
2. چانالغان گۆشنى قاچىغا ئېلىپ زەنجىۋىل، سۇ قوشۇپ سۇيۇق ئۇماچ قىلىمىز. ئۈستىگە تۇخۇم ئېقى، تۇز، تېتىتقۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ تەڭشەيمىز.

3. تۈز، تېتىتقۇ، تېتىتقۇ ھاراق، شورپا، ھۆل پۈر-
چاق ئۇنى (نەم كراخمال) قاتارلىقلارنى بىر قانچىغا قوشۇپ
تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. ساپلىققا ماي قويۇپ ئۇلۇق ئوتتا قىزدۇرۇپ، قاي-
ناق مايىنى باشقا قانچىغا قويۇۋېتىپ، قىزىق ماي يۇقى ساپ-
لىققا پىشۇرۇلغان قوي مېيى سېلىپ ئېرتىپ، 3 ئۇلۇش
قىزغاندا ئوتنى سۇسلىتىپ، توخۇ گۆشىدىن تەييارلانغان
ئوماچنى ساپلىققا تەكشى چېچىپ، ساپلىقنى توختاۋسىز مە-
دىرلىتىپ، ئوماچ قېتىپ نېپىز بولۇپ، پىششىق ماي ئۈس-
تىگە ئۆرلەپ چىققاندا، دەرھال چويلىغا تۆكۈپ مايلىرىنى
سارقىتىۋېتىمىز.

2. ساپلىققا ئازراق ماي قويۇپ، قىزغاندا پىيازنى
سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، قېزا، بامبۇكلارنى سېلىپ قورۇپ
قىيامنى تۆكىمىز. قايىنغاندا، پۇرچاق كۆكنى سېلىپ،
پىشۇرۇپ تەييارلانغان توخۇ گۆشىنى قوشۇپ ئاستا - ئاستا
بىرنەچچىنى ئىلەشتۈرۈپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

ھالقىلىق نۇقتىلىرىنى ئىگىلەش

1. بۇ قورۇمنى تەييارلىغاندا، چوقۇم قىزىق ساپلىققا
سوغۇق ماي قويۇلۇشى كېرەك.
2. توخۇ گۆشىنى قازانغا سالغاندا تەكشى، ياپىلاق
بولۇشى ھەمدە چۆمۈچ بىلەن ئىلەشتۈرمەسلىك، ئۆزى پە-
شپ ماي ئۈستىگە لەيلەپ چىقىشى كېرەك.
3. ماينىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى ياكى بەك تۆ-
ۋەن بولۇپ قالماسلىقى لازىم.

مۇلاھىزە سوئاللىرى

1. بۇ قورۇمىدا قېزا، بامبۇك، پۇرچاق كۆكى قانداق رول ئوينايدۇ؟
2. بۇ قورۇمىدا نېمە ئۈچۈن ماينىڭ تېمپېراتۇرىسى ئالاھىدا ئەسكەرتىلىدۇ؟
3. توخۇنىڭ قېرى ياكى ياشلىقىنى قانداق ئايرىمىز؟

35. دۈملىمە ئۆردەك گۆشى

كېرەكلىك خام ئەشियाلار: 1 دانە ئۆردەك 1250 گرام، ئەتراپىدا، زەنجىۋىل پارچىسى 5 گرام، پىياز 5 گرام، ۋۇشياڭفېن 2 گرام، تۇز 3 گرام، كاۋاۋىچىن 5 گرام، تېنتىقۇ ھاراق 35 گرام، كۈنجۈت مېيى 10 گرام، ئۆسۈم-لۈك مېيى 75 گرام، چىلانغان كۆكتات 100 گرام.

توغراپ تەييارلاش: ئۆردەكنى پاكىز تازىلاپ، يۇيۇپ قانات، قۇيرۇق، پاچاقلارنى كېسىۋېتىپ، سۈيىنى سارقىتىپ، ۋۇشياڭفېننى، تېنتىقۇ ھاراق، تۇز، كاۋاۋىچىن قاتارلىقلارنى ئۆردەك گۆشىنىڭ ئىچى - تېشىغا تەكشى سۈر-كەيمىز (گۆش قېلىن ئورۇنلارغا پىچاق سانجىپ، دورىلارنى كۆپرەك سۈركەيمىز)، قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە زەنجىۋىل، پىيازنى قويمىز، 20 مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزىمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. ئۆردەك گۆشىنى قاچا بىلەن بىرلىكتە قاسقانغا سېلىپ 2 سائەت ئەتراپىدا ئۇلۇق ئوتتا دۈملەپ پىشۇرىمىز، ئاندىن زەنجىۋىل، پىياز قاتارلىقلارنى تېرىۋېتىمىز، سۇ ۋە

كاۋاۋچىنى سارقىتىپ چىقىرىۋېتىمىز .
2. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ، كۆپرەك ئۆسۈم-
لۈك مېيى قويۇپ، ئۇلۇق ئوتتا 8 ئۇلۇش قىزدۇرۇپ،
ئۆردەك گۆشىنى سېلىپ سارغىتىپ سۈزۈۋالغىمىز، ئۈستى-
گە كۈنجۈت مېيى سۈركەپ، تەخسىگە قويۇپ ئەتراپىغا چىلا-
نغان كۆكتات قويۇپ قويساقلا بولىدۇ.

36. چۈجۈمەل توخۇ گۆشى قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: چۈجە توخۇ 2 دانە (750 گرام
ئەتراپىدا)، يېڭى قىزىل لازا 100 گرام، سامساق نوتىسى
15 گرام، سېرىق ھاراق 15 گرام، كاۋاۋچىن 1 گرام،
سېرىق ئاچچىقسۇ 10 گرام، تۈز 1 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى
(نەم كراخمال) 25 گرام، جياڭيۇ 20 گرام، كۈنجۈت مېيى
5 گرام، تېتىتقۇ 1 گرام، پىششىق قوي مېيى 1000 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. توخۇ گۆشىنىڭ بارلىق ئۈستىخانلىرىنى ئېلىۋېتىپ
2. سانتىمېتىرلىق چاسا توغرايمىز، قاچىغا ئېلىپ 5 گرام
جياڭيۇ، 15 گرام ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال)،
سېرىق ھاراق قوشۇپ قولىمىز بىلەن تەكشى مېجىمىز،
قىزىل لازىنىڭ ساپاق، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز
يۇيۇپ، بىر سانتىمېتىرلىق چاسا قىلىپ توغرايمىز، كاۋا-
ۋچىنىنى ئېزىمىز، سامساق نوتىسىنى بىر سانتىمېتىر ئۇ-
زۇنلۇقتا قىيپاش توغرايمىز.

2. ساپلىقنى ئۇلۇق ئوت ئۈستىگە قويۇپ، قوي مېيى-
نى سېلىپ ماي ئېرىپ 7 ئۇلۇش قىزغاندا توخۇ گۆشىنى

سېلىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا قورۇيمىز، چويلا بىلەن سۈ-
زۈۋېلىپ ماي يەنە 7 ئۇلۇش قىزغاندا، گۆشنى يەنە سېلىپ،
سارغايغاندا چويلغا تۆكۈپ مايلىرىنى سارقىتىۋېتىمىز.
3. ساپلىقتا 50 گرام ئەتراپىدا ماي قالدۇرۇپ، 6
ئۇلۇش قىزغاندا لازا، كاۋاۋىچىن، تۇز قاتارلىقلارنى سې-
لىپ قورۇپ، توخۇ گۆشنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، سېرىق
ئاچچىقسۇ 15 گرام، جياڭيۇ، سامساق نوتىسى، تېنتىقۇ،
ھۆل پۇرچاق ئۇنى قاتارلىقلارنى 10 گرامدىن قوشۇپ، ساپ-
لىقنى بىرنەچچە سىلكىپ، تەكشى ئىلەشتۈرۈپ تەخسىگە
ئېلىپ كۈنجۈت مېيىنى ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ.

37. كەپتەر تۆش گۆشى قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: كەپتەرنىڭ تۆش گۆشى 150
گرام، قىشلىق بامبۇك 25 گرام، تۇز مۇۋاپىق، تەرخەمەك
25 گرام، كالا سۈتى 15 گرام، بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى،
تېنتىقۇ 1.5 گرام، كراخمال 40 گرام، تېنتىقۇ ھاراق
10 گرام، توخۇ مېيى 500 گرام، زەنجۈل قىيامى 15
گرام، سامساق قىيامى 5 گرام، توخۇ گۆشى شورپىسى 100
گرام، ئىنچىكە توغراغان سۇڭپىياز 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. كەپتەر تۆش گۆشىنىڭ ئومۇرتقىلىرىنى ئېلىۋې-
تىپ، پاكىز يۇيۇپ، ياپىلاق، نېپىز توغرايمىز، قاچىغا
ئېلىپ ئۈستىگە سۈت، تۇز، كراخمال، تۇخۇم ئېقى قوشۇپ
تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز، قىشلىق بامبۇك، تەرخەمەكنى تەك-
شى يالپاق توغرايمىز.

يىگىرمىنچى باب بېلىق قورۇمىلىرى

38. قىزارتىپ پىشۇرۇلغان بېلىق قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: يېڭى بېلىق 1 دانە (750 گرام ئەتراپىدا)، تېتىتقۇ ھاراق 10 گرام، قوي گۆشى 25 گرام، تۇز 0.5 گرام، سۇغا چىلانغان لەمپەر 15 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، سۇغا چىلانغان مۇئېر 10 گرام، تېتىتقۇ 1 گرام، پىششىق قوي مېيى 75 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 15 گرام، ئاق شېكەر 7 گرام، توغراغان پىياز، زەنجىۋىل، سامساقلار 5 گرامدىن. خام ئەشيانى تاللاش: يەرلىك يېڭى بېلىق ئىشلىتىلسە،

ئەڭ ياخشى بولىدۇ. توغراپ تەييارلاش: بېلىقنىڭ ساقاقلرىنى ئېلىۋېتىپ ۋە قاسراقلرىنى قىرۋېتىپ، قارىننى يېرىپ ئىچىنى پاكىز قىلىپ، ئىككى يان تەرىپىنى تەكشى تىلىملاپ تېتىتقۇ ھاراق ۋە جياڭيۇغا مېلىپ تەييارلاپ قويىمىز، قوي گۆشنى تارغاق چىشىدەك تىلىملايمىز. پىشۇرۇپ تەييارلاش: ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ، 60 گرام ئەتراپىدا سۇماي قويۇپ چۈچۈتۈپ، بېلىقنى سېلىپ، بېلىقنىڭ ئىككى تەرىپى سارغايغاندا تېتىتقۇ ھاراق قويۇپ، گۆشنى سېلىپ، پىياز، زەنجىۋىل، سامساق قاتارلىقلار بىلەن قورۇپ، جياڭيۇ، ئاق شېكەر، تۇز، ئازراق

سۇ (بېلىق چىلاشقۇدەك) قۇيۇپ قاينىتىپ، ئوتنى ئاستىلىد-
تىپ تۇۋاقنى يېپىپ دۈملەيمىز، پىشقاندا ئوتنى ئولغايتىپ
تېتىتقۇ، نەم كراخمال سېلىپ، مايلىرى تامچىلاپ تۇرغاندا
بېلىقنى ئۇرۇپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ. نەم سېلىپ
تەم ئالاھىدىلىكى: رەڭگى پارقراق، گۆشلىرى يۈم-

شاق، ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ. 88
ئەسكەرتىش: ئەگەر بېلىق بەك چوڭ بولسا، پارچىلاپ

پىشۇرۇش كېرەك. 89
ھالقىلىق نۇقتىلىرىنى ئىگىلەش

1. بېلىقنى پىشۇرغاندا، بېلىقنىڭ تېرىسىنى بۇزۇۋەت-
مەي، بېلىقنىڭ شەكلىنى، پۈتۈنلۈكىنى، كۆركەملىكىنى

ساقلاپ قېلىش لازىم. 90
2. بېلىقنى دۈملەگەندە، ئوت ئۇلۇق بولسا بولمايدۇ،

چوقۇم تۇۋاقنى يېپىپ ئاجىز ئوتتا دۈملەپ پىشۇرۇش كې-
رەك. 91

3. جياڭيۇ رەڭنى مۇقىملاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ،
ئەگەر جياڭيۇ تەمى ئاجىز بولسا، كۆپرەك تۇز قوشۇش

كېرەك. ئەگەر جياڭيۇ تەمى كۈچلۈك بولسا، تۇز قوشماس-
لىق كېرەك. 92

4. بېلىقنى پىشۇرغاندا، سۈزۈك سۇ ئىشلىتىلسە،
قورۇما پارقراق، تەملىك بولىدۇ. 93

مۇلاھىزە سوئاللىرى 94

1. يانتۇ توغراش ۋە تارغاقسىمان توغراشنىڭ ھەرقايد-
سىسىنىڭ قانداق ياخشى تەرەپلىرى بار؟ 95

چاق ئۈندۈرمىسىنى ئۇششاقلايمىز .
پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. ساپلىقنى ئوتقا قويۇپ، ماي قويۇپ چۈچۈتۈپ بى-
لىقنى سېلىپ، ئىككى تەرىپى پىشىپ سارغىيىپ، تېرىسى
قورۇلغاندا ئېلىۋېتىمىز .

2. ساپلىققا ماي قويۇپ چۈچۈتۈپ، قوي گۆشنى
سېلىپ، قورۇپ، تەخسىگە ئېلىۋالسىمىز، يەنە ئازراق ماي
قويۇپ قىزدۇرۇپ، پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنى سېلىپ سارغاي-
تىپ قورۇپ ئاندىن سۇ قويۇپ (بېلىق چىلاشقۇدەك بولسا
بولدۇ) قاينىتىمىز، بېلىق، قورۇلغان گۆش، تۇز، چانال-
غان زەنجۈل، سامساق، ئاق شېكەر، بۇزا، لازا قوشۇپ
ئوتنى پەسلىتىپ پىشۇرمىز، بېلىقنى ئۆرۈپ قويىمىز،
تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، پىياز تاشلاپ ساپلىقنى كۆتۈرۈپ ئاستا
- ئاستا ئايلاندۇرىمىز، چۆمۈچ بىلەن قازاندىكى شورپىنى
بېلىق ئۈستىگە چېچىپ تۇرىمىز، مېيى قېلىپ، قىيامى
تۈگىگەندە تەخسىگە ئالىمىز .

تەم ئالاھىدىلىكى: بۇ قورۇمىنىڭ رەڭگى سېرىق،
گۆشلىرى يۇمشاق، تەمى ئازراق ئاچچىق - چۈچۈك بولىدۇ .

ھالقىلىق نۇقتىلىرىنى ئىگىلەش

1. بېلىقنى پىشۇرغاندا، تېرىسىنى يىرتىپ بېلىقنىڭ
بىر پۈتۈنلىكىنى بۇزۇۋېتىشكە بولمايدۇ .

2. ئوت بەك ئۇلۇق بولماسلىقى، بېلىق قازانغا چاپلى-
شىپ قالماسلىقى شەرت . تەمىنى تەڭشىگەندە، ھەرخىل
تېتىتقۇلارنىڭ نىسبىتىنى ياخشى ئىگىلەش، ئاچچىق - چۈ-
چۈك تەمىنى چىقىرىش كېرەك .

مۇلاھىزە سوئاللىرى

1. بېلىق پىشۇرغاندا، قوشۇلغان تېتىتقۇ ھاراق بىلەن ئاچچىقسۇننىڭ نېمە رولى بار؟
2. بېلىقنى پىشۇرۇش جەريانىدا، نېمە ئۈچۈن بېلىق ئاسانلا قازانغا چاپلىشىپ قالىدۇ؟
40. دۈملەمە بېلىق (پۈتۈن بېلىقنى دۈملەپ پىشۇرۇش)

كېرەكلىك خام ئەشيانلار: تىرىك بېلىق 1 دانە (750 گرام ئەتراپىدا)، تېتىتقۇ ھاراق 10 گرام، سوقۇلغان قارى-مۇچ 0.5 گرام، سۇغا چىلانغان لەنپەر 250 گرام، تېتىتقۇ 0.5 گرام، پىششىق سۈرلەنگەن قوي گۆشى 15 گرام، تۇز 1 گرام، سۇغا چىلانغان موگۇ 25 گرام، ئاچچىقسۇ 30 گرام، خام قوي مېيى 25 گرام، پىياز، زەنجۈبىللەر 10 گرامدىن.

خام ئەشيانى تاللاش: بۇنىڭغا ئۆز يېرىدىكى يېڭى ۋە ئەلا سۈپەتلىك بېلىق تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

توغراپ تەييارلاش

1. بېلىقنىڭ ساقاقلارنى ئېلىۋېتىپ، قاسراقلارنى پاكىز قىرىپ، قورسىقىنى يېرىپ ئىچىنى تازىلاپ، پاكىز يۇيىمىز، بېلىقنىڭ ئىككى تەرىپىگە تەكشى پىچاق ئۇرۇپ قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، تېتىتقۇ ھاراق، تۇزغا مېلەپ تەييارلايمىز.

2. سۇغا چىلانغان لەنپەر، سۈرلەنگەن گۆش، موگو قاتارلىقلارنى ئۇزۇن - قىسقىلىقى باراۋەر قىلىپ تەكشى توغرايمىز، قوي مېيىنى پۇرچاقتەك قىلىپ توغرايمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. بېلىقنى بېلىق تەخسىسىگە قويۇپ ئىككى تەرەپتىكى كېسىلگەن ھەرقايسى ئورۇنلارغا بىر پارچىدىن لەنپەر، سۈرلەنگەن گۆش، موگو قاتارلىقلارنى كىرگۈزۈپ، سۇ، تۇز، تېتىتقۇ ھاراق، قارىمۇچ قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان قىيامنى ئۈستىگە تۆكۈپ، توغراغان ماي، توغراغان پىياز، زەنجىۋىل پارچىلىرىنى تەكشى سېپىپ، قاسقانغا سېلىپ، 10 مىنۇت ئەتراپىدا كۈچلۈك ئوتتا دۈملەپ ئالىمىز.

2. تەخسىدىكى قىيامنى قازانغا تۆكۈپ، پىياز، زەنجىۋىل

ۋىل قاتارلىقلارنى سۈزۈۋېتىپ قاينىتىپ بېلىقنىڭ ئۈستىگە چاچساقلا بولىدۇ. ئۈستەلگە توغراغان زەنجىۋىل، ئاچچىق-سۇ تەخسىسىنى بىرگە ئېلىپ چىقىمىز.

تەم ئالاھىدىلىكى: گۆشى يۇمشاق، تەملىك، رەڭگى كۆركەم، ئېغىزغا تېتىشلىق بولىدۇ.

ھالقىلىق نۇقتىلىرىنى ئىگىلەش

1. دۈملىمە بېلىقنى تەييارلاشقا چوقۇم يېڭى، تىرىك بېلىق تاللىنىشى شەرت.

2. بېلىقنى تازىلاشتا ئەستايىدىل بولۇش كېرەك. بېلىقنىڭ ئەسلى قىياپىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىشكە، تېرىلىرىنى يىرتىۋېتىشكە، ئىچ - باغرىنى چۇۋۇپ بېلىققا ئارىلاشتۇرۇۋېتىشكە بولمايدۇ.

3. تەمى باشقىچە بولۇپ قالماسلىقى ئۈچۈن، كەرەپشە (چىڭسەي)، يۇمغاقسۈت (شياڭسەي) قاتارلىق باشقا تەمى

كۈچلۈك بولغان كۆكتاتلارنى ئىشلەتمەي، بېلىقنىڭ ئەسلى-
دىكى يېڭىلىق تەمىنى ساقلاپ قېلىش كېرەك.
4. دۈملەنگەندە، ئوتقا دىققەت قىلىپ، بېلىقنىڭ يۈم-
شاق پىشماي، قاتتىق بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش
كېرەك.

مۇلاھىزە سوئاللىرى

1. بېلىقنى دۈملەپ پىشۇرۇشتا، نېمە ئۈچۈن قوي
مېيى ئىشلىتىلدۇ؟

2. دۈملەپ پىشۇرۇلغان بېلىقنىڭ تەلىپى ۋە ئالاھىدى-
لىكى نېمە؟

41. زاغرا بېلىق قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيا: يېڭى زاغرا بېلىق 1 دانە
(750 گرام ئەتراپىدا)، جياڭيۇ 20 گرام ئەتراپىدا، 1 دانە
تۇخۇمنىڭ ئېقى، تېنتىقۇ ھاراق 20 گرام، سۇماي 100
گرام، چانالغان پىياز 3 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم
كراخمال) 75 گرام، چانالغان سامساق 3 گرام، ئاق شېكەر
75 گرام، چانالغان زەنجۈۋىل 3 گرام، ئاچچىقسۇ 40
گرام.

خام ئەشيانى تاللاش: بېلىق بەك چوڭ بولماسلىقى،
سۈپىتى ياخشى، يېڭى بولۇشى كېرەك.

توغراپ تەييارلاش

1. بېلىقنىڭ قاسراقلىرىنى پاكىز قىرىپ، ساقاقلد-

رنى ئېلىۋېتىپ، قارنىنى يېرىپ ئىچكى ئەزالىرىنى چىقىد-
رىپ تاشلاپ، پاكىز يۇيۇپ، بېلىقنىڭ ئىككى تەرىپىگە
پىچاق بىلەن تەكشى گۈل چىقىرىپ كېسىپ، تۈز، تېتىنىقۇ
ھاراقنى بېلىقنىڭ ھەممە يېرىگە تەكشى سۈركەپ تەييارلاي-
مىز.

2. تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم
كراخمال) نى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ تەييارلايمىز.
3. شېكەر، ئاچچىقسۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى قاتارلىقلار-
نى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام تەييارلايمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. قازانغا كۆپرەك سۇماي قويۇپ، ماي 7 ئولۇش
قىزىغاندا بېلىقنى ئۇماچقا تەكشى سۈركەپ، بېلىقنىڭ بېشى-
نى بىر قولىمىزدا، قۇيرۇقىنى بىر قولىمىزدا تۇتۇپ تۇرۇپ
بىر يېنىنى ئاۋۋال داغلاپ، ئاندىن ئورۇپ يەنە بىر تەرىپىنى
داغلايمىز، ئارقىدىنلا بىراقلا مايغا سېلىپ پىشقاندا سۈزۈۋا-
لىمىز، ماينىڭ تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەندە بېلىق-
نى قازاندىكى مايغا سېلىپ يەنە بىر قېتىم داغلاپ، تېرىسى
چۈرۈك، رەڭگى سېرىق بولغاندا سۈزۈۋېلىپ، بېلىقنىڭ
قورسىقىنى تۆۋەنگە قارىتىپ تەخسىگە قويىمىز.

2. قازانغا ئازراق ماي قويۇپ قىزدۇرۇپ، زەنجىۋىل،
پىياز سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ دەرھال قىيامنى تۆكۈپ چۆمۈچ
بىلەن تەكشى ئىلەشتۈرۈپ، بېلىقنىڭ كۆزىدەك كۆپۈكچىلەر
چىققاندا سامساقنى سالىمىز، 30 گرام ئەتراپىدا ماي قۇ-
يۇپ، ماي بىلەن قىيام تەكشى ئارىلىشىپ بىر بولۇپ كەتكەن-
دە، ئۇلارنى بېلىقنىڭ ئۈستىگە قويساقلا بولىدۇ.
تەم ئالاھىدىلىكى: رەڭگى پارقمراق، بېلىقنىڭ تېرىسى

چۈرۈك، گۆشى يۇمشاق، تېتىشلىق، پۇرىقى كۈچلۈك، كۆركەم بولىدۇ. ئەسكەرتىش: ساپ ئۇندا ياكى تۇخۇم سېرىقىدا ئۇماچ تەييارلانسىمۇ بولىدۇ.

ھالقىلىق نۇقتىلىرىنى ئىگىلەش

1. بېلىقنىڭ ئىككى تەرىپىنى گۈل چىقىرىپ كەسكەندە، پىچاق بىلەن كەسكەن ئېغىز تەكشى بولۇشى كېرەك.
2. بېلىقنى ئادالغاندا، ئىچى - باغرىنى چۈۈۈپ ئاردا-لاشتۇرۇۋەتمەسلىك، پاكىز يۇيۇش كېرەك.
3. داغلىغاندا، بىر تەرىپىنى داغلاپ بولۇپ، ئاندىن يەنە بىر تەرىپىنى داغلاش، ئىككىلا تەرىپىنى ئوخشاش داغلاش كېرەك.

4. بېلىقنى داغلاش بىلەن قىيامنى تەييارلاش بىرلىكتە ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك.

5. قىيامنى تەييارلىغاندا، چوقۇم ئاچچىق، تاتلىق، تۈزلۈك 3 خىل تەمىنىڭ مۇناسىۋىتىنى ياخشى ئىگىلەش، شېكەر، ئاچچىقسۇ، تۈزنىڭ نىسبەت مۇناسىۋىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك.

مۇلاھىزە سوئاللىرى

1. بېلىقنىڭ ئىككى تەرىپىنى گۈل چىقىرىپ كېسىش-نىڭ ئۇسۇلى ۋە رولى نېمە؟
2. بېلىقنىڭ قاسراقلىرىنى چىقىرىۋېتىشنىڭ قانچە خىل ئۇسۇلى بار؟ بۇ ئۇسۇللار قايسى خىل بېلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ؟

42. چۈچۈمەل بېلىق قورۇمىسى

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى قىزغۇچ، پارقىراق، گۆشلىرى يېڭى، يۇمشاق، ئاچچىق - چۈچۈك، تېتىشلىق بولىدۇ. كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: يېڭى بېلىق بىر دانە (800 گرام ئەتراپىدا)، سۇغا چىلانغان لەنپەر 30 گرام، سېرىق ھاراق 150 گرام، تۇز 10 گرام، پىياز 50 گرام، زەنجىد-ۋىل 10 گرام، جياڭيۈ 15 گرام، شېكەر 25 گرام، سوقۇلغان لازا 50 گرام، توغراغان سامساق 10 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى 25 گرام، سۇماي 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بېلىقنى پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ، تازىلاپ، ئىككى تەرىپىگە پىچاق بىلەن تىلىپ گۈل چىقىرىمىز، 100 گرام سېرىق ھاراق، 5 گرام تۇز، 5 گرام زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بېلىقنى ئۇنىڭغا يېرىم سائەت ئەتراپىدا مەلەپ قويىمىز.

2. سۇغا چىلانغان لەنپەرنى نېپىز توغرايمىز، 20 گرام پىيازنى نېپىز توغرايمىز، 5 گرام زەنجىۋىلنى چاناپ ئۇلارنى ئىشلىتىشكە تەييارلايمىز.

3. ساپلىققا ماي قۇيۇپ چۈچۈتۈپ، بېلىقنى سېلىپ سارغايىتىپ پىشۇرىمىز، پىياز، زەنجىۋىل، سامساق، لەند-پەر، جياڭيۈ، شېكەر، لازا، ئاچچىقسۇ، 500 گرام ئەتراپىدا گۆش شورپىسى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ قاينىغاندا، ساپلىق-

نى سۇس ئوت ئۈستىگە يۆتكەپ، قىيام قايناپ تۈگىگەندە بېلىقنى تەخسىگە ئالمىز، قالدۇق شورپىغا تېتىتقۇ سېلىپ كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ بېلىق ئۈستىگە قۇيساقلا بولىدۇ.

43. كالىمار بېلىق قورۇمىسى

ئالاھىدىلىكى: تىلىنغان گۈللىرى كۆركەم، رەتلىك، قارىمۇچ، لازا پۇرىقى كۈچلۈك، چۈرۈك، يۇمشاق بولىدۇ. كېرەكلىك خام ئەشialار: سۇغا چىلانغان كالىمار بېلىقى 300 گرام، سۇغا چىلانغان لەنپەر 150 گرام، موگو 100 گرام، توغرالغان پىياز 10 گرام، تۇز 5 گرام، چانالغان زەنجىۋىل 2 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، توغرالغان سامساق 5 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، سوقۇلغان قارىمۇچ 3 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 50 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. كالىمار بېلىقنى پىچاقتا تىلىملاپ، قايناق سۇغا بېسىپ قويىمىز.
2. قارىمۇچ تالقىنى، تېتىتقۇ، تۇز، جياڭيۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى ۋە ئازراق گۆش شورپىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ ئىشلىتىشكە تەييارلاپ قويىمىز.
3. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزدۇرۇپ، پىياز، سامساق، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئاندىن لەمپەر، موگو سېلىپ قورۇيمىز، كالىمار بېلىقنى ۋە تەييارلانغان قىيامنى تۆكۈپ قورۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مايلىرى تامچىلاپ تۇرغاندا ئالساقلا بولىدۇ.

44. كۈنجۈتلۈك بېلىق ياپراقچىسى قورۇمىسى

ئالاھىدىلىكى: كۈنجۈت پۇرغى كۈچلۈك، گۆشى يې-

غى، يۇمشاق بولىدۇ. قىلىپ تەييارلاش ۴۵
كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: بېلىق گۆشى 750 گرام،
كۈنجۈت 100 گرام، تۇخۇم 4 دانە، سېرىق ھاراق، قارىمۇچ
(سوقۇلغان)، تېتىتقۇ، ئۇن، پىياز، زەنجۈل، چۈچۈ-
تۈلگەن ماي 1000 گرام، تۇز، كۈنجۈت مېيى.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بېلىق گۆشىنىڭ تېرىسىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇزۇنلۇقى
5 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 3 سانتىمېتىر، قېلىنلىقى 0.3
سانتىمېتىر قىلىپ توغرايمىز، كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ قۇ-
رۇتىمىز، پىيازنى، زەنجۈلنى توغرايمىز.

2. تەييارلانغان بېلىق گۆشىگە سېرىق ھاراق، تۇز،
تېتىتقۇ، قارىمۇچ، پىياز، زەنجۈل، كۈنجۈت مېيى قاتار-
لىقلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تىندۈرىمىز، تۇخۇملارنى
قاچىغا چېقىپ ئىشلىتىشكە تەييارلاپ قويىمىز.

3. ساپلىققا ماي قويۇپ 5 ئۇلۇش قىزىغاندا، تەييارلان-
غان بېلىق گۆشىنىڭ ھەممە تەرىپىگە ئۇن سۈركەپ، يەنە
بىر قەۋەت تۇخۇم سۈركەپ، ئاندىن كۈنجۈتنى تەكشى چاپ-
لاشتۇرۇپ قازانغا سېلىپ داغلاپ پىشۇرىمىز، بېلىق گۆشى
تامامەن سارغىيىپ پىشقاندا، تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

كۈنجۈتلۈك بېلىق ياپراقچىسى قورۇمىسىنى پىشۇرغان-
دا، ماينىڭ تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنرەك بولۇشى كېرەك. ئوت
بەك ئۇلۇق، ماي بەك قىزىق بولسا، سىرتى كۆيۈپ كېتىپ،

ئىچى پىشماي قالدۇ.

45. بېشىنى كۆتۈرگەن بېلىق كاۋىپى

كېرەكلىك خام ئەشيلار: بېلىق 1 دانە (1500 گرام ئەتراپىدا)، ئاق تورتىنىڭ يۇمىلاق پارچىسىدىن 2 پارچە، يۇمىلاق توغرىغان 2 پارچە تەرخەمەك، ماش 15 دانە، گلاس 2 دانە، ئاق شېكەر 100 گرام، ئاق ئاچچىقسۇ 75 گرام، پەمدۇر قىيامى 75 گرام، تۇز 2 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 5 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، قۇرۇق پۇرچاق ئۇنى (قۇرۇق كراخمال) 75 گرام، خاسىڭ مېيى، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 30 گرام، چانالغان پىياز، سامساق، زەد-جۈنلەردىن ئازراق.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بېلىقنىڭ ساقاقلارنى قىرىپ چىقىرىۋېتىپ، ئىچى - باغرىنى چىقىرىپ تاشلاپ پاكىز يۇيۇپ، باش ۋە قۇيرۇق قىسمىنى كېسىپ ئېلىپ قالغان قىسمىنى 2 پارچە قىلىپ، ئۈستىگە پىچاق بىلەن تىلىپ گۈل چىقىرىپ، ئازراق تۈز سېپىمىز.

2. ئىككى پارچە گۆشكە قۇرۇق پۇرچاق ئۇنى سۈركەپ چويلىغا ئەگرى قىلىپ تىزىمىز، باش ۋە قۇيرۇقىغىمۇ قۇرۇق پۇرچاق ئۇنى سۈركەپ تەييارلاپ قويىمىز.

3. ساپلىققا خاسىڭ مېيىنى قۇيۇپ 7 ئۆلۈش قىزىغاندا، بېلىق گۆشىنى چويلا بىلەن بىرگە مايغا سالىمىز. سارغىيىپ پىشقاندا، ئېلىپ تەخسىگە تىزىمىز، باش ۋە قۇيرۇق قىسمىنىمۇ مايغا سېلىپ پىشۇرۇپ، 2 پارچە گۆش-

تىن بېشىغا باش، قۇيرۇقىغا قۇيرۇق قىلىمىز. 4. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ قىزدۇرۇپ، پىياز، سامساق، زەنجىۋىللىرىنى سېلىپ، پەمىدۇر قىيامىنى تۆكۈپ قورۇپ پىشۇرۇپ، مايسىز شورپا، ئاق شېكەر، ئاق ئاچچىق-سۇ، تۇز، تېتىتقۇ ھاراق، تېتىتقۇ قوشۇپ قاينىغاندىن كېيىن ھۆل پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ماش سېلىپ ئۇلارنى بېلىقنىڭ ئۈستىگە تەكشى قويمىز، ئاق تورت، يۇمىلاق تەرخەمەك، گلاس قاتارلىقلارنى تىزىپ باش قىسمىغا كۆز ياساپ قويمىز.

46. تىك تۇرغۇزۇلغان بېلىق كاۋپى

كېرەكلىك خام ئەشialار: بېلىق 1 دانە (1500 گرام ئەتراپىدا)، چانالغان پىياز، زەنجىۋىل ۋە سامساقلاردىن 15 گرام، پەمىدۇر قىيامى 100 گرام، ئاق شېكەر 100 گرام، ئاچچىقسۇ 50 گرام، تۇز 2 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 5 گرام، تېتىتقۇ 1 گرام، سۇ 250 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 20 گرام، خاسىڭ مېيى 2500 گرام، قۇرۇق پۇرچاق ئۇنى (قۇرۇق كراخمال) 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بېلىقنىڭ ساقاقلرىنى ئېلىۋېتىپ، قاسراقلرىنى قىرىپ، ئىچى - باغرىنى پاكىز تازىلاپ، يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، دۈمبە تەرىپىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسىم ئورنىدىن قۇيرۇق قىسمىغا قارىتىپ 2 پارچە قىلىپ، ئومۇرتقا سۆڭىكىنى ئېلىۋېتىپ، 2 پارچە قىلىنغان قىسىمنىڭ ئۈستىگە بېلىق قاسراقلرىدەك گۈل چىقىرىد-مىز، باش قىسمى تەرىپىنى يەنى ئۈچتىن بىر قىسىم ئورۇند-

نى تىلەملايمىز، بېلىقنى تەخسىگە سېلىپ ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا تۇز سېپىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا قويۇپ قويىمىز، پاكىز قۇرۇق لاتا بىلەن ئۈستىدىكى سۇلارنى سۈرتۈپ قۇرۇق پۇرچاق ئۇنى تەگكۈزۈپ، دۈمبە قىسمىنى ئاستىغا قارىتىپ چويلىغا تىزىپ 2 پارچە گۆشنى ئېگىپ پاقىسىمان ھالەتكە كەلتۈرىمىز.

2. ساپلىققا خاسىڭ مېيىنى قويۇپ، 8 ئۇلۇش قىزدىغاندا، بېلىقنى چويلا بىلەن بىرگە مايغا سېلىپ، قىزارتىپ داغلاپ پىشۇرۇپ، يۇمىلاق تەخسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تىك تۇر-غۇزۇپ تىزىمىز.

3. ساپلىققا خاسىڭ مېيى قويۇپ قىزدۇرۇپ، چانالغان پىياز، زەنجۈل، سامساقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە پەمدۇر قىيامىنى تۆكۈپ قورۇپ پىشۇرىمىز. سۇ، ئاق شېكەر، ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇ ھاراق، تېتىتقۇ قاتارلىق-لارنى قويۇپ، ھۆل پۇرچاق ئۇنىنى تۆكۈپ، ئۈستىگە 75 گرام قايناق ماي قويۇپ، تەخسىدىكى بېلىقنىڭ ئۈستىگە تەكشى قويساقلا بولىدۇ.

47. بېلىق - كۆك كاۋا قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىلار: 1 دانە بېلىق (1000 گرام ئەتراپىدا)، كاۋا 500 گرام، پەمدۇر قىيامى 50 گرام، ئاق شېكەر 75 گرام، تۇز 3 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 10 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، خاسىڭ مېيى 2000 گرام، توخۇ مېيى 5 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 30 گرام، قۇرۇق پۇرچاق ئۇنى (قۇرۇق كراخمال) 50 گرام،

گۆشسىز شورپا 400 گرام، چانالغان پىياز، زەنجۈبۇل، سامساقلار 15 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بېلىقنىڭ قاسراقلىرىنى قىرىپ تاشلاپ، ساقاق ھەمدە ئىچكى ئەزالىرىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، باش ۋە قۇيرۇقىنى كېسىۋېتىپ ئۇزۇن 2 پارچە قىلىمىز، بىر پارچىسىنى مىدىرلاتماي، يەنە 1 پارچىسىنى ئۈچتىن بىر، ئۈچتىن ئىككى قىسمىدىن توغراپ 3 پارچە قىلىمىز، ھەممىسىنىڭ ئۈستىگە پىچاق بىلەن قوشۇش بەل-گىسىدەك قايچىلاشما گۈل چىقىرىمىز.

كاۋىننىڭ شاپىقىنى ئېلىۋېتىپ، تەكشى 10 پارچىگە بۆلۈپ، ئۇلارنى پىچاق بىلەن ئوتتۇرىسى يۇمىلاق، 2 ئۈچى ئىنچىكە قىلىپ ياسايمىز.

2. تەييارلانغان 10 پارچە كاۋىننى ئاۋۋال قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، ئاندىن قازانغا سېلىپ گۆشسىز شورپا، تۇز، تېتىتقۇ ھاراق، تېتىتقۇ قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرىمىز، ھۆل پۇرچاق ئۇنى سېلىپ، توخۇ مېيى قوشۇپ ئېلىپ چوڭ يۇمىلاق تەخسىنىڭ ئەتراپىغا تەكشى تىزىمىز.

3. ساپلىققا خاسنىڭ مېيى قۇيۇپ 8 ئۇلۇش قىزىغاندا، بېلىق گۆشىگە قۇرۇق پۇرچاق ئۇنى تەڭگۈزۈپ، چوپىلىغا چوڭ - كىچىك رەت تەرتىپى بويىچە يۇمىلاق گۈل چىقىرىپ تىزىپ، چويلا بىلەن بىرلىكتە مايغا سالىمىز، داغلاپ پىشۇ-رۇپ سارغايغاندا ئېلىپ كاۋىنلار تىزىلغان تەخسىنىڭ ئوتتۇ-رىسىغا، چوڭنى ئاستىغا، كىچىكىنى ئۈستىگە قىلىپ رېتى بويىچە تىزىمىز.

4. ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزىغاندا پىياز، سامساق،

زەنجىۋىلەرنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ پەمدۇر قىيامىنى تۆ-
كۈپ قورۇپ پىشۇرۇپ، گۆشسىز شورپا، ئاق شېكەر،
ئاچچىقسۇ، تۇز، تېنتىقۇ ھاراق، تېنتىقۇ قاتارلىقلارنى قو-
شۇپ، قاينىغاندا ھۆل پۇرچاق ئۇنى تۆكۈپ، قىزىق ماي
تېمىتىپ، ئاندىن ئۇلارنى تەخسىدىكى بېلىق ئۈستىگە تەكشى
قۇيساقلا بولىدۇ.

48. بېلىق - ئاناناس قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: چانالغان پىياز، زەنجىۋىل،
سامساق قاتارلىقلاردىن 15 گرام، ئاناناس مۇرابباسى 150
گرام، بېلىق گۆشى 200 گرام، ماش 25 گرام، سۇغا
چىلانغان موگو 15 گرام، قۇرۇق ئۇۋاق لازا 15 گرام، ئاق
شېكەر 125 گرام، ئاق ئاچچىقسۇ 25 گرام، ئۈزۈم ھارقى
25 گرام، ئاناناس شىرنىسى 100 گرام، تۇز 1.5 گرام،
تېنتىقۇ ھاراق 10 گرام، تېنتىقۇ 1 گرام، تۇخۇم 1 دانە،
ئۇن 50 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 50
گرام، خاسىك مېيى 1000 گرام، سۇ مۇۋاپىق.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. ئاناناسنى چوكنىڭ تۇملۇقىدا 4 سانتىمېتىر ئۆ-
زۈنلۈقتا 16 دانە قىلىپ توغرايمىز، بېلىق گۆشىنى كەڭلىد-
كى 4 سانتىمېتىرلىقتىن قىلىپ ئۇزۇن 16 پارچە توغراي-
مىز، بېلىق گۆشىنىڭ پارچىلىرىنى ئەمبەل ئۈستىگە تەكشى
يېيىپ ھەر بىرسىگە بىردىن ئاناناس پارچىسىنى سېلىپ
تۈرمىز، ھۆل پۇرچاق ئۇنى بىلەن چۆرىسىنى تۇتقۇزىمىز.
2. بىر قاچىغا تۇخۇمنى چېقىپ ئۇنىڭغا ھۆل پۇرچاق

يىگىرمە بىرىنچى باب گۆشسىز قورۇمىلار

49. (پېدىگەن) چەيزە قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيا: كۆك لازا 2 دانە، توغراغان پىياز مۇۋاپىق، چانالغان سامساق، زەنجۈل مۇۋاپىق، تۇز، جياڭيۇ، ئاق شېكەر، تېتىتقۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال)، گۆش شورپىسى، چۈچۈتۈلگەن ماي 500 گرام، يۇمىلاق چەيزە 1 دانە (200 گرام ئەتراپىدا).

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. چەيزىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ يالپاق توغرايمىز، كۆك لازىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، يۇيۇپ قىيپاش توغرايمىز.

2. تۇز، جياڭيۇ، شېكەر، تېتىتقۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى، شورپا قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام تەييارلايمىز.

3. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 7 ئۇلۇش قىزغاندا، چەيزە بىلەن لازىنى سېلىپ، قورۇپ پىشۇرۇپ، چوپىلىغا تۆكۈپ مېيىنى سارقىتىۋېتىمىز.

4. ساپلىقتا ئازراق ماي قالدۇرۇپ، پىياز، زەنجۈل سېلىپ قورۇپ، چەيزە، لازىلارنى سېلىپ ئازراق قورۇپ، سامساقنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ سۈيى تۈگىگەندە تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

50. چۈچۈمەل يېسىۋىلەك قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: يېسىۋىلەك (بەسەي) نىڭ يۈ-رىكى 1000 گرام، تۈز 5 گرام، كۆك ۋە قىزىل لازا 150 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، سېرىق ھاراق 10 گرام، شېكەر 50 گرام، ئاچچىقسۇ 10 گرام، چانالغان پىياز 5 گرام، چانالغان زەنجىۋىل 5 گرام، كۈنجۈت مېيى 20 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 10 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بەسەينىڭ يۈرىكىنى رۇمبا شەكلىدە توغرايمىز،

لازىنىمۇ رۇمبا شەكلىدە توغرايمىز. ساپلىقنى قىزىتىپ ماي قۇيۇپ پىياز، زەنجىۋىل

سېلىپ قورۇيمىز، بەسەينى سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا يېرىم مىنۇت قورۇپ تۈز، سېرىق ھاراق، شېكەر، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، لازىنى سېلىپ بىر مىنۇت ئەتراپىدا قورۇيمىز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت مېيى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەخ-سىگە ئالساقلا بولىدۇ.

51. قىچا چېچىكى قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: قىچا چېچىكى 250 گرام، سەۋزە 25 گرام، تۈز 5 گرام، تېتىتقۇ 5 گرام، كۈنجۈت مېيى، كاۋاۋىچىنلاردىن ئازراق.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. قىچا چېچكىنى تىتمىز، سەۋزىنى يۇمىلاق، نېپىز توغرايمىز، ئۇلارنى قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، سوغۇق سۇدا سوۋۇتۇپ، قۇرۇتۇپ تەخسىگە ئالىمىز.

2. تەخسىدىكى قىچا چېچكى، سەۋزىنىڭ ئۈستىگە تۈز، تېتىتقۇ سېپىپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز، كاۋاۋىچىنى، كۈنجۈت مېيىدا داغلاپ سەينىڭ ئۈستىگە قويساقلا بولىدۇ.

52. ياڭيۇ قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: ياڭيۇ 500 گرام، تۈز 2.5 گرام، ئاچچىقسۇ 15 گرام، سۇماي 15 گرام، قۇرۇق قىزىل لازا 2 دانە، چانالغان پىياز، زەنجىۋىل ئازراق.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. ياڭيۇنى 4 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئىنچىكە توغراپ، پاكىز سۇغا سېلىپ سۈزۈۋېلىپ قۇرۇتۇمىز.

2. ساپلىققا ماي قويۇپ 7 ئۇلۇش قىزىغاندا لازا، زەنجىۋىل، پىياز سېلىپ قورۇيمىز. ياڭيۇنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، ئاچچىقسۇ قوشۇپ داۋاملىق قورۇيمىز، تۈز قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ پىشقاندا تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

53. دۇفۇ قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: دۇفۇ 750 گرام، لەنپەر 25 گرام، مۇئېر 25 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 15 گرام، تۈز 5 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، توغراغان پىياز

15 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، چانالغان زەنجىۋىل 3 گرام، سۇماي 50 گرام، گۆش شورپىسى 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. دۇفۇنى ئۈچ بۇرچەك توغراپ تەخسىگە تىزىمىز، ئۈستىگە 3 گرام تۇز سېپىمىز، لەنپەرنى ياپىلاق توغرايمىز، مۇئېرنى تىتىپ ئۇششاقلايمىز.

2. ساپلىققا ماي قۇيۇپ ئوتتۇراھال ئوتتا قىزدۇرۇپ دۇفۇنى سېلىپ، ئىككى يۈزىنى سارغايتمىپ، پىياز، زەنجىۋىل، جياڭيۇ، تۇز قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئازراق قورۇپ ئاندىن لەنپەر، مۇئېر، شورپا قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئازراق قاينىغاندا تېتىتقۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئالساقلا بولىدۇ.

54. پەمىدۇر قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىلار: پەمىدۇر 150 گرام، تۇخۇم 2 دانە، سۇماي 50 گرام، تېتىتقۇ 1.5 گرام، ئازراق پىياز، زەنجىۋىل (چانالغان)، شېكەر ئازراق، تۇز، كۈندۈز جۈت مېيى مۇۋاپىق، كراخمال سۈيى 5 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. پەمىدۇرنى يۇيۇپ، قايناق سۇغا بېسىپ پوستى ۋە ئۇرۇقلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، ياپىلاق توغرايمىز.

2. تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، تەكشى ئىلەشتۈرۈپ ساپلىققا قۇيۇپ قورۇپ پىشۇرىمىز.

3. ساپلىققا ماي قۇيۇپ زەنجىۋىل، پىيازنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاق شېكەر، پەمىدۇر قاتار-

لىقلارنى سېلىپ قورۇپ تۇخۇمنى سالىمىز، كراخمال سۇ-
يى، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ ئال-
ساقلا بولىدۇ.

55. گۆش - دۇفۇ قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: دۇفۇ 750 گرام، چانالغان
گۆش 100 گرام، تۇز 5 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، تېتىتقۇ
2 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 50 گرام، چانالغان پىياز ۋە
زەنجىۋىل 5 گرامدىن، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال)
20 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. دۇفۇنى 1.5 سانتىمېتىرلىق چاسا ھەم يالپاق قى-
لىپ توغراپ تەخسىگە تىزىپ، ئۈستىگە 3 گرام تۇز سېپىپ
ئازراق تۇرغۇزىمىز.
2. ساپلىققا ماي قويۇپ 7 ئۇلۇش قىزىغاندا، چانالغان
گۆشنى سېلىپ قورۇپ تۇز، جياڭيۇ، پىياز، زەنجىۋىل
قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇيمىز. ئازراق شورپا قوشۇپ قاي-
نىغاندا دۇفۇنى سېلىپ بىرلىكتە پىشۇرىمىز، شورپىسى
قايناپ تۈگىگەندە، تېتىتقۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى سېلىپ
تەكشى ئىلەشتۈرۈپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

56. سارغايىتىپ قورۇلغان كۆك لازا

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: كۆك لازا 250 گرام، چۈچۈ-
تۈلگەن ماي 500 گرام، پىياز، تۇز، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ،

تېتىتقۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا. **تەييارلاش ئۇسۇلى**

1. لازىنىڭ ساپقىنى ئېلىۋېتىپ پاكىز يۇيمىز. تۇز، جياڭيۇ، ئازراق تېتىتقۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىمىز.

2. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 7 ئۇلۇش قىزغاندا، لازىنى سېلىپ قورۇپ لازىلاردا قاپارچۇقلار پەيدا بولۇپ كۆپۈكچىدەلەر كۆتۈرۈلگەندە چويلىغا تۆكۈپ، مايلىرىنى سارقىتىۋېتىمىز.

3. ساپلىققا ماي قۇيۇپ پىياز سېلىپ قورۇپ، لازا ۋە قىيامنى قوشۇپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ ئاچچىقسۇ قوشۇپ ئالساقلا بولىدۇ.

57. چۈچۈمەل دۇفۇ قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىيالار: دۇفۇ، ئۇۋاق لازا، سۇڭپىدە-پىياز، خام زەنجىۋىل، تۇز، تېتىتقۇ، ۋۇشياڭفېن، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دۇفۇنى چاسا توغراپ، شورپىغا سېلىپ 2~3 مىنۇت بوش قاينىتىپ ئالىمىز. سۇڭپىيازنى ئۇششاق چاسا توغرايمىز. زەنجىۋىل، سامساقلارنى چانايمىز.

شورپا سۈيىگە تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن، ئاقمۇچ، ۋۇشياڭفېن، ئون، زەنجىۋىل، ھۆل پۇرچاق ئۇنى قاتارلىقلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىمىز.

ساپلىققا ئازراق سۇماي قۇيۇپ، چۈچۈتۈپ، سۇڭپىياز،
ئۇۋاق لازا سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، قىيامنى تۆكۈمىز، دۇفۇنى
تاشلاپ ئازراق قاينىغاندىن كېيىن جياڭيۇ، چانالغان زەنجىر-
ۋىل، سامساقلارنى سالمىز، تەكشى ئىلەشتۈرۈپ ئاچچىقسۇ
قوشۇپ تەخسىگە ئالىمىز.

58. دۇفۇ كۈمىلىچى قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانلار: دۇفۇ، تۇخۇم سېرىقى، رە-
سەل، شېكەر، كۈنجۈت، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخ-
مال).

تەييارلاش ئۇسۇلى: دۇفۇنى قولىمىز بىلەن سىجىپ ئۇ-
ۋۇتۇپ، داكىغا ئوراپ سۈيىنى سىقىۋېتىپ، يەنە داۋاملىق
ئۇۋۇتۇپ ئۇششاق بولغاندا قاچىغا تۆكۈپ، شېكەر، تۇخۇم-
نىڭ سېرىقى، ھۆل پۇرچاق ئۇنى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ قويىمىز.

ساپلىققا چۈچۈتۈلگەن ماي قۇيۇپ ئىلمان بولغاندا، دۇ-
فۇنى قوشۇققا ئېلىپ، كۈمىلاچ قىلىپ، مايدا داغلاپ پىشۇ-
رىمىز.

ھەممىسىنى داغلاپ بولغاندا، ئۇلارنى بىراقلا مايغا سې-
لىپ يەنە بىر قېتىم مايدىن ئۆتكۈزۈمىز.

ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ چۈچۈتۈپ، شېكەر سېلىپ
كېرىتىمىز، مۇۋاپىق شورپا قوشۇپ 2 قوشۇق ھەسەل تۆكۈپ
تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال)
قوشۇپ قويۇقلاشتۇرىمىز، دۇفۇنى سېلىپ، كۈنجۈتنى تۆ-
كۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز، ئازراق تۇرغۇزۇپ تەخسىگە

ئالسىمىز. پەنەنچە، پەنەنچە رەنەنچە رەنەنچە لىقىلىق
ئالاھىدىلىكى: رەنەنچە قىزغۇچ، پارقىراق، تەمى تات-
لىق بولىدۇ. قىزغۇچ، قىزغۇچ رەنەنچە رەنەنچە لىقىلىق
بولىدۇ. 59. بۆدۈنە تۇخۇمى قوشۇلغان دۇفۇ قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىيالار: دۇفۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى
(نەم كراخمال)، تۇخۇم، سامساق، سۇڭپىياز، خام زەنجىر-
ئۇل، تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، سۇ ماي.
تەييارلاش ئۇسۇلى
دۇفۇنى ئۇششاق ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، تۇز،
تېتىتقۇ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى، تۇخۇم، پىششىق قوي مېيى
سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تۇرغۇزىمىز، ساپلىققا چۈچۈ-
تۈلگەن ماي قويۇپ دۇفۇنى قوشۇق بىلەن ئېلىپ كۇملاچلاپ
مايغا سېلىپ سارغايتمىز، ھەممىسىنى شۇ ئۇسۇلدا سارغاي-
تىپ ئېلىپ، ماي قىزغاندا، ئۇلارنى بىراقلا مايغا سېلىپ
داغلاپ، دۇفۇلارنى سۈزۈۋېلىپ، تەخسىگە تەكشى تىزىمىز.
مۇۋاپىق مىقداردىكى شورپا سۈيىگە تۇز، تېتىتقۇ، كا-
ۋاۋىچىن، ھۆل پۇرچاق ئۇنى، جياڭيۇ قاتارلىقلارنى قويۇپ
تەكشى ئىلەشتۈرۈپ قىيام قىلىمىز.
سۇڭپىياز، خام زەنجىۋىل، سامساقلارنى توغراپ تەي-
يارلايمىز.

ساپلىققا ئازراق ماي قويۇپ قىزغاندا، سۇڭپىياز، زەن-
جىۋىل، قىيام قاتارلىقلارنى قوشۇپ قاينىتىمىز، سامساقنى
سېلىپ، ئاچچىقسۇنى تېمىتىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەخ-
سىدىكى دۇفۇ ئۈستىگە قويىمىز.

يىگىرمە ئىككىنچى باب تاتلىق سەيلەر

60. قىياملىق ئۆرۈك

كېرەكلىك خام ئەشيانلار: يېڭى پىشقان ئۆرۈك 1000 گرام، بۆلجۈرگەن 10 گرام، ئاق شېكەر 200 گرام، مۇئەتتەر (شياڭجىڭ) ئازراق.

توغراپ تەييارلاش

1. ئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇغا سېلىپ سۈزۈۋېلىپ، سوۋۇغاندا پوستىنى ئېلىۋېتىپ 2 پارچە قىلىمىز، ئۇرۇقچىسىنى ئېلىۋېتىمىز.

2. بۆلجۈرگەننى يالپاق توغرايمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ، 500 گرام ئەتراپىدا پاكىز سۇ قويۇپ ئاق شېكەر قوشۇپ قاينىتىمىز، ئۆرۈكنى سېلىپ، ئوتنى پەسلىتىپ شېكەر قىيامى قويۇقلاشقاندا، ساپلىقنى ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ مۇئەتتەر قوشۇپ ئىلەشتۈرۈپ، ئۆرۈكنى سۈزۈپ تەخسىگە تەكشى تىزىمىز، قىيامىنى قاچىغا قويۇپ ئۇلارنى بىرلىكتە توڭلاتقۇغا سېلىپ سوۋۇتىمىز.

2. يەيدىغان ۋاقىتتا، توڭلاتقۇدىن ئېلىپ ئۈستىگە قىيامىنى قويۇپ بۆلجۈرگەننى چېچىپ جوزىغا چىقارساقلا بولىدۇ.

61. قىياملىق ئالما

كېرەكلىك خام ئەشialار: ئالما 400 گرام، ئون 20 گرام، تۇخۇم بىر دانە، سۇماي 75 گرام، ئاق شېكەر 150 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 50 گرام. توغراپ تەييارلاش: ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ، شوپۇكىنى ئېلىۋېتىپ يالپاق توغرايمىز.

تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ ھۆل پۇرچاق ئۇنى، ئون قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ قىلىمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، ماي ئۇلۇق ئوتتا 6 ئۇلۇش قىزىغاندا، توغراغان ئالمىنى ئۇماچقا مېلەپ، مايغا سېلىپ داغلاپ، سارغايغاندا چويلغا تۆكۈپ، مايلىرىنى سارقىتىۋېتىمىز.

2. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ ئاق شېكەرنى تۆكۈپ قورۇيمىز، كۆپۈك ئۆرلەپ سارغايغاندا ئالمىنى سېلىپ، ساپلىقنى ئوتتىن ئايرىپ ئىلەشتۈرۈپ، قىيام ئالمىغا تەكشى چاپلاشقاندا، ماي سۈركەلگەن تەخسىگە ئېلىپ، دەرھال جوزىغا ئېلىپ چىقىمىز.

ئەسكەرتىش: ئالمىنىڭ ئورنىغا بانان، ئاپپىلىسىن، بۆل-جۈرگەن قاتارلىقلارنى ئالماشتۇرۇپ مۇشۇ ئۇسۇلدا تاتلىق سەيلەرنى تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ.

62. قىياملىق ياڭاق مېغىزى

كېرەكلىك خام ئەشialار: ياڭاق مېغىزى 300 گرام، ئاق شېكەر 150 گرام، سۇ ماي 60 گرام. پىششىق توغراپ تەييارلاش: ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بېسىپ يۇمشىغاندا سۈزۈۋېلىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ يۇيۇپ، يەنە قايناق سۇغا بېسىپ سۈزۈۋېلىپ، سۈيىنى سارقىتىۋېتىمىز. پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ماي قويۇپ، كۈچ-لۈك ئوتتا ماي 4 ئۇلۇش قىزىغاندا، ياڭاق مېغىزىنى مايعا سېلىپ سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز.
2. ساپلىقتا 25 گرام ئەتراپىدا ماي قالدۇرۇپ، 5 ئۇلۇش قىزىغاندا، ئاق شېكەر قويۇپ، شېكەر ئېرىپ رەڭگى سارغىيىپ كۆپۈك ئۆرلىگەندە ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ ئىلەشتۈرىمىز، شېكەر قىيامى مېغىزغا تەكشى چاپلاشقاندا، ئۇنى ماي سۈركەلگەن تەخسىگە ئېلىپ، چوكا بىلەن بىر-بىرىسىدىن ئاجرىتىپ، سوۋۇپ ئاق رەڭگە كىرگەندە جوزغا ئېلىپ چىقىمىز.

63. قىياملىق كۇمىلاچ

كېرەكلىك خام ئەشialار: ئۇن 200 گرام، پىششىق قوي مېيى 20 گرام، ئاق شېكەر 75 گرام، سۇ ماي 60 گرام، تۇخۇم 2 دانە، ھەسەل 15 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇنى قاچىغا ئېلىپ، 150 گرام

ئەتراپىدىكى قايناق سۇنى قۇيۇپ، تېزلىك بىلەن بىر يۆند-
لىشتە ئىلەشتۈرىمىز، كالىلەكلەر قالمىغاندا ئازراق سوۋۇ-
تۇپ، قوي مېيى ۋە توخۇمنى قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ
قويۇق ئۇماچ قىلىمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. ساپلىققا ماي قۇيۇپ، ئۇلۇق ئوتتا 5 ئۇلۇش قىزد-
تىپ، ئۇماچنى قولىمىز بىلەن چىلان چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ
قىلىپ مايغا تاشلايمىز، كۆپۈپ سارغايغاندا، سۈزۈپ چويلىد-
غا ئېلىپ مايلىرىنى سارقىتىۋېتىمىز.

2. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ھەسەل ۋە 50 گرام
ئاق شېكەرنى تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، قورۇپ ئېرتىپ، پىد-
شۇرۇلغان كۇمىلاچلارنى تاشلايمىز، ئىلەشتۈرۈپ قىيام كۆ-
مىلاچقا تەكشى يېپىشقاندا، تەخسىگە ئېلىپ ئۈستىگە ئاق
شېكەرنى سەپسەكلا بولىدۇ.

64. قىياملىق ياڭيۇ

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: ياڭيۇ 500 گرام، ئاق شېكەر
150 گرام، سۇ ماي 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياڭيۇنى ئاقلاپ ياپىلاق توغرايمىز،
ساپلىققا ماي قۇيۇپ قىزدۇرۇپ ياڭيۇنى سېلىپ ئىلەشتۈ-
رۇپ، سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز.

ساپلىقتا ئازراق ماي قالدۇرۇپ ئاق شېكەرنى مايغا
سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، چوڭ كۆپۈكلەر يوقاپ، كىچىك كۆ-
پۈكچىلەر كۆتۈرۈلۈپ يوقالغان ھامان ياڭيۇنى سالىمىز.
ئىلەشتۈرۈپ شېكەر قىيامى ياڭيۇغا تەكشى چاپلاشقاندا تەخ-

سىگە ئالسا قلا بولىدۇ. مېھنا ئەمەس، پەقەت 0001 رەدە

65. قىياملىق تۇخۇم كۈمىلىچى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: تۇخۇم 3 دانە، ئاق شېكەر 150 گرام، پىششىق كۈنجۈت 20 گرام، چۈچۈتۈلگەن ماي 1000 گرام.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ تەكشى ئىلەشتۈرىمىز.
2. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ ساپلىقنى مايلاپ، ماينى تۆكۈۋېتىپ (ياكى قىزىق ساپلىققا قوي مېيى سۈركەپ مايلماقۇمۇ بولىدۇ)، تۇخۇمنى تۆكۈپ تەكشى يېيىتىپ، قېلىن، ياپىلاق قىلىپ پىشۇرىمىز، ئاندىن ساپلىقتىن ئېلىپ رومبىسىمان كېسىمىز.
3. ساپلىققا ماي قويۇپ 5 ئۇلۇش قىزىغاندا توغراغان تۇخۇمنى سېلىپ داغلاپ، تۇخۇم ماي ئۈستىگە كۆپۈپ چىققاندا سۈزۈۋېلىپ مايلرىنى سارقىتىۋېتىمىز.
4. ساپلىققا ئازراق ماي قويۇپ، قىزدۇرۇپ ئاق شېكەرنى سېلىپ چۆمۈچ بىلەن ئۈزلۈكسىز ئىلەشتۈرىمىز، شېكەر قىيامى قويۇقلىشىپ سوزۇلىدىغان بولغاندا، تۇخۇم ۋە پىششىق كۈنجۈتنى سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ قىيامنى يېيىشتۈرۈپ تەخسىگە ئالىمىز.

66. قىياملىق ئۈزۈم

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: ئۈرۈقسىز يېڭى ئۈزۈم 250 گرام، ئاق شېكەر 100 گرام، ئۇن مۇۋاپىق، چۈچۈتۈلگەن

ماي 1000 گرام، كۈنجۈت مۇۋاپىق.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. يېڭى ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ قايناق سۇغا باسمىز، سۈزۈۋېلىپ پوستىنى سويۇۋېتىمىز، تەييارلانغان ئۈزۈملەر-نى ئۇن گۈستىگە قۇيۇپ دومىلىتىپ تەكشى ئۇن يۇقتۇرد-

مىز. 0001 رەق. نىڭ مۇھىمىيەت بىلەن 05 تەمىنەت ئىشلىتىش بىلەن

2. ساپلىققا ماي قۇيۇپ 7 ئۇلۇش قىزىغاندا، ئۇن يۇقتۇرۇلغان ئۈزۈملەرنى سېلىپ مايدا داغلاپ چويلىغا تۆ-كۈپ مايلىرىنى ساقىتىۋېتىمىز.

3. ساپلىققا ئازراق ماي قۇيۇپ، ئاق شېكەرنى سې-لىپ، سۇس ئوتتا تەكشى ئىلەشتۈرىمىز، چوڭ كۆپۈكلەر ئۆرلىگەندە ساپلىقنى ئوتتىن ئايرىپ، داۋاملىق ئىلەشتۈ-رۈپ، كىچىك كۆپۈكچىلەر كۆتۈرۈلگەندە، ئۈزۈم ۋە كۈن-جۈتنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ ئالىمىز.

قىيىن بولۇپ تۇرغاندا، يەنە بىر قېتىم سېلىپ ئىلەشتۈرۈڭىز.

67. ساماۋەر شورپىسى (خوگو)

قىيىن بولۇپ تۇرغاندا، يەنە بىر قېتىم سېلىپ ئىلەشتۈرۈڭىز.

كېرەكلىك خام ئەشىلار: قوي گۆشى 2500 گرام، پىنتوزا 200 گرام، دۇفۇ 500 گرام، پالەك 150 گرام، دۇفۇ قېقى مۇۋاپىق، كۈنجۈت مېيى مۇۋاپىق، جياڭيۇ مۇۋا-پىق، تېتىتقۇ ھاراق مۇۋاپىق، كۈنجۈت قىيامى مۇۋاپىق، تۇز مۇۋاپىق، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق، پىياز مۇۋاپىق، زەنجىر-ۋىل مۇۋاپىق، ئاشكۆكى مۇۋاپىق، لازا مۇۋاپىق، سامساق مۇۋاپىق.

باشقا خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇشقا بولىدۇ. كەسكەن چۆپ، جۇۋاۋا قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال

قىلىشقىمۇ بولىدۇ..

تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى نېپىز، چاسا توغرايمىز. پىنتوزنى 10 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز، باشقا كۆك-تاتلارنى يۇيۇپ تازىلاپ مۇۋاپىق ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز. گۆش ۋە كۆكتاتلارنى ساماۋەرگە سېلىپ، ئوتنى تەڭ-شەپ پىشۇرىمىز، ئۆرلەپ چىققان كۆپۈكچىلەرنى ئېلىۋېتىمىز، پىشقاندا تەم تەڭشىگۈچى خۇرۇچلارنى قوشۇپ ئىستېمالچىلارنىڭ تەلپىگە ئاساسەن ئاچچىق، تاتلىق، چۈچۈك تەملىرىدە تەڭشەيمىز. كەسكەن چۆپ، جۇۋاۋا قاتارلىقلارنى بىرلىكتە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشىمۇ بولىدۇ.

۱. ۵۵ گىرامم رېبە تەڭپەنجە، ۵۶ گىرامم رەڭبەش رەڭ، ۵۷ گىرامم سېرىق رەڭ، ۵۸ گىرامم قىزىل رەڭ، ۵۹ گىرامم قىزىل رەڭ، ۶۰ گىرامم قىزىل رەڭ، ۶۱ گىرامم قىزىل رەڭ.

۲. ۵۵ گىرامم رېبە تەڭپەنجە، ۵۶ گىرامم رەڭبەش رەڭ، ۵۷ گىرامم سېرىق رەڭ، ۵۸ گىرامم قىزىل رەڭ، ۵۹ گىرامم قىزىل رەڭ، ۶۰ گىرامم قىزىل رەڭ، ۶۱ گىرامم قىزىل رەڭ.

۳. ۵۵ گىرامم رېبە تەڭپەنجە، ۵۶ گىرامم رەڭبەش رەڭ، ۵۷ گىرامم سېرىق رەڭ، ۵۸ گىرامم قىزىل رەڭ، ۵۹ گىرامم قىزىل رەڭ، ۶۰ گىرامم قىزىل رەڭ، ۶۱ گىرامم قىزىل رەڭ.

يىگىرمە ئۈچىنچى باب سوغۇق سەيلەر

68. ئاچچىق - چۈچۈك تەرخەمەك قەلەمچىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: تەرخەمەكتىن 300 گرام، قىزىل قۇرۇق لازا 3 دانە، تۇز 5 گرام، ئاچچىقسۇ 25 گرام، ئاق شېكەر 75 گرام، كۈنجۈت مېيى 50 گرام، قىشلىق موگو 5 گرام، ئىنچىكە توغراغان پىياز ۋە زەنجىد-ۋىللەر 15 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. تەرخەمەكنى تۈزلۈك سۇغا 2 سائەت چىلاپ، سۈيدىنى سىقىۋېتىپ توملۇقى 1 سانتىمېتىر قىلىپ توغرايمىز، 4 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ تەخسىگە تەكشى تىزىمىز. قۇرۇق قىزىل لازا، سۇغا چىلانغان قىشلىق موگۇلارنى ئىنچىكە توغرايمىز.

2. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ، كۈنجۈت مېيى قۇيۇپ 3 ئۇلۇش قىزىغاندا، لازا، موگو، پىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ، ئاق شېكەر، ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇ، ھاراق قاتارلىقلارنى قوشۇپ قاينىتىپ، شورپا قويۇلغاندا تەخسىدىكى تەرخەمەك ئۈستىگە قويىمىز.

69. لازا قوشۇلغان تەرخەمەك

كېرەكلىك خام ئەشialار: تەرخەمەك 250 گرام، ئاق شېكەر 100 گرام، قۇرۇق قىزىل لازا 3 گرام، تۇز 3 گرام، ئاق ئاچچىقسۇ 75 گرام. تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ گۈل چىد- تەييارلاش ئۇسۇلى: تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ گۈل چىد- قىرىپ توغرايمىز. قاچىغا ئېلىپ تۇز قوشۇپ 1 سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ ئاندىن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ قاچىغا ئالغىمىز. قۇرۇق قىزىل لازىنى پاكىز يۇيۇپ ئىنچىكە توغراپ، تەرخەمەكنىڭ ئۈستىگە سېلىپ ئاندىن ئاق شېكەر، ئاق ئاچچىقسۇ قوشۇپ، يېرىم سائەتچە تىندۈرۈپ تەخسىگە ئېلىپ يېسەكلا بولىدۇ.

70. كەرەپشە سوغۇق سېيى

كېرەكلىك خام ئەشialار: سۇغا چىلانغان خەيمى 25 گرام، تۇز 2 گرام، يۇمشاق كەرەپشە (چىڭسەي) باغرىدىن 250 گرام، تېتىتقۇ 1 گرام، كاۋاۋچىن (خۇاجياۋ) مېيى 5 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى

1. كەرەپشىنى پاكىز يۇيۇپ، 3 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇق- تا توغراپ، قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ سوغۇق سۇدا سوۋۇ- تۇپ، سۈيىنى پاكىز قۇرۇتۇپ، قاچىغا ئېلىپ ئۈستىگە سۇغا چىلانغان خەيمىنى تەكشى سېپىمىز.
2. تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋچىن مېيى قاتارلىقلارنى قا-

چىدىكى كەرەپشە ئۈستىگە قوشۇپ، چوكا بىلەن تەكشى ئىد-
لەشتۈرۈپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ. ۷۵

71. نېلۇپەر سوغۇق سېپى
كېرەكلىك خام ئەشىيالار: نېلۇپەرنىڭ يۇمشاق غولى
200 گرام، خام زەنجىۋىل 50 گرام، ئاق شېكەر 100
گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: نېلۇپەر غولىنىڭ پوستىنى چىقىد-
رىپ تاشلاپ پاكىز يۇيۇپ، پىچاق بىلەن يۇمشاق، نېپىز
توغرايمىز. خام زەنجىۋىلنىڭ پوستىنى چىقىرىپ تاشلاپ
پاكىز يۇيۇپ، ئىنچىكە توغراپ قاچىغا سالىمىز، ئۈستىگە
ئاق شېكەر قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئالساقلا
بولىدۇ.

72. يالپاقلانغان نېلۇپەر سوغۇق سېپى

كېرەكلىك خام ئەشىيالار: يۇمشاق نېلۇپەر غولى 300
گرام، ئاق شېكەر 100 گرام، كۆك، قىزىل لازىلاردىن
1 دانىدىن، ئاق ئاچچىقسۇ 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمشاق نېلۇپەر غولىنىڭ پوستىنى
ئېلىۋېتىپ پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، پىچاق بىلەن يۇمشاق،
نېپىز توغراپ قاچىغا ئالىمىز. كۆك، قىزىل لازىلارنى
پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ تازىلاپ، ئۇششاق
توغراپ قاچىغا ئالىمىز، ئاندىن شېكەر، ئاچچىقسۇلارنى قو-
شۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

73. قىياملىق قوي گۆشى

كېرەكلىك خام ئەشىيلار: سېمىز قوي گۆشى 300 گرام (لۇق گۆش)، ئاق شېكەر 200 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 50 گرام، ئون 15 گرام، تۇخۇم 1 دانە، كۈنجۈت مېيى 30 گرام، خاسىڭ مېيى 1000 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. قوي گۆشىنى ئۈزۈنلۈقى 3.5 سانتىمېتىر، توملۇقى 5 مىللىمېتىر قىلىپ كېسىمىز. قاچىغا ئېلىپ ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ، ھۆل پۇرچاق ئۇنى، ئون سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. ساپلىققا خاسىڭ مېيى قويۇپ 5 ئۇلۇش قىزىغاندا، قاچىدىكى گۆشنى سېلىپ، سارغايىتىپ پىشۇرۇپ چويلىغا تۆكۈۋالىمىز.
2. ساپلىقنى ئۇلۇق ئوت ئۈستىگە قويۇپ، كۈنجۈت مېيى قويۇپ، ماي 4 ئۇلۇش قىزىغاندا ئاق شېكەر سېلىپ سارغايغاندا، ئۈستىگە گۆشنى سالىمىز. ساپلىقنى ئوتتىن ئايرىپ ئىلەشتۈرىمىز، شېكەر قىيامى گۆش ئۈستىگە تەكشى چاپلاشقاندا، ماي سۈركەپ تەييارلاپ قويۇلغان ئەمبەل ئۈستىگە تۆكۈپ، تۆمۈر چوكا بىلەن گۆش پارچىلىرىنى بىر - بىرسىدىن ئايرىمىز، سوۋۇغاندا تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

74. سۇڭپىياز بىلەن تەييارلانغان دۇفۇسەي

كېرەكلىك خام ئەشىيلار: دۇفۇ 150 گرام، سۇڭپىياز بېشى 50 گرام، تۈز 2 گرام، تېنتىقۇ 1 گرام، تېنتىقۇ

ھاراق 5 گرام، كۈنجۈت مېيى 15 گرام، لازا (قىزىلمۇچ) مېيى 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دۇفۇنى ئۇزۇنلۇقى 4 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 4 سانتىمېتىر، قېلىنلىقى 2 مىللىمېتىر قىلىپ توغراپ، ساپلىقتىكى مايغا سېلىپ داغلاپ پىشۇرۇپ، سار-غايغاندا سۈزۈۋېلىپ ئىنچىكە توغرايمىز. پىيازنى ئىنچىكە توغراپ ئۇلارنى بىرلىكتە قاچىغا ئېلىپ تۈز، تېتىتقۇ، تېتىتقۇ ھاراق، كۈنجۈت مېيى، لازا مېيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

75. لازا مېيىلىق خاسىك مېغىزى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: قۇرۇق خاسىك مېغىزى 200 گرام، لازا مېيى 10 گرام، تۈز 2 گرام، تېتىتقۇ 1 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: خاسىك مېغىزىنى قاچىغا سېلىپ قايناق سۇغا بېسىپ، پوستىنى چىقىرىۋېتىپ باشقا بىر قا-چىغا سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە تېتىتقۇ، تۈز، لازا مېيى قاتار-لىقلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئالساقلا بو-لىدۇ.

76. پالەك سەي

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: پالەكنىڭ يۇمشاق باغرىدىن 250 گرام، تۇخۇم 2 دانە، جياڭيۇ 10 گرام، ئاچچىقسۇ 10 گرام، چانالغان سامساق 5 گرام، كۈنجۈت مېيى 5 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى

1. تۇخۇمنى قاقچىغا چىقىپ، ئازراق تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ساپلىققا قۇيۇپ نېپىز تۇخۇم پوشكىلى تەييارلاپ، ئۇنى يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرىمىز. پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، سوغۇق سۇدا سوۋۇتۇپ، سۇلىرىنى پاكىز سىقىپ چىقىرىۋېتىپ تەخسىگە قويۇپ، ئۈستىگە تۇخۇملارنى تەكشى چاپىمىز.

2. جياڭيۇ، كۈنجۈت مېيى، ئاچچىقسۇ، چانالغان سامساق قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، تەخسىدىكى تۇخۇم - پالەكنىڭ ئۈستىگە تەكشى قۇيىساقلا بولىدۇ.

77. يېسىۋىلەك سوغۇق سېيى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: يېسىۋىلەك (بەسەي) نىڭ يۈم-شاق باغرى 250 گرام، يېڭى جۈزە پوستى 10 گرام، ئاق شېكەر 75 گرام، ئاق ئاچچىقسۇ 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يېسىۋىلەكنىڭ يۇمشاق باغرىنى پاكىز يۇيۇپ، ئىنچىكە توغراپ قاقچىغا ئالمىز. جۈزە پوستىنى پاكىز يۇيۇپ ئىنچىكە توغراپ قاقچىغا ئالمىز، ئاندىن ئۇلارنىڭ ئۈستىگە ئاق شېكەر، ئاق ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

78. كۈنجۈت سېپىلگەن كەرەپشە

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: كەرەپشە (چىڭسەي) نىڭ يۈم-شاق باغرىدىن 150 گرام، كۈنجۈت 10 گرام، تۇز 2 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. كەرەپشە (چىڭسەي) نىڭ يۇمشاق باغرىنى پاكىز يۇيۇپ، قايناق سۇغا بېسىپ ئېلىپ، سوغۇق سۇدا سوۋۇ-تۇپ، سۇلىرىنى پاكىز سىقىپ چىقىرىۋېتىپ تەكشى توغ-راپ، تەخسىگە تىزىمىز. 2. كۈنجۈت بىلەن تۈزنى ساپلىققا سېلىپ بىرلىكتە قورۇپ، ئەمبەل ئۈستىگە تۆكۈپ، نوغۇچ بىلەن بېسىپ مېچىپ، تەخسىدىكى كەرەپشەنىڭ ئۈستىگە تەكشى سېپى-مىز.

79. پۇرچاق سەي

كېرەكلىك خام ئەشىلەر: يۇمشاق سەي پۇرچاق 150 گرام، تۇز 2 گرام، ئىنچىكە توغراغان پىياز 15 گرام، تېتىتقۇ 1.5 گرام، جەنۇب ھارقى 2 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمشاق سەي پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، ساپلىقتىكى 7 ئۇلۇش قىزىغان مايغا سېلىپ داغلاپلا چويلىغا تۆكۈپ قاچىغا ئېلىۋالمىز، ئۈستىگە توغراغان پىياز، تۇز، ھارق، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەكشى ئىشلەشتۈرۈپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

80. كۆپ خىل تەملىك بېلىق توغرامچىسى

كېرەكلىك خام ئەشىلەر: بېلىق گۆشى 500 گرام، ئاق شېكەر 20 گرام، تۇز 10 گرام، جياڭيۇ 5 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 10 گرام، ۋۇشياڭمىيەن 3 گرام، مايىسىز شورپا 250

گرام، كاۋاۋىچىن مېيى 5 گرام، خاسىڭ مېيى 750 گرام، چانالغان پىياز، زەنجۋىللىرىدىن 3 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بېلىق گۆشىنى ئۇزۇنلۇقى 4 سانتىمېتىر، توملۇقى 5 مىللىمېتىر قىلىپ توغراپ جياڭيۇ، تېتىتقۇ ھاراق قاتارلىقلارغا مېلەپ تىندۈرۈپ قويىمىز.
2. ساپلىقنى ئۇلۇق ئوت ئۈستىگە قويۇپ خاسىڭ مېيى قۇيۇپ، ماي 8 ئۇلۇش قىزىغاندا، بېلىق گۆشىنى سېلىپ داغلاپ، قىزارغاندا سۈزۈۋالىمىز.
3. يەنە بىر ساپلىققا خاسىڭ مېيى قۇيۇپ ئاق شېكەرنى سېلىپ قىزىل رەڭگە كىرگەندە، پىياز، زەنجۋىل، شورپا، تۇز، جياڭيۇ، تېتىتقۇ ھاراق، پىشۇرۇلغان بېلىق قاتارلىقلارنى سېلىپ قاينىغاندا، ساپلىقنى ئاجىز ئوت ئۈستىگە يۆتكەپ، شورپىسى قايناپ تۈگەي دېگەندە ۋۇشياڭمىيەن، كاۋاۋىچىن مېيى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

81. كۈنجۈتلۈك كالا گۆشى قەلەمچىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: لوق كالا گۆشى 500 گرام، پىششىق كۈنجۈت 50 گرام، ئاق شېكەر 15 گرام، تۇز 3 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 10 گرام، گۆشسىز شورپا 500 گرام، ئىنچىكە توغراغان پىياز، زەنجۋىللىرىدىن 20 گرام، كۈنجۈت مېيى 15 گرام، خاسىڭ مېيى 1000 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. كالا گۆشىنى ئۇزۇنلۇقى 4.5 سانتىمېتىر، توملۇ-قى 2 مىللىمېتىر قىلىپ توغرايمىز. 2. ساپلىققا خاسلىق مېيى قويۇپ، ئۇلۇق ئوتتا 8 ئۇلۇش قىزغاندا، كالا گۆشىنى سېلىپ چىلان رەڭگىدە قىزارتىپ سۈزۈۋالىمىز. ساپلىقتا ئازراق ماي قالدۇرۇپ قۇم شېكەرنى سېلىپ قورۇپ قىزارغاندا، شورپا، كالا گۆشى، پىياز، زەنجىۋىل-لەرنى سېلىپ ھەم تۈز، تېتىنقۇ ھاراق، شېكەر قوشۇپ قاينىغاندا، سۇس ئوت ئۈستىگە يۆتكەپ، شورپا قايناپ تۈ-گىگەندە، ساپلىقنى ئوت ئۈستىدىن ئېلىپ كۈنجۈت سېپىپ، كۈنجۈت مېيى قوشۇپ، تەكشى ئىلەشتۈرۈپ تەخسىگە ئال-ساقلا بولىدۇ.

82. چۈچۈمەل يېسىۋىلەك (بەسەي)
 كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: يېسىۋىلەك (بەسەي) باغرىدىن 200 گرام، تۈز 2 گرام، ئاق ئاچچىقسۇ 50 گرام، ئاق شېكەر 50 گرام، قۇرۇق قىزىل لازا 2 دانە. 18
 تەييارلاش ئۇسۇلى

يېسىۋىلەك (بەسەي) نىڭ يۇمشاق باغرىنى ئۇششاق تىپ تۈز ئارىلاشتۇرۇپ 1 سائەت قويۇپ قويۇپ ئاندىن سۈيىنى سىقىپ چىقىرىۋېتىپ ئاق ئاچچىقسۇ، ئاق شېكەر، لازا قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ 2 سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

۵۴ (۲۰۰۸-يىلى ۱۰-ئاي)

83. قىياملىق تۇرۇپ ياپراقچىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: ئاق تۇرۇپ 1 دانە، سەۋزە 1 دانە، ئاق شېكەر 150 گرام، ئاق ئاچچىقسۇ 100 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال تۇرۇپ، سەۋزىنى پاكىز ئادالاپ يۇيىمىز، تۇرۇپنى ئۈزۈنلۈكى 6 سانتىمېتىر، قېلىنلىقى 0.5 مىللىمېتىردىن يالپاق قىلىپ توغرايمىز، سەۋزىنى 6 ئۈزۈنلۈقتا ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، ئۇلارنى قاچىغا ئېلىپ مۇۋاپىق تۈز قوشۇپ، 1 سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزىمىز، ئاندىن ئۇلارنى پاكىز سۇ بىلەن چايقاپ تۈزسىزلاندۇرىمىز، سۈيىنى سىقىۋېتىپ قاچىغا ئېلىپ ئاق شېكەر، ئاق ئاچچىقسۇ قوشۇپ يېرىم سائەت ئەتراپىدا دۈم-لەپ قويىمىز، ئاق تۇرۇپ ياپراقچىسىنى ئەمبەل ئۈستىگە يېيىپ، ئۇلارنىڭ ئۈستىگە سەۋزىنى سېلىپ تۇرىمىز، ئوت-تۇرغۇغا بىر پىچاق سېلىپ ئايرىپ، تەخسىگە رەتلەپ تىزىمىز، ئاندىن ئۇلارنى دۈملەپ، ئېشىپ قالغان شېكەر - ئاچچىقسۇ قىيامىنى ئۈستىگە تەكشى قويىمىز. ساقلا بولىدۇ.

84. قېرىن قەلەمچىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: پىشۇرۇلغان ئاق قېرىن 250 گرام، تۈز 2 گرام، لازا مېيى 50 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 5 گرام، تېتىتقۇ 1 گرام، چانالغان سامساق 3 گرام،

يۇمغاقسۇت (شياڭسەي) 20 گرام .

تەييارلاش ئۇسۇلى ۴۸. قىزىق قىلىش

1. قېرىنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، قايناق سۇغا بېسىپ قاچىغا ئالمىز، يۇمغاقسۇتنى پاكىز يۇيۇپ كالتە قىلىپ توغرايمىز. ۵۰۱ ۱۰۰ گىرام قىلىش.
2. تۇز، تېتىقۇ ھاراق، تېتىقۇ، لازا مېيى، چانال-خان سامساق، توغراغان يۇمغاقسۇت ياكى ئاشكۆكى قاتار-لىقلارنى قېرىن ئۈستىگە قوشۇپ، تەكشى ئىلەشتۈرۈپ تەخ-سىگە ئالساقلا بولىدۇ. ۵۰۱ ۱۰۰ گىرام قىلىش.

۱. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۶. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۷. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۸. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۹. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۱۰. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۱۱. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۱۲. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۱۳. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۱۴. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۱۵. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۱۶. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۱۷. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۱۸. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۱۹. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲۰. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲۱. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲۲. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲۳. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲۴. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲۵. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲۶. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲۷. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲۸. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۲۹. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳۰. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳۱. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳۲. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳۳. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳۴. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳۵. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳۶. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳۷. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳۸. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۳۹. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴۰. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴۱. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴۲. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴۳. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴۴. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴۵. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴۶. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴۷. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴۸. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۴۹. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۰. تەخسىگە ۱۰۰ گىرام قىلىش.

۴۸. قىزىق قىلىش

۵۰۱ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۰۲ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۰۳ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۰۴ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۰۵ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۰۶ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۰۷ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۰۸ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۰۹ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۱۰ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۱۱ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۱۲ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۱۳ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۱۴ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۱۵ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۱۶ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۱۷ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۱۸ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۱۹ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۲۰ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۲۱ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۲۲ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۲۳ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۲۴ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۲۵ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۲۶ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۲۷ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۲۸ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۲۹ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۳۰ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۳۱ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۳۲ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۳۳ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۳۴ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۳۵ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۳۶ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۳۷ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۳۸ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۳۹ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۴۰ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۴۱ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۴۲ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۴۳ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۴۴ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۴۵ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۴۶ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۴۷ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۴۸ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۴۹ ۱۰۰ گىرام قىلىش. ۵۵۰ ۱۰۰ گىرام قىلىش.

رەقەمىگە ئەۋەتىپ بېرىش، پىشلىق ۵۴ نىمىسىگە قارىتىپ
 پىششىق قىلىش، پىشلىق (پىششىق قىلىش) رەقەمىگە قارىتىپ
 رەقەمىگە قارىتىپ پىششىق قىلىش، پىشلىق قىلىشقا قارىتىپ
**يىگىرمە تۆتىنچى باب دېڭىز مەھسۇلات-
 لىرىدىن تەييارلىنىدىغان قورۇمىلار**

85. قۇلۇلە قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: يېڭى قۇلۇلە 400 گرام،
 كۆك پۇرچاق 25 گرام، موگو 25 گرام، پىششىق قىزىل
 25 گرام، بولكا ئۇۋاقلرى 50 گرام، تۇخۇم 1 دانە، 1
 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، قۇرۇق پۇرچاق ئۇنى (قۇرۇق كراخ-
 مال) 20 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 40
 گرام، پىياز 5 گرام، زەنجىۋىل 5 گرام، تۇز 3 گرام،
 تېتىتقۇ ھاراق 15 گرام، تېتىتقۇ 3 گرام، سۇ ماي 50
 گرام، پىششىق قوي مېيى 60 گرام، قومۇشتىن ياسالغان
 چىش كولىغۇچ 12 تال.
 تەلەپ: قۇلۇلە يېڭى، چوڭ ھەم تەكشى بولۇشى كې-
 رەك.

توغراپ تەييارلاش

1. يېڭى قۇلۇلنى پاكىز يۇيۇپ سۈيىنى سارقىتىۋې-
 تىپ قاچىغا سېلىپ تۇز، تېتىتقۇ ھاراق ئارىلاشتۇرۇپ،
 15 مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزىمىز، تۇخۇمنى قاچىغا چاقد-
 مىز.

2. قۇلۇلدىن 36 دانە ئېلىپ، بىر قەۋەت قۇرۇق پۇرچاق ئۇنى (قۇرۇق كراخمال) بىلەپ، تۇخۇم سۈركەپ، بولكا ئۇۋاقلارنى ئۈستىگە تەكشى چاپلاشتۇرىمىز، قومۇش چىش كولىغۇچنىڭ بىرسىگە ئۈچتىن قۇلۇلنى سانجىپ، جەمئىي 12 تال زىق قىلىپ تەييارلايمىز.

3. ئېشىپ قالغان قۇلۇلگە تۇخۇم ئېقى، ھۆل پۈر-چاق ئۇنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرىمىز.

4. موگو، پىششىق قېزىنى تەكشى 8 مىللىمېتىرلىق چاسا قىلىپ توغرايمىز، پىيازنى چاسا توغرايمىز، زەنجىۋىلە-نى چانايمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش
1. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ، پىششىق قوي مې-يىنى سېلىپ ئېرىتىپ، تۇخۇم قوشۇلغان قۇلۇلەرنى سې-لىپ قورۇيمىز، پىشقاندا، چوپلىغا تۆكۈپ مايلىرىنى سار-قىتىۋېتىمىز.

2. ساپلىقتا ئازراق ماي قالدۇرۇپ پىياز، زەنجىۋىلە-لەرنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ موگو، قېزا، كۆك پۇرچاق قاتارلىقلارنى سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، شورپا، تۇز، تېتىتقۇ ھاراق، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى قوشۇپ قاينىتىمىز، كراخمال سۈيىنى قوشىمىز، قورۇپ تەييارلانغان قۇلۇلەرنى سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ، يۇمىلاق تەخسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئال-دىمىز.

3. چىش كولىغۇچقا ئۆتكۈزۈلگەن قۇلۇلەرنى 6 ئۈ-لۈش قىزىغان مايغا سېلىپ، سارغىيىپ پىشقاندا سۈزۈۋې-لىپ، تەخسىنىڭ ئەتراپىغا تەكشى تىزىمىز.

86. دېڭىز ئادەمگىياھى قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىيلار: سۇغا چىلانغان دېڭىز ئادەمگى-
ياھى (خەيسېن) 500 گرام، 1 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، تۇز
1.5 گرام، توخۇننىڭ تۆش گۆشى 50 گرام، تېنتىقۇ 1
گرام، پىششىق قېزا 10 گرام، كۆك پۇرچاق 20 گرام،
تېنتىقۇ ھاراق 25 گرام، پىششىق قوي مېيى 75 گرام،
توغرالغان پىياز 5 گرام، چانالغان زەنجۈنل 5 گرام، ھۆل
پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 20 گرام.

توغراپ تەييارلاش

1. دېڭىز ئادەمگىياھىنى ئۇزۇنسىغا 2 سانتىمېتىر
كەڭلىكتە ياپىلاق توغرايمىز، قېزىنى گۈرۈچتەك ئۇششاق
توغرايمىز.

2. توخۇننىڭ تۆش گۆشىنىڭ ئومۇرتقىلىرىنى ئېلىۋې-
تىپ، گۈرۈچتەك ئۇششاق توغرايمىز، قاچىغا سېلىپ تۇ-
خۇمنىڭ ئېقى، تېنتىقۇ ھاراق، تۇز، ھۆل پۇرچاق ئۇنى
قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

پىشۇرۇپ تەييارلاش

1. توخۇ گۆشىنى ساپلىقتىكى قايناق مايغا سېلىپ
سۈزۈپ قاچىغا ئېلىپ 1 چۆمۈچ شورپا، تۇز، تېنتىقۇ ھا-
راق، پىياز، زەنجۈنل پارچىلىرىنى قوشۇپ، قاچا بىلەن
قاسقانغا سېلىپ دۈملەپ ھوردىن ئۆتكۈزۈپ ئېلىپ، پىياز،
زەنجۈنلەرنى ئىلغىۋېتىمىز.

2. ساپلىقنى ئوت ئۈستىگە قويۇپ شورپا، تۇز، تېنتىقۇ

قۇ ھاراق، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى قوشۇپ قاينىتىمىز. دېڭىز ئادەمگىياھى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىمىز، سۈزۈۋېلىپ، سۈيىنى سارقىتىۋېتىمىز. كۆك پۇرچاقنى قايناق سۇغا بېسىپ ئالىمىز.

3. ساپلىققا قوي مېيىنى سېلىپ ئېرىتىپ پىياز، زەنجىۋىل سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، دېڭىز ئادەمگىياھى سېلىپ، تېتىتقۇ ھاراق قۇيىمىز، ھوردىن ئۆتكۈزۈلگەن توخۇ گۆشىنى شورپا بىلەن بىرلىكتە تۆكۈپ قاينىتىمىز، ھۆل پۇرچاق ئۇنىنى قوشىمىز. ئازراق ماي سېپىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە توغراغان قېزا ۋە كۆك پۇرچاقنى تەكشى چاچىمىز.

87. مۇئېر شورپىسى

كېرەكلىك خام ئەشيلەر: قۇرۇق مۇئېر 75 گرام، تېتىتقۇ 1.5 گراق، توخۇنىڭ تۆش گۆشى 100 گرام، تۈز 2 گرام، 1 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، پىششىق قېزا 20 گرام، پىششىق قوي مېيى 25 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 15 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 15 گرام، زەنجىۋىل، پىياز سۈيى 70 گرام، يازلىق بەسەينىڭ باغرىدىن 20 گرام، توخۇ گۆشى شورپىسى 1250 گرام. توغراپ تەييارلاش

1. قۇرۇق مۇئېرنى قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە ئىلمان سۇ قۇيۇپ كۆپتۈرىمىز، ئارىلىشىپ قالغان باشقا نەرسىلەرنى ئىلغىۋېتىپ پاكىز سۇدا يۇيۇپ تازىلايمىز.

1. مۇئېر قايسى خىل خام ئەشياغا تەئەللۇق؟ ئۇنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟ سۈپىتىنىڭ ياخشى - يامانلىقىغا قانداق ھۆكۈم قىلىمىز؟
2. مۇئېرنى قانداق كۆپتۈرۈمىز؟ كۆپتۈرگەندە، قايسى ئىشلارغا دىققەت قىلىش كېرەك؟
3. مۇئېردىن پايدىلىنىپ يەنە قانداق قورۇملارنى تەييارلاشقا بولىدۇ؟

88. قىياملىق راک

كېرەكلىك خام ئەشىلار: راک (داشيا) 400 گرام، ئاق شېكەر 100 گرام، ئاچچىقسۇ 75 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 100 گرام، 1 دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ئۇن مۇۋاپىق، تۇز 2 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 10 گرام، تېتىتقۇ 1 گرام، سۇ 125 گرام، خاسىڭ مېيى 1000 گرام، چانالغان سامساق 10 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. راکنىڭ ساقال، پۈت، باش قىسمى قاتارلىق بارلىق ئېلىۋېتىشكە تېگىشلىك قىسىملىرىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، بۆلەكلەپ توغرايمىز، قاچىغا ئېلىپ ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ ھاراق، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى تۆكۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، 10 مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزىمىز. ئۇ-

خۇمنى قاچىغا چېقىپ ئۈستىگە ھۆل پۇرچاق ئۇنى، ئازراق ئون سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ تۇخۇملۇق ئوماچ تەييارلايدۇ.

2. ساپلىققا خاسنىڭ مېيى قۇيۇپ چۈچۈتۈپ، راک گۆشىنى تۇخۇملۇق ئوماچقا مەلەپ، مايغا سېلىپ سارغايغاندا سۈزۈۋالسىز، ماي تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەندە يەنە مايغا سېلىپ ئازراق تورغۇزۇپ، چويلغا تۆكۈپ مايلدۇ. رەننى سارقىتىۋېتىمىز.

3. ساپلىققا خاسنىڭ مېيى قۇيۇپ قىزىغاندا، چانالغان سامساقنى سېلىپ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، ئاق شېكەر، سۇ قوشۇپ، قاينىغاندا ھۆل پۇرچاق ئۇنى تۆكۈپ، پىشۇرۇلغان راک گۆشىنى سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ تەخسىگە ئالساقلا بولىدۇ.

89. گۈل چىقىرىپ پىشۇرۇلغان راک

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: راک 10 دانە، قېزا 20 گرام، توخۇننىڭ تۆش گۆشى 200 گرام، يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقى 25 گرام، سېرىق تورت (دەنگاۋ) 20 گرام، 2 دانە تۇخۇم. نىڭ ئېقى، سۇ 100 گرام، تېتىتقۇ 2 گرام، تېتىتقۇ ھاراق 10 گرام، شورپا 150 گرام، تۇز 3 گرام، توخۇ مېيى 15 گرام، ھۆل پۇرچاق ئۇنى (نەم كراخمال) 50 گرام، چانالغان پىياز، زەنجىۋىل 10 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. راکنىڭ بېشىنى ئېلىۋېتىپ، تېرىسىنى سويۇپ

يىگىرمە بەشىنچى باب گۆشتىن تەييار- لىنىدىغان ئەنئەنىۋى تائاملار

90. تونۇر كاۋاسى

كېرەكلىك خام ئەشialار: ئىككى ياشتىن كىچىك پاقلان 1 دانە، ئاق ئۇن 200 گرام، سوققان قارىمۇچ 25 گرام، تۇز 250 گرام، سوققان زىرە 25 گرام، 5 دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، زەنجىۋىل 25 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. پاقلاننى بۇغۇزلاپ، تېرىسىدىن ئاجىرتىپ، باش، پاچاقلارنى كېسىپ ئېلىۋېتىپ، قورسىقىنى كىچىكرەك يېرىپ ئىچكى ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىنى ئىسسىق سۇ بىلەن چايقاپ، قۇرۇق لاتا بىلەن پاكىز سۈرتۈپ قۇرۇقداي-مىز، پۈتۈن قوينىڭ گۆشىنى بىر دانە پاكىز، تۇز ياغاچقا پۈتۈن پېتى تىكلەپ ئۆتكۈزۈمىز، قوينىڭ گۆشى ياغاچتىن سىيرىلىپ چۈشۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، بويۇن قىسمىدىن تۆمۈر مىخ بىلەن ياغاچقا مىخلاپ قويىمىز.

2. تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قاچىغا ئايرىۋېلىپ، قوچۇپ، تۇز، سوققان زەنجىۋىل، زىرە، قارىمۇچ، ئاق ئۇنلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق ئوماچ تەييارلاپ، ئۇ-

ماچنى گۆشنىڭ يۈزىگە تەكشى سۈرتۈپ تەييارلايمىز .
3. تونۇرنى ئوبدان قىزىتىپ، تونۇردىكى چوغلارنى
ئېلىۋېتىپ، داپخانسىنى ئېتىپ، تەييارلانغان گۆشنىڭ باش
قىسمىنى تۆۋەنگە قارىتىپ تونۇرنىڭ ئوتتۇرىسىغا مۇقىم
قىلىپ تىكلەپ تۇرغۇزىمىز، تونۇرنىڭ ئاغزىنى ھور چىقال-
مايدىغان قىلىپ مەھكەم ئېتىپ، بىر يېرىم سائەت تۇرغۇزد-
مىز .

گۆشنىڭ پىشقان - پىشمىغانلىقىنى بىلىش ئۈچۈن،
بىر يېرىم سائەتتىن كېيىن تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ قاراپ
باقىمىز، ئەگەر گۆشكە ئۆتكۈزۈلگەن ياغاچنىڭ گۆشكە تې-
گىشىپ تۇرغان يېرى شورلىنىپ گەز باغلىغان ھەم گۆش
تازا سارغىيىپ كەتكەن بولسا، گۆش پىشقان بولىدۇ .
سورۇننىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن پىشقان كاۋاپنى
پۈتۈن پېتى ياكى مەلۇم نىسبەتتە سۆڭىكى بىلەن قوشۇپ
توغراپ مېھماننىڭ ئالدىغا كەلتۈرىمىز .

91. تونۇرغا ياققان كاۋاپ

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: قوينىڭ لوق گۆشى 2 كى-
لوگرام، زەنجۈل 10 گرام، سوققان قارىمۇچ 10 گرام،
تۇز مۇۋاپىق، سوققان زىرە 10 گرام، تۇخۇم 4 دانە، ئاق
ئۇن 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. لوق گۆشىنى 5 ~ 6 سانتىمېتىر كەڭلىكتە، 1
سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغرايمىز، تۇخۇمنى قاچىغا چىقىپ،

ئۈستىگە زەنجىۋىل، قارمۇچ، زىرە، ئۇن قوشۇپ ئارىلاش-
 تۇرۇپ، ئۇماچ قىلىپ گۆشنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تۇر-
 غۇزىمىز. 2. تونۇرنى قىزىتىپ، داپخانسىنى ئېتىپ، تونۇرنىڭ
 يۈزىگە تەكشى تۈز چېچىپ، تۇخۇملۇق ئۇماچقا چىلانغان
 گۆشنى تونۇرغا ياقىمىز، 20 مىنۇتتىن كۆپرەك تۇرغۇ-
 زۇپ، پىشقاندا سويۇۋالىمىز.

پىشقان كاۋاپنى مۇۋاپىق مىقداردا توغراپ، تەخسىگە
 ئېلىپ ئۈستىگە مۇۋاپىق تۈز سېپىپ، ئىستېمال قىلسا
 بولىدۇ. 92. زىق كاۋىپى

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: قوينىڭ لوق گۆشى 2 كىلو-
 لىتىر، ئۇۋاق لازا 15 گرام، قوينىڭ قۇيرۇق يېغى 100
 گرام، تۈز 50 گرام، تۇخۇم 4 دانە، چانالغان پىياز 150
 گرام، ئۇن، زىرە 10 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆش ھەم ياغنى 2 سانتىمېتىردىن چاسا قىلىپ،
 0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يالپاق توغراپ قاچىغا ئېلىپ،
 ئۈستىگە تۇخۇمنى قويۇپ، ئۇششاق چانالغان پىيازنى سېلىپ
 تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ،
 ئاندىن ھەر 1 دانە تۆمۈر زىققا 4 پارچە گۆش، 1 پارچە ياغنى
 ئۆتكۈزۈمىز. 2. كاۋاپدانغا ئىسسىز كۆمۈر بىلەن ئوت قالاپ، كۆ-

مۇر تولۇق كۆيۈپ چوغ بولغاندا، گۆش ئۆتكۈزۈلگەن زىنلار-
نى كاۋاپدانغا تەكشى تىزىپ، ئۈستىگە ئۇۋاق لازا، يۇمشاق
تۇز، سوققان زىرە سېپىپ، 2 مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ،
كاۋاپنىڭ ئىككىنچى يۈزىنى ئوتقا قارىتىپ ئۆرۈپ يەنە لازا،
تۇز، زىرە سېپىپ پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

93. تاۋا كاۋىپى

كېرەكلىك خام ئەشيانلار: قوينىڭ لوق گۆشى 1 كىلوگ-
رام، پىياز 100 گرام، سوققان زىرە 10 گرام، سوققان
لازا 5 گرام، سوققان قارىمۇچ 5 گرام، ئاق ئۇن 100
گرام، تۇز مۇۋاپىق.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنىڭ ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭلىكىنى 2 ~ 3
سانتىمېتىر، قېلىنلىقىنى 1 سانتىمېتىر قىلىپ توغرايمىز،
قاچىغا ئېلىپ ئۈستىگە ئۇششاق چانالغان پىياز، سوقۇلغان
زىرە، قارىمۇچ سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ 20 مىنۇت
ئەتراپىدا تۇرغۇزىمىز.

2. تاۋىنى ياخشى قىزىتىپ، ھاۋىسىنى تەكشەپ،
گۆشنى ئۇنغا مەلەپ تاۋىغا تەكشى تىزىپ، ھەر ئىككى تەرىپ-
تىنى ئۆرۈپ سارغايىتىپ پىشۇرىمىز.

پىشقان كاۋاپنى تاۋىدىن ئېلىپ مۇۋاپىق يالپاقلاپ توغ-
راپ تەخسە ياكى ناننىڭ ئۈستىگە ئېلىپ، ئۈستىگە ئۇۋاق
لازا، تۇزدىن مۇۋاپىق سېپىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

94. ئۈچەي كاۋىپى

كېرەكلىك خام ئەشialار: قوينىڭ ياغلىق ئۈچىيى 1 دانە، شۇلتا 250 گرام، زىرە 5 گرام، سۇڭپىياز 100 گرام، ئاچچىقسۇ 50 گرام، ئۇۋاق لازا 5 گرام، پۇرچاق ئۇنى (كراخمال) 50 گرام، زەنجۈل 5 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. ئۈچەينى ئۆرۈپ تازىلاپ 60°C لۇق ئىسسىق شۇلتا سۈيىگە 2 سائەت چىلاپ كۆپتۈرىمىز. ئىلمان سۇدا 1 قېتىم، سوغۇق سۇدا 1 قېتىم پاكىز يۇيۇپ چايقاپ بولۇپ، 3 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ قاچىغا ئالمىز، ئۈستىگە ئۇششاق چانالغان سۇڭپىياز، زەنجۈل، ئاچچىقسۇ، چىلانغان پۇرچاق ئۇنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز.
2. ھەر بىر زىققا 5 دانە ئۈچەينى ئۆتكۈزۈپ، كاۋايدانغا تىزىپ، ئۈستىگە تۇز، لازا، زىرە سېپىپ ئازراق تۇرغۇزۇپ ئۆرۈپ يەنە دورا - دەرەك سېپىپ ھەر ئىككى تەرىپىنى تەكشى پىشۇرىمىز، پىشقاندا تەخسىگە ياكى ناننىڭ ئۈستىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

95. بېلىق كاۋىپى

كېرەكلىك خام ئەشialار: بېلىق 6 دانە، ئاچچىقسۇ 100 گرام، پۇرچاق ئۇنى (كراخمال) 100 گرام، سامساق 1 باش، سۇڭپىياز 100 گرام، سوققان كاۋاۋىچىن 5 گرام،

تۈز مۇۋاپىق، جياڭيۇ 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بېلىقنىڭ قاسراقلارنى پاكىز قىرىپ، قاناتلاردىن قىرىقىپ تاشلاپ، ئىچكى ئەزالارنى ئېلىۋېتىپ، سوغۇق سۇ بىلەن پاكىز يۇيىمىز.
2. بېلىقنى جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تۇز، كاۋاۋىچىن، چانالغان سۇڭپىياز، چانالغان سامساقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 1 سائەت تۇرغۇزۇپ، قۇرۇق پۇرچاق ئۇنىغا تەكشى مېلەپ، دۇخوپكىنىڭ لېسىغا تىزىپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

96. جىگەر كاۋىپى

كېرەكلىك خام ئەشىلەر: جىگەر 1 كىلوگرام، زىرە 10 گرام، پىياز 100 گرام، ئۇۋاق لازا 10 گرام، ئاق ئۇن 100 گرام، سوققان قارىمۇچ 10 گرام، تۈز مۇۋاپىق.

تەييارلاش ئۇسۇلى: جىگەرنى ئۇزۇنلۇق ۋە كەڭلىكى 2 سانتىمېتىر، قېلىنلىقى 1 سانتىمېتىر قىلىپ توغراپ قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە چانالغان پىياز، ئۇن، يۇمشاق تۈز سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ھەر بىر زىققا 5 تالدىن ئۆتكۈزۈپ، كاۋايدىغا قويۇپ، ئۈستىگە تۈز، لازا، زىرە، قارىمۇچ سېپىپ تەكشى پىشۇرساقلا بولىدۇ.

97. بۆرەك كاۋىپى

كېرەكلىك خام ئەشialار: قوينىڭ بۆرىكى 10 تال، تۇز مۇۋاپىق، پىياز 100 گرام، قارمۇچ 10 گرام، سوققان زىرە 2 گرام، ئاق ئۇن 50 گرام، سوققان لازا 1 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: بۆرەكنىڭ سىرتقى پەردىسىنى سۈيۈپ، ئوتتۇرىدىن 2 پارچە قىلىپ، ئىچىدىكى ئاق تۈمۈرلىرىنى ئېلىۋېتىپ نېپىز يالپاقلاپ توغرايمىز. ئۈستىگە ئۇششاق چانالغان پىياز، تۇز ۋە ئۇن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر زىققا 4 ~ 5 تالدىن ئۆتكۈزۈپ كاۋاپدانغا قويۇپ، ئۈستىگە تۇز، زىرە، لازا، قارمۇچ سېپىپ، ئىككىنچى تەرىپىنى ئۆرۈپ خۇرۇچلارنى سېپىپ تەكشى پىشۇرساقلا بولىدۇ.

98. غاز كاۋىپى

كېرەكلىك خام ئەشialار: شۇ يىللىق غاز بىر دانە، تۇخۇم بىر دانە، ئاچچىقسۇ 50 گرام، شاكال بەدىيان 3 گرام، سۇڭپىياز 25 گرام، سۇماي 1 كىلوگرام، ئارپىبە-دىيان 3 گرام، تۇز مۇۋاپىق. تەييارلاش ئۇسۇلى:

1. غازنى بوغۇزلاپ، تۈكلىرىنى يۇڭداپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، پۈت ۋە قاناتلىرىنى كېسىۋېتىمىز.
2. غازنى ئۆز بۆلەكلىرى بويىچە پارچىلاپ، تۈزلۈك، سۇ، چانالغان پىياز، ئارپىبەدىيان، شاكال بەدىيان بىلەن

كۈنجۈت مېيى سۈركەپ، تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈ-
رىمىز.

كاۋاۋىچىن ئارىلاشتۇرۇلغان تۇز، سۇڭپىياز لارنى باشقا
باشقا كىچىك تەخسىلەرگە ئېلىپ، توخۇ گۆشى بىلەن
بىرگە قويىمىز.

100. دۈملىمە بېلىق

كېرەكلىك خام ئەشيلار: 0.5 كىلوگراملىقتىن بېلىق
2 تال، قوينىڭ چاۋا يېغى 25 گرام، پۈتۈن زەنجىۋىل 10
گرام، ئاچچىقسۇ 50 گرام، تۇز مۇۋاپىق، شورپا 100
گرام، سۇڭپىياز 50 گرام، تېتىتقۇ 1 چىمدىم، سوققان
زەنجىۋىل 5 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بېلىقنىڭ قاسرىقىنى قىرىپ، ئىچكى ئەزالىرىنى
ئېلىۋېتىپ، دۈمبىسىنى توغرىسىغا تىلىپ چىش چىقىرىپ،
قىزىق سۇغا بېسىپ پۇرىقىنى چىقىرىۋېتىمىز، سۇڭپىيازنى
ئىنچىكە، چاۋا ياغنى ئۇششاق توغرايمىز، زەنجىۋىلنى ئۇش-
شاق چانايمىز.

2. شورپىغا تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ تەييارلايمىز.

3. تەخسىگە سۇڭپىيازنى تىزىپ، ئۈستىگە بېلىقنى
قويۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە زەنجىۋىل، چاۋا ياغلارنى ئۆز تەرتى-
پى بويىچە تىزىپ، ئاندىن ئۈستىگە تەڭشەلگەن شورپىنى
تۆكۈپ، قاسقانغا سېلىپ كۈچلۈك ئوتتا 20 ~ 25 مىنۇت
دۈملەيمىز، قاسقاندىن ئېلىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ ھەمدە
ئايرىم تەخسىدە ئاچچىقسۇ، سوققان زەنجىۋىل كەلتۈرىمىز.

101. قۇيغان ئۆپكە

كېرەكلىك خام ئەشialار: قوينىڭ ئۆپكىسى 1 دانە، ئاق ئۇن 1.5 كىلوگرام، زىرە 10 گرام، زەنجىۋىل 5 گرام، تۇز مۇۋاپىق، قارىمۇچ 5 گرام، سۇ مېيى 250 گرام، سوققان لازا 3 گرام، سۇ 1.5 كىلوگرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. ئۆپكىنى سۈزۈك سۇدا تولۇق قانسىرتىپ، ئۆپكەنىڭ تومۇرلىرىنى ئاچىمىز، ئۆپكىنى ئاقارتىمىز.
2. تۇزلۇقراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، سۈزۈك سۇغا چىلاپ ئۈزلۈكسىز مىجىپ، شىرنىسىنى سۇغا چىقىرىمىز، شىرنىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شىرنىنىڭ تۇز تەمىنى تەڭشەپ، ئۇنى كانايغا تىكىلگەن قېرىن بۆك ئارقىلىق ئۆپكىگە ماڭدۇرىمىز، شىرنە ماڭمايدىغان دەرىجىگە يەتكەندە، 0.5 كىلوگرام شىرنىگە چۈچۈتۈلگەن سۇ ماي، سوققان زىرە، زەنجىۋىل ئارىلاشتۇرۇپ ئۆپكىگە مەجبۇر ماڭدۇرىمىز.

3. مىجىپ ئېشىپ قالغان خېمىر تىرىپىغا سوققان لازا، قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇپ، قېرىن بۆكنىڭ ئىچىگە توش-قۇزۇپ، ئاغزىنى تىكىمىز، ئاندىن ئۆپكىنى قازاندىكى قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ، پەس ئوتتا 2 سائەت پىشۇرىمىز، سۈزۈۋېلىپ چوڭ - چوڭ ياپىلاقلاپ توغراپ، خېمىر تىرىپىنى كىچىك ياپىلاقلاپ توغراپ لېگەنگە ئېلىپ، ئۈستىگە ئازراق تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئىچىدىكى توختام قاننى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن ئۇششاق توغرايمىز. *بىسبە رەقەبە ۋەقە 301.*

2. جىگەر، چاۋا ياغ، گۆش، سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ ئۇنىڭغا زىرە، قارىمۇچ، تۇز، يۈرەك، پاكىز يۇيۇلغان گۈرۈچ قاتارلىقلارنى سېلىپ سۇ قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، گۈرۈچلۈك قىيما تەييارلايمىز. *بىسبە رەقەبە ۋەقە 301.*
3. ياغلىق ئۈچەينىڭ كىچىك بېشىنى يىپ بىلەن چىڭ چىگىپ، چوڭ بېشى تەرەپتىكى ئاغزىدىن گۈرۈچلۈك قىيمنى ۋارۇنكا ياكى قول بىلەن قۇيۇپ تولدۇرغاندىن كېيىن، ئاغزىنى يىپ بىلەن چىڭ چىگىپ، ئۈچەينىڭ ئىككى ئۈچىنى بىر - بىرىگە چېتىپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ ئۇلۇق ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىمىز. *بىسبە رەقەبە ۋەقە 301.*
4. ھېسىپنىڭ گۈرۈچى يېرىم پىشقاندا، بىرقانچە جايغا يىڭنە سانجىپ، ئۈچەينىڭ ئىچىدىكى سۇ ۋە ھورنى چىقىدۇرۇپ، پەس ئوتتا 1 سائەت قاينىتىپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

104. تۇخۇم قۇيۇلغان ھېسىپ

- كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: قوينىڭ ياغلىق ئۈچىسى 1 دانە، گۈرۈچ 0.5 كىلوگرام، پۇرچاق ئۇنى 50 گرام، پەمىدۇر 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق، تۇخۇم 20 دانە، سۇ ماي 200 گرام، سوققان كاۋاۋىچىن 3 گرام. *بىسبە رەقەبە ۋەقە 301.*
- تەييارلاش ئۇسۇلى
1. تۇخۇملارنى قاچىغا چېقىپ تۇز، پۇرچاق ئۇنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز، ئۇنىڭغا پاكىز يۇيۇلغان گۈ-

رۈچ، ئۇششاق توغرالغان پەمدۇر، كاۋاۋىچىن، تۈز، سۇ ماي سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ گۈرۈچلۈك قىيما تەييارلايمىز. 2. ياغلىق ئۈچەينى تەتۈر ئۆرۈپ پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، كىچىك ئۈچىنى يىپ بىلەن بوغۇپ، چوڭ ئۇچى تەرەپتىكى ئاغزىدىن گۈرۈچلۈك قىيمنى قۇيۇپ تولدۇرىمىز. چوڭ ئۈچىنىمۇ يىپ بىلەن بوغۇپ، ئىككى ئۈچىنى چېتىپ، سوغۇق سۇ بار قازانغا سېلىپ، قايناپ چىققاندا بىرنەچچە يېرىگە يىڭنە سانجىپ، يېرىم سائەت ئەتراپىدا قاينىتىپ پىشۇرساقلا بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھېسىپ قۇيغاندا، ھېسىپنىڭ ئىچىدە گۈ-رۈچ ئەركىن - ئازادە بولۇشى، تولۇق تولدۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك، بولمىسا، گۈرۈچ كۆپكەندە ئۈچەي يېرىلىپ كېتىدۇ.

105. كالا - پاچاق

كېرەكلىك خام ئەشialار: قوينىڭ كالا - پاچىقى بىر يۈرۈش، قوينىڭ ئۆپكىسى 1 دانە، كۆك پىياز 4 باش، يۈرەك، بۆرەك، قېرىن 1 دانىدىن، ئاچچىقسۇ 25 گرام، قارمۇچ 2 گرام، زىرە 3 گرام، يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق، زەنجۈل 3 گرام، كاۋاۋىچىن 2 گرام، تۈز مۇۋاپىق.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. قوينىڭ كالا - پاچىقىنىڭ ئۈستىدىكى تۈكلەرنى ئوتتا تولۇق ئۆكلەپ، كۆيۈندىلىرىنى پاكىز قىرىمىز، تۇياق-لىرىنى ئوتتا قىزدۇرۇپ ئاجرىتىپ تاشلايمىز، شىراق ئارد-لىقىدىكى بەزلەرنى ئېلىۋېتىمىز.

كالىنى ئىككىگە ئاجرىتىپ، چىشلىرىنى چاقىمىز، ئىسسىق سۇدا پاكىز يۇيمىز، يەنە ئىسسىق سۇغا 2 ~ 3 سائەت ئەتراپىدا چىلاپ، قازانغا سېلىشنىڭ ئالدىدا، پىچاق بىلەن يەنە بىر قېتىم تولۇق، تەكشى قىرىپ، پاكىزلەپ يۇيمىز.

2. قېرىنى قول كۆيگۈدەك قىزىق سۇغا سېلىپ پاتلاپ، تىرىپلىرىنى پىچاق بىلەن تولۇق قىرىپ پاكىزلەيمىز، ئىسسىق سۇ بىلەن ئوڭ - تەتۈر ئۆرۈپ، بىرنەچچە رەت پاكىز يۇيمىز، يۈرەكنى ئوتتۇرىدىن يېرىپ توختاپ قالغان قانلارنى چىقىرىۋېتىمىز، بۆرەكنى ئوتتۇرىدىن يېرىپ، سېسىق تومۇرلىرىنى ئېلىۋېتىمىز، ئۆپكەنى قانسىرتىپ، پاكىز يۇيمىز.

3. كالا - پاچاق، ئۆپكە، قېرىن، يۈرەك، بۆرەك قاتارلىقلارنى قازانغا سېلىپ چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز، كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىپ تۈز، دورا - دەرمانلارنى سېلىپ، 2 ~ 2.5 سائەت پەس ئوتتا قاينىتىمىز، قايناش - تىن بۇرۇن تۈز سېلىنسا، كالا - پاچاق تەستە پىشىدۇ. 4. پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ سوۋۇتۇپ پارچىلاپ، ئۈستىگە ئۇششاق توغراغان يۇمغاقسۈت، كۆك پىياز، ئاچچىقسۇ سېپىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

106. قورداق

كېرەكلىك خام ئەشيانىلار: قوي ياكى كالا گۆشى 1 كىلوگرام، ئەبجەش ياغ 150 گرام، سەۋزە ياكى تۇرۇپ 500 گرام، پىياز 50 گرام، زەنجۈل 5 گرام، جياڭيۇ 25

گرام، تۇز مۇۋاپىق، ياڭيۇ 500 گرام، پەمىدۇر 200 گرام، كاۋاۋىچىن 5 گرام، كۆك ياكى قىزىل لازا 2 دانە، يۇمغاقسۈت 3 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. گۆشنى سۆڭىكى بىلەن ئۇششاق توغرايمىز، كىچىك ياڭيۇنى ئىككى پارچە، چوڭ ياڭيۇنى تۆت پارچە قىلىمىز، سەۋزە ياكى تۇرۇپ، پىياز، لازا، پەمىدۇرلارنى چوڭ - چوڭ، يۇمغاقسۈتنى ئۇششاق توغرايمىز.
2. قازانغا ماي قويۇپ، 7 دەرىجە قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ قىزارتىپ قورۇپ، سۇڭپىيازنى سېلىپ سارغايىتىپ، ئاندىن جياڭيۇ، پەمىدۇر سېلىپ ئېزىلدۈرۈپ قورۇيمىز، كېيىن ياڭيۇ، سەۋزە ياكى تۇرۇپنى قورۇپ لازا سېلىپ، تۇز قويۇپ 2 ~ 3 ئىلەشتۈرۈپ، ئاندىن چىلاشقۇدەك سۇ قويۇپ تەمىنى تەڭشەپ، زەنجۈل، سوققان كاۋاۋىدە چىن سېلىپ، پەس ئوتتا 50 ~ 60 مىنۇت بوش قاينىتىپ پىشۇرمىز، قاچىلارغا ئېلىشتىن بۇرۇن يۇمغاقسۈت سالىمىز، شورپىسى بىلەن بىرگە چوڭ چىنە ياكى لېگەنگە ئېلىپ، نان بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

107. قېرىن قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىلەر: قوينىڭ قېرىنى 400 گرام، پالەك 100 گرام، سامساق 4 چىش، تېتىتقۇ 1 چىمدىم، كۈنجۈت مېيى 10 گرام، شورپا مۇۋاپىق، تۇز مۇۋاپىق، سۇڭپىياز 25 گرام، پۇرچاق ئۇنى 100 گرام، قارىمۇچ

108. سىڭىر قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشيا: قوينىڭ قۇرۇتۇلغان سىڭىرى 250 گرام، پۇرچاق ئۇنى 100 گرام، سامساق 1 باش، ھۆل چېچەكسەي 25 گرام، كاۋاۋىچىن 5 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، شورپا مۇۋاپىق، سۇڭپىياز 25 گرام، پالەك 50 گرام، تۇز مۇۋاپىق، تېتىتقۇ بىر چىمدىم، ئەجەش ماي 500 گرام.

تەييارلىش ئۇسۇلى

1. قورۇق سىڭىرنى پاكىز يۇيۇپ، 3 ~ 4 دەرىجە قىزىغان مايغا سېلىپ، ئوتتۇراھال ئوتتا پىشۇرۇپ ئېلىپ، قايناق سۇغا سېلىپ بىرنەچچە سائەت چىلايمىز (ئادەتتە ئىشلىتىشتىن 1 كۈن بۇرۇن چىلىنىدۇ)، سۇڭپىيازنى ئىندىچىكە، سامساق، پالەكلەرنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز.
2. چىلاپ كۆپتۈرۈلگەن سىڭىرنى 3 قىرلىق توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، تېتىتقۇ، سوققان كاۋاۋىچىن، جياڭيۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز.
3. شورپىغا پۇرچاق ئۇنى، جياڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ ئارىلاشتۇرۇپ قىيام تەييارلايمىز.
4. قازانغا ماي قويۇپ 7 ~ 8 دەرىجە قىزىتىپ، سىڭىرنى سېلىپ، سارغايىتىپ پىشۇرۇپ، ماينى سارقىتىۋېتىپ، ئۈستىگە سۇڭپىياز، سامساق، چېچەكسەي، پالەكلەرنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە قىيامنى تۆكۈپ، ئۈستىگە پىششىق ماي سېپىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئالىمىز.

109. جىگەر قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىيلار: قوينىڭ خام جىگىرى 500 گرام، چىلانغان مۇئېر 50 گرام، پۇرچاق ئۇنى 75 گرام، كاۋاۋىچىن مېيى 3 گرام، سۇماي 500 گرام، شورپا مۇۋا-پىق، تېتىتقۇ 1 چىمدىم، سۇڭپىياز 10 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، تۇز مۇۋاپىق، سامساق 1 باش.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. قوينىڭ خام جىگىرىنى ئۇزۇنچاق تالا قىلىپ تىزىپ، يەنە ھەر بىر تالنى 3 بۇرجەك قىلىپ توغرايمىز. سۇڭپىياز، سامساقلارنى يالپاق توغرايمىز.
2. توغراغان جىگەر، تۇز، جياڭيۇ، چىلانغان پۇرچاق ئۇنى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز.
3. بىر قاچىغا 250 گرام شورپا ئېلىپ تۇز، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، چىلانغان پۇرچاق ئۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيام تەييارلايمىز.
4. قازانغا 500 گرام ماي قۇيۇپ 6 دەرىجە قىزىتىپ، جىگەرنى سېلىپ پىشۇرۇۋالىمىز.
5. قازاندا 20 گرام ئەتراپىدا ماي قالدۇرۇپ سۇڭپىياز، سامساق، مۇئېرنى سېلىپ قورۇپ، تەييارلانغان قىيامنى تۆكۈپ، قايناپ قويۇقلاشقاندا، پىشقان جىگەرنى سېلىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ، كاۋاۋىچىن مېيى سېپىپ تەخسىدگە ئالىمىز.

110. تىل قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىيلار: قوينىڭ پىششىق تىلى 2 تال،
ھۆل مۇئېر 25 گرام، سامساق 4 چىش، كاۋاۋىچىن مېيى
10 گرام، شورپا مۇۋاپىق، تۇز مۇۋاپىق، سۇڭپىياز 25
گرام، جياڭيۇ 10 گرام، سۇماي 500 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. قوينىڭ پىششىق تىلىنىڭ تېرىسىنى سويۇۋېتىپ،
ئۈچ بۇرجەك توغراپ، چىلانغان پۇرچاق ئۇنى، تۇز، جياڭيۇ
بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز.

2. سۇڭپىياز بىلەن سامساقنى نېپىز يالپاقلاپ توغراي-
مىز، بىر قاچا شورپىغا چىلانغان پۇرچاق ئۇنى، جياڭيۇ،
تۇز سېلىپ قىيام تەييارلايمىز.

3. قازانغا 500 گرام ماي قۇيۇپ، 7 دەرىجە قىزد-
تىپ، تىلىنى سېلىپ رەڭگى سارغايغىچە قورۇپ تەخسىگە
ئالىمىز.

4. قازانغا 20 گرام ئەتراپىدا ماي قۇيۇپ، مۇئېر،
سۇڭپىياز، سامساقلارنى سېلىپ قورۇپ تىلىنى سېلىپ ئى-
لەشتۈرۈپ، قىيامنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، راسا قاينىغاندا
كاۋاۋىچىن مېيى سېپىپ تەخسىگە ئالىمىز.

111. بۆرەك قورۇمىسى

كېرەكلىك خام ئەشىيلار: قوينىڭ بۆرىكى 6 تال، سۇڭ-
پىياز 15 گرام، قارىمۇچ 2.5 گرام، تىنتىقۇ 1 چىمدىم،

پالەك 50 گرام، تۇز مۇۋاپىق، پۇرچاق ئۇنى 100 گرام، سامساق 4 چىش، سوققان لازا 2.5 گرام، جياڭيۇ 10 گرام، ئەبجەش ياغ 500 گرام، شورپا مۇۋاپىق.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. بۆرەكنىڭ سىرتقى پەردىسىنى سويۇۋېتىپ، ئىچىنى يېرىپ سېسىق تومۇرلىرىنى ئېلىۋېتىپ، نېپىز يالپاقلاپ توغراپ، ئۈستىگە قىپپاش تور شەكلىدە گۈل چىقىرىپ، تېنتىقۇ، تۇز، جياڭيۇ، چىلىغان پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز.

2. سۇڭپىيازنى ئىنچىكە، نېپىز يالپاقلاپ توغرايمىز، شورپىغا سۇڭپىياز، سوققان لازا، قارىمۇچ، تېنتىقۇ، تۇز، چىلانغان پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام تەييارلايمىز.

3. قازانغا 500 گرام ماي قويۇپ، 8 دەرىجە قىزىغاندا بۆرەكنى تاشلاپ، %80 پىشۇرۇپ ئالىمىز.

4. قازاندا 50 گرام ئەتراپىدا ماي قالدۇرۇپ، سۇڭپىياز، پالەك، سامساقلىرىنى سېلىپ تېز قورۇپ بۆرەكنى سېلىپ 2 ~ 3 ئۆرۈپ، تەييارلانغان قىيامنى تۆكۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، 5 گرام ئەتراپىدا چۈچۈتۈلگەن ماي سېپىپ تەخسىگە ئالىمىز.

112. قىزا

كېرەكلىك خام ئەشىيالار: ئات گۆشى (سان گۆش، بې-قىن گۆشىنىڭ سۆڭەكسىز قىسمى ۋە توش گۆشى) 2.5 كىلوگرام، ئات مېيى 1 كىلوگرام، قارىمۇچ 25 گرام، تۇز 100 گرام، ئات ئۈچىيى 1 مېتىر، زىرە 25 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. ئات گۆشىنىڭ يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن قىسمىنى ۋە مېيىنى ئۇزۇنلۇقى 10 سانتىمېتىر، كەڭلىكى ۋە قېلىنلىقىنى 3 ~ 4 سانتىمېتىر قىلىپ توغراپ، قاچىغا سېلىپ، تۇز، سوققان قارمۇچ، زىرە ئارىلاشتۇرۇپ، دورا - دەرماندەنىڭ تەمى گۆشكە سىڭگۈچە قويىمىز (قاچىنىڭ ئۈستىنى داكا بىلەن ئوراپ 24 سائەت ئەتراپىدا سوغۇق يەردە قويدىمىز).

2. ئاتنىڭ ئۈچىنى تەتۈر ئۆرۈپ، سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، كېيىن تۇز سۈيىدە چايقاپ، ئىچىدىكى شىلمىلىق تىرىپىنى چىقىرىۋېتىپ، سۇ بىلەن 2 ~ 3 قېتىم چايقاپ، ئاخىرىدا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيىمىز، ئاندىن ئۈچەينىڭ بىر ئۈچىنى يىپ بىلەن باغلاپ، ئىككىنچى ئۈچىغا تەييارلانغان گۆش بىلەن ياغنى بىر گۆش، بىر ياغ قىلىپ ئۈچەيگە تىقىمىز (2.5 كىلوگرام گۆش، 1 كىلوگرام ماي 1 مېتىر ئۈچەينىڭ ئىچىگە پېتىشى لازىم)، تولغان ئۈچەينىڭ ئىككىنچى ئۈچىنى يەنە باغلاپ قاچىغا سېلىپ سوغۇق جايدا قويىمىز، بۇ يېرىم تەييار مەھسۇلات ھېسابلىنىدۇ.

3. قېزىنى قازانغا سېلىپ، قېزا چىلاشقۇدەك سوغۇق سۇ قويۇپ قاينىتىمىز، قاينىغاندا كۆپۈكلىرىنى ئېلىۋېتىمىز، قېزىنىڭ بىرقانچە يېرىگە يىڭنە سانجىمىمىز، 1.5 ~ 2 سائەتكىچە بوش قاينىتىپ پىشۇرىمىز، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ سوۋۇتۇپ، يالپاقلاپ توغراپ ئىستېمال قىلىمىز.

قېزىنى پىشۇرۇشنىڭ يەنە بىرخىل ئۇسۇلى ئىسلاپ پىشۇرۇش: ئاتنىڭ قوۋۇرغا گۆشىنى بىر تال - بىر تالدىن

ئاجرىتىپ، قوۋۇرغا سۆڭەكنى ئوتتۇرىدىن چېقىپ ئىككى قىلىپ، تۇز ۋە دورا - دەرمانلار بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز، ئاندىن كالىنىڭ ئۈچىنىنى پاكىز تازىلاپ، شۇنىڭغا تولدۇرۇپ، ئىككى بېشىنى باغلاپ سالقىن جايغا ئېسىپ ياكى ئىسلاپ پىشۇرىمىز.

قېزىنى ئات گۆشىدىلا ئەمەس، كالا گۆشىدىمۇ ئوخشاش ئۇسۇلدا تەييارلاشقا بولىدۇ.

113. پاققان گۆشى

كېرەكلىك خام ئەشialار: 9 ~ 10 كىلوگراملىق پاققان گۆشى 1 دانە، ئاچچىقسۇ 100 گرام، زەنجىۋىل 25 گرام، قارىمۇچ 5 گرام، سۇڭپىياز 25 گرام، زەچىۋە 10 گرام، تۇز مۇۋاپىق.

تەييارلاش ئۇسۇلى

بوغۇزلاپ تەييارلانغان، ئىچكى ئەزالىرى تولۇق ئېلىۋېتىلگەن پاققان گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاچچىقسۇ، تۇز سېپىپ 1 سائەت قويۇپ قويىمىز.

2. گۆشى پۈتۈن ياكى 50 گراملىقتىن قىلىپ پارچىلاپ قازانغا سېلىپ چىلاشقۇدەك ئىسسىق سۇ قويۇپ قاينىتىدۇ. مىز، كۆپۈكلىرىنى تولۇق ئېلىۋېتىپ، شورپىسىغا سۇڭپىياز، زەنجىۋىل، زەچىۋە، سوققان قارىمۇچ، تۇز سېلىپ، 1 ~ 1.5 سائەتكىچە بوش قاينىتىپ پىشۇرىمىز.

3. پىشقان پاققان گۆشى ئەگەر پۈتۈن سېلىنغان بولسا، 50 گراملىق ئەتراپىدا مۇۋاپىق توغراپ ئۈستىگە يۇمشاق تۇز، قارىمۇچ سېپىپ ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

- بوش قاينىتىپ پىشۇرمىز .
2. سۇزۇۋېلىپ، توخۇنى بۆلەكلەر بويىچە يەنە بىر بۇيۇن، ئىككى قانات، ئىككى پۈت، ئىككى بۆلەك قوۋۇرغا، بىر تۆش بويىچە پارچىلاپ، توخۇنىڭ شەكلىگە كەلتۈرۈپ تەخسىگە تىزىمىز .
3. كاۋاۋىچىن، زەنجۈل، تۈزنى يۇمشاق سوقۇپ، تەخسىدىكى گۆشنىڭ ئۈستىگە سېپىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ .
- توخۇ گۆشىنى قايناق سۇدا پىشۇرۇشقا توغرا كەلسە، خوراز بولسا 1.5 ~ 2 سائەتتە، مېكىيان بولسا 1 ~ 1.5 سائەتتە، چۈجە بولسا 30 ~ 40 مىنۇتتا پىشىدۇ .

116. كۆممە قېرىن

- كېرەكلىك خام ئەشيا: قوي ياكى ئۆچكىنىڭ قېرىنى 1 دانە، قوينىڭ ئۆپكە، يۈرەك، بۆرەك، تال، جىگرى بىردىن، قوينىڭ ياغلىق ئۈچىيى ۋە چاۋا يېغى 1 يۈرۈش، پىياز 500 گرام، زىرە 2.5 گرام، تۈز مۇۋاپىق، كاۋاۋىدە چىن 5 گرام، سامساق 4 چىش .
- تەييارلاش ئۇسۇلى
1. قېرىننىڭ باش تەرىپىدىن كىچىكرەك تۆشۈك ئېلىپ چىپ، تەتۈر ئۆرۈپ، سوغۇق سۇ بىلەن بىرنەچچە قېتىم پاكىز يۇيۇپ، ئىسسىق سۇدا چايقايمىز، ئاندىن ئىچى - تېشىنى تۈز سۈيىدە يۇيۇپ شىلىمشىق تىرىپلىرىنى چىقىرىدۇ . ئاندىن بىر تەرەپنى يىپ بىلەن چېگىپ قويىمىز .
2. ئۆپكە، جىگرە، يۈرەك، بۆرەك، ياغلىق ئۈچەي،

چاۋا ياغلارنى چوڭ - چوڭ توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، سوققان زىرە، كاۋاۋىچىن، ئۇششاق چانالغان سامساق، پىيازلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.

3. قىيمىنى قېرىنىڭ بىر تەرىپىدىن سېلىپ، قېرىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ تونۇر ياكى دۇخوپكىغا سېلىپ پىشۇردىمىز، قاسقانغا سېلىپ ھوردا پىشۇرساقمۇ بولىدۇ، دۇخوپكىدا پىشۇرغاندا، پات - پات ئۆرۈپ، ئۈستىگە سۇ سېپىپ تۇرۇش كېرەك.

4. قېرىن پىشقاندا ئىچىدىكى خۇرۇچلارنى لېگەنگە ياكى تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرىمىز، قېرىنىڭ ئىچىدىكى شورپىسى ئىستېمال قىلىنمايدۇ.

رەمىيە	菜白
قانال	葱
ئۇششاق	葱
سامساق	葱
پىياز	葱
زىرە	葱
كاۋاۋىچىن	葱
ئۇششاق	葱
سوققان	葱
تۇز	葱
سۇ	葱
ئۇششاق	葱

قوشۇمچە بۇ كىتابتا كۆپ ئۇچرايدىغان
ئاتالغۇلارنىڭ خەنزۇچە - ئۇيغۇرچە
سىلىشتۇرمىسى

1. مېۋە، كۆكتاتلار

白菜	يېشىۋىلەك، بەسەي
菠菜	پالەك
菜豆	يېشى پۇرچاق
菜瓜	سەي كاۋىسى
蚕豆	دادۇر، كانماش
草梅	بۆلجۈرگەن
葱	پىياز
大蒜	سامساق
党参	قانتېپەر
豆角	كۆك پۇرچاق، سەي پۇرچاق
番茄	پەمىدۇر
海棠	تاشئالما

核桃	ياڭاق
红薯	تاتلىق ياڭيۇ
红枣	چىلان
胡麻	زىغىر
胡麻油	زىغىر يېغى
花椒	كاۋاۋچىن
花生	خاسىڭ
花椰菜	چىچەكسەي
黄豆	سېرىق پۇرچاق
黄瓜	تەرخەمەك
黄萝卜	سەۋزە
韭菜	كۈدە
卷心菜	كالىك بەسەي
辣椒	لازا، مۇچ
梨子	ئامۇت، نەشپۇت
李子	ئەينۇلا
绿豆	ماش
萝卜	تۇرۇپ
马齿仙	سېمىزئوت
蔓菁	چامغۇر
苹果	ئالما
葡萄	ئۈزۈم

茄子	پىدىگەن ، چەيزە
藕	نېلۇپەر
刺糖	تەرەنجىۋىل
蜜枣	خورما
菠萝	ئاناناس
芹菜	كەرەپشە ، چىڭسەي
沙枣	جىگدە
石榴	ئانار
香菇	زەمبۇرۇغ ، موگۇ
植物油	ئۆسۈملۈك مېيى
干贝	قۇرۇق قۇلۇلە
菠荷	يالىپۇز
橙子	ئاپىلسىن
木耳	مۇئېر ، ساغراۋ قۇلاق
菠荷	يالىپۇز
甘草	چۈچۈكبۇيا
芫荽	ئاشكۆكى
冬笋	بامبۇك ئۈندۈرمىسى
豆芽	پۇرچاق ئۈندۈرمىسى
桃子	شاپتۇل
甜菜	قىزىلچا
茼蒿	ئوسۇڭ

莴笋

西瓜

黍子

甜瓜

香菜

香蕉

樱桃

油菜

洋芋

蘑菇

黑种草

番泻叶

词子

كاهى

تاۋۇز

تېرىق

قوغۇن

يۇمغاقسۇت

بانان

گىلاس

قىچا

ياڭيۇ

قالپاقلىق زەمبۇرۇغ، موگو

سىيادان

سانا

ھېلىلە

2. تەم تەخشىگۈچلەر

盐

醋

干淀粉

تۇز

ئاچچىقسۇ

قۇرۇق كراخمال، قۇرۇق پۇرچاق ئۇنى

湿淀粉	نەم كراخمال، نەم پۇرچاق ئۇنى
料酒	تېستىقۇ ھاراق
味精	تېستىقۇ (ۋېيجىڭ)
熟油	چۈچۈتۈلگەن ماي، پىششىق ماي
鸡蛋黄	تۇخۇم سېرىقى
鸡蛋清	تۇخۇم ئېقى
鸡蛋湖	تۇخۇملۇق ئوماچ
孜然	زىرە
辣椒粉	ئۇۋاق لازا
酱油	جياڭيۇ
绍酒	سېرىق ھاراق
香油	كۈنجۈت مېيى
肉汤	گۆش شورپىسى
菜汤	كۆكتات شورپىسى
花椒水	كاۋاۋىچىن سۈيى
沙糖	قۇم شېكەر

红糖	قارا شېكەر
白胡椒	ئاقمۇچ
黑胡椒	قارمۇچ
芝麻油	كۈنجۈت مېيى
青红丝	چىخۇڭسى
粉丝	پىنتوزا
兰片	لەنپەر
桂皮	قوۋزاقدار چىن
丁香	قەلەمپۇر، سىخدار چىن
姜	زەنجىۋىل
八角	شاكال بەدىيان (داشياڭ)
香精	مۇئەتتەر
篷灰水	قامغاق كۆلىنىڭ سۈيى
柠檬	لىمون
没食子	موزا
冰糖	ناۋات
肉桂花	گۈلدار چىن
奶皮	قايماق

3. ھايۋانات

鹅	غاز
鸽子	كەپتەر
公鸡	خوراز
母鸡	مېكىيان
雏鸡	چۈجە
公牛	بۇقا
母牛	سىير، ئىنەك
牛	كالا
小牛	موزاي
羊	قوي
公羊	قوشقار
母羊	ساغلىق قوي (چىشى قوي)
羊羔	پاقلان
公马	ئايغىر
母马	بايتال
马	ئات
马驹	قۇلۇن، تاي
公驼	بۇغرا
母驼	ھىنگان

黄羊	جەرەن
火鸡	كۈركە
鹌鹑	بۆدۈنە
羚羊	بۆكەن
鹿	بۇغا
骆驼	تۆگە
麻雀	قۇشقاچ
绵羊	قوي
母鹿	مارال
奶牛	سېغىن كالا
山羊	ئۆچكە
蛇	يىلان
石鸡	چىل
天鹅	ئاققۇ
兔子	توشقان
雪鸡	ئۇلار
鸭子	ئۆردەك
野兔	ياۋا توشقان
金鱼	ئالتۇنپىلىق
虾	راك
鱼	بېلىق
贝	قۇلۇە

خەيسېن، دېڭىز ئادەمگىياھى

海参

4. ئۇن تائاملىرى

米饭	گۈرۈچ ئاش
花卷	ھور قاتلىما
发面烤饼	بولدۇرۇلغان توقاچ
元宵	يۈەنشياۋ
油饼	قۇيماق
水饺	جۇۋاۋا
菜合子	گۆشنان
豆沙酥饼	پۇرچاق قوشۇلغان مايلىق توقاچ
油酥	مايلىق نان
油条	پىلتا قۇيماق
葱油饼	پىياز توقىچى
月牙锅贴	پۆرە
脆麻花	چۈرۈك ماخار
蒸饺	ھوردا پىشۇرۇلغان جۇۋاۋا
生煎饱子	خوشاڭ
水晶糕	جۇلالىق تورت
糖皮果子	شىرنىلىك قۇيماق
橡胶酥	بانانسىمان سامسا

泡油糕	مايدا پىشۇرۇلغان تورت
拉马糕	ھوردا پىشۇرۇلغان تورت
肉火烧	ماي سامسا
猫耳朵	قولداما
苹果酥	قىيمىلىق بوغۇرساق
菊花酥饼	گۈللۈك بوغۇرساق
家常饼	قاتلما
黄炒烧饼	قات - قات توقاچ
拉面	لەڭمەن
开口笑	ھىچاق بوغۇرساق
锅浆	ئالما بەلىش
双色糕	مېرىنكا
佛手酥	قولسىمان بەلىش
菊花酥	جۇخارگۈلىسىمان بوغۇرساق
千层糕	قات - قات ھورنان
黄蛋糕	تۇخۇم تورت
蛋麻花	يۈگىمەچ بوغۇرساق
馅儿饼	تاۋا گۆشنىپى
提花包子	گۈل چىقىرىلغان مانتا
千层卷	تۈرمەل
水晶包子	جۇلالىق مانتا
糖火烧	شاپتۇلىسىمان سامسا
烤包子	سامسا
揪片子	ئۈزۈپ تاشلىغان ئاش

粉丝炒饼	توقاچ قورۇمىسى
三鲜炒面	چۆپ قورۇمىسى
四喜蒸饺	قاسقان جۇۋاۋىسى
鸡冠饺	توخۇ تاجىسسيمان جۇۋاۋا
白皮酥	سېرىق ماي سامسىسى
胡麻饼	كۈنجۈتلۈك توقاچ
三色蛋糕	ئۈچ خىل رەڭلىك تورت
萨其马	تۇش
抓饭	پولۇ
爆炒蝴蝶面	ئۈزۈپ تاشلىغان قورۇما ئاش
博皮包子	پېتىر مانتا
鸡丝	توخۇ گۆشى چۆچۈرىسى
黄面	سېرىق ئاش
苏式月饼	سۇجۇچە ئاي توقاچ
夫容糕	سۈترەڭ تۇش
千层饼	گۈللۈك ھورنان
普通面饱	ئادەتتىكى بولكا
软皮烧饼	پۇرچاق قىيمىلىق بوغۇرساق
八宝饭	شىرنىلىك گۈرۈچ تامىقى
麻球	كۈنجۈت يېپىشتۈرۈلغان بوغۇرساق
银丝卷	چۆپ مانتىسى
蛇酥	ھەسەل سۈركەلگەن بوغۇرساق
鲜虾蛋饺	سامبوسا
酥合子	گۆشنان

- | | |
|--------|---|
| 花色面饱 | گۈللۈك بولكا |
| 风尾酥 | سۇمروغ قۇيرۇقسىمان پەرەمەچ |
| 千层酥 | قاتلىما |
| 整八件 | گۈللۈك سامسا |
| 一品烧饼 | مېۋە بوغۇرسقى |
| 油塔子 | ھور قاتلىما |
| 蛋黄饼干 | سېرىق پېچىنە |
| 花色蒸饺 | گۈللۈك جۇۋاۋا |
| 水果船点一族 | خېمىردىن ھەرخىل مېۋىلەرنى ياساش |
| 海棠酥 | تاشئالما |
| 春卷 | توخۇ گۆشى سامبۇسىسى |
| 梅花烧麦 | مېيخۇا گۈللۈك پېتىر ماتتا |
| 荷花酥 | مايلىق نېلۇپەر |
| 豆沙蛋卷 | پۇرچاق قىيمىلىق تورت |
| 核桃酥 | ياغاق پىرەنىكى |
| 一层丝 | تالالىق پىرەنىك |
| 动物船点一族 | خېمىردىن جانۋار شەكىللىك تائاملارنى تەييارلاش |
| 冰花鸡蛋散 | چەلىپەك |
| 牛肉三角酥 | پەرەمەچ |
| 过浆卷筒蛋糕 | يۆگەلمە تورت |
| 蛋白冬粉点心 | كىراخماللىق تورت |
| 夹心蛋糕 | قىياملىق تورت |
| 蝴蝶酥 | كېپىنەك |
| 小笼糖饱 | شېكەر مانتىسى |

奶油喇叭酥	قايماق كانايچه
奶油羊角酥	مۇڭگۈزسىمان قايماقلىق تورت
羊油夹心糕	قوي مېيىلىق تورت
鸳鸯酥	قوشماق ئۆردەك
三鲜龙虾面	شورپا چۆپ
咖哩牛肉角	كالا گۆشى شامبۇسىسى
兰花酥	لەنخۇاگۈلى
夫肉夹沙酥	تۈگمگۈل
蜂糕	ھەرە كۆنىكى
切面	كەسمە لەڭمەن
转儿面	ياپىلاق لەڭمەن
炒面	بوسو (قورۇما لەڭمەن)
吾割儿阿西	ئۈگرە
揪片子	ئۈزۈپ تاشلىغان سۇيۇق ئاش
吾马西	ئۇماچ
哈木克衣马阿西	خام قىيما سۇيۇق ئاش
汤米	شورپا گۈرۈچ
那仁面	نارن چۆپ
肉抓饭	گۆشلۈك پولۇ
米饭	گۈرۈچ ئاش
炒米饭	قورۇما گۈرۈچ ئاش
博皮包子	پېتىر مانتا
发面包子	بولاق مانتا
糖包子	شېكەر مانتىسى

抓饭包子

胡芦包子

水饺

肉火烧

肉囊

帕儿木旦

阿里娃

布里克马克

塔里坎

泼西咖里

油散子

库衣马克

巴咖里

白里西

吐什

面饱

马西活儿大

古鲁甫萨

比林卡特里

古什卡特里

白塔泼萝

热沙拉

吐儿马里

皮特儿亚甫马

ئاش - مانتا

كاۋا مانتىسى

جۇۋاۋا

ماي سامسا (خوشاڭ)

گۆشنان

پەرمۇدە

ھالۋا

بۇلىاق

تالقان

پوشكال

ساغزا

قۇيماق

باقالى

بەلىش

تۇش

بولكا

ماشخوردا

گۈلۇبسا

بېلىن كاتلىت

گۆش كاتلىت

بەتتى پولۇ

رىشالە

تۈرمەل

پېتىر ياپما

克衣克恰

قىيىقچا

阔里大马

قولداما

5. تەم تۈرلىرى

姜汁味

زەنجۈبىلىك تەم تەڭشىگۈچ

麻酱味

كۈنجۈتلۈك تەم تەڭشىگۈچ

糖醋味

ئاچچىقسۇ - شېكەرلىك تەم تەڭشىگۈچ

黄油味

جىياڭيۈ - شېكەرلىك تەم تەڭشىگۈچ

芫末味

قىچا مېيىلىق تەم تەڭشىگۈچ

麻辣味

ئاچچىق - چۈچۈك تەم كىرگۈزگۈچ

椒麻味

كاۋاۋىچىنلىق تەم تەڭشىگۈچ

酸辣味

چۈچۈمەل تەم كىرگۈزگۈچ

怪味

ئۆزگىچە تەم كىرگۈزگۈچ

玉香味

خۇش پۇراق تەم كىرگۈزگۈچ

蒜泥味

سامساقلىق تەم تەڭشىگۈچ

五香味

كۆپ پۇراقلىق تەم تەڭشىگۈچ

陈皮味

ئاپپىلىس تەملىك تەم تەڭشىگۈچ

茄汁味

پىدىگەن تەملىك تەم تەڭشىگۈچ

6. گۆش قورۇمىلىرى

珍珠丸子

گۆش كۈمىلىچى

回锅肉

گۆش قورۇمىسى

玉香肉片	يالىپاقلانغان خۇش پۇراق گۆش قورۇمىسى
葱爆肉	پىيازلىق قوي گۆشى قورۇمىسى
糖醋肋汁	ئومۇرتقا گۆش قورۇمىسى
炒烤肉	قازان كاۋىپى
过油肉	گۆشلۈك قورۇما
酸辣肉丁	چۈچۈمەل گۆش قورۇمىسى
辣子肉丁	لازا - يالپاق گۆش قورۇمىسى
干炸丸子	مايدا پىشۇرۇلغان گۆش كۈمىلىچى
酸汤肉	چۈچۈمەل گۆش شورپىسى
鸡蛋汤	تۇخۇم شورپىسى
辣子肉丝	لازا - قەلەمچە گۆش قورۇمىسى
木须肉	مۇئېر - گۆش - تۇخۇم قورۇمىسى
椒盐夹沙	گۆش بەلىش
夹沙肉	شىرنىلىك بەلىش
木须汤	مۇئېر - گۆش - تۇخۇم شورپىسى
肉丝汤	قىيما گۆش شورپىسى
酸辣里肖	ئاچچىق - چۈچۈك گۆش شورپىسى
南煎丸子	گۆش كۈمىلىچى شورپىسى
甜酱肉丝	قەلەمچە گۆش - پىياز قورۇمىسى
青蒜丸子	توخۇ مېيىلىق گۆش كۈمىلىچى
带泡生烧肉	تۇخۇمغا ئورالغان گۆش قورۇمىسى
花炒里肖丝	ئومۇرتقا گۆش قەلەمچىسى قورۇمىسى
清汤夹沙	توخۇ گۆشى شورپىسىدا پىشۇرۇلغان بەلىش
炒烤肉	قورۇما كاۋاپ

داغلاپ پىشۇرۇلغان قۇيرۇق ماي 炸羊尾

7. ئۆي قۇشلىرىدىن تەييارلانغان

قورۇمىلار

لازا - توخۇ گۆشى قورۇمىسى 辣子鸡丝
ئۈندۈرمە قوشۇلغان توخۇ گۆشى قورۇمىسى 银条鸡丝
دۈملىمە توخۇ گۆشى 香醋鸡
قىزارتىپ پىشۇرۇلغان پۈتۈن توخۇ گۆشى 红扒鸡丝
توخۇ تۆشى قورۇمىسى 夫容鸡片
دۈملىمە ئۆردەك گۆشى 香醋鸭
چۈچۈمەل توخۇ گۆشى قورۇمىسى 麻辣子鸡
كەپتەر تۆش گۆشى قورۇمىسى 清炒鸽片

8. بېلىق قورۇمىلىرى

قىزارتىپ پىشۇرۇلغان بېلىق قورۇمىسى 红烧全鱼
ئاقچىق - چۈچۈك بېلىق قورۇمىسى 干烧全鱼
دۈملىمە بېلىق 清蒸全鱼
زاغرا بېلىق قورۇمىسى 糖醋鲤鱼
چۈچۈمەل بېلىق قورۇمىسى 酸辣鱼
كالمار بېلىق قورۇمىسى 花辣鱼卷
كۈنجۈتلۈك بېلىق ياپراقچىسى قورۇمىسى 芝麻鱼片

蛟龙出海 بېشىنى كۆتۈرگەن بېلىق كاۋىپى
 立式娃娃 تىك تۇرغۇزۇلغان بېلىق كاۋىپى
 冬瓜鱼花 بېلىق - كۆك كاۋا قورۇمىسى
 菠萝鱼卷 بېلىق - ئاناناس قورۇمىسى

9. گۆشسىز قورۇمىلار

炒茄子 پېدىگەن (چەيزە) قورۇمىسى
 酸燎白菜 چۈچۈمەل يېسىۋىلەك قورۇمىسى
 醋烧豆腐 دۇفۇ قورۇمىسى
 炒西红石 پەمدۇر قورۇمىسى
 肉磨豆腐 گۆش - دۇفۇ قورۇمىسى
 虎皮辣子 سارغايىتىپ قورۇلغان كۆك لازا
 麻辣豆 چۈچۈمەل دۇفۇ قورۇمىسى
 密汁蒸全 دۇفۇ كۈمىلىچى قورۇمىسى

10. تاتلىق سەيلەر

水晶梅杏 قىياملىق ئۆرۈك
 拔丝苹果 قىياملىق ئالما
 挂霜桃仁 قىياملىق ياڭاق مېغىزى
 密汁葫芦 قىياملىق كاۋا كۈمىلىچى
 拔丝洋芋 قىياملىق ياڭيۇ

拨丝蛋块	قىياملىق تۇخۇم كۈمىلچى
拨丝葡萄	قىياملىق ئۈزۈم
火锅	ساماۋار شورپىسى

11. سوغۇق سەيلەر

酸辣黄瓜卷	ئاچچىق - چۈچۈك تەرخەمەك قەلەمچىسى
随意黄瓜	لازا قوشۇلغان تەرخەمەك
海米芹菜	كەرەپشە سوغۇق سېيى
姜丝藕	نېلۇپەر سوغۇق سېيى
酸辣藕片	يالپاقلانغان نېلۇپەر سوغۇق سېيى
葱丝拌豆	سۇڭپىياز بىلەن تەييارلانغان دۇفۇ سەي
生拌花生米	لازا مېيىلىق خاسىك مېغىزى
蛋皮菠菜	پالەك سەي
陈皮白菜	يېسىۋىلەك سوغۇق سېيى
芝麻盐拌芹菜	كۈنجۈت سېپىلگەن كەرەپشە
五香鱼条	كۆپ خىل تەملىك بېلىق توغرامچىسى
芝麻牛肉丝	كۈنجۈتلۈك كالا گۆشى قەلەمچىسى
酸白菜	چۈچۈمەل يېسىۋىلەك (بەسەي)
糖醋萝卜菜	قىياملىق تۇرۇپ ياپراقچىسى
黄玉肚丝	قېرىن قەلەمچىسى

12. دېڭىز مەھسۇلاتلىرىدىن تەييارلىنىدىغان

قورۇملار

全煮鲜贝	قۇلۇلە قورۇمىسى
汁密海参	دېڭىز ئادەمگىياھى قورۇمىسى
清汤银耳	مۇئېر شورپىسى
糖醋大虾	قىياملىق راک
百花大虾	گۈل چىقىرىپ پىشۇرۇلغان راک

13. گۆشتىن تەييارلىنىدىغان ئەنئەنىۋى

تائاملار

烤全羊	تونۇر كاۋىپى
炕肉串	تونۇرغا ياققان كاۋاپ
烤肉串	زىق كاۋىپى
塔瓦烘肉	تاۋا كاۋىپى
烤肠子串	ئۈچەي كاۋىپى
烤鱼	بېلىق كاۋىپى
烤肝	جىگەر كاۋىپى
烤心	يۈرەك كاۋىپى
烤鹅	غاز كاۋىپى
蛋肺子	تۇخۇم قۇيۇلغان ئۆپكە
油肠子	ياغلىق ھېسىپ
蛋肠子	تۇخۇم قۇيۇلغان ھېسىپ

阔儿大克	قورداق
炒肠子	قېرىن قورۇمىسى
炒筋	سىڭىر قورۇمىسى
炒肝子	جىگەر قورۇمىسى
炒舌	تىل قورۇمىسى
炒腰子	بۆرەك قورۇمىسى
熏肉	قىزا
羊羔肉	پاقلان گۆشى
兔子肉	توشقان گۆشى
鸡肉	توخۇ گۆشى
火炕肚子	كۆممە قېرىن
粉汤	پىنتوزا شورپىسى

图书在版编目(CIP)数据

面点与菜肴制作技术:维吾尔文/吐尼亚孜编著.
乌鲁木齐:新疆科技卫生出版社,2000.7

ISBN 7—5372—2419—6

I. 面… II. 吐… III. ①面点—制作—维吾尔语
(中国少数民族语言) ②菜谱—维吾尔语(中国少数民族
语言) IV. TS972.1

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2000)第 67143 号

مەسئۇل مۇھەررىرى : ئەنۋەر قادىر
مەسئۇل كوررېكتورى : باھارگۈل تۇداخۇن

ئۇن تائاملىرىنى ۋە قورۇمىلارنى
تەييارلاش تېخنىكىسى

* * *

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنتەن يولى 21-نومۇر ۈچتە نومۇرى : 830001)

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتى

شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

فورماتى : 787×1092 مىللىمېتىر 1/32 باسما تاۋىقى : 10.5

2000 - يىلى 7 - ئاي 1 - نەشرى

2000 - يىلى 7 - ئاي 1 - بېسىلىشى

تراژى : 5000 - 1

ISBN 7 - 5372 - 2419 - 6/Z • 127

باھاسى : 17.00 يۈەن

