

مۇقائىسىنى لايىھىلەنگۈچى : ئەنۋەر قاسىم

ئۈزۈن تۇتايىتى ئاياللار كىملىكى رەتسىپلىرى



ISBN 978-7-5372-4042-0



定价: 16.00 元

شېجاڭ خەلق سەجىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئاياللار كېسەللىكى رېتسىپلىرى

تۈزگۈچى: ئىمىن تۆمۈر
دەلىلەر ئىسمائىل

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医治疗妇科疾病处方集：维吾尔文 / 依明，
地理拜尔编. -- 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，
2005.12 (2012.5 重印)
ISBN 978-7-5372-4042-0

I. ①维… II. ①依… ②地… III. ①维吾尔族-民族
医学-妇科病-处方-汇编-维吾尔语 (中国少数民族语言)
IV. ① R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 068160 号

书 名：维吾尔医治疗妇科疾病处方集
编 者：依明·铁木尔、地理拜尔·斯玛依
责任编辑：阿不力克木·努尔买买提阿吉
责任校对：热依汗·努尔
封面设计：艾尼瓦·卡森木
出 版：新疆人民卫生出版社
地 址：乌鲁木齐市龙泉街 196 号
网 址：<http://www.xjpsp.com>
印 刷：乌鲁木齐光大印刷有限公司
发 行：新疆新华书店
版 次：2005 年 12 月第 1 版
印 次：2012 年 5 月第 2 次印刷
开 本：850×1168 毫米 1/32 开本
印 张：6.625
书 号：ISBN 978 - 7 - 5372 - 4042 - 0
印 数：2501 — 6101
定 价：16.00 元

发行科联系电话：(0991)2823055 邮编：830001

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى كۆپ ئەسىرلىك تەرەققىيات جەريانىدا ھەر قايسى ئەزا كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن ئۆزگىچە رېتسېپ تۈزۈپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك داۋالاپ، خەلقىمىزنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىغا تېگىشلىك تۆھپە قوشۇپ كەلگەن ۋە كەلمەكتە. «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاياللار كېسەللىكى رېتسېپلىرى» ناملىق بۇ كىتاب ھەيز قالايمىقانلىشىشقا ئىشلىتىلىدىغان رېتسېپلار، جىنسىي يولدىن خۇن كېتىشكە ئىشلىتىلىدىغان رېتسېپلار، تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېتىشكە ئىشلىتىلىدىغان رېتسېپلار، جىندىسى يول ئىششىپ ئاغرىشقا ئىشلىتىلىدىغان رېتسېپلار قاتارلىق 25 بابقا بۆلۈنۈپ، ھەر بىر بابى شۇ بابتا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەردىن تەركىب تاپقان ھەمدە ھەر بىر كېسەللىككە بىر نەچچە خىل رېتسېپ بېرىلىپ، ئۆز نۆۋىتىدە ھەر بىر رېتسېپنىڭ تەركىبى، تەييارلاش ئۇسۇلى قاتارلىق مەزمۇنلار سىستېمىلىق تونۇشتۇرۇلغان.

بۇ كىتاب رېتسېپلىرىنىڭ ئۆزگىچىلىكى، ئۈنۈمىنىڭ ياخشىلىقى بىلەن كەڭ ئاياللار كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولۇپ قالغۇسى.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

2006 - يىلى 1 - ئاپرېل

مۇندەرجە

- 1... ھەيز قالايمىقانلىشىشقا ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار
- 1 تاۋۇز مايىسى تالقىنى
- 1 مۇرەككەپ سەئدى ھىندى كۈملىچى
- 2 چۆل يالپۇزى تالقىنى
- 2 دولانا يىلتىزى قايناتمىسى
- 3 چىگىت تالقىنى
- 3 تاجىگۈل قايناتمىسى
- 4 سەئدى ھىندى كۈملىچى
- 4 قالقانگۈل كۈملىچى
- 5 داڭگۈي قايناتمىسى
- 5 چۆل يالپۇزى تالقىنى
- ھەيزدىن بۇرۇن كۆكسى چىڭقىلىپ ئاغرىشقا ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار
- 6 ئارپا ئۈندۈرمىسى قايناتمىسى
- 6 جويۇز پوستى قايناتمىسى
- 8 ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار
- 8 يېكەن سېرىقى تالقىنى
- 8 قۇستە كۈملىچى
- 9 داڭگۈي تالقىنى
- 9 چۆل يالپۇزى قايناتمىسى
- 10 دارچىن كۈملىچى
- 10 چۆل يالپۇزى تالقىنى
- 11 سەبرى ھىندى تالقىنى

- 11 جۈز نەك يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 12 داڭگۈي چىلانمىسى
- 12 دولانا قايناتمىسى
- 13 تاغ دېنى تالقنى
- 13 چۆل يالپۇزى قايناتمىسى
- 14 زەنجىۋىل قايناتمىسى
- 14 ئاغىچە قايناتمىسى
- 15 چىگىت قايناتمىسى
- 15 ئەمەن يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 16 داڭگۈي قايناتمىسى
- 16 قويكۆزئوتى قايناتمىسى
- 17 سۆسۈن چۆل يالپۇزى تالقنى
- جىنسىي يولدىن خۇن كېتىشكە ئىشلىتىلىدىغان
- 18 رېتسىپلار
- 18 سەرخىس تالقنى
- 18 كەترا قايناتمىسى
- 19 داڭگۈي قايناتمىسى
- 19 كەترا كۈملىچى
- 20 توشقانئوتى قايناتمىسى
- 20 جىنكېۋىزى قايناتمىسى
- 21 ئەگرسۇناي قايناتمىسى
- 21 قارا توشقانئوتى تالقنى
- 22 سەئدى ھىندى تالقنى
- 22 كەترا قايناتمىسى
- 23 تاغ دېنى قايناتمىسى
- 23 ئارچا يوپۇرمىقى تالقنى
- 24 خېنە قايناتمىسى

- 24 زەيتۇن تالقىنى
- 25 قالقانگۈل تالقىنى
- 25 توشقانئوتى قايناتمىسى
- 26 كەترا قايناتمىسى
- 26 تاجىگۈل قايناتمىسى
- 27 ئانارگۈلى قايناتمىسى
- 27 ئارچا قايناتمىسى
- 28 نېلۇپەر يوپۇرمىقى تالقىنى
- 28 چىگىت تالقىنى
- 28 كۈدە يىلتىزى سۈيى
- 29 تېرەك يوپۇرمىقى كۈلى قايناتمىسى
- 29 كۈنجۈت يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 30 بېدە يىلتىزى قايناتمىسى
- 30 قىرىقبوغۇم قايناتمىسى
- 31 ياۋا سۈپۈرگە يىلتىزى قايناتمىسى
- 31 ئەينۇلا قايناتمىسى
- 32 كەترا قايناتمىسى
- 32 زەنجىۋىل كۈلى تالقىنى
- تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ئۈستىدىكى پوستىنىڭ
- 33 تالقىنى
- 33 قىزىل لېپەكگۈل تالقىنى
- 34 قالقانگۈل تالقىنى
- 34 قالقانگۈل كۈمىلىچى
- 35 ياز غازىڭى تالقىنى
- 35 ئانار پوستى قايناتمىسى
- 36 ئەمەن يوپۇرمىقى تالقىنى
- 36 كەنجى پىلە قۇرتى تالقىنى

- 36 قىزىل تاجىگۈل تالقنى
- 37 چىگىت تالقنى
- 37 سەئدى ھىندى تالقنى
- 38 ئۇچار چاشقان مايىقى تالقنى
- 38 ئەينۇلا كۈلى
- 39 ئارچا يوپۇرمىقى تالقنى
- 39 تاجىگۈل قايناتمىسى
- 40 نەرگىس گۈلى تالقنى
- 40 ئاپتاپپەرەس ساپىقى تالقنى
- 41 چىغىرتماق ئۇرۇقى تالقنى
- 41 ئارچا يىلتىزى پوستى تالقنى
- 42 سەئدى ھىندى قايناتمىسى
- 42 تۇخۇمەك دەرىخى تالقنى
- 42 يىكەن سېرىقى تالقنى
- 43 نېلۇپەر گۈلى تېگى تالقنى
- 43 توشقانئوتى قايناتمىسى
- 44 ھامىلدارلىقتىكى قاناشقا ئىشلىتىلىدىغان رېتسېپلار
- 44 زىرىق قايناتمىسى
- 44 چۈلۈك يىلتىزى پوستى قايناتمىسى
- 45 سازاندرا تالقنى
- 45 نېلۇپەر تېگى كۈلى تالقنى
- 46 قارا پۇرچاق قايناتمىسى
- ھامىلە تەۋرەپ كېتىپ خۇن كېتىشكە ئىشلىتىلىدىغان
- 47 رېتسېپلار
- 47 نېلۇپەر يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 47 كۆك كاۋا ساپىقى تالقنى
- 48 غولپىياز ئېقى قايناتمىسى
- 48 توشقانئوتى قايناتمىسى

- 49 ھەيز بالدۇر كېلىشكە ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار
- 49 داڭگۈي قايناتمىسى
- 49 قالقانگۈل قايناتمىسى
- 50 كەرەپشە قايناتمىسى
- 50 مەرمەر تېشى تالقىنى
- تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېتىشكە ئىشلىتىلىدىغان
- 52 رېتسىپلار
- 52 يېكەن سېرىقى تالقىنى
- 52 كىچىك خوخا تالقىنى
- 53 قانتېپەر قايناتمىسى
- 53 ئاپتاپپەرەس تەخسىسى تالقىنى
- 54 دولانا ياغىچى پورى قايناتمىسى
- 54 ئۇچار چاشقان مايىقى تالقىنى
- 55 ئۇچقات پېلىكى قايناتمىسى
- 55 ياۋا سامساق سۈيى
- 56 كۈدە قايناتمىسى
- 56 داڭگۈي قايناتمىسى
- 57 كەترا قايناتمىسى
- 57 يېكەن سېرىقى
- 58 قۇرسى خىرپە
- 58 سۇفۇپى قابىز
- 59 قۇرسى بوسۇر
- 59 كىرپە تېرىسى كۆيدۈرمىسى
- 59 تۇخۇم قايناتمىسى
- 60 كەرەپشە يىلتىزى قايناتمىسى

- 60 ئاق قاپاق قايناتمىسى
- 61 تاجىگۈل يىلتىزى قايناتمىسى
- كۆكسى چىڭقىلىپ داغرىش ۋە سۈت كەلمەسلىككە
- 62 ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار
- 62 كۆك كاۋا پېلىكى قايناتمىسى
- 62 بۇغداي كېپىكى
- 63 ئاپېلسىن پوستى قايناتمىسى
- 63 بۇغداي ئۈندۈرمىسى قايناتمىسى
- 64 پىيزەك قايناتمىسى
- 64 قىزىل كىچىك پۇرچاق قايناتمىسى
- 64 ھۆل ئابدەملىك يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 65 زەمچە كۈملىمچى
- 65 نەغزە يىلتىزى قايناتمىسى
- 66 ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى تالقىنى
- 66 ئاچچىقتاۋۇز مېغىزى تالقىنى
- 66 قارامۇخ قايناتمىسى
- 67 كىرپە تېرىسى قايناتمىسى
- 67 ئاغىچە تالقىنى
- 68 چىگىت تالقىنى
- 68 ئوسۇڭ ئۇرۇقى تالقىنى
- 68 خام خاسىڭ مېغىزى تالقىنى
- 69 قارا كۈنجۈت تالقىنى
- 69 كۆممىقوناق ساقىلى قايناتمىسى
- 70 بۇغداي ئۈنى ئۈمچى
- 71 باليانقۇ چۇقۇقىغا ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار

- 71 ھەرە كۆنىكى قايناتمىسى
- 71 شازاندىرا تالقىنى
- 72 پىلپىل قايناتمىسى
- 72 ياۋا سۈپۈرگە قايناتمىسى
- 73 ئانار پوستى قايناتمىسى
- 73 چۈلۈك
- 74 سۈسز زەمچە تالقىنى
- 74 زەمچە قايناتمىسى
- 75 جۈزىنەك يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 75 چۈلۈك يىلتىزى پوستى قايناتمىسى
- 76 جاغجاق ئوت زىماتى
- 76 مەدەستان زىماتى
- 77 ئابدېمىلىك مېغىزى تالقىنى
- 77 سامساق قايناتمىسى
- 78 ئەنجۈر شېخى يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 78 ئۇچار چاشقان مايىقى قايناتمىسى
- 79 شازاندىرا قايناتمىسى
- 79 شاپتۇل مېغىزى مەلھىمى
- 79 پىدىگەن يىلتىزى
- 80 كونا ئەمەن يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 80 ئاغچە گۆشى ۋە پوستى
- 81 كېۋەز غوزىسى شاكىلى تالقىنى
- 81 چىگىت تالقىنى
- جىنسىي يول ئىششىپ ئاغرىشقا ئىشلىتىلىدىغان
- 82 رېتسېپلار
- 82 جۈزىنەك يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 82 تېرەك يىلتىزى قايناتمىسى

- 83 بۇغداي قايناتمىسى
- 83 مەستكى رۇمى تالقىنى
- 84 گۇڭگۇرت تالقىنى
- 84 ھەرە كۆنكى مەلھىمى
- 85 ئۆرۈك مېغىزى تالقىنى
- 85 سېمىزئوت تالقىنى
- 85 تۇخۇمەك گۈلى مەلھىمى
- 86 ئاپتاپپەرەس غولى قايناتمىسى
- 87 بالىياتقۇ بويىنى شەلۋەرەشكە ئىشلىتىلدىغان رېتسېپلار
- 87 شازاندىرا مەلھىمى
- 87 توخۇ توخۇمى ئېقى
- 88 جىنسىي ئەزا قىچىشىشقا ئىشلىتىلدىغان رېتسېپلار
- 88 كېۋەز ئانىسى ئۇرۇقى قايناتمىسى
- 88 زەرچىۋە كۈمىلىچى
- 89 خېنە قايناتمىسى
- 89 كونا ئەمەن يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 90 كىچىك خوخا قايناتمىسى
- 90 ئالقات يىلتىزى قايناتمىسى
- 91 ھۆل شاپتۇل يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 91 بۇدۇشقاق ئۇرۇقى قايناتمىسى
- 92 سامساق قايناتمىسى
- 92 شاپتۇل مېغىزى
- 93 چۈلۈك ئۇرۇقى قايناتمىسى
- 94 بالىياتقۇ راکىغا ئىشلىتىلدىغان رېتسېپلار
- 94 ئەڭلىكئوت يىلتىزى تالقىنى
- 94 تاغ ئىتئۇزۇمى قايناتمىسى
- تۇغۇتتىن كېيىن ھوشىنى يوقىتىپ، قول - پۇتى

- 96 تارتىشىپ قېلىشقا ئىشلىتىلدىغان رېتسىپلار
- 96 بىلان پوستى تالقىنى
- 96 داڭگۈي تالقىنى
- 97 داڭگۈي قايناتمىسى
- 97 كونا تەرخەمەك پېلىكى قايناتمىسى
- 98 قىزىل ياۋا ئازغان گۈلى ئۇرۇقى قايناتمىسى
- 98 كونا زەنجىۋىل قايناتمىسى
- 99 داڭگۈي قايناتمىسى
- 99 خام زەنجىۋىل تالقىنى
- 100 قانتېپەر قايناتمىسى
- 100 داڭگۈي تالقىنى
- 101 قارا پۇرچاق قايناتمىسى
- 101 سەۋزە كۆكى قايناتمىسى
- تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇن توختىماسلىققا ئىشلىتىلدىغان
- 102 تىلىدىغان رېتسىپلار
- 102 ئەگرسۇناي تالقىنى
- 102 تاغ دېنى تالقىنى
- 103 پالما يېلىمى تالقىنى
- 103 چاچ تالقىنى
- بالا تەۋرەپ ئارام بەرمەسلىككە ئىشلىتىلدىغان
- 104 رېتسىپلار
- 104 غولپىياز ئېقى قايناتمىسى
- 104 نېلۇپەر ساپىقى قايناتمىسى
- 105 ئاغىچە پېلىكى قايناتمىسى
- 105 خام ئەمەن يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشقا ئىشلىتىلدىغان
- 107 رېتسىپلار
- 107 داڭگۈي قايناتمىسى

- 107 دولانا قايناتمىسى
- 108 ئۇچار چاشقان مايىقى تالقنى
- 108 زەنجۈل قايناتمىسى
- 109 بىنەپشە تالقنى
- 109 مورەككى تالقنى
- 110 تاغ دېنى تالقنى
- 110 مەستكى رۇمى تالقنى
- 110 داڭگۈي تالقنى
- 111 ئاق پىدىگەن يىلتىزى قايناتمىسى
- 111 قىزىل بۇغداش ئۇرۇقى تالقنى
- 112 قارا ھېلىلە قايناتمىسى
- 112 جۈزەك يىلتىزى قايناتمىسى
- 113 ئاپتاپپەرەس گۈلى قايناتمىسى
- 113 سەئدى ھىندى تالقنى
- 114 ئۇچار چاشقان مايىقى تالقنى
- 114 خام دولانا تالقنى
- 115 سېزىككە ئىشلىتىلىدىغان رېتسېپلار
- 115 ھۆل قاپاق يىلتىزى قايناتمىسى
- 115 قۇستە تالقنى
- 116 زەنجۈل قايناتمىسى
- 116 ئەينۇلا قايناتمىسى
- 117 قۇرۇق ئۈزۈم پېلىكى قايناتمىسى
- 117 زەيتۇن قايناتمىسى
- 118 سەئدى ھىندى قايناتمىسى
- 118 مامرانچىنى كۈمۈلچى
- 119 ئوچاق چالمىسى قايناتمىسى
- 120 ئەمچەك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدىغان رېتسېپلار

- 120 كاۋا ساپىقى زىماتى
- 120 كاۋا ساپىقى تالقىنى
- 121 مەستىكى رۇمى زىماتى
- 121 مەدەستان زىماتى
- 122 نەشپۈت يوپۇرمىقى زىماتى
- 122 قاغا تىرنىقى تالقىنى
- 123 شۇمىشا ئۈرۈقى تالقىنى
- 123 كاۋا ساپىقى زىماتى
- 124 بۇغا مۇڭگۈزى زىماتى
- 124 تۇخۇم يېغى زىماتى
- 124 نېلۇپەر زىماتى
- 125 ئارچا يوپۇرمىقى زىماتى
- 125 مامكاپ زىماتى
- 126 پىدىگەن زىماتى
- 126 سەۋزە يوپۇرمىقى زىماتى
- 126 مامكاپ قاينىتىلمىسى
- 127 ئاغىچە زىماتى
- 127 ھۆل ئالقات يىلتىزى پوستى زىماتى
- 128 ئۈجمە ياغىچى كۆمۈرى زىماتى
- 128 ئارچا يوپۇرمىقى زىماتى
- 129 ھۆل ئۈجمە يوپۇرمىقى زىماتى
- 129 تاماكا يوپۇرمىقى زىماتى
- 129 خام زەمچە قايناتمىسى
- 130 بەدىيان تالقىنى
- 130 مامكاپ قايناتمىسى
- 131 شاكال بەدىيان تالقىنى
- 131 تاتلىقياڭخۇ يوپۇرمىقى زىماتى

- 132 زەمچە زىماتى
- 132 تىرىك سازاڭ زىماتى
- 132 شازاندېرا زىماتى
- 133 شۇمىشا زىماتى
- 133 سېمىزئوت زىماتى
- 134 قارىباغاج يوپۇرمىقى زىماتى
- 134 ئالقات يوپۇرمىقى زىماتى
- 134 كۈدە زىماتى
- 135 كەرەپشە يوپۇرمىقى زىماتى
- 135 ياۋا جۇخار گۈلى زىماتى
- 136 كەترا قايناتمىسى
- 136 بۇغا مۇڭگۈزى قالدۇقى قايناتمىسى
- 137 مامكاپ قايناتمىسى
- 137 ئوسما يىلتىزى قايناتمىسى
- 137 مامكاپ قايناتمىسى
- 138 بۇغا مۇڭگۈزى قالدۇقى تالقىنى
- 138 سازاڭ تالقىنى
- 139 سوپۇندەرخى مېۋىسى زىماتى
- 139 مامكاپ قايناتمىسى I
- 140 مامكاپ قايناتمىسى II
- 140 مامكاپ قايناتمىسى III
- 141 يۇمغاقسۇت شىرنىسى
- 141 جاغجاق قاينىتىلمىسى
- 141 ئېگىر قايناتمىسى
- 142 غولپىياز ئېقى زىماتى
- 142 غولپىياز ئېقى شىرنىسى
- 143 ئاپپىلسىن مېغىزى قايناتمىسى

- 143 I ئاق خېنە يىلتىزى قايناتمىسى
- 144 II ئاق خېنە يىلتىزى قايناتمىسى
- 144 بىنەپشە تالقىنى
- 144 قارامۇخ تالقىنى
- 145 قارامۇخ قايناتمىسى
- 145 سەئدى ھىندى تالقىنى
- 145 بۇغا مۇڭگۈزى تالقىنى
- 146 مامكاپ قايناتمىسى
- 147 ھەيزنى راۋان قىلىدىغان رېتسېپلار
- 147 بوزۇرى كاشكىپى
- 147 مەجۈنى زىرە
- 148 پەرزىجە مۇسقىت I
- 148 پەرزىجە مۇسقىت II
- 149 پەرزىجە رەھمى
- 149 تىلاىى ھامىلە
- 150 تىلاىى ھىككە
- 150 داۋائى ۋىلا دەت
- 151 قۇرسى مورمەككى
- 151 مەجۈنى مۇسقىت
- 152 نوقۇى بوزۇرى
- 152 زىماتى سۇزاپ
- ھەيز توختاپ قېلىشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان
- 154 رېتسېپلار
- 154 داڭگۈي تالقىنى
- 154 توخۇ تۇخۇمى
- 155 خام پىچەكگۈل تالقىنى
- 155 ياۋا قىچا تالقىنى

- 156 قاغا تىرنىقى تالقنى
- 156 ھىڭ چاپلانمىسى
- 157 قىزىل چۇغلۇق
- 157 چىلان قايناتمىسى
- 158 لىپەكگۈل قايناتمىسى
- 158 ئارچا تالقنى
- 159 توخۇ تاشلىقى ئىچكى پەردىسى تالقنى
- 159 تەرخەمەك مايسىسى قايناتمىسى
- 160 ئەتىرگۈل يىلتىزى قايناتمىسى
- 160 كەنجى پىلە قۇرت مايىقى كۈمىلىچى
- 161 سازاڭ تالقنى
- 161 ئاچچىق چىلان يىلتىزى قايناتمىسى
- 162 كۈدە شىرىسى
- 162 ئاغىچە گۆشى تالقنى
- 163 تەسۋىقوناق يىلتىزى قايناتمىسى
- 163 سەئىدى ھىندى ئۇرۇقى تالقنى
- 164 سېسىق پاقىمۇتى قايناتمىسى
- 164 ئەمەن يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 165 جۈزەك يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 165 چۆل يالپۇزى قايناتمىسى
- 166 رويان قايناتمىسى
- 166 قارىمۇچ قايناتمىسى
- 167 كۆپۈكى دەريا قايناتمىسى
- 167 پىلە قۇرت مايىقى قايناتمىسى
- توغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇنى كەلمەسلىككە ئىشلىد.

- 168 تىلىدىغان رېتسىپلار
- 168 يېكەن سېرىقى قايناتمىسى
- 168 خام نېلۇپەر يىلتىزى بوغۇمى قايناتمىسى
- 169 پىدىگەن قايناتمىسى
- 169 بوز تىكەن قايناتمىسى
- 170 تاغ دېنى تالقىنى
- 170 كۆركۈم تالقىنى
- 171 نېلۇپەر يوپۇرمىقى تالقىنى
- 171 ئۇچار چاشقان مايىقى قايناتمىسى
- 172 ... ھەيز كەلمەسلىككە ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار
- 172 سامساق تالقىنى
- 172 سېرىقچېچەك قايناتمىسى
- 173 مەجۈنى پىرسىياۋشان
- 173 قۇرسى كەترا
- 174 ئەنجىبار يىلتىزى قىيامى
- 175 ئارپىبەدىيان قىيامى
- 175 ئازغان مونچىقى دەملىمىسى
- 176 ئاق خۇن كېسىلىگە ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار
- 176 كەرەپشە ئۇرۇقى قايناتمىسى
- 176 ئاق لەيلى يوپۇرمىقى قايناتمىسى
- 177 كۈدە ئۇرۇقى كۈملىچى
- 177 ئارپا ئۈندۈرمىسى تالقىنى
- 178 زىغىر تالقىنى
- 178 بوز تىكەن قايناتمىسى
- 179 ياڭاق يوپۇرمىقى قايناتمىسى

- 179 كۆپۈكى دەريا تالقىنى
- 180 بۇغا مۇڭگۈزى قالدۇقى تالقىنى
- 180 كىرپە تېرىسى تالقىنى
- 180 ئاق خېنە قايناتمىسى
- 181 كۈدە ئۇرۇقى كۈمىلىچى
- 181 ئاپتاپپەرەس غولى قايناتمىسى
- 182 تاجىگۈل تالقىنى
- 182 پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى تالقىنى
- 182 سېمىزئوت قايناتمىسى
- 183 چىگىت تالقىنى
- 183 توشقانئوتى قىيامى
- 184 تۇخۇمەك شېخى كۈلى
- 184 چۈلۈك يىلتىزى پوستى تالقىنى
- 184 چىگىت كۈمىلىچى
- 185 زەمچە تالقىنى
- 185 سېمىزئوت قايناتمىسى
- 186 سېرىق ئوت تالقىنى
- 186 كۈندۈر تالقىنى
- 187 موزا تالقىنى
- 187 زۇپا شەرىبىتى
- 187 قارا پۇرچاق تالقىنى
- 188 سېمىزئوت تالقىنى
- 188 ئانار پوستى تالقىنى

ھەيز قالايمىقانلىشىشقا ئىشلىتىد- لىدىغان رېتسىپلار

تاۋۇز مايىسى تالقىنى

تەركىبى: تاۋۇز پېلىكى 128 گرام، شېكەر 250 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: تاۋۇز پېلىكىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تال-
قانلاپ، قارا شېكەر قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 126
گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ سەئدى ھىندى كۈمۈسلىچى

تەركىبى: سەئدى ھىندى 250 گرام، ئەمەن يوپۇرمىقى
120 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئاچچىقسۇ بىلەن سارغايغۇچە
قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن يۇغۇ-
رۇپ 0.5 گراملىقتىن كۈمۈسلاچ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-
لىقلاردا ئۆزگىرىش بولۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە بولۇپ،
ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 18
تالدىن ئىچىلىدۇ.

چۆل يالپۇزى تالقىنى

تەركىبى: چۆل يالپۇزى 30 گرام، سەئدى ھىندى 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتارلىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە بولۇپ، ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، ھەر قېتىم ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئالتە گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

دولانا يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: دولانا يىلتىزى 30 گرام، سۇ 300 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتارلىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە بولۇپ، ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىغا 150 گرام قارا شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ. يۇقىرىقى بىر قېتىملىق دورا مىقدارى بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغانغا قەدەر شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

چىگىت تالقىنى

تەركىبى: چىگىت 250 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: چىگىتنى سارغايغۇچە ئوتقا قاقلاپ، سوقۇپ، تالقان قىلىپ ئوخشاش 14 بولاققا بۆلۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-لىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە بولۇپ، ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر بولاقنى ھاراققا قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

تاجىگۈل قايناتمىسى

تەركىبى: قىزىل ۋە ئاق تاجىگۈل توققۇز گرامدىن، سۇ 200 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-لىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە بولۇپ، ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەل ساقايغانغا قەدەر شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

سەئدى ھىندى كۈمىلىچى

تەركىبى: سەئدى ھىندى 300 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ھاراق بىلەن سېرىقى يوقالغۇ-
چە قورۇپ، سوقۇپ، تالقان قىلىپ، سۈت بىلەن يۇغۇ-
رۇپ، 0.3 گرامدىن كۈمىلاچ ياساپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-
لىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە بولۇپ، ھەيز
قالايىمقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 17
تالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

قالقانگۈل كۈمىلىچى

تەركىبى: قالقانگۈل 60 گرام، ئاچچىقسۇ 150 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى ئاچچىقسۇغا يەتتە
كۈن چىلاپ، ئېلىپ قورۇپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تالقان قى-
لىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ 0.2 گرامدىن كۈمىلاچ
ياساپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-
لىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە بولۇپ، ھەيز
قالايىمقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
25 تالدىن ئاق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

داڭگۈي قايناتمىسى

تەركىبى: داڭگۈي 30 گرام، سۇ 300 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: داڭگۈينى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قو-
يۇق قاينىتىپ ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-
لىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە بولۇپ، ھەيز
قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئاچ قورساققا ئى-
چىپ تۈگىتىلىدۇ. يۇقىرىقى دورا بىر قېتىملىق مىقدار بولۇپ،
كېسەل ياخشىلانغانغا قەدەر شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچىلىدۇ.

چۆل يالپۇزى تالقىنى

تەركىبى: چۆل يالپۇزى 500 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق
سوقۇپ، تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-
لىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە بولۇپ، ھەيز
قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئۈزۈن
ۋاقىت ساقلانغان ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

ھەيزدىن بۇرۇن كۆكسى چىڭقىلىپ ئاغرىشقا ئىشلىتىلدىغان رېتسېپلار

ئارپا ئۈندۈرمىسى قايناتمىسى

تەركىبى: ئارپا ئۈندۈرمىسى 12 گرام، ئۆرۈك مېغىزى،
سوغىگۈل، ھۆل سوپۇن دەرىخى يىلتىزى پوستى توققۇز گرام-
دىن، سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-
لىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ھەيزدىن بۇرۇن
كۆكسى چىڭقىلىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بىراقلا ئىچىپ تۈ-
گىتىلىدۇ. يۇقىرىقى دورا بىر قېتىملىق مىقدار بولۇپ، كېسەل
ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

جويۇز پوستى قايناتمىسى

تەركىبى: جويۇز پوستى 15 گرام، بۇغا مۇڭگۈزى قالدۇقى
توققۇز گرام، ھاراق، سۇ 150 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى ھاراق، سۇ بى-

لەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-
لىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى
ھەيزدىن بۇرۇن كۆكسى چىڭقىلىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.
يۇقىرىقى دورا بىر قېتىملىق مىقدار بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغۇ-
چە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە ئىشلىتىدۇ- لىدىغان رېتسىپلار

يېكەن سېرىقى تالقىنى

تەركىبى: يېكەن سېرىقى 17 گرام، ئۇچار چاشقان مايىقى،
قۇستە، دارچىن 15 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يېكەن سېرىقى، ئۇچار چاشقان مايىقىدىن
نى قورۇپ، بارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز توسۇلۇپ، قورساق ئاغرىشىنى ياخشى-
لاش رولىغا ئىگە. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توق-
قۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

قۇستە كۈمۈلچى

تەركىبى: قېرى قۇستە 21 گرام، شاپتۇل مېغىزى، ماي-
لىق دارچىن 15 گرامدىن، زاراڭزا 12 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.2 گرامدىن كۈمۈلچە
تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالىيانقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق،

باليئاتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-
ياتقۇ بويىنى نەيچىسى تارىيىپ قېلىش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش
رولىغا ئىگە. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 15
تالدىن ئىچىلدۇ.

داڭگۈي تالقىنى

تەركىبى: داڭگۈي، تاغ دېنى، مورمەككى، زاراڭزا 15
گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالىياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق،
باليياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-
ياتقۇ نەيچىسى تارىيىش، كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىق-
لارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چۆل يالپۇزى قايناتمىسى

تەركىبى: چۆل يالپۇزى 30 گرام، يىكەن سېرىقى، ئۇچار
چاشقان مايىقى 15 گرامدىن، سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يىكەن سېرىقى بىلەن ئۇچار چاشقان
مايىقىنى لاتىغا ئوراپ، يالپۇزنى قوشۇپ، ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن

قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالىياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالىياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-ياتقۇ بويىنى نەيچىسى تارىيىش ياكى كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر كۈندە بىراقلا ئىچىپ تۈگىتىلد-دۇ.

دارچىن كۈمىلىچى

تەركىبى: دارچىن 15 گرام، ياپىلاق زەرچىۋە، قۇستە 13 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلد-لىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.2 گرامدىن كۈمىلاچ تەي-يارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالىياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالىياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-ياتقۇ بويىنى نەيچىسى تارىيىش، كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 15 تالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

چۆل يالپۇزى تالقىنى

تەركىبى: چۆل يالپۇزى 60 گرام، سەبرە 30 گرام، قو-رۇلغان ئارپىبەدىيان 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: سەبرە ھىندى ئاچچىقسۇ، ھاراق، تۇز بىلەن قورۇپ، بارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالىياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالىياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-ياتقۇ بويىنى نەيچىسى تارىيىش، كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

سەبرى ھىندى تالقىنى

تەركىبى: سەبرە ھىندى 15 گرام، زاراڭزا ئىككى گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز توسۇلۇپ، قورساق ئاغرىشى ياخشىلايدۇ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

جۈزەك يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: جۈزەك يوپۇرمىقى توققۇز گرام، ئەمەن يوپۇرمىقى ئالتە گرام، سۇ 150 گرام، قارا شېكەر 30 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىدۇ.

نىتىپ، قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيز تۈسۈلۈپ قورساق ئاغرىشىنى ياخشىلايدۇ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەييارلانغان دورا بىر كۈندە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

داڭگۈي چىلانمىسى

تەركىبى: داڭگۈي 30 گرام، زاراڭزا 15 گرام، ئاق ھاراق 250 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: داڭگۈينى توغراپ، زاراڭزا بىلەن ئىككىسىنى ئۆلچەمدىكى ھاراققا چىلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالىياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالىياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالىياتقۇ بويىنى نەيچىسى تارىيىش، كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

دولانا قايناتمىسى

تەركىبى: دولانا 30 گرام، ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقى 15 گرام، سۇ 190 مىللىلىتىر، قارا شېكەر 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قورۇپ، پىشۇرۇپ، سو-قۇپ، تالقان قىلىپ، سۇ بىلەن قويۇق قىلىپ قاينىتىپ، شې-

كەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
 شېپالىق رولى: بالياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-ياتقۇ بويىنى نەچىسى تارىيىش، كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەيز كېلىشتىن بۇرۇن ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

تاغ دەنى تالقىنى

تەركىبى: تاغ دەنى 12 گرام، چاچ كۆمۈرى ئالتە گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارد-لاشتۇرۇپ تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
 شېپالىق رولى: بالياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-ياتقۇ بويىنى نەچىسى تارىيىش، كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ. ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چۆل يالپۇزى قايناتمىسى

تەركىبى: چۆل يالپۇزى 12 گرام، ماش 15 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-ياتقۇ بويىنى نەيچىسى تارىيىش، كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ. ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

زەنجىۋىل قايناتمىسى

تەركىبى: ھۆل زەنجىۋىل 15 گرام، قارا شېكەر 30 گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلار ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-ياتقۇ بويىنى نەيچىسى تارىيىش، كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ. ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ. يۇقىرىدىكى مىقدار بويىچە كېسەل ياخشىلانغۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئاغىچە قايناتمىسى

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان ئاغىچە بىر تال، سۇ 500 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالىياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىقىنى ياخشىلايدۇ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلىدۇ.

چىگىت قايناتمىسى

تەركىبى: چىگىت 30 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر، قارا شېكەر 170 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سوقۇپ، ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شېپالىق رولى: بالىياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالىياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-ياتقۇ بويىنى نەيچىسى تارىيىش، كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئەمەن يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان ئەمەن يوپۇرمىقى 15 گرام، قارا شېكەر 190 گرام، قايناق سۇ 260 مىللىلىتىر. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى قايناق سۇدا قاينىتىپ قارا شېكەرنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شېپالىق رولى: بالىياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالىياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد-

يانتقۇ بويىنى نەيچىسى تاريىش، كۆپىيش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشلايدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ، كېسەل ياخشلانغۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

داڭگۈي قايناتمىسى

تەركىبى: چوڭ داڭگۈي بىر تال، قايناق سۇ، ھاراق 200 مىللىلىتىردىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ، ھاراق بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالىانتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالىانتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالد- يانتقۇ بويىنى نەيچىسى تاريىش، كۆپىيش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشلايدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ، كېسەل ياخشلانغۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

قويكۆزىئوتى قايناتمىسى

تەركىبى: قويكۆزىئوتى 12 گرام، سۇ 250 مىللىلىتىر. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتارلىقلاردىكى ئۆزگىرىشنى ياخشلايدۇ، ھەيز قالايمىقانلىشىش، ھەيز كەلگەندە قورساق ئاغرىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم دورا قايناتمىسى ھاراق، قارا شېكەر بىلەن ئىچىلىدۇ. يۇقىرىقى قايناتما بىر قېتىملىق بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

سۆسۈن چۆل يالپۇزى تالقىنى

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان سۆسۈن چۆل يالپۇزى 50 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالىياتقۇ تەرەققىياتى تولۇق بولماسلىق، بالىياتقۇ ھەددىدىن ئارتۇق ئالدىغا ياكى كەينىگە ئېگىلىش، بالدە ياتقۇ بويىنى نەپچىسى تارىيىش، كۆپىيىش ئەزالىرى ياللۇغى قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ. ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئۈزۈن ۋاقىت ساقلانغان ھاراق بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

جىنسىي يولدىن خۇن كېتىشكە ئىشلىتىلدىغان رېتسېپلار

سەرخىس تالقىنى

تەركىبى: سەرخىس 30 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنىڭ تەبىئىتىنى ساقلاپ كۆيدۈ-
رۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن بولغان باش ئايلىنىپ يى-
قىلىشنى، قان كۆپ كېلىشنى ياخشىلاپ، جىنسىي يولدىن خۇن
كېتىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توق-
قۇز گرامدىن سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىلدۇ.

كەتىرا قايناتمىسى

تەركىبى: كەتىرا 60 گرام، داڭگۈي 30 گرام، قىزىل
مارال بەش گرام، سۇ بىر لىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىل مارالنى يۇمشاق سوقۇپ، كە-
تىرانى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، داڭگۈي
قوشۇپ قاينىتىپ، ئاندىن قىزىل مارال تالقىنىنى سېلىپ سوۋۇ-
تۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قان توختىماسلىق، قان رەڭگى سۇس قىد-

زىل، قورساق ئاغرىش، رەڭگىروى ئاقىرىش، ماغدۇرسىزلىق، نىش قاتارلىقلارنى ياخشىلايدۇ، جىنسىي يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ھەممىسى بىرلا ۋاقتتا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. يۇقىرىقى دورا بىر كۈنلۈك بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

داڭگۈي قايناتمىسى

تەركىبى: داڭگۈي 60 گرام، خام ئەگىرسۇناي، ئارچا يوپۇرمىقى 30 گرامدىن، نېلۇپەر يوپۇرمىقى 15 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىنسىي يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

كەتىرا كۈمۈلىچى

تەركىبى: خام كەتىرا 30 گرام، داڭگۈي توققۇز گرام، قىزىل مارال ئالتە گرام، ئۈجمە يوپۇرمىقى 15 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن كۈمۈلچ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخ-
شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىن-
سى يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 11
تالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

توشقانئوتى قايناتمىسى

تەركىبى: خام توشقانئوتى 60 گرام، چوڭ خام ئەگرسۇ-
ناي 30 گرام، قىزىل مارال ئۈچ گرام، ئاچچىقسۇ 260 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى ئاچچىقسۇ بى-
لەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخ-
شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىن-
سى يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەڭ ئىككىگە
بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

جىنكېۋىزى قايناتمىسى

تەركىبى: جىنكېۋىزى 17 گرام، كۈدە ئۇرۇقى، كۆيدۈ-
رۈلگەن ئەمەن يوپۇرمىقى 15 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر، قارا
شېكەر 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن يېرى-
 مى قالغۇچە قاينىتىپ، قارا شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ
 تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخ-
 شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىن-
 سى يولىدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا كۈندە بىر قېتىم بىراقلا ئىچىپ
 تۈگىتىلىدۇ، كېسەل ساقايغۇچە ئىچسە بولىدۇ.

ئەگرسۇناي قايناتمىسى

تەركىبى: چوڭ ئەگرسۇناي 60 گرام، چوڭ قانتېپەر،
 سەرخىس كۈلى 30 گرامدىن، سۇ 400 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
 نىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخ-
 شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىن-
 سى يولىدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم 200 گرامدىن
 ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

قارا توشقانئوتى تالقىنى

تەركىبى: قارا توشقانئوتى 30 گرام، قارا سەرخىس، قارا
 شېكەر 29 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىنسىي يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 گرامدىن ئىچسە بولىدۇ.

سەئدى ھىندى تالقىنى

تەركىبى: سەئدى ھىندى 24 گرام، داڭگۈي قۇيرۇقى، ئۇچار چاشقان مايىقى 12 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاراغۇچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىنسىي يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 24 گرامدىن سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

كەترا قايناتمىسى

تەركىبى: كەترا 30 گرام، قانتېپەر 24 گرام، يېكەن سېرىقى 15 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-

سىي يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 11
 گرامدىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

قالقانگۈل تالقىنى

تەركىبى: قالقانگۈل 30 گرام، تاغ دېنى 18 گرام، قارا
 شېكەر 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قە-
 لىپ، قارا شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخ-
 شىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىن-
 سىي يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 11
 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

توشقانئوتى قايناتمىسى

تەركىبى: توشقانئوتى 31 گرام، داڭگۈي 30 گرام، سۇ
 400 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
 نىتىپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخ-
 شىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىن-
 سىي يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 200 گرامدىن ئىچىلدۇ.

كەترا قايناتمىسى

تەركىبى: كەترا 50 گرام، قالقانگۈلى توققۇز گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىچىلدۇ.

تاجىگۈل قايناتمىسى

تەركىبى: تاجىگۈل 17 گرام، يېكەن سېرىقى 15 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 گرامدىن سۇ بىلەن ئىچىلدۇ.

ئانارگۈلى قايناتمىسى

تەركىبى: ئانارگۈلى 10 گرام، ئارچا يوپۇرمىقى توققۇز گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا قېتىمدا ئېچىپ تۈگىتىلىدۇ. كېسەل ياخشلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئارچا قايناتمىسى

تەركىبى: قاراغۇچە قورۇلغان ئارچا 17 گرام، ھاراق بىلەن قورۇلغان ئاق چۇغلۇق 15 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

نېلۇپەر يوپۇرمىقى تالقىنى

تەركىبى: نېلۇپەر يوپۇرمىقى 30 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى قاراغۇچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقراشنى ياخ-
شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۈزىراشنى توختىتىدۇ. جىن-
سىي يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ
گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

چىگىت تالقىنى

تەركىبى: چىگىت، قۇرۇتۇلغان بىنەپشە گۈلى 40 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقراشنى ياخ-
شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۈزىراشنى توختىتىدۇ. جىن-
سىي يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا توق-
قۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

كۈدە يىلتىزى سۈيى

تەركىبى: كۈدە يىلتىزى 280 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇيۇپ سۈيى تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقراشنى ياخ-

شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىندى سىي يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 140 گرامدىن، 140 گرام قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

تېرەك يوپۇرمىقى كۈلى قايناتمىسى

تەركىبى: تېرەك يوپۇرمىقى كۈلى 50 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىدە لەيلىگەن كۆپۈكنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىندى سىي يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 گرامدىن، 50 گرام شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

كۈنجۈت يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: ئۇزۇن ساقلانغان كۈنجۈت يوپۇرمىقى 50 گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىندى سىي يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن 30 گرام قارا شېكەر قوشۇپ ئىچىلدۇ.

بىدە يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: تەسكەيدە ئۆسكەن بىدە يىلتىزى بىر تال، سۇ 500 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇيۇپ، ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن 300 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن ئىچىلدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

قىرىقبوغۇم قايناتمىسى

تەركىبى: قىرىقبوغۇم 30 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورا ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىرلا قېتىمدا ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ.

ياۋا سۈپۈرگە يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: كۆيدۈرۈپ كۆمۈر قىلىنغان ياۋا سۈپۈرگە توققۇز گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايىدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 150 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ئەينۇلا قايناتمىسى

تەركىبى: ئەينۇلا 120 گرام، سۇ بىر لىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەينۇلنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن $\frac{1}{5}$ قىسمى قالدۇچقا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايىدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 200 گرامدىن، 50 گرام شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

كەترا قايناتمىسى

تەركىبى: كەترا، ئاچچىقمۇ، سۇ 500 مىللىتىردىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قايناتىپ $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخى-
شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىندە-
سىي يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

زەنجىۋىل كۈلى تالقىنى

تەركىبى: قۇرۇق زەنجىۋىل كۈلى 36 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەل-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخى-
شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىندە-
سىي يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توق-
قۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئاتلىق ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ئۈستىدىكى پوستىنىڭ تالقىنى

تەركىبى: ئاتلىق ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ئۈستىدىكى سېرىق پوستى 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى تەبىئىي ساقلاپ، كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىم توققۇز گرامدىن، ئاچ قورساققا قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

قىزىل لېپەكگۈل تالقىنى

تەركىبى: قىزىل لېپەكگۈل يىلتىزى 60 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۇزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن سۇ قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

قالقانگۈل تالقنى

تەركىبى: قالقانگۈل 30 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: قالقانگۈلنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توقۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

قالقانگۈل كۈمۈلچى

تەركىبى: قالقانگۈل 120 گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىمىر، ئۇن 250 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قالقانگۈلنى ئۆلچەمدىكى ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلاپ، ئاچچىقسۇدىن ئېلىپ، قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق تالقان قىلىپ، ئۇنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىپ 0.2 گرامدىن كۈمۈلچە تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقىراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توقۇز دانىدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ياز غازىقى تالقىنى

تەركىبى: ياز غازىقى 60 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئانار پوستى قايناتمىسى

تەركىبى: ئانار پوستى 90 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر، ھەسەل 90 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخشىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىندىسى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئەمەن يوپۇرمىقى تالقىنى

تەركىبى: ئەمەن يوپۇرمىقى 114 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنىڭ تەبىئىتىنى ساقلاپ كۆيدۈ-
رۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخ-
شىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىن-
سى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 17
گرامدىن، سوك قايناتمىسى بىلەن ئىچىلىدۇ.

كەنجى پىلە قۇرتى مايىقى تالقىنى

تەركىبى: كەنجى پىلە قۇرتى مايىقى 60 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى قازاندا سارغايغۇچە قورۇپ،
يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخ-
شىلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۆزىراشنى توختىتىدۇ. جىن-
سى يولدىن خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 11
گرامدىن، سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىلىدۇ.

قىزىل تاجىگۈل تالقىنى

تەركىبى: قىزىل تاجىگۈل 30 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنىڭ تەبىئىتىنى ساقلاپ كۆيدۈ-

رۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخ-
 شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۈزىراشنى توختىتىدۇ. جىد-
 سى يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، قايناق سۇ بىلەن
 توققۇز گرامدىن ئىچىلىدۇ.

چىگىت تالقىنى

تەركىبى: چىگىت 500 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سارغايغۇچە قورۇپ، يۇمشاق
 سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىپ، تەلڧ 14 بولاققا
 بۆلۈپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ھەيز كۆرۈش ئارىلىقى قىسقاراشنى ياخ-
 شلايدۇ، ھەيز كېلىش كۈن سانى ئۈزىراشنى توختىتىدۇ. جىد-
 سى يولدىن خۇن كېتىشنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئەتىگەن - كەچ
 بىر بولاقتىن، قارا شېكەر قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

سەئدى ھىندى تالقىنى

تەركىبى: سەئدى ھىندى 18 گرام، سۇسىز زەمچە 12
 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئاچچىقسۇ بىلەن قورۇپ،
 يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى

ياخشلايدۇ، ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت توختىماس-
لىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئەتىگەن - كەچ ئاچ قورساققا بەش گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن
ئىچىلدۇ.

ئۇچار چاشقان مايىقى تالقىنى

تەركىبى: ئۇچار چاشقان مايىقى 300 گرام، ئارچا يوپۇر-
مىقى 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى
ياخشلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايىماس-
لىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە
گرامدىن ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچىلدۇ.

ئەينۇلا كۈلى

تەركىبى: ئەينۇلا كۈلى، يېكەن سېرىقى 39 گرامدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئاچچىقسۇ بىلەن قورۇپ،
كۆمۈر قىلىپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى
ياخشلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايىماس-

لىقنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توق-
قۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئارچا يوپۇرمىقى تالقىنى

تەركىبى: ئارچا يوپۇرمىقى 30 گرام، تاجىگۈل 29 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سو-
قۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى
ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ، ئۇزۇن ۋاقىت ساقايما-
لىقنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە
گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

تاجىگۈل قايناتمىسى

تەركىبى: ئاچچىقسۇ بىلەن قورۇلغان تاجىگۈل 12 گرام،
ئەمەن يوپۇرمىقى كۈلى بەش گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قو-
يۇق قىلىپ قاينىتىپ، قارا شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

شېپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى
ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايما-
لىقنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىنى بىراقلا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

نەرگىس گۈلى تالقىنى

تەركىبى: نەرگىس گۈلى 30 گرام، كۆپۈكى دەريا تۆت گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت گرامدىن سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئاپتاپپەرەس ساپىقى تالقىنى

تەركىبى: ئاپتاپپەرەس ساپىقى 30 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاپتاپپەرەس ساپىقىنى قۇم قازاندا كۆيدۈرۈپ، كۆمۈر قىلىپ قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن سۇ بىلەن ئىچىلدۇ.

چىغىرتماق ئۇرۇقى تالقىنى

تەركىبى: چىغىرتماق ئۇرۇقى 40 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى قاراغۇچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايماس. لىقنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىچىلدۇ.

ئارچا يىلتىزى پوستى تالقىنى

تەركىبى: يۇمران ئارچا يىلتىزى پوستى 60 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايماس. لىقنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 11 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلدۇ.

سەئدى ھىندى قايناتمىسى

تەركىبى: خام سەئدى ھىندى 30 گرام، قارا شېكەر 50 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورا بىر قېتىملىق بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

تۇخۇمەك دەرىخى تالقىنى

تەركىبى: تۇخۇمەك دەرىخى ئۇرۇقى 45 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

يېكەن سېرىقى تالقىنى

تەركىبى: يېكەن سېرىقى 30 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنىڭ تەبىئىتىنى ساقلاپ، يۇمشاق

سوقۇپ تالغان تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايماس. لىقنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بەش گرامدىن، قاي-ناق سۇ بىلەن ئىچىلدۇ.

نېلۇپەر گۈلى تېگى تالقنى

تەركىبى: كونا نېلۇپەر گۈلى تېگى 60 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ تالغان تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايماس. لىقنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلدۇ.

توشقانئوتى قايناتمىسى

تەركىبى: خام توشقانئوتى 45 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: خۇن كېتىشتىن باش ئايلىنىپ يىقىلىشنى ياخشىلايدۇ. ئاز مىقداردا خۇن كېلىپ ئۇزۇن ۋاقىت ساقايماس. لىقنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىسى بىر قېتىملىق دورا مىقدارى بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچىلدۇ.

ھامىلىدارلىقتىكى قاناشقا ئىشلىد- تىلىدىغان رېتسىپلار

زىرىق قايناتمىسى

تەركىبى: زىرىق 12 گرام، قارا توشقانئوتى ئالتە گرام،
سۇ 500 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىد-
تىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رىتىمىسىز ئاغرىشنى ۋە
بەل تېلىشنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى ھامىلىدارلىقتىكى قاناشنى
داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەڭ ئىككىگە
بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ
ئىچسە بولىدۇ.

چۈلۈك يىلتىزى پوستى قايناتمىسى

تەركىبى: چۈلۈك يىلتىزى پوستى 30 گرام، ئاق قاپاق
بىر دانە، سۇ 300 مىللىلىتىر، قارا شېكەر 86 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىد-
تىپ، سۈزۈپ قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رىتىمىسىز ئاغرىشنى، بەل

تېلىشىنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى ھامىلىدارلىقتىكى قاناشنى دا-
ۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
150 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

شازاندىرا تالقىنى

تەركىبى: شازاندىرا 18 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەل-
گەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رېتىمىسىز ئاغرىشنى ۋە
بەل تېلىشىنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى ھامىلىدارلىقتىكى قاناشنى
داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە
گرامدىن، ھاراق قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

نېلۇپەر تېگى كۈلى تالقىنى

تەركىبى: نېلۇپەر تېگى كۈلى 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قە-
لىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رېتىمىسىز ئاغرىش ۋە بەل
تېلىشىنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى ھامىلىدارلىقتىكى قاناشنى دا-
ۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، توققۇز گرامدىن
ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

قارا پۇرچاق قايناتمىسى

تەركىبى: چوڭ قارا پۇرچاق 60 گرام، خام كەترا 30 گرام، نىشاستە 60 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى ئاغرىشىنى ۋە بەل تېلىشىنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى ھامىلە تەۋرەپ خۇن كەلگەننى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھامىلە تەۋرەپ كېتىپ خۇن كېتىشكە ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار

نېلۇپەر يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: نېلۇپەر يوپۇرمىقى 15 گرام، زەمچە ئۈچ گرام،
توخۇ تۇخۇمى ئۈچ دانە، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، تىرىد-
پىنى ئېلىۋېتىپ، توخۇ تۇخۇمىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رىتىمىز ئاغرىشى ۋە
بەل تېلىشىنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى ھامىلە تەۋرەپ كېتىپ خۇن
كېتىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىراقلا
ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ
ئىچسە بولىدۇ.

كۆك كاۋا ساپىقى تالقىنى

تەركىبى: كۆك كاۋا ساپىقى 50 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنىڭ تەبىئىتىنى ساقلاپ، كۆيدۈ-
رۈپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قورساق قىسمى ئاغرىشى ۋە بەل تېلىشىنى

ياخشلايدۇ، ئاساسلىقى ھامىلە تەۋرەپ خۇن كېتىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، توققۇز گرامدىن
گۈرۈچ قايناتمىسى بىلەن ئىچىلدۇ.

غولپىياز ئېقى قايناتمىسى

تەركىبى: غولپىياز ئېقى 50 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قويۇق
قىلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رىتىمىسىز ئاغرىشنى ۋە
بەل تېلىشىنى ياخشلايدۇ، ئاساسلىقى ھامىلە تەۋرەپ كېتىپ خۇن
كېتىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا
قېتىمدا ئىچىلدۇ، كېسەل ياخشلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ
ئىچسە بولىدۇ.

توشقانئوتى قايناتمىسى

تەركىبى: توشقانئوتى 120 گرام، ئاق ئاچچىقسۇ 240
گرام، سۇ 250 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييار-
لىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رىتىمىسىز ئاغرىشنى ۋە
بەل تېلىشىنى داۋالايدۇ، ئاساسلىقى ھامىلە تەۋرەپ خۇن كېلىپ
قورساق ئاغرىغاننى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
200 گرامدىن ئىچىلدۇ.

ھەيز بالدۇر كېلىشكە ئىشلىتىدۇ- لىدىغان رېتسېپلار

داڭگۈي قايناتمىسى

تەركىبى: داڭگۈي توققۇز گرام، خام زەنجىۋىل يەتتە گرام، تاغ دېنى بەش گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتارلىقلاردا ئۆزگىرىش بولۇشنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى ھەيز بالدۇر كېلىشنى دۆلايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئوخشاش ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىپ تۇغىتىلىدۇ. يۇقىرىقى بىر كۈنلۈك دورا مىقدارى بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

قالقانگۈل قايناتمىسى

تەركىبى: قالقانگۈل 10 گرام، مودەن پوستى ئالتە گرام، سەئدى ھىندى توققۇز گرام، سۇ 300 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: قالقانگۈلنى ھاراق بىلەن قورۇپ، ئاندىن بارلىق دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ سۈزۈپ

تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-لىقلاردا ئۆزگىرىش بولۇشنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى ھەيز بال-دۇر كېلىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ تۇگىتىد-لىدۇ، يۇقىرىقى دورىلار بىر كۈنلۈك مىقدار بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

كەرەپشە قايناتمىسى

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان كەرەپشە 30 گرام، سۇ 250 مىللىد-لىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىد-تىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-لىقلاردا ئۆزگىرىش بولۇشنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى ھەيز بال-دۇر كېلىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ تۇگىتىل-دۇ، يۇقىرىقى قايناتما بىر قېتىملىق مىقدار بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

مەرەمەر تېشى تالقىنى

تەركىبى: ئوتتا كۆيدۈرۈپ، ئاچچىقسۇغا چىلانغان مەرەمەر تېشى 45 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن

ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھەيزنىڭ دەۋرى، مىقدارى، رەڭگى قاتار-
لىقلاردا ئۆزگىرىش بولۇشنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى ھەيز بال-
دۇر كېلىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئۇخلاش ئالدىدا
توققۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېتىشكە ئىشلىتىلدىغان رېتسىپلار

يېكەن سېرىقى تالقىنى

تەركىبى: خام يېكەن سېرىقى يەتتە گرام، ئۇچار چاشقان ماينىقى ئالتە گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: نېرۋىنى ئۇرغۇتۇپ ھوشغا كەلتۈرۈش، قان توختىتىش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېلىپ، ھوشىدىن كەتكەننى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن، ئوغۇل بالىنىڭ سۈيۈدۈكى بىلەن ئىچىلىدۇ.

كىچىك خوخا تالقىنى

تەركىبى: كىچىك خوخا 120 گرام، ئۇد ھىندى 119 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: نېرۋىنى قوزغىتىپ، ھوشغا كەلتۈرىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېلىپ ھو-

شىدىن كېتىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن،
ھاراق ۋە ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈكى بىلەن ئىچىلىدۇ.

قانتېپەر قايناتمىسى

تەركىبى: قانتېپەر 30 گرام، داڭگۈي 29 گرام، سۇ 300
مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: نېرۋىنى قوزغىتىپ ھوشغا كەلتۈرىدۇ،
قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېلىپ ھو-
شىدىن كەتكەننى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
150 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ئاپتاپپەرەس تەخسىسى تالقىنى

تەركىبى: ئاپتاپپەرەس تەخسىسى 50 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنىڭ تەبىئىتىنى ساقلاپ كۆيدۈ-
رۈپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھوشغا كەلتۈرۈش، قان توختىتىش، ئا-
ساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېلىپ ھوشىدىن كەتكەننى
داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن،
قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

دولانا ياغىچى پورى قايناتمىسى

تەركىبى: دولانا ياغىچى پورى 30 گرام، سۇ بىر لىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن يېرىمى
قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، يەنە بىر قېتىم قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: نېرۋىنى قوزغىتىپ، ھوشغا كەلتۈرىدۇ،
قان توختىتىدۇ، تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېلىپ ھوشىدىن كەتكەننى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا
قېتىمدا ئىچىلىدۇ.

ئۇچار چاشقان مايىقى تالقىنى

تەركىبى: خام ئۇچار چاشقان مايىقى، قورۇلغان ئۇچار
چاشقان مايىقى 15 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: نېرۋىنى قوزغىتىپ، ھوشغا كەلتۈرىدۇ،
قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېلىپ ھوشىدىن كەتكەننى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ
گرامدىن ئىلمان ھاراق بىلەن تەڭشەپ ئىچىلىدۇ.

ئۇچقات پېلىكى قايناتمىسى

تەركىبى: ئۇچقات پېلىكى 60 گرام، ھاراق 300 مىللىلىتىر،
تىر، ئوغۇل بالىنىڭ سۈيدۈكى 50 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى ھاراق بىلەن قاينىتىپ،
ئوغۇل بالا سۈيدۈكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: نېرۋىنى قوزغىتىپ، ھوشغا كەلتۈرىدۇ،
قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېلىپ ھوشىدىن
كەتكەننى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسىنى بىرلا
ۋاقىتتا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

ياۋا سامساق سۈيى

تەركىبى: ياۋا سامساق 30 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سوقۇپ، سۈيىنى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: نېرۋىنى قوزغىتىپ، ھوشغا كەلتۈرىدۇ،
قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېلىپ ھوشىدىن
كەتكەننى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ.

كۈدە قايناتمىسى

تەركىبى: كۈدە 60 گرام، ھاراق 250 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: كۈدەنى سوقۇپ، ھاراقنى قوشۇپ چۆ-
گۈندە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: نېرۋىنى قوزغىتىپ، ھوشغا كەلتۈرىدۇ،
قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كېتىپ،
ھوشىدىن كەتكەننى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چۆگۈن جوغىسىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە
توغرىلاپ، نەپەس ئالدۇرۇلىدۇ.

داڭگۈي قايناتمىسى

تەركىبى: داڭگۈي 60 گرام، ئورۇق قوي گۆشى 240
گرام، خام زەنجىۋىل 30 گرام، سۇ 460 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن قوي گۆشىنى پىشۇرۇپ،
شورپىسىغا چىققان ماينى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن دورا سېلىپ تەييار-
لىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كې-
يىن قان كېلىپ، قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا
قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە
قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

كەترا قايناتمىسى

تەركىبى: كەترا 30 گرام، داڭگۆي، غولپىياز ئېقى 18 گرامدىن، سۇ 400 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىنكى قاناشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 200 گرامدىن ئىچىلىدۇ، كېسەل ساقايغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

يېكەن سېرىقى

تەركىبى: قارايغۇچە قورۇلغان يېكەن سېرىقى توققۇز گرام، قورۇلغان ئۇچار چاشقان مايىقى توققۇز گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىنكى قاناشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

قۇرسى خىرىپە

تەركىبى: ئەنجىبار يىلتىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، سەمغى
ئەرەبى 24 گرامدىن، موزا ئالتە گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن
كاتلەپ قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: تورمۇزلاپ تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە،
ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىنكى قان كېتىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بەش دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى قابىز

تەركىبى: سۇماق، كۆيدۈرۈلگەن سىماب، مارجان، قۇ-
رۇق يۇمغاقسۇت، قۇندۇز قەھرى، كەھرېۋا 12 گرامدىن، تۆ-
شۈكى يوق موزا، شاھ بەللۇت، قەلەمپۇر، ئانارگۈلى 30 گرام-
دىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قان توختىتىش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى
باليئاتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ گرامدىن، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بوسۇر

تەركىبى: سەمغى ئەرەبى، بخ مارجان ئالتە گرامدىن، كۈندۈر، ئاقاقىيا، ئانارگۈلى 24 گرامدىن، دارچىن تۆت گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن 0.5 گرامدىن كاتلىت تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى ئىچ ئۆتۈش، ھەيز توختىماسلىقنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كىرپە تېرىسى كۆيدۈرمىسى

تەركىبى: كىرپە تېرىسى ئالتە گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورا تەبىئىتىنى ساقلاپ كۆيدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىنكى قاناشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بىر گرامدىن، قايى-ئاق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

تۇخۇم قايناتمىسى

تەركىبى: قارا توخۇ تۇخۇمى ئۈچ دانە، ئاچچىقسۇ، ھاراق

100 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى ئاچچىقسۇ، ھاراق بىلەن قوشۇپ قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئېلىپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىنكى قاناشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 25 گرامدىن ئىچىلىدۇ، كېسەل ساقايغۇچە شۇ بويىچە قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

كەرەپشە يىلتىزى قايىناتمىسى

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى 50 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر، توخۇ تۇخۇمى ئىككى دانە. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قايىنىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، تۇخۇمنى سېلىپ قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىنكى قاناشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىراقلا ئىچىلىدۇ. كېسەل ساقايغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

ئاق قاپاق قايىناتمىسى

تەركىبى: ئاق قاپاق 12 گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر، قارا شېكەر 150 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قايىنىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈپ، قارا شېكەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىنكى قاناشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 200 گرامدىن، كېسەل ساقايغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

تاجىگۈل يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: تاجىگۈل يىلتىزى 30 گرام، ھاراق 300 مىلىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى ھاراق بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قان توختىتىدۇ، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىنكى قاناشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ، كېسەل ساقايغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

كۆكسى چىڭقىلىپ ئاغرىش ۋە سۈت كەلمەسلىككە ئىشلىتىلىدىغان رېتسېپلار

كۆك كاۋا پېلىكى قايناتمىسى

تەركىبى: كۆك كاۋا پېلىكى 50 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ ئەمچەك توپچىسى چىقماي، بوۋاق ئەمەلمەسلىكىنى ياخشىلايدۇ. ئەمچەك چىڭقىلىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىراقلا ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

بۇغداي كېپىكى

تەركىبى: بۇغداي كېپىكى 60 گرام، قارا شېكەر 36 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇغداي كېپىكىنى سارغايغۇچە قورۇپ، قارا شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: تۇغۇتتىن كېيىنكى ھەر خىل ئەمچەك ئاغى.

رىقلىرىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 24 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاپپىلسىن پوستى قايناتمىسى

تەركىبى: ئاپپىلسىن پوستى 30 گرام، چۈچۈكبۇيا ئۈچ گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاپپىلسىننى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: تۇغۇتتىن كېيىنكى ئەمچەك ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا قېتىمدا ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

بۇغداي ئۈندۈرمىسى قايناتمىسى

تەركىبى: بۇغداي ئۈندۈرمىسى 120 گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: تۇغۇتتىن كېيىنكى ھەر خىل ئەمچەك ئاغرىقلىرىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 200 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچىلىدۇ.

پىزەك قايناتمىسى

تەركىبى: پىزەك 15 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر نەچچە قېتىم ئەمچەك يۇيۇلىدۇ.

قىزىل كىچىك پۇرچاق قايناتمىسى

تەركىبى: قىزىل كىچىك پۇرچاق 250 گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت كەلتۈرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ھۆل ئابدەمىلىك يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: ھۆل ئابدەمىلىك يوپۇرمىقى 24 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، قايناتما ئىلمان بولغاندا لاتنى چىلاپ ئەمچەككە تېگىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە قاينىتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

زەمچە كۈمىلىچى

تەركىبى: زەمچە 80 گرام، سېرىق موم 59 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئېرىتىپ يۇغۇرۇپ، 0.2 گرامدىن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەتتە داندىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

نەغەز يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: نەغەز گۈلى يىلتىزى 60 گرام، چىلان 59 گرام، سۇ 600 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى تالقىنى

تەركىبى: ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى تالقىنى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سارغايغۇچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن، قىزىل پۇرچاق قايناتمىسى بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئاچچىقتاۋۇز مېغىزى تالقىنى

تەركىبى: ئاچچىقتاۋۇز مېغىزى 60 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى قورۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن، دورا 30 مىللىلىتىر قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

قارامۇخ قايناتمىسى

تەركىبى: قارامۇخ 19 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ،

سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىراقلا ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

كىرپە تېرىسى قايناتىمىسى

تەركىبى: كىرپە تېرىسى 60 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: كىرپە تېرىسىنى قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
 شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن ئىس-تېمال قىلىنىدۇ.

ئاغىچە تالقىنى

تەركىبى: ئاغىچە ئۇرۇقى 200 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنىڭ تەبىئىتىنى ساقلاپ كۆيدۈ-رۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
 شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

چىگىت تالقىنى

تەركىبى: چىگىت 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: چىگىتنى كۆمۈردەك قىلىپ كۆيدۈ-
رۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا
ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بەش گرامدىن، ھا-
راق بىلەن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە
بولىدۇ.

ئوسۇڭ ئۇرۇقى تالقىنى

تەركىبى: ئوسۇڭ ئۇرۇقى 100 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سارغايغۇچە قورۇپ، يۇمشاق
سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا
ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن،
سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە
ئىچسە بولىدۇ.

خام خاسىڭ مېغىزى تالقىنى

تەركىبى: خام خاسىڭ مېغىزى 60 گرام، سازاڭ ئالت
گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 15 گرامدىن، ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

قارا كۈنجۈت تالقىنى

تەركىبى: قارا كۈنجۈت 18 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى كۆيگىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

كۆممىقوناق ساقىلى قايناتمىسى

تەركىبى: كۆممىقوناق ساقىلى 30 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن ئىچىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

بۇغداي ئۇنى ئۈمىچى

تەركىبى: بۇغداي ئۇنى 50 گرام، خام ياغ 100 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇغداي ئۇنىنى ياغدا بىر قېتىم چېلىپ، ئاندىن ئۆلچەمدىكى سۇنى قۇيۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. شېپالىق رولى: سۈت بەزلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە، سۈت چىقماستىن داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يۇقىرىقى ئۆلچەم بويىچە تەييارلاپ ئىچىلدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

باليانقۇ چۇقۇقىغا ئىشلىتىد- لىدىغان رېتسېپلار

ھەرە كۆنىكى قايناتمىسى

تەركىبى: ھەرە كۆنىكى 15 گرام، شازاندىرا 14 گرام،
سۇسىز زەمچە، ئانار پوستى توققۇز گرامدىن، سۇ 500 مىللىلىد-
تىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ
تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،
يىرىغلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
باليانقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇن ھور-
لاندۇرۇپ يۇيۇلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ
ئىشلەتسە بولىدۇ.

شازاندىرا تالقىنى

تەركىبى: شازاندىرا ئۈچ گرام، زەمچە بىر گرام، نېلۇپەر
يوپۇرمىقى ساپىقى ئىككى گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن شازاندىرا، نېلۇپەر يوپۇر-
مىقى ساپىقىنى كۆمۈر قىلىپ كۆيدۈرۈپ، زەمچىنى قوشۇپ

تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش، يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، بالياتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بالياتقۇنىڭ شەلۋەرىگەن ئورنىغا سېپىلىدۇ.

پىلىپىل قايناتمىسى

تەركىبى: پىلىپىل 30 گرام، غولپىياز بېشى 25 گرام، ياۋا ئازغان شېخى توققۇز گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش، يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، بالياتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ياۋا سۈپۈرگە قايناتمىسى

تەركىبى: ياۋا سۈپۈرگە 30 گرام، ئەينۇلا، جىنتىيانا 29 گرامدىن، سۇ 500 مىللىلىتىر. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،
 يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
 بالىياتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇن ھور-
 لاندۇرۇپ يۇيۇلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ
 ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئانار پوستى قايناتمىسى

تەركىبى: ئانار پوستى 30 گرام، شازاندىرا، زەمچە ئالتە
 گرامدىن، سۇ 400 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇدا يېرىمى
 قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
 شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،
 يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
 بالىياتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇن يۇيۇ-
 لىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىشلەتسە بولى-
 دۇ.

چۈلۈك

تەركىبى: چۈلۈك يىلتىزى پوستى 60 گرام، كۈندۈز،
 پىننە 15 گرامدىن، سۇ 400 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ
 تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،
يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
باليئاتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم تەڭ ئىككىگە
بۆلۈپ ئىچىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ
ئىشلەتسە بولىدۇ.

سۇسىز زەمچە تالقىنى

تەركىبى: سۇسىز زەمچە 30 گرام، قورۇلغان زەمچە 29
گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،
يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
باليئاتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن دورى-
نى داكا بىلەن ئوراپ جىنسىي يولغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

زەمچە قايناتمىسى

تەركىبى: زەمچە 17 گرام، ياۋا سۈپۈرگە 16 گرام، سۇ
400 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،

يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
باليئاتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇن ھور-
لاندۇرۇلۇپ، ئىلمان بولغاندا يۇيۇلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە
شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

جۈزىنەك يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: جۈزىنەك يوپۇرمىقى 120 گرام، سۇسىز زەمچە
15 گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ
تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،
يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
باليئاتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇن ھور-
لاندۇرۇپ يۇيۇلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ
ئىچسە بولىدۇ.

چۈلۈك يىلتىزى پوستى قايناتمىسى

تەركىبى: چۈلۈك يىلتىزى پوستى 30 گرام، ئەينۇلا توق-
قۇز گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ
تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،

يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
باليئاتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇن ھور-
لاندۇرۇپ يۇيۇلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ
ئىچسە بولىدۇ.

جاغجاق ئوت زىماتى

تەركىبى: جاغجاق ئوت 30 گرام، جامكا 15 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۆيدۈرۈل-
گەن قوي يېغى بىلەن تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،
يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
باليئاتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا
سۈرتۈلىدۇ.

مەدەستان زىماتى

تەركىبى: مەدەستان 30 گرام، ياڭاق پوستى بىر گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت
يېغى بىلەن تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،
يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
باليئاتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئاغرىغان ئورۇنغا
سۈرتۈلىدۇ.

ئابدېمىلىك مېغىزى تالقىنى

تەركىبى: ئابدېمىلىك مېغىزى 30 گرام، كاۋاۋىچىن ئۈچ گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، گۈرۈچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇغا چىلاپ قورۇپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش، يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، بالىياتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم كىندىككە تېڭىپ بىر ھەپتىدىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ.

سامساق قايناتمىسى

تەركىبى: سامساق 50 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش، يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، بالىياتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئەنجۇر شېخى يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: ئەنجۇر شېخى يوپۇرمىقى 250 گرام، سۇ 1500 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش، يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، بالىياتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ھورلاندۇرۇپ يۇيۇلىدۇ.

ئۇچار چاشقان مايىقى قايناتمىسى

تەركىبى: ئۇچار چاشقان مايىقى 70 گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئالدى بىلەن قاينىتىلغان سۇس تۇز سۈيى بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش، يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، بالىياتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ھورلاندۇرۇلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئەتىگەن - كەچتە تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

كېۋەز غوزىسى شاكىلى تالقىنى

تەركىبى: كېۋەز غوزىسى شاكىلى 50 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنىڭ تەبىئىتىنى ساقلاپ كۆيدۈ-
رۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،
يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
بالياتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىچى-
لىدۇ.

چىگىت تالقىنى

تەركىبى: چىگىت 60 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئاچچىقسۇ بىلەن قورۇپ،
پوستىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ
تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: شەلۋەرەش، يۇقۇملىنىش، يارىلىنىش،
يىرىڭلىق ئاجراتما چىقىپ تۇرۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
بالياتقۇ چۇقۇقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىچى-
لىدۇ.

جىنسىي يول ئىششىپ ئاغرىشقا ئىشلىتىلدىغان رېتسېپلار

جۈزىنەك يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: جۈزىنەك يوپۇرمىقى 80 گرام، سۇ 600 مىللى-
لىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ
تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غى-
دىقلىنىشى، كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ياخشىلاش
رولىغا ئىگە. جىنسىي يول ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم يەرلىك ئورۇن
يۇيۇلىدۇ.

تېرەك يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: تېرەك يىلتىزى 250 گرام، زەمچە 60 گرام،
سۇ 600 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينى-
تىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غى-
دىقلىنىشى، كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ياخشىلاش

رولغا ئىگە. جىنسىي يول ئىششىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 200
گرامدىن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە
بولدۇ.

بۇغداي قايناتمىسى

تەركىبى: بۇغداي 60 گرام، غولپىياز ئېقى ئۈچ تال،
شازاندرا ئالتە گرام، زەمچە توققۇز گرام، سۇ 600 مىللىلىتەر.
تەر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غەدىقلىنىشى، كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ياخشىلاش رولغا ئىگە. جىنسىي يول ئىششىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم يەرلىك ئورۇن ھورلاندۇرۇپ يۇيۇلىدۇ.

مەستىكى رۇمى تالقىنى

تەركىبى: مەستىكى رۇمى توققۇز گرام، كۆك غولپىياز 250 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غەدىقلىنىشى، كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ياخشىلاش

رولىغا ئىگە. جىنسىي يول ئىششىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا تې-
خىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

گۇڭگۇرت تالقىنى

تەركىبى: گۇڭگۇرت 70 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غە-
دىقلىنىشى، كۆپىيىش. ئەزالىرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ياخشىلاش
رولىغا ئىگە. جىنسىي يول جاراھىتىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم سۈيى چىققان جارا-
ھەتلەرگە تالقان دورا سېپىلىدۇ. سۈيى چىقمىغانلىرىغا يېغى
بىلەن تەڭشەپ چېپىلىدۇ.

ھەرە كۆنىكى مەلھىمى

تەركىبى: ھەرە كۆنىكى 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى كۆيدۈرۈپ يۇمشاق سوقۇپ،
تالقان قىلىپ كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غە-
دىقلىنىشى، ئىچكى كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ياخ-
شىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى جىنسىي يول جاراھىتىنى
داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چې-
پىلىدۇ.

ئۆرۈك مېغىزى تالقىنى

تەركىبى: ئۆرۈك مېغىزى 60 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غەدىقلىنىشى، ئىچكى كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخملىنىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى جىنسىي يول جاراھىتىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم جىنسىي يولغا سېپىپىلىدۇ.

سېمىزئوت تالقىنى

تەركىبى: سېمىزئوت 120 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: سېمىزئوت سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غەدىقلىنىشى، ئىچكى كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخملىنىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى جىنسىي يول جاراھىتىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا تېپىلىدۇ.

تۇخۇمەك گۈلى مەلھىمى

تەركىبى: تۇخۇمەك گۈلى 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قەلسىپ ياغ بىلەن تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غەدىقلىنىشى، ئىچكى كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخىملىنىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى جىنسىي يول جاراھىتىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا تېخىلىدۇ.

ئاپتاپپەرەس غولى قايناتمىسى

تەركىبى: ئاپتاپپەرەس غولى 60 گرام، سۇ 500 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غەدىقلىنىشى، ئىچكى كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخىملىنىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى جىنسىي يول جاراھىتىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم جىنسىي يول يۇيۇلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

لاچ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غە-
دىقلىنىش، ئىچكى كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخملىنىشىنى ياخ-
شلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئەۋرەت قىسمىنىڭ قىچىشىدا
نى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بىر تالدىن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

خېنە قايناتمىسى

تەركىبى: خېنەنىڭ پۈتۈن قىسمى 50 گرام، سۇ 600
مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينى-
تىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غە-
دىقلىنىش، ئىچكى كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخملىنىشىنى ياخ-
شلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئەۋرەت قىسمىنىڭ قىچىشىدا
نى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم ھورلاندۇرۇپ يۇيۇ-
لىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

كونا ئەمەن يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: كونا ئەمەن يوپۇرمىقى 70 گرام، سۇ 500 مىل-
لىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غەدىقلىنىشىنى، ئىچكى كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئەۋرەت قىسمىنىڭ قىچىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم يەرلىك ئورۇن ھورلاندۇرۇلىدۇ ۋە يۇيۇلىدۇ.

كىچىك خوخا قايناتمىسى

تەركىبى: كىچىك خوخا 66 گرام، سۇ بىر لىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن يېرىمى قالدۇرۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غەدىقلىنىشى، ئىچكى كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئەۋرەت قىسمىنىڭ قىچىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئىسسىق ۋاقتىدا ھورلاندۇرۇپ، ئىلمان بولغاندا يۇيۇلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئالقات يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: ئالقات يىلتىزى 500 گرام، سۇ 1500 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا يېرىمى قالدۇرۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

نى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توق-
قۇز گرامنى داكىغا يۆگەپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ. كې-
سەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

چۈلۈك ئۇرۇقى قايناتمىسى

تەركىبى: چۈلۈك ئۇرۇقى 120 گرام، سۇ 1200 مىللىل-
تىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن 300
مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا ئېلىپ تەييارلى-
نىدۇ.

شېپالىق رولى: جىنسىي يول ئاجراتمىلىرىنىڭ دائىم غى-
دىقلىنىش، ئىچكى كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ياخ-
شىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئەۋرەت قىسمىنىڭ قىچىشى-
نى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 100
مىللىلىتىرنى ئىلمان بولغان قايناتما بىلەن ئەۋرەت قىسمى يۇيۇ-
لىدۇ. 200 مىللىلىتىر بىلەن جىنسىي يول ئىچى يۇيۇپ تازىلى-
نىدۇ.

باليانتقۇ راكىغا ئىشلىتىلدىغان رېتسىپلار

ئەڭلىكئوت يىلتىزى تالقىنى

تەركىبى: ئەڭلىكئوت يىلتىزى تالقىنى 60 گرام، پار سۇ-
يى 500 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى پار سۇيىگە 30 مىنۇت چىلاپ،
ئاندىن قۇم قازاندا قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئاق خۇن توختىتىش، سېسىق پۇراقنى
يوقىتىش، جىنسىي يولدىن قالايمىقان قان كېلىشىنى ياخشىلاش،
نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە. ئاساس-
لىقى باليانتقۇ راكىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 100
گرامدىن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ
ئىچسە بولىدۇ.

تاغ ئىتئۇزۇمى قايناتمىسى

تەركىبى: تاغ ئىتئۇزۇمى 30 گرام، سۇ 300 مىللىلىد-
تىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ
تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئاق خۇن توختىتىش، سېسىق پۇراقنى يوقىتىش، جىنسىي يولدىن قالايمىقان قان كېلىشنى ياخشىلاش، نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى بالىيانقۇ راكىمنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا ۋاقىتتا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن ھوشىنى يوقىتىپ، قول - پۇتى تارتىشىپ قېلىشقا ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار

يىلان پوستى تالقىنى

تەركىبى: يىلان پوستى تالقىنى 10 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: يىلان پوستىنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ،
تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن تارتىشىپ قېلىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئىككى گرامدىن،
120 گرام سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

داڭگۈي تالقىنى

تەركىبى: داڭگۈي 19 گرام، كۈندۈر 17 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى

ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن ھوشنى يوقىتىپ، ئېغىزىدىن كۆپۈك ئېقىپ پۇت - قول تارتىشقاننى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن، بىر ئىستاكقان قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

داڭگۈي قايناتمىسى

تەركىبى: داڭگۈي توققۇز گرام، كۈندۈر سەككىز گرام، چايان ئىككى گرام، قىرىقپۇت ئۈچ تال، سۇ 400 مىللىلىتىر. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 200 گرامدىن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

كونا تەرخەمەك پېلىكى قايناتمىسى

تەركىبى: كونا تەرخەمەك پېلىكى 50 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى توغراپ، ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قېلىش.

لىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن ھوشىنى يوقىتىپ، ئېغىزىدىن كۆپۈك ئېقىپ پۇت - قول تارتىشقانى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا ۋاقىتتا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

قىزىل ياۋا ئازغان گۈلى ئۇرۇقى قايناتمىسى

تەركىبى: قىزىل ياۋا ئازغان گۈلى ئۇرۇقى 30 گرام، ھاراق 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى ھاراق بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن پۇت - قول تارتىشىپ ھەرىكەت قىلالماسلىقىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا ۋاقىتتا ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

كونا زەنجىۋىل قايناتمىسى

تەركىبى: كونا زەنجىۋىل 1500 گرام، چىلان 250 گرام، كۈدە يىلتىزى 190 گرام، ھاراق 500 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى توغراپ، قازاندا تۇتۇن چىقىدۇ قۇچە قورۇپ، ئاندىن ھاراقنى قۇيۇپ، بىردەم ئېغىزىنى يېپىپ

ئوت ئىسسىقنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن ھوشنى يوقىتىپ، ئېغىزىدىن كۆپۈك ئېقىپ پۇت - قول تارتىشقاننى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئاغرىغان ئورۇنغا بىر كېچە تېگۈلىدۇ.

داڭگۈي قايناتمىسى

تەركىبى: داڭگۈي توققۇز گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن بوغۇملار ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا ۋاقىتتا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

خام زەنجىۋىل تالقىنى

تەركىبى: خام زەنجىۋىل 30 گرام، خام ئەگرىسۇن 29 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى كۆيگىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ھاراق قوشۇپ ئىچىلدۇ.

قانتېپەر قايناتمىسى

تەركىبى: قانتېپەر 18 گرام، ياڭاق شۆپۈكى، جۈزەك يوپۇرمىقى توققۇز گرامدىن، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى بەش گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، دورىنى تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قايىنىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

داڭگۈي تالقىنى

تەركىبى: داڭگۈي 30 گرام، ئېگىر 29 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى

ياخشىلاش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بەش گرامدىن سې-
رىق ھاراق بىلەن ئىچىلدۇ.

قارا پۇرچاق قايناتمىسى

تەركىبى: قارا پۇرچاق 30 گرام، ئازغان مونچىقى توققۇز
گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قې-
لىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى
ياخشىلاش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا
ۋاقىتتا ئىچىپ بولىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينى-
تىپ ئىچسە بولىدۇ.

سەۋزە كۆكى قايناتمىسى

تەركىبى: سەۋزە كۆكى 60 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينى-
تىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: زۇكام، ئېغىزى، چىشى كىرىشىپ قې-
لىش، ھوشسىزلىنىش، تارتىشىپ قېتىپ قېلىش قاتارلىقلارنى
ياخشىلاش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىرلا ۋاقىتتا ئى-
چىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بول-
دۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇن توختىد- ماسلىققا ئىشلىتىلدىغان رېتسىپلار

ئەگرىسۇناي تالقىنى

تەركىبى: قۇرۇتۇلغان ئەگرىسۇناي 60 گرام، داڭگۇي 59 گرام، خام زەنجىۋىل 15 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاپ، نىپاس خۇنى توختىتىش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇنى توختىماي قورساق كۆپۈپ، ئىچى تىتىلداش، قول - پۇتى قىزىش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن ئىچىلىدۇ.

تاغ دېنى تالقىنى

تەركىبى: تاغ دېنى 18 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاپ، نىپاس خۇنى توختىتىش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇنى توختىماي، قورساق كۆپۈپ ئىچى تىتىلداش،

پۇت - قول قىزىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن ھا-
راق بىلەن ئىچىلدۇ.

پالما يېلىمى تالقىنى

تەركىبى: پالما يېلىمى 25 گرام، زاراڭزا، داڭگۈي قۇي-
رۇقى، شاپتۇل مېغىزى 23 گرامدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، نىپاس
خۇنى پۇراشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن
كېيىن نىپاس خۇنى توختىماسلىقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىچى-
لدۇ.

چاچ تالقىنى

تەركىبى: چاچ 50 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: چاچنى سۇ بىلەن يۇيۇپ، تەبىئىتىنى
ساقلاپ كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، نىپاس
خۇنى پۇراشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن
كېيىن نىپاس خۇنى ئۇزۇن ۋاقىت توختىماسلىقىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن، سۇ
بىلەن تەڭشەپ ئىچىلدۇ.

بالا تەۋرەپ ئارام بەرمەسلىككە ئىشلىتىلدىغان رېتسېپلار

غولپىياز ئېقى قايناتمىسى

تەركىبى: غولپىياز ئېقى تۆت تال، ئوچاق چالمىسى، ئە-
مەن يوپۇرمىقى ئۈچ گرامدىن، سۇ 200 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رىتىمىسىز ئاغرىش ۋە بەل
تېلىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى بالا تەۋرەپ ئارام
بەرمەسلىكىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا
قېتىمدا ئىچىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ
ئىچسە بولىدۇ.

نېلۇپەر ساپىقى قايناتمىسى

تەركىبى: نېلۇپەر ساپىقى يەتتە تال، كۆك كاۋا ساپىقى
ئىككى تال، سىر 300 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينى-
تىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رىتىمىسىز ئاغرىش، بەل تېلىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى بالا تەۋرەپ ئارام بەرمەسلىكىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 گرامدىن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىدۇ. ئىچسە بولىدۇ.

ئاغىچە پېلىكى قايناتمىسى

تەركىبى: ئاغىچە پېلىكى 30 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىدۇ. تىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رىتىمىسىز ئاغرىش، بەل تېلىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى بالا تەۋرەپ ئارام بەرمەسلىكىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ھەممىسى بىرلا ۋاقتتا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

خام ئەمەن يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: خام ئەمەن يوپۇرمىقى 60 گرام، سۇ 200 مىللىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىدۇ. تىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق قىسمى رېتىمىسىز ئاغرىش، بەل تېلىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى بالا تەۋرەپ ئارام بەرمەسلىكىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا ۋاقىتتا ئىچىپ بېرىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىد-تىپ ئىچسە بولىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىشقا ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار

داڭگۈي قايناتمىسى

تەركىبى: داڭگۈي توققۇز گرام، بېھى ئۇرۇقى، قورۇل-
غان زەنجىۋىل ئۈچ گرامدىن، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: مەيدە چېڭقىلىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
150 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

دولانا قايناتمىسى

تەركىبى: دولانە يەتتە گرام، ئەمەن يوپۇرمىقى، مورمەك-
كى ئالتە گرامدىن، سۇ 400 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: مەيدە چېڭقىلىشنى ياخشىلايدۇ، ئاساسلىقى
تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئاغرىغاندا 200
گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ئۇچار چاشقان مايىقى تالقىنى

تەركىبى: ئۇچار چاشقان مايىقى 21 گرام، قورۇلغان يې-
كەن سېرىقى 19 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۇچار چاشقان مايىقىنى سارغايغۇچە
قورۇپ، دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن
ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىش، قان ئۇيۇپ قورساق ئاغ-
رىش، تومۇرى لەيلەپ، كۈچلۈك سوقۇشلارنى ياخشىلاش رولىغا
ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، توققۇز گرامدىن
ئىلمان ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

زەنجىۋىل قايناتمىسى

تەركىبى: كونا زەنجىۋىل ئالتە گرام، شېكەر 60 گرام،
سۇ 200 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: زەنجىۋىلنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەي-
يارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشىنى، قان ئۇيۇپ قورساق
ئاغرىشىنى، تومۇرى لەيلەپ كۈچلۈك سوقۇشلارنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋا-
لايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا

قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قايىنتىپ ئىچسە بولىدۇ.

بىنەپشە تالقىنى

تەركىبى: بىنەپشە 60 گرام، ئەمەن يوپۇرمىقى 50 گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر، قارا شېكەر 170 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قايىنتىپ سۈزۈپ، قارا شېكەرنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىش، قان ئۇيۇپ قورساق ئاغرىش، تومۇرى لەيلەپ كۈچلۈك سوقۇشلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، دورىنى تەكشى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

مورمەككى تالقىنى

تەركىبى: مورمەككى 18 گرام، پالما يېلىمى ئالتە گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىش، قورساق ئاغرىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 10 گرامدىن سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

تاغ دېنى تالقنى

تەركىبى: تاغ دېنى 30 گرام، چاچ كۆمۈرى 12 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشىنى، قورساق ئاغرىشىنى،
تومۇرى لەيلەپ كۈچلۈك سوقۇشلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.
ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 11 گرامدىن، ئىل-
مان سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

مەستىكى رۇمى تالقنى

تەركىبى: مەستىكى رۇمى 30 گرام، داڭگۈي 29 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن،
سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە
ئىچسە بولىدۇ.

داڭگۈي تالقنى

تەركىبى: داڭگۈي 30 گرام، ئۇچار چاشقان مايىقى 29
گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەتتە گرامدىن سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

ئاق پىدىگەن يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: ئاق پىدىگەن يىلتىزى 80 گرام، سۇ 400 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، دورىنى تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ ئەتكەن - كەچ ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

قىزىل بۇغداش ئۇرۇقى تالقىنى

تەركىبى: قىزىل بۇغداش ئۇرۇقى 150 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سارغايغۇچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 35 گرامدىن، قارا شېكەر قوشۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

قارا ھېلىلە قايناتمىسى

تەركىبى: قارا ھېلىلە مېغىزى 90 گرام، سۇ 1200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سوقۇپ، ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قويۇق قىلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 180 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

جۈزەك يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: جۈزەك يىلتىزى 50 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر، قارا شېكەر 150 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يېرىپ تازىلاپ، سۇدا قاينىتىپ، قارا شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

150 گرامدىن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

ئاپتاپپەرەس گۈلى قايناتمىسى

تەركىبى: ئاپتاپپەرەس گۈلى 50 گرام، سۇ 300 مىللىلىد-
تىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 گرامدىن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

سەئدى ھىندى ئالقىنى

تەركىبى: سەئدى ھىندى 80 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى قورۇپ كۆمۈردەك قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 150 گرامدىن، گۈ-رۈچ سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئۇچار چاشقان مايقى تالقىنى

تەركىبى: ئاچچىقسۇ بىلەن قورۇلغان ئۇچار چاشقان مايقى 60 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

خام دولانا تالقىنى

تەركىبى: خام دولانا 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: مەيدە چىڭقىلىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن قىناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

سېزىككە ئىشلىتىلدىغان رېتسىپلار

ھۆل قاپاق يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: ھۆل قاپاق يىلتىزى ئۈچ گرام، ئاپپىلسىن پوس-
تى 11 گرام، خام زەنجۋىل ئىككى گرام، سۇپارى بىر گرام،
سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، تاماق يېگۈ-
سى كەلمەسلىكىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى سېزىكنى
داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ھەممىسى بىرلا قې-
تىمدا ئىچىلسە بولىدۇ.

قۇستە تالقىنى

تەركىبى: قۇستە، قاقىلە ئۈچ گرامدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، تاماق يېگۈ-
سى كەلمەسلىكىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى سېزىكنى
داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

زەنجىۋىل قايناتمىسى

تەركىبى: ھۆل زەنجىۋىل ئالتە گرام، قارا شېكەر 60 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىكىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى سېزىكنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

ئەينۇلا قايناتمىسى

تەركىبى: ئەينۇلا توققۇز گرام، قورۇلغان ئاق چۇغلۇق ئالتە گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىكىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى سېزىكنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

150 گرامدىن ئىچىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىدى. تىپ ئىچسە بولىدۇ.

قۇرۇق ئۈزۈم پېلىكى قايناتمىسى

تەركىبى: قۇرۇق ئۈزۈم پېلىكى توققۇز گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، تاماق يېگۈ-سى كەلمەسلىكىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى سېزىكنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

زەيتۇن قايناتمىسى

تەركىبى: ياش زەيتۇن 30 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىدىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، تاماق يېگۈ-سى كەلمەسلىكىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى سېزىكنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

سەئدى ھىندى قايناتمىسى

تەركىبى: سەئدى ھىندى ئۇرۇقى توققۇز گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىكىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى سېزىكىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

مامرانچىنى كۈمۈلچى

تەركىبى: مامرانچىنى 12 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، خېمىر قىلىپ 0.3 گرامدىن كۈمۈلچ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، خېمىر قىلىپ 0.3 گرامدىن كۈمۈلچ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش تالدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئوچاق چالمىسى قايناتمىسى

تەركىبى: ئوچاق چالمىسى 60 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قايناتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، خېمىر قىلىپ 0.3 گرامدىن كۆمۈلچ تەييارلىنىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 گرامدىن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئەمچەك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىدە لىدىغان رېتسىپلار

كاۋا ساپىقى زىماتى

تەركىبى: كاۋا ساپىقى 50 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: كاۋا ساپىقىنى كۆيدۈرۈپ تالقان قىدە
لىپ، ئازراق كۈنجۈت يېغى قوشۇپ مەلەم قىلىپ تەييارلىنىدە
دۇ.

شېپالىق رولى: ئاساسلىقى ئەمچەكتە پەيدا بولغان مونەكنى
داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا
سۈركىلىدۇ.

كاۋا ساپىقى تالقىنى

تەركىبى: كاۋا ساپىقى 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى كۆيدۈرۈپ تالقان تەييارلىنىدە
دۇ.

شېپالىق رولى: ئاساسلىقى ئەمچەكتە پەيدا بولغان مونەكنى
داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
توققۇز گرامدىن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە
ئىچسە بولىدۇ.

مەستىكى رۇمى زىماتى

تەركىبى: مەستىكى رۇمى، مورمەككى، شازاندرا 60
گرامدىن، لامنارىيە 15 گرام، ئوشەق توققۇز گرام، ئاچچىقسۇ
1250 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سۇس ئوتتا ئاچچىقسۇ بىلەن
قاينىتىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
ئاساسلىقى ئەمچەك راكىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا تې-
ئىلىدۇ.

مەدەستان زىماتى

تەركىبى: مەدەستان، كۈنجۈت يېغى 120 گرامدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى قۇم قازانغا سېلىپ ئارىلاشتۇ-
رۇپ، قويۇلغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
ئاساسلىقى ئەمچەك راكىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا تې-
ئىلىدۇ. يارا ئېغىز ئالغان بولسا ئارىلىقىدىكى سۇنىڭ ئېقىپ
چىقىشىغا ئوڭايلىق تۇغدۇرۇش ئۈچۈن دورا يارىنىڭ ئەتراپىغا
چاپلىنىدۇ.

نەشپۈت يوپۇرمىقى زىماتى

تەركىبى: نەشپۈت يوپۇرمىقى 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: نەشپۈت يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، بوتقىدەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئەمچەك راكىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا تېپىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

قاغا تىرنىقى تالقىنى

تەركىبى: قاغا تىرنىقى ئالتە گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەكتىكى مونەكنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئەمچەك راكىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم تەييارلانغان دورىنى تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقى تالقىنى

تەركىبى: شۇمشا ئۇرۇقى 120 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى تۇز سۈيى بىلەن قورۇپ، قۇ-
رۇتۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەكتىكى مۈنەكنى ياخشىلاش رولىغا
ئىگە، ئاساسلىقى ئەمچەك راكىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توق-
قۇز گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە
شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

كاۋا ساپىقى زىماتى

تەركىبى: كاۋا ساپىقى 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: كاۋا ساپىقىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تەب-
ئىتىنى ساقلاپ كۆمۈردەك كۆيدۈرۈپ، تالقان قىلىپ، ئازراق
كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەكتىكى يارىنى ياخشىلاش رولىغا ئى-
گە، ئاساسلىقى ئەمچەك توپچىسى يېرىلىپ، يارىلانغاننى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا
سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

بۇغا مۇڭگۈزى زىماتى

تەركىبى: خام بۇغا مۇڭگۈزى 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: بۇغا مۇڭگۈزىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئەمچەك توپچىسى يېرىلىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا تېگىلىدۇ.

تۇخۇم يېغى زىماتى

تەركىبى: توخۇ تۇخۇمى ئۈچ دانە.
تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى شاكىلى بىلەن سۇدا پىشۇرۇپ، شاكىلىنى سويۇپ، تۇخۇم ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، سېرىقنى سايلىققا سېلىپ، سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، يېغىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئەمچەك توپچىسى يېرىلىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئاغرىق ئورۇنغا سۈرتۈلىدۇ.

نېلۇپەر زىماتى

تەركىبى: نېلۇپەر گۈلى، رۇم بەدىيان 17 گرامدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: نېلۇپەر گۈلىنى سايە يەردە قۇرۇتۇپ، رۇم بەدىيان بىلەن قوشۇپ تالقان قىلىپ، ئازراق ۋازېلىن ئاردا.

لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
ئاساسلىقى ئەمچەك توپچىسى يېرىلىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا
سۈركىلىدۇ.

ئارچا يوپۇرمىقى زىماتى

تەركىبى: ئارچا يوپۇرمىقى ئالتە گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ئارچا يوپۇرمىقىنى تالقانلاپ، ئاياللار-
نىڭ سۈتى بىلەن تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
ئاساسلىقى ئەمچەك توپچىسى يېرىلىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم يەرلىك ئورۇنغا
سۈرتۈلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە
بولىدۇ.

مامكاپ زىماتى

تەركىبى: مامكاپ 90 گرام، سۇ 190 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: مامكاپنى سۇ بىلەن قاينىتىپ سۇيۇق
قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
ئاساسلىقى ئەمچەك توپچىسى يېرىلىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا
سۈرتۈلىدۇ.

پىدىگەن زىماتى

تەركىبى: پىدىگەن 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: كۆمۈردەك كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ،
ئازراق كۈنجۈت يېغى بىلەن تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەك توپچىسى يېرىلىش، ئەمچەك توپ-
چىسى شەلۋەرەش قاتارلىقلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىق-
قى ئەمچەك يارىسىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، يارا يۈزى ھۆل
بولسا دورا تالقىنى سېپىلىدۇ، ھۆل بولمىسا يۇقىرىقى دورا
سۈركەپ تېڭىلىدۇ.

سەۋزە يوپۇرمىقى زىماتى

تەركىبى: سەۋزە يوپۇرمىقى 70 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: سەۋزە يوپۇرمىقىنى ساپالدا سارغايغۇ-
چە ئۇزاق قاقلاپ، تالقانلاپ، ئازراق كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارد-
لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
ئاساسلىقى ئەمچەك توپچىسى يېرىلىپ، ئاغرىشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئەمچەك ئۈستىد-
ىگە سۈرتۈلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە ئىشلەتسە بولىدۇ.

مامكاپ قاينىتىلمىسى

تەركىبى: مامكاپ 60 گرام، زەرنىخ، ياز غازىقى 15
گرامدىن، سۇ 750 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئەمچەك يارىسى ئېغىز ئېلىپ، ئۇزۇن ۋاقىت ساقاي-ماسلىقنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بۇ بىر كۈنلۈك دورا بولۇپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

ئاغىچە زىماتى

تەركىبى: ئاغىچە 90 گرام، ئۇشەق 25 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ، ئازراق كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ئەمچەك يارىسىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئەمچەك يارىسى ئېغىز ئېلىپ، ئۇزۇن ۋاقىت ساقاي-ماسلىقنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەك ئۈستىگە سۈركەپ تېگىلىدۇ.

ھۆل ئالقات يىلتىزى پوستى زىماتى

تەركىبى: ھۆل ئالقات يىلتىزى پوستى 50 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سارغايغۇچە قورۇپ، تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئەمچەك يارىسى ئېغىز ئېلىپ، ئۇزۇن

ۋاقت ساقايماسلىقنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەككە تېڭىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئۈجمە ياغىچى كۆمۈرى زىماتى

تەركىبى: ئۈجمە ياغىچى كۆمۈرى 500 گرام، شازاندىرا 250 گرام، كىچىك سېرىق ھەرە كۆنىكى 250 گرام، كۈنجۈت يېغى 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن قاينىتىپ، مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئەمچەك يارسى ئېغىز ئېلىپ، ئۇزۇن ۋاقت ساقايماسلىقنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەك ئۈستىگە سۈركەپ تېڭىلىدۇ.

ئارچا يوپۇرمىقى زىماتى

تەركىبى: ئارچا يوپۇرمىقى 90 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: كۆمۈردەك كۆيدۈرۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئەمچەك ئىششىقنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئەمچەك يارسى ئېغىز ئېلىپ، ئۇزۇن ۋاقت ساقايماسلىقنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەك ئۈستىگە سۈركەپ تېڭىلدۇ.

ھۆل ئۈجمە يوپۇرمىقى زىماتى

تەركىبى: ھۆل ئۈجمە يوپۇرمىقى 60 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ھۆل ئۈجمە يوپۇرمىقىنى يىڭنە بىلەن تېشىپ، مۇۋاپىق ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئەمچەك ئۈستىگە تېڭىپ قويۇلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

تامাকা يوپۇرمىقى زىماتى

تەركىبى: تاماكا يوپۇرمىقى 70 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: تاماكا يوپۇرمىقىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئەتەگەن - كەچتە ئەمچەك ئۈستىگە تېڭىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

خام زەمچە قايناتمىسى

تەركىبى: خام زەمچە ئۈچ گرام، غولپىياز يىلتىزى 100 گرام، سۇ 700 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن يېرىد-
مى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورا بىر قېتىملىق مىقدار
بولۇپ، بىرلا قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە
شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

بەدىيان تالقىنى

تەركىبى: بەدىيان 50 گرام، سوغىگۈل 45 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىد-
دۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا توق-
قۇز گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇ-
چە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

مامكاپ قايناتمىسى

تەركىبى: مامكاپ ئۈچى، سەي كاۋىسى يوپۇرمىقى 15
گرامدىن، سۇ 500 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن يېرىد-
مى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-

لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورا بىر كۈنلۈك بولۇپ،
ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ، تىرىپى ئەمچەككە تېخىلد-
دۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

شاكال بەدىيان تالقىنى

تەركىبى: شاكال بەدىيان 100 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەي-
يارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئوڭ تەرەپ ئەم-
چەك ئاغرىسا، سول تەرەپ بۇرۇن تۆشۈكىگە، سول تەرەپ ئەم-
چەك ئاغرىسا، ئوڭ تەرەپ بۇرۇن تۆشۈكىگە تىقىپ قويۇلىدۇ،
كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

تاتلىقياڭيۇ يوپۇرمىقى زىماتى

تەركىبى: تاتلىقياڭيۇ يوپۇرمىقى 19 گرام، مامكاپ، سې-
رىق شېكەر 15 گرامدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەك ئۈستىگە سۈركەپ تېڭىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

زەمچە زىماتى

تەركىبى: زەمچە 30 گرام، مامكاپ 25 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بوتقىدەك قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك يالۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەك ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

تىرىك سازاڭ زىماتى

تەركىبى: تىرىك سازاڭ 10 تال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: سازاڭنى قاچىغا سېلىپ، ئازراق ئاق شېكەرنى ئۈستىگە سېپىپ، تۆت سائەت ئېغىزنى يېپىپ قويسا، بىر خىل سۇيۇقلۇق چىقىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك يالۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئەمچەك ئۈستىگە سۈركەپ تېڭىلىدۇ.

شازاندىرا زىماتى

تەركىبى: شازاندىرا 15 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورا تالقان قىلىنىپ، ئاچچىقسۇ بد-

لەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەك ئۈستىگە
سۈركەپ تېخىلىدۇ.

شۇمشا زىماتى

تەركىبى: شۇمشا 70 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەي-
يارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەككە سۈرتۈپ،
گاۋياۋ بىلەن چاپلىنىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييار-
لاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

سېمىزئوت زىماتى

تەركىبى: سېمىزئوت 50 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇيۇپ، تازىلاپ، سوقۇپ تەي-
يارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەك ئۈستىگە
سۈركەپ تېخىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ
ئىشلەتسە بولىدۇ.

قارياغاچ يوپۇرمىقى زىماتى

تەركىبى: قارياغاچ يوپۇرمىقى 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: قارياغاچ يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، مۇۋا-
پىق ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەك ئۈستىگە
تېڭىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە
بولىدۇ.

ئالقات يوپۇرمىقى زىماتى

تەركىبى: ئالقات يوپۇرمىقى 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالقات يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، مۇۋا-
پىق ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەككە سۈركەپ
تېڭىلىدۇ.

كۈدە زىماتى

تەركىبى: كۈدە 500 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: كۈدە مۇۋاپىق قايناق سۇغا چىلاپ تەي-
يارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
 لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا تې-
 ئىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە
 بولىدۇ.

كەرەپشە يوپۇرمىقى زىماتى

تەركىبى: كەرەپشە يوپۇرمىقى 90 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: كەرەپشەنى يۇيۇپ، تازىلاپ تەييارلى-
 نىدۇ.

شېپالىق رولى: ئەمچەكتە تۇرۇپ قالغان سۈنتى چىقىرىپ،
 ياللۇغنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك
 ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئىششىغان ئەمچەككە
 چاپلاپ تېغىلىدۇ.

ياۋا جۇخار گۈلى زىماتى

تەركىبى: ياۋا جۇخار گۈلى 50 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، ئەل-
 گەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
 لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئەمچەككە سۈركەپ
 تېغىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە
 بولىدۇ.

كەترا قايناتمىسى

تەركىبى: كەترا 30 گرام، پۈتۈن داڭگۈي، مامكاپ،
ئۇچقات 15 گرامدىن، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100
گرامدىن ئىچىلدۇ، تىرىپى ئەمچەككە تېخىلدۇ.

بۇغا مۇڭگۈزى قالدۇقى قايناتمىسى

تەركىبى: بۇغا مۇڭگۈزى قالدۇقى، سوغىگۈل، چۆل يال-
پۇزى، جۈزەك 15 گرامدىن، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100
گرامدىن ئىچىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ
ئىشلەتسە بولىدۇ.

مامكاپ قايناتمىسى

تەركىبى: مامكاپ 30 گرام، كۆك پىشقان ئاپپىلىسنى پوس-
تى، بۇغداي ئۈندۈرمىسى 12 گرامدىن، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دولانلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100
گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ئوسما يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: ئوسما يىلتىزى 30 گرام، ئۇچقات 15 گرام،
ئۇشەق، سوغىگۈل توققۇز گرامدىن، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
150 گرامدىن ئىچىلىدۇ، تىرىپى ئەمچەككە تېڭىلىدۇ.

مامكاپ قايناتمىسى

تەركىبى: مامكاپ ئۈچ گرام، ئاچچىقتاۋۇز، سوغىگۈل 15
گرامدىن، سۇ 400 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ،

تېپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
200 گرامدىن ئىچىلدۇ، تىرىپى ئەمچەككە تېڭىلدۇ.

بۇغا مۇڭگۈزى قالدۇقى تالقىنى

تەركىبى: بۇغا مۇڭگۈزى قالدۇقى، ئاغىچە گۆشى 19
گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تەبىئىتىنى ساقلاپ قاقلاپ، تالقان تەي-
يارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بەش گرامدىن ھاراق بىلەن ئىچىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ
بويىچە ئىچسە بولىدۇ.

سازاڭ تالقىنى

تەركىبى: قورۇلغان سازاڭ ئالتە گرام، خام خاسىڭ مېغى-
زى 60 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەي-
يارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن سۇ بىلەن ئىچىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

سوپۇندەرىخى مېۋىسى زىماتى

تەركىبى: سوپۇندەرىخى مېۋىسى، ئاچچىقتاۋۇز يىلتىزى 30 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئاچچىقسۇ بىلەن تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىچىلدۇ ھەم سىرتتىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ، قۇرۇپ كەتسە يەنە سۈركىلىدۇ.

مامكاپ ئىناتىمى I

تەركىبى: مامكاپ 10 گرام، بىنەپشە توققۇز گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ، دورا تىرىپى ئەمچەككە تېگىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

I مامكاپ قايناتمىسى

تەركىبى: مامكاپ 60 گرام، ئۇچقات 30 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قايىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ، تىرىپى ئەمچەككە تېگىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

II مامكاپ قايناتمىسى

تەركىبى: مامكاپ، ئاغچە گۆشى 15 گرامدىن، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قايىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

يۇمغاقسۇت شىرنىسى

تەركىبى: يۇمغاقسۇت 250 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ، شىرنىسىنى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، يۇقىرىقى دورا بىر كۈنلۈك بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

جاغجاق قاينىتىلمىسى

تەركىبى: جاغجاق 15 گرام، سۇ 200 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: جاغجاقنى ئۆلچەمدىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن ئىچىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئېگىر قايناتمىسى

تەركىبى: ئېگىر 30 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: ئېگىرنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىسى بىر كۈنلۈك دورا بو-
لۇپ، كۈندە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، كېسەل
ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

غولپىياز ئېقى زىماتى

تەركىبى: غولپىياز ئېقى مۇۋاپىق مىقداردا، توخۇ تۇخۇمى
بىر دانە.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سوقۇپ، توخۇ تۇخۇمى بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا
سۈركىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە
بولىدۇ.

غولپىياز ئېقى شىرنىسى

تەركىبى: غولپىياز ئېقى مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: غولپىيازنى سوقۇپ، شىرنىسىنى ئې-
لىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-
لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورا بىر كۈنلۈك مىقدار
بولۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە
شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئاپپىلسىن مېغىزى قايناتمىسى

تەركىبى: قورۇلغان ئاپپىلسىن مېغىزى 160 گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قورۇلغان ئاپپىلسىن مېغىزى ئۆلچەم-دىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى بىر كۈنلۈك مىقدار بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئاق خېنە يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: ئاق خېنە يىلتىزى 150 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاق خېنە يىلتىزىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئاغرىق ئورۇن يۇيۇلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئاق خېنە قايناتمىسى

تەركىبى: ئاق خېنە 70 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاق خېننى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن راسا قاينىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

بىنەپشە تالقىنى

تەركىبى: بىنەپشە 130 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: بىنەپشە پوستىنى سويۇۋېتىپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

قارامۇخ تالقىنى

تەركىبى: قارامۇخ 50 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: قارامۇخنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رو-لىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم توققۇز گرامدىن ئىچىلدۇ.

قارامۇخ قايناتمىسى

تەركىبى: قارامۇخ 15 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىككىلەمچى يۇقۇملىنىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گرامدىن ئىچىلدۇ، كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

سەئدى ھىندى تالقىنى

تەركىبى: سەئدى ھىندى مۇۋاپىق مىقداردا.
تەييارلاش ئۇسۇلى: سەئدى ھىندىنى سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: باش ئاغرىقىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن قايناق سۇغا چىلاپ ئىچىلدۇ.

بۇغا مۇڭگۈزى تالقىنى

تەركىبى: بۇغا مۇڭگۈزى 30 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئاغرىق بېسىش، ئەمچەكتىكى يارىلارنى

ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
توققۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

مامكاپ قايناتىمىسى

تەركىبى: مامكاپ 90 گرام، سۇ 300 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: باش ئاغرىقىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە،
ئۆتكۈر ئەمچەك ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ، ئۈچ قېتىم
ئاغرىق ئورۇنغا تېگىلىدۇ ھەمدە ھۆل مامكاپتىن 150 گرامنى
يۈيۈپ تازىلاپ، ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ تېگىلىدۇ. قۇرۇپ
قالسا ئالماشتۇرۇپ قويۇلىدۇ.

ھەيزنى راۋان قىلىدىغان رېتسىپلار

بوزۇرى كاشكىپى

تەركىبى: تاۋۇز ئۇرۇقى 48 گرام، رۇم بەدىيان، ئارپىبە-
دىيان 20 گرامدىن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، يالپۇز 14 گرامدىن،
سۇمبۇل 28 گرام، ئادراسمان ئۇرۇقى، ئەمەن 10 گرامدىن،
سۇ 300 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەينەك قاچىغا ئۆلچەمدىكى سۇنى قۇ-
يۇپ، ئۈستىگە دورىنى تۆكۈپ، ئۈچ كۈن ئاپتاپتا (كېچىسى
ئىسسىق ئۆيدە) قويۇپ، ئاندىن دورىنى پاكىزلاپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
70 گرامغا ئىككى گرام بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

مەجۇنى زىرە

تەركىبى: زىرە مۇدەپپەر 60 گرام، سۇزاپ، مەستىكى 30
گرامدىن، مىخ دارچىن، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، ئېگىر،
پۈدىنە، پوستىدىن ئايرىلغان بىنەپشە مېغىزى، ئاق توغرىغۇ 20
گرامدىن، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 780 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەي-

يارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە، قۇلۇنجى، ئاشقازان ئاغرىقى قاتارلىقلارنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ھەيز توختاپ قېلىشنى، سۈيدۈك كەلمەسلىكنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

I پەرزىجە مۇسقىت

تەركىبى: ئۆشەنە، ئاقىرقەرھە، سىيادان، سۇزاپ، پەرىپە. يۈن 45 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ، زەيتۇن يېغىدا يۇغۇرۇپ، ئۈچ گرامدىن كۈمۈلچ تەييارلىنىدۇ. شېپالىق رولى: بالياتقۇ مۇسكۇللىرىغا تەسىر قىلىدۇ، ئاساسلىقى مەيلى تىرىك، مەيلى ئۆلۈك بولسۇن بالا چۈشۈرىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن بالا چۈشكەنگە قەدەر بالياتقۇغا كىرگۈزۈلىدۇ.

II پەرزىجە مۇسقىت

تەركىبى: ئۆشەنە، ئاقىرقەرھە، جاۋاشىر، سۇزاپ توققۇز گرامدىن، پەرىپىيۇن ئۈچ گرام، مئەسائىلە مۇۋاپىق مىقداردا. تەييارلاش ئۇسۇلى: سوقۇپ، تالقان قىلىنغان دورىلارنى مئەسائىلە سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ئۈچ گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالياتقۇ مۇسكۇللىرىنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ.

دۇ. ھەيز ماڭدۇرىدۇ، ئاساسلىقى ھەيز ماڭدۇرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئىككى تالدىن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

پەرزىجە رەھىمى

تەركىبى: ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى،
يالىپۇز، كۆپۈكى دەريا، سۇزاپ 18 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق
مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىلارنى تالقانلاپ، ھەسەل
سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، تۆت گرامدىن كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئاياللارنىڭ دوۋسۇن ئاغرىشىنى ياخشىلاش
رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى ئاياللارنىڭ بادىرەھىمى كېسەللىكلىرىنى
داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بىر تالدىن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

تىلاۋى ھامىلە

تەركىبى: ھەببى بىلسان، جاۋاشىر، مۇقەل، قامغاق 35
گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، كالا ئۆتى بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىكى توسالغۇلار-
رىنى ئاچىدۇ، ئاساسلىقى تۇغماس ئاياللارنىڭ تۇغۇشىنى ئەسلىدە
گە كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بۇ دورىنى ئەر - ئايال جىنسىي مۇنا-
سەۋەتتە بولغاندا ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىغا سۈركەپ مۇناسىۋەت-
لەشسە بولىدۇ.

تىللى ھىككە

تەركىبى: سۇزاپ، نېلۇپەر، قارا سونا 30 گرامدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، قاينىتىلغان كاسىنە سۈيىدە يۇغۇرۇپ تەييارلى-
نىدۇ.

شىپالىق رولى: جىنسىي يولى ياللۇغنى ياخشىلاش رولىغا
ئىگە، ئاساسلىقى ئاياللار جىنسىي يول قىچىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ گرامدىن جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

داۋائى ۋىلاەت

تەركىبى: كۈنجۈت 100 گرام، قايناق سۇ 500 مىللىلى-
تىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كۈنجۈتنى پاكىز تازىلاپ، ئۆلچەمدىكى
سۇنى ئۈستىگە قۇيۇپ، مىچىپ، سۈزۈپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ
تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بالىياتقۇنى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە،
ئاساسلىقى مەيلى تىرىك، مەيلى ئۆلۈك بولسۇن، ھامىلىنى چۈ-
شۈرىدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىراقلا
ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ.

قۇرسى مورمەككى

تەركىبى: تورمۇس 30 گرام، مورمەككى 18 گرام،
 ھىك، سەكبىنەج، جاۋاشىر، سۇزاپ ياپرىقى (قۇرۇتۇلغان)،
 پىننە، يۇمغاقسۇت، قەردمانە، ئوردان 12 گرامدىن.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
 تىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، ئىككى گرامدىن
 تاتلىق قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: ھەيزنى راۋان قىلىش رولىغا ئىگە، ئاساس-
 لىقى بالا چۈشۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 ئۈچ تالدىن ئۈجمە قايناتمىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۈنى مۇسقىت

تەركىبى: ئۈبھەل 600 گرام، قۇرۇق پىننە، قۇرۇق سۇ-
 زاپ 120 گرامدىن، قەردمانە، ئوردان، ياۋا پىننە 60 گرامدىن،
 كۈنجۈت يېغى 900 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ،
 كۈنجۈت يېغى بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۈن تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: تۇغۇت چەكلەش رولىغا ئىگە، ئاساسلىقى
 مەيلى تىرىك، مەيلى ئۆلۈك بولسۇن ھامىلە چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 11
گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

نوقۇتى بوزۇرى

تەركىبى: قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى 42 گرام، رۇم بەدە-
يان، ئارپىبەدىيان 18 گرامدىن، مىشكى تەرەمش 12 گرام-
دىن، سۈمبۇل، ئەفسەنتىن 24 گرامدىن، ئادراسمان، ئۈبھەل
10 گرامدىن، سۇ ئىككى لىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر قاچىغا
ئېلىپ، ئۈستىدىن ئۆلچەمدىكى سۈنى قۇيۇپ، ئاپتاپتا بىر سوتكا
تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاننى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە، ئاساس-
لىقى ھەيز راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
45 گرامدىن، ئىككى گرام تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

زىماتى سۇزاپ

تەركىبى: سۇزاپ، قېرىقىز ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى،
تەرەنجىبىن، مەرزەنجۇش، تاغ بېدىسى، ياۋا رەيھان، رۇم بەدە-
يان 50 گرامدىن، سۇ 400 گرام، سۇزاپ يېغى، بابۇنە يېغى،
قارىكۆز بەدىيان يېغىدىن بەش گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى تالقانلاپ، سۇدا قاينىتىپ
ئاندىن ياغلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بىقىنغا ۋە جىنسىي يولغا زىمات قىلىنىدۇ.

ھەيز توختاپ قېلىشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلدىغان رېتسېپلار

داڭگۈي تالقىنى

تەركىبى: داڭگۈي 60 گرام، زاراڭزا ئالتە گرام، ياڭاق دەرىخىدىكى پارازىت 30 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىشىنى توختىتىش، ھەيزنى را-ۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىچىلىدۇ.

توخۇ تۇخۇمى

تەركىبى: توخۇ تۇخۇمى بىر دانە، گۆڭگۈرت، قەلەمپۇر بىر گرامدىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇخۇمدىن بىر كىچىك تۆشۈك ئې-چىپ، گۆڭگۈرت بىلەن قەلەمپۇرنى تالقانلاپ، تۇخۇمغا تۆشۈك-تىن سېلىپ ئاددىيلاشتۇرۇپ، تۇخۇم تۆشۈكىنى پاختا، قەغەز بىلەن ئېتىپ، ھوردا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قورساق ئاغرىش-نى توختىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئاچ قورساققا ئاق ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

خام پىچەكگۈل تالقىنى

تەركىبى: خام پىچەكگۈل، توخۇ تاشلىقى ئىچكى پوستى توققۇز گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىشىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشى داۋالايىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

ياۋا قىچا تالقىنى

تەركىبى: ياۋا قىچا 90 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياۋا قىچا چېچەكلىگەندە يىلتىزى بىلەن يۇلۇپ ئېلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىشىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشى داۋالايىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىچىدۇ.

قاغا تىرنىقى تالقىنى

تەركىبى: قاغا تىرنىقى تالقىنى.
تەييارلاش ئۇسۇلى: قاغا تىرنىقىنى قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۈم-
شاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى
راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋا-
لايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئۇخلاشتىن ئىلگى-
رى بەش گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ھىڭ چاپلانمىسى

تەركىبى: ھۆل سېسىق چىنار قوۋزىقى 2500 گرام، ھىڭ
90 گرام، سۇ 2000 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: چىنار قوۋزىقىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بى-
لەن قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيگە ھىڭ قوشۇپ
قاينىتىپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قورساق ئاغرىقى-
نى توختىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا مەل-
ھەمنى لاتىغا سوقۇپ قورساققا تاڭىدۇ.

قىزىل چۇغلۇق

تەركىبى: توخۇ تۇخۇمى ئالتە دانە، قىزىل چۇغلۇق 54 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئېلىپ تاشلاپ، ھەر بىر تۇخۇمنىڭ ئىچىگە قىزىل چۇغلۇقتىن توققۇز گرامدىن سېلىپ ھوردا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق ئاغرىشىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئا-
ساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئاخشى ئاچ قور-
ساققا يەيدۇ.

چىلان قايناتمىسى

تەركىبى: قارا شېكەر، چىلان 60 گرامدىن، قېرى زەنجىر-
ۋىل 15 گرامدىن، چىغرىتماق يىلتىزى 50 گرام، سۇ 300
گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق
ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەڭ ئىككىگە

بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى چاي ئورنىدا ھەيز كەلگەندىن توخ-
تىغچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

لېپەكگۈل قايناتمىسى

تەركىبى: لېپەكگۈل 30 گرام، زاراڭزا، سەبرە 15 گرام-
دىن، سۇ 300 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاي-
نىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق
ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
150 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ئارچا قالقىنى

تەركىبى: ئارچا 17 گرام، قورۇلغان قويكۆزى ئۆتى، داڭ-
گۈي 160 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق
ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئاچ قورساققا توق-
قۇز گرامدىن ئىچىلىدۇ.

توخۇ تاشلىقى ئىچكى پەردىسى تالقىنى

تەركىبى: توخۇ تاشلىقى ئىچكى پەردىسى 11 گرام، دولانا توققۇز گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايىدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

تەرخەمەك مايسىسى قايناتمىسى

تەركىبى: كونا تەرخەمەك مايسىسى توققۇز تال، ياڭاق پا. سىلى ئالتە گرام، سۇ 300 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايىدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 گرامدىن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئەتىرگۈل يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: ئەتىرگۈل يىلتىزى 30 گرام، خېنە يىلتىزى 25 گرام، سۇ 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى توغراپ، ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسىنى بىرلا قېتىمدا ئىلمان ھالەتتە ئىچىلىدۇ.

كەنجى پىلە قۇرت مايىقى كۈمۈلىچى

تەركىبى: كەنجى پىلە قۇرت مايىقى 500 گرام، زاراڭزا 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ قارا شېكەر بىلەن يۇغۇ-رۇپ 0.2 گرامدىن كۈمۈلاچ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 تالدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

سازاڭ ئالقىنى

تەركىبى: سازاڭ ئۈچ تال.
تەييارلاش ئۇسۇلى: سازاڭنى ساپلىقتا قورۇپ تۇرۇپ،
كۆيدۈرۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق
ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەڭ ئىككىگە
بۆلۈپ، ئىلمان ھاراق بىلەن ئىچىلىدۇ.

ئاچچىق چىلان يىلتىزى قايناتمىسى

تەركىبى: ئاچچىق چىلان يىلتىزى 60 گرام، سۇ 300
گرام، قارا شېكەر 35 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن 15 مىن.
نۇت قاينىتىپ، شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق
ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسىنى ئىس-
سىق قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

كۈدە شىرسى

تەركىبى: كۈدە ئۈچى 90 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورا سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ ئىلمان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئوخشاش ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

ئاغىچە گۆشى تالقىنى

تەركىبى: ئاغىچە گۆشى 30 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاغىچە گۆشىنى قورۇپ، يۇمشاق سو-قۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توق-قۇز گرامدىن ئىچىلىدۇ.

دۇ. يۇقىرىقى دورا بىر كۈنلۈك بولۇپ، كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

جۈزەك يوپۇرمىقى قايناتمىسى

تەركىبى: جۈزەك يوپۇرمىقى 21 گرام، سۇ 200 گرام، شېكەر 50 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، شېكەرنى قوشۇپ ئاددىيلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىنى ئوخشاش ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتتەن - كەچ تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

چۆل يالپۇزى قايناتمىسى

تەركىبى: چۆل يالپۇزى 25 گرام، سۇ 260 گرام، قارا شېكەر 15 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈزۈپ، قارا شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورىنى تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتتەن - دە تاماقتىن بۇرۇن ئىچىلىدۇ.

رويان قايناتمىسى

تەركىبى: رويان 55 گرام، داڭگۈي 30 گرام، سۇ 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 200 گرامدىن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ.

قارمۇچ قايناتمىسى

تەركىبى: قارمۇچ 17 گرام، رويان، قىزىل لىپەكگۈل يىلتىزى 15 گرامدىن، سۇ 300 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

كۆپۈكى دەريا قايناتمىسى

تەركىبى: قۇرۇق كۆپۈكى دەريا 30 گرام، چۆل يالپۇزى 30 گرام، رويان 19 گرام، سۇ 360 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: چۆل يالپۇزى بىلەن روياننى ئۆلچەمدە كى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ، ئاندىن كۆپۈكى دەريانى قوشۇپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورا بىر قېتىملىق بولۇپ، بىرلا قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىدۇ.

پىلە قۇرت مايىقى قايناتمىسى

تەركىبى: پىلە قۇرت مايىقى 120 گرام، سۇ 200 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەن ئاجىزلىقىنى ياخشىلاش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز توسۇلۇشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 100 گرامدىن ئىچىدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇنى كەلمەس- لىككە ئىشلىتىلىدىغان رېتسىپلار

يېكەن سېرىقى قايناتمىسى

تەركىبى: يېكەن سېرىقى 30 گرام، سۇ 300 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، نىپاس خۇنى پۇراشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى نىپاس خۇنى كەلمەسلىكىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ھەممىسى بىرلا قېتىمدا ئىچىپ تۇگىتىلىدۇ.

خام نېلۇپەر يىلتىزى بوغۇمى قايناتمىسى

تەركىبى: خام نېلۇپەر يىلتىزى بوغۇمى 500 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سوقۇپ، سۈيىنى ئېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ نىپاس خۇنى پۇراشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى نىپاس خۇنى كەلمەسلىكىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

پىدىگەن قايناتمىسى

تەركىبى: قىرودىن كېيىنكى پىدىگەن 50 گرام، سۇ 300 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ نىپاس خۇنىنى پۇراشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى نىپاس خۇنى كەلمەسلىكىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

بوز تىكەن قايناتمىسى

تەركىبى: بوز تىكەن 45 گرام، سۇ 400 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇنى كەلمەي، قورساق ئاغرىشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 200 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

تاغ دېنى تالقىنى

تەركىبى: تاغ دېنى 18 گرام، ئۇچار چاشقان مايىقى 17 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇنى كەلمەي، قورساق ئاغرىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

كۈركۈم تالقىنى

تەركىبى: كۈركۈم 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: نىپاس خۇنىنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇنى راۋانلاشماي، قورساققا مونەك پەيدا بولۇشنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئاچچىقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

نېلۇپەر يوپۇرمىقى تالقىنى

تەركىبى: قۇرۇق نېلۇپەر يوپۇرمىقى 50 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى پۇرىغىچە قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.
ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇنى كەلمەي، قورساققا مونەك پەيدا بولۇشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توق-قۇز گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ئۇچار چاشقان مايىقى قايناتمىسى

تەركىبى: ئۇچار چاشقان مايىقى توققۇز گرام، خام يېكەن سېرىقى سەككىز گرام. شېكەر سۈيى بىلەن قورۇلغان دولانا 12 گرام، ئاچچىقسۇ بىلەن قورۇلغان رەۋەن ئالتە گرام، سۇ 300 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قورساق ئاغرىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.
ئاساسلىقى تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس خۇنى راۋانلاشماي، قورساققا مونەك پەيدا بولۇشنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا قېتىمدا 50 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ھەيز كەلمەسلىككە ئىشلىتىدۇ لىدىغان رېتسىپلار

سامساق تالقىنى

تەركىبى: سامساق 48 گرام، رۇم بەدىيان، قېرىقىز، قىچا، سىيادان، پۈدىنە، ھىك، ئاسارۇن، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئېگىر، جويۇز، سۇزاپ ئۇرۇقى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، سۈم-جۈل، زىرە، ئوردان، كاۋاۋىچىن، قۇرۇق ئەپسەنتىن، ئەفتە-مۇن، تاغ كەرەپشسىنىڭ ئۇرۇقى 30 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېئالىق رولى: بالىياتقۇ خىزمىتىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز كەلمەسلىكىنى داۋالايىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

سېرىقچېچەك قايناتمىسى

تەركىبى: سېرىقچېچەك، رەيھان، پىننە، سۇزاپ، ئىك-لىملىك، بابۇنە 18 گرامدىن، سۇ 3000 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىتىدۇ.

نىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالياتقۇ خىزمىتىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز كەلمەسلىكىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بۇ بىر قېتىملىق دورا بولۇپ، بەدەن كۆيمىگۈدەك بولغاندا داسقا چىلىنىپ ئولتۇرۇپ ھوردىنىلىدۇ.

مەجۈنى پىرسىياۋشان

تەركىبى: پىرسىياۋشان 45 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇم بەيىان، پىننە، ئارپىبەدىيان، تاغ پىننىسى، دارچىن 30 گرام-دىن، ھەسەل 650 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئىلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قاينىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۈن تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالياتقۇ خىزمىتىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ھەيز كەلمەسلىكىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەتىرا

تەركىبى: كەتىرا، ئەرەب يېلىمى، نىشاستە، تەرخەمەك ئۈرۈقىنىڭ مېغىزى توققۇز گرامدىن، ئانار گۈلى ئالتە گرام، قاراسۇنا ئۇرۇقى توققۇز گرام، كۆيدۈرۈلگەن سىڭىر تاش توققۇز گرام، تاباشىر توققۇز گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن

ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پاقىيويۇرمىقى سۈيىدە يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرۇش رو-لىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاياللارنىڭ خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز تالدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەنجىبار يىلتىزى قىيامى

تەركىبى: ئەنجىبار يىلتىزى 42 گرام، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 30 گرامدىن، ئاقاقىيا 12 گرام، ئانار گۈلى 60 گرام، قاراسۇنا ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى 30 گرامدىن، سۇ 1500 گرام، شېكەر 500 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈلدۈرۈپ، شېكەرنى

سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرۇش رو-لىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاياللارنىڭ خۇن تەۋرەپ كېتىش كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 17 گرامدىن، 60 گرام قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

كۈدە ئۇرۇقى كۈمىلىچى

تەركىبى: كۈدە ئۇرۇقى 30 گرام، مالىنا 15 گرام، سېرىق يۆگەي 21 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككەنگەن ھەسەل بىلەن 0.2 گرامدىن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى يوقىتىپ، نەملىكنى ئازايتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 35 تالدىن، قايناق سۇ بىلەن يېيىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

ئارپا ئۈندۈرمىسى تالقىنى

تەركىبى: قورۇلغان ئارپا ئۈندۈرمىسى 60 گرام، پوستى ئېلىنغان كۆپىكى دەريا ئالتە پارچە، چاچ كۆمۈرى 30 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازايتىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

زىغىر تالقىنى

تەركىبى: زىغىر 30 گرام، رويان يىلتىزى توققۇز گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: زىغىرنى سارغايغىچە قورۇپ، ئايرىم
- ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىد-
نىدۇ.

شېپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى كېمەي-
تىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن
كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 6
گرامدىن، گۈرۈچ سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

بوز تىكەن قايناتمىسى

تەركىبى: ھۆل بوز تىكەن 30 گرام، سۇ 200 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قاينىد-
تىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى كېمەي-
تىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن
كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا
قېتىمدا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە
قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

لىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازاي-
 تىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن
 كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 150 گرام-
 ىدىن ئىچىلدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچ-
 سە بولىدۇ.

كۈدە ئۇرۇقى كۈمىلىچى

تەركىبى: كۈدە ئۇرۇقى 100 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئۇزۇن ۋاقىت
 قاينىتىپ قاقلاپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-
 كۈزۈپ تالقانلاپ، تازىلانغان ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ
 0.2 گرامدىن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازاي-
 تىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن
 كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئاچ
 قورساققا 30 تالدىن ئىلمان ھاراق بىلەن ئىچىلدۇ.

ئاپتاپپەرەس غولى قايناتمىسى

تەركىبى: ئاپتاپپەرەس غولى 100 گرام، سۇ 400 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، توغ-
 راپ، ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تەييارل-
 ىدۇ.

شىپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازاي-
 تىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن
 كېسىلىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا قېتىمدا ئىچىلدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

تاجىگۈل تالقىنى

تەركىبى: تاجىگۈل 50 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: تاجىگۈلنى ئاپتاپتا قورۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازايدىتىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلدۇ.

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى تالقىنى

تەركىبى: پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى 15 گرام، خام زەمچە توققۇز گرام، رەۋەن ئالتە گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازايدىتىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلدۇ.

سېمىزئوت قايناتمىسى

تەركىبى: قۇرۇق سېمىزئوت 21 گرام، خام چۈچۈكبۇيا ئۈچ گرام، سۇ 200 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى ئۆلچەمدىكى سۇ بىلەن قايى-
نىتىپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازاي-
تىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى قىزغۇچ ئاق
خۇن كېلىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەممىسى بىرلا
ۋاقىتتا ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

چىگىت تالقىنى

تەركىبى: تەبىئىتىنى ساقلاپ كۆمۈردەك كۆيدۈرۈلگەن
چىگىت 30 گرام، تەبىئىتىنى ساقلاپ كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىنغان
چىنار ئۇرۇقى توققۇز گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ تەك-
شى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازاي-
تىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى قىزغۇچ ئاق
خۇن كېلىشىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئاچ قورساققا توق-
قۇز گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

توشقانئوتى قىيامى

تەركىبى: توشقانئوتى 200 گرام، سۇ 500 گرام، شېكەر
200 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى بەلگىلەنگەن سۇدا قاينىتىپ،
تەمى سۇغا چىقىپ بولغاندىن كېيىن تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، شې-
كەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازاي-
تىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى قىزغۇچ ئاق
خۇن كېلىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىچىلدۇ.

تۇخۇمەك شېخى كۈلى

تەركىبى: تۇخۇمەك شېخى 150 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى كۆيدۈرۈپ كۈل قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازايتىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى قىزغۇچ ئاق خۇن كېلىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن، قايناق سۇ ئىچىلدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

چۈلۈك يىلتىزى پوستى تالقىنى

تەركىبى: چۈلۈك يىلتىزى پوستى 30 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى قاقلاپ قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سۇ قۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازايتىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى قىزغۇچ ئاق خۇن كېلىشىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا توقۇز گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىچىلدۇ.

چىگىت كۈمىلىچى

تەركىبى: قاراغىچە قورۇپ پوستى سويۇۋېتىلگەن چىگىت 30 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىلگەك.

تىن ئۆتكۈزۈپ، تالقانلاپ، گۈرۈچ بوتقىسى بىلەن يۇغۇ-
 رۇپ، 0.2 گرامدىن كۈمۈلچ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازاي-
 تىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى قىزغۇچ ئاق
 خۇن كېلىشىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 35 تالدىن شېكەر سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

زەمچە تالقىنى

تەركىبى: زەمچە توققۇز گرام، رەۋەن ئالتە گرام، پاقىيو-
 پۇرمىقى ئۇرۇقى 15 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن
 ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: قۇرۇتۇش، قورۇش، سۇيۇقلۇقنى ئازاي-
 تىپ، نەملىكنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن
 كېسىلىنى داۋالايدۇ.
 ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
 توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە
 شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

سېمىزئوت قايناتمىسى

تەركىبى: سېمىزئوت، ئاق تاجىگۈل 30 گرامدىن، سۇ
 500 گرام.
 تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى قاينىتىپ، سۈزۈلدۈرۈپ
 تەييارلىنىدۇ.
 شىپالىق رولى: سىرتقى ۋە ئىچكى جىنسىي يولدىكى قىچى-
 شىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى
 داۋالايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورا ئىككى قېتىملىق بو-
لۇپ، ئەتىگەندە بىر قېتىم، كەچتە بىر قېتىم ئىچىپ تۇگىتىل-
دۇ. كېسەل ياخشىلانغىچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە
بولدۇ.

سېرىق ئوت تالقىنى

تەركىبى: سېرىق ئوت ئۇرۇقى 45 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى،
كۈدە 30 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: جىنسىي ئەزا يوللىرىدىكى قىچىشىنى
ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى داۋا-
لايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
بەش گرامدىن، شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۈندۈر تالقىنى

تەركىبى: كۈندۈر، مەستىكى، سەۋزە ئۇرۇقى، سېمىز-
ئوت ئۇرۇقى 50 گرامدىن.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: جىنسىي يولدىكى قىچىشىنى ياخشىلاش
رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ گرامدىن، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

موزا تالقىنى

تەركىبى: موزا، ئانار پوستى، سەلىخە، سۇماق 30 گرام-
دىن.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: جىنسىي يول ۋە سىرتقى تەرەپتە قىچىشىش
پەيدا بولۇشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن
كېسىلىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ گرامدىن ماتكىغا سالىدۇ.

زۇپا شەرىبىتى

تەركىبى: زۇپا 16 گرام، ئاق شېكەر 150 گرام، سۇ 300
گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئۆلچەمدىكى
سۇ بىلەن قاينىتىپ، شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا يەنە قاينىتىپ
قويۇلدۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: بالىياتقۇ ياللۇغىنى ياخشىلاش رولىغا ئى-
گە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىنى ئۈچكە بۆلۈپ، بىر
كۈن ئىچىدە ئىچىپ تۈگىتىلىدۇ.

قارا پۇرچاق تالقىنى

تەركىبى: قارا پۇرچاق ئۈچ گرام، سۆگەتگۈلى ئۈچ گرام،
ئىتياڭقى يېرىم گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-
تىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بالياتقۇ ياللۇغىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. كېسەل ياخشىلانغۇچە شۇ بويىچە تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

سېمىزئوت تالقىنى

تەركىبى: سېمىزئوت 20 گرام، مامكاپ 20 گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. شېپالىق رولى: بالياتقۇ ياللۇغلىنىشىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن، سىرتتىن ئىشلەتكەندە توققۇز گرام دورىغا ئىككى ھەسسە قايناق سۇ قوشۇپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

ئانار پوستى تالقىنى

تەركىبى: ئانار پوستى تۆت گرام، شۇمبۇيا تۆت گرام، كۈدە ئۇرۇقى ئىككى گرام، ئەرمۇدۇن دەرىخى يىلتىزى پوستى ئىككى گرام. تەييارلاش ئۇسۇلى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ. شېپالىق رولى: ئاق خۇن كېلىش، ئورۇقلاپ جۈدەش، ئاق خۇن گۈرۈچ سۈيىدەك كېلىش قاتارلىق كېسەللەرنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە. ئاساسلىقى ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئاياللار كېسەللىكى رېتسىپلىرى

تۈزگۈچى: ئىمىن تۆمۈر، دىلبەر ئىسمائىل

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ

تور ئادرېسى: <http://www.xjpsp.com>

باسقۇچى: ئۈرۈمچى گۇاڭدا مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

تارقىتىقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 2005 - يىلى 12 - ئاي 1 - نەشرى

بېسىلىشى: 2012 - يىلى 5 - ئاي 2 - قېتىم بېسىلىشى

فورماتى: 850 × 1168 م م 1/32 كەسەم

باسما تاۋاق: 6.625

كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 5372 - 4042 - 0

تىراژى: 2501 — 6101

باھاسى: 16.00 يۈەن

