

ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئىلى

تۈزگۈچى: مەخەتجان روزى

مەسئۇل مۇھەررىر: ئەكبەر ئىلى

گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مىرزات ئابدۇللا تاجى

مەسئۇل كوررېكتور: زەمىرە پىدائىي، سەنەۋەر ئىبراھىم

فوتوگراف: مىرزات ئابدۇللا تاجى، مۇختەر مىجىت

كومپيۇتېردا: جۈرئەت ھاشىم، مىرزات ئابدۇللا تاجى

نەشر قىلىپ تارقانقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 - نومۇر

تېلېفون: 0991-2827472

پوچتا نومۇرى: 830001

ساتقۇچى: جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى

باسقۇچى: شىنجاڭ يىلوڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

فورماتى: 880 × 1230 مىللىمېتىر 1/32

باسما تاۋىقى: 3.75

نەشرى: 2007 - يىلى 7 - ئاي 1 - نەشرى

باسمىسى: 2008 - يىلى 8 - ئاي 2 - بېسىلىشى

تىراژى: 10000 - 5001

كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 228 - 11028 - 5

باھاسى: 12.00 يۈەن

توغۇ گۆشى قورۇملىرى

كىرىش سۆز



يېمەك - ئىچمەك - ئىنسانىيەتنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل. ئىنسان كۈندىلىك تۇرمۇشتا يېمەك - ئىچمەكسىز يەنى ئاش - تاماقسىز ياشىيالمايدۇ، ئىنسانىيەتنىڭ ئىپتىدائىي ھالىتىدىكى ئوزۇقلىنىش پەقەت مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش، يەنى ئاچلىقتىن ئۆلۈپ قالماسلىق ئۈچۈنلا بولسا، ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ ئوزۇقلىنىش مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشتىن باشقا يەنە بىر خىل تۇرمۇش لەززىتىگە ئايلىنغان. شۇ ۋەجىدىن ئادەملەر ھەر خىل ئۆسۈملۈك، زىرائەتلەردىن پايدىلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئاغزىغا تېتىيدىغان، كۆزىگە چىرايلىق كۆرۈنىدىغان، بۇرنىغا مەزىزلىك پۇرايدىغان تائاملارنى ئىجاد قىلىپ، ئۇنىڭدىن ئۆزىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئارزۇسىنى قاندۇرۇپ كەلدى ۋە ئۆزىنىڭ روھىي دۇنياسىنى خۇش قىلىپ كەلدى. كېيىنچە ئىنسانىيەت تەرەققىياتىنىڭ ئىپتىياجى بىلەن يېمەك - ئىچمەك بازارغا يۈزلەندى، دەسلەپتە ئاددىي ئاشخانلاردىن بارا - بارا تەرەققىي قىلىپ، ھەر خىل ھەشەمەتلىك رېستورانلار پەيدا بولدى. دەسلەپتە ھەرقايسى جايلاردىكى ئادەملەر ئۆز جايلىرىدىكى بىرنەچچە خىل يەرلىك تائاملارنى ئېتىش بىلەنلا كۇپايىلەنسە، كېيىنچە دۇنيادىكى ھەر خىل مەدەنىيەتنىڭ ئۆزئارا ئالمىشىشى سەۋەبىدىن، يېمەك - ئىچمەكلەرمۇ ئۆزئارا ئالمىشىپ، تۈرلىرىمۇ كۆپەيدى. بۇنىڭ بىلەن يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيەت بولۇپ شەكىللەندى.

ئۇيغۇرلار - يىپەك يولىنىڭ تۈگۈنى بولغان شىنجاڭدا ياشاپ كەلگەن شانلىق مەدەنىيەتكە ئىگە قەدىمىي بىر مىللەت. ئۇيغۇرلارنىڭ ياشاپ كەلگەن جۇغراپىيىلىك ئورنى، دىنىي ئېتىقادى، ئۆرپ - ئادىتى ئۆزىگە خاس يېمەك -

ئىچمەك مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلغان. ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىدىن ئۇلارنىڭ چارۋىچىلىق ۋە دېھقانچىلىق بىلەن شۇغۇللانغانلىقىنىڭ ئىزىنلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرىمۇ ئالاھىدە تەرەققىي قىلغان. ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى جۇڭگو يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ تەركىبى قىسمى، جۈملىدىن شىنجاڭنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ مۇھىم تەركىبى قىسمىدۇر. ئۇيغۇرلار ئۆزلىرىنىڭ ئەنئەنىۋى يېمەك - ئىچمەكلىرىنى ساقلاپ قالغان ۋە ئۇنى بېيىتقان ئاساستا، قېرىنداش مىللەتلەر ۋە باشقا ئەللەر خەلقلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىپ، ئۆزلەشتۈرۈپ، ئۆزىنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنى تېخىمۇ بېيىتىپ كەلمەكتە.

بىز خەلقىمىز بىلەن بىللە مۇشۇ ئېسىل نازۇنپەتلەردىن ھۆزۈرلىنىش ۋە ئاشپەزلىك ھۈنرىنى ئۆگەنمەكچى بولغان شاگىرتلارنى قوللانما بىلەن تەمىنلەش مەقسىتىدە، شىنجاڭدىكى ئاشپەزلىك كەسپىنىڭ داڭلىق ئۈستىلىرىنى تەشكىللەپ، «ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى مەجمۇئەسى» دېگەن سەرلەۋھىدە بىر يۈرۈش جەمئىي 22 پارچە كىتاب تۈزۈپ چىقتۇق. كىتابلار تاماق تۈرى بويىچە تۈزۈلدى، ھەر بىر تۈردىكى تاماق بىر كىتاب قىلىندى، ھەر بىر كىتابتا 35 خىلدىن 40 خىلغىچە تاماق تونۇشتۇرۇلدى. چۈشىنىشكە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، بىر خىل تاماققا كېتىدىغان خۇرۇچلار، تاماقنى ئېتىش جەريانلىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلدى، كۆرۈپ چۈشىنىشكە تېخىمۇ ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، تائاملارنىڭ ھەم ئۇنى ئېتىش جەريانىلىرىنىڭ رەڭلىك رەسىملىرى بېرىلدى ۋە بىر قىسىم تائاملارنى ئېتىش جەريانى VCD پلاستىنكىسىغا ئېلىندى. ئۆگەنگۈچىلەر پلاستىنكىنى كۆرۈپ مۇ ئۆگىنىۋالالايدۇ. بىز يەنە ئوقۇرمەنلەرنى مۇشۇ تائاملارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى، بەدەنگە بولغان پايدا - زىيىنى ھەققىدە يۈزەكى چۈشەنچىگە ئىگە

تونۇش كۆشى قورۇمىسى

قىلىش مەقسىتىدە ھەربىر كىتابنىڭ ئاخىرىدا شۇ كىتابتىكى تائاملارغا كېتىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق.

ئاخىرىدا، ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەنلەرنىڭ سەمگە شۇنى سالماقچىمىز - كى، كىتابىمىزغا كىرگۈزۈلگەن تائاملارنى ئېتىش ئۇسۇلى ئاساسەن ئىككى كىشىلىكتىن تۆت كىشىلىككە مەقداردىكى تاماقنى ئۆلچەم قىلىش ئاساسىدا تونۇشتۇرۇلغان، ئۇنىڭغا كېتىدىغان خۇرۇچلارمۇ ئاساسەن شۇ ئۆلچەم بويىچە بېرىلگەن. ئوقۇرمەنلەرنىڭ شۇ تائام ئۈستىدە مەشغۇلات ئېلىپ بارغاندا كىتابتىن پايدىلانغان ئاساستا، ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشىنى، بولۇپمۇ تۈز ۋە ھەر خىل دورا - دەرەملەرنى ئىشلەتكەندە ئۆزىنىڭ مەجەز - خاراكتېرىگە قاراپ ئىشلىتىشىنى سورايمىز.

كىتابىمىزدا بەزى سەۋەنلىكلەردىن ساقلىنالمىغان بولۇشىمىز مۇمكىن. كەسىپداشلار ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ بۇ كىتابلارنى تېخىمۇ مۇكەممەل ئىشلىتىشىمىز ئۈچۈن سەمىمىي تەكلىپ بېرىشلىرىنى ئۈمىد قىلىمىز.



مۇندەرىجە 

- 1 توخۇ قوردىقى
- 3 نان - توخۇ قورۇمىسى
- 5 توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 7 توخۇ - مۇچ قورۇمىسى
- 9 تۆت پارە توخۇ قورۇمىسى
- 11 چۈچۈمەل توخۇ قورۇمىسى
- 13 شىرنىلىك توخۇ قورۇمىسى
- 15 يەر ياغىقى - توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 17 دان - دان توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 19 دان - دان مۇچ - توخۇ قورۇمىسى
- 21 كۈنجۈتلۈك توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 23 قەلەمچە توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 25 مۇچ - توخۇ قەلەمچە قورۇمىسى
- 27 رەڭدار توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 29 توخۇ گۆشى - قوغۇن قورۇمىسى
- 31 چۈرۈك پۈتۈن توخۇ
- 33 چۈرۈك قانات
- 35 شىرنىلىك پۈتۈن توخۇ
- 37 ھورداق توخۇ
- 39 پەرداز چۈجە

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

- 41 توكڭ ماش ئۇيما - توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 43 مايلىق يېسىۋېلەك - توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 45 زەنجۋىل - توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 47 كاۋاۋچىن شىرنىلىك توخۇ
- 49 كاۋاۋچىن تەملىك توخۇ
- 51 ئۈزۈم - توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 53 ئاناناس - توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 55 توخۇ ھېسىپ
- 57 بادام - توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 59 شېشىقلىق توخۇ گۆشى قورۇمىسى
- 61 سىدام توخۇ گۆشى
- 63 ئانا - بالا شادلىقى
- 65 ئاتەش توخۇ
- 67 قاق چۈجەك
- كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋە، كۆكتاتلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە
- 69 خۇسۇسىيىتى



توخۇ قوردىقى

大盘鸡

خۇرۇچلىرى: پۈتۈن توخۇدىن بىر دانە، سۈيپىغىدىن بىر كىلو 500 گرام، شاكال بەدىياندىن ئىككى گرام، زەنجىۋىل بەش گرام، كاۋاۋد-چىندىن ئىككى گرام، غولپىيازىدىن 40 گرام، سامساقىدىن 20 گرام، كۆكمۈچتىن 100 گرام، قۇرۇتۇلغان ئۇچلۇق قىزىلمۇچتىن 30 گرام، جياڭيۇ، شېكەر رېڭى، سېرىق ھاراق، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى ياڭاق چوڭلۇقىدا توغراپ، تۇز، جياڭيۇ قاتارلىق دورا - دەرمانلارنى سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز، كۆكمۈچ، غولپىياز، سامساقلارنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچنى قىزىق سۇغا چىلاپ قويمىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە چۈچۈتۈپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ، سېرىق ھاراقىدىن ئازراق قۇيۇپ، رەڭگى قىزارغۇچە قورۇپ سۈ-زۇۋالىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىيازنى سېلىپ، سارغايغاندا



تەييارلىق:

ئىسسىق.



تونۇ گۆشى قورۇملىرى

توخۇ گۆشى، چىلانغان ئۇچلۇق قىزىلمۇچ، شېكەر رېڭى قاتارلىقلارنى ئازراق سېلىپ، ئۈستىگە توخۇ گۆشى چىلاشقۇدەك شورپا قۇيىمىز، پەس ئوتتا توخۇ گۆشى تولۇق پىشقۇچە قاينىتىپ، ئۈستىگە توغراغان كۆكمۇچ سېلىپ، بىر - ئىككى قېتىم ئۆرۈپ، تېتىتقۇ، تۇز سېلىپ تا. ۋاققا ئالساق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: يەرلىك توخۇ گۆشى ئاسان پىشمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن توخۇ گۆشنى ئايرىم پىشۇرۇۋېلىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەييارلىساقمۇ بولىدۇ.



نان - توخۇ قورۇمىسى

饅包鸡肉

خۇرۇچلىرى: توخۇ بىر دانە، ئاق ناندىن بىر دانە؛ يۇمغاقسۇت، تۇز، شاكال بەدىيان، جياڭيۇ، قوۋزاقدارچىن، زەنجىۋىل، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قازانغا سۇ قۇيۇپ، يۇقىرىدىكى دورا - دەرەكلەر - نى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، چوڭ - چوڭ توغرالىغان توخۇ گۆشى بىلەن قوشۇپ قاينىتىمىز، توخۇ گۆشى پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ، چاقماق قەنت چوڭ - لۇقتا توغرايمىز.

2. بىر دانە ناننى سەككىز پارچە توغراپ، ناننىڭ شەكلىنى بۇزماي تەخسىگە رەتلىك تىزىپ، ئۈستىگە توخۇ گۆشىنى سېلىپ، توخۇ گۆشى شورپىسىدىن ئازراق قۇيۇپ، يۇمغاقسۇتنى تەكشى چېچىپ زىننەتلىسەكلا بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ئىسسىق.



توتۇ ھۆشى قورۇمىلىرى



توخۇ گۆشى قورۇمىسى

家常鸡块

خۇرۇچلىرى: توخۇ گۆشىدىن (سۆڭەكلىك) 400 گرام، سۈپىغىدىن 100 گرام، كۆك - قىزىلمۇچتىن 20 گرام، غولپىيازىدىن 10 گرام، سامساق بىر باش، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، جياڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى سۆڭىكى بىلەن چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا توغرايمىز، كۆك - قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساق قاتارلىقلارنى يالپاق توغرايمىز.

2. قازانغا 100 گرام ئەتراپىدا ياغ قويۇپ، يەتتە دەرىجە قىزىغاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ، رەڭگى قىزارغۇچە قورۇپ، ئۈستىگە ئازراق جياڭيۇ، زەنجىۋىل، تۇز سېلىپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ ئاندىن ئازراق شورپا قويۇپ، توخۇ گۆشى يۇمشاق پىشقاندا، توغراغان غولپىياز، كۆك - قىزىلمۇچ، سامساق قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇيمىز، قايناپ قورۇمىنىڭ شورپىسى ئاز قالغاندا



تەييارلىنىشى:

ئىسسىققا مايىل.



توتۇ ھۆشى قورۇمىلىرى

پارقىرىتىش ۋە مەزىلىك قىلىش ئۈچۈن، ئۈستىگە كاۋاۋىچىن ۋە كۈنجۈت يېغىدىن ئازراق قۇيۇۋېتىمىز، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، بىر - ئىككى ئۆ - رۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



سوخۇ - مۇچ قورۇمىسى

辣子鸡块

خۇرۇچلىرى: توخۇ گۆشىدىن (سۆڭەكلىك) 400 گرام، سۇيېغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كۆك - قىزىلمۇچتىن 100 گرامدىن، غولپىيازىدىن 50 گرام، سامساقنى بىر باش؛ زەنجىۋىل سۈيى، جياڭيۇ، كا. ۋاۋىچىن يېغى، تېنتىقۇ، كراخمال، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى (سۆڭىكى بىلەن) چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا توغرايمىز، كۆك - قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساق قاتارلىقلارنى يالپاق توغرايمىز. توغراغان گۆشكە جياڭيۇ، تۇز، بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى، كراخمالدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. بىر چىندە شىرنە (بىر چىنە شورپىغا تېتىغۇدەك تۇز، جياڭيۇ، زەنجىۋىل سۈيى، تېنتىقۇ، كراخمالدىن مۇۋاپىق سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ) تەييارلىۋالىمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ئالتە - يەتتە دەرىجە قىزىغاندا، تەم كىرگۈزۈلگەن



تەييارلىق:

ئىسسىق.



توخۇ گۆشى قورۇملىرى

توخۇ گۆشىنى ياغقا تېز - تېز چېچىپ سېلىپ، مونەكلەشتۈرۈپ قويماي قورۇيمىز، رەڭگى قىزارغاندا چويلا بىلەن سۈزۈۋالسىمىز، توغرالغان مۇچنىمۇ ياغدىن ئۆتكۈزۈۋالسىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىياز، مۇچ، توخۇ گۆشى، سامساق-لارنى سېلىپ بىر - ئىككى ئۆرۈپلا، تەڭشەلگەن شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، كاۋاۋىچىن يېغىدىن ئازراق قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تۆخ پاره توخۇ قورۇمىسى

炸八块

خۇرۇچلىرى: چۈجىدىن بىر دانە، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، زەندە جىۋىل، جياڭيۇ، غولپىياز، تېنتىقۇ، قارىمۇچ، تۇز، كاۋاۋىچىن ئۇنى قا. تارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چۈجىنى پاكىز تازىلاپ، ساقلانغان شورپا (لاۋتاك) (ساقلانغان شورپا بولمىسا، سۇ، شېكەر رېڭى، جياڭيۇ، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، تېنتىقۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ، قاينىدىلىسا ساقلانغان شورپا ھېسابىدا بولىدۇ) غا سېلىپ، چۈجە گۆشىنى ئوتتۇرا ھال ئوتتا پىشۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز.

2. پىشۇرۇلغان چۈجە گۆشىنى ئوخشاش چوڭلۇقتا سەككىز پارچە قىلىمىز. قازانغا ياغ قويۇپ، يەتتە دەرىجە قىزىغاندا، چۈجە گۆشىنى سېلىپ، رەڭگى قىزارغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، ئىككىنچى قېتىم ياغنىڭ گرادۇسىنى ئۆزلىتىپ، چۈجە گۆشىنى قايتا ياغقا سالىمىز. چۈجە گۆشىنىڭ سىرتى چۈرۈكلىشىپ رەڭگى قىزارغاندا، چۆرىسى زىندە.



تەييارلىق:

ئىسسىق.



نوشۇڭۇش قورۇمىلىرى

نەتلەنگەن تەخسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تىزىپ، غۇستىگە كاۋاۋىچىن ئۇنى، تۇز، قارىمۇچ، تېتىقۇنى تەكشى سېپىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



ھۈجۈمەل توخۇ قورۇمىسى

酸辣鸡快

خۇرۇچلىرى: چۈجىنىڭ پاچاق گۆشىدىن 300 گرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، خام تۇخۇمدىن بىر دانە، سامساقتىن بىر باش، قىزىل-مۈچ يېغىدىن 50 گرام؛ غولپىياز، زەنجۈل، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۈچ، شېكەر رېڭى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، ساقلانغان شورپا، تۇز، تېتىت-قۇ، سېرىق ھاراق، ئاچچىقسۇ، جياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چۈجە گۆشىنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا توغراپ، ئۈستىگە تۇز، تۇخۇم ئېقى، ئازراق سېرىق ھاراق قۇيۇپ، ئاردا-لاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قايناق سۇدا يۇمشىتىلغان قىزىلمۈچ، غولپىياز، سامساقلىرىنى يالپاق توغراپ تەييارلايمىز.

3. بىر قاچا شورپىغا تېتىغۇدەك تۇز، ئاچچىقسۇ، شېكەر رېڭى، سېرىق ھاراق، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق سېلىپ تەڭشەپ، شىرنە (جىزى) تەييارلايمىز.

4. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، تەييارلانغان توخۇ گۆ-



تەييارلىنىشى:

ئىسسىق.



تونۇ گۆشى قورۇملىرى

شنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋالسىمىز. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغراغان قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساق، توخۇ گۆشى، زەنجۈنلەرنى سېلىپ قورۇپ، شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، سۈيى قويۇلۇشقا باشلىغاندا، ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، بىر - ئىككى قېتىم ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



شىرنىلىك توخۇ قورۇمىسى

熘鸡片

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 300 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام، غولپىيازىدىن 50 گرام، قارا قېرىنقۇلاق (مور) دىن 10 گرام، بامبۇك نوتىسىدىن 10 گرام، سامساقتىن 10 گرام؛ توخۇمنىڭ ئېقى، ئاقمۇچ ئۇنى، سېرىق ھاراق، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، تې-تستقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا يالپاق توغراپ، ئۈستىگە سېرىق ھاراق، ئاقمۇچ ئۇنى، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزۈمىز. بامبۇك نوتىسى، سامساق، غولپىيازىلارنى يالپاق توغرايمىز، قارا قېرىنقۇلاقنى چىلاپ يۇمشىتىمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، تۆت دەرىجە قىزىغاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، رەڭگى سارغىيىشقا باشلىغاندا سۈزۈۋالىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغراغان غولپىياز، بامبۇك نوتىسى، قارا قېرىنقۇلاق قاتارلىقلارنى سېلىپ، قورۇپ، مەزىلىك پۇراق



تەييارلىق:

ئىسسىققا مايىل.



توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

چىققاندا، توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ قورۇپ، شورپىسى قويۇلۇشقا باشلىغاندا ئازراق تېتىتقۇ سېلىۋېتىپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



يەر ياڭىقى - توخۇ گۆشى قورۇمىسى

官保鸡丁

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 300 گرام، سۇيىقىدىن بىر كىلوگرام، يەر ياڭىقى مېغىزى 100 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچتىن بىر تال، تۇخۇمدىن بىر دانە، غولپىيازىدىن 50 گرام، سامساقتىن بىر باش؛ ئاق شېكەر، ئاچچىقسۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، زەنجىۋىل سۈيى، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ ئۇنى، قىزىلمۇچ يېغى، جياڭيۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى يەر ياڭىقى مېغىزى چوڭلۇقىدا تەكشى توغرايمىز. يەر ياڭىقى مېغىزىنى ياغدا پىشۇرۇپ، پوستىنى سۈيۈپ ئاقلىۋالىمىز.

2. توغراغان توخۇ گۆشىگە تۇخۇم ئېقى، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، زەنجىۋىل سۈيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز. ئاندىن بىر چىنە شورپىغا جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، زەنجىۋىل سۈيى، تېتىتقۇ، ئاق شېكەر، ئاقمۇچ ئۇنى، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ



تەييارلىنىشى:

ئىسسىقما مايىل.



توخۇ گۆشى قورۇملىرى

شېرنە تەييارلايمىز .

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش - ئالتە دەرىجە قىزىغاندا، تەم كىرگۈ-

زۈلگەن توخۇ گۆشنى سېلىپ قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز .

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ئۈستىگە توغراغان مۇچ، غولپىياز،

سامساقنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە توخۇ گۆشى بىلەن يەر ياڭمىقى مې-

غىزىنى سېلىپ قورۇپ، تەييارلانغان شېرنىنى قۇيۇپ، بىرنەچچە گۆرۈپ،

ئازراق قىزىلمۇچ يېغى بېرىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ .



دان - دان توخۇ گۆشى قورۇمىسى

爆鸡丁

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، بامبۇك نوتىسىدىن (لەنپىيەن) ئىككى ياپراق، غولپىيازىدىن 20 گرام، زەنجىۋىلىدىن 10 گرام؛ سېرىق ھاراق، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ پەش گۆشىنى مېغىز چوڭلۇقىدا توغرايمىز. بامبۇك نوتىسى، غولپىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىمۇ مېغىز چوڭلۇقىدا توغرايمىز.

2. توغراغان گۆشكە تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇم ئېقى، تېتىتقۇ، سېرىق ھاراق قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئارىلاش تۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا ياغ قويۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا، توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز، بامبۇك نوتىسى، غولپىيازىلارنىمۇ ياغدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈۋالىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، قىزىغاندا زەنجىۋىلىنى سېلىپلا ئۈس.



تەييارلىغۇچى:



ئىسسىققا مايىل.

توخۇ گۆشى قورۇملىرى

تىگە توخۇ گۆشى، بامبۇك نوتىسى، غولپىيازلارنى سېلىپ، بىرئاز قورۇپ، ئۈستىگە شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



دان - دان مۇچ - توخۇ قورۇمىسى

辣子鸡丁

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، كۆك - قىزىلمۇچتىن 100 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، غولپىيازىدىن 20 گرام، زەنجىۋىلىدىن 20 گرام، سامساقتىن بىر باش؛ تۇز، كۈنجۈت يېغى، سېرىق ھاراق، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، سۇيۇلدۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش لوق گۆشى، غولپىياز، سامساق، كۆك - قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنى ئوخشاشلا قوناق دېنىدەك توغراپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ، ئۈستىگە تۇز، تۇخۇمنىڭ ئېقى، سېرىق ھاراق، جياڭيۇ، سۇيۇلدۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاش- تۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، تۆت دەرىجە قىزىغاندا توغراغان توخۇ گۆش- نى سېلىپ قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا چويلدا سۈزۈۋالىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغراغان غولپىياز، كۆكمۇچ، زەد- چىۋىل، سامساقلىرىنى سېلىپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ، توخۇ گۆشىنى



تەييارلىنىشى:

ئىسسىققا مايىل.



توشۇ گۆشى قورۇمىلىرى

سېلىپ قورۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شىرنە قويۇپ، ئاندىن تېتىتقۇ سېلىپ، ئازراق كۈنجۈت يېغى قويۇۋېتىپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



كۈنجۈتلۈك توخۇ گۆشى قورۇمىسى

芝麻鸡片

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 300 گرام، سۇيىغىدىن 50 گرام، پىششىق كۈنجۈتتىن 100 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام؛ كاۋاۋىچىن ئۇنى، تۇز، زەنجىۋىل سۈيى، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش لوق گۆشىنى نېپىز توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، تۇخۇم، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، كاۋاۋىچىن ئۇنى، زەنجىۋىل ئۇنى، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزۈپ، ئاندىن قورۇپ تەييارلانغان كۈنجۈتكە تەكشى مېلەپ، كۈنجۈتنى يېپىشتۈرىمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا كۈنجۈتلۈك توخۇ گۆشنى بىر - بىرلەپ ياغقا سېلىپ، لەيلەپ رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ، چوكا توملۇقىدا قەلەمچە توغراپ، تەخسىگە تىزساق بولىدۇ.



تەييارلىنىشى:

قۇرۇق ئىسسىق.



توغۇ گۆشى قورۇملىرى



قەلەمچە توخۇ گۆشى قورۇمىسى

银芽炒鸡丝

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، پۇرچاق ئۈندۈرمىسىدىن 100 گرام؛ ئاقمۇچ، تېتىنقۇ، تۇز، سۈيۈقلاندۈرۈلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قەلەمچە قىلىپ توغراپ، قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى، سۈيۈقلاندۈرۈلغان كراخمال، تۇز سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنىڭ ئىككى ئۈچىنى ئۈزۈۋېتىپ تەييارلايمىز. بىر چىنە شورپىغا تۇز، دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ شىرنە تەڭشەۋاليمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، ئۈچ - تۆت دەرىجە قىزىتىپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ، رەڭگى ئاقىرىپ لەيلىگەندە چويلىدا سۈزۈۋاليمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنى قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ،



تەييارلىق:

مۆتىدىل.



نونۇ گۆشى قورۇمىلىرى

ئاقمۇچ، تېتىتقۇلاردىن ئازراقتىن سېلىپ، شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، سۈيى قويۇلۇشقا باشلىغاندا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



مۇچ - توخۇ قالمىچە قورۇمىسى

青椒鸡丝

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام، كۆكمۇچتىن 100 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە؛ غولپىياز، سېرىق ھاراق، تۇز، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى تۆت سانتىمېتىر ئۈ-زۇنلۇقتا، يېرىم سانتىمېتىر كەڭلىكتە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، كۆكمۇچنىمۇ قەلەمچە توغرايمىز.

2. توخۇ گۆشىگە بىر دانە تۇخۇم ئېقى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ، سېرىق ھاراق قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، تۆت دەرىجە قىزىتىپ، توخۇ گۆشىنى سالىمىز، گۆش لەيلەپ رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغراغان كۆكمۇچ، غولپىيازلارنى سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ، بىرنەچچە قورۇپ، شىرنىنى قۇيۇپ، بىر-ئىككى ئۇرۇپ، يېرىم قوشۇق كۈنجۈت يېغى قۇيۇۋېتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىق:

ئىسسىققا مايىل.



توتۇڭ ئۆش قورۇمىلىرى



رەڭدار توخۇ گۆشى قورۇمىسى

五彩鸡丝

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام، غولپىيازىدىن 10 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ، كەرەپشەدىن (چىڭسەي) 20 گرام، پۇراقلىق گۈمبەمەدەك (شياڭگو) تىن 30 گرام، سەۋزىدىن 20 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە؛ تۇز، زەنجىۋىل ئۇنى، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى ئىنچىكە توغراپ، قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزدۈمىز. كەرەپشە، پۇراقلىق گۈمبەمەدەك، غولپىياز، چىلانغان قىزىلمۇچنى مۇقەللەمچە توغرايمىز.

2. بىر چىنە شورپىغا زەنجىۋىل ئۇنى، تېتىتقۇ، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ تەڭشەۋاليمىز.

3. قازانغا ياغ قويۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا، توخۇ گۆشىنى



تەييارلىق:

ئىسسىققا مايىل.



توخۇ گۆشى قورۇملىرى

سېلىپ، رەڭگى ئاقىرىپ لەيلەپ چىققاندا سۈزۈۋالسىز. 4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، قىزىغاندا غولپىياز، كەرەپشە، سەۋزە، پۇراقلىق گۈمبەمەدەك، توخۇ گۆشى قاتارلىقلارنى كەينى - كەينىدىن سېلىپ، بىرنەچچە ئۆرۈپ، تەييارلانغان شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ قورۇپ، سۈيى قويۇلغاندا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



توخۇ گۆشى - قوغۇن قورۇمىسى

甜瓜味鸡块

خۇرۇچلىرى: قوغۇن گۆشىدىن 100 گرام، سۆڭەكلىك توخۇ گۆشىدىن 200 گرام، سۇيىغىدىن 100 گرام، سېرىق ھاراقىن ئۈچ گرام، تېنتىقۇدىن بىر گرام، جياڭيۇدىن ئىككى گرام؛ غولپىياز، زەنجىۋىل، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، قايناق سۇ، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: توخۇ گۆشى بىلەن قوغۇن ئېتىنى مونەك - مونەك توغرايمىز. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ياغ چۈچۈگەندە غولپىياز، زەنجىۋىل سېلىپ، مەزىزلىك پۇراق چىققاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، سېرىق رەڭگە كىرگەندە تەمىنى تەڭشەپ، قايناق سۇ قۇيۇپ، دۈملەپ پىشۇرىمىز. ئاندىن قوغۇننى سېلىپ، ئۈستىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قۇيۇپ، قويۇقلاشقاندا ياغ تېمىتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىق:

ئىسسىققا مايىل:



توشۇ گۆشى قورۇمىلىرى



ھۈرۈك پۈتۈن تۆخۇ

香酥全鸡

خۇرۇچلىرى: توخۇدىن بىر دانە، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام، تۆخۇمدىن تۆت دانە، ساقلانغان شورپا، كاۋاۋىچىن ئۇنى، قارىمۇچ ئۇنى، تېتىمتقۇ، تۇز، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇر، ئارپىبەدىيان، جياڭيۇ، كۈنجۈت يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، ئالىي ئاق ئۇن قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تازىلانغان توخۇنى ساقلانغان شورپىدا يۇمشاق پىشۇرۇۋالىمىز. ئەگەر ساقلانغان شورپا بولمىسا، سوغۇق سۇغا شېكەر رېڭى، كاۋاۋىچىن ئۇنى، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، قوۋزاقدارچىن، تۇز، جياڭيۇ، قەلەمپۇر، ئارپىبەدىيان قاتارلىق دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ، توخۇنى قاينىتىپ پىشۇرساقمۇ بولىدۇ.

2. بىر قاقچىغا تۆخۇم، سۇيۇلدۇرۇلغان كراخمال، ئالىي ئاق ئۇن، ئازراق جياڭيۇ، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلار بىلەن تۆخۇم شىرنىسى تەييارلاپ، يېڭى پىشۇرۇلغان قىزىق توخۇنى يولى بىلەن ئالتە - يەتتە پارچە قىلىپ توغراپ، شىرنىگە تولۇق مېلەپ، قازاندىكى ئالتە دەرىجە



تەييارلىق:

ئىسسىق.



توخۇ گۆشى قورۇملىرى

قىزىغان ياغقا سېلىپ، رەڭگى ساراغىغۇچە قورۇپ سۈزۈۋالسىمىز.
3. پىشۇرۇلغان توخۇنى رەتلىك پارچىلاپ، چۆرىسى زىننەتلەنگەن
تەخسىگە ئەسلىدىكى پۈتۈن توخۇ شەكلىدە تىزىپ، ئۈستىگە قارىمۇچ
ئۇنى، تۇز، تېتىقۇ ئارىلاشمىسىدىن چاچما تېتىقۇ (جياۋيەن) راسلاپ،
مۇۋاپىق مىقداردا سېپىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



ھۈرۈك قاناخ

香酥鸡翅

خۇرۇچلىرى: توخۇ قانتىدىن 10 دانە، سۈيپىغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە؛ ئالىي ئاق ئۇن، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، تۇز، ساقلانغان شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: پاكىز تازىلانغان توخۇ قانتىنى ساقلانغان شورپىدا يۇمشاق پىشۇرۇپ، تۇخۇم، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، ئازراق ئاق ئۇن قاتارلىقلارغا مېلەپ، قىزىغان ياغدا بىر - بىرلەپ پىشۇرۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئىسسىق ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىمىز. ئىستېمال قىلغاندا ئۈستىگە سېپىلىدىغان دورا - دەرەمەكلەر ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئىختىيارلىقىدا بولىدۇ، شۇڭا كىچىك تەخسىدە ئايرىم قويۇلىدۇ.



تەييارلىنىشى:

ئىسسىق.



توتۇ گۆش قورۇملىرى



شىرنىلىك پۈتۈن توخۇ

红扒全鸡

خۇرۇچلىرى: توخۇدىن بىر دانە، سۈيىغى بىر كىلو 500 گرام، غولپىيازىدىن 30 گرام، زەنجىۋىلدىن 20 گرام، سامساق، جياڭيۇ، سېرىق ھاراق، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، قارىمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى، شېكەر رېڭى، ساقلانغان شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنى پۈتۈن يېتى ساقلانغان شورپىغا سېلىپ، پەس ئوتتا سۆڭىكىدىن ئايرىلغۇدەك قىلىپ يۇمشاق پىشۇرىمىز. ئۇنىڭغا سېرىق ھاراق، تېتىتقۇ، قارىمۇچ ئۇنى، تۇز، سامساق، شېكەر رېڭى قاتارلىقلارنى سۈركەپ تەمىنى كۈچلەندۈرىمىز. قازانغا ياغ قويۇپ قىزغاندا، توخۇنى رەڭگى قىزارغۇچە تۇرغۇزۇپ سۈزۈۋېلىپ، تاۋاققا پۈتۈن توخۇ ھالەتتە تىزىپ، ئۈستىگە شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ، نېپىز توغرىغان زەنجىۋىل، غولپىياز، قارىمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، جياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق سېلىپ، شورپىلىق



تەييارلىنىشى:

ئىسسىق.



توخۇ گۆشى قورۇملىرى

قىلىپ قاسقاندا 10 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەيمىز .
2. قاسقاندىن توخۇنى ئېلىپ، چوڭقۇرراق تاۋاققا سېلىپ، شورپىنى
سۈيۈقلاندۈرۈلغان كراخمال بىلەن قازاندا شىرنە قىلىپ، شىرنىنى توخۇ
گۆشىنىڭ ئۈستىگە تەكشى قويۇپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



ھورداق- توخۇ

气锅鸡

خۇرۇچلىرى: توخۇدىن بىر دانە، غولپىيازىدىن 30 گرام، زەنجىۋىلىدىن 20 گرام، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، سېرىق ھاراق، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پاكىز تازىلانغان توخۇ گۆشىنى ياغاق چوڭلۇقىدا پارچىلاپ، غولپىياز، زەنجىۋىللىرىنى چوڭ - چوڭ يالپاق توغرايمىز.

2. توخۇ گۆشىنى قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ، تۇز، سېرىق ھاراق، زەنجىۋىل، غولپىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ، قاينىتىپ، توخۇ گۆشى يۇمشاق پىشقاندا كورىغا سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە يەنە توخۇ شورپىسى قۇيۇپ، غولپىياز، زەنجىۋىل، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن سېلىپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ قاسقاندا 30 ~ 40 مىنۇت دۈملەپ ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

مۆتىدىل.



توغۇ گۆشى قورۇملىرى



پىرداز چۈج

油泼子鸡

خۇرۇچلىرى: چۈجىدىن بىر دانە، سۈيپىغىدىن بىر كىلوگرام، قىزىلمۇچ يېغى، جياڭيۇ، ئاق شېكەر، تېنتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، ئاقمۇچ ئۇنى، سېرىق ھاراق، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چۈجىنى پاكىز تازىلاپ، ئۇنىڭغا سېرىق ھاراق، جياڭيۇ، تۇز، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى سۈركەپ تەم كىرگۈزۈمىز. 2. قازانغا ياغ قويۇپ، سەككىز دەرىجە قىزىغاندا توخۇنى پۈتۈن سېلىپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ، پارچىلاپ، چوڭ تەخسىگە پۈتۈن ھالىتى بويىچە تىزىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ئۈستىگە قىزىلمۇچ يېغى، جياڭيۇ، سوقۇلغان ئاقمۇچ ئۇنى، شېكەر، تېنتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلارنى قويۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، شىرنە ياساپ، تەخسىدىكى توخۇنىڭ ئۈستىگە تەكشى قۇيساق بولىدۇ.



تەييارلىق:

ئىسسىق.



تۇخۇ گۆشى قورۇملىرى



توڭ ماش مۇيما - توخۇ گۆشى قورۇمىسى

冻豆腐炒土鸡

خۇرۇچلىرى: يەرلىك چۈجىدىن بىر دانە، توڭ ماش ئۇيىمىدىن 200 گرام، سۇيىغىدىن 100 گرام، كۆك - قىزىلمۇچتىن 20 گرام، غولپىيازىدىن 20 گرام، قۇرۇق قىزىلمۇچتىن ئىككى گرام؛ زەنجىۋىل، سامساق، شوخلا قىيامى، نۇز، توخۇ تەملىك تېتىتقۇ (جىجىڭ)، ئاقمۇچ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا، توڭ ماش ئۇيىمىنى توخۇ گۆشىدىن سەل چوڭراق توغرايمىز. غولپىياز، سامساق، كۆك - قىزىلمۇچلارنى كىچىكرەك چاسا توغرايمىز، قۇرۇق قىزىلمۇچنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ئۇششاق چانايمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، قىزىغاندا غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق، چانالغان قىزىلمۇچلارنى سېلىپ، قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا، شوخلا قىيامىدىن ئازراق قويۇپ، ئۈستىگە توخۇ شورپىسى قويۇمىز. شورپا قاينىغاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ، مۆتىدىل ئوتتا قاينىتىپ، توخۇ گۆشى پىششىقا يېقىن توڭ ماش ئۇيىمىنى سېلىپ قورۇيمىز، تولۇق



تەييارلىق:

مۆتىدىل.



توخۇ گۆش قورۇملىرى

پىشقاندا كۆك - قىزىلمۇچلارنى سېلىپ، ئاندىن ئاقمۇچ، توخۇ تەملىك تېتىتقۇ، تۇز سېلىپ، بىر ئاز ئارىلاشتۇرۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



مايلىق- يېسۋېلك - توخۇ گۆشى قورۇمىسى

口蘑蒸鸡

خۇرۇچلىرى: چۈجىدىن بىر دانە، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، مايلىق يې- سۋېلەكتىن (يۈبەيسەي) 50 گرام؛ يۇمىلاق گۈمبەمەدەك، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، تېنتىقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، سېرىق ھاراق، تۇز، غولپىد- ياز، توخۇ مېيى، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ پەش گۆشىنى يالپاق چاسا توغراپ، بىر قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە سېرىق ھاراق، تۇز، تېنتىقۇ، ئاقمۇچ، توخۇ مېيى، تۇخۇم ئېقى، سۇيۇلدۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. يۇمىلاق گۈمبەمەدەكنى ئۇششاق توغراغان غولپىياز، زەنجىۋىل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭقۇرراق تەخسىگە ياكى چىنىگە تەكشى تىزىپ، تەم كىرگۈزۈلگەن توخۇ گۆشى بىلەن بىللە قاسقانغا سېلىپ، 30 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن، باشقا بىر تەخسىگە دۈم كۆمتۈرۈپ، گۆشلىرىنى چوكا بىلەن ئازراق بوشتىپ قويىمىز.



تەييارلىنىشى:

مۆتىدىل.



نوخۇ گۆشى قورۇملىرى

2. قازانغا توخۇ شورپىسى قويۇپ تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلارنى تەڭشەپ، مايلىق يېسىۋېلەكنى بىرلا قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، تەخسىنىڭ چۆرىسىگە تىزىپ قويساق بولىدۇ.



زەنجىۋىل - توخۇ گۆشى قورۇمىسى

姜汁多味鸡

خۇرۇچلىرى: پىشۇرۇلغان سېمىز چۈجىدىن بىر دانە، سۇيىغى 100 گرام؛ جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، توخۇ شورپىسى، زەنجىۋىل، پىياز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چۈجىنىڭ پىششىق پەش گۆشىنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاسا شەكىلدە توغرايمىز. پىياز، زەنجىۋىللەرنىمۇ ئۇششاق توغرايمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، قىزىغاندا پىششىق توخۇ گۆشى، پىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، تۇز، جياڭيۇ، مۇۋاپىق مىقداردا توخۇ شورپىسى قۇيۇپ، قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن ئازراق سېلىپ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، شورپىسى قويۇلۇپ پارقىراشقا باشلىغاندا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

مۆتىدىل.



تونۇ ھۆشى قورۇمىلىرى



كاۋاۋىچىن شىرنىلىك توخۇ

椒麻鸡

خۇرۇچلىرى: سېمىز چۈجىدىن بىر دانە، غولپىيازىدىن 100 گرام؛ كاۋاۋىچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، تۇز، كۈنجۈت يېغى، جياڭيۇ، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پۈتۈن توخۇ گۆشىنى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، پىشقاندا سۈرۈۋېلىپ، ھەربىر بۆلەك ئۈگىسى بويىچە چوڭ-چوڭ پارچىلايمىز.

2. كاۋاۋىچىن ئۇنى، تۇز، جياڭيۇ، كۈنجۈت يېغى، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى توخۇ شورپىسىغا سېلىپ قاينىتىپ، كاۋاۋىچىن تەمى ئۆتكۈز بولغان شىرنە تەييارلايمىز، پارچىلاپ تەييارلانغان توخۇ گۆشىنى تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە ئىنچىكە توغراغان غولپىيازنى سېلىپ، ئاندىن تەييارلانغان كاۋاۋىچىن شىرنىسىنى قۇيساق بولىدۇ.



تەييارلىنىشى:

ھۆل ئىسسىق.



توشۇ گۆشى قورۇمىلىرى



كاۋاۋچىن تەملىك توخۇ

麻辣鸡

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش ۋە پاچاق گۆشىدىن 500 گرام، غولپىياز 100 گرام؛ كۈنجۈت بوتقىسى (جىماجىياڭ)، جياڭيۇ، قىزىلمۇچ يېغى، كاۋاۋچىن ئۇنى، تېنتىقۇ، تۇز، كۈنجۈت يېغى، ئاق شېكەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: توخۇنىڭ تۆش ۋە پاچاق گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇۋېلىپ، گۆش سوۋۇغاندا قىغراق يۈزى بىلەن شاپىلاقلاپ ئۇرۇپ يۇمشىتىمىز ۋە گۆشنى قول بىلەن ئىنچىكە تىتىپ، تەخسىگە ئېلىپ قويىمىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىنچىكە توغراغان غولپىيازنى سالىمىز، يەنە بىر قاچىغا جياڭيۇ، كۈنجۈت بوتقىسى، قىزىلمۇچ يېغى، كاۋاۋچىن ئۇنى، تۇز، تېنتىقۇ، شېكەر، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، توخۇ گۆشى بىلەن ئارىلاشتۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىنىشى:

ھۆل ئىسسىق.



توتۇ گۆشى قورۇمىلىرى



ئۈزۈم - توخۇ گۆشى قورۇمىسى

葡萄鸡块

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 400 گرام، يېڭى ئۈزۈمدىن 100 گرام، سۇيىغىدىن 25 گرام؛ جياڭيۇ، تۇز، غولپىياز، زەنجىۋىل، سېرىق ھاراق، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى گۈلدەك توغرايمىز، ئۈزۈمنى پاكىز ئادالاپ يۇيىمىز، زەنجىۋىلنى ئۇششاق، غولپىيازنى يالپاق توغرايمىز.

2. قازانغا سۇيىغى قۇيۇپ، يەتتە دەرىجە چۈچۈگەندە توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇيمىز، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، غولپىياز، زەنجىۋىل، جياڭيۇ، تۇز، سېرىق ھاراق، تېتىتقۇنى سېلىپ، شورپا قۇيۇپ، قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى بوش قىلىپ 20 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرىمىز، ئاخىرىدا ئۈزۈمنى سېلىپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ، ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ئىسسىققا مايىل.



توشۇ ھۆشى قورۇمىلىرى



ئاناناس - توخۇ گۆشى قورۇمىسى

菠萝鸡块

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 250 گرام، يېڭى ئاناناستىن 40 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام؛ ئازراق توخۇ شورپىسى، بىر دانە تۇخۇم، تۇز، غولپىياز، زەنجۈل، تېنتىقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشى بىلەن ئاناناسنى يالپاقلاپ، زەنجۈل، غولپىيازنى ئۇششاق توغرايمىز، تۇخۇم ئېقىغا سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال ئارىلاشتۇرۇپ شىرنە ياساپ، توخۇ گۆشىگە ئارىلاشتۇرىمىز.

2. قازانغا ياغنى قۇيۇپ، تۆت دەرىجە قىزىغاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، پىشقاندا سۈزۈۋالىمىز، قازاندا قالغان ياغقا زەنجۈل، غولپىياز سېلىپ قورۇپ، توخۇ شورپىسىدىن قۇيۇپ تەمىنى تەڭشەپ، گۆش بىلەن ئاناناسنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە ياغ قۇيۇپ، تۇز - تەمىنى تېتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىقى:

ئىسسىققا مايىل.



توشۇ گۆشى قورۇملىرى



توخۇ ھېسىپ

八宝蒸鸡

خۇرۇچلىرى: يېڭىدىن سويۇلغان توخۇدىن بىر دانە، قىچا يېڭىدىن 30 گرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 20 گرام، ئۆرۈك مېغىزى بىلەن بادام مېغىزى 20 گرامدىن، قوغۇن قېقىدىن 15 گرام، گۈلدىن 20 گرام، نومى گۈرۈچىدىن 50 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 10 گرام، ئاپتاپپە-رەس مېغىزىدىن 10 گرام؛ تۇز، غولپىياز، زەنجىۋىل، جياڭيۇ، سۇيۇق-لاندۇرۇلغان كراخمال، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن سەككىز خىل دانلىق خۇرۇچنى ئا-ربلاشتۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، قىيما قىلىپ ئىشلىتىشكە تەييارلىۋالسىمىز. 2. توخۇنىڭ ئېتىنى بۇزماي پوكىنىدىن سۆڭىكىنى پۈتۈن ئاجرىتە-ۋالسىمىز، ئاندىن گۆشنى پاكىز يۇيۇپ، جياڭيۇ، تۇزغا ئىككى سائەت دۈملەپ قويۇپ، سەككىز خىل خۇرۇچنى پوكىدىن توخۇنىڭ ئىچىگە تولۇق تىقىپ، پوكىنى تىكىۋېتىپ، سۇدا چالا پىشۇرمىز، ئاندىن شورپا تاۋىقىغا سېلىپ، ئۈستىگە غولپىياز، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ، قاسقاندا



تەييارلىتىش:

ئىسسىق.



توتۇقۇش قورۇمىلىرى

يېرىم سائەت دۈملەپ پىشۇرۇپ، تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە سۇيۇقلاندۇ.
رۇلغان كراخمال بىلەن تەڭشەلگەن شىرنىنى قۇيساقلا بولىدۇ.



بادام - توخۇ گۆشى قورۇمىسى

巴旦木鸡丁

خۇرۇچلىرى: بادام مېغىزىدىن 200 گرام، توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 150 گرام، سۇيىغىدىن 150 گرام، كۆك - قىزىلمۇچتىن 20 گرام، تەرخەمەكتىن 15 گرام، غولپىيازىدىن 20 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە؛ تۇز، تېتىتقۇ، توخۇ شورپىسى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، سېرىق ھاراق، زەنجىۋىل سۈيى، ئاقمۇچ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى بادامنىڭ مېغىزى چوڭلۇقىدا توغرايمىز، تەرخەمەكنى ئاقلايمىز، كۆك - قىزىلمۇچ ۋە غولپىيازىلارنى ئوخشاشلا بادامنىڭ مېغىزى چوڭلۇقىدا چاسا توغرايمىز. بىر قاقچىغا توغرايغان توخۇ گۆشىنى ئېلىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، زەنجىۋىل سۈيى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، گۆشكە تەم كىرگۈزىمىز.

2. بادامنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، پوستىنى ئېلىۋېتىمىز. قازاندەكى ياغنى ئىككى دەرىجە قىزىتىپ، بادام مېغىزىنى ياغدا قورۇپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋالىمىز، ئاندىن يەنە قازاندىكى ياغنى تۆت دەرىجە قىزىدە.



تەييارلىق:

ئىسسىققا مايىل.



توخۇ گۆشىنى قورۇملىرى

تىپ، توخۇ گۆشىنى قورۇپ، سارغايغاندا سۈزۈۋالسىز. 3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغراغان غولپىياز، تەرخەمەك، كۆك - قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنى قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا دورا - دەرمەك سۈيىدىن مۇۋاپىق قۇيۇپ، ئۇنىڭغا توخۇ گۆشى، بادام مېغىزى قا. تارلىقلارنى سېلىپ قورۇيمىز ۋە شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال بىلەن ئازراق شىرنە ياساپ، ئۈستىگە سېرىق ھاراق بىلەن پىششىق ياغدىن ئازراق قۇيۇپ، بىرنەچچە ئۇرۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



شېشىقلىق-توخۇ گۆشى قورۇمىسى

炸鸡肉串

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 400 گرام، سۇيىغىدىن 500 گرام، شېشىق (چىش كولىغۇچ)، تۇز، تېتىتقۇ، كراخمال، سېرىق ھاراق، تۇخۇم سېرىقى، بولكا ئۇنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى يالپاق توغراپ، تۇز، تېتىتقۇ، سېرىق ھاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شېشىققا بىر تال - بىر تالدىن ئۆتكۈزۈپ، كراخمال، تۇخۇم سېرىقى ۋە بولكا ئۇنىغا مەلەيمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، يەتتە دەرىجە قىزىغاندا، شېشىققا ئۆتكۈزۈلگەن توخۇ گۆشىنى سېلىپ، سارغىيىپ پىشقاندا چويلىدا سۈزۈپ، بېزەلگەن تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ئىسسىق.



توشۇڭۇش قورۇملىرى



سىدام توخۇ گۆشى

白卷鸡块儿

خۇرۇچلىرى: توخۇ گۆشىدىن 500 گرام، كاۋاۋىچىن، غولپىياز، شاكال بەدىيان، زەنجىۋىل، سېرىق ھاراق، تۇز، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى، سامساق، ئاچچىقسۇ، جياڭيۇ، شېكەر، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلار. دىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى گۈلە چوڭلۇقىدا توغراپ، قالا زانغا سۇ قويۇپ، تۇز، جياڭيۇ، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان، زەنجىۋىل، غولپىياز، تېتىتقۇ، سېرىق ھاراق قاتارلىقلار بىلەن قاينىتىپ پىشۇردىمىز. توخۇ گۆشىنى سۈزۈۋېلىپ، دورا - دەرمەكلەرنى ئېلىۋېتىپ، تەخسىگە ئالىمىز.

2. بىر پىيالىگە تۇز، قىزىلمۇچ يېغى، سامساق، ئاچچىقسۇ، شېكەر، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىنىڭ بىر چېتىگە قويمىمىز. ئىستېمال قىلغاندا توخۇ گۆشىنى ئاشۇ شىرنىگە تۈگۈرۈپ يېسەك بولىدۇ.



تەييارلىق:

ھۆل ئىسسىق.



توشۇ ھۆش قورۇملىرى



ئانا - بالا سادىلىقى

母子同乐

خۇرۇچلىرى: سېمىز توخۇدىن بىر دانە، بۆدۈنە تۇخۇمىدىن 14 دانە، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام؛ تۇز، جياڭيۇ، ئاق شېكەر، زەنجىۋىل، غولپىياز، شاكال بەدىيان، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ پۇتى بىلەن قاننىنى ئاجرىتىپ، بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تېتىتقۇ، تۇز، زەنجىۋىل، غولپىياز، شاكال بەدىيان، جياڭيۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ تەم كىرگۈزۈمىز. قازاندىكى ياغنى ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ، توخۇنى سېلىپ، قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ، تەخسىگە پۈتۈن ھالەتتە كە كەلتۈرۈپ تىزىپ، تەم تەڭشىگۈچلەرنى تەكشى سېلىپ، 20 ~ 30 مىنۇت قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرىمىز.

2. پىشۇرۇلغان بۆدۈنە تۇخۇمىنى توخۇ شورپىسىدا قاينىتىپ تەم كىرگۈزۈپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ،



تەييارلىغىنى:

ئىسسىق.



توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

شورپىسى قويۇلۇشقا باشلىغاندا پارقىرىتىش ئۈچۈن پىششىق ياغ سېپىد-
مىز، پىشۇرۇلغان توخۇنى پۈتۈن ھالەتتە چۆرىسى زىننەتلەنگەن تەخسىد-
نىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، بۆدۈنە تۇخۇمىنى چۆرىسىگە تىزىپ، شىرنىنى
توخۇ گۆشى ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا قۇيساق بولىدۇ.



ئاتەش توخۇ

红烧鸡

خۇرۇچلىرى: سېمىز توخۇ بىر دانە، سۈيىغىدىن 150 گرام؛ زەندە جىۋىل، غولپىياز، ئاق شېكەر، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان، جياڭيۇ، تېمىتقۇ، سېرىق ھاراق، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تازىلانغان توخۇنى ياڭاق چوڭلۇقىدا چاسا توغرايمىز، غولپىياز، زەنجۈللەرنى يالپاق توغرايمىز. توغراغان توخۇ گۆ-شېكەر زەنجۈل سۈيى، تۇز، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان، سېرىق ھاراق قاتارلىق دورا - دەرەكلەرنى مۇۋاپىق سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، ئۈستىگە ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق سېلىپ، تېز قوچۇپ، كۆپۈكلەشكەندە توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، بىرئاز تۇز، جياڭيۇ، سۇ قويۇپ قاينىتىمىز، ئاندىن كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈستىگە شاكال بەدىيان، زەنجۈل، كاۋاۋىچىن قاتارلىق دورا - دەرەكلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا سالغىمىز، مۆتىدىل ئوتتا توخۇ گۆشىنى تولۇق پىشۇرۇپ چىقىمىز.



تەييارلىقى:

ئىسسىق.



توشۇ گۆشى قورۇمىلىرى

رۇپ، تېنتىقۇ بىلەن ئازراق شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭقۇرراق تەخسىگە سۈيى بىلەن ئالساق بولىدۇ.



قان جۈجەك

干煸子鸡

خۇرۇچلىرى: چۈجىنىڭ پەش گۆشىدىن (ئۈستىخانسىز) 500 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام؛ زەنجىۋىل، غولپىياز، قۇرۇتۇلغان ئۇچلۇق قىزىلمۇچ، سامساق، تۇز، كاۋاۋىچىن ئۇنى، ئاقمۇچ ئۇنى، ئاق كۈنجۈت، سېرىق ھاراق، تېنتىقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چۈجە گۆشىنى سوقا چىلان چوڭلۇقىدا توغرايمىز، غولپىياز، قۇرۇتۇلغان ئۇچلۇق قىزىلمۇچلارنى قوناق چوڭلۇقىدا، زەنجىۋىل، سامساقلارنى يالپاق توغرايمىز. توخۇ گۆشىگە زەنجىۋىل سۈيى، جياڭيۇ، كاۋاۋىچىن ئۇنى، سېرىق ھاراق، تۇز قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ، قاتۇرۇپراق قورۇپ چويلىغا ئالىمىز. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ئۈستىگە قۇرۇق قىزىلمۇچ، كاۋاۋىچىن سېلىپ قورۇپ، ئۆتكۈر پۇراق چىققاندا، غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساقلارنى، ئاندىن توخۇ



تەييارلىنىشى:

قۇرۇق ئىسسىق.



توشۇ گۆشى قورۇملىرى

گۆشنى سېلىپ، تېز - تېز قورۇپ، ئاخىرىدا تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، تېتىدە قۇ، كۈنجۈت سېلىپ، بىرنەچچە ئۇرۇپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋە، كۆكتاتلارنىڭ تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

پىياز 洋葱



تەبىئىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام پىيازدا 1.8 گرام ئاقسىل، 8 گرام قەنت، 40 مىللىگرام كالتسىي، 50 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام لىگىرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، ماگنېي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، تېرىنى پارقىرتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاج كىشىلەر كۆپ ئىستېمال قىلسا زىيان قىلىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

بەرەنگە (ياخىۋ) 土豆、洋芋、马铃薯



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام بەرەنگىدە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.7 گرام ياغ، 16 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتىسى، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە Mg، Mn، Cu قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقلار ئالمىغا قارىغاندا 3.5 ھەسسە كۆپ بولۇپ، ئوزۇقلۇق مول بولغان كۆكتاتلاردىن ھېسابلىنىدۇ. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. شۇڭا ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلارنىڭ ياخشى ئوزۇقى. بۆرەك كېسىلىدىن كېلىپ چىققان سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بىخ سۈرۈپ قالغان بەرەنگىنى يېسە زەھەرلەپ قويدۇ.

تاتلىق بەرەنگە 红薯



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام تاتلىق بەرەنگىدە 1.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 29.5 گرام قەنت، 1.6 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتىسى، 39 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 1.31 مىللىگرام كاروتىن، 26 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن

B₂، ۋىتامىن PP، ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ماددىلارنى سۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئەسكەرتىش: ئاشقازان كىسلاتاسىنى كۆپەيتىپ زەردىنى قاينىتىدۇ. دىئابىت بىمارلىرىغا ماس كەلمەيدۇ. داغ پەيدا بولغان تاتلىق بەرەنگە ئادەمنى زەھەرلەپ قويىدۇ.



تۇرۇپ (ئاق تۇرۇپ، كۆك تۇرۇپ، قىزىل تۇرۇپ) 萝卜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام تۇرۇپتا 0.9 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ماي، 5 گرام قەنت، 1 گرام يىرىك تالا، 49 مىللىگرام كالتسىي، 26 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 20 مىللىگرام كاروتىن، 21 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار ۋە مانگان، مىس، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيۈك ھەيدەش، ئىچىنى يۇمشىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىپ بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يېڭى تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا تۇرۇپ تەركىبىدە راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى پارچىلايدىغان فېرېمېنت بولۇپ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن. ئۇنىڭدىن

تەبىئىتى. تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

باشقا ھەممە خىل تۇرۇپتا كراخمال فېرمېنتى دەپ ئاتىلىدىغان ماددا بولۇپ، ئۇ ھەزىم ئورگانلىرىنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. كۆك تۇرۇپ تەركىبىدە خرون مېيى دېيىلىدىغان بىر خىل فېرمېنت بولۇپ، ئۇنىڭ ماي ۋە كراخمالنى سۈمۈرۈش ئىقتىدارى بەك كۈچلۈك، قان مېيى يۇقىرى ۋە سېمىز كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. لېكىن، تەبىئىتى باشقا تۇرۇپلاردىن ھۆلرەك بولۇپ، بۆرەك مېيىنى سىيرىدۇ. شۇڭا، بۆرىكى ئاجىز كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى ياكى ئاز ئىستېمال قىلىشى كېرەك. قىزىل تۇرۇپنىڭ ئۇنداق تەسىرى يوق. شۇڭا، بۆرىكى ئاجىز كىشىلەر ئىستېمال قىلىشمۇ زىيىنى يوق.

سامساق 大蒜



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام سامساقتا 4.5 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 1.1 گرام يىرىك تالا، 27.6 گرام قەنت، 39 مىللىگرام كالتسىي، 117 مىللىگرام فوسفور، 1.2 مىللىگرام تۆمۈر، 30 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن C ۋە سىنك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: چىرىشكە قارشى تۇرۇش، جاراھەتلەرنى تازىلاش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش،

سپازمنى بوشىتىش، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، يۈرەكنى كۈچەيتىپ، يۈرەك رېتىمىنى ئاستىلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، بوۋاسىر كېسىلى بارلارغا ماس كەلمەيدۇ. سەپرا كۆپەيتىۋېتىدۇ، ھامىلدارلارغا زىيان قىلىدۇ.

غولسامساق 蒜薹



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام غولسامساقتا 2.1 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ماي، 8 گرام قەنت، 1.8 گرام يىرىك تالا، 29 مىللىگرام كالتسىي، 44 مىللىگرام فوسفور، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 280 مىللىگرام كاروتىن، 35 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە مانگان، مىس، سېلېن، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىش، تاجسىمان يۈرەك كېسىلى، ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشى ۋە قان نۆكچىسى ھاسىل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا كۆرۈش ئىقتىدارى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ھەزىم قىلىشى ناچار كىشىلەر ئازراق ئىستېمال قىلىش كېرەك. جىگەر ئىقتىدارى ئاجىز كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

大葱 غولپىياز



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام غولپىياز 1.7 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6.5 گرام قەنت، 1.3 گرام يىرىك تالا، 29 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۈر، 38 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن C، ماگنىي، سىنك، سېلېن، مىس ۋە مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرلىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ھەيزنى، سۈيۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ تەرلەيدىغان ۋە ئاشقازان، ئۈچىيىدە كېسىلى بارلار كۆپ ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. ھەسەل بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

菠菜 پالەك



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام پالەكتە 2.6 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 4.5 گرام قەنت، 1.7 گرام يىرىك تالا، 66 مىللىگرام كالتسىي، 47 مىللىگرام فوسفور، 29 مىللىگرام تۆمۈر، 292 مىللىگرام كاروتىن، 32 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن PP، مانگان، مىس،

سنىك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، سۇيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئەسكەرتىش: تەركىبىدە چۆپ كىسلاتاسى كۆپ بولۇپ، ئالدىن قايناق سۇغا بېسىۋېتىپ ئىشلىتىش كېرەك. ئىچى سۈرۈپ كەتكەنلەر، تال، ئاشقازىنى ئاجىزلار، بۆرەك ئىقتىمدارى ئاجىزلار، بۆرەك ياللۇغى بولغانلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.



韭菜 كۈدە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۈدەدە 2.4 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 1.4 گرام يىرىك تالا، 42 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 13 مىللىگرام تۆمۈر، 141 مىللىگرام كاروتىن، 24 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، ماگنىي، سنىك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، گۇڭگۇرتلۇك بىرىكمىلەر بار.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش، زەھەرنى قايتۇرۇش، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق يەل پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى ئېسىپ قويىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

يۇمغاقسۇت (ئاشكۆكى) 芫荽、香菜



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام يۇمغاقسۇتتە 1.8 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 6.2 گرام قەنت، 1.2 گرام يىرىك تالا، 101 مىللىگرام كالتسىي، 49 مىللىگرام فوسفور، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر، 11.6 مىللىگرام كاروتىن، 48 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، سىنك، يود، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، سۈيۈۈكنى راۋان قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان توختىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، قىزىتما قايتۇرۇش رولى بار.

خەس (ئوسۇڭ) 莴笋



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام خەستە 1 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 2.8 گرام قەنت، 0.6 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 48 مىللىگرام فوسفور، 0.02 مىللىگرام كاروتىن، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ھەم تۆمۈر، ماگنىي، سىنك،

سېلېن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.
خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، سەپرانى نورماللاشتۇرۇش،
 توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.
ئەسكەرتىش: سوغۇقچان كىشىلەر كەمرەك ئىستېمال قىلىشى
 كېرەك. غولىغا قارىغاندا يوپۇرمىقىدا ئوزۇقلۇق مول. شۇڭا،
 يوپۇرمىقىنىمۇ ئىستېمال قىلغان ياخشىراق.

黄瓜 تەرخەمەك



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
تەركىبى: 100 گرام تەرخەمەكتە 0.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ،
 2.9 گرام قەنت، 0.5 گرام يىرىك تالا، 24 مىللىگرام كالتسىي، 24
 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 26 مىللىگرام كاروتىن،
 ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، مىس، مانگان،
 سىنك، سېلېن، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.
خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتمىنى
 پەسەيتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى
 راۋانلاشتۇرۇش، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

茄子 پىدىگەن



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

تەركىبى: 100 گرام پىدىگەندە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 5.4 گرام قەنت، 33 مىللىگرام كالتسىي، 28 مىللىگرام فوسفور، 0.4 گرام تۆمۈر، 1.9 گرام يىرىك تالا، 0.04 مىللىگرام كاروتىن، 7 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، سىنك، ماگنىي، سېلېن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

قىزىلمۇچ 红辣椒



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قىزىلمۇچتا 1.3 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ماي، 8.9 گرام قەنت، 3.2 گرام يىرىك تالا، 37 مىللىگرام كالتسىي، 95 مىللىگرام فوسفور، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 1.60 مىللىگرام كاروتىن، 44 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ھەم سىنك، مانگان، سېلېن، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرلىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىشتمەننى ئېچىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش رولى بار.

青椒 كۆكمۈچ



تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۆكمۈچتا 1.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ماي، 5.8 گرام قەنت، 2.1 گرام يىرىك تالا، 0.73 مىللىگرام كاروتىن، 15 مىللىگرام كالتسىي، 33 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۈر، 62 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، 9.6 مىللىگرام يود، مىس، مانگان، ماگنىي، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قىزىلمۇچ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆك - قىزىلمۇچلارنىڭ ھەممىسى قىزىتىش، تەرلىتىش، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇڭا ئاشقازان كېسىلى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بارلار، بوۋاسىر ۋە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلەر ئېھتىيات بىلەن ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

豇豆 چوكا پۇرچاق



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام چوكا پۇرچاقتا 2.4 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4 گرام قەنت، 53 مىللىگرام كالتسىي، 63 مىللىگرام فوسفور، 13 گرام يىرىك تالا، 1 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى يۇمشىتىپ، يەل ھەيدەش، مېڭىنى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

菜花 ئاقچىچەك



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام ئاقچىچەكتە 2.1 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 23 مىللىگرام كالتسىي، 47 مىللىگرام فوسفور، 1.1 مىللىگرام تۆمۈر، 30 مىللىگرام كاروتىن، 61 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، مىس، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، قان بۇزۇلۇش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار. قالغان خۇسۇسىيىتى كالىك يېسۋېلەك بىلەن ئوخشاش.

西兰花 كۆكچىچەك



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام كۆكچىچەكتە 4.1 گرام ئاقسىل، 0.6 گرام ماي، 4.3 گرام قەنت، 1.6 گرام يىرىك تالا، 67 مىللىگرام كالتسىي، 72 مىللىگرام فوسفور، 1 مىللىگرام تۆمۈر، 72 مىللىگرام كاروتىن، 51 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن E، ۋىتامىن A ھەم ماگنىي، مانگان، سىنك، سېلېن، مىس قاتارلىق

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆكچىچەكتىكى ۋىتامىنلار، بولۇپمۇ ۋىتامىن C بىلەن ۋىتامىن A نىڭ مىقدارى باشقا كۆكتاتلارغا قارىغاندا كۆپ بولۇپ، جىگەر ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

بېدە كۆكى 苜蓿



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: بېدە كۆكىنىڭ تەركىبىدە ئازراق ئاقسىل ۋە ئادەم ئورگانىزىملىرى ياسىيالىمايدىغان لىزىن كىسلاتاسى قاتارلىق 18 خىل ئاممونىي كىسلاتا، B گۇرۇپپا ۋىتامىنلار، ۋىتامىن E، ۋىتامىن PP بار. يەنە كالتسىي، تۆمۈر، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىنېرال ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى راۋان قىلىش، قان كۆپەيتىش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، بەدەننى سەمىرىتىش رولى بار.

يېپىسى پۇرچاق 扁豆



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام يېپىسى پۇرچاقتا 25.3 گرام ئاقسىل، 0.40 گرام ياغ، 6.9 گرام قەنت، 6.5 گرام يىرىك تالا، 30 مىللىگرام

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

كاروتىن، 137 مىللىگرام كالتسىي، 218 مىللىگرام فوسفور، 19.2 مىللىگرام نۆمۇر، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنېي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. **خۇسۇسىيىتى:** قاننىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش، راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

سەۋزە 胡萝卜



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: سەۋزىنىڭ تەركىبىدە قەنت، كاروتىن، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C، ئاقسىل، مېۋە يېلىمى ۋە ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر مىكرو ئېلېمېنتلار بار. كاروتىن (سەۋزە جەۋھىرى) نىڭ مىقدارى ئەڭ كۆپ بولۇپ، بەدەنگە سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن ۋىتامىن A غا ئايلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: رەڭس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

شوخلا (پەمىدۇر) 西红柿、番茄



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شوخلىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئورگانىك كىسلاتالار،

ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، شوخلا جەۋھىرى ۋە مىنېرالنى ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك ماغدۇرىدۇ، ئىشتەي ئاچىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ. يېڭى تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا، ئەرلەر شوخلىنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە مەزى بېزى ياللۇغى بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن.

白菜 يېسىۋېلەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: يېسىۋېلەكنىڭ تەركىبىدە ھەر خىل ۋىتامىنلار، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، مولىبدېن قاتارلىق ئېلېمېنتلار ۋە كۆپ مىقداردا يىرىك تالا بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۈچەي يوللىرىنى راۋان قىلىدۇ.

圓白菜 كالىك يېسىۋېلەك

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەبىئىتى. تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

تەركىبى: كالىك يېسىۋېلەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىلەن ۋىتامىن B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلار، كاروتىن، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتا ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار، ئاقسىل قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كەرەپشە 芹菜



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: كەرەپشەنىڭ تەركىبىدە قەنت، يىرىك تالا، ھەر خىل ۋىتامىنلار، ئانتورگانىك تۇزلار بار. كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ مىقدارى باشقا كۆكتاتلارغا نىسبەتەن كۆپرەك.

خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

زەنجىۋىل 生姜



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: زەنجىۋىلنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، زەنجىۋىل

جەۋھىرى، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتاسى، كراخمال قاتارلىقلار بار.
خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ ئارتۇق قويۇق ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.



ماش ئۈندۈرمىسى 豆芽

ئۈندۈرمە ئادەتتە سېرىق پۇرچاق ئۈندۈرمىسى ۋە كۆك ماش ئۈندۈرمىسى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇلار تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىرقەدەر مول بولۇپ ئىككى خىل ئۈندۈرمە تەركىبىدىكى تەركىبلەر پەرقلىنىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: كۆك ماش ئۈندۈرمىسىنىڭ 100 گرامىدا 3.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ماي، 3.7 گرام قەنت، 0.8 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 51 مىللىگرام فوسفور، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، 20 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. سېرىق پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنىڭ ھەر 100 گرامىدا 11.5 گرام ئاقسىل، 2 گرام ماي، 7.1 گرام قەنت، 68 مىللىگرام كالتسىي، 102 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ماگنىي، سىنك، مىس،

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۈندۈرمىلەر تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ئىسسىق

سەپرانى ھەيدەيدۇ.

ئەسكەرتىش: تال، ئاشقازنى ئاجىز كىشىلەر ئازراق ئىستېمال

قىلىش كېرەك.



گۈمبەمەدەك 蘑菇

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۈمبەمەدەكتە 2.9 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام

ياغ، 4.6 گرام قەنت، 2.3 گرام يىرىك تالا، 8 مىللىگرام كالتسىي، 66

مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂،

ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە سىنك، مىس، يود، ماگنىي قاتارلىق

مىكرو ئېلېمېنتلار بار. قۇرۇتۇلغان گۈمبەمەدەكتە سورتىنىڭ

ئوخشىماسلىقىغا قاراپ 12 گرامدىن 35 گرامغىچە ئاقسىل، 1.4

گرامدىن 6.4 گرامغىچە ياغ، 23 گرامدىن 60 گرامغىچە قەنت بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەن قىلىش، ئوزۇق بولۇش، قان

بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، راکنىڭ

ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

黑木耳 قېرىنقۇلاق



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قارا قېرىنقۇلاقتا 10.6 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 65.5 گرام قەنت، 29.9 گرام يىرىك تالا، 247 مىللىگرام كالتسىي، 291 مىللىگرام فوسفور، 97.4 مىللىگرام تۆمۈر، 152 مىللىگرام ماگنىي، 100 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن E، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە سېلېن، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان كۆپەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، راققا قارشى تۇرۇپ، مېڭە ۋە ئۆپكەننىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، تەرەتنى راۋان قىلىش رولى بار.

白木耳 قېرىنقۇلاق



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام ئاق قېرىنقۇلاقتا 10 گرام ئاقسىل، 1.4 گرام ياغ، 63.3 گرام قەنت، 30.4 گرام يىرىك تالا، 36 مىللىگرام كالتسىي، 369 مىللىگرام فوسفور، 4.1 مىللىگرام تۆمۈر، 54 مىللىگرام ماگنىي، 50 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP،

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

ۋىتامىن E ۋە سىنك، سېلېن، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: خىلت ھاسىل قىلىش، ئۆپكەنى سىلىقلاش، ئاشقازاننى ئاسراش، يىلىكنى تولۇقلاش، يۈرەكنى كۈچەيتىش، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش رولى بار.

لامنارىيە 海带



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام لامنارىيەدە 8.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 56.2 گرام قەنت، 117 مىللىگرام كالتسىي، 216 مىللىگرام فوسفور، 150 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە 0.3 ~ 0.7 گرامغىچە يود ھەم ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سۈيۈكنى راۋان قىلىش، ئورگانىزمىدىكى يود كەملىكىنى تولۇقلاپ پوقاقنىڭ ئالدىنى ئېلىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش، بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى ھەيدەش رولى بار.

鸡蛋 تۇخۇمى



تەبىئىتى: تۇخۇم ئېقى سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.

تەركىبى: شاكىلىدىن ئايرىلغان 100 گرام تۇخۇمدا 13.3 گرام ئاقسىل، 11.2 گرام ياغ، 1.6 گرام قەنت، 56 مىللىگرام كالتسىي، 230 مىللىگرام فوسفور، 27 مىللىگرام تۆمۈر، 800 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن D، ۋىتامىن E ھەم يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

恰玛菇、茺菁 چامغۇر



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: چامغۇرنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كراخمال، خولىن، مېنېرال ماددىلار، ۋىتامىن A، B₁، B₂، PP قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۆپكەننى تازىلاش، مىزاجنى تەڭشەش، بەلغەم بوشىتىش، روھنى جانلاندۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش، مەنىنى كۆپەيتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ يېسە قورساقنى ئېسىدۇ.

南瓜 كاۋا



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام كاۋا تەركىبىدە 0.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 9 مىللىگرام فوسفور، 0.1 مىللىگرام تۆمۈر، 2.4 مىللىگرام كاروتىن، 0.05 مىللىگرام B_1 ، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن B_2 ، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: دىئابت كېسەللىكىگە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى كەشلىرى ئوزۇقلىنىش ئەمەلىيىتى جەريانىدا بىلىپ، ھازىرغىچە كاۋادىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ كېلىۋاتىدۇ.

西瓜 تاۋۇز



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: تاۋۇزنىڭ تەركىبىدە گلۇكوزا، فرۇكتوزا، ساخاروزا، فوسفات كىسلاتا، ئاقسىل، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن A، كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتا، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار بىلەن يىرىك تالا قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

苹果 ئالما



تەبىئىتى: تاتلىقى ھۆل ئىسسىق، چۈچۈملى قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئالمىنىڭ تەركىبىدە ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن كىسلاتاسى، كالىي، فوسفور، تۆمۈر، كالتسىي قاتارلىق ئېلېمېنتلار ھەم ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، فرۇكتوزا، مېۋە يېلىمى، يۇمشاق تالا قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

نەشپۈت 梨



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: نەشپۈتنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار، كاروتىن ۋە مىنېرال ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلگە ھۇزۇر بېغىشلايدۇ، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكەنى ياشارتىپ بەلغەمنى بوشتىدۇ.

شايتۇل 桃子



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شايتۇلنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار، كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

甜瓜 قوغۇن



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: قوغۇننىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كاروتىن، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

酸石榴 ئاچچىق ئانار



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئاچچىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

甜石榴 تاتلىق ئانار



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: تاتلىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى،

لىمون كىسلاتاسى، تاننن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك

ھەيدەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

لىمون، ئاپپىلسىن، ماندارىن،



ئاق ئاپپىلسىن

柠檬、橘子、柚子、橙子

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: بۇ مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B،

ۋىتامىن A قاتارلىق ۋىتامىنلار، لىمون كىسلاتاسى، مىنېرالنى ماددىلار،

تالا، ئانتورگانىك تۇزلار، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق

ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: مىزاجنى تېتىك قىلىدۇ، قويۇق شىلمىش

خىلىتلارنى يوقىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەسكەرتىش: لىمون، ئاپپىلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپپىلسىن ھەممىسى

بىر ئائىلە — بىر ئۇرۇقداشتىكى ئوخشىمايدىغان تۈر، خۇسۇسىيىتى

ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق، لىمون ھەممىدىن كۈچلۈك.

草莓

بۆلجۈرگەن



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: بۆلجۈرگەننىڭ تەركىبىدە قەنت، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B گۈرۈپپىسىدىكى ۋىتامىنلار، ھەر خىل مىنېراللار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

红枣

چىلان



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: چىلاننىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى بارلىق مېۋىلەرنىڭ ئالدىدا تۇرىدۇ. ئۇنىڭدا يەنە ئاقسىل، قەنت، ئورگانىك كىسلاتا، شىلمىشۇق ماددا، ۋىتامىن A، B، C، P، لار، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، روھنى تىنچلاندۇرىدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى. تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

葡萄

ئۈزۈم



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ئۈزۈمنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرىدۇ.

木瓜

بېھى



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: بېھىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ياغ، قەنت، ھەر خىل مىنېرالنى ماددىلار، كاروتىن، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن D ۋە ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

芒果

مانگو



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: مانگونىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₆، ۋىتامىن B₂، قەنت، ئاقسىل، كاروتىن قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە كۆپ خىل ئورگانىك كىسلاتالار بار.

خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، سەمىرىتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

猕猴桃 شاپتۇلى مایمۇن



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: مایمۇن شاپتۇلىنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ماي، ناترىي، كالىي، فوسفور قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەشنىلىقنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ. قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

沙枣 جىگدە



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: جىگدەنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، بەزى ئورگانىك كىسلاتا، ئاز مىقداردا تاننىن ۋە شىلمىش سۇيۇقلۇقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە ئۇسۇسىيىتى

دانلىق زىرائەتلەر

بۇغداي ئۇنى 白面



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام بۇغداي ئۇنىدا 9.9 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 74.6 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 38 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىللىگرام فوسفور، 4.2 مىللىگرام تۆمۈر، قەنت، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننى كۆپەيتىش، تېز ھەزىم بولۇش، مىزاجنى تەڭشەش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ياخشى پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك. چۈنكى، ياخشى پىشمىغان بۇغداي ئۇنى تامىقى قورساقنى ئېسىدۇ، ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ. ئالاھىدە ئاق ئۇن تەركىبىدە B گۈرۈپپا ۋىتامىنلار كەم، شۇڭا ئالاھىدە ئاق ئۇننى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك.

گۈرۈچ 大米



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۈرۈچتە 7.4 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، 77.2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 0.7 گرام يىرىك تالا، 813 مىللىگرام كالتسىي، 110 مىللىگرام فوسفور، 2.3 مىللىگرام تۆمۈر،

قەنت، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تېز ھەزىم بولۇش، ياخشى خىلىت ھاسىل قىلىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: سۈت ۋە شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسا، مەنىنى كۆپەيتىپ باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.



玉米 قوناق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام قوناقتا 9 گرام ئاقسىل، 3.1 گرام ياغ، 74.7 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 4.3 گرام يىرىك تالا، 22 مىللىگرام كالتسىي، 329 مىللىگرام فوسفور، 6.3 مىللىگرام تۆمۈر، قەنت، كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئېچىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاننى نورماللاشتۇرۇش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا، سەۋدايى قان پەيدا قىلىدۇ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.



糯米 نومى گۈرۈچى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

تەركىبى: 100 گرام نومى گۈرۈچىدە 7.3 گرام ئاقسىل، 1 گرام ماي، 0.8 گرام يىرىك تالا، 77.5 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 26 مىللىگرام كالتسىي، 113 مىللىگرام فوسفور، قەنت، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تال، ئاشقازان، ئۆپكەگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت ۋە ۋىتامىن B₁



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام نوقۇتتا 23 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 6.5 گرام قەنت، 5.9 گرام تالالىق ماددا، 84 مىللىگرام كالتسىي، 400 مىللىگرام فوسفور، كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە مانگان، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىستېمال قىلىنىدىغان دانلار ئىچىدە نوقۇت ئەڭ ياخشى بولۇپ، تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى، بەدەننى سەمىرتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، سۈيۈكۈنى، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

سېرىق پۇرچاق ۋە ۋىتامىن B₁



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام سېرىق پۇرچاقتا 36.3 گرام ئاقسىل، 18.4 گرام ياغ، 1.7 گرام يىرىك تالا، 25.3 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 367 مىللىگرام كالتسىي، 571 مىللىگرام فوسفور، 11 مىللىگرام تۆمۈر، قەنت، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە سىنك، مانگان، ماگنېي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە فلاۋون بار.

خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: دانلار ئىچىدە ئاقسىل مىقدارى ئەڭ كۆپ، قۇۋۋىتى يۇقىرى بولسىمۇ، كۆپ ئىستېمال قىلسا يەل پەيدا قىلىدۇ.



كۆك ماش 绿豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام كۆك ماشتا 23 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ماي، 59 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 49 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىللىگرام فوسفور، 3.2 مىللىگرام تۆمۈر، قەنت، كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنېي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ ھەم كۆپتۈرىدۇ.

كراخمال 淀粉



كراخمال ئادەتتە ماش، پۇرچاق تۈرىدىكىلەردىن تەييارلىنىدىغان بولۇپ، تەبىئىتى، تەركىبى ئاساسەن كۆك ماش، پۇرچاق بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇنى كۆپىنچە ھاللاردا بەلگىلىك سۇدا قاينىتىپ، ئۈيۈتۈپ دىرىلداق (لەڭپۇڭ) ئېتىپ ئىستېمال قىلىمىز. ئەتىياز پەسلىدە كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ، چۈنكى ئۇ قۇرۇق ئىسسىققا پايىدلىق. بىراق، كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى بۇزىدۇ، ھەزىم بولۇشى قىيىن.

ماش ئۇيما (دۇفۇ) 豆腐



تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام ماش ئۇيىمدا 8 ~ 12 گرامغىچە ئاقسىل، 3.7 گرام ياغ، 0.4 گرام يىرىك تالا، 4.2 گرام قەنت، 164 مىللىگرام كالتسىي، 119 مىللىگرام فوسفور، 1.9 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنېي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن، يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئورۇقلىتىش، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، قاننى سۇيۇلدۈرۈش، قىزىتما قايتۇرۇش، خىلىت ھاسىل قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش رولى بار.

يەر ياغىقى (خاساڭ) 花生



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام يەر ياغىقىدا 24.8 گرام ئاقسىل، 44.3 گرام ياغ، 21.7 گرام قەنت، 39 مىللىگرام كالتسىي، 324 مىللىگرام فوسفور، 2.1 مىللىگرام تۆمۈر، 178 مىللىگرام ماگنىي، 5.5 گرام يىرىك تالا، 30 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن E، ۋىتامىن K ۋە يود، مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، سۈيۈكنى، ھەيزنى راۋان قىلىش، ئىچكى ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى تازىلاپ چىقىرىش رولى بار.

تەم تەڭشىگۈچ ۋە دورا - دەرملەر

تېتىتقۇ ۋە ۋىتامىن



بۇ ئاساسلىقى مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ ئاشلىقلارنى ئېچىتىشىدىن ھاسىل بولىدىغان ھازىرقى زامان تەم تەڭشىگۈچ بولۇپ، ئاساسلىق تەركىبى ناترىي گلۇتامات، بۇ ئالاھىدە ئىشتىھا ئاچقۇچى تەم پەيدا قىلىدۇ. ناترىي گلۇتامات يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئۇزاق تۇرسا پارچىلىنىپ، زەھەرلىك ماددا ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا ئىشلەتكەندە شورپا، قورۇملارنى ئۇسۇش ئالدىدىلا سېلىش كېرەك ھەم ئازراق ئىشلەتكەن ياخشى، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئاياللارنىڭ، بوۋاقلارنىڭ تامىقىغا ئىشلەتمىگەن ياخشى. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر ياشانغانلارمۇ ئىمكانقەدەر ئىشلەتمىگەن تۈزۈك. ئۇنىڭ تەركىبىدە ناترىي مىقدارى يۇقىرى بولۇپ، قان بېسىمى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

تەركىبى: 100 گرام تېتىتقۇدا 0.2 گرام سۇ، 40.1 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 26.5 گرام قەنت، 100 مىللىگرام كالتسىي، 4 مىللىگرام فوسفور، 1.2 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

ئاچچىقسۇ (سرکه) 醋



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئاچچىقسۇنىڭ ئاساسلىق تەركىبى سرکه كىسلاتاسى بولۇپ، ئەڭ ياخشى ئاچچىقسۇدا 8 پىرسەنت سرکه كىسلاتاسى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا 2.1 گرام ئاقسىل، 2.5 گرام قەنت، 16.5 مىللىگرام كالتسىي، 95 مىللىگرام فوسفور، 6 مىللىگرام تۆمۈر ۋە B گۈرۈپپا ۋىتامىنلار، ماگنىي، مانگان، سېلېن، يود، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، ئاشقازان، ئۈچەي تولغاق تاياقچە باكتېرىيىسىنى تىزگىنلەش رولى بار.



جياڭيۇ 酱油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام جياڭيۇدا 3.6 گرام ئاقسىل، 17.2 گرام قەنت، 67 مىللىگرام كالتسىي، 20.4 مىللىگرام فوسفور، 8.6 مىللىگرام تۆمۈر ۋە ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، مىس، يود، مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تاماق، قورۇملارغا تەم كىرگۈزۈش، قىزارتىش، ئىشتىھانى ئېچىش رولى بار.

كاۋاۋچىن 花椒



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كاۋاۋچىندا 6.7 گرام ئاقسىل، 8.9 گرام ماي، 6.65 گرام قەنت، 28.7 گرام يىرىك تالا، 639 مىللىگرام كالتسىي، 69 مىللىگرام فوسفور، 140 مىللىگرام كاروتىن، 23 مىللىگرام ۋىتامىن A، 8.4 مىللىگرام تۆمۈر، 111 مىللىگرام ماگنىي، 13.7 مىللىگرام يود ۋە مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP لار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازان، يۈرەك ۋە مېخنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، دائىم ئىشلەتسە دوۋسۇندا تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

زىرە 孜然



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام زىرىدە 3 پىرسەنت ئەتراپىدا ئۇچۇچان ماي بار. **خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازاننى قىزىتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، قۇرۇتۇش، بۇزۇق ماددىلارنى پارچىلاش رولى بار. بۇنىڭ تەركىبىدىكى ئۇچۇچان ماي باكتېرىيە ۋە زەمبۇرۇغلارنى كۈچلۈك تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە.

八角茴香 شاكال بەدىيان



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: شاكال بەدىياننىڭ تەركىبىدە 5 پىرسەنت ئەتراپىدا ئۇچۇچان ماي، ئاقسىل، دېۋىرقاي قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش رولى بار.

黑、白胡椒 ئاقمۇچ، قارمۇچ



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئاقمۇچ - قارمۇچلارنىڭ تەركىبىدە قارمۇچ ئىشقارى، ئۇچۇچان ماي قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەلنى يوقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يۈرەكنى قوزغىتىش، تېرىگە جۇلا بېرىش رولى بار.

小茴香 ئارپىبەدىيان



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

تەركىبى: ئارپىبەدىياننىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، ئاقسىل، ياغ ۋە ۋىتامىنلار، كراخمال قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش رولى بار.

تۇز (ئاش تۇزى) 食盐



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: تۇزنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ناترىي خلور، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كالتسىي، تۆمۈر، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن، يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، تەرەتنى يۇمشىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: قان بېسىمى بار كىشىلەر ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئادەتتە، كۈندىلىك ئىستېمال قىلىش مىقدارى 3 ~ 8 گرامغىچە بولسا مۇۋاپىق، كۆپ ئىستېمال قىلسا، قان بېسىم كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ياغلار

ئۆسۈملۈك ياغلىرىدا ماي كىسلاتاسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ياغ مىقدارى 100 پىرسەنتكە يېتىدۇ. ھەممىسىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل بولمايدۇ. ئاز ساندا مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە مايدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار بولىدۇ. ئۇلارنىڭ كېلىش مەنبەسىنىڭ ئوخشاشمىسىغا ئاساسەن تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىدە پەرقلەر مەۋجۇت. تۆۋەندە كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز.

زىغىر يېغى 胡麻油



تەبىئىي: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام زىغىر يېغىدا 100 پىرسەنت ياغ، 389.9 مىللىگرام ۋىتامىن E، 3 مىللىگرام كالتسىي، 0.2 مىللىگرام تۆمۈر، 5 مىللىگرام فوسفور، مانگان، ماگنىي، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھارارەت پەسەيتىش، ئىچكى - تاشقى ئىششىقلارنى

ياندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى

ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇرۇق بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

玉米油 قوناق يېغى



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام قوناق يېغىدا 99.2 پىرسەنت ياغ، 0.2 پىرسەنت سۇ، 50.94 مىللىگرام ۋىتامىن E، 1 مىللىگرام كالتسىي، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 18 مىللىگرام فوسفور، مىس، سىنك، مانگان، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددەلارنى يۇمشىتىش، قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرۇش رولى بار.

花生油 يەر ياغىقى يېغى



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام يەر ياغىقى يېغىدا 99.9 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 42.06 مىللىگرام ۋىتامىن E، 12 مىللىگرام كالتسىي، 15 مىللىگرام فوسفور، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر ۋە مانگان، سىنك، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆپكەننى نەمدەش، بەدەندىكى ماددىلارنى پىشۇرۇپ سۈرۈش رولى بار.

羊油 قوي يېغى



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: كۆيدۈرۈلمىگەن قوي يېغىنىڭ 100 گرامدا 88 گرام ياغ، 4 گرام سۇ، 110 مىللىگرام خولېستىرول، 33 مىللىگرام ۋىتامىن A، 8 گرام قەنت، 18 مىللىگرام فوسفور، 1 مىللىگرام تۆمۈر بار. كۆيدۈرۈلگىنىدە 99 گرام ماي، 0.1 گرام سۇ، 0.9 گرام قەنت، 107 مىللىگرام خولېستىرول بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ. داغ يوقىتىدۇ، بەدەننى ئىسسىتىدۇ، قان بېسىمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

ئەسكەرتىش: قوي يېغىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىقى بەك يۇقىرى بولۇپ، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق كىشىلەرگە ماس كەلمەيدۇ، خولېستىرول مىقدارى يۇقىرى بولۇپ قاندىكى خولېستىرول يۇقىرى ئادەملەرگە مۇۋاپىق ئەمەس.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر

توخۇ گۆشى 鸡肉



تەبىئىتى: مېكىيانىڭ گۆشى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل، خوراز-نىڭ قۇرۇق ئىسسىق. خورازنىڭ گۆشىگە قارىغاندا مېكىيانىڭ گۆشى ياخشىراق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام توخۇ گۆشىدە 74 گرام سۇ، 23.3 گرام ئاقسىل، 1.2 گرام ياغ، 11 مىللىگرام كالتسىي، 190 مىللىگرام فوسفور، 1.5 مىللىگرام تۆمۈر، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B₁، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B₂، 8 مىللىگرام ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار. ئۇنىڭدىن سىرت يەنە ۋىتامىن A، C، E لار ۋە نۇرغۇن مىكرو ئېلېمېنتلار بار. توخۇ گۆشىدە قەنت تەركىبى يوق. 100 گرام توخۇ گۆشىدىن 104 كىلو كالورىيە ئېنېرگىيە (قۇۋۋەت) ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئومۇمەن، توخۇ گۆشى يەڭگىل، سىڭىشلىق بولۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى. يېڭى قان پەيدا قىلىش، قۇۋۋەت بولۇش، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، چىرايىنى، ئاۋازنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. توخۇ گۆشى قان بېسىمى يۇقىرى ۋە قاندا ماي ماددىسى يۇقىرى كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.



图书在版编目(CIP)数据

烤鸡美味: 维吾尔文 / 麦海提江编. — 乌鲁木齐: 新疆
人民出版社, 2007.7
(饮食制作丛书)
ISBN 978-7-228-11028-5

I. 烤… II. 麦… III. 鸡肉 - 菜谱 — 维吾尔语 (中国少数民族语言) IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104904 号

策 划	艾克巴尔·艾力
编 著	麦海提江·肉孜
责任编辑	艾克巴尔·艾力
美术编辑	米尔扎提·阿布都拉·塔吉
责任校对	再米拉·裴达依, 赛娜瓦尔·伊布拉音
摄 影	米尔扎提·阿布都拉·塔吉, 木合塔尔·米吉提
版面制作	桔热提·阿西木, 米尔扎提·阿布都拉·塔吉
出版发行	新疆人民出版社
地 址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
电 话	0991-2827472
邮政编码	830001
经 销	各地新华书店
印 刷	新疆一龙印刷有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	3.75
版 次	2007 年 7 月第 1 版
印 次	2008 年 8 月第 2 次印刷
印 数	5001-10000 册
定 价	12.00 元
