ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئەلى
تۈزگۈچى: يۇنۇس ھەمدۇللا
مەسئۇل مۇھەررىر: ئەكبەر ئەلى
گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مىرزات ئابدۇللا تاجى
مەسئۇل كوررېكتور: زەمىرە پىدائىي، سەنەۋەر ئىبراھىم
فوتوگراف: مىرزات ئابدۇللا تاجى، مۇختەر مىجىت
كومپيۇتېردا: جۇرئەت ھاشىم، مىرزات ئابدۇللا تاجى
نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 ـ نومۇر
تېلېفون: 0991-2827472
پوچتا نومۇرى: 830001
ساتقۇچى: جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى
باسقۇچى: شىنجاڭ يىلوڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
فورماتى: 1230 × 880 مىللىمېتىر 1/32
باسما تاۋىقى: 4
نەشرى: 2007 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
باسمىسى: 2012 ـ يىلى 1 ـ ئاي 6 ـ بېسىلىشى
تىراژى: 23800 — 18801
كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 228 - 11024 - 7
باھاسى: 12.00 يۈەن

---

www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

يېمەك ـ ئىچمەك — ئىنسانىيەتنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل. ئىنسان كۈندىلىك تۇرمۇشتا يېمەك ـ ئىچمەكسىز يەنى ئاش ـ تاماقسىز ياشىيالمايدۇ، ئىنسانىيەتنىڭ ئىپتىدائىي ھالىتىدىكى ئوزۇقلىنىشى 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 ئايلانغان. شۇ ۋەجىدىن ئادەملەر ھەر خىل ئۆسۈملۈك، زىرائەتلەردىن پايدىلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئاغزىغا تېتىيدىغان، كۆزىگە چىرايلىق كۆرۈنىدىغان، بۇرنىغا مەززىلىك پۇرايدىغان تائاملارنى ئىجاد قىلىپ، ئۇنىڭدىن ئۆزىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئارزۇسىنى قاندۇرۇپ كەلدى ۋە ئۆزىنىڭ روھىي دۇنياسىنى خۇش قىلىپ كەلدى. كېيىنچە ئىنسانىيەت تەرەققىياتىنىڭ ئېھتىياجى بىلەن يېمەك ـ ئىچمەك بازارغا يۈزلەندى، دەسلەپتە ئاددىي ئاشخانىلاردىن بارا ـ 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 ـ ئىچمەكلەرمۇ ئۆزئارا ئالمىشىپ، تۈرلىرىمۇ كۆپەيدى. بۇنىڭ بىلەن يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيەت بولۇپ شەكىللەندى.

ئۇيغۇرلار — يىپەك يولىنىڭ تۈگۈنى بولغان شىنجاڭدا ياشاپ كەلگەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

ساڭزا 1
قىيىقچە 3
تۇمار قىيىقچە 5
بوغۇرساق 7
تۇمار بوغۇرساق 9
قىيامى بوغۇرساق 11
يۆگىمە بوغۇرساق 13
كۆلگىنچەك 15
پىيازلىق پوشكال 17
سامبۇسا 19
ماش سامبۇسىسى 21
كۆدە ـ تۇخۇم سامبۇسىسى 23
سەۋزە سامبۇسىسى 25
گۆش پۆرىسى 27
سېمىز ئوت پۆرىسى 29
پىلتا قۇيماق 31
ئەشمە 33
چېچەك پوشكال 35
شېرىن ئەشمە 37
گۈل قۇيماق 39

قات ـ قات پوشكال 41
پىششىق خېمىر پوشكىلى 43
قىيمىلىق پوشكال 45
قارا كۈنجۈت قىيىقچىسى 47
پوم 49
تاۋۇز ھالۋىسى 51
كۈنجۈتلۈك تۈگۈنەك 53
ماي تەڭگە 55
كۈنجۈتلۈك قەلەمچە 57
نومى گۈرۈچى پوشكىلى 59
پالەك پۆرىسى 61
گۆشنان 63
تۇخۇم قۇيمىقى 65
يالتىراق بوغۇرساق 67
ياغ لەيلىسى 69
ياۋا كۈدە سامبۇسىسى 71
ئۈچ قات بوغۇرساق 73
چۆرۈك ئەشمە 75
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇ-
سۇسىيىتى 77

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ساڭزا

油馓子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن ئىككى كىلوگرام، سۇيېغىدىن ئىككى كىلوگرام (سەرپ قىلىنىدىغىنى 500 گرام)، پىيازدىن 100 گرام، كاۋاۋچىنىدىن 10 گرام، ئىككى دانە توخۇمنىڭ ئېقى؛ تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كاۋاۋچىن بىلەن توغرالغان پىيازنى ئون مىنۇت قاينىتىپ، سۇيى سوۋۇغاندا ئۇنغا قۇيۇپ، 300 گرام سۇيېغى، ئۈچ دانە توخۇمنىڭ ئېقى، ئازراق تۇز قوشۇپ ئىلمان سۇ بىلەن ئوتتۇرا ھال ئەتلىك خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. خېمىرغا قايتا - قايتا ئىشلەپ، يوغان پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، مايلاپ، جاۋۇرغا رەتلىك تىزىپ ئون مىنۇت تىندۇرىمىز، ئاندىن زوۋۇلىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن بارماق بىلەن تۆشۈك ئېچىپ چوڭايتىپ، ئىككى قولنىڭ ئالقىنى بىلەن ئېشىمىز. خېمىر چوكىدەك ئىنچىكىلىگەندىن كېيىن 20 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قاتلاپ گىرەلەپ، ئىككى چېتىدىن ئۇزۇن ياغاچ چوكىغا ئۆتكۈزۈپ قازاندىكى تۆت - بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا خېمىرنىڭ تېگى، يەنى ئوتتۇرىسىنى سېلىپ، سەل - پەل قېتىشقاندا، ئىككى تال چوكىنى ئالدى - كەينىگە يۇرۇشتۇرۇپ ئېشىلگەن

تەبىئىتى:
ھۆل ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

خېمىرنى قاتلاپ قىزىق ياغدا چايقايمىز، خېمىر سەل قېتىشقاندا چوكىلارنى سۇغۇرۇۋېلىپ، داۋاملىق ئۆرۈپ تەكشى سارغايتىپ لېگەنگە ياكى ۋازىغا رەتلىك تىزساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قىيقچە

花边馓子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 350 گرام، تۇخۇمدىن تۆت دانە، چۇچۇتۇلغەن سۇيېغىدىن بىر كىلوگرام (ئەمەلىي سەرپ قىلىنىدىغىنى 200 گرام)، شېكەردىن 100 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ، ئوتتۇرا ھال ئەتلىك خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز، ئاندىن خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، خېمىرنى تەڭ ئىككى زوۋۇلا قىلىپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز يېيىپ، تۆت قاتلاپ چىشلىق قىيغاقچا بىلەن ئىككى سانتىمېتىر ئارىلىق قويۇپ چەمبىرەك شەكلىدە كېسىمىز. 2. تىزىلىدىغان تەخسىگە مۆلچەرلەپ تېگىنى چوڭ، يۇقىرى ئۆرلىگەنسېرى تەدرىجىي كىچىكلىتىپ قاتلاپ، قازاندىكى ئۈچ دەرىجە قىزىغان ياغقا چەمبەر شەكلىدە سېلىپ ئاپئاق پىشۇرىمىز، ئاندىن تەخسىگە مۇنار شەكلىدە تىزىپ، ئۈستىگە شېكەرنى ئۇندەك يانچىپ سېپىپ قويساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

تۆمار قىيقچە

菱形馓子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 200 گىرام، تۇخۇمدىن تۆت دانە، چۇچۇتۇلـ
گەن سۈيىغدىن بىر كىلوگىرام (ئەمەلىي سەرپ قىلىنىدىغىنى 100 گىرام)،
شېكەردىن 50 گىرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ، ئوتتۇرا ھال ئەتلىك
خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. ئاندىن خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، چوڭ بىر دانە
زوۋۇلا قىلىپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز يېيىپ، قىيغاقچا بىلەن ئۇزۇنلۇقىنى
ئۈچ سانتىمېتىر، كەڭلىكىنى ئىككى سانتىمېتىر قىلىپ رومبا شەكلىدە
تەكشى كېسىپ، قازاندىكى ئۈچ دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى ئارىـ
لاشتۇرۇپ، ئاقراق پىشۇرۇۋېلىپ، ئۈستىگە شېكەر سېپىپ قويساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە. بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

بوغۇرساق

油果子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگىرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگىرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، شېكەردىن 50 گىرام، خېمىرتۇرۇچ ياكى خېمىيىلىك ئېچىتقۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئازراق خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇخۇمنى چېقىپ قويۇپ، ئازراق ياغ قويۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. ئاندىن خېمىرغا قايتا ئىشلەپ بارماقتەك توملۇقتا پىلتا قىلىپ، مېغىزدەك زوۋۇلا ئۈزۈپ، ئۇنى يېڭى تارغاق ياكى چويلا قاتارلىق گۈللۈك سايمانلارغا بېسىپ گۈل چىقىرىپ، باش بارماق بىلەن يېمىرىپ، قولداما خېمىرى شەكلىگە كەلتۈرۈپ، قازاندىكى بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تەكشى سارغايتىپ سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە شېكەر سېپىپ قويساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۈمار بوغۇرساق

三角油果子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گىرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سۈيۈقمايدىن بىر كىلوگىرام، شېكەردىن 50 گىرام، خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇم چېقىپ، ئازراق سۈيۈقماي ھەم خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ، ئىللىق سۇ بىلەن خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، نوغۇچ بىلەن ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىپ، ئادەتتىكى پىچاق ياكى چىشلىق قىيغاقچا بىلەن ئۇزۇنىسىغا كەڭلىكىنى ئىككى سانتىمېتىر قىلىپ كېسىپ، ئاندىن ئۇنى ئۈچ بۇلۇڭ شەكلىدە كېسىپ، قازاندىكى بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تەكشى سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە شېكەر سېپىپ قويساق بولىدۇ (تاتلىق خالىمايدىغانلار شېكەر سالمىسىمۇ بولىدۇ).

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

قىيامى بوغۇرساق

酱蜜条

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، شېكەردىن 150 گرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇم، خېمىرتۇرۇچ، ئازراق سۈيىغى قوشۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز، ئاندىن خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا ئۇزۇپ، پىلتا قىلىپ، چىمچىلاق بارماق توملۇقىدا ئېشىپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىمىز. 2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، تۆت دەرىجە قىزىغاندا، خېمىرنى سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ سۈزۈۋېلىپ سوۋۇتىمىز. ئايرىم قازانغا بىر قوشۇق سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا شېكەرنى سېلىپ ئېرىتىپ، قىيام ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بوغۇرساقنى ئۈستىگە تۆكۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز، شېكەر قىيامنى ھەممە بوغۇرساققا تەكشى چاپلاشتۇرۇپ تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :

ھۆل ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

يۆگىمە بوغۇرساق

卷果子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، شېكەردىن 50 گرام، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. 600 گرام ئۇننى تەڭ ئىككىگە بۆلۈپ، بىر بۆلىكىگە تۇخۇم ئېقى، يەنە بىر بۆلىكىگە تۇخۇم سېرىقى قۇيىمىز، ئاندىن ھەر ئىككىسىگە 50 گرامدىن سۈيېغى قۇيۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، ئايرىم ـ ئايرىم تىندۇرىمىز. 2. تىنغان خېمىرنى بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىپ، كەڭلىكىنى ئىككى سانتىمېتىر، ئۇزۇنلۇقىنى تۆت سانتىمېتىر قىلىپ كېسىپ، بۇ ئىككى خىل خېمىر يايمىسىنى بىر ـ بىرىگە قاتلاپ، ئوتتۇرىسىدىن ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئىككى تال يېرىق ئېچىپ، چېتىدىن ئىچىگە قارىتىپ پۇكلەپ ئۆرۈيمىز. ئاندىن ئۇنى قازاندىكى بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى سارغايتىۋېلىپ، ئۈستىگە شېكەر سېپىپ قويساق بولىدۇ.

تەبئىتى : ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

كۆلگۈنچەك

开口笑

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گىرام، شېكەردىن 300 گىرام، قوي يېغىدىن 60 گىرام، كۈنجۈت يېغىدىن 50 گىرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، كۈنجۈتتىن 300 گىرام، چۆچۈتۈلگەن سۈيېغىدىن بىر كىلوگىرام، سودا ياكى خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئىشلەش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا شېكەر سۈيى، قوي يېغى، كۈنجۈت يېغى، تۇخۇم، سودا ياكى خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ، تىندۇرىمىز. 2. تىنغان خېمىرغا قايتا ـ قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، قاقتەك زوۋۇلا قىلىپ، ئالىقاندا يۇمىلاق قىلىپ، نەملەنگەن كۈنجۈتكە دومىلىتىپ، قازاندىكى ئۈچ دەرىجە قىزىغان ياغقا سالىمىز، بوغۇرساقنىڭ شەكلى تۇراقلاشقاندىن كېيىن ئوتنى سەل كۆچەيتىمىز، ھەممە بوغۇرساق تەكشى يېرىلىپ، سارغايغاندا سۈزۈۋالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

پىيازلىق پوشكال

洋葱油饼

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، تۇزدىن ئازراق، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام، پىيازدىن 100 گرام، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام (سەرپ قىلىنىدىغىنى 200 گرام)، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ، خېمىرتۇرۇچ، تۇز سېلىپ، ئەبجەش ياغ، ئىلمان سۇ قۇيۇپ، خېمىرنى سەل چىڭراق يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. خېمىر چالا كۆپكەندە ئۇششاق چانالغان پىيازنى ئارىلاشتۇرۇپ، قايتا ـ قايتا ئىشلەپ يەنە تىندۇرىمىز. 3. زوۋۇلا ئۈزۈپ، ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا دۈگىلەك يېيىپ، ئوتتۇرىسىدىن ئىككى يەرنى كېسىپ قويۇپ، بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ لېگەنلەرگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى : ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

سامبۇسا

桑布萨

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 500 گرام، تۇخۇمدىن ئىككى تال، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام؛ خېمىرتۇرۇچتىن ئازراق، تۇز، پىياز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇم چېقىپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، نورمال ئەتلىك خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، قازانغا ياغ قۇيۇپ، قىزىتىپ گۆشنى سېلىپ، قورۇپ، تۇز، چانالغان پىياز، كاۋاۋىچىن، ئاقمۇچ سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ پىششىق قىيما تەييارلايمىز. 3. چالا كۆپكەن خېمىرغا قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زۇۋۇلا ئۈزۈپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىن جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى سېلىپ، يېرىم ياي شەكلىدە تۈگىمىز، ئاندىن چۆرىسىدىن چىمدىپ پۈرۈپ گۈل چىقىرىپ يېپىشتۇرۇپ، قازاندىكى بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، سارغايتىپ، تەكشى چېچەك ئۆرلەپ پىشقاندا سۈزۈۋالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ساڭزا. قىيىقچە. بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

ماش سامبۇسىسى

绿豆桑布萨

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، پىيازدىن 100 گرام، ماشتىن 200 گرام، خېمىرتۇرۇچتىن ئازراق، سۇ يېغى-دىن بىر كىلوگرام (سەرپ قىلىنىدىغىنى 150 گرام)، تۇخۇمدىن بىر تال؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا بىر تال تۇخۇم چېقىپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئازراق ياغ قۇيۇپ، نورمال ئەتلىك خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. ماشنى ئالدىن چىلاپ يۇمشىتىپ، ئاندىن قاينىتىپ پوستىنى ئېلىۋېتى-مىز. ماش ئېتىلىپ پىشقاندا سۈزۈۋېلىپ، سۈيىنى تولۇق سارقىتىپ تەييار-لىۋالىمىز. 3. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، قازاندىكى قىزىق ياغدا قورۇيمىز، ئاندىن تۇز، ئاقمۇچ، تەييارلانغان ماش، پىيازلارنى سېلىپ، قورۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، پىششىق قىيما تەييارلايمىز. 4. چالا كۆپكەن خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، پىلتا قىلىپ، زۇۋۇلا ئۈزىمىز، ئاندىن چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى

تەبئىتى :

ئىسسىققا مايىل.

ساۋزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

قېلىن جىلتا ئېچىپ قىيمىنى سېلىپ، ياي شەكلىدە تۆگىمىز، چۆرىسىنى چىمدىپ پۆرۆپ گۈل چىقىرىپ، قازاندىكى بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ، چېچەكلەپ پىشقاندا سۈزۈۋالساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كۆدە ـ تۇخۇم سامبۇسسى

韭菜鸡蛋桑布萨

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، كۆدىدىن 500 گرام، تۇخۇم، خېمىرتۇرۇچتىن ئازراق، سۈيىغدىن بىر كىلوگرام (سېرىپ بولىدىغىنى 180 گرام)؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئىتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئىككى تال تۇخۇم چېقىپ، ئازراق ياغ قۇيۇپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، نورمال ئەتلىك خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. تۇخۇمنى بىر قاچىغا چېقىپ، ئازراق تۇز سېلىپ، قوچۇپ، 100 گرام قىزىق ياغدا قورۇۋېلىپ ئۇششاق چاناپ، ئۇششاق توغرالغان كۆدە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەنە تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. چالا كۆپكەن خېمىرغا قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ، ياي شەكلىدە تۈگۈپ، چۆرىسىنى پۈرۈپ گۈل چىقىرىپ، قازاندىكى بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى سارغىيىپ، ئۇششاق چېچەكلەپ پىشقاندا سۈزۈۋالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىققا مايىل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سەۋزە سامبۇسىسى

胡萝卜桑布萨

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، سەۋزىدىن 800 گرام، خېمىرتۇرۇچتىن ئازراق، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام (سەرپ بولىدىغىنى 160 گرام)، تۇخۇمدىن ئىككى دانە؛ تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، پىيازلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇم چېقىپ، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئازراق ياغ قويۇپ، نورمال ئەتلىك خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش بىلەن سەۋزىنى ئۇششاق توغرايمىز (سەۋزىنى قىرغۇچ بىلەن قىرسىمۇ بولىدۇ). 3. قازانغا ياغ قويۇپ، قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ، قورۇپ ئۈستىگە تۇز، پىياز، كاۋاۋىچىن، سەۋزە سېلىپ قورۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، پىششىق قىيما تەييارلايمىز. 4. چالا كۆپكەن خېمىرغا قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ، ياي شەكلىدە سامبۇسا تۈگۈپ، چۆرىسىنى پۈرۈپ ياكى قىيغاقچا بىلەن گۈل چىقىرىپ، قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ پىشۇرساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىققا مايىل.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

گۆش پۆرىسى

肉馅合子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچتىن ئازراق، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، گۆشتىن 500 گرام، پىيازدىن 100 گرام، سۇيېغىدىن بىر كىلوگرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، زىرە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا بىر تال تۇخۇم چېقىپ، ئازراق خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىلمان سۇ بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش بىلەن پىيازنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، زىرە، ئازراق ياغ قۇيۇپ، ھەممىسىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان ھەم چالا كۆپكەن خېمىرغا قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىن جىلتا ئېچىپ، بىر جىلتىنىڭ ئۈستىگە قىيما ئېلىپ يەنە بىر جىلتىنى ئۇنىڭ ئۈستىگە يېپىپ، چۆرىسىنى چىڭ بېسىپ دۈگىلەك ياكى ياي شەكلىدە تۈگۈپ، تاۋا قازانغا ياغ قۇيۇپ، تۆت -

تەبىئىتى :

ئىسسىق.

ساڭزا، قيىقچە، بوغۇرساقلار

بەش دەرىجە قىزىغاندا پۆرىنى سېلىپ، ئۆرۈپ - چۆرۈپ، تەكشى سارغايتىۋېلىپ، قاسقانغا سېلىپ، بەش مىنۇت دۇملەپ پىشۇرۇپ تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سېمىزئوت پۆرىسى

马齿苋合子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، ئەبجەش ياغدىن 70 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام، سېمىزئوتتىن 500 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، پىيازلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇم چېقىپ، ياغ قۇيۇپ، سوغۇق سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز ئارلاشتۇرىمىز. سېمىزئوتنى ئۇششاق توغراپ ئەبجەش ياغ، تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن، پىياز چانالمىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، گۆشكە قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، پىلتا قىلىپ زوۋۇلا ئۈزىمىز، ئاندىن جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى سېلىپ، پۆرىنى تۈگۈپ، قازانغا ياغ قۇيۇپ قىزىتىپ، پۆرىنى ياغقا سېلىپ تەكشى سارغايتىپ پىشۇرساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

پىلتا قويماق

油条

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، زەمچە (سۇمۇق) دىن 15 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام ئەتراپىدا، تۇز، شۇلتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا، (پوشكال جەۋھىرى <油条精> يەنى مەخسۇس نىسبەتتە تەڭشەلگەن خۇرۇچ-تا ئەتسىمۇ بولىدۇ).

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. جاۋۇرغا ئازراق قايناق سۇ قويۇپ، زەمچە سوقۇل-مىسىنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىمىز، ئاندىن تۇزنى ئېرىتىمىز، تۇز تولۇق ئېرىگەندە شۇلتىنى سېلىپ، كۆپۈكچىلەر ئۆرلىگەندە 300 گرامدەك سۇ قويۇپ، ئۇنىڭغا ئۇن سېلىپ بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. خې-مىرغا قايتا ئۇزاقراق ئىشلەپ، 30 مىنۇتتىن 60 مىنۇتقىچە تىندۇرىمىز. پەشخۇننى مايلاپ تىنغان خېمىرنى 10 سانتىمېتىر كەڭلىكتە، ئۈچ - تۆت مىللىمېتىر قېلىنلىقتا ياپىلاق ھالەتكە كەلتۈرۈپ بېسىپ، نەچچە مىنۇت تىندۇرۇپ، كەڭلىكى ئۈچ سانتىمېتىر ئەتراپىدا توغرىسىغا پىلتا توغرايمىز.

تەبىئىتى :

ئىسسىق.

ھەر ئىككى پىلتىنى جۈپلەپ ئوتتۇرىسىدىن بېسىپ، ئىككى بېشىدىن تۇتۇپ 30 سانتىمېتىر ئەتراپىدا سوزۇپ، قازاندىكى تۆت ـ بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سالىمىز، قۇيماق لەيلەپ چىققان ھامان توختىماي ئۆرۈپ تۇرساق ئوبدان كۆپىدۇ، پىلتا قۇيماق تەكشى سارغايغاندا سۈزۈۋالساق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئەشمە

麻花

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، خېمىرتۇرۇچتىن ئازراق، شېكەردىن 100 گرام، سۈيېغىدىن بىر كىلو 500 گرام (سەرپ بولىدىغىنى 150 گرام).

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. شېكەرنى ئىلمان سۇدا ئېرىتىمىز، ئۇنغا 60 گرام سۈيېغى، ئازراق خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، خېمىرنى سەل چىڭراق يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ، قايتا ئىشلەپ تومراق پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزىمىز، ئاندىن ئۇنى ئۇزۇنچاق پىلتا قىلىپ تىندۇرىمىز. تىنغان پىلتىنى چوكا تومۇلۇقىدا ئېشىپ، ئىككى قاتلايمىز، يەنە ئېشىپ، ئۈچ قاتلاپ، پىلتىنىڭ ئىككى ئۇچىنى ئەشمىنىڭ ئارىسىغا تىقىمىز. 2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ياغ تۆت - بەش دەرىجە قىزىغاندا ئەشمىنى سالىمىز، ئەشمە لەيلەپ چىققان ھامان توختىماي ئۆرۈپ تەكشى سارغايتىمىز. ئەشمە قېتىشىپ، چوكا بىلەن بىر بېسىشتىن كۆتۈرسەك ئېگىلمىگۇدەك ھالەتكە كەلگەندە سۇزۇۋالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چىچەك پوشكال

油炸糕

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، شېكەردىن 300 گرام، كۆيدۇرۇلگەن قويرۇق ياغدىن 80 گرام، شۇلتىدىن بەش گرام؛ دۇملەپ پىشۇرۇۋالغان قورۇق ئۈن، يەر ياڭىقى مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، كۇنجۇت، قورۇق ئۈزۈملەردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. 80 گرام قويرۇق ياغنى قازانغا سېلىپ ئېرىتىپ، ئۈستىگە شۇلتا سۈيىنى قۇيىمىز، ئارقىدىن بىر كىلوگرام ئەتراپىدا سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ، ئۈستىگە ئاز ـ ئازدىن ئۈن سېلىپ، نوغۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر تەييارلايمىز، خېمىر پۈتۈنلەي پىشىپ قول بىلەن باسساق چاپلاشمىغۇدەك ھالەتكە كەلگەندە ياغلانغان پەشخۇنغا قويۇپ، نېپىز يېيىپ، ئازراق سوغۇق سۇ سېپىپ، سوۋۇغاندا ئۇزاقراق ئىشلەپ تەييارلايمىز. 2. چوڭراق مېغىزلارنى يانجىپ، بارلىق ماتېرىياللارنى بىرىكتۈرۈپ، ئازراق سۈيىقى قۇيۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرنى ياڭاق چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا قىلىپ، بېسىپ ياپىلاقلاپ، جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى

تەبئىتى:
ھۆل ئىسسىق.

ئېلىپ، يۇمىلاق تۇگۇۋالىمىز، قازانغا ياغ قۇيۇپ، ياغ تۆت ـ بەش دەرىجە قىزىغاندا چېچەك پوشكالنى سالىمىز. چېچەك پوشكال چېچەكلەپ تەكشى سارغىيىپ پىشقاندا سۈزۈۋالساق بولىدۇ (چېچەك پوشكالنى ئۆرۈشكە بولمايدۇ، چېچەك ئۈستىدىن ئۆرلىگەچكە ئۆرۈسەك چېچىكى ئېزىلىپ كېتىدۇ).

شېرىن ئەشمە

鸡蛋麻花

خورۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، شېكەردىن 100 گرام، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ، ئازراق خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىرغا ئۇزاقراق ئىشلەپ زوۋۇلا ئۈزۈپ، ئۇزۇنچاق پىلتا قىلىپ تىندۇرىمىز. 2. ئەشمە قۇيماقنى ئېشىش ئۇسۇلى بويىچە ئېشىپ تەييارلاپ، قازانغا ياغ قۇيۇپ، تۆت دەرىجە قىزىغاندا ئەشمىنى ياغقا سېلىپ، ئەشمە لەيلەپ چىققىشى هامان ئۆرۈپ، تەكشى سارغايتىپ پىشۇرۇۋالىمىز. 3. 50 گرام شېكەرنى سۇدا قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، چوتكا بىلەن پىشقان ئەشمىگە تەكشى سۈرتىمىز، قالغان 50 گرام شېكەرنى ئەشمىگە تەكشى سېپىپ قويساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

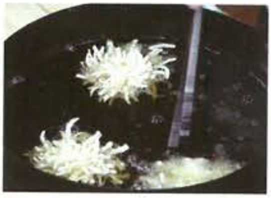
www.uyghurkitap.com

گۈل قۇيماق

蛋菊花酥

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 300 گرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، شېكەردىن 50 گرام، سۈيۈقمايدىن بىر كىلوگرام، قىزىل گىلاستىن 20 دانە.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ، چىڭراق قىلىپ، خاس تۇخۇم خېمىرى يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. ئون مىنۇتتىن كېيىن، خېمىرغا قايتا ـ قايتا ئىشلەپ، ئىككى دانە زووۇلا قىلىپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز يېيىپ، ئەڭ ئۇزۇن بولغان ياپراقچىسىنى ئون سانتىمېتىر، ئىككىنچىسىنى توققۇز سانتىمېتىر، ئۈچىنچىسىنى سەككىز سانتىمېتىر قىلىپ، ھەربىر ياپراقچىنى بىر سانتىمېتىردىن كىچىكلىتىپ، سەككىز پارچە كېسىپ، ئەڭ چوڭىنى تېگىگە قويۇپ، سەككىز قەۋەت قىلىمىز. ئاندىن بىر مىللىمېتىر كەڭلىكتە توغرىسىغا ئون تال كېسىپ، بىر گۇرۇپپا قىلىمىز. 3. شۇ ئۇسۇلدا ھەممىنى كېسىپ بولغاندىن كېيىن توغرالمىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدىن ئىككى تال چوكا بىلەن چىڭ قىسىمىز، ئاندىن چوكىنى سەل بوشىتىپ، بارماق بىلەن ئوتتۇرىسىنى بېسىپ، قازاندىكى



تەبىئىتى :

ئىسسىق.

ئۈچ ـ تۆت دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى ھەم سۈس سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە شېكەر سېپىپ، ئوتتۇرىسىغا يېرىم تال قىزىل گىلاسنى دۈم قىلىپ قويۇپ، ئېچىلغان نەشتەرگۈلگە ئوخشىتىپ تەخسىگە تىزساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قاتـ - قاتـ پوشكال

油香

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، تۇزدىن ئازراق، خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئازراق ياغ قۇيۇپ، تۇز، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئىلمان سۇ بىلەن بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. خېمىر ياخشى كۆپكەندە ئۇنىڭغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا ئۈزۈپ، نېپىز يېيىپ، پىچاق بىلەن ئوتتۇرىسىدىن ئىككى سىزىق كېسىپ قويۇپ، قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا پوشكالنى ياغقا سېلىپ، تەكشى سارغايغاندا پوشكالنى سۈزۈۋالساق بولىدۇ. خالىغانلار ئۈستىگە شېكەر سېپىپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

تەبىئىتى :

ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

پىششىق خېمىر پوشكىلى

烫面油饼

خورۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، شېكەردىن 50 گرام، سۈيىغدىن بىر كىلوگرام.

ئىشلەش ئۇسۇلى: ئۇنغا قايناق سۇ قۇيۇپ، نوغۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇقراق ھالەتكە كەلتۈرۈۋېلىپ سەل سوۋۇغاندا قول بىلەن ئۇزاق چەيلەپ پىشۇرۇپ زوۋۇلا ئۈزۈپ، تاۋلاپ نېپىز يايىمىز، ئاندىن پىچاق بىلەن پوشكالنىڭ ئوتتۇرىسىدىن بىر ياكى ئىككى سىزىق كېسىپ قويىمىز. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ياغ تۆت ـ بەش دەرىجە قىزىغاندا پوشكالنى سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ پىشۇرۇپ سۈزۈۋالساق بولىدۇ. خالىغانلار ئۈستىگە شېكەر سېپىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قىيمىلىق پوشكال

豆沙芝麻饼

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، پۇرچاق قىيمىسىدىن 200 گرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام؛ خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قازانغا 800 گرام ئەتراپىدا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، 50 گرام ياغ قۇيۇپ، تەييارلانغان ئۇننى قازانغا ئاستا ـ ئاستا تۆكۈپ، نوغۇچ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. 2. خېمىر قولغا چاپلاشمىغۇدەك دەرىجىدە پىشقاندا قازاندىن ئېلىپ سوۋۇتۇپ، ئازراق خېمىرتۇرۇچ يېگۈزۈپ تىندۇرۇپ، خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ جىلتا ئاچىمىز. 3. جىلتا ئېچىپ بولغاندىن كېيىن، پۇرچاق قىيمىسىنى تەڭ بۆلۈپ، جىلتىغا سېلىپ، تۈگۈپ، ئۈستىدىن بېسىپ يالپاقلاپ، نوغۇچ بىلەن يېيىۋالىمىز، قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا، تۈگۈۋالغان پوشكالنى سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ پىشۇرۇپ سۈزۈۋالساق بولىدۇ.

تەبئىتى: ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

قارا كۈنجۈت قىيىقچىسى

麻叶子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، ئەبجەش ياغدىن 50 گرام، قارا كۈنجۈتتىن 20 گرام، سۈيىبىغىدىن بىر كىلوگرام؛ تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئاق ئۇنغا 50 گرام ئەبجەش ياغ، 15 گرام قارا كۈنجۈت، ئازراق تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز يېيىپ كەڭلىكىنى ئىككى سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېسىمىز، ئاندىن ئۈچ يايمىنى بىرلەشتۈرۈپ قاتلاپ، ئاندىن توغرىسىغا ئۇزۇنلۇقى ئون سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېسىپ، ئوتتۇرىسىدىن پىچاق بىلەن سەككىز سانتىمېتىر ئەتراپىدا تۆشۈك ئاچىمىز، ئىككى يېنىغا ئالتە سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئىككى تۆشۈك ئېچىپ، ئوتتۇرىسىدىكى تۆشۈكتىن خېمىرنى تەتۈر ئۆرۈپ، قازانغا ياغ قۇيۇپ، تۆت دەرىجە قىزىغاندا قىيىقچىنى ياغقا سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە قالغان قارا كۈنجۈتنى سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :

ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

پوم

黄金大饼

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، پۇرچاق قىيمىسىدىن 200 گرام، ياڭاق مېغىزى، قۇرۇق كىشمىش ئۈزۈم 20 گرامدىن، كۈنجۈتتىن 100 گرام، سۈيېغىدىن ئىككى كىلوگرام، خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئاق ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئوتتۇرا ھال بولاق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. قۇرۇق ئۈزۈم ۋە مېغىزلارنى ئۇششاق سوقۇپ ياكى چاناپ، پۇرچاق قىيمىسى بىلەن قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرنى تەڭ ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ، ئىككى دانە زوۋۇلا تەييارلاپ، تەييارلانغان قىيمىنى سېلىپ، تۈگۈپ، تۈگۈلگەن قىسمىنى تېگىگە كەلتۈرۈپ، پەشخۇنغا قويۇپ، يېيىپ، يۈزىگە نەملەنگەن كۈنجۈتنى تەكشى يېپىشتۇرۇپ، 10 مىنۇت تىندۇرۇپ، ئاندىن قاسقانغا سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا 40 مىنۇت دۈملەيمىز. ئاندىن قاسقاندىن ئېلىپ، ئالتە دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ پىشۇرىمىز. پوم سەل سوۋۇغاندا تەكشى كېسىپ، تەخسىگە ئېلىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

تاۋۇز ھالۋىسى

西瓜阿里瓦

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 100 گرام، ئەبجەش ياغدىن 150 گرام، شېكەردىن 200 گرام، پىشقان تاۋۇزدىن بىر كىلوگرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تاۋۇزنى قوشۇق بىلەن قىرىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئۇنىڭغا شېكەر سېلىپ قوچۇپ ئېرىتىمىز. 2. ساپلىقتا ياغ قۇيۇپ ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، ئۇننى تۆكۈپ سارغۇچ ھالەتكە كىرگۈچە قورۇيمىز، ئاندىن ئۈستىگە شېكەرلىك تاۋۇز سۈيىنى قۇيۇپ، چۆمۈچ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سەل قويۇلغاندا تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. بۇ خىل ھالۋا قان بېسىمنى ئۆرلىتىۋەتمەيدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

ساڭزا، قېيقچە، بوغۇرساقلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۇنجۇتلۇك تۈگۈنەك

麻团

خۇرۇچلىرى: نومى گۈرۈچى ئۇنىدىن 800 گىرام، ئاق ئۇندىن 200 گىرام، پۇرچاق قىيمىسىدىن 100 گىرام، سۈيىغىدىن ئىككى كىلوگىرام، پىششىق قورۇق ئۇندىن (قاسقاندا پىشۇرۇۋالغان ئۇن) 100 گىرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. نومى گۈرۈچى ئۇنى بىلەن ئۇننى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇدا خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. شېكەر، پۇرچاق قىيمىسى، پىششىق ئۇن، ئازراق ياغ قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ، ياڭاق چوڭلۇقىدا زۇۋۇلا ئۈزۈپ، ئۇنىڭغا قىيما سېلىپ، تۈگۈپ يۇمىلاقلاپ، نەملەنگەن كۇنجۇتكە دومىلىتىپ كۇنجۇتنى تەكشى چاپلاشتۇرىمىز. ئاندىن بوش ئوتتا تۆت دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى سارغايتىپ سۈزۈۋالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

ماي تۈگە

酥卷

خورۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سۈيىغىدىن ئىككى كىلوگرام، كۇنجۇتتىن 200 گرام، شېكەر قىيامىدىن 50 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا بىر تال تۇخۇم، 100 گرام سۈيىغى، ئازراق شېكەر سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، ئۈچ دانە زوۋۇلا قىلىپ، ئۇنى نېپىز يېيىپ، كەڭلىكىنى ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىمىز، ئاندىن تۆت كېسىمىنى بىر گۇرۇپپا قىلىپ قاتلاپ، ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ، ھەربىر تۇغرالمىنىڭ ئوتتۇرىسىنى پىچاق بىلەن يېرىپ، خېمىرنىڭ بىر بېشىنى شۇ يېرىقتىن ئۆتكۈزۈپ تەتۈر ئۆرۈيمىز. 3. ھەممىنى شۇ ئۇسۇلدا ئۆرۈپ بولغاندىن كېيىن، قازاندىكى تۆت ـ بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ تەكشى سارغايتىۋېلىپ، ئۇنىڭغا قاينىتىپ تەييارلىغان شېكەر قىيامىنى سۈركەپ، ئۈستىگە كۇنجۇتنى سېپىپ، قورۇغاندا تەخسىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

كۈنجۈتلۈك قەلەمچە

芝麻条

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، كۇنجۇتتىن 150 گرام، سۇ-يېغىدىن ئىككى كىلوگرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، شېكەردىن 50 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئىككى دانە تۇخۇم چېقىپ، شېكەر، 50 گرام سۇيېغى قۇيۇپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ نوغۇچ بىلەن ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىپ، يايمىنى يەنە ئىككى مىللىمېتىر كەڭلىكتە كېسىپ، ئۇنى يەنە تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قەلەمچە قىلىپ كېسىمىز، ئاندىن ئۇنى نەملەنگەن كۇنجۇتكە دومىلىتىمىز، كۇنجۇت تەكشى چاپلاشقاندا ئۈچ - تۆت دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، بوش ئوتتا پىشۇرۇپ سەل سارغايغاندا سۈزۈۋالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

نومى گۈرۈچى پوشكىلى

糯米油糕

خۇرۇچلىرى: نومى گۈرۈچى ئۇنىدىن 500 گرام، ئاق ئۇندىن 100 گرام، پۇرچاق قىيمىسىدىن 100 گرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، سودادىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قازانغا مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ، ئازراق سودا، 20 گرام سۈيىغى قۇيۇپ، قاينىتىپ، ئۇنىڭغا نومى گۈرۈچى ئۇنى بىلەن ئاق ئۇننى بىللە تۆكۈپ، نوغۇچ بىلەن توختىماي ئارىلاشتۇرۇپ، قولغا چاپلاشمىغۇدەك بولۇپ پىشقاندا پەشخۇنغا ئېلىپ سوۋۇتىمىز. 2. خېمىر سوۋۇغاندا سوغۇق سۇ چېچىپ، خېمىرنى تەكشى يۇغۇرۇپ، زوۋۇلا قىلىپ ياپىلاقلاپ، پۇرچاق قىيمىسىنى سېلىپ، تۈگۈپ، ئۇنى يەڭگىل يېيىپ، يېرىم يۇمىلاق ھالەتكە كەلتۈرۈپ، قازاندىكى بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سالىمىز، ئۇ تەكشى سارغىيىپ، چېچەكلەپ پىشقاندا سۈزۈۋالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پالەك پۆرىسى

菠菜合子

خورۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، يۇمران پالەكتىن 800 گرام، ئەبجەش ياغدىن 50 گرام، ئاقچەشكىدىن بىر قوشۇق، پىيازدىن بىر باش، سۇيېغىدىن ئىككى كىلوگرام؛ يەرلىك خېمىرتۇرۇچ، تۇزدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئازراق خېمىرتۇرۇچ، تۇز سېلىپ ھەم سۇيېغى قويۇپ، بولاق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. پىياز بىلەن پالەكنى يۇيۇپ ئۇششاق توغرايمىز، ئاندىن ئۇنىڭغا ئەبجەش ياغ، تۇز، ئاقچەشكە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنىپ، كۆپكەن خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زۇۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ، يېرىم ئاي شەكلىدە پۆرە تۈگىمىز. ئاندىن ئۇنى قازاندىكى تۆت ـ بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، بوش ئوتتا تەكشى سارغايتىپ پىشۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز. ئوت كۈچلۈك كېتىپ قىيمىسى ياخشى پىشماي قالسا، قاسقانغا سېلىپ، ئون مىنۇت دۈملەپ، ئاندىن ئېلىپ ئىستېمال قىلساقمۇ بولىدۇ.

تەبىئىتى : ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

گۆشنان

肉馅饼

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، گۆشتىن 800 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام، سۈيېغىدىن 500 گرام، پىياز، شوخلا، قىزىل-كۆكمۇچلاردىن بىر تالدىن، تۇخۇمدىن ئىككى دانە؛ خېمىرتۇرۇچ، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن ئۇنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، خېمىرتۇرۇچ، ئازراق سۈيېغى، تۇخۇم چېقىپ، ئىلمان سۇ بىلەن خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش ۋە باشقا خۇرۇچلارنى ئۇششاق توغراپ بىرلەشتۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن ئۇنى، ئەبجەش ياغ سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زۇۋۇلا ئۈزۈپ تاۋلاپ، نېپىز تەكشى يېيىپ، ئۈستىگە قىيمىنى ئېلىپ تەكشى يېيىتىپ، قىيمىنىڭ ئۈستىگە يەنە بىر پارچە يايمىنى يېپىپ، چۆرىسىنى چىمدىپ گۈل چىقىرىپ چاپلاپ، قازاندىكى بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ تەكشى قىزارتىپ پىشۇرۇۋالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تۇخۇم قۇيمىقى

油炸蛋面糊

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 200 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام (ئەمەلىي خورايدىغىنى 150 گرام)؛ خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇننى بىر قاچىغا ئېلىپ، ئازراق خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ چوكا بىلەن چېلىپ، قويۇق ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ تىندۇرىمىز. 2. ساپلىقتا ياكى قازانغا ياغ قۇيۇپ تۆت دەرىجە قىزىتىپ، قاچىدىكى ئۇماچنى چۆمۈچ بىلەن بۆلۈپ، قىزىغان ياغقا سېلىپ، چوكا بىلەن توختىماي ئۆرۈپ، قۇيماقنى تەكشى سارغايتىپ پىشۇرۇپ سۈزۈۋالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

يالتىراق بوغۇرساق

明亮果子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن تۆت دانە، سۈيې- غىدىن ئىككى كىلوگرام (ئەمەلىي خورايدىغىنى 300 گرام)؛ شېكەر، تۇز، خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇخۇمنى چېقىپ، سۈيېغى قۇيۇپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇ- رىمىز. 2. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، چوكىدىن تومراق پىلتا قىلىپ، بىر يېرىم سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، بىر تال - بىر تالدىن ئېلىپ ئىككى ئالىقان ئارىسىدا دۈگىلىتىپ يۇمىلاق قىلىپ، قازاندىكى بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى قىزارتىپ سۈزۈۋالىمىز. 3. قازاننى پاكىز سۈرتۈپ، شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا توختىماي قورۇپ، شېكەر ئېرىپ سۇيۇق سېرىق ھالەتكە كىرگەندە، بوغۇرساقلارنى سېلىپ، شېكەر قىيامىغا تەكشى مىلەيمىز، ئاندىن ياغ سۈرتۈلگەن پەشخۇنغا تۆكۈپ، چوكا بىلەن دانە - دانە قىلىپ ئايرىپ سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ياغ لەيلىسى

雪莲糕

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، قوينىڭ كۆيدۈرۈلگەن قۇيرۇق يېغىدىن 100 گرام، سۇيېغىدىن بىر كىلوگرام، پۇرچاق تىندۇرمىسىدىن بىر قاپ.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ خاس كۆيدۈرۈلگەن قۇيرۇق يېغى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. قالغان ئۇنغا ئازراق سۇيېغى قويۇپ، پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. تىنغان پېتىر خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، ئۆرۈك چوڭلۇقىدا زوۋۇلا ئۈزۈپ، تاۋلاپ جىلتا ئېچىپ، ئىچىگە ياغ خېمىرنى سېلىپ تۈگۈپ، نوغۇچ بىلەن ئۇزۇنچاق نېپىز يېيىپ، قاتلاپ، يەنە يېيىپ يەنە قاتلاپ، يۇمىلاقلاپ زوۋۇلا ھالىتىگە كەلتۈرىمىز. 3. ئاندىن ئۇنى يېيىپ جىلتا ئېچىپ، ئىچىگە پۇرچاق تىندۇرمىسىنى تۈگۈپ، تۈگكەن تەرىپىنى تېگىگە قىلىپ، يۇمىلاق تەرىپىنى ئۆتكۈر پىچاق بىلەن تەڭ سەككىز بۆلەك قىلىپ كېسىپ، قازاندىكى ئۈچ دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى ئاق پىشۇرۇۋالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :
مۆتىدىل.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

ياۋا كۈدە سامبۇسىسى

沙葱桑布萨

خورۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، ياۋا كۈدىدىن 500 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام (ئەمەلىي خورايدىغىنى 100 گرام)، ئەبجەش ياغدىن 70 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋچىندىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇمنى چېقىپ، ئازراق ياغ قۇيۇپ، تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغرايمىز. ياۋا كۈدىنى ئۇششاق توغراپ، گۆشكە قوشۇپ تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ـ قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا ئۈزۈپ، تاۋلاپ جىلتا ئېچىپ، قىيمىنى ئېلىپ يېرىم ئاي شەكلىدە تۈگۈپ، چۆرىسىنى چىمدىپ گۈل چىقىرىپ چاپلاپ، قازاندىكى بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى قىزارتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

ساڭزا، قىيقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

ئۈچ قات بوغۇرساق

三卷油果子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، كۈنجۈتتىن 50 گرام؛ سودا، شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئازراق سۈيېغى، سودا قويۇپ، شېكەردىن ئازراق قوشۇپ، تۇخۇمنى چېقىپ، ئىلمان سۇ بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ ئون مىنۇت تىندۇرىمىز. 2. تىنغان خېمىرغا قايتا ـ قايتا ئىشلەپ، زوۋۇلا قىلىپ، نوغۇچ بىلەن تەكشى ھەم نېپىز يېيىتىپ، ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىۋېلىپ، ھەر ئۈچ تال كەسمىنى بىر گۇرۇپپا قىلىپ قاتلاپ، ئۇنى تۆت سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىمىز، ئاندىن ئوتتۇرىسىدىن يەنە ئۇزۇنىسىغا ئىككى ئۇچىنى ئۈزۈۋەتمەي ئۈچ پىچاق كېسىپ، ئوتتۇرىسىدىكى تۆشۈكتىن توغرالمىنىڭ بىر چېتىنى پۈكلەپ ئۆتكۈزۈپ، قازاندىكى تۆت ـ بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، تەكشى قىزارتىۋېلىپ، ئۈستىگە شېكەر سۈيى سۈركەپ، كۈنجۈت سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

www.uyghurkitap.com

چۆرۈك ئىشمە

酥麻花

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سۇيېغىدىن ئىككى كىلوگرام. تۇخۇمدىن بىر دانە؛ تۇز، شېكەر، خېمىرتۇرۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا بىر تال تۇخۇم چېقىپ ئازراق تۇز، شېكەر، خېمىرتۇرۇچ، سۇيېغىدىن 200 گرام قويۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. تىنغان خېمىرغا قايتا - قايتا ئىشلەپ، زوۋۇلا ئۇزۇپ، پىلتا قىلىپ، ئون مىنۇت تىندۇرىمىز. 3. تىنغان پىلتىنى ئىنچىكە ئېشىپ ئىككى قاتلاپ، يەنە ئېشىپ ئۈچ قاتلاپ، قازاندىكى تۆت - بەش دەرىجە قىزىغان ياغقا سېلىپ، توختىماي ئۆرۈپ تەكشى سارغايتىپ، چۆرۈك پىشقاندا ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

ساڭزا، قىيىقچە، بوغۇرساقلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

پىياز 洋葱

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام پىيازدا 1.8 گرام ئاقسىل، 8 گرام قەنت، 40 مىللىگرام كالتسىي، 50 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يۇقىرى قان بېسىمنى، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

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

بەرەنگە (ياڭيۇ) 土豆、洋芋、马铃薯

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

تەركىبى: هەر 100 گرام بەرەنگىدە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.7 گرام ياغ، 16 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، 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 قويىدۇ.

تاتلىق بەرەنگە 红薯

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

تەركىبى: هەر 100 گرام تاتلىق بەرەنگىدە 1.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 29.5 گرام قەنت، 1.6 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 39 مىللىگرام فوسفور، 0.4 مىللىگرام تۆمۈر، 1.31 مىللىگرام كاروتىن، 26 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

B_2، ۋىتامىن PP، ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

ئەسكەرتىش: ئاشقازان كېسەللىكىنى كۆپەيتىپ زەردىنى قايىنىتىدۇ. دىئابېت 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار ۋە مانگان، مىس، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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 سۇمۇرۇش 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 قىلسىمۇ زىيىنى يوق.

ساماساق 大蒜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام ساماساقتا 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 B_1، ۋىتامىن C ۋە سىنك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: چىرىشكە قارشى تۇرۇش، جاراھەتلەرنى تازىلاش، ئارتۇق ھۆللۇكنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سپازمىنى بوشىتىش، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، قاندىكى

www.uyghurkitap.com

خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش، يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، يۈرەكنى كۈچەيتىپ، يۈرەك رىتىمىنى ئاستىلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، بوۋاسىر كېسىلى بارلارغا ماس كەلمەيدۇ. سەپرانى 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە مانگان، مىس، سېلېن، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاندىكى ماينى 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.

غولپىياز 大葱

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام غولپىيازدا 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 B_1، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن C، ماگنىي، سىنك، سېلېن، مىس ۋە مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

پالەك 菠菜

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، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر، 292 مىللىگرام كاروتىن، 32 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن PP، مانگان، مىس،

www.uyghurkitap.com

سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

كۈدە 韭菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۈدىدە 2.4 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 1.4 گرام يىرىك تالا، 42 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر، 141 مىللىگرام كاروتىن، 24 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، ماگنىي، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، گۈڭگۈرتلۈك بىرىكمىلەر بار.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، سىنك، يود، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

خەس (ئۇسۇڭ) 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، 200 مىللىگرام كاروتىن، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم تۆمۈر، ماگنىي،

www.uyghurkitap.com

سىنك، سېلېن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، سەپرانى نورماللاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئەسكەرتىش: سوغۇقچان مىزاج كىشىلەر كەمرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. غولىغا قارىغاندا يوپۇرمىقىدا ئوزۇقلۇق مول. شۇڭا، يوپۇرمىقىنىمۇ ئىستېمال قىلغان ياخشىراق.

تەرخەمەك 黄瓜

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 B_1، ۋىتامىن B_2، 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.

پىدىگەن 茄子

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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 B_1، ۋىتامىن B_2، 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، 14 مىللىگرام تۆمۈر، 160 مىللىگرام كاروتىن، 44 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم سىنك، مانگان، سېلېن، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرلىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش رولى بار.

www.uyghurkitap.com

کۆكمۇچ 青椒

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۆكمۇچتا 1.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ماي، 5.8 گرام قەنت، 2.1 گرام يىرىك تالا، 73 مىللىگرام كاروتىن، 15 مىللىگرام كالتسىي، 33 مىللىگرام فوسفور، 7 مىللىگرام تۆمۈر، 62 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، 9.6 مىللىگرام يود، مىس، مانگان، ماگنىي، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قىزىلمۇچ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆك ـ 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.

چوكا پۇرچاق 豇豆

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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

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

ئاقچېچەك 菜花

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام ئاقچېچەكتە 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، مىس، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قاننى تازىلاش، قان بۇزۇلۇش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار. قالغان خۇسۇسىيىتى كاللەك يېسىۋىلەك بىلەن ئوخشاش.

كۆكچېچەك 西兰花

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام كۆكچېچەكتە 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن E، ۋىتامىن A ھەم ماگنىي، مانگان، سىنك، سېلېن، مىس قاتارلىق

www.uyghurkitap.com

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆكچېچەكتىكى 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 ئورگانىزملىرى ياسىيالمايدىغان لىزىن كىسلاتاسى قاتارلىق 18 خىل ئامىنو 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 ئايلىنىشنى ياخشىلاش، بەدەننى سەمرىتىش رولى بار.

يېسسى پۇرچاق 扁豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

كاروتىن، 137 مىللىگرام كالتسىي، 218 مىللىگرام فوسفور، 19.2 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

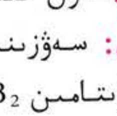
خۇسۇسىيىتى: قاننىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

سەۋزە 胡萝卜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: سەۋزىنىڭ تەركىبىدە قەنت، كاروتىن، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، 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: رەئىس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.



شوخلا (پەمىدۇر) 西红柿、番茄

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شوخلىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئورگانىك كىسلاتالار،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، شۇنىڭدەك جەۋھەرى ۋە مىنېراللىق ماددىلار بار.

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

يېسىۋىلەك 白菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

كاللەك يېسىۋىلەك 圆白菜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: كاللەك يېسىۋىلەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىلەن

ۋىتامىن B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلار، كاروتىن، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتا ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار، ئاقسىل قاتارلىقلار بار.

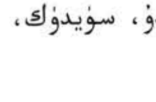
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كەرەپشە 芹菜

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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



زەنجىۋىل 生姜

تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: زەنجىۋىلنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، زەنجىۋىل

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

جەۋھىرى، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتاسى، كراخمال قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، جىگەرنىڭ تومۇرلىرىنى ئىچىپ ئارتۇق قويۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

ماش ئۈندۈرمىسى 豆芽

ئۈندۈرمە ئادەتتە سېرىق پۇرچاق ئۈندۈرمىسى ۋە كۆك ماش ئۈندۈرمىسى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ماگنىي، سىنىك، 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ماگنىي، سىنىك، مىس، مانگان قاتارلىق

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۈندۈرمىلەر تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ئىسسىق سەپرانى ھەيدەيدۇ.

ئەسكەرتىش: تال، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەر ئازراق ئىستېمال قىلىش كېرەك.

گۆمبەمەدەك 蘑菇

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۆمبەمەدەكتە 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە سىنك، مىس، يود، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. قۇرۇتۇلغان گۆمبەمەدەكتە 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 بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، جىگەر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

www.uyghurkitap.com

قارا قېرىنقۇلاق 黑木耳

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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە سېلېن، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

ئاق قېرىنقۇلاق 白木耳

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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP،

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

خۇسۇسىيىتى: خىلىت هاسىل قىلىش، ئۆپكىنى سىلىقلاش، ئاشقازاننى ئاسراش، يىلىكنى تولۇقلاش، يۈرەكنى كۈچەيتىش، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش رولى بار.

لامىنارىيە 海带

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام لامىنارىيەدە 8.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 56.2 گرام قەنت، 117 مىللىگرام كالتسىي، 216 مىللىگرام فوسفور، 150 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە 0.3 ~ 0.7 گرامغىچە يود هەم ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئورگانىزمدىكى يود كەملىكنى تولۇقلاپ پوقاقنىڭ ئالدىنى ئېلىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلاش، بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى ھەيدەش رولى بار.

www.uyghurkitap.com

تۇخۇ تۇخۇمى 鸡蛋

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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن D، ۋىتامىن E ھەم يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

چامغۇر 恰玛菇、芜菁

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: چامغۇرنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كراخمال، خولىن، مىنېرال ماددىلار، ۋىتامىن PP، B_2، B_1، A قاتارلىق ماددىلار بار.

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

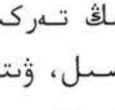
ئەسكەرتىش: كۆپ يېسە قورساقنى ئىشىدۇ.

كاۋا 南瓜

تەبىئىتى: 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 ۋىتامىن B_1، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: دىئابىت كېسەللىكىگە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى ئۇيغۇرلار ئاللىبۇرۇن ئوزۇقلىنىش ئەمەلىيىتى جەريانىدا بىلىپ، ھازىرغىچە كاۋىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ كېلىۋاتىدۇ.



تاۋۇز 西瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: تاۋۇزنىڭ تەركىبىدە گلۇكوزا، فرۇكتوزا، ساخاروزا، فوسفات كىسلاتا، ئاقسىل، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن A، كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتا، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار بىلەن يېرىك تالا بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ

www.uyghurkitap.com

ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئالما 苹果

تەبىئىتى: تاتلىقى ھۆل ئىسسىق، چوچۇملى 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.

نەشپۈت 梨

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: نەشپۈتنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار، كاروتىن ۋە مىنېرال ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆكلۈگە ھۆزۈر بېغىشلايدۇ، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىپ بەلغەمنى بوشىتىدۇ.

شاپتۇل 桃子

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

تەركىبى: شاپتۇلنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈ-كىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تاتلىق ئانار 甜石榴

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاچچىق ئانار 酸石榴

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

لىمون، ئاپېلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپېلسىن

柠檬、橘子、橙子、柚子

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: بۇ مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B، ۋىتامىن A قاتارلىق ۋىتامىنلار، لىمون كىسلاتاسى، مىنېرالنى ماددىلار، تالا، ئانئورگانىك تۇزلار، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: مىزاجنى تېتىك قىلىدۇ، قويۇق شىلىمشىق خىلتلارنى يوقىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەسكەرتىش: لىمون، ئاپېلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپېلسىن ھەممىسى بىر ئائىلە — بىر ئۇرۇقداشتىكى ئوخشىمايدىغان تۈر، خۇسۇسىيىتى ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق، لىمون ھەممىدىن كۈچلۈك.

بۇغداي ئۇنى 白面

تەبىئىتى: هۆل 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، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، 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 ئىسسىدۇ، ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ. ئالاھىدە ئاق ئۇن تەركىبىدە B گۇرۇپپا 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، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

قوناق 玉米

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، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، 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.

نومى گۈرۈچى 糯米

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام نومى گۈرۈچىدە 7.3 گرام ئاقسىل، 1 گرام

ماي، 0.8 گرام يېرىك تالا، 77.5 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 26 مىللىگرام كالتسىي، 113 مىللىگرام فوسفور، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

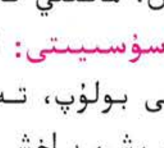
خۇسۇسىيىتى: تال، ئاشقازان، ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت 鹰嘴豆

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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە مانگان، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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



سېرىق پۇرچاق 黄豆

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە سىنىك، مانگان، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە فلاۋون بار.

خۇسۇسىيىتى: زەھەر قايتۇرۇش، قان بېسىمنى 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، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، سىنىك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى 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 تۇرىدىكىلەردىن تەييارلىنىدىغان بولۇپ، تەبىئىتى، تەركىبى ئاساسەن كۆك ماش، پۇرچاق بىلەن ئوخشاش بولۇپ، ئۇنى كۆپىنچە ھاللاردا بەلگىلىك سۇدا قايىنتىپ، ئۇيۇتۇپ دىرىلداق (لەڭپۇڭ) ئېتىپ ئىستېمال قىلىمىز. ئەتىياز پەسلىدە كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ، چۈنكى ئۇ قۇرۇق ئىسسىققا پايدىلىق. بىراق، كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ، ھەزىم بولۇشى قىيىن.

ماش ئۇيىما (دۇفۇ) 豆腐

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام ماش ئۇيىمىدا 8 ~ 12 گرام ئاقسىل، 3.7

گرام ياغ، 0.4 گرام يېرىك تالا، 4.2 گرام قەنت، 164 مىللىگرام كالتسىي، 119 مىللىگرام فوسفور، 1.9 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن، يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئورۇقلىتىش، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، خىلت هاسىل قىلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش رولى بار.

يەر ياڭىقى (خاسىڭ) 花生

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

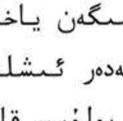
تەركىبى: 100 گرام يەر ياڭىقىدا 24.8 گرام ئاقسىل، 44.3 گرام ياغ، 21.7 گرام قەنت، 39 مىللىگرام كالتسىي، 324 مىللىگرام فوسفور، 2.1 مىللىگرام تۆمۈر، 178 مىللىگرام ماگنىي، 5.5 گرام يېرىك تالا، 30 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن E، ۋىتامىن K ۋە يود، مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

تېتىتقۇ 味精

بۇ ئاساسلىقى مىكرو ئورگانىزملارنىڭ ئاشلىقلارنى ئېچىتىشىدىن هاسىل بولىدىغان هازىرقى زامان تەم تەڭشىگۈچ بولۇپ، ئاساسلىق تەركىبى ناترىي گلۇتامات، بۇ ئالاھىدە ئىشتىھا ئاچقۇچى تەم پەيدا قىلىدۇ. ناترىي گلۇتامات يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئۇزاق تۇرسا پارچىلىنىپ زەھەرلىك ماددا هاسىل قىلىدۇ. شۇڭا ئىشلەتكەندە شورپا، قورۇمىلارنى ئۇسۇش ئالدىدىلا سېلىش كېرەك ھەم ئازراق ئىشلەتكەن ياخشى، هامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئاياللارنىڭ، بوۋاقلارنىڭ تاماقىغا ئىشلەتمىگەن ياخشى. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر، ياشانغانلارمۇ ئىمكانقەدەر ئىشلەتمىگەن تۈزۈك. ئۇنىڭ تەركىبىدە ناترىي مىقدارى يۇقىرى بولۇپ، قان بېسىمىنى 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.



ئاچچىقسۇ (سىركە) 醋

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

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

خۇسۇسىيىتى: تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىهانى 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، مىس، يود، مانگان، سىنىك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تاماق، قورۇمىلارغا تەم كىرگۈزۈش، قىزارتىش، ئىشتىهانى ئېچىش رولى بار.

كاۋاۋىچىن 花椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كاۋاۋىچىندا 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP لار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازان، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، تۇسالغۇلارنى 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.

شاكال بەدىيان 八角茴香

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.

ئاقمۇچ، قارىمۇچ 黑、白胡椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئاقمۇچ، قارىمۇچنىڭ تەركىبىدە قارىمۇچ 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.

ئارپىبەدىيان 小茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: قان سەپرانىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، زەهەر 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: هەزىمنى ياخشىلاش، يەل هەيدەش، تەرەتنى يۇمشىتىش رولى بار.

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

كۈنجۈت 芝麻

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۈنجۈتتە 21.9 گرام ئاقسىل، 61.7 گرام ماي، 4.3 گرام قەنت، 564 مىللىگرام كالتسىي، 363 مىللىگرام فوسفور، 50 مىللىگرام تۆمۈر ۋە ۋىتامىن E قاتارلىق بىر قىسىم مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمرىتىش، سۈت ۋە مەنىي پەيدا قىلىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: سىڭىش قىيىن.

زىغىر يېغى 胡麻油

تەبىئىتى: 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. ئۆرۈق بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

قوناق يېغى 玉米油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

يەر ياڭىقى يېغى 花生油

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام يەر ياڭىقى يېغىدا 99.9 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 42.06 ميللىگرام ۋىتامىن E، 12 ميللىگرام كالتسىي،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

15 مىللىگرام فوسفور، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر ۋە مانگان، سىنك، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

قوي يېغى 羊油

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: كۆيدۈرۈلمىگەن قوي يېغىنىڭ 100 گرامىدا 88 گرام ياغ، 4 گرام سۇ، 110 مىللىگرام خولېسترول، 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 خولېسترول 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، خولېسترول مىقدارى يۇقىرى بولۇپ قاندىكى خولېسترول يۇقىرى ئادەملەرگە مۇۋاپىق ئەمەس.

قىچا يېغى 菜子油

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قىچا يېغىدا 99.9 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 60.89 مىللىگرام ۋىتامىن E، 9 مىللىگرام كالتسىي، 9 مىللىگرام فوسفور، 3.7 مىللىگرام تۆمۈر ۋە سىنك، مانگان، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى پارقىرىتىپ سىلىقلاش، ئارتۇق خىلىتلارنى بەدەندىن سۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

چىگىت يېغى 棉子油

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام چىگىت يېغىدا 99.8 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 86.45 مىللىگرام ۋىتامىن E، 17 مىللىگرام كالتسىي، 16 مىللىگرام فوسفور، 2 مىللىگرام تۆمۈر ۋە سىنك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى: ئۇزۇقلۇق ماددىلارنى تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلسا بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك ياغ زاۋۇتلىرى ياكى جۇۋازدا تارتىلغان چىگىت يېغى تەركىبىدە گاسىپول دېگەن زەھەرلىك ماددا بولۇپ، بۇ خىل چىگىت يېغىنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا يۈرەك سالىدىغان، بەدەن ئۇيۇشىدىغان، پۇت - قوللار ماغدۇرسىزلىنىدىغان، ئۇزاق مۇددەتلىك تۆۋەن دەرىجىلىك قىزىتما پەيدا بولىدىغان، ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىش، ئەرلەردە جىنسىي قابىلىيەت ئاجىزلىشىش، مەنىي كېتىپ قېلىش ۋە تۇغماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

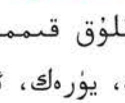
توخۇ گۆشى 鸡肉

تەبىئىتى: مېكىياننىڭ گۆشى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل، خورازنىڭ قۇرۇق ئىسسىق. خورازنىڭ گۆشىگە قارىغاندا مېكىياننىڭ 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 B_1، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 8 مىللىگرام ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار. ئۇنىڭدىن سىرت يەنە ۋىتامىن A، C، E لار ۋە نۇرغۇن مىكرو ئېلېمېنت-

لار بار. توخۇ گۆشىدە قەنت تەركىبى يوق. 100 گرام توخۇ گۆشىدىن 104 كىلوكالورىيە 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.



قوي گۆشى 羊肉

تەبىئىتى: ئەركەك قوينىڭ ھۆل ئىسسىق، ساغلىقنىڭ قۇرۇق ئىسسىق، قوچقارنىڭ قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: قوينىڭ سورتى، يېشى، جىنسى، بېقىلىش ئەھۋالى يەنى يەم-خەشىكى، بېقىلىدىغان رايوننىڭ شارائىتى قاتارلىق ئامىللارغا قاراپ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ماددىلار مىقدارىدا پەرقلەر بولىدۇ. شۇنداقلا، قوينىڭ ھەر-قايسى قىسمىدىكى گۆشنىڭ تەركىبىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، ھەر 100 گرام قوي گۆشىدە (قارا گۆشتە) 68.9 گرام سۇ، 18.5 گرام ئاقسىل، 4.8 گرام ماي، 2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 173 مىللىگرام

www.uyghurkitap.com

خولېستېرىن، 15 مىللىگرام كالتسىي، 168 مىللىگرام فوسفور، 9 مىللىگرام ماگنىي، 3 مىللىگرام تۆمۈر، 108 مىللىگرام كالىي، 2.14 مىللىگرام سىنىك ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2 قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قوي گۆشىنىڭ مۇسكۇل تالالىرى ئىنچىكە ھەم يۇمران بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ. ياخشى قان ھاسىل قىلىپ بەدەننى سەمرىتىدۇ. تەبىئىي ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ، مەنىي كۈچەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قوي گۆشى ئادەمنىڭ بەدەن سۇپىتىنى ئۆستۈرۈپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارنى ئاشۇرىدۇ.

ئەسكەرتىش: قان بېسىمى يۇقىرى، قاندا قان مېيى ئارتىپ كەتكەن كىشىلەر سېمىز قوي گۆشىدىن پەرھىز قىلغىنى ياخشى.

كالا گۆشى 牛肉

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق (موزاي گۆشى مۆتىدىل).

تەركىبى: كالىنىڭ سورتى، يېشى، جىنسى، بېقىلىش ئەھۋالى يەنى يەم ـ خەشەكى، بېقىلغان رايوننىڭ شارائىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن تەركىبىدىكى ئاساسلىق ماددىلار مىقداردا پەرق بولىدۇ. شۇنداقلا كالىنىڭ ھەرقايسى قىسمىدىكى گۆشلەرنىڭ تەركىبىدىمۇ پەرق بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، ھەر 100 گرام كالا گۆشىدە (قارا گۆشتە) 74.9 گرام سۇ، 20.9 گرام ئاقسىل، 2 گرام ماي، 74 مىللىگرام خولېستېرىن، 5 مىللىگرام كالتسىي، 210 مىللىگرام فوسفور، 21 مىللىگرام ماگنىي، 3.3

مىللىگرام تۆمۈر، 197 مىللىگرام كالىي قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كالا گۆشى ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر ئىچىدە قۇۋۋىتى ھەممىدىن كۈچلۈك گۆش بولۇپ، خەلقئارادا ئاساسلىق ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆش ھېسابلىنىدۇ. كالا گۆشى بەدەننى كۈچەيتىدۇ، مەيدىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كالا گۆشىنىڭ مۇسكۇل تالالىرى يىرىك بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولمايدۇ. شۇڭا ياشانغانلارنىڭ، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. قېرى كالا بولۇپمۇ قېرى ئىنەك گۆشى يەل پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل گۆشنى پىشۇرغاندا مەلۇم مىقداردا زەنجىۋىل، شاكال بەديان، زەرچىۋە قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىۋەتسە يۇمشاق ھەم تەملىك پىشىدۇ، يەل پەيدا قىلىش تەسىرى كېمىيىدۇ. كالا سويۇلۇپ ئالتە سائەتتىن كېيىن پىشۇرۇلسا گۆشى يۇمشاق پىشىدۇ.

www.uyghurkitap.com

图书在版编目(CIP)数据

馓子 :维吾尔文/玉努斯编. —乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2007.7（2012.1重印）
（饮食制作丛书）
ISBN 978-7-228-11024-7

Ⅰ.馓… Ⅱ.玉… Ⅲ.食谱 — 中国 — 维吾尔语 (中国少数民族语言) Ⅳ.TS972.133

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104908 号

策　　划　艾克巴尔·艾力
编　　著　尤努斯·艾木都拉
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　4
版　　次　2007 年 12 月第 1 版
印　　次　2012年 1 月第 6 次印刷
印　　数　18801 – 23800 册
定　　价　12.00 元