

بېلىقىز سادىق  
پەرىزە

# بېشىڭىچە بېھىنە پېرەنباڭ بېشىڭىچە



شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)

المبىسىنىڭ ئىلىكىم بىر ئىچىن مەلەقلەرنىڭ يېتىپىدۇ. مەسىلەجەن ئىلىكىم بىر ئىچىن مەلەقلەرنىڭ يېتىپىدۇ. مەسىلەجەن ئىلىكىم بىر ئىچىن مەلەقلەرنىڭ يېتىپىدۇ. مەسىلەجەن ئىلىكىم بىر ئىچىن مەلەقلەرنىڭ يېتىپىدۇ.

## كىرىش سۆز

جەمئىيەتنىڭ ئۆزلۈكىسىز تەرەققىياتىغا، خەلقنىڭ ماادىي ۋە مەنۋى تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ كۈنسايسىن ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ، ئىنسانلارنىڭ ئوزۇنلۇق ئىستېمالىدا كۆرۈنەرىلىك ئۆزگىرىشلەر بولدى. ئاساسىي يېمىھكىلىكتىنىڭ ئورنىنى مىقدارى ئاز، ئوزۇنلۇق قىممىتى يۇقىرى، شىپالىق رولى زور بولغان قوشۇمچە يېمىھكىلىكلەر ئىگىلەشكە باشلىدى. قوشۇمچە يېمىھكىلىكلەر ھۆل مېۋە، قۇرۇق مېۋە، كۆكتات، تۈرلۈك قوش گۆشلىرى، پۇرچاق تۈرىدىكىلىر، سوت - تۇخۇم، قېتىق - قايماق، شەربەت - مۇراپالار ھەمە شۇ خۇرۇچلاردىن پايدىلىنىپ تۈجوپىلەپ ئېتىلگەن يېمىھكىلىكلەردىن ئىبارەت.

ئۇيغۇرلار مېھماندۇست خەلق. ئۇلار ئەزەلدىن توپى - تۆكۈن، ھېيت - ئائىلە زىياپەتلەرىدە ئۆزلىرىنىڭ قەدىرلىك مېھمانلىرىنى ياخشى كۆتۈۋېلىش ئۈچۈن، قۇۋۇتى يۇقىرى، تەمىمى مەزىلىك، شەكلى كۆركەم، خىلمۇ خىل پېچىنە - پىرەنىڭ قاتارلىقلار بىلەن داستىخان تەبىyar لاشقا ئادەتلەنگەن. ئەمما، بۇ خىل يېمىھكىلىكلەرنى ھەقىقەتنىن ئېغىزغا تېتىخۇدەك پىشۇرالايدىغانلار كۆپ ئەمەس. دۇنيادا مۆجىزە يارا اقان دورا بولمىغىنىدەك، مۆجىزە يارا اقان ئوزۇنلۇقىمۇ بولمايدۇ. ئەمما، ساغلام بەدهن پەقەت تەبىئىي ئوزۇنلۇقلارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىشتىنلا

كېلىدۇ. تەبىئىي ئوزۇقلۇقلار ئىچىدە مېۋىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىنىشى مۇھىم ئورۇنى تۇتىدۇ. ياش وە ئوتتۇرا ياش كىشىلەر بەدىنىنىڭ كۈندىلىك ئوزۇقلۇق ئېتىياجى ئۈچۈن بېچۈلمىغاندا 30% قۇۋۇھتنى مېۋىدىن قوبۇل قىلىشى لازىم. چۈنكى، مېۋىلەر بەدەننى ئوزۇقلۇق وە ۋىتامىنلار بىلەن تەمىنلەپلا قالماي، بىلكى ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىپ، ئوزۇقلۇقنىڭ سۆمۈرۈلۈشنى تېزلىتىدۇ. بىزى مېۋىلەر دە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئوڭايى سىخىشىگە ياردەم بېرىدىغان فېرمىنتلار بولۇشتىن تاشقىرى، يەنە مول مىقداردا تالالىق ماددىلار بولىدۇ. بۇ ماددىلار ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنگە بولغان بىزى زىيانلىق تەرەپلىرىنى چەكلەپلا قالماي، بىلكى ئادەمە توغانلىق سېزىمىنى پەيدا قىلىپ، ئىشتىهانى تىزگىنلەشكە، سەمىرىپ كەتمەسلىككە كاپالەتلەك قىلىدۇ. بىز مانا مۇشۇ ئىلەمىي پاكىتلارنى نەزەر دەتىپ، جۇڭگۇ وە چەت ئەللەردىن تاتلىق - تۈرۈم وە قوشۇمچە يېمەكلىكلىرىگە ئائىت نۇرغۇن ماتېرىياللارنى توپلاپ، قېتىرلىنىپ تەتقىق قىلىش، ئىسلاھ قىلىش، يارىتىش، ئۆز دۇخۇپكىمىزدا تەكرار سىناق قىلىش ئارقىلىق، ھەرخىل مېۋىلەر ئاساسىي خۇرۇچ قىلىپ ئېتىلىدىغان 81 خىل قوشۇمچە يېمەكلىك تونۇشتۇرۇلغان بۇ كىتابنى توزۇپ چىقتۇق. كىتابتا ئۇلارنى پىشۇرۇش كېرىھكلىك خۇرۇچلارنىڭ ئۆلچەم نىسبەتلىرى، پىشۇرۇش ئۇسۇللەرى وە شىپالىق رولى قاتارلىق مەزمۇنلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇدق، شۇنىڭ بىلەن بېرىگە، ھەر بىر يېمەكلىكىنى ئايىزىم - ئايىزىم حالدا رەڭلىك رەسمى بىلەن كۆرسەتتۇق. المبتسئى قىباڭىنە رىكىقەنەنە يەنېتىتى

يۇرتىمىزدا بار بولغان شۇنچە كۆپ، مول نېمەتلەرنى ئۆز قولىمىز بىلەن پىشۇرۇپ يەپ، ھۇزۇرلىنىپ، تېنىمىزنى قۇۋۇھتلەپ، ئوزۇقلۇنىش جەھەتە ئىلمىيلىققا ئەھمىيەت بېرىپ، زامانىۋى ساغلاملىق كۆزقارىشنى تىكلىشىمىز كېرەك. كىتابتا يېتەرسىز تەرەپلەر بولسا، تەتقىد ۋە تۈزىتىش بېرىشىڭىز لارنى سەممىي ئۇمىد قىلىمىز.

### ئاپتورلاردىن

.....	رەچىقە ناھىيە	88
.....	رەچىقە زىسىلىپىلا	48
.....	خەنچىپ قىالبىارە	28
<b>مۇندەر بىجە</b>	<b>بىبى اسەجىھ</b>	<b>22</b>
.....	لەپەن مە	88
.....	بىرىنچى، پېچىنە - پىرەنگىلەر كىلە	08
.....	اڭلەلر قىلىڭىلە	18
1.	مېغىز پېچىنىسى	68
2.	گۈلباغچە پېچىنىسى	68
3.	ئۆرددەك پېچىنىسى	68
4.	ياڭاق پېچىنىسى	4
5.	شاكلات پېچىنىسى	5
6.	بادام پېچىنىسى	6
7.	فرانسۇز پېچىنىسى	7
8.	تۆلۈم پېچىنىسى	8
9.	قووقىز اقدارچىن پېچىنىسى	9
10.	تۇخۇم پىرەنگى	10
11.	بانان پىرەنگى	11
12.	شاپتۇل پىرەنگى	12
13.	شاكلاتلىق پىرەنگى	13
14.	ئاپېلسىن پىرەنگى	14
15.	خورما شەكلىك پىرەنگى	15
16.	مېغىزلىق پىرەنگى	16
17.	كېپىنەكسىمان پىرەنگى	17

23	سيادان توقيچى	18
24	ئاپېلسىن توقيچى	19
25	مۇراپىالىق پېچىنە	20
27	بوغىدا بېھى	21
28	الله گۈل	22
30	گلاس گۈلى	23
31	ياڭىلىق باكلۇزا	24
33	چاقما كاۋا باكلۇۋسى	25
35	ئاپېلسىنلىق باكلۇزا	26
37	ياڭىلىق پىروك	27
	<b>ئىككىنچى، تورتىلار</b>	
39	بۆلجۈرگەن تورتى	28
41	بادام پىرەنىكى تورتى	29
43	ھەسەل ۋە يائاق تورتى	30
44	ئالما تورتى	31
45	ئامۇت تورتى	32
47	بېھى تورتى	33
48	مۇشۇك تىلى شەكىللەك تورت	34
48	بانانلىق تۈرمەل تورت	35
50	پولۇ تورتى	36
52	قار ياغدى تورتى	37
53	مېۋە تورتى	38

55	گۈرۈچ تورتى	39
56	قوناق ئۇنى تورتى	40
57	تۇخۇم تورتى	41
59	ئۈچ رەڭلىك تورت	42
60	مېۋىلىك قېتىق تورتى	43
61	لىمونلۇق قېتىق تورتى	44
62	ماروژنى تورتى	45

### ئۈچىنچى، بەلىچ وە باقالىلەر

64	مېۋىلىك بەلىچ	46
66	سەۋزە بەلىچى	47
67	قوغۇن بەلىچى	48
68	ئۆرۈك بەلىچى	49
69	بېھى بەلىچى	50
70	ئالۇچا بەلىچى	51
72	ئالما بەلىچى	52
74	بادام بەلىچى	53
75	تۆت پەسىل باقالىسى	54
77	ئەنجۇرلۇك باقالى	55
78	ئالمىلىق باقالى	56
79	سەۋزە باقالىسى	57
82	رېقىتك ئامىچ	80
83	رېقىتك لاماڭ	80

88.	تۆتىنچى، بولكا ۋە تۈرمەللەر	٢٤
٥٤.	ئەنەن ئەنەن ئەنەن	٣٨
٨١.	گلاسلىق بولكا	٥٨
٨٢.	سېيادانلىق بولكا	٥٩
٨٤.	پىستە تۈرمىلى	٦٠
٨٥.	قوغۇن تۈرمىلى	٦١
٨٦.	بىلدەزە كىسىمان ساڭزا	٦٢

### عا به شىنچى، تولدۇرمىلار

٦٣.	قوغۇن تولدۇرمىسى	٦٣
٦٤.	تاۋۇز تولدۇرمىسى	٦٤
٦٥.	ئامۇت تولدۇرمىسى	٦٥
٦٦.	ئاپېلسىن تولدۇرمىسى	٦٦
٦٧.	ئۇرۇك تولدۇرمىسى	٦٧
٦٨.	ماندارىن تولدۇرمىسى	٦٨
٦٩.	ماندارىنلىق بېھى تولدۇرمىسى	٦٩
٧٠.	ئەنجۇر تولدۇرمىسى	٧٠
٧١.	رسالقل بىلىم تەقى	٧١
٧٢.	ئالتىنچى، باشقا تاتلىق - تۈرۈملار	٧٢
٧٣.	ئالما تاتلىقى	٧٣

### ئالتىنچى، باشقا تاتلىق - تۈرۈملار

٧٤.	بىلەزە كىسىمان ساڭزا	٧٤
٧٥.	ئەنەن ئەنەن ئەنەن	٧٥
٧٦.	ئۇرۇك تاتلىقى	٧٦
٧٧.	ئۇرۇك تاتلىقى	٧٧
٧٨.	ئالما تاتلىقى	٧٨

100 .....	74. كاۋا تاتلىقى
101 .....	75. ئالما ۋە ئامۇتلۇق پىشلاق
102 .....	76. بانان قۇيىمىقى
103 .....	77. ئالما قۇيىمىقى
104 .....	78. بېھى كاۋىپى
106 .....	79. ئۆرۈك چۈلىسى
106 .....	80. ئەتىياز چۈلىسى
107 .....	81. ئەتىرگۈل مۇرابىا

### قوشۇمچە: بىر قىسىم ئاتالغۇرلارغا ئىزاهات

109 .....	1. ئاق كىريم
110 .....	2. ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر
110 .....	3. مۇئەتتەر
111 .....	4. مارگىرىن
111 .....	5. يېزى تەۋىتى
112 .....	6. جولى
112 .....	7. جىلاتىن
112 .....	8. بۇدىڭ
113 .....	9. ساپ پۇرچاڭ (لەڭپۇڭ) ئۇنى



مەلسەت، دېمىنلىغان، پىنەلەپ، مەكتەر قىلا ئۇنىغىيە مەتسىپ  
قىسىلىپ.

رەڭچى، دەناء - دەناء، دېقىنەپ، رەڭىشى: بىرىنچىنىڭلەر،  
رېنىڭلەپ بىرىنچى، پېچىنە - پېرىنگىلىك، دەنەنەلىك  
قىباپىش لەشىتىنەت، راھتىپ، ئۇشىمە، دەنەخاب، دەنەلەپلىك

## 1. مېغىز پېچىنىسى

(ئالىتە كىشىلىك، 1 - رەسمى)

## 2. رېنىڭلەپ دەغىلباقة

كېتەرلىك خۇرۇقچalar: بىر پىيالە مارگىرىن، بىر پىيالە سوقۇلغان شېكەر، ئۆچ يېرىم دانە تۆخۈم، بىر پىيالە ئۇششاق سوقۇلغان ئۆرۈك مېغىزى، ئىككى تامىچە مۇئەتتەر. ئىلىك پېشىرۇش ئۇسۇلى: بىس مالىپەپ، بىر لەقىبىس وائىچ پىلەن مارگىرىن، سوقۇلغان شېكەر ئۆچ تۆخۈم ياخشى ئارىلاشتۇرۇلۇدۇن لەغاھەمە دەنەنە ئەلىمەتىپ، دەنەنە قەلەپەپ.

3. باشقىا بىر داستالى سوقۇلغان مېغىز بىلەن ئۇن ئارىلاشتۇرۇلۇدۇ، ئاندىن مۇئەتتەر قېتىلىدۇ. بۇ ئارىلاشما مارگىرىن، شېكەر ۋە تۆخۈم ئارىلاشمىسىنى بىلەن بىر لەشتۈرۈلۈپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇدۇ.

4. تەييار لانغان بۇ ئارىلاشما يېمە كلىكىمە ئىشلىتىلىدە. ئان سۇلىياۋ خالتىغا ياكى كىرىم سىققۇچقا تولدۇرۇلۇدۇ. تۆخۇ كۆزى چوڭلۇقىدا تېشىۋىتلىكەن سۇلىياۋ خالتا ياكى كىرىم سىققۇچنى قول بىلەن سىقىپ تۇرۇپ ياغلانغان لېسقا رېچىچەك شەكلى چىقىرىلىدۇ.

5. ئاندىن قىزىتىلىپ قويۇلغان 160 گىرادۇسقا توغرىلانغان دۇخۇپىكىدا ئۇن مىنۇت پېشىرۇلۇدۇ. بۇزى

پىستە مېغىزى ۋە ئاق شېكەر بىلەن پەردازلىنىپ، تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئېنىق، دانە - دانە، رەڭگى سارغۇچ، تەمى تاتلىق، يۈرەكتى كۆچەيتىش، ئۆپكىنى سىلىقلاش، بىلغەم ھەيدەش ۋە يۆتەل توختىشتا شىپالىق رولى بار.

## 2. گۈلباگچە پېچىنسى

(ئالىتە كىشىلىك، 2 - رەسىم)

كېتەرلىك اخۇرۇچلار: ئىككى ئاش قوشۇق قېتىق، 125 گرام سېرەقماي، يېرىم پىيالە سۈياغ، بىر دانە تۆخۈمنىڭ سېرەقى، ئىككى باڭ قوشۇق سودا، ئىككى ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاڭ ئۇنى، يېتەرلىك ئۇن، سوقۇلغان يائاق مېغىزى، شەربىتى ئۈچۈن ئۈچۈن پىيالە شېكەر، ئۈچۈن پىيالە سۇ، يېرىم لىمۇننىڭ سۈبىي. پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. خېمىر دېسىدا سۈياغ، قېتىق، تۆخۈم سېرەقى، سودا، ساپ پۇرچاڭ ئۇنى، سېرەقماي قە يېتەرلىك ئۇن ئارىلاشتۇرۇلۇپ لەخېمىر يۈغۇرۇلۇدۇ، لەخېمىردىن يائاق چوڭلۇقىدا زوقۇللىار تۆتۈلدۈدۇ. زوقۇللىارنىڭ ھەر بىرىدىن ئارا چىنىنىڭ ئېغىزى چوڭلۇقىدا جىلىت ئېچىلىدۇ. جىلىتلارنىڭ ئەتراپى (مەركىزىي قىسىمى پۇتۇن قالدىرۇلۇپ) پىچاڭ بىلەن تەڭ تۆت چاڭ كېسىلىدۇ، ئوتتۇرمسىغا سوقۇلغان يائاق قۇيۇلۇدۇ.

2. تۆت چاک كېسىكتىن ھاسىل بولغان سەكىز چاكنىڭ ئۇچلىرى سىرتىغا قارىتىلىپ، بىزىنىڭ دۇمىسىگە بىرى يېپىشتۇرۇلىدۇ. ئىچىدىكى ئاخىرقى ئىككى ئۇچى ياخاقنىڭ چۆرسىدە بىر-بىرىگە چاپلىنىدۇ. چىرايىلىق گۈل غۇنچىسى شەكلىدىكى بۇ خېمىس لار بوشراق ياغلانغان لېسقا تىزلىدى. ئوتتۇراھال ھارارەتلەك دۇخوپكىدا تاكى قىزارغۇچەلىپشۇرۇلىدۇ. شەربىتى ئۇچۇن سۇ، شېكەر، لىمون سۈيى قوشۇلۇپ قايىنتىلىدۇ. قىيام ھالىتىدىكى شەرىدەت سوۋۇتۇلغان پېچىننىڭ ئۇستىدىن توڭولىدۇ. پېچىنلىر شەربەتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، تەخسىلەرگە ئېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، گۈل غۇنچىلىرىغا ئوخشاش، رەڭگى توق سېرىق، تەمى تاتلىق اوھ يېيىشلىك ابولۇپ، لاقان ئايلىنىشنى ياخشلاش، بەلغەمنى بوشىتىش، باھنى، مېڭىنى قۇۋۇتلهشىتە شىپالىق رولى بار.

3. ئۆردهك پېچىنسى (14 تال، 3 - رەسىم)

نەن كىتەرلىك خۇرۇچلار: 500 گرام (تۆت پىيالە ئاق ئئۇن)، 300 گرام مار گىرنىن، بىر شىيالە ئۇندەك سو قولغان شېكەر، ئىككى قال قوشۇق سودا پاراشوکى، 2 ~ 3 تامچە شۇئەتتەر، بىر دانه تۇخۇم، قەلەمپۇر. كىرىمى ئۇچۇن: ئۇچ ئاش قوشۇق ئئۇن، يەتتە ئاش قوشۇق شېكەر، ئىككى پىيالە سوت، بىر دانه تۇخۇم، بىر

تامجه مُؤْهَّلَتَهُ ، بِئْ دانه ليمون شوَّيْهُ كِيْ : تـٰهـٰ .

**پىشۇرۇش ئۇسۇلى:** سىلىت لە لەختىسىنەر بىلەن ئەملىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ

1. مارگىرىن بىلەن سوقۇلغان شېكىر يۈغۇرۇلىدۇ.  
بۇ ئارىلاشمىغا تەرتىپ بوبىچە ئاۋۇال ئۇن، ئاندىن تۇخۇم،  
مۇئەتتەر، سودا پاراشو كى سېلىنىپ خېمىز يۈغۇرۇلىدۇ.  
خېمىزغا انەم داستىخان يېپىلىلىق، يېرىم سائەت  
تىندۇرۇلىدۇ. ئاندىن نوغۇچ بىلەن يېرىم سانتىمىتىز  
قېلىنىلىقتا ئېچىلىدۇ.
2. ئېچىلغان خېمىزنىڭ ئۇستىگە ئىستىكىان  
كۆمتۈرۈلۈپ، قېيىقچا كەسکۈچ بىلەن 28 دانە جىلىت  
كىسىلىدۇ. جىلىلارنىڭ يېرىنى ئوتتۇرىدىن ئىككىگە

بۇلۇنىدۇ بىنەمە ئاھىنە دەرىجىسىنىڭ ئەپتەنلىك  
ئىشىپ قالغان جىلىت كېسىلىپ زچۆرسىدىن ئۆزۈك چوڭلۇقىمىدا  
خېمىرلار يېغىنچىلىنىپ، ئۇنىڭدىن ئۆزۈك چوڭلۇقىمىدا  
زوقۇلىلار توتولىدۇ. زوقۇلىلاردىن 14 دانە «S» شەكلى  
چىقىرىلىدۇ. بۇ شەكىللەر يېرىم ۋە يۇملاق جىلىتلىر  
ياغلانغان لېسقا سېلىنىپ، ئوتتۇراھاں ھاراھتلەك  
دۇخۇپىكىدا پىشۇر(لىدۇ. - 4 . ب . 1)

4. بۇ ئارىدا كىرىم تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇن  
ۋە شېكەر قازانغا سېلىنىپ، ئازاراق قورۇلۇدۇ. سۇت بىلەن  
قېتىق قوشۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلدى. قويۇق قىيام ھالدىگە  
كەلگەندە مۇئەتتەر وۇھ لىمۇن شۆپوكى قىرىنىدىسى  
سېلىنىدۇ. دۇخوپىكىدىن چىققان يۇمىسلاق پېچىنلىرىنىڭ  
يۈزىنگە بۇ كىرىمدىن سۈر توپلىدۇ. ئوتتۇرسىدىن ئىككىگە  
بۇلۇنگەن پېرىم جىلىتىلار قانات شەكلىدە يەرلەشتۈرۈلۈپ،

S «لار پېچىنىڭ باش تەرىپىگە قويۇلدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆردهك شەكلى چىقىدۇ. ئۆردهكە قەلەمپۇر بىلەن كۆز چىقىرىلىدى. ئۆردهكىنىڭ باشلىرى ئەممۇ نېپىز بىر قات كىرىم سۇرتۇلۇپ، قاناتلىرى ئارىسىغا مېغىز پارچىلىرى چېچىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلەندۇ. ئەم تەمەن نېتىجەنىڭ ئۆردهكە ئالاھىدىلىكى: شەكلى بەك چىرايىلق، تىرىك ئۆردهكە ئوخشايدۇ. رەڭى ئاپئاق قارادەك كۆرۈنىدۇ. تەمى تاتلىق، يۇرەك، ۋە مېڭىنى قۇۋۇتلىيدۇ. يەڭىلە: رېكىنىڭ ئەلا

يۇ مشاقراق خېمىرى يۇغۇرۇلىدۇ. ياكاڭ چوڭلۇقىدا زۇۋۇلىسلىار تۇتۇلىدۇ.

3. قول بىلەن ئاۋۇال يۇمىسلاق توب شەكلىكە كىرگۈزۈپ، ئاندىن ئالقان بىلەن بېسىلىدۇ. ياغلانغان لېسقا تىز بلغاندىن كېيىن ئوتتۇرسىغا يېرىم ياكاڭ مېغىزى قويۇلىدۇ. لېسقا سېلىنىپ، دۇخوپكىدا يۇزى سارغا ياخۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى يۇمىسلاق، رەڭگى ئاقراق، تەمى تاتلىق، نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش، مېڭىنى قۇۋۇۋەتلەپ، هار دۇق چىقىرىشتا شىپاپلىق رولى بولغان تاتلىق يىمەكلىك ھىسابلىنىدۇ.

1. ئۇن، سوقۇلغان شېكەر ۋە كاكائۇ پاراشوكى ئارلاشتۇرۇلدى. ئارلاشمىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تۈخوم سېرىقى، مارگىرىن سېلىنىپ يۈغۇرۇلدى. يۈغۇرۇلۇپ

يېسەھەمە دېھاھىر قىلىك، ئامىغى - غېيلشەمە لەڭلاپىتە  
نىڭلەنەمە نەنلىقىتىمەمە رەنەل، دەسماھى تەققىقە مەتھەمە

## 7. فرانسۇز لېچىننىسىنى رەنگىتە دە

(سەككىز كىشىلىك، 7 - رەسم)

## رسانىچىپ وەفات 8.

كېتەرلىك خۇرۇچىلار: ئىككى پىياالە ئۇن، ئىككى ئاش  
قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى، تووقۇز دانه تۇخۇم، ئۆچ بال  
قوشۇق سودا، بىر پىياالە شېكىر، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ.

نەنلىقىتىلىدىغان بوياق  
ۋە، كىرىم پاراشوكتىرىتىلىدىغان بوياق  
نەنلىقىتىلىدىغان بوياق  
پىشۇرۇش ئۆسۈلى: نەنلىقىتىلىدىغان بوياق  
1. ئۇن بىلەن ساپ پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇرۇلدۇ،  
سودا پاراشوكتىرىتىلىدىغان بوياق

2. باشقىا بىر قاچىدا تۇخۇم بىلەن شېكىر بىرلىكتە  
چىلىنىپ كۆپتۈرۈلۈپ، ئارىلاشتۇرۇلغان ئۇنلارنىڭ  
ئۆستىگە تۆكۈلدۈ، ئاندىن سۇنى ئازىز ئازىز قۇيۇپ  
تۇرۇپ خېمىرى يۈغۇرۇلدۇ. خېمىرىلىكلىق سانتىمىتىر  
قىلىنلىقتا يېيلىدۇلە لەمەن لەشەن، پىنلىپسەنەن

3. يېيلىغان خېمىردىن ئىستاكان ئېغىزى بىلەن  
كېسىپ ئويۇلۇپ، ياغلانغان لېسقا تىزلىلىدۇ، ئاندىن  
قىلىتىپ قويۇلغان دۇخوبىندا 15 مىنۇت پىشورۇلدۇ.  
سوۋۇغاندىن كېيىن يۇمىلاق پېچىنلىمەرنىڭ يۈزىگە  
يېمەكلىككە ئىشلىتىلىدىغان كىرىم پاراشوكتىرىتىلىدىغان بىلەن  
رەسىمىدىكىدەك شەكىل، چىقىرىلىدۇ. دەرىجىلە.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى، چىرايلىق، سېرىق لېچاچلىق

قىز لارغا ئوخشايدۇ. رەڭدار، تاتلىق بولۇپ، ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۇت بولىدۇ. باھنى كۈچەيتىش، قان تولۇقلاش ۋە نېرۇنى تىنچلاندۇرۇشتا شىپالىق رولى بار.

## 8. تولوم ییچىنىسى

ئازراق قاینیتلىدۇ. سوۋۇپ ئىلمان بولغاندىن كېلىقىن قوشۇق بىلەن پېچىنىنىڭ ئۇچى تەرەپكە سورتولىدۇ. يۈزىگە سوقۇلغان پىستە مېغىزى سېپىلىپ تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئېنىق، يېمىش قاچىلانغان تۆلۈمغا ئوخشايدۇ. تەمى تاتلىق بولۇپ، مېڭە، جىڭەر، يۈرەك ۋە بۇرەكى كۈچەيتىشتە شىپالىق رولى بار.

9. قوۋزاقدارچىن پېچىنىسى

كىتەرلىك خۇرۇچىلار: يېرىم بىيالىچە ئۇن، بىئىككى يېرىم ئاش قوشۇق شېكەر، بىبىر بال قوشۇق ئۇندەك سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن، يېرىم بىيالى مارگىرىن. بىبىر پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. شېكەر، ئۇن، قوۋزاقدارچىن ئارىلاشتۇرۇلدۇ. مارگىرىن قوشۇلۇپ، بەقفت سۇ قۇيماستىن خېمىتىرە يۇغۇرۇلدۇ. خېمىر 5.0 سانىمېتىر قېلىنىلىقتا يېلىلىدۇ.

رېچەك شەكلىدىكى قېلىپلار بىلەن كېسىلىپ، ياغلانغان لېسقا تىزىلىدۇ.

2. ئاندىن قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 20 مىنۇت پىشۇرۇلدۇ. دۇخوپكىدىن چىققان ھامان يۈزىگە سوقۇلغان شېكەر چېچىلىپ، تەخسىلمىرگە ئېلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئاددىتى، رەڭگى قوڭۇر، ئەتملى بىر ئاز تاتلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى ئۇچۇن ياخشى مەنپەت قىلىندۇ.

ئىشتىهانى ئاچىدۇ، قاننى جانلاندۇردى، بەدەننى،

ئاشقازان ۋە جىلگەرنى قۇرۇۋەتلەشتە شىپالىقىزولى ئاران لە  
ھەننەپى . ئەسماقىنەمەكپەتتە رەبىعە ئەلىنىنىچىپ نەلبەت نەشەتە  
خەننەپى 10 مەت تۇخۇم سېرىھىكى تىپ نەغاھەمەس  
نەغەلىمە (سەككىز كىشىلىك، 10-ىش رەسمى) سەلاك  
، مەھىبە، مەھىبە، بەنامە، قىكىلە رەبىعە . ئەنەنلىشەمە لەنەھەنەت  
كېتەرلىك خۇرۇچىلار: ئىشانە تۇخۇم، بىز پەتلىيالە  
چۈچۈتۈلگەن سۈزۈك ئاپتايپەرسى يېغى، بىز پىيالە قېتىق،  
بىز يېرىم پىيالە ئۇن، بىز بالا قوشۇق سودا، يېرىم بال  
قوشۇق چىمىرتۇرۇچ پاراشووكلىرى، بىز بىز ئاش قوشۇق  
مارگىرىن، بىز پىيالە ياخاق مېغىزى، بىز ئاش قوشۇق  
يېرىك شېكىرە: مەصالىپ مەھىبە: ئەلمەغۇمە ئەلىنىتەتىج  
شەربىتى ئۈچۈن: ئۈچ پىيالە شېكىرە، ئەتتۆت پىيالە سۇ،  
يېرىم لىمۇننىڭ سۇلى، مەھىبە منچە ئەغاھە نەغاھەمەس  
پىشورۇش ئۇسۇلى: ئەنەنلىك نەغەنىتىپ  
1. داسقا تۇخۇم چېقىلىپ كۆپتۈرۈلىدۇ، سۈياغ،  
قېتىق، بەخېمىرتۇرۇچ پاراشووكى، سودا پاراشوکى بىراقلادى  
سېلىنىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . ئاخىردا بىراخ يېرىم  
پىيالە ئۇن سېلىنىپ يۈغۇرۇلىدۇ . قېتىق چىڭ ئۈيۈمىسغان  
بولسا ئۇن كۆپرەك سېلىنىدۇ .  
2. تەيارلانغان خېمىزىدىن 20 ~ 30 گرام چامىسىدا  
(ياخاق چوڭلۇقىدا) زوۋۇلىلار تۇتۇلىدۇ . زوۋۇلىلار ئىككى  
ئالىقان ئارسىدا بوشراق بېسىلىپ، مارگىرىن بىزىلەن  
مايالانغان لېسقا شالاڭراق تىزىلىدۇ . ھەربىر تال پىرىھەنىكىنىڭ  
ئۇنتۇرسىغا بىز تالدىن خاسىڭ مېغۇلتىزى پاتۇزۇرۇلىپ،  
دۇخوپىكىدا ئاستى ئۇستى قىزارغۇچە پىشورۇلىدۇ، ئاندىن

سوڑ و تولیدو . ساغ من اسیه نکله همی ت لخی ن بیمه همی فی .  
 ۳ . شپکه رگه سو قویو لوب قاین تیلیدو . قاین عاندین  
 کیینلا لمون سوئی قوشولیدو . یهنه ۳ - ۴ مینوت  
 قاین عاندین کیین ئوت ئۆچۈرۈلەندو . تەبىار لانغان بۇ  
 شەربەت قىزىق ۋاقتىدىلا سوڑ و تولىغان پىرەنكلەرنىڭ  
 ئۆستىگە تۆكۈلەندو . سوقۇپ قويۇلغان ياخاڭ مېغىزى يۈزىگە  
 سېپىلىدۇ . پىرەنكلەر ل شەربەتنى ئېچىپ بولۇشى ئۈچۈن  
 بىرەر ساعەت ساقلاپ ، تەخسىلەرگە ئېلىنىپ داستخانغا  
 كەلتۈرۈلەندو . رەختە بىب را فتىلە ۴۱ .

ئالاھىدىلىكى: دانە - دانە، يۇپىيۇمىلاق، قىزغۇچ، تاتلىق بولۇپ، ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۇتتە بېرىدۇ، قان تولۇقلاش، ھەزىم قىلىشنى ياخشلاشتا شىپالىق رارولى بار.

**11. بانان پرہنسکی** (توت کیشلک، 11 عجرہ سعم) 001 تفسقہ نشک رکھتے ہیں دن بھی مالیب رکھتے ہیں نمچھا نہ یعنیہ نہ مٹاہنے پر ہمہ ماں پرہنسکی کیتھلک خور چلاں: بس تال بانان، 50 گرام بازار پرہنسکی، بین ٹاش قوشوق ئاپیلسن شوپوکی قریندیسی (ئوشاق توغرالسیمبو لیدو)، بین ٹاش قوشوق نیپیز ہم ئوشاق توغرالغان یاڭاق مېغىزى، ئىككى ٹاش قوشوق سو قولغان پىستە مېغىزى.

**لقاء 1 . بانان ئوششاق توغريلبىپ، پىزەنگىلەر يۇمشاق ئېزلىلىدۇ. ئاپىلسىن شۆپۈكى قىرنىدىسى، ياشاق مېغىزى ئۇۋەندىسى قوشۇلۇپ خىمىرى يۇغۇرۇلىدۇ.**

2. بۇ خېمىردىن ياخاڭ چوڭلۇقىدا زوقۇلىلار ئۈزۈلۈپ كۆمۈلاچىنىدۇ. سوقۇلغان پىستە مېغىزىغا مىلەپ تەخسە بىلەن داستىخانغا كەلتۈرۈلەدۇ. مەرىمەن نەمساڭنىڭ ئالاھىدىلىكى: دانە - دانە، كۆمۈلاچ شەكىلدە، رەڭگى سارغۇچ، ئاشقاران، ئۈچىينى سىلىقلاش، يۈقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، تاماق سىئىدۇرۇش، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇقۇۋەتلىكىنى دەورۈشتە شىپاپقىق رولى بار.

## 12. شاپیفول پرہنکی - غصاف فتحی

2. ئىچى ئۈچۈن: ئىككى دانه تۇخۇم، 30 گرام شېكەر (ئىككى ئاش قوشۇق)، ئىككى ئاش قوشۇق قايىماق.

3. يۈزى ئۈچۈن: تۆت پارچە يېرىم شاپتۇل (شاپتۇل كونسېرۋاتىسى)، 30 گرام شېكەر، ئىككى ئاش قوشۇق ئورۇڭ مۇرابىاسى.

۱. خمیر خور و چلیر بیناگ هه ممنی بتر داسقا  
ئېلىنىپ ئارلاشتۇرۇلىدۇ. ئاخىر دا ئۇن سېلىنىپ ئۆزلۈك  
خمیر يۇغۇرۇلىدۇ. خمیر ياغلانغان بىر قاچىغا سېلىنىپ

- توڭلانتۇدا يېرىم سائەت تۈرگۈزۈلدۈد. 2. توڭلانتۇدىن چىقىرلىغان خېمىردىن تۆت دانه زوۋۇلىلار تۇتۇلىدۇ. زوۋۇلىلار پۇزا بىلەن ئېچىلىدۇ. هەربىر تەرەپنىڭ ئۆزۈنلۈقى 16 سانىمېتىر بولغان تۆت چاسا جىلىت كېسىلىدۇ.
3. بىر دانه تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقى ئاييرلىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقى، شېكەر ۋە قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
4. چاسا جىلىلارنىڭ ئوتتۇرسىغا قايماقلۇق ئىچ خۇرۇچى قويۇلىدۇ. هەربىر پارچە جىلىتتىنىڭ بۇرجه كىلىرى ئىچى تەرەپكە قارتىتىپ ئازاراق ھېمىرلىپ قىر چىقىرلىدۇ. يېرىم شاپتاۇل دۇم قىلىپ خېمىرنىڭ ئوتتۇرسىغا پاتۇرۇلىدۇ.
5. بىر دانه تۇخۇم ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىرنىڭ يۈزىگە سورتۇلىدۇ. ياغلىق قەغەز سېلىنغان لېسقا تىزىلىپ، ئاندىن 200 گىرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ.
6. تۇخۇمنىڭ ئىشىپ قالغان ئېقىنىڭ يېرىمىغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆپتۈرۈلىدۇ. ئورۇك مۇرابىاسى بىر ئاز ئىسىتىلىدۇ.
7. دۇخوپكىدىن چىققان پىرەنكلەر ئۈستىگە ئاۋۇال سۇرتۇلۇپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: دانه تەلدا، شەكلى كۆركەم، تەمى تاتلىق، كۆپ خۇرۇچلۇق، ئۆزۈقلۈق قىممىتى يۇقىرى،

ئوزۇق بولۇش، تەشنىلىقنى قاندۇرۇش، قانىڭىز ھەم سەپرانىڭ قاينىشىنى پەسەتتىش، تو سالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىقلاردا شىپالىق رولى بازىشىن. غىساتىقى ئىلاچىقىنى لەلەمەت ئەن لىغام يەقىمىتىلە ۱۰ رىچەنگىزنىڭ ئەن ئەسىرى

### ١٣. شاکلاتلىق يېرىنىك

**خورۇچلار:** 250 گرام ئىزىپ ئۇن ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەن شاكلاتلىق بازار پىچىنسى، 70 گرام ئېرىتىلگەن مارگىترىن، ئىككى ئاش قوشۇق قارا شبکەر، بىر پىيالە پىندىق (ئورماق ياخىقى) مېغىزى ئەزىمىسى، 150 گرام ئېرىتىلگەن سوتىسىز شاكلات، ئىككى ئاش قوشۇق، كاكائو يار اشوكى.

پیشوروش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن دۇخوپكا 180 گراد و سقا توغرىلىنىپ قىزىتىپ قويولىدۇ،  $18 \times 28$  سانتىمېترلىق توت بۇرجه كلىك لېسقا ياغلىق قەغىز سېلىنىدۇ. 1-ئىزىپ ئۇن ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەن بازار پېچىنىسى ۋە مارگىرىن بىر قاچىغا ئېلىنىپ، ئۇبدان ئارىلاشتۇرۇلدۇ. تەيىارلاپ قويغان لېسقا بۇ ئارىلاشما تۆكۈلۈپ، قوشۇقنىڭ دۇمبىسى بىلەن تەكشى باستۇرۇلدۇ. 10 ~ 15 مىنۇت توڭىلاتقۇدا تۇرغۇزۇپ بىرئاز قاتۇرۇلدۇ. 2. تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا 50 گرام مارگىرىن بىلەن شېكەر چېلىنىپ يۇمشاق قىعىام ھالىتىگە كەلتۈرە ئىلىدە. تەخەم، قىسەت، ۋە تىندىق، قىغىت، ئەملىس.

بۇنىڭ ئىچىگە قېتىلىدۇ، يۇمشىخۇچە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما توڭلانتۇرىدىن ئالغان بازار پىچىننىسى ئەزىزىنىڭ ئۇستىگە تۆكۈلىدۇ. قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 15 ~ 20 منۇت ياكى يۈزى سوں قىزىارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. لېستا تۇرغۇزۇپ سوقۇتۇلىدۇ.

قىلىشنىڭ 3: ئېرىتىلىگەن شاكلاتلار سوقۇتۇلغان ئېرىنلىكىنىڭ ئۇستىگە تۆكۈلىدۇ. شاكلات توڭلىغاندىن كېيىن ئاندىن لېستىن دىققەت بىلەن چىقىرىلىدۇ. ئۆتكۈزان پىچاق بىلەن تۆت بۇرجەك قىلىپ كېسلىدى. يۈزىگە كاكائۇ پاراشوكى سېپىلىپ داستاخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. بىلەن قىلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى قىزغۇچى، قان كۆپەيتىش، مېڭىگە قۇۋۇھەت بېرىش، زابەنلىي ھارغۇنلىقنى تۈگىتىشى شىپالىق رولى چوڭ. سلىپك

قىلىشنىڭ 14: ئاپىلسىن لېرىزەنىكى (بەش كىشىلىك، 14 - رەسمى) مەھىلىسىنى

- هذه قىلىشنىڭ بىر لەقىشى پىزىمىتى: كېتەرلىك خۇرۇچىلار: بىر دانه ئاپىلسىن، ئىككى پىيالە ئۇن، ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر، بىر پىيالە مارگىرلىن، تۆت دانه تۇخۇم، يېرىم ئاش قوشۇق، ئېچىتقۇ پاراشوكى، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، بىر ئاش قوشۇق كېرىم، بىر پىيالە سوت، يېرىم لىمۇننىڭ شۆپۈكى، يېرىم بال قوشۇق تۇز.

شهربىتى ئۈچۈن: ئىككى يېرىم پىيالە شېكەر، ئىككى پىيالە سۇ، يېرىم لىمۇننىڭ سۈيى، بىر پىيالە ئاپىلسىن

سوپی، سایق فتشکللا ھەنچەشىھىر، سەئەلمىتىبە مەلەپەت ئەلىنەپەت  
ئەپىشۇرۇش تۈسۈلى: ئالىپ نىڭ لەگاڭ زېنەقكەتە لەشكەللا  
11. خېمىرتۇرۇزچى (ئېچىتىقۇ پاراشوکى) ئىلمان سۇتنىڭ  
ئىچىدە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۆي تېمپېراتۇرسىدا 15 مىنۇت  
تىندۇرۇلدى.

2. خېمىرتۇرۇچ كۆپكەندە، تۇز، شېكەر، ئۇششاق چانالغان لىمۇن شۆپۈكى، ياغ، سوت وە ئۇن قوشۇلۇپ خېمىر يۈغۇرۇلىدۇ. يەنە ئۆي تېمىپراتۇرسىدا تىندۇرۇلىدۇ. ئاندىن ھەر تەرىپى ياغلانغان، ئونقا چىداشلىق كچىك قېلىپلارغا سېلىنىپ، ئاندىن قىزاتىپ قوئىلغاڭ دۇخويكىدا قىز ارغۇچە يېشۇرۇلىدۇ.

۳- شیکر ببله ن سو توت مینو تمقچه قاین تسلخاندین کپین لمون وه ئاپیلسن سویی قویولىدۇ. بۇ شەربەت سوۋۇغاندا ئىسىق پېرىكىلەرنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. ئۈستى كىريم وه مېۋە پارچىلىرى ببله ن پەردازلىنىپ تەخسىلەرگە ئىلىنىدۇ.

**ئالاهىدىلىكى:** قىزىرىپ پىشقانى، يۇپىيۇمىلاق، دانە دانە، كىرىملىرى بىلەن قوشۇلۇپ گۈلدەك كۆرۈندە. ئاپىلسىندا ۋىتامىن C مول بولغاندىن تاشقىرى، ۋىتامىن B<sub>1</sub>، ۋىتامىن B<sub>2</sub>، ۋىتامىن B<sub>6</sub> لەرمۇ كۆپ بولۇپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ھەزىمىنى ياخشىلايدۇ، تېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، مېڭىگە قۇۋۇھەت بېرىدۇ. تەنسە ئالىپ بىر قۇمشۇق.

15. خور ما شەكىلىك پىرەنىڭ (سەكىز كىشىلىك، 15 - رەسم) كېتەرىلىك خۇرۇچلار: ئىككى دانە تۇخۇم، تۆت يېرىم پىيالە ئۇن، 250 گرام مارگىرن، يېرىم پىيالە شېكەر، يېرىم ئاش قوشۇق سودا پاراشوکى، ئىككى ئاش قوشۇق ئۇشاق ئۇۋەتسىلغان پىستە مېغىزى.

شەربىتى ئۈچۈن: بەش يېرىم پىيالە سۇ، تۆت يېرىم پىيالە شېكەر، بىر ئاش قوشۇق لىمۇن سۇيى.

پیشوروش ئۇسۇلى: ۵۰ . علەلمەن بىز

1. سۇ ۋە تۆت يېرىم پىيالە شبىھە بىر قازانغا سېلىنىپ قاينىتلىيدۇ. قاينىغاندىن كېيىن يەنە 3 - 4 مىنۇت داۋاملىق قاينىتلىپ، لىمۇن سۈيى قۇيۇلىدۇ. ھائوت ئۆچۈرۈلۈپ، پۇتونلەي سوقۇتۇلىدۇ. بۇ ئارىدا تۇخوم، مارگىرنىن، شبىھەر، سودا پاراشوکى ۋە ئۇن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ، خېمىز يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىردىن ياكىق چوڭلۇقىدا زوقۇلىلار ئۆزۈلۈپ، قولنىڭ ئالقىنى بىلەن خورما شەكلىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇستىگە پىچاقنىڭ كەيىنى بىلەن يول - يول سىزىق چىقىرىلىدۇ.
2. ئالدىن قىزىتىپ قويۇلغان 175 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپىكىدا قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. دۇخوپىكىدىن چىقىرىپ ئۇستىگە سوقۇتۇلغان شەربەت تۆكۈلىدۇ. پىرنىكلەر شەربەتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن

بۇزىگە سوقۇلغان پىستە مېغىزى سېپىلىپ داستىخانغا  
كەلتۈرۈلدى.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، خورما ياكى خورما ئۇرۇقىغا ئوخشайдى. رەڭگى سېرىق، تەمىن تاتلىق بولۇپ، مېڭە، جىگەر، يۈرەك ۋە بۇرەكىنى قۇقۇچەتلىيدۇ. پىستە مېغىزى كۆپرەك سېپىلىسە، جىگەر ۋە ئۆت يوللىرىدىكى تو سالغۇلارنى ئېچىش، ئەستە ساقلاش قابىلىيتنى كۈچەيتىش، جىنسىي ھەۋەسىنى قوزغاش ۋە كۈچەيتىشكە مەنپىئەت قىلىدۇ.

## 16. مېغىزلىق پىرەنىك

(ئون كىشىلىك، 16 - ارەسىم)

كېتەرلىك خورۇچىلار: بىردا پىيالە قارا شېكەر، 3/4 پىيالە سوقۇلغان خاسىڭ مېغىزى، يائاق مېغىزى ۋە بادام مېغىزلىرى ئارىلاشمىسى، ئىككى ئاش قوشۇق كاكائۇ پاراشوکى، ئۈچ دانه توخوم، 2/3 پىيالە كىرىم، 100 گرام ئېرىتىلگەن سوتىسىن شاكىلات، 150 گرام ئېرىتىلگەن مارگىرىن. قالاڭ ئىنئامى، بىر ماڭ 200 گرام شاكىلات قىرىندىسى، 1/3 پىيالە كىرىم، 2/3 پىيالە توغرالغان يائاق لەپىغىزى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. دۇخوپكا 180 گرادۇسقا توغرىلىنىپ قىزىتىپ قويۇلدى. 20 سانتىمېترلىق سوقۇچاق لېس

4. ئوچاقنىڭ باشقا بىر تەرىپىدە شېكىر ۋە سۇ بىلەن  
شهربەت قايىنتىلىدۇ. لىمۇن سۇيى قوشۇلۇپ  
سۇ ۋۇتۇلغاندىن كېيىن، كېپىنەك شەكلىگە كىرگەن بۇ  
نىمەتلەر شەربەتكە پاتورۇلۇپ، ئىككى قانىتى سوقۇلغان  
پىستە مېغىز بىغا مىلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلەندۇ. بىلەن  
ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، ئېنىق، سەتۆخۈم  
سېرىقى رەڭدە، قاناتلىرى يېشىل، تەمىلى تاتلىق، غۇرۇس-  
غۇرۇس بولۇپ، بەدەنگە قۇۋۇت، بېرىدۇ، نېرۋەنى  
تىنچلاڭدۇرىدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ. ئائىلە، زىياپەت، توپى-  
مەرنىكلەر دە تەييار لانسا بولىدۇ. بىلەن:

**فیصلہ نمبر 18۔ سلیادان تو قچی** (ججہ، رقبہ، فیصلہ نمبر 18 دانہ، 20 دانہ، 18 تک رسیم) تھیں لے رہے ہیں۔ باب رام، رقبا پریشہ، مکشیتی کوئی نہ رہتا بلکہ رہتا ان القشلا

كېتەرلىك خۇرفچىلار: 250 گرام مارگىرىن، بىر پىيالە ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر، ئىككى ئاش قوشۇق چۈچۈتلەن ئۆسۈملۈك يېغى، توت پېرىم پىيالە ئۇن<sup>2</sup> — 3 ئاش قوشۇق سىيادان، پېرىم پىيالە مۇراپىا.

**پیشورۇش ئۈسۈلى:** ئىللىكىنلىك ئەملىيەتىنچەسىنىڭ ئۆزلىشىپ بولۇشىنىڭ خالىقلا ئۈچۈن ئېلىپ سوۋە ئۆتۈلدۈ. ئېرىپ بولۇشىنىڭ خالىقلا ئىككى ئاش قوشۇق سۈياغ بىللەن بىر پىيالە سوقۇلغان شېكەر سېلىنىپ قوچۇلدۇ. ئارقىدىن تۆت يېرىم پىيالە ئۇن ۋە 2 - 3 ئاش قوشۇق سىيادان قوشۇلۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇر ئۆزلىشىپ بولۇغۇچە ئىشلەپ

ئوبدان يۇغۇر ولىدۇ. ۲. خېمىردىن تۈخۈم چوڭلۇقىدا زوۋ ولىلار ئۆز ولۇپ كۆملاچلىنىدۇ وە ئالىقان بىلەن بېسىپ يايپلاقلانىدۇ.

3. ئوتتۇرسى بارماق بىلەن چوڭقۇر لاشتۇر ولۇپ لېسقا تىزلىدى. ۱۳۰ گرادوسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا قىزارىتۇرتمەستىن پىشۇر ولىدۇ. دۇخوپكىدىن چىقىرىلىپ سوۋا تۈلىدى. ۴. ئوتتۇرسىغا بىمۇرا بىيا تولدىر ولۇپ، داستىخانغا كەلتۈر ولىدۇ. مەلئاڭ، مەلئاڭ رىيەنەن ئالاھىدىلىكى: شەكلنى كۆركەم، رەڭىلىق، ئىچىدىكى سىيادانلار كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. تەمى تاتلىق، پۇرالقىق، ئىچىگە سىيادان سېلىنغان بۇ خىل يېمەكلىكىنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش، سۇت كۆپەيتىش، چاج قارايتىش، ئاشقا اندىكى، ھۆللۈكىنى كۈچەيتىشتە شىپالقىق رولى بار.

کېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر پىياله ماندارىن سۈيى، بىر يېرىم پىياله شېكەر، ئىككى دانە ئاپىلسىن شۆپۈكى قىرىندىسى، يېرىم پىياله سۇياغ، بىر ئاش قوشۇق مارگىرنىن، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى، يېرىم پىياله خاسىڭ مېغىزى، ئىككى پىياله ئۇن. پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. چوڭۇرراق بىر قاچىغا ئاپىلسىن سۈيى، شېكەر،

ئاپىلسىن شوپوكى قىرىندىسى، سۇياغ، مارگىرىن ۋە سودا  
 پاراشوكى ئېلىنىپ ئۇزاق ئارىلاشتۇرۇلۇدۇ، ئاندىن ئاز -  
 ئازدىن ئۇن سېلىنىپ خېمىز يۇغۇرۇلۇدۇ.  
 2. يۇغۇرۇلغان خېمىردىن ئۇشاق، زوۋۇلىلار  
 تۈتۈلۈپ كۇملاچلىنىدۇ. يۈزىگە تۇخۇم سېرىقى سورتۇلۇپ،  
 ئوتتۇرسىغا بىر تال خاسىڭى مېغىزى قويۇلۇدۇ.  
 3. تەيارلانغان توقاچلار لېسقا تىزىلىپ، ئوتتۇرا  
 ھارارەتلىك دۇخوپكىدا پىشۇرۇلۇدۇ.  
 ئالاھىدىلىكى: دانه - دانه، شەكلى ئېنىق، رەڭگى  
 قىزغۇچ، تەمى چۈچۈملەن تاتلىق، بېشىلىك، تەركىبىدە  
 ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، فوسفور، توّمۇر،  
 كاروتىن مول بولغان ئاپىلسىن مۇشۇ خىل شەكىللەرдە  
 ئىستېمال قىلىنسا، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ؛ ئاشقاران،  
 جىگەر، يۈرەكىنى قۇۋۇچتەيدۇ.

**20. مۇرابىبىلىق، پېچىنە**  
 (تۆت كىشىلىك، 20 - رەسمى) كېتىرىلىك خۇرۇچلار: لىق بىر پىيالە ئۇن، بىر پىيالە  
 ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر، بىر پىيالە مارگىرىن، بېرىم  
 پىيالە ئورۇك مۇراباباسى، يەنە بېرىم پىيالە ئۇندەك  
 سوقۇلغان شېكەر.

**پىشۇرۇش ئۇسۇلى:**

1. بىر پىيالە ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر بىلەن  
 مارگىرىن ئىلەشتۇرۇلۇدۇ. ئۇن سېلىنىپ ئانچە

ئارملاشتۇرۇۋېتىلەمەيلا ياغ ۋە شېكەر يېدۈرۈلىدۇ. توڭلاقتۇدا پېرىم سائەت قويۇپ تۇرۇلىدۇ.

2. توڭلاقتۇدىن ئېلىپ ئاستى ۋە ئۇستىگە ئۇن سېپىپ تۇرۇپ ئوچ ساتىمىتىر قېلىنىلىقتا يېيلىدۇ ۋە يۇرەك شەكلىدىكى پېچىنە قېلىپى بىلەن كېسىلىدۇ. يۇرەك ئوتتۇرسىمۇ ئۆزىدىن كىچىكەك يۇرەك شەكلىدىكى قېلىپتا ئويۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ.

3. ياغلانغان لېسقا تىزىپ 180 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا ئون مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. دۇخوپكىدىن چىقىرىپ سوۋۇتۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۇرەكلىرى بىر - بىرىگە پېپىشتۇرۇلىدۇ (ئەلۋەتتە، ئوتتۇرسىمى ئويۇلغان پېچىنلىر، پوتۇن پېچىنلىنىڭ ئۇستىگە قويۇلىدۇ). يۇزىگە پېرىم پىيالە ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ، تەخسىلىر، دەستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

غامىچىن ملىپ ازھىر دېمىنلىك نېھقىلەتە بىمەتى . 8. ئەلچىنەن ئىلىخانى لەتەنەتە ھەر شەشقەنچە . ئەلچىنەن پىلىنە لەلچىتەتە

بىشىخىن لەنسى 21 بىھىلەتىلەتە لەلچىتەتە . ئەلچىنەن (ئالىتە كىشىلىك، 21 لې رەسمى) بىتە

كىچىك مەلەتە قىلمەن . ئەلچىنەن زې بىمەتى لەلچىنەن كېتەرلىك خۇرۇچلاربۇ ئەلچىنەن ئەلچىنەن دېلىنىجەن . دېلىنىجەن

لەنسى 1. خېمىرى ئۈچۈن : تۆت ئاش قوشۇق شېكەر، بىر دادە تۆخۇم، بىر بال قوشۇق سودا پارا شوکى، بىر ئاش قوشۇق ئاچقىلىقسىز، ئۆچ - ئاش قوشۇق سوت، تۆت ئاش قوشۇق

چۈچۈتلەن ئاپتاپېرەس يېغى، 250 گرام مارگىران، تۆت پىيالە ئۈن .

لەنسى 2. ئېچ خۇرۇچى ئۈچۈن : ئىسکىدىن دادە بىھى، بىر پىيالە شېكەر، يېرىم پىيالە سۇ، ئىسکىدىن قەلەمپۇر، تۆت يېرىم ئاش قوشۇق سوقۇلغان ياكاڭا مېغىزى . ئۆچ مەتكەن . بىنالىق پىشورۇش ئۇسۇلى :

1. خېمىر خۇرۇچلىرىنىڭ ھەممىسى بىر داسقا ئېلىنىپ، ئاخىردا ئۈن سېلىنىپ يۇماشاق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ . خېمىر ياغلانغان بىر قاچىغا سېلىنىپ، توڭلانتۇدا يېرىم سائەت تۈرگۈزۈلىدۇ .

2. بىھىلەر يۇيۇپ ئادالىنىپ، كۆكتات قىرغۇچتا قىرىلىدۇ ياكى كاۋا مانتسى قىلىمىسىدەك ئۇشىاق توغرىلىدۇ، ئاندىن بىر كورىغا ئېلىنىپ، ئۇستىگە شېكەر، قەلەمپۇر، يېرىم پىيالە سۇ قويۇپ سۇس ئوتتا پىشورۇلىدۇ ئۇچاقتىن ئېلىپ سۇۋۇنىلىدۇ . ئاندىن سوقۇلغان ياكاڭا مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ .

3. خېمىر توڭلاتقۇدىن ئېلىنىپ، پۇزا بىلەن چوڭ تۆت چاسا قىلىپ ئېچىلىدۇ. ئوخشاش چوڭلۇقتا يەنە كىچىك تۆت چاسا جىلىتلەر كېسىلىدۇ. ئوتتۇرسىغا سىغىشىچە بېھىلىك قىيمىدىن سېلىنىپ، بوغچا شەكىلدە ئورلىدۇ. ئېچىلغان خېمىردىن ئۇششاق، يۇملاق شەكىلدە پارچىلار كېسىلىپ، بوغچىنىڭ ئۇستىگە يېپىشتۇرۇلىدۇ. بېھىلىك تۈغىرلاب قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپىكىدا 40 ~ 45 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. يۇزى سارغا ياخاندا دوخوپىكىدىن چىقىرىلىپ، سوۋۇغاندا داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاهىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، ئوبرازلىق بولۇپ، هەقىقەتن چىرايلىق ئوراپ قويغان بوغىغا ئوخشايدۇ. تەمى تاتلىققا مايل، يېيىشلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۆپكە ۋە تۇپېر كۈلۈز كېسەللىكىگە شىپا بولغاندىن باشقما، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۇھتلىيدۇ.

22. لاله گۈل 10 كىشىلىك، 8 - 10 ساھىنە، 22 - 24 ساھىنە، 10 - 12 مىنۇت.

كېتەرلىك اخورۇچىلار: ئۆچىپيرىم پىيالە ئاق ئۇن، تۆت دانە توخۇم، بىرلىك ساپ پۇرچاق ئۇنى، 10 ئىئاش قوشۇق سېرىقماي، 10 دانە لىمۇنىڭ سۈيى، بىرلىك پىيالە شېكەر، بىرلىك سوقۇلغان مېلىستە. تۆت پىيالە سۇ، ئىككى پىيالە شېكەر، بىرلىك لىمۇن سۈيى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن شەربەت تەيىارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن سۇ بىلەن شېكەر قاينىتلىپ، لىمۇن سۇيى قوشۇلۇپ سوۋەتتۈلدۈ.

2. ئۇن، تۇخۇم ۋە لىمۇن سۇيى ئارلاشتۇرۇلۇپ خېمىر يۈغۇرۇلىدۇ. خېمىر دىن تۇخۇم چوڭلۇقىدا زوۋۇلىلار تۇتۇلىدۇ. زوۋۇلىلارنىڭ يۈزىگە ساپ پۇرچاق ئۇنى قۇرغۇن قىلىنىپ سېپىلىپ، بەش مىنۇتجە تىندۇرۇلىدۇ. نوغۇچ بىلەن ئايىرم - ئايىرم ئېچىلىدۇ. ئاچقىچىمۇ قۇرغۇن ئورنىدا ساپ پۇرچاق ئۇنى ئىشلىتىلىدۇ. ھەربىر يېئىم خېمىر يۈزىگە ئېرىتىلىگەن سېرىقماي سۇرتۇلۇپ، ئۇستى - ئۇستىگە تىزىلىدۇ. ھەممە زوۋۇلا ئېچىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆتكۈر پىچاق بىلەن توت چاسا قىلىپ كېسىلىدۇ. قات - قات يوپۇرماقلارنىڭ ئۇچلىرى ئېچىگە قارىتىپ ئازاراق قاتلىنىدۇ. ئۆتتۈرسىغا يائاشق مېغىزى قويۇلىدۇ. ئاندىن ئېرىتىلىگەن سېرىقماي يۇمشاق چوتقا بىلەن يۈزى ۋە يانلىرىغا سۇرتۇلۇپ، 200 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 45 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. دۇخوپكىدىن چىقىر بلغان بۇ قىپقىزىل لاله گۈللەرنىڭ ئۇستىگە ئىلمان بولۇپ قالغان شەربەت تۆكۈلىدۇ. گۈل شەربەتنى ئېچىپ بولغاندىن كېيىن يۈزىگە سوقۇلغان پىستە مېغىزى سېپىلىپ داستانخانىغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، ئېچىلىپ تۈرغان لاله گۈلگە ئوخشايدۇ. رەڭگى قىزغۇچ، تەمى تاتلىق، تېرىنى

سلىقلاشتۇرۇش، سەمرىتىش، ئۆمۈمىي بەدەنگە قۇۋۇھەت  
بېرىشتە شىپالىق رولى بار.

بېرىشتە شىپالىق رولى بار. تېبىھە نىلىپ بىمالا  
پەناھىئە رېپە نەمسا. بېلىتىنلە بىلىش نىلىپ نەس

## 23. گلاس گۈلى

(12 كىشىلىك، 23 - ۋەرسىم)

كېتىرىلىك خۇرۇقچalar: تۆت پىيالە ئۇن، 250 گرام  
مارگىرىن، ئىككى دانه توخۇم، بىر تامىچە مۇئەتتەر، يېرىم  
پىيالە سۇ، 3/4 پىيالە ئۇندەك سوقۇلغان شېكىر، ئىككى ئاش  
كىرىمى ئۈچۈن: 3/4 پىيالە شېكىر، ئىككى تامىچە مۇئەتتەر،  
قوشۇق ئۇن، ئىككى دانه توخۇم، ئىككى تامىچە مۇئەتتەر،  
ئىككى پىيالە سۇت. يۈزى ئۈچۈن: بىر پىيالە گلاس.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

كىرىمى ئۈچۈن شېكىر، ئۇن، كۆپتۈرۈلگەن  
ئىككى دانه توخۇم ۋە مۇئەتتەر بىر قازانغا سېلىنىپ  
ئارىلاشتۇرۇلدۇ. سوغۇق سۇت ئاز - ئازدىن قۇيۇلدۇ.  
ئوشتۇراحال ئوتتا داۋاملىق قوچۇپ تۇرۇپ، قويۇق بىر  
كىرىم ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇلدۇ ۋە سوۋۇتۇلدۇ.

مۇئەتتەر يېرىم پىيالە سۇغا تەڭشىلىدۇ، ئۇن  
ئەمبىل ئۇستىگە ئېلىنىپ، ئوتنىرسى كۆلچەك ئېچىلىدۇ.  
يۇمىشىلىغان مارگىرىن، ئىككى دانه توخۇم، ئۇندەك  
سوقۇلغان شېكىر سېلىنىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلدۇ،  
خېمىرلىيۇغۇرۇلدۇ. يۇغۇرۇلدۇ بولغان خېمىر 20 مىنۇت  
تىندۇرۇلدۇ.

3. خېمىر پۇزا بىلەن يېرىم بارماق قېلىنىلىقتا ئېچىلىدۇ ۋە ئىستاكان ئېغىزى بىلەن جىلىت كېسىلىدۇ. بۇلار كىچىك - كىچىك، گۈللۈك قېلىپقا يەرلەشتۈرولۇپ ياغلانغان لېسقا تىزىلىدۇ. ئاققاڭ قىزىتىپ قويۇلغان ۋە 180 گرددۇسا توغرىلانغان دۇخوپكىدا پىشۇرۇپ، سوۋەتۆلىدۇ.

4. گىلاسلار يۇيۇلۇپ، ئۇرۇقلىرى ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە يېرىمى ئىنچىكە تىلىملىنىدۇ. پېچىتنىلەر گۈللۈك قېلىپتىن چىقىرىلىپ، تەخسىلەرگە تىزىلىدۇ. ئىنچىكە تەيىارلانغان كىرىمىدىن تولدۇرۇلىدۇ. پۇتون ھەم تىلىمالانغان گىلاسلار بىلەن يۈزى پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

**ئالاھىدىلىكى:** شەكلى كۆركەم، رەڭدار، تاتلىق بولۇپ، ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۇھەت بېرىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇریدۇ. لىغامىتىپ - رېسمىت (يەممە جىسىپ تەك ائەن لىخالە). تىلىتىپ - رېسمىت (يەنخېرە لەكلەن لىغامىتىپ) - رېسمىت - رەسمىت.

**24. ياخاقلىق باكلاؤا**  
 (ئون كىشىلىك، 24 - رەسم)

كېتەرلىك خۇرۇچىلار: بىر پىيالە سوت، بىر پىيالە چۈچۈتۈلگەن سۈزۈك سۈياغ، بىر پىيالە قېتىق، ئۈچ پىيالە ئۇن، ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىنقى، بىر بال قوشۇق تۈز، بىر بال قوشۇق سودا، ئىككى پىيالە سوقۇلغان ياخاقي مېغىزى، يېرىم پىيالە پىستە مېغىزى (سوقۇلغان)، ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر، 500 گرام ئېرىتىلگەن سېرىقماي، بەش پىيالە شېكەر، ئىككى يېرىم پىيالە سۇ، بىر ئاش قوشۇق

ليمون سويي. قلبي ببب نملب انفه بسمة .

**پیشوروش ئوسولى:** 1. ئۇنىڭ ئوتتۇرسى كۆلچەك شەكلىدە ئېچىلىدۇ. تۈخۈم سېرىقى، سۈياغ، قېتىق، سودا پاراشوکى ۋە بىر بال قوشۇق تۇز سېلىنىپ، ئوبدان يۈغۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە نەم باقىزان ئەنام سائەت تىندۇرۇلىدۇ.

داسیخان بیپیتیپ، پیرام سات رور و را  
2. خمیردن تُخوم چوڭلۇقىدا 30 دانه زوۋۇلا  
تۇتۇلىدۇ. هەر بىر زوۋۇلا قۇرغۇنلاب تۇرۇپ نېپىز بېيىلىدۇ  
(قۇرغۇن ئۇچۇن بىر ئاز ساپ پۇرچاق ئۇنى ئارلاشتۇرۇلسا  
ئۇنۇمى ياخشىراق بولىدۇ).  
3. لېس ياخشىلاب ياغلىنىدۇ. ئۇستىگە بېىلغان  
خمیر قويۇلىدۇ، بېىلغان خىمېرنىڭ ھەر بىرىنى ياغلاب  
تۇرۇپ، يەنە بىرىنىڭ يۈزىگە قويۇلىدۇ. 15 زوۋۇلا (15  
بېىم خىمیر) ئۇستى - ئۇستىگە قويۇلغاندىن كېيىن،  
سوقولغان ياكاڭ مېغىزى يۈزىگە بېيىتلىدۇ. قالغان 15 قات  
خىمیرمۇ ئەينى مۇشۇ ئىشلىمە بويىچە ئۇستى - ئۇستىگە  
قويۇلىدۇ.

4. ئېشىپ قالغان سېرىقماي ئوچاقتا قىزىتىلدى. ئوتکۈر بىر پىچاق بىلەن لېستىكى 30 قات خېمىر سەرەڭگە قېپى شەكلىدە تىلىنىدۇ. قىزىتىلغان سېرىقماي لېستىكى تىلىنغان باكلالا ئەملىقىنىڭ ئۇستىگە تەكشى توڭولىدۇ، ئاندىن قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا ئاستى - ئۇستى دۇخاش قىزارغۇچە پىشور ئىلىدۇ. پىشقا ئەن ئەن باكلالا ئەملىقىنىڭ ئارىلىقتا بەش پىيالە شېكەر ئىنلىكى

5. باكلالا ئەملىقىنىڭ ئارىلىقتا بەش پىيالە شېكەر ئىنلىكى

پېرم پىيالە سۇ بىلەن قاينىتلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن  
لىمۇن سۈيى قوشۇلىدۇ. لىمۇن سۈيى قوشۇلۇپ 3 - 4  
منۇت توختاتىماي قاينىتلىدۇ. باكلاۋىلار سوۋۇغان بولسا،  
سوغۇق باكلاۋىلار ئۇستىگە قىزىق شىرىبەت قۇيۇلىدۇ  
ئۇستىگە سوقۇلغان پىستە مېغىزلىرى سېپىلىپ،  
باكلاۋىلارنىڭ شەربەتنى ئىچىپ بولۇشى ئۈچۈن 1 - 2 سائەت  
ساقلىنىدۇ. ئاخىردا باكلاۋىلار تەخسىلمەرگە ئېلىنىلىپ،  
داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئاھىدىلىكى دانە، قاتمۇقات، خېمىرى سۈزۈك  
ھەم پارقىراق، قىزلىرىپ پىشقا، تەمىن تاتلىق بولۇپ، قان  
ئايلىنىشنى ياخشىلاش، مېڭىنى قۇۋۇھتلەش، تېرىنى  
سلىقلاشتۇرۇش، سىچىراينى گۈزەللەشتۈرۈشى شىپالىق  
رولى بارىقىن مىلىپ قىچىرىدۇ. سەلىپىپ مەكتىمە  
25. چاقما كاۋا باكلاۋىلىكى دەنەمەنەن  
10 (10) كىشىلىك بىلەن 25 لە رەسمىمە.

كېتىرلىك خۇرۇچىلار: يېرم پىيالە قېتىق، ئۈچ ئاش  
قوشۇق سۈياغ، بىر پىيالە شبىھەر، بىن دانە تۆخۈم، ئېرىز  
ئاش قوشۇق لىمۇن سۈيى، بىر بال قوشۇق سودا، بىرت يېرم  
پىيالە ئۇن، 200 گرام سېرقمىاي. تىللە 2 - 1 نەھىيە  
شەربىتى ئۈچۈن: ئىككى پىيالە شبىھەر، ئىككى پىيالە  
سۇ، يېرم لىمۇن.

ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن: 200 گرام چاقما كاۋا، 100  
گرام شبىھەر، يېرم لىمۇن.

- پىشۇرۇش ئۆسۈلى:**
1. قېتىق، ياغ، شېكەر، تۇخۇم، لىمۇن سۈبى، سودا  
ۋە ئۇن بىر داسقا ئېلىنىپ ئوبدان ئارلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن  
يۇمىشاق ۋە ئۆزلۈك بىر خېمىرى يۇغۇرۇلىدۇ. بۇ خېمىرىدىن  
20 دانه زوۋۇلا تۇتۇلىدۇ. زوۋۇلىلار بەك نېپىز ئېچىلىدۇ.  
ئېچىلغان ھەر 10 بىبىم خېمىرى بىر گۇرۇپپا قىلىنىپ،  
ياغلانغان لېستا بىر - بىرىنىڭ ئۆستىگە قويۇلىدۇ.
  2. چاقما كاۋا كۆكتات قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. 100  
گرام شېكەر قازانغا سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ. ئۆستىگە چاقما  
كاۋا سېلىپ ئىلىشتۇرۇلىدۇ. شېكەرلىك كاۋا 10 قات  
خېمىرنىڭ ئۆستىگە چىچىلىدۇ.
  3. قالغان بىر گۇرۇپپار (10 بىبىم) خېمىرى ئەڭ  
ئۆستىگە يېپىلىدۇ. ئۆتكۈر پىچاق بىلەن ئۆچ بارماق  
كەڭلىكىدە ئۇشىشاق چاقماق قەنت شەكلىدە كېسىلىدۇ.  
يۇزىگە ئېرىتىلگەن سېرىقماي تەكشى سورتۇلىدۇ.
  4. ئوتتۇرالىل ھارارتلىك دۇخويكىدا 35 ~ 40  
منۇت پىشۇرۇلىدۇ.
  5. بۇ ئارىدا شېكەر، سۇ بىر كورىدا قايىتىلىدۇ.  
قايىنغاندىن كېيىن، قىزىق باكلاۋىنىڭ ئۆستىگە قىزىق  
شەربەت قويۇلىدۇ. باكلاۋىنىڭ شەربەتنى ئېچىپ بولۇشى  
ئۈچۈن 1 - 2 سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن داستىخانغا  
كەلتۈرۈلىدۇ.
- ئالاھىدىلىكى:** كېسىلگەن كۆرۈنۈشى چاقماق قەنت  
شەكلىدە بولۇپ، كەسمە يۇزىدە قدغمىزدەك نېپىز قات - قاتلار  
ۋە قات - قاتلار ئوتتۇرسىدا كاۋىلىق قىما ئېنىق كۆرۈنۈپ

تۇرىدۇ. رەڭگى ساپسېرىق، پارقىرالق ۋە سۈزۈك. تەمى بەك تاتلىق ھەم لەززەتلىك بولۇپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، زەھەر قايتۇرۇش، يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈشته شىپالىق رولى بار. دىئابىت كېسىلىنىڭ بىرلار ئۆچۈنمۇ پايدىلىق تاتلىق يېمەكلىكلىرىنىڭ بىرىم ھېسابلىنىدۇ.

## 26. ئاپېلسىنلىق باكلادا (سەكىز كىشىلىك، 26 - رەسمىم)

كېتەرلىك خۇرفچalar: ئۈچ دانه ئاپېلسىن، يېرىتم پېيالە قېتىق، ئۈچ ئاش قوشۇق سۈياغ، بىر پىيالە شېكەر، بىر دانه توخۇم، بىر ئاش قوشۇق لىمون سۈيى، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوکى، بىر يېرىتم پىيالە ئۇن.

شەربىتى ئۈچۈن: ئىككى پىيالە شېكەر، بىر پېيالە ئاپېلسىن سۈيى، بىر پىيالە سۇ، يېرىتم لىموننىڭ سۈيى.

پىشۇرۇش ئۆسۈلى: 1. قېتىق، ياغ، شېكەر، توخۇم، لىمون سۈيى، سودا پاراشوکى ۋە ئۇن بىر داسقا ئېلىنىدۇ. ئوبدان ئارلاشتۇرۇلۇپ، خېمىر يۈغۇرۇلدۇ. خېمىردىن ئىككى پارچە زۇۋۇلا تۇتۇلدۇ. زۇۋۇلىلار نوغۇچ بىلەن نېپىز ئېپىلىپ، يۈزى ياغلىنىدۇ. ئىككى قاتلىنىپ، توڭلۇنقۇدا قويۇپ تۇرۇلدۇ.

2. ئاپېلسىن پاكىز يۈيۈلۈپ، پوستى بىلەن قوشۇپ ئۇشاق توغرىلىپ بىر كورىغا ئېلىنىدۇ، ئۆستىگە شېكەر سېلىنىپ پىشۇرۇلدۇ.

3. خېمىر توڭلاتقۇدىن چىقىرىلىپ ئاۋۇال بىر پارچىسى ياغلانغان لېسنىڭ ئىچىگە يېيىتىلىدۇ. شېكىر بىلەن پىشۇرۇلغان ئاپىلسىنلار ئۇنىڭ ئۇستىگە چېچىلىدۇ. يەنە بىر يېيىم خېمىرنىڭ ئۇچى قول بىلەن جىپسىلاشتۇرۇلغۇپ تۈرمەللىنىدۇ. تۈرمەللىر 3 - 4 بارماق كەڭلىكتە كېسىلىپ، لېسقا زىچ تىزلىدى. ئوتتۇراھاں هارارەتلىك دۇخوپكىدا قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

4. شەربىتى ئۇچۇن شېكىر، سۇ ۋە ئاپىلسىنلار بىر كورىدا قايىتىلىدۇ، قايىتىغاندىن كېيىن لمۇن سۈيى قوشۇلىدۇ. يەنە بىر قانچە قىتىم پورۇقلاب قايىتىغاندىن كېيىن (3 - 4 مىنۇت قايىتىسا يېتەرلىك بولىدۇ) ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ.

5. شەربىت سۇۋۇتلىپ، ئىسىق باكلاؤنىڭ يۈزىگە تۆكۈلىدۇ. ئۇستىگە ئۇششاق سوقۇلغان پىستە رېغىزى سېپىلىپ، باكلاؤلار شەربەتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: دانە - دانە، سىلىندىر شەكلىدە، رەڭىنى قىزغۇچ، تەمى تاتلىق، يېسە ئۇۋەلىپ تۈرىدۇ. ئاشقازان، جىڭەر، يۈرەكىنى قۇۋۇتلىيدۇ. قان بېسىمىنى، قاندىكى قەفتى مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، روھنى ئۇرۇغۇتۇپ، بەلغەم يۈمىشىتىدۇ.

پەشىھەن مەلبىرىتىپ، بەنەنەن بىلەن سىلىپكى. مەلبىت مەكتىسەن، غەنلىك لەجىخ بىنلىق بەنەنەن بىلەن سىلىپكى.

نېيىك ئەنلىقىنىڭ يەقىپ بۇھەمەتى دەنئەن، پېيلىرىنى  
ئەنلىقىنىڭ ئەنلىقىنىڭ ئەنلىقىنىڭ ئەنلىقىنىڭ ئەنلىقىنىڭ

**27. ياكاقلىق پىروك**

(ئالىتە كىشىلىك، 27 - رەسىلم) ئەنلىقىنىڭ  
كېتەرلىك خۇرۇچلار بىكىكى يېرىمى پىيالە ئۇن، ئىككى  
دانە تۇخوم، 125 گرام سېرىقماي، بىر مىال قوشۇق اتۇز،  
بىر پىيالە ئۇۋەتلىغان ياكاڭ مېغىزى، ئۆچ پىيالە شېكەر،  
ئۆچ پىيالە سۇ، ئىككى ئاش قوشۇق لىمۇن سۈپىي، مەتتە  
پىشۇرۇش ئۇسۇلى: ئۇن داسقانغا ئېلىنىپ، ئۇتتۇرسى  
ئېچىلىدۇ. بىر دانە تۇخوم ۋە تۇز سېلىنىپ، بىر پىيالىچە  
سۇ بىلدەن چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلغان  
خېمىردىن 15 پارچە زۇۋۇلا ئۆزۈلۈپ ۋە ئۇستىگە نەم ياغلىق  
يېپىلىپ، 10 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ. سېرىق ياغ  
ئېرىتىلىدۇ. زوۋۇلىلارنىڭ ھەربىرى دىئامېتىرى 15  
سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ئېچىلىپ، يۈزى ئېرىگەن سېرىقماي  
بىلەن ياغلىنىدۇ. ھەر بەش زوۋۇلا ئوخشاش شەكىلە  
تەيارلىنىدۇ. ئەڭ ئۇستىدە قالغان زوۋۇلا ياغلانمايدۇ.  
بەشتىن - بەشتىن گۇرۇپپا قىلىنىپ توپلاپ، توڭلاتقۇدا 20  
مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ. زوۋۇلىلار توڭلاتقۇدىن ئېلىنىپ،  
ھەربىر گۇرۇپپا زوۋۇلا جۇپىلىنىپ ئېچىلىدۇ. ئاندىن  
ئىستاكاننىڭ ئېغىزى بىلەن يۇمىلاق جىلتىلار كېسىپ  
چىقىلىدۇ. جىلتىلارنىڭ ئىچىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن  
ئارىلاشتۇرۇلغان ياكاڭ مېغىزى سېلىنىدۇ ۋە قاتلاپ بوشراق  
پىپىشتۇرۇلىدۇ. تەيار بولغان پىروكلار ياغلانغان لېسقا

تىزلىپ، يۈزىگە تۆخۈم سېرىقى سۈرتوالىدۇ، ئاندىن  
قىزىتىپ قويغان دۇخوپكىدا پىشۇرۇلىدۇ.

شهربىتى ئۈچۈن ئۈچ پىيالە سۇدا ئۈچ پىيالە شېكەر  
قاينىتىلىدۇ. 4 - 5 مىنۇت قايىنىغاندىن كېيىن لىمۇن

سۈبى قۇيۇلۇپ، ئۆچاقتىن ئېلىنىدۇ. دۇخوپكىدىن پىشىپ  
چىققان پىروكىلار تامامەن سوۋۇغاندىن كېيىن شهربەت يۈزىگە<sup>ئەمەن ئەمەن ئەمەن</sup>  
تۆكۈلۈپ، ئىچىگە سىڭىرۇلىدۇ.

**ئالاھىدىلىكى:** شەكلى كۆركەم، رەڭگى سېرىق، تەمى  
ئوتتۇر اهال تاتلىق، رېيىشلىك بولۇپ، مېڭگە قۇۋۇھەت  
بېرىدۇ، نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىدۇ، هاردۇق  
چىقلىرىدۇ. زىياپەت، توپى - مەرىكىلەردە تېيارلانسا بولىدۇ.

نەغاھى ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
قىىلەڭ وە مەكتىسىنە ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
ۋەل رقىيىس. ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
يەلمقىيەن مەڭپە ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
مەلىخەن شىشكە ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
پىشىپ ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
نەنەنلا. ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
پىشىپ ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
نەنەنلا رقىيە ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
لەسىپا ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
لەسىپا ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن ئەمەن

**٢٨- بولجورگەن تورتى** (ئالىه كىشىلىك، 28 - رەسىم) لە ئەنۋەپنىڭ ئەمەنلىقى، تورتلار نىغانە.

كېتەرلىك خۇرۇچلار: يەتنى دانە تۇخۇم، 200 گرام شېكەر، 80 گرام ئۇن، ئىككى ئاش قوشۇق ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر، مەلۇم مىقداردا جولى (تورت ئۇستىگە جۇلا بىرگۈچى). كېرىمى ئۈچۈن: 50 مىللەگرام سۇت، 100 گرام شېكەر، 500 گرام بۆلجۈرگەن، 50 مىللەگرام ئاپىلسىن سۈبىي، 600 گرام كىريم پاراشوكى، بىر پىيالە بادام مېغىزى، 2-3 تامىچە مۇئەتتەر. پىشۇرۇش ئۇسۇلى: تورت ئۇچۇن بىر مىقدار مۇشۇك تىلى شەكىللەك لېپچىنە ھازىرلىنىدۇ. پىچىنە ۋە تورت خېمىرى ئۈچۈن ئالدى بىلەن تۇخۇملار چېقىلىپ، ئاق، سېرىقى ئايىرىلىنىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا 50 گرام شېكەر قوشۇلۇپ كۆپتۈرۈلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قالغان شېكەر قوشۇلۇپ كۆپتۈرۈلىدۇ. ئاخىردا تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن سېرىقى بىر قاھىغا ئىلىنىب، ئۇن سېيىپ تۇرۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

2. ئاربلاشمىنىڭ 1/3 قىسىمى ياغلانغان تورت قېلىپىغا تۆكۈلۈپ، 175 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپىكىدا 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ.
3. قالغان ئاربلاشما سقما خالتىسىغا ئېلىنىپ، ياغلانغان لېسقا سەككىز سانتىمېتىر ئۆزۈنلۈقتا مۇشواك تىلى شەكلىدە سىقىلىدۇ. ھەربىر تال پىچىنە خېمىرى ئۇستىگە ئۇندەك سوقۇلغان قوم شېكەر سېپىلىپ، 175 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپىكىدا 8 ~ 10 مىنۇتجە پىشۇرۇلىدۇ.
4. بولجۇرگەنلەر ئادالىنىپ، بەش دانىسى پەزىزى ئۈچۈن ئايىرىپ قويۇلىدۇ. قالغانلىرىنىڭ ھەربىرى ئىككى پارچە ياكى توت پارچە قىلىپ كېسىلىپ، قويۇپ تۇرۇلىدۇ. تۇخۇملارنىڭ ئاق ۋە سېرىقلەرى ئايىرم - ئايىرم قاچىلارغا ئېلىنىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقى، سوت، تۇز، شېكەرنىڭ يېرىمى ۋە مۇئەتمەر تۇۋى قېلىنراق قازانغا سېلىنىپ، سۇنى ئوتتنا قوچۇپ تۇرۇپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاپلىسىن سۈيى ۋە جولى ئۇنىڭ ئۇستىگە قۇيۇلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقىغا قالغان شېكەر قوشۇلۇپ كۆپتۈرۈلىدۇ. ئۇمىز قازانغا قۇيۇلۇپ ئاربلاشتۇرۇلىدۇ. كىرسىم پاراشوكىنىڭ 100 گرامى ئايىپ قېلىنىپ قالغان قىسىمى بولجۇرگەن بىلەن بىلە قازانغا سېلىنىپ ئاربلاشتۇرۇلىدۇ.
5. تورت قېلىپىدا پىشۇرۇلغان تورت بىرلىگەنگە ئېلىنىپ، قازاندا تەيارلانغان كىرىمنىڭ 1/3 قىسىمى ئۇنىڭ يۈزىگە تۆكۈلىدۇ. كىرىمنىڭ ئۇستىگە پىچىنلىر تەكشى تىزىلىدۇ. پىچىنلىرنىڭ ئۇستىگە يەنە بىر قات كىرىم

بـ ۱. ئالدى بىلەن مارگىرىن ئېرىتىلىپ، ئۇن سېلىنىدۇ. ئۇن ئالتۇندەك سېرىق رەڭگە كرگۈچە داۋاملىق ئىلىشتۇرۇپ تۇرۇپ قورۇلىدۇ.

بـ ۲. پىشۇرۇش ئۇسۇلى: ئەم مەللەمەت زىيە مەلەنچىسى  
كىرىم پاراشوکى، ۳/۴ پىيالە شبىھەر.

بـ ۳. كىرىم پاراشوکى، ۰.۵ كىلوگرام بادام پىچىنسى،  
يېزىنام پىيالە ئۇن، يېرىم پىيالە كاكائو پاراشوکى، ئىككى دانه تۇخۇمنىڭ سېرىقى، يېرىم لىتىر سوت، بىر پىيالە

2. ئاندىن شېكەر، سۇت ۋە كاكائو پاراشوكى سىلىنىڭ توختىمای ئىلىشتۈرۈلۈپ، قويۇقلاشقۇچە

پىشۇر ولىدۇ (پوملىشىپ قالماسىلىقى قىلىش كېرەك). بۇ كىرىم ئوچاقتىن چۈشۈرۈلۈپ سوقۇتولىدۇ. ئىككى دانە تۇخۇم سېلىپ، تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا ياكى قولدا كۆپتۈرۈلەندى.

3. يۇمىلاق بىر لېسقا ياكى كورىغا يېمە كلىكلىرىنىڭ ئۇستىگە ياپىدىغان سۇلىياق يوپۇق يېپىلىدۇ. ئۇستىگە باداملىق پېچىنلىر چىچەك شەكلىدە تىزىلىدۇ. كىريم پاراشوكى بىر بېرىم پىيالە سوت بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ قويۇق قىيام ھالتىگە كەلتۈرۈلەندۇ، بۇ كىريم چىچەك شەكلىدىكى پېچىنلىر ئۇستىگە توکۈلىدۇ. كاڭا ئولۇق كىريم ئەڭ ئۇستىگە توکۈلىدۇ. قالغان پېچىنلىر سوت بىلەن يۇمشتىلىپ كىرىمنىڭ يۈزىگە تىزىلىدۇ، ئاندىن لېس بىلەنلا توڭلانقۇغا سېلىپ بىر قانچە سائەت ساقلىنىدۇ. توڭلانقۇدىن چىقرىلىپ، ئاستى تۇز بىر تەخسىتىگە دۇم كۆمتۈرۈلەندۇ.

تکه تکه 30 جملہ ہے کا خاقانی تور تھے تکہ بب

رەھام نېھىيە (ئالىتە كىشىلىك، 30-مەسىم - رەھىقىم) بىبىرىسىنە

کیتے، لیک خف و حلا : بہش دانہ تو خوم، پیریم پیالہ

شیکه، ۳/۴ سیاله ئوزن، ئۆچ ئاش قوشۇق ئەبجهش ياغ،

بی دانه لیمون پوستینیاٹ قبرنندسی، ئىككى تامچە

مُؤَهَّلَةٌ بِالْمُلْكِ وَرَبِّ الْعِزَّةِ بِالْمُنْفَعِ، رَبِّ الْجَنَّاتِ وَرَبِّ الْأَنْوَافِ

ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن: بىر چوڭ قۇتلىق تەييار

کریم، ئىككى پىيالە توغرالغان يائاق مېغىزى، يېرىم

پیاله همسل، عنکبوتی تال بانان.

## پیشورُوش ئۇسۇلى:

1. تۇخۇم، شىكەر، لىمۇن پۇستىنىڭ قىرىندىسى ۋە

مۇئەتتەر ئوبدان كۆپتۈرۈلدۈدۈز. ئۇن ئاز - ئاز دىن قوشۇلۇپ

ئار بلاشتۇر ئىلىدۇ. يۈزگە ئېرىتىلگەن ياغ سېلىنىپ، بەك

قوچۇۋەتمىي خېمىرغا يېدۈرۈللىدۇ. ياغلانغان لېسقا بۇ

# سویوق خېمىر تۆكۈلۈپ 200 گرادۇسقا توغرىلانغان

دُخوپكدا 20 مِنْوَت پِشُورْ ولِيدُ، سُوقْ وتُولِيدُ.

2. كريم پاراشوكى سوت بىلەن ئارلاشتۇرۇلۇپ،

قویوق قىيام ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ، بانانلار تىلىملىنىدۇ.

3. سوڙوغان تورت ئوتتوريدين ئىككىگه بولۇپ

کېسىلىدۇ. بىر قاتىئىڭ ئۆستىگە ھازىرلangu كىرم

سۈر تۈلۈپ، كىرىمنىڭ يۈزىگە بانان تىلىملىرى تىزىلىدۇ.

بـانـالـلـارـنـىـك ئـوـسـتـىـگـه يـهـنـه كـيـرـم سـوـرـتـولـىـدـوـ.

4. ھەسەل بىلەن ياكاق مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كىرىمنىڭ يۈزىگە سۈرتۈلىدۇ. ئۇنىڭمۇ ئۇستىگە يەنە نېپىز بىر قات كىرىم سۈرتۈلىدۇ. ئاندىن ئىككى قات تورت پارچىسى يېپىشتۇرۇلۇپ. ئۇنىڭمۇ ئۇستىگە يەنە نېپىززەك قېلىپ كىرىم سۈرتۈلىپ، ئەڭ ئۇستى شاكلات ئېرىتىمىلىرى بىلەن پەردازلىنىدۇ. غىش شەكلىدە كېسىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلۈدۇ.

**ئالاھىدىلىكى:** شەكلى كۆركەم، كەسمە يۈزى رەڭگارەڭ، تاتلىق، كۆپ خۇرۇقلۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، 0.5 گرام ياكاق مېغىزى، 2.5 كيلوگرام تۇخۇم ياكى 4.5 كيلوگرام كالا سۇتىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە باراۋەر كېلىدۇ، شىپالىق رولى ئاجايىپ چوڭ بولغان ھەسەل بىلەن ياكاق ئارىلاشتۇرۇپ ئېتىلىگەن بۇ خىل تاتلىقلار نېرۋا ئاجىزلىق، ماغدۇر سىزلىق، بالىدۇر قېرىش، يۈرەك، يۇقىرى قان بېسىم ۋە جىڭەر كېسەللەرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

### 31. ئالما تورتى

كېتىرلىك خۇرۇقلار بىر دانە ئالما، بىر پىيالە ئۇن، بىر بال قوشۇق سودا، بېرىم بال قوشۇق تۇز، بېرىم بال قوشۇق ئۇندەك سوقۇلغان قوۋازاقدارچىن، بىر دانە لىمۇنىڭ پۇستى، 150 گرام مارگىرىن، 150 گرام شېكەر، ئۈچ دانە تۇخۇم، بېرىم پىيالە قۇرۇق ئۆزۈم.

## پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئۆزۈملەر ساپلىرىدىن ئاجرىتىلىپ، ئىسىسىق سۇغا چىلاپ قويۇلۇدۇ. ئالمنىڭ شۆپۈكى ئاقلىتىلىپ، بارماقنىڭ 1/3 نېچىلىك قېلىنلىقتا توغرىلىدۇ. ئۇن، سودا، تۇز، ۋە قۇۋز اقدار چىنلار ئاربلاشتۇرۇلىدۇ. لىمۇننىڭ شۆپۈكى كېپەكتەك چانلىپ، بۇ ئاربلاشمىغا قوشۇلىدۇ، تۇخۇم، شېكھر ۋە مارگىرنىلارمۇ قېتىلىدۇ. بۇلار مېۋە ئېزىش ماشىنىسغا سېلىنىپ ئاربلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن سۇغا چىلاپ قويۇلغان قۇرۇق ئۆزۈم ۋە توغرالغان ئالمنىلارمۇ بۇ ماشىنىغا سېلىنىپ تەكرار ئاربلاشتۇرۇلىدۇ. كىچىكىرەك بىر لېس (گۈل شەكىللەك لېس بولسا تېخىمۇ ياخشى) ياغلىنىدۇ، خېمىسىر ئۇنىڭغا تۆكۈلىدۇ. لېسنىڭ ئېغىزى ئالىيۇمىن قەمەز بىلەن قاپلىنىپ، دۇخوپكىدا پىشۇرۇلىدۇ، ئۇستىگە ئېرىتىلىگەن شاكىلات تۆكۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۇتون، قوڭۇر رەڭدە، تەمى تاتلىق بولۇپ، جىگەر، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۇھتلەندۈرۈشتە شىپالق رولى بار.

32. ئامۇت تورقى سىلە لەققىلىك رەھىت (تۆت كىشىلىك، 32 - رەسمى) ن لغابىر يېلى كېتەلىك خۇرۇچىلار: 200 گرام ئاق، ئۇن، ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى، 125 گرام سېرىقماي، 50 گرام ئامۇت قىيامى، بىر رومكا قىزىل ئۆزۈم ھارقى، بىر دانه لىمۇن، تۆت دانه ئامۇت، 125 گرام شېكھر.

پیشورفُوش ئۇسۇلى:

لەھىز 1. بىر پارچە سېرىقماي كۆپتۈرۈلۈپ، شېكىر، تۆخۇم سېرىقلىرىغا پاکىز ئىييۈلۈپ، ئۇششاق توغرالغانلىمۇن پۇستىنى ئارىلاشتۇرۇلدى. بىر چىمىدىم تۇز ۋە ئۇن قېتىلىپ يۇغۇرۇلدى، ئاندىن بىر پۇتون روزو ولا قىلىنىپ، ئەنجۇر شەكىلde يايپلاقلىنىپ، توڭلاتقۇدا بىر سائەت قويۇپ تۇرۇلدى.

2. توڭلاتقۇدىن چىقىرىلغان خېمىرى گىرۋىشكى چوڭقۇرراق ھەم ياغلانغانلىسقا يەزىلەشتۇرۇلدى. ئۇستىگە پۇستى سوپلۇپ، ئۇرۇقى چىقىرىتۇتلىپ بىر خىل كەڭلىكتە تىلىملاڭان ئامۇت پارچىلىرى بىر - بىر نىڭ يېقىن قىلىپ چىرايىلىق تىزىلىدۇ.

3. ئامۇت قىيامى قىزىل ئۆزۈم ھارقى بىللەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تورت خېمىرىنىڭ ئۇستىگە تىزىلغان ئامۇت پارچىلىرىنىڭ يۈزىگە تەكشى توڭۇلدى. قىزىق دۇخوپكىدا 15 مىنۇت پىشۇرغاندىن كېيىن داستخانغا كەلتۈرۈلدى.

### ٣٣. بېھى تورقى شە . ٤٨.

(ئالىتە كىشلىك، 33 - رەسىلم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۆچ: دانە تۇخۇم، ئالىتە ئاش قوشۇق شىكەر، يەتنە ئاش قوشۇق ئۇن، 125 گرام مارگىرىن، يېرىم لىموننىڭ سۈيى، يېرىم لىمون پوستىنىڭ قىرىندىسى، يېرىم ئاش قوشۇق سودا پارشۇكى، ئىككى دانە بېھى، ئۆچ ئاش قوشۇق ھەسەل. بىلەن شىكەر قوشۇلۇپ كۆپتۈرۈلەدۇ. مارگىرىن ئېرىتىلىپ سوۋۇتۇلىدۇ. لىمون سۈيى، كېپەكتەك توغرالغان لىمون پوستى ۋە مارگىرنىلار كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇمنىڭ ئۇستىگە سېپىلىنىدۇ. ئۇن ۋە سودا پاراشۇكى قوشۇلۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلەدۇ. ياغلانغان ۋە ئۇن سېپىلگەن دۇخۇپكا لېسىغا تۆكۈلەدۇ. بىلەر ئادالىنىپ، سويۇلۇپ ئىنچىكە تىلىملىنىدۇ ۋە تورتىنىڭ ئۇستىگە تىزىلىدۇ. بېھىلەرنىڭ يۈزىگە ھەسەل سۈر تۈلۈپ، 180 گرادۇسقا توغرالىنىپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخۇپكىدا 30 مىنۇت پىشورۇلەدۇ. يۈزى مېغىز، ۋە باشقا مېۋىلەر بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلەدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، ئوزۇنلىق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، مېڭە، يۈرەكىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. قان تومۇر قېتىشىش كېسەللەتكى، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللەتكىراڭە قارىتا

شیالیق رو لی بار.

### 34. موشک تسلی شہکاریک تورت

(ئالته كىشلىك، 34-زىزىمىم)

کېتەرلەك خۇرۇچلار: 500 گرام سوتىسىز شاكىلات، 500 گرام كۆپتۈرۈلگەن كىرىم، 200 گرام شېكىر، 500 گرام مۇشۇك تىلى شەكللىدىكى پېچىنە.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: شاكىلاتلار ئېرىتىلىدۇ. كىرىم باراشو كى بىلدەن شېكىر بىرلىكتە كۆپتۈرۈلىدۇ ۋە شاكىلاتقا يېدۈرۈلىدۇ. مۇشۇك تىلى شەكللىدىكى پېچىنلىر بىرلىكىنىڭ ئاستىغا ۋە چۆرىلىرىگە زىچ تىزلىلىدۇ. شاكىلاتلىق ئاربلاشما ئوتتۇرسىغا تۆكۈلدى. ئۇنىڭ ئۇستىگە يەنە بىر قۇر پېچىنە تىزلىلىدۇ. ئاربلاشما يەنە تۆكۈلدى. پېچىنلىر يەنە تىزلىلىدۇ. ئاندىن يەنە توڭالاتقۇغا سېلىنىنىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۈزىگە كاڭا ئۇ پاراشو كى چىچىلىپ داستخانغا كەلتۈرۈللىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكللى كۆركەم، دانە - دانە پېچىنلىرنىڭ چىرايلىق تىزلىشىدىن شەكىللەنگەن. تەمى تاتلىق، يۈرەك ۋە مېڭىگە قۇۋۇقتى بېرىدۇ.

35- بانالق تۈرمەل: تورت

کېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۆچ دانه تۇخۇم، ئىككى دانه

بانان، بىر پىيالە شېكەر، بىر پىيالە ئۇن، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، بىر يېرىم لىمون پوستىنىڭ قىرىندىسىنى (كېپەكتەك توغرالىسىمۇ بولىدۇ) كىرىمى ئۈچۈن: ئۈچ پىيالە سوت، ئۈچ ئاش قوشۇق ئۇن، بەش ئاش قوشۇق شېكەر، 125 گرام مارگىرىن، بىر دانە تۇخۇم، 2 - 3 تامىچە مۇئەتتەر. پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. تۇخۇم بىلەن شېكەر ياخشى چىلىنىپ كۆپتۈرۈلە. ئۇن، سودا پاراشوكى ۋە لىمون پوستى قىرىندىسى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلە. 2. بۇ ئارىلاشما ياغلىق قەغەز سېلىنغان لېسقا تۆكۈلە. 170 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا پىشۇرۇلۇپ، سوھە تۆلە. 3. كىرىم خۇرۇچلىرى بىر كورىغا ئېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۇس ئوتتا قويۇقلاشقۇچە پىشۇرۇلە. ئاندىن يېرىمى تورتنىڭ يۈزىنى پەردازا لاش ئۈچۈن ئايrip قويۇلە. 4. دۇخوپكىدىن چىقارغان تورت سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن يۈزىگە ئىلمان كىرىم ئارىلاشمىسىنىڭ يېرىمى سۈرتۈلە. 5. يەنە بىر تەرەپتە بانانلار ئۆز ونسىخا كېسىلىپ ياكى پۇتون حالدا تورتنىڭ يۈزىدىكى كىرىمنىڭ ئۇستىگە يەرلەشتۈرۈلۈپ تۈرمەللەپ ئورىلە. 6. تۈرمەل تورتنىڭ ئۇستىگە ئايrip قويۇلغان كىرىم سۈرتۈلۈپ، توڭلۇققۇدا بىر كېچە قويۇپ قويۇلە. ئۇستى

پیسته میخیز لری بیلهن په دازل سنتی پی داست خانغا  
که لتورؤلندو . ئالاهیدىلىكى: شەكللى پۇتون، سېلىنىدىر شەكلىدە،  
كەسمە يۈزىدىن تۈرمەل ئارسىدىكى بانان ئېنىق كۆرۈنۈپ  
تۈرىدۇ . باناندا ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپ بولۇپ، ئاشقازان  
ئۈچەينى سلىقلاشتۇرۇش، قان بېسىمىنى چوشۇرۇش،  
تاماڭ سىڭىدۇرۇش ۋە يىۋەتلەنی پەسەيتىشتە شىپالىق رولى بار .

**36. پولو تورتی** (سہ ککن کشلیک، 36 - رہسم)

کېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى پىياله گۈرۈچ، بىر توخۇنىڭ توش گۆشى، بىر پىياله ئۇششاق ئۇقتىلغان ئىنچىكە كەسمە چۆپ، بىر پىياله سېرىقماي، يېرىم پىياله كۆاڭ ماش، ئىككى تال ئاچىقى يوق كۆكمۈچ، بىر تۈپ يۇمغاقسۇت، بىر باش سەۋزە، مۇۋاپىق مىقداردا تۈز، قارىمۇچ.

۱. گوره چ سوغا چيلاب قويوليدو . توش گوش وه پياز

1. گۈرۈچ سۇغا چىلاپ قويۇلدۇ. تۆش گوش ۋە پىياز بىر كورىغا سېلىنىپ، تۆت پىيالە سۇ قويۇلدۇ. تۆز سېلىنىدۇ. گوش پىشقىچە قايىنتىلدى. پىشقاڭ گوش سېلىنىدۇ.

سوز و ۋېلىنىپ، ئىنچىكە تىتىلىنىدۇ. 2. ئۈچ پىيالە شورپىغا ئىككى پىيالە گۈرۈچ

سېلىنې، سەۋىزىز، ياغىسىز ئاق پولۇ پىشۇرۇلدى.

3. سەۋەزە بىلەن كۆكمۇچلار ئۇشاق توغرىلىدۇ.

كورىغا قۇيۇلغان تۈزلۈق سۇدا كۆك ماش بىلەن 10 ~ 15  
مئۇتقىچە پىشور ئىلىدۇ.

4. پولۇ دۈملىنىپ پىشقاندىن كېيىن ئىككىگە  
بۆلۈنۈپ، يېرىمىنىڭ ئىچىگە پىشقان كۆكتاتلار ۋە ئۇششاق  
تۇغرالغان يۇمغاكسۇت ئارىلاشتۇر ئىلىدۇ.

5. ئاستىغا چاپلىشىۋالمايدىغان بىر تاۋىغا بىر ئاش  
قوشۇق سۇياغ قۇيۇلۇپ، بىر سانتىمبىتىر ئۇز وۇلۇقتا  
ئۇۋتىلغان ئىنچىكە كەسمە چۆپ رەڭگى سارغا يىغۇچە  
قور ئىلىدۇ. ئاندىن سۇمۇرگۈچى قەغەزنىڭ ئۇستىگە  
ئېلىنىپ، چۆپتىكى ياغ قەغەزگە سۇمۇرگۈز ئىلىدۇ.

6. چوڭقۇرراق، ئۇز وۇنچاق باقالى قېلىپپىخا ياغ  
سۇرتۇلۇپ، ئەڭ ئاستىغا قورۇلغان كەسمە چۆپ، ئۇنىڭ  
ئۇستىگە كۆكتاتىلىق پولۇ، ئاندىن تىتىلغان توخۇ گوشى،  
ئەڭ ئۇستىگە ئاق پولۇ قويۇلۇدۇ. ھەربىر قەۋىتى چىخىدىلىپ  
باسۇر ئىلىدۇ. قىزىق ۋاقتىدىلا بىرلىرىپەتنۇسقا دۈم  
كۆمتۈر ئۆلۈپ، داستىخانغا كەلتۈر ئىلىدۇ. لەئەلە لە ئەلە  
ئىزاهات: بۇرۇنراق تېيارلىنىپ قۇيۇلغان بولسا،  
دۇخوپكىدا ئىسىستىلىسىمۇ، توخۇ گۆشىنىڭ ئورنىدا كالا  
گوشى ياكى قوي گوشى ئىشلىتىلىسىمۇ بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭدار، مەززىلىك،  
ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۇھەت بولىدۇ. قاندىكى خوللىتىپىرنىنى  
تۆۋەنلىشىش، شاقان بېسىمىنى تۆۋەنلىشىشىتە شىپالقىق رولى  
بارىلاجىمەن ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ

مەچىت ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ  
رەتتەختە ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ ئەنلىكىنىڭ

کېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ پىيالە سوت، ئىككى ئاش قوشۇق كاڭائۇ پاراشوکى، ئىككى ئاش قوشۇق ئۇن، بىر پىيالە شىپകەر، بىر ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى، ئۈچ ئاش قوشۇق مارگىرسن، سەككىز تال ئەنجۇر قېقى، 500 گرام كاڭائۇلۇق پېچىنە، بىر پىيالە نىپىر توغرالغان ياخاڭ مېغىزى، يېرىم پىيالە ئوششاق ئىزىلگەن پىستە ياكى خاسىڭ مېغىزى. پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

١. ئالدى بىلەن ئۆچ پىيالە سۈت، ئىككى ئاش قوشۇق ئۇن، بىر پىيالە شېكەر، ئىككى ئاش قوشۇق كاڭا ئۇن، بىر ئاش قازانغا سېلىنىدۇ. بىر ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى ۋە ئۆچ ئاش قوشۇق مارگىرنىمۇ سېلىنىپ سۇس ئوتتا قويۇقلاشقىچە يىشۇرۇلىدۇ.

2. ئەنجۇرلەر سودا پىشۇر ولۇپ ئۇشاق توغرىلىدۇ.  
پىچىنلەر ئۇۋېتىلىدۇ، ئاندىن بۇلارمۇ قازانغا سېلىنىدۇ،  
ئەڭ ئاخىردا نېيىز توغرالغان ياتاڭاق مېغىزى سېلىنىدۇ،  
يۇتۇن خۇرۇچىلار قازان ئىچىدە ئوبىدان ئىلەشتۈرۈلىدۇ.

3. خالغان بىر قاچسىنىڭ ئىچىنى ھۆللهپ، تەييارلانغان بۇ خۇرفوج ئۇنىڭغا باستۇرۇلىدۇ. بىر كېچە توڭلاقۇدا تۇرغۇزۇلىدۇ. يۈزگە پىير مەمپىيالە بىزى شىۋىتى

لۇھ سوقۇلغان پىستە ياكى خاسىك مېغىزى سېپىشلىك داستىخانغا كەلتۈرۈلدى. ئەپلىقنىڭ بىللەتلىك ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۇتون، رەڭگى قۇڭۇر، تەمىز تاتلىق ۋە يېيىشلىك بولۇپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، بىلغەمنى بوشىتىش، باھنى، مېڭىنى قۇقۇچەتلەش، بەدەننىڭ سەمرىتىشتە شىپالىق زارلى بار. (خەنچە پەندەنەتىمەن مەلەپ نەزەرەپ 38-مېۋە تورتى ھەر كەبىقەنلەنەپ ھەزىزىلىكىشلىك، 38-ئەرەستم). پىنلىڭەن مەلەپ نەزەرەپ 38-مېۋە تورتى ھەر كەبىقەنلەنەپ ھەزىزىلىكىشلىك، 38-ئەرەستم).

كېتەرلىك خۇرۇقچىلار: ئۆچ دانه تۇخۇم، بېرىم پىيالە سوت، بىر بېرىم پىيالە ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر، بىز پىيالە ئۇن، ئىككى ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى (لهىپۇڭ ئۇنى)، بىر بال قوشۇق سودا، ئىككى تامىچە مۇئەتتەر. ئىچ خۇرۇقچى ئوچۇن: ئىككى بېرىم پىيالە سوت، بېرىم پىيالە شېكەر، ئۆچ ئاش قوشۇق ئۇن، 75 گرام مارگىرىن، گىلاس، بولجۇرگەن، ئۇرۇقسىز كىشىمىش (توڭلىتىلغان بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ)، بىر دانە مايمۇن شاپتاۋلى، بىر دانە باتانان. بىشۇرۇش ئۇسۇلى: ئالدى بىلدەن يۇملاق تورت قىلىپى ياغلىنىدۇ. ئاستىغىلا ئۇن سېپىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقى سېرنىقىدىن، ئايىرىلىپ، قار ھالىتىگە كەلگۈچە چېلىنىدۇ. 1. ئۇن (لهىپۇڭ ئۇنى)، مۇئەتتەر ۋە سودا قاتارلىقلار بىز داسقا ئېلىنىدۇ. قار ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەن تۇخۇممۇ بۇ داسقا سېلىنىپ ياغاچ قوشۇق بىلدەن ئۇزاق

ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. خېمىرى ياغلانغان تورت قېلىپىغا توکۇلىدۇ. قېلىپىنى تاسقاب تۇرۇپ خېمىرنىڭ يۈزى تەكشىلىنىدۇ. 175 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپىكدا 25 مىنۇت پىشورۇلىدۇ (سۇيۇق خېمىرى كۆپۈپ پىشقاندىن كېيىن قېلىپتن تېز چىقىرىۋالماسىلىق كېرەك، بولمىسا ئوللتۇرۇشۇپ كېتىدۇ). پىشورۇلۇپ سوۇرۇتۇلغان تورت ئوتتۇرسىدىن توغرىسىغا ئىككىگە بولۇنىدۇ. تورت چوڭلۇقىدىكى چوڭقۇرراق بىر ئىينەك لېس سۇ بىلەن ھۆللىنىپ، ھۆل ئىينەك لېسقا تورتىنىڭ كېسىلگەن يېرىمى يەرلەشتۈرۈلىدۇ.

2. ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن سوت قازانغا قۇيۇلۇپ، ئونقا ئىسلىدۇ. سوت ئىسسىشتىن بۇرۇن ئۇن ئاز - ئازدىن قوچۇپ اتۇرۇپ سېلىنىدۇ. يېرىم پىيالە شېكەرمۇ سېلىنىدۇ. تاكى كۆز چىقىپ بۇز لەنغاندا قازان ئوچاقتىن چوشۇرۇلۇپ سوۋۇتلىدۇ. قازانغا 75 گرام مارگىرىن سېلىنىپ، ئوبدان چېلىنىدۇ. بۇ كىرىمنىڭ ئىچىگە باتان، مايمۇن شاپتاۋلى تىلىملىرى، توڭلىتىلغان گىلاس، بولجۇرگەن، ئۈزۈملەر سېلىنىپ ئىلەشتۈرۈلەندۇ. ئاندىن بۇ كىرىم بەقىنەك لېستىكى تورتنىڭ ئۇستىگە تۆكۈلەندۇ.

3. تورتنىڭ كېسىپ ئېلىنغان يەنە بىرپارچىسى كىرىمنىڭ ئۇستىگە يېپىلىپ، توڭلاتقۇدا بىر قانچە سائەت قالدۇرۇلدى، ئاندىن بىر تەخسىكە دۇم كۆمتوۇرۇلۇپ، ئەينىك لېستىن چىقىرىلدى. يۈزى خالىغان شەكىلدە پەر دەزلىنىپ (يائاق، پىستە، باداملار بىلەن) داستىخانغا كەلتۈرۈلدى. مېشىعە ولۇل پىنتىلىپ لىقساڭ بىر قىممەتى

لەخ ئالاھىدىلىكى: شەكلى يۇمىلاق، سەرتىدىن سارغۇچ كۆرۈندۇ، كېسلىگەنە رەڭگارەڭ مېۋىلەر كۆزگە چېلىقىدۇ. يېيىشلىك بولۇپ، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلайдۇ، ئومۇمىي بەدەنگە قۇقۇقتە بېرىدۇ. 39. گۈرۈچ تورقى (ئۈچەينىڭ ئەملىقىسىم)

(ئۈچەينىڭ ئەملىقىسىم، 39 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر ئەملىقىسىم، تۆت پىيالى سوت، ئالىتە ئاش قوشۇق شېكەر، بىر پىيالە قۇرۇق ئۈزۈم، 10 گرام ئۇششاق توغرالغان ھۆل مېۋە (گىلاس، ئامۇت، ئاپىلسىن پوستى)، بەش دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، بىر ئاش قوشۇق سېرىقماي، ئۆچ تامىچە مۇئەتتەر.

1. قازانغا گۈرۈچ ۋە ئۈزۈلەر سېلىنىپ، چىلاشقا دەك سۇ قۇيۇلۇدۇ. 4 - 5 منۇت قايىتىلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىنىدۇ. ئاندىن بىر قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە سوت، شېكەر، مۇئەتتەر، سېرىقماي سېلىنىدۇ. سۇس ئوتتا 25 منۇت پىشورۇلدۇ.

2. ئوت ئۆچۈرۈلدۇ. ئىلمان بولغاندا، تۇخۇم سېرىقلەرى بىر تال - بىر تالدىن سېلىنىپ قوچۇپ تۇرۇپ ئارىلاشمىغا بىدۈرۈلدۈ. مېۋە توغرامچىلىرى سېلىنىپ، تەكرار ئارىلاشتۇرۇلدۇ. ياغلانغان لېسقا تۆكۈپ، قىزىق دۇخوپكىدا 25 منۇت پىشورۇلدۇ. ئۇستى قېتىشقا ندا دۇخوپكىدىن چىقىرنىلىپ سوۋەتۈلىدۇ. ئەڭ ئاز بولغاندا تۆت

سائىت توڭلاتقۇدا قويغاندىن كېيىن داستىخانغا  
كەلتۈرۈلدى.

**ئالاھىدىلىكى:** شەكىلسىز، كەرەڭى - سارغۇچى،  
پارقىراق، تاتلىق بولۇپ، جىگەر، مېڭە، يۈرەك، بۆرەكىنى  
كۈچەيتىشته ۋە نېرۋىنى تنچلاندۇرۇش، سوت، قان پەيدا  
قىلىش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىشته شىپالىق رولى بار.

(جىسمى - ٤٨، ئىلىشىجى)

## 40. قوناق ئۇنى تورتى

مالىپ ت (سەككىز كىشىلىك، 40 - رەسمى) مەنچىجە  
كېتەرلىك خۇرۇچىلارنى بىرىم پىيالە ئۇن، اپيرام  
پىيالە قوناق ئۇنى، ئىككى بال قوشۇق (خېمىرتورۇچ  
پاراشوكى، بىر بال قوشۇق سودا، يېرىم بال قوشۇق تۇز،  
بىر يېرىم پىيالە شېكەر، ئىككى دانە تۇخۇم، يېرىم پىيالە  
چۈچۈتلەن ئاپتاپەرسى يېغى، تۆت ئاش قوشۇق سۇ.

كىلىرىمى ئۇچۇن: 125 گرام مارگىرىن، ئىككى ئاش  
قووشۇق ئۇن، بىر اپيرام پىيالە سوت، ئىككى دانە تۇخۇم،  
بەش ئاش قوشۇق شېكەر. پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئۇن، قوناق ئۇنى، خېمىرتورۇچ پاراشوكى،  
سودا، تۇز ۋە شېكەر ئارلاشتۇرۇلدى. ئايىرم بىر قاچىدا  
سۇ يېغىغا سۇ ۋە تۇخۇملارنىڭ سېرىقى قوشۇلۇپ، چوڭا  
بىلەن چېلىنىدۇ ۋە ئاز - ئاز دىن تۆكۈلۈپ، ئۇنلۇق  
خۇرۇچىلار بىلەن ئارلاشتۇرۇلدى. تۇخۇملارنىڭ ئېقى  
ئايىرم بىر قاچىدا كۆپتۈرۈلۈپ قار شەكلىگە كەلگەندە ئۇمۇ

ئاربلاشما ئىچىگە ئاز - شل ئازدىن تۆكۈلىدۈ ۋە تەكرا ر  
ئاربلاشتۇرۇلۇپ، ياغلانغان قېلىپقا قويۇلىدۇ. 2. قىزىتىپ، قويۇلغان دۇخوپىكىغا سېلىنىپ،  
تورتنىڭ يۈزى قىز ارغۇچە پىشۇرۇلۇپ، سوۇرۇلغاندىن كېيىن قېلىپتىن چىقىرىلىدۇ. مېسىن كورىغا شېكىرە، ئاق  
ئۇن، تۇخۇم ۋە سوت قويۇلۇپ، ياخشى ئاربلاشتۇرۇلىدۇ.  
قايناتشا باشلىغاندا ئوت سۇسلاشتۇرۇلىدۇ.

3. كىرىم قويۇق قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇلۇپ، سوۇرۇغاندا مارگىرىن ئاربلاشتۇرۇلۇپ تۇخۇم  
كۆپتۈرۈش ماشىنسىدا كۆپتۈرۈلىدۇ. ئوتتۇرىدىن ئىككى  
قات قىلىپ كېسىلىگەن تورتنىڭ ئارىسىغا ۋە يۈزىگە كىرىم  
سۇرۇلىدۇ. 4. كىرىم تىسىققۇچ ئىچىگە تولدوْرۇلغان كىرىم  
بىلەن، تورتنىڭ ئۆستى خالىغان نۇسخىدا بېزىلىدۇ. كاشى  
ئالاھىدىلىكى: قاردهك ئاپتاق، شەكلى يۈمىلەق، تەمى  
مەززىلىك، نېپىشلىك بولۇپ، قوناق ئاربلاش بۇ تورت قان  
تەركىبىدە ماي تىمادىسى ئارىتىپ كەتكەنلەر ئۇچۇن مۇۋاپىق  
بولغان تاتلىق - تۇرۇملاردىن بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. 41. تۇخۇم تورتى  
پىلىپسىجە 41. تۇخۇم تورتى پىلىپسىجە (سەكىز كىشىلىك، 41. فەرەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ دانە تۇخۇم، يېرىم كېيالە  
چۈچۈتۈلگەن سۇ ياغ، بىر يېرىم كېيالە ئۇن، بىر كېيالە  
شېكىرە، بىر كېيالە قېتىق، بىر ئاش قوشۇق سېرىقماي،

بىر شەربىتى ئۈچۈن: ئۈچ پىيالە شېكدر، تۆت پىيالە سۇ،  
بىر بال قوشۇق لىمۇن سۈيى. سىكىقىن نىتىپلىق نىتىپلىق  
پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. بىر قاچىدا تۇخۇم، سۈياغ، شېكدر، ئۈن،  
خېمىرتۇرۇچ پاراشوکى، سودا ۋە قېتىقلار بىرلەشتۈرۈلۈپ،

قوچۇپ كۆپتۈرۈلەندۇ. سېرەقماي بىلەن ياغلانغان دۇخوپكا  
لىسىغا تۆكۈلەندۇ. 2. شېكدر ۋە سۇ بىر قازاندا قايىنىتىلىدۇ  
ئوتتۇراھال ھارارتىكە توغرىلاپ قىزىتىپ قويولغان  
دۇخوپكىدا 20 مىنۇت پىشۇرۇلۇپ سوۋۇتۇلىدۇ. 3. ساھىنەس  
لىمۇن سۈيى تۆكۈلۈپ سوۋۇتۇلىدۇ.

3. پىشۇرۇلۇپ، سوۋۇتۇلۇپ ئىلمان بولغان تورتىنىڭ  
ئۇستىگە ئىلمان شەربەت تۆكۈلەندۇ. ئۇستىگە ئېزىلگەن  
ياكاڭ بىلەن يېزى تىۋىتى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەكشى  
سېپىلىدۇ. 2 - 3 سائەت ئىچىدە تورت شەربەتنى پۇتونلەي  
ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، خالىغان. شەكىلدە كېسىلىپ

تەخسىلەرگە ئېلىنىدۇ. 4. ئىلاھىدىلىكى: شەكلى پۇتون، قىزىرىپ پىشىدۇ. تەمى  
بەك تاتلىق بولۇپ، بەدهان ۋە مېڭىگە قۇۋۇھەت بېرىدۇ.  
مالىپىپ، نەنە مالىپ، مىپىپ، بۇزىلەنەن مەتاھىەنەن  
دەرىلمقىپسەن قەمشەن ئىڭلەپ، قەستىپە مالىپ، مەلەپىپ

بەك تاتلىق بولۇپ، بەدهان ۋە مېڭىگە قۇۋۇھەت بېرىدۇ.

مالىپىپ، نەنە مالىپ، مىپىپ، بۇزىلەنەن مەتاھىەنەن  
دەرىلمقىپسەن قەمشەن ئىڭلەپ، قەستىپە مالىپ، مەلەپىپ

## 42. ئۇچ رەخلىك تورت

(ئالىدە كىشىلىك، 42 - 42 فەرمۇسىم)

(جىسمە - 44، خەلىقىشە تەنە)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر قاپ كاكائۇلۇق پېچىنە، بىر قاپ ئاق پېچىنە، ئىككى يېرىم پېيالە سوت، ئىككى تال بانان، بىر ئاش، قوشۇق مارگىرىن، بىر قاپ بۇدىڭ. تىكىنە پىشۇرۇش، ئۇسۇلى: بۇدىڭ (布) بىلەن سوت بىر كورىغا ئېلىنىپ قويۇقلاشقۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئۇچاقتنىن ئېلىنىپ مارگىرىن سېلىنىدۇ. ئىلدەشتۈرۈلۈپ، مارگىرىن اياخشى تېيدۈرۈلىدۇ. ئۇزۇنچاق بىر تاۋااققا ھەربىر تال پېچىنىگە سۈتلۈك كىرىمدىن سۈرتۈپ تۇرۇپ، بىر تال كاكائۇلۇق اپېچىنە، بىر تال ئاق پېچىنە قىلىپ تىزىلىدۇ. قالغان كىرىم يۈزىگە سۈرتۈلىدۇ. ئەڭ ئۆستى بانان تىلىملىرى بىلەن پەردازلىنىدۇ. ئىككى سائىت توڭلۇقىدا تۇرغۇزۇلىدۇ. تىلىم - تىلىم كېسىلىنىپ داستاخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۇتۇن، كەسمە يۈزىلە پورالەڭ، خورما رەڭ، ئاق رەڭدىن ئىبارەت ئۇچ خىل رەڭ ئېنىق رکۆزۈنۈپ تۇرىدۇ. تەمى تاتلىق بولۇپ، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۇھتىلىپ نېرۇنى تىنچلاندۇرىدۇ. ئەمە ئەنەن سەممەت پەلىخانلىرىنىڭىزىدە ئەشتىلەتتە رېنەمسىپ نەلە ئەشتىلەتتە ئەن لەھا، قىلىپ عىشىنە ئەلمىز رەلەك.

## ٤٣. مېۋىلىك قىتىق تورقى (تۆت كىشىلىك، 43 - رهسم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى پىيالە سوت، 500 گرام قىتىق، مەلۇم مىقداردا مايمۇن شاپتۇلى، ئامۇت، ئالما، بانان ياكى باشقۇا مېۋىلىر، 200 گرام شېكىر، جولى (تورت ئۇستىنى پارقىر انقۇچى).  
 پىشۇرۇش ئۇسۇلى: جولى يېرىم پىيالە سۇدا ئېرىتىلىدۇ. مېۋىلىر ئۇششاق توغرىلىپ، بىر قاچىغا ئېلىنىدۇ. قىتىق، سوت ۋە شېكىر بىر قاچىدا قوچۇلىدۇ. شېكىر ئېرىگەندە جولى سېلىنىدۇ. مېۋە توغرامچىلىرىمۇ قوشۇلىدۇ. مۇۋاپىق بىر قاچىغا ئېلىنىپ، توڭلاتقۇدا توڭلىتىلىدۇ. قالقاندىن كېيىن بىر تەخسىگە دۇم كۆمتۈرۈلۈپ، يۈزى پىننە يايپاقلىرى ۋە مېۋىلىر بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.  
 ئالاهىدىلىكى: ئاساسلىق رەڭى ئاپئاڭ، ئىچىدىكى مېۋىلىر ئالىيېشىل كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. ئۇستىدىكى پەردىزى بىلەن كۆركەم كۆرۈنىدۇ. تەمى چۈچۈمەل، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، قان تەركىبىدىكى ماينى ئېرىتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، هەزىمنى ياخشىلاب، تاماق سىڭىدۇرۇشته پايدىلىق بولغان تورتلارنىڭ بىرى.

لەلخىستىءە پېنلىك، بىن مىلىپ رەيىھىلىت نەمەن  
قۇرغۇچىنىڭ ئەن سەفەتىنىڭ.

رەھىت نىزىقىنىڭ 44. لەمۇنلۇق قېتىق تورتى  
قىسىقىنىڭ (تۆت كىشىلىك، 44 - رەسمىم) ئەن سەفەتىنىڭ  
رەيىھىچىغا دەرىختىپىن بىلە رەيىھىلىت تۈرىنەن بىن كەنسللىك  
كېتەرلىك خۇرۇچىلار: تۆت دانە لەمۇننىڭ سۈيى، يەتنى  
ئاش قوشۇق مارگىرىن، باپرىق پەلىالا شېكىر، ئۈچ دانە  
تۇخۇم، 400 گرام قېتىق.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. لەمۇن سۈيى، شېكىر، مارگىرىن ئەينەك قاچىغا  
ئېلىنىدۇ. قاچا قايىناۋاتقان سۇنىڭ ئۇستىگە يەرلەشتۈرۈللىدۇ  
(قاچىنىڭ ئىچىگە سۇ كىرىپ كەتمەسىلىكى كېرەك)،  
قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تۇرۇپ يىاغ ۋە شېكىر  
ئېرىتىلىدۇ.

2. ئايىرمى بىر قاچىدا تۇخۇم چېلىنىدۇ ۋە سىم  
سۇزگۈچىسىن ئۆتكۈزۈللىدۇ. تۇخۇم بىر تەرەپتىن چېلىنىپ  
تۇرۇپ، بىر تەرەپتىن ئەينەك قاچىدىكى لەمۇنلۇق  
ئارىلاشمىغا ئاز - ئازدىن تۆكۈللىدۇ ۋە قوچۇپ تۇرۇللىدۇ.  
بۇ قوچۇش ئارىلاشما قويۇقلاشقۇچە 8 ~ 10 مىنۇت داۋام  
قىلىدۇ. ئارىلاشما ئىلمان بولغاندىن كېيىن، قايياناق سۇ  
ئۇستىدىن ئېلىنىپ توڭلانتۇدا سوۋۇنۇللىدۇ.  
3. قېتىق باشقا بىر قاچىدا قوچۇللىدۇ ۋە لەمۇنلۇق  
ئارىلاشمىغا قوشۇللىدۇ، ھەممىسى بىقىزلىكتە ئوبدان  
ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئايىرمى بىر قاچىغا تولدۇرۇللىدۇ. يەندە  
توڭلانتۇدا بىر ئاز قاتۇرۇلۇپ، تەخسىگە دۇم كۆمتۈرۈللىدۇ.

لىمون تىلىملىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستاخانغا  
كەلتۈرۈلەدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاق، شەكلى يۇمىلاق، تەمى  
چۈچۈمدەل، كالتىسيغا سوتىتىنە باي بولغان قېتىق  
ئاساسىدىكى بۇ تورت قاندىكى ماینى ئېرىتىدۇ، ئۈچەيدىكى  
باكتىرىيەرنى ئۆلتۈرىدۇ، ھەتتا راك كېسەللىكتىڭ  
ئالدىنى ئېلىشتىمۇ شىپالىق رولى بار. 004 دەنەمەنە  
لەنەن 004 دەنەمەنە.

#### 45. ماروژنى تورتى

(ئالته كىشىلىك، 45 - رەسمى)  
كېتەرلىك خۇرۇچلار: 500 گرام گلاس ماروژنىسى،  
500 گرام مالىنا ماروژنىسى، بەش دانە مالىنا، بەش دانە  
گلاس.

كىرمى ئۈچۈن: بەش دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، 160 گرام  
قۇم شېكەر.

1. كىرمى ئۈچۈن تۇخۇم ئېقى قار ھالىتىگە كەلگۈچە  
چېلىنىپ كۆپتۈرۈلەدۇ.

2. كۆپتۈرۈلۈۋاتقا نادىدا قۇم شېكەر مۇ قوشۇلەدۇ.

3. شېكەر قوشۇلۇپ كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇم ئېقى كىرىم  
سىقىش ئۆسکۈنىسى (سۇلىياڭ خالتا بولسىمۇ بولىدۇ) گە  
قاچىلىنىپ، دىئامېتىرى 15 سانتىمېتىر كېلىدىغان ئىككى  
پارچە يۇمىلاق ياغلىق قەغەزگە بىر سانتىمېتىر قىلىنىلىقتا  
سىقىلىدۇ.

4. ماروژنى ئۆي تېمپېراتۇرلىسىدا اېتىزاز

يۇمشۇتۇلىدۇ.

5. ماروژنى ئالدىغان قاچىنىڭ ئاستىغا ياغلىق  
قەغىزگە سقىلغان ئىككى پارچە يۇمىلاق كىرىمنىڭ بىر  
پارچىسى يېرلەشتۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭمۇ ئۇستىگە مالىنىلىق  
ماروژنى قۇيۇلىدۇ.

6. ماروژنىنىڭ ئۇستىگە ئىككىنچى پارچە كىرىم  
يېرلەشتۈرۈلۈپ، ئۇمۇ گىلاسلىق ماروژنى بىلەن قاپلىنىدۇ.

7. مالىنا ۋە گىلاسلىار يۇيۇلۇپ ئادالانغاندىن كېيىن  
بېپىز توغرىلىدۇ.

8. تورت مېۋە تىلىملىرى ۋە ئۇشاق كىرىم  
چېچەكلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.  
ئالاهىدىلىكى: ئۇسسوزلۇقنى بېسىش، گاشقازان ۋە  
تالىنى قۇۋۇتلىش، قانىنى جانلاندۇرۇپ، قان تومۇرنى  
كېڭىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈشتە شىپالىق رولى بار.  
رەھىتلىك نەھىمە نەھىمە رەھىتلىك نەھىمە عالىپە دەھىپە  
وائىغ 001 ۋە نىسلېپە نەھىمە رەھىتلىك لىتالىه نەھىمە 01 - 8  
رەھىتلىك نەھىمە.

ئەلەن قەشقەر ئەلەن رەھىتلىك نەھىمە نەھىمە ئەلەن ئەلەن  
نەھىمە نەھىمە قەشقەر ئەلەن نەھىمە دەھىپە لىتالىه رەھىتلىك  
رەھىتلىك نەھىمە قەشقەر.

رەھىتلىك نەھىمە ئەلەن ئەلەن:

نەھىتلىك دېلىلىپ لىقىاء بىر ئەلەن ئەلەن ئەلەن 1.  
نەھىتىاء راھە دەلەن بىر ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن  
بىر بىر ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن  
پىتلىپىس نەھىمە ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن ئەلەن

غىغانەتىقىشىرى.

قىلىقلى لەتىلا ۋەلىنىچە نەخسالا رىئىھەلە. 2.  
بۇ ۋەلىنىچەن قىلىقلى مېلىپ رەكتەن لەخلىقىسە مەنەنەتە  
قىلىقلى ئۈچىنچى، فەمە لەلچىق. وە ما باقاللىر سېچىلە.  
غىغانەتىقىشىرى.

مېھىن مېلىپ جىلاتەن مەتىپەن قلىتىچەلە. 3.  
ئەلمىشلىك نەتلىپ بەلچىق بەلچىق  
(سەككىز كىشىلىك، 46 - رەسمى).

كېتەرلىك خۇرۇچلار: خېمىرى ئۈچۈن ئۈچ پىيالە ئۇن،  
تۆت ئاش قوشۇق شېكىر، بىر دانه تۇخۇم، بىر بال قوشۇق  
سودا پاراشوکى، ئىككى ئاش قوشۇق سوت، تۆت ئاش  
قوشۇق سۇياغ، 200 گرام مارگىرىن.  
ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن: بىر دانه تۇخۇم، بىر يىرىم پىيالە  
كىريم، بىر پىيالە شېكىر، ئىككى دانه مايمۇن شاپتۇلى،  
8 ~ 10 دانه مالىنا، ئىككى دانه ئاپىلسىن وە 100 گرام  
سېرىقىماي.

مېۋەلىنىڭ يۈزى ئۈچۈن: ئىككى ئاش قوشۇق ئۆرۈك  
ياكى مالىنا ۋارىنىسى، بىر ئاش قوشۇق سۇ، بىر ئاش  
قوشۇق لىمۇن سۈبى.

پىشۇرۇش ئۆسۈلى:

1. خېمىر خۇرۇچلىرى بىر داسقا ئېلىنىپ، قاتىقراق  
خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىرنىڭ يۈزىگە ھۆل داستىخان  
يېپىلىپ 20 منۇت تىندۇرۇلىدۇ، ئاندىن خېمىردىن بىر  
قانچە زوۋۇلار تۇتۇلىدۇ. زوۋۇلilar قۇرغۇن سېپىلىپ

تۇرۇپ، خالىغان چوڭلۇقتا يېيىلىدۇ. ھەربىر يېيىمىم  
خېمىردىن لېس چوڭلۇقىدا كېسىلىپ، ياغلانغان لېسقا  
يېپىشتۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە ئېرىتىلگەن سېرىقماي  
سۇرتۇلۇپ، يەنە بىر قات يېپىشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئىشلەمە تاكى  
خېمىر توگىڭۈچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

2. ئەڭ ئاخىرقى بىر زۇۋۇلا نېپىز يېيىلىپ، ئۇ بىر  
سانتىمېتىر كەڭلىكتە تاسما شەكلىدە كېسىلىدۇ. بۇ  
تاسىملارمۇ قات - قېتىغا سېرىقماي سۇرتۇلۇپ، لېستىكى  
بەلچ خېمىرنىڭ چۆرسىگە بىر سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە  
«تام» قوپۇرۇلىدۇ. تاسما شەكلىلىك «تام» نىڭ يۈزىگە  
تۇخۇم سېرىقى سۇرتۇلۇدۇ.

3. بەلچ خېمىرنىڭ يۈزىگە ۋىلکا ئۇچى پاتۇرۇلۇپ  
ياكى چەككۈچ سانجىلىپ، قوغۇشۇن قەغمەز  
يېپىشتۇرۇلىدۇ. قەغەز مۇ كۆپۈپ كەتمەسلىكى ئۇچۇن  
ئۇستىگە پۇرچاق ياكى نوقۇت لېچىلىپ، 180 گرادۇسقا  
توغرىلانغان دۇخوپكىدا قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

4. كىريم ۋە، شېكدرالبىر قاچىدا ئارىلاشتۇرۇلۇپ،  
سوۋۇغان بەلچ خېمىرنىڭ يۈزىگە يېيىتىلىدۇ. مېۋىلەر  
نېپىز تىلىملىنىپ، كىرىمنىڭ يۈزىگە تىزلىدى. بىر ئاش  
قوشۇق ئۆرۈك ياكى مالىنا ۋارىتىسى بىلەن لىمون سۈبىي  
ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن يۈمىشاڭ چوتقا بىلەن مېۋىلەرنىڭ  
يۈزىگە سۇرتۇلۇپ، دەرھال ئىستېمال قىلىنىدۇ. بېشىپ  
ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، بەئىينى رەڭگارەڭ  
خۇش پۇراقلىق ئېسىل مېۋىلەر قاچىلانغان سېۋەتكە  
ئوخشайдۇ، كىملا كۆرسە يېڭۈسى كېلىدۇ، ئىشتىهانى

قوزغايدۇ. ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلایدۇ.  
بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى ساقلاپ، اھۆسنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.  
**47. سەۋزە بەلىچى**  
(سەككىز كىشىلىك، 47 - رەسم)

**كېتەرلىك خۇرۇچلار:** ئىككى دانە توخۇم، يېرىم پىيالە  
سۇ ياغ، يېرىم پىيالە سوت، يېرىم پىيالە شېكەر، بىر پىيالە  
ئۇن، يېرىم بال قوشۇق سودا، 5 ~ 7 باش سەۋزە، يېرىم  
پىيالە شېكەر، يېرىم پىيالە ياكاڭ مېغىزى، بىر بال قوشۇق  
سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن، ئازراق كىرىم.

**پىشۇرۇش ئۇسۇلى:**  
1. توخۇم، سۇ، سوت، يېرىم پىيالە شېكەر، ئۇن،  
سودا ۋە قوۋزاقدارچىنلار قوشۇلۇپ خېمىر، يۇغۇرۇلىدۇ.  
خېمىر خالىغان شەكىلدە ياغلانغان لېسقا سېلىفنىتىپ،  
دۇخويپىكىدا 30 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ.

2. سەۋزىلەر يۇيۇپ ئادىلىنىپ، كۆكتات قىرغۇچتا  
قىرىلىدۇ. ئاندىن بىر قاچىغا ئېلىنىپ، شېكەر بىلەن

مۇجۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

3. سەۋزىلەر بىر ئاز يۇمشىغاندىن كېيىن ياكاڭ  
مېغىزى بىلەن قوۋزاقدارچىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن

پىشىپ چىققان باقالىنىڭ ئۇستىگە تەكشى چىچىلىدۇ.

4. سەۋزىنىڭ ئۇستى كىرىم بىلەن ئاندا - ساندا گۈل  
چىقىرلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

**ئالاھىدىلىكى:** شەكلى پۇتون، قىيمىسى تېشىدا،

رەڭگى قىزغۇچ بولۇپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، لە مېڭىنىڭ  
قۇقۇق تەلەيدۇ، كۆز كېسەللەكلەرى ئۈچۈنمۇ شىپالىق رولى  
بار. نەڭ شادى ئەندىزى ئەلىتىنەن لەقىم نىسىزەندە  
لەخلىختىاء، پىشىخانەن مەن مەلىخىتىنەمۇ وەڭ مەكتىش وەغە

## 48. قوغۇن بەلىچى

(سەكىز كىشىلىك، 48 شىرىم) سەكىز كىشىلىك، 48 شىرىم  
ئەنلىك خۇرۇچلار: 200 گرام مارگىرىن ياكشىلىك  
سېرىقىماي، ئىككى ئاش قوشۇق قېتىق، ئىككى ئاش قوشۇق  
شېكەر، ئىككى تىلىم قوغۇن، يېتەرلىك ئۇن، ئىككى بال  
قوشۇق سودا.

يۈزىگە سورتۇش-ئۈچۈن: بىر تىلىم قوغۇن، بىر ئاش  
قوشۇق قىزىل ئۆزۈم ھارىقى، بىر ئاش قوشۇق ئۇندەك  
سوقۇلغان شېكەر، بىر تۇخۇم. ئەنلىك خۇرۇچلار  
سېلىنىشۇرۇش ئۇسۇلى: مەكتىبە مالىيەت دەنەپەرەل  
مارگىرىن ئېزتىلىپ سوۋەتۈلىدۇ، قېتىق،  
شېكەر، سودا پارا شوڭى سېلىنىپ ئارلاشتۇرۇلىدۇ.  
يېتەرلىك ئۇن سېلىپ، قاتىقراق خېمىر يۈغۇرۇلىدۇ،  
خېمىر 20 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ.

2. خېمىر ئىككىگە بولۇنۇپ، بىرلا پارچىسى لېسقا  
سېلىنىدۇ. ئۇستىگە قوغۇن تىلىملەرى تەكشى يېيتىلىپ،  
يەندە بىر پارچە خېمىر يېپىلىدۇ. يېپىلغان خېمىرنىڭ يۈزىگە  
تۇخۇم سورتۇلۇپ قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. لەسىا  
3. قوغۇن ئۇشاق توغرىلىپ، مېۋە ئېزىش  
ماشىنىسىغا سېلىنىدۇ ياكى پاكىز ئەمبىلدە كېپەكتەك

چانلىدۇ. قاچىخا ئېلىنىپ، قىزىل ئۈزۈم ھارقى، سوقۇلغان شېكەر بىلەن ئوبىدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ، دۇخۇپكىدىن چىققان تورتنىڭ يۈزىگە تۆكۈلدۈ. ئەڭ ئۇستى قۇم شېكەر ۋە پىرەنىكلەر بىلەن پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلدى.

#### 84. بېساب نەخەمە

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۇتون، تەمى تاتلىق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇشتا شىپالىق رولى بار نەخەمە رىشكەنلىكتە، قىستىق نەخەمە رىشكەنلىكتە، يەلمقىپە سالب رىشكەنلىكتە، نەخەمە ئەلىملىق نەخەمە مەلت رىشكەنلىكتە، مەلکىتىش 49. ئۆرۈك بەلچى

(ئالىتە كىشىلىك، 49- زەسىم) ھەنەن  
كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى دانە تۇخۇم، 125 گرام مارگىرىن، بىر پىيالە شېكەر، ئىككى تامىچە مۇئەتتەر، يېرىسم ئاش قوشۇق سودا، ئۆرۈك ۋارىنىسى، ئىككى اپىيالە ئۇن، ئىككى ئاش قوشۇق يېزى تىۋىتى ( 椰 绒 )، پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. تۇخۇملار بىر قاچىغا ئېلىنىپ شېكەر بىلەن كۆپتۈرۈلدى، ئاندىن ياغ، مائۇن، سودا پاراشوکى ۋە مۇئەتتەر سېلىنىپ خېمىر يۇغۇرۇلدى، مەتسەھە 2. خېمىرنىڭ 1/3 قىسىمى ئايىرپ قالدۇرۇلۇپ، قالغانلىقنى لېسقا سېلىنىدۇ. لېستىكى خېمىر بېيتلىپ، ئۇستىگە ئۆرۈك ۋارىنىسى سۈرەتلىدۇ. قالغان خېمىر بىلەن چىمچىلاق بارماق توملوقدا پىلتە قىلىنىپ، بەلچىنىڭ

68

ئۈزى شەكىللەندۈرۈلىدۇ. پىلتىنىڭ يۈزىگەمۇ ئۆرۈك  
ۋارىنىسى سۈرتۈلىدىدۇ. 170 قىگىرادۇسقا توغرىلانغان  
دۇخوپىكىدا 35 ~ 40 مىنۇچە پىشۇرۇلىدۇ. يۈزىگە يېزى  
لىتىۋىتى سېپىلىدىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭدار، تەمى تاتلىق،  
ئۆرۈكنىڭ تەركىبىدە قەنت، كالتىسى، فوسفور، تۆمۈر،  
ركاروتىن ماددىلىرى بولۇپ، تو سالغۇلارنى ئېچىش، ئۆپكە  
رخىز مىتىنى ياخشىلاپ نەپەسلەنىشنى نور ماللاشتۇرۇش،  
ئۇسسوز لۇقنى بېسىش خۇسۇسىيىتى بار. شۇڭا، ئۆرۈك  
مۇراابىاسى بىلەن ئېتىلگەن بۇ خىل ابەلىچەرنى ئىستېمال  
رقلسىمۇ بۆرەك مۇسکۇلىنىڭ خىز مىتىنى ياخشىلاپ،  
هار غىنلىقنى تۈگىتىپ، كىشىنى روھلۇق قىلىدۇ.

50 بېھى بەلچى (ئالىتە كىشلىك، 50 - رەفىم) بىلەشىپ  
شەپىيە ئۇن، (بىر، بىيالە سوت، بىر ئاش قوشۇق سوقۇلغان  
شېكەر.

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى دانە بېھى، ئۈچ دانە  
تۇخۇم، توت ئاش قوشۇق شېكەر، 50 گرام مارگىرىن، بىر  
پىيالە ئۇن، (بىر، بىيالە سوت، بىر ئاش قوشۇق سوقۇلغان  
شېكەر.

مالىي پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1 بىر كورىدا مارگىرىن، ئېرىتىلىسىپ، ئۇن  
سېلىنىدۇ. ئۇنىنىڭ پوملىشىپ قالماسىلىقى ئۇچۇن تېز - تېز  
قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. قايىنلىغان قىزىق سوت ئاز - ئاز دىن  
قويۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما ھالۇا ھالىتىگە

كەلگەندە ئوت ئۆچۈريلىدۇ. 2. تۇخۇم سېرىقى هالۋا شەكلىدىكى ئارىلاشىغا بىر تال - بىر تالدىن سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تۇخۇم ئېقىمۇ ئاپئاق ئاقارغۇچە چىلىپ كۆپتۈرۈلۈپ، بۇ ئارىلاشىغا سېلىنىدۇ. 4. تىيارلانغان بۇ بەلچى خېمىرى ياغلانغان لېسقا تۆكۈلىدۇ. بېھىلەرنىڭ شۆپوكلىرى سو يولۇپ، ئۇرۇق قىسىمى چىقىرۇپ تىلىملىنىدۇ. تىلىملار لېستىكى خېمىر ئۇستىگە تىزىلىدۇ. ئاندىن قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا يۈزى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە سوقۇلغان شېكەر سېلىنىپ، ئىسىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئالاهىدىلىكى: رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، خېمىر ئۇستىدىكى بېھىلەر ئادەمنىڭ ئىشتىهاسىنى قوزغايدۇ. بەك يېيىشلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، يۈرەك ۋە مېڭىگە قۇۋۇھەت بېرىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇردى.

## 51. ئالۇچا بەلچى (ئالته كىشىلىك، 51 - رەسم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر دانه تۇخۇم، 3/4 پىيالە شېكەر، يېرىم پىيالەت سوت، ئىككى بال قوشۇق سودا، ئىككى پىيالە ئۇن، ئالته دانه ئالۇچا. كىرمى ئۈچۈن: بىر پىيالە شېكەر، تۆت دانه تۇخۇم 130 گرام مارگىزىن، بىرا ئاش قوشۇق كاكائو، سېرىقى،

- بىر يېرىم پېيالە ئالۇچا ۋارىنىسى. 1. پىشۇرۇش ئۇسۇلى:
- ئالدى بىلەن بىر دانە تۇخۇم شېكەر بىلەن كۆپتۈرۈلىدۇ، ئارقىدىن سوت بىلەن سودا سېلىنىدۇ، ئۇن قوشۇلىدۇ. دىئامېتىرى 20 ساتىتىمىتىرىلىق بىر يۇمىلاق لېس ياغلىنىپ، يۈغۇرۇلغان خېمىرى ئۇنىڭغا تۆكۈلىدۇ. ئالۇچىلار تىلىملىنىپ خېمىرنىڭ يۈزىگە يەرلەشتۈرۈلىدۇ، ئاندىن 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوبىكىدا پىشۇرۇلىدۇ.
  - بۇ ئارىدا كىريم تەيارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن شېكەرنىڭ ئۇستىگە بەك ئاز سۇ قۇيۇلۇپ ئوچاققا ئېسىلىدۇ. قويۇق قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە ياخاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ تۇرۇلىدۇ، ئوت ئۆچۈرۈلۈپ، ئايىم بىر قاچىدا تۇخۇم سېرىقى كۆپتۈرۈلىدۇ، ئاندىن قىيامنىڭ ئۇستىگە تۆكۈلىدۇ تاكى تېگى ئاپىاق ئاقارغۇچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ.
  - يەنە بىر تەرەپتە مارگىرىن تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسا كۆپتۈرۈلىدۇ. ئارقىدىن قىيام، تۇخۇم ئاربلاشمىسى قوشۇلىدۇ. كاكائو ۋە ۋارىنە ئارقىدىن سېلىنىدۇ. ياخشى كۆپتۈرۈلگەن بۇ كىرىم توڭلاتقۇدا قويۇپ تۇرۇلىدۇ. پىشقان بەليچ سوۋۇغاندىن كېيىن ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ يېرىلىپ، ئوتتۇرسىغا كىرىم سورۇلىدۇ. تىلىم - تىلىم قىلىپ تەحسىسگە تىزىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.
- ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۇتون، بەلىچنىڭ ھەممە يېرىدە ئالۇچا پارچىلىرى كۆرۈنۈپ تۇرۇدۇ. رەڭگى ئالا سېرىق،

تەمى چۈچۈمەل تاتلىق بولۇپ، ئاشقازان خىزىمىتىنى ياخشىلاش، جىگەر، بۆرەكى قۇزۇھەتلەش، سەپزادىن بولغان رقىزىتىمىنى پەسەيتىشتە شىپالىق رولى بار بىمال.

**52. ئالما پەلىچى** (ئالىھە كىشىلىك، 52 - رەسمى) كېتەرلىك خۇرۇچىلار: 300 گرام ئۇن (ئىككى پىيالە)، بىر دانه توخۇم، يېرىم ئاش قوشۇق سۈياغ، بىر چىمدىمچە تۈز، 1.5 كىلوگرام چۈچۈمەل ئالما، ئۆچ ئاش قوشۇق شېكەر (45 گرام)، يېرىم ئاش قوشۇق سوقۇلغان قوشۇق سېرىقىماي، ئىككى ئاش قوشۇق سۈياغ، خېمىر ئېچىش ئۇچۇن قۇرغۇن. شەربىتى ئۇچۇن: ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر، بىر دانه لىمۇن.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ئۇن، تۈز، توخۇمغا يېرىم پىيالە سۇ ئاز - ئازدىن قۇيۇلۇپ، خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر چالا يۇغۇرۇلىۋاتقاندا يېرىم ئاش قوشۇق سۈياغ قوشۇلۇپ، يۇغۇرۇش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. يۇمىشاراق خېمىر يۇغۇرۇلىغاندىن كېيىن يۈزىگە نەم داستىخان يېپىلىپ، 15 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ.

1. ئالىمكار يۇيۇلۇپ، شۆپۈكى سويۇلۇپ، ئۇرۇقى چىقىرۇتىلىدۇ. ئاندىن ئۇشاق توغرىلىپ، سۈيى

سېقىلىدۇ. ئىچىگە سوقۇلغان قوۋىز اقدارچىن ۋە شېكىر سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلما. 3. تىندۇرۇلغان خېمىرى ئىككى پارچىغا بۆلۈندۈ. ئۇن بىلەن قۇرغۇنلاب تۇرۇپ، ھەربىر پارچىسى دىئامېتىرى 40 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ئىككى يېيىم ئىچىلىدۇ ۋە يەنە 15 مىنۇت تىندۇرۇلما.

4. مارگىرنى، سېرىقىمای ۋە سۇياغلار بىللە ئېرىتىلىدۇ. ئىچىلغان خېمىرنىڭ بىر پارچىسى ئېرىتىلىگەن ئەبجەش ياغدا كىچىك چوتقا بىلەن ھەممە يېرى ياخلىنىدۇ، ئاندىن دىئامېتىرى 25 سانتىمېتىر بولغان بىر يۇمىلاق لېسقا سېلىنىپ، لېستىن ساقىپ قالغان قىسىمى يۈزىگە قاتلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىگە تېيارلىغان ئالما قىيمىسى يېيتىلىدۇ.

5. يەنە بىر پارچە خېمىرمۇ يۇقىرىدىكى ئىشلىمە بويىچە ھازىرلىنىپ، ئالما قىيمىسى ئۇستىگە يېپىلىدۇ. 200 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا 40 مىنۇت پىشورۇلما.

6. شەربىتى ئۇچۇن ئىككى ئاش قوشۇق شېكدر سېلىنىپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن بىللە شېكدر ئېرىگۈچە قايىتىلىدۇ. ئۇتنى ئۆچۈرمەي تۇرۇپ يېرىم لىمۇننىڭ سۇيى ۋە بىر لىمۇننىڭ شۇپۇكىنىڭ كېپەكتەك توغرامچىسى سېلىنىدۇ. ئالما بەلىچى دۇخوپكىدىن ئېلىنغا نادىن كېپىن سوۋۇتۇپ قويۇلغان شەربىت ئۇنىڭ ئۇستىگە قويۇلما. ئالاھىدىلىكى: شەكلى پوتۇن، ئىچ خورۇچى سىرتىدىن كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. چۈچۈمىل تاتلىق بولۇپ، لقان تومۇر

قېتىشىش، زىنگەر، بىزابۇرەك، بىتال قۇۋە ئېرىۋا ئاجىزلىقى،  
قەۋزىيەت، تاماق سىڭمەسىك، قاتارلىق كېسەللىكلىرىگە  
شىپالقى رولى جبار. يەلەن بىمە نەغان مىنتى ٤.  
دەستبىلەن، رىسىھا لى بىمە، بىغىقە پاكىغىقە نەلبىن ئە  
ئەپقە ئەپقە ئەپقە ٥٣. بادام بەلىچى بىتىمىتلى - ٥٤  
ئەپقە ئەپقە ئەپقە ٥٣ - (رسىتم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: خېمىرى ئۈچۈن ئىككى يېرىم پىيالە ئۇن، بىر پىيالە سۇت، ئالىتە ئاش قوشۇق شىكەر، بىر دانە تۇخۇم، يېرىم ئاش قوشۇق خېمىرتۇرۇچ پاراشوکى، بىر بال قوشۇق تۇز، 40 گرام مارگىرن، يېرىم لىمۇنىڭ سوپىي، ئىككى تامىچە مۇئەتتەر.

ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن: بىر يېرىم پىيالە سۆت، بىر  
پىيالە شېكەر، 100 گرام مارگىرن، بىر دانە توخۇم،  
ئىككى ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى.  
يۇز پەردىزى ئۈچۈن: ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر،  
يوستى سوپۇۋەتلىك پارچىلانغان بادام.

**پیشور و شیوه تهذیب:**

1. ئۇن داسقا ئېلىنىپ، ئوتتۇرلىسى كۆلچەك شەكلىدە ئېچىلىدۇ. ئايىرم بىر قاچىدا ئىلمان سۇتنىڭ ئىچىگە ئالىتە ئاش قوشۇق شېكەر سېلىنىدۇ. خېمىرتۇرۇق پاراشوکى بۇ سۇتنىڭ ئىچىگە ئېرىتىلىدۇ. ئېرىگەندىن كېيىن بۇ سۇت ئۇننىڭ ئىچىگە توکۈلۈپ، بەش منۇت شۇ پېتىچە تۇرىدۇ.
2. خېمىرنىڭ باشقى خۇرۇچلىرى سېلىنىپ، ئارىلاشتۇرغاچ يۈغۇرۇلىدۇ. بۇ خېمىر 20 ~ 25 منۇت

تىندۇرۇلىدۇ. ئىچ خۇرۇچى ئۇچۇن نە سوت ۋە شېكەرنىڭ يېرىمى  
 كورىغا قۇيۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. يىنه بىر قاچىغا تۇخۇم بىلەن  
 قالغان شېكەر چىلىنىپ كۆپتۈرۈلىدۇ. ئۇستىگە ساپ  
 پۇرچاق ئۇنى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مارگىزىن  
 سېلىنىپ سوۋۇتۇلىدۇ. خېمىر لېسىنىڭ چوڭلۇقىدا  
 ئېچىلىپ، يېرىم سائەت تىندۇرۇلىدۇ. ئاندىن 190  
 گرادرۇسا توغرىلانغان دۇخوپىكىدا 25 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ.  
 سوۋۇغاندىن كېيىن ئوتتۇرسىدىن يېرىپ ئىككىي پارچە  
 قىلىنىدۇ. بىر پارچىسىنىڭ يۈزىگە ئىچ خۇرۇچى ئۇچۇن  
 هازىرلاپ سوۋۇتۇلغان كىرىم سورتۇلۇپ، يىنه بىر پارچىسى  
 ئۇستىگە يېپىشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ يۈزى سو قولغان شېكەر ۋە  
 بادام مېغىزلىرى بىلەن پەدازىلىنىپ داستاخانغا  
 كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۇتون، رەڭگى قىزغۇچ، تەمى  
 تاتلىق بولۇپ، جىڭەر ۋە تالنىڭ تو سالغۇلىرىنى ئېچىش،  
 مېڭىنى قۇۋۇھتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، ئۇيقو  
 كەلتۈرۈش ۋە ئاشقازان خىزمىتىنى كۈچەيتىشىنە شېپالقى  
 رولى بار.

**54. تۆت پەسىل باقالىسى** (سەككىز كىشىلىك، 54 - رەسىم)  
 كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر تال شاپتۇل، ئىككىي تال  
 ئۆرۈك، بىر تال بانان، بىر تال ئالما، بىر پىيالە نېپىز

تۇغرالغان گىلاس، 150 گرام مارگىرىن، ئۆچ دانه تۇخۇم، يېرىم پىيالە سوت، بىر ئاش قوشۇق شاكلات قىرىندىسى، يېرىم پىيالە شېكەر، بىر ئاش قوشۇق ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر، بىر يېرىم پىيالە ئۇن، ئىككى بال قوشۇق سودا پاراشوکى. 1. مېۋىلەر چاقماق قەنت شەكلىدە ئۇششاق توغرىلىدۇ. چوپىلىغا سېلىنىپ، ئار تۇق سۈفيقى ئېقەپ بولۇچە ساقىتلىدۇ. 2. تۇخۇم، شېكەر، سوت، ئېرىتىلگەن مارگىرىن ۋە ئۇنلار بىر قاچىدا چېلىنىپ، سودا پاراشوکى سېلىنىدۇ. چاقماق قەنت شەكلىدە ئۇششاق توغرالغان مېۋىلەر ۋە قول بىلەن ئۇششاق پارچىلانغان ياكى پىچاق بىلەن قىرىلغان شاكلاتلارمۇ قېتىلىدۇ. ھەممىسى قوشۇلۇپ ئوبدان ئار بىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن 170 گارادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپىكىدا 45 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. 3. باقالى سوۋەتتۈلۈپ، لېستىن چىقىرىلىدۇ. يۈزىگە سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى بىر پۇتون بولۇپ، كېسىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىزىرىپ پىشقان بولۇپ، خۇش پۇراق گۈپۈلدەپ پۇراپ تۇرىدۇ. كۆپ خۇرۇقلۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۈقىرى، بەدەندىكى ھۆللىۈكىنى ساقلايدۇ، ئۆچەي ۋە ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، هاردۇق چىقىرىدۇ، مېڭىنى قۇۋۇتلىيدۇ. راك بىب : كېلىقەنە ئەلىلىتىجە نېپە ئالىپ بىب، لىمالا راك بىب، ئەفەنە

بىلە رەامىنىڭ قىيالپىش لىشلىرىنىڭ يەھىنە

## 55. ئەنجۇرلۇك باقالى

(سەككىز كىشتىلىك، 55 - ۋەسمى)

(مەسىم - 82. ئەللەشىتىك)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى دانە تۇخۇم، يېرىم پىيالە سۇياغ، يېرىم پىيالە سوت، يېرىم پىيالە شېكەر، بىر پىيالە ئۇن، يېرىم بال قوشۇق سودا، 6 - 7 تال ئەنجۇر، قېقى، بىر بال قوشۇق سوقۇلغان قوۋۇز اقدارچىن. 1. تۇخۇم، سۇياغ، سوت ۋە شېكەر بىر داستا ئارلاشتۇرۇلۇدۇ.

2. ئۇنىڭ ئوتتۇرسى كۆلچەك شەكلىدە ئېچىلىدۇ. سودا، ئۇششاق توغرالغان ئەنجۇر ۋە سوقۇلغان قوۋۇز اقدار-چىنلار بۇ كۆلچەك ئىچىگە سېلىنىپ ئارلاشتۇرۇلۇدۇ. ئۇستىگە تۇخۇملۇق ئارلاشما تۆكۈلۈپ، تەكرار ئارلاشتۇرۇلۇدۇ. ئاندىن ياغلانغان تورت قېلىپ ياكى نورمال لېسقا سېلىنىپ، قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 30 ~ 40 مىنۇت پىشۇرۇلۇدۇ. كېسىپ پارچىلاب داستىخانغا كەلتۈرۈلۈدۇ.

ئالاهىدىلىكى: شەكلى بۇتۇن، لىرەڭى قىزغۇچ، ئوتتۇر اهال تاتلىق، ئەنجۇر تەركىيەدە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن P، ئازوتلىق ماددىلار، ئائالىي دەرجىلىك ياغ ۋە شېكەر، تۆمۈر، بروم قاتارلىق مىنپىرال ماددىلار كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ ئوزۇقلىق قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى. مەيدىنى بوشىتىش، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاش،

ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشلاشتا شىپالىق رولى بار.

رەقىب ئەمان ئېجىدە.

## 56. ئالمىلىق باقالى (س)

(ئالىه كىشلىك، 56 - رەسمى)

مالىپ چىرىپ دوھىقىنەن رەكتە : بالەغىنەن ئەلىخانىچە  
كىتەرلىك خۇرۇچلار : 125 گرام مارگىرىن، 125 گرام  
شېكىر، ئىككى تامىچە مۇئەتتەر، بىر چىمدىم تۇز، يېرىم  
لىمون، تۆت دانە ئالىما، ئۈچ دانە تۇخۇم، ئىككى يېرىم  
پىيالە ئۇن، ئىككى بال قوشۇق سودا، بىر يېرىم ئاش  
قووشۇق سوت.

يۈزىگە: ئورۇك ۋارىنىسى.

- پىشۇرۇش ئۇسۇلى:
1. مارگىرىن تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا كىرىمگە ئوخشاش بولغۇچە كۆپتۈرۈلەدۇ. 125 گرام شېكىر قوشۇلۇپ 6 - 7 مىنۇتچە يەنە كۆپتۈرۈلەدۇ. مۇئەتتەر، بىر چىمدىم تۇز ۋە يېرىملىمۇنىڭ سۇيى قوشۇلەدۇ. يەنە ئىككى مىنۇت تەكرار كۆپتۈرۈلەدۇ. بۇ بىر چەتتە قويۇپ تۈرۈلەدۇ. ئايىرىم بىر تۇخۇم كۆپتۈرۈش سايىمىنىدا تۇخۇملار بەش مىنۇت تېز - تېز چىلىنىپ كۆپتۈرۈلەدۇ. ئۇن ئاز - ئاز دىن سېلىنىپ، كۆپتۈرۈش داۋاملاشتۇرۇلەدۇ. ئىككى بال قوشۇق سودا ۋە بىر يېرىم ئاش قوشۇق سوت قوشۇلۇپ، ھەم قويۇق، ھەم لىغىلداب تۇرغۇدەك خېمىرى تىيارلىنىدۇ.
  2. بۇ خېمىرى بىر چەتتە قويۇپ تۈرۈلغان ئۇ خېمىرىغا قوشۇلۇپ، ئىككى مىنۇت كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا

قوچىلىدۇ. تورت قېلىپى ئازراق ياغلىنىپ، بىرلەشتۈرۈلگەن خېمىرى قېلىپقا تۆكۈلىدۇ. خېمىرى قېلىپقا تەكشى يېيلىشى ئۈچۈن قېلىپ بىرئاز تاسقىلىدۇ. پۇستى سوپۇلغان ئالمىلار ئوتتۇزىدىن ئىككىگە بولۇنۇپ، ئۇرۇقى جايلاشقان قىسىمى ئويۇپ چىقرىۋېتىلىدۇ. ئالمنىڭ ھەربىز پارچە يېرىمى پىچاق بىلەن تىلىنىدۇ (تىلىملارنىڭ ئاستى بىرە - بىرىندىن ئاييرىلمىغان شەكىلىدە بولىدۇ).

3. ئالمىلار خېمىرنىڭ يۈزىگە پاتۇرۇلىدۇ. تورت قېلىپ 190 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپىكىغا يەرلەشتۈرۈلىدۇ. ئاستى - ئۇستىلى ئوخشاش پىشىپ چىققاندىن كېيىن قېلىپتا تۇرغۇزۇپ سوۋۇتۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۈزىگە ئۇرۇك ۋارنىسى سۈرتۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۇتون، رەڭگى قىزغۇچ، تەمى تاتلىق بولۇپ، جىڭەر، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۇتلهشتە شىپالىق رولى بار.

57. سەۋزە باقالىسى (57 - رەسمى)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: تۆت دانە تۇخۇم، ئىككى پىيالە سەۋزە قىرىندىسى، ئىككى پىيالە شېڭەر، ئىككى پىيالە ئۇن، بىر پىيالە توغرالغان ياخاڭ مېغىزى، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، بىر بال قوشۇق سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن، 125 گرام مارگىرىن.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. چوڭقۇرراق بىر قاچىغا تۇخۇم چېقىلىدۇ. شېكەر سېلىنىدۇ، تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا بېش مىنۇت چېلىنىپ كۆپتۈرۈلەدۇ. توغرالغان ياكاڭىزى، سەۋىزە قىرىنىدىسى ۋە قۇۋازاقدار چىنلار قېتىللىك، ئاربلاشتۇرۇلۇنىدا 2. ئۇن بىلەن سودا پارا شوکى ئاربلاشمىغا ئېرىتىپ سوۋۇتۇلغان مارگىرىنى ئاۋۇقالى ئاربلاشمىغا تۆكۈلەدۇ. ئۇنمۇ ئۇنىڭ ئۇستىنگە سېلىنىپ، ئوبىدان بىر ئاربلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ياغلانغان لېسقا تۆكۈلەدۇ.

3. قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپىكىدا 40 مىنۇت پىشۇرۇلۇنىدا سوۋۇغاندىن كېيىن لېستىن چىقىرىلىپ، تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلەدۇ. تەمى ئالاھىدىلىكى: شەكلى پوتۇن، رەڭگى قىزغۇچى، تەمى ئوتتۇراھال تاتلىق، يېيىشلىك، ئىشتىھانى ئاچىلەدۇ، مېڭە ۋە ئاشقا زاننى قۇۋۇتەلەيدۇ، كۆرۈش قۇۋۇتسانلىقى كۈچەيتىدۇ. دىئابت كېسەللىكى بىلەن پەرھىز تۇتقانلار ئۈچۈنمۇ مۇۋاپىق تاتلىق - تۇرۇملاردىن سانلىدۇ.

(٢٥) - (جىسمى)

مالىپ رەكتە دۇغىمۇ ئەن ئەن تەت: ئالىپ فەنە ئەلىتىپ  
مالىپ رەكتە دەلىپىش مالىپ رەكتە دەلىپىش مەن ئەن  
قەشمە ئالىپ بىبى دەرىنگىزىپ قەڭلىن لەغاڭىمە مالىپ بىبى دەن ئەن  
مەن بىچىلىقان قەنەن لەغاڭىمەن قەشمە ئالىپ بىبى دەرىنگىشىلە ئەن  
مەن بىچىلىقان قەنەن لەۋە 221.

مېنلىپىس نەتە مەكتىپە، پىمنىلەرلىرىسا.  
پەمان ئەقىشلاپ بىتىپ پىمنىلەشىشىڭىزەت يەممە نەغاچىنىڭ  
ئىن لەخىلەتە مەنلىكەشىڭىزەت ئەممە ئەقىزەت، مېنلىقەتەتلىپ  
لەسىن ئەقىزەتلىپ تۆتتىنچى، بولكالىۋە تۈرمەللەر  
مېنلىقەتەتلىپ ئەسىنچى، ئەنلىكلىپ ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ

و لەقىزىل، پىمنىلەپ ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ  
مەنلىقەتەتلىپ ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ  
(تۆت كىشىلىك، 58 - رەسىم) مېنلىقەتەتلىپ  
تەمىزلىپ ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ  
ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ.

**كېتەرلىك خۇرۇچلار:** 20 گرام خېمىر تۇرۇچ  
پاراشوكى، 100 مىللەلىتىر سوت، 150 گرام ئۇن، 75  
گرام مارگىرىن، ئىككى دانە تۇخۇم، ئىككى پىيالە شبکەر،  
ئىككى تامىچە مۇئەتتەر، 125 گرام ئاپېلسىن سۈبىي، 500  
گرام گلاس (توڭلىتىلغان)، يېرىم ئاش قوشۇق كراجمال  
(پۇرچاق ئۇنى)، بىر چىمدىم تۇز، بىر ئەقىزەتلىپ

**پىشۇرۇش ئۇسۇلى:** 1. خېمىر تۇرۇچ پاراشوكى سوتتە ئېرىتىلىدۇ. ئۇن،  
ياغ، بىر چىمدىم تۇز، ئىككى ئاش قوشۇق شبکەر، مۇئەتتەر  
ۋە تۇخۇملار تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىغا سېلىنىتىپ  
سۇيۇقراق خېمىر تېيىارلىنىدۇ. خېمىرنىڭ ئۇستى يېپىق  
ھالدا 30 مىنۇتچە بولدۇرۇلىدۇ.

2. بىر (پىيالە سۇغا قالغان شبکەر) سېلىنىتىپ  
قاينىتىلىدۇ. تۆت مىنۇت قوچۇپ تۇرۇپ قاينىتىلغاندىن  
كېيىن سۇۋۇتۇلىدۇ. ئىلمان بولغاندا ئاپېلسىن سۈبىي  
قوشۇلىدۇ. ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ ئەقىزەتلىپ

3. لىس ياغلىنىپ، ئۇستىگە ئۇن سېپىلىدۇ.  
بۇلدۇرۇلغان خېمىر تەكىرار ئىشلىنىپ پېتىرلاشتۇرۇلۇپ،  
پىلتە قىلىنىدۇ، تومراق ۋە چەمبەر شەكلىدە قىلىنغان بۇ  
پىلتە لىستا 20 مىنۇت تىندۇرۇلۇدۇ. 175 گرادۇسقا  
تۇغرىلاپ قىزىتىلغان دۇخوپىكىدا 25 مىنۇت پىشۇرۇلۇدۇ.

4. پىشقان بولكا چوڭقۇرراق تەخسىگە ئېلىنىپ، ياغاج  
چىش كولىغۇچ بىلەن ئۇ يېر - بۇ يېرگە كىچىك تۈشكۈلەر  
ئېچىلىدۇ، ئاندىن تەييارلىۋالغان ئاپىلسىنىلىق شەربەت  
ئۇستىدىن قۇيۇلۇدۇ، سوۋۇتۇلىدۇ.

5. توڭلىتىلغان گىلاسلار ئېرىتىلىدۇ. ساقىپ چىققان  
سوئىي بىر قاچىغا ئېلىنىپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن  
ئىلەشتۇرۇلۇدۇ. كراخمال بۇ سۇغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ  
قاينىتىلىدۇ. قاينىغان ھامان گىلاسلار سېلىنىپ، ئوت  
ئۆچۈرۈلۈدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن بولكىنىڭ ئوتتۇرۇسىغا  
تۆكۈلۈپ، مارۋىنى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالاهىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى سارغۇچ، تەمى  
تاتلىق بولۇپ، ئاشقازان ۋە تالنى قۇۋۇتەلەش، جىڭگەر،  
بۆرەك خىزمىتىنى تەڭشەش، قانىنى سۇيۇلدۇرۇش ۋە  
قىزىتمىنى قايتۇرۇشتا شىپاڭىق رولى بار.

## 59. سىيادانلىق بولكىلار

پەزىزلىك (10 كىشىلىك، 59 رەسم) .  
كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر مىپىرىم سەرەڭگە قېپىسى  
چوڭلۇقىدا ياش خېمىرتۇرۇچ، ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر،

بېرىم پىيالە ئىلمان سۇ، بىر دانه تۇخۇم، بېرىم پىيالە قېتىق، بېرىم پىيالە سوت، 10 گرام مارگىرىن. يېتەرلىك ئۇن، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سىيادان. (عىالا)

### پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. خېمىرتۇرۇچ، شېكەر ۋە ئىلمان سۇ بىر قاچىدا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، خېمىرتۇرۇچ كۆز - كۆز بولۇپ كۆپۈپ چىققۇچە، تەخىمنەن 10 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ.
  2. تۇخۇم سېرىقى ئايىپ قالدۇرۇلىپ، ئېقى ئېرىتىلگەن مارگىرىن بىلەن كىرىم قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە چېلىپ كۆپتۈرۈلىدۇ. سۇياغ، قېتىق، سوت ۋە تۇز قوشۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يېتەرلىك ئۇن سېلىپ يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. يۈزىگە نەم داستىخان يېپىپ، ئىسىق يەردە 1 ~ 2 سائەت بولدىرۇلىدۇ.
  3. خېمىردىن تۇخۇم چوڭلۇقىدا زوقۇلا تۇتۇلۇپ، خالغان شەكىلدە بولكا راسلىنىدۇ، ياغلانغان لېسقا اشىلىپ، 15 ~ 20 مىنۇت يەنە تىندۇرۇلىدۇ. ئايىۋالغان تۇخۇم سېرىقى كېچىك بولكىلارنىڭ يۈزىگە سورتۇلۇپ، سىيادانلار سېپىلىدۇ. 180 بىرگەرادۇسقا توغرىلانغان دۇخۇپكىدا يۈزى قىزارتۇرۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئامال بار ئىسىق پىتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.
- ئالاھىدىلىكى:** شەكلى ئېنىق، رەڭگى سارغۇچ، تەمىن ناندىن تاتلىقراق، يۇمشاق، يېيىشلىك بولۇپ، ھەزمىم قىلىشنى كۈچەيتىپ، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكىنى يوقىتىدۇ. سىيادان تېخىمۇ كۆپەك سېپىلىسە تېرىنى پارقىرىتىپ، چاچ قارايتىشتا شىپالىق رولى بار.

هالىپ ھېب دەۋەھە خانە بىر خەن لىصلە هالىپ ھېب  
ظلىق تىپىن 60. پىستە تۈرمىلى ھېب، نەھىيە  
(ئالىتە كىشىلىك، 60ء-لەھىسم) باخىنە دەن فەر  
راپسىزنىڭ يەنىشى:

كېتەرلىك خۇرۇچىلار: تۆت دانە تۇخۇم، بىر يېرىم پىيالە  
شېكەر، بىرمائاش قوشۇق مارگىرىن، ئىككى پىيالە ئۇن،  
بىر بال قوشۇق سودا، ئىككى ئاش قوشۇق ھەسەل، ئىككى  
ئاش قوشۇق پىستە بىرلا رېقىبىس وەھەت.  
شەربىتى ئۈچۈن: ئىككى پىيالە سۇ، ئىككى پىيالە  
شېكەر، تەپ، نەھىيە، دۈلەپ، نەھىيە، پىيلەپ  
رەللىپىشۇرۇش، ئۇسۇلى: بىرتىپ، نەھىيە، نەھىيە،  
1. بىر قاچىغا تۆت دانە تۇخۇم، بىر ئاش قوشۇق  
مارگىرىن، بىر يېرىم پىيالە شېكەر، ئىككى پىيالە ئۇن  
ئېلىنىدۇ، سودا سېلىنىدۇ، بىولار تۇخۇم كۆپتۈرۈش  
ماشىنىسىدا 20 مىنۇت كۆپتۈرۈلدى. دۇخوپكا لېلى  
ياغلىنىپ، يەنە بىر ئاز ئۇن سېپىلىدۇ. بۇ ئارلاشما لېسقا  
تۆكۈلۈپ، ئاندىن 180 گرادوسقا توغرىلاب قىزىتىپ  
قويۇلغان دۇخوپكىدا پىشۇرۇلدۇ.  
2. لېس دۇخوپكىدىن چىقىرىلىپ، يۈزىگە ئىككى ئاش  
قوشۇق ھەسەل سۈرۈلىدۇ. ئاتارقىدىن ئىككى ئاش قوشۇق  
پىستە مېغىزى (سوقۇلغان) سېپىلىدۇ. ئاندىن تۈرمەل  
شەكىلىدە ئورىلىدۇ. مىشىپ، نەھىيە، نەھىيە،  
3. ئىككى پىيالە سودا ۋە ئىككى پىيالە شېكەر  
ئېرىتىلىپ، تۈرمەلىنىڭ ئۇستىگە قويۇلىدۇ. تىلىلەپ  
تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلدى. بىشە لەشىتىۋالىڭ

**ئالاهىدىلىكى:** شەكلى پۇتون، كەسمە يۈزىدىن تۈرمەل ئوتتۇرسىدىكى پىستىلەر كۆرۈنۈپ تۈرىدۇ. پىستە يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۇھتلەيدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بەلغەدىن بولغان يۆتەنلى يوقىتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسى قوزغايدۇ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيەتىنى ياخشىلايدۇ.

## 61. قوغۇن تۈرمىلى

(ئالىتە كىشىلىك، 61 - رەسىم)

**كېتەرلىك خۇرۇچلار:** يېرىم قوغۇن (قىرىپ)، تۆت دانه تۇخۇم، ئۈچ دانه تۇخۇم سېرىقى، 60 گرام مارگىرىن، 200 گرام شبکەر، 200 گرام ئۇن، بىر بال قوشۇق سودا، تۆت ئاش قوشۇق ئۇندەك سوقۇلغان شبکەر، تۆت ئاش قوشۇق ماندارىن (چېڭىزى) سۈيى، بىر چىمدىم تۇز.

**پىشۇرۇش ئۇسۇلى:** 1. ئالدى بىلەن ئۈچ دانه تۇخۇم سېرىقى تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنسىدا كۆپتۈرۈلىدۇ، ئاندىن يەنە تۆت دانه تۇخۇم ۋە بىر چىمدىم تۇز سېلىنىپ، پۇز - پۇز كۆپۈك چىققۇچە كۆپتۈرۈلىدۇ.

2. ئۇن بىلەن سودا (پاراشوکى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تۇخۇملارنىڭ ئۇستىگە سېلىنغاندىن كېيىن يەنە بەش مىنۇت كۆپتۈرۈلىدۇ، 30 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ.

3. 20 گرامچە مارگىرىن بىلەن لېس ياغلىنىدۇ. خېمىر لېسقا تۆكۈلۈپ، 180 گرادۇسقا توغرىلاپ اقىزىتىپ

قويۇلغان دۇخوپىكدا 10، مىنۇتلا پىشۇر ؤلىدۇ.

4. قوغۇن سويۇلۇپ، توغرىلىپ ھەم چانلىپ، ئۇماچ

ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ.

5. ئەمبىل ئۇستىگە ياغلانغان قەغەز يېيتىلىدۇ.

6. خېمىر دۇخوپىكىدىن چىقىرىلىپ، ياغلىق قەغەز

ئۇستىگە دۇم كۆمتكۈرۈپ توکولىدۇ ۋە شۇ زامان قەغەز بىلەن  
بىللەلا تۈرمەللىنىدۇ.

7. بۇ ئارىدا ماندارىن سۈيى ۋە قوغۇن ئەزمىسى  
ئارىلاشتۇر ؤلىدۇ. تۈرمەل سوۋۇغاندىن كېيىن قايىتا  
ئېچىلىپ، ياغلىق قەغەز ئاۋايلاپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. يۈزىگە  
قوغۇن ئەزمىسى سۈرتۈلۈپ، تەكرار تۈرمەللىنىدۇ.

8. بىر سائەت توڭلاتقۇدا قويۇپ، ئۇستىگە سوقۇلغان  
ئۇندەك شېكەر سېپىلىپ، داستاخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

**ئالاهىدىلىكى:** كەسمە يۈزى قاتمۇقات، رەڭدار  
كۆرۈنىدۇ. قوغۇن پۇرنىقى گۈپولدەپ پۇراپ تۈرىدۇ.  
ئورۇقلۇق، بەدهن ئاجىزلىق، يۇقىرى قان بېسىمى،  
بۇرەك، جىڭىر، دوۋساق ئىشىشىقى، ئىشىتىها تۇتۇلۇش،  
جىنسىي ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق  
كېسەللىكلىرىگە شىپالىق رولى بار.

## 62. بىلەز و كىسىمان ساڭزا

(13 دانە، 62 اىرىسىم) نەتىجە

كېتەرىلىك خۇزۇچىلار: بىرىت دانە تۇخۇم، 125 گرام

مارگىزىن، يېرىم پىيالە شېكەر، يېرىم ئاش قوشۇق خېمىر

تۇرۇچ پاراشوكى، لېرىپىيالە ئىلمان سوت، بىر ئاش

قوشۇق شېکەر، مۇۋاپىق مىقداردا ئۇن.

پىشۇرۇش ئۈچۈن: سۇياغ.

يۈزىگە: سوقۇلغان شېکەر.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. تۇخۇم، مارگىرىن، شېكەر بىر قاچىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلدى. ئىلمان سوت ئۇستىگە تۆكۈلىدۇ، ئىلەشتۇرۇلدى. بىتەرلىك ئۇن سېلىنىپ، ئۇنىنىڭ ئۇستىگە خېمىر تۇرۇچ پاراشووكى چىچىلىدۇ. خېمىر يۇغۇرۇلۇۋاتقاندا يەنە بىر ئاش قوشۇق شېكەر سېلىنىپ، يۇغۇرۇش داۋاملاشتۇرۇلدى. يۇغۇرۇپ بولۇنغان خېمىر 20 مىنۇت تىندۇرۇلدى.

2. خېمىردىن 13 دانه زوۋۇلاپ تۇتۇلدى.

3. زوۋۇلىلار چوکا شەكلىدە پىلتە قىلىنىدۇ.

4. خېمىرنىڭ ئىككى ئۇچى رەسىمىدىكىدەك قېلىپ بىرلەشتۈرۈلدى.

5. خېمىر چىگىلىدۇ.

6. خېمىرنىڭ ئۇچلىرى بىرى ئاستىدىن، بىرى ئۇستىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئەشىم بىلەزۈك شەكلى چىقىرىلىدۇ. پۇتون زوۋۇلىلار بىلەزۈك شەكلىگە كىرگۈزۈلۈپ بولغاندىن كېيىن، چۈچۈتۈلگەن سۇياغ بەك قىزىپ كەتمىگەندە پىشۇرۇش باشلىنىدۇ. ياغدا قىزىرىپ پىشىپ چىققان بىلەزۈكسىمان ساڭزىنىڭ يۈزىگە سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلدى.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئاددى ۋە كۆركەم، رەڭگى

سېرىق، تەمى تاتلىق بولۇپ، جىگەر، يۈرەك ۋە مېڭىنى

قۇۋۇھتلەندۈرۈشتە شىپالىق رولى بار.

نەقىءە ئەنلىقىدە رەپاڭىزە، مەكلەتىق قەشقە

خەلچەسە: نەقىءە نەشىمىشىپ

مەكلەتىق لەغاڭىزە: نەقىءە

بەشىنچى، تولددۇرمىلار

### 63. بـ قوغۇن تولددۇرمىسى

(تۆت كىشىلىك، 63 - رەسمى)

بىتەرلىك خۇرۇچىلار: بىر دانه قوغۇن، يېرىم پىيالە

شېكىر، ئىككى دانه نەشىپوت، ئىككى دانه ئالما، ئىككى دانه

ماندارىن (چېڭىزى)، ئون تال گلاس (ياكى 10 تال قارا

ئۈزۈم)، 4 ~ 5 تال ئالۇچا.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: قوغۇننىڭ ئىچى قوشۇق بىلەن

ئويۇۋېتىلىدۇ. بىر قاچىغا قوغۇننىڭ ئىچىدىن ئويۇۋېلىنىغان

قوغۇن ئېتى قويۇلۇپ، ئاۋۇال پىچاق بىلەن ئۇششاق

چانلىيدۇ، ئاندىن قوشۇقنىڭ دۈمىسى بىلەن ئېزلىدى.

قوغۇن ئەزمىسى ئۇستىگە يېرىم پىيالە شېكەر سېلىنىپ،

ئۇزاق قوچىلىدۇ. قوغۇننىڭ سۈبى بىلەن شېكەر تامامەن

ئېرىپ بولغاندا، نەشىپوت، ئالما، ماندارىن، ئالۇچىلارنى

ئۇششاق توغراب، گلاسنىڭ ئورۇقى چىقىرىۋېتىلىپ،

ئۇزۇمنىڭ ساپىلىرى ئۇزۇۋېتىلىپ، قوغۇن ئېتى بىلەن

ئوبىدان ئارىلاشتۇرۇلدى. بۇ ئارىلاشما قوغۇن كاسىسغا

تولددۇرۇلۇپ، توڭلانقۇدا سوۋۇتلۇغاندىن كېيىن ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

ئالاهىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭدار، كۆپ خۇرۇچلۇق، تەمى تاتلىق، قان ئايلىنىشنى ياخشلاش، ئۇسسوزلىقنى بېسىش، بەدەننىڭ نەملەكىنى ساقلاش، جىگەر، يۈرەك، بۇرەكىنى كۈچەيتىشىتە شىپالىق رولى بار.

**64. تاۋۇز تولددۇرمىسى**

(ئىككى كىشىلىك، 64 - قەرسىم)  
 كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر تاۋۇزنىڭ يېرىمىنى، تۆت تال ئورۇك، تۆت تال ئالۇچا، تۆت تال مالىنا، كىز تال گىلاس، 10-15 تال ئۇزۇم، زەيھان يوپۇرمىقى.  
 پىشۇرۇش ئۇسۇلى: كەتابن ملبۇر قىلىس رەمسەت 1. يېرىم، تاۋۇزنىڭ چۆرىسىلىق بىلدەن «V»  
 شەكىلдە نەقىشلىنىدۇ، ئېتى چىقىرۇنىدى. 2. تەبىار لانغان ھەرخىل مېۋىلەر ۋە تاۋۇزنىڭ چاقماق قەنت شەكىلдە توغرالغان ئېتىنىڭ پارچىلىرى تاۋۇز كاسىسىغا تولددۇلىدۇ. ئۇستى زەيھان يوپۇرمىقى بىلدەن پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ!

ئالاهىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، جەلپ قىلارلىق، ھەر اخىل رەڭلىك، تەمى تاتلىق ۋە ئاچچىق - چۈچۈكلىر ئارلاش بولۇپ، ئۇسسوزلىقنى باسىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈكىنى راۋان قىلىدۇ.

نەتەپىرەتىقىسىنەن بىشىنەن بىشىنەن: رەختىلىرىڭال  
 بىشىنەن بىشىنەن قىلىس رېنىكىچە، بېھابىرلىكىنى لەققىتكىزىتەن

پەنج دانىڭ، دوھىچە سىلاش : رىختىرىھاڭ  
دىشكىمىشلىرىنىشىلەك نىڭ، قىتالىك رەمت، دەنخەمەن  
دىشكىمىشلىرىنىشىلەك نىڭ، ئامۇت تولدوْرەمىسى  
دەنخەمەن (تۆت كىشىلىك، 65 - 65، رەسمى)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: تۆت دانه ئامۇت، 150 گرام  
پىستە، بىر (ئاش، قوشۇق قىزىل) هاراق، 50 گرام بادام  
مېغزى ئەزمىسى، 50 گرام ھەسەل، 50 گرام ناۋات.

1. پىشورۇش ئۇسۇلى: ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
قىزىل هاراق بىلەن يۈغۇرۇلىدۇ. ئامۇتلارنىڭ ئۇستى  
قىسىمى ساپىقى بىلەن بىرلىكتە قاپاق ئاچقان شەكىلدە  
كېسىۋېلىنىدۇ. ئامۇتنىڭ ئىچى قوشۇق بىلەن ئويۇپ  
چىقىرۇپتىلىدۇ. ئەمەن ئەمەن ئەمەن  
قىزىل 50 گرام ناۋات مېغزى چوڭلۇقىدىل پارچىلىنىپ،  
قو يولۇرۇقىدا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشمادىپىستە وە  
بادام مېغزى ئەزمىسىگە قوشۇلىدۇ. ساغ ئەمەن ئەمەن  
3. تەبىيارلىۋالغان ناۋات، ھەسەل، پىستە، بادام  
مەلھىمى ئامۇتلارنىڭ ئىچىگە تولدوْرۇلىپ، لېسقا تىزىلىدۇ.  
كېسىۋالغان ساپىقىمۇ يېنىغا قويۇلىدۇ. قىزىق دۇخوپكىدا  
25 مىنۇت پىشورۇلىدۇ. كېسىۋالغان ساپىقى ئامۇتنىڭ  
ئۇستىگە قويۇلۇپ، تەحسىسگە تىزىلىدۇ. ئىسىق ياكى  
ئىلمان پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سۇس يېشىل، شەكلى پۇتون،  
تەمى تاتلىققا مايدى بولۇپ، ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ،

بىلەم يۇمىشىتىدۇ، قانىن تازىلايدۇ، رەھىلىنىڭ ئەتكىلىرىنىڭ  
ئەتكىلىرىنىڭ بىر دەرت ئېلىشىمە ئەتكىلىرىنىڭ ئەتكىلىرىنىڭ  
يەقىسىسى 66. ئاپېلسىن تولدور مىسى ئېلىق ئەتكىلىرىنىڭ  
(تۆت كىشىلىك، 66 - رەسم) بىر دەرت ئېلىق ئەتكىلىرىنىڭ

كېتەرىلىك خۇرۇچلار: ئۇن دانه ئاپېلسىن، بىر پىيالە  
پىشۇر ئۇلغان گۈرۈچ، بىر پىيالە شېكىر، بىر دانه ئاپېلسىن  
پوستى قىرىندىسى، بىر پىيالە ئاپېلسىن سۈيى، بىر پىيالە  
سوقولغان ياكاچ مېغىزى، بىر بال قوشۇق سوقۇلغان  
قوۋۇز اقدارچىن، بىر ئەتكىلىرىنىڭ ئەتكىلىرىنىڭ بىر دەرت  
پەردىزى ئۈچۈن: 250 گرام سوقۇلغان خېرىتىتى  
مېغىزى، بىر ئەتكىلىرىنىڭ ئەتكىلىرىنىڭ بىر دەرت، (قاچىچى  
پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئاپېلسىنلار ئويۇلۇپ، ئۇستى تەرىپ قاياق ئاچقان  
شەكىلde كېسىلىدۇ. ئەتكىلىرىنىڭ ئويۇلۇپ، دەپقىسىنى  
چىقىرىۋېتىلىدۇ. سوغۇق سۇ ئىشچىدە بىر كۈن  
تۇرغاۋۇر ئىلىدۇ. بىش مىنۇت پىشۇر ئىلىدۇ.
2. ئىچ خۇرۇچى هازىرلىنىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن گۈرۈچ  
سۇدا پىشۇر ئىلىدۇ. سوقۇز تۇلغاندىن كېيىن بۇ گۈرۈچ بىلەن  
ئاپېلسىن پوستى قىرىندىسى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇر ئىلىدۇ.  
ئاندىن سوقۇلغان ياكاچ مېغىزى، قوۋۇز اقدارچىن ۋە  
ئاپېلسىن سۈيى قېتىلىدۇ.
3. ئاپېلسىنلارنىڭ ئىچىنگە تەييارلانغان ئىچ خۇرۇچ  
تولدور ئىلىدۇ. قايماق ۋە باپىستە مېغىزى بىلەن ئۇستى  
پەردازلىنىپ، داستخانغا كەلتۈر ئىلىدۇ.

**ئالاھىدىلىكى:** شەكلى كۆركەم، قىزىقارلىق بولۇپ، ئېچىلىپ تۇرغان گۈلگە ئوخشайдۇ، تەمى مەززىلىك، پۇراقلىق بولۇپ، كۆپ خۇرۇچلۇق، ئۆزۈن قىلۇق قىممىتى يۈقىرى، مىڭىگە قۇۋۇھەت بېرىپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

67. ئۆرۈك تولىدۇر مىسى

(سەككىز كېشىلىك، 67 - زەستىم) ئاخان مەسىھىپ  
ئەلەپ بىز، يەپتە زەصلەپلىك مالىب بىز، دەرىجىدىن بەقە رەسىن بىز  
ئەغا كېتەرلىك خۇرۇچلار: 500 گرام ئۇرۇقچىسىز ئۇرۇك  
قېقى، 100 گرام گۈرۈچ، 100 گرام سەۋۆزە، 100 گرام  
ياخاڭ مېغىزى، 10 تال قەلمەپۇر (سوقۇلغان بولۇشى  
كېرەك)، 200 گرام شېكدر، 500 گرام قايماق. يېغىدە  
يىشۇرۇش ئۇسۇلى:

ئۇرتۇشىنىڭ ئەملىقىسى 1. ئۆزۈكىلەر يۈيۈلۈپ بىر قازانغا سېلىنىدۇ. ئۇستىگە ئالىتە پىيالە سۇ قۇيۇلدى. سۇ قاينىغاندىن كېيىن بەش مىنۇت پىشور زىپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. گۈرۈچلەر يۈيۈلدى.

باشقابىرىدا كورىدا گۈرۈچىنىڭ ئۇستىگە بېش پىيالە سۇ قويۇلۇپ پىشۇرۇلىدۇ، سۈيىت سۈزۈلىدۇ. سەۋىزە ئادالىنىپ، قىرغۇچتا قىرىلىدىف،

2. ياخاقي مېغىزى ئوششاق توغرىلىدۇ، ئۇستىگە گۈرۈچ، سەۋزە، بىر ئاش قوشۇق شېكىرىۋە قەلەمپۇر قىتالىسى، ئەمدان ئەلاشتىف، فەيدە-لىتىكىلىك

۳. یهنه بزر تهره پته، قالغان شبکه ر وه قله مپور بزر  
پیاله سو بللن ۱۰ منوت قاینستیلد و.

۴. ع کک گرده آفنده ده جگه

۴. نور و سر بریکورسیس بروئیس.

تەييار لانغان گۈرۈچلۈك ئارىلاشىدىن تۆكۈلىدۇ . پېغىلىپ 5. ئاندىن 200 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپىكىدا 10 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ . سوۋۇتلۇغاندىن كېپىن تەخسىگە ئېلىنىپ، قايماق بىلەن بىللە داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ . ئالاھىدىلىكى : دانە - دانە، ساپىسىرىق ۋە سۇپۇزۇڭىكى ! شەكلەنىڭ گۈزەلىكى كۈلۈپ تۇرغان خۇش چىراينى ئەسلىتىدۇ . تەمى تاتلىققىما يىيل، بەكمۇن يېلىشلىك، ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۇھەت بېرىدۇ، نېرۋەلىستىپمىسىنى كۈچلەندۈرۈدۇ، سۈيدۈكىنى، قانىنى راۋان قىلىدۇ، ئۇچەينىڭ خىزمەتىنى ياخشىلایدۇ، زېھنى ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ . بىلەن ئىمالىتىشىقى ئەملىكەن خەنە رىختۇمۇ

## 68. ماندارىن تولدو رامنىسى .

( تۆت كىشىلىك 68 - رەسم )

كېتەرلىك خۇرۇچلار : تۆت دانە ماندارىن، تۆت دانە بازار پېچىنلىسى، ئىككى ئاش قوشۇق قۇرۇق ئۆزۈم، تۆت پېيالە سوت، ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر، ئائىككى ئاش قوشۇق ياكاڭامېغىزى، ئائىككى ئاش قوشۇق كىرىم، بىر تۇخۇم، بىر ئاش قوشۇق ئۇن، مەلىخىن بىقىر ئەملىكەن مەلىخىپىشۇرۇش ئۇسۇلى : ئەملىخىن بىقىر ئەملىخىن رەسمىتىنەن ئەملىخىن 1. ماندارىنلارنىڭ ئۇستى توغرىلىخ كېتىلىپ، ئىچى چىقىرىتۇپلىنىداو . ئەملىخىن بىقىر ئەملىخىن رەسمىتىنەن ئەملىخىن 2. سوت، تۇخۇن سېرىقى، لىشېكەر، ئۇن بىر كورىغا

ئېلىنىپ، قوچۇپ تۇرۇپ سۇس ئوتتا قويۇق قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇلدۇ. ٣. ئەتكەنلىك 005 نىڭىزى نىسبىتى 3. تىبىيار لانغان قىيامغا ئۆزۈم، ياكاڭىزى مېغىزى ئازىلاشتۇرۇلدۇ. پىچىنلىك، ئۆزىتلىك، ماندارىنىڭ ئىچىگە سېلىنىدۇ. ئۆستىگە ئۆزۈم، ياكاڭىزى مېغىزى ئازىلاشتۇرۇلغان قىيام تۆكۈلدۇ. ٤. ئەڭ ئۆستى كىرىم بىلەن پەردازلىقىنىپ، تەخسىلەرادە داستىخانغا كەلتۈرۈلدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئېنىق، رەڭكىي بەئەينى شېخىدىن ئۆزۈلگەندىكىگە ئوخشاش، تەمى تاتلىققا مايمىل بولۇپ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتش، ئاشقازان، جىڭەر ۋە بۈرەكىنى قۇۋۇتلەندۈرۈشتە شىپالقىق رولى بار.

## 69. ماندارىنىق بېھى تولدۇرمىسى (سەككىز كىشىلىك، 69 - رەسمى)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: توت دانە چوڭ بىيى، 300 گرام ھەسەل، بىر يېرىم ماندارىن سۈيى، بىر پىيالە ياكاڭ، بادام، پىستە مېغىزلىرى، پىشۇرۇش ئۇسۇلى: بېھىلەرنىڭ پوستى سوپلۇپ، ئورۇقلىرى چىقىرىۋۇتلىگەندىن ئىككى پارچە قىلىنىدۇ. ھەسەل ماندارىن سۈيى بىلەن ئازىلاشتۇرۇلدۇ. بېھىلەر ئۇتقا چىداملىق ئەينەك قاچىغا تىزلىغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن ماندارىن سۈيى ئازىلاشمىسى ئۇنىڭ ئۆستىگە تۆكۈلۈپ، 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتلىغان دۇخۇپكىدا

ئىككى سائەتچە پىشور ؤىلدو. بېھىلدەرنىڭ ئىچى ياكاچ، بادام، پىستە مېغىزلىرى بىلەن تولدۇر ؤىلدو. ئۆستىنى كىرىم بىلەن پەردازلىنىپ، داستخانغا كەلتۈرۈلدى.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئېنىق، دانه - دانه، سىرتىدىن قىيمىسى، كۆرۈنۈپ تۇردى. سەتمى چۈچۈك لۇھە تاتلىق، يېنىشلىك، ئوز ؤقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۆپكە توبىر كۈلىز، زىنقة كېسەلىلىكلىرىگە شىپالىق رولى بار. 70. ئەنجۇر تولدۇرمىسى

(ئالىتە كىشىلىك، 70 - لىرەسم) يەنەن ئەنجۇر تولدۇرمىسى

كېتەرلىك خورۇچىلار: 30 دانه ئەنجۇر قېقى، 250 گرام ياكاچ مېغىزى، بىر كىلوگرام قۇم شېكەر، توت پىيالە سو، 100 گرام سوقۇلغان پىستە مېغىزى.

#### پىشورۇش ئۇسۇلى:

1. ئەنجۇر قېقى يۇيۇلۇپ، بىر كۈن ئاۋۇال سۇغا چىلاپ قويۇلدى. ئەتسىسى ساپىقى بىلەن قوشۇپلا ئىچى چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەنجۇر قېقىنىڭ ئىچىگە چوڭ - چوڭ توغرالغان ياكاچ مېغىزى تولدۇر ؤىلۇپ لېسقا تىزىلىدۇ.
2. سو بىلەن شېكەر قايىنىتلىپ شەربەت تەبىارلىنىدۇ. شەربەت ئەنجۇر لەرنىڭ ئۆستىدىن لېسقا قويۇلدى. ئوتتۇراھال ھاراھتلىك دۇخوپكىدا 30 مىنۇتچە قويۇلۇپ، ئەنجۇرنىڭ ئۆستىدىكى ياكاقلار قىزارغۇچە پىشور ؤىلدو.
3. دۇخوپكىدىن چىققان ئەنجۇر تولدۇرمىلىرىنىڭ

يۇزىگە ئېزىلگەن پىستە مېغىزى سېلىنىپ، سلوڭ وۇغاندىن كېيىن داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. بىناعىغە خىسىپ دەيدىللىكى: لىشە كلى، ايومىلاق، دانە دەن، قوڭۇر، سۈزۈك، تاتلىق، هەر جەھەتتىن بەك، پايدىلىق بولغان ئەنجۇردا ۋىتامىن A، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP، قاتارلىقلار؛ ئازوتلۇق ماددىلار، ئالىي دەرىجىلىك ياغ، شېكەر، ات تۆمۈر، بروم قاتارلىق مىنېرال ماددىلار مول بولۇپ، قۇياش نۇریدا قۇرۇتۇلغان ئەنجۇرنىڭ ئوزۇنلۇق قىممىتى تېخىمۇ يۇقىرى. ئەنجۇرنىڭ مەيدىسىنى بوشتىش، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاشتى شىپالىق رولى بار.

ئەلسەن مەلھىپ رەكىسىتەت ىكلەمە فە . ئەلسەنلىقە ولېتە  
پىشىغەن ئەنەن مەلھىپ رەكىسىتەت ئەلگىي ، بېھەنەجەت مەلسەنلىقە  
غەسافىخەنامە لەخلىقىسىتەت .

ئەلتىنچى، باشقۇر تاتلىق - ئۆرۈملەر  
71. بېھى تاتلىقى (تۆت كىشىلىك، 71 - رەسم)

- كېتەرلىك خۇرۇچىلار: بىر كىلوگرام بېھى، بىر دانە  
ليمون، 400 گرام قىزىل ھاراق، يېرىم پىيالە گىلاس  
كۆنسىرۋا سىنىڭ سۈيى، بىر پىيالە شېكىر، بىر بال قوشۇق  
سو قولغان قوۋۇز اقدار چىن .
- پىشۇرۇش ئۇسۇلى:
1. بېھىلەر يۈيۈپ تازىلىنىپ، تىلىملىنىدۇ . ئۇرۇق  
يەرلەشكەن قىسىمى كېسىپ چىقىر بۇتىلىدۇ .
  2. قىزىل ھاراق چوڭقۇرراق بىر كورىغا قۇيۇلىدۇ .  
ليمون ۋە گىلاس كۆنسىرۋا سىنىڭ سۈيى، بىر پىيالە شېكىر  
ۋە قوۋۇز اقدار چىنلار ئۇنىڭ ئۇسۇتىنگە سېلىنىپ  
قاينىتىلىدۇ .
  3. قايىنغاندىن كېيىن بېھىلەر سېلىنىپ، سۇس ئوتتا  
15 ~ 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ . بېھىلەر يۇمشىغاندىن  
كېيىن شەربەت ئىچىدىن چىقىرلىپ، بىر تەخسىنگە  
تىزىلىدۇ .
  4. قازاندا قالغان شەربەت ئولۇغ ئوتتا قايىتىلىپ

قىيام قىلىنىدۇ. بۇ قىياملار تەخسىدىكى بېھىلەرنىڭ ئۇستىگە تۆكۈلۈپ، ياخاق مېغىزلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى قىپقىزىل، شەكلى كۆركەم، تەمى تاتلىق، يېيىشلىك، ئۆپكە ۋە تۆپبىر كۈلىزۈ كېسەللەرىگە شىپالىق بولغاندىن باشقا، نېرۋىنى تىنچلاندۇردى، كۆڭۈلنى خۇش قىلىندۇ.

## 72. ئۆرۈك تاتلىقى

(ئالىتە كىشىلىك، 72 - رەسمى)

كېتەرلىك خۇرۇقچalar: يېرىم كىلوگرام ئۆرۈك قېقى، بىر لىتىر سۇ، يېرىم كىلوگرام شبىكەر، بىر پىيالە ماندارىن سۈبى، 200 گرام يېڭى قايماق، بىر پىيالە مېغىز. پىشورفوش ئۇسۇلى:

1. ئۆرۈك قېقى سۇدا پاكىز يۇ يولىدۇ، ئۇستىگە بىر لىتىر سۇ قويۇلۇدۇ، بىر كۈن شۇ سۇغا چىلاپ قويۇلۇدۇ.
2. ئەتىسى شۇ سۇنىڭ ئۇستىكىلا شبىكەر قوشۇلۇپ، بىر سائەتچە قايىنتىلىدۇ. ئۆرۈكلىر تازا ياخشى ئېزىلىگەندە ئوت ئۆچۈرۈلەندۇ. ئاندىن بىر پىيالە ماندارىن سۈبى قوشۇلۇپ، سوۋۇغۇچە ساقلىنىدى.
3. قازاندىن چىققان ئۆرۈكلىر پۇتونلىي ئاجراپ كەتمىگۈدەك ھالىتىه ئوتتۇرىدىن ئىككىگە ئايرىلىنىدۇ. ئۆرۈكلىرنىڭ ئۆرۈقچىسى چىقىرىۋېتىلىدۇ (ئەگەر ئۆرۈقچىسى چىقىرىۋېتىلىپ قۇرۇتۇلغان بولسا تېخىمۇ

ياخشى). ئۇرۇكىنىڭ ئۇرۇقچىسى ئۇرۇنىغا بىر مىقدار قايماق بىلەن بىرەز دانىدىن مېغىز قويۇلىدۇ. ئۇستىگە پىستە مېغىزى ئۇۋۇندىسى سېپىلىپ داستخانىغا كەلتۈرۈلەندۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى ساپىسىرىق، تەمى تاتلىق، بۆرەكى كۈچەيتىش، بەلغەم ھەيدەش، ئۇسسوْز لۇقنى بېسىشتا ۋە يۈرەك قان تومۇر، تال، جىگەر كېسەللىكلىرى ئۇچۇن شىپالىق رولى بار.

73. ئالما. تاتلىقى  
(تۆت كىشىلىك، 73 - بىرەسلم)

كېتەرلىك خۇرۇچىلار: ئۈچ دانە ئالما، بىرەزملىمۇنىڭ سۈيى، بىرەزم پىيالە سۇ، بىر ئال چوڭا شەكلىدىكى قوۋۇز اقدارچىن. - ئالما. تاتلىقى  
پەردىزى ئۇچۇن: لىكىرىم پاراشوكى، ئىككى ئاش قوشۇق سوقۇلغان قارىغايى ئۇرۇقى مېغىزى (仁 松) . پىشۇرۇش ئۇسۇلى: ئالمىلارنىڭ شۇپۇكى سوپۇلەندۇ، ئۇرۇقى چىقىرىۋېتىلىدۇ. لىمۇن سۈيى، قوۋۇز اقدارچىن ۋە لۇ كورىغا ئېلىنىدۇ. ئالمىلارمۇ كورىغا سېلىنىدۇ، بەش مىنۇت قايىنتىپ، ئۇستىگە شبکەر سېلىنىدۇ، سايدەن 10 تىلىملىنىدۇ. كىرىم ۋە قۇم شبکەر، قوۋۇز اقدارچىن سېپىلىپ، داستخانىغا كەلتۈرۈلەندۇ. ئالاھىدىلىكى: تەخسىدىكى كۆرۈنۈشى كۆركەم، رەڭگى ئاق سېرىق، تەمى تاتلىق، بىيىشلىك بولۇپ، جىگەر،

**کېتەرلىك خۇرۇچلار:** ئىككى كىلوگرام چاقما كاۋا، ئىككى يېرىم پىيالە شېكەر، بىر پىيالە ئۇۋېتىلغان ياخاق، پىستە ياكى بادام مېغىزى؛ **پىشۇرۇش ئۇسۇلى:** **(ئىللەشىت تەن)**

ئالدى بىلەن پوستى سويۇلۇپ، ئۇرۇقلىرىدىن ئايرىلغان كاۋىلار 2 - 3 بارماق كەڭلىكتە، خالىغان ئۇزۇنلىقتا توغرىلىدۇ. يايپاڭ قازانغا قات - قات تىزىلىپ، ئارا - ئارىسىغا ئىككى يېرىم پىيالە شبىھەر سېلىنىدۇ. قازاننىڭ تۇۋىقى يېپىلىپ، بىر كېچە تۇر غۇزۇلىدۇ. ئەتسىسى ئوتتۇراھال ئوتتا كاۋىلار يۈمىشىخۇچە پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن تەخسىلەرگە ئېلىنىپ، ئۇستىگە ئۇششاق توغرالغان ياخاڭ مېغىزى سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئالاھىدىلىكى: رەڭى ساپىسىرىق، شەكلى تىلىم - تىلىم، يۇمىشاق، كۆڭۈلگە ياقىدىغان بىر خىل تاتلىق يېمەكلىك، تەركىبىدە مول مىقداردا ۋىتامىن A ۋە فوسفور ماددىسى بولغان چاقما كاۋىنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى - نىرپىلارنى يېتىشتۈرۈدۇ، قان ئايلىلىنىشنى ياخشىلايدۇ،

زەھەر قايتۇرىدۇ، لىمفال بىزلىرىنىڭ نورمال خىزمىتىنى قوغدايدۇ، دىئابىت كېسەللىكى، ۋە قان تومۇر قىتپىشىش كېسەللىكلىرىگە شىپالق ارولى بار.

## 75. ئالما ۋە ئامۇتلۇق پىشلاق

(تۆت كىشىلىك، 75 - رەسم)

(مىسىم - ٥٧، ئىلىشىخ تەن)

كېتەرلىك خۇرفۇچىلار: ئۈچ دانه ئالما، ئۈچ دانه ئامۇت، ئىككى ئاش قوشۇقلىمۇن سۈيى، 100 گرام شېكەر، بىر بال قوشۇق سوقۇلغان قوقۇزاقدارچىن، 100 گرام قارا شېكەر، 100 گرام ئۇن، بىر ئاش قوشۇقلىمۇن شۆپۈكى قىرىندىسى. (ئۇششاق توغرالىسىمۇ بولىدۇ)، 60 گرام ئېرىتىلگەن ئىلمان سېرىقىماي، ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر. پىشۇرۇش ئۇسۇلى: ئالما ۋە ئامۇتلار پوستى سويۇلماي تۇرۇپ ھەربىرى سەكىز پارچە قىلىنىدۇ. ئۇرۇقى يەرلەشكەن قىسىملەرى كېسىپ چىقىرۇۋېتىلىپ، ھەممىسىنىڭ ئوتتۇرسىغا ئىككى ئاش قوشۇقلىمۇن سۈيى سېپىپ قويۇلىدۇ. ئۇتقا چىدامىق ئەينەك قاچا ئازراق ياغلىنىپ، ئۇنىڭغا مېۋە تىلىملىرى تىزىلىدۇ. يۈزىگە شېكەر ۋە سوقۇلغان قوقۇزاقدارچىن سېپىلىدۇ. لىمۇن شۆپۈكى قىرىندىسى سېرىقىماي بىللەن بىولىدۇ ئۇبدان ئارلاشتۇرۇلۇپ، مېۋىلەرنىڭ ئۇستىگە تەكشى سېپىلىدۇ. 200 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىلغان دۇخوپىكىدا 30 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئۇستىگە سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكىلسىز، تەمى ئۆزگىچە، چۈچۈمىل  
ۋە تاتلىق بولۇپ، جىڭىر، مېڭە ۋە يۈرەكىنى قۇقۇزەتلىرىدۇ،  
ئۇسسوْزلىقنى باسىدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى  
ياخشىلایدۇ.

## رەڭلىشىپ رەھىلتەنەت ەغ لەمالە ٤٢.

### (76 - بانان قۇيىمىقى)

(تۆت كىشىلىك، 76 - رەسمى)

**كېتەرلىك خۇرۇقچار:** ئىككى دانە بانان، ئىككى دانە  
تۇخۇم، ئۆچ پىيالە ئۇن، ئۆچ ئاش قوشۇق سوت، بىر بال  
قوشۇق شېكەر، بىرىنچى بال قوشۇق تۇز، ئىككى ئاش قوشۇق  
ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر، بىرىنچى پىيالە سۈياغ.  
**پىشۇرۇش ئۇسۇلى:** بانانلار تىلىم - تىلىم توغرىلىدۇ، ئۇن، سوت،  
تۇخۇم، تۇز، ۋە شېكەر بىر قاچىدان چىلىنىپ  
ئارىلاشتۇرۇلۇدۇ. **يىغىن:** بانانلار بۇ ئارىلاشمغا مىلىنىپ، قىزىق ياغدا  
پىشۇرۇلۇدۇ. چوپىلا بىلەن سۈزۈپ ئېلىنىپ، يۈزىگە ئۇندەك  
ساقۇلغان شېكەر سېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلۈدۇ.  
**ئالاھىدىلىكى:** سېپىز، يۇمىلاق، توغرامچە شەكىلدە،  
رەڭىنى ئاقۇچ، تەمى تاتلىق ۋە قىۇمىشاق، باناندا كراخمال،  
شېكەر، ئاقسىل كۆپ بولۇپ، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B،  
ۋىتامىن C، ۋىتامىن E، ۋىتامىن PP، قاتارلىقلار ۋە  
كالىتسى، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق مىنېرال ماددىلار مول  
بولۇپ، ئاشقازان - ئۆچەينى سىلىقلاشتۇرۇش، قان

پېسىمىنى چۈشۈرۈش، تاماق سىڭدۇرۇش، يۆتەلنى  
پەسىيىتىشتە لىشىپالىق رولى بارى - نەت تەنسىز كەنلىقى  
غەسافىقىشىكىڭىڭى قىلىماقا، غەسافىقىقە مەكتىسىمە

4. 77. ئالما قۇيىمىقى  
(تۆت كىشىلىك، 77 مىلەت سىلەن) لىغان ئەفەنەت  
نەت ئەنلىك خۇرۇچىلار: تۆت دانە ئالما، بىر دانە تۇخۇم،  
75 گرام ئۇن، (10 ئاش قوشۇق)، 50 گرام شېكەر (ئۈچ  
ئاش قوشۇق)، بىر چىممىدىم تۇز، يېرىم ئاش قوشۇق  
سېرىقىماي ياكى مارگىرن، 3/4 پىيالە سوت، يېرىم لىمون،  
بىر رومكا قىزىل هاراق، ئىككى پىيالە سۈياغ، سوقۇلغان  
شېكەر (مۇۋاپىق مىقداردا) بىر بىلەن ئەنلىك ئەنلىك  
پېشۈرۈش ئۇسۇلى: 1. ئالىملارنىڭ شۆپۈكى سوپۇلنىدۇ، بىارچىلىكىمى  
تۇرۇپ ئوتتۇرسىدىكى ئۇرۇق قىسىمى ئويۇپ  
چىقىرىۋېتىلىدۇ، يېرىم بارماق قېلىنلىقتا ھالقا شەكلىدە  
كېسىلىدۇ. (ئالما تىلىملەرنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكى  
ئۇچۇن، تىلىملەرنىڭ يۈزىگە لىمون سۇرتۇلىدۇ.

2. بىر قاچىدا ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر بىلەن  
قىزىل هاراق ئاربلاشتۇرۇلۇپ، پەتنۇسقا تىزىلغان  
ئالىملارنىڭ يۈزىگە سېپىلىدۇ. باۇ شەكىلدە سۇرۇن يەردە بىر  
سائەت قويۇپ تۇرۇلىدۇ. 3. تۇخۇم ۋە ئېشىپ قالغان شېكەر بىر چىممىدىم تۇز  
بىلەن بىلە چېلىنىپ كۆپتۈرۈلىدۇ، يېرىم ئاش قوشۇق  
سېرىقىماي تاۋىدا ئېرىتىلىقىپ، كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇمغا

قوشۇلىدۇ. ئارقىدىن ئۇنىڭىچى ھەممىسى ۋە كېرەكلىك مىقداردىكى سوت ئاز - ئازدىن تۇخۇملىق ئارىلاشمىنىڭ ئۇستىگە قۇيۇلۇدۇ، داۋاملىق ئارىلاشتۇرۇلۇدۇ.

4. بىر سائەت شېكەرلىك قىزىل ھاراق ئىچىدە تۈرگۈزۈلغان (ئالما تىلىملىرى قىيام ھالىتىدىكى تۇخۇملىق خېمىرغا پاتۇرۇلۇدۇ. ھەر تەرىپى خېمىر بىلەن قاپلانغان ئالما تىلىملىرى قىزىق سۇياغدا قىزارتىلىدۇ. ياغدىن سۈزۈۋالغان ئالما تىلىملىرىنىڭ ياغلىرى ئوبدان ساقىتىۋېتىلىپ، تەخسىگە ئېلىنىدۇ. يۈزبىگە سوقۇلغان شېكەر سېپىلىدۇ، ئوتتۇرسىغا بۆلجۈرگەن ياكى شاتۇت مۇراپاپىلىرى قۇيۇپ ئىستېمال قىلىنىسىمۇ بولۇدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئېنىق، دانە - دانە، يۇملاق، پارقىراق، تەمى چۈچۈملىك تاتلىق بولۇپ، جىڭەر، بۈرەك، مېڭىنى قۇرۇقتەندۈرۈشتە شىپاپىق رولى بار.

**78. بېھى كاۋىپى** (ئالىتە كىشىلىك، 78 - سىترەسلىم)

كېتەرلىك خۇرۇچىلار: ئۇچ دانە ئوتتۇر اھال چوڭلۇقتىكى بېھى، ئالىتە ئاش قوشۇق شېكەر، بەش ئاش قوشۇق قارا شېكەر شىرنىسى، ئالىتە دانە پۇتون چىقىر بلغان ياخاڭ مېغىزى، بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى، 300 گرام بەللىچ خېمىرى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: بېھىلەر پاكسىز ئازىلىنىپ، ئوتتۇرىدىن ئىشكى پارچە قىلىپ كېسىلىدۇ. ئۇرۇق

يەرلەشكەن قىسىمى پىچاق بىلەن ئويۇپ چىقىرىۋېتلىدۇ،  
 قازانغا ئوڭدىسىغا تىزىلىپ، ھەربىر پارچە بېھىنىڭ  
 ئوتتۇرسىغا بىرەر قوشۇقتىن شېكىر قۇيۇلىدۇ، ئاندىن بىر  
 پىيالە سۇ قۇيۇلۇپ، سۇس ئوتتا تاكى سۇ تۈگىگۈچە  
 پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۈزىگە شىرنە تۆكۈلىدۇ.  
 بەلچى خېمىرىدىن چىمچىلاق بارماق توملوۇقىدا پىلتە  
 قىلىنىپ، بېھىلەرنىڭ دۇمبىسىگە قوشۇش بەلگىسى  
 شەكلىدە چاپلىنىدۇ. پىلتىلەرنىڭ ئۇچى بېھىنىڭ ئۇرۇق  
 قىسىمى تەرىپىدە ئۇلىنىدۇ. خېمىرىنىڭ يۈزىگە تۇخۇم سېرىقى  
 سۇرتۇلۇپ، ياغلانغان دۇخۇپىكىغا تىزىلىدۇ. ئاندىن 170  
 گىرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىلغان دۇخۇپىكىدا پىشۇرۇلىدۇ.  
 دۇخۇپىكىدىن چىققاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىنىپ، ئۇستىگە  
 ئېشىپ قالغان شىرنە تۆكۈلىدۇ. ياكىق مېغىزلىرى  
 چۆرىسىگە قۇيۇلىدۇ. ئىسىسىق پېتىي ياكى سوۋۇتۇپ  
 ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەللىكلىكى  
 ئالاھىدىلىلىكى: رەڭى سېرىق شەكلى بېلى باغلاقلىق  
 ياغاج تۈڭغا ئوخشايدۇ. تەمى چۈچۈملە، ھەم تاتلىق. بېھىدە  
 ۋىتامىن A، ۋىتامىن B قاتارلىق ۋىتامىنلار مول، ئەمما  
 ئۆز پېتىي يېبىش تەس بولغان بىردىنبىر مېۋە، ئۇنى بۇ خىل  
 ئۇسۇلدا پىشۇرۇپ يېسە، ئۆپكە ۋە تۇبىر كۈلىوز  
 كېسەللەكلىرىنى داۋالاشتا، ئىچ سۇرۇشنى توختىشتا  
 شىپالىق رولى بار باباچە ئىلىتە 08. (مسىھ) - 08. ئەللىشىح ئەتكە

خەپىلىقىچىنىقىو پەفييە نەلب رەلەپە رەمىسە نەڭشەمە  
خەپىلىقىچىنىقىو پەفييە نەلب رەلەپە رەمىسە نەڭشەمە لەغاڭىلە  
**ئورۇك چۈلىسى 79.** ئورۇك چۈلىسى بىر لەپەن مەتىھە  
بەنگىزىتىپ (ئالىتە كىشىلىك، 79 - رەسىم) فەن مەللىيەت  
خەپىلىقىچىنىقىو پەفييە نەلب رەلەپە رەمىسە نەڭشەمە  
كېتەرلىك خۇرۇقچalar: ئۇجقىلىيالە شېكەر، ئالىتە پىيالە  
سو، 500 گرام قۇرۇق ئورۇك خورمىسى، ئىككى بال  
قوشۇق لەمۇن سۈيى. ئەنلىكلىقىچىنىقىو پەفييە نەڭشەمە  
پىشۇرۇش ئۇسۇلى: قۇرۇق خورمىلار يۈيۈلۈپ،  
ئۆستىنگە ئىككىلىقىچىنىقىو پەفييە سۇ قۇيۇلۇپ سۇس ئۆتتى  
قاينىتىلىدۇ، ئىچىگە شېكەر ۋە يەنە تۆت پىيالە سۇ قۇيۇلۇپ  
10 ~ 15 منۇت پىشۇرۇلۇدۇ، ئۇچاقتنىن ئېلىپ  
سوۋۇتۇلۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەنلىكلىقىچىنىقىو  
ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى ئېنىق،  
سۇزۇك، تەمى تاتلىق، ئىچىشىلىك، ئورۇكتە ۋىتامىن A،  
ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىق ۋىتامىنلار  
ۋە باشقا پايدىلىق مىنپىرال ماددىلار كۆپ بولۇپ، بەدەنگە  
قۇۋۇھەت بېرىدۇ، ئىشتىوانى ئاچىدۇ، نېرپىلارنى  
كۈچلەندۈرۈدۇ، زېھنىي ئەمگەدەك قىلغۇچىلارنىڭ ھاردۇقىنى  
چىقىرىدۇ. بېنەت خەپىلىقىچىنىقىو اماھىسى  
**ئەتىياز چۈلىسى 80.** ئەتىياز چۈلىسى (ئالىتە كىشىلىك، 80 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇقچalar: 200 گرام توغرالغان ئەنجۇر

قېقى، 200 گرام توغرالغان ئۆرۈك خورمىسى، 250 گرام قۇرۇق ئۈزۈم، 200 گرام شاپتۇل يېقى، بېش چوڭا قوۋۇز اقدارچىن، 10 دانه قەله مېرۇر، بىرىنچى پىيالە پۇستى سويۇلغان بادام مېغىزى، بېش پىيالە قۇم شېكەر، سەككىز پىيالە سۇ.

**پىشۇرۇش لۇسۇلى:**

1. شېكەردىن باشقا ھەممە خۇرۇچلار قازانغا سېلىنىپ، جىرقاچ سۇدا 15 مىنۇت پىشۇرۇلۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. سەككىز پىيالە سوغاغ شېكەر، قوۋۇز اقدارچىن، قەله مېرۇر لار سېلىنىپ 15 مىنۇت قايىنتىلىدۇ.
2. قازان ئۆچاقتىن چۈشۈرۈلگەندىن كېيىن پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىنغان قۇرۇق يېمىشلەر سېلىنىپ، سۇۋۇغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**ئالاھىدىلىكى:** شەكلى كۆركەم، رەڭدار، سۈيى سۈزۈۋەك، تەمى تاتلىق. ئۆمۈمىي بەدەنگە قۇۋۇخت بېرىدۇ، نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچلەندۈرىدۇ، قاننى، سۈيدۈكىنى راۋان قىلىدۇ، ئۇسسىز لۇقنى باسىدۇ، زېھنىي ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ.

## 81. ئەتىرگۈل مۇراپباسى

(81 - رەسم)

**كېتەرلىك خۇرۇچلار:** ئىككى پىيالە ئەتىرگۈل بەرگىسى، بىر يېرىم كىلوگرام شېكەر، بىر دانه لىمۇننىڭ

سويي ٢٤٠ . رسماه شافعى ن لغايىتى وابى ٥٠٣ . رقمه  
پيشفروش ئوشلىكى: گول بيرگىلىرى قازانغا سېلىنىپ،  
ئوستىگە بىرالپىالا شېكەر سېلىنىدۇ . شېكەر بىلەن گول  
بىرگىلىرى ئۇۋاتىلىق، مۇرابىل ئېتىدىغان كورىغا  
ئېلىنىدۇ، قالغان شېكەرمۇ سېلىنىدۇ . ئوستىگە ١- ٢  
بارماق چۆككۈدەك سۇ قويۇلۇپ، سۇس ئوتتا پىشورۇلىدۇ .  
قييامى تۇتقان بولسا لىمۇن سويي قويۇلۇپ، ئوت  
ئۇچۇرۇلىدۇ، قۇرۇق ئىينەك اقاچقلارغا تولدۇرۇلۇپ  
سوھۇتۇلغاندىن كېيىن ئېغىزى هىم يېپىلىدۇ، ساقلاپ  
ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ .

ئالاهىدىلىكى: قويۇق قىيام شەكلىدە، رەڭگى قىزىل،  
پۇرلىقى يېقىمىلىق، تەمى تاتلىق بولۇپ، ئاشقازاننى  
كۈچلەندۈرۈش، ئىشتىهانى ئېچىش، ھەزم قىلىشنى  
ياخشىلاش، نېرۇنى تىنچلاندۇرۇشتا شېپالق رولى بار.

وْغۇلەكتەر قىتابى بىرىم بىن لەغاڭلىقە . وْغۇلەكتەر  
وْغۇلەكتەر قىتابى بىنىڭلىقە - مەنچىپى -

وْغۇلەكتەر قىتابى بىنىڭلىقە - مەنچىپى - مەنچىپى -  
غۇلەكتەر قىتابى بىنىڭلىقە - مەنچىپى - مەنچىپى -

غۇلەكتەر قىتابى بىنىڭلىقە - مەنچىپى - مەنچىپى -  
غۇلەكتەر قىتابى بىنىڭلىقە - مەنچىپى - مەنچىپى -

## 1. ئاق كىريم

كېتىرلىك خۇرۇچىلار: ئىككى پىيالە سوت، 150  
گرام شېكدر، 80 گرام ئۇن، ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى،  
بىر دانه تۇخۇم، ئىككى تامىچە موئىتتەر، ئىككى ئاش قوشۇق  
مارگىرىن ياكى سېرىقماي.

كىريم پىشۇرۇش ئۇسۇلى: بىر كورىغا ئىككى  
تۇخۇمنىڭ سېرىقى، بىر دانه تۇخۇم، شېكدر ۋە موئىتتەر  
سېلىنىدۇ. رىشالە چوکىسى ياكى تۇخۇم كۆپتۈرۈش  
ماشىنسىدا چېلىنىپ تۇخۇم كۆپتۈرۈلىدۇ. سوت  
قاينىتىلىدۇ. كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇم ئۈستىگە قاينىغان  
سوتتىن بىر چۆمۈج ئۇسۇلۇپ، ئاز - ئازدىن تۆكۈلىدۇ ۋە  
چېلىپ تۇرۇپ تۇخۇملۇق ئارىلاشىغا يېدۈرۈلىدۇ، ئاندىن  
ئۇن قوشۇلۇپ كىريم ھالىتىگە كەلگۈچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ،  
قالغان سۇتمۇ ئاز - ئازدىن قۇيۇلۇپ، قوچۇپ چېلىپ  
كۆپتۈرۈلىدۇ. كورا ئوتتۇرا ھارارەتتىكى ئوچاققا  
ئېسىلىدۇ. 3 ~ 5 منۇنقىچە توختىماي چېلىپ تۇرۇپ  
پىشۇرۇلىدۇ. كىريم يايپاڭ قاچىغا ئېلىنىدۇ. يەنە  
داۋاملىق قوچۇپ تۇرۇپ، ئىچىگە مارگىرىن ياكى سېرىقماي

سېلىنىدۇ. تەييارلىغان بۇ كىرىم بارلىق تورتىلار ۋە سىجىنە - بىر ھنكىلەرگە ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئەگەر تەييار كىرىم پاراشوکى تېپىلسا، ئۇنىڭغا مەلۇم  
مىقداردا سوت ئارىلاشتۇرۇلىسلا كۇپايە. مۇبادا رەڭلىك  
كىرىم ئىشلىتىشكە توغرى كەلسە، ئاق كىرىمگە يېمەكلىككە  
ئىشلىتىلىدىغان بوياق قوشۇلىدۇ.

2. قوم شکه، (ئۇندەك سوقۇلغان شىكەر) (糖粉)

بۇ شېكەر ئادەتتىكى ئاق شېكەردىن سوقۇلىدۇ ياكى  
هاۋانچىدا يەنجىلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل شېكەر پىچىنە -  
پىرەنىڭ، تاتلىق يېمەكلىكەرنىڭ خېمىرىغا قوشۇلسا،  
خېمىرىغا تەم كىرگۈزۈپ، خېمىرىنىڭ كۆپۈپ چىقىشىدا  
ئېچىتىقۇلۇق رول ئوينىخاندىن باشقا، پىشىپ چىققان تاتلىق  
يېمەكلىكەرنىڭ رەڭىنى ئالتۇنداك سارغايتىپ چىرايلىق  
قىلىدۇ. ئەگەر ئۇندادا سوقۇلغان شېكەر شەكىل  
كىرگۈزۈپ بولغان ياكى پىشىپ چىققان تاتلىق  
يېمەكلىكەرنىڭ يۈزىگە سېپىلسە، تېخىمۇ مەززىلىك تەم  
كىرگۈزگەندىن باشقا، يېمەكلىكىنىڭ ھۆسنسىگە ھۆسنسىگە  
قوشۇپ، تېخىمۇ كۆركەم كۆرسىتىدۇ.

### ( 香精 ) . مُؤْهَّةٌ تَهْرِيْرٌ 3

بۇ خۇش پۇراق ماتېرىياللاردىن تەڭشەپ ئىشلەنگەن

مىقدار دال قوشۇلسا، ئۇن ۋە مىاغلارنىڭ غەيرىي مەمنىسى ئۆزگەرتىپ، خۇش پۇراق ۋە مەرزىلىك قىلىدۇ. ھازىر مۇئەتتەر ھەر خىل مېۋىلەردىن ئىلمىي ئۆسۈلدۈ ئاجرىتىپ ئېلىنىدۇ. جەۋەر 20 گراملىق كىچىك ئىينىك قۇتىلارغا قاچىلانغان بولۇپ، تاتلىق يېمەكلىكلەر ماتېرىاللىرى سېتىلىدىغان ماگىزىنلاردىن سېتىۋالغىلى بولىدۇ.

#### 4. مارگىرن (奶油) نەتەپقىلىك

بۇ ناھايىتى خىل ماي سوتىن ئېلىنىدۇ. ئالاھىدە تەمدىكى تاتلىق يېمەكلىك پىشورۇشتا ئىشلىتىلىدۇ. مارگىرننىڭ تەركىبىدە قوي يېڭى، ئەبجەش ياغ تەركىبىدىكى خولبىستېرىن ناھايىتى ئاز بولۇپ، كالتسىي ماددىسى يۇقرى بولىدۇ. شۇڭا، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى پىشورۇشتا بۇخىل ياغلار ئىشلىتىلسە، ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن تولىمۇ پايدىلىق. مارگىرن تېپىلمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا سېرىقماي ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

#### 5. يېزى تېۋىتى (椰绒) نەتەپقىلىك

جولى — تورتلارنىڭ ئۇستىگە قويۇلغان مېۋىلەرنى پارقىرىتىش ئۈچۈن ئىشلىلىدىغان تاتلىق يېمەكلىك ماتىر يىالى.

بودیاڭ بىلەن تورتلارىنىڭ ئۇستى پەردازلىنىدۇ.  
پاراشووك شەكىلدە بولسا سوت بىلەن ئارلاشتۇرۇلۇپ  
پىشۇرۇلىدۇ، خام قايىماق ياكى كىرىمگە ئوخشайдۇ. تەمى  
تاتلىق ۋە لەززەتلىك، سوۋۇتۇپ ئۇستىگە ياخاڭ مېغىزى ۋە  
پىستە - بادام مېغىزلىرى ئەزمىسىنى سېپىپ مارۇزنى  
ئورنىدا يېيىشكىمۇ بولىدۇ. عەلەھىشەر ئەسەر  
يۇقىرىدىكىلەرنىڭ ھەممىسى تاتلىق يېمەكلىكلىرى

ماٽپرييالى ماگىزىنلىرىدا سېتىلىدۇ.

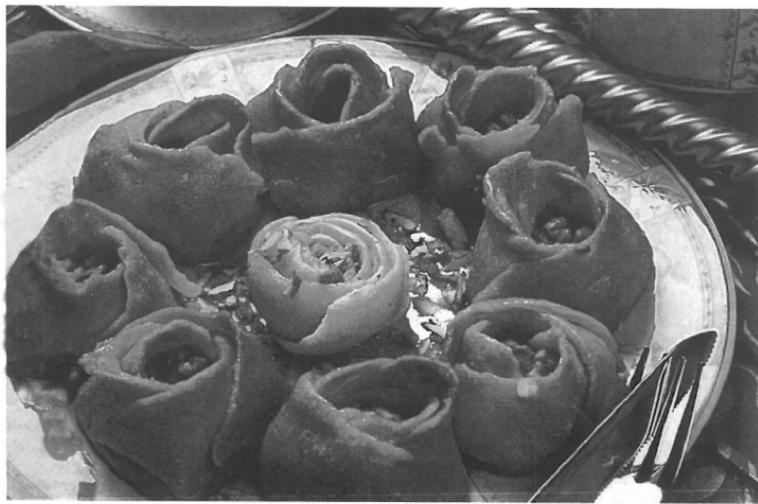
## 9. ساپ پۇرچاق (لەڭپۈڭ) ئۇنى (纯豆粉面) ( 纯豆粉面 )

ساپ پۇرچاق (لەڭپۈڭ) ئۇنى — ئادهتته پۇرچاق ئۇنىلىرىدىن تەركىب تاپىدۇ. بۇ ئۇن تاتلىق يېمەكلىكلىرىنى پىشۇرۇشتا قۇرغۇن ئورنىدا سېپىلسە، خېمىر قانچە نېپىز يېپىلسىمۇ نوغۇچقا يېپىشمايدۇ؛ تاتلىق يېمەكلىكلىرىنىڭ خېمىرىغا قوشۇلسا كىراخمال رولىنى ئۆتەيدۇ.





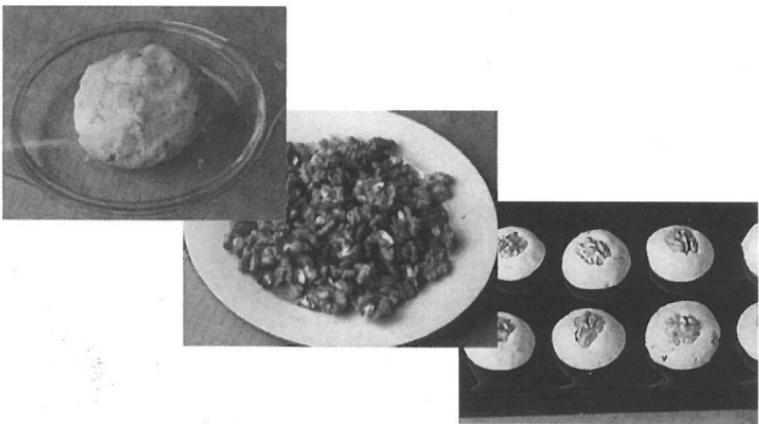
1



2

1







5



6



7

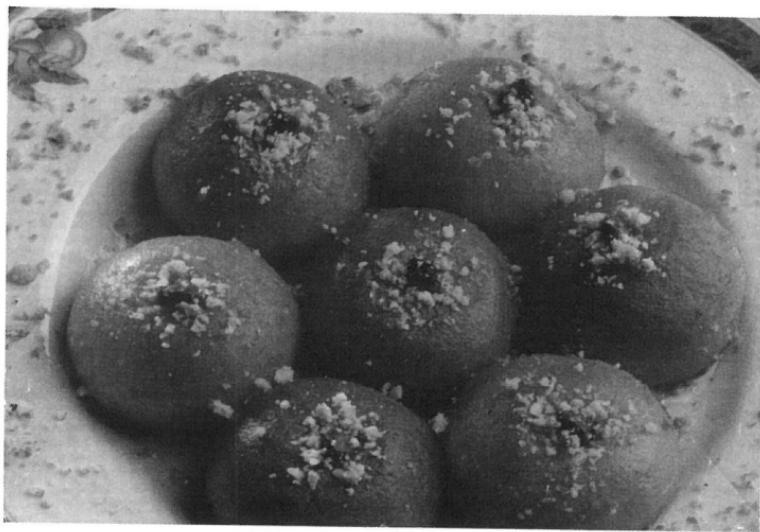


8

5



9



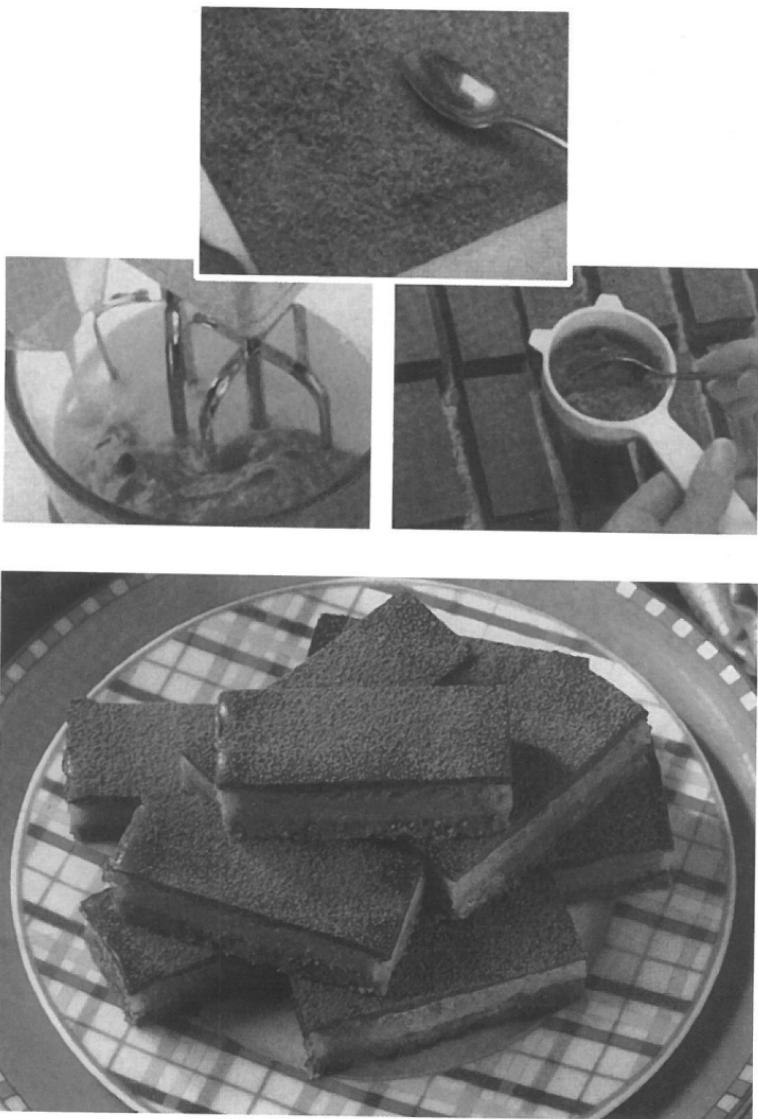
10

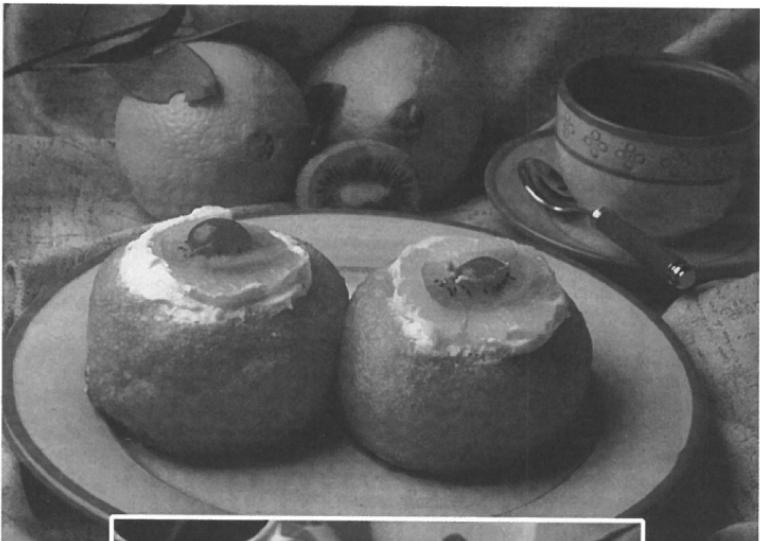


11



12





14



15

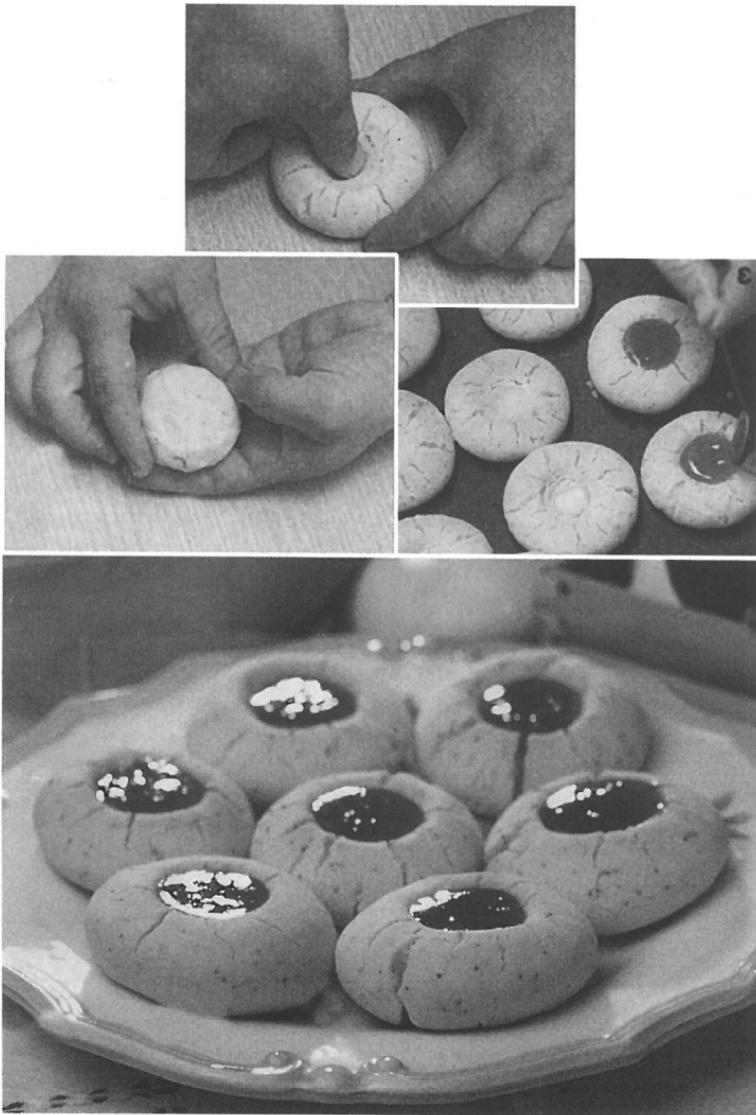


16



17

10





19



20

21

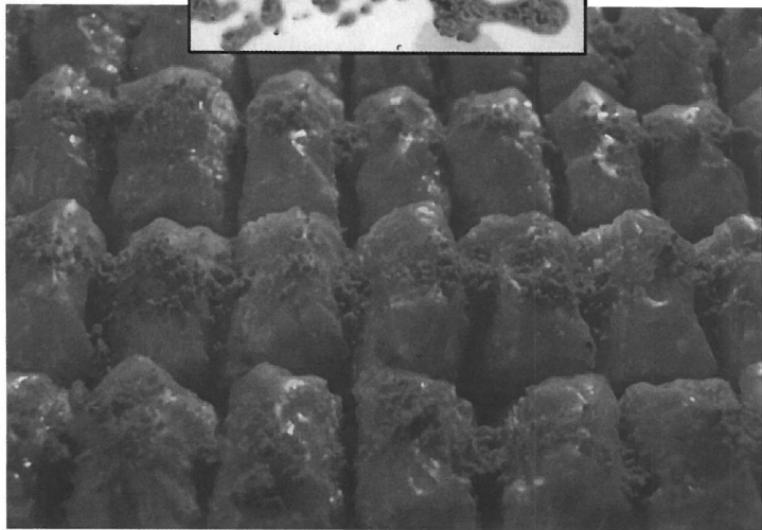
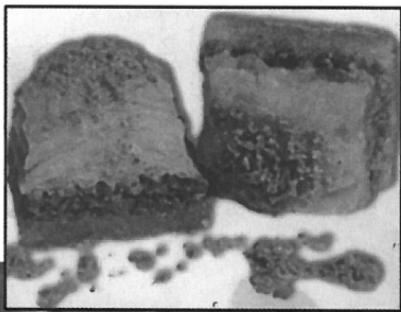
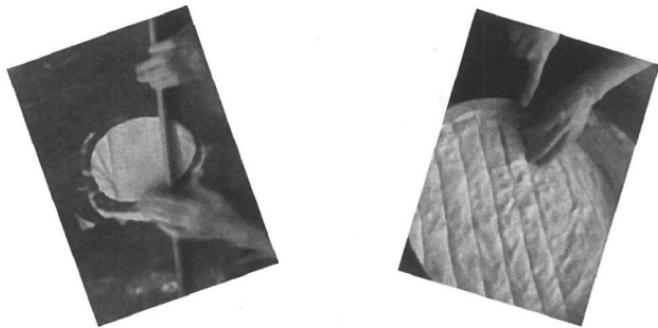


22

13

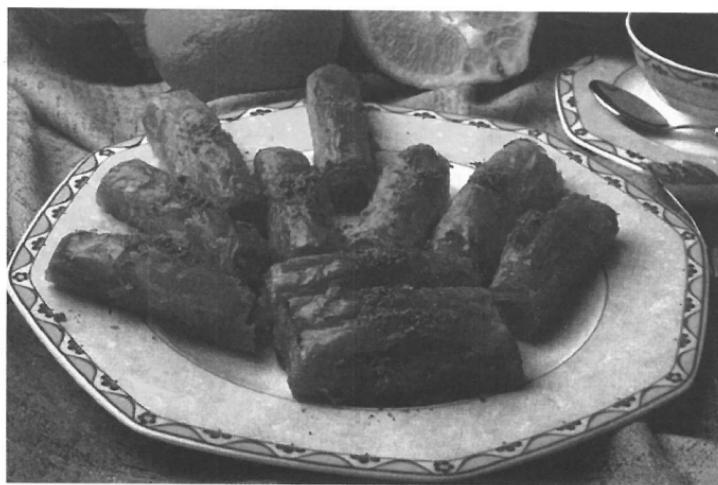






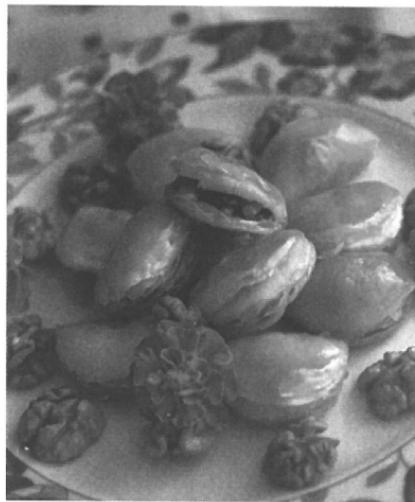


25

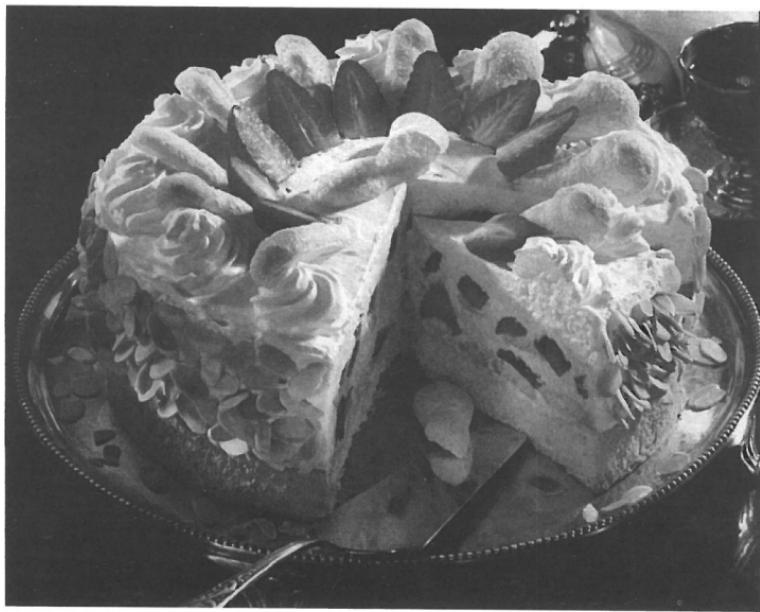


26

16

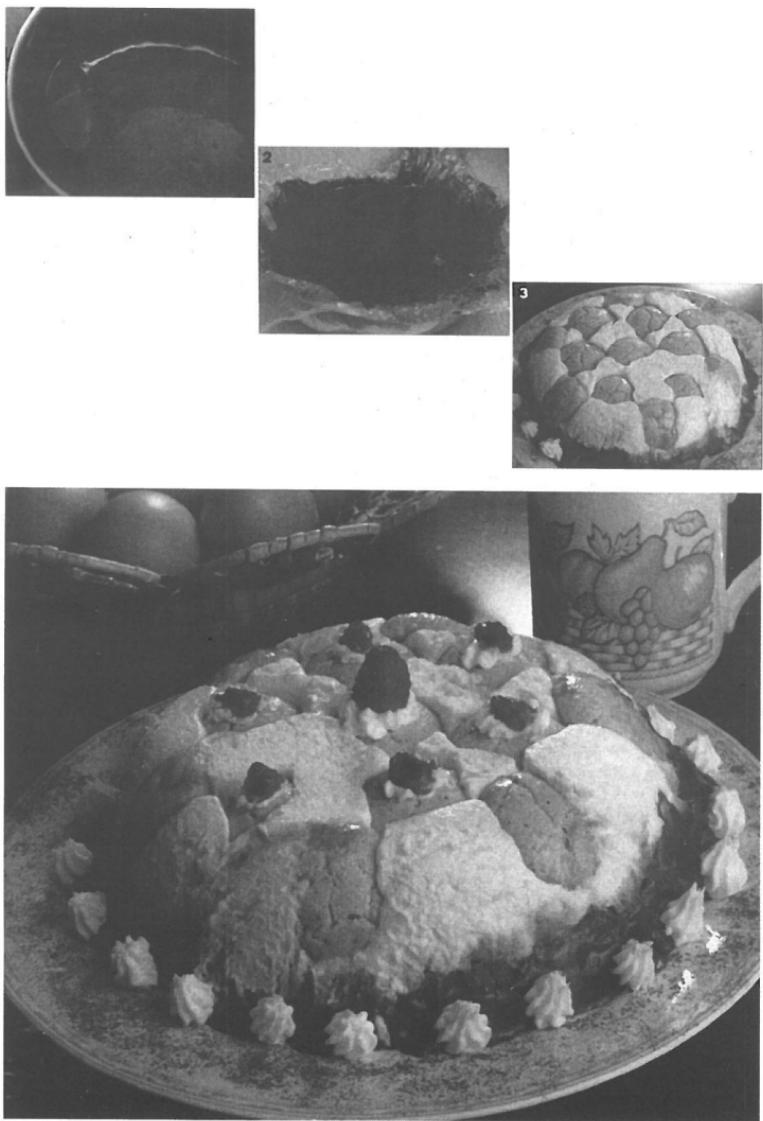


27



28

17





30

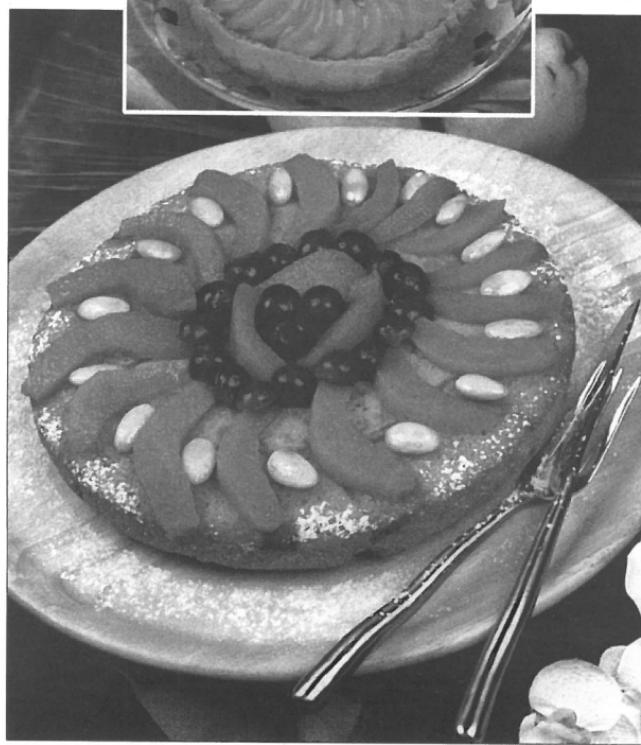


31

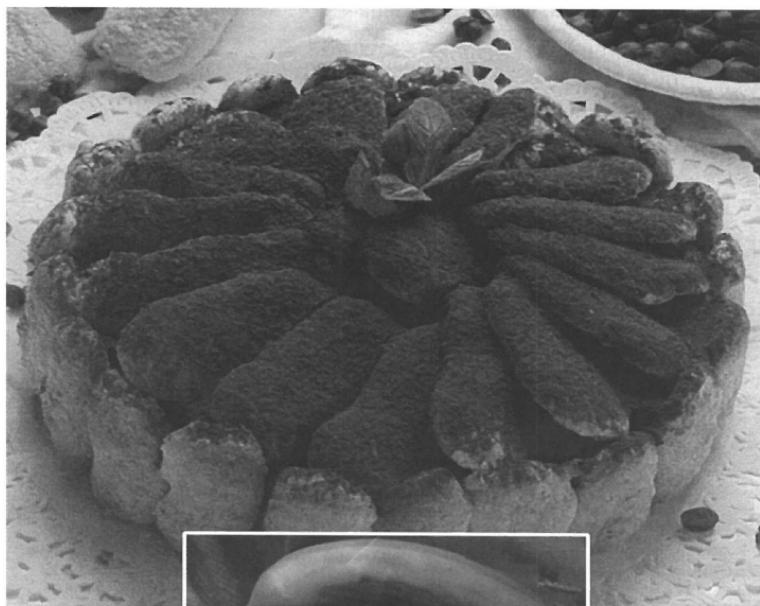
19



32



33



34



35

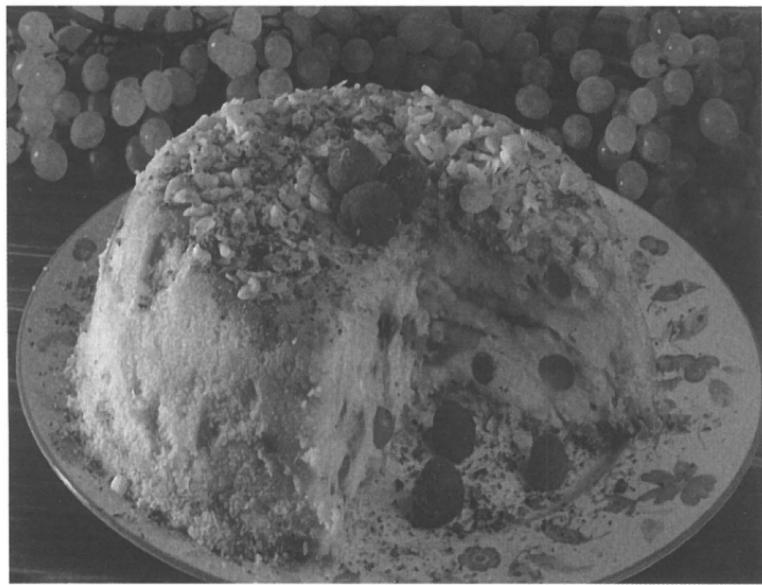
21

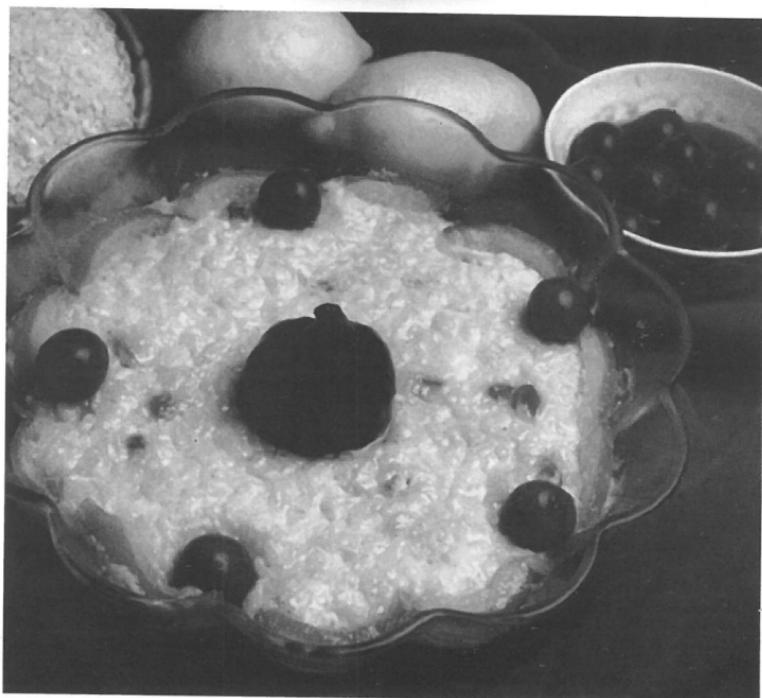
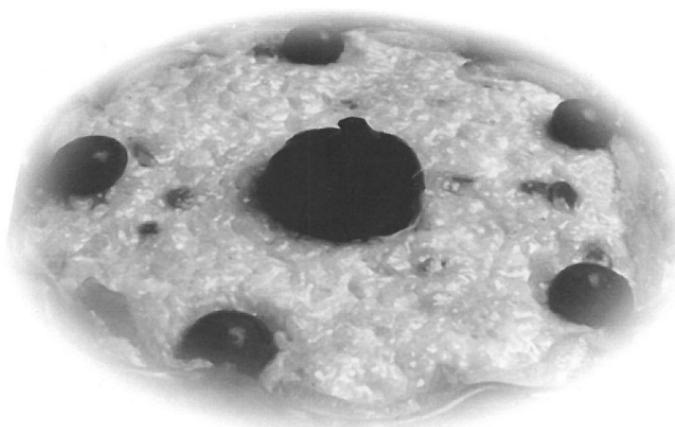


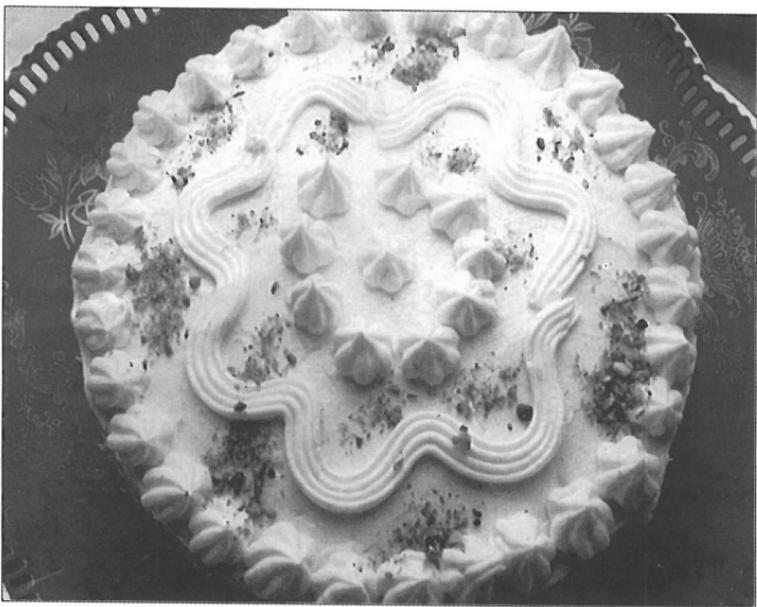
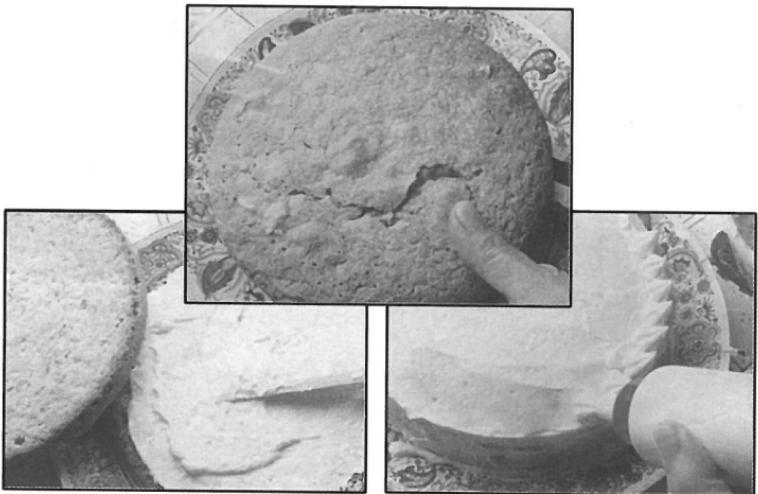
36



37

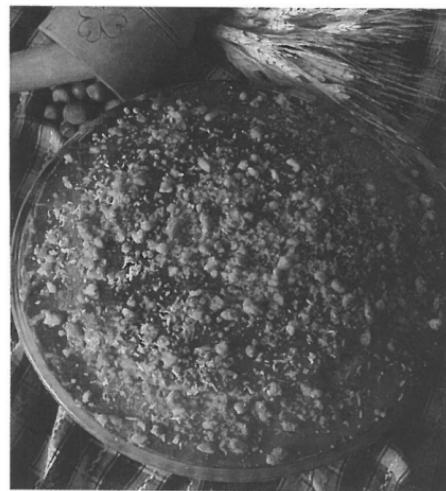






40

25



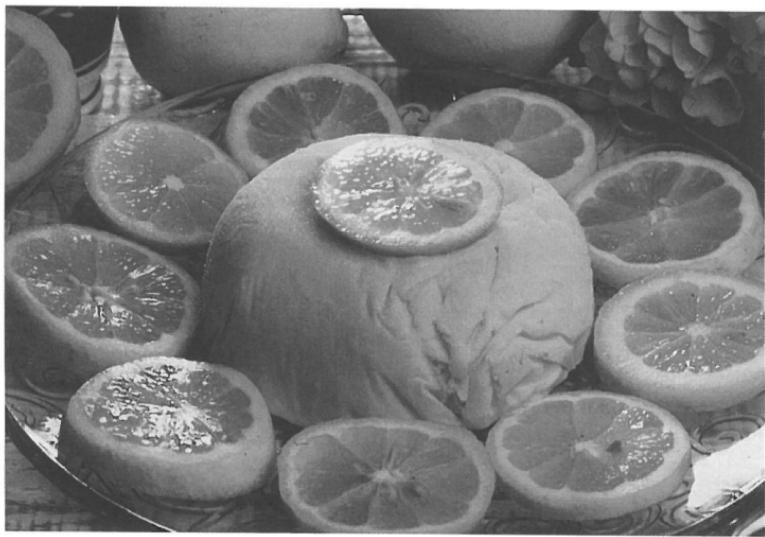
41



42



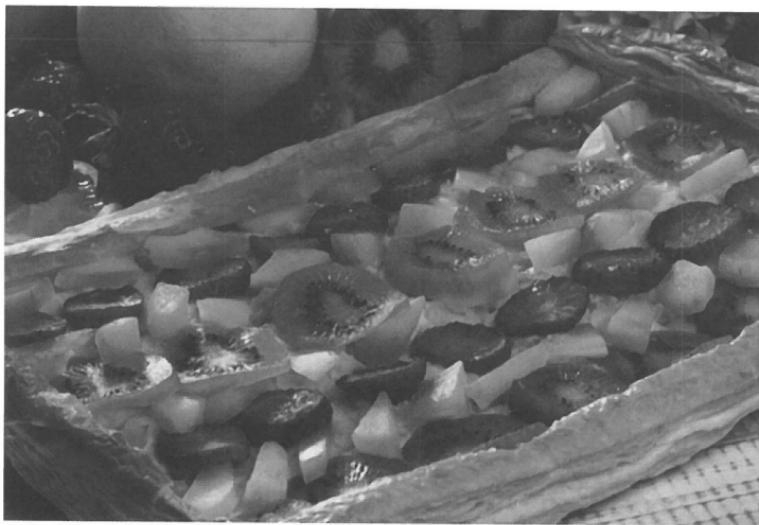
43



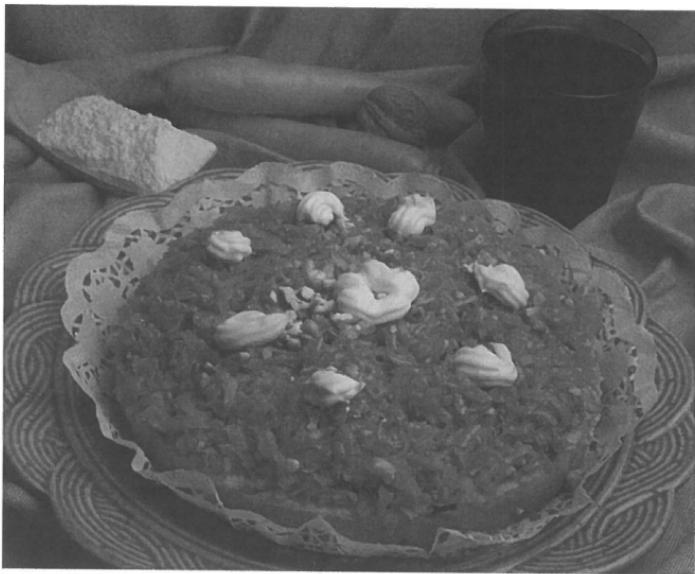
44



45



46

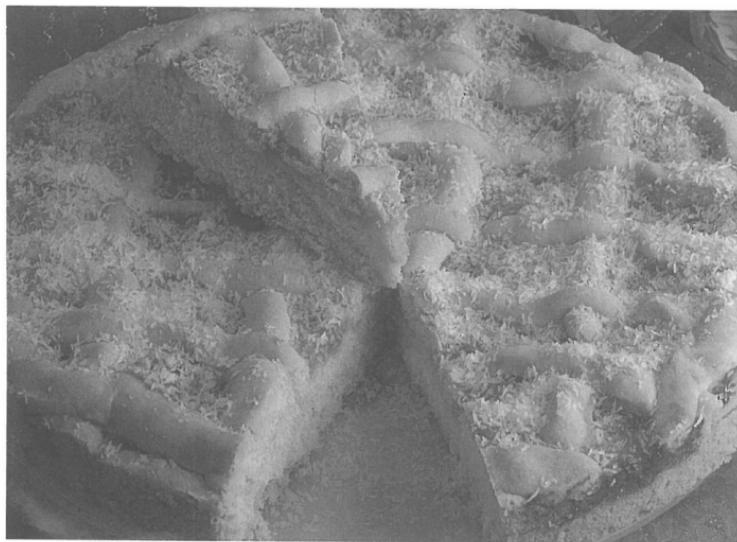


47

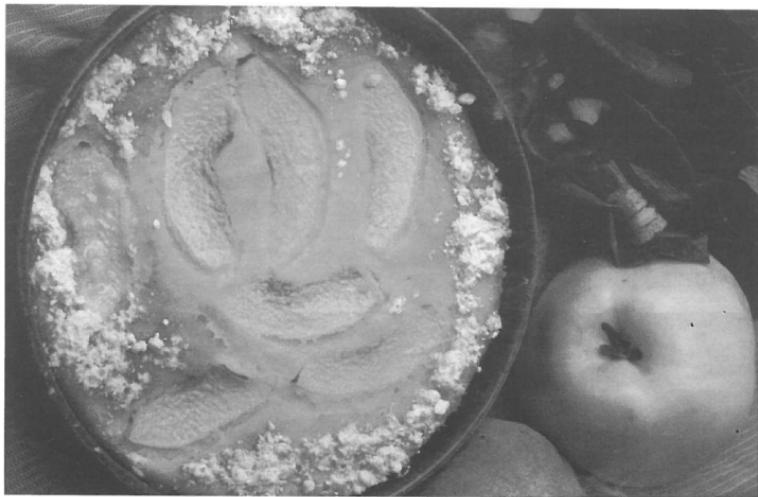


48

29



49



50

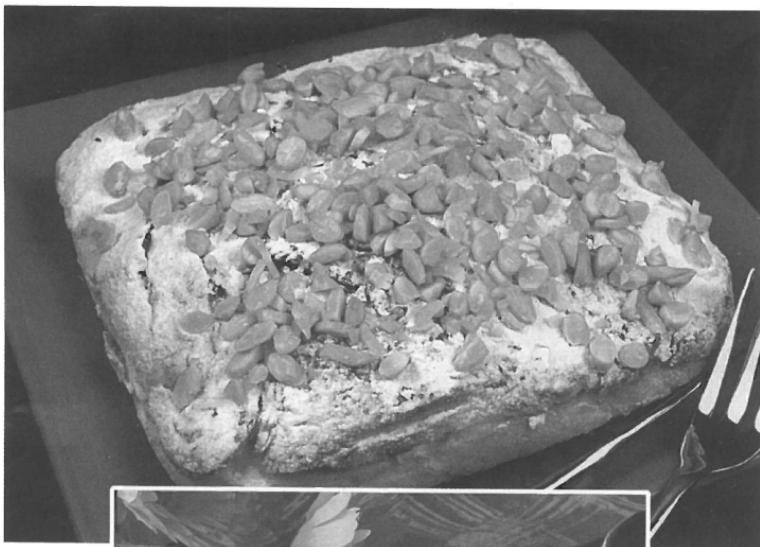


51



52

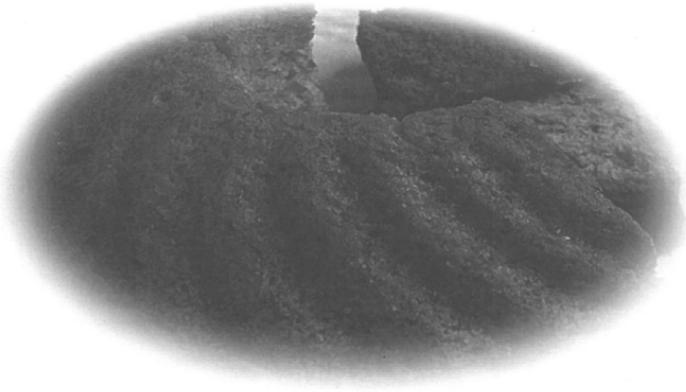
31



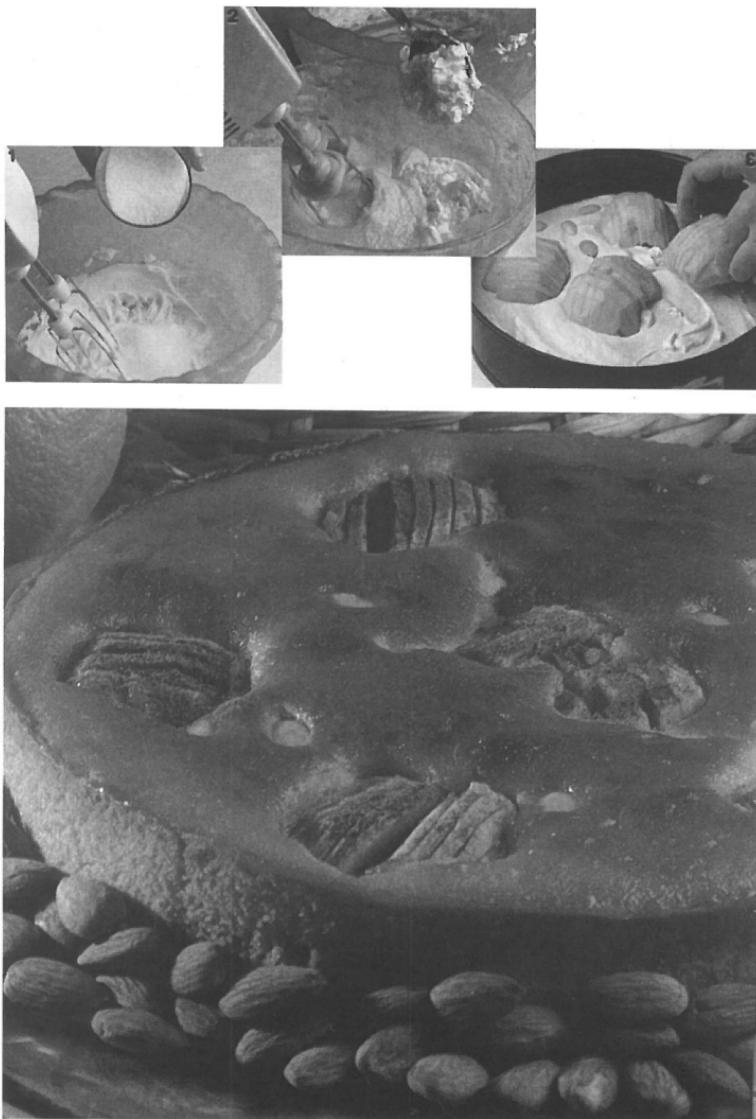
53



54

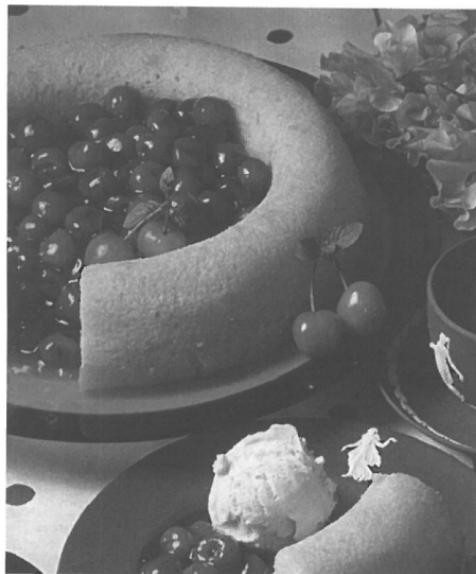


55

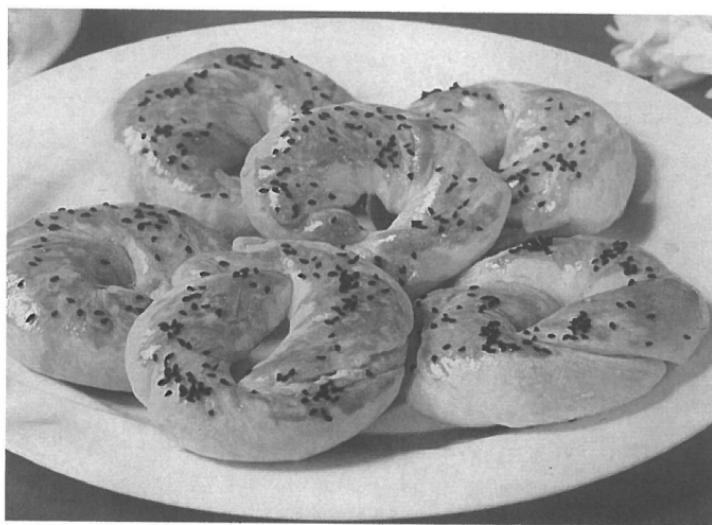




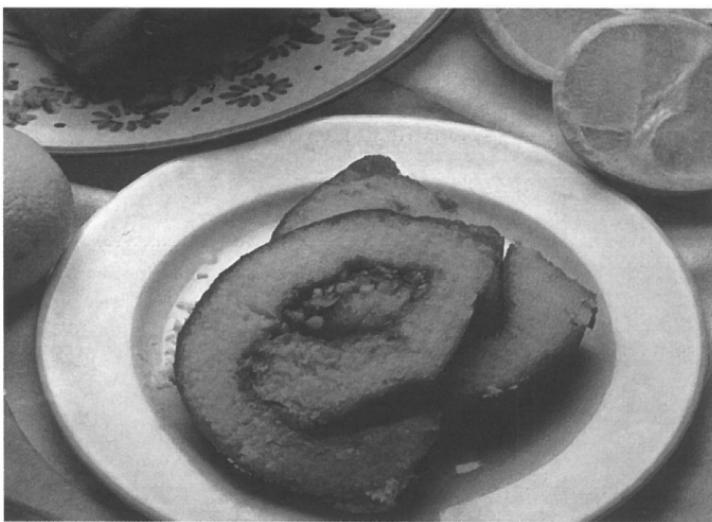
57



58



59

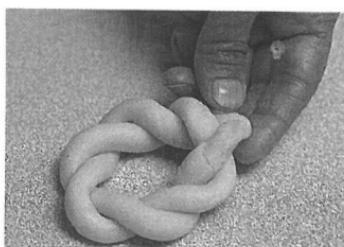


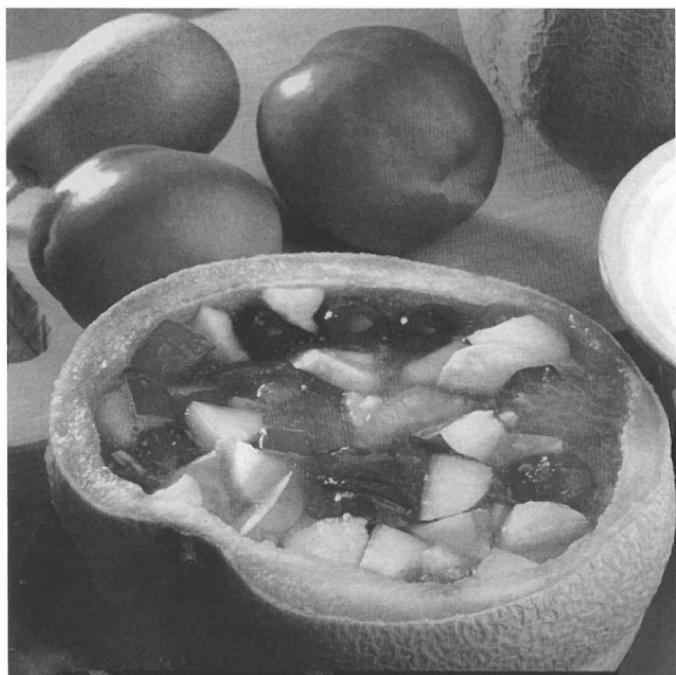
60



61

37

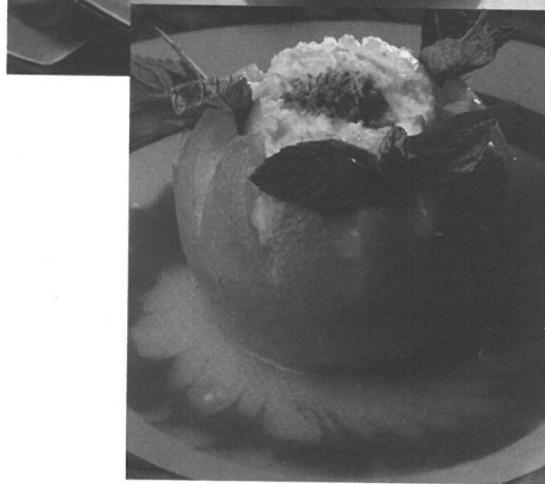
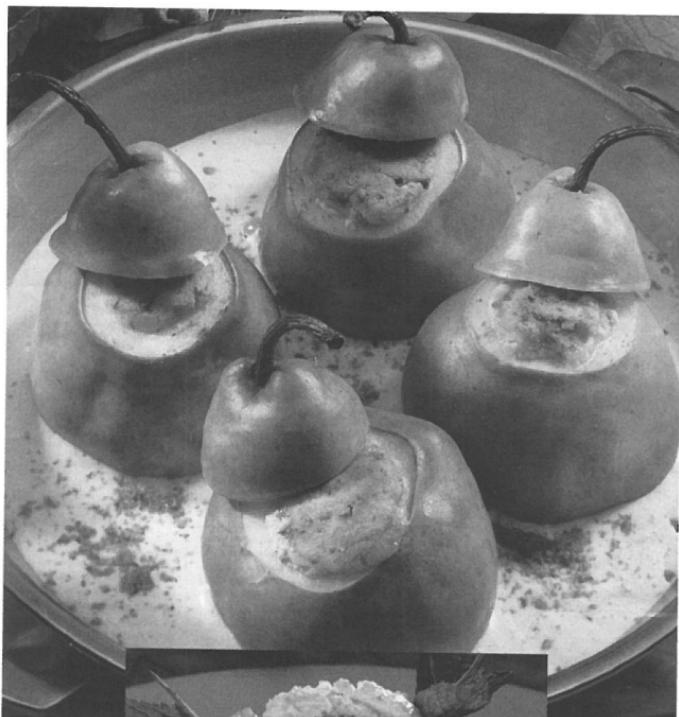




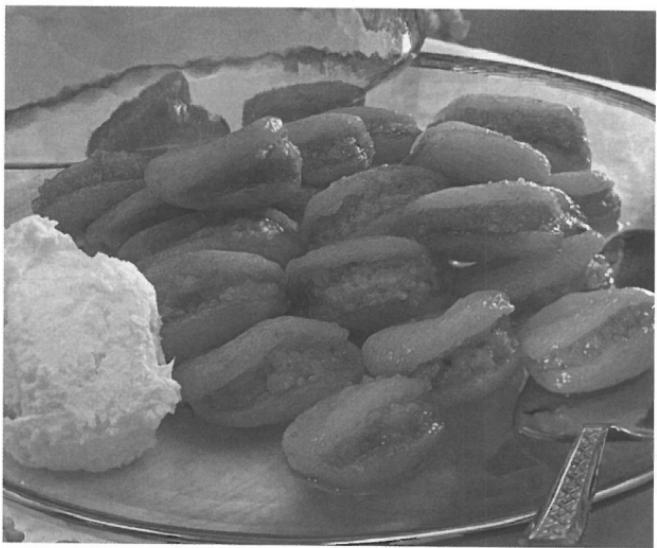
63



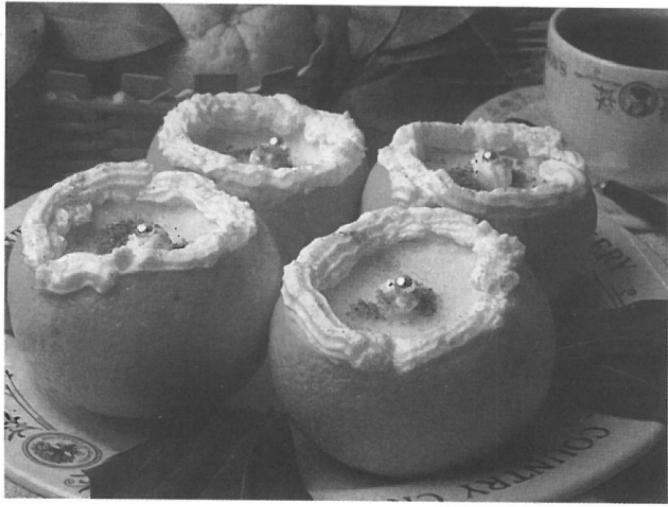
64



66



67



68



69



70

42



71



72

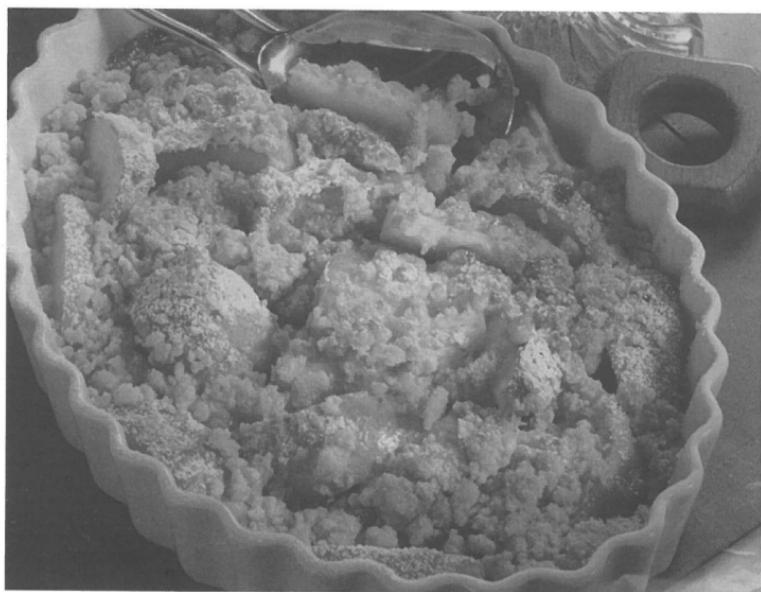
43



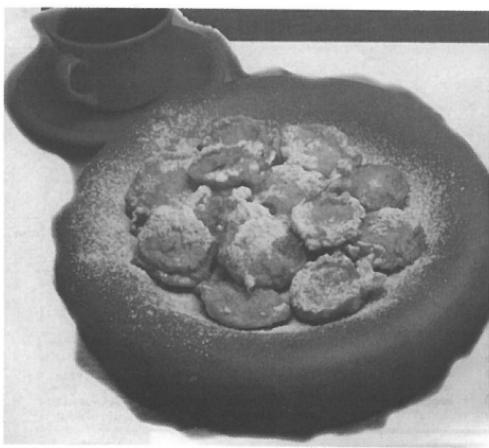
73



74



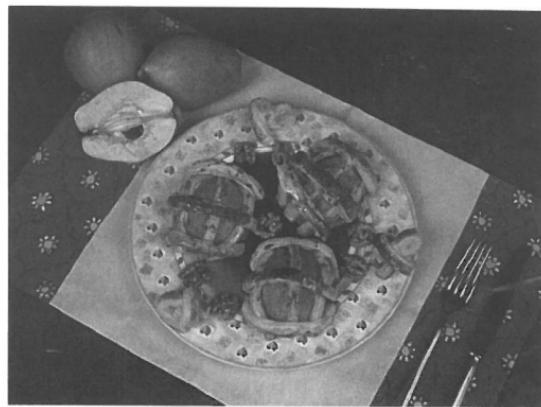
75



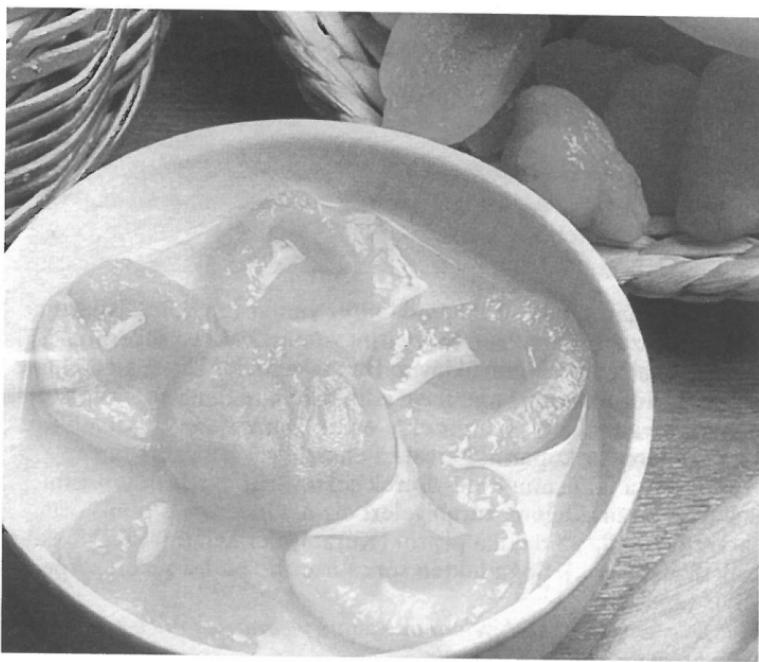
76



77



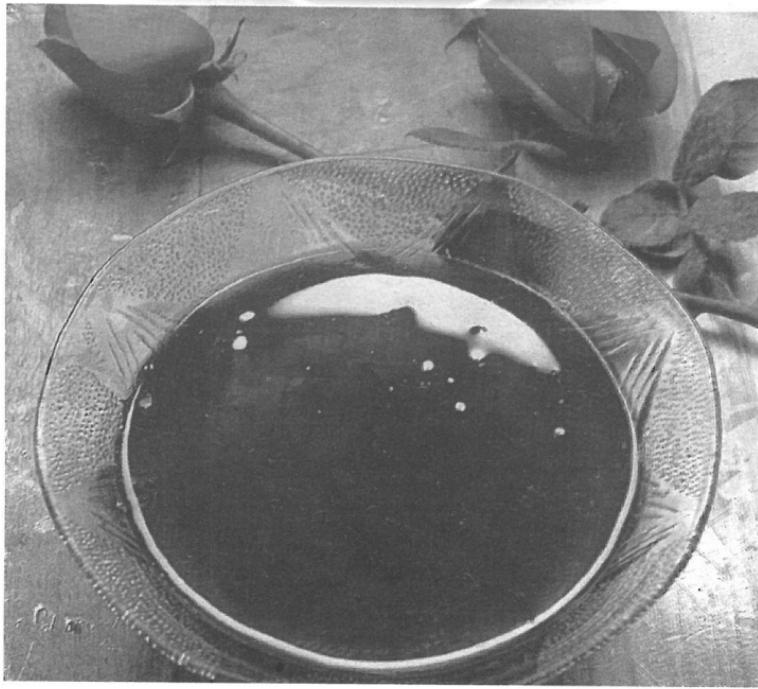
78



79



80



81

