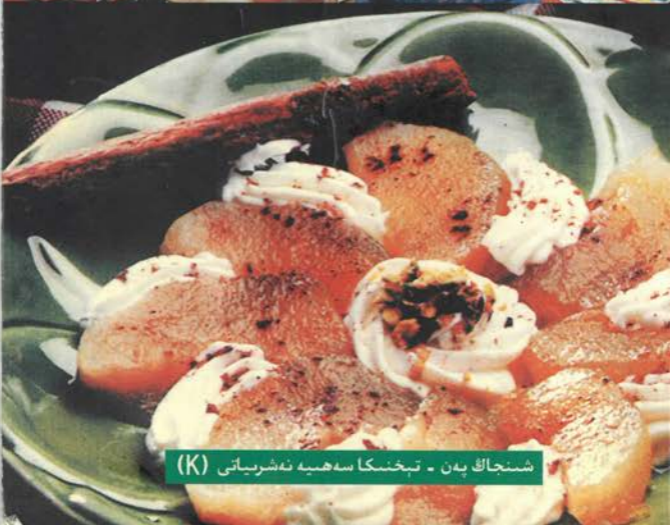


بېلىقزى سادىق پەرىزە

پىڭچا يېغىنە - پىرەنك پىشۇرۇش



شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)

كىرىش سۆز

جەمئىيەتنىڭ ئۈزلۈكسىز تەرەققىياتىغا، خەلقنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋى تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ كۈنسايىن ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ، ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلۇق ئىستېمالىدا كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىشلەر بولدى. ئاساسىي يېمەكلىكنىڭ ئورنىنى مىقدارى ئاز، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، شىپالىق رولى زور بولغان قوشۇمچە يېمەكلىكلەر ئىگىلەشكە باشلىدى. قوشۇمچە يېمەكلىكلەر ھۆل مېۋە، قۇرۇق مېۋە، كۆكتات، تۈرلۈك قۇش گۆشلىرى، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، سۈت - تۇخۇم، قېتىق - قايماق، شەربەت - مۇراببالار ھەمدە شۇ خۇرۇچلاردىن پايدىلىنىپ تۇجۇپىلەپ ئېتىلگەن يېمەكلىكلەردىن ئىبارەت.

ئۇيغۇرلار مېھماندوست خەلق. ئۇلار ئەزەلدىن توي - تۈكۈن، ھېيت - ئايەم ۋە ئائىلە زىياپەتلىرىدە ئۆزلىرىنىڭ قەدىرلىك مېھمانلىرىنى ياخشى كۈتۈۋېلىش ئۈچۈن، قۇۋۋىتى يۇقىرى، تەمى مەزىزلىك، شەكلى كۆركەم، خىلمۇخىل پېچىنە - پىرەنك قاتارلىقلار بىلەن داستىخان تەييارلاشقا ئادەتلەنگەن. ئەمما، بۇ خىل يېمەكلىكلەرنى ھەقىقەتەن ئېغىزغا تېتىغۇدەك پىشۇرالايدىغانلار كۆپ ئەمەس.

دۇنيادا مۆجىزە ياراتقان دورا بولمىغىنىدەك، مۆجىزە ياراتقان ئوزۇقلۇقمۇ بولمايدۇ. ئەمما، ساغلام بەدەن پەقەت تەبىئىي ئوزۇقلۇقلارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىشتىنلا

كېلىدۇ. تەبىئىي ئوزۇقلۇقلار ئىچىدە مېۋىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىنىشى مۇھىم ئورۇننى تۇتىدۇ. ياش ۋە ئوتتۇرا ياش كىشىلەر بەدىنىنىڭ كۈندىلىك ئوزۇقلۇق ئېھتىياجى ئۈچۈن ھېچبولمىغاندا %30 قۇۋۋەتنى مېۋىدىن قوبۇل قىلىشى لازىم. چۈنكى، مېۋىلەر بەدەننى ئوزۇقلۇق ۋە ۋىتامىنلار بىلەن تەمىنلەپلا قالماي، بەلكى ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىپ، ئوزۇقلۇقنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى تېزلىتىدۇ. بەزى مېۋىلەردە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئوڭاي سىڭىشىگە ياردەم بېرىدىغان فېررىتتا بولۇشتىن تاشقىرى، يەنە مول مىقداردا تالالىق ماددىلار بولىدۇ. بۇ ماددىلار ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنگە بولغان بەزى زىيانلىق تەرەپلىرىنى چەكلەپلا قالماي، بەلكى ئادەمدە تويغانلىق سېزىمىنى پەيدا قىلىپ، ئىشتىھانى تىزگىنلەشكە، سەمىرىپ كەتمەسلىككە كاپالەتلىك قىلىدۇ. بىز مانا مۇشۇ ئىلمىي پاكىتلارنى نەزەردە تۇتۇپ، جۇڭگو ۋە چەت ئەللەردىن تاتلىق - تۈرۈم ۋە قوشۇمچە يېمەكلىكلەرگە ئائىت نۇرغۇن ماتېرىياللارنى توپلاپ، قېتىرقىنىپ تەتقىق قىلىش، ئىسلاھ قىلىش، يارىتىش، ئۆز دۇخوپكىمىزدا تەكرار سىناق قىلىش ئارقىلىق، ھەر خىل مېۋىلەر ئاساسىي خۇرۇچ قىلىپ ئېتىلىدىغان 81 خىل قوشۇمچە يېمەكلىك تونۇشتۇرۇلغان بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتۇق. كىتابتا ئۇلارنى پىشۇرۇشقا كېرەكلىك خۇرۇچلارنىڭ ئۆلچەم نىسبەتلىرى، پىشۇرۇش ئۇسۇللىرى ۋە شىپالىق رولى قاتارلىق مەزمۇنلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇردۇق، شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ھەر بىر يېمەكلىكنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا رەڭلىك رەسىم بىلەن كۆرسەتتۇق.

يۇرتىمىزدا بار بولغان شۇنچە كۆپ، مول نېمەتلەرنى
ئۆز قولىمىز بىلەن پىشۇرۇپ يەپ، ھۇزۇرلىنىپ،
تېنىمىزنى قۇۋۋەتلەپ، ئوزۇقلىنىش جەھەتتە ئىلمىيلىققا
ئەھمىيەت بېرىپ، زامانىۋى ساغلاملىق كۆزقارىشىنى
تەكلىشىمىز كېرەك. كىتابتا يېتەرسىز تەرەپلەر بولسا،
تەنقىد ۋە تۈزىتىش بېرىشىڭىزلارنى سەمىمىي ئۈمىد
قىلىمىز.

ئاپتورلاردىن

81 .	رېچىمەت نائىلىسى	88
81 .	رېچىمەت نىسلىپكا	48
05 .	مىنچىپ قىمبىلارغى	28
19 .	رەببىمىزغا	78

مۇندەرىجە

88 .	راغىغا مالا	88
88 .	بىرىنچى، يېچىنە - پىرەنىكلەرگە	08
18 .	اۋگلاز رىمىلەكلى	18

1 .	مېغىز يېچىنىسى	18
2 .	گۈلباغچە يېچىنىسى	20
3 .	ئۆردەك يېچىنىسى	20
4 .	ياڭاق يېچىنىسى	5
5 .	شاكىلات يېچىنىسى	6
6 .	بادام يېچىنىسى	7
7 .	فرانسۇز يېچىنىسى	9
8 .	تۈلۈم يېچىنىسى	10
9 .	قوۋزاقدارچىن يېچىنىسى	11
10 .	تۇخۇم پىرەنىكى	12
11 .	بانان پىرەنىكى	13
12 .	شاپتۇل پىرەنىكى	14
13 .	شاكىلاتلىق پىرەنىك	16
14 .	ئاپپىلسىن پىرەنىكى	17
15 .	خورما شەكىللىك پىرەنىك	19
16 .	مېغىزلىق پىرەنىك	20
17 .	كېپىنەكسىمان پىرەنىك	22

18 . سييادان توقچى 23

19 . ئاپپلسن توقچى 24

20 . مۇرابالىق پېچنە 25

21 . بوغچىدا بېھى 27

22 . لالە گۈل 28

23 . گىلاس گۈلى 30

24 . ياڭاقلىق باكلاۋا 31

25 . چاقما كاۋا باكلاۋىسى 33

26 . ئاپپلسنلىق باكلاۋا 35

27 . ياڭاقلىق پروك 37

تۈرۈپ سىنىپى ۲

ئىككىنچى، تورتىلار ۲

تۈرۈپ سىنىپى ۱ ۲

28 . بۆلجۈرگەن تورتى 39

29 . بادام پىرەنكى تورتى 41

30 . ھەسەل ۋە ياڭاق تورتى 43

31 . ئالما تورتى 44

32 . ئامۇت تورتى 45

33 . بېھى تورتى 47

34 . مۈشۈك تىلى شەكىللىك تورت 48

35 . بانانلىق تۈرمەل تورت 48

36 . پولۇ تورتى 50

37 . قار ياغدى تورتى 52

38 . مېۋە تورتى 53

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

ئۈچىنچى، بەلىچ ۋە باقالىلەر

46	مېۋىلىك بەلىچ	64
47	سەۋزە بەلىچى	66
48	قوغۇن بەلىچى	67
49	ئۆرۈك بەلىچى	68
50	بېھى بەلىچى	69
51	ئالۇچا بەلىچى	70
52	ئالما بەلىچى	72
53	بادام بەلىچى	74
54	تۆت پەسىل باقالىسى	75
55	ئەنجۈرلۈك باقالى	77
56	ئالمىلىق باقالى	78
57	سەۋزە باقالىسى	79
80	رىقلىك قامۇچا	87
88	رىقلىك لىماك	87

تۆتىنچى، بولكا ۋە تۈرمەللەر ۋە باشقا 58

گىلاسلىق بولكا 58

سىيادانلىق بولكا 59

پىستە تۈرمىلى 60

قوغۇن تۈرمىلى 61

بىلەزۈكسىمان ساغزا 62

بەشىنچى، تولدۇرمىلار

قوغۇن تولدۇرمىسى 63

تاۋۇز تولدۇرمىسى 64

ئامۇت تولدۇرمىسى 65

ئاپپىلىسىن تولدۇرمىسى 66

ئۆرۈك تولدۇرمىسى 67

ماندارىن تولدۇرمىسى 68

ماندارىنلىق بېھى تولدۇرمىسى 69

ئەنجۈر تولدۇرمىسى 70

ئالتىنچى، باشقا تاتلىق - تۇرۇملار

بېھى تاتلىقى 71

ئۆرۈك تاتلىقى 72

ئالما تاتلىقى 73

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

قوشۇمچە: بىر قىسىم ئاتالغۇلارغا ئىزاھات

109	ئاق كىرىم	.1
110	ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر	.2
110	مۇئەتتەر	.3
111	مارگرىن	.4
111	يېزى تىۋىتى	.5
112	جولى	.6
112	جىلاتىن	.7
112	بۇدىڭ	.8
113	ساپ پۇرچاق (لەڭپۇڭ) ئۈنى	.9

رقىمىڭك اغزا	46	001
رقىمىڭك نىڭ لىماك	56	101
رقىمىڭك نىڭ لىماك	57	102
رقىمىڭك لىماك	77	103
رقىمىڭك رىھب	87	104
رقىمىڭك قانۇن	97	106
رقىمىڭك زىيىت	08	108
لىماڭك رىھب	18	107

تەلەپنىڭ لىماڭك رىھب : رىھبىيەت

1. رىھبىيەت	109
2. رىھبىيەت قانۇنى	110
3. رىھبىيەت	110
4. رىھبىيەت	111
5. رىھبىيەت رىھبىيەت	111
6. رىھبىيەت	112
7. رىھبىيەت	112
8. رىھبىيەت	112
9. رىھبىيەت (قانۇنغا) رىھبىيەت پىل	113

پىستە مېغىزى ۋە ئاق شېكەر بىلەن پەردازلىنىپ، تەخسىگە ئېلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئېنىق، دانە - دانە، رەڭگى سارغۇچ، تەمى تاتلىق، يۈرەكنى كۈچەيتىش، ئۆپكەنى سىلىقلاش، بەلغەم ھەيدەش ۋە يۆتەل توختىتىشتا شىپالىق رولى بار.

2. گۈلباغچە پېچىنىسى

(ئالتە كىشىلىك، 2 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى ئاش قوشۇق قېتىق، 125 گرام سېرىقماي، يېرىم پىيالا سۇياغ، بىر دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، ئىككى بال قوشۇق سودا، ئىككى ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى، يېتەرلىك ئۇن، سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى. شەرىپتى ئۈچۈن: ئۈچ پىيالا شېكەر، ئۈچ پىيالا سۇ، يېرىم لىمۇنىڭ سۈيى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. خېمىر دېسىدا سۇياغ، قېتىق، تۇخۇم سېرىقى، سودا، ساپ پۇرچاق ئۇنى، سېرىقماي ۋە يېتەرلىك ئۇن ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىردىن ياڭاق چوڭلۇقىدا زوۋۇلار تۇتۇلىدۇ. زوۋۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئارا چىنىنىڭ ئېغىزى چوڭلۇقىدا جىلت ئېچىلىدۇ. جىلتلارنىڭ ئەتراپى (مەركىزىي قىسمى پۈتۈن قالدۇرۇلۇپ) پىچاق بىلەن تەڭ تۆت چاك كېسىلىدۇ، ئوتتۇرىسىغا سوقۇلغان ياڭاق قۇيۇلىدۇ.

2. تۆت چاك كېسىكتىن ھاسىل بولغان سەككىز چاكنىڭ ئۇچلىرى سىرتىغا قارىتىلىپ، بىرىنىڭ دۈمبىسىگە بىرى يېپىشتۇرۇلىدۇ. ئىچىدىكى ئاخىرقى ئىككى ئۇچى ياڭاقنىڭ چۆرسىدە بىر - بىرىگە چاپلىنىدۇ. چىرايلىق گۈل غۇنچىسى شەكلىدىكى بۇ خېمىرلار بوشراق ياغلانغان لېسقا تىزىلىدۇ. ئوتتۇراھال ھارارەتلىك دۇخوپكىدا تاكى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. شەرىپتى ئۈچۈن سۇ، شېكەر، لىمون سۈيى قوشۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. قىيام ھالىتىدىكى شەرىپەت سوۋۇتۇلغان پېچىنىنىڭ ئۈستىدىن تۆكۈلىدۇ. پېچىنىلەر شەرىپەتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، تەخسىلەرگە ئېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، گۈل غۇنچىلىرىغا ئوخشاش، رەڭگى توق سېرىق، تەمى تاتلىق ۋە يېپىشلىك بولۇپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، بەلغەمنى بوشىتىش، باھنى، مېڭىنى، قۇۋۋەتلەشتە شىپالىق رولى بار.

3. ئۆردەك پېچىنىسى (14 تال، 3 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: 500 گرام (تۆت پىيالىھ ئاق ئۇن)، 300 گرام مارگرىن، بىر پىيالىھ ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر، ئىككى بال قوشۇق سودا پاراشوكى، 2 ~ 3 تامچە مۇئەتتەر، بىر دانە تۇخۇم، قەلەمپۇر. يەتتە ئاش كىرىمى ئۈچۈن: ئۈچ ئاش قوشۇق ئۇن، يەتتە ئاش قوشۇق شېكەر، ئىككى پىيالىھ سۈت، بىر دانە تۇخۇم، بىر

تامچە مۇئەتتەر، بىر دانە لىمون شۆپۈكى . ۵ .
پىشۇرۇش ئۇسۇلى: ئىلتىقە لىغىتىنى بىر سېلچە قىلىپ
1. مارگرىن بىلەن سوقۇلغان شېكەر يۇغۇرۇلىدۇ .
بۇ ئارىلاشماغا تەرتىپ بويىچە ئاۋۋال ئۇن، ئاندىن توخۇم،
مۇئەتتەر، سودا پاراشوكى سېلىنىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ .
خېمىرغا نەم داستىخان يېپىلىلىپ، يېرىم سائەت
تىندۈرۈلىدۇ . ئاندىن نوغۇچ بىلەن يېرىم سانتىمېتىر
قېلىنلىقتا ئېچىلىدۇ .
2. ئېچىلغان خېمىرنىڭ ئۈستىگە ئىستىكان
كۆمتۈرۈلۈپ، قېيىنچا كەسكۈچ بىلەن 28 دانە جىلىت
كېسىلىدۇ . جىللارنىڭ يېرىمى ئوتتۇرىدىن ئىككىگە
بۆلۈنىدۇ .
3. جىلىت كېسىلىپ چۆرىسىدىن ئېشىپ قالغان
خېمىرلار يىغىۋېلىنىپ، ئۇنىڭدىن ئۆرۈك چوڭلۇقىدا
زوۋۇلىلار تۈتۈلىدۇ . زوۋۇلىلاردىن 14 دانە «S» شەكلى
چىقىرىلىدۇ . بۇ شەكىللەر يېرىم ۋە يۇمىلاق جىلىتلەر
ياغلانغان لېسقا سېلىنىپ، ئوتتۇراھال ھارارەتلىك
دۇخوپكىدا پىشۇرۇلىدۇ .
4. بۇ ئارىدا كىرىم تەييارلىنىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇن
ۋە شېكەر قازانغا سېلىنىپ، ئازراق قورۇلىدۇ . سۈت بىلەن
قېتىق قوشۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ . قويۇق قىيام ھالىتىگە
كەلگەندە مۇئەتتەر ۋە لىمون شۆپۈكى قىرىندىسى
سېلىنىدۇ . دۇخوپكىدىن چىققان يۇمىلاق پېچىنىلەرنىڭ
يۈزىگە بۇ كىرىمدىن سۈرتۈلىدۇ . ئوتتۇرىسىدىن ئىككىگە
بۆلۈنگەن يېرىم جىلىتلار قانات شەكلىدە يەرلەشتۈرۈلۈپ،

«S» لار پېچىنىنىڭ باش تەرىپىگە قويۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆردەك شەكلى چىقىدۇ. ئۆردەككە قەلەمپۇر بىلەن كۆز چىقىرىلىدۇ. ئۆردەكنىڭ باشلىرىغىمۇ نېپىز بىر قات كىرىم سۈرتۈلۈپ، قاناتلىرى ئارىسىغا مېغىز پارچىلىرى چېچىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى بەك چىرايلىق، تىرىك ئۆردەككە ئوخشايدۇ. رەڭگى ئاپئاق قاردەك كۆرۈنىدۇ. تەمى تاتلىق، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

4. ياڭاق پېچىنىسى (سەككىز كىشىلىك، 4 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: خېمىرى ئۈچۈن: 150 گرام مارگرىن، بىر دانە تۇخۇم سېرىقى، بىرلا پىيالە ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر، يېرىم پىيالە ياڭاق مېغىزى، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، يېتەرلىك ئۇن. پۈتۈن چېقىلغان ياڭاق مېغىزى. ئېلىنىش ئۇسۇلى: مارگرىن، تۇخۇم سېرىقى، ياڭاق مېغىزى، سودا پاراشوكىنى بىرلىكتە ئۇرۇپ، 175 گرادۇسقا توغرىلىنىدۇ. 1. خېمىر ئۈچۈن مارگرىن بىلەن ياغلىنىدۇ. سوقۇلغان شېكەر ۋە سودا پاراشوكلىرى ئېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. 2. سوقۇلغان ياڭاق مېغىزىمۇ ئارىلاشتۇرۇلۇپ،

يۇمشاقراق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. ياڭاق چوڭلۇقىدا زوۋۇلىلار تۇتۇلىدۇ. 3. قول بىلەن ئاۋۋال يۇمىلاق توپ شەكلىگە كىرگۈزۈپ، ئاندىن ئالقان بىلەن بېسىلىدۇ. ياغلانغان لېسقا تىزىلغاندىن كېيىن ئوتتۇرىسىغا يېرىم ياڭاق مېغىزى قويۇلىدۇ. لېسقا سېلىنىپ، دۇخوپكىدا يۈزى سارغايغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى يۇمىلاق، رەڭگى ئاقراق، تەمى تاتلىق، نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ھاردۇق چىقىرىشتا شىپالىق رولى بولغان تاتلىق يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ.

5. شاكىلات پېچىنىسى
(ئالتە كىشىلىك، 5 - رەسىم)
كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر پىيالىە ئۇن، ئىككى ئاش قوشۇق كاكائو پاراشوكى، بىر پىيالىە مارگىرىن، بىر پىيالىە ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر، ئۈچ تۇخۇمنىڭ سېرىقى، 1 - 2 تامچە مۇئەتتەر، بىر پىيالىە ئېرىتىلگەن شاكىلات. پەردازلاش ئۈچۈن: يېمەكلىككە ئىشلىتىلىدىغان بوياق ۋە كىرىم پاراشوكىنى ئېلىپ تەييارلاش ۋە پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ئۇن، سوقۇلغان شېكەر ۋە كاكائو پاراشوكىنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئارىلاشمنىڭ ئوتتۇرىسىغا تۇخۇم سېرىقى، مارگىرىن سېلىنىپ يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلۇپ

پىششىقلىق پەنلىرى ئىنژىنېرىنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى. ئىنژىنېرىنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى. ئىنژىنېرىنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى.

7. فرانسۇز پېچنىسى

(سەككىز كىشىلىك، 7 - رەسىم)

8. رەسىمىي پەن

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى پىيالە ئۇن، ئىككى ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى، توققۇز دانە تۇخۇم، ئۈچ بال قوشۇق سودا، بىر پىيالە شېكەر، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ. پەردازلاش ئۈچۈن: يېمەكلىككە ئىشلىتىلدىغان بوياق ۋە كىرىم پاراشوكى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ئۇن بىلەن ساپ پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، سودا پاراشوكى سېلىنىدۇ.

2. باشقا بىر قاچىدا تۇخۇم بىلەن شېكەر بىرلىكتە چېلىنىپ كۆپتۈرۈلۈپ، ئارىلاشتۇرۇلغان ئۇنلارنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. ئاندىن سۇنى ئاز - ئازدىن قۇيۇپ تۇرۇپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر بىر سائىتىمىتەر قېلىنلىقتا يېيىلىدۇ.

3. يېيىلغان خېمىردىن ئىستاكان ئېغىزى بىلەن كېسىپ ئويۇلۇپ، ياغلانغان لېسقا تىزىلىدۇ، ئاندىن قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۇمىلاق پېچنىلەرنىڭ يۈزىگە يېمەكلىككە ئىشلىتىلدىغان كىرىم پاراشوكى بىلەن

رەسىمدىكىدەك شەكىل چىقىرىلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى چىرايلىق، سېرىق چاچلىق

ئاشقازان ۋە جىگىرنى قۇۋۋەتلەشتە شىپالىق رولى بار. كىتەپتە مۇنداق مەنبەلەر رەتتە رەتتە ئىشلىتىشنى تەلەپ قىلىشقا كېلىدۇ. 10. تۇخۇم پىرەنىكى (سەككىز كىشىلىك، 10 - رەسىم) سەلەك

كىتەپلىك خۇرۇچلار: 3 دانە تۇخۇم، 2 بىر پىيالىە چۈچۈتۈلگەن سۈزۈك ئاپتاپپەرەس يېغى، بىر پىيالىە قېتىق، بىر يېرىم پىيالىە ئۇن، بىر پىيالىە قوشۇق سودا، يېرىم پىيالىە قوشۇق خېمىرتۇرۇچ پاراشوكلى، بىر ئاش قوشۇق مارگرىن، بىر پىيالىە ياڭاق مېغىزى، بىر ئاش قوشۇق

يېرىك شېكەر. پىيالىە مەنبە: كىتەپتە شەرىپتى ئۈچۈن: ئۈچ پىيالىە شېكەر، تۆت پىيالىە سۇ، يېرىم لىمۇنىنىڭ سۈيى. پىيالىە مەنبە: كىتەپتە پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. داسقا تۇخۇم چېقىلىپ كۆپتۈرۈلىدۇ، سۇياغ، قېتىق، خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى، سودا پاراشوكى بىراقلا سېلىنىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاخىردا بىر يېرىم پىيالىە ئۇن سېلىنىپ يۇغۇرۇلىدۇ. قېتىق چىڭ ئۇيۇمىغان بولسا ئۇن كۆپرەك سېلىنىدۇ.

2. تەييارلانغان خېمىردىن 20 ~ 30 گرام چامىسىدا (ياڭاق چوڭلۇقىدا) زوۋۇلىلار تۇتۇلىدۇ. زوۋۇلىلار ئىككى ئالقان ئارىسىدا بوشراق بېسىلىپ، مارگرىن بىلەن مايلانغان لېسقا شالاڭراق تىزىلىدۇ. ھەر بىر تال پىرەنىكىنىڭ ئوتتۇرىسىغا بىر تالدىن خاسىڭ مېغىزى پاتۇرۇلۇپ، دۇخوپكىدا ئاستى - ئۈستى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن

- توڭلاتقۇدا يېرىم سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ.
2. توڭلاتقۇدىن چىقىرىلغان خېمىردىن تۆت دانە زوۋۇلىلار تۇتۇلىدۇ. زوۋۇلىلار پۇزا بىلەن ئېچىلىدۇ. ھەر بىر تەرەپنىڭ ئۇزۇنلۇقى 16 سانىمېتىر بولغان تۆت چاسا جىلت كېسىلىدۇ.
 3. بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقى ئايرىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقى، شېكەر ۋە قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
 4. چاسا جىلىلارنىڭ ئوتتۇرسىغا قايماقلىق ئىچ خۇرۇچى قۇيۇلىدۇ. ھەر بىر پارچە جىلتىنىڭ بۇرچەكلىرى ئىچى تەرەپكە قارىتىپ ئازراق ھىمىرلىپ قىر چىقىرىلىدۇ. يېرىم شاپتۇل دۈم قىلىپ خېمىرنىڭ ئوتتۇرسىغا پاتۇرۇلىدۇ.
 5. بىر دانە تۇخۇم ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىرنىڭ يۈزىگە سۈرتۈلىدۇ. ياغلىق قەغەز سېلىنغان لېسقا تىزىلىپ، ئاندىن 200 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ.
 6. تۇخۇمنىڭ ئېشىپ قالغان ئېقىنىڭ يېرىمىغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆپتۈرۈلىدۇ. ئۆرۈك مۇرابباسى بىر ئاز ئىسسىتىلىدۇ.
 7. دۇخوپكىدىن چىققان پىرەنكىلەر ئۈستىگە ئاۋۋال ئۆرۈك مۇرابباسى، ئاندىن كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇم ئېقى سۈرتۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.
- ئالاھىدىلىكى: دانە - دانە، شەكلى كۆركەم، تەمى تاتلىق، كۆپ خۇرۇچلۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى،

ئوزۇق بولۇش، تەشئاللىقنى قاندۇرۇش، قاننىڭ ھەم سەپرانىڭ قاينىشىنى پەسەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش قاتارلىقلاردا شىپالىق رولى بار. 13. شاكىلاتلىق پىرەنىك

(ئون كىشىلىك، 13 - رەسىم) كېتەرلىك خۇرۇچلار: 250 گرام ئېزىپ ئۇن ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەن شاكىلاتلىق بازار پېچىنىسى، 70 گرام ئېرىتىلگەن مارگىرىن، ئىككى ئاش قوشۇق قارا شېكەر، بىر پىيالىە پىندىق (ئورماق ياغقى) مېغىزى ئەزمىسى، 150 گرام ئېرىتىلگەن سۈتسىز شاكىلات، ئىككى ئاش قوشۇق كاكاو پاراشوكى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: قىزىتىپ ئالدى بىلەن دۇخوپكا 180 گرادۇسقا توغرىلىنىپ قىزىتىپ قويۇلىدۇ، 18 × 28 سانتىمېتىرلىق تۆت بۇرجەكلىك لېسقا ياغلىق قەغەز سېلىنىدۇ. 1. ئېزىپ ئۇن ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەن بازار پېچىنىسى ۋە مارگىرىن بىر قانچىغا ئېلىنىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تەييارلاپ قويغان لېسقا بۇ ئارىلاشما تۆكۈلۈپ، قوشۇقنىڭ دۈمبىسى بىلەن تەكشى باشتۇرۇلىدۇ. 10 ~ 15 مىنۇت توڭلاتقۇدا تۇرغۇزۇپ بىر ئاز قاتۇرۇلىدۇ.

2. تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا 50 گرام مارگىرىن بىلەن شېكەر چېلىنىپ يۇمشاق قىيام ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. تۇخۇم، سۈت ۋە پىندىق مېغىزى ئەزمىسى

بۇنىڭ ئىچىگە قېتىلىدۇ، يۇمشىغۇچە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما توغلاتقۇدىن ئالغان بازار پېچنىسى ئەزمىسىنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 15 ~ 20 مىنۇت ياكى يۈزى سۇس قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. لېستتا تۇرغۇزۇپ سوۋۇتۇلىدۇ.

3. ئېرىتىلگەن شاكىلاتلار سوۋۇتۇلغان پىرەنىكىنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ. شاكىلات توغلىغاندىن كېيىن ئاندىن لېستىن دىققەت بىلەن چىقىرىلىدۇ. ئۆتكۈزۈپ چىقارغان بىلەن تۆت بۇرجەك قىلىپ كېسىلىدۇ. يۈزىگە كاكائۇ پاراشوكى سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئىلىپ قىلىشقا ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى قىزغۇچ، قان كۆپەيتىش، مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، زېھنىي ھارغىنلىقنى تۈگىتىشتە شىپالىق رولى چوڭ. ئىلىپ قىلىشقا ئىشەنچلىك.

14. ئاپپىلىسىن پىرەنىكى (بەش كىشىلىك، 14 - رەسىم)

بۇ كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر دانە ئاپپىلىسىن، ئىككى پىيالىە ئۇن، ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر، بىر پىيالىە مارگىرىن، تۆت دانە تۇخۇم، يېرىم ئاش قوشۇق ئېچىتقۇ پاراشوكى، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، بىر ئاش قوشۇق كىرىم، بىر پىيالىە سۈت، يېرىم لىمۇنىنىڭ شوپۇكى، يېرىم بال قوشۇق تۇز.

شەرىپىتى ئۈچۈن: ئىككى يېرىم پىيالىە شېكەر، ئىككى پىيالىە سۇ، يېرىم لىمۇنىنىڭ سۈيى، بىر پىيالىە ئاپپىلىسىن

يۈزىگە سوقۇلغان پىستە مېغىزى سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلدى.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، خورما ياكى خورما ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. رەڭگى سېرىق، تەمى تاتلىق بولۇپ، مېڭە، جىگەر، يۈرەك ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. پىستە مېغىزى كۆپرەك سېپىلسە، جىگەر ۋە ئۆت يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئەستە ساقلاش قابىلىيىتىنى كۈچەيتىش، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش ۋە كۈچەيتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

16. مېغىزلىق پىرەنىك

(ئون كىشىلىك، 16 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر پىيالىە قارا شېكەر، $3/4$ پىيالىە سوقۇلغان خاسىك مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ۋە بادام مېغىزلىرى ئارىلاشمىسى، ئىككى ئاش قوشۇق كاكاو پاراشوكى، ئۈچ دانە تۇخۇم، $2/3$ پىيالىە كىرىم، 100 گرام ئېرىتىلگەن سۈتسىز شاكىلات، 150 گرام ئېرىتىلگەن مارگرىن.

يۈزىگە سېپىلىش ئۈچۈن: 200 گرام شاكىلات قىرىندىسى، $1/3$ پىيالىە كىرىم، $2/3$ پىيالىە توغرىغان ياڭاق مېغىزى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. دۇخوپكا 180 گرادۇسقا توغرىلىنىپ قىزىتىپ قويۇلدى. 20×30 سانتىمېتىرلىق سوقۇچاق لېس

4. ئوچاقنىڭ باشقا بىر تەرىپىدە شېكەر ۋە سۇ بىلەن شەربەت قاينىتىلىدۇ. لىمون سۈيى قوشۇلۇپ سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن، كېپىنەك شەكلىگە كىرگەن بۇ ئېمەتلەر شەربەتكە پاتۇرۇلۇپ، ئىككى قاننى سوقۇلغان پىستە مېغىزغا مىلنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، ئېنىق، تۇخۇم سېرىقى رەڭدە، قاناتلىرى يېشىل، تەمى تاتلىق، غۇرۇس-غۇرۇس بولۇپ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ. ئائىلە، زىياپەت، توي-مەزىكىلەردە تەييارلانسا بولىدۇ.

18. سىيادان توقچى

كېتەرلىك خۇرۇچلار: 250 گرام مارگرىن، بىر پىيالە ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر، ئىككى ئاش قوشۇق چۈچۈتۈلگەن ئۆسۈملۈك يېغى، تۆت يېرىم پىيالە ئۇن، 2 — 3 ئاش قوشۇق سىيادان، يېرىم پىيالە مۇراببا.

1. مارگرىن ئېرىتىلىدۇ، ئېرىپ بولۇشىغا ئوچاقتىن ئېلىپ سوۋۇتۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن ئىچىگە ئىككى ئاش قوشۇق سۇياغ بىلەن بىر پىيالە سوقۇلغان شېكەر سېلىنىپ قوچۇلىدۇ. ئارقىدىن تۆت يېرىم پىيالە ئۇن ۋە 2 - 3 ئاش قوشۇق سىيادان قوشۇلۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. خېمىر تاكى ئۆزلىشىپ بولغۇچە ئىشلەپ

ئوبدان يۇغۇرۇلىدۇ. 2. خېمىردىن تۇخۇم چوڭلۇقىدا زوۋۇلىلار ئۈزۈلۈپ كۇمىلاچلىنىدۇ ۋە ئالىقان بىلەن بېسىپ ياپىلاقلىنىدۇ. 3. ئوتتۇرىسى بارماق بىلەن چوڭقۇرلاشتۇرۇلۇپ لېسقا تىزىلىدۇ. 130 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا قىزارتۇۋەتمەستىن پىشۇرۇلىدۇ. دۇخوپكىدىن چىقىرىلىپ سوۋۇتۇلىدۇ. 4. ئوتتۇرىسىغا مۇراييا تولدۇرۇلۇپ، ئاستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى ئاق، ئىچىدىكى سىيادانلار كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. تەمى تاتلىق، پۇراقلىق، ئىچىگە سىيادان سېلىنغان بۇ خىل يېمەكلىكنىڭ تېرىنى پارقىرىتىش، سۈت كۆپەيتىش، چاچ قارايتىش، ئاشقازاندىكى ھۆلۈكنى كۈچەيتىشتە شىپالىق رولى بار.

19. ئاپپىلىسن توقچى

(15 كىشىلىك، 19 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر پىيالە ماندارىن سۈيى، بىر يېرىم پىيالە شېكەر، ئىككى دانە ئاپپىلىسن شۆپۈكى قىرىندىسى، يېرىم پىيالە سۇياغ، بىر ئاش قوشۇق مارگرىن، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى، يېرىم پىيالە خاسىڭ مېغىزى، ئىككى پىيالە ئۇن. پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. چوڭقۇرراق بىر قاچىغا ئاپپىلىسن سۈيى، شېكەر،

ئاپپىلىسىن شوپۇكى قىرىندىسى، سۇياغ، مارگرىن ۋە سودا پاراشوكى ئېلىنىپ ئۇزاق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن ئاز - ئازدىن ئۇن سېلىنىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ.

2. يۇغۇرۇلغان خېمىردىن ئۇششاق زوۋۇلىلار تۇتۇلۇپ كۇمىلاچلىنىدۇ. يۈزىگە تۇخۇم سېرىقى سۈرتۈلۈپ، ئوتتۇرىسىغا بىر تال خاسىڭ مېغىزى قويۇلىدۇ.

3. تەييارلانغان توقاچلار لېسقا تىزىلىپ، ئوتتورا ھارارەتلىك دۇخوپكىدا پىشۇرۇلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: دانە - دانە، شەكلى ئېنىق، رەڭگى قىزغۇچ، تەمى چۈچۈمەل تاتلىق، يېيىشلىك، تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن مول بولغان ئاپپىلىسىن مۇشۇ خىل شەكىللەردە ئىستېمال قىلىنسا، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ؛ ئاشقازان، جىگەر، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

20. مۇرابالىق پېچىنە

(تۆت كىشىلىك، 20 - رەسىم)

ئۇندەك كېتەرلىك خۇرۇچلار: لىق بىر پىيالىە ئۇن، بىر پىيالىە ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر، بىر پىيالىە مارگرىن، يېرىم پىيالىە ئۆرۈك مۇراباسى، يەنە يېرىم پىيالىە ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. بىر پىيالىە ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر بىلەن مارگرىن ئىلەشتۈرۈلىدۇ. ئۇن سېلىنىپ ئانچە

ئارىلاشتۇرۇۋېتىلمەيلا ياغ ۋە شېكەر يېدۈرۈلىدۇ. توغلاتقۇدا يېرىم سائەت قويۇپ تۇرۇلىدۇ. 2. توغلاتقۇدىن ئېلىپ ئاستى ۋە ئۈستىگە ئۇن سېپىپ تۇرۇپ ئۈچ سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يېيىلىدۇ ۋە يۈرەك شەكلىدىكى پېچىنە قېلىپى بىلەن كېسىلىدۇ. يۈرەك شەكلىدە كېسىلگەن پېچىنلەرنىڭ يېرىمىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىمۇ ئۆزىدىن كىچىكرەك يۈرەك شەكلىدىكى قېلىپتا ئويۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. 3. ياغلانغان لېسقا تىزىپ 180 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا ئون مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. دوخوپكىدىن چىقىرىپ سوۋۇتۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۈرەكلەر بىر - بىرىگە يېپىشتۈرۈلىدۇ (ئەلۋەتتە، ئوتتۇرىسى ئويۇلغان پېچىنلەر، پۈتۈن پېچىننىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ). يۈزىگە يېرىم پىيالە ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ، تەخسىلەردە داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، يۈرەككە ئوخشايدۇ، مۇراببالىرى سىرتىدىن كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. رەڭگى ئاق، قىزىل، تەمى تاتلىق بولۇپ، يۈرەك مۇسكولىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىپ، روھلۇق قىلىدۇ.

پەيدا قىلىش ۋە تەييارلىق ۋەزىپىسى:

1. ئېلىپ بارىش ۋە تەييارلىق ۋەزىپىسى.

غامچان غېلىپ، پىسىلىپ، ئەھمىيەتتە سېمپە. ۵.
غىلىچە ئەھمىيەتتە ئۆلۈشە. غىلىچە پىلىپە لىك تە
مېشىغە غىسى. 21. بوغچىدا بېھى
غىلىپە (ئالتە كىشىلىك، 21 - رەسىم)
ئىككىلەپ، ئەھمىيەتتە ئۆلۈشە. ئەھمىيەتتە ئۆلۈشە
غىلىپە كېتەرلىك خۇرۇچلار:

1. خېمىرى ئۈچۈن: تۆت ئاش قوشۇق شېكەر، بىر دانە
تۇخۇم، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، بىر ئاش قوشۇق
ئاچچىقسۇ، ئۈچ ئاش قوشۇق سۈت، تۆت ئاش قوشۇق
چۈچۈتۈلگەن ئاپتاپپەرەس يېغى، 250 گرام مارگرىن، تۆت
پىيالى ئۇن.

2. ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن: ئىككى دانە بېھى، بىر پىيالى
شېكەر، يېرىم پىيالى سۇ، ئىككى تال قەلەمپۇر، تۆت يېرىم
ئاش قوشۇق سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى.
پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. خېمىر خۇرۇچلىرىنىڭ ھەممىسى بىر داسقا
ئېلىنىپ، ئاخىردا ئۇن سېلىنىپ يۇمشاق خېمىر
يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر ياغلانغان بىر قاچىغا سېلىنىپ،
توڭلاتقۇدا يېرىم سائەت تۇرغۇزۇلىدۇ.

2. بېھىلەر يۇيۇپ ئاداللىنىپ، كۆكتات قىرغۇچتا
قىزىلىدۇ ياكى كاۋا مانتىسى قىممىسىدەك ئۇششاق
توغرىلىدۇ، ئاندىن بىر كورىغا ئېلىنىپ، ئۈستىگە شېكەر،
قەلەمپۇر، يېرىم پىيالى سۇ قويۇپ سۇس ئوتتا
پىشۇرۇلىدۇ، ئوچاقتىن ئېلىپ سوۋۇتۇلىدۇ. ئاندىن
سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

3. خېمىر توڭلاتقۇدىن ئېلىنىپ، پۇزا بىلەن چوڭ تۆت چاسا قىلىپ ئېچىلىدۇ. ئوخشاش چوڭلۇقتا يەنە كىچىك تۆت چاسا جىلتىلەر كېسىلىدۇ. ئوتتۇرىسىغا سىغىشىچە بېھلىك قىيمىدىن سېلىنىپ، بوغچا شەكلىدە ئورلىدۇ. ئېچىلغان خېمىردىن ئۇششاق، يۇمىلاق شەكلىدە پارچىلار كېسىلىپ، بوغچىنىڭ ئۈستىگە يېپىشتۇرۇلىدۇ. بېھلىك بوغچا ياغلانغان لېسقا سېلىنىپ، ئاندىن 170 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 40 ~ 45 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. يۈزى سارغايغاندا دوخوپكىدىن چىقىرىلىپ، سوۋۇغاندا داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، ئوبرازلىق بولۇپ، ھەقىقەتەن چىرايلىق ئوراپ قويغان بوغچىغا ئوخشايدۇ. تەمى تاتلىققا مايىل، يېيىشلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۆپكە ۋە تۇپىر كۈليوز كېسەللىكىگە شىپا بولغاندىن باشقا، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

22. لالە گۈل

(8 ~ 10 كىشىلىك، 22 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ يېرىم پىيالىە ئاق ئۇن، تۆت دانە تۇخۇم، يېرىم پىيالىە ساپ پۇرچاق ئۇنى، 10 ئاش قوشۇق سېرىقماي، 10 دانە لىمۇنىڭ سۈيى، بىر پىيالىە شېكەر، بىر پىيالىە سوقۇلغان پىلىستە. ئىككى پىيالىە شەربىتى ئۈچۈن: تۆت پىيالىە سۇ، ئىككى پىيالىە شېكەر، يېرىم لىمون سۈيى.

سىلىقلاشتۇرۇش، سەمىرىتىش، ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىشتە شىپالىق رولى بار.

23. گىلاس گۈلى

(12 كىشىلىك، 23 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: تۆت پىيالىە ئۇن، 250 گرام مارگرىن، ئىككى دانە تۇخۇم، بىر تامچە مۇئەتتەر، يېرىم پىيالىە سۇ، $3/4$ پىيالىە ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر. كىرىمى ئۈچۈن: $3/4$ پىيالىە شېكەر، ئىككى ئاش قوشۇق ئۇن، ئىككى دانە تۇخۇم، ئىككى تامچە مۇئەتتەر، ئىككى پىيالىە سۈت.

يۈزى ئۈچۈن: بىر پىيالىە گىلاس.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. كىرىمى ئۈچۈن شېكەر، ئۇن، كۆپتۈرۈلگەن ئىككى دانە تۇخۇم ۋە مۇئەتتەر بىر قازانغا سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. سوغۇق سۈت ئاز - ئازدىن قۇيۇلىدۇ. ئوتتۇراھال ئوتتا داۋاملىق قوچۇپ تۇرۇپ، قويۇق بىر كىرىم ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇلىدۇ ۋە سوۋۇتۇلىدۇ.
2. مۇئەتتەر يېرىم پىيالىە سۇغا تەڭشىلىدۇ، ئۇن ئەمبەل ئۈستىگە ئېلىنىپ، ئوتتۇرىسى كۆلچەك ئېچىلىدۇ. يۇمشىتىلغان مارگرىن، ئىككى دانە تۇخۇم، ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر سېلىنىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ، خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلۇپ بولغان خېمىر 20 مىنۇت تىندۈرۈلىدۇ.

3. خېمىر پۇزا بىلەن يېرىم بارماق قېلىنلىقتا ئېچىلىدۇ ۋە ئىستاكان ئېغىزى بىلەن جىلت كېسىلىدۇ. بۇلار كىچىك - كىچىك، گۈللۈك قېلىپقا يەرلەشتۈرۈلۈپ ياغلانغان لېسقا تىزىلىدۇ. ئاۋۋال قىزىتىپ قويۇلغان ۋە 180 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا پىشۇرۇپ، سوۋۇتۇلىدۇ. 4. گىلاسار يۇيۇلۇپ، ئۇرۇقلىرى ئېلىۋېتىلىدۇ ۋە يېرىمى ئىنچىكە تىلىملىنىدۇ. پېچىنىلەر گۈللۈك قېلىپتىن چىقىرىلىپ، تەخسىلەرگە تىزىلىدۇ. ئىچىگە تەييارلانغان كىرىمدىن تولدۇرۇلىدۇ. پۈتۈن ھەم تىلىملانغان گىلاسار بىلەن يۈزى پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭدار، تاتلىق بولۇپ، ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. **24. ياخاقلىق باكلاۋا** (ئون كىشىلىك، 24 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر پىيالىە سۈت، بىر پىيالىە چۈچۈتۈلگەن سۈزۈك سۇياغ، بىر پىيالىە قېتىق، ئۈچ پىيالىە ئۇن، ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى، بىر بال قوشۇق تۇز، بىر بال قوشۇق سودا، ئىككى پىيالىە سوقۇلغان ياخاق مېغىزى، يېرىم پىيالىە پىستە مېغىزى (سوقۇلغان)، ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر، 500 گرام ئېرىتىلگەن سېرىقماي، بەش پىيالىە شېكەر، ئىككى يېرىم پىيالىە سۇ، بىر ئاش قوشۇق

يېرىم پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن لىمون سۈيى قوشۇلىدۇ. لىمون سۈيى قوشۇلۇپ 3 - 4 مىنۇت توختاتماي قاينىتىلىدۇ. باكلالار سوۋۇغان بولسا، سوغۇق باكلالار ئۈستىگە قىزىق شەربەت قۇيۇلىدۇ. ئۈستىگە سوقۇلغان پىستە مېغىزلىرى سېپىلىنىپ، باكلالارنىڭ شەربەتنى ئىچىپ بولۇشى ئۈچۈن 1 - 2 سائەت ساقلىنىدۇ. ئاخىردا باكلالار تەخسىلەرگە ئېلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: دانە - دانە، قاتمۇقات، خېمىرى سۈزۈك ھەم پارقىراق، قىزىرىپ پىشقان، تەمى تاتلىق بولۇپ، قان ئايلىنىشى ياخشىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، چىراينى گۈزەللەشتۈرۈشتە شىپالىق رولى بار.

25. چاقما كاۋا باكلاۋىسى

(10 كىشىلىك، 25 رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: يېرىم پىيالە قېتىق، ئۈچ ئاش قوشۇق سۇياغ، بىر پىيالە شېكەر، بىر دانە تۇخۇم، بىر ئاش قوشۇق لىمون سۈيى، بىر بال قوشۇق سودا، بىر يېرىم پىيالە ئۇن، 200 گرام سېرىقماي.

شەربەتى ئۈچۈن: ئىككى پىيالە شېكەر، ئىككى پىيالە سۇ، يېرىم لىمون. چاقما كاۋا، 200 گرام چاقما كاۋا، 100 گرام شېكەر، يېرىم لىمون.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. قېتىق، ياغ، شېكەر، تۇخۇم، لىمون سۇيى، سودا ۋە ئۇن بىر داسقا ئېلىنىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن يۇمشاق ۋە ئۆزلۈك بىر خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. بۇ خېمىردىن 20 دانە زوۋۇلا تۇتۇلىدۇ. زوۋۇلار بەك نېپىز ئېچىلىدۇ. ئېچىلغان ھەر 10 يېيىم خېمىر بىر گۇرۇپپا قىلىنىپ، ياغلانغان لېستا بىر - بىرىنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ. 2. چاقما كاۋا كۆكتات قىرغۇچ بىلەن قىرىلىدۇ. 100 گرام شېكەر قازانغا سېلىنىپ ئېرىتىلىدۇ. ئۈستىگە چاقما كاۋا سېلىپ ئىلىشتۈرۈلىدۇ. شېكەرلىك كاۋا 10 قات خېمىرنىڭ ئۈستىگە چېچىلىدۇ. 3. قالغان بىر گۇرۇپپا (10 يېيىم) خېمىر ئەڭ ئۈستىگە يېپىلىدۇ. ئۆتكۈر پىچاق بىلەن ئۈچ بارماق كەڭلىكىدە ئۇششاق چاقماق قەنت شەكلىدە كېسىلىدۇ. يۈزىگە ئېرىتىلگەن سېرىقماي تەكشى سۈرتۈلىدۇ. 4. ئوتتۇراھال ھارارەتلىك دۇخوپكىدا 35 ~ 40 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. 5. بۇ ئارىدا شېكەر، سۇ بىر كورىدا قاينىتىلىدۇ. قاينىغاندىن كېيىن، قىزىق باكلاۋىنىڭ ئۈستىگە قىزىق شەربەت قويۇلىدۇ. باكلاۋىنىڭ شەربەتنى ئېچىپ بولۇشى ئۈچۈن 1 - 2 سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: كېسىلگەن كۆرۈنۈشى چاقماق قەنت شەكلىدە بولۇپ، كەسمە يۈزىدە قەغەز دەك نېپىز قات - قاتلار ۋە قات - قاتلار ئوتتۇرىسىدا كاۋىلىق قىيما ئېنىق كۆرۈنۈپ

تۇرىدۇ. رەڭگى ساپسېرىق، پارقراق ۋە سۈزۈك. تەمى بەك تاتلىق ھەم لەززەتلىك بولۇپ، قان ئايلىنىشى ياخشىلاش، زەھەر قايتۇرۇش، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈشتە شىپالىق رولى بار. دىئابت كېسىلى بارلار ئۈچۈنمۇ پايدىلىق تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

26. ئاپېلسىنلىق باكلاۋا (سەككىز كىشىلىك، 26 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ دانە ئاپېلسىن، يېرىم پىيالە قېتىق، ئۈچ ئاش قوشۇق سۇياغ، بىر پىيالە شېكەر، بىر دانە تۇخۇم، بىر ئاش قوشۇق لىمون سۈيى، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، بىر يېرىم پىيالە ئۇن.

شەرىپتى ئۈچۈن: ئىككى پىيالە شېكەر، بىر پىيالە ئاپېلسىن سۈيى، بىر پىيالە سۇ، يېرىم لىموننىڭ سۈيى. پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. قېتىق، ياغ، شېكەر، تۇخۇم، لىمون سۈيى، سودا پاراشوكى ۋە ئۇن بىر داسقا ئېلىنىدۇ. ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ، خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىردىن ئىككى پارچە زۇۋۇلا تۇتۇلىدۇ. زۇۋۇللار نوغۇچ بىلەن نېپىز يېپىلىپ، يۈزى ياغلىنىدۇ. ئىككى قاتلىنىپ، توڭلاتقۇدا قويۇپ تۇرۇلىدۇ.

2. ئاپېلسىن پاكىز يۇيۇلۇپ، پوستى بىلەن قوشۇپ ئۇشاق توغرىلىپ بىر كورغا ئېلىنىدۇ، ئۈستىگە شېكەر سېلىنىپ پىشۇرۇلىدۇ.

3. خېمىر توڭلاتقۇدىن چىقىرىلىپ ئاۋۋال بىر پارچىسى ياغلانغان لېسنىڭ ئىچىگە يېيىتىلىدۇ. شېكەر بىلەن پىشۇرۇلغان ئاپپىلسىنلار ئۇنىڭ ئۈستىگە چېچىلىدۇ. يەنە بىر يېيىم خېمىر ئۇنىڭ ئۈستىگە يېيىلىدۇ. ئىككى يېيىم خېمىرنىڭ ئۈچى قول بىلەن جىپسىلاشتۇرۇلۇپ تۈرمەللىنىدۇ. تۈرمەلەر 3 - 4 بارماق كەڭلىكتە كېسىلىپ، لېسقا زىچ تىزىلىدۇ. ئوتتۇراھال ھارارەتلىك دۇخوپكىدا قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

4. شەربىتى ئۈچۈن شېكەر، سۇ ۋە ئاپپىلسىنلار بىر كورىدا قاينىتىلىدۇ، قاينىغاندىن كېيىن لىمون سۈيى قوشۇلىدۇ. يەنە بىر قانچە قېتىم پورۇقلاپ قاينىغاندىن كېيىن (3 - 4 مىنۇت قاينىسا يېتەرلىك بولىدۇ) ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ.

5. شەربەت سوۋۇتۇلۇپ، ئىسسىق باكلاۋىنىڭ يۈزىگە تۆكۈلىدۇ. ئۈستىگە ئۇششاق سوقۇلغان پىستە مېغىزى سېپىلىپ، باكلاۋىلار شەربەتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: دانە - دانە، سىلىندىر شەكلىدە، رەڭگى قىزغۇچ، تەمى تاتلىق، يېسە ئۇۋىلىپ تۇرىدۇ. ئاشقازان، جىگەر، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قان بېسىمىنى، قاندىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، روھنى ئۇرغۇتۇپ، بەلغەم يۇمشىتىدۇ.

27. ياڭاقلىق پروك

(ئالتە كىشلىك، 27 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى يېرىم پىيالىھ ئۇن، ئىككى دانە تۇخۇم، 125 گرام سېرىقماي، بىر بال قوشۇق تۇز، بىر پىيالىھ ئۇۋىتىلغان ياڭاق مېغىزى، ئۈچ پىيالىھ شېكەر، ئۈچ پىيالىھ سۇ، ئىككى ئاش قوشۇق لىمون سۈيى. مۇنتىزىم پىشۇرۇش ئۇسۇلى: ئۇن داسقانغا ئېلىنىپ، ئوتتۇرىسى ئېچىلىدۇ. بىر دانە تۇخۇم ۋە تۇز سېلىنىپ، بىر پىيالىچە سۇ بىلەن چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇلغان خېمىردىن 15 پارچە زۇۋۇلا ئۈزۈلۈپ ۋە ئۈستىگە نەم ياغلىق يېپىلىپ، 10 مىنۇت تىندۈرۈلىدۇ. سېرىق ياغ ئېرتىلىدۇ. زوۋۇللارنىڭ ھەربىرى دىئامېتىرى 15 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ئېچىلىپ، يۈزى ئېرىگەن سېرىقماي بىلەن ياغلىنىدۇ. ھەر بەش زوۋۇلا ئوخشاش شەكىلدە تەييارلىنىدۇ. ئەڭ ئۈستىدە قالغان زوۋۇلا ياغلانمايدۇ. بەشتىن - بەشتىن گۇرۇپپا قىلىنىپ توپلاپ، توڭلاتقۇدا 20 مىنۇت تۇرغۇزۇلىدۇ. زوۋۇللار توڭلاتقۇدىن ئېلىنىپ، ھەربىر گۇرۇپپا زوۋۇلا جۈپلىنىپ ئېچىلىدۇ. ئاندىن ئىستاكاننىڭ ئېغىزى بىلەن يۇمىلاق جىلتىلار كېسىپ چىقىلىدۇ. جىلتىلارنىڭ ئىچىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى سېلىنىدۇ ۋە قاتلاپ بوشراق يېپىشتۈرۈلىدۇ. تەييار بولغان پروكلار ياغلانغان لېسقا

30. ھەسەل ۋە ياڭاق تورتى

(ئالتە كىشىلىك، 30 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بەش دانە تۇخۇم، يېرىم پىيالە شېكەر، $\frac{3}{4}$ پىيالە ئۇن، ئۈچ ئاش قوشۇق ئەبجەش ياغ، بىر دانە لىمون پوستىنىڭ قىرىندىسى، ئىككى تامچە مۇئەتتەر.

ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن: بىر چوڭ قۇتىلىق تەييار كىرىم، ئىككى پىيالە توغرىغان ياڭاق مېغىزى، يېرىم پىيالە ھەسەل، ئىككى تال بانان. پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. تۇخۇم، شېكەر، لىمون پوستىنىڭ قىرىندىسى ۋە مۇئەتتەر ئوبدان كۆپتۈرۈلىدۇ. ئۇن ئاز - ئازدىن قوشۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يۈزىگە ئېرىتىلگەن ياغ سېلىنىپ، بەك قوچۇۋەتمەي خېمىرغا يېدۈرۈلىدۇ. ياغلانغان لېسقا بۇ سۇيۇق خېمىر تۆكۈلۈپ 200 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ، سوۋۇتۇلىدۇ.

2. كىرىم پاراشوكى سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قويۇق قىيام ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ، بانانلار تىلىملىنىدۇ.

3. سوۋۇغان تورت ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈپ كېسىلىدۇ. بىر قاتنىڭ ئۈستىگە ھازىرلانغان كىرىم سۈرتۈلۈپ، كىرىمنىڭ يۈزىگە بانان تىلىملىرى تىزىلىدۇ. بانانلارنىڭ ئۈستىگە يەنە كىرىم سۈرتۈلىدۇ.

4. ھەسەل بىلەن ياڭاق مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كىرىمنىڭ يۈزىگە سۈرتۈلىدۇ. ئۇنىڭمۇ ئۈستىگە يەنە نېپىز بىر قات كىرىم سۈرتۈلىدۇ. ئاندىن ئىككى قات تورت پارچىسى يېپىشتۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭمۇ ئۈستىگە يەنە نېپىز رەك قېلىپ كىرىم سۈرتۈلۈپ، ئەڭ ئۈستى شاكىلات ئېرىتمىلىرى بىلەن پەردازلىنىدۇ. غىش شەكلىدە كېسىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، كەسمە يۈزى رەڭگارەڭ، تاتلىق، كۆپ خۇرۇچلۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، 0.5 گرام ياڭاق مېغىزى، 2.5 كىلوگرام تۇخۇم ياكى 4.5 كىلوگرام كالا سۈتىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە باراۋەر كېلىدۇ، شىپالىق رولى ئاجايىپ چوڭ بولغان ھەسەل بىلەن ياڭاق ئارىلاشتۇرۇپ ئېتىلگەن بۇ خىل تاتلىقلار نېرۋا ئاجىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، بالدۇر قېرىش، يۈرەك، يۇقىرى قان بېسىم ۋە جىگەر كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

31. ئالما تورتى

(ئالتە كىشىلىك، 31 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر دانە ئالما، بىر پىيالە ئۇن، بىر بال قوشۇق سودا، بېرىم بال قوشۇق تۈز، بېرىم بال قوشۇق ئۈندەك سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن، بىر دانە لىمۇنىنىڭ پوستى، 150 گرام مارگىرىن، 150 گرام شېكەر، ئۈچ دانە تۇخۇم، بېرىم پىيالە قۇرۇق ئۈزۈم.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئۈزۈملەر ساپلىرىدىن ئاجرىتىلىپ، ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئالمنىڭ شوپۇكى ئاقلىنىپ، بارماقنىڭ 1/3 چىلىك قېلىنلىقتا توغرىلىدۇ. ئۇن، سودا، تۇز ۋە قوۋزاقدار چىنلار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. لىموننىڭ شوپۇكى كېپەكتەك چانلىپ، بۇ ئارىلاشمغا قوشۇلىدۇ. تۇخۇم، شېكەر ۋە مارگرىنلارمۇ قېتىلىدۇ. بۇلار مېۋە ئېزىش ماشىنىسىغا سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن سۇغا چىلاپ قويۇلغان قۇرۇق ئۈزۈم ۋە توغرىغان ئالمىلارمۇ بۇ ماشىنىغا سېلىنىپ تەكرار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. كىچىكرەك بىر لېس (گۈل شەكىللىك لېس بولسا تېخىمۇ ياخشى) ياغلىنىدۇ، خېمىر ئۇنىڭغا تۆكۈلىدۇ. لېسنىڭ ئېغىزى ئاليۇمىن قەغەز بىلەن قاپلىنىپ، دۇخوپكىدا پىشۇرۇلىدۇ، ئۈستىگە ئېرىتىلگەن شاكىلات تۆكۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، قوڭۇر رەڭدە، تەمى تاتلىق بولۇپ، جىگەر، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈشتە شىپالىق رولى بار.

32. ئامۇت تورى

كېتەرلىك خۇرۇچلار: 200 گرام ئاق، ئۇن، ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى، 125 گرام سېرىقماي، 50 گرام ئامۇت قىيامى، بىر رومكا قىزىل ئۈزۈم ھارىقى، بىر دانە لىمون، تۆت دانە ئامۇت، 125 گرام شېكەر.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. بىر پارچە سېرىقماي كۆپتۈرۈلۈپ، شېكەر، تۇخۇم سېرىقلىرىغا پاكىزە يۇيۇلۇپ، ئۇششاق توغراغان لىمون پوستى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بىر چىمدىم تۇز ۋە ئون قېتىلىپ يۇغۇرۇلىدۇ، ئاندىن بىر پۈتۈن زوۋۇلا قىلىنىپ، ئەنجۈر شەكلىدە ياپىلاقلىنىپ، توڭلاتقۇدا بىر سائەت قويۇپ تۇرۇلىدۇ.

2. توڭلاتقۇدىن چىقىرىلغان خېمىر گىرۋىكى چوڭقۇرراق ھەم ياغلانغان لېسقا يەرلەشتۈرۈلىدۇ. ئۈستىگە پوستى سويۇلۇپ، ئۇرۇقى چىقىرىۋېتىلىپ بىر خىل كەڭلىكتە تىلىملىنغان ئامۇت پارچىلىرى بىر-بىرىگە يېقىن قىلىپ چىرايلىق تىزىلىدۇ.

3. ئامۇت قىيامى قىزىل ئۈزۈم ھارتقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تورت خېمىرنىڭ ئۈستىگە تىزىلغان ئامۇت پارچىلىرىنىڭ يۈزىگە تەكشى تۈكۈلىدۇ. قىزىق دۇخوپكىدا 15 مىنۇت پىشۇرغاندىن كېيىن داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى توق سېرىق، شەكلى كۆركەم، تەمى تاتلىققا مايىل، ۋىتامىنغا قارىغاندا مىنېرال ماددىلارغا باي بولغان بۇ مېۋە بىلەن ئېتىلگەن يېمەكلىك يۈرەك ۋە بۆرەك كېسەللىرىگە ھەمدە تۇزسىز تاماق يېيىش كېرەك بولغان پەرىھىزدىكىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

33. بېھى تورتى شەھە . 48

(ئالتە كىشىلىك، 33 - رەسىم)

كىتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ دانە تۇخۇم، ئالتە ئاش قوشۇق شېكەر، يەتتە ئاش قوشۇق ئۇن، 125 گرام مارگرىن، يېرىم لىمۇنىڭ سۈيى، يېرىم لىمۇن پوستىنىڭ قىرىندىسى، يېرىم ئاش قوشۇق سودا پارشوكى، ئىككى دانە بېھى، ئۈچ ئاش قوشۇق ھەسەل. بېھىنىڭ مەنبەسى: بېھىنىڭ مەنبەسى پىشۇرۇش ئۇسۇلى: تۇخۇم بىلەن شېكەر قوشۇلۇپ كۆپتۈرۈلىدۇ. مارگرىن ئېرىتىلىپ سوۋۇتۇلىدۇ. لىمۇن سۈيى، كېپەكتەك توغراغان لىمۇن پوستى ۋە مارگرىنلار كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇمنىڭ ئۈستىگە سېلىنىدۇ. ئۇن ۋە سودا پاراشوكى قوشۇلۇپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ياغلانغان ۋە ئۇن سېپىلگەن دۇخوپكا لېسغا تۆكۈلىدۇ. بېھىلەر ئاداللىنىپ، سويۇلۇپ ئىنچىكە تىلىملىنىدۇ ۋە ئورتنىڭ ئۈستىگە تىزىلىدۇ. بېھىلەرنىڭ يۈزىگە ھەسەل سۈرتۈلۈپ، 180 گرادۇسقا توغرىلىنىپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 30 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. يۈزى مېغىز ۋە باشقا مېۋىلەر بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، مېڭە، يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. قان تومۇر قېتىشىش كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكلىرىگە قارىتا

شىپالىق رولى بار.

34. مۈشۈك تىلى شەكىللىك تورت

(ئالتە كىشىلىك، 34 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: 500 گرام سۈتسىز شاكىلات، 500 گرام كۆپتۈرۈلگەن كىرىم، 200 گرام شېكەر، 500 گرام مۈشۈك تىلى شەكىلىدىكى پېچىنە. پېچىنەنى ئىسسىق سۈيىگە چۈشۈرۈش ئۇسۇلى: شاكىلاتلار ئېرىتىلىدۇ. كىرىم پاراشوكى بىلەن شېكەر بىرلىكتە كۆپتۈرۈلىدۇ ۋە شاكىلاتقا يېدۈرۈلىدۇ. مۈشۈك تىلى شەكىلىدىكى پېچىنەلەر بىر لېسنىڭ ئاستىغا ۋە چۆرىلىرىگە زىچ تىزىلىدۇ. شاكىلاتلىق ئارىلاشما ئوتتۇرىسىغا تۆكۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە يەنە بىر قۇر پېچىنە تىزىلىدۇ. ئارىلاشما يەنە تۆكۈلىدۇ. پېچىنەلەر يەنە تىزىلىدۇ. ئاندىن يەنە توغلاتقۇغا سېلىنىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۈزىگە كاكائو پاراشوكى چېچىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، دانە - دانە پېچىنەلەرنىڭ چىرايلىق تىزىلىشىدىن شەكىللەنگەن. تەمى تاتلىق، يۈرەك ۋە مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

35. بانانلىق تۈرمەل تورت

(تۆت كىشىلىك، 35 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ دانە تۇخۇم، ئىككى دانە

بانان، بىر پىيالى شېكەر، بىر پىيالى ئۇن، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، بىر يېرىم لىمون پوستىنىڭ قىرىندىسى (كېپەكتەك توغرىسىمۇ بولىدۇ).

كىرىمى ئۈچۈن: ئۈچ پىيالى سۈت، ئۈچ ئاش قوشۇق ئۇن، بەش ئاش قوشۇق شېكەر، 125 گرام مارگرىن، بىر دانە تۇخۇم، 2 - 3 تامچە مۇئەتتەر. پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. تۇخۇم بىلەن شېكەر ياخشى چېلىنىپ كۆپتۈرۈلىدۇ. ئۇن، سودا پاراشوكى ۋە لىمون پوستى قىرىندىسى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

2. بۇ ئارىلاشما ياغلىق قەغەز سېلىنغان لېسقا تۆكۈلىدۇ. 170 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا پىشۇرۇلۇپ، سوۋۇتۇلىدۇ.

3. كىرىم خۇرۇچلىرى بىر كورىغا ئېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۇس ئوتتا قويۇقلاشقۇچە پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن يېرىمى تورتىنىڭ يۈزىنى پەردازلاش ئۈچۈن ئايرىپ قويۇلىدۇ.

4. دۇخوپكىدىن چىقارغان تورت سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن يۈزىگە ئىلمان كىرىم ئارىلاشمىسىنىڭ يېرىمى سۈرتۈلىدۇ.

5. يەنە بىر تەرەپتە بانانلار ئۇزۇنىسىغا كېسىلىپ ياكى پۈتۈن ھالدا تورتىنىڭ يۈزىدىكى كىرىمنىڭ ئۈستىگە يەرلەشتۈرۈلۈپ تۈرمەللەپ ئورىلىدۇ.

6. تۈرمەل تورتىنىڭ ئۈستىگە ئايرىپ قويۇلغان كىرىم سۈرتۈلۈپ، توڭلاتقۇدا بىر كېچە قويۇپ قويۇلىدۇ. ئۈستى

پىستە مېغىزلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، سېلىندىر شەكلىدە، كەسمە يۈزىدىن تۈرمەل ئارىسىدىكى بانان ئېنىق كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. باناندا ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپ بولۇپ، ئاشقازان ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، تاماق سىڭدۈرۈش ۋە يۆتەلنى پەسەيتىشتە شىپالىق رولى بار.

36. پولۇ تورتى

(سەككىز كىشىلىك، 36 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى پىيالا گۈرۈچ، بىر توخۇننىڭ تۆش گۆشى، بىر پىيالا ئۇششاق ئۇۋىتىلغان ئىنچىكە كەسمە چۆپ، بىر پىيالا سېرىقماي، يېرىم پىيالا كۆك ماش، ئىككى تال ئاچچىقى يوق كۆكمۈچ، بىر تۈپ يۇمغاقسۈت، بىر باش سەۋزە، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، قارىمۇچ.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. گۈرۈچ سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. تۆش گۆش ۋە پىياز بىر كورىغا سېلىنىپ، تۆت پىيالا سۇ قويۇلىدۇ. تۇز سېلىنىدۇ. گۆش پىشقىچە قاينىتىلىدۇ. پىشقان گۆش سۈزۈۋېلىنىپ، ئىنچىكە تىتىلىدۇ.
2. ئۈچ پىيالا شورپىغا ئىككى پىيالا گۈرۈچ سېلىنىپ، سەۋزىسىز، ياغسىز ئاق پولۇ پىشۇرۇلىدۇ.
3. سەۋزە بىلەن كۆكمۈچلار ئۇششاق توغرىلىدۇ.

كورغا قويۇلغان تۇزلۇق سۇدا كۆك ماش بىلەن 10 ~ 15
مىنۇتقىچە پشۇرۇلىدۇ.

4. پولۇ دۈملىنىپ پىشقاندىن كېيىن ئىككىگە
بۆلۈنۈپ، يېرىمنىڭ ئىچىگە پىشقان كۆكتاتلار ۋە ئۇشاق
توغراغان يۇمغاقسۇت ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

5. ئاستىغا چاپلىشىۋالمايدىغان بىر تاۋىغا بىر ئاش
قوشۇق سۇياغ قويۇلۇپ، بىر سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا
ئۇۋىتىلغان ئىنچىكە كەسمە چۆپ رەڭگى سارغايغۇچە
قورۇلىدۇ. ئاندىن سۈمۈرگۈچى قەغەزنىڭ ئۈستىگە
ئېلىنىپ، چۆپتىكى ياغ قەغەزگە سۈمۈرگۈزۈلىدۇ.

6. چوڭقۇرراق، ئۇزۇنچاق باقالى قېلىپىغا ياغ
سۈرتۈلۈپ، ئەڭ ئاستىغا قورۇلغان كەسمە چۆپ، ئۇنىڭ
ئۈستىگە كۆكتاتلىق پولۇ، ئاندىن تىتىلغان توخۇ گۆشى،
ئەڭ ئۈستىگە ئاق پولۇ قويۇلىدۇ. ھەر بىر قەۋىتى چىڭدىلىپ
باسۇرۇلىدۇ. قىزىق ۋاقىتىدا بىر پەتۈسقا دۈم
كۆمۈتۈرۈلۈپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئىزاھات: بۇرۇنراق تەييارلىنىپ قويۇلغان بولسا،
دۇخوپكىدا ئىسسىتىلىسىمۇ، توخۇ گۆشىنىڭ ئورنىدا كالا
گۆشى ياكى قوي گۆشى ئىشلىتىلىسىمۇ بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭدار، مەزىلىك،
ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت بولىدۇ. قاندىكى خولېتسىپرىننى
تۆۋەنلىتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىشتە شىپالىق رولى
بار.

21 - 01 نىڭ بىر قىسمىدا، ئۇيغۇر تىلىغا مەنسۇپ بولغان بىر قىسىمدا.

37. قارىياغدى تورتى نامى

بۇ تورتى (سەككىز كىشىلىك، 37 - رەسىم) بىر قىسىمدا، ئۇيغۇر تىلىغا مەنسۇپ بولغان بىر قىسىمدا.

بۇ تورتىنىڭ خۇرۇچلار: ئۈچ پىيالىھ سۈت، ئىككى ئاش قوشۇق كاكاۋو پاراشوكى، ئىككى ئاش قوشۇق ئۇن، بىر پىيالىھ شېكەر، بىر ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى، ئۈچ ئاش قوشۇق مارگىرىن، سەككىز تال ئەنجۈر قېقى، 500 گرام كاكاۋولۇق پېچىنە، بىر پىيالىھ نېپىز توغراغان ياڭاق مېغىزى، يېرىم پىيالىھ يېزى تىۋىتى (椰绒)، يېرىم پىيالىھ ئۇششاق ئېزىلگەن پىستە ياكى خاسنىڭ مېغىزى. پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئالدى بىلەن ئۈچ پىيالىھ سۈت، ئىككى ئاش قوشۇق ئۇن، بىر پىيالىھ شېكەر، ئىككى ئاش قوشۇق كاكاۋو پاراشوكى قازانغا سېلىنىدۇ. بىر ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى ۋە ئۈچ ئاش قوشۇق مارگىرىنمۇ سېلىنىپ سۇس ئوتتا قويۇقلاشقچە پىشۇرۇلىدۇ.
2. ئەنجۈرلەر سودا پىشۇرۇلۇپ ئۇششاق توغرىلىدۇ. پېچىنەلەر ئۇۋىتىلىدۇ، ئاندىن بۇلارمۇ قازانغا سېلىنىدۇ، ئەڭ ئاخىردا نېپىز توغراغان ياڭاق مېغىزى سېلىنىدۇ، پۈتۈن خۇرۇچلار قازان ئىچىدە ئوبدان ئىلەشتۈرۈلىدۇ.
3. خالىغان بىر قاچىسىنىڭ ئىچىنى ھۆللەپ، تەييارلانغان بۇ خۇرۇچ ئۇنىڭغا باستۇرۇلىدۇ. بىر كېچە توغلاتقۇدا تۇرغۇزۇلىدۇ. يۈزىگە يېرىم پىيالىھ يېزى تىۋىتى

ۋە سوقۇلغان پىستە ياكى خاسنىڭ مېغىزى سېپىلىشكە
داستىخانغا كەلتۈرۈلدى. ئەپەندى رەئىسلىك قىلىپ،
ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، رەڭگى قوڭۇر، تەمى
ئاتلىق ۋە يېپىشلىك بولۇپ، قان ئايلىنىشى ياخشىلاش،
بەلغەمنى بوشىتىش، باھنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى
سەمىرىتىشتە شىپالىق رولى بار. (مىسلىق پەشەقەتتا)

38. مېۋە تورى (سەككىز كىشىلىك، 38 - رەسىم). پىسنىلاش

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ دانە تۇخۇم، يېرىم كىيالە
سۈت، بىر يېرىم كىيالە ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر، بىر
كىيالە ئۇن، ئىككى ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى (لەڭپۇڭ
ئۇنى)، بىر بال قوشۇق سودا، ئىككى تامچە مۇئەتتەر.
ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن: ئىككى يېرىم كىيالە سۈت، يېرىم
كىيالە شېكەر، ئۈچ ئاش قوشۇق ئۇن، 75 گرام مارگرىن،
گىلاس، بۆلجۈرگەن، ئۇرۇقسىز كىشىمىش (توڭلىتىلغان
بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ)، بىر دانە ماي مۇن شاپتۇلى، بىر دانە
بانان. (مىسلىق رەئىسلىك قىلىپ رەئىسلىك قىلىپ رەئىسلىك قىلىپ)

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن يۇمىلاق تورت قېلىپى
ياغلىنىدۇ. ئاستىغىلا ئۇن سېپىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقى
سېرىقىدىن ئايرىلىپ، قار ھالىتىگە كەلگۈچە چېلىنىدۇ.
1. ئۇن (لەڭپۇڭ ئۇنى)، مۇئەتتەر ۋە سودا
قاتارلىقلار بىر داسقا ئېلىنىدۇ. قار ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەن
تۇخۇمۇ بۇ داسقا سېلىنىپ ياغاچ قوشۇق بىلەن ئۇزاق

ئارىلاشتۇرۇلدى. خېمىر ياغلانغان تورت قىلىپغا تۆكۈلدى. قېلىپنى تاسقاپ تۇرۇپ خېمىرنىڭ يۈزى تەكشىلىنىدۇ. 175 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا 25 مىنۇت پىشۇرۇلدى (سۇيۇق خېمىر كۆپۈپ پىشقاندىن كېيىن قېلىپتىن تېز چىقىرىۋالماسلىق كېرەك، بولمىسا ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ). پىشۇرۇلۇپ سوۋۇتۇلغان تورت ئوتتۇرىسىدىن توغرىسىغا ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تورت چوڭلۇقىدىكى چوڭقۇرراق بىر ئەينەك لېس سۇ بىلەن ھۆللىنىپ، ھۆل ئەينەك لېسقا تورتنىڭ كېسىلگەن يېرىمى يەرلەشتۈرۈلدى.

2. ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن سۈت قازانغا قويۇلۇپ، ئونقا ئېسىلىدۇ. سۈت ئىسسىقلىقتىن بۇرۇن ئون ئاز - ئازدىن قوچۇپ تۇرۇپ سېلىنىدۇ. يېرىم پىيالە شېكەرمۇ سېلىنىدۇ. تاكى كۆز چىقىپ بۇزۇلدىغاندا قازان ئوچاقتىن چۈشۈرۈلۈپ سوۋۇتۇلدى. قازانغا 75 گرام مارگىرىن سېلىنىپ، ئوبدان چېلىنىدۇ. بۇ كىرىمنىڭ ئىچىگە بانان، ماي مۇن شاپتۇلى تىلىملىرى، توڭلىتىلغان گىلاس، بۆلجۈرگەن، ئۈزۈملەر سېلىنىپ ئىلەشتۈرۈلدى. ئاندىن بۇ كىرىم ھۆل ئەينەك لېستىكى تورتنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلدى.

3. تورتنىڭ كېسىپ ئېلىنغان يەنە بىر پارچىسى كىرىمنىڭ ئۈستىگە يېپىلىپ، توڭلاتقۇدا بىر قانچە سائەت قالدۇرۇلدى، ئاندىن بىر تەخسىگە دۈم كۆمتۈرۈلۈپ، ئەينەك لېستىن چىقىرىلدى. يۈزى خالىغان شەكىلدە پەردەزلىنىپ (ياڭاق، پىستە، باداملار بىلەن) داستىخانغا كەلتۈرۈلدى.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى يۇمىلاق، سىرتىدىن سارغۇچ كۆرۈنىدۇ، كېسىلگەندە رەڭگارەڭ مېۋىلەر كۆزگە چېلىقىدۇ. رېپىشلىك بولۇپ، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

39. گۈرۈچ تورى

(ئۈچ كىشىلىك، 39 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر پىيالى گۈرۈچ، تۆت پىيالى سۈت، ئالتە ئاش قوشۇق شېكەر، بىر پىيالى قۇرۇق ئۈزۈم، 10 گرام ئۇششاق توغرىغان ھۆل مېۋە (گىلاس، ئامۇت، ئاپپىلسىن پوستى)، بەش دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، بىر ئاش قوشۇق سېرىقماي، ئۈچ تامچە مۇئەتتەر. ئالدىنقى پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. قازانغا گۈرۈچ ۋە ئۈزۈملەر سېلىنىپ، چىلاشقۇدەك سۇ قويۇلىدۇ. 4 - 5 مىنۇت قاينىتىلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىنىدۇ. ئاندىن بىر قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە سۈت، شېكەر، مۇئەتتەر، سېرىقماي سېلىنىدۇ. سۇس ئوتتا 25 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ.

2. ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ. ئىلمان بولغاندا، تۇخۇم سېرىقلىرى بىر تال - بىر تالدىن سېلىنىپ قوچۇپ تۇرۇپ، ئارىلاشمىغا يېدۈرۈلىدۇ. مېۋە توغرىمچىلىرى سېلىنىپ، تەكرار ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ياغلانغان لېسقا تۆكۈپ، قىزىق دۇخوپكىدا 25 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئۈستى قېتىشقاندا دۇخوپكىدىن چىقىرىلىپ سۇۋۇتۇلىدۇ. ئەڭ ئاز بولغاندا تۆت

سائەت توڭلاتقۇدا قويغاندىن كېيىن داستىخانغا كەلتۈرۈلدى. ئالاھىدىلىكى: شەكىلسىز، رەڭگى سارغۇچ، پارقىراق، تاتلىق بولۇپ، جىگەر، مېڭە، يۈرەك، بۆرەكنى كۈچەيتىشتە ۋە نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، سۈت، قان پەيدا قىلىش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىشتە شىپالىق رولى بار.

40. قوناق ئۇنى تورتى

(سەككىز كىشىلىك، 40 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر يېرىم پىيالى ئۇن، يېرىم پىيالى قوناق ئۇنى، ئىككى بال قوشۇق خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى، بىر بال قوشۇق سودا، يېرىم بال قوشۇق تۇز، بىر يېرىم پىيالى شېكەر، ئىككى دانە تۇخۇم، يېرىم پىيالى چۈچۈتۈلگەن ئاپتاپپەرەس يېغى، تۆت ئاش قوشۇق سۇ. كىرىمى ئۈچۈن: 125 گرام مارگىرىن، ئىككى ئاش قوشۇق ئۇن، بىر يېرىم پىيالى سۈت، ئىككى دانە تۇخۇم، بەش ئاش قوشۇق شېكەر. پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئۇن، قوناق ئۇنى، خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى، سودا، تۇز ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇلدى. ئايرىم بىر قاچىدا سۇ يېغىغا سۇ ۋە تۇخۇملارنىڭ سېرىقى قوشۇلۇپ، چوكا بىلەن چېلىنىدۇ ۋە ئاز - ئازدىن تۆكۈلۈپ، ئۇنلۇق خۇرۇچلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇلدى. تۇخۇملارنىڭ ئېقى ئايرىم بىر قاچىدا كۆپتۈرۈلۈپ قار شەكلىگە كەلگەندە ئۇمۇ

ئارىلاشما ئىچىگە ئاز - ئازدىن تۆكۈلىدۇ ۋە تەكرار
ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ياغلانغان قېلىپقا قويۇلىدۇ.
2. قىزىتىپ، قويۇلغان دۇخوپكىغا سېلىنىپ،
تورتىنىڭ يۈزى قىزارغۇچە پىشۇرۇلۇپ، سوۋۇتۇلغاندىن
كېيىن قېلىپتىن چىقىرىلىدۇ. بىر كورىغا شېكەر، ئاق
ئۇن، تۇخۇم ۋە سۈت قويۇلۇپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
قايناشقا باشلىغاندا ئوت سۇسلاشتۇرۇلىدۇ.

3. كىرىم قويۇق قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە
پىشۇرۇلۇپ، سوۋۇغاندا مارگرىن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تۇخۇم
كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا كۆپتۈرۈلىدۇ. ئوتتۇرىدىن ئىككى
قات قىلىپ كېسىلگەن تورتىنىڭ ئارىسىغا ۋە يۈزىگە كىرىم
سۈرتۈلىدۇ. ساقلىغۇچە پىشۇرۇش ۋە ۵۰ مىنۇتقا
قىلىدۇ.

4. كىرىم سىققۇچ ئىچىگە تولدۇرۇلغان كىرىم
بىلەن، تورتىنىڭ ئۈستى خالىغان نۇسخىدا بېزىلىدۇ.
ئالاھىدىلىكى: قاردەك ئاپئاق، شەكلى يۇمىلاق، تەمى
مەززىلىك، يېپىشلىك بولۇپ، قوناق ئارىلاش بۇ تورت قان
تەركىبىدە ماي ماددىسى ئارتىپ كەتكەنلەر ئۈچۈن مۇۋاپىق
بولغان تاتلىق - تۇرۇملاردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.
41. تۇخۇم تورتى
(سەككىز كىشىلىك، 41 - نەرسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ دانە تۇخۇم، يېرىم پىيالا
چۈچۈتۈلگەن سۇياغ، بىر يېرىم پىيالا ئۇن، بىر پىيالا
شېكەر، بىر پىيالا قېتىق، بىر ئاش قوشۇق سېرىقماي،

بىر پىيالىە ياڭاق مېغىزى، بىر ئاش قوشۇق يېزى تىۋىتى،
يېرىم ئاش قوشۇق خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى، بىر بال قوشۇق
سودا. سېلىپ لىغىمەن، نىلغىمەن، پىتىنە 5.

شەرىپتى ئۈچۈن: ئۈچ پىيالىە شېكەر، تۆت پىيالىە سۇ،
بىر بال قوشۇق لىمون سۈيى، سېلىپ نىتىپلە نىتىپ
پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. بىر قاچىدا تۇخۇم، سۇياغ، شېكەر، قىتۇن،
خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى، سودا ۋە قېتىقلار بىرلەشتۈرۈلۈپ،
قوچۇپ كۆپتۈرۈلىدۇ. سېرىقماي بىلەن ياغلانغان دۇخوپكا
لېسىغا تۆكۈلىدۇ.

ئوتتۇراھال ھارارەتكە توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان
دۇخوپكىدا 20 مىنۇت پىشۇرۇلۇپ سوۋۇتۇلىدۇ.

2. شېكەر ۋە سۇ بىر قازاندا قاينىتىلىدۇ (قايناشقا
باشلاپ 10 مىنۇتتىن كېيىن ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ). ئۈستىگە
لىمون سۈيى تۆكۈلۈپ سوۋۇتۇلىدۇ.

3. پىشۇرۇلۇپ، سوۋۇتۇلۇپ ئىلمان بولغان تورتنىڭ
ئۈستىگە ئىلمان شەرىپە تۆكۈلىدۇ. ئۈستىگە ئېزىلگەن
ياڭاق بىلەن يېزى تىۋىتى ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەكشى
سېپىلىدۇ. 2 - 3 سائەت ئىچىدە تورت شەرىپەتنى پۈتۈنلەي
ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، خالىغان شەكىلدە كېسىلىپ
تەخسىلەرگە ئېلىنىدۇ. 14. كىلىشىش نىلغىمەن)

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، قىزىرىپ پىشىدۇ. تەمى
بەك تاتلىق بولۇپ، بەدەن ۋە مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

ئاللىپ سې نىغى ماللىپ سې سې، ئۇلى سې نىغى ماللىپ سې
نەلىق سې نەلىق سې، نەلىق سې نەلىق سې، نەلىق سې نەلىق سې

43. مېۋىلىك قېتىق تورتى (تۆت كىشىلىك، 43 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى پىيالىە سۈت، 500 گرام قېتىق، مەلۇم مىقداردا ماي مۇن شاپتۇلى، ئامۇت، ئالما، بانان ياكى باشقا مېۋىلەر، 200 گرام شېكەر، جولى (تورت ئۈستىنى پارقراتقۇچى). مۇنقىلاشقا پىششىقلاپ ئىشلىتىش.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: جولى يېرىم پىيالىە سۇدا ئېرىتىلىدۇ. مېۋىلەر ئۇششاق توغرىلىپ، بىر قاچىغا ئېلىنىدۇ. قېتىق، سۈت ۋە شېكەر بىر قاچىدا قوچۇلىدۇ. شېكەر ئېرىگەندە جولى سېلىنىدۇ. مېۋە توغرامچىلىرىمۇ قوشۇلىدۇ. مۇۋاپىق بىر قاچىغا ئېلىنىپ، توڭلاتقۇدا توڭلىتىلىدۇ. قاتقاندىن كېيىن بىر تەخسىگە دۈم كۆمتۈرۈلۈپ، يۈزى پىننە ياپراقلىرى ۋە مېۋىلەر بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: ئاساسلىق رەڭگى ئاپئاق، ئىچىدىكى مېۋىلەر ئالىپشىل كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. ئۈستىدىكى پەردىزى بىلەن كۆركەم كۆرۈنىدۇ. تەمى چۈچۈمەل، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، قان تەركىبىدىكى ماينى ئېرىتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاپ، تاماق سىڭدۈرۈشتە پايدىلىق بولغان تورتلارنىڭ بىرى.

لىمون تىلىملىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ئاق، شەكلى يۇمىلاق، تەمى چۈچۈمەل، كالتسىغا سۈتتىنمۇ باي بولغان قېتىق ئاساسدىكى بۇ تورت قاندىكى ماينى ئېرىتىدۇ، ئۈچەيدىكى باكتېرىيەلەرنى ئۆلتۈرىدۇ، ھەتتا راي كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ شىپالىق رولى بار.

قىممەت باھاسى 004 رۇپىيە

45. ماروژنى تورتى

(ئالتە كىشىلىك، 45 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: 500 گرام گىلاس ماروژنىسى، 500 گرام مالنا ماروژنىسى، بەش دانە مالنا، بەش دانە گىلاس.

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

1. كىرىمى ئۈچۈن تۇخۇم ئېقى قار ھالىتىگە كەلگۈچە چېلىنىپ كۆپتۈرۈلىدۇ.

2. كۆپتۈرۈلۈۋاتقاندا قۇم شېكەرمۇ قوشۇلىدۇ.

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

4. ماروژنى ئۆي تېمپېراتۇرىسىدا بىر ئاز

تۇرۇپ، خالىغان چوڭلۇقتا يېيىلىدۇ. ھەر بىر يېيىم خېمىردىن لېس چوڭلۇقىدا كېسىلىپ، ياغلانغان لېسقا يېپىشتۈرۈلىدۇ. ئۈستىگە ئېرىتىلگەن سېرىقماي سۈرتۈلۈپ، يەنە بىر قات يېپىشتۈرۈلىدۇ. بۇ ئىشلەمە تاكى خېمىر تۈگىگۈچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

2. ئەڭ ئاخىرقى بىر زۇۋۇلا نېپىز يېيىلىپ، ئۇ بىر سانتىمېتىر كەڭلىكتە تاسما شەكلىدە كېسىلىدۇ. بۇ تاسمىلار مۇقات - قېتىغا سېرىقماي سۈرتۈلۈپ، لېستىكى بەلچ خېمىرنىڭ چۆرىسىگە بىر سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە «تام» قوپۇرۇلىدۇ. تاسما شەكلىلىك «تام» نىڭ يۈزىگە تۇخۇم سېرىقى سۈرتۈلىدۇ.

3. بەلچ خېمىرنىڭ يۈزىگە ۋىلكا ئۇچى پاتۇرۇلۇپ ياكى چەككۈچ سانجىلىپ، قوغۇشۇن قەغەز يېپىشتۈرۈلىدۇ. قەغەزمۇ كۆپۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن ئۈستىگە پۇرچاق ياكى نوقۇت چېچىلىپ، 180 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

4. كىرىم ۋە شېكەر بىر قانچىدا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سوۋۇغان بەلچ خېمىرنىڭ يۈزىگە يېيىتىلىدۇ. مېۋىلەر نېپىز تىلىملىنىپ، كىرىمنىڭ يۈزىگە تىزىلىدۇ. بىر ئاش قوشۇق ئۆرۈك ياكى مالىنا ۋارىنىسى بىلەن لىمون سۈيى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن يۇمشاق چوتكا بىلەن مېۋىلەرنىڭ يۈزىگە سۈرتۈلۈپ، دەرھال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، بەئەينى رەڭگارەڭ خۇش پۇراقلىق ئېسىل مېۋىلەر قاچىلانغان سېۋەتكە ئوخشايدۇ، كىملا كۆرسە يېگۈسى كېلىدۇ، ئىشتىھانى

قوزغايدۇ. ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. بەدەننىڭ ھۆلۈكۈنى ساقلاپ، ھۆسننى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

47. سەۋزە بەلچى

(سەككىز كىشىلىك، 47 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى دانە تۇخۇم، يېرىم پىيالىە سۇياغ، يېرىم پىيالىە سۈت، يېرىم پىيالىە شېكەر، بىر پىيالىە ئۇن، يېرىم بال قوشۇق سودا، 5 ~ 7 باش سەۋزە، يېرىم پىيالىە شېكەر، يېرىم پىيالىە ياڭاق مېغىزى، بىر بال قوشۇق سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن، ئازراق كىرىم.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. تۇخۇم، سۇ، سۈت، يېرىم پىيالىە شېكەر، ئۇن، سودا ۋە قوۋزاقدارچىنلار قوشۇلۇپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر خالىغان شەكىلدە ياغلانغان لېسقا سېلىنىپ، دۇخوپكىدا 30 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ.
 2. سەۋزىلەر يۇيۇپ ئادالىنىپ، كۆكتات قىرغۇچتا قىرىلىدۇ. ئاندىن بىر قاچىغا ئېلىنىپ، شېكەر بىلەن مۇجۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
 3. سەۋزىلەر بىر ئاز يۇمشىغاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزى بىلەن قوۋزاقدارچىن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن پىشىپ چىققان باقالىنىڭ ئۈستىگە تەكشى چېچىلىدۇ.
 4. سەۋزىنىڭ ئۈستى كىرىم بىلەن ئاندا - ساندا گۈل چىقىرىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.
- ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، قىيمىسى تېشىدا،

چانىلىدۇ. قاچىغا ئېلىنىپ، قىزىل ئۈزۈم ھارقىسى، سوقۇلغان شېكەر بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ، دۇخوپكىدىن چىققان تورتىنىڭ يۈزىگە تۆكۈلىدۇ. ئەڭ ئۈستى قۇم شېكەر ۋە پىرەنكىلەر بىلەن پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، تەمى تاتلىق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇشتا شىپالىق رولى بار.

49. ئۆرۈك بەلچى

(ئالتە كىشىلىك، 49 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى دانە تۇخۇم، 125 گرام مارگرىن، بىر پىيالە شېكەر، ئىككى تامچە مۇئەتتەر، بىر ئاش قوشۇق سودا، ئۆرۈك ۋارىنىسى، ئىككى پىيالە ئۇن، ئىككى ئاش قوشۇق يېزى تىۋىتى (椰绒).

1. تۇخۇملار بىر قاچىغا ئېلىنىپ شېكەر بىلەن كۆپتۈرۈلىدۇ، ئاندىن ياغ، ئۇن، سودا پاراشوكى ۋە مۇئەتتەر سېلىنىپ خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ.
2. خېمىرنىڭ 1/3 قىسمى ئايرىپ قالدۇرۇلۇپ، قالغىنى لېسقا سېلىنىدۇ. لېستىكى خېمىر يېيىتىلىپ، ئۈستىگە ئۆرۈك ۋارىنىسى سۈرتۈلىدۇ. قالغان خېمىر بىلەن چىمچىلاق بارماق توملۇقىدا پىلتە قىلىنىپ، بەلچىنىڭ

يۈزى شەكىللەندۈرۈلدى. پىلتىنىڭ يۈزىگىمۇ ئۆرۈك ۋارىنىسى سۈرتۈلىدۇ. 170 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا 35 ~ 40 مىنۇتچە پىشۇرۇلىدۇ. يۈزىگە يېزى تىۋىتى سېپىلىدۇ. پىلام، قىزىق پىلىپ، چىقىلغان نەقلى

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭدار، تەمى تاتلىق، ئۆرۈكنىڭ تەركىبىدە قەنت، كالتىسى، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن ماددىلىرى بولۇپ، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلاپ نەپەسلىنىشنى نورماللاشتۇرۇش، ئۇسۇزلۇقنى بېسىش خۇسۇسىيىتى بار. شۇڭا، ئۆرۈك مۇرابباسى بىلەن ئېتىلگەن بۇ خىل بەلىچلەرنى ئىستېمال قىلىش مۇبەرەك مۇسكۇلنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىپ، كىشىنى روھلۇق قىلىدۇ.

50. بېھى بەلىچى

(ئالتە كىشىلىك، 50 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى دانە بېھى، ئۈچ دانە تۇخۇم، تۆت ئاش قوشۇق شېكەر، 50 گرام مارگرىن، بىر پىيالە ئۇن، بىر پىيالە سۈت، بىر ئاش قوشۇق سوقۇلغان شېكەر.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: تاش پىلام، قىزىق پىلىپ

1. بىر كوردا مارگرىن، ئېرتىلىپ، ئۇن سېلىندۇ. ئۇنىڭ پوملىشىپ قالماسلىقى ئۈچۈن تېز - تېز قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. قاينىتىلغان قىزىق سۈت ئاز - ئازدىن قۇيۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما ھالۋا ھالىتىگە

كەلگەندە ئوت ئۆچۈرىلىدۇ. 1. غىمەتلىك ۋە زىيانلىق ئاشۇرۇلۇش

2. تۇخۇم سېرىقى ھالدا شەكلىدىكى ئارىلاشمىغا بىر تال - بىر تالدىن سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. تۇخۇم ئېقىمۇ ئاپئاق ئاقارغۇچە چېلىپ كۆپتۈرۈلۈپ، بۇ ئارىلاشمىغا سېلىنىدۇ. 3. ئاشۇرۇش، ئاشۇرۇش، ئاشۇرۇش

4. تەييارلانغان بۇ بەلچ خېمىرى ياغلانغان لېسقا تۆكۈلىدۇ. بېھلەرنىڭ شۆپۈكلىرى سويۇلۇپ، ئۇرۇق قىسمى چىقىرىۋېتىلىپ تىلىملىنىدۇ. تىلىملار لېستىكى خېمىر ئۈستىگە تىزىلىدۇ. ئاندىن قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا يۈزى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئۈستىگە سوقۇلغان شېكەر سېلىنىپ، ئىسسىق پىتى ئىستېمال قىلىنىدۇ. 5. ئاشۇرۇش، ئاشۇرۇش، ئاشۇرۇش

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، خېمىر ئۈستىدىكى بېھلەر ئادەمنىڭ ئىشتىھاسىنى قوزغايدۇ. بەك يېيىشلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، يۈرەك ۋە مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

51. ئالۇچا بەلچى

(ئالتە كىشىلىك، 51 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر دانە تۇخۇم، $3/4$ پىيالىە شېكەر، يېرىم پىيالىە سۈت، ئىككى بال قوشۇق سودا، ئىككى پىيالىە ئۇن، ئالتە دانە ئالۇچا. 1. ئاشۇرۇش، ئاشۇرۇش، ئاشۇرۇش
كىرىمى ئۈچۈن: بىر پىيالىە شېكەر، تۆت دانە تۇخۇم سېرىقى، 130 گرام مارگىرىن، بىر ئاش قوشۇق كاكائو،

بىر يېرىم پىيالە ئالۇچا ۋارىنىسى. قىزىق ئالۇچا رەتتە
پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئالدى بىلەن بىر دانە تۇخۇم شېكەر بىلەن
كۆپتۈرۈلدى، ئارقىدىن سۈت بىلەن سودا سېلىندۇ، ئۇن
قوشۇلدى. دىئامېتىرى 20 سانتىمېتىرلىق بىر يۇمىلاق
لېس ياغلىنىپ، يۇغۇرۇلغان خېمىر ئۇنىڭغا تۆكۈلدى.
ئالۇچىلار تىلىملىنىپ خېمىرنىڭ يۈزىگە يەرلەشتۈرۈلدى،
ئاندىن 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان
دۇخوپكىدا پىشۇرۇلدى.

2. بۇ ئارىدا كىرىم تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن
شېكەرنىڭ ئۈستىگە بەك ئاز سۇ قۇيۇلۇپ ئوچاققا ئېسىلىدۇ.
قويۇق قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ
تۇرۇلدى، ئوت ئۆچۈرۈلۈپ، ئايرىم بىر قاچىدا تۇخۇم
سېرىقى كۆپتۈرۈلدى، ئاندىن قىيامنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلدى
تاكى تېگى ئاپئاق ئاقارغۇچە قوچۇپ تۇرۇلدى.

3. يەنە بىر تەرەپتە مارگرىن تۇخۇم كۆپتۈرۈش
ماشىنىسىدا كۆپتۈرۈلدى. ئارقىدىن قىيام، تۇخۇم
ئارىلاشمىسى قوشۇلدى. كاكائو ۋە ۋارىنە ئارقىدىن
سېلىندۇ. ياخشى كۆپتۈرۈلگەن بۇ كىرىم توڭلاتقۇدا قويۇپ
تۇرۇلدى. پىشقان بەلچ سوۋۇغاندىن كېيىن ئوتتۇرىدىن
ئىككى پارچە قىلىپ يېرىلىپ، ئوتتۇرىسىغا كىرىم
سۈرۈلدى. تىلىم - تىلىم قىلىپ تەخسىگە تىزىلىپ
داستىخانغا كەلتۈرۈلدى.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، بەلچىنىڭ ھەممە يېرىدە
ئالۇچا پارچىلىرى كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. رەڭگى ئالا سېرىق،

تەمى چۈچۈمەل تاتلىق بولۇپ، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، سەپرادىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىشتە شىپالىق رولى بار.

52. ئالما پەلچى

(ئالتە كىشىلىك، 52 - رەسىم)

كىبىتەرلىك خۇرۇچلار: 300 گرام ئۇن (ئىككى پىيالە)، بىر دانە تۇخۇم، يېرىم ئاش قوشۇق سۇياغ، بىر چىمدىمچە تۇز، 1.5 كىلوگرام چۈچۈمەل ئالما، ئۈچ ئاش قوشۇق شېكەر (45 گرام)، يېرىم ئاش قوشۇق سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن، ئىككى ئاش قوشۇق مارگرىن، ئىككى ئاش قوشۇق سېرىقماي، ئىككى ئاش قوشۇق سۇياغ، خېمىر ئېچىش ئۈچۈن قۇرغۇن.

شەرىپتى ئۈچۈن: ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر، بىر دانە لىمون.
پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئۇن، تۇز، تۇخۇمغا يېرىم پىيالە سۇ ئاز - ئازدىن قۇيۇلۇپ، خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. خېمىر چالا يۇغۇرۇلۇۋاتقاندا يېرىم ئاش قوشۇق سۇياغ قوشۇلۇپ، يۇغۇرۇش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. يۇمشاقراق خېمىر يۇغۇرۇلغاندىن كېيىن يۈزىگە نەم داستىخان يېپىلىپ، 15 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ.

1. ئالمىلار يۇيۇلۇپ، شۆپۈكى سويۇلۇپ، ئۇرۇقى چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئاندىن ئۇششاق توغرىلىپ، سۈيى

سېقىلىدۇ. ئىچىگە سوقۇلغان قوۋزاقدار چىن ۋە شېكەر سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

3. تىندۇرۇلغان خېمىر ئىككى پارچىغا بۆلۈنىدۇ.

ئۇن بىلەن قۇرغۇنلاپ تۇرۇپ، ھەربىر پارچىسى دىئامېتىرى

40 سانتىمېتىر چوڭلۇقتا ئىككى يېيىم ئېچىلىدۇ ۋە يەنە

15 مىنۇت تىندۇرۇلىدۇ.

4. مارگرىن، سېرىقماي ۋە سۇياغلار بىللە

ئېرىتىلىدۇ. ئېچىلغان خېمىرنىڭ بىر پارچىسى ئېرىتىلگەن

ئەبجەش ياغدا كىچىك چوتكا بىلەن ھەممە يېرى ياغلىنىدۇ،

ئاندىن دىئامېتىرى 25 سانتىمېتىر بولغان بىر يۇمىلاق

لېسقا سېلىنىپ، لېستىن ساقىپ قالغان قىسمى يۈزىگە

قاتلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە تەييارلىغان ئالما قىيمىسى

يېيىتىلىدۇ.

5. يەنە بىر پارچە خېمىرمۇ يۇقىرىدىكى ئىشلىمە

بويىچە ھازىرلىنىپ، ئالما قىيمىسى ئۈستىگە يېپىلىدۇ.

200 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا 40 مىنۇت

پىشۇرۇلىدۇ.

6. شەربىتى ئۈچۈن ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر

سېلىنىپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن بىللە شېكەر ئېرىگۈچە

قاينىتىلىدۇ. ئوتتى ئۆچۈرمەي تۇرۇپ يېرىم لىمىوننىڭ

سۈيى ۋە بىر لىمىوننىڭ شۆپۈكىنىڭ كېپەكتەك توغرامچىسى

سېلىنىدۇ. ئالما بەلىچى دۇخوپكىدىن ئېلىنغاندىن كېيىن

سوۋۇتۇپ قويۇلغان شەربەت ئۇنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، ئىچ خۇرۇچى سىرتىدىن

كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. چۈچۈمەل تاتلىق بولۇپ، قان تومۇر

قېتىشىش، زىچىگەر، بۆرەك، تال ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى، قەۋزىيەت، تاماق سىڭمەسلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپالىق رولى بار.

53. بادام بەلىچى

(53 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: خېمىرى ئۈچۈن ئىككى يېرىم پىيالا ئۇن، بىر پىيالا سۈت، ئالتە ئاش قوشۇق شېكەر، بىر دانە تۇخۇم، يېرىم ئاش قوشۇق خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى، بىر بال قوشۇق تۇز، 40 گرام مارگرىن، يېرىم لىمۇنىنىڭ سۈيى، ئىككى تامچە مۇئەتتەر.

ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن: بىر يېرىم پىيالا سۈت، بىر پىيالا شېكەر، 100 گرام مارگرىن، بىر دانە تۇخۇم، ئىككى ئاش قوشۇق ساپ پۇرچاق ئۇنى.

يۈز پەردىزى ئۈچۈن: ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر، پوستى سويۇۋېتىلىپ پارچىلانغان بادام.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئۇن داسقا ئېلىنىپ، ئوتتۇرىسى كۆلچەك شەكلىدە ئېچىلىدۇ. ئايرىم بىر قاچىدا ئىلمان سۈتىنىڭ ئىچىگە ئالتە ئاش قوشۇق شېكەر سېلىنىدۇ. خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى بۇ سۈتنىڭ ئىچىدە ئېرىتىلىدۇ. ئېرىگەندىن كېيىن بۇ سۈت ئۇننىڭ ئىچىگە تۆكۈلۈپ، بەش مىنۇت شۇ پېتىچە تۇرىدۇ.

2. خېمىرنىڭ باشقا خۇرۇچلىرى سېلىنىپ، ئارىلاشتۇرغۇچ يۇغۇرۇلىدۇ. بۇ خېمىر 20 ~ 25 مىنۇت

تىندۇرۇلىدۇ. ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن: سۈت ۋە شېكەرنىڭ يېرىمى كورىغا قۇيۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. يەنە بىر قاچىغا تۇخۇم بىلەن قالغان شېكەر چېلىنىپ كۆپتۈرۈلىدۇ. ئۈستىگە ساپ پۇرچاق ئۇنى سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. مارگىرىن سېلىنىپ سوۋۇتۇلىدۇ. خېمىر لېسنىڭ چوڭلۇقىدا ئېچىلىپ، يېرىم سائەت تىندۇرۇلىدۇ. ئاندىن 190 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا 25 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن ئوتتۇرىسىدىن يېرىپ ئىككى پارچە قىلىنىدۇ. بىر پارچىسىنىڭ يۈزىگە ئىچ خۇرۇچى ئۈچۈن ھازىرلاپ سوۋۇتۇلغان كىرىم سۈرتۈلۈپ، يەنە بىر پارچىسى ئۈستىگە يېپىشتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭ يۈزى سوقۇلغان شېكەر ۋە بادام مېغىزلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، رەڭگى قىزغۇچ، تەمى تاتلىق بولۇپ، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ۋە ئاشقازان خىزمىتىنى كۈچەيتىشتە شىپالىق رولى بار.

54. تۆت پەسىل باقالىسى

(سەككىز كىشىلىك، 54 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر تال شاپتۇل، ئىككى تال ئۆرۈك، بىر تال بانان، بىر تال ئالما، بىر پىيالىە نېپىز

توغرالغان گىلاس، 150 گرام مارگرىن، ئۈچ دانە تۇخۇم،
يېرىم پىيالىە سۈت، بىر ئاش قوشۇق شاكىلات قىرىندىسى،
يېرىم پىيالىە شېكەر، بىر ئاش قوشۇق ئۈندەك سوقۇلغان
شېكەر، بىر يېرىم پىيالىە ئۇن، ئىككى بال قوشۇق سودا
پاراشوكى. 1. مېۋىلەر چاقماق قەنت شەكلىدە ئۇششاق
توغرىلىدۇ. چوپىلغا سېلىنىپ، ئارتۇق سۈيى ئېقىپ
بولغۇچە ساقىتىلىدۇ. 2. تۇخۇم، شېكەر، سۈت، ئېرىتىلگەن مارگرىن ۋە
ئۇنلار بىر قاچىدا چېلىنىپ، سودا پاراشوكى سېلىنىدۇ.
چاقماق قەنت شەكلىدە ئۇششاق توغرالغان مېۋىلەر ۋە قول
بىلەن ئۇششاق پارچىلانغان ياكى پىچاق بىلەن قىرىلغان
شاكىلاتلارمۇ قېتىلىدۇ. ھەممىسى قوشۇلۇپ ئوبدان
ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن 170 گرادۇسقا توغرىلانغان
دۇخوپىكىدا 45 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. 3. باقالى سوۋۇتۇلۇپ، لېستىن چىقىرىلىدۇ. يۈزىگە
سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.
ئالاھىدىلىكى: شەكلى بىر پۈتۈن بولۇپ، كېسىپ
ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىزىرىپ پىشقان بولۇپ، خۇش پۇراق
گۈپۈلدەپ پۇراپ تۇرىدۇ. كۆپ خۇرۇچلۇق، ئوزۇقلۇق
قىممىتى يۇقىرى، بەدەندىكى ھۆلۈكنى ساقلايدۇ، ئۈچەي
ۋە ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ،
مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

55. ئەنجۈرلۈك باقالى

(سەككىزە كىشىلىك، 55 - رەسىم)

(مەسىلەن - 55، قىلىشقا مەتال)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى دانە تۇخۇم، يېرىم پىيالە سۇياغ، يېرىم پىيالە سۈت، يېرىم پىيالە شېكەر، بىر پىيالە ئۇن، يېرىم بال قوشۇق سودا، 6 - 7 تال ئەنجۈر قېقى، بىر بال قوشۇق سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن، تۇخۇم، سۇياغ، سۈت ۋە شېكەر بىر داستاندا ئارىلاشتۇرۇلدى.

2. ئۇنىڭ ئوتتۇرىسى كۆلچەك شەكلىدە ئېچىلىدۇ. سودا، ئۇششاق توغرىغان ئەنجۈر ۋە سوقۇلغان قوۋزاقدارچىنلار بۇ كۆلچەك ئىچىگە سېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلدى. ئۈستىگە تۇخۇملۇق ئارىلاشما تۆكۈلۈپ، تەكرار ئارىلاشتۇرۇلدى. ئاندىن ياغلانغان تورت قېلىپ ياكى نورمال لېسقا سېلىنىپ، قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 30 ~ 40 مىنۇت پىشۇرۇلدى. كېسىپ پارچىلاپ داستانغا كەلتۈرۈلدى.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، رەڭگى قىزغۇچ، ئوتتۇراھال تاتلىق، ئەنجۈر تەركىبىدە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن P، ئازوتلۇق ماددىلار، ئالىي دەرىجىلىك ياغ ۋە شېكەر، تۆمۈر، بروم قاتارلىق مىنېرال ماددىلار كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى. مەيدىنى بوشىتىش، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاش،

ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاشتا شىپالىق رولى بار.

56. ئالمىلىق باقالى

(ئالتە كىشلىك، 56 - رەسىم)

ئالمىلىق باقالى خۇرۇچلار: 125 گرام مارگرىن، 125 گرام شېكەر، ئىككى تامچە مۇئەتتەر، بىر چىمدىم تۇز، يېرىم لىمون، تۆت دانە ئالما، ئۈچ دانە تۇخۇم، ئىككى يېرىم پىيالى ئۇن، ئىككى بال قوشۇق سودا، بىر يېرىم ئاش قوشۇق سۈت. يۈزىگە: ئۆرۈك ۋارىنسى.

1. مارگرىن تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا كىرىمگە ئوخشاش بولغۇچە كۆپتۈرۈلىدۇ. 125 گرام شېكەر قوشۇلۇپ 6 - 7 مىنۇتچە يەنە كۆپتۈرۈلىدۇ. مۇئەتتەر، بىر چىمدىم تۇز ۋە يېرىم لىموننىڭ سۈيى قوشۇلىدۇ. يەنە ئىككى مىنۇت تەكرار كۆپتۈرۈلىدۇ. بۇ بىر چەتتە قويۇپ تۇرۇلىدۇ. ئايرىم بىر تۇخۇم كۆپتۈرۈش سايمانىدا تۇخۇملار بەش مىنۇت تېز - تېز چېلىنىپ كۆپتۈرۈلىدۇ. ئۇن ئاز - ئازدىن سېلىنىپ، كۆپتۈرۈش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئىككى بال قوشۇق سودا ۋە بىر يېرىم ئاش قوشۇق سۈت قوشۇلۇپ، ھەم قويۇق، ھەم لىغىلداپ تۇرغۇدەك خېمىر تەييارلىنىدۇ.

2. بۇ خېمىر بىر چەتتە قويۇپ تۇرۇلغان ئۇ خېمىرغا قوشۇلۇپ، ئىككى مىنۇت كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا

قوچىلىدۇ. تورت قېلىپى ئازراق ياغلىنىپ، بىرلەشتۈرۈلگەن خېمىر قېلىپقا تۆكۈلىدۇ. خېمىر قېلىپقا تەكشى يېيىلىشى ئۈچۈن قېلىپ بىر ئاز تاسقىلىدۇ. پوستى سويۇلغان ئالمىلار ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈنۈپ، ئۇرۇقى جايلاشقان قىسمى ئويۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئالمىنىڭ ھەر بىر پارچە يېرىمى پىچاق بىلەن تىلىنىدۇ (تىلىملارنىڭ ئاستى بىر - بىرىدىن ئايرىلمىغان شەكىلدە بولىدۇ).

3. ئالمىلار خېمىرنىڭ يۈزىگە پاتۇرۇلىدۇ. تورت قېلىپ 190 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىغا يەرلەشتۈرۈلىدۇ. ئاستى - ئۈستى ئوخشاش پىشىپ چىققاندىن كېيىن قېلىپتا تۇرغۇزۇپ سوۋۇتۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۈزىگە ئۆرۈك ۋارىنىسى سۈرتۈلۈپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، رەڭگى قىزغۇچ، تەمى تاتلىق بولۇپ، جىگەر، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەشتە شىپالىق رولى بار.

57. سەۋزە باقالىسى

(57 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: تۆت دانە تۇخۇم، ئىككى پىيالى سەۋزە قىرىندىسى، ئىككى پىيالى شېكەر، ئىككى پىيالى ئۇن، بىر پىيالى توغرىغان ياڭاق مېغىزى، بىر بال قوشۇق سودا پاراشوكى، بىر بال قوشۇق سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن، 125 گرام مارگرىن.

پېشۇرۇش ئۇسۇلى: رېسپىرېتسىيە تېمە. غەمبىلچە
 1. چوڭقۇرراق بىر قاچىغا تۇخۇم چېقىلىدۇ. شېكەر سېلىنىدۇ، تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا بەش مىنۇت چېلىنىپ كۆپتۈرۈلىدۇ. توغراغان ياڭاق مېغىزى، اغسەۋزە قىرىندىسى ۋە قوۋزاقدارچىنلار قېتىلىشىپ، ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
 2. ئۇن بىلەن سودا پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئېرىتىپ سوۋۇتۇلغان مارگرىن ئاۋۋالقى ئارىلاشماغا تۆكۈلىدۇ. ئۇنمۇ ئۇنىڭ ئۈستىگە سېلىنىپ، ئوبدان بىر ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن ياغلانغان لېسقا تۆكۈلىدۇ.
 3. قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا 40 مىنۇت پېشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن لېستىن چىقىرىلىپ، تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.
 ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، رەڭگى قىزغۇچ، تەمى ئوتتۇراھال تاتلىق، يېيىشلىك، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، مېڭە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ. دىئابت كېسەللىكى بىلەن پەرھىز تۇتقانلار ئۈچۈنمۇ مۇۋاپىق تاتلىق - تۇرۇملاردىن سانىلىدۇ.

(مىقدى - ۲۵)

ھالىپ رەھىمە، ھەمەمە ئەنە تېمە: رەھىمە ھەمەمە
 ھالىپ رەھىمە، ھەمەمە ھالىپ رەھىمە، رەھىمە ھەمەمە
 رەھىمە رەھىمە رەھىمە رەھىمە ھالىپ رەھىمە
 رەھىمە رەھىمە رەھىمە رەھىمە رەھىمە رەھىمە
 رەھىمە رەھىمە رەھىمە رەھىمە رەھىمە رەھىمە
 رەھىمە رەھىمە رەھىمە رەھىمە رەھىمە رەھىمە

تۆتىنچى، بولكا ۋە تۈرمەللەر

58. گىلاسلق بولكا

(تۆت كىشىلىك، 58 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: 20 گرام خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى، 100 مىللىلىتىر سۈت، 150 گرام ئۇن، 75 گرام مارگىرىن، ئىككى دانە تۇخۇم، ئىككى پىيالا شېكەر، ئىككى تامچە مۇئەتتەر، 125 گرام ئاپپىلىسنى سۈيى، 500 گرام گىلاس (توڭلىتىلغان)، بېرىم ئاش قوشۇق كراخمال (بۇرچاق ئۇنى)، بىر چىمدىم تۇز.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. خېمىرتۇرۇچ پاراشوكى سۈتتە ئېرىتىلىدۇ. ئۇن، ياغ، بىر چىمدىم تۇز، ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر، مۇئەتتەر ۋە تۇخۇملار تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىغا سېلىنىپ سۇيۇقراق خېمىر تەييارلىنىدۇ. خېمىرنىڭ ئۈستى يېپىق ھالدا 30 مىنۇتچە بولدۇرۇلىدۇ.

2. بىر پىيالا سۇغا قالغان شېكەر سېلىنىپ قايىنتىلىدۇ. تۆت مىنۇت قوچۇپ تۇرۇپ قايىنتىلغاندىن كېيىن سۇۋۇتۇلىدۇ. ئىلمان بولغاندا ئاپپىلىسنى سۈيى قوشۇلىدۇ.

3. لس ياغلىنىپ، ئۈستىگە ئۇن سېپىلىدۇ. بولدۇرۇلغان خېمىر تەكرار ئىشلىنىپ پېتىرلاشتۇرۇلۇپ، پىلتە قىلىنىدۇ، تومراق ۋە چەمبەر شەكلىدە قىلىنغان بۇ پىلتە لىستا 20 مېنۇت تىندۇرۇلىدۇ. 175 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىلغان دۇخوپكىدا 25 مېنۇت پىشۇرۇلىدۇ.

4. پىشقان بولكا چوڭقۇرراق تەخسىگە ئېلىنىپ، ياغاچ چىش كولىغۇچ بىلەن ئۇ يەر - بۇ يەرگە كىچىك تۆشۈكلەر ئېچىلىدۇ، ئاندىن تەييارلىۋالغان ئاپپىلىسنىلىق شەربەت ئۈستىدىن قۇيۇلىدۇ، سوۋۇتۇلىدۇ.

5. توغلىتىلغان گىلاسار ئېرتىلىدۇ. ساقىپ چىققان سۈيى بىرقاچىغا ئېلىنىپ، بىر پىيالىە سۇ بىلەن ئىلەشتۈرۈلىدۇ. كراخمال بۇ سۇغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ قاينىتىلىدۇ. قاينىغان ھامان گىلاسار سېلىنىپ، ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن بولكىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تۆكۈلۈپ، ماروژنى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى سارغۇچ، تەمى ناتلىق بولۇپ، ئاشقازان ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش، جىگەر، بۆرەك خىزمىتىنى تەڭشەش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش ۋە قىزىتمىنى قايتۇرۇشتا شىپالىق رولى بار.

59. سىيادانلىق بولكىلار

(10 كىشىلىك، 59 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر يېرىم سەرەڭگە قېپىنى چوڭلۇقىدا ياش خېمىرتۇرۇچ، ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر،

يېرىم پىيالە ئىلمان سۇ، بىر دانە تۇخۇم، يېرىم پىيالە قېتىق، يېرىم پىيالە سۈت، 10 گرام مارگرىن. يېتەرلىك ئۇن، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سىيادان. (مىتالە)

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. خېمىرتۇرۇچ، شېكەر ۋە ئىلمان سۇ بىر قاچىدا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، خېمىرتۇرۇچ كۆز - كۆز بولۇپ كۆپۈپ چىققۇچە، تەخمىنەن 10 مىنۇت تىندۈرۈلىدۇ.

2. تۇخۇم سېرىقى ئايرىپ قالدۇرۇلۇپ، ئېقى - ئېرىتىلگەن مارگرىن بىلەن كىرىم قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە چېلىپ كۆپتۈرۈلىدۇ. سۇياغ، قېتىق، سۈت ۋە تۇز قوشۇلۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. يېتەرلىك ئۇن سېلىپ يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇلىدۇ. يۈزىگە نەم داستىخان يېپىپ، ئىسسىق يەردە 1 ~ 2 سائەت بولدۇرۇلىدۇ.

3. خېمىردىن تۇخۇم چوڭلۇقىدا زوۋۇلا تۇتۇلۇپ، خالىغان شەكىلدە بولكا راسلىنىدۇ، ياغلانغان لېسقا تىزىلىپ، 15 ~ 20 مىنۇت يەنە تىندۈرۈلىدۇ. ئايرىۋالغان تۇخۇم سېرىقى كىچىك بولكىلارنىڭ يۈزىگە سۈرتۈلۈپ، سىيادانلار سېپىلىدۇ. 180 گرادۇسقا توغرىلانغان دۇخوپكىدا يۈزى قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ. ئامال بار ئىسسىق پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئېنىق، رەڭگى سارغۇچ، تەمى ناندىن تاتلىقراق، يۇمشاق، يېيىشلىك بولۇپ، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىپ، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. سىيادان تېخىمۇ كۆپرەك سېپىلسە تېرىنى پارقىرتىپ، چاچ قارايتىشتا شىپالىق رولى بار.

60. پىستە تۈرمىلى (ئالتە كىشىلىك، 60 - رەسىم) پائەنە

كېتەرلىك خۇرۇچلار: تۆت دانە تۇخۇم، بىر يېرىم پىياله شېكەر، بىر ئاش قوشۇق مارگرىن، ئىككى پىياله ئۇن، بىر بال قوشۇق سودا، ئىككى ئاش قوشۇق ھەسەل، ئىككى ئاش قوشۇق پىستە.

شەرىپتى ئۈچۈن: ئىككى پىياله سۇ، ئىككى پىياله شېكەر.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: پىستە، ۋە ھەسەل قوشۇق پىيالاغا تەييارلىنىپ، ئۇسۇل 1. بىر قاقچىغا تۆت دانە تۇخۇم، بىر ئاش قوشۇق مارگرىن، بىر يېرىم پىياله شېكەر، ئىككى پىياله ئۇن ئېلىنىدۇ، سودا سېلىنىدۇ. بۇلار تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا 20 مىنۇت كۆپتۈرۈلىدۇ. دۇخوپكا لېسى ياغلىنىپ، يەنە بىر ئاز ئۇن سېپىلىدۇ. بۇ ئارىلاشما لېسقا تۆكۈلۈپ، ئاندىن 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان دۇخوپكىدا پىشۇرۇلىدۇ.

2. لېس دۇخوپكىدىن چىقىرىلىپ، يۈزىگە ئىككى ئاش قوشۇق ھەسەل سۈرتۈلىدۇ. ئارقىدىن ئىككى ئاش قوشۇق پىستە مېغىزى (سوقۇلغان) سېپىلىدۇ. ئاندىن تۈرمەل شەكىلدە ئورۇلىدۇ.

3. ئىككى پىياله سۇدا ۋە ئىككى پىياله شېكەر ئېرىتىلىپ، تۈرمەلنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ. تېلىملاپ تەخسىگە ئېلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى پۈتۈن، كەسمە يۈزىدىن تۈرمەل ئوتتۇرىسىدىكى پىستىلەر كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. پىستە يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ، جىگىرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى يوقىتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ياخشىلايدۇ.

61. قوغۇن تۈرمىلى

(ئالتە كىشلىك، 61 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: يېرىم قوغۇن (قىرىپ)، تۆت دانە تۇخۇم، ئۈچ دانە تۇخۇم سېرىقى، 60 گرام مارگرىن، 200 گرام شېكەر، 200 گرام ئۇن، بىر بال قوشۇق سودا، تۆت ئاش قوشۇق ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر، تۆت ئاش قوشۇق ماندارىن (چېڭىزى) سۈيى، بىر چىمدىم تۇز. پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئالدى بىلەن ئۈچ دانە تۇخۇم سېرىقى تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا كۆپتۈرۈلىدۇ، ئاندىن يەنە تۆت دانە تۇخۇم ۋە بىر چىمدىم تۇز سېلىنىپ، پۇز - پۇز كۆپۈك چىققۇچە كۆپتۈرۈلىدۇ.

2. ئۇن بىلەن سودا پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، تۇخۇملارنىڭ ئۈستىگە سېلىنغاندىن كېيىن يەنە بەش مىنۇت كۆپتۈرۈلىدۇ، 30 مىنۇت تىندۈرۈلىدۇ.

3. 20 گرامچە مارگرىن بىلەن لېس ياغلىنىدۇ. خېمىر لېسقا تۆكۈلۈپ، 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ

4. قوغلۇن سويۇلۇپ، توغرىلىپ ھەم چانلىپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلدى.
 5. ئەمبەل ئۈستىگە ياغلانغان قەغەز يېيىتىلدى.
 6. خېمىر دۇخوپكىدىن چىقىرىلىپ، ياغلىق قەغەز ئۈستىگە دۈم كۆمتۈرۈپ تۆكۈلدى ۋە شۇ زامان قەغەز بىلەن بىللە تۈرمەللىنىدۇ.
 7. بۇ ئارىدا ماندارىن سۈيى ۋە قوغلۇن ئەزمىسى ئارىلاشتۇرۇلدى. تۈرمەل سوۋۇغاندىن كېيىن قايتا ئېچىلىپ، ياغلىق قەغەز ئاۋايلاپ چىقىرىۋېتىلدى. يۈزىگە قوغلۇن ئەزمىسى سۈرتۈلۈپ، تەكرار تۈرمەللىنىدۇ.
 8. بىر سائەت توڭلانغۇدا قويۇپ، ئۈستىگە سوقۇلغان ئۈندەك شېكەر سېپىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلدى.
- ئالاھىدىلىكى: كەسمە يۈزى قاتمۇقات، رەڭدار كۆرۈنىدۇ. قوغلۇن پۇرتقى گۈپۈلدەپ پۇراپ تۇرىدۇ. ئورۇقلۇق، بەدەن ئاجىزلىق، يۇقىرى قان بېسىمى، پۆرەك، جىگەر، دوۋساق ئىششىقى، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، جىنسىي ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپالىق رولى بار.

62. بىلەزۇكسىمان ساغزا

(13- دانە، 62 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر دانە تۇخۇم، 125 گرام مارگرىن، يېرىم پىيالا شېكەر، يېرىم ئاش قوشۇق خېمىر تۇرۇچ پاراشوكى، بىر پىيالا ئىلمان سۈت، بىر ئاش

قوشۇق شېكەر، مۇۋاپىق مىقداردا ئون.

پىشۇرۇش ئۈچۈن: سۇياغ.

يۈزىگە: سوقۇلغان شېكەر.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. تۇخۇم، مارگرىن، شېكەر بىر قاچىدا تەكشى

ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئىلمان سۈت ئۈستىگە تۆكۈلىدۇ،

ئىلەشتۈرۈلىدۇ. يېتەرلىك ئون سېلىنىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە

خېمىر تۇرۇچ پاراشوكى چىقىلىدۇ. خېمىر

يۇغۇرۇلۇۋاتقاندا يەنە بىر ئاش قوشۇق شېكەر سېلىنىپ،

يۇغۇرۇش داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. يۇغۇرۇپ بولۇنغان خېمىر 20

مىنۇت تىندۈرۈلىدۇ.

2. خېمىردىن 13 دانە زوۋۇلاپ تۇتۇلىدۇ.

3. زوۋۇلار چوكا شەكلىدە پىلتە قىلىنىدۇ.

4. خېمىرنىڭ ئىككى ئۇچى رەسىمدىكىدەك قېلىپ

بىرلەشتۈرۈلىدۇ.

5. خېمىر چىگىلىدۇ.

6. خېمىرنىڭ ئۇچلىرى بىرى ئاستىدىن، بىرى

ئۈستىدىن ئۆتكۈزۈلۈپ، ئەشمە بىلەن شەكلى

چىقىرىلىدۇ. پۈتۈن زوۋۇلار بىلەن شەكلىگە

كىرگۈزۈلۈپ بولغاندىن كېيىن، چۈچۈتۈلگەن سۇياغ بەك

قىزىپ كەتمىگەندە پىشۇرۇش باشلىنىدۇ. ياغدا قىزىرىپ

پىشىپ چىققان بىلەن زۇكىمان ساغزىنىڭ يۈزىگە سوقۇلغان

شېكەر سېپىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئاددىي ۋە كۆركەم، رەڭگى

سېرىق، تەمى تاتلىق بولۇپ، جىگەر، يۈرەك ۋە مېڭىنى

قۇۋۋەتلەندۈرۈشتە شىپالىق رولى بار.

نۇرغۇن ھەرىكەتلىك ھەرىكەت قىلىشقا

ۋەزىپىسى: نۇرغۇن ھەرىكەت قىلىش

ھەرىكەت قىلىشقا ھەرىكەت قىلىش

بەشىنچى، تولدۇرمىلار

63. قوغۇن تولدۇرمىسى

(تۆت كىشىلىك، 63 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر دانە قوغۇن، يېرىم پىيالا شېكەر، ئىككى دانە نەشپۈت، ئىككى دانە ئالما، ئىككى دانە ماندارىن (چېغىزى)، ئون تال گىلاس (ياكى 10 تال قارا ئۈزۈم)، 4 ~ 5 تال ئالۇچا.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: قوغۇننىڭ ئىچى قوشۇق بىلەن ئويۇۋېتىلىدۇ. بىر قانچىغا قوغۇننىڭ ئىچىدىن ئويۇۋېلىنغان قوغۇن ئېتى قويۇلۇپ، ئاۋۋال پىچاق بىلەن ئۇششاق چانلىدۇ، ئاندىن قوشۇقنىڭ دۈمبىسى بىلەن ئېزىلىدۇ. قوغۇن ئەزمىسى ئۈستىگە يېرىم پىيالا شېكەر سېلىنىپ، ئۇزاق قوچىلىدۇ. قوغۇننىڭ سۈيى بىلەن شېكەر تامامەن ئېرىپ بولغاندا، نەشپۈت، ئالما، ماندارىن، ئالۇچىلارنى ئۇششاق توغراپ، گىلاسنىڭ ئۇرۇقى چىقىرىۋېتىلىپ، ئۈزۈمنىڭ ساپلىرى ئۈزۈۋېتىلىپ، قوغۇن ئېتى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما قوغۇن كاستىسىغا تولدۇرۇلۇپ، توڭلاقتۇدا سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭدار، كۆپ خۇرۇچلۇق، تەمى تاتلىق، قان ئايلىنىشى ياخشىلاش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، بەدەننىڭ نەملىكىنى ساقلاش، جىگەر، يۈرەك، بۆرەكنى كۈچەيتىشتە شىپالىق رولى بار.

64. تاۋۇز تولدۇرمىسى

(ئىككى كىشىلىك، 64 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر تاۋۇزنىڭ يېرىمى، تۆت تال ئۆرۈك، تۆت تال ئالۇچا، تۆت تال مالىنا، سەككىز تال گىلاس، 10 ~ 15 تال ئۈزۈم، رەيھان يوپۇرمىقى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. يېرىم تاۋۇزنىڭ چۆرىسى پىچاق بىلەن «V»

شەكلىدە نەقىشلىنىدۇ، ئېتى چىقىرىۋېلىنىدۇ.

2. تەييارلانغان ھەرخىل مېۋىلەر ۋە تاۋۇزنىڭ چاقماق

قەنت شەكلىدە توغراغان ئېتىنىڭ پارچىلىرى تاۋۇز

كاسسىغا تولدۇرۇلىدۇ. ئۈستى رەيھان يوپۇرمىقى بىلەن

پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، جەلپ قىنارلىق، ھەر

خىل رەڭلىك، تەمى تاتلىق ۋە ئاچچىق - چۈچۈكلەر ئارىلاش

بولۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈكنى

راۋان قىلىدۇ.

تەمىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، پەيۋانغا قوشۇشقا

بولۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈكنى

راۋان قىلىدۇ.

تەمىنى ئۆزگەرتىش ئۈچۈن، پەيۋانغا قوشۇشقا

بولۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈكنى

راۋان قىلىدۇ.

پەقەت، ئالغۇ، پەقەت، رەسەلەش: رەسەلەش
 رەسەلەش رەسەلەش رەسەلەش رەسەلەش
 رەسەلەش رەسەلەش رەسەلەش رەسەلەش
65. ئامۇت تولدۇرمىسى
 (تۆت كىشىلىك، 65 - رەسەم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: تۆت دانە ئامۇت، 150 گرام
 پىستە، بىر ئاش قوشۇق قىزىل ھاراق، 50 گرام بادام
 مېغىزى ئەزمىسى، 50 گرام ھەسەل، 50 گرام ناۋات.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. پىستە ۋە بادام مېغىزلىرى ھاۋانچىدا سوقۇلۇپ،
 قىزىل ھاراق بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ. ئامۇتلارنىڭ ئۈستى
 قىسمى ساپىقى بىلەن بىرلىكتە قاپاق ئاچقان شەكىلدە
 كېسىۋېلىنىدۇ. ئامۇتنىڭ ئىچى قوشۇق بىلەن ئويۇپ
 چىقىرىۋېتىلىدۇ.

2. 50 گرام ناۋات مېغىز چوڭلۇقىدا پارچىلىنىپ،
 قويۇقراق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئارىلاشما پىستە ۋە
 بادام مېغىزى ئەزمىسىگە قوشۇلىدۇ.

3. تەييارلىۋالغان ناۋات، ھەسەل، پىستە، بادام
 مەلھىمى ئامۇتلارنىڭ ئىچىگە تولدۇرۇلۇپ، لېسقا تىزىلىدۇ.

كېسىۋالغان ساپىقىمۇ يېنىغا قويۇلىدۇ. قىزىق دۇخوپكىدا
 25 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. كېسىۋالغان ساپىقى ئامۇتنىڭ
 ئۈستىگە قويۇلۇپ، تەخسىگە تىزىلىدۇ. ئىسسىق ياكى
 ئىلمان پېتى داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سۇس يېشىل، شەكلى پۈتۈن،
 تەمى تاتلىققا مايىل بولۇپ، ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ،

بەلغەم يۇمشىتىدۇ، قانىنى تازىلايدۇ. رەسەم: 66. ئاپپىلسىن تولدۇر مېسى (تۆت كىشىلىك، 66 - رەسەم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئون دانە ئاپپىلسىن، بىر پىيالە پىشۇرۇلغان گۈرۈچ، بىر پىيالە شېكەر، بىر دانە ئاپپىلسىن پوستى قىرىندىسى، بىر پىيالە ئاپپىلسىن سۈيى، بىر پىيالە سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى، بىر بال قوشۇق سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن. رەسەم: 001 ۋاچ، 001 رەقە. پەردىزى ئۈچۈن: 250 گرام سوقۇلغان پىستىلە مېغىزى. رەسەم: 005 ۋاچ، 005 رەقە.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئاپپىلسىنلار يۇيۇلۇپ، ئۈستى تەرەپ قاپاق ئاچقان شەكىلدە كېسىلىدۇ. ئىنچىنى ئويۇلۇپ، مېۋىسىنى چىقىرىۋېتىلىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچىدە بىر كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. بەش مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. رەسەم: 001 ۋاچ، 001 رەقە.

2. ئىچ خۇرۇچى ھازىرلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن گۈرۈچ سۇدا پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن بۇ گۈرۈچ بىلەن ئاپپىلسىن پوستى قىرىندىسى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. رەسەم: 001 ۋاچ، 001 رەقە.

ئاندىن سوقۇلغان ياڭاق مېغىزى، قوۋزاقدارچىن ۋە ئاپپىلسىن سۈيى قېتىلىدۇ. رەسەم: 001 ۋاچ، 001 رەقە.

3. ئاپپىلسىنلارنىڭ ئىچىگە تەييارلانغان ئىچ خۇرۇچ تولدۇرۇلىدۇ. قايماق ۋە پىستە مېغىزى بىلەن ئۈستى

پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. رەسەم: 001 ۋاچ، 001 رەقە.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، قىزىقارلىق بولۇپ،
ئېچىلىپ تۇرغان گۈلگە ئوخشايدۇ، تەمى مەزىزلىك،
پۇراقلىق بولۇپ، كۆپ خۇرۇچلۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى
يۇقىرى، مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

67. ئۆرۈك تولدۇرمىسى

(سەككىز كىشىلىك، 67 - رەسىم)

كېتەزلىك خۇرۇچلار: 500 گرام ئۇرۇقچىسىز ئۆرۈك
قىقى، 100 گرام گۈرۈچ، 100 گرام سەۋزە، 100 گرام
ياڭاق مېغىزى، 10 تال قەلەمپۇر (سوقۇلغان بولۇشى
كېرەك)، 200 گرام شېكەر، 500 گرام قايماق.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئۆرۈكلەر يۇيۇلۇپ بىر قازانغا سېلىنىدۇ. ئۈستىگە
ئالتە پىيالە سۇ قۇيۇلىدۇ. سۇ قاينىغاندىن كېيىن بەش
مىنۇت پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. گۈرۈچلەر يۇيۇلىدۇ.
باشقا بىر كوردا گۈرۈچنىڭ ئۈستىگە بەش پىيالە سۇ
قۇيۇلۇپ پىشۇرۇلىدۇ، سۈيى سۈزۈلىدۇ. كەسەۋزە
ئادىنىپ، قىرغۇچتا قىرىلىدۇ. ياڭاق مېغىزى
2. ياڭاق مېغىزى ئۇششاق توغرىلىدۇ، ئۈستىگە
گۈرۈچ، سەۋزە، بىر ئاش قوشۇق شېكەر ۋە قەلەمپۇر
قېتىلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.
3. يەنە بىر تەرەپتە، قالغان شېكەر ۋە قەلەمپۇر بىر
پىيالە سۇ بىلەن 10 مىنۇت قاينىتىلىدۇ.
4. ئۆرۈكلەر ئوتتۇرىدىن ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئىچىگە

تەييارلانغان گۈرۈچلۈك ئارلاشمىدىن تۆكۈلىدۇ. پىششىقلاپ
5. ئاندىن 200 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىپ قويۇلغان
دۇخوپكىدا 10 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن
تەخسىگە ئېلىنىپ، قايماق بىلەن بىللە داستىخانغا
كەلتۈرۈلىدۇ. (تۆت كىشىلىك ۋە تۆتتە كىشىلىك ئۈچۈن)
ئالاھىدىلىكى: دانە - دانە، ساپسىرىق ۋە سۈپسۈزۈك!
شەكلىنىڭ گۈزەللىكى كۈلۈپ تۇرغان خۇش چىرايىنى
ئەسلىتىدۇ. تەمى تاتلىققا مايىل، بەكمۇ يېيىشلىك،
ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، نېرۋا سىستېمىسىنى
كۈچلەندۈرىدۇ، سۈيدۈكنى، قاننى راۋان قىلىدۇ،
ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، زېھنى ھارغىنلىقنى
يوقىتىدۇ. (بىر پەلەمپەي ئىچسە، ئىككى كىشىلىك ئۈچۈن)

68. ماندارىن تولدۇرمنىسى

(تۆت كىشىلىك، 68 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: تۆت دانە ماندارىن، تۆت دانە بازار
پېچىننىسى، ئىككى ئاش قوشۇق قۇرۇق ئۈزۈم، تۆت پىيالە
سۈت، ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر، ئىككى ئاش قوشۇق
ياڭاق مېغىزى، ئىككى ئاش قوشۇق تەييار كىرىم، بىر
تۇخۇم، بىر ئاش قوشۇق ئۇن. (كىشىلىك ئۈچۈن)

1. ماندارىنلارنىڭ ئۈستى توغرىسىغا كېسىلىپ، ئىچى
چىقىرىۋېلىنىدۇ. (بىر پەلەمپەي ئىچسە، ئىككى كىشىلىك ئۈچۈن)

2. سۈت، تۇخۇن سېرىقى، شېكەر، ئۇن بىر كورىغا

ئېلىنىپ، قوچۇپ تۇرۇپ سۇس ئوتتا قويۇق قىيام ھالىتىگە كەلگۈچە پىشۇرۇلىدۇ. 2. تەييارلانغان قىيامغا ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. پېچىنلەر ئۇۋىتىلىپ، ماندارىننىڭ ئىچىگە سېلىنىدۇ. ئۈستىگە ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلغان قىيام تۆكۈلىدۇ. 3. ئەڭ ئۈستى كىرىم بىلەن پەردازلىنىپ، تەخسىلەردە داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. 4. ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئېنىق، رەڭگى بەيەننى شېخىدىن ئۈزۈلگەندىكىگە ئوخشاش، تەمى تاتلىققا مايىل بولۇپ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، ئاشقازان، جىگەر ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈشتە شىپالىق رولى بار.

69. ماندارىنلىق بېھى تولدۇرمىسى

(سەككىز كىشىلىك، 69 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: تۆت دانە چوڭ بېھى، 300 گرام ھەسەل، بىر يېرىم ماندارىن سۈيى، بىر پىيالە ياڭاق، بادام، پىستە مېغىزلىرى. پىشۇرۇش ئۇسۇلى: بېھىلەرنىڭ پوستى سويۇلۇپ، ئۇرۇقلىرى چىقىرىۋېتىلگەندىن ئىككى پارچە قىلىنىدۇ. ھەسەل ماندارىن سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بېھىلەر ئوتقا چىداملىق ئەينەك قاچىغا تىزىلغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن ماندارىن سۈيى ئارىلاشمىسى ئۇنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلۈپ، 180 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىلغان دۇخوپكىدا

ئىككى سائەتچە پىشۇرۇلىدۇ. بېھلەرنىڭ ئىچى ياڭاق، بادام، پىستە مېغىزلىرى بىلەن تولدۇرۇلىدۇ. ئۈستى كىرىم بىلەن پەردازلىنىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

نالاھىدىلىكى: شەكلى ئېنىق، دانە - دانە، سىرتىدىن قىيمىسى كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. تەمى چۈچۈك ۋە تاتلىق، يېيىشلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۆپكە تۈپىر كۈلىوز، زىققە كېسەللىكلەرگە شىپالىق رولى بار.

70. ئەنجۈر تولدۇرۇش مەسىلىسى (ئالتە كىشىلىك، 70 - لىرەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: 30 دانە ئەنجۈر قېقى، 250 گرام ياڭاق مېغىزى، بىر كىلوگرام قۇم شېكەر، تۆت پىيالە سۇ، 100 گرام سوقۇلغان پىستە مېغىزى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئەنجۈر قېقى يۇيۇلۇپ، بىر كۈن ئاۋۋال سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى سايىقى بىلەن قوشۇپلا ئىچى چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەنجۈر قېقىنىڭ ئىچىگە چوڭ - چوڭ توغراغان ياڭاق مېغىزى تولدۇرۇلۇپ لېسقا تىزىلىدۇ.

2. سۇ بىلەن شېكەر قاينىتىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ. شەربەت ئەنجۈرلەرنىڭ ئۈستىدىن لېسقا قويۇلىدۇ. ئوتتۇراھال ھارارەتلىك دۇخوپكىدا 30 مىنۇتچە قويۇلۇپ، ئەنجۈرنىڭ ئۈستىدىكى ياڭاقلار قىزارغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.

3. دۇخوپكىدىن چىققان ئەنجۈر تولدۇرۇملىرىنىڭ

يۈزىگە ئېزىلگەن پىستە مېغىزى سېلىنىپ، سۇۋۇغاندىن كېيىن داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. زىيانغىچە قىسىپ ۱۰% لىك ئالاھىدىلىكى: شەكلى يۇمىلاق، مادىئە - دنە، قوڭۇر، سۈزۈك، تاتلىق، ھەر جەھەتتىن بەك پايدىلىق بولغان ئەنجۈردە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار؛ ئازوتلۇق ماددىلار، ئالىي دەرىجىلىك ياغ، شېكەر، تۆمۈر، بىروم قاتارلىق مىنىرال ماددىلار مول بولۇپ، قۇياش نۇرىدا قۇرۇتۇلغان ئەنجۈرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تېخىمۇ يۇقىرى. ئەنجۈرنىڭ مەيدىسىنى بوشىتىش، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاش شىپالىق رولى بار.

۱۰% رېقپە رېقپە مەۋزۇ، 0.5% رېقپە رېقپە مەۋزۇ، 0.1% رېقپە رېقپە مەۋزۇ، 0.01% رېقپە رېقپە مەۋزۇ.

رېقپە رېقپە مەۋزۇ:

۱. رېقپە رېقپە مەۋزۇ بىر رېقپە رېقپە مەۋزۇ بولۇپ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ بولۇپ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ بولۇپ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ بولۇپ.

تەبىئەت پىيلىتىشنىڭ رېقپە رېقپە مەۋزۇ. رېقپە رېقپە مەۋزۇ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ.

رېقپە رېقپە مەۋزۇ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ، رېقپە رېقپە مەۋزۇ.

ئالتىنچى، باشقا تاتلىق - تۈرۈملەر

71. بېھى تاتلىقى

(تۆت كىشىلىك، 71 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: بىر كىلوگرام بېھى، بىر دانە لىمون، 400 گرام قىزىل ھاراق، يېرىم پىيالە گىلاس كونسېرۋاسىنىڭ سۈيى، بىر پىيالە شېكەر، بىر بال قوشۇق سوقۇلغان قوۋزاقدا چىن.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. بېھىلەر يۇيۇپ تازىلىنىپ، تىلىملىنىدۇ. ئۇرۇق

يەرلەشكەن قىسمى كېسىپ چىقىرىۋېتىلىدۇ.

2. قىزىل ھاراق چوڭقۇرراق بىر كورىغا قۇيۇلىدۇ.

لىمون ۋە گىلاس كونسېرۋاسىنىڭ سۈيى، بىر پىيالە شېكەر ۋە قوۋزاقدا چىنلار ئۇنىڭ ئۈستىگە سېلىنىپ قاينىتىلىدۇ.

3. قاينىغاندىن كېيىن بېھىلەر سېلىنىپ، سۇس ئوتتا

15 ~ 20 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. بېھىلەر يۇمشىغاندىن

كېيىن شەربەت ئىچىدىن چىقىرىلىپ، بىر تەخسىگە تىزىلىدۇ.

4. قازاندا قالغان شەربەت ئۇلۇغ ئوتتا قاينىتىلىپ

قىيام قىلىنىدۇ. بۇ قىياملار تەخسىدىكى بېھىلەرنىڭ ئۈستىگە تۆكۈلۈپ، ياڭاق مېغىزلىرى بىلەن پەردازلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى قىپقىزىل، شەكلى كۆركەم، تەمى تاتلىق، يېپىشلىك، ئۆپكە ۋە تۇبېركۇلىوز كېسەللىرىگە شىپالىق بولغاندىن باشقا، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، كوڭۇلنى خۇش قىلىدۇ.

72. ئۆرۈك تاتلىقى

(ئالتە كىشىلىك، 72 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: يېرىم كىلوگرام ئۆرۈك قېقى، بىر لىتىر سۇ، يېرىم كىلوگرام شېكەر، بىر پىيالىە ماندارىن سۈيى، 200 گرام يېڭى قايماق، بىر پىيالىە مېغىز. پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئۆرۈك قېقى سۇدا پاكىز يۇيۇلىدۇ، ئۈستىگە بىر لىتىر سۇ قويۇلىدۇ، بىر كۈن شۇ سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ.
2. ئەتىسى شۇ سۇنىڭ ئۈستىگە شېكەر قوشۇلۇپ، بىر سائەتچە قاينىتىلىدۇ. ئۆرۈكلەر تازا ياخشى ئېزىلگەندە ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ. ئاندىن بىر پىيالىە ماندارىن سۈيى قوشۇلۇپ، سوۋۇغۇچە ساقلىنىدۇ.
3. قازاندىن چىققان ئۆرۈكلەر پۈتۈنلەي ئاجراپ كەتمىگۈدەك ھالەتتە ئوتتۇرىدىن ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئۆرۈكلەرنىڭ ئۇرۇقچىسى چىقىرىۋېتىلىدۇ (ئەگەر ئۇرۇقچىسى چىقىرىۋېتىلىپ قۇرۇتۇلغان بولسا تېخىمۇ

ياخشى). ئۆرۈكنىڭ ئۇرۇقچىسى ئورنىغا بىر مىقدار قايماق بىلەن بىرەر دانىدىن مېغىز قويۇلىدۇ. ئۈستىگە پىستە مېغىزى ئۇۋىنىدىسى سېپىلىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى ساپسېرىق، تەمى تاتلىق، بۆرەكنى كۈچەيتىش، بەلغەم ھەيدەش، ئۈسسۈزلۈقنى بېسىشتا ۋە يۈرەك قان تومۇر، تال، جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپالىق رولى بار.

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

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ دانە ئالما، يېرىم لىمۇنىنىڭ سۈيى، يېرىم پىپالە سۇ، بىر تال چوكا شەكلىدىكى قوۋزاقدارچىن. قوشۇق سوقۇلغان قارىغاي ئۇرۇقى مېغىزى (松仁). پىشۇرۇش ئۇسۇلى: ئالمىلارنىڭ شۆپۈكى سويۇلىدۇ، ئۇرۇقى چىقىرىۋېتىلىدۇ. لىمۇن سۈيى، قوۋزاقدارچىن ۋە سۇ كورىغا ئېلىنىدۇ. ئالمىلارمۇ كورىغا سېلىنىدۇ. بەش مىنۇت قاينىتىپ، ئۈستىگە شېكەر سېلىنىدۇ، يەنە 10 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىنىپ تىلىملىنىدۇ. كىرىم ۋە قۇم شېكەر، قوۋزاقدارچىن سېپىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. ئالاھىدىلىكى: تەخسىدىكى كۆرۈنۈشى كۆركەم، رەڭگى ئاق سېرىق، تەمى تاتلىق، يېيىشلىك بولۇپ، جىگەر،

يۈرەك ۋە مېخنىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ،
 ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىدۇرىدۇ، قان
 ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

74. كاۋا تاتلىقى
 (ئالتە كىشىلىك، 74 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى كىلوگرام چاقما كاۋا،
 ئىككى يېرىم پىيالى شېكەر، بىر پىيالى ئۇۋىتىلغان ياڭاق،
 پىستە ياكى بادام، مېغىزى.
 پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

ئالدى بىلەن پوستىنى سويۇلۇپ، ئۇرۇقلىرىدىن
 ئايرىلغان كاۋىلار 2 - 3 بارماق كەڭلىكتە، خالىغان
 ئۇزۇنلۇقتا توغرىلىدۇ. ياپپاڭ قازانغا قات - قات تىزىلىپ،
 ئارا - ئارىسىغا ئىككى يېرىم پىيالى شېكەر سېلىنىدۇ.
 قازاننىڭ تۇۋىقى يېپىلىپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇلىدۇ. ئەتىسى
 ئوتتۇراھال ئوتتا كاۋىلار يۇمشىغۇچە پىشۇرۇلىدۇ.
 سوۋۇغاندىن كېيىن تەخسىلەرگە ئېلىنىپ، ئۈستىگە
 ئۇششاق توغرىلغان ياڭاق مېغىزى سېپىلىپ داستىخانغا
 كەلتۈرۈلىدۇ، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئىستېمال قىلىنىدۇ.
 ئالاھىدىلىكى: رەڭگى ساپسىرىق، شەكلى تىلىم -
 تىلىم، يۇمشاق، كۆڭۈلگە ياقىدىغان بىر خىل تاتلىق
 يېمەكلىك، تەركىبىدە مول مىقداردا ۋىتامىن A ۋە فوسفور
 ماددىسى بولغان چاقما كاۋىننىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى -
 نىرىپلارنى يېتىشتۈرىدۇ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ،

زەھەر قايتۇرىدۇ، لېمفا بەزلىرىنىڭ نورمال خىزمىتىنى قوغدايدۇ، دىئابت كېسەللىكى ۋە قان تومۇر قىتېشىش كېسەللىكلىرىگە شىپالىق رولى بار. غىمىل رىخقا ئۇسۇل غىمىل رىخقا ئۇسۇل

75. ئالما ۋە ئامۇتلۇق پىشلاق

(تۆت كىشىلىك، 75 - رەسىم)

(مىسەل - ۵۶، ئىشلىتىش تەرتىپى)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ دانە ئالما، ئۈچ دانە ئامۇت، ئىككى ئاش قوشۇق لىمون سۈيى، 100 گرام شېكەر، بىر بال قوشۇق سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن، 100 گرام قارا شېكەر، 100 گرام ئۇن، بىر ئاش قوشۇق لىمون شۆپۈكى قىرىندىسى (ئۇششاق توغرىسىمۇ بولىدۇ)، 60 گرام ئېرىتىلگەن ئىلمان سېرىقماي، ئۇندەك سوقۇلغان شېكەر. پىشۇرۇش ئۇسۇلى: ئالما ۋە ئامۇتلار پوستىنى سويۇلماي تۇرۇپ ھەر بىرى سەككىز پارچە قىلىنىدۇ. ئۇرۇقى يەرلەشكەن قىسىملىرى كېسىپ چىقىرىۋېتىلىپ، ھەممىسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئىككى ئاش قوشۇق لىمون سۈيى سېپىپ قويۇلىدۇ. ئوتقا چىداملىق ئەينەك قاچا ئازراق ياغلىنىپ، ئۇنىڭغا مېۋە تىلىملىرى تىزىلىدۇ. يۈزىگە شېكەر ۋە سوقۇلغان قوۋزاقدارچىن سېپىلىدۇ. لىمون شۆپۈكى قىرىندىسى سېرىقماي بىلەن بىللە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مېۋىلەرنىڭ ئۈستىگە تەكشى سېپىلىدۇ. 200 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىلغان دۇخوپكىدا 30 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ. ئۈستىگە سوقۇلغان شېكەر سېپىلىپ، داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ. رىخقا ئۇسۇل - نازارەت كىتابى

ئالاھىدىلىكى: شەكىلسىز، تەمى ئۆزگىچە، چۈچۈمەل ۋە تاتلىق بولۇپ، جىگەر، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ.

۶۶. رەڭلىك قىزىق مەڭگە

76. بانان قۇيمىقى

(تۆت كىشىلىك، 76 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى دانە بانان، ئىككى دانە تۇخۇم، ئۈچ پىيالى ئۇن، ئۈچ ئاش قوشۇق سۈت، بىر بال قوشۇق شېكەر، بىر بال قوشۇق تۇز، ئىككى ئاش قوشۇق ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر، بىر پىيالى سۇياغ.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. بانانلار تىلىم - تىلىم توغرىلىدۇ، ئۇن، سۈت، تۇخۇم، تۇز ۋە شېكەر بىر قاچىدا چېلىنىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

2. بانانلار بۇ ئارىلاشماغا مىلنىپ، قىزىق ياغدا پىشۇرۇلىدۇ. چويلا بىلەن سۈزۈپ ئېلىنىپ، يۈزىگە ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر سېلىنىپ داستىخانغا كەلتۈرۈلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: نېپىز، يۇمىلاق، توغرامچە شەكلىدە، رەڭگى ئاقۇچ، تەمى تاتلىق ۋە يۇمشاق، باناندا كراخمال، شېكەر، ئاقسىل كۆپ بولۇپ، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن E، ۋىتامىن PP، قاتارلىقلار ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق مېنېرال ماددىلار مول بولۇپ، ئاشقازان - ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇش، قان

بېسىمنى چۈشۈرۈش، تاماق سىڭدۈرۈش، يۆتەلنى پەسەيتىشتە شىپالىق رولى بار. - ئەگەر تەبىئەتتە بولمىسا، ئۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىشقا كېرەك.

77. ئالما قۇيمىقى

(تۆت كىشىلىك، 77 - رەسىم) - ئالما قۇيمىقىنىڭ تەبىئەتتە بولمىسا، ئۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىشقا كېرەك.

كېتەرلىك خۇرۇچلار: تۆت دانە ئالما، بىر دانە تۇخۇم، 75 گرام ئۇن، (10 ئاش قوشۇق)، 50 گرام شېكەر (ئۈچ ئاش قوشۇق)، بىر چىمدىم تۇز، يېرىم ئاش قوشۇق سېرىقماي ياكى مارگرىن، $\frac{3}{4}$ پىيالىە سۈت، يېرىم لىمون، بىر رومكا قىزىل ھاراق، ئىككى پىيالىە سۇياغ، سوقۇلغان شېكەر (مۇۋاپىق مىقداردا).

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

1. ئالمىلارنىڭ شۆپۈكى سويۇلىدۇ، پارچىلىنماي تۇرۇپ ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇق قىسمى ئويۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ، يېرىم ھاراق قىلىنلىقتا ھالقا شەكىلدە كېسىلىدۇ. ئالما تىلىملىرىنىڭ قارىيىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، تىلىملارنىڭ يۈزىگە لىمون سۈرتۈلىدۇ.

2. بىر قاچىدا ئىككى ئاش قوشۇق شېكەر بىلەن قىزىل ھاراق ئارىلاشتۇرۇلۇپ، پەتنۇسقا تىزىلغان ئالمىلارنىڭ يۈزىگە سېپىلىدۇ. بۇ شەكىلدە سۆرۈن يەردە بىر سائەت قويۇپ تۇرۇلىدۇ.

3. تۇخۇم ۋە ئېشىپ قالغان شېكەر بىر چىمدىم تۇز بىلەن بىللە چېلىنىپ كۆپتۈرۈلىدۇ، يېرىم ئاش قوشۇق سېرىقماي تاۋىدا ئېرىتىلىپ، كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇمغا

قوشۇلىدۇ. ئارقىدىن ئۇنىڭ ھەممىسى ۋە كېرەكلىك مىقداردىكى سۈت ئاز - ئازدىن تۇخۇملۇق ئارىلاشمنىڭ ئۈستىگە قويۇلىدۇ، داۋاملىق ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

4. بىر سائەت شېكەرلىك قىزىل ھاراق ئىچىدە تۇرغۇزۇلغان ئالما تىلىملىرى قىيام ھالىتىدىكى تۇخۇملۇق خېمىرغا پاتۇرۇلىدۇ. ھەر تەرىپى خېمىر بىلەن قاپلانغان ئالما تىلىملىرى قىزىق سۇياغدا قىزارتىلىدۇ. ياغدىن سۈزۈۋالغان ئالما تىلىملىرىنىڭ ياغلىرى ئوبدان ساقىتىۋېتىلىپ، تەخسىگە ئېلىنىدۇ. يۈزىگە سوقۇلغان شېكەر سېپىلىدۇ، ئوتتۇرىسىغا بۆلجۈرگەن ياكى شاتۇت مۇراببالىرى قويۇپ ئىستېمال قىلىنسىمۇ بولىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى ئېنىق، دانە - دانە، يۇمىلاق، پارقىراق، تەمى چۈچۈمەلرەك تاتلىق بولۇپ، جىگەر، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈشتە شىپالىق رولى بار.

78. بېھى كاۋىپى

(ئالتە كىشىلىك، 78 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ دانە ئوتتۇراھال چوڭلۇقتىكى بېھى، ئالتە ئاش قوشۇق شېكەر، بەش ئاش قوشۇق قازا شېكەر شىرنىسى، ئالتە دانە پۈتۈن چىقىرىلغان ياڭاق مېغىزى، بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى، 300 گرام بەلىچ خېمىرى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: بېھىلەر پاكىز تازىلىنىپ، ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ كېسىلىدۇ. ئۇرۇق

يەرلەشكەن قىسمى پىچاق بىلەن ئويۇپ چىقىرىۋېتىلىدۇ، قازانغا ئوڭدىسىغا تىزىلىپ، ھەر بىر پارچە بېھىننىڭ ئوتتۇرىسىغا بىرەر قوشۇقتىن شېكەر قويۇلىدۇ، ئاندىن بىر پىيالە سۇ قويۇلۇپ، سۇس ئوتتا تاكى سۇ تۈگىگۈچە پىشۇرۇلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن يۈزىگە شىرنە تۆكۈلىدۇ. بەلىچ خېمىرىدىن چىمچىلاق بارماق توملۇقىدا پىلتە قىلىنىپ، بېھىلەرنىڭ دۈمبىسىگە قوشۇش بەلگىسى شەكلىدە چاپلىنىدۇ. پىلتىلەرنىڭ ئۈچى بېھىننىڭ ئۇرۇق قىسمى تەرىپىدە ئۇلىنىدۇ. خېمىرنىڭ يۈزىگە تۇخۇم سېرىقى سۈرتۈلۈپ، ياغلانغان دۇخوپكىغا تىزىلىدۇ. ئاندىن 170 گرادۇسقا توغرىلاپ قىزىتىلغان دۇخوپكىدا پىشۇرۇلىدۇ. دۇخوپكىدىن چىققاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىنىپ، ئۈستىگە ئېشىپ قالغان شىرنە تۆكۈلىدۇ. ياڭاق مېغىزلىرى چۆرىسىگە قويۇلىدۇ. ئىسسىق پىتى ياكى سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: رەڭگى سېرىق شەكلى بېلى باغلاقلىق ياغاچ تۇڭغا ئوخشايدۇ. تەمى چۈچۈمەل، ھەم تاتلىق. بېھىدە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B قاتارلىق ۋىتامىنلار مول، ئەمما ئۆز پىتى يېيىش تەس بولغان بىردىنبىر مېۋە، ئۇنى بۇ خىل ئۇسۇلدا پىشۇرۇپ يېسە، ئۆپكە ۋە تۈبېركۇلىوز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا شىپالىق رولى بار.

(مىسەل - 08 ، قىلىشىش نىزال)

79. ئۆرۈك چۈلىسى

(ئالتە كىشىلىك، 79 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئۈچ پىيالى شېكەر، ئالتە پىيالى سۇ، 500 گرام قۇرۇق ئۆرۈك خورمىسى، ئىككى بال قوشۇق لىمون سۈيى. قىلىنلىنىپ، قۇرۇق خورمىلار يۇيۇلۇپ، ئۈستىگە ئىككى پىيالى سۇ قۇيۇلۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ، ئىچىگە شېكەر ۋە يەنە تۆت پىيالى سۇ قۇيۇلۇپ 10 ~ 15 مىنۇت پىشۇرۇلىدۇ، ئوچاقتىن ئېلىپ سۈۋۈتۈلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭگى ئېنىق، سۈزۈك، تەمى تاتلىق، ئىچىشلىك، ئۆرۈكتە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىق ۋىتامىنلار ۋە باشقا پايدىلىق مىنېرال ماددىلار كۆپ بولۇپ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، نېرىپلارنى كۈچلەندۈرىدۇ، زېھنى ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ ھاردۇقىنى چىقىرىدۇ.

80. ئەتىياز چۈلىسى

(ئالتە كىشىلىك، 80 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: 200 گرام توغراغان ئەنجۈر

قېقى، 200 گرام توغراغان ئۆرۈك خورمىسى، 250 گرام قۇرۇق ئۈزۈم، 200 گرام شاپتۇل قېقى، بەش چوكا قوۋزاقدارچىن، 10 دانە قەلەمپۇر، بىر پىيالە پوستى سويۇلغان بادام مېغىزى، بەش پىيالە قۇم شېكەر، سەككىز پىيالە سۇ. ئۇسۇلى: پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. شېكەردىن باشقا ھەممە خۇرۇچلار قازانغا سېلىنىپ، جىقراق سۇدا 15 مىنۇت پىشۇرۇلۇپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. سەككىز پىيالە سۇغا شېكەر، قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇرلار سېلىنىپ 15 مىنۇت قاينىتىلىدۇ. 2. قازان ئوچاقتىن چۈشۈرۈلگەندىن كېيىن پىشۇرۇپ سۈزۈۋېلىنغان قۇرۇق يېمىشلەر سېلىنىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئالاھىدىلىكى: شەكلى كۆركەم، رەڭدار، سۈيى سۈزۈك، تەمى تاتلىق. ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ، نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچلەندۈرىدۇ، قاننى، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ، زېھنىي ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ.

81. ئەتىرگۈل مۇرابباسى

(81 - رەسىم)

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى پىيالە ئەتىرگۈل بەرگىسى، بىر يېرىم كىلوگرام شېكەر، بىر دانە لىمۇنىنىڭ

سۈيى. 2000. رىسەن مەنەن ئالغايغەتە ۋاھجە 005 رىقەتە
 لىپىشۇرۇش ئۇسۇلى: گۈل بەرگىلىرى قازانغا سېلىنىپ،
 ئۈستىگە بىر لىپىئالە شېكەر سېلىنىدۇ. شېكەر بىلەن گۈل
 بەرگىلىرى ئۇۋىتىلىپ، مۇراپبا ئېتىدىغان كورىغا
 ئېلىنىدۇ، قالغان شېكەر مۇ سېلىنىدۇ. ئۈستىگە 1 - 2
 بارماق چۆككۈدەك سۇ قويۇلۇپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ.
 قىيامى تۇتقان بولسا لىمون سۈيى قويۇلۇپ، ئوت
 ئۆچۈرۈلىدۇ، قۇرۇق ئەينەك قاچىلارغا تولدۇرۇلۇپ
 سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن ئېغىزى ھىم يېپىلىدۇ، ساقلاپ
 ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.
 ئالاھىدىلىكى: قويۇق قىيام شەكلىدە، رەڭگى قىزىل،
 پۇرىقى يېقىملىق، تەمى تاتلىق بولۇپ، ئاشقازاننى
 كۈچلەندۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىم قىلىشنى
 ياخشىلاش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇشتا شىپالىق رولى بار.

رىسەن مەنەن ئالغايغەتە ۋاھجە 18 -
 (رىسەن - 18)

ۋاھجە 18 - مالىيە رىسەن: ئالغايغەتە ۋاھجە 18 -
 ئىنتىھابىدا ۋاھجە 18 - مالىيە رىسەن ۋاھجە 18 - مالىيە رىسەن

۱. ئاق كىرىم

بىر قىسىم ئاتالغۇلارغا ئىزاھات

1. ئاق كىرىم

كېتەرلىك خۇرۇچلار: ئىككى پىيالا سۈت، 150 گرام شېكەر، 80 گرام ئۇن، ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى، بىر دانە تۇخۇم، ئىككى تامچە مۇئەتتەر، ئىككى ئاش قوشۇق مارگرىن ياكى سېرىقماي.

كىرىم پىشۇرۇش ئۇسۇلى: بىر كورىغا ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقى، بىر دانە تۇخۇم، شېكەر ۋە مۇئەتتەر سېلىنىدۇ. رىشالە چوكىسى ياكى تۇخۇم كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا چېلىنىپ تۇخۇم كۆپتۈرۈلىدۇ. سۈت قاينىتىلىدۇ. كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇم ئۈستىگە قاينىغان سۈتتىن بىر چۆمۈچ ئۇسۇلۇپ، ئاز - ئازدىن تۆكۈلىدۇ ۋە چېلىپ تۇرۇپ تۇخۇملۇق ئارىلاشماغا يېدۈرۈلىدۇ، ئاندىن ئۇن قوشۇلۇپ كىرىم ھالىتىگە كەلگۈچە قوچۇپ تۇرۇلىدۇ، قالغان سۈتمۇ ئاز - ئازدىن قۇيۇلۇپ، قوچۇپ چېلىپ كۆپتۈرۈلىدۇ. كورا ئوتتۇرا ھارارەتتىكى ئوچاققا ئېسىلىدۇ. 3 ~ 5 مىنۇتقىچە توختىماي چېلىپ تۇرۇپ پىشۇرۇلىدۇ. كىرىم ياپپاڭ قاچىغا ئېلىنىدۇ. يەنە داۋاملىق قوچۇپ تۇرۇپ، ئىچىگە مارگرىن ياكى سېرىقماي

سېلىنىدۇ. تەييارلانغان بۇ كىرىم بارلىق تورتلار ۋە پېچىنە - پېرەنكىلەرگە ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر تەييار كىرىم پاراشوكى تېپىلسا، ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا سۈت ئارىلاشتۇرۇلسلا كۇپايە. مۇبادا رەڭلىك كىرىم ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، ئاق كىرىمگە يېمەكلىككە ئىشلىتىلىدىغان بوياق قوشۇلىدۇ.

2. قۇم شېكەر (ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر) (糖粉)

بۇ شېكەر ئادەتتىكى ئاق شېكەردىن سوقۇلىدۇ ياكى ھاۋانچىدا يەنجىلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل شېكەر پېچىنە - پېرەنكى، تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ خېمىرىغا قوشۇلسا، خېمىرغا تەم كىرگۈزۈپ، خېمىرنىڭ كۆپۈپ چىقىشىدا ئېچىتقۇلۇق رول ئوينىغاندىن باشقا، پىشپ چىققان تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ رەڭگىنى ئالتۇندەك سارغايىتىپ چىرايلىق قىلىدۇ. ئەگەر ئۈندەك سوقۇلغان شېكەر شەكىل كىرگۈزۈلۈپ بولغان ياكى پىشپ چىققان تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ يۈزىگە سېپىلسە، تېخىمۇ مەزىلىك تەم كىرگۈزگەندىن باشقا، يېمەكلىكنىڭ ھۆسنىگە ھۆسن قوشۇپ، تېخىمۇ كۆركەم كۆرسىتىدۇ.

3. مۇئەتتەر (香精)

بۇ خۇش پۇراق ماتېرىياللاردىن تەڭشەپ ئىشلەنگەن پۇراق ماتېرىيالى بولۇپ، تاتلىق يېمەكلىكلەرگە مۇۋاپىق

مقداردا قوشۇلسا، ئۇن ۋە ياغلارنىڭ غەيرىي تەمىنى ئۆزگەرتىپ، خۇش پۇراق ۋە مەزىلىك قىلىدۇ. ھازىر مۇئەتتەر ھەر خىل مېۋىلەردىن ئىلمىي ئۇسۇلدا ئاجرىتىپ ئېلىنىدۇ. جەۋھەر 20 گراملىق كىچىك ئەينەك قۇتىلارغا قاچىلانغان بولۇپ، تاتلىق يېمەكلىكلەر ماتېرىياللىرى سېتىلىدىغان ماگىزىنلاردىن سېتىۋالغىلى بولىدۇ.

4. مارگىرىن (奶油)

بۇ ناھايىتى خىل ماي سۈتتىن ئېلىنىدۇ. ئالاھىدە تەمدىكى تاتلىق يېمەكلىك پىشۇرۇشتا ئىشلىتىلىدۇ. مارگىرىننىڭ تەركىبىدە قوي يېغى، ئەبجەش ياغ تەركىبىدىكى خولېستېرىن ناھايىتى ئاز بولۇپ، كالتسىي ماددىسى يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى پىشۇرۇشتا بۇخىل ياغلار ئىشلىتىلسە، ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن تولىمۇ پايدىلىق. مارگىرىن تېپىلمىسا، ئۇنىڭ ئورنىغا سېرىقماي ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

5. يېزى تېۋىتى (椰绒)

يېزى تېۋىتى — مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبىدىن چىقىدىغان يېزى دەرىخى مېۋىسىدىن ئىشلىنىدۇ. رەڭگى ئاپئاق، كرىستال شەكلىدە، پېچىنە - پىرەنك، تورت - بەلىچلەرنىڭ يۈزىگە پەرداز ئۈچۈن سېپىلىدۇ. ئۇنى تاتلىق

يېمەكلىكلەر ماتېرىياللىرى ماگزىنىدىن سېتىۋېلىشقا بولىدۇ. يېزى تېۋىتىنىڭ ئورنىدا يىرىكرەك ئاق شېكەر سەپسىمۇ بولىدۇ.

6. جولى (嗜哩)

جولى — تورتلارنىڭ ئۈستىگە قويۇلغان مېۋىلەرنى پارقىرىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان تاتلىق يېمەكلىك ماتېرىيالى.

7. جىلاتىن

جىلاتىن — تورتلارنىڭ ئۈستىدىكى كىرىم، مۇراببا ۋە مېۋىلەرنى بىر - بىرىگە يېپىشتۈرۈش رولىنى ئوينايدىغان تاتلىق يېمەكلىك ماتېرىيالى.

8. بۇدىڭ (布丁)

بۇدىڭ بىلەن تورتلارنىڭ ئۈستى پەردازلىنىدۇ. پاراشوك شەكلىدە بولسا سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ پىشۇرۇلىدۇ، خام قايماق ياكى كىرىمگە ئوخشايدۇ. تەمى تاتلىق ۋە لەززەتلىك، سوۋۇتۇپ ئۈستىگە ياخاق مېغىزى ۋە پىستە - بادام مېغىزلىرى ئەزمىسىنى سېپىپ ماروژنى ئورنىدا يېپىشكىمۇ بولىدۇ. مەبلەغەت ئۈستىگە قىلىشقا بولىدۇ. يۇقىرىدىكىلەرنىڭ ھەممىسى تاتلىق يېمەكلىكلەر

ماتېرىيالى ماگىزىنلىرىدا سېتىلىدۇ.

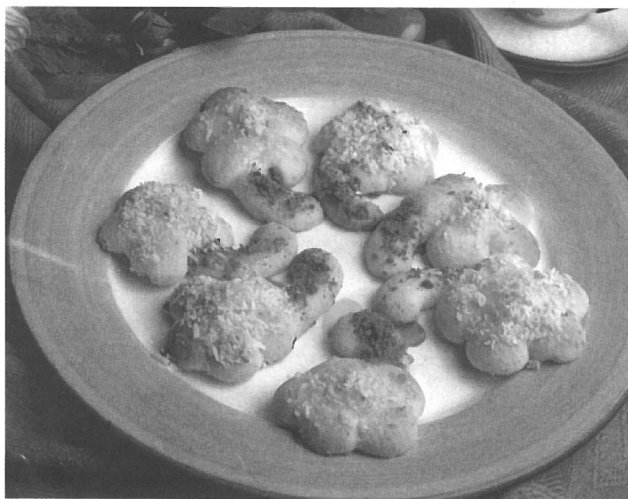
9. ساپ پۇرچاق (لەڭپۇڭ) ئۇنى (纯豆粉面)

ساپ پۇرچاق (لەڭپۇڭ) ئۇنى — ئادەتتە پۇرچاق ئۇنلىرىدىن تەركىب تاپىدۇ. بۇ ئۇن تاتلىق يېمەكلىكلەرنى پىشۇرۇشتا قۇرغۇن ئورنىدا سېپىلسە، خېمىر قانچە نېپىز يېيىلسىمۇ نوغۇچقا يېپىشمايدۇ؛ تاتلىق يېمەكلىكلەرنىڭ خېمىرىغا قوشۇلسا كىراخمال رولىنى ئۆتەيدۇ.

ۋە مەسئۇلىيەتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ھالدا.

۲. (西條豆漿) رەقەم (ئاقچىلما) رەقەم پەلسەپە

رەقەم پەلسەپە — رەقەم (ئاقچىلما) رەقەم پەلسەپە
رەقەم پەلسەپە رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم
رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم
رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم
رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم رەقەم



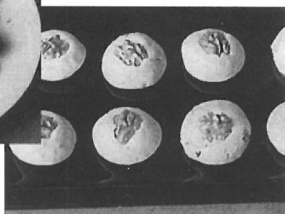
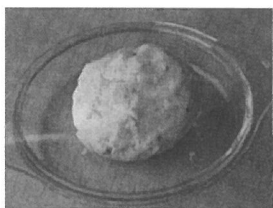
1



2

1







5



6



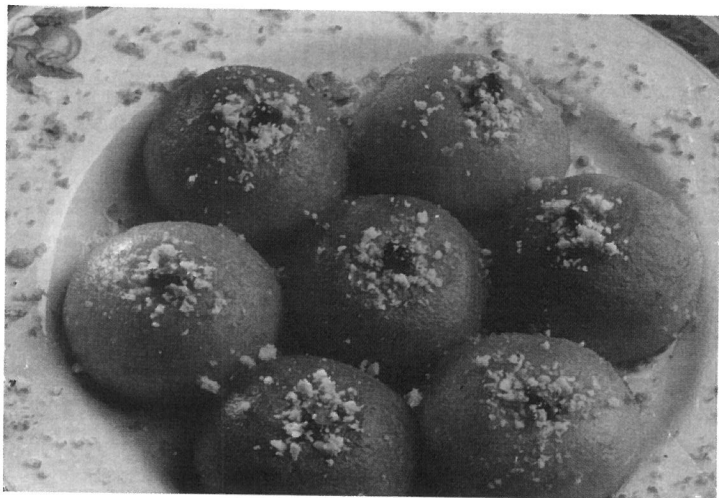
7



8



9



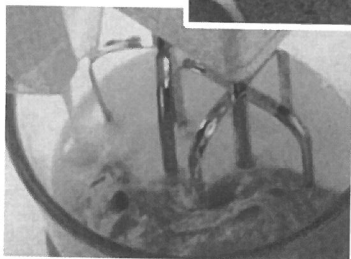
10

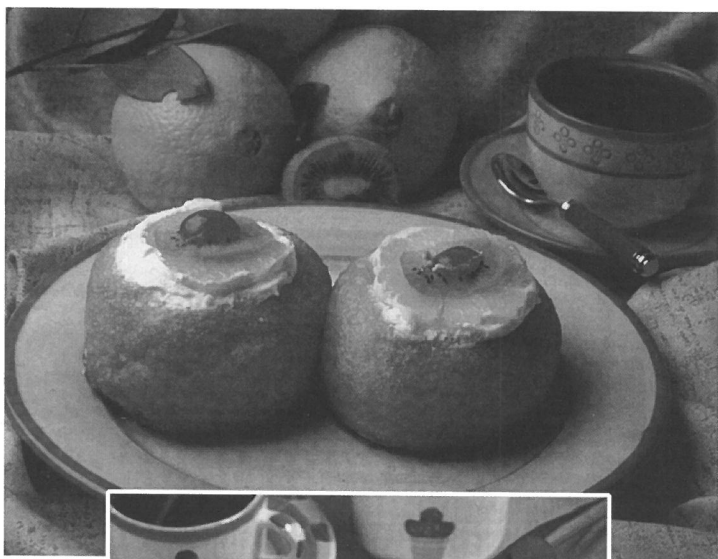


11



12





14

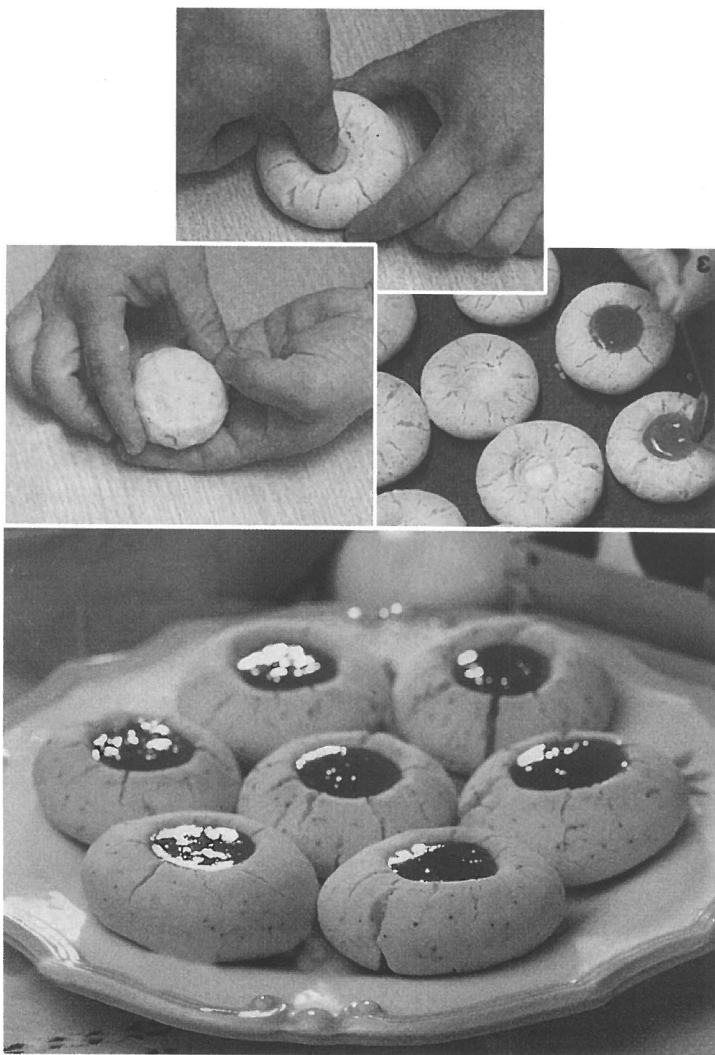
15



16



17





19



20

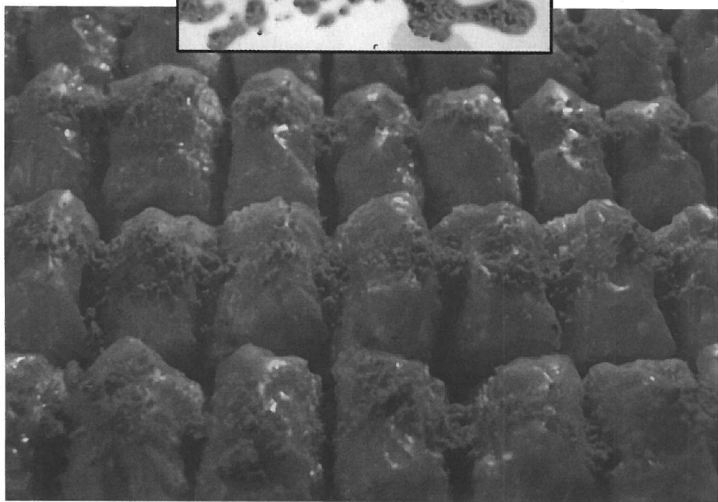
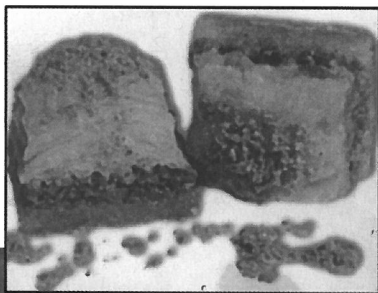


21



22

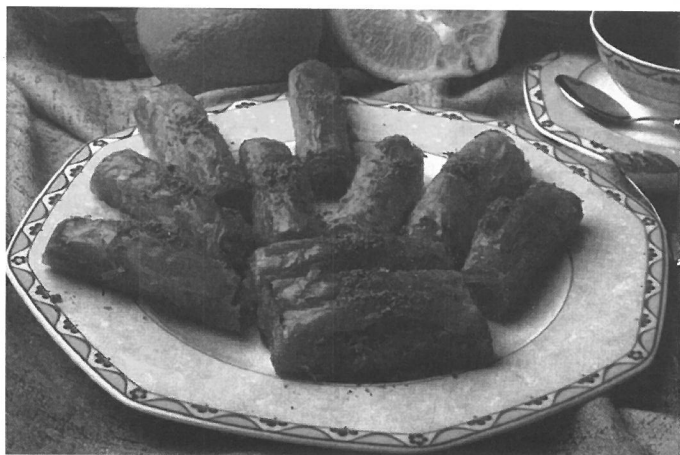




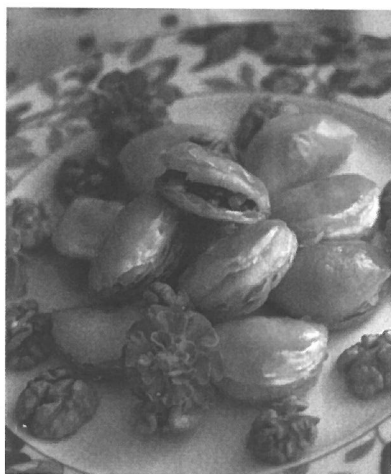
24



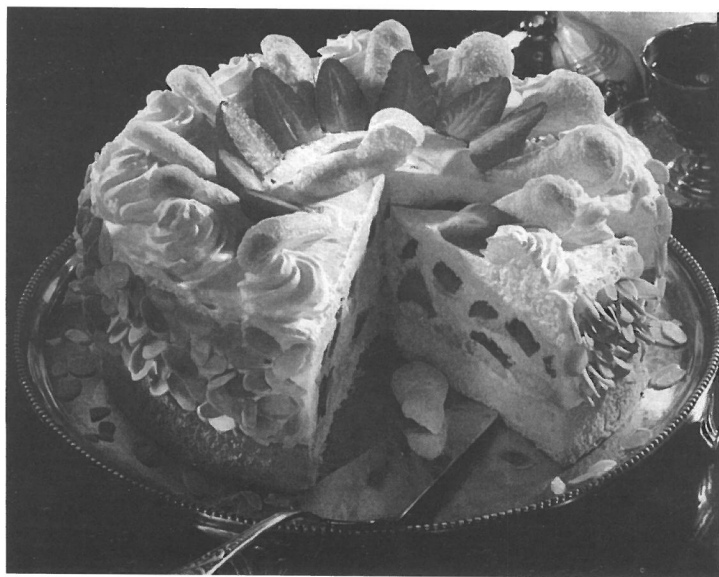
25



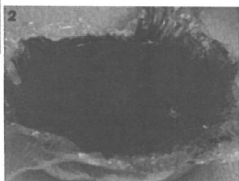
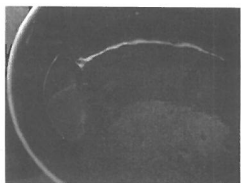
26



27

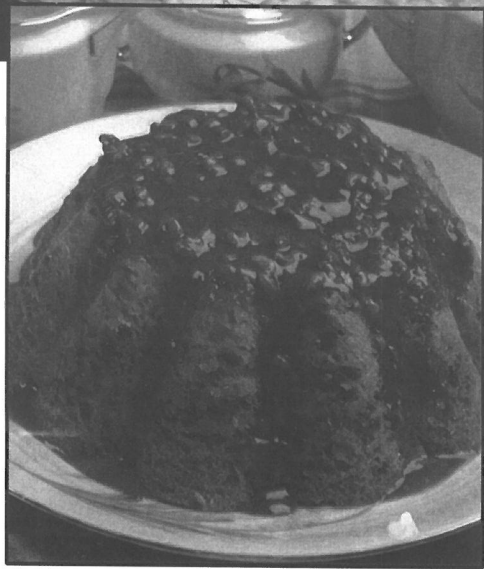


28





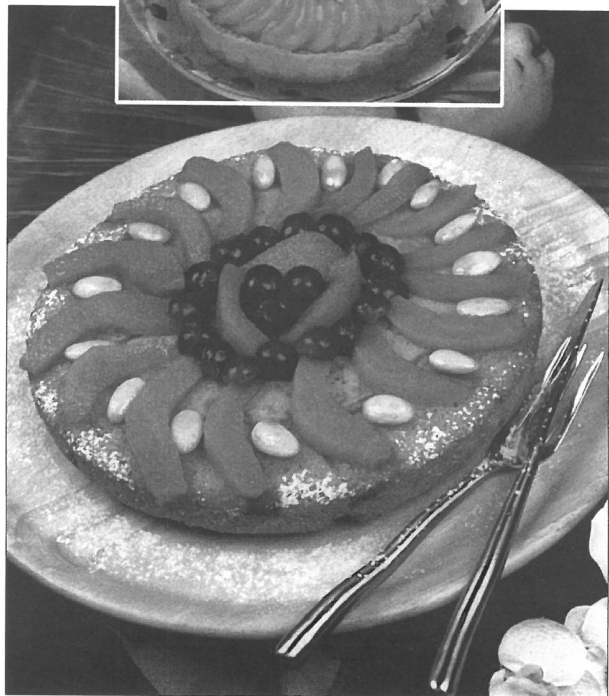
30



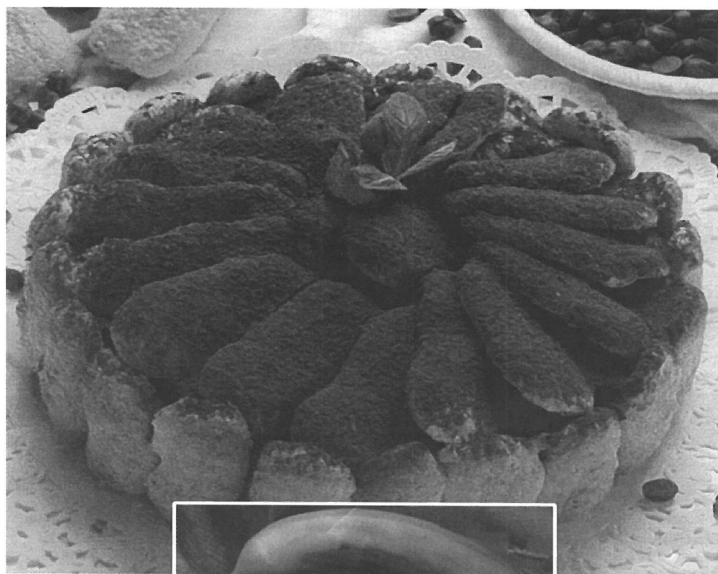
31



32



33



34



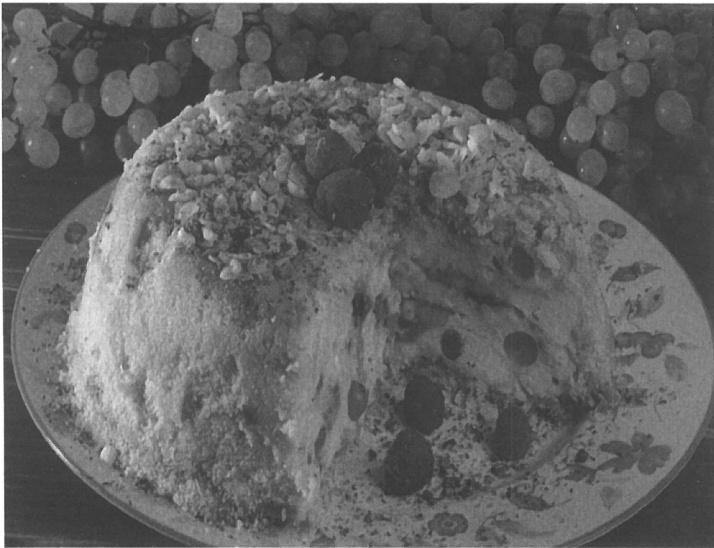
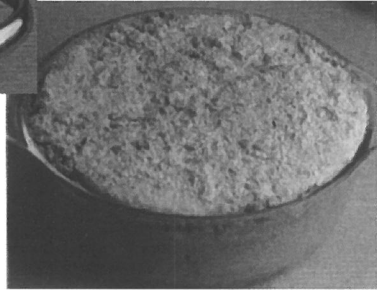
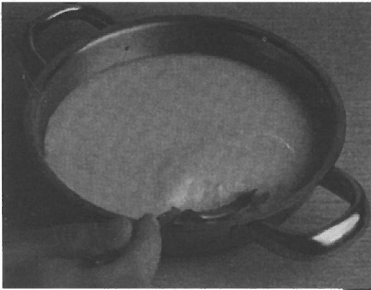
35

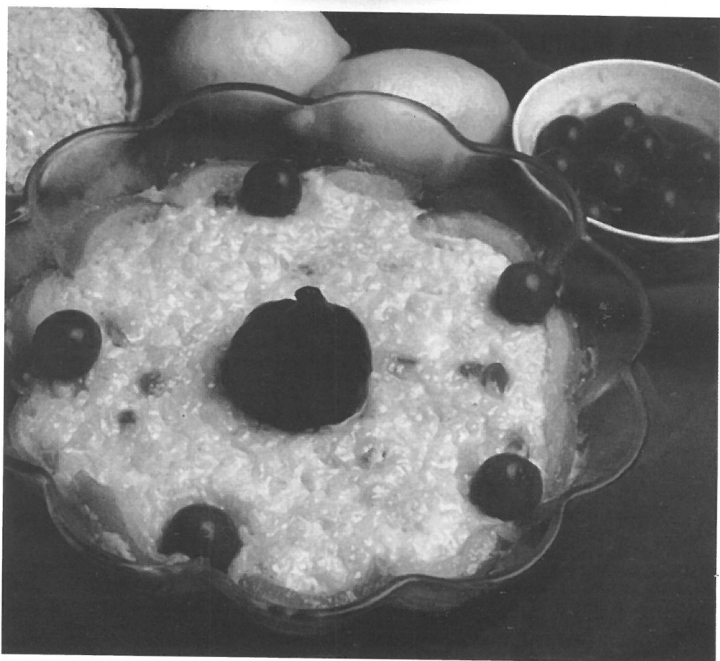
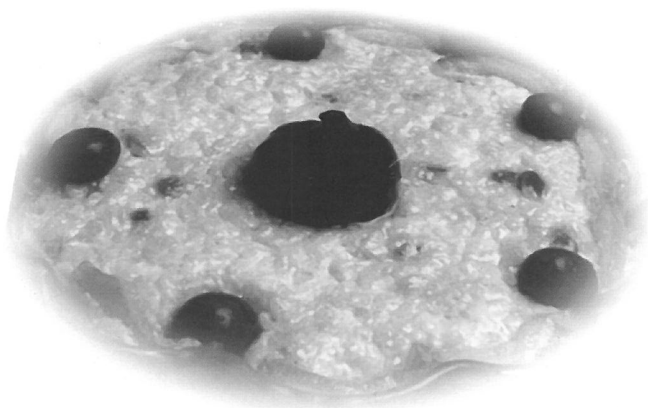


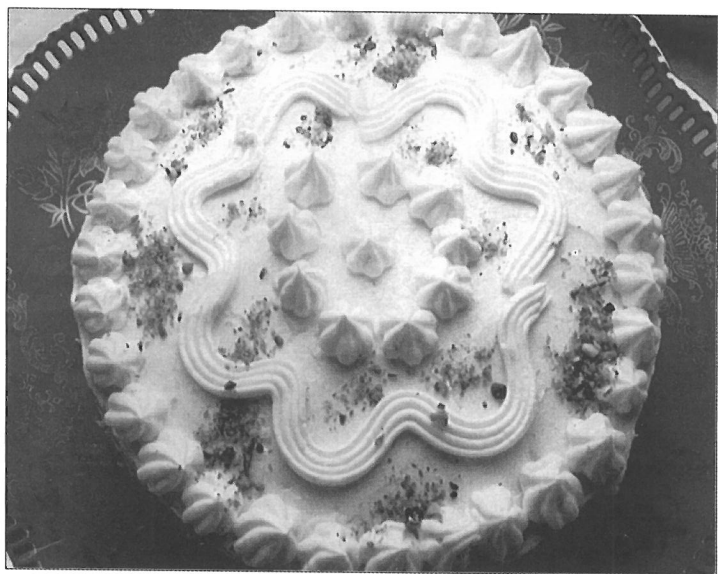
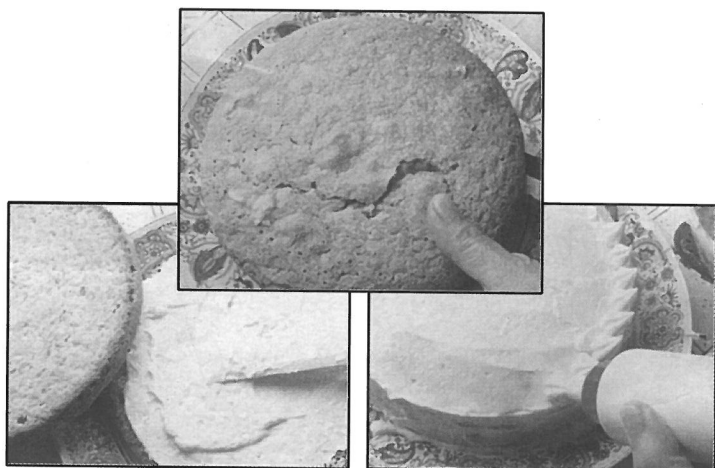
36

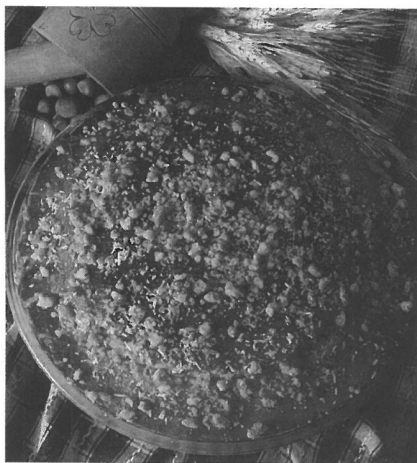


37









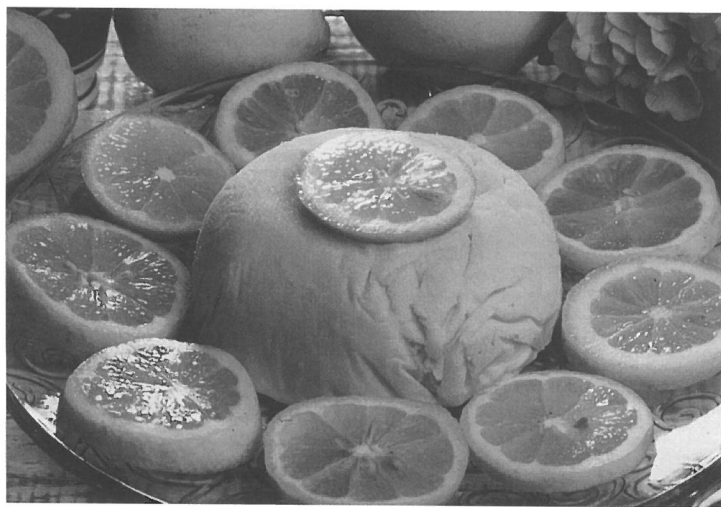
41



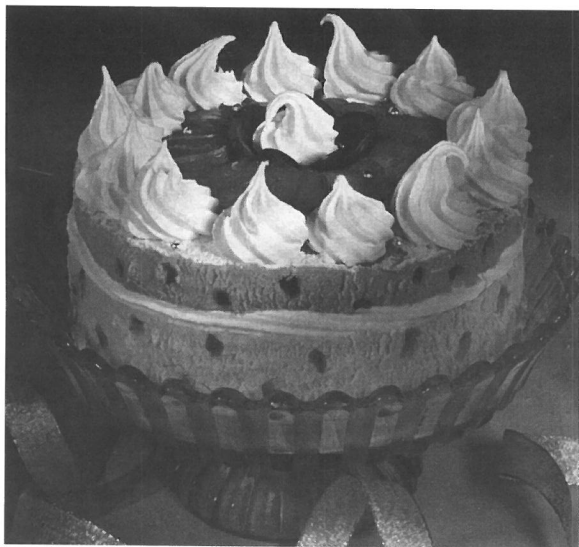
42



43



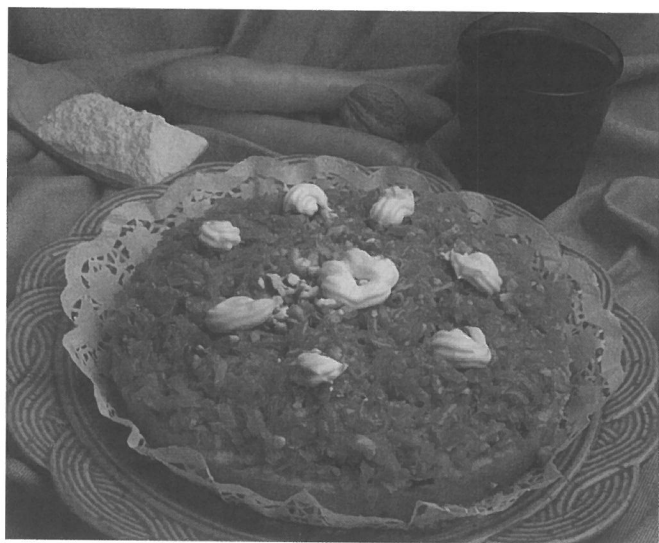
44



45



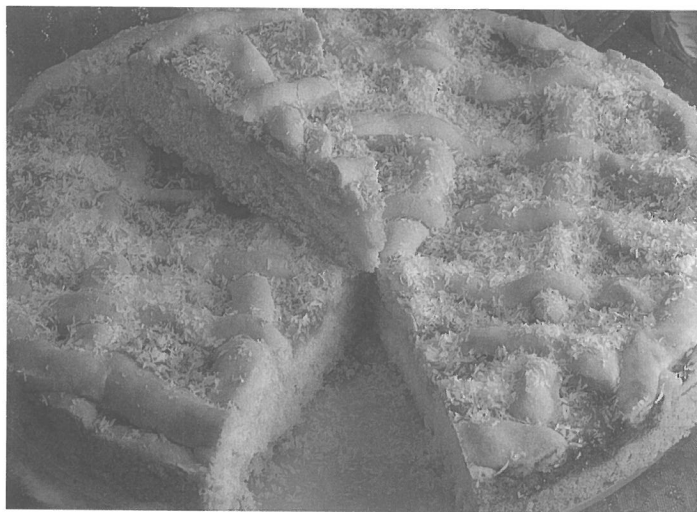
46



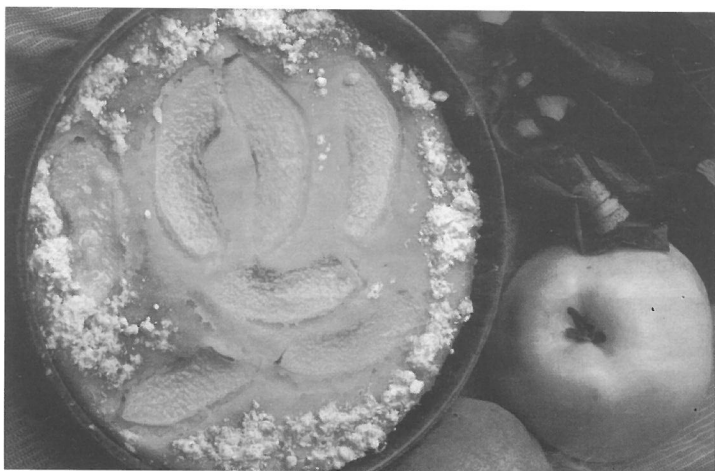
47



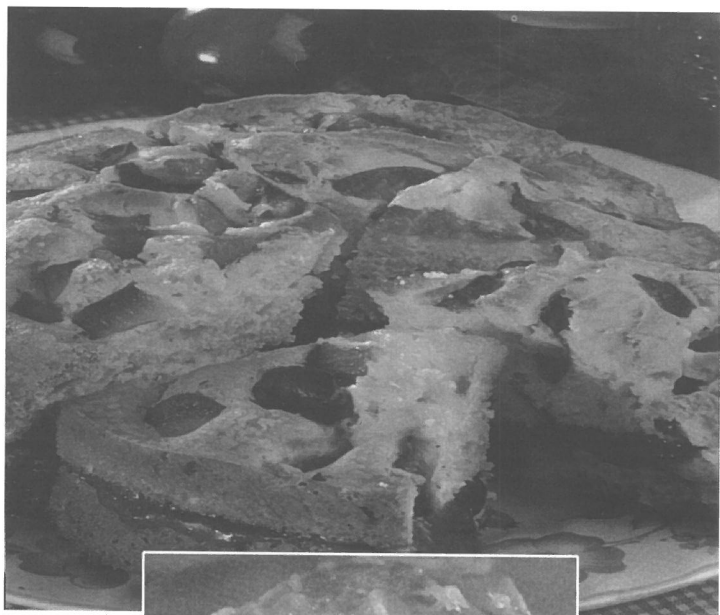
48



49



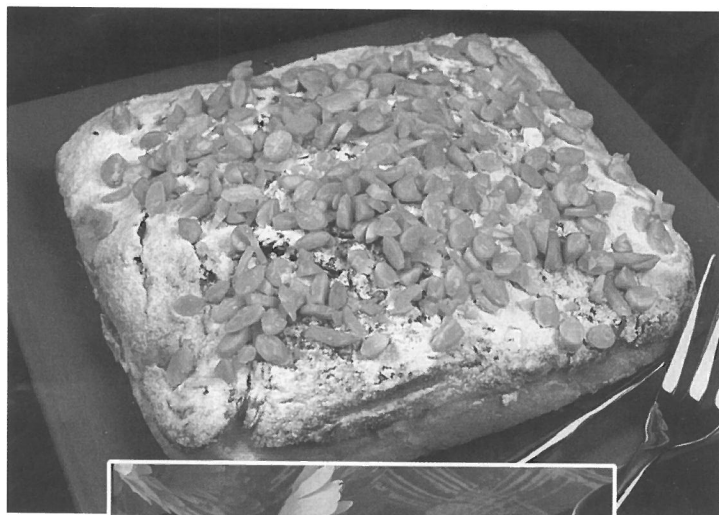
50



51



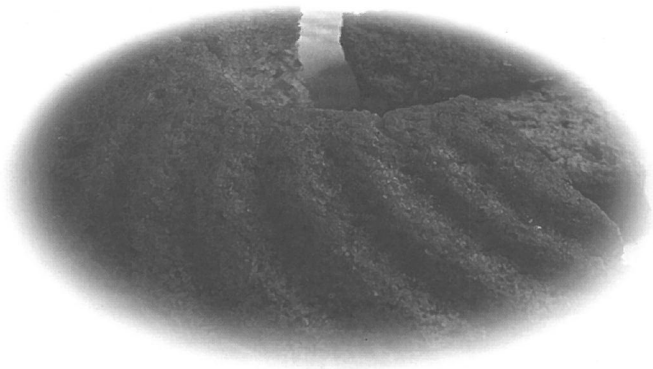
52



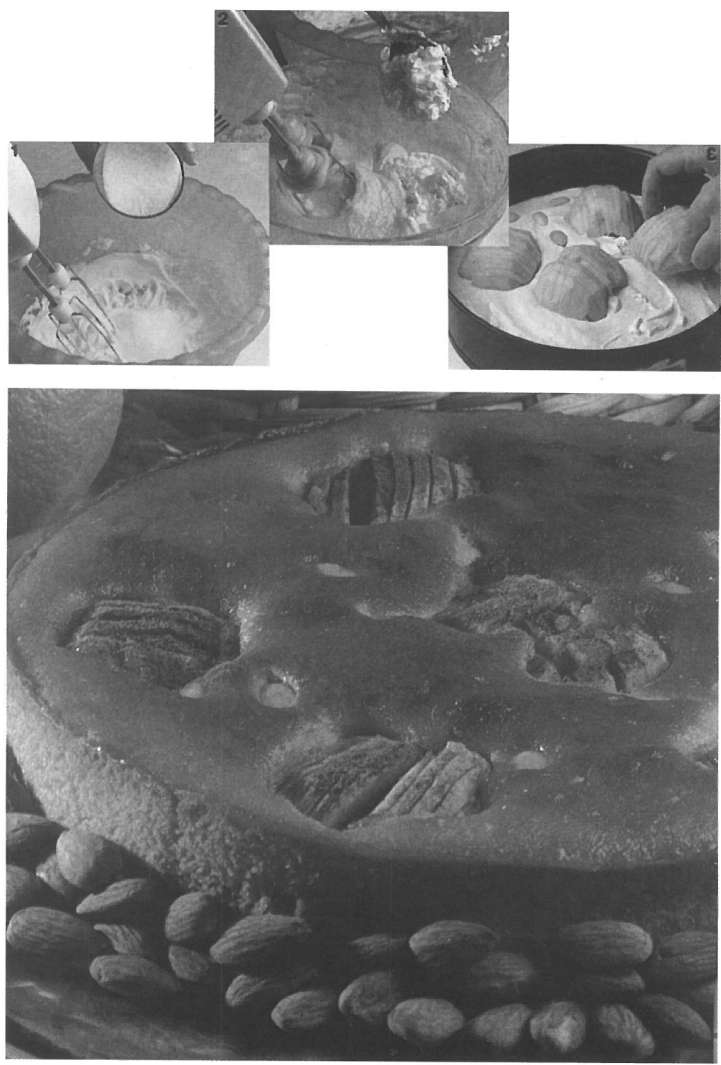
53



54



55

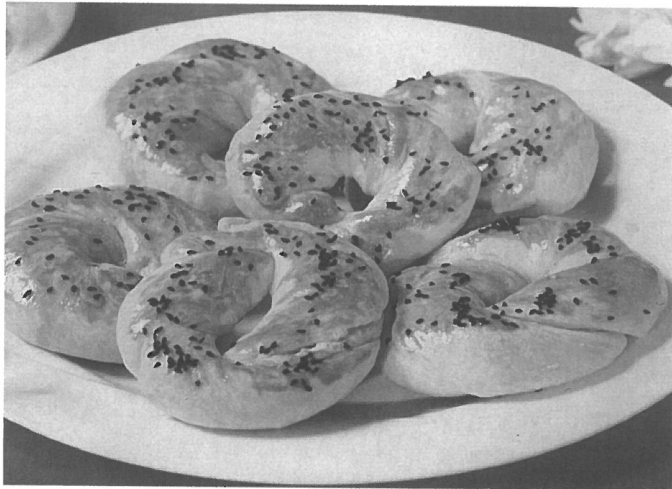




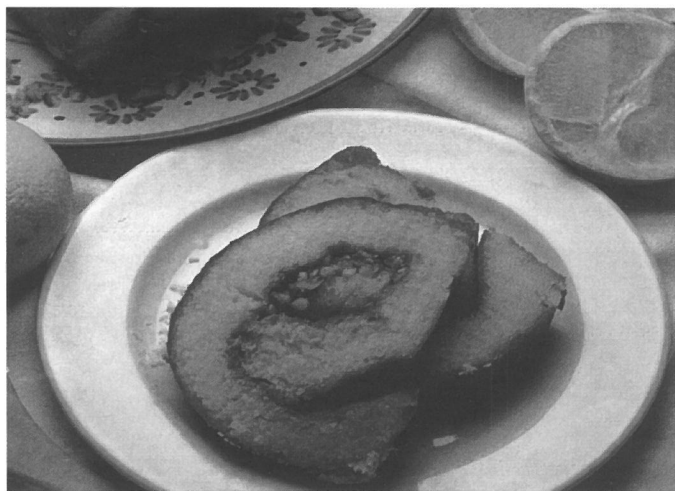
57



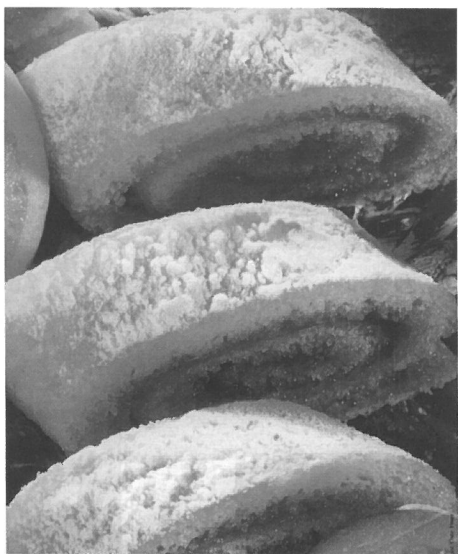
58



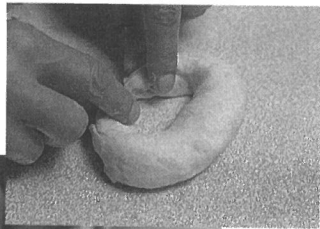
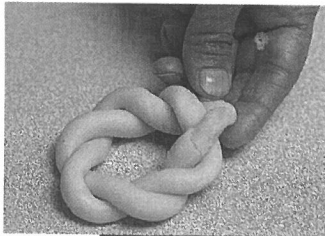
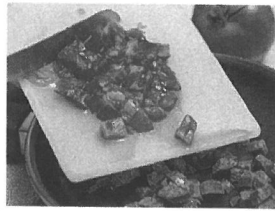
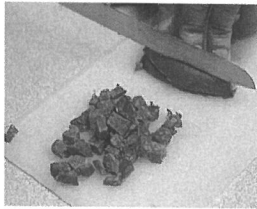
59

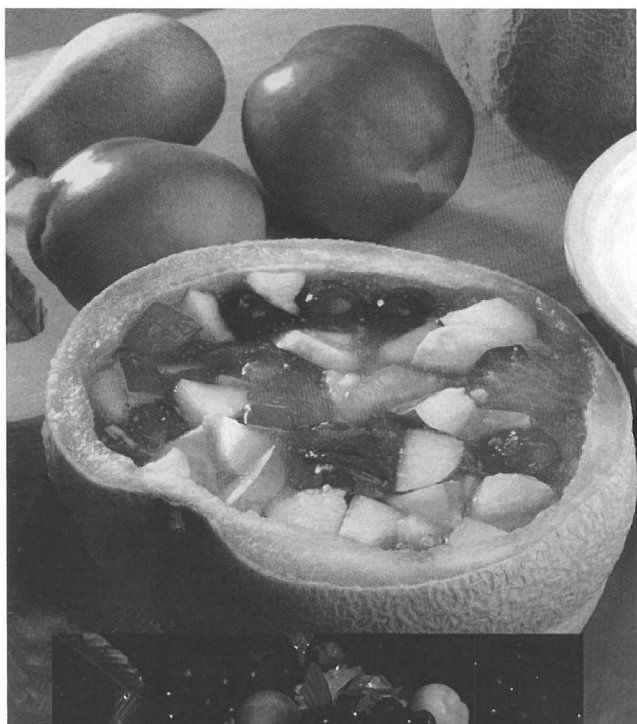


60



61

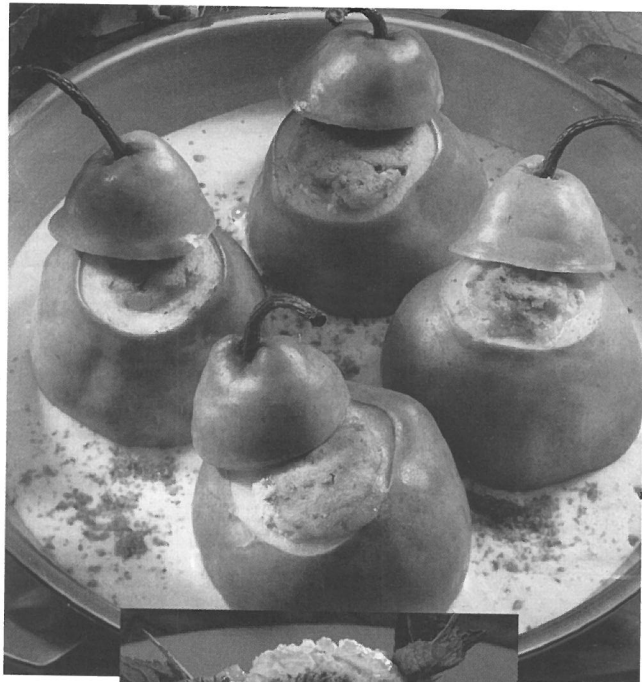




63



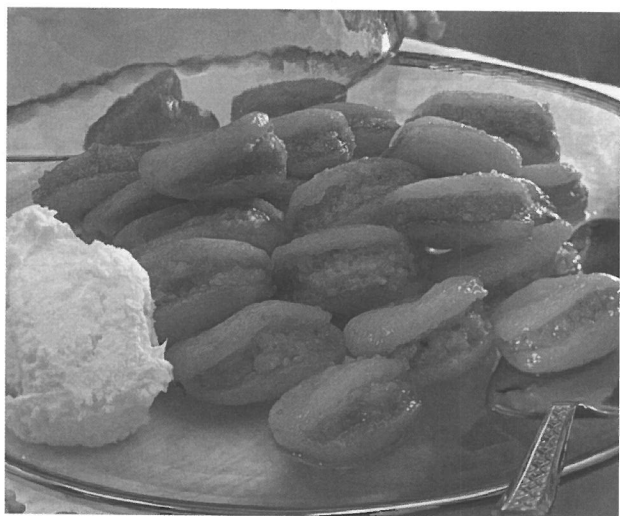
64



65



66



67



68



69



70



71



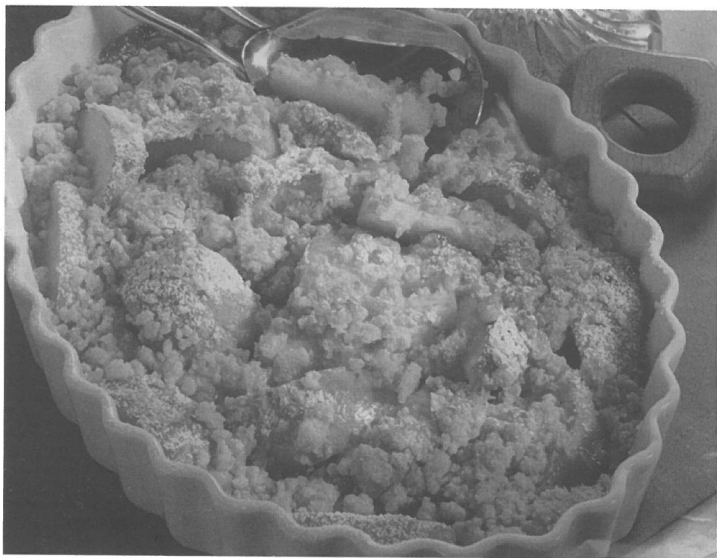
72



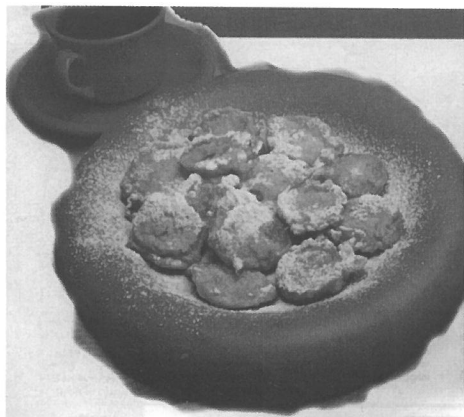
73



74



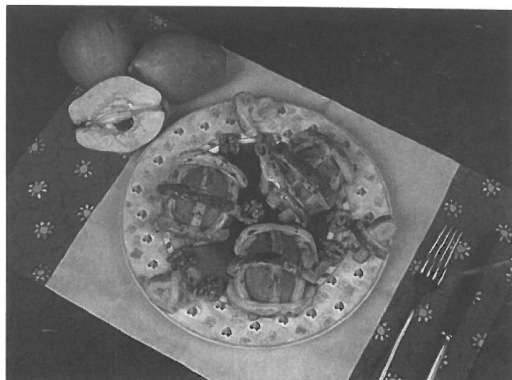
75



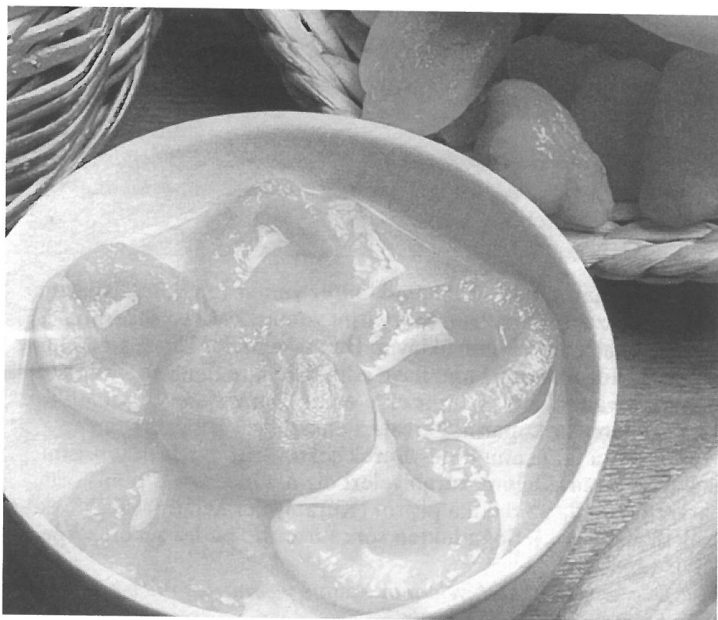
76



77



78



79



80

