ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى

چىلانغان كۆكتاتلار

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئەلى

تۈزگۈچى: يۇنۇس ھەمدۇللا

مەسئۇل مۇھەررىر: ئەكبەر ئەلى

گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مىرزات ئابدۇللا تاجى

مەسئۇل كوررېكتور: زەمىرە پىدائىي، سەنەۋەر ئىبراھىم

فوتوگراف: مىرزات ئابدۇللا تاجى، مۇختەر مىجىت

كومپيۇتېردا: جۈرئەت ھاشىم، مىرزات ئابدۇللا تاجى

نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 ـ نومۇر

تېلېفون: 0991-2827472

پوچتا نومۇرى: 830001

ساتقۇچى: جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى

باسقۇچى: شىنجاڭ يىلوڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

فورماتى: 1230 × 880 مىللىمېتىر 1/32

باسما تاۋىقى: 4.5

نەشرى: 2007 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

باسمىسى: 2012 - يىلى 4 - ئاي 7 - بېسىلىشى

تىراژى: 21801-26800

كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 228 - 11221 - 0

باھاسى: 12.00 يۈەن

---

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كىرىش سۆز

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

ئۇيغۇرلار ــ يىپەك يولىنىڭ تۈگۈنى بولغان شىنجاڭدا ياشاپ كەلگەن

شانلىق مەدەنىيەتكە ئىگە قەدىمىي بىر مىللەت. ئۇيغۇرلارنىڭ ياشاپ كەلگەن جۇغراپىيىلىك ئورنى، دىنىي ئېتىقادى، ئۆرپ ـ ئادىتى ئۆزىگە خاس يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلغان. ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىدىن ئۇلارنىڭ چارۋىچىلىق ۋە دېھقانچىلىق بىلەن شۇغۇللانغانلىقىنىڭ ئىزنالىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكلىرىمۇ ئالاھىدە تەرەققىي قىلغان. ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى جۇڭگو يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ تەركىبىي قىسمى، جۇملىدىن شىنجاڭنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىدۇر. ئۇيغۇرلار ئۆزلىرىنىڭ ئەنئەنىۋى يېمەك ـ ئىچمەكلىرىنى ساقلاپ قالغان ۋە ئۇنى بېيىتقان ئاساستا، قېرىنداش مىللەتلەر ۋە باشقا ئەللەر خەلقلىرىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىپ، ئۆزلەشتۈرۈپ، ئۆزىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتىنى تېخىمۇ بېيىتىپ كەلمەكتە.

بىز خەلقىمىز بىلەن بىللە مۇشۇ ئېسىل نازۇنېمەتلەردىن ھوزۇرلىنىش ۋە ئاشپەزلىك ھۈنىرىنى ئۆگەنمەكچى بولغان شاگىرتلارنى قوللانما بىلەن تەمىنلەش مەقسىتىدە، شىنجاڭدىكى ئاشپەزلىك كەسپىنىڭ داڭلىق ئۇستىلىرىنى تەشكىللەپ، « ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى مەجمۇئەسى » دېگەن سەرلەۋھىدە بىر يۈرۈش جەمئىي 22 پارچە كىتاب تۈزۈپ چىقتۇق. كىتابلار تاماق تۈرى بويىچە تۈزۈلدى، ھەربىر تۈردىكى تاماق بىر كىتاب قىلىندى، ھەربىر كىتابتا 35 خىلدىن 40 خىلغىچە تاماق تونۇشتۇرۇلدى. چۈشىنىشكە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، بىر خىل تاماققا كېتىدىغان خۇرۇچلار، تاماقنى ئېتىش جەريانلىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلدى، كۆرۈپ چۈشىنىشكە تېخىمۇ ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، تائاملارنىڭ ھەم ئۇنى ئېتىش جەريانلىرىنىڭ رەڭلىك رەسىملىرى بېرىلدى ۋە بىر قىسىم تائاملارنى ئېتىش جەريانى VCD پلاستىنكىسىغا ئېلىندى. ئۆگەنگۈچىلەر پلاستىنكىنى كۆ-

www.uyghurkitap.com

رۇپمۇ ئۆگىنىۋالالايدۇ. بىز يەنە ئوقۇرمەنلەرنى مۇشۇ تائاملارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى، بەدەنگە بولغان پايدا ـ زىيىنى ھەققىدە يۈزەكى چۈشەنچىگە ئىگە قىلىش مەقسىتىدە ھەربىر كىتابنىڭ ئاخىرىدا شۇ كىتابتىكى تائاملارغا كېتىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق.

ئاخىرىدا، ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەنلەرنىڭ سەمىگە شۇنى سالماقچىمىزكى، كىتابىمىزغا كىرگۈزۈلگەن تائاملارنى ئېتىش ئۇسۇلى ئاساسەن ئىككى كىشىلىكتىن تۆت كىشىلىككىچە مىقداردىكى تاماقنى ئۆلچەم قىلىش ئاساسىدا تونۇشتۇرۇلغان، ئۇنىڭغا كېتىدىغان خۇرۇچلارمۇ ئاساسەن شۇ ئۆلچەم بويىچە بېرىلگەن. ئوقۇرمەنلەرنىڭ شۇ تائام ئۈستىدە مەشغۇلات ئېلىپ بارغاندا كىتابتىن پايدىلانغان ئاساستا، ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشىنى، بولۇپمۇ تۇز ۋە ھەر خىل دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىشلەتكەندە ئۆزىنىڭ مىجەز ـ خاراكتېرىگە قاراپ ئىشلىتىشىنى سورايمىز.

كىتابىمىزدا بەزى سەۋەنلىكلەردىن ساقلىنالمىغان بولۇشىمىز مۇمكىن. كەسپداشلار ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ بۇ كىتابلارنى تېخىمۇ مۇكەممەل ئىشلىشىمىز ئۈچۈن سەممىي تەكلىپ بېرىشلىرىنى ئۈمىد قىلىمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

كۆكتات چىلاش ھەققىدە ئاساسىي ساۋات 1
كورېيىچە يېسىۋىلەك چىلانمىسى 9
يېسىۋىلەك چىلانمىسى 11
تەڭگە تەرخەمەك 13
ئاچچىق يېسىۋىلەك چىلانمىسى 15
خۇش پۇراق كالا گۆشى 17
دورا ـ دەرمەكلىك كالا گۆشى 19
خۇشبۇي كالا گۆشى 21
سەۋزە قەلەمچە چىلانمىسى 23
تۇرۇپ چىلانمىسى 25
مەيگە چىلانغان پەمىدۇر 27
لامىنارىيە چىلانمىسى (1) 29
لامىنارىيە چىلانمىسى (2) 31
ئاقچېچەك چىلانمىسى 33
سوقما مۇچ 35
تۇزلۇق كۇدە چىلانمىسى 37
كەرەپشە چىلانمىسى 39
قىزىل كاللەك يېسىۋىلەك چىلانمىسى 41
ھەر خىل كۆكتات چىلانمىسى 43
كورېيىچە كۆكتات چىلانمىسى 45
تۇزلۇق تۇخۇم 47
جياڭيۇغا چىلانغان تۇخۇم 49
تۇزلانما ئاقچېچەك 51
كۆك پەمىدۇر چىلانمىسى 53
قىزىل پەمىدۇر چىلانمىسى 55

ياپونچە يېسىۋىلەك چىلانمىسى 57
رۇسچە تەرخەمەك چىلانمىسى 59
كورېيىچە ئەبجەش كۆكتات چىلانمىسى 61
بېيجىڭچە تۇرۇپ چىلانمىسى 63
چۇچۇمەل كاللەك يېسىۋىلەك چىلانمىسى 65
قىزىلمۇچ چىلانمىسى 67
يەر ياڭىقى (خاسىڭ) چىلانمىسى 69
ئۇن مەلھەملىك يېسى پۇرچاق 71
جياڭيۇغا چىلانغان چامغۇر 73
تۇزغا چىلانغان چامغۇر قەلەمچىسى 75
تۇزلۇق بەرەنگە چىلانمىسى 77
چامغۇر كۆكى چىلانمىسى 79
ئاچا سەي 81
تەكىيە كاۋا چىلانمىسى 83
چۇچۇمەل كاللەك يېسىۋىلەك 85
چۇچۇمەل تۇرۇپ قەلەمچىسى 87
تەرخەمەك پوستى چىلانمىسى 89
چوكا پۇرچاق چىلانمىسى 91
ئەبجەش چىلانما 93
تۇرۇپ چىلانمىسى 95
تۇرۇپ ـ سەۋزە چىلانمىسى 97
تۇرۇپ قەلەمچە چىلانمىسى 99
پىدىگەن ـ سامساق چىلانمىسى 101
كاللەك يېسىۋىلەك قەلەمچىسى 103
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى 105

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆكتات چىلاش ھەققىدە ئاساسىي ساۋات

1. كۆكتات چىلايدىغان ئىدىش ـ كوزىلارنى تاللاش

كۆكتات چىلاشتا ئىشلىتىلىدىغان ئىدىش بىلەن كوزا كۆكتات چىلاشتا كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل قاچا. كۆكتات چىلايدىغان كوزا كىسلاتا، تۇز، ئىشقارلارغا قارشى تۇرالايدىغانلىقى ھەم ھىملىقى ياخشى، گازنى سىرتقا چىقىرالايدىغان ۋە ھاۋانى ئايرىپ تۇرالايدىغانلىقى ئۈچۈن، سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسىنىڭ ئاكتىپلىشىشىغا پايدىلىق. سىرتتىكى ھەر خىل زىيانلىق باكتېرىيەلەرنىڭ سىڭىپ كىرىشىدىن ساقلىنالايدۇ. شۇڭا، چىلىغان كۆكتاتلارنى ئۇزۇن ساقلىغىلى بولىدۇ.

ئادەتتە، ئائىلىلەردە كۆكتات چىلىغاندا كىچىكرەك كوزىلارنى ئىشلىتىپ، چىلىغان كۆكتاتلارنى ۋاقتى ـ ۋاقتىدا ئۆز تەمى بىلەن يەپ تۈگىتىپ تۇرغان ياخشى. بىراق، ئەبجەش كۆكتات چىلىغاندا ياكى قىشلىق كۆكتات چىلىغاندا، ئائىلە ئەھۋالىغا قاراپ يوغانراق كوزىلارغا چىلىسا بولىدۇ.

كۆكتات چىلايدىغان ئىدىش ـ كوزىلارنىڭ سۈپىتىنىڭ ياخشى ـ يامانلىقى

چىلانغان كۆكتاتلارغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، ئۇلارنى ئالغاندا ئالاھىدە تەكشۈرۈپ ئېلىش كېرەك.

كۆكتات چىلايدىغان ئىدىش ـ كوزىلارنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى:

1 . شەكلىگە قاراش. ئوبدان پىشۇرۇلغان، سىرى پارقىراق، دەز كەتمىگەن، تۆشۈكچىلىرى بولمىغان، شەكلى چىرايلىق بولۇشى كېرەك.

2 . ئىچىگە قاراش. كوزىنى سۇغا بېسىپ تۇرۇپ، ئىچىگە قاراش كېرەك. تۆشۈكى بولمىغان، دەز كەتمىگەن، سۇ سىڭىپ كىرمىگەن بولۇشى كېرەك.

3 . سۇ سىڭىشىغا قاراش. سۇ ئوقۇرىغا يېرىم سۇ قۇيۇپ، بىر يۆگەم قەغەزگە ئوت يېقىپ، كوزىنىڭ ئىچىگە تاشلاپ، كوزىنىڭ ئاغزىنى يېپىۋەتكەندە، ئوت ئوقۇردىكى سۇنى سۈمۈرۈپ قۇرۇتالىغىنى (ئوقۇردىكى سۇنى كوزا ئىچىگە كىرگۈزەلىگىنى) سۈپەتلىك كوزا ھېسابلىنىدۇ.

4 . ئاۋازىنى ئاڭلاش. كوزىنى چېكىپ بېقىش كېرەك. ئۇنىڭدىن چىققان ئاۋاز زىل بولسا ياخشى، ئاۋاز پوكۇلداپ چىقسا ياكى باشقىچە ئاۋاز چىقسا، سۈپىتى ناچار ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن كوزىنى تاللاپ، كۆكتات چىلاش قائىدىسى بويىچە چىلاپ پىشۇرغان كۆكتاتلارنىڭ تەمى ياخشى بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، ھەرقايسى ئائىلىلەردە ئىشلىتىلىپ بولغان ئەينەك قۇتا، كونسېرۋا قۇتىسى (ئەينەك قۇتا)، ياغاچ قاچا قاتارلىقلارغىمۇ كۆكتات چىلىغىلى بولىدۇ. بىراق، بۇ خىل قاچىلارغا ئادەتتە ئۇياقتىن چىلاپ، بۇياق-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تىن يەپ تۇگىتەلمىگەن كۆكتاتلارنى چىلاشقا بولىدۇ. ئۇزاق ساقلاشقا توغرا كەلسە، قاچىنى دېزىنفېكسىيە قىلىش، ئاغزىنى ھەم يېپىش، پاكىز تازىلاشقا قاتتىق دىققەت قىلىش كېرەك.

ئىدىش - كوزىلارنى تاللاپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنى پاكىز يۇيۇپ، ئىچىگە لىق سۇ قاچىلاپ، بىرنەچچە كۈن قويغاندىن كېيىن، ئاندىن سۇيىنى تۆكۈۋېتىپ، پاكىز دەسمال بىلەن ئىچىنى سۈرتۈۋېتىپ، قۇرۇتۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

2. دورا - دەرمەكلەرنى تەڭشەش

1) قوشۇمچە دورا - دەرمەكلەر

بۇ ئادەتتە تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: ئاق ھاراق، سېرىق ھاراق، شېكەر قومۇشى، نومى ھارىقى، قارا شېكەر ۋە قورۇتۇلغان قىزىلمۇچ.

ئاق ھاراق، سېرىق ھاراق، نومى ھاراقلىرى كۆكتاتقا تۇز - تەم سىڭدۇرۇش، كۆكتاتنىڭ چۈرۈكلۈكىنى ساقلاش، مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ. شېكەر قومۇشى غەيرىي پۇراقنى يوقىتىش، كۆكتاتنىڭ بۇزۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ. قارا شېكەر، قورۇتۇلغان قىزىلمۇچلار ھەر خىل تەملەرنى ئۆزئارا تەڭشەش، كۆكتاتنى شۇ پېتى ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ.

ئادەتتە، قوشۇمچە دورا - دەرمەكلەر بىلەن كۆكتات چىلايدىغان تۇز سۈيە-

نىڭ نىسبىتى مۇنداق بولىدۇ:

تۇز سۇيى 100 گرام بولغاندا، ئاق هاراق بىر گرام، سېرىق هاراق ئۈچ گرام، قارا شېكەر ئۈچ گرام، نومى هارىقى ئىككى گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ بەش گرام بولىدۇ.

كۆكتات تۈرلىرى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، قوشۇمچە دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن تۇز سۇيىنىڭ نىسبىتىنىمۇ ئەھۋالغا قاراپ تەڭشىسە بولىدۇ.

ئەگەر كۆكتاتنىڭ ئەسلىي رەڭگىنى ساقلاپ قېلىشقا توغرا كەلسە، قارا شېكەر ئىشلەتمەي، ئورنىغا سۇلۇ (ئۇندۇرۇلگەن ئارپا، بۇغداي ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار) شېكىرى ياكى ئاق شېكەر ئىشلىتىش كېرەك.

كۆكتات چىلىغاندا ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچە دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ بەزىلىرىنى تۇز سۇيىگە بىۋاسىتە ئارىلاشتۇرۇشقا بولىدۇ. مەسىلەن، ئاق هاراق، سېرىق هاراق، نومى هارىقى قاتارلىقلار. يەنە بەزىلىرىنى ئېرىتىپ، ئاندىن كوزىغا قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. مەسىلەن، قارا شېكەر، سۇلۇ شېكىرى، ئاق شېكەر قاتارلىقلار؛ بەزىلىرىنى كۆكتاتنى كوزىغا سالغان چاغدا مۇۋاپىق قوشسا بولىدۇ. مەسىلەن، شېكەر قومۇشى، قۇرۇق قىزىلمۇچلارنى يۇقىرىدىكى تەلەپلەر بويىچە قوشقاندا ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ.

2) خۇش پۇراق دورا ـ دەرمەكلەر

بۇ ئادەتتە تۆۋەندىكىلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: شاكال بەدىيان، قاقىلە، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ.

كۆكتات چىلىغاندا خۇش پۇراق دورا ـ دەرمەكلەرنى تۇز سۇيىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە، تەم كىرگۈزۈش، غەيرىي پۇراقلارنى يوقىتىش رولىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئويناپدۇ. شۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەككى، ھەر خىل كۆكتاتلارنى چىلىغاندا، دورا ـ دەرمەكنى شۇ كۆكتاتلارنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ھەمدە ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ۋە يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىگە قاراپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئادەتتە، كۆكتات چىلايدىغان تۇز سۈيى بىلەن خۇش پۇراق دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ نىسبىتى مۇنداق بولىدۇ:

تۇز سۈيى 100 گرام بولغاندا، شاكال بەدىيان 0.1 گرام، قارىمۇچ 0.2 گرام، كاۋاۋىچىن 0.2 گرام، قاقىلە 0.2 گرام.

دورا ـ دەرمەكلەرنى ئەڭ ياخشىسى داكىدا تىكىلگەن كىچىك خالتىغا سېلىپ ئىشلىتىش كېرەك. دورا ـ دەرمەكلەرنى ئالدى بىلەن سوغۇق سۇدا بىرقۇر چايقاپ، توپا ـ چاڭلىرىنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن، خالتىغا سېلىپ، ئاغزىنى مەھكەم چىگىپ، چىلانغان كۆكتاتلارنىڭ ئوتتۇرىسىغا سېلىپ قويۇش كېرەك. بىر مەزگىل چىلانغاندىن كېيىن (ۋاقتىنى ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك)، دورا ـ دەرمەكلەرنى ئېلىۋېتىپ، كۆكتاتلارنى بىرەر قۇر ئارىلاشتۇرۇۋەتكەندىن كېيىن، دورا ـ دەرمەك خالتىسىنىڭ ئورنىنى يۆتكەپ، يەنە سېلىپ قويۇش كېرەك. ئارىلاشتۇرۇشقا بولمايدىغان كۆكتاتلارنىڭ دورا ـ دەرمەك خالتىسىنى مىدىرلاتماي، تۇز سۈيىنى ئاستا قوچۇپ قويۇش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا، دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ تەمى چىلانغان كۆكتاتقا تەكشى سىڭىدۇ. چىلانغان كۆكتاتنى تەكشۈرگەندە، دورا ـ دەرمەكلەر بەك تېتىپ كەتكەن بولسا، دەرھال دورا ـ دەرمەك خالتىسىنى ئېلىۋېتىش كېرەك، ئەگەر دورا ـ دەرمەك تېتىمىغان بولسا يەنە چىلاپ قويۇش كېرەك.

يۇقىرىقى دورا ـ دەرمەكلەردىن باشقا، يەنە زىرە، سېرىنگۈل، قوۋزاقدار

چىن قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. مۇھىمى ھەركىم ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ۋە يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىگە ئاساسەن تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك، ھەتتا دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىشلەتمەي تۇز سۈيىگە چىلىسىمۇ بولىۋېرىدۇ.

3. كۆكتات چىلايدىغان تۇز سۈيىنى تەڭشەش

قۇدۇق سۈيى بىلەن بۇلاق سۈيى مىنېرال ماددىسى بىرقەدەر كۆپ بولغان قاتتىق سۇ بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆكتات چىلايدىغان تۇز سۈيىنى تەڭشىسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ ھەمدە چىلانغان كۆكتاتنىڭ چۇرۇكلۇكىنى ئوبدان ساقلىيالايدۇ. تۇزنى تۇرۇبا سۈيىدە تەڭشىسىمۇ بولىدۇ. تۇزنى پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يۇمشاق سۇ، شېكەر سۈيى، كۆل سۈيى، ئېرىق ـ ئۆستەڭ سۇلىرىدا تەڭشەشكە بولمايدۇ.

قىسمەن ئەھۋال ئاستىدا، چىلانغان كۆكتاتنىڭ چۇرۇكلۇكىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن تۇز سۈيىنى تەڭشىگەندە ئاز مىقداردا كالتسىيلىق تۇز ئارىلاشتۇرۇشقا بولىدۇ، مەسىلەن، كالتسىي خلورىد ($CaCl_2$) نى 0.05% ئارىلاشتۇرسا بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كالتسىي سۇلفات، كالتسىي كاربونات، كالتسىي فوسفاتلارنى ئارىلاشتۇرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر، سۇ تەگمىگەن ھالدا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە 0.2 ~ 0.3 پىرسەنت بويىچە سۇ تەڭشىۋېلىپ، ئالدى بىلەن خام ماتېرىياللارنى (كۆكتاتنى) قىسقا ۋاقىت چىلاپ، سۈزۈك سۇ بىلەن پاكىز چايقىۋەتكەندىن كېيىن، تۇز سۈيىگە چىلىسىمۇ كۆكتاتنىڭ چۇرۇكلۇكىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆكتات چىلىغاندا سۈپەتلىك ياخشى تۇزنى تاللاش كېرەك. بىز كۈندىلىك تۇرمۇشتا دېڭىز تۇزى، تاش تۇز، قۇدۇق تۇزىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل تۇز ئىشلىتىمىز. سەي چىلاشقا ئەڭ مۇۋاپىقى تاش تۇز، ئۇنىڭدىن قالسا قۇدۇق تۇزى، ھازىر بازارلاردا سېتىلىدىغان تۇزدىمۇ چىلاشقا بولىدۇ.

كۆكتات چىلايدىغان تۇز سۈيىنىڭ تۇزلۇق مىقدارى ئوخشىمىغان رايون ۋە چىلايدىغان كۆكتات تۈرلىرىگە ئاساسەن، 5 ~ 28 پىرسەنتكىچە تەڭشەلسە بولىدۇ. ئادەتتە، كۆكتات چىلىغۇچى ئۆزىنىڭ تۇز ئىستېمال قىلىش ئادىتىگە قاراپ تەڭشىسە بولىدۇ. كۆكتات چىلايدىغان تۇز سۈيىنى تەڭشەش ئۇسۇللىرى ئوخشاش بولمايدۇ. ئېلىمىزنىڭ سىچۈەن ئۆلكىسىدە كۆكتات چىلايدىغان تۇز سۈيىگە ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدۇ، شۇنداقلا ناھايىتى تۇجۇپىلەپ تەڭشەيدۇ، باشقا ئۆلكە ۋە رايونلاردا بولسا ئانچە بەك تۇجۇپىلەپ كەتمەيدۇ. بۇمۇ كۆكتات چىلاش ئۇسلۇبىنى شەكىللەندۈرۈشتىكى ئامىللارنىڭ بىرى.

كۆكتاتلارنى يۇيۇش ۋە ئالدىنقى تەييارلىقلار

1. كۆكتاتلارنى يۇيۇش

كۆكتات بىۋاسىتە ئېتىز ـ ئېرىقلاردىن كەلگەن بولغاچقا، ئۇنىڭدا ھەر خىل باكتېرىيىلەر بولىدۇ، ئۇنىڭدىكى توپا، لاي، مىكروب ۋە دېھقانچىلىق دورىلىرىنىڭ قالدۇقلىرىنى پاكىز يۇيۇپ چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن، شارائىت يار بەرگەن ئەھۋالدا سۇغا 0.05 ~ 0.1 پىرسەنت مارگانسوپ ياكى 0.05 ~ 0.1 پىرسەنت تۇز كىسلاتاسى ۋە ياكى 0.04 ~ 0.06 پىرسەنت قاچا ـ قۇچا يۇيۇش پاراشوكى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆكتاتنى 10 مىنۇت ئەتراپىدا چىلاپ،

ئاندىن پاكىز سۇ بىلەن چايقىۋېتىش كېرەك. كۆكتاتنى يۇ-
يىدىغان سۇ چوقۇم تازىلىق ئۆلچىمىگە لايىق پاكىز سۇ بو-
لۇشى كېرەك. كۆكتاتنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، كۆكتات-
نىڭ چىلاشقا باب كەلمەيدىغان قېرى، سارغىيىپ قالغان يو-
پۇرماقلىرىنى، كۆتەكلىرىنى ۋە ھەر خىل داغ چۈشكەنلىرى-
نى ئېلىۋېتىش كېرەك. كۆكتاتنى ئادەتتە توغرىماي چىلاش
كېرەك. بىراق بىر قىسىم يوغان كۆكتاتلارنى توغرىمىسا
بولمايدۇ، كۆكتاتلارنى توغرىغاندا داتلىشىپ قالغان پىچاق
ئىشلىتىپ سالماسلىق كېرەك.

2. ئالدىنقى تەييارلىق

ئالدىنقى تەييارلىق دېگىنىمىز، كۆكتاتنى ئىدىش ـ كو-
زىلارغا سېلىشتىن بۇرۇن، ئۇنى 25 پىرسەنت تۇز ئارىلاش-
تۇرغان سۇغا چىلاپ قويۇشنى كۆرسىتىدۇ. تۇزنىڭ تەسىرى-
دە كۆكتاتنىڭ ئىچىدىكى ئارتۇق سۇ ماددىسى چىقىپ
كېتىپ، كۆكتاتقا ئاز مىقداردا تۇز ماددىسى سىڭىپ كىرى-
دۇ. بۇنىڭدا چىلىغان كۆكتاتلارنىڭ سۈپىتى تېخىمۇ ياخشى
بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، تۇزنىڭ مىكروبنى ئۆلتۈرۈپ، چى-
لىغان كۆكتاتنى تازىلاش رولىمۇ بار. قىسقىسى، ئالدىنقى
تەييارلىق باسقۇچىنى ياخشى ئىشلەش كۆكتاتلارنىڭ سۈپەت-
لىك چىقىشىغا پايدىلىق.

www.uyghurkitap.com

كورېيىچە يېسىۋىلەك چىلانمىسى

韩式辣白菜

خۇرۇچلىرى: يېسىۋىلەكتىن 10 كىلوگرام، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن بىر كىلوگرام، تۇزدىن 800 گرام، كۆك تۇرۇپتىن، سەۋزىدىن بىر كىلوگرامدىن، غولپىيازدىن 200 گرام، زەنجىۋىلدىن 100 گرام، سامساقتىن 150 گرام، تېتىتقۇدىن 10 گرام، يۇمغاقسۇتتىن 200 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. بىر كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى تولغان يېسىۋىلەكنى تاللاپ، كۆتىكىنى كېسىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ ئىدىشقا تىزىمىز. بىر قەۋەت يېسىۋىلەك تىزىپ، بىر قەۋەت تۇز سېپىمىز. يېسىۋىلەك تىزىلىپ بولغاندىن كېيىن ئازراق سۇ قۇيۇپ، تاش بىلەن باستۇرۇپ قويىمىز. بىر ـ ئىككى كۈندىن كېيىن تۇز سۈيى چىقىپ، يېسىۋىلەكنى چۆكتۈرىدۇ. يەنە تۆت ـ بەش كۈندىن كېيىن، يېسىۋىلەكنى سۇزۇۋېلىپ، يەنە بىر قېتىم پاكىز چايقاپ، سۈيىنى سارقىتىۋېتىمىز. 2. كۆك تۇرۇپ، سەۋزە، غولپىياز، زەنجىۋىللەرنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، سامساق، يۇمغاقسۇتنى ئۇششاق چاناپ، بىر قاچىغا سېلىپ، ئازراق تۇز سېپىپ دۇملەپ قويىمىز. 10 ~ 15 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن قىزىلمۇچ ئۇنى، يۇمغاقسۇتنى، زەنجە-

تەبىئىتى : سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

ۋىل، تېتىتقۇ، غولپىياز، سامساقلارنى ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز، بۇ قىيمىلارنى يېسىۋېلەكنىڭ ئارىلىقلىرىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىدىشقا تىزىمىز. تىزىپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە بىر قەۋەت يېسىۋېلەك پاتقى تىزىپ، تاش بىلەن باستۇرۇپ، سالقىن يەرگە قويۇپ قويىمىز. ئىككى - ئۈچ كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، ئىدىشنىڭ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ قويىمىز. 20 كۈندىن كېيىن پىشىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يېسىۋېلەك چىلانمىسى

腌麻辣白菜

خۇرۇچلىرى: پاكىز تازىلانغان يېسىۋېلەكتىن بەش كىلوگرام، تۇزدىن 100 گرام، چۇچۇتۇلگەن سۈيېغىدىن 100 گرام، ئاچچىقسۇدىن 50 گرام، كاۋاۋىچىن ئۇنىدىن 10 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن 10 گرام، تېتىتقۇدىن بىر گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 50 گرام .

چىلاش ئۇسۇلى: 1 . پاكىز تازىلانغان يېسىۋېلەكنىڭ يوپۇرمىقىنى بىر ـ بىرلەپ ئايرىپ ئاپتاپقا سېلىپ، بىر سائەت شامالدىتىپ، سۈيىنى قۇرۇتۇپ، ھەربىر يوپۇرماقنىڭ ئالدى ـ كەينىگە تۇز، كاۋاۋىچىن ئارىلاشمىسىنى سۈركەپ كوزىغا رەتلىك قاتلاپ سېلىپ، ئۈستىنى ھىم يېپىپ، ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە دۇملەپ قويىمىز. 2. يېسىۋېلەك پىشقاندىن كېيىن ئېلىپ ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، تۇز سۈيىنى سىقىپ سارقىتىۋېتىپ، قىزىلمۇچ ئۇنى، ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ يېغى، چۇچۇتۇلگەن سۈيېغى، تېتىتقۇلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى :

سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تەڭگە تەرخەمەك

咸辣黄瓜钱

خورۇچلىرى: تەرخەمەكتىن 500 گرام، زەنجىۋىلدىن 50 گرام، قورۇق قىزىلمۇچتىن بەش گرام، تۇزدىن 50 گرام، تېتىتقۇدىن ئىككى گرام، كۇنجۇت يېغىدىن بەش گرام؛ جياڭيۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ، ئىككى ئۇچىنى كېسىۋېتىپ تۆت مىللىمېتىر قېلىنلىقتا تەڭگىسىمان توغرايمىز. زەنجىۋىل بىلەن قورۇق قىزىلمۇچنىمۇ ئىنچىكە توغرىۋالىمىز. 2. كوزىغا تەرخەمەكنى قەۋەت ـ قەۋەت تىزىپ، ھەربىر قەۋەتكە تۇز سېپىمىز، شۇ تەرىقىدە تەرخەمەكنىڭ ھەممىسىنى تىزىپ بولۇپ، ئاندىن تەرخەمەك چىلانغان قاچىنىڭ ئاغزىنى يېپىپ 12 سائەت دۇملەپ قويىمىز. دۇملەنگەن تەرخەمەكنى ئېلىپ، ئىككى ـ ئۈچ قېتىم سوغۇق سۇدا چايقاپ، پاكىز داكىغا ئېلىپ سۈيىنى سىقىپ قاچىغا سالىمىز. 3. توغرىۋالغان زەنجىۋىل، قورۇق قىزىلمۇچ، كۇنجۇت يېغى، تېتىتقۇ، جياڭيۇلارنى بىر قاچىغا سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاخىرىدا بۇ تەڭشەلگەن خورۇچلارنى تەييارلانغان تەرخەمەككە ئارىلاشتۇرۇپ، بىرەر سائەت دۇملەپ قويۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

ئاچچىق يېسىۋېلەك چىلانمىسى

辣白菜

خۇرۇچلىرى: يېسىۋېلەكتىن بىر كىلوگرام، قىزىلمۇچتىن 25 گرام، زەنجىۋىلدىن 10 گرام، پىيازدىن 20 گرام، كاۋاۋىچىندىن بىر گرام، جىياڭيۇدىن بەش گرام، شېكەردىن 10 گرام، ئاچچىقسۇدىن 10 گرام، تۇزدىن 10 گرام، تېتىتقۇدىن 10 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. يېسىۋېلەكنى پاكىز يۇيۇپ تەييارلاپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قەلەمچە توغراپ، يېتەرلىك تۇز سېپىپ بىر قاچىغا ئېلىپ بىر سائەت دۇملەيمىز، ئاندىن تۇز سۈيىنى سىقىپ چىقىرىۋېتىپ، بىر قاچىغا سالىمىز. 2. ساپلىققا ياغ قۇيۇپ تۆت دەرىجە قىزىتىپ كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، پىياز، قىزىلمۇچ توغرالمىلىرىنى سېلىپ داغلاپ، يېسىۋېلەكنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە شېكەر، ئاچچىقسۇ، جىياڭيۇ، تېتىتقۇلارنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئىككى سائەت ئەتراپىدا دۇملەپ قويساق پىشىدۇ.

تەبئىتى :

هۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

خۇش پۇراق كالا گۆشى

五香牛肉干

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ سان گۆشىدىن ئۈچ كىلوگرام، تۇزدىن 100 گرام، غولپىيازدىن بەش تال، زەنجىۋىلدىن 30 گرام، كاۋاۋچىنىدىن ئۈچ گرام؛ دارچىن، قەلەمپۇر، شاكال بەدىيان، پىلپىل، چۇچۇكبۇيا، لاچىندانە، ئاپېلسىن پوستى قاتارلىقلاردىن بىر گرامدىن، ئارپىبەدىيان بەش گرام، سوغىگۈلدىن يېرىم گرام، شېكەردىن 15 گرام، سۇيېغىدىن بىر كىلوگرام (خورىشى 300 گرام)، جىياڭيۇدىن 500 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كالىنىڭ سان گۆشىنى چوكا تومۇلۇقىدا، بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قەلەمچە قىلىپ توغراپ، ئالتە ـ يەتتە دەرىجە قىزىق ياغقا سېلىپ، گۆشنىڭ سۈيى قېچىپ بولغاندا سۈزۈۋالىمىز. 2. قازان تېگىدە ئازراق ياغ قالدۇرۇپ غولپىياز، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ داغلاپ، تەييارلانغان دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ ھەممىسىنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ ئاندىن كېيىن تۇز، جىياڭيۇ قۇيۇپ ئاخىرىدا گۆشنى سېلىپ قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ سۇس ئوتتا 30 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەپ، ھەر خىل خۇشبۇي تەم ۋە پۇراقلار گۆشكە تولۇق سىڭگەندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ

تەبئىتى :
سوغۇق.

شۇ پېتى سوۋۇتىمىز، تەملەر گۆشنىڭ ئىچ ـ ئىچىگە تېخىمۇ سىڭگەندە ئاندىن ئۇستىگە ئازراق چۇچۇتۇلگەن ياغ تېمىتىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

دورا ـ دەرمەكلىك كالا گۆشى

卤牛肉

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ لوق گۆشىدىن بەش كىلوگرام، تۇزدىن 500 گرام، جياڭيۇدىن بىر كىلوگرام، زەنجىۋىلدىن 100 گرام، غولپىيازدىن 500 گرام، كاۋاۋىچىن، دارچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل، تېتىتقۇ، خۇشبۇي يۇپۇرمىقىدىن بەش گرامدىن، قىزىلمۇچتىن 200 گرام، ئاپېلسىن پوستىدىن 10 گرام، سوغىگۈلدىن ئۈچ گرام، قاقىلىدىن 10 دانە، شاكال بەدىياندىن بەش گرام، ئارپىبەدىياندىن 30 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كالىنىڭ لوق گۆشىنى ئالىقاندەك پارچىلاپ، سوغۇق سۇ قۇيۇلغان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، كۆپۈكىنى پاكىز ئېلىپ، يۇقىرىقى دورا ـ دەرمەكلەر (تۇز بىلەن جياڭيۇدىن باشقا) نى داكىغا ئوراپ قازانغا سالىمىز. ئاندىن تۇز، جياڭيۇ قۇيۇپ، گۆش سەككىز ئۇلۇش پىشقۇچە قاينىتىمىز. 2. گۆشنى شورپىدىن ئېلىۋەتمەي بەش سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ سوۋۇتۇپ، گۆشنى ئايرىم ئېلىپ توغراپ ئىستېمال قىلساقمۇ ياكى خالىغان باشقا تېتىتقۇلار بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلساقمۇ بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: قوي، كالىنىڭ كاللا ـ پاچاقلىرى ھەم توخۇ، ئۆردەك،

تەبئىتى :

سوغۇق.

پىلانغان كۆكتاتلار

غاز گۆشلىرىنى مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە پىشۇرۇشقا بولىدۇ. سەيلە ـ ساياھەت، ئۇزۇن سەپەرگە ئېلىپ يۈرۈشكە قولايلىق، ئاسان بۇزۇلمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

خۇشبۇي كالا گۆشى

白卤牛肉

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ لوق گۆشىدىن بەش كىلوگرام، تۇزدىن 500 گرام، شاكال بەدىياندىن 10 گرام، كاۋاۋىچىنىدىن 10 گرام، زەنجىۋىلدىن 150 گرام، غولپىيازدىن بەش تال، دارچىنىدىن بەش گرام، قاقىلىدىن بەش دانە، قىزىلمۇچتىن بەش تال.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كالىنىڭ لوق گۆشىنى ئالىقاندەك پارچىلاپ، سوغۇق سۇ قۇيۇلغان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ كۆپۈكىنى پاكىز ئېلىۋېتىمىز. يۇقىرىقى دورا - دەرمەكلەر (پىيازدىن باشقىسىنى) نى بىر خالتىغا سېلىپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ گۆش بىلەن بىللە قاينىتىمىز. 2. گۆش سەككىز ئۇلۇش پىشقاندا قازاننىڭ ئوتىنى ئۆچۈرۈپ، شورپا سوۋۇغۇچە تۆت سائەت ئەتراپىدا چىلاقلىق پېتى قويىمىز. 3. شورپا سوۋۇپ تەملەر گۆشكە سىڭگەندە، بىۋاسىتە توغراپ ئىستېمال قىلساقمۇ، باشقا تەملەر بىلەن بىرىكتۈرۈپ ئىستېمال قىلساقمۇ بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ خىل ئۇسۇلدا ئۆچكە، قوي، قوتاز، ئات، تۆگە گۆشلىرىنى پىشۇرسىمۇ بولىدۇ.

تەبىئىتى : سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سەۋزە قىلمىچە چىلانمىسى

泡香辣胡萝卜

خۇرۇچلىرى: قىزىل - سېرىق سەۋزىدىن ئىككى كىلوگرامدىن، كۆزلۈك تۇرۇپتىن بىر كىلوگرام، قىزىلمۇچتىن 500 گرام، غولپىيازدىن 200 گرام، زەنجىۋىلدىن 30 گرام، سامساقتىن 50 گرام، شېكەردىن 10 گرام، پىششىق سۈيىغىدىن 100 گرام، خەستىن بىر تال، تۇز، تېتىتقۇدىن بىر گرامدىن.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. سەۋزە، تۇرۇپ، خەسنى ئايرىم - ئايرىم هالدا ئىنچىكە توغراپ، ھەممىنى قوشۇپ، تۇز، زەنجىۋىل سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر قاچىغا سالىمىز. 2. قازانغا ياغ قۇيۇپ تۆت دەرىجە قىزىتىپ، ئۇنىڭغا ئىنچىكە توغرالغان قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساقنى سېلىپ قورۇپ، تەمى ياغقا چىققاندا، ياغنى سەۋزە، تۇرۇپ، خەسلەرنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، تېتىتقۇدىن سېلىپ بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى:

هۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

تۇرۇپ چىلانمىسى

泡爽脆萝卜

خۇرۇچلىرى: ئېچى قىزىل تۇرۇپتىن ئۈچ كىلوگىرام، كۆك تۇرۇپتىن ئىككى كىلوگىرام، شېكەردىن 500 گىرام، سامساقتىن بەش باش، ئاق ئاچچىقسۇدىن بىر قۇتا، چىلانغان قىزىلمۇچتىن 100 گىرام، تۇزدىن 250 گىرام، ئارپىبەدىياندىن 20 گىرام، زەنجىۋىلدىن 20 گىرام، شېكەردىن 20 گىرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ساق، زېدىسى يوق تۇرۇپلارنى پاكىز يۇيۇپ، تۇرۇپنىڭ خاس پوستىنى ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا، تەڭگە چوڭلۇقىدا دومىلىتىپ توغراش ئۇسۇلى بويىچە توغراپ، تۆت سائەت شامالدىتىمىز.

2. چىلانغان قىزىلمۇچ، زەنجىۋىل، سامساقلارنى ئايرىم - ئايرىم چانايمىز. تۇرۇپ پوستى چۆككۈدەك سۇغا تۇز، ئارپىبەدىيان، شېكەر، ئاق ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ، زەنجىۋىل سېلىپ قايناتتىپ، تەمى چىققاندا سوۋۇتۇپ قويىمىز.

3. شامالدىتىلغان تۇرۇپ پوستىنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە سوۋۇتۇلغان شىرىنىنى قۇيۇپ، سامساق سېلىپ كوزىنىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ ئۈچ كۈن چىلاپ، ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :

هۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

مېگ چىلانغان شوخلا

生料窍泡西红柿

خۇرۇچلىرى: پىشمىغان كۆك شوخلىدىن بەش كىلوگرام، ئاق ھاراقتىن 100 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: شوخلىنى پاكىز يۇيۇپ كوزىغا سېلىپ، ئۈستىگە ئاق ھاراقنى قۇيۇپ كوزىنىڭ ئاغزىنى ھىم يېپىپ، ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە چىلىغاندىن كېيىن، خام شوخلا ئۆزلۈكىدىن قىزىرىپ پىشىدۇ.

ئەسكەرتىش: توك ئالما، نەشپۈت، سويما، بانان، ئاپېلسىن قاتارلىقلارنىمۇ مۇشۇ ئۇسۇلدا پىشۇرسىمۇ بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

لامىنارىيە چىلانمىسى (1)

腌海带丝 (1)

خۇرۇچلىرى: چىلاپ يۇمشىتىلغان لامىنارىيەدىن بىر كىلوگرام، تۇزدىن 100 گرام، تېتىتقۇدىن 10 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن 25 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 20 گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچلاردىن 50 گرامدىن، سامساق، زەنجىۋىل توغرالمىلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. لامىنارىيىنى يۆگەپ كاناي شەكلىگە كەلتۈرۈپ، بىر مىللىمېتىر كەڭلىكتە توغراپ، سۇغا چىلاپ يۇيۇپ سۈزۈۋالىمىز. 2. ساپلىقتا سۇ قۇيۇپ، لامىنارىيە توغرالمىسىنى سېلىپ ئىككى ـ ئۈچ مىنۇت قاينىتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىنچىكە توغرالغان كۆك ـ قىزىلمۇچ توغرالمىسىنى سېلىپ دەرھال سۈزۈۋېلىپ بىر قاچىغا سالىمىز. ئاندىن ئۇنىڭ ئۈستىگە، تۇز، قىزىلمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى، سامساق، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ، تۆت سائەت ئەتراپىدا چىلاپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى: هۆل ئىسسىق.

www.uyghurkitap.com

لامىنارىيە چىلانمىسى (2)

腌海带丝 (2)

خورۇچلىرى: يېڭى لامىنارىيە ياكى قۇرۇتۇلغان لامىنارىيەدىن بىر كىلوگرام، تۇزدىن 100 گرام، تېتىتقۇدىن 10 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن 25 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 20 گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچ قەلەمچىسىدىن 50 گرامدىن؛ چانالغان سامساق، زەنجىۋىلدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. لامىنارىيىنى يۆگەپ ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، سۇغا سېلىپ چايقاپ، سۈيىنى سارقىتىپ تەييارلىۋالىمىز. 2. قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئاندىن لامىنارىيىنى سېلىپ ئىككى مىنۇت قاينىتىپ، ئۈستىگە كۆك ـ قىزىلمۇچ قەلەمچىسىنى سېلىپ بىر ئۆرۈپلا سۈزۈپ، سۈيىنى سارقىتىمىز. 3. لامىنارىيە، كۆك ـ قىزىلمۇچلارنى قاچىغا سېلىپ، ھەر خىل دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى سائەت دۇملەپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل ئىسسىق.

www.uyghurkitap.com

ئاقچېچەك چىلانىسى

椒香菜花

خۇرۇچلىرى: ئاقچېچەكتىن ئىككى كىلوگرام، چىلانغان قىزىلمۇچ-تىن 100 گرام، زەنجىۋىلدىن ئىككى گرام، شېكەردىن 200 گرام، ئاچچىق-سۇدىن 150 گرام، تۇزدىن 100 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئاقچېچەكنى پاكىز يۇيۇپ، غولىنى ئويۇپ ئېلى-ۋېتىپ، گۈل شاخلىرىنى ئايرىپ شامالدىتىپ قۇرۇتىمىز، ئاندىن قاينىتىپ چالا پىشۇرۇۋالىمىز. 2. چىلانغان قىزىلمۇچ، زەنجىۋىلنى ئىنچىكە توغراپ تەييارلايمىز. 3. ئاقچېچەك چىلاشقۇدەك سۇغا تۇز، شېكەر، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ قاينىتىپ قىيام تەييارلاپ ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتىمىز. 4. تەييارلانغان ئاق-چېچەكنى كوزىغا سېلىپ، ئۈستىگە سوۋۇتۇلغان قىيامنى قۇيۇپ، ئاندىن زەنجىۋىل، قىزىلمۇچ توغرالمىلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى سوتكا ئەتراپىدا چىلاپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

سوقما مۇچ

腌辣子末

خۇرۇچلىرى: يېڭى ھەم سۈپەتلىك قىزىلمۇچتىن 10 كىلوگرام، تۇزدىن ئۈچ كىلوگرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن قىزىلمۇچنى پاكىز يۇيۇۋېلىپ، ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئاپتاپقا سېلىپ شامالدىتىپ قۇرۇتىمىز، ئاندىن گۆش توغراش ماشىنىسىغا سېلىپ ئىككى رەت يۇمشىتىپ ياكى قىڭراق بىلەن يۇمشاق چاناپ، تۇز سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كوزىغا سېلىپ، ئاغزىنى ھىم يېپىپ، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايغا قويۇپ قويىمىز. 2. ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم پاكىز چوكا ياكى باشقا ئەسۋاب بىلەن ئاستىنى ئۈستىگە ئۆرۈپ، 20 كۈن ئەتراپىدا چىلاپ، ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى:
ھۆل ئىسسىق.

تۇزلۇق كۆدە چىلانمىسى

腌咸辣韭菜

خۇرۇچلىرى: يۇمران كۆدىدىن ئىككى كىلوگرام، قىزىلمۇچتىن 100 گرام، زەنجىۋىلدىن 10 گرام، تۇزدىن 300 گرام، چۇچۇتۇلگەن سۇيېغىدىن 50 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كۆدىنى پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ، ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز. 2. قىزىلمۇچ ۋە زەنجىۋىلنى ئايرىم ـ ئايرىم ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. 3. توغرالغان خۇرۇچلارنى بىر قاچىغا سېلىپ، تۇز، زەنجىۋىل، قىزىلمۇچلار بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كوزىغا سېلىپ ئاغزىنى چىڭ يېپىپ، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايدا ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. ئىستېمال قىلغاندا چۇچۇتۇلگەن سۇيېغى قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرساق تېخىمۇ مەززىلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى :

قورۇق ئىسسىق.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كەرەپشە چىلانمىسى

咸辣芹菜

خۇرۇچلىرى: يۇمران كەرەپشىدىن بىر كىلوگرام، يېڭى قىزىلمۇچ-تىن 100 گرام، زەنجىۋىلدىن ئۈچ گرام، تېتىتقۇدىن ئىككى گرام، تۇزدىن بەش گرام، ئاق ئاچچىقسۇدىن ئۈچ گرام، چۇچۇتۇلگەن سۈيېغىدىن بەش گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كەرەپشىنى پاكىز يۇيۇپ، سارغايغان يوپۇرماقلى-رىنى ئېلىۋېتىپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، قايناق سۇغا بېسى-ۋېلىپ سۈيىنى سارقىتىپ، شامالدىتىپ كوزىغا سالىمىز. 2. تەييارلانغان قىزىلمۇچ، زەنجىۋىللەرنى ئايرىم - ئايرىم ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، كەرەپشىنىڭ ئۈستىگە سېلىپ، ئاندىن تۇز، تېتىتقۇ، ئاق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تۆت سائەتتىن ئالتە سائەتكىچە چىلاپ، ئاندىن سۈيې-غى بىلەن ياغلاپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

قىزىل كاللەك يېسىۋېلەك چىلانمىسى

五彩紫甘兰

خۇرۇچلىرى: قىزىل كاللەك يېسىۋېلەكتىن ئىككى كىلوگرام، قىزىل - سېرىق سەۋزىلەردىن 100 گرامدىن، كۆك - قىزىلمۇچ، ئاق تۇرۇپ، چىلاپ تەييارلانغان لامىنارىيىلەردىن 100 گرامدىن، تۇزدىن 200 گرام، زەنجىۋىل، سامساقتىن 10 گرامدىن، قىزىلمۇچ يېغىدىن 10 گرام، ئاچچىقسۇدىن بەش گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: بارلىق خۇرۇچلارنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، قىزىل كاللەك يېسىۋېلەك، قىزىل - سېرىق سەۋزە قەلەمچىسىنى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا بېسىپ سوۋۇتىمىز. ئاندىن خۇرۇچلارنى بىرلەشتۈرۈپ، تۇز، ئاچچىقسۇ، سامساق، زەنجىۋىل، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كوزىغا سېلىپ، ئاغزىنى ھىم يېپىپ، بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

چېلانغان كۆكتاتلار

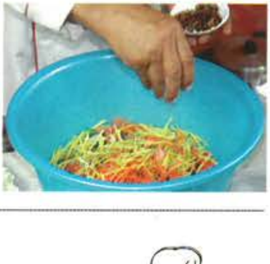
ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەرخىل كۆكتات چىلانمىسى

腌什锦菜丝

خورۇچلىرى: كاللەك يېسىۋىلەك، كۆزلۈك يېسىۋىلەك، سېرىق - قىزىل سەۋزە، تۇرۇپ، خەس (ئۇسۇڭ)، كۆك - قىزىلمۇچ، يېسسى پۇرچاق، چوكا پۇرچاق، سويما، تەرخەمەك، كۇدە، كەرەپشە، چېچەك سەيلەردىن ھەرقايسىسىدىن بىر كىلوگرامدىن، تۇزدىن ئىككى كىلوگرام، ئارپىبەدىيان، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىياندىن 50 گرامدىن، زەنجىۋىل، غولپىيازدىن 200 گرامدىن، سامساقتىن 500 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كۆكتاتلارنى خاراكتېرى ۋە شەكلىگە قاراپ ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، بەزىلىرىنى بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ ئاپتاپقا سېلىپ، تۆت سائەت شامالدىتىمىز. 2. قازانغا ئۈچ كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ قاينىتىپ، تەمى تولۇق چىققاندا ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتىمىز. 3. تەييارلانغان كۆكتاتلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كوزىغا سېلىپ، ئۇستىگە قاينىتىلغان دورا - دەرمەك سۈيىنى قۇيۇپ، ئۈستىنى تاش بىلەن باستۇرۇپ، كوزىنىڭ ئاغزىنى ھىم يېپىپ شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان سالقىن جايغا 15 كۈن قويۇپ، ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

كورېيىچە كۆكتات چىلانمىسى

韩式泡菜

خۇرۇچلىرى: يېسىۋېلەكتىن 10 كىلوگرام، تۇزدىن 800 گرام، كۆك تۇرۇپ ۋە سەۋزىدىن بىر كىلوگرامدىن، غولپىيازدىن 200 گرام، زەنجىۋىل-دىن 100 گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچ 50 گرام، سامساقتىن 150 گرام، تېتىتقۇ-دىن 10 گرام، يۇمغاقسۇتتىن 200 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. يېسىۋېلەكنى پاكىز يۇيۇپ تەڭ ئۈچ بۆلەك قىلىپ ئۇزۇنىسىغا يېرىپ، كېسىلگەن قىسمىنى يۇقىرىسىغا قارىتىپ، كو-زىغا قات ـ قات رەتلىك تىزىپ تۇز سېپىپ، ئاندىن ئازراق سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قۇيۇپ، تاش بىلەن باستۇرۇپ، كوزىنىڭ ئاغزىنى يېپىپ قويى-مىز. بەش كۈندىن كېيىن يېسىۋېلەكنى سۈزۈۋېلىپ چايقاپ قۇرۇتىمىز. 2. سەۋزە، تۇرۇپلارنى ئىنچىكە توغرايمىز، غولپىياز، زەنجىۋىل، تېتىتقۇ، سامساق، كۆك ـ قىزىلمۇچ، يۇمغاقسۇتلەرنى ئۇششاق توغراپ بىر قاچىغا سېلىپ ئازراق تۇز سېلىپ قويىمىز. 3. دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلاپ، يېسىۋېلەكنىڭ قات ـ قېتىغا تەكشى مىلەپ كوزىغا رەتلىك تىزىمىز، يېسىۋېلەكنىڭ قالدۇق باشاقلىرىنى ئۈستىگە

تەبىئىتى: سوغۇق.

تىزىپ تاش بىلەن باستۇرۇپ، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان سالقىن جايدا ئۈچ كۈن تۇرغۇزۇپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى مۇقىملاپ ھەم ئېتىپ 20 كۈن چىلاپ ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۇزلۇق تۇخۇم

腌咸鸡蛋

خۇرۇچلىرى: توخۇ تۇخۇمىنىڭ يېڭىسىدىن ئىككى كىلوگرام، تۇزدىن 500 گرام، ئاق هاراقتىن 50 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. تەييارلانغان تۇخۇمنى دېزىنفېكسىيە قىلىش پارا-شوكىدا دېزىنفېكسىيە قىلىپ، ئىلمان سۇدا چايقىۋېلىپ شامالدىتىپ قۇرۇ-تىمىز. 2. قازانغا تۇخۇم چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا تۇز سېلىپ قاينى-تىپ، شاكىراب تەييارلاپ سوۋۇتىمىز. تۇخۇمنى كوزىغا رەتلىك تىزىپ ئۈس-تىگە 50 گرام ئاق هاراقنى قۇيۇپ، ئىككى سائەت دۇملەپ ئاندىن شاكىرابنى تۇخۇم چۆككۈدەك قۇيۇپ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئارىلاشتۇرۇپ، مۇشۇ تە-رىقىدە بىر ئاي چىلاپ قويساق پىشىدۇ.

تەبىئىتى:

هۆل ئىسسىق.

پىلانغان كۆكتاتلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

جياڭيۇغا چىلانغان تۇخۇم

酱鸡蛋

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ يېڭى تۇخۇمىدىن 30 دانە، پۈتۈن كاۋاۋچىنىدىن بىر گرام، شاكال بەدىيان، دارچىنلاردىن يېرىم گرامدىن، غولپىيازدىن ئىككى تال، زەنجىۋىلدىن بەش گرام، جياڭيۇدىن 500 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. تۇخۇمنى سوغۇق سۇ قۇيۇلغان قازانغا سېلىپ قاينىتىمىز. قازان قايناپ ئۈچ مىنۇتتىن كېيىن قازانغا بىر چۆمۈچ سوغۇق سۇ قۇيۇپ، يەنە بەش مىنۇت قاينىتىپ تۇخۇمنى سۈزۈۋېلىپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ سوۋۇتۇپ شاكىلىنى سويۇۋېتىمىز. 2. قازانغا ئىككى كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ ھەممىسىنى سېلىپ، بەش مىنۇت قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، شورپا تەييارلىۋالىمىز. ئاقلانغان تۇخۇملارنى ئەينەك قاچىغا سېلىپ 10 سائەت ئەتراپىدا چىلاپ قويۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

تۇزلانغا ئاقچېچەك

盐水菜花

خۇرۇچلىرى: ئاقچېچەكتىن بىر كىلوگرام، تۇزدىن 50 گرام، غولپىيازدىن يېرىم تال، زەنجىۋىلدىن بەش گرام، ئاقمۇچتىن بىر گرام، قۇرۇق قىزىلمۇچتىن ئىككى گرام، تېتىتقۇدىن ئازراق، كاۋاۋىچىندىن 15 تال، ئارپىبەدىياندىن ئۈچ گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. ساپلىققا بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، تېتىتقۇدىن باشقا تۇز، غولپىياز، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، قۇرۇق قىزىلمۇچ، كاۋاۋىچىنى سېلىپ سۇس ئوتتا يېرىم سائەت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىمىز.

2. ئاقچېچەكنى پاكىز يۇيۇپ، ئاقچېچەك بۆلەكلىرى بويىچە پارچىلاپ توغراپ، قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ بىر مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، دورا ـ دەرمەك سۇيىگە 30 مىنۇت چىلاپ، تېتىتقۇ سېلىپ بەش مىنۇت تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبئىتى:

مۆتىدىل.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

كۆك پەمىدۇر چىلانمىسى

腌生西红柿

خۇرۇچلىرى: پىشمىغان كۆك پەمىدۇردىن بەش كىلوگرام، تۇزدىن 500 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كۆك پەمىدۇرنىڭ ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ، ساپاق تەرىپىگە ئىككى پىچاق ئۇرۇپ كېسىپ ساپال قاچىغا رەتلىك تىزىمىز. 2. تۇزنى پەمىدۇر چۆككۈدەك سۇغا سېلىپ قاينىتىپ شاكىراب تەييارلاپ ئۇنى سوۋۇتىمىز. 3. تەييارلانغان سوغۇق شاكىرابنى پەمىدۇرنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى ھىم يېپىپ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئاستىنى ئۈستىگە ئۆرۈپ تۇرىمىز. 10 كۈندىن كېيىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

قىزىل پەمىدۇر چىلانمىسى

腌咸西红柿

خۇرۇچلىرى: قىزىرىپ پىشقان پەمىدۇردىن بەش كىلوگرام، تۇزدىن 300 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. پەمىدۇرنى پاكىز يۇيۇپ ئاندىن شامالدىتىپ، سۇيىنى سارقىتىۋېتىپ، قايناۋاتقان قايناق سۇغا سېلىپ بىر قاينىتىۋېلىپ سەل سوۋۇتۇپ، بىر - بىرلەپ پوستىنى سويۇۋېتىمىز. 2. تەييارلانغان قاچىغا پەمىدۇرنى قەۋەت - قەۋەت تىزىمىز، ھەربىر قەۋەت ئۈستىگە تۇز سېپىمىز، ئاندىن قاچىنىڭ ئاغزىنى چىڭ يېپىپ، يەتتە كۈن چىلايمىز (بۇ جەرياندا پەمىدۇر چىلىغان قاچىنىڭ يۈزىدە ئاق كۆپۈكچىلەر ئۆرلىگەن بولسا، بۇ نورمال ھادىسە بۇزۇلغان ھېسابلانمايدۇ). يەتتە كۈندىن كېيىن قاچىنىڭ ئاغزىنى ياخشى پېچەتلەپ، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان سالقىن جايدا ساقلاپ، قىش كۈنلىرى ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياپونچە يېسىۋېلەك چىلانمىسى

日式腌白菜

خۇرۇچلىرى: پاكىز تازىلانغان سۇپەتلىك يېسىۋېلەكتىن ئۈچ كىلوگرام، لامىنارىيىدىن (خەيدەي) 100 گرام، قىزىلمۇچتىن 500 گرام، تۇزدىن 150 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. پاكىز تازىلانغان يېسىۋېلەكنى ئۇزۇنىسىغا تەڭ تۆت بۆلەك كېسىپ، بىر كۈن ئاپتاپقا سېلىپ شامالدىتىمىز، لامىنارىيىنىمۇ شامالدىتىمىز. 2. شامالدىتىپ تەييارلانغان يېسىۋېلەككە 100 گرام تۇز، 250 گرام سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قۇيۇپ يېرىم كۈن چىلىۋېلىپ سۈيىنى سارقىتىۋېتىپ، كوزىدىكى بىر قەۋەت يېسىۋېلەك ئۈستىگە لامىنارىيە توغرالمىسى، قىزىلمۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سېلىپ، 50 گرام تۇزنى سېپىپ قاچىنىڭ ئاغزىنى ھىم يېپىپ 10 كۈن چىلاپ، ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

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

رۇسچە تەرخەمەك چىلانمىسى

苏式腌青瓜

خۇرۇچلىرى: باش بارماق توملۇقىدىكى تەرخەمەكتىن ئىككى كىلوگرام، سامساقتىن 50 گرام، كەرەپشە غولىدىن 25 گرام، ئارپىبەدىياندىن 50 گرام، تۇزدىن 50 گرامدىن، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. تەرخەمەكنىڭ ساپىقىنى كېسىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ شامالدىتىپ قۇرۇتىمىز. بىر يېرىم كىلوگرام سۇغا تۇز سېلىپ قاينىتىپ شاكىراب قىلىپ سوۋۇتىمىز. 2. كوزىنىڭ تېگىگە تەرخەمەكنى رەتلىك تىزىپ، ئۈستىگە كەرەپشە ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى تەكشى سېپىمىز. ئاندىن سوۋۇتۇلغان شاكىرابنى قۇيۇپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى ھىم يېپىپ، 40 كۈن ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

كورېيچە ئېبجىش كۆكتات چىلانمىسى

韩式腌菜

خۇرۇچلىرى: يېسىۋىلەكتىن ئىككى كىلوگرام، غولپىيازدىن 100
گرام، ئاق تۇرۇپتىن 200 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنى 200 گرام، سامساقتىن 100
گرام، تېتىتقۇدىن بەش گرام، تۇزدىن 60 گرام، ئالما، نەشپۈتتىن 200 گرامدىن.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. يېسىۋىلەكنى پاكىز تازىلاپ ئۇزۇنىسىغا تەڭ تۆت
بۆلەككە بۆلۈپ، ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە توغرايمىز. تۇرۇپنى ياپىلاقلاپ
توغرايمىز، ئاندىن ئۇلارنى ئايرىم - ئايرىم قاچىغا سېلىپ يېسىۋىلەككە 30
گرام تۇز، تۇرۇپقا 10 گرام تۇز سېپىپ تۆت سائەت چىلاپ قويىمىز. 2. ئالما
بىلەن نەشپۈتنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ نېپىز توغرايمىز،
غولپىياز، سامساقلارنى ئۇششاق چانايمىز. 3. تۇزغا چىلانغان يېسىۋىلەك
بىلەن تۇرۇپنى سۇزۇۋېلىپ سۈيىنى سارقىتىۋېتىپ، ئالما، نەشپۈت، غولپە-
ياز، سامساق، قىزىلمۇچ ئۇنى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كوزىغا رەتلىك
سالىمىز. 4. 500 گرام سوغۇق قايناق سۇغا تۇز، تېتىتقۇلارنى سېلىپ ئې-
رىتىپ، كۆكتات چىلانغان كوزىغا قۇيىمىز. ئاندىن كوزىنىڭ ئاغزىنى ھەم
يېپىپ 10 كۈن چىلىغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :

ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

بېيجىڭچە تۇرۇپ چىلانمىسى

北京腌萝卜丝

خۇرۇچلىرى: كۆزلۈك تۇرۇپتىن 10 كىلوگرام، تۇزدىن بىر كىلو 700 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن 100 گرام، شېكەردىن 120 گرام، تېتىتقۇدىن 50 گرام، سامساقتىن 50 گرام، زەنجىۋىلدىن 50 گرام، كۆنجۈت يېغىدىن 80 گرام، جياڭيۇدىن 600 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. پاكىز يۇيۇپ تازىلانغان تۇرۇپنى ئۇزۇنىسىغا تەڭ ئىككى پارچە يېرىپ، ئاپتاپقا سېلىپ توّت سائەت شامالدىتىپ، كوزىغا كېسىلگەن تەرىپىنى ئۈستىگە قىلىپ تىزىمىز. ھەربىر قەۋىتىگە تۇز سېپىپ، ئۈستىنى تاش بىلەن باستۇرۇپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى ھىم يېپىپ چىلاپ قويىمىز. 2. ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئاستىنى ئۈستىگە ئۆرۈپ، 20 كۈن ئەتراپىدا چىلاپ پىشۇرىمىز. 3. پىشقان تۇرۇپنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ تۇزىنى چىقىرىۋېتىپ، سىقىپ سۇسىزلاندۇرۇپ، سوقۇپ تەييارلانغان سامساق، زەنجىۋىل، قىزىلمۇچ ئۇنى، شېكەر، كۆنجۈت

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

يېغى، تېتىتقۇ، جياڭيۇ قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، تۇرۇپ قەلەمچىسىگە قۇيۇپ يەنە بىر سوتكا چىلاپ ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

چۆچۈمەل كاللەك يېسىۋىلەك چىلانمىسى

泡圆白菜

خورۇچلىرى: ئاق ـ قىزىل كاللەك يېسىۋىلەكتىن بىر كىلوگرام- دىن، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 200 گرامدىن، تۇزدىن 150 گرام، شېكەر، ئاق ئاچچىقسۇدىن 300 گرامدىن، يۇمغاقسۇتتىن 50 گرام، خۇش پۇراق يوپۇر- ماقتىن 10 تال.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. ئاق ـ قىزىل كاللەك يېسىۋىلەك، كۆك ـ قىزىل- مۇچلارنى ئايرىم ـ ئايرىم يۇيۇپ شامالدىتىپ قۇرۇتۇپ، كۆك ـ قىزىلمۇچلار- نىڭ ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا توغرايمىز. 2. كاللەك يېسىۋىلەكنىڭ غولىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا پارچىلاپ، كاللەك يېسىۋىلەككە تۇز سېپىپ بىر سائەت دۇملەپ، ئاندىن تۇز سۈيىنى سىقىۋېتىپ، كوزىغا رەتلىك سېلىپ ئۈستىگە كۆك ـ قىزىلمۇچنى رەتلىك سالىمىز. 3. قازانغا ئاق ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، ئۈستىگە شېكەر سېلىپ 10 مىنۇت قاينىتىپ، خۇش پۇراق تەمى چىققاندا قاچىدىكى كاللەك يېسىۋ-

تەبىئىتى:

هۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

لەكىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، يۇمغاقسۈتنى سىلىپ قاچىنىڭ ئاغزىنى ھەم يېپىپ، سەككىز سائەتتىن ئون سائەتكىچە چىلاپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قىزىلمۇچ چىلانمىسى

泡辣椒

خۇرۇچلىرى: ئۇچلۇق قىزىلمۇچتىن بىر كىلوگرام، تۇزدىن 200 گرام، زەمچىدىن 40 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. قىزىرىپ تولۇق پىشقان ئۇچلۇق قىزىلمۇچنى پاكىز يۇيۇپ، شامالدىتىپ قۇرۇتۇپ، ساپىقىنى ئېلىۋېتىمىز. تەم ئاسان سىڭىش ئۈچۈن قومۇش زىخ بىلەن ھەربىر قىزىلمۇچنىڭ بىرنەچچە يېرىگە سانجىپ تۆشۈك ئاچىمىز. 2. قىزىلمۇچ چۆككۈدەك سۇنى قاينىتىپ، سوۋۇغاندا تۇز بىلەن زەمچىنى سېلىپ قوچۇپ ئېرىتىپ، قىزىلمۇچ چىلايدىغان كوزىغا قۇيۇپ، ئۈستىگە تەييارلانغان قىزىلمۇچنى سېلىپ تاش بىلەن باستۇرۇپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى ھىم يېپىپ يېرىم ئايدا بىر قېتىم كوزىنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ تەكشۈرۈپ، بۇزۇلغانلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ئالتە ئايدىن كېيىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

چىلانغان كۆكتاتلار

يەر ياڭىقى (خاسىڭ) چىلانمىسى

卤花生

خۇرۇچلىرى: يەر ياڭىقىدىن بىر كىلوگرام، تۇزدىن 100 گرام، زەنجىۋىلدىن 15 گرام، غولپىيازدىن ئىككى تال، جياڭيۇدىن 30 گرام، تېتىتقۇدىن ئىككى گرام، قاقىلىدىن ئۈچ تال، ئارپىبەدىياندىن 20 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. يەر ياڭىقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا بىر كېچە چىلاپ يۇمشىتىمىز، ئاندىن شامالدىتىپ قۇرۇتۇپ، كوزىغا سالىمىز.

2. قازانغا سۇ قۇيۇپ توغرالغان غولپىياز، زەنجىۋىل ۋە تۇز، جياڭيۇ، قاقىلە، ئارپىبەدىيان سېلىپ قاينىتىپ، دورىلارنىڭ تەمى چىققاندا ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتىمىز. سوۋۇغاندىن كېيىن تېتىتقۇ سېلىپ، يەر ياڭىقى سېلىنغان قاچىغا قۇيۇپ، ئاغزىنى ھىم يېپىپ، بىر ھەپتە چىلىغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

پىلانغان كۆكتاتلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۈن مەلھەملىك يېشىل پۇرچاق

黄酱扁豆

خۇرۇچلىرى: يېشىل پۇرچاقتىن بەش كىلوگرام، ئۈن مەلھەمدىن (خۇاڭجياڭ) 500 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. يېشىل پۇرچاقنىڭ ئىككى بېشىنى ئۈزۈپ، ياندىكى كىرىچىنى ئېلىۋېتىپ، سوغۇق سۇغا ئۈچ سائەت چىلىۋېلىپ، ھاۋا ئۆتۈشىدىغان يەرگە قويۇپ، بىر كۈن شامالدىتىپ قۇرۇتۇپ، داكىدىن خالتا تىكىپ يېشىل پۇرچاقنى سالىمىز. 2. قازانغا پۇرچاق چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۈن مەلھەمنى سېلىپ ئېرىتىۋېلىپ سوۋۇتىمىز. 3. پۇرچاق قاچىلانغان خالتىنى كوزىغا سېلىپ، ئۈستىگە سوۋۇتۇلغان مەلھەم سۈيىنى قۇيۇپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى يېپىپ قويىمىز. ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىم خالتىنى تۇتۇپ تەۋرىتىپ قويىمىز، شۇ ھالەتتە بىر ئاي چىلىغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

جىياڭيۇغا چىلانغان چامغۇر

酱泡恰玛菇

خۇرۇچلىرى: چامغۇردىن ئىككى كىلوگرام، تۇزدىن 100 گرام، جىياڭ-يۇدىن 300 گرام، شېكەردىن 50 گرام، غولپىيازدىن ئىككى تال، ئارپىبەدى-ياندىن 30 گرام، زەنجىۋىلدىن 15 گرام، تېتىتقۇدىن ئۈچ گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. چامغۇرنى پاكىز يۇيۇپ، يىلتىز - كۆتەكلىرىنى كېسىۋېتىپ، ئالدى بىلەن چامغۇرنىڭ قېلىنلىقىنىڭ بەشتىن تۆت قىسمى-غىچە ئارىلىق قويۇپ تىك توغراش ئۇسۇلى بويىچە توغرايمىز. ئاندىن كېيىن ئاستىنى ئۇستىگە (يەنى 180 گرادۇس) ئۆرۈپ، يەنە بەشتىن تۆت قىسمىغىچە قىيپاش توغراپ تەييارلاپ، كوزىغا رەتلىك تىزىپ سالىمىز. 2. قا-زانغا چامغۇر چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ، تۇز، جىياڭيۇ، شېكەر، غولپىياز، زەنجى-ۋىل، ئارپىبەدىيان، تېتىتقۇ سېلىپ قاينىتىپ، تەمى چىققاندا قاچىدىكى چامغۇرنىڭ ئۇستىگە قۇيۇپ، بىر ھەپتە چىلاپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

www.uyghurkitap.com

تۇزغا چىلانغان چامغۇر قىلمىچىسى

泡咸恰玛茹

خۇرۇچلىرى: يېڭى چامغۇردىن ئىككى كىلوگرام، تۇزدىن 250 گرام، شېكەردىن 15 گرام، غولپىيازدىن ئىككى تال، قاقىلىدىن ئىككى تال، ئارپىبەدىياندىن 10 گرام، تېتىتقۇدىن بەش گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. چامغۇرنىڭ يىلتىزى ۋە كۆتەكلىرىنى كېسىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئىنچىكە توغراپ، كوزىغا سالىمىز. 2. قازانغا چامغۇر توغرالمىسى چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ، تۇز، شېكەر، غولپىياز، قاقىلە، ئارپىبەدىيان سېلىپ قاينىتىپ، دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ تەمى چىققاندا تېتىتقۇ سېلىپ، سەل سوۋۇغاندا قاچىدىكى چامغۇر توغرالمىسىنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، بىر ھەپتە چىلاپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

تۇزلۇق بەرەڭگە چىلانمىسى

腌咸土豆丝

خۇرۇچلىرى: بەرەڭگىدىن بەش كىلوگرام، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 200 گرامدىن، تۇزدىن 800 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. بەرەڭگىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئاقلاپ، ئىنچىكە توغرايمىز، كۆك ـ قىزىلمۇچلارنىمۇ ئىنچىكە توغرايمىز. 2. توغراپ تەييارلانغان خۇرۇچلارغا يەتكۇدەك تۇز سېپىپ كوزىغا سېلىپ، ئۈستىنى ھەم يېپىپ، ئۇدا بەش كۈن ھەر كۈندە بىر قېتىم ئاستىنى ئۈستىگە ئۆرۈپ تۇرىمىز. ئاندىن كېيىن كوزىنىڭ ئاغزىنى ھەم پېچەتلەپ 20 كۈن تۇرغۇزۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى :

سوغۇق.

چېلانغان كۆكتاتلار

چامغۇر كۆكى چىلانمىسى

腌恰玛茹叶

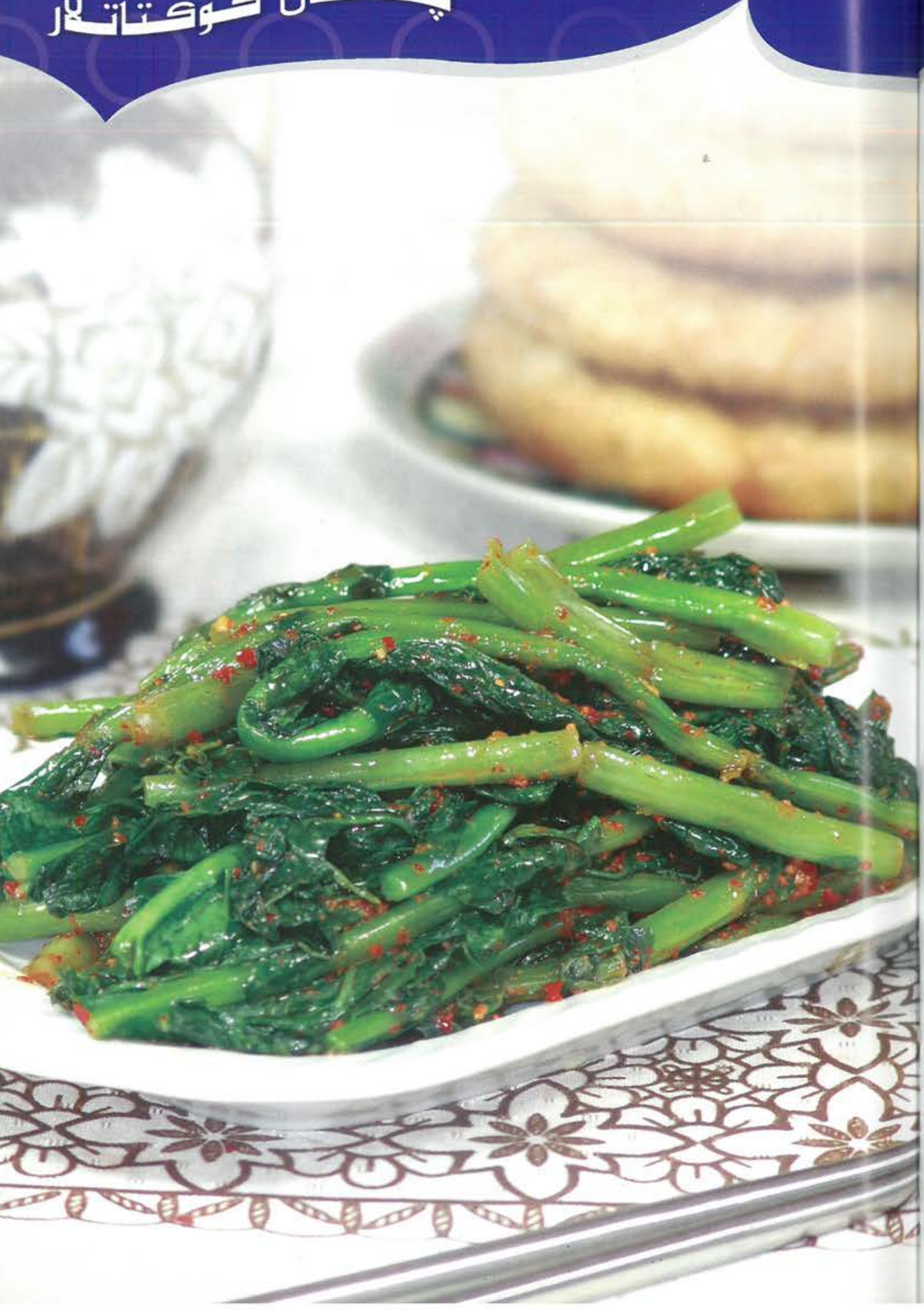
خۇرۇچلىرى: چامغۇر كۆكىدىن ئىككى كىلوگرام، تۇزدىن 200 گرام، تېتىتقۇدىن 15 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن 50 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 30 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. چامغۇر كۆكىنى پاكىز يۇيۇپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، كوزىغا سېلىپ تۇز سېپىپ، ئىككى كۈندىن كېيىن ئېلىپ سىقىپ تۇزىنى چىقىرىۋېتىمىز. 2. سىقىپ تەييارلانغان چامغۇر كۆكىنى كوزىغا سېلىپ ئۈستىگە قىزىلمۇچ ئۇنى، قىزىلمۇچ يېغى، تېتىتقۇ سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تۆت سائەتتىن ئالتە سائەتكىچە چىلاپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

پلانغان كۆكتاتلار



www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئاچىسى

腌酸菜

خۇرۇچلىرى: كۆزلۈك يېسىۋېلەكتىن بەش كىلوگرام، كۆك تۇرۇپ- تىن ئىككى كىلوگرام، سېرىق - قىزىل سەۋزىدىن ئىككى كىلوگرامدىن، كۆك - قىزىلمۇچتىن بىر كىلوگرامدىن، چوكا پۇرچاق، كاللەك يېسىۋې- لەك، كەرەپشىدىن بىر كىلوگرامدىن، سامساقتىن 500 گرام، قىچىدىن 200 گرام، تۇزدىن ئىككى كىلوگرام، ئارپىبەديان، زىرە، قارىمۇچتىن 50 گرامدىن، زەنجىۋىلدىن 100 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كۆكتاتلارنى يۇيۇپ، تازىلاپ، ئايرىم - ئايرىم هالدا قايناق سۇغا بېسىۋېلىپ، شامالدىتىپ سوۋۇتۇپ، كوزىنىڭ تېگىگە قاتتىق كۆكتاتلارنى تىزىپ تۇز سېپىمىز، ئۈستىگە يۇمشاق كۆكتاتلارنى رېتى بويىچە تىزىپ تۇز سېپىمىز، ئەڭ ئۈستىگە كاللەك يېسىۋېلەكنى تىزىپ تۇز سېپىپ، تاش بىلەن باستۇرۇپ قويىمىز. 2. دورا - دەرمەكلەرنى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ چاچىمىز. ئاندىن كوزىنىڭ ئاغزىنى هىم يېپىپ، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايدا بىر ئاي قويۇپ، پىشقاندا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

تەبىئىتى:
سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

تەكىيە كاۋا چىلانمىسى

泡椒汁腌冬瓜条

خۇرۇچلىرى: تەكىيە كاۋىدىن ئىككى كىلوگرام، چىلانغان قىزىلمۇچتىن 50 گرام، قىزىلمۇچ سۈيىدىن 200 گرام، شېكەردىن 30 گرام، تۇزدىن 30 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تەكىيە كاۋىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىپ تاشلاپ چوكا تومۇلۇقىدا، بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ قايناق سۇغا بېسىۋېلىپ، شامالدىتىپ سوۋۇتۇپ بىر قاچىغا سالىمىز.
2. ئايرىم قاچىغا قىزىلمۇچ سۈيى، چىلانغان قىزىلمۇچ، تۇز، شېكەرلەرنى تەڭشەپ، قازانغا كاۋا چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ، تەڭشىۋالغان خۇرۇچلارنى سېلىپ 20 مىنۇتچە قاينىتىپ ئوتنى ئۆچۈرۈپ، قاينىتىۋېلىپ سوۋۇغاندىن كېيىن، بۇلارنى باشقا قاچىغا ئېلىپ، قاچا ئاغزىنى يېپىپ تۆت سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چۇچۇمەل كاللەك يېسىۋىلەك

酸辣圆白菜

خورۇچلىرى: يۇمران كاللەك يېسىۋىلەكتىن بىر كىلوگرام، قىزىلمۇچتىن تۆت تال، ئاق ئاچچىقسۇدىن 20 گرام، تۇزدىن بەش گرام، شېكەردىن 10 گرام، چۇچۇتۇلغەن سۇيېغىدىن بەش گرام، تېتىتقۇدىن ئازراق.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كاللەك يېسىۋىلەكنى پاكىز يۇيۇپ يوپۇرماقلىرىنى يېرىپ ئايرىپ، قايناق سۇغا بېسىۋېلىپ، سوۋۇغاندا ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا رومبا شەكلىدە توغراپ، بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تۇز سېپىپ 30 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن تۇز سۈيىنى سىقىپ چىقىرىۋېتىمىز.
2. قىزىلمۇچنى يۇيۇپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ بىر قاچىغا سالىمىز. ئۈستىگە شېكەر، ئاق ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇلارنى سېلىپ كاللەك يېسىۋىلەكنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كوزىغا ئېلىپ، ئاغزىنى يېپىپ، يەنە بىر سائەت چىلاپ، دۇملەپ پىشقاندا ئۈستىگە ياغ قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چۈچۈمەل تۇرۇپ قىلمىسى

糖醋萝卜丝

خۇرۇچلىرى: تۇرۇپتىن ئۈچ كىلوگرام، تۇزدىن ئىككى گرام، ئاق ئاچچىقسۇدىن 200 گرام، شېكەردىن 150 گرام، چۈچۈتۈلگەن سۈيىغىدىن بەش گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. تۇرۇپنى ئاقلاپ يۇيۇپ، بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز. 2. ساپلىقتا بىر كىلوگرام سۇ قۇيۇپ، تۇز، شېكەر، ئاق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، بىر جاۋۇرغا تۆكۈپ، ئۇستىگە تۇرۇپ قەلەمچىسىنى سېلىپ، مىجىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت ئەتراپىدا دۇملەپ، ئاندىن تەخسىگە ئېلىپ ئۇستىگە بىر قوشۇق چۈچۈتۈلگەن سۈيىغى قۇيۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: بىرنەچچە كۈن ساقلاپ يېيىشكە بولىدۇ، بىرنەچچە خىل تۇرۇپنى ئارىلاشتۇرۇپ چىلىسا ھەم كۆركەم، ھەم ئوزۇقلۇق قىممىتى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەرخەمەك پوستى چىلانمىسى

泡黄瓜皮

خورۇچلىرى: تەرخەمەك بىر كىلوگرام، تۇزدىن 100 گرام، شېكەر-دىن 100 گرام، ئاق ئاچچىقسۇدىن 15 گرام، جياڭيۇدىن 25 گرام؛ قۇرۇق قىزىلمۇچ قەلەمچىسى، زەنجىۋىل، سامساقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇ-زۇنلۇقتا توغرىۋالىمىز، ئاندىن ئىككىنچى سۈرەتتە كۆرسىتىلگەندەك تەرخە-مەكنىڭ پوستىنى پۈتۈن سويۇۋېلىپ بىر - ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە توغراپ قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تۇز سېپىپ، بىر سوتكا دۇملىنىۋېلىپ، سىقىپ سۈيىنى سارقىتىپ تەييارلىۋالىمىز. 2. شېكەر، ئاق ئاچچىقسۇ، جياڭيۇلارنى قازانغا قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۈستىگە قۇرۇق قىزىلمۇچ قەلەمچە-سى، زەنجىۋىل قەلەمچىسى، چانالغان سامساقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەرخەمەك پوستىنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ 12 سائەت دۇم-لىنىۋېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چوكا پۇرچاق چىلانمىسى

腌豇豆

خۇرۇچلىرى: چوكا پۇرچاقتىن بىر كىلوگرام، قىزىلمۇچتىن 50 گرام، ئاق ئاچچىقسۇدىن 20 گرام، تۇزدىن 50 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن 15 گرام، شېكەردىن 10 گرام، چۈچۈتۈلگەن سۈيىقى 50 گرام، تېتىتقۇدىن ئۈچ گرام؛ زەنجىۋىل، سامساق توغرالمىلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

چىلاش ئۇسۇلى: چوكا پۇرچاقنىڭ ئىككى ئۇچىنى ئۈزۈۋېتىپ يۇيۇپ، قايناق سۇغا سېلىپ ئىككى مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈۋېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقىۋېلىپ شامالدىتىمىز، ئاندىن بىر قاچىغا سېلىپ تۇز سېپىپ ئىككى كۈن چىلىۋېلىپ، سوغۇق سۇدا تۇز - تەمىنى چايقىۋېتىپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ ئۈستىگە ئىنچىكە توغرالغان قىزىلمۇچ، ئاق ئاچچىقسۇ، قىزىلمۇچ ئۇنى، شېكەر، سامساق، زەنجىۋىل، تېتىتقۇ سېلىپ بىر سوتكا چىلىۋېلىپ، چۈچۈتۈلگەن سۈيىقى بىلەن ياغلاپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ھۆل سوغۇق.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئەبجەش چىلانما

腌混合菜

خۇرۇچلىرى: كاللەك يېسىۋېلەكتىن 500 گرام، قىزىل سەۋزىدىن 150 گرام، كەرەپشىدىن 300 گرام، تۇزدىن 30 گرام، تېتىتقۇدىن 25 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 75 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 20 گرام، قىزىلمۇچتىن 70 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كاللەك يېسىۋېلەكنى پاكىز يۇيۇپ، بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، سەۋزىنى قىرىپ، يۇيۇپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، كەرەپشىنى ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا يالپاق توغرايمىز، قىزىلمۇچنى ئىنچىكە توغرايمىز. 2. كاللەك يېسىۋېلەك، سەۋزە، كەرەپشە، قىزىلمۇچلارنى قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تۇز، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تۆت سائەت دۇملەپ قويساق پىشىدۇ. 3. ئىستېمال قىلغاندا تەخسىگە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈنجۈت يېغى ياكى باشقا ياغلارنى چۈچۈتۈپ قويساق تەمى تېخىمۇ مەززىلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى:

سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

تۇرۇپ چىلانمىسى

辣腌萝卜条

خۇرۇچلىرى: كۆك تۇرۇپتىن بىر كىلوگرام، تۇزدىن 150 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن 50 گرام، تېتىتقۇدىن 15 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 50 گرام، سېرىق ھاراقتىن 10 گرام، شېكەردىن 15 گرام؛ سامساق، زەنجىۋىلدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. كۆك تۇرۇپنىڭ كۆتىكىنى ئېلىۋېتىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، كىچىك بارماق تومۇلۇقىدا قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالىمىز. 2. كوزىغا بىر قەۋەت تۇرۇپ قەلەمچىسى، بىر قەۋەت تۇز سېلىپ، ھەممىسى تۈگىگەندە كوزىنىڭ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ بىر سوتكا چىلاپ قويىمىز، بىر سوتكىدىن كېيىن تۇرۇپنى كوزىدىن ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى ئوبدان سارقىتىمىز. 3. سۈيى ئوبدان سارقىپ بولغان قەلەمچىنى كوزىغا سېلىپ، ئۈستىگە قىزىلمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى، سېرىق ھاراق، شېكەر، زەنجىۋىل قەلەمچىسى، چانالغان سامساقلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈچ سائەت دۈملەپ قويۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

تۇرۇپ ـ سەۋزە چىلانمىسى

辣腌白萝卜条

خۇرۇچلىرى: ئاق تۇرۇپتىن ئىككى كىلوگرام، سەۋزىدىن ئىككى كىلوگرام، تۇزدىن 700 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنى، غولپىياز، زەنجىۋىل، گۇرۇچ ئاچچىقسۇيى، كاۋاۋچىن ئۇنى 50 گرامدىن، زەيتۇن يېغىدىن ئىككى قوشۇق.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. ئاق تۇرۇپ، سەۋزىلەرنىڭ كۆتىكىنى كېسىۋېتىپ يۇيۇپ، ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرىۋالىمىز. زەنجىۋىل، غولپىيازنىمۇ ئىنچىكە توغرىۋالىمىز. 2. تۇرۇپ، سەۋزە، غولپىياز، زەنجىۋىل قەلەمچىلىرىگە تۇز، گۇرۇچ ئاچچىقسۇيى، كاۋاۋچىن، قىزىلمۇچ ئۇنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كوزىغا سېلىپ، كوزىنىڭ ئاغزىنى چىڭ ئېتىپ، تۆت كۈن قويساق پىشىدۇ. 3. ئىستېمال قىلغاندا تەخسىگە مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۈستىگە بىرەر قوشۇق زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تۇرۇپ قىلمىچە چىلانمىسى

辣腌萝卜条

خۇرۇچلىرى: كۆك تۇرۇپتىن بىر كىلوگرام، تۇزدىن 150 گرام، قىزىلمۇچ ئۇنىدىن 50 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن 50 گرام، تېتىتقۇدىن 15 گرام، شېكەردىن 15 گرام؛ زەنجىۋىل، سامساق چانالمىلىرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، يۇيۇپ تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چوكا توملۇقىدا قەلەمچە قىلىپ توغراپ، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كوزىغا سېلىپ بىر سوتكا چىلاپ قويىمىز. 2. چىلاپ تەييارلانغان تۇرۇپ توغرالمىسىنى سىقىپ تۇز سۈيىنى چىقىرىۋېتىمىز. 3. قىزىلمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، شېكەر، قىزىلمۇچ يېغى، سامساق، زەنجىۋىل چانالمىلىرىنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كوزىغا سېلىپ تۆت سائەتتىن ئالتە سائەتكىچە چىلاپ ئاندىن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پىدىگەن - سامساق چىلانمىسى

腌茄子大蒜

خۇرۇچلىرى: پىدىگەندىن بىر كىلوگرام، سامساقتىن 250 گرام، تۇزدىن 80 گرام، قىزىلمۇچ يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

چىلاش ئۇسۇلى: 1. پارقىراق ئۇزۇن پىدىگەندىن تاللاپ، ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ سۈيىنى سارقىتىپ تەييارلىۋالىمىز؛ سامساقنى ئۇششاق چانىۋالىمىز. 2. تەييارلانغان پىدىگەننى قاسقانغا سېلىپ 20 مىنۇت دۈملەپ، قاسقاندىن ئېلىپ سوۋۇتىمىز. 3. دۈملەنگەن پىدىگەننى ئۇزۇنىسىغا ئوتتۇرىدىن يېرىپ، ئارىلىقىغا تۇز سېپىپ، ئاندىن چانالغان سامساقنى تەكشى سالىمىز. 4. پىدىگەننىڭ يېرىلغان جايلىرىنى ھىملەپ، كوزىغا تەكشى تىزىپ 10 كۈن دۈملەپ قويساق پىشىدۇ. ئىستېمال قىلغاندا پىدىگەننى قول بىلەن ئىنچىكە تىتىپ، ئازراق قىزىلمۇچ يېغى ئارىلاشتۇرساق تېخىمۇ مەززىلىك بولىدۇ، خالىغانلار ئاچچىقسۇ قويسىمۇ بولىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com

كاللەك يېسىۋېلەك قىلمىچىسى

糖醋卷心菜丝

خۇرۇچلىرى: كاللەك يېسىۋېلەكنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىدىن بىر كىلوگرام، قۇرۇق قىزىلمۇچتىن 10 گرام، شېكەردىن 200 گرام، ئاچچىقسۇدىن 250 گرام، تۇزدىن 200 گرام.

چىلاش ئۇسۇلى: كاللەك يېسىۋېلەكنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ، ئىنچىكە توغراپ 150 گرام تۇز سېپىپ، ئىككى سائەت چىلاپ تۇز سۈيىنى سىقىۋېتىمىز. ئاندىن شېكەر، ئاچچىقسۇ، ئېشىپ قالغان تۇز قاتارلىقلارنى ساپلىققا قۇيۇپ، كاللەك يېسىۋېلەك چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، كاللەك يېسىۋېلەكنىڭ ئۈستىگە قۇيىمىز ھەم ئىنچىكە توغرالغان قۇرۇق قىزىلمۇچنى كاللەك يېسىۋېلەكنىڭ ئۈستىگە تەكشى سېپىپ، كوزىنىڭ ئاغزىنى ھەم ئېتىپ، ئىككى كۈن چىلاپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

چىلانغان كۆكتاتلار

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خورۇچلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

پىياز 洋葱

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

بەرەنگە (ياڭيۇ) 土豆、洋芋、马铃薯

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام بەرەنگىدە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.7 گرام ياغ، 16 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە Mg، Mn، Cu قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

ئەسكەرتىش: بىخ سۈرۈپ قالغان بەرەنگىنى يېسە زەھەرلەپ قويىدۇ.

تاتلىق بەرەنگە 红薯

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

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

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

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

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام تۇرۇپتا 0.9 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ماي، 5 گرام قەنت، 1 گرام يىرىك تالا، 49 مىللىگرام كالتسىي، 26 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 20 مىللىگرام كاروتىن، 21 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار ۋە مانگان، مىس، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

سامساق 大蒜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام سامساقتا 4.5 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 1.1 گرام يىرىك تالا، 27.6 گرام قەنت، 39 مىللىگرام كالتسىي، 117 مىللىگرام فوسفور، 1.2 مىللىگرام تۆمۈر، 30 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن C ۋە سىنىك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

ئەسكەرتىش: ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، بۆۋاسىر كېسىلى بارلارغا ماس كەلمەيدۇ. سەپرانى كۆپەيتىۋېتىدۇ، ھامىلىدارلارغا زىيان قىلىدۇ.

غولسامساق 蒜薹

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام غولسامساقتا 2.1 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ماي، 8 گرام قەنت، 1.8 گرام يىرىك تالا، 29 مىللىگرام كالتسىي، 44 مىللىگرام فوسفور، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 280 مىللىگرام كاروتىن، 35 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە مانگان، مىس، سېلېن، سىنىك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

غولپىياز 大葱

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام غولپىيازدا 1.7 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6.5 گرام قەنت، 1.3 گرام يىرىك تالا، 29 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۈر، 38 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن C، ماگنىي، سىنك، سېلېن، مىس ۋە مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

پالەك 菠菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام پالەكتە 2.6 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 4.5 گرام قەنت، 1.7 گرام يىرىك تالا، 66 مىللىگرام كالتسىي، 47 مىللىگرام فوسفور، 29 مىللىگرام تۆمۈر، 292 مىللىگرام كاروتىن، 32 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن PP، مانگان، مىس،

www.uyghurkitap.com

سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

كۇدە 韭菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۇدىدە 2.4 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 1.4 گرام يىرىك تالا، 42 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 13 مىللىگرام تۆمۈر، 141 مىللىگرام كاروتىن، 24 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، ماگنىي، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، گۈڭگۈرتلۇك بىرىكمىلەر بار.

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

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

يۇمغاقسۇت (ئاشكۆكى) 芫荽、香菜

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام يۇمغاقسۇتتە 1.8 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 6.2 گرام قەنت، 1.2 گرام يىرىك تالا، 101 مىللىگرام كالتسىي، 49 مىللىگرام فوسفور، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر، 11.6 مىللىگرام كاروتىن، 48 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، سىنك، يود، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

خەس (ئۇسۇك) 萵笋

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام خەستە 1 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 2.8 گرام قەنت، 0.6 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 48 مىللىگرام فوسفور، 0.02 مىللىگرام كاروتىن، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم تۆمۈر، ماگنىي، سىنك،

www.uyghurkitap.com

سىلېن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

تەرخەمەك 黄瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام تەرخەمەكتە 0.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 2.9 گرام قەنت، 0.5 گرام يىرىك تالا، 24 مىللىگرام كالتسىي، 24 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 26 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، مىس، مانگان، سىنك، سىلېن، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتمىنى پەسەيتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

پىدىگەن 茄子

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام پىدىگەندە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ياغ، 5.4 گرام قەنت، 33 مىللىگرام كالتسىي، 28 مىللىگرام فوسفور، 0.4 گرام تۆمۈر، 1.9 گرام يىرىك تالا، 0.04 مىللىگرام كاروتىن، 7 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، سىنك، ماگنىي، سېلېن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

قىزىلمۇچ 红辣椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قىزىلمۇچتا 1.3 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ماي، 8.9 گرام قەنت، 3.2 گرام يىرىك تالا، 37 مىللىگرام كالتسىي، 95 مىللىگرام فوسفور، 14 مىللىگرام تۆمۈر، 160 مىللىگرام كاروتىن، 44 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم سىنك، مانگان، سېلېن، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

كۆكمۇچ 青椒

تەبىئىتى: ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: قىزىلمۇچ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

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

چوكا پۇرچاق 豇豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام چوكا پۇرچاقتا 2.4 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4 گرام قەنت، 53 مىللىگرام كالتسىي، 63 مىللىگرام فوسفور، 13 گرام يىرىك تالا، 1 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

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

ئاقچېچەك 菜花

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام ئاقچېچەكتە 2.1 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 23 مىللىگرام كالتسىي، 47 مىللىگرام فوسفور، 1.1 مىللىگرام تۆمۈر، 30 مىللىگرام كاروتىن، 61 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، مىس، سىنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

كۆكچېچەك 西兰花

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام كۆكچېچەكتە 4.1 گرام ئاقسىل، 0.6 گرام ماي، 4.3 گرام قەنت، 1.6 گرام يىرىك تالا، 67 مىللىگرام كالتسىي، 72 مىللىگرام فوسفور، 1 مىللىگرام تۆمۈر، 72 مىللىگرام كاروتىن، 51 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن E، ۋىتامىن A ھەم ماگنىي، مانگان، سىنك، سېلېن، مىس قاتارلىق

www.uyghurkitap.com

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

بېدە كۆكى 苜蓿

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

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

خۇسۇسىيىتى: تەرەتنى راۋان قىلىش، قان كۆپەيتىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، بەدەننى سەمرىتىش رولى بار.

يېسسى پۇرچاق 扁豆

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

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

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

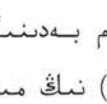
خۇسۇسىيىتى: قاننىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

سەۋزە 胡萝卜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: سەۋزىنىڭ تەركىبىدە قەنت، كاروتىن، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C، ئاقسىل، مېۋە يېلىمى ۋە ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر مىكرو ئېلېمېنتلار بار. كاروتىن (سەۋزە جەۋھىرى) نىڭ مىقدارى ئەڭ كۆپ بولۇپ، بەدەنگە سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن ۋىتامىن A غا ئايلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: رەئىس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.



شوخلا (پەمىدۇر) 西红柿、番茄

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شوخلىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئورگانىك كىسلاتالار،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، شوخلا جەۋھىرى ۋە مىنېرالنى ماددىلار بار.

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

يېسىۋېلەك 白菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

كاللەك يېسىۋېلەك 圆白菜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: كاللەك يېسىۋېلەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىلەن

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

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كەرەپشە 芹菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

زەنجىۋىل 生姜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: زەنجىۋىلنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، زەنجىۋىل

www.uyghurkitap.com

جەۋھىرى، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتاسى، كراخمال قاتارلىقلار بار.

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

ماش ئۈندۈرمىسى 豆芽

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

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: كۆك ماش ئۈندۈرمىسىنىڭ 100 گرامىدا 3.2 گرام ئاقسىل، 0.1 گرام ماي، 3.7 گرام قەنت، 0.8 گرام يىرىك تالا، 23 مىللىگرام كالتسىي، 51 مىللىگرام فوسفور، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، 20 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. سېرىق پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنىڭ ھەر 100 گرامىدا 11.5 گرام ئاقسىل، 2 گرام ماي، 7.1 گرام قەنت، 68 مىللىگرام كالتسىي، 102 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە ماگنىي، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۈندۈرمىلەر تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ئىسسىق سەپرانى ھەيدەيدۇ.

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

گۆمبەمەدەك 蘑菇

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۆمبەمەدەكتە 2.9 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 2.3 گرام يىرىك تالا، 8 مىللىگرام كالتسىي، 66 مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە سىنك، مىس، يود، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. قۇرۇتۇلغان گۆمبەمەدەكتە سورتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ 12 گرامدىن 35 گرامغىچە ئاقسىل، 1.4 گرامدىن 6.4 گرامغىچە ياغ، 23 گرامدىن 60 گرامغىچە قەنت بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەن قىلىش، ئوزۇق بولۇش، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، جىگەر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قارا قىرىنقۇلاق 黑木耳

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قارا قىرىنقۇلاقتا 10.6 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 65.5 گرام قەنت، 29.9 گرام يىرىك تالا، 247 مىللىگرام كالتسىي، 291 مىللىگرام فوسفور، 97.4 مىللىگرام تۆمۈر، 152 مىللىگرام ماگنىي، 100 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن E، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە سېلېن، سىنك، مىس، مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

ئاق قىرىنقۇلاق 白木耳

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام ئاق قىرىنقۇلاقتا 10 گرام ئاقسىل، 1.4 گرام ياغ، 63.3 گرام قەنت، 30.4 گرام يىرىك تالا، 36 مىللىگرام كالتسىي، 369 مىللىگرام فوسفور، 4.1 مىللىگرام تۆمۈر، 54 مىللىگرام ماگنىي، 50 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP،

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

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

لامىنارىيە 海带

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

www.uyghurkitap.com

توخۇ تۇخۇمى 鸡蛋

تەبىئىتى: تۇخۇم ئىقى سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.

تەركىبى: شاكىلىدىن ئايرىلغان 100 گرام تۇخۇمدا 13.3 گرام ئاقسىل، 11.2 گرام ياغ، 1.6 گرام قەنت، 56 مىللىگرام كالتسىي، 230 مىللىگرام فوسفور، 27 مىللىگرام تۆمۈر، 800 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن D، ۋىتامىن E ھەم يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

چامغۇر 恰玛菇、芜菁

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

ئەسكەرتىش: كۆپ يېسە قورساقنى ئىسدۇ.

كاۋا 南瓜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

تاۋۇز 西瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

بۇغداي ئۇنى 白面

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام بۇغداي ئۇنىدا 9.9 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 74.6 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 38 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىللىگرام فوسفور، 4.2 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار.

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

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

گۈرۈچ 大米

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۈرۈچتە 7.4 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، 77.2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 0.7 گرام يىرىك تالا، 813 مىللىگرام كالتسىي، 110 مىللىگرام فوسفور، 2.3 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تېز ھەزىم بولۇش، ياخشى خىلت ھاسىل

قىلىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولى بار.

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

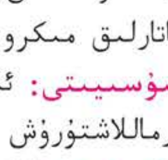
قوناق 玉米

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام قوناقتا 9 گرام ئاقسىل، 3.1 گرام ياغ، 74.7 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 4.3 گرام يېرىك تالا، 22 مىللىگرام كالتسىي، 329 مىللىگرام فوسفور، 6.3 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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



نومى گۈرۈچى 糯米

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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

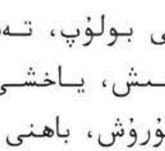
خۇسۇسىيىتى: تال، ئاشقازان، ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت 鹰嘴豆

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام نوقۇتتا 23 گرام ئاقسىل، 1.8 گرام ياغ، 6.5 گرام قەنت، 5.9 گرام تالالىق ماددا، 84 مىللىگرام كالتسىي، 400 مىللىگرام فوسفور، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە مانگان، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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



سېرىق پۇرچاق 黄豆

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام سېرىق پۇرچاقتا 36.3 گرام ئاقسىل، 18.4

گرام ياغ، 1.7 گرام يىرىك تالا، 25.3 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 367 مىللىگرام كالتسىي، 571 مىللىگرام فوسفور، 11 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە سىنك، مانگان، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە فلاۋون بار.

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

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

كۆك ماش 绿豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام كۆك ماشتا 23 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ماي، 59 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 49 مىللىگرام كالتسىي، 268 مىللىگرام فوسفور، 3.2 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى راۋان

قىلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ ھەم كۆپتۈرىدۇ.

يەر ياڭىقى (خاسىڭ) 花生

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

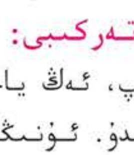
خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋان قىلىش، ئىچكى ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى تازىلاپ چىقىرىش رولى بار.

تېتىتقۇ 味精

بۇ ئاساسلىقى مىكرو ئورگانىزملارنىڭ ئاشلىقلارنى ئېچىتىشىدىن ھاسىل بولىدىغان ھازىرقى زامان تەم تەڭشىگۈچ بولۇپ، ئاساسلىق

تەركىبى ناترىي گلۇتامات، بۇ ئالاھىدە ئىشتىھا ئاچقۇچى تەم پەيدا قىلىدۇ. ناترىي گلۇتامات يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئۇزاق تۇرسا پارچىلىنىپ، زەھەرلىك ماددا ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا، ئىشلەتكەندە شورپا، قورۇمىلارنى ئۇسۇش ئالدىدىلا سېلىش كېرەك ھەم ئازراق ئىشلەتكەن ياخشى، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئاياللارنىڭ، بوۋاقلارنىڭ تاماقىغا ئىشلەتمىگەن ياخشى. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر، ياشانغانلارمۇ ئىمكانقەدەر ئىشلەتمىگەن تۈزۈك. ئۇنىڭ تەركىبىدە ناترىي مىقدارى يۇقىرى بولۇپ، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

تەركىبى: 100 گرام تېتىتقۇدا 0.2 گرام سۇ، 40.1 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 26.5 گرام قەنت، 100 مىللىگرام كالتسىي، 4 مىللىگرام فوسفور، 1.2 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنىك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.



ئاچچىقسۇ (سىركە) 醋

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

جياڭيۇ 酱油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام جياڭيۇدا 3.6 گرام ئاقسىل، 17.2 گرام قەنت، 67 مىللىگرام كالتسىي، 20.4 مىللىگرام فوسفور، 8.6 مىللىگرام تۆمۈر ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، مىس، يود، مانگان، سىنىك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

كاۋاۋىچىن 花椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كاۋاۋىچىندا 6.7 گرام ئاقسىل، 8.9 گرام ماي، 6.65 گرام قەنت، 28.7 گرام يىرىك تالا، 639 مىللىگرام

كالتسىي، 69 مىللىگرام فوسفور، 140 مىللىگرام كاروتىن، 23 مىللىگرام ۋىتامىن A، 8.4 مىللىگرام تۆمۈر، 111 مىللىگرام ماگنىي، 13.7 مىللىگرام يود ۋە مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP لار بار.

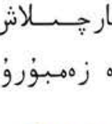
خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازان، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، تومالغۇلارنى ئېچىش، دائىم ئىشلەتسە دوۋسۇندا تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

زىرە 孜然

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام زىرىدە 3 پىرسەنت ئەتراپىدا ئۇچۇچان ماي بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قىزىتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، قۇرۇتۇش، بۇزۇق ماددىلارنى پارچىلاش رولى بار. بۇنىڭ تەركىبىدىكى ئۇچۇچان ماي باكتېرىيە ۋە زەمبۇرۇغلارنى كۈچلۈك تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە.



شاكال بەدىيان 八角茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: شاكال بەدىياننىڭ تەركىبىدە 5 پىرسەنت ئەتراپىدا

ئۆچۆچان ماي، ئاقسىل، دېۋىرقاي قاتارلىقلار بار.

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

ئاقمۇچ، قارىمۇچ 黑、白胡椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئاقمۇچ، قارىمۇچنىڭ تەركىبىدە قارىمۇچ ئىشقارى، ئۆچۆچان ماي قاتارلىقلار بار.

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

ئارپىبەدىيان 小茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: قان سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش،

كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، سۆيدۈكنى راۋان قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش رولى بار.

تۇز (ئاش تۇزى) 食盐

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

图书在版编目(CIP)数据

泡菜 :维吾尔文/尤努斯编. —乌鲁木齐: 新疆人民出版社, (**2012.4重印**)
(饮食制作丛书)
ISBN 978-7-228-11221-0

Ⅰ.泡 … Ⅱ.尤… Ⅲ.泡菜–蔬菜加工 — 维吾尔语 (中国少数民族语言) Ⅳ.TS255.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167764 号

策　　划	艾克巴尔·艾力
编　　著	尤努斯·艾木都拉
责任编辑	艾克巴尔·艾力
美术编辑	米尔扎提·阿布都拉·塔吉
责任校对	再米拉·裴达依,赛娜瓦尔·伊布拉音
摄　　影	米尔扎提·阿布都拉·塔吉, 木合塔尔·米吉提
版面制作	桔热提·阿西木,米尔扎提·阿布都拉·塔吉
出版发行	新疆人民出版社
地　　址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
电　　话	0991–2827472
邮政编码	830001
经　　销	各地新华书店
印　　刷	新疆一龙印刷有限公司
开　　本	880 × 1230　1/32
印　　张	4.5
版　　次	2007 年 12 月第 1 版
印　　次	2012年 4 月第 7 次印刷
印　　数	21801–26800 册
定　　价	12.00 元