

ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى

گۆشلۈك قورۇمىلار

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئەلى

تۈزگۈچى: مەخەتجان روزى

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 - نومۇر

تېلېفون: 0991-2827472

پوچتا نومۇرى: 830001

ساتقۇچى: جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى

باسقۇچى: شىنجاڭ يىلوڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

فورماتى: 880 × 1230 مىللىمېتىر 1/32

باسما تاۋىقى: 4

نەشرى: 2007 - يىلى 7 - ئاي 1 - نەشرى

باسمىسى: 2008 - يىلى 8 - ئاي 2 - بېسىلىشى

تراژى: 10000 - 5001

كىتاب نومۇرى: 2 - 11029 - 7 - 228 - 978 ISBN

باھاسى: 12.00 يۈەن

ھۆشلۈك قورۇمى

كىرىش سۆز



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

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

ئىچمەك مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلغان. ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىدىن ئۇلارنىڭ چارۋىچىلىق ۋە دېھقانچىلىق بىلەن شۇ-غۇللانغانلىقىنىڭ ئىزنالىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇرلار-نىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرىمۇ ئالاھىدە تەرەققىي قىلغان. ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى جۇڭگو يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ تەر-كىبىي قىسمى، جۈملىدىن شىنجاڭنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنىڭ مۇھىم تەرەككىبىي قىسمىدۇر. ئۇيغۇرلار ئۆزلىرىنىڭ ئەنئەنىۋى يېمەك - ئىچمەكلىرىنى ساقلاپ قالغان ۋە ئۇنى بېيىتقان ئاساستا، قېرىنداش مىل-لەتلەر ۋە باشقا ئەللەر خەلقلەرنىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىپ، ئۆزلەشتۈرۈپ، ئۆزىنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىنى تېخىمۇ بېيىتىپ كەلمەكتە.

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

ھۆشلىك قورۇمى

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

ئاخىرىدا، ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەنلەرنىڭ سەمگە شۇنى سالماقچىمىز. كى، كىتابىمىزغا كىرگۈزۈلگەن تائاملارنى ئېتىش ئۇسۇلى ئاساسەن ئىككى كىشىلىكتىن تۆت 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 ئەھۋالغا قاراپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشنى، بولۇپمۇ تۈز ۋە ھەر خىل دورا - دەرەمەكلەرنى ئىشلەتكەندە ئۆزىنىڭ مىجەز - خاراكتېرىگە قاراپ ئىشلىتىشنى سورايمىز.

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





مۇندەرىجە



- 1 كاتلېت
- 3 كالا گۆشى - قوغۇن قورۇمىسى
- 5 كالا گۆشى قوردىقى (1)
- 7 كالا گۆشى قوردىقى (2)
- 9 كۆك پۇرچاق - گۆش قورۇمىسى
- 11 ناۋاتلىق كۇمىلاچ
- 13 گۆش - مۇقاتىل قورۇمىسى
- 15 قەلەمچە قېرىن قورۇمىسى
- 17 كۆكمۈچ - جىگەر قورۇمىسى
- 19 غولپىياز - گۆش قورۇمىسى
- 21 چۆچۈرىلىك قورۇلغان جىگەر
- 23 چۈچۈمەل ئومۇرتقا
- 25 ھۆرىيەت
- 27 ئۈچ قېرىنداش
- 29 گۈمبەمەدەك - گۆش قورۇمىسى
- 31 گۆش - مۇچ قورۇمىسى
- 33 كەرەپشە - گۆش قورۇمىسى
- 35 يېسىمۇبلەك - گۆش قورۇمىسى
- 37 بەرەنگە - گۆش قەلەمچىسى
- 39 غادايتما

ھۆشلىك قورۇمى

41 ئابلېمىنتكا

43 دۈملىمە قوۋۇرغا

45 مەرۋايىت

47 ئارمان

49 ئالامەت گۆش قورۇمىسى

51 شېشىق كاۋاپ

53 شىرمەل گۆش

55 نان كاۋاپ

57 تۇخۇم چەلپەك قورۇمىسى

59 چۈچۈك قوۋۇرغا

61 تىل قورۇمىسى

63 پىششىق گۆش قورۇمىسى

65 مۇچ ھېسىپ

67 دۈملىمە كۈمبلاچ

69 دۈملىمە گۆش

71 بەرەنگە قوۋۇرغا

73 كالا قوۋۇرغىسى قوردىقى

75 جەركوپ

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋە،
كۆكتاتلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە
77 خۇسۇسىيىتى



كاتلىت

卡特力

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ پەش گۆشىدىن 500 گرام، سۇيىغىدىن 200 گرام، بەرەنگە (ياڭيۇ) 150 گرام، سامساقتىن ئىككى چىش، غولپىيازىدىن 10 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كۆكمۇچتىن 15 گرام، شوخلا قىيامىدىن 15 گرام، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ، زەنجىۋىل سۈيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈپ يۇمشىتىمىز (ماشىنا بولمىسا قىغراق بىلەن چاناپ يۇمشىتىمىز)، بەرەنگىنى ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا يالپاق توغراپ، سۇغا چىلاپ قويمىمىز، كۆكمۇچ، غولپىياز، سامساق قاتارلىقلارنى ئۇششاق توغرايمىز. 2. چانالغان گۆشكە تۇخۇم، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، تېتىتقۇ، زەنجىۋىل سۈيى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، چىغراق قىيما تەييارلاپ، قازانغا ياغ قويۇپ، بەش دەرىجە چۈچۈگەندە، قىيما كۈمىلىدە چىنى ئەنجۈر شەكلىدە ياپىلاقلاپ ياغقا سېلىپ، ئىككى يۈزى قىزارغۇچە پىشۇرىمىز. ئاندىن قازاندىن ئېلىپ، زىننەتلەنگەن تەخسىگە تەكشى تىزىپ،



تەييارلىتىش:

ئىسسىق.



ھۆشەك قورۇم

ياغدا پىشۇرۇلغان بەرەنگىنى ھەربىر كۈمىلاچ ئۈستىگە بىر تالدىن قويۇپ، قاسقاندا 15 مىنۇت دۈملۈمىز. 3. قازانغا ئازراق ياغ قويۇپ، غولپىياز، كۆمۈچ، سامساقلارنى ئۇششاق توغراپ قورۇپ، ئۈستىگە ئازراق شوخلاقمە يامى سېلىپ، بىر - ئىككى قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا ئۈستىگە شورپا قويۇپ، قاينىغاندا تېتىتقۇ سېلىپ، تۇز - تەمى تەڭشەلگەندە كراخمال شىرنىسىدىن ئازراق قويۇپ، سەل قاينىتىپ، كاتلىت ئۈستىگە قۇيساق بولىدۇ.



كالا گۆشى - قوغۇن قورۇمىسى

瓜配牛溜

خۇرۇچلىرى: كالنىڭ ئومۇرتقا گۆشىدىن 250 گرام، قوغۇن ئېتىدىن (تاتلىق قوغۇن) 100 گرام، تېتىتقۇدىن بىر گرام، سېرىق ھاراقىتىن ئىككى گرام؛ قوۋزاقدارچىن، شاكال بەدىيان، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، چۈچۈتۈلگەن ياغ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: كالنىڭ ئومۇرتقا گۆشىنى سۆگەت يوپۇرمىقى شەكلىدە توغراپ، قازانغا سېلىپ شورپا قۇيىمىز. ئۈستىگە دورا - دەرەك- لەرنى سېلىپ، پىشقانغا قەدەر سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. سۈيى ئاز قالغاندا قېلىن، يالپاق توغراغان قوغۇن، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە چۈچۈتۈلگەن ياغدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىنىشى:

مۆتىدىل.



ھۆشلۈك قورۇمى



كالا گۆشى قوردىقى (1)

红烧牛肉 (1)

خۇرۇچلىرى: چالا پىشۇرۇلغان كالىنىڭ پەش گۆشىدىن 400 گرام، غولپىيازىدىن 10 گرام، سامساقىتىن 10 گرام، ئاق شېكەردىن 30 گرام؛ شاكال بەدىيان، زەنجىۋىل، جياڭيۇ، تېنتىقۇ، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پىشۇرۇلغان كالا گۆشىنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا، قىپاش يالپاق توغرايمىز. غولپىياز، سامساقلىرىنىمۇ يالپاق توغرايمىز.

2. قازانغا ياغنى قۇيۇپلا شېكەر سېلىپ، چۆمۈچ بىلەن قوچۇپ، كۆپۈكى چېچەكلىگەندە توغراغان گۆشنى سېلىپ، قىزارغۇچە قورۇپ، ئۈستىگە چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، دورا - دەرمەكلەرنى سېلىپ، بوش ئوتتا 15 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ، دورا - دەرمەكلەرنىڭ تەمى گۆشكە سىڭىپ يۇمشاق پىشسۇن. قاندا ئۈستىگە غولپىياز، سامساق، تېنتىقۇ قاتارلىقلارنى



تەبىئىتى:

سوغۇققا مايىل.



ھۆشلۈك قورۇمى

سېلىپ تەڭشەپ، سۈيى قويۇلغاندا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ. بۇ قورۇمىغا بە-
رەنگە، سەۋزە سېلىپ قورۇشقىمۇ بولىدۇ.



كالا گۆشى قوردىقى (2)

红烧牛肉 (2)

خۇرۇچلىرى: كالنىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، قىزىلمۇچتىن 100 گرام، بەرەنگىدىن 200 گرام، سۈيىغى 100 گرام؛ پىياز، پالەك، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن ئونى، تېتىتقۇ، تۇز، جياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كالا گۆشىنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا يالپاق توغرايمىز، بەرەنگىنى ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە، يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قىيپاش توغراپ، سوغۇق سۇغا چىلاپ قويىمىز، قىزىلمۇچ، پالەكنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ قورۇپ، گۆش يېرىم پىشقاندا ئۈستىگە بەرەنگە، جياڭيۇ، پىياز، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن سېلىپ بىر ئاز قورۇپ، بەرەنگە يېرىم پىشقاندا مۇۋاپىق مىقداردا شورپا قويۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن توغراغان قىزىلمۇچ، پالەكلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تېتىتقۇ سېلىپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، تاۋاققا ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

سوغۇققا مايىل.



ھۆشلۈك قورۇما



كۆك پۇرچاق - گۆش قورۇمىسى

青豆肉丁

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ قارا پەش گۆشىدىن 100 گرام، سۇيىغىدىن 50 گرام، كۆك پۇرچاق كونسېرۋاسىدىن بىر قۇتا، گىلاستىن 10 تال، غولپىيازىدىن 10 گرام، سامساقىتىن 10 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە؛ تۇز، تېپ-تېتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، ئاچچىقسۇ، ياغ، مۇچ قاتارلىقلاردىن مۇ-ۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى قوناق چوڭلۇقىدا، غولپىياز، سامساقلىرىنى ئۇششاق توغرايمىز.

2. بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىغا، تۇز، تېتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، توغراغان گۆشكە قويۇپ تەم كىرگۈزىمىز. كۆك پۇرچاقنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قويۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، چاپلاشتۇرماي قىزارغۇچە قورۇپ سۈزۈۋالىمىز.



تەييارلىغۇچى:

مۆتىدىل.



ھۆشلۈك قورۇمى

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىياز، سامساق، سۈزۈۋالغان گۆش-
لەرنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە كۆك پۇرچاق، مۇچ، گىلاس سېلىپ بىر -
ئىككى ئۆرۈپلا شورپىدىن مۇۋاپىقراق مىقداردا قۇيۇپ، تۈز - تەمىنى
تەڭشەپ، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە
ئالساق بولىدۇ.



ناۋاتلىق كۇمىلاچ

冰糖丸子

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گوشىدىن 400 گرام، سۇيىغىدىن 500 گرام، ئاق شېكەردىن 40 گرام، ناۋاتتىن 100 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كراخمالدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى چاناپ يۇمشىتىپ (گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئۆتكۈزسەكمۇ بولىدۇ)، گۆشكە تۇخۇم، كراخمال ئارىلاشتۇرۇپ، 25 دانە قىيما كۇمىلچى تەييارلايمىز. ھەربىرنىڭ ئوتتۇرىسىغا مېغىزدەك ناۋات سېلىپ تۈگۈپ كۇمىلاچ قىلىمىز.

2. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىغاندا، قىيما كۇمىلچىنى سېلىپ، سارغايغاندا ئېلىۋالىمىز. ئىككىنچى قېتىم ياغنى سەككىز دەرىجە قىزىتىپ، قىيما كۇمىلچىنى قايتا سېلىپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋېلىپ، زىننەتلەنگەن تەخسىگە تەكشى تىزىپ، پارقىرىتىش ئۈچۈن ئۈستىگە ياغ قۇيىمىز، شېكەر ياكى ھەسەلدىن شىرنە تەييارلاپ، شىرنە بىر ئاز قويۇلغاندىن كېيىن تەخسىگە تىزىلغان كۇمىلاچنىڭ ئۈستىگە تەكشى قۇيساق بولىدۇ.



تەييارلىنىشى:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇما



گۆش - مۇقاتىل قورۇمىسى

腰果肉丁

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشىدىن 250 گرام، قورۇپ پىشۇ- رۇلغان مۇقاتىل (ياۋگو) دىن 100 گرام، تۇخۇم بىر دانە، كۆكمۈچ 20 گرام؛ تۇز، سېرىق ھاراق، قارىمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، شورپا، چۈچۈتۈلگەن ياغ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ گۆشىنى مۇقاتىل چوڭلۇقىدا توغراپ، تېتىتقۇلار بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال بىلەن بىللە سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز، مۇقاتىلنى ياغدا پىشۇرۇۋالىمىز، كۆكمۈچ- نى قوناق چوڭلۇقىدا چاسا توغرايمىز.

2. قازانغا چۈچۈتۈلگەن ياغ قۇيۇپ، ياغ قىزىغاندا توغراغان گۆشىنى سېلىپ، رەڭگى سارغىيىپ پىشقاندا سۈزۈۋالىمىز. قازاندا يەنە بىرئاز ياغ قالدۇرۇپ، ياغقا غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق، كۆكمۈچ سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا گۆش، مۇقاتىلنى سېلىپ، ئازراق شورپا قۇيۇپ،



تەييارلىقى:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇما

تەم تەڭشىگۈچ دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، بىرنەچچە قېتىم ئۆرۈيمىز، ئاخىرىدا ئۈستىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال بىلەن پارقىرىد. تىش ئۈچۈن ياغ قويۇپ، بىرنەچچە ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



قەلەمچە قېرىن قورۇمىسى

青椒肚丝

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان قېرىنىدىن 300 گرام، كۆكمۈچ-
تىن 120 گرام، سۇيىغىدىن 30 گرام، غولپىيازىدىن 10 گرام، سامساقتىن
10 گرام؛ تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ، زەنجىۋىل سۈيى،
كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ قېرىنى ۋە كۆكمۈچ، غولپىياز، سامساق
قاتارلىقلارنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز.

2. قازانغا بىر ئاز سۇ قويۇپ، قېرىنى بىر قاينىتىپلا سۈزۈۋالسىمىز.

3. قازانغا ياغ قويۇپ، ياغ چۈچۈگەندە ئۈستىگە غولپىياز، سامساق،
كۆكمۈچ، قېرىن قاتارلىقلارنى كەينى - كەينىدىن سېلىپ، بىر قېتىم قو-
رۇغاندىن كېيىن ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا شورپا قويۇپ، زەنجىۋىل سۈيى،
تېتىتقۇ، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال سېلىپ، شورپىنى ئازراق قويۇق-
لاشتۇرۇپ، پارقىرىتىش ئۈچۈن كۈنجۈت يېغىدىن ئازراق قويۇپ، بىر -
ئىككى ئۇرۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىق:

ئىسسىققا مايىل.



ھۆشلۈك قورۇمى



كۆكمۈچ - جىگەر قورۇمىسى

青椒炒肝

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ يېڭى جىگىرىدىن 400 گرام، سۇيىغىدىن 500 گرام، خام تۇخۇمدىن بىر دانە، كۆكمۈچتىن 100 گرام، غولپىيازىدىن 10 گرام، سامساقتىن 10 گرام، زەنجىۋىل سۈيى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، كاۋاۋىچىن يېغى، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. جىگەر، كۆكمۈچ، سامساق، غولپىيازىنى نېپىز توغرايمىز، جىگەرنى ئىلمان سۇدا ئىككى قېتىم چايقاپ، قېنىنى چىقىرىۋېتىمىز.

2. ئۈستىگە تۇخۇم، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، زەنجىۋىل سۈيى، تۇز قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىغاندا، جىگەرنى سېلىپ، رەڭگى سارغايغۇچە قورۇپ سۈزۈۋالىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغراغان غولپىياز، كۆكمۈچ، سامساق



تەييارلىقى:

ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا، جىگەرنى سېلىپ، ئازراق شورپا، تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن يېغى قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



غولپىياز - گۆش قورۇمىسى

葱爆羊肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، سۇيىغىدىن 500 گرام، غولپىيازىدىن 150 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كاۋاۋىچىن ئۇنىدىن ئىككى گرام؛ زەنجۈل سۈيى، جياڭيۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېنتە قۇ، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ گۆشىنى ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، بىر سانتىمېتىر كەڭلىكتە، ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا توغرايمىز، غولپىيازنىڭ ئېقىنى ئىككى مىللىمېتىر قېلىنلىقتا بۇلۇڭ چىقىرىپ توغرايمىز.

2. توغراغان گۆشنى ئاۋۋال قايناق سۇغا باسمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن داكىغا ئوراپ سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، ئازراق جياڭيۇ، تۇخۇم ئېقى، زەنجۈل سۈيى قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاش تۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە چۈچۈگەندە گۆشنى سېلىپ قورۇپ پىشۇرۇۋالىمىز. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىياز



تەييارلىتىش:

قۇرۇق ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

بىلەن گۆشنى يەنە سېلىپ ئۇلۇغ ئوتتا قورۇپ، ئۈستىگە ئازراق شورپا، سۈ-
يۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ، تۇز سېلىپ، چۈچۈتۈلگەن ياغدىن ئازراق
قۇيۇپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



پۈچۈرلىك قورۇلغان جىگر

曲曲包肝片

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ يېڭى جىگرىدىن 250 گرام، سۈيىغىدىن 500 گرام، غولپىياز، گۈمبەمەدەكتىن 20 گرامدىن، ئالدىن تەييارلانغان قوي گۆشى قىيمىسىدىن 50 گرام، سېرىق ھاراقىتىن ئىككى گرام، گۈرۈچ ئاچچىقسۈيىدىن (مىسۇ) ئىككى گرام؛ كۈنجۈت يېغى، تۇز، تېتىتقۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوينىڭ جىگرىنى يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، جياڭيۇ، سېرىق ھاراق قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزۈمىز. ئاندىن تەييارلانغان قوي گۆشى قىيمىسىدا ئۆزى كىچىك، چاڭلىرى ھىم 20 دانە چۆچۈرە تۈگىمىز.

2. شورپا، كراخمال، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن بىر قاچا شىرنە تەييارلايمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىغاندىن كېيىن، ياغقا چۆچۈرنى سېلىپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ، تەخسىنىڭ چۆرسىگە تەكشى تىزىمىز. جىگەرنى ياغدا رەڭگى سارغايغۇچە قورۇپ سۈزۈۋالىمىز. قا-



تەييارلىق:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇم

زانددا يەنە ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ئۇنىڭغا غولپىياز، گۈمبەمەدەكلەرنى (موگو) كەينى - كەينىدىن سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا، ئۈستىگە جىگەرنى سېلىپ، بىر - ئىككى قېتىم ئۆرۈگەندىن كېيىن تەييارلانغان شىرنە بىلەن ئازراق گۈرۈچ ئاچچىقسۇيىنى قۇيۇپ، تەخسىدىكى چۆچۈرنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئۇساق بولىدۇ.



جۈجۈمىل ئومۇرتقا

糖醋里脊

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ ئومۇرتقا گۆشىدىن 300 گرام، سۈيىغىدىن 100 گرام، ئاق شېكەردىن 100 گرام، سامساقتىن 100 گرام؛ سۈيۈقلاندۈ-رۇلغان كراخمال، جياڭيۈ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، تۇز، شوخلا قىيامى، زەنجىر-ۋىل سۈيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئومۇرتقا گۆشىنى ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىك-تە، ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغراپ، قىغراقنىڭ دۈمبىسى بىلەن بوش ئۇرۇپ، ئىز چىقىرىپ تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە تۇخۇم، سۈيۈقلاندۈرۈلغان كراخمال، تېتىغۇدەك تۇز قويۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز. ياغنىڭ گرادۇسىنى ئالتە دەرىجىگە كۆتۈرۈپ، گۆشنى ئىككىنچى قېتىم سېلىپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋالىمىز. قازاننى



تەييارلىنىش:

قۇرۇق ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

بىكارلاپ يېرىم چۆمۈچ ئەتراپىدا سۇ قويۇپ، ئۈستىگە شوخلا قىيامى، سامساق، زەنجىۋىل سۈيى، تۇز، شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ قاينىدىمىز، ئارقىدىن سۇيۇقلاندىرۇلغان كراخمال سېلىپ، شورپا قويۇلغاندا ئازراق سۈيىغى قويۇپ، قايناپ چېچەكلەشكە باشلىغاندا تەييارلانغان پىششىق گۆشنى سېلىپ، بىرنەچچە قېتىم ئۆرۈپ، ئۈستىگە بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قويۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



ھۆرىيەت

烏麗姪

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ يېڭى چاۋامبىدىن 200 گرام، پەش گۆشىدىن 200 گرام، خام تۇخۇمدىن بىر دانە، پىيازىدىن 30 گرام؛ سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، زىرە ئۇنى، ئاقمۇچ ئۇنى، تېنتىقۇ، تۇز، يېڭى يۇمغاقسۇت قاتار-لىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوي گۆشى بىلەن پىيازنى قوشۇپ چاناپ يۇمشىتىمىز (گۆش توغراش ماشىنىسى بولسا ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈلسە بولىدۇ). زىرە، ئاقمۇچ، ئۇششاق توغراغان يۇمغاقسۇت، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، تۇخۇم قاتارلىقلارنى گۆشكە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق قىيما قىلىمىز.

2. چاۋامبىنىڭ نېپىز قىسمىنى ئايرىۋېلىپ، قايناق سۇغا بىر بېسىم ۋېتىپىلا (يېڭى سويغان قوينىڭ چاۋا مېيى بولسا قايناق سۇغا باسمىسىمۇ بو-لىدۇ)، پەشخۇن يۈزىگە يېيىتىپ، يۈزىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن تەكشى سۈركەپ، قىيمنى يېيىتىپ، ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىر، باش بۇرماق توملۇقىدا يۆگەپ، كراخمال سۈركەپ چاپلاپ، ئۈچ دانە چاۋا تۈرمىلىمىز.



تەييارلىنىشى:

ئىسسىققا مايىل.



ھۆشلۈك قورۇمى

نى تەييارلايمىز. تەخسىنىڭ يۈزىنى چۈچۈتۈلگەن ياغدا ياغلاپ، تۈرمەلىنى تەكشى تىزىپ، قاسقاندا 20 مىنۇتچە دۈملەپ پىشۇرىمىز.

3. پىشقان چاۋا تۈرمىلىنى ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا يانتۇ كېسىپ، زىننەتلەنگەن تەخسىگە تىزىمىز. قاسقانغا سېلىنغان تەخسىدىكى شورپىنى قازاندا قاينىتىپ، تۈز - تەمىنى تەڭشەپ، ھۆرىيەت ئۈستىگە قۇيساق بولىدۇ.



ئۈچ قېرىنداش

木须肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 50 گرام، سۇيىغىدىن 500 گرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، قارا قېرىنقۇلاق (مور) دىن بەش گرام، كۆك - قىزىلمۇچتىن 50 گرام، شوخلىدىن 20 گرام، غولپىيازىدىن 50 گرام؛ جياڭيۇ، زەنجۈل سۈيى، قىزىلمۇچ يېغى، تېنتىقۇ، تۇز سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوي گۆشى، كۆك - قىزىلمۇچ، غولپىياز، شوخلا قاتارلىقلارنى نېپىز توغرايمىز، توغراغان گۆشنى قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە ئازراق جياڭيۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، بىر دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى قاتارلىقلارنى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، گۆشكە تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا 500 گرام ياغ قويۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىغاندا، گۆشنى چېچىپ سېلىپ، مەنەكلەشتۈرۈپ قويماي قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا چويلدە سۈزۈۋالسىمىز، تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، ئۈستىگە ئازراق تۇز سېلىپ قوچۇپ، ئازراق ياغدا قاتۇرۇپراق قورۇۋالسىمىز.

3. قازانغا ئازراق ياغ قويۇپ، ياغ قىزىغاندا ئۈستىگە غولپىياز، كۆك -



تەييارلىتىش:

ئىسسىققا مايىل.



ھۆشلۈك قورۇمى

قىزىلمۇچ، شوخلا قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۇنىڭدىن مەزىلىك پۇراق چىققاندا گۆش، تۇخۇم، سۇغا چىلانغان قارا قېرىنقۇلاقنى كەينى - كەينىدىن سېلىپ قورۇيمىز، ئارقىدىن شورپا بىلەن سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن ئازراق قۇيۇپ، ئۈستىگە زەنجىۋىل سۈيى، قىزىلمۇچ يېغىدىن ئازراق قۇيۇپ، بىرنەچچە ئۆرۈپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



گۈمبە مەدەك - گۆش قورۇمىسى

磨茹肉片

خۇرۇچلىرى: گۈمبە مەدەك كونسېرۋاسىدىن بىر قۇتا، قوينىڭ پەش گۆشىدىن 150 گرام، سۇيىغىدىن 500 گرام، كۆك - قىزىلمۇچتىن 150 گرام، غولپىيازىدىن 15 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سامساق بىر باش؛ سۇيۇق- لاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ، زەنجىۋىل سۈيى، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ ئۇنى، پالەك، يېڭى شورپا، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆش، سامساق، غولپىياز، كۆك - قىزىلمۇچ قا- تارلىقلارنى نېپىز توغرايمىز. پالەكنى چوڭ - چوڭ، گۈمبە مەدەكنى يالپاق توغرايمىز.

2. گۆشنى قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇم سېرىقى، جياڭيۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.
3. بىر قاچىغا شورپا ئېلىپ، ئۈستىگە تېتىتقۇ، تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، زەن- جىۋىل سۈيى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ قۇيۇپ، تەڭشەلگەن شورپا تەييارلايمىز.

4. قازانغا 500 گرام سۇيىغى قۇيۇپ، بەش - ئالتە دەرىجە قىزىغاندا



تەييارلىق:

ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمىغا

گۆشنى سېلىپ، مونەكلەشتۈرۈپ قويماي قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋا-
لىمىز.

5. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ئۈستىگە غولپىياز، گۈمبەمەدەك، مۇچ،
سامساق قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەزىزلىك پۇراق چىققاندا گۆش، پا-
لەكنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە تەڭشەلگەن شورپا بىلەن ئازراق ياغ
قويۇپ، پارقىرىتىپ تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



گۆش - مۇچ قورۇمىسى

辣子肉片

خۇرۇچى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 250 گرام، سۈيىغىدىن 500 گرام، كۆك - قىزىلمۇچتىن 100 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كۆك - قىزىلمۇچ 200 گرامدىن، سامساقتىن بىر باش، غولپىياز، قارىمۇچ ئۇنى، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تېنتىتقۇ، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، تەڭشەلگەن شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوي گۆشى، كۆك - قىزىلمۇچ، سامساق، غولپىياز قاتارلىقلارنى نېپىز توغرايمىز.

2. توغراغان گۆشنى قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، جياڭيۇ، تۇخۇم سېرىقى، كاۋاۋىچىن ئۇنى، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. بىر چىنىگە شورپا ئېلىپ، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، قارىمۇچ ئۇنى، جياڭيۇ، تۇز قاتارلىقلارنى سېلىپ شورپا شىرنىسى تەييارلايمىز.

4. قازانغا 500 گرام سۈيىغى قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى چېچىپ سېلىپ، مۇنەكلەشتۈرۈپ قويماي، گۆشنىڭ رەڭگى سارغايغۇچە



تەييارلىتىش:

ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

قورۇپ، سۈزىدىغان چاغدا توغراغان كۆك - قىزىلمۇچلارنى ياغدىن ئۆتكۈزۈۋالسىز.

5. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ياغ قىزىغاندا ئۈستىگە غولپىياز، سامساق سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا گۆش، مۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ بىر - ئىككى ئۆرۈپلا، تەڭشەلگەن شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، ئۈستىگە ئازراق ئاچچىقسۇ بىلەن پىششىق ياغ قۇيۇۋېتىپ، تەخسىدگە ئالساق بولىدۇ.



كرەپشە - گۆش قورۇمىسى

芹菜肉丝

خۇرۇچى: قوينىڭ قارا پەش گۆشىدىن 200 گرام، سۇيىغىدىن 500 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كەرەپشە (چىڭسەي) 150 گرام، قىزىلمۇچتىن 20 گرام، غولپىياز 20 گرام، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، جياڭيۇ، قىزىلمۇچ يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغراپ، كەرەپ- شىنىڭ يوپۇرماقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، غولپىياز، قىزىلمۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، گۆشكە ئوخشاش قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز.

2. گۆشكە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، كاۋاۋىچىن سۈيى، زەنجىۋىل سۈيى، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، بەش - ئالتە دەرىجە قىزىغاندا، گۆشنى سېلىپ، مونەكلەشتۈرۈپ قويماي قورۇپ، گۆشنىڭ رەڭگى قىزىرىشقا باشلىغاندا، توغراغان كەرەپشە بىلەن قىزىلمۇچنى چويلغا سېلىپ، گۆش بىلەن بىللە ياغدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈۋالىمىز.



تەييارلىنىشى:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمىغا

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ غولپىياز، سامساقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا چويلدىكى گۆش، كەرەپشە، قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئۈستىگە ئازراق جياڭيۇ، زەنجۈل سۈيى، قىزىلمۇچ يېغى قاتارلىقلارنى سېلىپ، بىر نەچچە ئۆرۈپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



يېسىۋېلەك - گۆش قورۇمىسى

白菜肉片

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ قارا پەش گۆشىدىن 200 گرام، سۇيىغىدىن 500 گرام، يېسىۋېلەك (بەسەي) تىن 150 گرام، پالەكتىن 10 گرام، غول-پىيازىدىن 20 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سامساقتىن بىر باش؛ زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن سۇيى، تۇز، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى نېپىز توغرايمىز، يېسىۋېلەكنىڭ ئۈچىنى نى كېسىۋېتىپ، ئاق يېرىنى نېپىز توغرايمىز، پالەكنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز.

2. گۆشنى قاچىغا ئېلىپ، ئۇنىڭغا تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇمنىڭ سېرىقى، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن سۇيى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، گۆشكە تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا 500 گرام ياغ قويۇپ، ياغ ئالتە دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، مونەكلەشتۈرۈپ قويماي قورۇپ، گۆشنىڭ رەڭگى سارغىشقا باشلىغاندا، يېسىۋېلەكنى چويلىدىكى گۆشنىڭ ئۈستىگە سېلىپ، ياغدىن



تەييارلىتىش:

مۆتىدىل.



ھۆشلۈك قورۇمى

ئۆتكۈزۈپ، گۆش بىلەن بىللە سۈزۈۋالسىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىياز، سامساقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا، گۆش، يېسۋىلەكنى سېلىپ، بىر - ئىككى قورۇپلا، ئۈستىگە تەييارلانغان شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، پارقىرىتىش ئۈچۈن چۈچۈتۈلگەن ياغدىن ئازراق قۇيۇۋېتىپلا، بىر - ئىككى ئۆرۈپ، پالەك سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



بەرەنگ - گۆش قەلمەسى

肉炒土豆丝

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ سان گۆشىدىن 200 گرام، بەرەنگىدىن 100 گرام، سۈيىغىدىن 100 گرام، قىزىل - كۆكمۈچتىن 20 گرام، سامساقتىن بىر باش، پالەكتىن 10 گرام، كاۋاۋىچىن ئۈندىن ئىككى گرام، زەنجىۋىلدىن ئۈچ گرام، تېتىتقۇ، شورپا، قىزىلمۇچ يېغى، تۇز، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، ئاقلانغان بەرەنگىنىمۇ ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، غولپىياز، قىزىل - كۆكمۈچ، سامساق، پالەكنىمۇ قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ قورۇپ، تۇز، كاۋاۋىچىن ئۈندىنى سېلىپ، مەزىلىك پۇراق چىققۇچە قورۇپ، ئۈستىگە غولپىياز سالغىمىز، ئاندىن بەرەنگىنى سېلىپ تېز - تېز ئۆرۈپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇ، مۇچ، زەنجىۋىل سۈيى، شورپا قۇيۇپ قورۇپ، ئاندىن قىزىلمۇچ يېغى، سامساق، پالەكلەرنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەبىئەتى:

مۆتىدىل.



ھۆشلۈك قورۇمى



غادايتما

英雄本色

خۇرۇچلىرى: كالا چىۋىچىدىن 300 گرام، سۈيىغى 100 گرام، قوي بۆرىكىدىن ئالتە دانە، قوچقارنىڭ تاشقى بۆرىكىدىن بىر دانە، پىشۇرۇلغان قېرىندىن 300 گرام، بەرەنگىدىن 150 گرام، سېرىق - قىزىل سەۋزىدىن 150 گرام، غولپىيازىدىن 20 گرام، شاكال بەدىياندىن تۆت تال، كاۋاۋىچىدىن بىر سەككىز تال، خام زەنجىۋىلدىن بەش گرام، ئاقمۇچ، تۇز، تېتىتقۇ، سېرىق ھاراق، جياڭيۇ، ئاق ئاچچىقسۇ، كۈنجۈت يېغى، شوخلا قىيامى، ساقلاغان شورپا (لاۋ تاڭ) قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پاكىز تازىلاپ تەييارلانغان كالا چىۋىچىنى بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قىغراق بىلەن بەلدەپ، گۈلسمان توغراپ، پۇراقلىق شورپىدا تولۇق پىشۇرۇپ سۈزۈۋالسىمىز، قوچقارنىڭ تاشقى بۆرىكى بىلەن قوي بۆرەكلىرىنى ئادالاپ تازىلىغاندىن كېيىن قىغراق بىلەن چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا يالپاق توغراپ، سۈيىغىدا پىشۇرۇپ، رەڭگى سارغىيىشى بىلەن سۈزۈۋالسىمىز، قېرىندىنى يالپاق توغراپ، سۇدا پىشۇرۇۋالسىمىز.

2. غولپىياز، سامساق، خام زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى چوڭ - چوڭ يالپاق



تەبىئىتى:

ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

توغرايمىز. بەرەنگە، سەۋزىلەرنى، ئالماس شەكلىدە توغرايمىز.
3. قازانغا ياغ قويۇپ، ياغ قىزىغاندا غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىل قاتار-
لىقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە كالا چىۋىچى، بۆرەك، قوچقارنىڭ تاشقى
بۆرىكى قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇيمىز ھەمدە ئۈستىگە بەرەنگە، سەۋزە،
شاكال بەدىيان، كاۋاۋىچىن، ئاقمۇچ ئۇنى، شوخلا قىيامى، شورپا قاتارلىقلار-
نى قويۇپ قاينىتىپ، تېتىغۇدەك تۈز، تېتىتقۇ، شوخلا قىيامى سېلىپ،
ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا جياڭيۇ، سېرىق ھاراق، كۈنجۈت يېغى قويۇپ، تا-
ۋاققا ئالساق بولىدۇ.



ئابلىمىكا

阿布力米提卡

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ سان گۆشى ياكى قارا پەش گۆشىدىن 300 گرام، خام تۇخۇمدىن 10 دانە، سامساقتىن بىر باش، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن 100 گرام، غولپىيازىدىن بەش گرام، زىرە، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن ئۇنى، ئاچچىقسۇ، بەرەنگە، تۇز، تېتىتقۇ، سۇيىغى، شوخلا قىيامى قاتارلىق. لاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى چاناپ يۇمشىتىپ (گۆش توغراش ماشىنىسى بولسا ماشىنىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈلىدۇ)، بىر قاچىغا ئېلىپ، تېتىغۈدەك تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق قىيما تەييارلايمىز. سامساق، غولپىيازىلارنى ئۇششاق چانىۋالىمىز. تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئاقلىغاندىن كېيىن ئۇزۇنىسىغا ئوتتۇرىدىن ئىككى پارچە قىلىپ تەخسىگە رەتلىك تىزىمىز.

2. تەخسىگە تىزىلغان تۇخۇمنىڭ يۈزىگە يېرىم تۇخۇم چوڭلۇقىدىكى قىيمنى سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال بىلەن چاپلاپ، پۈتۈن تۇخۇم شەكلىگە



تەييارلىنىشى:

ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

كەلتۈرىمىز. ئاندىن تەخسىگە تىزىپ، قاسقانغا سېلىپ، كۈچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرىمىز.

3. قازانغا ئازراق ياغ قويۇپ، قىزىغاندا سامساق، غولپىيازىلارنى سېلىپ، مەزىلىك پۇراق چىققۇچە قورۇپ، ئۈستىگە شورپا قويۇپ، شوخلا قىيامىنى سېلىپ، رەڭگىنى قىزارتىمىز ھەم سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالنى سېلىپ قويۇلدۇرۇپ، ئازراق پىششىق ياغ قويۇۋېتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



دۈملە قوۋۇرغا

气锅排骨

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ قوۋۇرغىسىدىن 200 گرام، سۈيىغىدىن 100 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سۈيۈقلاندۈرۈلگەن كراخمالدىن 50 گرام، غولپىدە يازدىن 10 گرام، زەنجۈنلدىن 10 گرام؛ شاكال بەدىيان، تۇز، جياڭيۇ، تېتتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا .

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوۋۇرغا گۆشىنى بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغرايمىز، غولپىياز، زەنجۈنلنى چوڭ - چوڭ نېپىز توغرايمىز، قوۋۇرغىغا تۇز، تۇخۇم، سۈيۈقلاندۈرۈلگەن كراخمال، تېتتقۇ، جياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەم كىرگۈزۈپ تەييارلايمىز .

2. قازانغا ياغ قويۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى ياغقا بىر - بىرلەپ سېلىپ، گۆشنىڭ رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز .

3. چىنىگە ئازراق شورپا قويۇپ، ئۈستىگە قوۋۇرغا گۆش، زەنجۈنل، شاكال بەدىيان، غولپىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ، قاسقاندا 10 مىنۇت دۈملەۋىلىپ، تۇز - تەمىنى تېتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ .



تەبىئەتى:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى



سرۋايىت

珍珠丸子

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، نومی گۈرۈچىدىن 60 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، زەنجۈل سۈيى، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ ئۇنى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى يۇمشاق چاناپ (گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈلسمۇ بولىدۇ)، قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە بىر دانە تۇخۇم ئېقى، ئاقمۇچ ئۇنى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەم كىرگۈزۈلگەن قىيما تەييارلايمىز. نومی گۈرۈچىنى يۇيۇپ، ئىسسىق سۇدا يۇمشىتىمىز.

2. تەم كىرگۈزۈلگەن قىيىمدا 15 دانە كۇمىلاچ تەييارلاپ، نومی گۈرۈچىنىڭ ئۈستىدىن دومىلىتىپ، گۈرۈچ تولۇق يېپىشتۇرۇلغاندىن كېيىن تەخسىگە تەكشى تىزىپ، ئاندىن قاسقانغا سېلىپ، 20 مىنۇت كۈچلۈك ئوتتا دۈملەپ پىشۇرۇپ، تەمى تەڭشەلگەن شورپىنى ئۈستىگە قۇيۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇما



ئارمان

阿尔满

خۇرۇچلىرى: ياڭاق مېغىزىدىن 150 گرام، گۈلىدىن 200 گرام، مۇ-قاتلىدىن 100 گرام، قورۇلغان بادام مېغىزىدىن 150 گرام، كۆك كىشمىش-تىن 200 گرام، سوقا چىلاندىن 200 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 100 گرام، قوينىڭ يېڭى بۆرىكىدىن تۆت دانە، ھەسەلدىن 200 گرام، سۇيىغىدىن 100 گرام، پىشۇرۇلغان نوقۇتتىن 100 گرام.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چىلان، گۈلە، كۆك كىشمىش قاتارلىقلارنى پاكىز ئادالاپ، يۇيۇپ، ئىسسىق سۇغا چىلاپ، بەش مىنۇت دۈملەپ قويىمىز. ياڭاق مېغىزى، مۇقاتىلنى سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ ئاقلايمىز، نوقۇتنى سۇدا پىشۇرىمىز.

2. ھەربىر بۆرەكنى تۆت پارچە قىلىپ، بۆرەك بەزلىرىنى ئېلىۋېتىپ، يۈزىگە قىغراق بىلەن چاقماق شەكلىدە گۈل چىقىرىپ، قايناق سۇدا قاينىتىپ، چالا پىشۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز.



تەييارلىقى:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، قىزغاندا بۆرەكنى سېلىپ قورۇپ، رەڭگى قىزىرىشقا باشلىغاندا، دۈملەپ يۇمشىتىلغان گۈلە، چىلان، كۆك كىشىمىش، ياڭاق مېغىزى، نوقۇت، بادام مېغىزى، مۇقاتىل قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە ھەسەل قۇيۇپ، بىرنەچچە ئۈرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



ئالامەت گۆش قورۇمىسى

过油肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 200 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كۆك - قىزىلمۇچتىن 50 گرام، شوخلىدىن 50 گرام، غولپىيازىدىن 20 گرام، سامساق ئىككى چىش، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن ئۇنى، قارىمۇچ ئۇنى، شېكەر رېڭى، تۇز، شورپا، سۇيىغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى نېپىز توغرايمىز، توغراغان گۆشنى قا- چىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، كاۋاۋىچىن ئۇنى، جياڭيۇ، شېكەر رېڭى، سۇيۇق- لاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇمنىڭ سېرىقى قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇ- رۇپ، گۆشكە تەم كىرگۈزىمىز.

2. بىر چىنىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، قارىمۇچ ئۇنى، جياڭيۇ، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ شىرنە تەييارلىۋالىمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش - ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، گۆشنى ياغقا سېلىپ قورۇيمىز، گۆشنىڭ رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز، ئاندىن كۆك - قىزىلمۇچلارنى ياغدىن ئۆتكۈزۈۋالىمىز.



تەييارلىقى:

ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىياز، سامساق سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا گۆش، مۇچ، شوخلىنى سېلىپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ، ئاندىن تەييارلاپ قويغان شىرنىنى قويۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ تەخ- سىگە ئالساق بولىدۇ.



شېشىق - كاۋاپ

牙签肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، ئاقمۇچ ئۇنى، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تۇز، قىزىلمۇچ يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، سۇيىغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا، يىتەرلىك شېشىق (چىش كولىغۇچ).
ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا يالپاق نېپىز توغرايمىز. ئۈستىگە تېتىغۇدەك تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇ-خۇمنىڭ سېرىقى قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، 10 مىنۇت دۈملەپ قويىمىز. 10 مىنۇتتىن كېيىن ھەربىر تال يالپاق گۆشنى بىر دانە شېشىققا ئۆتكۈزۈپ تەييارلايمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، بەش - ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، شېشىققا ئۆتكۈ-زۈلگەن گۆشنى ياغقا سېلىپ، گۆشنىڭ رەڭگى قىزىرىشقا باشلىغاندا قازاندىكى ياغنى ئېلىۋېتىپ، گۆشنى بىر - ئىككى ئۇرۇپ، ئۈستىگە بىر ئاز تۇز، ئاقمۇچ، كاۋاۋىچىن ئۇنى قاتارلىقلارنى سېپىپ، قىزىلمۇچ يېغىدىن بىر ئاز قويۇپ ئۇرۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇما



سۈرمل گۆش

锅爆肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ سان لوق گۆشىدىن 300 گرام، سۈيىغىدىن 500 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، قارا قېرىنقۇلاق، غولپىياز، كۆك - قىزىلمۇچ، سامساق، زەنجىۋىل، تېتىتقۇ، تۇز، جياڭيۇ، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، شېكەر رېڭى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە يالپاق توغرايمىز، ئۈستىگە تۇز، جياڭيۇ، تۇخۇمنىڭ سېرىقى، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، گۆشكە تەم كىرگۈزىمىز، بىر چىنىگە تەمى تەڭشەلگەن شورپا تەييارلايمىز. غولپىياز، كۆك - قىزىلمۇچ، زەنجىۋىل، سامساقلىرىنى يالپاق توغرايمىز.

2. قازانغا 500 گرام ياغ قويۇپ، تۆت - بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، مونەكلەشتۈرۈپ قويماي قورۇپ، رەڭگى سارغىيىش ھامان



تەييارلىتى:

ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

سۈزۈۋالسىمىز. ئىككىنچى قېتىم ياغنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى يەتتە دەرىجە قىزىتىپ، گۆشنى سېلىپ قىزىشى ھامان سۈزۈۋالسىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، يالپاق توغراغان مۇچ، پىياز، سامساق، قارا قېرىنقۇلقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا، ئۈستىگە گۆشنى سېلىپ، شېكەر رېڭىدىن ئازراق قويۇپ، تەييارلانغان شىرنىدىن مۇۋاپىق قويۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ، سۈيى قويۇلۇشى ھامان تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



نان كاۋاپ

饅包肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ سۆڭەكلىك گۆشىدىن بىر يېرىم كىلوگرام، پىيازىدىن 100 گرام، ئاق شېكەردىن 30 گرام، شاكال بەدىياندىن بەش تال، زەنجۈلدىن بەش گرام، سۈيىغىدىن 40 گرام، كاۋاۋىچىندىن بەش تال، ئاق ناندىن بىر دانە، جياڭيۇ، سوقۇلغان زىرە، تېمىتقۇ، يۇمىغاقسۇت، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. سۆڭەكلىك گۆشنى ياڭاق چوڭلۇقىدا توغرايمىز، پىيازنى نېپىز، يۇمىغاقسۇتنى كالتە - كالتە توغرايمىز.
2. قازانغا چۈچۈتۈلگەن ياغ قويۇپ، قىزىغاندا ئاق شېكەر سېلىپ قوچۇپ، كۈپۈك چىققاندا گۆشنى سالىمىز. گۆش قورۇلۇپ، رەڭگى تولۇق قىزارغاندا، ئۈستىگە پىياز، خام زەنجۈل، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان سېلىپ، بوش ئوتتا قورۇپ، ئاندىن چىلاشقۇدەك سۇ قويۇپ دۈملەپ، گۆش سۆڭىكىدىن ئايرىلغۇچە يۇمشاق پىشۇرىمىز.



تەييارلىنىشى:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇم

3. ئاق ناننى سەككىز پارچە كېسىپ، چوڭ تەخسىگە تىزىمىز، قازاندىكى قورۇما پىشقاندا تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، ئۈستىگە تېتىتقۇ، سوقۇلغان زىرە سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ناننىڭ ئۈستىگە شورپىسى بىلەن بىللە ئۇسۇپ، ئازراق يۇمغاقسۇت سېپىپ قويساق بولىدۇ.



تۇخۇم چەلپەك قورۇمىسى

烩夹馍

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ پەش گۆشىدىن 200 گرام، چۈچۈتۈلگەن ياغدىن 100 گرام، خام تۇخۇمدىن ئىككى دانە، سامساقتىن 15 گرام، پالەكتىن بەش گرام، غولپىيازىدىن 10 گرام، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ، زىرە، زەنجىۋىل سۈيى، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىق ئۇسۇلى: 1. گۆشنى يۇمشاق چانايىمىز، ئۈستىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل سۈيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق قىيما تەييارلايمىز.

2. تۇخۇمنى چىنىگە چېقىپ، كراخمال، تۇز سېلىپ، تۇخۇم شىرنىسى تەييارلايمىز، قازاننى ياغلاپ، تۇخۇم شىرنىسىدە ئىككى تال نېپىز چەلپەك چىقىرىمىز. چەلپەكنى پەشخۇنغا قويۇپ، بىر قەۋەت سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال سۈرۈپ، ئۈستىگە گۆش قىيىمىسىنى بىر قەۋەت تەكشى يېيىتىپ، يەنە بىر چەلپەكنىڭ يۈزىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالنى سۈرۈپ، ئۈستىگە يېيىپ، تەكشى بېسىپ چىڭداپ، ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە ئۈزۈنسىغا كېسىمىز.



تەييارلىق:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

3. قازانغا بىر كىلوگرام چۈچۈتۈلگەن ياغ قۇيۇپ، ياغ بەش دەرىجە قىزىغاندا توغراغان چەلپەكنى سېلىپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالمىز، ئۇنى تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قىيپاش كېسىپ، ئىككىنچى قېتىم ئالتە دەرىجە قىزىتىلغان ياغقا سېلىپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋېلىپ، زىننەتلەنگەن تەخسىگە تىزىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، سامساق، غولپىياز لارنى سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا ئازراق شورپا قۇيۇپ، تېتىتقۇ، تۇز، پالەك، سۈيۈقلاندۈرۈلگەن كراخمال، پىششىق ياغلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، چەلپەك ئۈستىگە قۇيساق بولىدۇ.



چۈچۈك قوۋۇرغا

香酥羊排

خۇرۇچلىرى: پاقلاننىڭ مايسىزراق قوۋۇرغا گۆشىدىن 400 گرام، سۈپىغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، ساقلانغان شورپا، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تۇز، كراخمال، تېتىتقۇ، قارىمۇچ ئۇنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قوۋۇرغا گۆشىنى ھەر بىر تال قوۋۇرغا بويىچە بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، ساقلانغان شورپىدا تولۇق پىشۇرۇپ سۈزۈۋالسىز.

2. بىر قاچىغا تۇخۇم، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قۇيۇپ شىرنە تەييارلايمىز، پىشۇرۇلغان قوۋۇرغا گۆشىنى شىرنىگە تولۇق مەلەيمىز.

3. قازانغا بىر كىلوگرام ياغ قۇيۇپ، بەش - ئالتە دەرىجە قىزىغاندا تەييارلانغان قوۋۇرغا گۆشىنى بىر - بىرلەپ قازانغا سېلىپ، گۆش قىزغۇچ رەڭگە كىرگەندە سۈزۈۋېلىپ، چۆرىسى زىننەتلەنگەن تەخسىگە سېلىپ كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ، تۇز، تېتىتقۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قوۋۇرغا گۆشى ئۈستىگە قىزىق ۋاقتىدا تەكشى سېپىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەبىئىتى:

قۇرۇق ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى



تىل قورۇمىسى

扒口条

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان تىلىدىن ئۈچ تال، غولپىيازىدىن 20 گرام، بامبۇك نوتىسىدىن 15 گرام، سۈيىغى 50 گرام، زەنجىۋىل، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، جياڭيۇ، كاۋاۋىچىن يېغى، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پىشۇرۇلغان قوي تىلىنىڭ تېرىسىنى سويۇۋېتىپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا نېپىز توغرايمىز، كۆپتۈرۈلگەن بامبۇك نوتىسىنىمۇ ئوخشاشلا نېپىز توغرايمىز.

2. بىر قاچىغا شورپا ئېلىپ، تۇز، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، ئۇششاق چانالغان غولپىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى سېلىپ، شىرنە (جىزى) تەييارلايمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، قوي تىلىنى رەتلىك بېسىپ، ئۈستىگە بامبۇك نوتىسىنى سېلىپ، تەڭشەلگەن شىرنىنى قۇيۇپ، بوش ئوتتا قاينىتىپ، يۇمشاقراق پىشقاندا سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالنى ئازراق قۇيۇپ، سۈيىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە كاۋاۋىچىن مېيىدىن ئازراق قۇيۇپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



تەييارلىنىشى:

قۇرۇق ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇم



پىششىق گۆش قورۇمىسى

回鍋肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پىشۇرۇلغان لوق گۆشىدىن 300 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سۇيىغىدىن 500 گرام، كۆك - قىزىلمۇچتىن 50 گرام، پالەكتىن 10 گرام، سامساقتىن بىر باش، غولپىيازىدىن 50 گرام؛ سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، قارىمۇچ تالقىنى، تېتىتقۇ، جياڭيۇ، زەنجىۋىل، شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ساقلانغان شورپىدا مەزىلىك پىشۇرۇلغان قوي گۆشىنى ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە يالپاق توغرايمىز. كۆك - قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساقلىرىنىمۇ يالپاق توغرايمىز، پالەكنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز.

2. توغراغان گۆشكە تۇز، جياڭيۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇم قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.
3. قازانغا 500 گرام ياغ قۇيۇپ، ياغ ئالتە دەرىجە قىزىغاندا گۆشنى سېلىپ، گۆشنىڭ رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋالىمىز.
4. بىر قاچىغا شورپا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇز، قارىمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ،



تەييارلىتىش:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشكۈك قورۇمى

زەنجىۋىل سۈيى، جياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، قارىمۇچ تەمى كۈچلۈكرەك قىلىپ شىرنە تەييارلايمىز.

5. قازانغا ئازراق ياغ قۇيۇپ، قىزىغاندا توغرىلانغان گولپىياز، كۆك - قىزىلمۇچ، سامساق قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، مەزىلىك پۇراق چىققاندا مايدا پىشۇرۇلغان پىششىق گۆشنى سېلىپ، بىر ئورۇپلا تەييارلانغان شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، ئۈستىگە پالەك سېلىپ، بىر - ئىككى ئورۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



مۈچ لەسىپ

لەكەن

خۇرۇچلىرى: قوي ياكى كالىنىڭ پەش گۆشىدىن 200 گرام، سۈيەغدىن 150 گرام، كۆك - قىزىل قاپاق مۇچتىن سەككىز تال، تۇخۇمدىن بىر دانە، قارىمۇچ ئۇنى، تۇز، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈمىز. گۆش توغراش ماشىنىسى بولمىسا چاناپ يۇمشىتىمىز. گۆش ئۈستىگە تېتىتقۇ، تۇز، قارىمۇچ ئۇنى، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىق دورا - دەرمەكلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق قىيما تەييارلايمىز.

2. چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولغان مۇچنى پاكىز ئادالاپ يۇيۇپ، ئۇچى تەرىپىدىن بىر سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېسىۋېتىپ، قىيمنى مۇچنىڭ ئىچىگە چىڭداپ سېلىپ، تەخسىگە تىكلەپ تىزىپ، قايناۋاتقان قاسقانغا قويۇپ، كۈچلۈك ئوتتا 15 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇۋالىمىز.

3. بىر قاچىغا تۇخۇمنى چېقىپ، ئۈستىگە سۈيۇقلاندۇرۇلغان



تەبىئەت:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇما

كراخمالدىن بىر ئاز سېلىپ، تۇخۇم شىرنىسى تەييارلايمىز.
4. قازانغا ياغ قويۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا، قاسقاندا پىشۇرۇلغان كۆك - قىزىلمۇچنى تۇخۇم شىرنىسىگە تەكشى چىلاپ، ياغقا سېلىپ، نورمال ئوتتا سارغايغۇچە پىشۇرۇپ، ئاندىن چۆرىسى زىننەتلەنگەن تەخسە ئوتتۇرىسىغا تىزىپ، قارىمۇچ، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، چاچما تېتىتقۇ تەييارلاپ، مۇچنىڭ ئۈستىگە سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ ياكى ئاچچىق - چۈچۈك شىرنە تەييارلاپ ئۈستىگە قۇيساقمۇ بولىدۇ.



دۈملە كۈمىلاچ

黄焖丸子

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، غولپىيازىدىن 20 گرام، سۈيىغىدىن 100 گرام، زەنجۈلدىن 10 گرام، سامساقىتىن بىر باش، خام تۇخۇمدىن ئىككى دانە، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، كاۋاۋىچىن يېغى، شاكال بەدىيان، زەنجۈل سۈيى، ئاقمۇچ، قوۋزاقدارچىن، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، تۇز، ساقلانغان شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى گۆش توغراش ماشىنىسىدىن ئىككى قېتىم ئۆتكۈزۈپ، ئاندىن ئۈستىگە زەنجۈل سۈيى، كاۋاۋىچىن ئۇنى، تۇز، تۇخۇم، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيما تەييارلاپ، 20 تال قىيما كۈمىلاچ تۈگىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، يەتتە دەرىجە قىزغاندا كۈمىلاچنى سېلىپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋالىمىز.

3. قازانغا سۇ قۇيۇپ، دورا - دەرمەك، غولپىيازنى سېلىپ، مەزىزلىك پۇراقلىق شورپا قاينىتىمىز، ئاندىن دورا - دەرمەكلەرنى چويلا بىلەن سۈزۈۋېتىپ، شورپا سۈيىگە ئازراق جياڭيۇ قۇيۇپ، رەڭگىنى سارغايىتىپ، كۈمدە



تەييارلىق:

ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

لاچلارنى سېلىپ، پەس ئوتتا دۈملەپ پىشۇرۇپ، سۈيى ئاز قالغاندا، تېتىتقۇ، تۇز، كاۋاۋىچىن يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق سېلىپ بىرئاز قاينىتىپ، سۈيى قويۇلۇشقا باشلىغاندا بىرنەچچە ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.



دۈملە گۆش

黄焖肉

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ سان لوق گۆشىدىن 600 گرام، تەبىئىي قارا قېرىنغۇلاقتىن بەش گرام، زەنجىۋىل، بامبۇك نوتىسى، غولپىياز، خەس (ئوسۇڭ) دىن 20 گرامدىن، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، قارىمۇچ، تۇز، سامساق، سۈيىغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: قوينىڭ لۇق گۆشىنى سۇغا سېلىپ، چالا پىشۇرۇپ سۈۈۋەندە بەش - ئالتە سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىك تە نېپىز توغراپ، چىنىگە يەلپۈگۈچ شەكلىدە تەكشى ئايلاندۇرۇپ تىزىپ، ئوتتۇرىسىغا، يالپاق توغراغان زەنجىۋىل، خەس، بامبۇك نوتىسى، تۇز، قارىمۇچ، تېتىتقۇ، شورپىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، قاسقاندا 20 مىنۇت پىشۇرۇۋېلىپ، تەخسىگە دۈم كۆمتۈرىمىز. شورپىنى قازانغا قۇيۇپ، چىلىغان قارا قېرىنغۇلاق، بامبۇك نوتىسى سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، پارقىرىتىش مېيىدىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، گۆش ئۈستىگە قۇيساق تەييار بولىدۇ.



تەبىئىي:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇما



بەرەنگە قوۋۇرغا

夹排骨

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ لوق گۆشىدىن 200 گرام، بەرەنگە (ياخىۋ) دىن 200 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، بولكا ئۇۋىنىدىن 100 گرام، سۈيىغەدىن 150 گرام، تۇز، كاۋاۋىچىن سۈيى، زەنجۋىل سۈيى، ئاقمۇچ ئۇنى، سۇ-يۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. بەرەنگىنى ئاقلاپ يۇيۇپ، تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە، بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا توغراپ سۇغا چىلاپ قويىمىز. كالا گۆشىنىمۇ بەرەنگىگە ئوخشاش توغراپ، قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تۇز، زەنجۋىل سۈيى، كاۋاۋىچىن سۈيى، بىر دانە خام تۇخۇم ئېقى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. بەرەنگىنى سۇدىن سۈزۈۋېلىپ، كراخمالغا يېنىك مېلەپ، تەم كىرگۈزۈلگەن گۆشنى بەرەنگىگە بىر تالدىن توغرىسىغا يۆگەپ، بولكا ئۇۋىنىدىن سىغا مېلەپ تەييارلايمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، تۆت - بەش دەرىجە قىزىغاندا گۆشكە ئورالغان



تەبىئىتى:

مۆتىدىل.



ھۆشلۈك قورۇمى

بەرەنگىنى بىر - بىرلەپ سېلىپ، رەڭگى سارغىيىپ قىزىرىشقا باشلىغاندا سۈزۈۋېلىپ، چۆرىسى زىننەتلەنگەن تەخسىگە تىزىپ، ئۈستىگە تۈز، كاۋاۋدە - چىن ئۇنى، تېتىتقۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، چاچما تېتىتقۇ تەييارلاپ، قورۇمىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



كالا قوۋۇرغىسى قوردىقى

辣子牛排

خۇرۇچلىرى: كالىنىڭ قوۋۇرغا گۆشىدىن بىر كىلوگرام، بەرەنگىدىن 200 گرام، غولپىيازىدىن 50 گرام، سۈيىغىدىن 150 گرام؛ زەنجىۋىل، سامساق، تۇز، تېنتىقۇ، ئاق شېكەر، جياڭيۇ، ئاقمۇچ ئۇنى، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان، ئارپىبەدىيان، قەلەمپۇر، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ قاتارلىقلار. دىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. كالا قوۋۇرغىسىنى ئۈزۈنلۈكىنى تۆت سانتىمېتىردىن قىلىپ توغرايمىز. بەرەنگىنىڭ قېلىنلىقىنى بىر سانتىمېتىردىن قىلىپ چاسا توغرايمىز. سۇغا چىلانغان قىزىلمۇچنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز، غولپىياز، سامساق، زەنجىۋىللەرنىمۇ چوڭ - چوڭ يالپاق توغرايمىز.

2. قازانغا گۆش چىلاشقۇدەك سۇ قويۇپ، توغراغان گۆشنى سېلىپ، بوش ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، گۆش چالا پىشقاندا سۈزۈۋالەيمىز.

3. قازانغا ياغ قويۇپ قىزىتىپ، ئاق شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز، كۆپۈك چىققاندا چالا پىشۇرۇلغان گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز، گۆشنىڭ



تەييارلىقى:

مۆتىدىل.



ھۆشلۈك قورۇم

رەڭگى قىزارغاندا جياڭيۇ، شاكال بەدىيان، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۈر، ئارپىبەدىيان، تۇز قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇيمىز، مەزىزلىك پۇراق چىققاندا، شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ، بەرەنگە، قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ، بوش ئوتتا قاينىتىمىز. گۆش، بەرەنگە پىششىقا يېقىن غولپىياز، ئاقمۇچ ئۇنى سېلىپ قاينىتىپ، سۈيى قويۇلۇشقا باشلىغاندا تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، تاۋاققا ئالساق بولىدۇ.



جىركوپ

佳尔克夫

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ يەش گۆشىدىن 500 گرام، سۇيىغىدىن 75 گرام، غولپىيازىدىن 150 گرام، بەرەنگىدىن 50 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىل-مۇچتىن ئۈچ تال، سامساقتىن بىر باش، شوخلا قىيامىدىن بىر قوشۇق، سۇغا چىلاپ يۇمشىتىلغان ماش ئۇگىرىسى (پىنتوزا) دىن 100 گرام، خام زەنجۈلدىن ئىككى گرام، شاكال بەدىياندىن بەش - ئالتە تال، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ تالقىنىدىن بىر چىمدىم، ئاق شېكەردىن ئازراق، پالەك، يۇمغاق-سۈت، سوقۇلغان زىرە، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. گۆشنى ياڭاق چوڭلۇقىدا چوڭ - چوڭ توغرايەمىز. تازىلانغان بەرەنگىنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا ئالماس شەكلىدە يۈمىمىز. قىزىق قىيپاش توغراپ، سۇغا چىلاپ قويىمىز. قىزىلمۇچنى قىزىق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ چانايىمىز، زەنجۈلنى نېپىز توغرايمىز، پالەكنى كالتە - كالتە توغرايمىز.

2. قازانغا ياغ قويۇپ، ئۈستىگە ئاق شېكەردىن ئازراق قويىمىز، ئاندىن مۆتىدىل ئوتتا قىزىتىپ، چۆمۈچتە تېز - تېز قوچۇپ، شېكەر چېچەكلەپ



تەييارلىتى:

ھۆل ئىسسىق.



ھۆشلۈك قورۇمى

كۆپۈك چىققاندا توغرالغان گۆشنى سېلىپ قورۇيمىز. گۆشنىڭ رەڭگى قىزىغاندا زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، كاۋاۋىچىن، تۇز، پىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، گۆش بىر ئاز پىشقاندا شوخلا قىيامى، چانالغان قىزىلمۇچنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە گۆش چىلاشقۇدەك شورپا (سۇ) قۇيۇپ، بوش ئوتتا دۈملەپ قاينىتىمىز، گۆش تولۇق پىشمىشقا يېقىن توغرالغان بەرەنگە نى سېلىپ قاينىتىپ، بەرەنگە پىشقاندىن كېيىن زىرە، قارىمۇچ، سامساق، يۇمشىتىلغان ماش ئۈگرىسى، پالەك، يۇمغاقسۈت، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، تۇز - تەمىنى تېتىغاندىن كېيىن چوڭقۇرراق تاۋاققا شورپىسى بىلەن ئالساق بولىدۇ.



كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋە، كۆكتاتلارنىڭ تەبىئىتى،

تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

洋葱 پىياز



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 B₁، ۋىتامىن B₂،

ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، ماگنېي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، بەلغەم

بوشتىش، تېرىنى پارقىرتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى،

ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، يۇقىرى قان بېسىمىنى، قاندىكى مايىنى

تۆۋەنلىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاج كىشىلەر كۆپ ئىستېمال قىلسا

زىيان قىلىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

بەرەنگە (ياغىۋ) 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 B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە Cu، Mn، Mg قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

ئەسكەرتىش: بىخ سۈرۈپ قالغان بەرەنگىنى يېسە زەھەرلەپ قويدۇ.

تاتلىق بەرەنگە 红薯



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

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

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

تۇرۇپ (ئاق تۇرۇپ، كۆك تۇرۇپ، قىزىل تۇرۇپ)

萝卜



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

خۇسۇسىيىتى: ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيۈك ھەيدەش، ئىچىنى يۇمشىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، يۆتەل توختىتىپ، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يېڭى تەنقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا، تۇرۇپ تەركىبىدە راک پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى پارچىلايدىغان فېرمېنت بولۇپ، راکنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭدىن

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

باشقا ھەممە خىل تۇرۇپتا كراخمال فېرمېنتى دەپ ئاتىلىدىغان ماددا بولۇپ، ئۇ ھەزىم ئورگانلىرىنىڭ پائالىيىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. كۆك تۇرۇپ تەركىبىدە خرون مېيى دېيىلىدىغان بىر خىل فېرمېنت بولۇپ، ئۇنىڭ ماي ۋە كراخمالنى سۈمۈرۈش ئىقتىدارى بەك كۈچلۈك، قان مېيى يۇقىرى ۋە سېمىز كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. لېكىن، تەبىئىي 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 قىلىشىمۇ زىيىنى يوق.

大蒜 سامساق



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: چىرىشكە قارشى تۇرۇش، جاراھەتلەرنى تازىلاش،

ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سپازمنى بوشىتىش، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، يۈرەكنى كۈچەيتىپ، يۈرەك رېتىمىنى ئاستىلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

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

غولسامساق 蒜薹



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىش، تاجسىمان يۈرەك كېسىلى، ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشى ۋە قان ئۆكچىسى 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.

تەبىئىيەت. تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

大葱 غولپىياز



تەبىئىتى: قۇرۇق 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 B₁، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن C، ماگنىي، سىنك، سېلېن، مىس ۋە مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

菠菜 پالەك



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

سەنك، ماگنى قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش،
سۇيۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

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



韭菜 كۈدە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە ئۇسۇسىيىتى

يۇمغاقسۇت (ئاشكۆكى) 芫荽、香菜



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

خەس (ئوسۇڭ) 莴笋



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

黄瓜 تەرخەمەك



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

茄子 پىدىگەن



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

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

红辣椒

قىزىلمۇچ



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

青椒 ڪۆكمۇچ



تەبئىتى: ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: قىزىلمۇچ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

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

豇豆 چوكا پۇرچاق



تەبئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

菜花 ئاقچىچەك



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

西兰花 كۆكچىچەك



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

بېدە كۆكى 苜蓿



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

يېپسى پۇرچاق 扁豆



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

胡萝卜 سەۋزە



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: رەئىس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.

西红柿、番茄 (پەمىدۇر) شوخلا



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شوخلىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئورگانىك كىسلاتالار،

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

خۇسۇسىيىتى: سۈيۈك 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، مولىبېن قاتارلىق ئېلېمېنتلار ۋە كۆپ
مىقداردا يېرىك تالا بار.

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

كالىك يېسىۋېلەك 圆白菜



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: كالىك يېسىۋېلەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىلەن

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

ۋىتامىن B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلار، كاروتىن، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتا ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار، ئاقسىل قاتارلىقلار بار.
خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كەرەپشە 芹菜



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

زەنجىۋىل 生姜



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: زەنجىۋىلنىڭ تەركىبىدە ئۈچۈچان ماي، زەنجىۋىل

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

ماش ئۈندۈرمىسى 豆芽



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

تەبىئىتى: سوغۇق.

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۈندۈرمىلەر تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ئىسسىق سەپرانى ھەيدەيدۇ.

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



گۈمبەمەدەك مۈگۈ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۈمبەمەدەكتە 2.9 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 2.3 گرام يىرىك تالا، 8 مىللىگرام كالتسىي، 66 مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە سىنك، مىس، يود، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. قۇرۇتۇلغان گۈمبەمەدەكتە سورتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ 12 گرامدىن 35 گرامغىچە ئاقسىل، 1.4 گرامدىن 6.4 گرامغىچە ياغ، 23 گرامدىن 60 گرامغىچە قەنت بولىدۇ.

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

黑木耳 قېرىنقۇلاق



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

白木耳 قېرىنقۇلاق



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

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

لامنارىيە 海带



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

توخۇ تۇخۇمى 鸡蛋



تەبىئىتى: تۇخۇم ئېقى سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.

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

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

چامغۇر 恰玛菇、茺菘



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

ئەسكەرتىش: كۆپ يېسە قورساقنى ئېسىدۇ.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

南瓜 كاۋا



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 B₁، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن B₂، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

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

西瓜 تاۋۇز



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

苹果 ئالما



تەبىئىتى: تاتلىقى ھۆل ئىسسىق، چۈچۈملى قۇرۇق سوغۇق.

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

梨 نەشپۈت



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

桃子 شاپتۇل



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

甜瓜 قوغۇن



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

酸石榴 ئاچچىق ئانار



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

甜石榴 تاتلىق ئانار



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
تەركىبى: تاتلىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننېن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.
خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

لىمون، ئاپپىلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپپىلسىن



柠檬、橘子、柚子、橙子

تەبىئىتى: سوغۇق.
تەركىبى: بۇ مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B، ۋىتامىن A قاتارلىق ۋىتامىنلار، لىمون كىسلاتاسى، مىنېرالنى ماددىلار، تالا، ئانتىئورگانىك تۇزلار، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار.
خۇسۇسىيىتى: مىزاجنى تېتىك قىلىدۇ، قويۇق شىلىمىش قىلىتلارنى يوقىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئەسكەرتىش: لىمون، ئاپپىلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپپىلسىن ھەممىسى بىر ئائىلە — بىر ئۇرۇقداشلىقى ئوخشىمايدىغان تۈر، خۇسۇسىيىتى ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق، لىمون ھەممىدىن كۈچلۈك.

葡萄

ئۈزۈم



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

木瓜

بېھى



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

芒果

مانگو



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

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

猕猴桃 مايمۇن شاپتۇلى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

沙枣 جىگدە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

دانلىق زىرائەتلەر

بۇغداي ئۇنى 白面



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

ئەسكەرتىش: ياخشى پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك. چۈنكى، ياخشى پىشمىغان بۇغداي ئۇنى تامىقى قورساقنى ئېسىدۇ، ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ. ئالاھىدە ئاق ئۇن تەركىبىدە B گۈرۈچپا 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،

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

قەنت، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.
خۇسۇسىيىتى: تېز ھەزىم بولۇش، ياخشى قان خىلت ھاسىل قىلىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولى بار.
ئەسكەرتىش: سۈت ۋە شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلسا مەنىنى كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.



玉米 قوناق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام قوناقتا 9 گرام ئاقسىل، 3.1 گرام ياغ، 74.7 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 4.3 گرام يىرىك تالا، 22 مىللىگرام كالتسىي، 329 مىللىگرام فوسفور، 6.3 مىللىگرام تۆمۈر، قەنت، كارو-تن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.
خۇسۇسىيىتى: ئىشتىھانى ئېچىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاننى نورماللاشتۇرۇش رولى بار.
ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا، سەۋابى قان پەيدا قىلىدۇ، قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.



糯米 گۈرۈچى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

خۇسۇسىيىتى: تال، ئاشقازان، ئۆپكەگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت 鷹嘴豆



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

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

سېرىق پۇرچاق 黄豆



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام سېرىق پۇرچاقتا 36.3 گرام ئاقسىل، 18.4

تەبىئىتى. تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

گرام ياغ، 1.7 گرام يىرىك تالا، 25.3 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 367 مىللىگرام كالتسىي، 571 مىللىگرام فوسفور، 11 مىللىگرام تۆمۈر، قەنت، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە سىنك، مانگان، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە فلاۋون بار.

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

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

كۆك ماش 绿豆



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى بۇزىدۇ ھەم كۆپتۈرىدۇ.

كراخمال 淀粉



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

ماش ئۇيما (دوفۇ) 豆腐



تەبىئىتى: سوغۇق.

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

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

يەر ياغىقى (خاسىك) 花生



تەبىئىي: مۆتىدىل.

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

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

تەم تەڭشىگۈچ ۋە دورا - دەرملەر

تېنتقۇ ۋە ۋىتامىن



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

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

ئاچچىقسۇ (سرکه) 醋



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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



جياڭيۇ 酱油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

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 B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP لار بار.

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

زىرە 孜然



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

تەبىئىي تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

شاكال بەدىيان 八角茴香



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

ئاقمۇچ، قارمۇچ 黑、白胡椒



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

ئارپىبەدىيان 小茴香



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

تۇز (ئاش تۇزى) 食盐



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ياغلار

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

زىغىر يېغى 胡麻油



تەبىئىي: ھۆل ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيەتلىرى: ھارارەت پەسەيتىش، ئىچكى - تاشقى ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇرۇق بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

玉米油 يېغى قوناق



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

花生油 يېغى ياغقى



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

قوي يېغى 羊油



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

كۆپ ئىسسىق قىلىنىدىغان گۆشلەر

قوي گۆشى 羊肉



تەبىئىتى: ئەر كەك قوينىڭ ھۆل ئىسسىق، ساغلىقنىڭ قۇرۇق ئىسسىق، قوچقارنىڭ قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: قوينىڭ سورتى، يېشى، جىنسى، بېقىلىش ئەھۋالى يەنى يەم - خەشكى، بېقىلىدىغان رايوننىڭ شارائىتى قاتارلىق ئامىللارغا قاراپ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ماددىلار مىقدارىدا پەرقلەر بولىدۇ. شۇنداقلا، قوينىڭ ھەر - قايسى قىسمىدىكى گۆشنىڭ تەركىبىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، ھەر 100 گرام قوي گۆشىدە (قارا گۆشتە) 68.9 گرام سۇ، 18.5 گرام ئاقسىل، 4.8 گرام ماي، 2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 173 مىللىگرام خولېستېرىن، 15 مىللىگرام كالتسىي، 168 مىللىگرام فوسفور، 9 مىللىگرام ماگنىي، 3 مىللىگرام تۆمۈر، 108 مىللىگرام كالىي، 2.14 مىللىگرام سىنك ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂ قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قوي گۆشنىڭ مۇسكۇل تالالىرى ئىنچىكە ھەم يۇمران بولۇپ، ئوخشاش ھەزىم بولىدۇ. ياخشى قان ھاسىل قىلىپ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ. تەبىئىي ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەت - لەيدۇ. قوي گۆشى ئادەمنىڭ بەدەن سۈپىتىنى ئۆستۈرۈپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

كالا گۆشى 牛肉



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق (موزاي گۆشى مۆتىدىل).

تەركىبى: كالىنىڭ سورتى، يېشى، جىنسى، بېقىلىش ئەھۋالى يەنى يەم - خەشكى، بېقىلغان رايوننىڭ شارائىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن تەركىبىدىكى ئاساسلىق ماددىلار مىقدارىدا پەرق بولىدۇ. شۇنداقلا كالىنىڭ ھەر-قايسى قىسمىدىكى گۆشلەرنىڭ تەركىبىدىمۇ پەرق بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، ھەر 100 گرام كالا گۆشىدە (قارا گۆشتە) 74.9 گرام سۇ، 20.9 گرام ئاقسىل، 2 گرام ماي، 74 مىللىگرام خولېستېرىن، 5 مىللىگرام كالتسىي، 210 مىللىگرام فوسفور، 21 مىللىگرام ماگنىي، 3.3 مىللىگرام تۆمۈر، 197 مىللىگرام كالىي قاتارلىقلار بار.

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

图书在版编目(CIP)数据

荤菜:维吾尔文/麦海提江编. —乌鲁木齐:新疆人民出版社, 2007.7

(饮食制作丛书)

ISBN 978-7-228-11029-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104903 号

策 划	艾克巴尔·艾力
编 著	麦海提江·肉孜
责任编辑	艾克巴尔·艾力
美术编辑	米尔扎提·阿布都拉·塔吉
责任校对	赛娜瓦尔·伊布拉音, 再米拉·裴达依
摄 影	米尔扎提·阿布都拉·塔吉, 木合塔尔·米吉提
版面制作	桔热提·阿西木, 米尔扎提·阿布都拉·塔吉
出版发行	新疆人民出版社
地 址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
电 话	0991-2827472
邮政编码	830001
经 销	各地新华书店
印 刷	新疆一龙印刷有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	4
版 次	2007 年 7 月第 1 版
印 次	2008 年 8 月第 2 次印刷
印 数	5001-10000 册
定 价	12.00 元
