ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك ـ ئىچمەك رېتسېپلىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى : دىلسن شىركىتى

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسېپلىرى

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى — ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى، ھەرىكەت پائالىيىتى نورمال بولسا ھەممە ماددا ئالمىشىش تەڭپۇڭ ھالەتتە بولسىلا، ئاسانلىقچە كېسەل بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەكنى تەڭشەش ئارقىلىق كېسەلدىن ساقلىنىش، كېسەل بولۇپ قالغاندا ئامال بار دورا ئىشلەتمەي، يېمەك - ئىچمەك ۋە ھەرىكەت - پائالىيەتنى تەرتىپكە سېلىش ئارقىلىق داۋالاشنى تەشەببۇس قىلىدۇ.

يېمەك - ئىچمەك رېتسېپلىرى بىلەن كېسەل داۋالاشتىكى مەقسەت ئىنسان تېنى ئەڭ تونۇشلۇق بولغان يېمەك - ئىچمەكلەر بىلەن بەدەنگە ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، بەدەندىكى تەڭپۇڭلۇقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسېپلىرى بولسا، ئۆزىنىڭ يېپىشلىكلىكى، ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ يۇقىرىلىقى، ياساش ئۇسۇلىنىڭ ئاددىيلىقى، تەننەرخىنىڭ تۆۋەنلىكى، داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرىلىقى، ئەكس تەسىرىنىڭ ئىنتايىن ئاز ئىكەنلىكى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلىرى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتىدە نەچچە مىڭ يىللاردىن بۇيان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە

داۋالاشتا قوللىنىلىپ كېلىۋاتىدۇ.

بۇ كىتاب ئىككى بۆلەككە بۆلۈندى، بىرىنچى بۆلىكىدە، ئۇيغۇرلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان مېۋە، كۆكتات، گۆش، تۇخۇم، سۈت، سۈت مەھسۇلاتلىرى، ياغ، ئاشلىق، چاي، دورا ـ دەرمەك، تەم تەڭشىگۈچ قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى، شىپالىق رولى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلدى.

ئىككىنچى بۆلىكىدە، 150 خىلدىن كۆپرەك كېسەللىكلەرنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك رېتسېپلىرى ھەمدە ھەربىر رېتسېپنىڭ خۇرۇچى، ياساش ئۇسۇلى، شىپالىق رولى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلۇپ، ھەربىر كېسەلگە كۆپ بولغاندا 20 نەچچە رېتسېپ، ئاز بولغاندا بىر رېتسېپ بېرىلدى. كەڭ بىمارلار قايسىبىر رېتسېپنىڭ خۇرۇچلىرىنى ئوڭاي تاپالىسا ۋە ئاسان ياسىيالىسا شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

بۇ كىتاب سالامەتلىككە كۆڭۈل بۆلگۈچىلەرنىڭ، ئۇيغۇر تېبابىتى ھەۋەسكارلىرى ھەمدە كەڭ بىمارلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق سالامەتلىكنى ئاسراش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى زۆرۈر دەستۇرى بولۇپ قالغۇسى.

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

2003 ـ يىلى 3 ـ ئاي ئۈرۈمچى

مۇندەرىجە

كىرىش سۆز .... (1)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەر .... (1)
ياڭاق .... (1)
بادام .... (1)
چىلان .... (1)
ئانار .... (2)
ئۈزۈم .... (2)
شاپتۇل .... (3)
ئۆرۈك .... (3)
ئۈجمە .... (3)
ئالما .... (3)
ئەنجۈر .... (4)
بۆلجۈرگەن .... (4)
قوغۇن .... (4)
تاۋۇز .... (5)
نەشپۈت .... (5)
ئەينۇلا .... (5)
لىمون .... (6)
بانان .... (6)

ھالۋابىدەست .... (6)
دولانا .... (7)
گىلاس .... (7)
بېھى .... (7)
ئالۇچا .... (8)
جىگدە .... (8)
ئامۇت .... (8)
شاتۇت .... (9)
جىنەستە .... (9)
قارىئۆرۈك .... (9)
كۆكسۇلتان .... (9)
ئالگىرات .... (10)
نارجىل .... (10)
زىرىق .... (10)
ئالقات .... (11)
خورما .... (11)
جىغان .... (11)
ئاپتاپپەرەس .... (12)
چىلغوزا .... (12)
پىستە .... (12)
ئاپىلسىن (جوزە) .... (13)
خاسىك (يەر ياڭىقى) .... (13)

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار .... (14)
چامغۇر .... (14)
كاۋا .... (14)
نوقۇت .... (14)
يۇمغاقسۇت .... (15)
قاپاق .... (15)
سەۋزە .... (15)
پىننە .... (16)
كۇدە .... (16)
پىياز .... (16)
تۇرۇپ .... (17)
پالەك .... (17)
غولپىياز .... (17)
كەرەپشە .... (18)
قىزىلبۇغداش .... (18)
قىزىلمۇچ .... (18)
شوخلا .... (19)
كاللەكبەسەي .... (19)
ئاغىچيۇغۇچ .... (19)
تەرخەمەك .... (19)
بېدە .... (20)
لوبىيا .... (20)
تەكىنە كاۋا .... (20)

ماش .... (21)
يېسىۋىلەك .... (21)
پىدىگەن .... (21)
قىزىلچا .... (21)
ئۈسۈك .... (22)
ياڭيۇ .... (22)
سامساق .... (22)
جاڭدۇ .... (23)
چەلەك .... (23)
مور .... (23)
تاتلىقياڭيۇ .... (23)
خەيدەي .... (24)
موگۇ .... (24)
چېچەكسەي .... (24)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر .... (25)
قوي گۆشى .... (25)
كالا گۆشى .... (25)
ئۆچكە گۆشى .... (25)
قوتاز گۆشى .... (26)
تۆگە گۆشى .... (26)
ئات گۆشى .... (26)
كېيىك گۆشى .... (26)
توشقان گۆشى .... (27)

توخۇ گۆشى .... (27)
كەپتەر گۆشى .... (27)
ئۆردەك گۆشى .... (28)
غاز گۆشى .... (28)
كەكلىك گۆشى .... (28)
قۇشقاچ گۆشى .... (28)
ئۇلاي گۆشى .... (29)
بۆدۈنە گۆشى .... (29)
بېلىق گۆشى .... (29)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇخۇملار .... (30)
توخۇ تۇخۇمى .... (30)
ئۆردەك تۇخۇمى .... (30)
كەپتەر تۇخۇمى .... (30)
قۇشقاچ تۇخۇمى .... (30)
غاز تۇخۇمى .... (31)
بۆدۈنە تۇخۇمى .... (31)
كەكلىك تۇخۇمى .... (31)
ياۋا غاز تۇخۇمى .... (32)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈتلەر .... (33)
كالا سۈتى .... (33)
قوي سۈتى .... (33)
ئۆچكە سۈتى .... (33)
قىمىز (ئات سۈتى) .... (33)

تۆگە سۈتى .... (34)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈت مەھسۇلاتلىرى ...... (35)
قېتىق .... (35)
قايماق .... (35)
سېرىقماي .... (35)
سۈت پاراشوكى .... (36)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ياغلار .... (37)
زىغىر يېغى .... (37)
چىگىت يېغى .... (37)
كۈنجۈت يېغى .... (37)
كەندىر يېغى .... (37)
ئاپتاپپەرەس يېغى .... (37)
قىچا يېغى .... (37)
زاغۇن يېغى .... (37)
زەيتۇن يېغى .... (39)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ئاشلىقلار .... (40)
بۇغداي .... (40)
قوناق .... (40)
گۈرۈچ .... (40)
ئارپا .... (40)
تېرىق .... (41)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان چايلار .... (42)
قارىچاي .... (42)

قەھۋە (كوفى) .... (42)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا-دەرمەكلەر .... (43)
قارىمۇچ .... (43)
ئاقمۇچ .... (43)
زىرە .... (43)
زەرچىۋە .... (44)
كاۋاۋىچىن .... (44)
ئارپىبەدىيان .... (44)
كۈنجۈت .... (45)
سىيادان .... (45)
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەر .... (46)
ئاچچىقسۇ .... (46)
تېتىتقۇ .... (46)
جاڭيۇ .... (46)
ئاق شېكەر .... (46)
قارا شېكەر .... (47)
ناۋات .... (47)
قەنت .... (47)
ئىچكى كېسەللىكلەر .... (48)
زۇكام .... (48)
قىزىتما .... (50)
يۆتەل .... (50)
سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى .... (52)

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى .... (52)
هەزىم ناچارلىقى .... (53)
ئىچ سۈرۈش .... (55)
قۇسۇش .... (57)
قان تولغاق .... (60)
قەۋزىيەت .... (61)
قان ئازلىق .... (63)
سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى .... (64)
ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى .... (65)
ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى .... (65)
سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغى ..... (66)
دىئابېت كېسىلى .... (67)
سۈيدۈك يولى ياللۇغى .... (68)
نېرۋا ئاجىزلىقى .... (69)
ئۇيقۇسىزلىق .... (72)
بۆرەك ئاجىزلىقى .... (74)
ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى .... (75)
سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى .... (76)
سۈلۈق ئىششىق .... (77)
بەل ئاغرىقى .... (78)
كاناي ياللۇغى .... (80)
ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى .... (81)
زىققە .... (82)

يۈرەك سېلىش .... (83)
يۈرەك زەئىپلىكى .... (83)
يۈرەك سانجىقى .... (84)
تاجىسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى .... (85)
يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى .... (86)
يۇقىرى قان بېسىمى .... (87)
يۈرەك قىزىل قان تومۇرى قېتىش .... (89)
كالتىسى كەملىك .... (90)
ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى .... (91)
مېڭە ئاجىزلىقى .... (92)
ئۇنتۇغاقلىق .... (96)
ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى .... (98)
سۈيدۈك تۇتۇلۇش .... (101)
ئۆت ياللۇغى .... (101)
مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش .... (101)
قاندا ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش كېسىلى ...... (103)
رېماتىزىم .... (103)
ھىستېرىيە .... (104)
ھېق تۇتۇش .... (104)
ئاشقازان ئاغرىقى .... (106)
جىگەر ياللۇغى .... (107)
قورساق ئاغرىقى .... (108)
چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش .... (111)
ئاق قان دانىچىسى ئازىيىپ كېتىش كېسىلى ...... (111)

ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك .... (112)
قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش .... (112)
ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش .... (113)
قان نۆكچىسى كەپلىشىپ قېلىشتىن بولغان قان
تومۇر ياللۇغى .... (114)
قايتا قان ئىشلەش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا
ئۇچراش كېسىلى .... (114)
تاشقى كېسەللىكلەر .... (116)
سۆيدۈك يولى تېشى .... (116)
بۆرەك تېشى .... (116)
قالقانسىمانبەز ئىقتىدارى ئېشىپ كېتىش .... (117)
قالقانسىمانبەز يوغىناپ قېلىش .... (117)
پاچاق يارىسى .... (118)
يىلان چېقىۋېلىش .... (118)
زەھەرلىك هاشارەتلەر چېقىۋېلىش .... (119)
غالجىر ئىت چىشلىۋېلىش .... (120)
بەل چىم بولۇپ قېلىش .... (120)
تېرە كېسەللىكلىرى .... (122)
چىيقان .... (122)
غەلۋىرەك .... (122)
تىلما كېسىلى .... (123)
سۆگەل .... (123)
هۆل تەمرەتكە .... (124)

قول-پۇت تەمرەتكىسى .... (124)
كالا تەمرەتكىسى .... (125)
تىرناق تەمرەتكىسى .... (125)
تېرە ياللۇغى .... (126)
ئەرلەر كېسەللىكلىرى .... (128)
بەل ئاجىزلىقى .... (128)
كۆپ ئېھتىلام بولۇش .... (129)
بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش .... (129)
مەزى بېزى ياللۇغى .... (130)
ئاياللار كېسەللىكلىرى .... (132)
ھەيز قالايمىقانلىشىش .... (132)
ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش .... (133)
ئاق خۇن كېسىلى .... (134)
ھەيز تۇتۇلۇش .... (135)
فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناش .... (136)
بويىدىن ئاجراش .... (136)
ئەمچەك ياللۇغى .... (137)
سۈت ئازلىق .... (137)
سېزىك .... (138)
تۇغۇتتىن كېيىنكى تۆۋەن قان بېسىمى .... (138)
تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق .... (139)
خۇن تەۋرەش .... (140)
تۇغۇتتىن كېيىنكى قىزىتما .... (140)

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۈت بېزى ياللۇغى .... (141)
قېيىن تۇغۇت .... (141)
بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك .... (142)
جىنسىي يول تامچە قۇرت كېسەللىكى .... (142)
باللار كېسەللىكلىرى .... (144)
قىزىل .... (144)
چېچەك .... (145)
تارقىلىشچان گۆرمەن بەز ياللۇغى .... (145)
كۆكيۆتەل .... (146)
ياز پەسلىدىكى قىزىتما .... (147)
باللاردىكى ئېغىز ياللۇغى .... (148)
باللاردىكى يۆتەل .... (148)
باللاردىكى چۇقۇق .... (149)
باللاردىكى ئىچ سۈرۈش .... (149)
باللاردىكى مەددە قۇرتى .... (150)
بەش ئەزا كېسەللىكلىرى .... (151)
نامازشام قارىغۇسى .... (151)
يىراقنى كۆرەلمەسلىك .... (152)
ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى .... (153)
سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى .... (153)
كېكىردەك ياللۇغى .... (154)
يۇتقۇنچاق ياللۇغى .... (154)
قۇلاققا ھاشارەت كىرىپ كېتىش .... (155)

بۇرۇن يارىسى .... (155)
ئېغىز پۇراش .... (156)
چىش ئاغرىقى .... (157)
چىش مىلىكى قاناش .... (158)
كۆيۈك يارىسى .... (158)
يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر .... (160)
ئۆپكە تۇبېركۇلوزى .... (160)
خولېرا .... (161)
ئۆسمە كېسەللىكلىرى .... (162)
قىزىلئۆڭگەچ راكى .... (162)
جىگەر راكى .... (162)
بۇرۇن-يۇتقۇنچاق راكى .... (163)
ئەمچەك راكى .... (164)
بۆرەك راكى .... (165)
ئاق قان راكى .... (165)
ئۇچەي راكى .... (166)
راك بىمارلىرىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك .... (166)
ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك .... (168)
چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش .... (168)
قېرىشنى كېچىكتۈرۈش .... (168)
بالدۇر چاچ چۈشۈش ۋە بالدۇر ئاقىرىش .... (170)
سېمىزلىك .... (171)
تېرە قۇرغاقلىشىش .... (171)

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەر

ياڭاق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان باش قېيىش، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، كۆكيۆتەل، سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان بەل - پۇت ئاغرىقى، ئاشقازان ئاغرىقى، قەۋزىيەت، تېرە ياللۇغى، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بادام

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، پەيلەرنى بوشىتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۆتەل ۋە زىققىگە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

چىلان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، ئىچ

سۈرۈش، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى، قان پلاستىنكىسى ئازىيىپ كېتىش، قان ئازلىق، يۇقىرى قان بېسىمى، سۇنۇق، كالتسىي كەملىك نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەمدە كۆپ خىل يۇقۇملىنىش

ئانار

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئۈچەينى سىلىقلاش، يۈرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش، كونا تولغاق، ئىچ سۈرۈش كېتىش، ئاقما، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەرخىل قاناشلىق كېسەللىكلەر، تەمرەتكە، بوۋاقلاردىكى سۇلۇق قاپارتما قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوشۇمچە: ئانار پوستى قان توختىتىدۇ، قۇرت چۈشۈرىدۇ، كونا ئىچ سۈرۈش، كونا تولغاقلارنى داۋالايدۇ، تەمرەتكىلەرگە داۋا بولىدۇ، بىراق كۆپ ئىشلىتىلسە زەھەرلەپ قويىدۇ.

ئۈزۈم

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەلە ئاجىزلىقى، ئۇسسۇزلۇق، جىگەر ياللۇغى، سېرىق داغ، تولغاق، قان ئازلىق، سۆڭەك تۇبېركۇلوزى، ئۇرۇلغان-يىقىلغان يارىلار، رېماتىزم، قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىپ كېتىش، ھامىلدارلىق رېئاكسىيىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاپتۇل

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىق، قەۋزىيەت، ھەيز كەلمەسلىك، يۇقىرى قان بېسىمى، كۆپ ئىچتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۆرۈك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئىچىنى قۇرۇپ ئۇسساش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، ئۆچەي ياللۇغى، تولغاق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇئەييەن راكقا قارشى تۇرۇش رولىمۇ بار.

ئۈجمە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: قان ئازلىق، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەت، نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ياللۇغى، رېماتىزم، لىمفا سىلى، دىئابىت، كۆپ ئىچتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالما

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش، بوغماق

ئۇچەي ياللۇغى، ھەزىم ناچارلىقى، جىگەر قېتىش، ھامىلىدارلىق رېئاكسىيىسى، ئېغىز قۇرۇش، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىمى، سىنىك كەملىك، ئېغىر سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنجۈر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: تولغاق، ھەزىم ناچارلىقى، قەۋزىيەت، ئۇچەي ياللۇغى، زىققە، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، يۆتەل، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى، ھەرخىل يامان خاراكتېرلىك ئۆسمە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆلجۈرگەن

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: كونا قۇرۇق يۆتەل، گال ئاغرىپ ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، قان ئازلىق، ھەزىم ناچارلىقى، ئېغىز يارىسى، قەۋزىيەت، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، قان سىيىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندا ماي يۇقىرىلاپ كېتىش، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوغۇن

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇق، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق،

قەۋزىيەت، ئېغىز - بۇرۇنغا يارا چىقىش، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاۋۇز

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قىزىتما، ئىسسىقتىن بولغان زىققە، ئۇسسۇزلۇق، ياز - كۈز پەسلىدىكى ئىچ سۈرۈش، كۆيۈك يارىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەشپۈت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياشارتىش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش؛ نەپەس يولى ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، كۆز قىزىرىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەينۇلا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئىشتىھانى ئېچىش، جىگەر قىزىش، قورساققا سۇ چۈشۈش، قىزىتما قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

لىمون

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇق، يۆتەل، بەلغەم كۆپ كېلىش، شاخچە كاناي ياللۇغى، سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش، يۇقىرى قان بېسىمى، ۋىتامىن C كەملىك كېسىلى، دانىخورەك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بانان

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى : ئۇسسۇزلۇق، قەۋزىيەت، بوۋاسىر قاناش، يۇقىرى قان بېسىمى، تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، قان تومۇر قېتىش، ھەزىم خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسى، بوغماق ئۆچەي راكى، تېرە يېرىلىش، چىش ئاغرىقى قاتار-لىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھالۋابىدىت

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ھەزىم ئاجىزلىقى، يۆتەل، كۆكيۆتەل، ئىچ سۈرۈش، تولغاق، قەۋزىيەت، قالقانسىمانبەز ئىششىقى، يېنىك زەھەرلىنىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

دولانا

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ھەزىم ناچارلىقى، ئاشقازان كىسلاتاسى ئازىيىپ كېتىش، تولغاق، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندا ماي ئېشىپ كېتىش، سېمىزلىك، ۋىرۇس خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، ھەيز كەلمەسلىك، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقى، چىللەخۇنى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گىلاس

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئىچ سۈرۈش، يەلتاشما، قان ئازلىق، قالقانسىمانبەز ئىششىقى، ئەسۋە، كۆيۈك يارىسى، ئۈششۈك يارىسى، رېماتىزم، پالەچ، ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بېھى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، مېگە، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش، تاماق سىڭدۈرۈش ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، كۆڭلى ئېلىشىشنى توختىتىش،

زۇكام، يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقلىرى، ئۇسسۇزلۇق، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، باللاردىكى ئۇچەي ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

ئالۇچا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: تولغاق، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش، رېماتىزم، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، دىئابېت، ھەرخىل قاناش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىگدە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

ئامۇت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، قان پەيدا قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

شاتۇت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
شىپالىق رولى: چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىسسىقتىن بولغان گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىش، ئىششىقلارنى ياندۇرۇش قاتارلىق رول ئىگە.

جىنەستە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
شىپالىق رولى: ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى سەمرىتىش، ئاشقازان ۋە بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم قىلىش، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

قارىئۆرۈك

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
شىپالىق رولى: ئىچنى يۇمشىتىش، باش ئاغرىقى، سەپرا ۋە سەپرا خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى پەسەيتىش، تەشنالىقنى قاندۇرۇش، كۆڭۈل ئاينىشنى توختىتىش، قۇسۇشنى پەسەيتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

كۆكسۇلتان

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
شىپالىق رولى: سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشىنى، قۇسۇشنى،

هۆڭنى ۋە جۇدەتكۈچى قىزىتمىنى پەسەيتىش؛ ئىچنى يۇمشىتىش، مېڭە ھەم بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش؛ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ھارغىنلىقنى تۈگىتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

ئالگىرات

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش؛ سەپرانىڭ ئاشقازان - ئۈچەيگە قۇيۇلۇشىنى تىزگىنلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئاشقازان - جىگەرنى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

نارجىل

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، ئورگانىزمنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، خىلىت پەيدا قىلىش، باھنى كۈچەيتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

زىرىق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سەپرانى پەسەيتىش، قان تازىلاش، ئىششىقنى ياندۇرۇش، كۆڭۈل ئاينىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولىغا ئىگە.

ئالقات

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: قان ۋە سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قان تازىلاش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇق، يۈرەك قان بېسىمى، دىئابېت، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

خورما

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئوزۇق بولۇش، قان پەيدا قىلىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش، قان توختىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، بوۋاسىرنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرۇش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى تازىلاش، يۆتەل پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

جىغان

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

شىپالىق رولى: يۆتەل توختىتىش، نەملىك پەيدا قىلىش. قىزىتما قايتۇرۇش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، قاننى جانلاندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، نېرۋىنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش،

تال ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

ئاپتاپپەرەس

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، مېڭە ۋە جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، مېڭە ۋە پەيلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش؛ ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، بوۋاسىر، ئۆپكىنىڭ جاراھىتى، يەرقان ۋە ئىستىسقانى يوقىتىش؛ سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆششاق تاشلارنى ئېرىتىش، قۇلۇنجىنى يوقىتىش رولىغا ئىگە.

چىلغوزا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: باھنى قوزغاش، يۈرەك ۋە پەيىنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازان، بۆرەك ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش، بولۇپمۇ ئورگانىزمنى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە.

پىستە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، جىنسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى يوقىتىش،

بەدەننى سەمرىتىش، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئۆت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەدەننى كۈچەيتىش، ئەستە ساقلاش كۈچىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.

ئاپپىلسىن (جۇزە)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئىشتىھانى ئېچىش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئاشقازان، جىگەر ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش؛ ئۆپكىنى سىلىقلاش، دىئافراگما پەردىسىدە يەل تۇرۇپ قېلىشنى ياندۇرۇش، تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

خاسىڭ (يەر ياڭىقى)

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

شىپالىق رولى: يۆتەل، زىققە، كۆكۈل ئاينىش، باللاردىكى ھەزىم ناچارلىق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىمى، قان ئازلىق قان پلاستىنكىسى ئازىيىش، يۇقىرى خولېستېرىنلىق قان كېسەللى، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، سۈت يېتىشمەسلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار

چامغۇر

تەبىئتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: كۆكرەكنى بوشىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، زەھەر قايتۇرۇش، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە، باھنى كۈچەيتىش؛ مەنى كۆپەيتىش، سەمرىتىش، يۆتەل توختىتىش، كاناي ۋە ئۆپكە ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

كاۋا

تەبىئتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: يۆتەل، بەلغەم چىقماسلىق، ھەرخىل ئىششىق، دىئابېت، سېمىزلىك، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت

تەبىئتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: سۈيدۈك ۋە قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنى كونترول قىلىش ۋە تۆۋەنلىتىش، سەمرىتىش، ئۆت، جىگەر ۋە ئۆپكىدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش،

ئىششىق قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

يۇمغاقسۇت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: باش ئاغرىقى ۋە كۆكرەك ئاغرىقىنى توختىتىش، ئىشتىھانى ئېچىپ تاماق سىڭدۈرۈش، سېسىق كېكىرىكنى يوق قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قەينى توختىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

قاپاق

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ھۆللۈك پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىش، ئۈيقۇ كەلتۈرۈش، تېرىلەرنى سىلىقلاشتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، يۆتەل توختىتىش، تېرىلەرنىڭ ئىلاستىكلىقىنى ياخشىلاش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

سەۋزە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، قان تولۇقلاش، كالتسىي تولۇقلاش، سەمرىتىش، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

پىننە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قويۇق قاننى سۇيۇلدۇرۇش، كاناي ۋە كۆكرەكتىكى ھۆللۈكنى پىشۇرۇش ۋە تازىلاش، بالا ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

كۈدە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئېچىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، مەنى كۆپەيتىش، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەل ۋە تىز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىش رولىغا ئىگە.

پىياز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: ئىشتىھانى ئېچىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مىكروب ئۆلتۈرۈش، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

تۇرۇپ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ھەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئېچىش، يەل ھەيدەش، قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۆپكىنى تازىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، يۆتەل توختىتىش، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش رولىغا ئىگە.

پالەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: قەۋزىيەتنى بوشىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، تەشنالىقنى ۋە تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆكرەك ۋە ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىنى يوقىتىش، سىل ۋە قان خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىش، تېرىنى يۇمشىتىش رولىغا ئىگە.

غولپىياز

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئومۇمى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مىكروب ئۆلتۈرۈش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، باھنى قۇۋۋەتلەش، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

كەرەپشە

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.
شىپالىق رولى: يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، جىگەرنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، مېڭە ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياخشىلاپ يۆتەل توختىتىش رولىغا ئىگە.

قىزىلبۇغداش

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.
شىپالىق رولى: كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قىچىشقاقنى مەنپەئەت قىلىش، زەھەرلىك هاشارەتلار چېقىۋالغاندىكى زەھەرنى قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

قىزىلمۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، هەزىمنى ياخشىلاش، تەرلىتىش، قاننى قىزىتىش، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، قان تولۇقلاش رولىغا ئىگە.

شوخلا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، تەرلەشنى توختىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، قاننى سوۋۇتۇش، قىزىتما ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

كاللەكبەسەي

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: خىلىتلارنى پىشۇرۇش، ئورگانىزمدىكى قويۇق ماددىلارنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندىكى ماي مىقدارىنى ۋە قان تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

ئاغىچپيۇغۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئىچنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، بۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش، بەلغەمنى سۈيۈلدۈرۈپ يۆتەل توختىتىش رولىغا ئىگە.

تەرخەمەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: تېرىنى پارقىرىتىش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش رولىغا ئىگە.

بىدە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ماددىلارنى يۇمشىتىش، تەرەتنى راۋان قىلىش، قان كۆپەيتىش، قان تەركىبىدىكى مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇش، ماددىلارنى سۈرۈش رولىغا ئىگە.

لوبىيا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەلغەم بوشىتىش، سۈت كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

تەكىيە كاۋا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئىسسىق ئۆتتۈشتىن ساقلاش، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ماش

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق ياندۇرۇش، جىگەر ۋە تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش رولىغا ئىگە.

يېسىۋىلەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
شىپالىق رولى: ئاشقازان ۋە ئۈچەينى تازىلاش، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە.

پىدىگەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: ئىچنى يۇمشىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق ياندۇرۇش رولىغا ئىگە.

قىزىلچا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: باھنى ۋە پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش، پەينى چىڭىتىش، قان كۆپەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، ئىچنى يۇمشىتىش رولىغا ئىگە.

ئوسۇك

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.
شىپالىق رولى: قان تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي سەپرانى سۈرۈش، تومۇسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش رولىغا ئىگە.

ياڭيۇ

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.
شىپالىق رولى: ئاشقازان ۋە ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى كۈچەيتىش، هەرخىل تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولۇش رولىغا ئىگە.

سامساق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يەل ماڭدۇرۇش، هۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان تازىلاش، سۈيدۈك ۋە هەيزنى راۋان قىلىش، تەرلىتىش، تەم پەيدا قىلىش، قاننى جانلاندۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، مىكروب ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە.

جاگدۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ماددىلارنى يۇمشىتىش، يەل ھەيدەش، مېڭىنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

چەلەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئىشتىھانى ئېچىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش رولىغا ئىگە.

مور

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭە ۋە ئۆپكىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، ھەيزنى راۋان قىلىش رولىغا ئىگە.

تاتلىقياڭيۇ

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئىچنى بوشىتىش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولۇش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

خەيدەي

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، بېرى - بېرى كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىش، ئورگانىزمدىكى يود كەملىكىنى تولۇقلاش رولىغا ئىگە.

موگۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: كۆزنى روشەن قىلىش، كىرپىكلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئوزۇق بولۇش، ھەيزنى راۋان قىلىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش، جىگەر قېتىشىنىڭ ۋە راخت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە.

چېچەكسەي

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئەمچەك راكى، ئۈچەي راكى، ئاشقازان راكى، ھەر خىل يۇقۇملىنىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قان تومۇرنى تازىلاش، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش، زۇكام ۋە قان بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر

قوي گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ساپ قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش ۋە قۇۋۋەتلەش، تەبىئىي ھارارەتنى ئاشۇرۇش، مەنىي كۆپەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

كالا گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان تولۇقلاش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش، ئورۇقلىتىش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئۆچكە گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: سەمرىتىش، ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتقان كىشىلەرنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش رولىغا ئىگە.

قوتاز گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش، تەپنى قايتۇرۇش، قاننى جانلاندۇرۇپ پۇت-قوللارنى قىزىتىش رولىغا ئىگە.

تۆگە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئات گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: بەدەننى قىزىتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، يۈرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، بوغۇم ئاغرىقلىرى، پالەچ، رەئشە قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

كېيىك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقلۇقنى ھەيدەش، قاننى قىزىتىش، يەل ھەيدەش، باھنى قۇۋۋەتلەش پالەچكە

مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

توشقان گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: پالەچ، لەقۋا، تۇتقاقلىق كېسەل، يۈرەك قوزغىلىش، رەئشە، سوغۇقتىن بولغان پەي ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

توخۇ گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، روھنى ئۇرغۇتۇش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى يۇمشىتىش، قورساق ئاغرىقى ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولىغا ئىگە.

كەپتەر گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: پالەچ، لەقۋا ۋە رەئشەگە مەنپەئەت قىلىش؛ ساپ قان پەيدا قىلىش، سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى چۈشۈرۈش، قىچىشقاقنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

ئۆردەك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، مەننىي كۆپەيتىش، سەمرىتىش، ماددىنى يۇمشىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش رولىغا ئىگە.

غاز گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: باھنى ۋە ئومۇمى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قاننى جانلاندۇرۇش، نېرۋا ئاجىزلىق، پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا قاتارلىق سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

كەكلىك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: روھنى ئۇرغۇتۇش، جىگەر، مېڭە ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىش؛ ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قان كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

قۇشقاچ گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قىزىتىش ۋە سەمرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنى كۆپەيتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، يۈرەك ۋە

بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، دەم سىقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇش رولىغا ئىگە.

ئۇلاي گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ماددىنى يۇمشىتىش، ئىششىقنى ياندۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

بۆدۈنە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىش، باھنى قوزغاش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان قىزىتىش، مەنىي پەيدا قىلىش رولىغا ئىگە.

بېلىق گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش؛ مېگە، يۈرەك، بۆرەك، جىگەر، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇخۇملار

توخۇ تۇخۇمى

تەبىئىتى: ئېقى ھۆل سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، ئۇمۇمىي بەدەن، بەل، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش؛ مەنىي كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

ئۆردەك تۇخۇمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئۆپكىنى تازىلاش،يۆتەل پەسەيتىش، مېڭە، بەل ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

كەپتەر تۇخۇمى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: يۈرەك، مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش؛ مەنىي كۆپەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ساپ قان پەيدا قىلىش رولىغا ئىگە.

قۇشقاچ تۇخۇمى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش، ماغدۇرسىزلىقتا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

غاز تۇخۇمى

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە.

بۆدۈنە تۇخۇمى

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەش ئەزانى قۇۋۋەتلەش، ماغدۇرسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەكلىك تۇخۇمى

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: رەئىس ئەزالارنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، بەل ئاجىزلىق، ئورۇقلاش قاتارلىقلارغا مەنپەت قىلىش رولىغا ئىگە.

ياۋا غاز تۇخۇمى

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، هەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىهانى ئېچىش رولىغا ئىگە.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈتلەر

كالا سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئىچنى بوشىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە.

قوي سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: روھنى ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، قان كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

ئۆچكە سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: مېڭە، يۈرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، قان كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.

قىمىز (ئات سۈتى)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: قاننى جانلاندۇرۇش، ئاقسىل تولۇقلاش، كۆكيۆتەل ۋە سىل كېسەللىكە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

تۆگە سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاقسىل تولۇقلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش، قان تولۇقلاش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، ھەرخىل ئىششىق قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان سۈت مەھسۇلاتلىرى

قېتىق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: ھۆللۈك پەيدا قىلىش، تەشنالىقنى پەسەيتىش، ئىسسىقلىقنى ھەيدەش، سوۋۇتۇش، قورساق ئاغرىقى، تولغاق، ئىسسىق ئۆتتۈپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىمى، كۆيۈك، ئېغىز قۇرۇش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاشقازان يالىلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

قايماق

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، گالنىڭ يىرىڭلىكىنى يۇمشىتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىچكى - تاشقى ئىششىقلارنى تارقىتىش رولىغا ئىگە.

سېرىقماي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، بەدەننى يۇمشى-

تىش، بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، سەمرىتىش، چىرايىنى پار-قىرىتىش، ئۆپكە سىلى، ئورۇقلاش، رېماتىزىم، ئىشتىھاسىزلىق، باللىياتقۇ، تۇرۇبا يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

سۈت پاراشوكى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: ئىچىنى بوشىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، كالتىسي ۋە ئاقسىل تولۇقلاش رولىغا ئىگە.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ياغلار

زىغىر يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ھارارەتنى پەسەيتىش، ئىچكى - تاشقى ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى قىزىتىش، مېڭە ۋە باشقا ئەزالار-نىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئېچىش رولىغا ئىگە.

چىگىت يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشىنى تىزگىنلەش، سەپكۈننى يوقىتىش رولىغا ئىگە.

كۈنجۈت يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى كۈچەيتىش، سەمرىتىش، پالەچ، يېرىم پالەچ، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

كەندىر يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ئاغرىق پەسەيتىش، سىپازمىنى بوشىتىش، تە-رەت ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، يەللەرنى تارقىتىش رولىغا ئىگە.

ئاپتاپپەرەس يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: تەرەت ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، ئەزالارنى سىلىقلاشتۇرۇش، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

قىچا يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى پارقىرىتىش، تېرىنى سىلىقلاش-تۇرۇش، ئارتۇق خىلىتلارنى بەدەندىن ھەيدەش، مېڭە، ئاشقازان ۋە باشقا ئەزالاردىكى ھۆللۈكنى يوقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

زاغۇن يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، تالىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، ئۈچەيدىكى ھەرخىل قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، ئەقلىي قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش، تېرىدىكى ھەرخىل قىچىشىشلارنى پەسەيتىش، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى ئارتۇق نەر-

سىلەرنى چىقىرىش رولىغا ئىگە.

زەيتۇن يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، ھەرخىل ئاغرىقلارنى بولۇپمۇ سۆڭەك، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، يەنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان چايلار

قارىچاي

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: يۈرەكنى كۈچەيتىش، هارغىنلىقنى چىقىرىش، يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرۈش ۋە كۈچەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئۈچەيدىكى باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

قەھۋە (كوفى)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، سەپرا ۋە سەۋدانى نورماللاشتۇرۇش، قويۇق خىلتلارنى سۈيۇلدۇرۇش ۋە تازىلاش، بەدەننىڭ سۇسلۇقىنى يوقىتىش، نېرۋىنى ئويغىتىش، ئۇيقۇنى قاچۇرۇپ ئادەمنى تېتىكلەشتۈرۈش رولىغا ئىگە.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان دورا ـ دەرمەكلەر

قارىمۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى قىزىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەلغەمنى تازىلاش، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل ھەيدەش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈشلەرنى توختىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، گال ۋە ئۆپكىنى تازىلاش رولىغا ئىگە.

ئاقمۇچ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: ھەيزىنى ياخشىلاش، پەيلەرنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە، ئاساسلىق رولى قارىمۇچنىڭكى بىلەن ئوخشاش.

زىرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: قىزىتىش، يۇمشىتىش، ئارتۇق ماددىلارنى ۋە يەل ھەيدەش، ماددىلارنى تارقىتىش، قۇرۇتۇش رولىغا ئىگە.

زەرچىۋە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: يەل ۋە ئىششىقنى تارقىتىش، جاراھەتلەنگەن ئەزالارغا ماددىنىڭ يېغىلىشىنى توسۇش، ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، سۈيدۈك ھەيدەش رولىغا ئىگە.

كاۋاۋىچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئېچىش، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، چىش يىلتىزىنى چىڭىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى تارقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، زەھەر قايتۇرۇش، قورساق كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.

ئارپىبەدىيان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: يەل تارقىتىش، تومۇرلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تاماق سىڭدۈرۈش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش رولىغا ئىگە.

كۆنجۈت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەننى سەمرىتىش، ئاۋازنى ساپلاشتۇرۇش، سەۋدانى نورماللاشتۇرۇش، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىش رولىغا ئىگە.

سىيادان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

شىپالىق رولى: بەدەنگە جۇلا بېرىش، سۈت كۆپەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش، چاچ قارايتىش رولىغا ئىگە.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەر

ئاچچىقسۇ

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: مىكروبلارنى تىزگىنلەش ۋە ئۆلتۈرۈش، يۆتەل پەسەيتىش، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش رولىغا ئىگە.

تېتىتقۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

شىپالىق رولى: مېڭە ۋە نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.

جاڭيۇ

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

شىپالىق رولى: ھەزىمنى ياخشىلاش، مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش رولىغا ئىگە.

ئاق شېكەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

شىپالىق رولى: مېڭە، بۆرەك ۋە دوۋساقنى كۈچەيتىش، قان كۆپەيتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

قارا شېكەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: قان كۆپەيتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھەيزىنى راۋان قىلىش، يەل ھەيدەش رولىغا ئىگە.

ناۋات

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
شىپالىق رولى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، روھلاندۇرۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش رولىغا ئىگە.

قەنت

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
شىپالىق رولى: جىگەر، بۆرەك ۋە دوۋساققا مەنپەئەت قىلىش، قان كۆپەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

ئىچكى كېسەللىكلەر

زۇكام

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: زەنجىۋىل 15 گرام، غولپىياز ئالتە تال، تۇرۇپ بىر تال.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، ياپراقلاپ توغراپ، 300 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ، 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن زەنجىۋىل بىلەن غولپىيازنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق چاناپ سېلىپ، 100 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆپكىنى ياخشىلاپ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سۇيىنى ئىچىپ، تۇرۇپىنى يەپ بولۇپ، يوتقانغا پۈركۈنۈپ تەرلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: يېسىۋىلەك غولىدىن بىر دانە، زەنجىۋىل ئۈچ پارچە، قارا شېكەر 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېسىۋىلەك غولى بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، قاينىتىپ، پېسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق پېتىچە ئىچىپ تەرلىنىدۇ، ئىچىپ بولغاندىن كېيىن شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: غولپىياز تۆت تال، زەنجىۋىل ئىككى پارچە.

ياساش ئۇسۇلى: غولپىيازنىڭ ئېقىنى زەنجىۋىل بىلەن قايناتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق پېتى بىرلا قېتىمدا ئىچىۋېتىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: غولپىياز ئۈچ تال، زەنجىۋىل 15 گىرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: غولپىيازنى ئاقلىۋېتىپ، زەنجىۋىل ۋە تۇز بىلەن يۇمشاق ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مەلھەمنى داكىغا ئوراپ، مەيدە، تاغاق، پۇت ۋە قولنىڭ ئالىقىنى، تىز، جەينەك ئويمىنى قاتارلىق ئورۇنلارغا يېرىم سائەت ئەتراپىدا توختىماي ئىزچىل سۈركەپ بېرىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: پىياز 60 گىرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: پىيازنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، نېپىز يالپاقلاپ، چەينەككە سېلىپ، ئۈستىگە ئۈچ ئىستاكان سۇ قۇيۇپ، ئىككى ئىستاكان قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق پېتى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

قىزىتما

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: شوخلا 300 گرام، تاۋۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: شوخلا بىلەن تاۋۇزنى سىقىپ، پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قىزىتما قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر پىيالىدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: قىزىلبۇغداش مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: قىزىلبۇغداشنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ، پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قىزىتما قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

يۆتەل

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: توخۇم ئىككى تال، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: توخۇمنى ئاچچىقسۇ بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر - ئىككى قېتىم تۇخۇمى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر، تۇخۇم بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇدا تۇخۇمنى پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر تالدىن بىر ئايغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: يېڭى زەنجىۋىل 30 گرام، قارا شېكەر 15 گرام، رەيھان 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئاندىن رەيھاننى پاكىز يۇيۇپ، بىرلىكتە ئىستاكانغا سېلىپ، ئۈستىگە 200 - 300 مىللىلىتىر قايناق سۇ قۇيۇپ، ئېغىزىنى يېپىپ ئون مىنۇت دۇملەپ، ئاخىرىدا قارا شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆپكىگە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: يىنىه 60 گرام، ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يىنىنى يۇمشاق سوقۇپ ئېزىپ، ئارپا ئۇنى بىلەن مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا پېشانىگە چىپىپ بېرىلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: يۇمغاقسۈت كۆكى 50 گرام، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۈت كۆكىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پېشانە ياكى چېكە ساھەسىگە مۇۋاپىق مىقداردا چاپلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: خام زەنجىۋىل 15 گرام، ئاپىلسىن شۆپۈكى 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: زەنجىۋىل بىلەن ئاپپىلسىن شۆپۈكىنى تازىلاپ، سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ 15 مىنۇت پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: تۇرۇپ (ئاچچىقراقى ياخشى بولىدۇ) 250 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئازراق ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: شەقىقە (يېرىم باش ئاغرىقى)گە پايدا قىلىدۇ.

ھەزىم ناچارلىقى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئالقات 30 گرام، بۇغداي ئۈنىدۈرمىسى 30 گرام، شېكەر 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالقات بىلەن بۇغداي ئۈندۈرمىسىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، 250 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، كۈچلۈك ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن، ئاندىن نورمال ئوتتا 25 مىنۇت دۈملەپ، ئالقات بىلەن

بۇغداي ئۇندۇرمىسىنى سۈزۈۋېلىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىم ناچارلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: دولانا، قورۇلغان بۇغداي ئۇندۇرمىسى ھەربىرى 30 گرامدىن، تۇرۇپ 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دولانا، قورۇلغان بۇغداي ئۇندۇرمىسى، تۇرۇپلارنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تۇرۇپ يۇمشاق پىشقاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، قورساق كۆپۈپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: بۆلجۈرگەن بەش ـ ئالتە گرام، قوي گۆشى 500 گرام، ئېچىتىلغان پۇرچاق ئۇندۇرمىسى 75 گرام، تۇرۇپ 200 گرام، زەنجىۋىل، يۇمغاقسۈت، تۇز، ئاچچىقسۇ، قارىمۇچ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قوي گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، پۇرچاق ئۇندۇرمىسىنى پاكىز يۇيۇپ، زەنجىۋىلنى ئىنچىكە توغراپ،

ئاندىن بۆلجۈرگەن، قوي گۆشى، پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنى بىر-لىكتە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ، كېيىن ئوتنى سۇسلاشتۇرۇپ زەنجىۋىلنى سې-لىپ، تەخمىنەن بىر سائەت ئەتراپىدا گۆش پىشقۇچە قاينىتىپ، تۇز، ئاچچىقسۇ، سوقۇلغان قارىمۇچ ۋە يۇمغاقسۇتنى سېلىپ تە-منى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، قورساق كۆپۈش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىچ سۈرۈش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: گۈرۈچ ئاچچىقسۈيى 50 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچ ئاچچىقسۈيىنى ئىستاكانغا قۇيۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قايناق سۇ سوۋۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: سامساق، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى سويۇۋېتىپ،

ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: تاماقتىن زەھەرلىنىشتىن كېلىپ چىققان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سامساقنى يەپ، ئاچچىقسۇيى ئىچىلىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: تەرخەمەك يوپۇرمىقى 30 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، گۈرۈچ ئاچچىقسۇيى 10 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: تەرخەمەك يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىككى تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قازاندا تۇخۇم پېشقۇچە قورۇپ، ئاندىن ئۈستىگە ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا كېسەل ساقايغۇچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: زەنجىۋىل 15 گرام، تۇخۇم ئۈچ دانە، ئاچچىقسۇ 15 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، تۇخۇمنى ئۈستىگە چېقىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت

قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇسۇش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: قارىمۇچ بىلەن ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قارىمۇچنى ئاچچىقسۇغا ئۈچ كۈن چىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، (مۇشۇ خىل ئۇسۇلدا يەتتە قېتىم تەكرار قىلىنىدۇ) كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازان مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلۇشتىن بولغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 30 ـ 40 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: يۇمغاقسۇت ئۈچ ـ بەش تال، زەنجىۋىل بەش گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ئاچچىقسۇ 15 ميلىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، زەنجىۋىل بىلەن بىرلىكتە قازاندا قايىنتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۈستىگە يۇمغاقسۇتنى سېلىپ، پىشقاندىن كېيىن ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازان ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىر قوشۇق ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: يېڭى قوي سۈتى بىر ئىستاكان، زەنجىۋىل سۈيى ئۈچ تامچە.
ياساش ئۇسۇلى: قوي سۈتىنى قايناتىپ، زەنجىۋىل سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قۇسۇشنى توختىتىش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىلمان سۈدا ئاستا ـ ئاستا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: لىمون، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال لىموننى پارچىلاپ، داكىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئاۋۋال كۆچلۈك ئوتتا كېيىن سۇس ئوتتا قايناتىپ، سوۋۇتۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئاشقازان ئاجىزلىقتىن بولغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن، قايناق سۇغا چىلاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: قۇرۇتۇلغان زەنجىۋىل 20 گرام، ئاپېلسىن شۆپۈكى 40 گرام، قارا شېكەر 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قۇرۇتۇلغان زەنجىۋىل بىلەن ئاپېلسىن شۆپۈكىنى تالقان قىلىپ، قارا شېكەرنى سۇدا ئېرىتىپ، تالقانلارنى سېلىپ بەش مىنۇت بىرلىكتە قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قۇسۇشنى توختىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن، قايناق سۇدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: كۆدە 250 گرام، زەنجىۋىل 25 گرام، كالا سۈتى 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كۆدە بىلەن زەنجىۋىلنى چاناپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قازانغا قۇيۇپ، ئۈستىگە سۈتنى قۇيۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قۇۋۋەت تولۇقلاش، قۇسۇشنى توختىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: قوي گۆشى 250 گرام، تۇرۇپ بىر تال، بۆلجۈرگەن، ئاپېلسىن پوستى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، خام زەنجىۋىل قاتارلىقلار ئۈچ گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: گۆشنى، تۇرۇپنى توغراپ، بۆلجۈرگەن، ئاپېلسىن پوستى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، خام زەنجىۋىللەرنى داكا

خالتىغا سېلىپ ئېغىزىنى چىڭ چىگىپ، قوي گۆشى بىلەن بىر-لىكتە قاينىتىپ، گۆش پىشاي دېگەن ۋاقىتتا تۇرۇپنى سېلىپ، يەنە قاينىتىپ قوي گۆشى پىشقاندا دورا خالتىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قۇسۇشنى توختىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قورۇما تاماق بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان تولغاق

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: كونا ئانار پوستى، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇ بىلەن كونا ئانار پوستىنى قاينىتىپ، قۇرۇتۇپ ئۇندەك سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قانلىق تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئاچچىقسۇ بىلەن ئىچىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: پىياز 10 گرام، ئۇن 60 گرام، توخۇم ئۈچ دانە، ھەسەل، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پىيازنى ئۇششاق چاناپ، توخۇمنى چېقىپ، ئۇن بىلەن بىرگە ئارىلاشتۇرۇپ پېچىنە ياساپ، ئاندىن ھەسەلنى ماي ئورنىدا ئىشلىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئوزۇقلۇق ئورنىدا كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: قۇرۇق زەنجىۋىل-ئالتە گرام، سامساق 15 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: قۇرۇق زەنجىۋىل بىلەن سامساقتا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، قارا شېكەرنى سېلىپ، قايناتىپ شورپا تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرىدۇ، قانلىق تولغاقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قەۋزىيەت

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: ياڭيۇ، ئاچچىقسۇ ھەرقايسىسى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئۈچەينى سىلىقلاپ تەرەتنى نورماللاشتۇرىدۇ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە چۈشلۈك تاماقنىڭ ئالدى - كەينىدە يېرىم ئىستاكان ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: ھەسەل 30 گرام، كەندىر مېيى 15 گرام، تۇخۇم بىر تال.
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ، چوكا بىلەن قوچۇپ، ئاندىن ھەسەلگە سۇ قوشۇپ، قاينىتىپ، تەييارلاپ قويۇلغان تۇخۇمغا قۇيۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا كەندىر مېينى قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماق ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سوغۇقتىن قەۋزىيەت بولغۇچىلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: بانان ئىككى تال، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: باناننىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ دۇملەپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇش، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان ئازلىق

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: خېمىرتۇرۇچ 500 گرام، چىلان 150 گرام، قارا شېكەر 250 گرام، خورما 100 گرام، كۆرۈچ ئۇنى 100 گرام، ئەتىرگۈل بەش گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن 500 گرام خېمىرتۇرۇچنى تەخسىگە سېلىپ، قارا شېكەرنى ئەتىرگۈل ۋە كۆرۈچ ئۇنى بىلەن بىللە ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇرۇقى چىقىرىۋېتىلگەن چىلاننى سېلىپ، ئۇماچ قىلىپ، ئۈستىگە خورمىنى سېلىپ، كۆچلۈك ئوتتا 20 مىنۇت پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان ئازلىق، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەكشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئالقات، ئۇجمە ھەربىرى 12 گرامدىن، كالا جىگىرى 50 گرام، تۇخۇم بىر دانە، مۇسەللەس، زەنجىۋىل، پىياز، تۇز، تېتىتقۇ، ئۇن، شېكەر، ئۆسۈملۈك مېيى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئالقات، ئۇجمە، كالا جىگىرى قاتارلىقلارنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئاندىن كالا جىگىرى، ئۇن، تېتىتقۇ، مۇسەللەس، شېكەر، تۇز، تۇخۇم قاتارلىقلارنى تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا قۇم قازانغا ماينى قۇيۇپ قىزىتىپ، زەنجىۋىل، پىيازنى قورۇپ بولۇپلا 300 ملللىلىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، كالا جىگىرى قاتارلىقلارنى قازانغا سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: گۆشنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئالقات 20 گرام، چىلان 10 دانە.

ياساش ئۇسۇلى: ئالقات بىلەن چىلانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، بىر سائەت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: يېسىۋىلەك 50 گرام، غولپىياز 40 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىلارنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاشقازان ساھەسىگە مۇۋاپىق مىقداردا چېپىپ بېرىلىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: كاۋا پېلىكى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: كاۋا پېلىكىنى سوقۇپ، چاي دەملەپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئاشقازان ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: يېڭى ياڭيۇدىن 500 گرام، ھەسەلدىن 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ ئېزىپ، داكىغا ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئاچ قورساققا بىر ـ ئىككى قوشۇق ئىچىلىدۇ.

ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: يېڭى ياڭيۇ (بىخلىمىغان بولسۇن) دىن 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېڭى ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئالماي چاناپ ئېزىپ، ئاندىن داكىغا ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئەتىگەن ئاچ قورساق ۋاقتىتا بىر-ئىككى قوشۇقتا ھەسەلدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، ئۇدا ئىككى - ئۈچ ھەپتە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ **رېتسىپ:**

خۇرۇچى: يېڭى كاللەكبەسەيدىن 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېڭى كاللەكبەسەينى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ سىقىپ سۈيى ئېلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاغرىق توختىتىش، يارىنى ساقايتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر ئىستاكان يېڭى كاللەكبەسەي سۈيى (200 ـ 300 مىللىلىتىر)نى ئىللىتىپ، تاماقتىن بۇرۇن كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. ئون كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغى

△ **رېتسىپ:**

خۇرۇچى: ئالۇچىدىن ئون تال، سۇ 500 مىللىلىتىر، قارا شېكەر ئازراق.

ياساش ئۇسۇلى: ئالۇچىنى پاكىز يۇيۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قايناتتىپ، ئازراق قارا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك بوغماق ئۇچەي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئىستاكاندىن ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

دىئابېت كېسىلى

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: توشقان گۆشى بىر دانە، ئاق ئۇجمە 250 گىرام، پىياز، زەنجىۋىل، تۇز، مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: توشقان گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاق ئۇجمە بىلەن قازانغا سېلىپ دۇملەپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تەم تەڭشىگۈچ بىلەن تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: دىئابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلاردىكى ئېغىز قۇرۇش، بەدەننى ئاجىزلاپ ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم گۆشىنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئاق ئۇجمە 12 گىرام، ئالقات 15 گىرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئىككى خىل خۇرۇچنى سۇدا قايناتتىپ

پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: دىئابېت كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسىپ:**
خۇرۇچى: يېڭى تۇرۇپ 30 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، سۇ بىلەن 30 مىنۇت قاينىتىپ، سۈيىگە گۈرۈچنى سېلىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: دىئابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلاردىكى ئۆپكە ۋە ئاشقازان زەئىپلىكى، سۇ ۋە تاماقنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارغا شىپا قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۈيدۈك يولى ياللۇغى

△ **رېتسىپ:**
خۇرۇچى: يېسىۋىلەكنىڭ يىلتىز تۈگۈنىكى بىر تال، يېشىل پۇرچاق ئۇندۇرمىسى 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن يېسىۋىلەك يىلتىز تۈگۈنىكىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە پۇرچاق ئۇندۇرمىسى بىلەن سۇ قۇيۇپ، يېرىم سائەت پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىش، زەھەرنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر

قېتىم 100 ـ 200 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزى 150 گىرام، قارا كۈنجۈت 100 گىرام، گۈرۈچ 500 گىرام، قۇرۇق ئۈزۈم 500 گىرام، ھەسەل 200 گىرام، ئاق شېكەر 80 گىرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قارا كۈنجۈت بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ ئېلىپ، ئۈزۈم بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن گۈرۈچتىن ئۇن تارتىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ھەسەل بىلەن شېكەرنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شېكەر سۈيى تەييارلاپ، قارا كۈنجۈت، ياڭاق مېغىزى، ئۈزۈم ۋە گۈرۈچ ئۇنى بىلەن خېمىر يۇغۇرۇپ، پىلتىلاپ، قاسقاندا 15 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

شىپالىق رولى: نېرۋا ئاجىزلىقى، كۆپ چۈش كۆرۈپ ئۇخلىيالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاتلىق - تۈرۈم تورىندا خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: كالا يىلىكى 250 گىرام، قارا كۈنجۈت 150 گىرام، ياڭاق مېغىزى 150 گىرام، قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم 100 گىرام، ئۇن 150 گىرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال كالا يىلىكى، قارا كۈنجۈت ۋە ئۇننى

ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت، قۇرۇق قىزىل ئۈزۈم ۋە ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا خۇرۇچلار بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: نېرۋا ئاجىزلىقى، زېھنىنى يىغالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ئېھتىياجغا قاراپ تۇز ياكى شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

▲ رېتسېپ:

خۇرۇچى: بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ھەربىرى 20 گرامدىن، ئالقات 15 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ۋە گۈرۈچنى ئايرىم - ئايرىم پاكىز يۇيۇپ، تازىلىغاندىن كېيىن، ئالقات ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېزىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماق ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

▲ رېتسېپ:

خۇرۇچى: بادام مېغىزى 400 گرام، ھەسەل 500 گرام،

ياڭاق مېغىزى بىر كىلوگرام، ئالقات 250 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى ۋە ئالقاتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ، يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى ئاز - ئازدىن قوچۇغاچ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، پاكىز، ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان قۇتىلارغا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: زېھىننى ئۆرغۇتۇپ، نېرۋا ئاجىزلىقىغا، ئەقلىي ئىقتىدارى چېكىنىش كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى قايناق سۇ بىلەن بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: چىلغوزا مېغىزى 400 گرام، يېڭى ياڭاق 700 گرام، ھەسەل 1000 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلغوزا مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان پاكىز قاچىلارغا ئېلىپ تىندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: چوڭ مېڭىسى ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتكەنلەرگە ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلار چوڭلارنىڭ يېرىمىدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئۈيقۇسىزلىق

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۈتى 180 گرام، پۇرچاق سۈتى 180 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى ۋە قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ، تازىلىغاندىن كېيىن، پۇرچاق سۈتى ۋە كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، هاۋانچىدا بىر قوشۇق - بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: باش قېيىپ، كۆز تورلىشىش ۋە ئۈيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، هەر كۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە يەنە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: پىستە مېغىزى 300 گرام، ياڭاق مېغىزى 600 گرام، قارا كۈنجۈت 800 گرام، هەسەل 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى بىلەن پىستە مېغىزىنى ئازراق تۇز بىلەن قورۇپ، پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن

قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قاسقاندا پىشقۇچە دۈملەپ ئالغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەنە ئازراق سۇ بىلەن ھۆل- لەپ، يەنە بىردەم دۈملەپ ئېلىپ ۋە يۇمشاق سوقۇپ، ئەڭ ئا- خىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى ۋە كۈنجۈتنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە توختىماي قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بەل - پۇت سىرقىراپ ئاغرىش، ماغدۇر- سىزلىق ۋە ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى - ئۈچ قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: بادام مېغىزى 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، قارا كۈنجۈت 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ، قاق چوڭلۇقتا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ كۇملاچتىن، ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: يېڭى كەرەپشە 90 گرام، ئاچچىق چىلان ئۇرۇقى چىسى توققۇز گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كەرەپشە بىلەن چىلان ئۇرۇقچىسىنى بىرلىكتە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: نېرۋا ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچىلىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: كۆممىقوناق 60 گرام، تاۋۇز شاپىقى 200 گرام، بانان ئۈچ تال، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: كۆممىقوناق بىلەن تاۋۇز شاپىقىنى يۇيۇپ، تاۋۇز شاپىقىنى توغراپ، بانانىنى سويۇۋېتىپ بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە تۆت قاچا سۇ قۇيۇپ، نورمال ئوتتا پىشۇرۇپ، قەنت سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئالقات 10 گرام، توخۇ جىگىرى بىر دانە، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز، پىياز، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: توخۇ جىگىرىنى يۇيۇپ، توغراپ، تۇخۇمنى چېقىپ ئېقى، سېرىقىنى ئايرىلاشتۇرۇپ، مايدىن باشقا ھەممە

خۇرۇچلارنى بىرلەشتۈرۈپ، قازانغا ماي قۇيۇپ قىزىتىپ، ئاندىن ئالدىن تەييارلىنىۋالغان خۇرۇچلارنى مايغا قوشۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆز تورلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئالقات 30 گرام، سىيادان 15 گرام، چىلان 10 تال، گۆرۈچ 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى

75

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: پىننە 50 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، قارا شېكەر 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پىننە بىلەن زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، زەنجىۋىل، پىننە، قارا شېكەرنى بىرلا ۋاقىتتا سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى ۋاقتىدا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قاچا، ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسىپ:**

خۇرۇچى: تەكسىيە كاۋا 500 گرام، يېڭى يالپۇز بىر تال، تېتىتقۇ ئاز مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: تەكسىيە كاۋىنى پاكىز يۇيۇپ، شۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ، يالپۇزنى يۇيۇپ، توغراپ، بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، سۇ بىلەن پىشۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تېتىتقۇنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى

△ **رېتسىپ:**

خۇرۇچى: غاز گۆشى 250 گرام، تەكسىيە كاۋا 500 گرام، تېتىتقۇ ئاز مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: غاز گۆشىنى پارچىلاپ، قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئۇستىگە كاۋىنى سېلىپ بىرلىكتە يۇمشاق پىشۇرۇپ،

تېتىتقۇ سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئىچىلىدۇ. ئۈچ ـ بەش كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

رېتسېپ:

خۇرۇچى: بېلىق 500 گرام، تەكىيە كاۋا 500 گرام، ئاچچىقسۇ، پىياز، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، تېتىتقۇدىن ئاز مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن بېلىقنى تازىلاپ، توغراپ، ئاچچىقسۇغا 15 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن قازاندىكى ماي قىزىغاندىن كېيىن، زەنجىۋىل ۋە بېلىقنى سېلىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، 30 مىنۇت دۇملەپ، ئۇنىڭغا پاكىز يۇيۇپ توغرالغان كاۋا ۋە پىيازنى سېلىپ، يەنە 10 مىنۇت پىشۇرۇپ، ئۈستىگە قارىمۇچ، تېتىتقۇنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇلۇق ئىششىق

رېتسېپ:

خۇرۇچى: بېلىق 500 گرام، تەكىيە كاۋا 500 گرام، پىياز

200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بېلىقنى تازىلاپ، كاۋىنى سويۇۋېتىپ، پىياز بىلەن تـوغراپ، قازانغا مۇۋاپىق مـىقداردا سۇ قـۇيۇپ، يۇقىـرد-قىلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ بېلىق شورپىسى تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى يانـدۇرۇش، كىـچىك تەرەت ئـاز كېلىـش، پۇتۇن بەدەن ئـىششىـپ كېتىـش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: تەكـىيە كاۋا 250 گرام، دادۇر 60 گـرام، يېشىـل پۇرچاق 60 گرام، ياپىلاق پۇرچاق 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كاۋىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئېلـىۋېتىـپ، چاسلاپ تـوغراپ، دادۇر، يېشـىل پۇرچاق ۋە يـاپىلاق پۇرچـاق بىلەن بىللە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سۇلۇق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىـر قاچا يېـيىلـىدۇ. يەتتە - ئـون كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ.

بەل ئاغرىقى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: قوينىـڭ بۆرىكـىدىن ئـىككى تال، ئـاش تـۇزى،

زەنجىۋىل، پىياز، سىركە مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قازانغا سۇ قۇيۇپ، كۆچلۈك ئوتتا قىزدۇرۇپ، ئۇنىڭغا بۆرەكنى سېلىپ، پىشقاندىن كېيىن ئاش تۇزى، سىركە، پىياز، زەنجىۋىلنى سېلىپ، نورمال ئوتتا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى، بەل ئاغرىقى، پۇت ـ قول ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: قوي پاچىقى گۆشى 500 گرام، ئالقات 10 گرام، زەنجىۋىل، پىياز، سىركە، ئاش تۇزى، تېتىتقۇ، سوۋۇتۇلغان شورپا مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن قوي پاچىقى گۆشىنى سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ، توغراپ، ئاندىن قىزىتىلغان قازانغا گۆش، زەنجىۋىلنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە سىركە قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئالقات، سوۋۇتۇلغان شورپا، تۇز، پىيازنى سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، قاينىتىپ تېرىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاخىرىدا تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بۆرەك زەئىپلىكىدىن بولغان بەل ئاغرىقى، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قورۇما تاماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كاناي ياللۇغى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: سامساق 250 گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر، قارا شېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى پاكىز ئادالاپ، سوقۇپ قىيما قىلىپ، قارا شېكەر بىلەن ئاچچىقسۇغا بىر ھەپتە چىلاپ قويۇپ، ئاندىن پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كانايچە ياللۇغىغا ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: سامساق، قارا شېكەر ھەربىرى 150 گرامدىن، ئاچچىقسۇ 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: قارا شېكەرنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە سامساقنى سېلىپ، 15 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى ۋە كاناي زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ئاچ قورساققا سامساقتىن بىر - ئىككى تال، شېكەر بىلەن ئاچچىقسۇدىن مۇۋاپىق

مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ 10 ـ 15 كۈنگىچە داۋاملاشتۇ-رۇلىدۇ.

ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئۈزاق ۋاقىت ساقلانغان ئاچچىقسۇ بىلەن سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلى-نىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئۆپكە يى-رىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى تاماق بىلەن بىرگە ئەت-گەن ـ كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: سامساق، ناۋات، ئۈزاق ۋاقىت ساقلانغان ئاچچىق-سۇ ھەرقايسىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلاپ تەييار-لىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: سامساق 250 گرام، ئۆرۈك 50 گرام، شېكەر 100 گرام، تۇز ئون گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، تۇزغا 24 سائەت چىلاپ، ئاندىن ئۆرۈكنى يانجىپ، ھەممە خۇرۇچنى ئاچچىقسۇغا 15 كۈن چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى تاماق بىلەن بىرگە سامساقتىن ئۈچ - بەش تال، ئاچچىقسۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زىققە

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئۆرۈك بەش - ئون تال، گۈرۈچ 50 - 100 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياخشى پىشقان ئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقچىسىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، بوتقا ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئۈستىگە ئۆرۈكنى، ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: دەم سىقىش، قۇرۇق يۆتىلىش، ئېغىز قۇرۇپ ئۇسساش قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. ئۈچ - بەش كۈن

بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: شامالدارىشتىن بولغان قىزىتما، زۇكام ۋە يۆتەل بولغۇچىلار پەرھىز تۇتۇشى كېرەك، كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

يۇرەك سىپلىش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: قۇرۇتۇلغان ئاچچىق چىلان 15 گرام، ھەسەل 10ـ20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق چىلان بىلەن ھەسەلنى يېرىم ئىستاكان قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەككە قان يېتىشمەسلىكتىن كۆپ چۈش كۆرۈش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئۇزۇلدۇرمەي يەتتە-ئون كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇرەك زەئىپلىكى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: سىيادان، ئالقات، ياڭاق مېغىزى، قۇرۇق ئۈزۈم، ھەسەل، گۇرۇچ ھەرقايسىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دورىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، 30 مىنۇت قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييار-لىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۆرەكنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۆرەك سانجىقى

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: خاسىڭ مېغىزى 50 گرام، سېرىق پۇرچاق 50 گرام، قارا گۇرۇچ 150 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: خاسىڭ مېغىزى بىلەن قارا گۇرۇچنى پاكىز يۇيۇپ، سېرىق پۇرچاقنى بىر - ئىككى كۈن سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، يۇقىرىقى خۇرۇچلار بىلەن سۇدا پىششىپ ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قاننى جانلاندۇرىدۇ، چوكمىلەرنى ئېرىتىپ، مايىنى تازىلايدۇ، يۆرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قوشۇق، ئۈچ - تۆت قېتىمغا بۆلۈپ، ئۇدا يەتتە - ئون كۈنگىچىلىك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: ھۆل دولانا 250 گرام، ھەسەل 125 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دولانىنى پاكىز يۇيۇپ، ساپىقى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، كورىغا سېلىپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، ئاندىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: يۆرەك سانجىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: چۆل يالپۇزى 15 ـ 30 گرام، دولانا 30 ـ 40 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، قۇم شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: چۆل يالپۇزى بىلەن دولانىنى بىرلىكتە پىشۇرۇپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر بىلەن گۈرۈچنى سېلىپ، قايناتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندا ماي ماددىسى كۆپىيىپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىككى قېتىملىق تاماق ئارىسىدا ئىچىلىدۇ. ئاچ قورساق ئىچىشكە بولمايدۇ. يەتتە ـ ئون كۈنگىچە بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: قوناق ئۇنى 50 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قوناق ئۇنىنى چوڭ بىر قاچىغا سېلىپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا سۇ قوشۇپ، ئاندىن گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، كۈچلۈك ئوتتا قاينىتىپ،

قاينىغاندا ئوتنى نورماللاشتۇرۇپ يەنە قاينىتىپ، گۆرۈچ ياخشى پىشقاندا قوناق ئۇننى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تاجىسمان ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسمان قېتىشى مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: قوينىڭ سان گۆشى 250 گرام، چىلانغان سەي 25 گرام، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قول گۆشىنىڭ مايلىق قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، ئادەتتىكى شورپا سېلىش ئۇسۇلى بىلەن شورپا قىلىپ، گۆش يۇمشاق پىشقاندا چىلانغان سەينى سېلىپ، قاينىغاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى تېتىتقۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى تۇراقلاشقان مەزگىلدىكىلەر ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ، قورۇما تاماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: چۆل يالپۇزى 30 گرام، چىلان ئۈچ تال، گۈرۈچ

50 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: چوڭ يالپۇزنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، قويۇلـغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈرۈچ چىلانلارنى سېلىپ، سۇ قوشۇپ، ئادەتتە قىيام قىلىش ئۇسۇلى بويىچە قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تاجىسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەلـى، يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، قىزىق ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. 10 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ. ئۈچ كۈندە ئارىلاپ بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: لىمون سۈيى 200 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: لىمون سۈيىنى ئاق شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئالقات 12 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام، قوي

بۆرەكى ئىككى دانە، تۇخۇم بىر دانە، قارىمۇچ 30 گرام، كەرەپشە 100 گرام، جاڭيۇ، تۇز، زەنجىۋىل، پىياز، ئۆسۈملۈك مېيى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالقاتنى يۇيۇپ، ئارىلاشمىسىنى چىقىرىۋېتىپ، ياڭاق مېغىزىنىڭ پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، قوي بۆرىكىنىڭ سىرىقئېتىنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ، كەرەپشىنى يۇيۇپ، تۆت مىللىمېتىر توغراپ، قوي بۆرىكىنى قاچىغا سېلىپ، تۇخۇمنى چېقىپ، باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز مىقداردا سۇ قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ. ياكى قازاننى قىزىتىپ، ماينى قۇيۇپ قىزىغان چاغدا زەنجىۋىل، پىيازنى سېلىپ قورۇپ، قوي بۆرىكى ئارىلاشمىسىنى سېلىپ، ئارقىدىن ئالقات، ياڭاق مېغىزى، قارىمۇچ، كەرەپشە سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۇقىرى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئالقات ئون گرام، پىننە 50 گرام، چىلان ئون تال، پالەك 200 گرام، تۇز بەش گرام، ئۆسۈملۈك مېيى 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئالقات، پىننە غولى، پىيازنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، چىلاننى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، پارچىلاپ، قازاننى قىزىتىپ ماينى قۇيۇپ، قىزىغان ۋاقىتتا پىياز-

نى سېلىپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سې- لىپ 10 - 15 مىنۇتقىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۇقىرى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئې- گە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىس- تېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: تاۋۇز شاپىقى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تاۋۇز شاپىقىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۇقىرى قان بېسىمىغا شىپا بولىدۇ. قوشۇمچە ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىچىملىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۆرەك قىزىل قان تومۇرى قېتىش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: پۇرچاق سۈتى 500 ممىللىلىتر، گۈرۈچ 50 گرام، شېكەر، تۇز ئاز مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، پۇرچاق سۈتى بىلەن بىرلىكتە قۇم قازانغا سېلىپ، پىشۇرۇپ بوتقا ھالىتىگە كەلگەندە شېكەر قوشۇپ، تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىش مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچلىك تاماقتا ئىسسىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رېتسېپ:
خۇرۇچى: كەرەپشە 300 گرام، ئالما 400 گرام، تۇز، لازا مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن غولى توق يېشىل بولغان كەرەپشە يوپۇرمىقىنى تاللاپ توغراپ، ئالمىنى پارچىلاپ، بىرلىكتە سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندا تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە تۇز ۋە لازا قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئاساسلىقى تاجىسمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكىگە، قوشۇمچە قان بېسىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كالتسىي كەملىك

رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئالقات 10 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، گۈرۈچ 50 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئاندىن ئالقات ۋە گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىلگەن

ياڭاق مېغىزى ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئاۋۋال كىچىك ئوتتا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا سىم - سىم قايناتقاندىن كېيىن ئاق شېكەرنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كالتىسى تولۇقلاپ، سۆڭەكنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئۈچ قېتىمدىن، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، تېرىق ھەربىرى 30 گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ھەسەلدىن باشقا خۇرۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن پىشقۇچە قاينىتىپ، پىشقاندىن كېيىن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كالتىسى تولۇقلاپ، پەي ۋە سۆڭەكنى چىڭىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا، ياڭاق مېغىزى

مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى پاكىز ئاقلاپ، ئاندىن زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، چاناپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئۆپكە هاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ياڭاق مېغىزىدىن بىر - ئۈچ دانە، زەنجىۋىلدىن بىر - ئۈچ پارچە ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، چايناپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى

△ رېتسېپ:
خورۇچى: تۇخۇم سېرىقى ئۈچ دانە، ياڭاق مېغىزى 15 گرام، قوي گۆشى 125 گرام، زەنجىۋىل، غولپىياز، تۇز، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خورۇچلارنى پاكىز تازىلاپ، قازانغا خورۇچلارنىڭ ھەممىسى چۆككۈدەك سۇ قۇيۇپ، ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ، سۇس ئوتتا ئىككى - ئۈچ سائەت دۇملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، يىلىك كۆپەيتىش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر ھەپتىدە ئىككى - ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ - تۆت ھەپتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. قىشتا ئىستېمال قىلىنسا ئۈنۈمى تېخىمۇ كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: بادام يېغى بىلەن زەيتۇن يېغى ھەربىرى 200 گرامدىن، ياڭاق مېغىزى 400 گرام، ئاق شېكەر 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ سۈيىنى ساقىتىپ، ئاندىن بادام يېغى بىلەن زەيتۇن يېغىنى قىزدۇرۇپ، ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئازراق سۇدا شېكەرنى قىيام قىلىپ، قىيامغا ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، شېكەر قىيامى ياڭاق مېغىزىغا تولۇق سىڭىشىپ ياخشى چاپلاشقۇچە قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سۆڭەكلەرنى چىڭىتىش، چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئۆرغۇتۇش، بەل - پۇتلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ، بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاتلىق - تۈرۈم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: شاپتۇل مېغىزى 250 گرام، ياڭاق مېغىزى 500 گرام، چىلغوزا مېغىزى 150 گرام، ھەسەل 507 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېغىزلارنى ئۇندەك ئېزىپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر - ئىككى

قېتىمدىن، ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇق ئىلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ھەسەل 500 گرام، يېڭى ياڭاق 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان پاكىز قۇتىلارغا ئېلىپ تىندۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، چوڭ مېڭىسى ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتكەنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. بالىلار چوڭلارنىڭ يېرىمىدەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: گۈرۈچ 60 گرام، ياڭاق مېغىزى 120 گرام، چىلان 40 گرام، ئاق شېكەر 90 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ، پوستىنى سويۇپ، ئېزىپ ئېلىپ، گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئىككى سائەت سۇغا چىلىغاندىن كېيىن ھاۋانچىدا ئېزىپ يۇمشىتىپ، ئاندىن چىلاننى قاينىتىپ كۆپتۈرۈپ ئېلىپ، پوستى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزى بىلەن چىلاننى ئېزىلگەن گۈرۈچكە ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا بىر تەرەپتىن توختىماي سورۇپ قاينىتىپ

تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل ـ پاراسەتنى ئۆز-غۇتۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىچىملىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاق شېكەر 250 گرام، ياڭاق مېغىزى 1000 گرام، تۇز بەش گرام، سۇ يېغى 1000 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى تۇز ئارىلاشتۇرۇلغان قايناق سۇغا 10 مىنۇت بېسىپ ئېلىپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن قازانغا ئازراق سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا ئاق شېكەر بىلەن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا شېكەر تازا قىيام بولۇپ، ياڭاق مېغىزىغا چىڭ چاپلاشقىچە كەتكۈچە قاينى-تىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئوتتۇراھال قىزىتىپ، ئۇنىڭغا تەييارلانغان شېكەرلىك ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، ئالتۇندەك سارغايتىپ قورۇپ، مېيىنى ساقىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئەقىل ـ پاراسەتنى ئۇرغۇتۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: گۆرۈچ 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 25 گرام، قارا كۆنجۈت 20 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بارلىق خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ تازىلى-

غاندىن كېيىن، قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلىپ پىشـ قۇچە قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، ئىنكاسى ئاستا، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ھەربىرى 50 گرام، بادام مېغىزى 40 گرامدىن، گۈرۈچ 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلىپ پىشقۇچە قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك ۋە كەچلىك تاماق ۋاقتىدا تاماققا قوشۇپ تاتلىق - تۈرۈم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇنتۇغاقلىق

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: بادام مېغىزى 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، خاسىڭ مېغىزى 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۈتى 180 گرام، پۇرچاق سۈتى 180 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزى، بادام مېغىزى، خاسىڭ مېغىزى، ۋە قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن،

پۇرچاق سۈتى ۋە كالا سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا بىر قوشۇق ـ بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە يەنە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: بادام مېغىزى 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 150 گرام، كالا يىلىكى 250 گرام، قارا كۈنجۈت 150 گرام، ئۇن 150 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال كالا يىلىكى، قارا كۈنجۈت ۋە ئۇننى ئايرىم ـ ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇۋېلىپ، ئاندىن قارا كۈنجۈت، بادام مېغىزى ۋە ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا خۇرۇچلار بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئۇنتۇغاقلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا، ئېھتىياجىغا قاراپ تۇز ياكى شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ھەسەل 200 گرام، ياڭاق مېغىزى 250 گرام، قارا شېكەر 500 گرام، قارا كۈنجۈت 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قارا شېكەرگە ئازراق سۇ بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، قورۇپ پىشۇرۇلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىقىدا چاقچۇق تەخسىگە ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: باش قېيىش، ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر توغرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: قىزىل ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى ھەربىرى 30 گرام، كەشپۈت 150 گرامدىن، ناۋات، ھەسەل ھەربىرى 25 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى چاناپ ئېزىپ، ھەسەل، ناۋات ۋە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ بىلەن قوشۇپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى تەييارلانغان شەربەتنى ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر بۆلىكى ئىچىلىدۇ، ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاق شېكەر، ياڭاق مېغىزى ھەربىرى 250 گىرام، سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بەش مىنۇت بېسىپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن سۇ يېغىنى قازاندا ئوتتۇراھال قىزىتقاندىن كېيىن ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ، ئالتۇندەك سارغىيىپ چۇرۇك-لەشكۈچە قورۇپ، مېيىنى ساقىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قازانغا مۇۋا-پىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ئاق شېكەرنى سېلىپ قايىنىتىپ، شې-كەرنىڭ كۆپۈكى چىققان چاغدا قازاننى ئوتتىن ئېلىپ، دەر-ھاللا ياڭاق مېغىزىنى ئوبدان چاپلاشقاندا ئېلىپ سوۋۇتۇپ تەي-يارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاتلىق - تۈرۈم ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: خاسىڭ مېغىزى 300 گرام، ياڭاق مېغىزى 200 گىرام، توخۇم ئىككى دانە، تۇز، پۇرچاق ئۇنى، سۇ يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال خاسىڭ مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا بىردەم چىلاپ، ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن توخۇمنى چوڭراق قاچىغا چېقىپ چېلىپ، ئۈستىگە پۇرچاق ئۇنى بىلەن ئازراق تۇز سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەييارلىۋېلىنغان ياڭاق

مېغىزى بىلەن خاسىڭ مېغىزىنى سېلىپ، بىردەم ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز - ئازدىن پۇرچاق ئۇنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، خېمىر قولغا چاپلاشمىغۇدەك بولغاندا بىردەم تىندۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا سۇ يېغىنى قىزدۇرۇپ، تەييارلانغان هاسىلاتنى بىرقانچە توغرام قىلىپ، مايدا بىر توغرام - بىر توغرامدىن سارغايتىپ قورۇپ پىشۇرۇپ، مېيىنى ساقىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: قىزىل ماش 100 گىرام، ياڭاق مېغىزى 50 گىرام، گۇرۇچ 100 گىرام، خاسىڭ مېغىزى 100 گىرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قىزىل ماش، خاسىڭ مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ۋە گۇرۇچلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، ئاندىن قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ۋاراقشىپ قاينىغاندا يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى سېلىپ، ئېزىلگۈچە دۈملەپ پىشۇرۇپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، روھنى ئۇرغۇتۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ناشتىلىق ياكى كەچلىك تاماق ئورنىدا ئېھتىياجغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

△ **رېتسىپ:**

خۇرۇچى: ئاناناس بىر كىلوگرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاناناسنىڭ پوستىنى پاكىز سويۇۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېپىپ دۇملەپ، بەش مىنۇتتىن كېيىن پاكىز، قۇرۇق داكىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سۈيدۈك ھەيدەش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆت ياللۇغى

△ **رېتسىپ:**

خۇرۇچى: تەكىيە كاۋا پوستى 60 ـ 90 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تەكىيە كاۋا پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۆت يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ـ تۆت قېتىم، ھەرقېتىم بىر قاچا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مېگە قان تومۇرلىرى قېتىشىش

△ **رېتسىپ:**

خۇرۇچى: دولانا، ياڭاق مېغىزى، توقاچ شاپتۇل، ھەسەل

ھەربىرى 30 گرامدىن.
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى يېرىم سائەت سۇغا چىلاپ ئېلىپ، ئېزىپ، ئازراق سۇ قوشۇپ تىندۇرۇپ، ئاندىن دولانا بىلەن توقاچ شاپتۇلنى سۇدا پىشۇرۇپ، تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ياڭاق مېغىزى سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردىكى مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىششقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورا بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: گۈرۈچ 150 گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام، بۇغداي 100 گرام، خاسڭ مېغىزى 100 گرام، ھەسەل، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ياڭاق مېغىزى، بۇغداي ۋە خاسڭ مېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا بۇغداي يېرىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن پاكىز يۇيۇپ تازىلانغان گۈرۈچنى قوشۇپ، پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ھەسەل بىلەن ناۋاتنى سېلىپ، يەنە بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قان تومۇرلازنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تومۇرلارنىڭ قېتىششىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ناشتىلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قاندا ماي مىقدارى ئېشىپ
كېتىش كېسىلى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: خاسىڭ پوستى، گۈرۈچ ھەربىرى 60 گرامدىن، قەنت مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن خاسىڭ پوستىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا گۈرۈچ ۋە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش ۋە يۇقىرى قان بېسىمغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم قىزىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رېماتىزم

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: قىچا 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، توخۇ تۇخۇمى ئىككى دانە.

ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزى ۋە قىچىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئېزىپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان پەيدا قىلىدۇ، رېماتىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مەلھەمنى پلاستىرغا سۈركەپ، ئاغرىغان

جايغا تېگىپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن ئورايمىز.

ھىستېرىيە

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: چوڭ چىلان 10 دانە، بۇغداي 45 گرام، چۈچۈك-بۇيا ئالتە گرام.
ياساش ئۇسۇلى: چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، بۇغداي، چۈچۈكبۇيىلار بىلەن سۇدا بىر سائەت قاينىتىپ، پىسەپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ھىستېرىيىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھېق تۇتۇش

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: يېڭى زەنجىۋىل 30 گرامدىن، ھەسەل 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: يېڭى زەنجىۋىلنى ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدىلا ئىچىپ بولۇش لازىم.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: زەنجىۋىل 10 گرام، قۇشقاچ ئۈچ تال، ئاپېلسىن پوستى ئالتە گرام، چىلان 10 تال.

ياساش ئۇسۇلى: قۇشقاچنى پاكىز تازىلاپ، زەنجىۋىل، ئاپېلسىن، چىلانلار بىلەن بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، شورپا تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئۈزلۈكسىز ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: زەنجىۋىل سۈيى، كۈدە سۈيى ھەربىرى ئىككى قوشۇقتىن، يېڭى كالا سۈتى 250 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ئۈچ خۇرۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە تاماقتىن ئىلگىرى بىر قېتىم ئىچىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: زەنجىۋىل توققۇز گرام، دادۇر 50 گرام، قارا شېكەر 25 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دادۇر، زەنجىۋىللەرنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈچ - بەش كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: تالقان قىلىنغان قارىمۇچ ئۈچ گرام، زەنجىۋىل 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قارىمۇچ بىلەن زەنجىۋىلنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھېق تۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىسسىتىپ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاشقازان ئاغرىقى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئارپا 200 گرام، قوي گۆشى 500 گرام، بۆلجۈرگەن بەش تال، ئاش تۇزى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ئارپىنى شورپا قىلىپ، يەنە بىر قازاندا قوي گۆشى بىلەن بۆلجۈرگەننى قاينىتىپ، بۆلجۈرگەننى سۈزۈۋېلىپ، قوي گۆشىنى پىشقۇچە قاينىتىپ، گۆشىنى سۈزۈپ، ئۇششاق پارچىلاپ، يەنە شورپىغا سېلىپ، تۇز قوشۇپ تەمنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا، قورۇما تاماق بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: زەنجىۋىل، تۇرۇپ ھەربىرى 10 گرامدىن، ئاش تۇزى ئاز مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: زەنجىۋىل بىلەن تۇرۇپنى قاينىتىپ، ئاز مىقداردىكى ئاش تۇزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 150 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىگەر ياللۇغى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئالقات 30 گرام، توخۇ ئۆتى 20 گرام، شېكەر 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالقات بىلەن توخۇ ئۆتىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەرلىنىش مەنبەلىك جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم 100 مىللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئالقات 30 گرام، قىزىل پۇرچاق، ماش ھەربىرى 50 گرامدىن، گۈرۈچ 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى يۇيۇپ تازىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سېرىقلىق چۈشۈش تىپلىق جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 100 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئالقات 30 گرام، توخۇ گۆشى ئىككى دانە.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال توخۇنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئاندىن ئالقات بىلەن بىرلىكتە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: جىگەر ياللۇغىغا، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىششقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: گۆشنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

قورساق ئاغرىقى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئارپىبەدىيان 10 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئارپىبەدىياننى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدىلا ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: مېكىيان بىر تال، دارچىن، زەنجىۋىل ھەربىرى توققۇز گرامدىن، ئاق چوغلۇق 12 گرام، چوك چىلان يەتتە تال، چۆچۈكبۇيا ئالتە گرام، سۇلۇ 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: توخۇنى ئۆلتۈرۈپ، پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن دارچىن، زەنجىۋىل، چوغلۇق، چىلان، چۆچۈكبۇيا قاتارلىقلارغا سۇلۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، توخۇنىڭ قورسىقىغا سېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، قورۇما تاماق بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ. بىر تال توخۇنى ئۈچ كۈندە يەپ بولۇش كېرەك.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: تۇرۇپ 150 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ئاش تۇزى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى سۇدا قاينىتىپ، تۇرۇپنى ئاقلاپ،

يۇيۇپ، توغراپ سېلىپ، پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاش تۇزى بىلەن تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ. قورساق ئاغرىقىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ بىر ئىستاكان.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇنىڭ ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوزۇلما ۋە ئۆتكۈر خاراكتېردىكى قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: سامساق، خام زەنجىۋىل ھەربىرى 100 گرامدىن، ئاچچىقسۇ 500 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال خام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، ئاندىن سامساقنىڭ سىرتقى پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، زەنجىۋىل بىلەن ئاچچىقسۇغا 30 كۈن چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئىسسىق ۋە سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: زەنجىۋىل بىلەن سامساقنى كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش

▲ رېتسېپ:
خۇرۇچى: گۈرۈچ ئۇنى 250 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچ ئۇنى بىلەن شېكەرنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: چوڭ تەرەتتىن قان كېلىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەنلىك، كەچلىك تاماق ۋاقتىدا ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈزلۈكسىز ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئاق قان دانىچىسى ئازىيىپ كېتىش كېسىلى

▲ رېتسېپ:
خۇرۇچى: تېرىق 250 گرام، توخۇ گۆشى بىر دانە، پىياز، زەنجىۋىل، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن توخۇ گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، پارچىلاپ، قازانغا سېلىپ، بەش قاچا سۇ قۇيۇپ، ئاندىن پىياز، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ، كۆچلۈك ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن ئوتنى سۇسلاشتۇرۇپ، گۆش پىشقاندا تېرىقنى سېلىپ تەمنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاق قان دانىچىسى ئازىيىپ كېتىشتىن بولغان ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىككىگە بۆلۈپ، قورۇما تاماق بىلەن بىر-لىكتە كۈندە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزۇلدۇرمەي ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: كالا گۆشى 50 گرام، گۇرۇچ 100 گرام، زەنجىۋىل، پىياز، ماي، تۇز قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئاز مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: كالا گۆشى بىلەن گۇرۇچنى پاكىز يۇيۇپ، ئوبدان پىشقاندىن كېيىن زەنجىۋىل، پىياز، ماي، تۇز قاتار-لىقلارنى سېلىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك بەدەن ئاجىزلىق ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: كۈنجۈت مېيى 30 مىللىلىتىر، ھەسەل 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: كۈنجۈت مېيى بىلەن ھەسەلنى تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇدا بىر نەچچە كۈن ئىچىپ بېرىش لازىم.

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئۈچقات 100 گرام، يېشىل پۇرچاق 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېشىل پۇرچاقنى پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۈستىگە ئۈچقاتنى سېلىپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتمىنى ياندۇرۇپ، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم شورپىسى ئىچىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئاغىچىيۇغۇچ سەككىز دانە، يېشىل ماش 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال يېشىل ماشنى پىشۇرۇپ، ئاندىن ئاغىچىيۇغۇچنى سېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يېشىل ماش بىلەن شورپىنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قان نۆكچىسى كەپلىشىپ قېلىشتىن بولغان قان تومۇر ياللۇغى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: پىيازگۈل 20 گىرام، زاراڭزا چېچەكى ئۈچ گىرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: پىيازگۈلنى 10 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، زاراڭزا بىلەن يەنە 10 مىنۇت قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان نۆكچىسى كەپلىشىپ قېلىشتىن بولغان قان تومۇر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: خالىغانچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قايتا قان ئىشلەش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش كېسىلى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: قوي سۆڭىكى 250 گرام، ئالقات 15 گرام، قارا دۇفۇ 30 گىرام، چوڭ چىلان 20 تال، ئاش تۇزى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، سۆڭەكنى پارچىلاپ، چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى چىقىرىۋېتىپ، ھەممىسىنى بىرلا ۋاقىتتا قازانغا سېلىپ، دۈملەپ پىشۇرۇپ

تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ..

شىپالىق رولى: قايتا قان ئىشلەش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قورۇما تاماق بىلەن بىرلىكتە كۈندە بىر قېتىم، ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تاشقى كېسەللىكلەر

سۆيدۈك يولى تېشى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: قىزىل پۇرچاق 60 گرام، توخۇ مېيى 15 گرام، گۆرۆچ 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: توخۇ مېيى، قىزىل پۇرچاق، گۆرۆچنى بىرلىكتە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سۆيدۈك يولىدىكى تاشنى چۈشۈرۈش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۆرەك تېشى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: يېشىل پۇرچاق 50 گرام، قارا پۇرچاق 50 گرام، ھەسەل بىر قوشۇق، پاقىيوپۇرمىقى 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن پاقىيوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، رەختكە ئوراپ، يېشىل پۇرچاق، قارا پۇرچاق بىلەن بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل قوشۇپ تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش، كىچىك تەرەت

قىيىنلىشىش قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىپ، ھەرقېتىمدا يەتتە كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

قالقانسىمانبەز ئىقتىدارى ئېشىپ كېتىش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: خام پەمىدۇردىن بىر كىلو، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: پەمىدۇرنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قالقانسىمانبەز ئىقتىدارى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ. ئۇدا 10 ـ 15 كۈنگىچە داۋاملىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قالقانسىمانبەز يوغىناپ قېلىش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: گىلاس 60 گرام، كونا ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: گىلاسنى ئېزىپ، ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ،ئۇماچ شەكلىگە كەلگۈچە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قالقانسىمانبەز يوغىناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ سۈركىلىدۇ.

پاچاق يارىسى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: يېڭى سۆسۈن رەڭلىك پىدىگەن پوستىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: پىدىگەن پوستىنى يانجىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، قان توختىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پىدىگەن پوستىنى يارىغا كۈندە ئىككى قېتىم چاپلىنىدۇ. دەسلەپتە يەرلىك ئورۇننىڭ ئالامىتى ئېغىرلىشىدۇ، بىر ھەپتە ئەتراپىدا ئالامەت يوقىلىدۇ.

يىلان چېقىۋېلىش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: يېڭى كاۋا، قىزىلبۇغداش يىلتىزى ھەربىرى 200 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: خۇرۇچلارنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ، سىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يىلان چېقىۋالغاندىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇقىرىقى سۈيۈقلۇق دەرھال ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:
خۇرۇچى: كۈدە مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: كۈدىنى پاكىز ئاقلاپ، ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: يىلاننىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا مۇۋاپىق مىقداردا چاپلىنىدۇ.

△ رېتسىپ:
خۇرۇچى: كەرەپشە 300 گرام، ئانار سۈيى، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: كەرەپشىنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئانار سۈيى بىلەن شېكەر قوشۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: يىلاننىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ بىر پىيالىدىن ئىچىلىدۇ.

زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىش

△ رېتسىپ:
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ بىر چىنە.
ياساش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردىكى چاي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: زەھەرنى قايتۇرۇپ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىرلا ۋاقىتتا ئىچىلىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: لاتىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: زەھەرلىك هاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

غالجىر ئىت چىشلىۋېلىش

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: پىننە 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: پىننىنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە بولىدۇ.

بەل چىم بولۇپ قېلىش

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: زەنجىۋىل سۈيى 15 مىللىلىتىر، غولپىياز ئېقى بەش تال، هۆل رەۋەن 60 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: رەۋەننى يانجىپ تالقانلاپ، زەنجىۋىل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ هالىتىگە كەلتۈرۈپ، غولپىياز ئېقىنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆتكۈر بەل قايرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇننى سۈرتۈپ، تېرە قىزىسىپ ھەم قىزارغاندا يۇقىرىقى دورا يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىش خاراكتېرىدىكى سۆسۈن داغ كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: خاسىڭ مېغىزى پوستى توققۇز گرام، چىلان 10 تال، قانتېپەر 15 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، قاينىتىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىش خاراكتېرلىك سۆسۈن داغ كېسىلىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قاچا، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرى

چىيقان

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: سېمىز ئوت 500 گرام، ئاق شېكەر، ئاچچىقسۇ، كەندىر يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال سېمىز ئوتنى پاكىز تازىلاپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، تىرىپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن باشقا خۇرۇچلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما قايتۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۆندە مۇۋاپىق مىقداردا، قورۇما تاماق بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

غەلۋىرەك

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: قىزىل پۇرچاق 20 گرام، تۇخۇم بىر دانە، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قىزىل پۇرچاقنى ئۇندەك سوقۇپ، بۇنىڭغا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئاچچىقسۇنى ئارىلاش-

تۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەر ۋە ئىششىق قايتۇرىدۇ، غەلۋىرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

تىلما كېسىلى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: دۇفۇ 250 گرام، يېڭى ئاغىچپيۇغۇچنىڭ يىلتىزى 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دۇفۇ بىلەن ئاغىچپيۇغۇچ يىلتىزىنى توغراپ، پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ياسىلىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قاچا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۆگەل

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: تۇخۇم ئالتە دانە، ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى پىشۇرۇپ، سويۇپ، ئىستاكانغا سېلىپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىنى ھىم يېپىپ، ئالتە سائەت تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە تۇخۇمدىن ئىككى تال، ئاچچىق-

سۇدىن ئىككى قوشۇق، ئىككى ھەپتىگىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 200 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇنى قىزىتىپ 100 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا كۈندە ئۈچ قېتىم سۈركىلىدۇ.

▲ رېتسېپ:
خۇرۇچى: قارىئۆرۈك 30 گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: قارىئۆرۈكنى ئېزىپ، ئاچچىقسۇغا يەتتە-ئون كۈنگىچە چىلاپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سۆگەل بار ئورۇن ئۈستىگە قارىئۆرۈك گۆشىنى يۇيۇپ، ئۈستىگە داكا قويۇپ، پلاستىر بىلەن چاپلىنىدۇ.

ھۆل تەمرەتكە

▲ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ھېلىلە 100 گرام، گۈرۈچ ئاچچىقسۇيى 500 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ھېلىلىنى يۇمشاق سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، 50 مىللىلىتىر سۇ قالغاندا

ئاندىن ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ھۆل تەمەرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جاراھەت ئورنى يۇيۇلىدۇ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئېلىپ بېرىلىدۇ.

قول - پۇت تەمرەتكىسى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 1000 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇنى داسقا قۇيۇپ، 100 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياللۇغ قايتۇرۇپ، پۇت - قول تەمرەتكىسى ۋە مەقئەت تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر - ئىككى قېتىم پۇت - قول يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

كالا تەمرەتكىسى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: يېڭى تۇخۇم ئون دانە، كونا ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى ئاچچىقسۇغا يەتتە - ئون كۈنگىچە چىلاپ، ئاندىن ئېلىپ، تۇخۇمنى چېقىپ ئېقى بىلەن سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كالا تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەمرەتكە بولغان ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى - بەش مىنۇتقىچە چېپىلىدۇ.

تىرناق تەمرەتكىسى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: سامساق 10 دانە، ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئېزىپ، ئاچچىقسۇغا ئىككى سائەت چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ تىرناق تەمرەتكىسى ۋە پوت - قول تەمرەتكىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن تىرناق تەمرەتكىسىنىڭ يۇقىرىدىكى پوستىنى سويۇپ، قان چىقمىغان دەرىجىدە يۇيۇپ چىقىرىپ، ئاندىن تىرناق تەمرەتكىسى بار ئورۇن كۈندە بىر قېتىم 30 مىنۇت ئاچچىقسۇغا چىلىنىدۇ.

تېرە ياللۇغى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: تۇخۇم تۆت دانە، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇنى ئېغىزى ھىم كوزىغا قۇيۇپ، تۇخۇمنى سېلىپ 15 كۈن چىلاپ، 15 كۈندىن كېيىن تۇخۇمنى ئېلىپ، سېرىقى بىلەن ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا كۈنىدە ئۈچ ـ بەش قېتىمغىچە سۈركىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: سامساق، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى يۇيۇپ، ئۇششاق ئېزىپ، لاتا بىلەن ئوراپ، ئاچچىقسۇغا ئىككى ـ ئۈچ سائەتكىچە چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ياللۇغلانغان ئورۇنغا چېپىلىدۇ، (10 ـ 20 مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇلىدۇ).

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

باھ ئاجىزلىقى

رېتسېپ:

خۇرۇچى: يېڭى ئالقات يوپۇرمىقى 250 گرام، قوينىڭ بۆرىكى بىر دانە، غولپىياز 15 تال، خام زەنجىۋىل ئون گرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قوي بۆرىكىنى پاكىز يۇيۇپ، ئوتتۇرىنى يېرىپ ماي ماددىسىنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ، باشقا ھەممە دورىلار بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ شورپا تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، باھ ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دائىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

رېتسېپ:

خۇرۇچى: قوي بۆرىكى ئىككى دانە، توشقان زەدىكى 50 گرام، ئالقات 15 گرام، پىياز، ساپ تۇز، خام زەنجىۋىل قاتار-لىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قوي بۆرىكىنى پاكىز يۇيۇپ، باشقا خۇرۇچلىرى بىلەن بىرگە پىشۇرۇپ، تۇز سېلىپ تەمىنى

تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەكەر تىكلىنەلمەسلىك، بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىمدىن، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

△ **رېتسىپ:**

خۇرۇچى: ئالقات 50 گرام، چوڭ چىلان 300 گرام، گۈرۈچ 120 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال يۇقىرىقى ئۈچ خىل خۇرۇچنى پاكىز يۇيۇپ، گۈرۈچنى پىشۇرۇپ، ئاندىن ئىككى خىل خۇرۇچنى سېلىپ، بىرلىكتە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ. باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش

△ **رېتسىپ:**

خۇرۇچى: چىلغوزا مېغىزى 15 گرام، ھەسەل 15 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: چىلغوزا مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى

قايناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش، بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا 10 گىرام ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئالقات 10 گىرام، قوينىڭ بۆرىكى بىر دانە، قوي گۆشى 100 گىرام، ياڭاق بەش دانە، گۇرۇچ 100 گىرام.

ياساش ئۇسۇلى: بۆرەكنىڭ نېپىز پوستىنى سويۇۋېتىپ، قوي گۆشى بىلەن توغرىغاندىن كېيىن، گۇرۇچ، ياڭاق مېغىزى ۋە ئالقاتلار بىلەن بىللە گۇرۇچ يېرىلىپ پىشقۇچە قاينىتىپ، تۇز تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەزى بېزى ياللۇغى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: كۈدە ئۇرۇقى بەش گىرام، ياڭاق مېغىزى 10 گىرام، گۇرۇچ 50 گىرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال كۈدە ئۇرۇقى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن گۇرۇچ ۋە ئاق شېكەر بىلەن بىللە

قايىنىتىپ، سۇيۇق شويلا تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: مەزى بېزى ياللۇغىغا ھەمدە تىزنىڭ سىرقىراپ ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: قۇشقاچ تۆت دانە، ئالۇچا 50 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام، كاۋاۋىچىن، سۇ يېغى، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال قۇشقاچنى ئۆلتۈرۈپ، يۇڭداپ ئىچ-باغ-رىنى پاكىز ئېلىۋېتىپ تازىلاپ، پارچىلاپ مايدا قورۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئالۇچا، ياڭاق مېغىزى ۋە كاۋاۋىچىننى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قۇشقاچ گۆشى بىلەن بىللە قايىنىتىپ، يۇرچاق ئېزىلگۈچە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ياشانغانلاردىكى مەزى بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

ھەيز قالايمىقانلىشىش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: كىرەش، كەتىرا ھەربىرى توققۇز گرامدىن، توخۇ گۆشى بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: گۆشنى سۇدا پىشۇرۇپ، باشقا خۇرۇچلارنى سېلىپ تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھەيزنىڭ بالدۇر ھەم كۆپ كېلىشى، روھسىز، ھارغىن بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەيزدىن بۇرۇن كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: كىرەش 20 گرام، قارا پۇرچاق 30 گرام، كالا گۆشى 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قارا پۇرچاق پىشقاندىن كېيىن، كالا گۆشىنى توغراپ، كىرەش بىلەن گۆشنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ھەيز نورماللىسىزلىقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا گۆشنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئادەمگىياھ ئۈچ گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ناۋات ئاز مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ئۈچ خىل خۇرۇچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئادەتتىكى ئۇسۇل بويىچە قايناتقاچ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك سەۋەبىدىن ئورۇقلاپ، ھەيز نورمال بولماسلىقتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: قارا شېكەر 50 گرام، خام زەنجىۋىل 20 گرام، چىلان 10 دانە.

ياساش ئۇسۇلى: قارا شېكەر بىلەن چىلاننى سۇدا 20 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن، زەنجىۋىلنى سېلىپ، بەش مىنۇت قايتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاننى جانلاندۇرۇپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاچ قورساققا كۈندە چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: قۇشقاچ گۆشى ئۈچ - بەش دانە، گۇرۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: گۇرۇچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قۇشقاچ گۆشى بىلەن بىرلىكتە بوتقىسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، تۇز ۋە پىياز بىلەن تەمنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: سوغۇقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاق خۇن كېسىلى

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: پاقىيوپۇرمىقى 30 گرام، گۇرۇچ 60 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: پاقىيوپۇرمىقىنى داكىغا ئوراپ، قازانغا سېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە گۇرۇچنى سېلىپ ئۇماچ قىلىپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئاق خۇن كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھامىلىدار ئاياللار ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزى بىر دانە، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ئاشقازان ئاستى بېزىنى ئاچچىقسۇدا پاكىز يۇيۇپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: شورپىسى ئىچىلىدۇ، گۆشى يېيىلىدۇ.

ھەيز تۇتۇلۇش

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: كىرەش، كەتىرا ھەربىرى 30 گرامدىن، زەنجىۋىل 65 گرام، قوي گۆشى 250 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن قوي گۆشىنى يۇيۇپ، پارچىلاپ، زەنجىۋىل، كىرەش، كەتىرانى داكىغا ئوراپ، قوي گۆشى بىلەن بىللە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەمنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان ئازلىقتىن بولغان ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇدا بەش - يەتتە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: بېلىق 300 گرام، زەنجىۋىل 30 - 50 گرام،

كىرەش ئون گىرام، كەتىرا 20 گىرام، ئاش تۇزى، ئۆسۈملۈك مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: كىرەش بىلەن كەتىرانى سۇدا پىشۇرۇپ، 100 مىللىلىتىر سۇيىنى ئېلىۋېتىپ، بېلىقنى يۇيۇپ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، قاينىتىپ ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قان ئازلىق ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان ھەيز توختۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇدا ئىككى ھەپتە ئۇزۇلدۇرمەي داۋاملىق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناش

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: دۇفۇ 250 گىرام، كونا ئاچچىقسۇ 120 گىرام.
ياساش ئۇسۇلى: دۇفۇنى ئۇششاق توغراپ ئاچچىقسۇغا سالاپ، 30 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بويىدىن ئاجراش

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: بېلىق ئىككى تال، زەنجىۋىل، تۇز ئاز مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: بېلىق، زەنجىۋىل، تۇزنى بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ماغدۇرسىزلىنىشتىن بولغان بويىدىن ئاجراپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: شورپىسىنى ئىچىپ، گۆشى يېيىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن ئۈچ ـ تۆت ھەپتە داۋاملاشتۇرىدۇ.

ئەمچەك ياللۇغى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: غاز ئوت يىلتىزى 250 گرام، گۈرۈچ، شېكەر ھەرقايسىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: غاز ئوت يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، داكا بىلەن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما ياندۇرۇپ، ئەمچەك بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەن ۋە كەچ ئىككى ۋاخ ئىچىلىدۇ.

سۈت ئازلىق

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: پۇرچاق 120 گرام، چىلان 60 گرام، ئاچچىقسۇ 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، چىلان بىلەن

بىرلىكتە قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ، يەنە ئازراق قايناتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈت ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: پۇرچاقنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ. كۈندە بىر قاچىدىن ئۈدا بەش كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سېزىك

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئاق شېكەر 30 گرام، ئاچچىقسۇ 60 گرام، تۇخۇم ئىككى تال.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇنى قايناتىپ، شېكەرنى سېلىپ، شېكەر ئېرىگەندىن كېيىن سۈيىگە تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقتىن بولغان سېرىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئۇزۇلدۇرمەي يەتتە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى تۇۋەن قان بېسىمى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 900 مىللىلىتىر، بۆلجۈرگەن، ناۋات

ھەربىرى 1000 گرامدىن.

ياساش ئۇسۇلى: بۆلجۈرگەننى ئاچچىقسۇ بىلەن ناۋاتقا ئا-رىلاشتۇرۇپ، ئالتە كۈن قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تۇغۇتتىن كېيىنكى تۆۋەن قان بېسىمغا مەن-پەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 150 مىللىلىتىر، زەنجىۋىل 15 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە.

ياساش ئۇسۇلى: زەنجىۋىلنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قازانغا قۇيۇپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۈستىگە ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ، قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، كۆدە 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كۆدىنى توغراپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇ قۇ-يۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ئىككى خىل خۇرۇچنى چەينەك ئىچىگە قۇيۇپ قاينىتىپ، جوغىسىدىن چىققان پۇرىقىنى بىمارنىڭ

بۇرنىغا پۈركىلىدۇ.

شىپالىق رولى: تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خۇن تەۋرەش

△ **رېتسېپ:**

خورۇچى: قۇرۇق ئۈزۈم 30 گرام، چوك چىلان 10 تال، چاي يوپۇرمىقى ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قۇرۇق ئۈزۈم، چاي يوپۇرمىقى، چوك چىلان قاتارلىقلارنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سىرتقى جاراھەتلىنىشتىن كېلىپ چىققان خۇن تەۋرەش، ھامىلە قالايمىقان تەۋرەش قاتارلىقلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئۇدا 20 كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى قىزىتما

△ **رېتسېپ:**

خورۇچى: زەنجىۋىل 10 گرام، پىياز بەش گرام، چوك چىلان 10 تال.

ياساش ئۇسۇلى: زەنجىۋىل، پىياز، چىلاننى ئايرىم - ئايرىم يۇيۇپ، زەنجىۋىل بىلەن پىيازنى توغراپ، بۇ ئۈچ خىل خورۇچنى بىرلىكتە سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تۇغۇتتىن كېيىنكى قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۈت بېزى ياللۇغى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: قارا بۇغداي ئۇنى، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قارا بۇغداي ئۇنىنى قورۇق قازاندا قورۇپ سارغايتىپ، ئاندىن ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ، سۈت بېزى ياللۇغىغا مەنپە-ئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

قىيىن تۇغۇت

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 50 مىللىلىتىر، توخۇم ئۈچ دانە.

ياساش ئۇسۇلى: توخۇم سېرىقىنى ئايرىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قېتىمدىلا ئىچىپ تۈگىتىدۇ.

شىپالىق رولى: تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ئۇسۇلدا بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، قىزىل پۇرچاق 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پۇرچاقنى ئاچچىقسۇدا قايناتىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تۇغۇشنى تېزلىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر، قۇرۇق زەنجىۋىل، ئەمەن يوپۇرمىقى توققۇز گرامدىن، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قۇرۇق زەنجىۋىل بىلەن ئەمەن يوپۇرمىقىنى قايناتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەر بىلەن ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قاننى جانلاندۇرۇپ، ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ، بالا ھەمراھى چۈشمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىسسىق پېتى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

جىنسىي يول تامچە قۇرت كېسلى

△ رېتسىپ:

خۇرۇچى: ئاق تۇرۇپ شىرنىسى، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئىككى خورۇچنى ئىككى قورۇق داسقا ئايـ ـرىم ـ ئايرىم قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش رولى: قۇرت ئۆلتۈرۈپ، جىنسىي يـول تامچە قـۇرت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جىنسىي ئەزانى ئاۋۋال تۇرۇپ شـىرنىسـ ـگە، ئاندىن ئاچچىقسۇغا چىلىنىدۇ. 10 قېتىم بىر داۋالاش باسـ ـقۇچى قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خورۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ئارىلاشـ ـتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش رولى: تامچە قۇرتلۇق جىنسىي يول ياللۇغىغا مەنپەـ ـئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەگشىگەن ئاچچىقسۇدا جىنسىي يول يۇيۇلىدۇ.

باللار كېسەللىكلىرى

قىزىل

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: يۇمغاقسۇت 15 گرام، سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۇتنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى باللاردىكى قىزىتمىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى بىرقانچە قېتىم شورپىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: يېشىل پۇرچاق پوستى 15 گرام، ئاق شېكەر 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېشىل پۇرچاق پوستىنى سۇدا پىشۇرۇپ، تىرپىلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاق شېكەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، شورپىسىنى ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

چېچەك

△ رېتسىپى:

خۇرۇچى: ئۇسما يىلتىزى 100 گىرام، ئۇچقات 50 گىرام، چۇچۇكبۇيا 15 گىرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ناۋاتتىن باشقا خۇرۇچلارنى 600 مىللىلىتىر سۇدا 500 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-تىپ، ناۋاتنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بالىلاردىكى سۇ چېچەكنى داۋالاش، قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 10 ـ 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تارقىلىشچان گۆرەن بەز ياللۇغى

△ رېتسىپى:

خۇرۇچى: پىدىگەن 350 گىرام، جاڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ، ئاق شېكەر، زەنجىۋىل، سامساق، كۈنجۈت مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: پىدىگەننى توغراپ، ماي قىزىغاندا بىرلا قو-رۇپ ئېلىۋېلىپ، قېپقالغان ئاز مىقداردىكى مايغا زەنجىۋىل سېلىپ قورۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە جاڭيۇ، تۇز، شېكەر، قورۇلغان پىدى-گەننى سېلىپ، يەنە كۆچلۈك ئوتتا قورۇپ، تېتىتقۇ، سامساق، كۈنجۈت مېيى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ، بالىلار-دىكى گۆرمەن بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قورۇما تاماق بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئاچچىق كاۋا ئىككى تال، كراخمال، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: كاۋىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيى قاينىغاندا مۇۋاپىق مىقداردا كراخمال سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. بالىلار-دىكى گۆرمەن بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆكيۆتەل

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئۆردەك تۇخۇمى ئىككى تال، ناۋات 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ناۋاتنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئۆردەك تۇخۇمىنى چېقىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: كۆكيۆتەلنىڭ ئەسلىگە كېلىش مەزگىلىدىكى ئۆپكە ئاجىزلىقتىن بولغان قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ، قورۇما تاماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ياز پەسلىدىكى قىزىتما

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: تەرخەمەك 250 گرام، دۇفۇ ئۈچ پارچە، تۇز، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، دۇفۇ بىلەن بىرلىكتە قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: باللاردىكى ياز پەسلىدىكى قىزىتما، كۆپ ئۇسساش، ئاز تەرلەشكە ئۇنۇملۈك كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قورۇما تاماق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: يېسسى پۇرچاق 12 گرام، يېڭى يالپۇز بىر تال، گۈرۈچ مۇۋاپىق مىقداردا، ناۋات ئاز مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يېسسى پۇرچاق بىلەن گۈرۈچنى يۇيۇپ 147 سۇدا پىشۇرۇپ، يالپۇزنى سېلىپ قايناتىپ، پىشقاندىن كېيىن، ناۋاتنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: باللارنىڭ ياز پەسلىدىكى قىزىتمىسى يۇقىرى بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قاچىدىن ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

باللاردىكى ئېغىز ياللۇغى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، دارچىن 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: دارچىننى يۇمشاق ئېزىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش ۋە ئېغىز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئالىقان ۋە تاپانغا سۈركىلىدۇ. ئۈچ - تۆت كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

باللاردىكى يۆتەل

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: زەمچە 30 گرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: زەمچىنى ئۇندەك ئېزىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم تاپانغا چاپلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 50 مىللىلىتىر، خام زەمچە 30 گرام، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: زەمچىنى يۇمشاق ئېزىپ، باشقا خۇرۇچلار

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۆتەل، دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: دورا بالىنىڭ كۆكرەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 10 مىللىلىتىر، سامساق ئۈچ دانە، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، توغراپ، 200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن سامساقنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن شېكەر، ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

باللاردىكى چۇقۇق

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا، قارىمۇچ يەتتە دانە.

ياساش ئۇسۇلى: قارىمۇچنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇن ۋە ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: باللاردىكى چۇقۇققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چات ۋە جىنسىي ئەزاسىنىڭ تۈۋىگە چېپىلىدۇ.

باللاردىكى ئىچ سۈرۈش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 15 مىللىلىتىر، ئاش تۇزى بەش گرام،

غولپىياز ئۈچ دانە.
ياساش ئۇسۇلى: غولپىيازنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاچچىقسۇ، تۇز بىلەن قورۇپ، كىچىك ـ كىچىك نان ياسىلىدۇ.
شىپالىق رولى: ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قورساقتا 20 ـ 30 مىنۇت تېڭىلىدۇ.

باللاردىكى مەددە قۇرتى

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
شىپالىق رولى: مەددە قۇرتنى چۈشۈرۈش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۈچ ـ ئالتە ياشقىچە بولغان باللارغا 10ـ20 مىللىلىتىر. يەتتە ـ توققۇز ياشقىچە بولغان باللارغا 20ـ40 مىللىلىتىرغىچە ئىچكۈزۈلىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 50 مىللىلىتىر، كاۋاۋىچىن 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كاۋاۋىچىننى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، پەسەيلىرنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: مەددە قۇرت ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

نامازشام قارىغۇسى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: سەۋزە 50 گرام، گۈرۈچ 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، گۈرۈچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا ئىككى ھەپتە ئىچىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: توشقان جىگىرى 30 گرام، گۈرۈچ 50 گرام، تېتىتقۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: توشقان جىگىرىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، كۆچلۈك ئوتتا قورۇتۇپ، تېتىتقۇ، ئاندىن خۇرۇچنى سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ. بالىلاردىكى نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۈزۈلدۈرمەي بىر ھەپتە ئىچىلىدۇ.

يىراقنى كۆرەلمەسلىك

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: كىرەش 60 گرام، چىلان 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كەرەپشىنى داكىغا سېلىپ، ئېغىزىنى چىڭىپ، چىلان بىلەن قايناتقىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يىراقنى كۆرەلمەسلىك، كۆز ئېچىشىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 20 تال چىلان يېيىلىدۇ. شورپىنى تۇگىگۈچە ئاز مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: كەتىرا 100 گرام، توخۇ گۆشى بىر كىلوگرام.

ياساش ئۇسۇلى: كەتىرانى داكا خالتىغا سېلىپ، ئېغىزىنى چىگىپ، توخۇ گۆشىنى سۆڭىكىدىن ئاجرىغۇچە قايناتقىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى گۆشنى يەپ شورپىسىدىن بىر پىيالە ئىچىلىدۇ. ئۇزۇلدۇرمەي ئىككى - ئۈچ ھەپتە ئىچىلىدۇ.

ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى

رېتسېپ:

خورۇچى: چوڭ يېسىۋىلەكنىڭ يىلتىزىدىن تۆت تال، قوغۇش يىلتىزىدىن 10 گرام، يالپۇز ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: خورۇچلارنى سۇدا 15 ـ 20 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدىكى بىردەم قىزىپ، بىردەم توڭلاشقا ئوخشاش كېسەللىك يىغىندىسىنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

رېتسېپ:

خورۇچى: شاقاقۇل ئون گرام، ئالقات ئون گرام، ناۋات ئون گرام.

ياساش ئۇسۇلى: شاقاقۇلنى ئېزىپ، ئالقات، ناۋات بىلەن ئىستاكانغا سېلىپ، ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى

رېتسېپ:

خورۇچى: ئاناناس ئىككى تال، ئالقات مېۋىسى بىر تال.

ياساش ئۇسۇلى: ئاناناسنى پاكىز يۇيۇپ، پارچىلاپ، ئالقات مېۋىسى بىلەن قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ

تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتمىنى ياندۇرۇپ، بەلغەم بوشىتىش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سورۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كېكىردەك ياللۇغى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: قىشلىق يېسىۋىلەك 50 گرام، گۇرۇچ 50 گرام، خاسىڭ مېيى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئالدىنقى ئىككى خىل خۇرۇچنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن ئاز مىقداردىكى خاسىڭ مېيىنى قوشۇپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كېكىردەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق پېتى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇتقۇنچاق ياللۇغى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 500 مىللىلىتىر، يېشىل زەمچە 100 گرام، زەنجىۋىل 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئاچچىقسۇغا زەمچىنى چىلاپ، ئاندىن زەمچىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ ئىششىق ياندۇرىدۇ، يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاز مىقداردا دەملەپ ئىچىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر، پىياز 50 گىرام.
ياساش ئۇسۇلى: پىيازنى ئېزىپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: يۇتقۇنچاق ئىششىش، ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

قۇلاققا ھاشارات كىرىپ كېتىش

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر، قارىمۇچ 10 گىرام.
ياساش ئۇسۇلى: قارىمۇچنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قۇلاقتىكى ھاشارەتلەرنى چىقىرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى سۇيۇقلۇقنى قۇلاققا تېمىتىدۇ.

بۇرۇن يارىسى

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، توخۇ تۇخۇمى بىر دانە.
ياساش ئۇسۇلى: توخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئىششىق قايتۇرىدۇ، يۇتقۇنچاق ئاغرىقى، بۇرۇن

يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 50 مىللىلىتىر، تۇز بەش گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇزنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: بۇرۇن يارىسى، بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاۋۋال تۇز سۈيىنى ئىچىپ، ئىككى - ئۈچ مىنۇتتىن كېيىن ئاچچىقسۇ ئىچىلىدۇ. ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىككى قېتىم، ئۈدا ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئېغىز پۇراش

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.
شىپالىق رولى: چىش مىلىكى ياللۇغى، ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، مەدەستان ئۈچ گرام.
ياساش ئۇسۇلى: مەدەستاننى ئېزىپ، ئاچچىقسۇغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: چىش مىلىكى ياللۇغى، ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئېغىز چايقىلىدۇ.

چىش ئاغرىقى

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 60 ملليلىتر، كاۋاۋىچىن 15 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كاۋاۋىچىننى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، ئاندىن پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: چىش ئاغرىقىنى توختىتىش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىسسىق ھالەتتە ئېغىز چايقىلىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 100 ملليلىتر، ئالقات يوپۇرمىقى 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئالقات يوپۇرمىقىنى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىدۇ، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چىشقا سۈركىلىدۇ.

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 60 ملليلىتر، ئالقات يىلتىزى پوستى 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئالقات يىلتىزى پوستىنى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېغىز چايقىلىدۇ.

چىش مىلىكى قاناش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا، بەدىيان 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بەدىياننى پاكىز يۇيۇپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئىششىق قايتۇرۇپ، چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ ـ تۆت قېتىم، ھەرقېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ 200 مىللىلىتىر، چىلغوزا مېغىزى يەتتە دانە.

ياساش ئۇسۇلى: چىلغوزا مېغىزىنى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، دورا پېسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر كۈندە ئۈچ ـ بەش قېتىم، ھەرقېتىمدا ئون مىنۇت ئەتراپىدا ئېغىز چايقايدۇ.

كۆيۈك يارىسى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: توخۇ تۇخۇمى ئۈچ دانە، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇم ئېقى بىلەن ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، كۆيۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جاراھەت ئېغىزىغا سۇركىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: يېشىل پۇرچاق ئۇنى 60 گرام، توخۇ تۇخۇمى ئۈچ دانە، ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇم ئېقى، پۇرچاق ئۇنى، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قايناق سۇدا كۆيگەن يەڭگىل دەرىجىدىكى كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يارا ئېغىزىغا كۈندە بىرنەچچە قېتىم سۇركىلىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ناۋات ئۈچ گرام، گۈرۈچ ئاچچىقسۇيى 250 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ناۋاتنى ئاچچىقسۇدا ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كۆيۈكتە ھاسىل بولىدىغان قاپارتچۇقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جاراھەت يۈزىگە سۇركىلىدۇ.

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر

ئۆپكە تۇبېركۇلوزى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: توخۇ تۇخۇمى شاكىلى بەش - ئالتە دانە، تۇخۇم سېرىقى بەش - ئالتە دانە.

ياساش ئۇسۇلى: توخۇ تۇخۇمى شاكىلىنى ئېزىپ تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، قاچىغا سېلىپ پىشۇ- رۇپ رەڭگى ئۆزگەرگەندە قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، قۇرۇق يۆتەل، قان ئا- رىلاش تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەرقېتىمدا تۇخۇم شاكىلى مېيىدىن ئۈچ-تۆت تامچە، تاماقنىڭ ئالدىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: يېڭى تۇرۇپ 500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: يېڭى تۇرۇپنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئۆپكە تۇبېركۇلوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئاستا - ئاستا يۇتۇپ ئىچىلىدۇ.

خولېرا

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئاش تۇزى، ئاچچىقسۇ ھەرقايسىسى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىپ، خولېراغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شىپالىق رولى: ئىچ سۈرۈشنى توختىتىپ، خولېراغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈسمە كېسەللىكلىرى

قىزىلئۆڭگەچ راكى

△ رېتسېپ:

خورۇچى: ئاچچىقسۇ 200 مىللىلىتىر، سامساق 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاچچىقسۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىلئۆڭگەچ راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم سامساقنى يەپ، ئاچچىقسۇ ئىچىلىدۇ.

جىگەر راكى

△ رېتسېپ:

خورۇچى: موگۇ 100 گرام، ئاق مور 50 گرام، دۇفۇ 250 گرام، تۇز، تېتىتقۇ، جاڭيۇ، كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئاق مور، موگۇ، دۇفۇ قاتارلىقلارنى پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ 30 مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرۇپ، ئاندىن باشقا خورۇچلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: جىگەر راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر ـ ئىككى قېتىم، ئۇدا يېرىم ئاي ئىچىلىدۇ.

بۇرۇن - يۇتقۇنچاق راكى

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاغىچىيۇغۇچ 500 گرام، زەنجىۋىل ئالتە گرام، تۇز، ماي، سامساق، پىياز، تېتىتقۇ، قارىمۇچ ھەرقايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قازانغا ماينى قويۇپ، قالغان خۇرۇچلارنى تەييارلاپ سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: قىزىتما ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. بۇرۇن-يۇتقۇنچاق راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: يالپۇز 10 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە.

ياساش ئۇسۇلى: يالپۇز بىلەن تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بۇرۇن - يۇتقۇنچاق راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەمچەك راكى

▲ رېتسېپ:

خورۇچى: قارا پۇرچاق 60 گرام، قارا شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قارا پۇرچاقنى پاكىز تازىلاپ، شېكەر بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئەمچەك راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲ رېتسېپ:

خورۇچى: شاپتۇل مېغىزى 10 گرام، زاراڭزا مېغىزى ئالتە گرام، رەيھان 30 گرام، گۈرۈچ 150 گرام، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: شاپتۇل مېغىزى، زاراڭزا، ئۇچقات، رەيھانلارنى سۇدا 30 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، گۈرۈچ قوشۇپ قايتا قاينىتىپ، شېكەر (ناۋات) قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: زەھەر قايتۇرۇپ، ئەمچەك بېزى راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۆرەك راكى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزى 20 گرام، نارجىل 30 گرام، گۆرۈچ 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ھەممە خۇرۇچلارنى سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بۆرەك راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاق قان راكى

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: چىلان 10 دانە، قوۋزاقدارچىن 10 دانە، رەيھان ئۇرۇقى 20 گرام، گۆرۈچ 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: رەيھان ئۇرۇقىنى يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئارقىدىن چىلان، دارچىن، گۆرۈچنى سېلىپ، تازا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئاق قان راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىزىق تاماق بىلەن ئەتىگەن - كەچ ئىككى ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈچەي راكى

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا. سامساق مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 15 مىنۇت تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئۈچەي راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

راك بىمارلىرىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك

△ رېتسېپ:
خۇرۇچى: ئالقات 30 گرام، ئۇجمە 20 گرام، گۇرۇچ 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، چالا پىشقۇچە قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تازىلاپ سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: راك كېسىلىنىڭ ئوزۇنغا سوزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان يەدەن ئاجىزلىق، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە قىزىتىپ بىر قاچا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئالقات يوپۇرمىقى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەپ راكقا قارشى تۇرىدۇ. راك بىمارلىرىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: چاي ئورنىدا ھەر كۈنى بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئالقات 15 گرام، گۈرۈچ 100 گرام، ماش 25 گرام، چىلان 10 تال، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: شېكەردىن باشقا خۇرۇچلارنى قازانغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، قىيام ھالەتكە كەلگۈچە قاينىتىپ، ئاندىن شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: راك ھۈجەيرىلىرىگە قارشى تۇرۇپ، راك كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى كەچتە تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك

چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: ئالقات 30 گرام، چىلان توققۇز دانە، توشقان گۆشى 200 گرام، زەنجىۋىل 15 گرام، پىياز 20 گرام، شېكەر 10 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاۋۋال ئالقات، چىلان، توشقان گۆشىنى توغراپ، ئاندىن ھەممە خۇرۇچلارنى بىرلىكتە 2500 مىللىلىتىر سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قېرىشنى كېچىكتۈرۈش

△ رېتسېپ:

خۇرۇچى: قىزىل چاي، پالما مېغىزى، ئالقات ھەرقايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىلارنى پاكىز قۇرۇتقاندىن كېيىن، ئۇششاق ئېزىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىپ، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىستاكانغا ئاز مىقداردا سېلىپ، ئۇستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ ئىككى ـ ئۈچ مىنۇت دەملىگەندىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: ئالقات 15 گرام، ئورۇق قوي گۆشى 100 گرام، ساپ تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى بىرلىكتە پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: قۇۋۋەت تولۇقلاپ، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى:گۆشنى يەپ، شورپىسى ئىچىلىدۇ.

△ **رېتسېپ:**
خۇرۇچى: قوي جىگىرى 200 گرام، ئالقات 50 گرام، مۇسەللەس، پىياز، تۇز، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، قوي مېيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن قوي جىگىرىنى يۇيۇپ، توغراپ، ئالقاتنى يۇيۇپ، ئاندىن قوي مېيىنى قازانغا سېلىپ قىزىتىپ، ئېرىگەندە قوي جىگىرى، زەنجىۋىل، پىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، ئارقىدىن مۇسەللەس ۋە تۇزنى قۇيۇپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئالقات،

قارىمۇچ قاتارلىقلارنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، قان كۆپەيتىش، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالدۇر چاچ چۈشۈش ۋە بالدۇر ئاقىرىش

رېتسېپ:

خۇرۇچى: كونا ئاچچىقسۇ 200 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇغا 500 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: چاچ چۈشۈش، چاچ ئاقىرىش، كېپەك بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىم چاچ يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

سېمىزلىك

رېتسېپ:

خۇرۇچى: قىزىل پۇرچاق 30 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قىزىل پۇرچاقنى سۇغا بىر كۈن چىلاپ قويۇپ، ئاندىن گۈرۈچ بىلەن بىللە پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سېمىزلىك كېسەللىكىنى داۋالاشقا مۇۋاپىق

كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاساسىي تاماق ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تېرە قۇرغاقلىشىش

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ھەسەل 20 گرام، ئاچچىقسۇ 20 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى ئىككى خىل خۇرۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: تېرە قۇرغاقلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئوزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىنىدۇ.

△ **رېتسېپ:**

خۇرۇچى: ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: تېرە قۇرغاقلىشىشنى يوقىتىپ، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇدا يۈز يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدرىس باقى
مەسئۇل كوررېكتورى: چولپان تۇرسۇن

ئۇيغۇر تېبابىتى يېمەك - ئىچمەك رېتسېپلىرى

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

*
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
ئۈرۈمچى تيەنجىڭ لىفىڭ باسمىچىلىق چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850 × 1168 مىللىمېتىر، 32 كەسلەم، 5.875 باسما تاۋاق
2003 - يىلى 3 - ئاي 1 - نەشرى
2009 - يىلى 4 - ئاي 3 - بېسىلىشى
*
ISBN 978-7-5372-3645-4
باھاسى: 15.80 يۈەن