

پۆپۈرە، تۇكرىلەر

ئۇيغۇر يىمەك - ئىچمەك

مەھەببەت



ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى

چۆچۈرە، تۈگرلەر

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئەلى

تۈزگۈچى: يۈنۈس ھەمدۇللا

مەسئۇل مۇھەررىر: ئەكبەر ئەلى

گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مىرزات ئابدۇللا تاجى

مەسئۇل كوررېكتور: سەنئەت ئىبراھىم، زەمىرە پىدائىي

فوتوگراف: مىرزات ئابدۇللا تاجى، مۇختەر مىجىت

كومپيۇتېردا: جۈرئەت ھاشىم، مىرزات ئابدۇللا تاجى

نەشر قىلىپ تارقاقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 - نومۇر

تېلېفون: 0991-2827472

پوچتا نومۇرى: 830001

ساتقۇچى: جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى

باسقۇچى: شىنجاڭ يىلوڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

فورماتى: 1230 × 880 مىللىمېتىر 1/32

باسما تاۋىقى: 4

نەشرى: 2007 - يىلى 12 - ئاي 1 - نەشرى

باسمىسى: 2010 - يىلى 4 - ئاي 4 - بېسىلىشى

نومۇرى: 16000 - 13001

كىتاب نومۇرى: 4 - 11223 - 228 - 7 - 978 ISBN

باھاسى: 12.00 يۈەن



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

ئۇيغۇرلار — يىپەك يولىنىڭ تۈگۈنى بولغان شىنجاڭدا ياشاپ كەلگەن

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

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

پۇپۇرە، تۇھرىلەر

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

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

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





مۇندەرىجە



- 1 گۆش - پىياز تۇگىرىسى
- 3 يېسىۋېلەك تۇگىرىسى
- 5 كۈدە تۇگىرىسى
- 7 كۆك چۆچۈرىسى
- 9 ياۋا كۈدە تۇگىرىسى
- 11 سەۋزە تۇگىرىسى
- 13 تۇرۇپ تۇگىرىسى
- 15 پىدىگەن تۇگىرىسى
- 17 پالەك تۇگىرىسى
- 19 قورۇما شورپىلىق تۈگرە
- 21 دىرىلداق (لەڭپۇڭ) شورپىلىق تۈگرە
- 23 ماش ئۇگىرىسى شورپىلىق تۈگرە
- 25 سېرىق كۈدە تۇگىرىسى
- 27 قۇرۇق كۆكتات تۇگىرىسى
- 29 زەرچىۋە خېمىرلىك تۈگرە
- 31 يېشىل تۈگرە
- 33 چۆچۈرە
- 35 قورۇما چۆچۈرە
- 37 شورپىلىق كۆك چۆچۈرىسى
- 39 قۇرۇق كۆك چۆچۈرىسى

پۆچۈرە، تۇھرىلەر

- 41 داغلىما چۆچۈرە
- 43 قۇرغاق چۆچۈرە
- 45 سېمىز ئوت چۆچۈرىسى
- 47 ساراي چۆچۈرىسى
- 49 لەيلىمە چۆچۈرە
- 51 چامغۇر كۆكى چۆچۈرىسى
- 53 توخۇ گۆشى چۆچۈرىسى
- 55 ئۈچ خۇرۇچلۇق چۆچۈرە
- 57 يېشىل چۆچۈرە
- 59 رەڭلىك تۈگرە
- 61 چامغۇر تۈگرىسى
- 63 چاققاق ئوت چۆچۈرىسى
- 65 دۈملىمە تۈگرە
- 67 تاۋا تۈگرىسى
- 69 قىزىلبۇغداش تۈگرىسى

71 قىزىلبۇغداش چۆچۈرىسى

73 يالپۇز چۆچۈرىسى

75 سېرىق كۈدە چۆچۈرىسى

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خۇرۇچلار.

نىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

77



گۆش - پىياز تۈگرىسى

肉馅饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 350 گرام،

پىيازىدىن 300 گرام، تۇز، ئاقمۇچىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭراق

يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق سۇ، تۇز بېرىپ

ئارىلاشتۇرىمىز. پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئاقمۇچىنى گۆشكە قوشۇپ،

تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ

پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، بېسىپ يالپاقلاپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى

قېلىن جىلتا ئېچىپ، قىيىمنى مۇۋاپىق سېلىپ، چېتىنى پۈكۈپ ياي

شەكلىدە تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، تۈگرە لەيلەپ چىقىپ

كۆپكەندە ئازراق سۇ تېمىتىپ، بوش ئوتتا قاينىتىمىز. تۈگرە قورۇلۇپ پىش-

قاندا يەنە ئازراق سۇ تېمىتىپ، سەل تۇرغۇزۇپ، ئاندىن سۈزۈپ ئىستېمال

قىلىشقا بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھارلار



يېسىۋېلەك تۈگرىسى

白菜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، يېسىۋېلەكتىن 500 گرام،
لوق گۆشتىن 200 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام، پىيازىدىن 50 گرام؛
تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ
يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆش ۋە يېسىۋېلەك، پىيازىلارنى ئۇششاق توغراپ،
تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا قايتا
ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، بېسىپ ياپىلاقلاپ، چۆرىسى نېپىز،
ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيمنى سېلىپ، ياي شەكلىدە
تۈگۈپ قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، بوش ئوتتا قاينىتىمىز. ئارىلىقتا بىر -
ئىككى قېتىم ئاز - ئازدىن سوغۇق سۇ تېمىتىپ قويىمىز. تۈگرە پىشقاندا
سۈزۈپ ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىنىش:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر



كۈدە تۈگرىسى

韭菜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، ئەبجەش ياغدىن 70 گرام، يۇمران كۈدىدىن 600 گرام؛ ئاقمۇچ، پىياز، تۇز، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تۇزنى يېتەرلىك سېلىپ، خېمىرنى چىڭراق يۇ-غۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆش بىلەن كۈدە، پىيازلارنى بۇغدايدەك ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىن جىلتا ئېچىپ، قىيمنى سېلىپ ياي شەكلىدە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ بوش ئوتتا قاينىتىپ، پات - پات سۇ تېمىتىپ پىشۇرۇپ لې-گەنگە ئېلىپ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇغرىلار



كۆك چۆچۈرىسى

苜蓿曲曲

خۇرۇچلىرى: باش باھاردىكى بېدە كۆكىدىن 500 گرام، ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، پىيازىدىن 100 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆش، بېدە، پىيازىلارنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، زوۋۇلا قىلىپ، نېپىز يېيىپ، قاتلاپ ئۇزۇنلۇقى ۋە كەڭلىكىنى ئۈچ سانتىمېتىردىن قىلىپ كېسىمىز، كېسىلگەن جىلتىغا قىيما سېلىپ چۆچۈرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز، چۆچۈرە لەيلەپ چىقىپ، كۆپۈپ، قايناپ ئورۇقلانغاندا سۈزۈۋېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

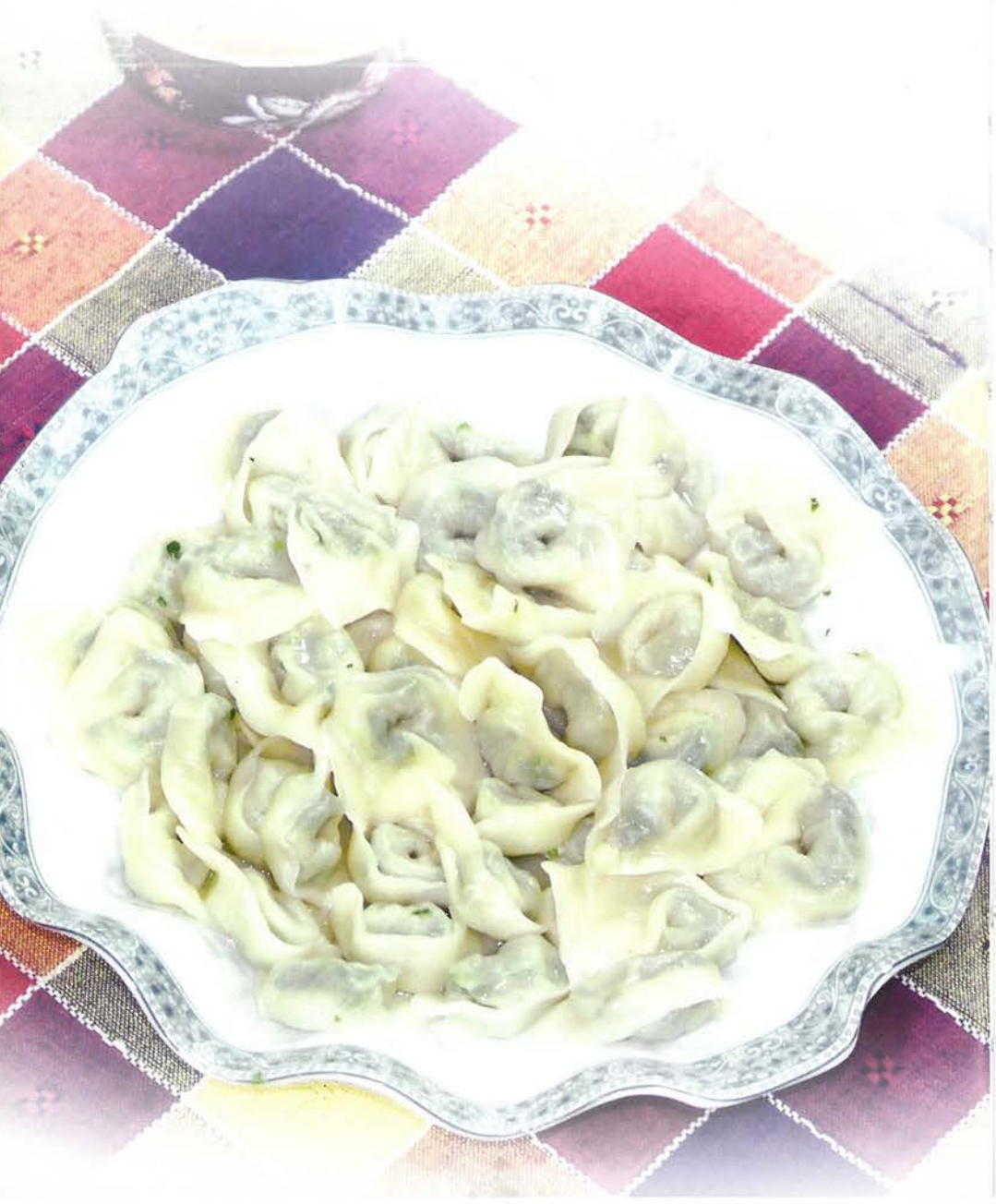


تەييارلىتىش:

ھۆل ئىسسىق.



پۆپۈرە، تۇھارلار



ياۋا كۈدە تۈگرسى

沙葱饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، لوق گۆشتىن 400 گرام، پىيازىدىن 100 گرام، ياۋا كۈدىدىن بىر كىلو 200 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتىرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىگرىق يۇغۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ياۋا كۈدىنى قايناق سۇغا بېسىپ ئاچچىقنى چىقىرىۋېتىپ، دەرھال سۈزۈۋېلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن چايقاپ سوۋۇتۇپ، ئۇششاق توغراپ، توغرا-غان پىياز، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ گۆشكە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، قىيمنى سېلىپ، ياي شەكلىدە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرساق بولىدۇ.

ئىزاھات: ياۋا كۈدە — باش يازدا قۇملۇق چۆللەردە ئۈنۈپ چىقىدىغان يىڭنە يوپۇرماقلىق ياۋا كۆكتات.



تەييارلىتى:

سوغۇققا مايىل.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر



سۈزە تۈگرسى

胡萝卜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 800 گرام، سېمىز قوي گۆشىدىن 300 گرام، قىزىل - سېرىق سەۋزىدىن 400 گرامدىن، قىزىلمۇچتىن بىر تال، پىيازىدىن 50 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى يۇغۇ. رۇپ تىندۈرمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قويىمىز. سەۋزىنى قىرغۇچ بىلەن قىرىپ، قايتا ئۇششاق چاناپ، ئۇششاق توغراغان پىياز، قىزىلمۇچ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ، گۆشلەرنى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ يېتەرلىك زوۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئېچىپ، قىيمنى سېلىپ تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

سوغۇققا مايىل.



پۆپۈرە، تۇھارلار



تۇرۇپ تۈگرسى

萝卜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 250 گرام، تۇرۇپتىن 800 گرام، ئەبجەش ياغدىن 80 گرام، پىيازىدىن 50 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆش ۋە پىيازنى ئۇششاق توغرايمىز. تۇرۇپنى قىرغۇچ بىلەن قىرىپ، قايناق سۇغا بېسىپ، سوۋۇتۇپ قايتا ئۇششاق چاناپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ، گۆش، پىيازىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ قاينىتىمىز. تۈگرە ئۆرلىگەندىن كېيىن، ئارىلىقتا ئىككى قېتىم سوغۇق سۇ تېمىتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

سوغۇققا مايىل.



پۆپۈرە، تۇرلار



پىدىگىن تۇگىرىسى

茄子餃子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 250 گرام، پىيازىدىن 30 گرام، پىدىگەندىن 700 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 100 گرام، قىزىلمۇچتىن بىر دانە؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. گۆش، پىياز، پىدىگەن، قىزىلمۇچلارنى بىردەك ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغلارنى سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، قايناپ ئۆرلەپ چىققاندا ئىككى - ئۈچ قېتىم سوغۇق سۇ تېمىتىپ پىشۇرۇپ، تەخسىگە ئېلىپ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

سوغۇققا مايىل.



پۆپۈرە، تۇھارلار



پالەك تۈگرسى

菠菜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 250 گرام، يۇمران پالەكتىن 600 گرام، ئەبجەش ياغدىن 70 گرام، پىيازىدىن 30 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆش، پىياز، پالەكلەرنى بىردەك ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ياخشى ئىشلەپ، كىچىكرەك زوۋۇلا ئۈزۈپ، چۆرىسى نېپىز، ئوتتۇرىسى قېلىنراق جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، قايناپ ئۆرلەپ چىققاندا، ئىككى - ئۈچ قېتىم سوغۇق سۇ تېمىتىپ پىشۇرۇپ، سۈزۈۋېلىپ ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر



قورۇما شورپىلىق تۈگرە

余汤饺

خۇرۇچلىرى: لوق گۆشتىن 200 گرام، سەۋزىدىن 50 گرام، چامغۇردىن 50 گرام، پالەكتىن تۆت تۈپ، سۇيىغىدىن 50 گرام، شوخلىمىدىن بىر تال؛ پىياز، سامساق، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، جياڭيۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز ھەم ئۆزدىمىز خالىغان كۆكتاتتىن قىيما قىلىپ تۈگرە تۈگىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغرايمىز، سەۋزە، چامغۇرنى ئىككى سانتىمېتر چوڭلۇقتا نېپىز توغرايمىز. باشقا كۆكتاتلارنىمۇ ماسلاشتۇرۇپ توغرايمىز. ساپلىققا ياغ قۇيۇپ قىزىتىپ، توغراغان گۆشنى سېلىپ پىششىق قورۇپ، پىياز، سامساق، سەۋزە، چامغۇر توغرايمىلىرىنى سېلىپ پىششىق قورۇپ، قالغان تېتىتقۇلارنى سېلىپ، يېتەرلىك سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ پىشۇرىمىز. 3. ئايرىم قازانغا سۇ قۇيۇپ، تۈگرىنى سېلىپ پىشۇرۇپ، چوڭ چىنىلەرگە سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە توغراغان شوخلا، پالەك سېلىپ، تەييارلانغان قورۇما شورپىسىنى قۇيۇپ ئىستېمال قىلىساق بولىدۇ.



تەييارلىق:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇغرىلار



درىلداق (لەڭپۇڭ) شورپىلىق تۈگرە

粉汤饺

خۇرۇچلىرى: سېمىز پاخاننىڭ قوۋۇرغا گۆشىدىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، ئاق ئۇندىن 500 گرام، مايلىق يېسىۋېلەكتىن 600 گرام، شوخلىدىن بىر تال، قىزىلمۇچتىن بىر تال، تەييار درىلداقتىن 100 گرام (لەڭپۇڭ)، چىلانغان قېرىنقىۋلاقتىن ئۈچ قۇلاق، پالەكتىن بەش تۈپ، يۇمىقاسۋىتتىن ئۈچ تۈپ؛ تۈز، جياڭيۇ، ئاقمۇچ، پىياز، تۇرۇپ، سەۋزە، ئاچ-چىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئادەتتىكىدەك تۈگرە خېمىرىنى يۇغۇرۇپ، قىيما قىلىپ، تۈگرە تۈگۈۋالىمىز. 2. قوۋۇرغا گۆشىنى بىر تال - بىر تالدىن ئايرىپ كېسىپ، ئۈچ - تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا چاناپ، ئايرىم قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئالىمىز، ئاندىن ئوتنى بوش قىلىپ توغرىغان سەۋزە، تۇرۇپلارنى سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرىمىز. 3. تۈگرىنى ئايرىم قازاندا پىشۇرۇپ چىنىگە ئالىمىز. درىلداقنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭ-



تەييارلىغۇچى:

سوغۇققا مايىل.



پۆپۈرە، تۇكرىلەر

لۇقتا، رومبا شەكلىدە توغراپ قوۋۇرغا شورپىسىغا سېلىپ، ئارقىدىن توغراغان بارلىق كۆكتاتلارنى، تېتىقۇلارنى سېلىپ، تەمىنى تەڭشەپ چىنىدۇ. كى تۇكرىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



ماش ئۇگرىسى شورپىلىق تۈگرە

粉丝汤饺

خۇرۇچلىرى: قوينىڭ سۆڭەكلىك سان گۆشىدىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، ئاق ئۇندىن 800 گرام، چىلانغان ماش ئۇگرىسىدىن 600 گرام، يېسىۋېلەكتىن 700 گرام، شوخلىدىن بىر تال، قىزىلمۇچتىن بىر تال، چىلانغان قېرىنقىۋلاقتىن بەش قۇلاق، پالەكتىن بەش تۈپ، يۇمىغاق سۈتتىن بەش تۈپ؛ تۇز، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تېتىتقۇ، پىياز، سامساق، زەنجۈل، ئاقمۇچىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىر يۇغۇرۇپ، قىيما قىلىپ تۈگرە تەييارلايمىز. 2. قوينىڭ سۆڭەكلىك سان گۆشىنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، بىر مىللىمېتىر قېلىنلىقتا توغراپ قازانغا سالىمىز، قازان قايناپ، گۆش لەيلەپ چىققان ھامان قازاننىڭ ئوتىنى ئۆچۈرۈپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، گۆشنى سۈزۈۋېلىپ ئايرىم قاچىغا سالىمىز. ماش ئۇگرىسىنى قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، چىنلەرگە تەكشى بۆلۈپ سالىمىز. شورپىغا تۇز، جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، پىياز، زەنجۈل، شوخلا، قىزىلمۇچ، پالەك، قېرىنقىۋلاقلارنى سېلىپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەيمىز. 3. ئايرىم قازاندا



تەييارلىتى:

سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر

پىشۇرۇۋېلىنغان تۈگرىنى چوڭ چىنىگە سېلىپ، ئۈستىگە شورپىنى قۇيۇپ
يۇمغاقسۈتنى سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



سېرىق كۈدە تۈگرىسى

韭黄饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، ئەبجەش ياغدىن 70 گرام، سېرىق كۈدىدىن 600 گرام، پالەكتىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىر يۇغۇرۇپ مىز. 2. گۆش، سېرىق كۈدە، پالەكلەرنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ قىيما سېلىپ، تۈگرە تۈگۈپ قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، قازان قايناپ تۈگرە ئۆرلەپ چىققاندا، پات - پات سوغۇق سۇ تېتىتىپ پىشۇرۇپ، تەخسىگە ئېلىپ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇغرىلار



قۇرۇق كۆكتات تۈگرىسى

干菜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 250 گرام، يازدا قۇرۇتۇۋېلىنغان پالەك، مايلىق يېسىۋېلەك، تۇرۇپ يوپۇرمىقى، قىچا يوپۇرمىقى، قىزىلچا يوپۇرمىقى قاتارلىق كۆكتاتلاردىن 300 گرام، يېسىۋېلەكتىن 200 گرام، ئەجەش ياغدىن 100 گرام، پىيازىدىن 10 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تۈگرە خېمىرىدەك خېمىر يۇغۇرىمىز. 2. قۇرۇق كۆكتاتلارنى ئىلماق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ئاندىن ئۇششاق توغرايمىز. پىياز، گۆش، مايلىق يېسىۋېلەكنىمۇ ماسلاشتۇرۇپ ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئەجەش ياغ، ئاقمۇچ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا ئىشلەپ، پىلتا قىلىپ زوۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئاچىمىز، جىلتىغا قىيما سېلىپ تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇغرىلەر



زەرچىۋە خېمىرلىك تۈگرە

姜黄面饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سېمىز لوق گۆشتىن 300 گرام، پىيازىدىن 30 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 60 گرام، ئۆزىڭىز خالىغان كۆك-تاتتىن 600 گرام، سوقۇلغان زەرچىۋىدىن ئۈچ گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ ياكى ئاق-چەشكە، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، زەرچىۋىنى سۇدا ئېرىتىۋېلىپ، چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق سۇ، تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. 3. پىياز بىلەن تەييارلانغان كۆكتاتلارنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز، ئاقچەشكە، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ، گۆشكە قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 4. تىنغان سېرىق خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ جىلتا ئېچىپ، پۈرۈپ تۈگۈش ئۇسۇلى بويىچە تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ، ئاز - ئازدىن سوغۇق سۇ تېمىتىپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ، لېگەنگە سۈزۈۋېلىپ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

سوغۇق.



پۇچۇرە. تۇھرىلەر



يېشىل تۈگرە

菠莱面饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 600 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، يېسىۋېلەكتىن 500 گرام، پالەكتىن 100 گرام، پىيازىدىن 20 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 80 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پالەكنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، داكىغا سېلىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سوغۇق سۇ، تۇز بىلەن قوشۇپ ئۇنغا قويۇپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز. 2. يېسىۋېلەك، گۆش، پىيازىلارنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما قىلىمىز. 3. يېشىل رەڭلىك خېمىرنى ئادەتتىكىدەك زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. قىيمىغا بىر تال قىزىلمۇچ توغرىۋەتسەك تېخىمۇ كۆركەم بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

سوغۇققا مايىل.



پۆپۈرە، تۇغرىلار



چۆچۈرە

曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، ئۈستىخانلىق گۆشتىن 500 گرام، پىيازىدىن 100 گرام، پىننىدىن ئازراق، شوخلىدىن بىر تال، ئەبجەش ياغىدىن 10 گرام، پالەكتىن ئىككى تۈپ؛ تۇز، ئاقمۇچ، چامغۇرلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆشنى ئۈستىخاندىن شېلىپ، ئۈستىخىننى قازانغا سېلىپ شورپا قاينىتىمىز. شورپا پىشاي دېگەندە چامغۇرنى نېپىز توغراپ شورپىغا سالىمىز. گۆش، پىيازنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرنى تەكشى ھەم نېپىز يېيىپ، تۆت - بەش سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تۆت چاسا كېسىپ قاتلاپ قويىمىز. ھەربىر جىلتىغا ئازراق قىيما ئېلىپ، جىلتىنى پۈكلەپ چۆرىسىنى چىڭ چىمدىپ، چۆرىسىنى سىرتقا قارىتىپ، ئىچىگە پۈكلەپ، ئىككى قۇلىقىنى چىڭ قىسىپ، ئوتتۇرىسىدا كىچىككىنە تۆشۈك قالدۇرۇپ، كۆركەم چۆچۈرە تۈگىمىز. ئاندىن تۈگۈلگەن چۆچۈرىلەرنى قاينا.



تەييارلىتى:

سوغۇققا مايىل.



پۆپۈرە، تۇغرىلار

ۋاتقان شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، توغرىلار، پالەك، ئۇششاق توغرىلار سېمىز گۆش قاتارلىقلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ، قاچىغا ئۇسۇپ، پىننىنى سېلىپ شورپىسى بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



چۆچۈرە

曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، ئۈستىخانلىق گۆشتىن 500 گرام، پىيازىدىن 100 گرام، پىننىدىن ئازراق، شوخلىدىن بىر تال، ئەبجەش ياغىدىن 10 گرام، پالەكتىن ئىككى تۈپ؛ تۈز، ئاقمۇچ، چامغۇرلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۈز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆشنى ئۈستىخاندىن شىلىپ، ئۈستىخانىنى قازانغا سېلىپ شورپا قاينىتىمىز. شورپا پىشاي دېگەندە چامغۇرنى نېپىز توغراپ شورپىغا سالىمىز. گۆش، پىيازنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۈز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرنى تەكشى ھەم نېپىز يېيىپ، تۆت - بەش سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تۆت چاسا كېسىپ قاتلاپ قويىمىز. ھەر بىر جىلتىغا ئازراق قىيما ئېلىپ، جىلتىنى پۈكلەپ چۆرىسىنى چىڭ چىمدىپ، چۆرىسىنى سىرتقا قارىتىپ، ئىچىگە پۈكلەپ، ئىككى قۇلقىنى چىڭ قىسىپ، ئوتتۇرىسىدا كىچىككىنە تۆشۈك قالدۇرۇپ، كۆركەم چۆچۈرە تۈگىمىز. ئاندىن تۈگۈلگەن چۆچۈرىلەرنى قاينا.



تەييارلىغۇچى:

سوغۇققا مايىل.



پۆپۈرە، تۇغرىلەر

ۋاتقان شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، توغرىغان شوخلا، پالەك، ئۇششاق توغرىغان سېمىز گۆش قاتارلىقلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ، قاچىغا ئۇسۇپ، پىننىنى سېلىپ شورپىسى بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



قورۇما چۆچۈرە

余汤曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سېمىز لوق گۆشتىن 500 گرام، پىيازىدىن 100 گرام، چامغۇردىن 100 گرام، تۇرۇپتىن 100 گرام، شوخلىدىن بىر تال، پالەكتىن بەش تۈپ، يۇمغاقسۈتتىن بەش تۈپ، ئەجەش ياغىدىن 10 گرام، سۈيىغىدىن بىر قوشۇق، شوخلا قىيامىدىن يېرىم قوشۇق؛ تۇز، ئاقمۇچتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، خېمىرنى چىڭ يۇغۇرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، 150 گرامنى ئايرىپ قويۇپ، 350 گرام گۆشكە 100 گرام توغراغان پىيازنى قوشۇپ، تۇز، ئەجەش ياغ، ئاق-مۇچلار بىلەن قىيما تەييارلايمىز. قازانغا بىر قوشۇق ياغ قويۇپ قىزىتىپ، ئايرىپ قالغان گۆشنى سېلىپ پىششىق قورۇپ، توغراغان چامغۇر، تۇرۇپ-لارنى سېلىپ قورۇيمىز، ئاندىن سۇ قويۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىمىز. 3. خې-مىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ، تەكشى ھەم نېپىز يېيىپ، تۆت - بەش سانتىمېتىر ئەتراپىدا تۆت چاسا كېسىپ، قىيىمنى سېلىپ چۆچۈرە تۈگۈپ، قازاننىڭ ئوتىنى كۈچەيتىپ، چۆچۈرىنى قايناۋاتقان شورپىغا



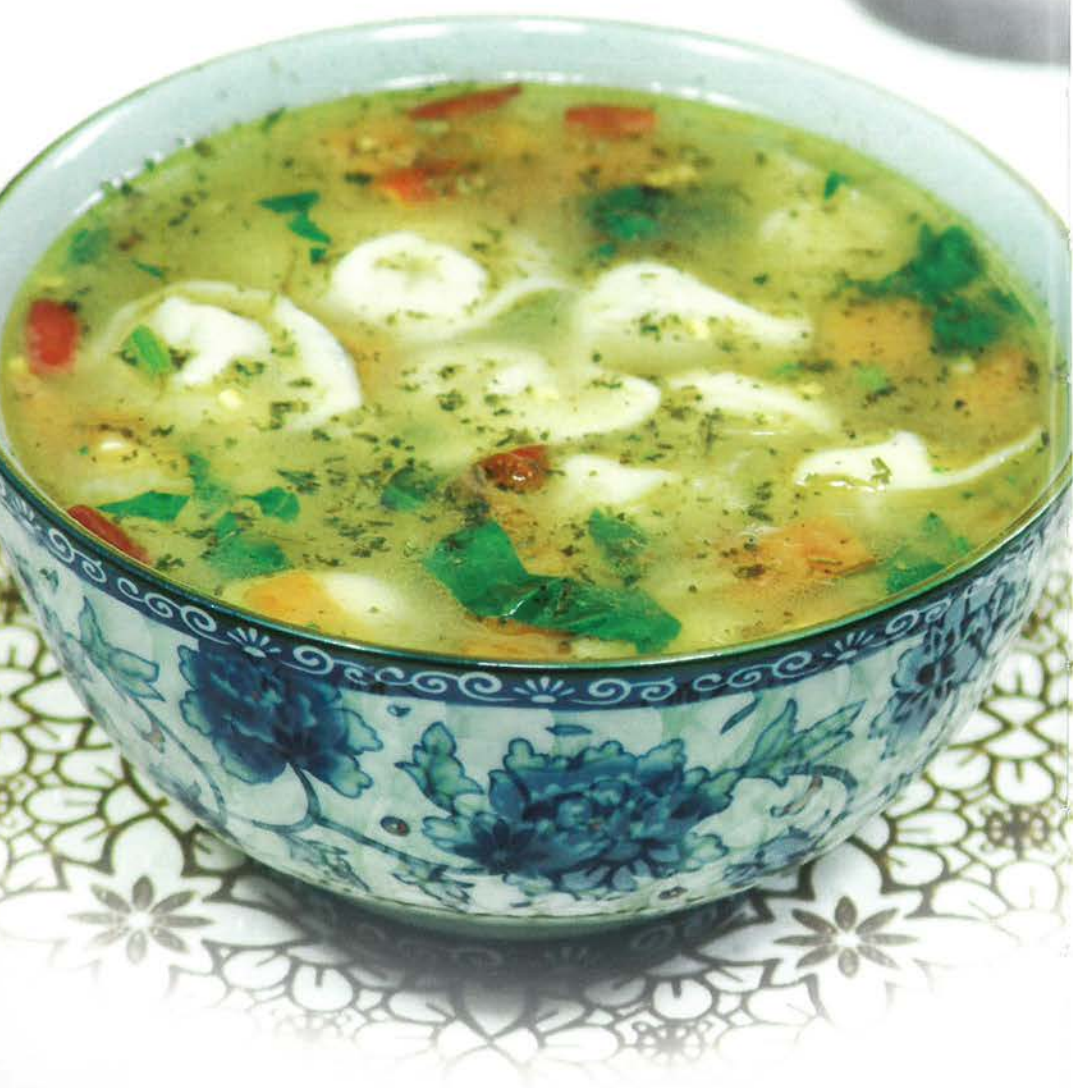
تەييارلىتى:

سوغۇققا مايىل.



پۆپۈرە، تۇغرىلار

سېلىپ، توغرىلغان شوخلا، پالەك، يۇمغاقسۈت، تۇز، ئاقمۇچ، شوخلا قىيامى
سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، پىشقاندا ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



شورپىلىق كۆك چۆچۈرىسى

曲曲箭苗

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، يۇمران بېدە كۆكىدىن 300 گرام، سېمىز لوق گۆشتىن 300 گرام، ئەبجەش ياغدىن 100 گرام، شوخلىمىدىن بىر تال، پىيازىدىن، پىننىدىن بىر چىمدىم، پالەكتىن ئۈچ تۈپ؛ تۇز، ئاقمۇچىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى ئادەتتىكى چۆچۈرىلەرنىڭ خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆش بىلەن بېدىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئۇششاق توغرايمىز. قازانغا ئەبجەش ياغدىن ئازراق قۇيۇپ، توغراغان بېدە كۆكىنى سېلىپ، سۇس ئوتتا پىششىق قورۇپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇششاق توغراغان پىياز، گۆش، قالدۇق ياغنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيما تەييارلايمىز (گۆش، پىيازىلاردىن ئازراق ئايرىپ قالىمىز). قازانغا سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ قويىمىز. ئايرىۋېلىنغان گۆش، پىيازىلارنى ئازراق سۇغا چىلاپ قويىمىز. 3. خېمىرنى نېپىز، تەكشى يېپىپ، تۆت - بەش سانتىمېتىر ئەتراپىدا جىلتا كېسىپ، چۆچۈرىنى تۈگۈپ قايناۋاتقان قازانغا سالىمىز. چۆچۈرە پىشقاندا قاچىدىكى



تەييارلىتى:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇغرىلار

چىلاقلىق گۆش، تۇز، ئاقمۇچ، شوخلا، پىننە، پالەك توغرىلىرىنى سېلىپ، شورپىنى بىر ئۆرلىتىپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ چىنىگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



قۇرۇق كۆكتات چۆچۈرىسى

干菜曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، يازدا قۇرۇتۇۋېلىنغان يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلاردىن 300 گرام، پىيازىدىن 100 گرام، گۆشتىن 200 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 100 گرام؛ پىننىدىن ئازراق، تۇز، ئاقمۇچلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇز سېلىپ، سۇ قويۇپ چىڭ خېمىرىيۇ. غۇرۇپ تىندۇرىمىز. 2. قۇرۇق كۆكتاتنى ئىلمان سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ئۇششاق توغرايمىز. گۆش بىلەن پىيازنىمۇ ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلاپ، خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ، تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا، تۆت چاسا جىلتا ئېچىپ قىيما سېلىپ، چۆچۈرە تۈگۈپ، ئالدىن تەييارلىۋالغان شورپىنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا چۆچۈرىنى سېلىپ پىشۇرۇپ، سۈيگە تۇز، ئاقمۇچ، پىننە سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ھۆل سوغۇق.



چۆپۈرە، تۇھرىلەر



داغلىما چۆچۈرە

油炸曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سېمىز لوق گۆشتىن 350 گرام، پىيازىدىن 100 گرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام (ئەمەلىي سەرپ قىلىنىشى 70 گرام)؛ تۇز، ئاقمۇچىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇز، سۇ قۇيۇپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرۈپ قويىمىز. 2. گۆش بىلەن پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئاقمۇچىنى سېلىپ قىيما قىلىپ، خېمىرنى يېپىپ ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تۆت چاسا جىلتا كېسىپ، قىيما سېلىپ چۆچۈرە تۈگۈپ تەييارلايمىز. قازانغا سۈيىغى قۇيۇپ، تۆت - بەش دەرىجە قىزىغاندا چۆچۈرىلەرنى بىرنەچچە بۆلەككە بۆلۈپ، ياغقا سېلىپ تەكشى سارغايىتىپ پىشۇرۇۋېلىپ، سەپەر - سايلا - ھەت، ھېيت - ئايەملەردە ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

مۆتىدىل.



پۆپۈرە. تۇغرىلار



قۇرغاق- چۆچۈرە

干曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 150 گرام، يېسىۋېلەك، پالەكتىن 300 گرامدىن، پىيازىدىن 100 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز. 2. گۆش، پىياز، پالەك، يېسىۋېلەكلەرنى ئايرىم - ئايرىم توغرايمىز. پالەك، يېسىۋېلەككە ئازراق تۇز سېلىپ بەش مىنۇت تۇرغۇزۇپ، قول بىلەن سىقىپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىمىز. ئاندىن گۆش، پىياز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرنى چوڭ ئىككى بۆلەككە بۆلۈپ، زوۋۇلا قىلىپ، نېپىز تەكشى يېيىپ، كەڭلىكى ۋە ئۇزۇنلۇقىنى بەش سانتىمېتىر قىلىپ كېسىپ، ئادەتتىكىدىن چوڭراق چۆچۈرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ، شورپىسىز قۇرۇق ئىستېمال قىلىمىز. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلغۇچىنىڭ ئىختىيارىدا بولىدۇ.



تەييارلىتى:

سوغۇققا مايىل.



پۆپۈرە، تۇھارلار



سېمىز ئۆت چۆچۈرسى

马齿苋曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۈندىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، يۇمران سېمىز ئۆتتىن 400 گرام، پىيازىدىن 50 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 70 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، پالەك، شوخلا، پىننە قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى قائىدە بويىچە چىڭ يۇغۇرۇپ تەييارلايمىز. 2. گۆش، پىيازنى ئۇششاق توغرايمىز. سېمىز ئۆتنىڭ قاتتىق غوللىرىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، گۆش، پىياز، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلاپ، قائىدە بويىچە چۆچۈرە تۈگۈپ پىشۇرۇپ، سۈيگە تۇز، ئاقمۇچ، پالەك، شوخلا، پىننە قاتارلىقلارنى سېلىپ تۇز - تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇغرىلار



ساراي چۆچۈرسى

宮庭曲曲

خۇرۇچلىرى: ئالىي دەرىجىلىك ئاق ئۇندىن 250 گرام، قوينىڭ سېمىز سان گۆشىدىن 200 گرام، پىيازنىڭ كۆكىدىن 50 گرام، قوينىڭ يىلىكلىك ئۈستىخىنىدىن ئىككى تال، شوخلىدىن 20 گرام، پالەكتىن ئىككى يوپۇرماق، يۇمغاقسۈتتىن بىر تۈپ؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىقۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. يىلىكلىك ئۈستىخانىنى چېقىپ، قازانغا سېلىپ شورپا قاينىتىپ قويىمىز. 2. ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، ئوتتۇرا ھال خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 3. گۆشنى ئۇششاق دانە - دانە توغرايمىز. پىياز كۆ-كىنى يۇمشاق چاناپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ، گۆش بىلەن پىيازنى قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. 4. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، نېپىز يېيىپ، قاتلاپ ئىككى ئۈچىنى ئۈگرە قىلىپ كېسىۋېتىپ، قالغان يېرىنى ئۈچ سانتىمېتر ئەتراپىدا تۆت چاسا كېسىۋالىمىز. ھەر بىر جىلتىغا ئازراق قىيما سېلىپ، گۈلە چوڭلۇقىدا چۆچۈرە تۈگىمىز. 5. چۆچۈرە بىلەن ئۈگرىنى قاينىتىپ، نالۋاتقان شورپىغا سېلىپ (قازاندىكى سوۋىتىلغان ئېلىۋېتىمىز) پىشۇرۇپ،



تەييارلىنىش:

سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇغرىلەر

تۇز، ئاقمۇچ، تېتىقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، قاقچىنىڭ تېگىگە شوخلا، پالەك، يۇمغاقسۇت سېلىپ، ئۈستىگە چۆچۈرىنى ئۇسۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



لەيلىم چۆچۈرە

清汤曲曲

خۇرۇچلىرى: ئالىي دەرىجىلىك ئاق ئۇندىن 150 گرام، سېمىز قوينىڭ سان گۆشىدىن 150 گرام، قوينىڭ ئىلىكلىك ئۈستىخىنىدىن بىر تال، پىيازنىڭ كۆكىدىن 30 گرام، يۇمىغاقسۈتتىن بىر تۈپ؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئىلىكلىك ئۈستىخانى چىقىپ قازانغا سېلىپ شورپا قىلىمىز. 2. ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، نورمال ئەتلىك خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 3. گۆش بىلەن پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 4. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ، نېپىز يېيىپ، ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىپ جىلتا تەييارلايمىز. جىلتىغا قىيما سېلىپ، گۈلدەك چوڭلۇقتا چۆچۈرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، سۈيىگە تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، يۇمىغاقسۈتلەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، قاچىغا ئۇسساق چۆچۈرىلەر شورپا يۈزىدە لەيلەپ تۇرىدۇ.



تەييارلىنىش:

سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر



چامغۇر كۆكى چۆچۈرسى

恰玛菇叶曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، چامغۇرنىڭ يۇمران كۆكىدىن 300 گرام، ئەبجەش ياغدىن 50 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆش ۋە چامغۇر كۆكىنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ نېپىز يېيىپ، ئۆلچەملىك كېسىپ قائىدە بويىچە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ لېگەنگە ئېلىپ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇغرىلار



توخۇ گۆشى چۆچۈرسى

鸡肉曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 300 گرام، توخۇنىڭ ئۈستىخىنىدىن 300 گرام، يۇمىغاقسۈتتىن ئىككى تۈپ، پىيازىدىن 100 گرام؛ ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، تۈز مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرىمىز. 2. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى ئۇشاق توغرايمىز. پىيازنىمۇ ماسلاشتۇرۇپ توغراپ، تۈز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. توخۇنىڭ ئۈستىخىنىنى قازانغا سېلىپ شورپا قاينىتىپ قويىمىز. 4. خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، ئېپىز يېيىپ، جىلتا كېسىپ، جىلتىغا توخۇ گۆشى قىيىمىسىنى سېلىپ، قائىدە بويىچە تۈگۈپ شورپىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تۈز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، قاچىلارغا ئۇسۇپ ئۈستىگە يۇمىغاقسۈت سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىتى:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر



ئۈچ خۇرۇچلۇق چۆچۈرە

三味曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، كولباسا (كاللىنىڭ) دىن 200 گرام، پىششىق توخۇمدىن ئۈچ دانە، يۇمىقاسۇتتىن ئىككى تۈپ، توخۇنىڭ ئۈستىخىنىدىن 300 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 10 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى چىڭ يۇغۇرىمىز. 2. كولباسا، پىششىق توخۇملارنى ئۇششاق توغرايمىز. توخۇ گۆشىنى يۇمشاق چاناپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى قوشۇپ ئۈچ خىل خۇرۇچنىڭ بىرىك مە قىيمىسىنى تەييارلايمىز. 3. ئۈستىخاننى قازانغا سېلىپ قاينىتىپ شورپا تەييارلىۋالىمىز. 4. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ نېپىز يېيىپ، ئۈچ - تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا جىلتا كېسىپ، قائىدە بويىچە چۆچۈرە تۈگۈپ، توخۇ شورپىسىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ قاچىلارغا ئۈسمىز، ئاندىن ئۈستىگە يۇمىقاسۇت سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى :

سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر



يېشىل چۆچۈرە

绿色曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، پالەك يوپۇرمىقىدىن 50 گرام، توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، كولباسا (كالىنىڭ) دىن 100 گرام، قارا قېرىنقۇلاقتىن 10 گرام، پىششىق ئاق ئاشتىن (گاڭخېن) 100 گرام، كۈنجۈت يېغىدىن 10 گرام، توخۇنىڭ ئۈستىخىنىدىن 300 گرام، خام تۈ-خۇمدىن بىر دانە؛ تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، يۇمغاقسۇتلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پالەك يوپۇرمىقىنى يۇمشاق چاناپ، داكىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق تۇز، تۇخۇم ئېقى ۋە سۇلارنى ئۇنغا قويۇپ، يېشىل رەڭلىك خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرۈپ قويىمىز. 2. توخۇ ئۈس-تىخىنىنى قازانغا سېلىپ، شورپا قاينىتىپ قويىمىز. توخۇ گۆشى، قارا قېرىنقۇلاق، كولباسانى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، ئاق ئاش، تۇز، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ھەممىسىنى قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. يېشىل خېمىرغا قايتا ئىشلەپ نېپىز يېيىپ، ئۆلچەملىك كېسىپ، قىيىمىنى سېلىپ تۈگۈپ، توخۇ شورپىسىغا سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، يۇمغاقسۇت سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ھۆل سوغۇق.



پۆچۈرە، تۇھىرلەر



رەڭلىك تۈگرە

什锦饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سېمىز لوق گۆشتىن 300 گرام، چىلانغان قېرىنقۇلاقتىن 50 گرام، شوخلا، كۆكمۈچ، پىيازىدىن 100 گرام، يېسىۋېلەكتىن 150 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 60 گرام؛ تۇز، ئاقچەشكە، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇ-غۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېلىپ ئاردا-لاشتۇرىمىز. باشقا كۆكتاتلارنىمۇ ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز، ئاقچەشكە، ئەبجەش ياغلارنى سېلىپ، گۆش بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئېچىپ ئادەتتىكىدەك تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سالىمىز. قازان قايتا قاينىغاندىن كېيىن ئاز - ئازدىن سوغۇق سۇ تېمىتىپ، پىشۇرۇپ لېگەنگە ئالىمىز. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلار بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ھۆل سوغۇق.



پۆچۈرە، تۇھرىلەر



چامغۇر تۈگرسى

恰玛菇饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، ياش چامغۇردىن ئىككى تۈپ (كۆكى بىلەن)، ئەبجەش ياغدىن 60 گرام، پىد- يازدىن 30 گرام؛ تۇز، ئاقچەشكە، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇرنى ئۆتكۈزۈپ رەك سېلىپ، سەل چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز، سۇ قويۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. 3. چامغۇرنىڭ كۆكى بىلەن بېشىنى (ئايىرىم- ئايىرىم)، پىيازنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقچەشكە ۋە ئەبجەش ياغ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ، ئاندىن گۆشكە قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. 4. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ، پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ قىيما سېلىپ، تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سالىمىز. قازان قاينىغاندا بىر- ئىككى قېتىم سوغۇق سۇ تېمىتىپ، بوش ئوتتا پىشۇرىمىز. ئەتكەن قىزىلا- مۇچ، ئاچچىقسۇلار بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىنىش:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر



چاققاقئوت چۆچۈرسى

蝎子草曲曲尔

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 300 گرام، با-
ھاردىكى چاققاقئوتنىڭ يۇمران كۆكىدىن (قولنى چاققۇدەك بولغىنى زىيان
قىلىدۇ) 300 گرام، پىيازىدىن 10 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 70 گرام؛ تۇز،
ئاقمۇچ، پالەك، شوخلىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىر ئادەتتىكى چۆچۈرىنىڭ خېمىرىدەك تەي-
يارلىنىدۇ، جىلتىمۇ ئوخشاش بولىدۇ. 2. گۆشنى ئۇششاق چانىۋالىمىز،
ئۇنىڭدىن 50 گرامنى بۆلۈۋېلىپ، ئۈستىگە ئازراق پىياز، ئاقمۇچ، تۇز، سۇ
قۇيۇپ چىلاپ قويىمىز. 3. چاققاقئوت مايسىسىنى يۇمشاق چاناپ، تۇز،
ئەبجەش ياغ، قالدۇق گۆش بىلەن قىيما تەييارلاپ، قىيمنى جىلتىغا
ئېلىپ چۆچۈرىنى تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرىمىز، ئاندىن
چىلاقلىق قىيمنى ۋە شوخلا، پالەكلەرنى سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستې-
مال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ھۆل سوغۇق.



پۆچۈرە، تۇكرار



دۈملەم تۈگرە

蒸餃

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سېمىز لوق گۆشتىن 350 گرام، پىيازىدىن بىر باش؛ تۇز، ئاقمۇچ، ئاقچەشكە ئۇنى، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا قايناق سۇنى قۇيۇپ، پىششىق خېمىر يۇ-غۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆش ۋە پىيازنى ئۇششاق توغراپ، گۆشكە ئازراق تۇز، سۇ قۇيۇپ ئۈستىگە پىياز توغرايمىسنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاقچەشكە ئۇنى ياكى ئاقمۇچ ئۇنىنى، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ پىلتا قىلىپ زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ قىيمنى ئېلىپ جىلتىنىڭ بىر تەرىپىنى كۆپرەك، بىر تەرىپىنى ئازراق چىمدىپ قۇلاق شەكلىدە ئىچىگە ئېگىلگەن ھالەتتە تۈگۈپ، ياغلانغان جىمبىلغا تىزىپ، كورىغا سېلىپ 10 مىنۇت دۈملەۋىلىپ، لېگەنگە رەتلىك تىزىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلغۇچىنىڭ ئىختىيارىدا بولىدۇ.



تەييارلىنىش:

ھۆل سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر



تاۋا تۈگرسى

鍋貼

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سېمىز گۆشتىن 700

گرام، پىيازىدىن بىر باش؛ تۇز، ئاقمۇچ، سۇيىغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئازراق تۇز سېلىپ، قايناق سۇ بىلەن

پىششىق خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق

تۇز، سۇ بېرىپ ئارىلاشتۇرىمىز، پىيازنى ئۇششاق توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ

سېلىپ گۆشكە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خې-

مىرنى پىلتا قىلىپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلتا ئېچىپ، ئىچىگە قىيىمنى

ئېلىپ، جىلتىنى پۈكلەپ بىر چېتىنى پۇرۇپ چىمدىپ، يەنە بىر چېتىنى

ئازراق چىمدىپ، قۇلاق شەكلىدە تۈگۈپ تەييارلايمىز. 4. تاۋىنى ياغلاپ ئوتقا

قويۇپ تەكشى قىزىتىپ، تۈگىرىنى رەتلىك تىزىپ، ھەممىسىنىڭ تېگى

تەكشى سارغايغاندا، تۈگىرىنىڭ ئۈچتىن بىرى چۆككۈدەك قايناق سۇ قويۇپ

تۇۋاقنى يېپىپ قاينىتىمىز، تاۋا قايناپ سۈيى تۈگىگەن ھامان، تۈگىرىنى لې-

گەنگە ئېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىتى:

مۆتىدىل.



پۆپۈرە، تۇغرىلار



قىزىلبۇغداش تۈگىرىسى

白菜饺子

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن بىر كىلوگرام، سېمىز لوق گۆشتىن 300 گرام، قىزىلبۇغداشتىن 700 گرام، پىيازىدىن 50 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 60 گرام؛ تۇز، ئاقچەشكە، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا يېتەرلىك تۇز سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېلىپ ئارىلاش. تۈرمىز، قىزىلبۇغداش بىلەن پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز، ئاقچەشكە، ئەبجەش ياغ سېلىپ گۆشكە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا ئۈزۈپ جىلتا ئېچىپ، ئادەتتىكىدەك تۈگرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، ئاز - ئازدىن سوغۇق سۇ تېمىتىپ تۇۋاقنى ياپماي، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلار بىلەن ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىنىشى:

سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر



قىزىلبۇغداش چۆچۈرىسى

汉菜曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سېمىز گۆشتىن 150 گرام، ئەبجەش ياغىدىن 30 گرام، پىيازىدىن بىر باش، قىزىلبۇغداشتىن 200 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، پىننىلەردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇزنى ئۆتكۈزۈپ رەك سېلىپ، چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. قىزىلبۇغداشنىڭ يوپۇرماقلىرىنى يۇلۇۋېلىپ (غولدىن ئىشلەتمەيمىز)، ئۇششاق توغراپ، ئۇششاق توغراغان پىياز بىلەن قوشۇپ تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، ئەبجەش ياغ سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ قىزىلبۇغداشقا قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 2. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا قىلىپ، تەكشى ھەم نېپىز بېيىپ، ئۈچ - تۆت سانتىمېتىر چوڭلۇقتا تۆت چاسا كېسىپ قاتلاپ قويدىمىز. 3. چاسا كېسىلگەن جىلتىغا قىيما ئېلىپ، ئادەتتىكى چۆچۈرە تۈگىدەك تۈگۈپ قايناۋاتقان شورپا ياكى قايناق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، ئۈستىگە پىننە سېلىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ھۆل سوغۇق.



پۆچۈرە، تۇكرار



يالىۇز چۆچۈرىسى

薄荷曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، لوق گۆشتىن 200 گرام، يال-
پۇزنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىدىن 250 گرام، ئەبجەش ياغدىن 50 گرام؛ تۇز،
ئاقمۇچ، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. خېمىرنى ئادەتتىكى چۆچۈرە خېمىرىدەك تەييار-
لايمىز. 2. گۆش بىلەن يالىپۇز يوپۇرمىقىنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق توغراپ،
تۇز، ئاقمۇچ، ئەبجەش ياغ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىر-
نى يېيىپ، تۆت - بەش سانتىمېتىر چوڭلۇقتا جىلتا كېسىپ، قائىدە بويى-
چە چۆچۈرە تۈگۈپ، قايناۋاتقان قازانغا سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق
بولىدۇ. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلغۇچىنىڭ ئىختىيارىدا
بولىدۇ.



تەييارلىتى:

سوغۇق.



پۆچۈرە، تۇكرار



سېرىق كۈدە چۆچۈرىسى

韭黄曲曲

خۇرۇچلىرى: ئاق ئۇندىن 500 گرام، سېرىق كۈدىدىن 200 گرام، پا-
لەكتىن 60 گرام، پىيازىدىن بىر باش، سېمىز گۆشتىن 200 گرام، ئەبجەش
ياغىدىن 30 گرام؛ تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇلاردىن مۇ-
ۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا ئۆتكۈزۈپ رەك تۇز سېلىپ، چىڭ خېمىر
يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 2. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق سۇ، تۇز بېرىپ
ئارىلاشتۇرىمىز، سېرىق كۈدە، پالەك، پىيازىلارنى ئايرىم - ئايرىم ئۇششاق
توغراپ، تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، ئەبجەش ياغ سېلىپ، گۆشكە قوشۇپ تەكشى ئا-
رىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. 3. تىنغان خېمىرغا قايتا ئىشلەپ زوۋۇلا
قىلىپ، نېپىز ھەم تەكشى يېيىپ، ئۈچ سانتىمېتىر كەڭلىكتە تۆت چاسا
قىلىپ كېسىپ قويىمىز. 4. چاسا كېسىلگەن جىلتىغا قىيما ئېلىپ، جىل-
تىنى پۈكلەپ چىمدىپ، چىمدالغان چېتىنى سىرتىغا كەلتۈرۈپ، ئىككى



تەييارلىتى:

سوغۇق.



پۆپۈرە، تۇھرىلەر

چېتىدىن پۈكلەپ چۆچۈرە ھالىتىگە كەلتۈرۈپ تۈگۈپ، تەييارلانغان شورپا ياكى قايناق سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ. ئەتكەن قىزىلمۇچ، ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئىختىيارىدا بولىدۇ.



كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەبىئىي،

تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

پىياز 洋葱



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام پىيازدا 1.8 گرام ئاقسىل، 8 گرام قەنت، 40 مىللىگرام كالتسىي، 50 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، ماگنېي، مانگان، سىنك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

بەرەنگە (ياخىۋ) 土豆、洋芋、马铃薯



تەبىئىي: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام بەرەنگىدە 2.3 گرام ئاقسىل، 0.7 گرام ياغ، 16 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 0.9 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە Mg، Mn، Cu قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

ئەسكەرتىش: بىخ سۈرۈپ قالغان بەرەنگىنى يېسە زەھەرلەپ قويدۇ.

تاتلىق بەرەنگە 红薯



تەبىئىي: ھۆل ئىسسىق.

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

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

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

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



تۇرۇپ (ئاق تۇرۇپ، كۆك

تۇرۇپ، قىزىل تۇرۇپ) 萝卜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

سامساق 大蒜



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

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

غولسامساق 蒜薹



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىش، تاجسىمان يۈرەك كېسىلى، ئارتېرىيىنىڭ بونقىسىمان قېتىشىشى ۋە قان ئۆكچىسى ھاسىل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

غولپىياز 大葱



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام غولپىيازدا 1.7 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6.5 گرام قەنت، 1.3 گرام يىرىك تالا، 29 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۈر، 38 مىللىگرام كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن C، ماگنىي، سىنك، سېلېن، مىس ۋە مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

پالەك 菠菜



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

سېنك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.
خۇسۇسىيىتى: قىزىتما پەسەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش،
 سۈيىدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار.

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



韭菜 كۈدە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

يۇمغاقسۇت (ئاشكوڭى) 芫荽، 香菜



تەبىئىي: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

خەس (ئوسۇڭ) 莴笋



تەبىئىي: ھۆل سوغۇق.

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

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

黄瓜 تەرخەمەك



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام تەرخەمەكتە 0.8 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام ياغ،
 2.9 گرام قەنت، 0.5 گرام يىرىك تالا، 24 مىللىگرام كالتسىي، 24
 مىللىگرام فوسفور، 0.5 مىللىگرام تۆمۈر، 26 مىللىگرام كاروتىن،
 ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ۋىتامىن C، مىس، مانگان،
 سىنك، سېلېن، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

茄子 پىدىگەن



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

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

红辣椒

قىزىلمۇچ



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

青椒 كۆكمۈچ



تەبىئىتى: ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: قىزىلمۇچ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

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

چوكا پۇرچاق 豇豆



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

菜花 **ئاقچىچەك**



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

西兰花 **كۆكچىچەك**



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

بېدە كۆكى 苜蓿



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

يېسى پۇرچاق 扁豆



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

كاروتىن، 137 مىللىگرام كالتسىي، 218 مىللىگرام فوسفور، 19.2 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1 ، ۋىتامىن B_2 ، ۋىتامىن PP ۋە ماگنېي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار. **خۇسۇسىيىتى:** قاننىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

胡萝卜 سەۋزە



تەبىئىي: ھۆل ئىسسىق.

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

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

西红柿、番茄 شوخلا (پەمىدۇر)



تەبىئىي: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شوخلىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئورگانىك كىسلاتالار،

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

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

پېسۋېلەك 白菜



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

كالىلەك پېسۋېلەك 圆白菜



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: كالىلەك پېسۋېلەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىلەن

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

كەرەپشە 芹菜



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
تەركىبى: كەرەپشەنىڭ تەركىبىدە قەنت، يىرىك تالا، ھەر خىل ۋىتامىنلار، ئانتىروگانىك تۇزلار بار. كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ مىقدارى باشقا كۆكتاتلارغا نىسبەتەن كۆپرەك.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

زەنجىۋىل 生姜



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
تەركىبى: زەنجىۋىلنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، زەنجىۋىل

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



ماش ئۈندۈرمىسى 豆芽

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

تەبىئىتى: سوغۇق.

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۈندۈرمىلەر تەرەتتى راۋان قىلىدۇ، ئىسسىق

سەپرانى ھەيدەيدۇ.

ئەسكەرتىش: تال، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەر ئازراق ئىستېمال

قىلىش كېرەك.

蘑菇

گۈمبەمەدەك



تەبىئىي: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۈمبەمەدەكتە 2.9 گرام ئاقسىل، 0.2 گرام

ياغ، 4.6 گرام قەنت، 2.3 گرام يىرىك تالا، 8 مىللىگرام كالتسىي، 66

مىللىگرام فوسفور، 1.3 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂،

ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C ۋە سىنك، مىس، يود، ماگنىي قاتارلىق

مىكرو ئېلېمېنتلار بار. قۇرۇتۇلغان گۈمبەمەدەكتە سورتىنىڭ

ئوخشىماسلىقىغا قاراپ 12 گرامدىن 35 گرامغىچە ئاقسىل، 1.4

گرامدىن 6.4 گرامغىچە ياغ، 23 گرامدىن 60 گرامغىچە قەنت بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: كۆزنى روشەن قىلىش، ئوزۇق بولۇش، قان

بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، راكنىڭ

ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

黑木耳 قېرىنقۇلاق



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

白木耳 ئاق قېرىنقۇلاق



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

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

لامىنارىيە 海带



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

توخۇ تۇخۇمى 鸡蛋



تەبىئىتى: تۇخۇم ئېقى سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.

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

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

چامغۇر 恰玛菇, 茺菁



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

ئەسكەرتىش: كۆپ يېسە قورساقنى ئېسىدۇ.

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

南瓜 كاۋا



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام كاۋا تەركىبىدە 0.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ياغ، 6 گرام قەنت، 11 مىللىگرام كالتسىي، 9 مىللىگرام فوسفور، 0.1 مىللىگرام تۆمۈر، 2.4 مىللىگرام كاروتىن، 0.05 مىللىگرام ۋىتامىن B₁، 0.6 مىللىگرام ۋىتامىن B₂، 4 مىللىگرام ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار. **خۇسۇسىيىتى:** دىئابت كېسەللىكىگە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى كەشلىرى ئاللىبۇرۇن ئوزۇقلىنىش ئەمەلىيىتى جەريانىدا بىلىپ، ھازىرغىچە كاۋىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ كېلىۋاتىدۇ.

西瓜 تاۋۇز



تەبىئىي: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: تاۋۇزنىڭ تەركىبىدە گلۇكوزا، فروكتوزا، ساخاروزا، فوسفات كىسلاتا، ئاقسىل، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن A، كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتا، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار بىلەن يىرىك تالا بار. **خۇسۇسىيىتى:** بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ

ئۆتكۈرلۈكنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

ئالما 苹果



تەبىئىتى: تاتلىقى ھۆل ئىسسىق، چۈچۈملى قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئالمىنىڭ تەركىبىدە ئالما كىسلاتاسى، لىمون

كىسلاتاسى، تاننىن كىسلاتاسى، كالىي، فوسفور، تۆمۈر، كالتسىي قاتارلىق ئېلېمېنتلار ھەم ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، فرۇكتوزا، مېۋە يېلىمى، يۇمشاق تالا قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋ-

ۋەتلەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

نەشپۈت 梨



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: نەشپۈتنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون

كىسلاتاسى، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار، كاروتىن ۋە مىنېرال ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلگە ھۇزۇر بېغىشلايدۇ، يۈرەكنى، مېڭىنى

قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكەننى ياشارتىپ بەلغەمنى بوشىتىدۇ.

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

شاپتۇل 桃子



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

تاتلىق ئانار 甜石榴



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: تاتلىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننېن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيۈك ھەيدەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

酸石榴

ئاچچىق ئانار



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئاچچىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى،

لىمون كىسلاتاسى، تاننېن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقلىقتىن

بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

لىمون، ئاپپىلسىن، ماندارىن،



ئاق ئاپپىلسىن

نېمىس، ئورمان، ئورمان، ئورمان

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: بۇ مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B، ۋىتا-

مىن A قاتارلىق ۋىتامىنلار، لىمون كىسلاتاسى، مىنېرالنى ماددىلار،

تالا، ئانئورگانىك تۇزلار، كالىتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئېلېمېنت-

لار بار.

خۇسۇسىيىتى: مىزاجنى تېتىك قىلىدۇ، قويۇق شىلىمىش قىل-

مىتلارنى يوقىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەسكەرتىش: لىمون، ئاپپىلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپپىلسىن ھەممىسى

بىر ئائىلە — بىر ئۇرۇقداشلىقى ئوخشىمايدىغان تۈر، خۇسۇسىيىتى ئاساسەن

ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق، لىمون ھەممىدىن كۈچلۈك.

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

بۇغداي ئۇنى 白面



تەبىئىي: ھۆل ئىسسىق.

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

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

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

گۈرۈچ 大米



تەبىئىي: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۈرۈچتە 7.4 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، 77.2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 0.7 گرام يىرىك تالا، 813 مىللىگرام كالتسىي، 110 مىللىگرام فوسفور، 2.3 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنېي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تېز ھەزىم بولۇش، ياخشى خىلىت ھاسىل قىلىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولى بار.

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

قوناق 玉米



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام قوناقتا 9 گرام ئاقسىل، 3.1 گرام ياغ، 74.7 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 4.3 گرام يىرىك تالا، 22 مىللىگرام كالتسىي، 329 مىللىگرام فوسفور، 6.3 مىللىگرام تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

نومى گۈرۈچى 糯米



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

خۇسۇسىيىتى: تال، ئاشقازان، ئۆپكەگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

鷹嘴豆 **نوقۇت**



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

黄豆 **سېرىق پۇرچاق**



تەبىئىي: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام سېرىق پۇرچاقتا 36.3 گرام ئاقسىل، 18.4 گرام ياغ، 1.7 گرام يىرىك تالا، 25.3 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 367 مىللىگرام كالتسىي، 571 مىللىگرام فوسفور، 11 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە سىنك، مانگان، ماگنېي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە فلاۋون بار.

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

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

كۆك ماش 绿豆



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە ئۇسۇسىيىتى

قىلىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ ھەم كۆپتۇرىدۇ.

淀粉 **كراخمال**



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

豆腐 **ماش ئۇيما (دۇفۇ)**



تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام ماش ئۇيىمىدا 8 ~ 12 گرام ئاقسىل، 3.7

گرام ياغ، 0.4 گرام يىرىك تالا، 4.2 گرام قەنت، 164 مىللىگرام كالتسىي، 119 مىللىگرام فوسفور، 1.9 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە ماگنېي، سىنك، مىس، مانگان، سېلېن، يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

يەر ياڭىقى (خاسىك) 花生



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

تېتىقۇ ۋە ۋىتامىن



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

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

ئاقچىقسۇ (سىركە) ۋە ۋىتامىن



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

جياڭيۇ 酱油



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

تەبىئىي تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

كاۋاۋىچىن 花椒



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كاۋاۋىچىندا 6.7 گرام ئاقسىل، 8.9 گرام ماي، 6.65 گرام قەنت، 28.7 گرام يىرىك تالا، 639 مىللىگرام كالتسىي، 69 مىللىگرام فوسفور، 140 مىللىگرام كاروتىن، 23 مىللىگرام ۋىتامىن A، 8.4 مىللىگرام تۆمۈر، 111 مىللىگرام ماگنىي، 13.7 مىللىگرام يود ۋە مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP لار بار.

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

زىرە 孜然



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

شاكال بەدىيان 八角茴香



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: شاكال بەدىياننىڭ تەركىبىدە 5 پىرسەنت ئەتراپىدا ئۇچۇچان ماي، ئاقسىل، دېۋىرقاي قاتارلىقلار بار.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، سۈيۈكنى راۋان قىلىش رولى بار.

黑,白胡椒

ئاقمۇچ، قارىمۇچ



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئاقمۇچ، قارىمۇچنىڭ تەركىبىدە قارىمۇچ ئىشقارى، ئۇچۇچان ماي قاتارلىقلار بار.
خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەلنى يوقىتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يۈرەكنى قوزغىتىش، تېرىگە جۇلا بېرىش رولى بار.

小茴香

ئارپىبەدىيان



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

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

食盐 (ئاش تۇزى)



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

كۈنجۈت 芝麻



تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۈنجۈتتە 21.9 گرام ئاقسىل، 61.7 گرام ماي، 4.3 گرام قەنت، 564 مىللىگرام كالتسىي، 363 مىللىگرام فوسفور، 50 مىللىگرام تۆمۈر ۋە ۋىتامىن E قاتارلىق بىر قىسىم مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمىرىتىش، سۈت ۋە مەنىي پەيدا قىلىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: سىڭىش قىيىن.

زىغىر يېغى 胡麻油



تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

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

玉米油 قوناق يېغى



تەبىئىي: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

花生油 يەر ياڭىقى يېغى



تەبىئىي: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام يەر ياڭىقى يېغىدا 99.9 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 42.06 مىللىگرام ۋىتامىن E، 12 مىللىگرام كالىتسىي،

15 مىللىگرام فوسفور، 2.9 مىللىگرام تۆمۈر ۋە مانگان، سىنك، ماگنېي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

قوي يېغى 羊油



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

قچا يېغى 菜子油



تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قچا يېغىدا 99.9 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 60.89 مىللىگرام ۋىتامىن E، 9 مىللىگرام كالتسىي، 9 مىللىگرام فوسفور، 3.7 مىللىگرام تۆمۈر ۋە سىنك، مانگان، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تېرىنى پارقىرتىپ سىلىقلاش، ئارتۇق خىلىتلارنى بەدەندىن سۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

چىگىت يېغى 棉子油



تەبىئىي: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام چىگىت يېغىدا 99.8 پىرسەنت ياغ، 0.1 پىرسەنت سۇ، 86.45 مىللىگرام ۋىتامىن E، 17 مىللىگرام كالتسىي، 16 مىللىگرام فوسفور، 2 مىللىگرام تۆمۈر ۋە سىنك، مىس، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىنىڭ تېز كېتىشىنى تىزگىنلەش رولى بار.

ئەسكەرتىش: ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلسا بۆرەككە زىيان قىلدۇ. بولۇپمۇ كىچىك ياغ زاۋۇتلىرى ياكى جۇۋازدا تارتىلغان چىگىت يېغى تەركىبىدە گاسپول دېگەن زەھەرلىك ماددا بولۇپ، بۇ خىل چىگىت يېغىنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا يۈرەك سالىدىغان، بەدەن ئۇيۇشىدىغان، پۇت - قوللار ماغدۇرسىزلىنىدىغان، ئۇزاق مۇددەتلىك تۇۋەن دەرىجىلىك قىزىتما پەيدا بولىدىغان، ئاياللاردا ھەيز توختاپ قېلىش، ئەرلەردە جىنسىي قابىلىيەت ئاجىزلىشىش، مەنىي كېتىپ قېلىش ۋە تۇغماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

توخۇ گۆشى 鸡肉



تەبىئىيىتى: مېكىيانىڭ گۆشى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل، خوراز-نىڭ قۇرۇق ئىسسىق. خورازنىڭ گۆشىگە قارىغاندا مېكىيانىڭ گۆشى ياخشىراق.

تەركىبى: ھەر 100 گرام توخۇ گۆشىدە 74 گرام سۇ، 23.3 گرام ئاقسىل، 1.2 گرام ياغ، 11 مىللىگرام كالتسىي، 190 مىللىگرام فوسفور، 1.5 مىللىگرام تۆمۈر، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B₁، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B₂، 8 مىللىگرام ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار. ئۇ-نىڭدىن سىرت يەنە ۋىتامىن A، C، E لار ۋە نۇرغۇن مىكرو ئېلېمېنت.

تەبىئىي، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

لار بار. توخۇ گۆشىدە قەنت تەركىبى يوق. 100 گرام توخۇ گۆشىدىن 104 كىلو كالورىيە ئېنېرگىيە (قۇۋۋەت) ھاسىل بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئومۇمەن، توخۇ گۆشى يەڭگىل، سىڭىشلىق بولۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى. يېڭى قان پەيدا قىلىش، قۇۋۋەت بولۇش، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، چىرايىنى، ئاۋازنى ياخشىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. توخۇ گۆشى قان بېسىمى يۇقىرى ۋە قاندا ماي ماددىسى يۇقىرى كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

قوي گۆشى 羊肉



تەبىئىي: ئەركەك قوينىڭ ھۆل ئىسسىق، ساغلىقنىڭ قۇرۇق ئىسسىق، قوچقارنىڭ قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: قوينىڭ سورتى، يېشى، جىنسى، بېقىلىش ئەھۋالى يەنى يەم-خەشكى، بېقىلىدىغان رايوننىڭ شارائىتى قاتارلىق ئامىللارغا قاراپ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ماددىلار مىقدارىدا پەرقلەر بولىدۇ. شۇنداقلا، قوينىڭ ھەر قايسى قىسمىدىكى گۆشنىڭ تەركىبىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، ھەر 100 گرام قوي گۆشىدە (قارا گۆشتە) 68.9 گرام سۇ، 18.5 گرام ئاقسىل، 4.8 گرام ماي، 2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 173 مىللىگرام

خولېستېرىن، 15 مىللىگرام كالتسىي، 168 مىللىگرام فوسفور، 9 مىللىگرام ماگنېي، 3 مىللىگرام تۆمۈر، 108 مىللىگرام كالىي، 2.14 مىللىگرام سىنك ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂ قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قوي گۆشىنىڭ مۇسكۇل تاللىرى ئىنچىكە ھەم يۇمران بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ. ياخشى قان ھاسىل قىلىپ بەدەننى سەمىرىتىدۇ. تەبىئىي ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قوي گۆشى ئادەمنىڭ بەدەن سۈپىتىنى ئۆستۈرۈپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

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

كالا گۆشى 牛肉



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق (موزاي گۆشى مۆتىدىل).

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

تەبىئىي. تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

لىگرام تۆمۈر، 197 مىللىگرام كالىي قاتارلىقلار بار.

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

图书在版编目(CIP)数据

曲曲:维吾尔文/尤努斯编. —乌鲁木齐:新疆人民出版社, 2007.10 (2010.4重印)

(饮食制作丛书)

ISBN 978-7-228-11223-4

I.曲… II.尤… III.面食-食谱-中国-维吾尔语(中国少数民族语言) IV.TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167765 号

策 划	艾克巴尔·艾力
编 著	尤努斯·艾木都拉
责任编辑	艾克巴尔·艾力
美术编辑	米尔扎提·阿布都拉·塔吉
责任校对	再米拉·裴达依, 赛娜瓦尔·伊布拉克
摄 影	米尔扎提·阿布都拉·塔吉, 木合塔尔·米吉提
版面制作	桔热提·阿西木, 米尔扎提·阿布都拉·塔吉
出版发行	新疆人民出版社
地 址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
电 话	0991-2827472
邮政编码	830001
经 销	各地新华书店
印 刷	新疆一龙印刷有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	4
版 次	2007 年 12 月第 1 版
印 次	2010 年 4 月第 4 次印刷
印 数	13001-16000 册
定 价	12.00 元
