ئۇيغۇر يېمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى

توخۇ گۆشى قورۇملىرى

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئەلى

تۈزگۈچى: مەخەتجان روزى

مەسئۇل مۇھەررىر: ئەكبەر ئەلى

گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مىرزات ئابدۇللا تاجى

مەسئۇل كوررېكتور: زەمىرە پىدائىي، سەنەۋەر ئىبراھىم

فوتوگراف: مىرزات ئابدۇللا تاجى، مۇختەر مىجىت

كومپيۇتېردا: جۈرئەت ھاشىم، مىرزات ئابدۇللا تاجى

نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 ـ نومۇر

تېلېفون: 0991-2827472

پوچتا نومۇرى: 830001

ساتقۇچى: جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى

باسقۇچى: شىنجاڭ يىلوڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

فورماتى: 1230 × 880 مىللىمېتىر 1/32

باسما تاۋىقى: 3.75

نەشرى: 2007 ـ يىلى 7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

باسمىسى: 2008 ـ يىلى 8 ـ ئاي 2 ـ بېسىلىشى

تىراژى: 5001 — 10000

كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 228 - 11028 - 5

باھاسى: 12.00 يۈەن

كىرىش سۆز

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

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

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

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

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

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

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

مۇندەرىجە

توخۇ قوردىقى 1
نان ـ توخۇ قورۇمىسى 3
توخۇ گۆشى قورۇمىسى 5
توخۇ ـ مۇچ قورۇمىسى 7
تۆت پارە توخۇ قورۇمىسى 9
چۇچۇمەل توخۇ قورۇمىسى 11
شىرنىلىك توخۇ قورۇمىسى 13
يەر ياڭىقى ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى 15
دان ـ دان توخۇ گۆشى قورۇمىسى 17
دان ـ دان مۇچ ـ توخۇ قورۇمىسى 19
كۇنجۇتلۇك توخۇ گۆشى قورۇمىسى 21
قەلەمچە توخۇ گۆشى قورۇمىسى 23
مۇچ ـ توخۇ قەلەمچە قورۇمىسى 25
رەڭدار توخۇ گۆشى قورۇمىسى 27
توخۇ گۆشى ـ قوغۇن قورۇمىسى 29
چۇرۇك پۇتۇن توخۇ 31
چۇرۇك قانات 33
شىرنىلىك پۇتۇن توخۇ 35
هورداق توخۇ 37
پەرداز چۇجە 39

توڭ ماش ئۈيما ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى 41
مايلىق يېسىۋېلەك ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى 43
زەنجىۋىل ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى 45
كاۋاۋىچىن شىرنىلىك توخۇ 47
كاۋاۋىچىن تەملىك توخۇ 49
ئۈزۈم ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى 51
ئاناناس ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى 53
توخۇ ھېسىپ 55
بادام ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى 57
شېشىقلىق توخۇ گۆشى قورۇمىسى 59
سىدام توخۇ گۆشى 61
ئانا ـ بالا شادلىقى 63
ئاتەش توخۇ 65
قاق چۈجەك 67
كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋە، كۆكتاتلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە
خۇسۇسىيىتى 69

توخۇ قوردىقى

大盘鸡

خۇرۇچلىرى: پۈتۈن توخۇدىن بىر دانە، سۆيىيغىدىن بىر كىلو 500 گرام، شاكال بەدىياندىن ئىككى گرام، زەنجىۋىل بەش گرام، كاۋاۋ- چىنىدىن ئىككى گرام، غولپىيازدىن 40 گرام، سامساقتىن 20 گرام، كۆكمۇچتىن 100 گرام، قۇرۇتۇلغان ئۇچلۇق قىزىلمۇچتىن 30 گرام، جياڭيۇ، شېكەر رېگى، سېرىق هاراق، تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى ياڭاق چوڭلۇقىدا توغراپ، تۇز، جياڭيۇ قاتارلىق دورا - دەرمانلارنى سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز، كۆكمۇچ، غولپىياز، سامساقلارنى چوڭ - چوڭ توغرايمىز، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچنى قىزىق سۇغا چىلاپ قويىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە چۇچۇتۇپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ، سېرىق هاراقتىن ئازراق قۇيۇپ، رەڭگى قىزارغۇچە قورۇپ سۇ- زۇۋالىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىيازنى سېلىپ، سارغايغاندا

تەبىئىتى: ئىسسىق.

توخۇ گۆشى، چىلانغان ئۇچلۇق قىزىلمۇچ، شېكەر رېڭى قاتارلىقلارنى ئازراق سېلىپ، ئۇستىگە توخۇ گۆشى چىلاشقۇدەك شورپا قۇيىمىز، پەس ئوتتا توخۇ گۆشى تولۇق پىشقۇچە قاينىتىپ، ئۇستىگە توغرالغان كۆكمۇچ سېلىپ، بىر ـ ئىككى قېتىم ئۆرۈپ، تېتىتقۇ، تۇز سېلىپ تاۋاققا ئالساق بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: يەرلىك توخۇ گۆشى ئاسان پىشمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن توخۇ گۆشىنى ئايرىم پىشۇرۇۋېلىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇلدا تەييارلىساقمۇ بولىدۇ.

نان ـ توخۇ قورۇمىسى

馕包鸡肉

خۇرۇچلىرى: توخۇ بىر دانە، ئاق ناندىن بىر دانە؛ يۇمغاقسۇت، تۇز، شاكال بەدىيان، جياڭيۇ، قوۋزاقدارچىن، زەنجىۋىل، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. قازانغا سۇ قۇيۇپ، يۇقىرىدىكى دورا ـ دەرمەكلەر- نى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، چوڭ ـ چوڭ توغرالغان توخۇ گۆشى بىلەن قوشۇپ قاينىتىمىز، توخۇ گۆشى پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، چاقماق قەنت چوڭ- لۇقتا توغرايمىز.

2 . بىر دانە ناننى سەككىز پارچە توغراپ، ناننىڭ شەكلىنى بۇزماي تەخسىگە رەتلىك تىزىپ، ئۈستىگە توخۇ گۆشىنى سېلىپ، توخۇ گۆشى شورپىسىدىن ئازراق قۇيۇپ، يۇمغاقسۇتنى تەكشى چېچىپ زىننەتلىسەكلا بولىدۇ.

تەبئىتى:

ئىسسىق.

توخۇ گۆشى قورۇمىسى

家常鸡块

خۇرۇچلىرى: توخۇ گۆشىدىن (سۆڭەكلىك) 400 گرام، سۇيېغىدىن 100 گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 20 گرام، غولپىيازدىن 10 گرام، سامساق بىر باش، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، جياڭيۇ، تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى سۆڭىكى بىلەن چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا توغرايمىز، كۆك ـ قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساق قاتارلىقلارنى يالپاق توغرايمىز.

2. قازانغا 100 گرام ئەتراپىدا ياغ قۇيۇپ، يەتتە دەرىجە قىزىغاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ، رەڭگى قىزارغۇچە قورۇپ، ئۇستىگە ئازراق جياڭيۇ، زەنجىۋىل، تۇز سېلىپ، بىر ـ ئىككى ئۆرۈپ ئاندىن ئازراق شورپا قۇيۇپ، توخۇ گۆشى يۇمشاق پىشقاندا، توغرالغان غولپىياز، كۆك ـ قىزىلمۇچ، سامساق قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇيمىز، قايناپ قورۇمىنىڭ شورپىسى ئاز قالغاندا

تەبىئىتى:
ئىسسىقتا مايىل.

پارقىرىتىش ۋە مەززىلىك قىلىش ئۈچۈن، ئۈستىگە كاۋاۋىچىن ۋە كۈنجۈت يېغىدىن ئازراق قۇيۇۋېتىمىز، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

توخۇ ـ مۇچ قورۇمىسى

辣子鸡块

خۇرۇچلىرى: توخۇ گۆشىدىن (سۆڭەكلىك) 400 گرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 100 گرامدىن، غولپىيازدىن 50 گرام، سامساقتىن بىر باش؛ زەنجىۋىل سۈيى، جياڭيۇ، كاۋاۋچىن يېغى، تېتىتقۇ، كراخمال، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى (سۆڭىكى بىلەن) چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا توغرايمىز، كۆك ـ قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساق قاتارلىقلارنى يالپاق توغرايمىز. توغرالغان گۆشكە جياڭيۇ، تۇز، بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى، كراخمالدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. بىر چىنىدە شىرنە (بىر چىنە شورپىغا تېتىغۇدەك تۇز، جياڭيۇ، زەنجىۋىل سۈيى، تېتىتقۇ، كراخمالدىن مۇۋاپىق سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ) تەييارلىۋالىمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ئالتە ـ يەتتە دەرىجە قىزىغاندا، تەم كىرگۈزۈلگەن

تەبىئىتى :

ئىسسىق.

توخۇ گۆشىنى ياغقا تېز ـ تېز چېچىپ سېلىپ، مونەكلەشتۈرۈپ قويماي قورۇيمىز، رەڭگى قىزارغاندا چويلا بىلەن سۈزۈۋالىمىز، توغرالغان مۇچىنىمۇ ياغدىن ئۆتكۈزۈۋالىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، غولپىياز، مۇچ، توخۇ گۆشى، سامساقلارنى سېلىپ بىر ـ ئىككى ئۆرۈپلا، تەڭشەلگەن شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، كاۋاۋچىن يېغىدىن ئازراق قۇيۇپ، بىر ـ ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تۆت پارە توخۇ قورۇمىسى

炸八块

خۇرۇچلىرى: چۆجىدىن بىر دانە، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، زەنجىۋىل، جياڭيۇ، غولپىياز، تېتىتقۇ، قارىمۇچ، تۇز، كاۋاۋچىن ئۇنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چۆجىنى پاكىز تازىلاپ، ساقلانغان شورپا (لاۋتاڭ) (ساقلانغان شورپا بولمىسا، سۇ، شېكەر رېڭى، جياڭيۇ، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل، شاكال بەديان، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ، قايناتىلسا ساقلانغان شورپا ھېسابىدا بولىدۇ) غا سېلىپ، چۆجە گۆشىنى ئوتتۇرا ھال ئوتتا پىشۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز.

2. پىشۇرۇلغان چۆجە گۆشىنى ئوخشاش چوڭلۇقتا سەككىز پارچە قىلىمىز. قازانغا ياغ قۇيۇپ، يەتتە دەرىجە قىزىغاندا، چۆجە گۆشىنى سېلىپ، رەڭگى قىزارغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، ئىككىنچى قېتىم ياغنىڭ گرادۇسىنى ئۆرلىتىپ، چۆجە گۆشىنى قايتا ياغقا سالىمىز. چۆجە گۆشىنىڭ سىرتى چۇرۇكلىشىپ رەڭگى قىزارغاندا، چۆرىسى زىن-

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

ـنەتلەنگەن تەخسىنىڭ ئوتتۇرىسىغا تىزىپ، ئۈستىگە كاۋاۋچىن ئۇنى، تۇز، قارىمۇچ، تېتىتقۇنى تەكشى سېپىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

چۈچۈمەل توخۇ قورۇمىسى

酸辣鸡块

خۇرۇچلىرى: چۈجىنىڭ پاچاق گۆشىدىن 300 گرام، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، خام تۇخۇمدىن بىر دانە، سامساقتىن بىر باش، قىزىلمۇچ يېغىدىن 50 گرام؛ غولپىياز، زەنجىۋىل، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ، شېكەر رېڭى، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، ساقلانغان شورپا، تۇز، تېتىتقۇ، سېرىق هاراق، ئاچچىقسۇ، جياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چۈجە گۆشىنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا توغراپ، ئۈستىگە تۇز، تۇخۇم ئېقى، ئازراق سېرىق هاراق قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قايناق سۇدا يۇمشىتىلغان قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساقلارنى يالپاق توغراپ تەييارلايمىز.

3. بىر قاچا شورپىغا تېتىغۇدەك تۇز، ئاچچىقسۇ، شېكەر رېڭى، سېرىق هاراق، تېتىتقۇ، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق سېلىپ تەڭشەپ، شىرنە (جىزى) تەييارلايمىز.

4. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، تەييارلانغان توخۇ گۆ-

تەبىئىتى :
ئىسسىق.

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

شىنى سىيلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، رەڭگى قىزارغاندا سۈزۈۋالىمىز. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغرالغان قىزىلمۇچ، غولپىياز، سامساق، توخۇ گۆشى، زەنجىۋىللەرنى سىيلىپ قورۇپ، شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، سۇيى قويۇلۇشقا باشلىغاندا، ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، بىر - ئىككى قېتىم ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

شىرنىلىك توخۇ قورۇمىسى

熘鸡片

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 300 گرام، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام، غولپىيازدىن 50 گرام، قارا قېرىنقۇلاق (مور) دىن 10 گرام، بامبۇك نوتىسىدىن 10 گرام، سامساقتىن 10 گرام؛ توخۇمنىڭ ئېقى، ئاقمۇچ ئۇنى، سېرىق هاراق، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كىراخمال، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا يالپاق توغراپ، ئۈستىگە سېرىق هاراق، ئاقمۇچ ئۇنى، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كىراخمال، توخۇم ئېقى قاتارلىقلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز. بامبۇك نوتىسى، سامساق، غولپىيازلارنى يالپاق توغرايمىز، قارا قېرىنقۇلاقنى چىلاپ يۇمشىتىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، تۆت دەرىجە قىزىغاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، رەڭگى سارغىيىشقا باشلىغاندا سۈزۈۋالىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز، بامبۇك نوتىسى، قارا قېرىنقۇلاق قاتارلىقلارنى سېلىپ، قورۇپ، مەززىلىك پۇراق

تەبىئىتى:
ئىسسىققا مايىل.

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

چىققاندا، توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ قورۇپ، شورپىسى قويۇلۇشقا باشلىغاندا ئازراق تېتىتقۇ سېلىۋېتىپ، بىر ـ ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

يەر ياڭىقى - توخۇ گۆشى قورۇمىسى

宫保鸡丁

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 300 گرام، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام، يەر ياڭىقى مېغىزى 100 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچتىن بىر تال، تۇخۇمدىن بىر دانە، غولپىيازدىن 50 گرام، سامساقتىن بىر باش؛ ئاق شېكەر، ئاچچىقسۇ، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، زەنجىۋىل سۈيى، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ ئۇنى، قىزىلمۇچ يېغى، جياڭيۇ، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى يەر ياڭىقى مېغىزى چوڭلۇقىدا تەكشى توغرايمىز. يەر ياڭىقى مېغىزىنى ياغدا پىشۇرۇپ، پوستىنى سويۇپ ئاقلىۋالىمىز.

2. توغرالغان توخۇ گۆشىگە تۇخۇم ئېقى، تۇز، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، زەنجىۋىل سۈيى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز. ئاندىن بىر چىنە شورپىغا جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، زەنجىۋىل سۈيى، تېتىتقۇ، ئاق شېكەر، ئاقمۇچ ئۇنى، تۇز، سۈيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ

تەبىئىتى :

ئىسسىقا مايىل.

شىرنە تەييارلايمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش ـ ئالتە دەرىجە قىزىغاندا، تەم كىرگۈزۈلگەن توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ئۇنىڭغا توغرالغان مۇچ، غولپىياز، سامساقنى سېلىپ قورۇپ، ئۈستىگە توخۇ گۆشى بىلەن يەر ياڭىقى مېغىزىنى سېلىپ قورۇپ، تەييارلانغان شىرنىنى قۇيۇپ، بىرنەچچە ئۆرۈپ، ئازراق قىزىلمۇچ يېغى بېرىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

دان ـ دان توخۇ گۆشى قورۇمىسى

爆鸡丁

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ پەش گۆشىدىن 300 گرام، سۆيۈپىغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، بامبۇك نوتىسىدىن (لەنپيەن) ئىككى ياپراق، غولپىيازدىن 20 گرام، زەنجىۋىلدىن 10 گرام؛ سېرىق هاراق، تېتىتقۇ، سۆيۈقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ پەش گۆشىنى مېغىز چوڭلۇقىدا توغرايمىز. بامبۇك نوتىسى، غولپىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنىمۇ مېغىز چوڭلۇقىدا توغرايمىز.

2. توغرالغان گۆشكە تۇز، سۆيۈقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇم ئېقى، تېتىتقۇ، سېرىق هاراق قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا، توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز، بامبۇك نوتىسى، غولپىيازلارنىمۇ ياغدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈۋالىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، قىزىغاندا زەنجىۋىلنى سېلىپلا ئۇس-

تەبىئىتى:

ئىسسىققا مايىل.

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

تىگە توخۇ گۆشى، بامبۇك نوتىسى، غولپىيازلارنى سېلىپ، بىرئاز قورۇپ، ئۈستىگە شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، بىر - ئىككى ئۆرۈپ تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

دان ـ دان مۇچ ـ توخۇ قورۇمىسى

辣子鸡丁

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 100 گرام، سۇيۇقلۇقتىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، غولپىيازدىن 20 گرام، زەنجىۋىلدىن 20 گرام، سامساقتىن بىر باش؛ تۇز، كۇنجۇت يېغى، سېرىق هاراق، جياڭيۇ، تېتىتقۇ، سۇيۇلدۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش لوق گۆشى، غولپىياز، سامساق، كۆك ـ قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنى ئوخشاشلا قوناق دېنىدەك توغراپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ، ئۈستىگە تۇز، تۇخۇمنىڭ ئېقى، سېرىق هاراق، جياڭيۇ، سۇيۇلدۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، تۆت دەرىجە قىزىغاندا توغرالغان توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا چويلىدا سۈزۈۋالىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز، كۆكمۇچ، زەنجىۋىل، سامساقلارنى سېلىپ، بىر ـ ئىككى ئۆرۈپ، توخۇ گۆشىنى

تەبىئىتى :
ئىسسىققا مايىل.

سېلىپ قورۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شىرنە قۇيۇپ، ئاندىن تېتىتقۇ سېلىپ، ئازراق كۆنجۈت يېغى قۇيۇۋېتىپ، بىر ـ ئىككى ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

كۈنجۈتلۈك توخۇ گۆشى قورۇمىسى

芝麻鸡片

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 300 گرام، سۈيىېغىدىن 50 گرام، پىششىق كۈنجۈتتىن 100 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، سۈيىېغىدىن بىر كىلوگرام؛ كاۋاۋىچىن ئۇنى، تۇز، زەنجىۋىل سۈيى، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كىراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش لوق گۆشىنى نېپىز توغراپ، ئۇنىڭغا تۇز، تۇخۇم، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كىراخمال، كاۋاۋىچىن ئۇنى، زەنجىۋىل ئۇنى، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز، ئاندىن قورۇپ تەييارلانغان كۈنجۈتكە تەكشى مىلەپ، كۈنجۈتنى يېپىشتۇرىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا كۈنجۈتلۈك توخۇ گۆشىنى بىر ـ بىرلەپ ياغقا سېلىپ، لەيلەپ رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ، چوكا تومۇلۇقىدا قەلەمچە توغراپ، تەخسىگە تىزساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

قۇرۇق ئىسسىق.

قىلمىچە توخۇ گۆشى قورۇمىسى

银芽炒鸡丝

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، سۇيېغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن بىر دانە، پۇرچاق ئۈندۈرمىسىدىن 100 گرام؛ ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، تۇز، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا قەلەمچە قىلىپ توغراپ، قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنىڭ ئىككى ئۇچىنى ئۈزۈۋېتىپ تەييارلايمىز. بىر چىنە شورپىغا تۇز، دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ شىرنە تەڭشىۋالىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ئۈچ ـ تۆت دەرىجە قىزىتىپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ، رەڭگى ئاقىرىپ لەيلىگەندە چويلىدا سۈزۈۋالىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنى قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ، بىر ـ ئىككى ئۆرۈپ،

تەبئىتى:

مۆتىدىل.

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

ئاقمۇچ، تېتىتقۇلاردىن ئازراقتىن سېلىپ، شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ، سۈيى قويۇلۇشقا باشلىغاندا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

مۇچ ـ توخۇ قەلەمچە قورۇمىسى

青椒鸡丝

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، سۇيېغىدىن بىر كىلوگرام، كۆكمۇچتىن 100 گرام، توخۇمدىن بىر دانە؛ غولپىياز، سېرىق هاراق، تۇز، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى تۆت سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، يېرىم سانتىمېتىر كەڭلىكتە قەلەمچە قىلىپ توغرايمىز، كۆكمۇچنىمۇ قەلەمچە توغرايمىز.

2. توخۇ گۆشىگە بىر دانە توخۇم ئېقى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ، سېرىق هاراق قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، تۆت دەرىجە قىزىتىپ، توخۇ گۆشىنى سالىمىز، گۆش لەيلەپ رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغرالغان كۆكمۇچ، غولپىيازلارنى سېلىپ قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ، بىرنەچچە قورۇپ، شىرنىنى قۇيۇپ، بىر ـ ئىككى ئۆرۈپ، يېرىم قوشۇق كۇنجۇت يېغى قۇيۇۋېتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىققا مايىل.

رەڭدار توخۇ گۆشى قورۇمىسى

五彩鸡丝

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 200 گرام، سۈيىپىغىدىن بىر كىلوگرام، غولپىيازدىن 10 گرام، قۇرۇتۇلغان قىزىلمۇچ، كەرەپشە-دىن (چىڭسەي) 20 گرام، پۇراقلىق گۇمبەمەدەك (شياڭگو) تىن 30 گرام، سەۋزىدىن 20 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە؛ تۇز، زەنجىۋىل ئۇنى، كا-ۋاۋچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋا-پىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى ئىنچىكە توغراپ، قا-چىغا ئېلىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنىڭ ئېقى، كاۋاۋچىن ئۇنى، تۇز، سۇيۇق-لاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈز-ىمىز. كەرەپشە، پۇراقلىق گۇمبەمەدەك، غولپىياز، چىلانغان قىزىلمۇچنى-مۇ قەلەمچە توغرايمىز.

2. بىر چىنە شورپىغا زەنجىۋىل ئۇنى، تېتىتقۇ، تۇز، سۇيۇقلاندۇ-رۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ تەڭشىۋالىمىز.

3. قازانغا ياغ قۇيۇپ، بەش دەرىجە قىزىغاندا، توخۇ گۆشىنى

تەبىئىتى: ئىسسىققا مايىل.

سېلىپ، رەڭگى ئاقىرىپ لەيلەپ چىققاندا سۈزۈۋالىمىز.

4. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، قىزىغاندا غولپىياز، كەرەپشە، سەۋزە، پۇراقلىق گۆمبەمەدەك، توخۇ گۆشى قاتارلىقلارنى كەينى ـ كەينىدىن سېلىپ، بىرنەچچە ئۆرۈپ، تەييارلانغان شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ قورۇپ، سۇيى قويۇلغاندا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

توخۇ گۆشى ـ قوغۇن قورۇمىسى

甜瓜味鸡块

خۇرۇچلىرى: قوغۇن گۆشىدىن 100 گرام، سۆڭەكلىك توخۇ گۆشىدىن 200 گرام، سۈيىغىدىن 100 گرام، سېرىق هاراقتىن ئۈچ گرام، تېتىتقۇدىن بىر گرام، جياڭيۇدىن ئىككى گرام؛ غولپىياز، زەنجىۋىل، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، قايناق سۇ، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: توخۇ گۆشى بىلەن قوغۇن ئېتىنى مونەك ـ مونەك توغرايمىز. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ياغ چۇچۇگەندە غولپىياز، زەنجىۋىل سېلىپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، سېرىق رەڭگە كىرگەندە تەمىنى تەڭشەپ، قايناق سۇ قۇيۇپ، دۇملەپ پىشۇرىمىز. ئاندىن قوغۇننى سېلىپ، ئۈستىگە سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قۇيۇپ، قويۇقلاشقاندا ياغ تېمىتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:
ئىسسىققا مايىل.

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

چۈرۈك پۇتۇن توخۇ

香酥全鸡

خۇرۇچلىرى: توخۇدىن بىر دانە، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن تۆت دانە، ساقلانغان شورپا، كاۋاۋچىن ئۇنى، قارىمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، تۇز، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، قوۋزاقدارچىن، قەلەمپۇر، ئارپىبەدىيان، جياڭيۇ، كۆنجۈت يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، ئالىي ئاق ئۇن قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تازىلانغان توخۇنى ساقلانغان شورپىدا يۇمشاق پىشۇرۇۋالىمىز. ئەگەر ساقلانغان شورپا بولمىسا، سوغۇق سۇغا شېكەر رېڭى، كاۋاۋچىن ئۇنى، زەنجىۋىل، شاكال بەدىيان، قوۋزاقدارچىن، تۇز، جياڭيۇ، قەلەمپۇر، ئارپىبەدىيان قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ، توخۇنى قاينىتىپ پىشۇرساقمۇ بولىدۇ.

2. بىر قاچىغا تۇخۇم، سۇيۇلدۇرۇلغان كراخمال، ئالىي ئاق ئۇن، ئازراق جياڭيۇ، كۆنجۈت يېغى قاتارلىقلار بىلەن تۇخۇم شىرنىسى تەييارلاپ، يېڭى پىشۇرۇلغان قىزىق توخۇنى يولى بىلەن ئالتە ـ يەتتە پارچە قىلىپ توغراپ، شىرنىگە تولۇق مىلەپ، قازاندىكى ئالتە دەرىجە

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

قىزىغان ياغقا سېلىپ، رەڭگى سارغايغۇچە قورۇپ سۈزۈۋالىمىز.

3. پىشۇرۇلغان توخۇنى رەتلىك پارچىلاپ، چۆرىسى زىننەتلەنگەن تەخسىگە ئەسلىدىكى پۈتۈن توخۇ شەكلىدە تىزىپ، ئۈستىگە قارىمۇچ ئۇنى، تۇز، تېتىتقۇ ئارىلاشمىسىدىن چاچما تېتىتقۇ (جياۋيەن) راسلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا سېپىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

چۆرۈك قانات

香酥鸡翅

خۇرۇچلىرى: توخۇ قانىتىدىن 10 دانە، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام، تۇخۇمدىن ئىككى دانە؛ ئالىي ئاق ئۇن، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، كاۋاۋچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، تۇز، ساقلانغان شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: پاكىز تازىلانغان توخۇ قانىتىنى ساقلانغان شورپىدا يۇمشاق پىشۇرۇپ، تۇخۇم، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، ئازراق ئاق ئۇن قاتارلىقلارغا مىلەپ، قىزىغان ياغدا بىر ـ بىرلەپ پىشۇرۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئىسسىق ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىمىز. ئىستېمال قىلغاندا ئۇستىگە سېپىلىدىغان دورا ـ دەرمەكلەر ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئىختىيارلىقىدا بولىدۇ، شۇڭا كىچىك تەخسىدە ئايرىم قويۇلىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

شىرنىلىك پۇتۇن توخۇ

红扒全鸡

خۇرۇچلىرى: توخۇدىن بىر دانە، سۇيېغى بىر كىلو 500 گرام، غولپىيازدىن 30 گرام، زەنجىۋىلدىن 20 گرام، سامساق، جياڭيۇ، سېرىق هاراق، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، قارىمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، كۆنجۈت يېغى، شېكەر رېڭى، ساقلانغان شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنى پۇتۇن پېتى ساقلانغان شورپىغا سېلىپ، پەس ئوتتا سۆڭىكىدىن ئايرىلغۇدەك قىلىپ يۇمشاق پىشۇرىمىز. ئۇنىڭغا سېرىق هاراق، تېتىتقۇ، قارىمۇچ ئۇنى، تۇز، سامساق، شېكەر رېڭى قاتارلىقلارنى سۇركەپ تەمىنى كۈچلەندۈرىمىز. قازانغا ياغ قۇيۇپ قىزىغاندا، توخۇنى رەڭگى قىزارغۇچە تۇرغۇزۇپ سۈزۈۋېلىپ، تاۋاققا پۇتۇن توخۇ هالەتتە تىزىپ، ئۈستىگە شىرنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، نېپىز توغرالغان زەنجىۋىل، غولپىياز، قارىمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، جياڭيۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق سېلىپ، شورپىلىق

تەبىئىتى :

ئىسسىق.

قىلىپ قاسقاندا 10 مىنۇت ئەتراپىدا دۇملەيمىز.

2. قاسقاندىن توخۇنى ئېلىپ، چوڭقۇرراق تاۋاققا سېلىپ، شورپىنى سۈيۈقلاندۇرۇلغان كراخمال بىلەن قازاندا شىرنە قىلىپ، شىرنىنى توخۇ گۆشىنىڭ ئۈستىگە تەكشى قۇيۇپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

هورداق توخۇ

气锅鸡

خۇرۇچلىرى: توخۇدىن بىر دانە، غولپىيازدىن 30 گرام، زەنجىۋىلدىن 20 گرام، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، سېرىق هاراق، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پاكىز تازىلانغان توخۇ گۆشىنى ياڭاق چوڭلۇقىدا پارچىلاپ، غولپىياز، زەنجىۋىللەرنى چوڭ - چوڭ يالپاق توغرايمىز.

2. توخۇ گۆشىنى قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ، تۇز، سېرىق هاراق، زەنجىۋىل، غولپىياز قاتارلىقلارنى سېلىپ، قايناتىپ، توخۇ گۆشى يۇمشاق پىشقاندا كورىغا سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىگە يەنە توخۇ شورپىسى قۇيۇپ، غولپىياز، زەنجىۋىل، تۇز، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن سېلىپ، تۇز - تەمىنى تەڭشەپ قاسقاندا 30 ~ 40 مىنۇت دۇملەپ ئالساق بولىدۇ.

تەبئىتى: مۆتىدىل.

پەرداز چۈجە

油泼子鸡

خۇرۇچلىرى: چۈجىدىن بىر دانە، سۈيىغىدىن بىر كىلوگرام، قىزىلمۇچ يېغى، جىياڭيۇ، ئاق شېكەر، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، ئاقمۇچ ئۇنى، سېرىق هاراق، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چۈجىنى پاكىز تازىلاپ، ئۇنىڭغا سېرىق هاراق، جىياڭيۇ، تۇز، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى سۈركەپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، سەككىز دەرىجە قىزىغاندا توخۇنى پۈتۈن سېلىپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ، پارچىلاپ، چوڭ تەخسىگە پۈتۈن هالىتى بويىچە تىزىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ئۈستىگە قىزىلمۇچ يېغى، جىياڭيۇ، سوقۇلغان ئاقمۇچ ئۇنى، شېكەر، تېتىتقۇ، ئاچچىقسۇ، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلارنى قۇيۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، شىرنە ياساپ، تەخسىدىكى توخۇنىڭ ئۈستىگە تەكشى قۇيساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق.

توڭ ماش ئۆيما ـ توخو گۆشى قورۇمىسى

冻豆腐炒土鸡

خۇرۇچلىرى: يەرلىك چۈجىدىن بىر دانە، توڭ ماش ئۆيمىدىن 200 گرام، سۆيېغىدىن 100 گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 20 گرام، غولپىيازدىن 20 گرام، قۇرۇق قىزىلمۇچتىن ئىككى گرام؛ زەنجىۋىل، سامساق، شوخلا قىيامى، تۇز، توخۇ تەملىك تېتىتقۇ (جىجىڭ)، ئاقمۇچ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى چاقماق قەنت چوڭلۇقىدا، توڭ ماش ئۆيمىنى توخۇ گۆشىدىن سەل چوڭراق توغرايمىز. غولپىياز، سامساق، كۆك ـ قىزىلمۇچلارنى كىچىكرەك چاسا توغرايمىز، قۇرۇق قىزىلمۇچنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، ئۇششاق چانايمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، قىزىغاندا غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساق، چانالغان قىزىلمۇچلارنى سېلىپ، قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا، شوخلا قىيامىدىن ئازراق قۇيۇپ، ئۈستىگە توخۇ شورپىسى قۇيىمىز. شورپا قايناشقاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ، مۆتىدىل ئوتتا قاينىتىپ، توخۇ گۆشى پىششىقا يېقىن توڭ ماش ئۆيمىنى سېلىپ قورۇيمىز، تولۇق

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

پىشقاندا كۆك ـ قىزىلمۇچلارنى سېلىپ، ئاندىن ئاقمۇچ، توخۇ تەملىك تېتىتقۇ، تۇز سېلىپ، بىرئاز ئارىلاشتۇرۇپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

مايلىق يېسىۋىلەك - توخۇ گۆشى قورۇمىسى

口蘑蒸鸡

خۇرۇچلىرى: چۆجىدىن بىر دانە، تۇخۇمدىن ئىككى دانە، مايلىق يې-سىۋىلەكتىن (يۈبەيسەي) 50 گرام؛ يۇمىلاق گۈمبەمەدەك، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، سېرىق هاراق، تۇز، غولپى-ياز، توخۇ مېيى، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ پەش گۆشىنى يالپاق چاسا توغراپ، بىر قاچىغا ئېلىپ، ئۈستىگە سېرىق هاراق، تۇز، تېتىتقۇ، ئاقمۇچ، توخۇ مېيى، تۇخۇم ئېقى، سۇيۇلدۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. يۇمىلاق گۈمبەمەدەكنى ئۇششاق توغرالغان غولپىياز، زەنجىۋىللەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭقۇرراق تەخسىگە ياكى چىنىگە تەكشى تىزىپ، تەم كىرگۈزۈلگەن توخۇ گۆشى بىلەن بىللە قاسقانغا سېلىپ، 30 مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ پىشۇرىمىز. پىشقاندىن كېيىن، باشقا بىر تەخسىگە دۈم كۆمتۈرۈپ، گۆشلىرىنى چوكا بىلەن ئازراق بوشىتىپ قويىمىز.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

2. قازانغا توخۇ شورپىسى قۇيۇپ تېتىتقۇ، تۇز قاتارلىقلارنى تەڭشەپ، مايلىق يېسىۋېلەكنى بىرلا قاينىتىپ، سۇزۇۋېلىپ، تەخسىنىڭ چۆرىسىگە تىزىپ قويساق بولىدۇ.

زەنجىۋىل ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى

姜汁多味鸡

خۇرۇچلىرى: پىشۇرۇلغان سىمىز چۈجىدىن بىر دانە، سۈيىغى 100 گرام؛ جياڭيۇ، ئاچچىقسۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇز، توخۇ شورپىسى، زەنجىۋىل، پىياز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چۈجىنىڭ پىششىق پەش گۆشىنى ئۈچ سانتىمېتىر چوڭلۇقتا چاسا شەكىلدە توغرايمىز. پىياز، زەنجىۋىللەرنىمۇ ئۇششاق توغرايمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، قىزىغاندا پىششىق توخۇ گۆشى، پىياز، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى سېلىپ قورۇپ، تۇز، جياڭيۇ، مۇۋاپىق مىقداردا توخۇ شورپىسى قۇيۇپ، قاينىتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمالدىن ئازراق سېلىپ، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، شورپىسى قويۇلۇپ پارقىراشقا باشلىغاندا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

كاۋاۋىچىن شىرنىلىك توخۇ

椒麻鸡

خۇرۇچلىرى: سېمىز چۈجىدىن بىر دانە، غولپىيازدىن 100 گرام؛ كاۋاۋىچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، تۇز، كۇنجۇت يېغى، جياڭيۇ، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. پۈتۈن توخۇ گۆشىنى سۇغا سېلىپ قايىنىتىپ، پىشقاندا سۇزۇۋېلىپ، ھەربىر بۆلەك ئۇگىسى بويىچە چوڭ ـ چوڭ پارچىلايمىز.

2. كاۋاۋىچىن ئۇنى، تۇز، جياڭيۇ، كۇنجۇت يېغى، تېتىتقۇ قاتارلىقلارنى توخۇ شورپىسىغا سېلىپ قايىنىتىپ، كاۋاۋىچىن تەمى ئۆتكۈر بولغان شىرنە تەييارلايمىز، پارچىلاپ تەييارلانغان توخۇ گۆشىنى تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە ئىنچىكە توغرالغان غولپىيازنى سېلىپ، ئاندىن تەييارلانغان كاۋاۋىچىن شىرنىسىنى قۇيساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ھۆل ئىسسىق.

كاۋاۋچىن تەملىك توخۇ

麻辣鸡

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش ۋە پاچاق گۆشىدىن 500 گرام، غولپىياز 100 گرام؛ كۇنجۇت بوتقىسى (جىماجياڭ)، جياڭيۇ، قىزىلمۇچ يېغى، كاۋاۋچىن ئۇنى، تېتىتقۇ، تۇز، كۇنجۇت يېغى، ئاق شېكەر قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: توخۇنىڭ تۆش ۋە پاچاق گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇۋېلىپ، گۆش سوۋۇغاندا قىڭراق يۈزى بىلەن شاپىلاقلاپ ئۇرۇپ يۇمشىتىمىز ۋە گۆشنى قول بىلەن ئىنچىكە تىتىپ، تەخسىگە ئېلىپ قويىمىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىنچىكە توغرالغان غولپىيازنى سالىمىز، يەنە بىر قاچىغا جياڭيۇ، كۇنجۇت بوتقىسى، قىزىلمۇچ يېغى، كاۋاۋچىن ئۇنى، تۇز، تېتىتقۇ، شېكەر، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ، توخۇ گۆشى بىلەن ئارىلاشتۇرساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

هۆل ئىسسىق.

ئۈزۈم ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى

葡萄鸡块

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 400 گرام، يېڭى ئۈزۈمدىن 100 گرام، سۈيېغىدىن 25 گرام؛ جياڭيۇ، تۇز، غولپىياز، زەنجىۋىل، سېرىق هاراق، تېتىتقۇ، كۇنجۇت يېغى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، شورپا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى گۇلىدەك توغرايمىز، ئۈزۈمنى پاكىز ئادالاپ يۇيىمىز، زەنجىۋىلنى ئۇششاق، غولپىيازنى يالپاق توغرايمىز.

2. قازانغا سۈيېغى قۇيۇپ، يەتتە دەرىجە چۇچۇگەندە توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇيمىز، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، غولپىياز، زەنجىۋىل، جياڭيۇ، تۇز، سېرىق هاراق، تېتىتقۇنى سېلىپ، شورپا قۇيۇپ، قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى بوش قىلىپ 20 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز، ئاخىرىدا ئۈزۈمنى سېلىپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، كۇنجۇت يېغى قۇيۇپ، ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىقلىقا مايىل.

ئاناناس ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى

菠萝鸡块

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 250 گرام، يېڭى ئاناناستىن 40 گرام، سۇيىغىدىن بىر كىلوگرام؛ ئازراق توخۇ شورپىسى، بىر دانە تۇخۇم، تۇز، غولپىياز، زەنجىۋىل، تېتىتقۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشى بىلەن ئاناناسنى يالپاقلاپ، زەنجىۋىل، غولپىيازنى ئۇششاق توغرايمىز، تۇخۇم ئېقىغا سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال ئارىلاشتۇرۇپ شىرنە ياساپ، توخۇ گۆشىگە ئارىلاشتۇرىمىز.

2. قازانغا ياغنى قۇيۇپ، تۆت دەرىجە قىزىغاندا توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، پىشقاندا سۇزۇۋالىمىز، قازاندا قالغان ياغقا زەنجىۋىل، غولپىياز سېلىپ قورۇپ، توخۇ شورپىسىدىن قۇيۇپ تەمىنى تەڭشەپ، گۆش بىلەن ئاناناسنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە ياغ قۇيۇپ، تۇز ـ تەمىنى تېتىپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى : ئىسسىققا مايىل.

توخۇ ھېسسىپ

八宝蒸鸡

خۇرۇچلىرى: يېڭىدىن سويۇلغان توخۇدىن بىر دانە، قىچا يېغىدىن 30 گرام، قۇرۇق ئۈزۈمدىن 20 گرام، ئۆرۈك مېغىزى بىلەن بادام مېغىزى 20 گرامدىن، قوغۇن قېقىدىن 15 گرام، گۈلىدىن 20 گرام، نومى گۈرۈچىدىن 50 گرام، ياڭاق مېغىزىدىن 10 گرام، ئاپتاپپەرەس مېغىزىدىن 10 گرام؛ تۇز، غولپىياز، زەنجىۋىل، جياڭيۇ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن سەككىز خىل دانلىق خۇرۇچنى ئارىلاشتۇرۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، قىيما قىلىپ ئىشلىتىشكە تەييارلىۋالىمىز.

2. توخۇنىڭ ئىچىنى بۇزماي پوكىنىدىن سۆڭىكىنى پۈتۈن ئاجرىتىۋالىمىز، ئاندىن گۆشىنى پاكىز يۇيۇپ، جياڭيۇ، تۇزغا ئىككى سائەت دۇملەپ قويۇپ، سەككىز خىل خۇرۇچنى پوكاندىن توخۇنىڭ ئىچىگە تولۇق تىقىپ، پوكاننى تىكمۇۋېتىپ، سۇدا چالا پىشۇرىمىز، ئاندىن شورپا تاۋىقىغا سېلىپ، ئۈستىگە غولپىياز، زەنجىۋىللەرنى سېلىپ، قاسقاندا

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

يېرىم سائەت دۇملەپ پىشۇرۇپ، تەخسىگە ئېلىپ، ئۈستىگە سۇيۇقلاندۇ-
رۇلغان كىراخمال بىلەن تەڭشەلگەن شىرىنىنى قۇيساقلا بولىدۇ.

بادام ـ توخۇ گۆشى قورۇمىسى

巴旦木鸡丁

خورۇچلىرى: بادام مېغىزىدىن 200 گرام، توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 150 گرام، سۇيېغىدىن 150 گرام، كۆك ـ قىزىلمۇچتىن 20 گرام، تەرخەمەكتىن 15 گرام، غولپىيازدىن 20 گرام، تۇخۇمدىن بىر دانە؛ تۇز، تېتىتقۇ، توخۇ شورپىسى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، سېرىق هاراق، زەنجىۋىل سۈيى، ئاقمۇچ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى بادامنىڭ مېغىزى چوڭلۇقىدا توغرايمىز، تەرخەمەكنى ئاقلايمىز، كۆك ـ قىزىلمۇچ ۋە غولپىيازلارنى ئوخشاشلا بادامنىڭ مېغىزى چوڭلۇقىدا چاسا توغرايمىز. بىر قاچىغا توغرالغان توخۇ گۆشىنى ئېلىپ، ئۇستىگە مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، زەنجىۋىل سۈيى، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال، تۇخۇم ئېقى قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، گۆشكە تەم كىرگۈزىمىز.

2. بادامنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، پوستىنى ئېلىۋېتىمىز. قازاندىكى ياغنى ئىككى دەرىجە قىزىتىپ، بادام مېغىزىنى ياغدا قورۇپ، رەڭگى قىزارغاندا سۇزۇۋالىمىز، ئاندىن يەنە قازاندىكى ياغنى تۆت دەرىجە قىزد-

تەبىئىتى : ئىسسىققا مايىل.

تىپ، توخۇ گۆشىنى قورۇپ، سارغايغاندا سۈزۈۋالىمىز.

3. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، توغرالغان غولپىياز، تەرخەمەك، كۆك ـ قىزىلمۇچ قاتارلىقلارنى قورۇپ، مەززىلىك پۇراق چىققاندا دورا ـ دەرمەك سۇيىدىن مۇۋاپىق قۇيۇپ، ئۇنىڭغا توخۇ گۆشى، بادام مېغىزى قا- تارلىقلارنى سېلىپ قورۇيمىز ۋە شورپىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ تەمىنى تەڭشەيمىز. سۇيۇقلاندۇرۇلغان كراخمال بىلەن ئازراق شىرنە ياساپ، ئۈستىگە سېرىق ھاراق بىلەن پىششىق ياغدىن ئازراق قۇيۇپ، بىرنەچچە ئۆرۈپلا تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

شىشىقلىق توخۇ گۆشى قورۇمىسى

炸鸡肉串

خۇرۇچلىرى: توخۇنىڭ تۆش گۆشىدىن 400 گرام، سۇيىبېغىدىن 500 گرام، شىشىق (چىش كولىغۇچ)، تۇز، تېتىتقۇ، كراخمال، سېرىق هاراق، توخۇم سېرىقى، بولكا ئۇنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ تۆش گۆشىنى يالپاق توغراپ، تۇز، تېتىتقۇ، سېرىق هاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، شىشىققا بىر تال ـ بىر تالدىن ئۆتكۈزۈپ، كراخمال، توخۇم سېرىقى ۋە بولكا ئۇنىغا مىلەيمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، يەتتە دەرىجە قىزىغاندا، شىشىققا ئۆتكۈزۈلگەن توخۇ گۆشىنى سېلىپ، سارغىيىپ پىشقاندا چويلىدا سۈزۈپ، بېزەلگەن تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

تەبىئىتى:

ئىسسىق.

سىدام توخۇ گۆشى

白卷鸡块儿

خۇرۇچلىرى: توخۇ گۆشىدىن 500 گرام، كاۋاۋىچىن، غولپىياز، شاكال بەدىيان، زەنجىۋىل، سېرىق هاراق، تۇز، تېتىتقۇ، قىزىلمۇچ يېغى، سامساق، ئاچچىقسۇ، جياڭيۇ، شېكەر، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلار-دىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇ گۆشىنى گۇلە چوڭلۇقىدا توغراپ، قا-زانغا سۇ قۇيۇپ، تۇز، جياڭيۇ، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان، زەنجىۋىل، غولپىياز، تېتىتقۇ، سېرىق هاراق قاتارلىقلار بىلەن قاينىتىپ پىشۇرى-مىز. توخۇ گۆشىنى سۇزۇۋېلىپ، دورا ـ دەرمەكلەرنى ئېلىۋېتىپ، تەخ-سىگە ئالىمىز.

2. بىر پىيالىگە تۇز، قىزىلمۇچ يېغى، سامساق، ئاچچىقسۇ، شېكەر، كۇنجۇت يېغى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىنىڭ بىر چېتىگە قو-يىمىز. ئىستېمال قىلغاندا توخۇ گۆشىنى ئاشۇ شىرنىگە تۇگۇرۇپ يېسەك بولىدۇ.

تەبئىتى :
هۆل ئىسسىق.

ئانا ـ بالا شادلىقى

母子同乐

خۇرۇچلىرى: سېمىز توخۇدىن بىر دانە، بۆدۈنە تۇخۇمىدىن 14 دانە، سۈيېغىدىن بىر كىلوگرام؛ تۇز، جىياڭيۇ، ئاق شېكەر، زەنجىۋىل، غولپىياز، شاكال بەدىيان، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كىراخمال قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. توخۇنىڭ پۇتى بىلەن قانىتىنى ئاجرىتىپ، بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە تېتىتقۇ، تۇز، زەنجىۋىل، غولپىياز، شاكال بەدىيان، جىياڭيۇ قاتارلىقلارنى سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز. قازاندىكى ياغنى ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، شېكەر سېلىپ ئېرىتىپ، توخۇنى سېلىپ، قورۇپ، رەڭگى سارغايغاندا سۈزۈۋېلىپ، تەخسىگە پۈتۈن ھالەتتە كەلتۈرۈپ تىزىپ، تەم تەڭشىگۈچلەرنى تەكشى سېلىپ، 20 ~ 30 مىنۇت قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرىمىز.

2. پىشۇرۇلغان بۆدۈنە تۇخۇمىنى توخۇ شورپىسىدا قاينىتىپ تەم كىرگۈزۈپ، سۇيۇقلاندۇرۇلغان كىراخمالدىن مۇۋاپىق مىقداردا قۇيۇپ،

تەبىئىتى: ئىسسىق.

شورپىسى قويۇلۇشقا باشلىغاندا پارقىرىتىش ئۈچۈن پىششىق ياغ سېپى-
مىز، پىشۇرۇلغان توخۇنى پۈتۈن ھالەتتە چۆرىسى زىننەتلەنگەن تەخسى-
نىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، بۆدۈنە تۇخۇمىنى چۆرىسىگە تىزىپ، شىرنىنى
توخۇ گۆشى ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا قۇيساق بولىدۇ.

ئاتەش توخۇ

红烧鸡

خۇرۇچلىرى: سېمىز توخۇ بىر دانە، سۈيىغىدىن 150 گىرام؛ زەن-
جىۋىل، غولپىياز، ئاق شېكەر، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان، جىياڭيۇ، تې-
تىتقۇ، سېرىق هاراق، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. تازىلانغان توخۇنى ياڭاق چوڭلۇقىدا چاسا توغ-
رايمىز، غولپىياز، زەنجىۋىللەرنى يالپاق توغرايمىز. توغرالغان توخۇ گۆ-
شىگە زەنجىۋىل سۈيى، تۇز، كاۋاۋىچىن، شاكال بەدىيان، سېرىق هاراق
قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى مۇۋاپىق سېلىپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ئۇستىگە ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق سېلىپ،
تېز قوچۇپ، كۆپۈكلەشكەندە توخۇ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ، بىرئاز تۇز،
جىياڭيۇ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز، ئاندىن كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇستى-
گە شاكال بەدىيان، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن قاتارلىق دورا ـ دەرمەكلەردىن
مۇۋاپىق مىقداردا سالىمىز، مۇتىدىل ئوتتا توخۇ گۆشىنى تولۇق پىشۇ-

تەبىئىتى:
ئىسسىق.

رۇپ، تېتىتقۇ بىلەن ئازراق شېكەر سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، چوڭقۇرراق تەخسىگە سۈيى بىلەن ئالساق بولىدۇ.

قاق چۆجەك

干煸子鸡

خورۇچلىرى: چۆجىنىڭ پەش گۆشىدىن (ئۇستىخانسىز) 500 گرام، سۆيىقىدىن بىر كىلوگرام؛ زەنجىۋىل، غولپىياز، قۇرۇتۇلغان ئۇچلۇق قىزىلمۇچ، سامساق، تۇز، كاۋاۋىچىن ئۇنى، ئاقمۇچ ئۇنى، ئاق كۇنجۇت، سېرىق هاراق، تېتىتقۇ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا.

ئېتىش ئۇسۇلى: 1. چۆجە گۆشىنى سوقا چىلان چوڭلۇقىدا توغرايمىز، غولپىياز، قۇرۇتۇلغان ئۇچلۇق قىزىلمۇچلارنى قوناق چوڭلۇقىدا، زەنجىۋىل، سامساقلارنى يالپاق توغرايمىز. توخۇ گۆشىگە زەنجىۋىل سۈيى، جياڭيۇ، كاۋاۋىچىن ئۇنى، سېرىق هاراق، تۇز قاتارلىقلارنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەم كىرگۈزىمىز.

2. قازانغا ياغ قۇيۇپ، ئالتە دەرىجە قىزىتىپ، توخۇ گۆشىنى سېلىپ، قاتۇرۇپراق قورۇپ چويلىغا ئالىمىز. قازاندا ئازراق ياغ قالدۇرۇپ، ئۇستىگە قۇرۇق قىزىلمۇچ، كاۋاۋىچىن سېلىپ قورۇپ، ئۆتكۈر پۇراق چىققاندا، غولپىياز، زەنجىۋىل، سامساقلارنى، ئاندىن توخۇ

تەبىئىتى :
قۇرۇق ئىسسىق.

توخۇ گۆشى قورۇمىلىرى

گۆشنى سېلىپ، تېز ـ تېز قورۇپ، ئاخىرىدا تۇز، ئاقمۇچ ئۇنى، تېتىتقۇ، كۇنجۇت سېلىپ، بىرنەچچە ئۆرۈپ، تەخسىگە ئالساق بولىدۇ.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋە، كۆكتاتلارنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

پىياز 洋葱

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

بەرەنگە (ياڭيۇ) 土豆、洋芋、马铃薯

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

ئەسكەرتىش: بىخ سۈرۈپ قالغان بەرەنگىنى يېسە زەھەرلەپ قويىدۇ.

تاتلىق بەرەنگە 红薯

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

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

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

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

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

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

سامساق 大蒜

تەبىئىتى: قورۇق ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيىتى: چىرىشكە قارشى تۇرۇش، جاراھەتلەرنى تازىلاش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قورۇتۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش،

سپارمىنى بوشىتىش، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش، يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، يۈرەكنى كۈچەيتىپ، يۈرەك رىتىمىنى ئاستىلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

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

غولسامساق 蒜薹

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

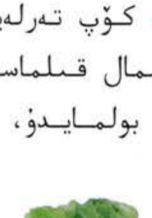
غولپىياز 大葱

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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



پالەك 菠菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

سىنىك، ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

كۈدە 韭菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۈدىدە 2.4 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ياغ، 4.6 گرام قەنت، 1.4 گرام يىرىك تالا، 42 مىللىگرام كالتسىي، 38 مىللىگرام فوسفور، 13 مىللىگرام تۆمۈر، 141 مىللىگرام كاروتىن، 24 مىللىگرام ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم مانگان، ماگنىي، سىنىك، 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.

يۇمغاقسۇت (ئاشكۆكى) 芫荽、香菜

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

خەس (ئۇسۇڭ) 莴笋

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

سىلىن، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

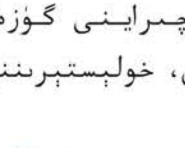
ئەسكەرتىش: سوغۇقچان كىشىلەر كەمرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. غولىغا قارىغاندا يوپۇرمىقىدا ئوزۇقلۇق مول. شۇڭا، يوپۇرمىقىنىمۇ ئىستېمال قىلغان ياخشىراق.

تەرخەمەك 黄瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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



پىدىگەن 茄子

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

قىزىلمۇچ 红辣椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام قىزىلمۇچتا 1.3 گرام ئاقسىل، 0.4 گرام ماي، 8.9 گرام قەنت، 3.2 گرام يىرىك تالا، 37 مىللىگرام كالتسىي، 95 مىللىگرام فوسفور، 1.4 مىللىگرام تۆمۈر، 1.60 مىللىگرام كاروتىن، 44 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم سىنك، مانگان، سېلېن، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

كۆكمۇچ 青椒

تەبىئىتى: ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كۆكمۇچتا 1.5 گرام ئاقسىل، 0.3 گرام ماي، 5.8 گرام قەنت، 2.1 گرام يىرىك تالا، 0.73 مىللىگرام كاروتىن، 15 مىللىگرام كالتسىي، 33 مىللىگرام فوسفور، 0.7 مىللىگرام تۆمۈر، 62 مىللىگرام ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، 9.6 مىللىگرام يود، مىس، مانگان، ماگنىي، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: قىزىلمۇچ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ.

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

چوكا پۇرچاق 豇豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

ئاقچېچەك 菜花

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

كۆكچېچەك 西兰花

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

بېدە كۆكى 苜蓿

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

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

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

يېسسى پۇرچاق 扁豆

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.

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

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

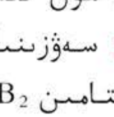
خۇسۇسىيىتى: قاننىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىش، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

سەۋزە 胡萝卜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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



شوخلا (پەمىدۇر) 西红柿、番茄

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شوخلىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئورگانىك كىسلاتالار،

ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، شۇنداقلا جەۋھەرى ۋە مىنېرالنى ماددىلار بار.

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

يېسىۋىلەك 白菜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

كاللەك يېسىۋىلەك 圆白菜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: كاللەك يېسىۋېلەكنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىلەن ۋىتامىن B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلار، كاروتىن، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتا ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار، ئاقسىل قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

كەرەپشە 芹菜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

زەنجىۋىل 生姜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: زەنجىۋىلنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، زەنجىۋىل

جەۋھىرى، ھەر خىل ئامىنو كىسلاتاسى، كراخمال قاتارلىقلار بار.

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

ماش ئۈندۈرمىسى 豆芽

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

تەبىئىتى: سوغۇق.

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

مانگان قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۈندۈرمىلەر تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، ئىسسىق سەپرانى ھەيدەيدۇ.

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

گۆمبەمەدەك 蘑菇

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

قارا قېرىنقۇلاق 黑木耳

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

ئاق قېرىنقۇلاق 白木耳

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

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

لامىنارىيە 海带

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

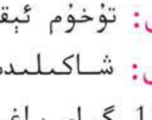
تۇخۇ تۇخۇمى 鸡蛋

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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن D، ۋىتامىن E ھەم يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

چامغۇر 恰玛菇、芜菁



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

ئەسكەرتىش: كۆپ يېسە قورساقنى ئېسىدۇ.

كاۋا 南瓜

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

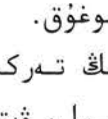
خۇسۇسىيىتى: دىئابىت كېسەللىكىگە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى كىشىلەر ئوزۇقلىنىش ئەمەلىيىتى جەريانىدا بىلىپ، ھازىرغىچە كاۋىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىپ كېلىۋاتىدۇ.

تاۋۇز 西瓜

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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



ئالما 苹果

تەبىئىتى: تاتلىقى ھۆل ئىسسىق، چۈچۈمىلى 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 قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

نەشپۈت 梨

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: نەشپۈتنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار، كاروتىن ۋە مىنېرال ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: كۆڭۈلگە ھۇزۇر بېغىشلايدۇ، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىپ بەلغەمنى بوشىتىدۇ.

شاپتۇل 桃子

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شاپتۇلنىڭ تەركىبىدە قەنتلەر، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار، كاروتىن، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

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

قوغۇن 甜瓜

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: قوغۇننىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كاروتىن، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئۇزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

ئاچچىق ئانار 酸石榴

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

تاتلىق ئانار 甜石榴

تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

لىمون، ئاپېلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپېلسىن

柠檬、橘子、柚子、橙子

تەبئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: بۇ مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B، ۋىتامىن A قاتارلىق ۋىتامىنلار، لىمون كىسلاتاسى، مىنېرالنى ماددىلار، تالا، ئانئورگانىك تۇزلار، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيىتى: مىزاجنى تېتىك قىلىدۇ، قويۇق شىلىمشىق خىلتلارنى يوقىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئەسكەرتىش: لىمون، ئاپېلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپېلسىن ھەممىسى بىر ئائىلە — بىر ئۇرۇقداشتىكى ئوخشىمايدىغان تۈر، خۇسۇسىيىتى ئاساسەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق، لىمون ھەممىدىن كۈچلۈك.

بۆلجۈرگەن 草莓

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: بۆلجۈرگەننىڭ تەركىبىدە قەنت، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلار، ھەر خىل مىنېراللار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

چىلان 红枣

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: چىلاننىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى بارلىق مېۋىلەرنىڭ ئالدىدا تۇرىدۇ. ئۇنىڭدا يەنە ئاقسىل، قەنت، ئورگانىك كىسلاتا، شىلىمشىق ماددا، ۋىتامىن A، C، B، P لار، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، شۆلگەي پەيدا قىلىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، روھنى تىنچلاندۇرىدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ.

تەبىئىتى، تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى

ئۈزۈم 葡萄

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

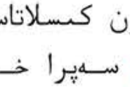
خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، غەيرىي تەبئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرىدۇ.

بېھى 木瓜

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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



مانگو 芒果

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: مانگونىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_6، ۋىتامىن B_2، قەنت، ئاقسىل، كاروتىن قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە كۆپ خىل ئورگانىك كىسلاتالار بار.

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

مايمۇن شاپتۇلى 猕猴桃

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

خۇسۇسىيىتى: تەشنالىقنى پەسەيتىدۇ، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ. قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جىگدە 沙枣

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

دانلىق زىرائەتلەر

بۇغداي ئۇنى 白面

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

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

گۈرۈچ 大米

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام گۈرۈچتە 7.4 گرام ئاقسىل، 0.8 گرام ياغ، 77.2 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 0.7 گرام يىرىك تالا، 813 مىللىگرام كالتسىي، 110 مىللىگرام فوسفور، 2.3 مىللىگرام تۆمۈر،

قەنت، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، 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، مەنىينى كۆپەيتىپ باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

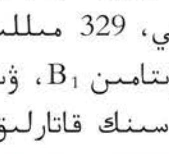
قوناق 玉米

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

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



نومى گۈرۈچى 糯米

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 100 گرام نومى گۈرۈچىدە 7.3 گرام ئاقسىل، 1 گرام ماي، 0.8 گرام يىرىك تالا، 77.5 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 26 مىللىگرام كالتسىي، 113 مىللىگرام فوسفور، قەنت، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

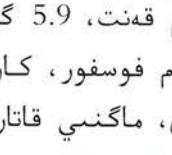
خۇسۇسىيىتى: تال، ئاشقازان، ئۆپكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نوقۇت 鹰嘴豆

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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



سېرىق پۇرچاق 黄豆

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام سېرىق پۇرچاقتا 36.3 گرام ئاقسىل، 18.4 گرام ياغ، 1.7 گرام يىرىك تالا، 25.3 گرام كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، 367 مىللىگرام كالتسىي، 571 مىللىگرام فوسفور، 11 مىللىگرام تۆمۈر، قەنت، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە سىنك، مانگان، ماگنىي، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە فلاۋون بار.

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

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

كۆك ماش 绿豆

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى بۇزىدۇ ھەم كۆپتۈرىدۇ.

كراخمال 淀粉

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

ماش ئۇيما (دۇفۇ) 豆腐

تەبىئىتى: سوغۇق.

تەركىبى: 100 گرام ماش ئۇيمىدا 8 ~ 12 گرامغىچە ئاقسىل، 3.7 گرام ياغ، 0.4 گرام يىرىك تالا، 4.2 گرام قەنت، 164 مىللىگرام كالتسىي، 119 مىللىگرام فوسفور، 1.9 مىللىگرام تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ۋە ماگنىي، سىنىك، مىس، مانگان، سېلېن، يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

يەر ياڭىقى (خاسىڭ) 花生

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

تېتىتقۇ 味精

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

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

ئاچچىقسۇ (سىركە) 醋

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئاچچىقسۇنىڭ ئاساسلىق تەركىبى سىركە كىسلاتاسى بولۇپ، ئەڭ ياخشى ئاچچىقسۇدا 8 پىرسەنت سىركە كىسلاتاسى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا 2.1 گرام ئاقسىل، 2.5 گرام قەنت، 16.5 مىللىگرام كالتسىي، 95 مىللىگرام فوسفور، 6 مىللىگرام تۆمۈر ۋە B گۇرۇپپا ۋىتامىنلار، ماگنىي، مانگان، سېلېن، يود، مىس قاتارلىق 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 B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP ھەم ماگنىي، مىس، يود، مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

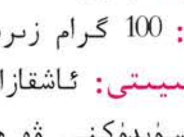
خۇسۇسىيىتى: تاماق، قورۇمىلارغا تەم كىرگۈزۈش، قىزارتىش، ئىشتىھانى ئېچىش رولى بار.

花椒 كاۋاۋىچىن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: 100 گرام كاۋاۋىچىندا 6.7 گرام ئاقسىل، 8.9 گرام ماي، 6.65 گرام قەنت، 28.7 گرام يىرىك تالا، 639 مىللىگرام كالتسىي، 69 مىللىگرام فوسفور، 140 مىللىگرام كاروتىن، 23 مىللىگرام ۋىتامىن A، 8.4 مىللىگرام تۆمۈر، 111 مىللىگرام ماگنىي، 13.7 مىللىگرام يود ۋە مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP لار بار.

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



孜然 زىرە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

شاكال بەدىيان 八角茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

ئاقمۇچ، قارىمۇچ 黑、白胡椒

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئاقمۇچ ـ قارىمۇچلارنىڭ تەركىبىدە قارىمۇچ ئىشقارى، ئۇچۇچان ماي قاتارلىقلار بار.

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

ئارپىبەدىيان 小茴香

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ئارپىبەدىيانىنىڭ 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، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، زەھەر قايتۇرۇش رولى بار.

تۇز (ئاش تۇزى) 食盐

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ياغلار

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

زىغىر يېغى 胡麻油

تەبىئىتى: 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، سىنىك، مىس قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.

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

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

قوناق يېغى 玉米油

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

يەر ياڭىقى يېغى 花生油

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆپكىنى 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 خولېسترول، 33 مىللىگرام ۋىتامىن A، 8 گرام قەنت، 18 مىللىگرام فوسفور، 1 مىللىگرام تۆمۈر بار. كۆيدۈرۈلگىنىدە 99 گرام ماي، 0.1 گرام سۇ، 0.9 گرام قەنت، 107 مىللىگرام خولېسترول 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، خولېسترول مىقدارى يۇقىرى بولۇپ قاندىكى خولېسترول يۇقىرى ئادەملەرگە مۇۋاپىق ئەمەس.

كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان گۆشلەر

توخۇ گۆشى 鸡肉

تەبىئىتى: مېكىياننىڭ گۆشى ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل، خورازنىڭ قورۇق ئىسسىق. خورازنىڭ گۆشىگە قارىغاندا مېكىياننىڭ 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 B_1، 0.09 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 8 مىللىگرام ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار. ئۇنىڭدىن سىرت يەنە ۋىتامىن A، C، E لار ۋە نۇرغۇن مىكرو ئېلېمېنتلار بار. توخۇ گۆشىدە قەنت تەركىبى يوق. 100 گرام توخۇ گۆشىدىن 104 كىلوكالورىيە 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.

图书在版编目(CIP)数据

烤鸡美味：维吾尔文 / 麦海提江编. —乌鲁木齐: 新疆
人
民出版社, 2007.7
（饮食制作丛书）
ISBN 978-7-228-11028-5

Ⅰ.烤… Ⅱ.麦… Ⅲ.鸡肉 – 菜谱 — 维吾尔语 (中国少
数民族语言) Ⅳ.TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104904 号

策　　划	艾克巴尔·艾力
编　　著	麦海提江·肉孜
责任编辑	艾克巴尔·艾力
美术编辑	米尔扎提·阿布都拉·塔吉
责任校对	再米拉·裴达依, 赛娜瓦尔·伊布拉音
摄　　影	米尔扎提·阿布都拉·塔吉，木合塔尔·米吉提
版面制作	桔热提·阿西木，米尔扎提·阿布都拉·塔吉
出版发行	新疆人民出版社
地　　址	乌鲁木齐市解放南路 348 号
电　　话	0991-2827472
邮政编码	830001
经　　销	各地新华书店
印　　刷	新疆一龙印刷有限公司
开　　本	880 × 1230　1/32
印　　张	3.75
版　　次	2007 年 7 月第 1 版
印　　次	2008 年 8 月第 2 次印刷
印　　数	5001– 10000 册
定　　价	12.00 元