ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

ھەسەل بىلەن كېسەل داۋالاش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

ھەسەل بىلەن كېسەل داۋالاش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

蜂蜜治病 / 阿不力克木 · 努尔买买提阿吉编．一乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2003.4
ISBN7-5372-3576-7

I. 蜂 ... II. 阿 ... III. 蜂蜜 - 食物治法 - 维吾尔语（中国少数民族语言） IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 021541 号

责任编辑：伊德力斯 · 巴克
责任校对: 热依汗 · 努尔

蜂蜜治病

阿不力克木 · 努尔买买提阿吉　编著

*

新疆人民卫生出版社出版
（乌鲁木齐市龙泉街 66 号　邮编 830001）
新疆工业高等专科学校印刷厂印刷
新疆新华书店发行

*

850 X 1168 毫米 32 开本 5.75 印张
2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第一次印刷
印数: 1—3000　　定价: 9.80 元

كىرىش سۆز

ھەسەل — كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان، ئوزۇقلۇق تەركىبى ناھايىتى مول بولغان ساقلىقنى ساقلاش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش ھەمدە مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، باھ، ئاشقازان، ئۆپكە ۋە پەي نېرۋىلار خىزمىتىنى ياخشىلاش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش قاتارلىق سانىسىزلىغان خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان بىر خىل ئېسىل يېمەكلىك.

بۇ كىتابتا ھەسەلنىڭ شەكىللىنىش جەريانى، ھەسەلنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى، ھەسەلنىڭ شىپالىق رولى، ھەسەلنى ساقلاش ۋە ھەسەلنىڭ سۈپىتىنى پەرقلەندۈرۈش ئۇسۇلى ھەمدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى ھەسەل تەركىبلىك رېتسېپلار بىلەن داۋالاش ئاممىباب تىلدا تونۇشتۇرۇلۇپ، ھەر بىر كېسەلگە كۆپ بولغاندا 10 نەچچە رېتسېپ، ئاز بولغاندا بىر رېتسېپ بېرىلدى. بىمارلار قايسىبىر رېتسېپنىڭ خۇرۇچلىرىنى ئوڭاي تاپالىسا ۋە ئاسان ياسىيالىسا، شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

بۇ كىتاب تەبىئىي يېمەكلىكلەر بىلەن

كىسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە كۆڭۈل بۆلگۈچىلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش قوللانمىسى بولالايدۇ.

ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

2003 - يىل 3 - ئاي
ئۈرۈمچى

مۇندەرىجە

كىرىش سۆز .... (1)
ھەسەل .... (1)
ھەسەلنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى .... (7)
ھەسەلنىڭ شىپالىق رولى .... (14)
ھەسەلنى ساقلاش ئۇسۇلى .... (20)
ھەسەلنىڭ سۇپىتىنى پەرقلەندۈرۈش ئۇسۇلى ... (22)
ئىچكى كېسەللىكلەر .... (29)
زۇكام .... (29)
تارقىلىشچان زۇكام.......... (32)
كاناي ياللۇغى .... (33)
يۆتەل .... (42)
زىققە (دەم سىقىش) .... (51)
تاشقى كېسەللىكلەر.......... (56)
كۆيۈك .... (56)
يىلان ۋە باشقا ھايۋانلار چېقىۋېلىش ... (59)
ئۇششۇك .... (60)
قىچىشقاق........................ (61)
چىيقان .... (61)
غەلۋىرەك .... (63)
سوزۇلما خاراكتېر جاراھەت .... (64)
تىلما كېسىلى .... (65)

زەكەر يارىسى .... (66)
سۆگەل چىقىپ قېلىش .... (67)
بوۋاسىر .... (67)
ۋېنا تومۇر (كۆك قان تومۇر) كۆپۈش ... (70)
بەل، پۇت ئاغرىقى .... (70)
سۇنۇق .... (72)
مۇسكۇللار چۆچۈپ كېتىش .... (73)
تارتۇق .... (74)
تېرە كېسەللىكلىرى .... (75)
پۇت - قول يېرىلىش .... (75)
قارا داغ .... (76)
سەپكۈن .... (77)
دانىخورەك .... (78)
ئاياللار كېسەللىكلىرى .... (80)
ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش .... (80)
ھەيز تۇتۇلۇش .... (80)
ھەيز قالايمىقانلىشىش .... (81)
ئاق خۇن كېسىلى .... (82)
فونكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناش .... (84)
جىنسىي يول تامچە قۇرت كېسىلى .... (85)
سېزىك .... (86)
ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى سۇلۇق ئىششىق ... (88)
ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى سۇيدۈك
تۇتۇلۇش .... (88)
بېشارەتلىك بويىدىن ئاجراش .... (89)
قىيىن تۇغۇت .... (90)

تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەت .... (90)
تۇغۇتتىن كېيىنكى باش قېيىش ...... (93)
تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق ...... (93)
تۇغماسلىق .... (95)
ئەمچەك تۇگمىسى يېرىلىش .... (95)
ئەمچەك ياللۇغى .... (96)
ھەيز كېسىلىش مەزگىلىدىكى يىغىندا كېسەل-
لىك ئالامىتى .... (97)
باللار كېسەللىكلىرى.................. (98)
باللاردىكى زۇكام .... (98)
باللاردىكى تۇۋەن قىزىتما .... (99)
باللاردىكى كاناىچە ياللۇغى .... (100)
باللاردىكى يۆتەل .... (101)
باللاردىكى دەم سىقىش (زىققە) ... (102)
كۆكيۆتەل .... (106)
باللاردىكى ئۆپكە تۇبېركۇليوزى ... (109)
باللاردىكى ئۆپكە ياللۇغى .... (111)
باللارغا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش ... (111)
باللاردىكى ئىشتىھاسىزلىق .... (113)
باللاردىكى ئاۋاقلىق .... (115)
باللاردىكى قۇسۇش .... (116)
باللاردىكى ئاشقازان، ئۈچەي ياللۇغى ... (117)
باللاردىكى تولغاق................ (118)
باللاردىكى قەۋزىيەت .... (119)
باللاردىكى جىگەر ياللۇغى............ (121)
باللاردىكى قان ئازلىق .... (121)

بالىلاردىكى بادامسىمان بەز ياللۇغى ... (122)
بالىلاردىكى قەنت سىيىش كېسىلى ... (123)
بالىلاردىكى پارازىت قۇرت كېسىلى ... (123)
بالىلاردىكى ئۈچەي كىرىشىپ قېلىش ... (124)
بالىلاردىكى دۈلىنىپ قېلىش كېسىلى ... (125)
بالىلاردىكى ئورنىغا سىيىپ قويۇش كېسىلى ... (126)
بالىلاردىكى ئۆزۈقلۇق يېتىشمەسلىك
كېسىلى .... (127)
بالىلاردىكى تېرە قاتتىقلىشىش
كېسىلى .... (128)
بالىلاردىكى زاكا تېرە ياللۇغى ...... (129)
بالىلاردىكى هۆل تەمرەتكە .... (129)
بالىلاردىكى قىزىل .... (130)
بالىلاردىكى يەلتاشما .... (130)
بالىلاردىكى ئېغىز يارىسى .... (131)
بالىلاردىكى كالپۇك يېرىلىش......... (131)
بالىلاردىكى تىلما كېسىلى......... (132)
بالىلاردىكى بۇرۇن قاناش .... (133)
ئەرلەر كېسەللىكلىرى .... (134)
باھ ئاجىزلىقى .... (134)
بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش......... (135)
كۆپ ئېھتىلام بولۇش .... (136)
بەش ئەزا كېسەللىكلىرى .... (139)
كۆز تورلىشىش .... (139)
كۆز ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىش
(گلاۋكوما) .... (140)

كۆزگە ئاق چۈشۈش .... (142)
ناماز شام قارىغۇسى .... (142)
كۆز چاپاقلىشىپ قېلىش .... (143)
مۈڭگۈز پەردە ياللۇغى .... (143)
بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى ...... (144)
مۈڭگۈز پەردە يارىسى .... (145)
كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە گۆش ئۆسۈپ
قېلىش .... (146)
تەتۈر كىرپىك .... (147)
چىش مىلىكى قاناش .... (148)
چىش مىلىكى ياللۇغى .... (148)
قوقاق (كالپۇك ياللۇغى) .... (149)
ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى ۋە يارىسى ... (150)
جاۋغاي ياللۇغى..................... (152)
تىل يارىسى .... (153)
ئېغىز پۇراش....................... (154)
تىل يېرىلىش....................... (154)
ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى .... (155)
قۇلاق غوڭۇلداش .... (155)
يىگىلەش خاراكتېرلىك بۇرۇن
ياللۇغى .... (157)
سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن
ياللۇغى .... (158)
بۇرۇن كاۋىكى ياللۇغى .... (159)
بۇرۇن قاناش....................... (160)
ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش .... (161)

يۇتقۇنچاق ياللۇغى .... (161)
بادامسىمان بەز ياللۇغى (ئانگىنا) ... (164)
ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك .... (165)
تېرىنى سىلىقلاپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش .... (165)
قورۇقنى يوقىتىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش .... (167)
چاچ، ساقال بالدۇر ئاقىرىش ...... (169)
چاچ چۈشۈش .... (170)

ھەسەل

ھەسەل ھەممە كىشىگە تونۇشلۇق بولغان بىرخىل ئىسىل ئوزۇقلۇق. ئەمما ئۇنىڭ زادى نېمىدىن ئىشلىنىدىغانلىقىنى نۇرغۇن كىشىلەر تازا بىلمىسە كېرەك. ئەمەلىيەتتە ھەسەل تەبىئەت ئىنسانلارغا ئاتا قىلغان ئىسىل نېمەت. ھەسەلنىڭ كېلىش مەنبەسى ئاساسلىقى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل-چېچەكلىرى بولۇپ، ئۇ ھەسەل ھەرىسىنىڭ تىنىمسىز ئەمگىكىنىڭ جەۋھىرى.

ئۇزۇن مۇددەتلىك تەبىئىي تاللىنىش ۋە تەدرىجىي تەرەققىيات جەريانىدا، ئۆسۈملۈك چېچەكلىرى بىلەن ھەسەل ھەرىسى ئوتتۇرىسىدا ناھايىتى يېقىن ئۆزئارا بېقىنىش مۇناسىۋىتى شەكىللەنگەن. ھەسەل ھەرىسىنىڭ بەدىنىدە شاخلانغان تۈكچىلەر بار بولۇپ، ئۇ، چېچەك چاڭلىرىنى ئۆزىگە يۇقتۇرۇپ، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ چاڭلىنىشىپ كۆپىيىشىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۆسۈملۈكلەر چېچىكى ئاجرىتىپ چىقارغان تاتلىق شىرنە ۋە ھاسىل قىلغان گۈل چاڭلىرى ھەسەل ھەرىسىنىڭ ھايات كۆچۈرۈشىدىكى ئاساسلىق مەنبە ھېسابلىنىدۇ. كىشىلەر بۇ تاتلىق شىرنە ۋە گۈل چېڭى ھاسىل قىلىدىغان ئۆسۈملۈكلەرنى شېرىن چاڭ مەنبەلىك

ئۈسۈملۈك دەپ ئاتايدۇ. شېرىن چاك مەنبەلىك ئۈسۈملۈك بولغاندىلا، ئاندىن ھەسەل ھەرىسى بېقىپ، ھەسەل ئالغىلى بولىدۇ.

ئومۇمەن ھەسەل ھەرىسى يىغىپ چىقارغان شىرنە ھەسەل دەپ ئاتىلىدۇ. بىراق ئۇنى كېلىش مەنبەسى بويىچە ئۈچ خىلغا بۆلۈشكە بولىدۇ:

بىرىنچىسى، ھەسەل ھەرىسى ئۈسۈملۈك گۈل - چېچەكتىن يىغقان ھەسەل؛

ئىككىنچىسى، ھەسەل ھەرىسى ئۈسۈملۈك گۈل - چېچەكنى سىرتىدىكى ماناندىن يىغقان ھەسەل؛

ئۈچىنچىسى، ھەسەل ھەرىسى ھاشارەتلەر ئاجرىتىپ چىقارغان شىرنىدىن يىغقان ھەسەل؛

گۈل ھەسىلى ئۈسۈملۈك قوۋزىقى، ياغاچلىق قىسمىدىن كېلىدىغان بولۇپ، ئۈسۈملۈك چېچەكى ئىچكى شىرنە بېزىنىڭ ئۆزگىرىشى، سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشى ئارقىلىق ھاسىل بولىدۇ. ئۈسۈملۈك چېچەكنىڭ ئىچكى شىرنە بېزى كۆپىنچە ئاتىلىق، ئانىلىققا، ئانىلىق بويىنغا، گۈل چىنىسىنىڭ ئاساسي قىسمىغا ياكى گۈل تەخسىسى، گۈل ئورنىنىڭ ئۈستىگە جايلاشقان بولۇپ، ھەسەل يىغىدىغان ئاساسلىق ئوبيېكتىپ ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتىكى ھەسەللەرنىڭ ھەممىسى مۇشۇنداق گۈل شىرنىسىدىن يىغىلىدۇ. بۇ خىل ھەسەلنىڭ ئاساسلىق ئالاھىدىلىكى شۇكى، ناھايىتى پۇراقلىق، قويۇق، سۈپىتى ياخشى، مەسىلەن ئاپتاپپەرەس چېچەكى ھەسىلى، قىچا چېچەكى ھەسىلى، جىگدە

چېچەكى. . . قاتارلىقلار.
چېچەك شىرنىسى تەركىبىدە خېلى كۆپ مىقداردا سۇ، قومۇش شېكىرى، گلۇكوزا ۋە مېۋە قەنتى بار. ئۇنىڭدىن باشقا، نۇرغۇن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ چېچەك شىرنىسىدە يەنە مىنېرال ماددىلار، ۋىتامىنلار، ئامىنو كىسلاتاسى، ئورگانىك كىسلاتالار ۋە مۇئەتتەر يېغى قاتارلىقلار بولىدۇ.
شىرنە بولسا ئۆسۈملۈك گۈلىنىڭ تاشقى شىرنە بېزى ئاجرىتىپ چىقارغان تاتلىق قىيام. گۈل تاشقى شىرنە بېزى قوش يوپۇرماقلىق ئۆسۈملۈكلەردە بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، كۆپىنچە ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرماق بېغىشى، يوپۇرماق تومۇرى، يوپۇرماق يۈزى، يوپۇرماق كەينى، يوپۇرماق گىرۋىكى ياكى ئانىلىقىغا جايلاشقان. گۈل تاشقى شىرنە بېزى ئاجرىتىپ چىقارغان شىرنە بىلەن گۈل ئىچكى شىرنە بېزى ئاجرىتىپ چىقارغان شىرنە ئاساسەن ئوخشاش بولۇپ، ھەسەل ھەرىسىنىڭ ھايات كەچۈرۈشىدە ۋە ھەسەل ھەرىسى باقمىچىلىق ئىشلەپچىقىرىشىدا ئىنتايىن مۇھىم قىممەتكە ئىگە. ئىككى خىل گۈل شىرنىسىنىڭ تەركىبى چوڭ جەھەتتە ئاساسەن ئوخشايدۇ. بەزى قۇرغاق، يۇقىرى تېمپېراتۇرىلىق، كېچە - كۈندۈز پەرقى چوڭ رايونلاردا بەزى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ شاخ يوپۇرماقلىرى كۆپ مىقداردا شىرنە ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ قەنت تەركىبى گۈل شىرنىسىنىڭكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ. ئەمما چاڭ - توزانلىرى كۆپ، رەڭگى قېنىق، ئوگاي

قېتىۋالىدىغان بولغاچقا ھەمدە پۇرىقى بوش ياكى پۇراقسىز بولغاچقا، ھەسەل ھەرىسىگە بېرىلمەيدۇ.
مانان بولسا قارىغاي، تېرەك، ئاق قوناق، كۆممقوناق قاتارلىقلارنىڭ شاخ، يوپۇرماقلىرىدا پارازىت ھالەتتە ياشايدىغان يوپۇرماق پىتى، قاسىراقلىق قوڭغۇز، يوپۇرماق تومۇزغىسى، ياغاچ پىتى قاتارلىق ھاشاراتلارنىڭ شۇ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ شىرنىسىنى يېگەندىن كېيىن چىقارغان قەنت تەركىبلىك تاتلىق شىرنىسىدۇر. دالادا شىرنە مەنبەسى كەمچىل بولغان چاغدا ھەسەل ھەرىسى مۇشۇنداق مانانلارنى يىغىپ ھەسەل چىقىرىدۇ. بۇ خىل ھەسەل مانان ھەسىلى دەپ ئاتىلىدۇ. مانان ھەسىلىنىڭ سۈپىتى گۈل ھەسىلىنىڭكىگە يەتمەيدۇ. ئۇنىڭ خىمىيلىك تەركىبى بىرقەدەر مۇرەككەپ، گىلۇكوزا، مېۋە قەنتى مىقدارىمۇ تۆۋەن، قومۇش شېكىرى كۆپرەك، يەنە كۆپ مىقداردا دېكسترىن، مىنېرال ماددىلار، دېۋىرقاي ھەمدە مانان قەنتى قاتارلىق تەركىبلەر بار. پۇراقسىز، رەڭگى قارامتۇل، يېپىشقاق، قويۇق كېلىدۇ. مانان ھەسىلىنى يېگىلى بولىدۇ، ئەمما ھەسەل ھەرىسىنىڭ يېمى قىلىشقا بولمايدۇ، بولمىسا مانان شىرنىسىدىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. رايونىمىزدا بۇ خىل تاۋار ھەسەل تۈرى يوق. شىمالىي ياۋروپادا بولسا ئاساسلىق ھەسەل تۈرلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.
ھەسەل ھەرىسى شىرنە يىغقاندا، ئۆزىدىكى بىرتال يۇمران بوغۇملۇق، ئىنچىكە تۈك قاپلىغان

ئۈچلۈق تۈمشۇقى ئارقىلىق شىرنىلەرنى بەدىنىدىكى شىرنە خالتىسىغا شۈمۈرتىدۇ. بۇ خالتا چوڭىيىپ - كىچىكلىيەلەيدىغان شارغا ئوخشاش بولۇپ، ھەجمى $13\sim16mm^3$ كېلىدۇ. شىرنە توشقاندا خالتا $5\sim6$ ھەسسە چوڭىيىدۇ. ھەسەل ھەرىسى شىرنە خالتىسىنى توشقۇزغاندىن كېيىن ئۇۋىسىغا قايتىپ، ئۇنى ئىچكى ئىشچى ھەرىلەرگە قۇسۇپ بېرىدۇ. ئىچكى ئىشچى ھەرىلەر ئۇنى پىششىقلاپ ھەسەلگە ئايلاندۇرىدۇ. ھەسەل ھەرىلىرى يىغىپ كەلگىنى مەيلى گۈل شىرنىسى، شىرنە، مەيلى مانان بولسۇن ھەممىسىنى پەقەت ئىچكى ئىشچى ھەرىلەر قايتىدىن پىششىقلاپ ئىشلىگەندىن كېيىن رەسمىي ھەسەلگە ئايلىنىدۇ. تاشقى ئىشچى ھەرىلەر شىرنە يىغقاندا ئىنزىملاشقان شۆلگەيلىرىنى قوشۇۋېتىدۇ. ئىچكى ئىشچى ھەرىلەر شىرنىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن داۋاملىق شۆلگەيلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قايتا ئىشلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ھەسەل ھەرىلىرى شىرنىلەرنى يەلپۈپ، سۇ تەركىبىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ، شىرنىنىڭ قويۇلۇشىنى تېزلىتىپ، سۇ مىقدارىنى ئەسلىدىكى % 40 تىن % 18 ئەتراپىغا چۈشۈرۈپ، يۇقىرى قويۇقلۇقتىكى ھەسەلگە ئايلاندۇرۇپ، ئۇنىڭدىكى ھەرخىل مىكرو ئورگانىزملارنىڭ ئۆسۈشىنى چەكلەيدۇ ھەمدە بەزىلىرى ئارقىلىق ئىنزىملاشقان ئارىلاشمىلارنى ئاجرىتىپ، قومۇش شېكىرىنىڭ گلۇكوزا ۋە مېۋە قەنتىگە ئايلىنىشىنى ئىلگىرى

سۇرۇپ، قومۇش شېكىرىنىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ھەسەل ھەرىسىنىڭ سۇيۇق ھالەتتىكى شىرنىنى پىشقان ھەسەلگە ئايلاندۇرۇشقا ئادەتتە 5~7 كۈن ۋاقىت كېتىدۇ.

شىرنە يىغىدىغان مەزگىلدە ھەسەل ھەرىلىرى ھەر كۈنى 10~20 قېتىم ئۇچۇپ چىقىپ، ھەرقېتىمدا ئاز بولغاندا نەچچە يۈز، ھەتتا نەچچە مىڭدىن ئارتۇق گۈلگە قونۇپ شىرنە يىغىدۇ. ھەرقېتىملىق يىغقان شىرنىسى ئۆز بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېرىمىچىلىك بولۇپ، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 40 مىللىگرام، ئەڭ كۆپ بولغاندا 70 ~ 80 مىللىگرام كېلىدۇ. ئەگەر ھەسەل ھەرىسى ھەرقېتىملىق شىرنە يىغىش ئۈچۈن ئۈچ كىلومېتىر ئۇچسا، 1000 گرام گۈل شىرنىسى يىغىش ئۈچۈن 150 مىڭ كىلومېتىر ئۇچىدۇ. 1000 گرام ساپ ھەسەل چىقىرىش ئۈچۈن 300 مىڭ كىلومېتىر ئۇچىدۇ. ھەسەل ھەرىسى ئىجتىمائىي تۇسكە ئىگە ھاشارات بولغاچقا، بىر توپتا نەچچە 10 مىڭ ھەرە شىرنە يىغىش پائالىيىتىگە قاتنىشىدۇ. شۇڭا، ئۇلارنىڭ كۈندە يىغىپ كەلگەن گۈل شىرنىسى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈشكە بولىدۇكى، ھەسەل ھەرىلىرى تۆلىگەن ئەمگەكنىڭ قىممىتى ئادەمنى چۆچۈتىدۇ.

ھەسەلنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى

ھەسەلنىڭ تەركىبىدە جانلىقلار تېنىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە كېرەكلىك نۇرغۇن ئوزۇقلۇق ماددىلار بار. ھازىرقى زاماندىكى ئىلغار تەتقىقاتلاردا ھەسەل تەركىبىدە 180 دىن ئارتۇق ھەرخىل ماددا تەركىبلىرى بارلىقى ئىسپاتلانغان. ھەسەلنىڭ ئاساسلىق تەركىبى گلۇكوزا ۋە مېۋە قەنتى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا سۇ، قومۇش شېكىرى، مىنېرال ماددا، ۋىتامىن، ئىنزىملار، ئاقسىل، ئامىنو كىسلاتاسى، كىسلاتا تۇزىدىكىلەر، پىگمېنت، ھورمون، ئىشقار ھەمدە پۇراقلىق ماددىلار بار. بۇنىڭدىن كۆرۈشكە بولىدۇكى، ھەسەل ئوزۇقلۇقى ئىنتايىن مول، زىيانلىق ماددا تەركىبلىرى يوق بىرخىل بولغان تەبىئىي ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ.

ھەسەلنىڭ تەركىبىدە ئاساسلىقى تۆۋەندىكى تەركىبلەر بار:

1. قەنتلەر. قەنتلەر يەنە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇ جانلىقلارنىڭ ئاساسلىق ئېنېرگىيە مەنبەسىدۇر. قەنت بولسا ھەسەلنىڭ ئاساسلىق ئوزۇقلۇق تەركىبى بولۇپ 70~80 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىكى گلۇكوزا ۋە مېۋە قەنتى، ئومۇمىي قەنت مىقدارىنىڭ

85~95 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ، ئۇنى ئادەم بەدىنى بىۋاستە قوبۇل قىلىپ پايدىلىنالايدۇ. ئىككىنچىسى ساخاروزا بولۇپ، ئادەتتە بەش پىرسەنتتىن ئاشمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ھەسەل تەركىبىدە يەنە ئاز مىقداردا ساخارىدلار يەنى مالتوزا، لاكتوزا، چىگىت قەنتى، مېلېنزىتوزا، x - ترېھالوزا، B - ترېھالوزا قاتارلىقلار بار. شۇڭا، ھەسەل بىرخىل يۇقىرى دەرىجىدىكى قەنتلەر بىرىكمىسى بولۇپ، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى ئىنتايىن يۇقىرى. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا بىر كىلوگرام ھەسەل 13733 كىلوكالورىيە ئىسسىقلىق ھاسىل قىلالايدىغان بولۇپ، كالا سۈتىدىن بەش ھەسسە يۇقىرى تۇرىدۇ. ئۇ ئىنسانلارنىڭ ئەڭ ياخشى قۇۋۋەت يېمەكلىكى ھېسابلىنىدۇ.

2. سۇ. ھەسەل تەركىبىدە مەلۇم مىقداردا تەبىئىي سۇ بار. بۇمۇ ھەسەل ھەرىلىرى ھەسەل ئىشلەش جەريانىدا ھەسەل ئىچىدە ساقلاپ قالغان سۇ تەركىبىدۇر. ھەسەل تەركىبىدىكى سۇ مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلىكى ھەسەلنىڭ پىشىش دەرىجىسىنى بەلگىلەيدۇ. ئادەتتە ھەسەل تەركىبىدە 17~25% سۇ بولىدۇ. پىشقان ھەسەلنىڭ سۇ تەركىبى ئادەتتە 20% پىرسەنتتىن ئېشىپ كەتمەيدۇ، ئوتتۇرىچە 18% ئەتراپىدا بولىدۇ.

3. **مىنېرال ماددىلار.** ھەسەل تەركىبىدە مىنېرال ماددىلار، يەنى نىئورگانىك تۇزلار ياكى چاڭ-توزانلار بار. ھەسەلدىكى مىنېرال ماددىلارنىڭ مىقدارى ئانچە يۇقىرى ئەمەس. ئادەتتە ھەسەل

ئېغىرلىقىنىڭ 3.0~9.0 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. ھەسەل تەركىبىدىكى مىنېرال ماددىلارنىڭ مىقدارى ھەسەل مەنبەسى بولغان ئۆسۈملۈكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن، يەنە شۇ ئۆسۈملۈك ئۆسكەن تۇپراق بىلەنمۇ بەلگىلىك مۇناسىۋەتكە ئىگە. ھازىرغىچە ھەسەل تەركىبىدە 60~65 خىل مىنېرال ماددا بارلىقى ئېنىقلاندى. بۇنىڭ ئىچىدە دائىملىق ئېلېمېنتلار 98~99 پىرسەنتىنى، مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار 1~2 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. مىنېرال ماددىلار باشقا يېمەكلىكلەردە مۇنچىلىك كۆپ ئەمەس. ئادەتتە قېنىق رەڭلىك ھەسەلدىكى مىنېرال ماددىلار سۇس رەڭلىك ھەسەلگە قارىغاندا كۆپ بولىدۇ.

4. ۋىتامىنلار. ھەسەلدىكى ۋىتامىنلار ئاساسلىقى ھەسەل ھەرىلىرى يىغقان گۈل چېڭىدىن كېلىدۇ. ھەسەل تەركىبىدە ئەگەر گۈل چېڭى بولمىسا ۋىتامىنلارمۇ بولمايدۇ. ھەسەل تەركىبىدە ۋىتامىنلارنىڭ مىقدارى ئانچە كۆپ بولمىسىمۇ، ئەمما تۈرى ناھايىتى تولۇق بولۇپ، ۋىتامىن B ئائىلىسىدىكىلەر ۋە ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى ئەڭ كۆپ. ھەر 100 گرام ھەسەل تەركىبىدە، 9.1~2.1 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 53~145 مىكروگرام ۋىتامىن B_2، 25~192 مىكروگرام ۋىتامىن B_5، 210~480 مىكروگرام ۋىتامىن B_6، ئۈچ مىكروگ-رام ۋىتامىن BC، 500~6500 مىكروگرام ۋىتامىن C، ئۈچ مىللىگرام ۋىتامىن E، 25 مىكروگرام ئەتراپىدا ۋىتامىن K، 6.6 مىكروگرام ئەتراپىدا

ۋىتامىن H ۋە 110~940 مىكروگرام ۋىتامىن PP بار.

5. ئىنزىملار. ئىنزىم بىرخىل ئالاھىدە ئاقسىل بولۇپ، ئاكتىپلىققا ئىگە. ھەسەل تەركىبىدە ئىنزىملار ناھايىتى مول. ئاساسلىقى كراخمال ئىنزىمى، ئۆزگەرتكۈچى ئىنزىم، ئوكسىدلانغان ئىنزىم، ئەسلىگە قايتۇرغۇچى ئىنزىم، ھىدروپروكسىد ئىنزىمى، گلۇكوزنى ئوكسىدلايدىغان ئىنزىم، فوسفور كىسلاتالىق ياغ ئىنزىمى، قاتتىق ئاقسىل ئىنزىمى قاتارلىقلار. ھەسەل ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم ئىنزىم ئۆزگەرتكۈچى ئىنزىم بولۇپ، ئۇ گۈل شىرنىسى تەركىبىدىكى ساخاروزىنى گلۇكوزا ۋە فروكتوزىغا ئايلاندۇرىدۇ؛ ئىككىنچىسى، كراخمال ئىنزىمى بولۇپ، ئۇنىڭ مىقدارىنى ھەسەلنىڭ پىشىش دەرىجىسى، قىزىتىش دەرىجىسى ۋە ساقلاش ۋاقتىنى ئۆلچەيدىغان سۈپەت كۆرسەتكۈچى قىلىشقا بولىدۇ. يېڭىدىن پىشقان ھەسەل تەركىبىدە كراخمال ئىنزىمى كۆپ بولىدۇ، پىشمىغانلىرىنىڭ تەركىبىدە ئاز بولىدۇ. قىزىتىلغان ۋە بەك ئۇزۇن ساقلانغان ھەسەلنىڭ كراخمال ئىنزىم قىممىتى زىيانغا ئۇچرايدۇ ھەم مىقدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، شىرنە مەنبە ئۆسۈملۈكلىرى ئوخشىمىغاچقا، ھەسەل خىلمۇ ئوخشىمايدۇ. تەركىبىدىكى كراخمال ئىنزىم قىممىتىمۇ يۇقىرى - تۆۋەن بولىدۇ.

6. كىسلاتالار. ھەسەل ئاجىز كىسلاتالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە. نورمال ھەسەلنىڭ كىسلاتا

دەرىجىسى ئۆچتىن تۆۋەن بولۇپ، تۆتتىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. ھەسەل بەك تاتلىق بولغاچقا، ئۇنىڭ ئاچچىق تەمىنى تېتىغىلى بولمايدۇ. ھەسەل تەركىبىدىكى ئورگانىك كىسلاتا تەخمىنەن 0.1% بولۇپ، ئاساسلىقى گلوكون كىسلاتاسى، تارتارات كىسلاتاسى، سىركە كىسلاتاسى، چۆپ كىسلاتاسى، چۈمۈلە كىسلاتاسى قاتارلىقلار. نىئورگانىك كىسلاتالارنىڭ مىقدارى ناھايىتى ئاز بولۇپ، ئاساسلىقى فوسفور كىسلاتاسى، تۇز كىسلاتاسى، كاربون كىسلاتاسى قاتارلىقلار.

7. ئاقسىل. ھەسەلدىكى ئاقسىل تەركىبى شىرنىگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. ئوخشاش بىر تۈردىكى ئوخشىمىغان جاينىڭ ھەسەلىدىكى ئاقسىلنىڭ مىقدارى جەھەتتىكى پەرقىمۇ ناھايىتى زور. ئاچ رەڭلىك ھەسەل تەركىبىدىكى ئاقسىلنىڭ مىقدارى% 0.02 ئەتراپىدا، توق رەڭلىك ھەسەلنىڭ تەركىبىدە %0.3 ئەتراپىدا بولىدۇ.

8. ئامىنو كىسلاتاسى. ھەسەل تەركىبىدىكى ئامىنو كىسلاتاسى 18 خىلدىن ئاشىدۇ. ئەمما مىقدارى ناھايىتى ئاز. ئوتتۇرا ھېساب بىلەن %0.00476 ئەتراپىدا بولىدۇ. پرولىن ھەسەل تەركىبىدىكى مىقدارى ئەڭ كۆپ بولغان ئەركىن ئىئونلۇق ئامىنو كىسلاتاسى بولۇپ، %0.0375 ئەتراپىدا. مېتىئونىن مىقدارى ئەڭ ئاز بولۇپ %0.0008 ئەتراپىدا. ھەسەل تەركىبىدە ھەرخىل ئامىنو كىسلاتالىرىنىڭ بولۇشى ھەسەلنى ئوزۇقلۇق

قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى يېمەكلىككە ئايلاندۇرغان.

9. پۇراقلىق ماددىلار. ھەسەل تەركىبىدىكى پۇراقلىق ماددىلار 100 نەچچە خىل ئېلېمېنتتىن تەركىب تاپقان مۇرەككەپ بىرىكمە بولۇپ، ئاساسلىقى شىرنە مەنبە ئۆسۈملۈكلىرىنىڭ گۈل تاج ياپراقچىسى ياكى ياغ بېزى ئاجرىتىپ چىقارغان مۇئەتتەر يېغى ۋە باشقا كىسلاتالاردىن كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ئالكوھول ۋە ئالكوھولنىڭ ئوكسىدلانغان ماددىلىرى كېتون، ئالدېھىد، ئېستېر ھەمدە ئەركىن ئىئونلۇق كىسلاتا قاتارلىقلار. ھەسەل تەركىبىدىكى بۇ خىل پۇراقلىق ماددىلار كىشلەرنىڭ دېمىقىنى غىدىقلاپ يېگۈسىنى كەلتۈرىدۇ. بۇخىل ماددىلار كەم بولۇپ قالسا، پۇرىقى ۋە تەممۇ ئانچە ياخشى بولمايدۇ.

10. ئاتسېتىل خولىن. بۇنىڭ ھارغىنلىقنى چىقىرىش، روھنى ئۇرغۇتۇش رولى بار. ھەر 100 گرام ھەسەلدە 1200 ـ 1500 مىللىگرام ئاتسېتىل خولىن بار. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە كۆپ مىقداردا خولىن بار. ئاتسېتىل خولىن بىلەن خولىننىڭ نىسبىتى 1:30.

11. باشقا تەركىبلەر. ھەسەل تەركىبىدە پېگمېنت بولۇپ، ئاساسلىقى كاروتىن ۋە خلوروفىل، شۇنداقلا باشقا ھاسىلات ماددىلار بار. يەنە ئاز مىقداردا كوللوئىدلار بولۇپ، ئادەتتە ئاچ رەڭلىك ھەسەلدە 0.2٪ ئەتراپىدا، توق رەڭلىك ھەسەلدە 0.4٪ ئەتراپىدا. ئۇنىڭ باكتېرىيىنى چەكلەش رولى

بولىسمۇ، ئەمما نۇر ۋە ئىسسىقلىق تەسىرىدە باكتېرىيىنى چەكلەش رولى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇلاردىن باشقا ھەسەل تەركىبىدە يەنە موم ماددىسى، نۇرئادرېنالىن ھەمدە باشقا بىئولوگىيىلىك ماددىلار بار.

ھەسەلنىڭ شىپالىق رولى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئاشقازان، ئۆپكە، باھ ۋە ئومۇمىي بەدەن ھەمدە پەي-نېرىپلارنى قۇۋۋەتلەش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش، قىزىتما قايتۇرۇش، تېرىگە جۇلا بېرىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش؛ قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ھەسەلنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى ناھايىتى مول بولۇپ، ساقلىق ساقلاش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە. ھەسەلنىڭ شىپالىق رولىنى ئاساسلىق تۆۋەندىكىلەرگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ؛

1. باكتېرىيىگە قارشى تۇرۇپ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

ھېچقانداق بىر تەرەپ قىلىنىشتىن ئۆتمىگەن تەبىئىي پىشقان ھەسەلنىڭ كۆپ خىل باكتېرىيىگە نىسبەتەن كۈچلۈك چەكلەش رولى بار. مەسىلەن سالمونېللا باكتېرىيىلىرى، تارقىلىشچان زۇكام

تاياقسىمان باكتېرىيىسى، ئۈچەي تاياقسىمان باكتېرىيىسى، زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيە، سېرىق ئۈچىنتقۇ زەمبۇرۇغ باكتېرىيىسى ھەمدە گرام مەنپىي ۋە مۇسپىي باكتېرىيە قاتارلىق كۆپ خىل كېسەل پەيدا قىلغۇچى باكتېرىيىلەرنى چەكلەش ۋە ئۆلتۈرۈش رولى بار. تەجرىبە تەتقىقاتىدا ئىسپاتلىنىشچە، ھەسەلنىڭ باكتېرىيىنى چەكلەش، ئۆلتۈرۈش رولى قويۇقلۇقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، خىلى بىلەن مۇناسىۋىتى يوق ئىكەن. ھەسەلنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەن بولسا، پەقەت باكتېرىيىنى چەكلەش رولى بولىدۇ. قويۇقلۇقى يۇقىرى بولسا باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە بولىدۇ. ھەسەلنىڭ ئۆزىدە مۇشۇنداق ئالاھىدىلىكلەر بولغاچقا، پىشقان ھەسەلنىڭ بۇزۇلۇپ سېسىپ ئۆزگەرمەيدۇ، ئۇ تېپىلغۇسىز تەبىئىي باكتېرىيىگە قارشى چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان خورۇچ. ھەسەل ئارقىلىق يېمەكلىك ساقلاشقا بولىدۇ، مەسىلەن گۆشنى ئەسلى تەمى بىلەن ساقلىغىلى بولىدۇ؛ يەنە باشقا ئورگانىك توقۇلما ئەزالارنى ساقلاشقا بولىدۇ، مەسىلەن جەسەت، كۆچۈرۈلىدىغان ئەزا قاتارلىقلار. بۇنىڭدىن باشقا، ھەسەلنىڭ يەنە ۋىرۇسقا تاقابىل تۇرۇش رولى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەسەلنىڭ باكتېرىيە، ۋىرۇس، مەددە قاتارلىقلار قوزغىغان كېسەللەرنى داۋالاش ۋە قوشۇمچە داۋالاشتا رولى ناھايىتى ياخشى. ئۇيغۇر تېبابىتىدىمۇ پىششىق دورىلارنى ياساشتا ۋە دورىلارنىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇشتا

سۈپىتى ئۆزگىرىپ كېتىشتىن ساقلاش ئۈچۈن قوشۇمچە ماتېرىيال سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

2. توقۇلمىلارنىڭ قايتا ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ھەسەل يارا توقۇلمىلىرىنىڭ قايتا ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئاستا ساقىيىدىغان جاراھەتلەرگە نىسبەتەن يېڭى گۆش توقۇلمىلىرىنى پەيدا قىلىش رولى ھەم نەملىك سۈمۈرۈش، قورۇش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق كۆپ خىل رولغا ئىگە. شۇنىڭ ئۈچۈن، تاشقى كېسەللىكلەردىكى يارا يۈزىگە ھەسەل سۈركىسە سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىشىنى ئازايتقىلى، ياللۇغلىنىشنى كونترول قىلغىلى، ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ ھەمدە يارىنىڭ پۈتۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، داۋالاش ۋاقتىنى قىسقارتقىلى بولىدۇ.

3. ئاشقازان، ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ؛ زەھەر قايتۇرۇپ، جىگەرنى ئاسرايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ھەسەل ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ياخشى دورا دەپ قارىلىدۇ. ھەسەل ئاشقازان - ئۈچەينىڭ پەردىسىنى قوغداپ، ئۇنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتىدۇ. نېرۋا سىستېمىسىنىڭ قوزغىلىشىنى تۆۋەنلىتىپ، ئاشقازان

ئاغرىش، ئاشقازان كۆيگەندەك ھېس قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى يوقىتىدۇ. ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش رولىنى ياخشىلايدۇ. ھەسەل يەنە ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى بەك ئازلاپ كېتىشىنى تەڭشەپ، ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ نورماللىقىنى ساقلايدۇ. ھەسەل يەنە گلۇكوگېننىڭ ساقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، بەدەننىڭ يۇقۇملۇق كېسەلگە بولغان ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ھەسەلنىڭ يەنە بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش قاتارلىق رولى بار. دائىم ھەسەل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆپكىنى سىلىقلاپ، جىگەرنى قوغدىغىلى، ئاشقازان ئىقتىدارىنى تەڭشىگىلى بولىدۇ.

4. يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ، قان بېسىم ۋە قان قەنتىنى تەڭشەيدۇ.

دۆلەت ئىچى - سىرتىدىكى تېبابەتشۇناسلار مۇنداق قارايدۇ: ھەسەل تەركىبىدىكى ئەسلىي قەنت بەدەنگە بىۋاستە سۈمۈرۈلۈپ، يۈرەك مۇسكۇلىنى قۇۋۋەتلەپ، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ ماددا ئالمىشىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، تاجسىمان ئارتېرىيىنى كېڭەيتىپ، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، بەدەندىكى قىزىل قان ھۈجەيرىسى ھەمدە قان قىزىل ئاقسىلىنىڭ مىقدارىنى

ئۆرلىتىپ، قان ئىشلەش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. دائىم ھەسەل ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمىنى تەڭپۇڭ ساقلىغىلى، قاندىكى قەنت ۋە ياغنى تۆۋەنلىتىپ، قاندىكى يۇقىرى زىچلىقتىكى ئىنزىم ئاقسىلىنى ئاشۇرۇپ، قان قىزىل ئاقسىلىنى كۆپەيتكىلى بولىدۇ. شۇڭا، ھەسەل بىلەن يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ.

5. نېرۋىلارنى تەڭشەپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

ھەسەل تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلەر نېرۋا توقۇلمىلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، زېھىننى ئاچىدۇ، ئەستە ساقلاش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

6. تېرىنى ئاسراپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

دائىم ھەسەلنى تېرىگە سۈرۈپ بەرسە، تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ. تېرىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ، يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىدۇ، قورۇق پەيدا بولۇش ياكى كۆپىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. تېرە رەڭگىنى ياخشىلايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەسەلنىڭ يەنە چاچ چىقىشنى ئىلگىرى سۈرۈش،

چاچنى قارايتىش رولى بار. دائىم كۆرۈلىدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە قوشۇمچە شىپا بولىدۇ.

7. بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

ھەسەلنىڭ «ئىنسانىيەت ساغلاملىقىنىڭ دوستى»، «ياشانغانلار سۈتى» دېگەندەك گۈزەل تەرىپلىرى بار. ھەسەلنىڭ دورىلىق خۇسۇسىيىتى پەقەت كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ساقلاش، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولىمۇ بار. ياشانغانلار دائىم ھەسەل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ، مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكچىلەر ئۇزۇن مۇددەت ھەسەل ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئەستە ساقلاش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، زېھنىي كۈچىنى ئۇرغۇتىدۇ. ھەسەل تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ بەدەن ساپاسىنى ئاشۇرۇپ، ئۇلارنىڭ چىدامچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ نورغۇن ئىچىملىكلىرىنىڭ تەركىبىدە ھەسەل بار. ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئەمگەكتىن كېيىن بىر ئىستاكان ھەسەل سۈيى ئىچىپ بەرسە، تېزلا ھاردۇقى چىقىپ، جىسمانىي قۇۋۋىتى ئەسلىگە كېلىدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، ھەسەل ئىنسانىيەتنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك تەبىئىي ئوزۇقلۇقى، مول ساقلىق ساقلاش يېمەكلىكى ۋە دورىسى.

ھەسەلنى ساقلاش ئۇسۇلى

ھەسەل — تەبىئىي قۇۋۋەت يېمەكلىكى ۋە داۋالاش ئۈنۈمى بىرقەدەر ياخشى دورا. ئۇنىڭ تەركىبى مۇرەككەپ، بىئولوگىيىلىك ئاكتىپ ماددىلار ساقلاش جەريانىدا ناھايىتى ئاسانلا بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، رولىنى يوقىتىدۇ. شۇڭا مۇۋاپىق ساقلاش ھەسەلنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىشتىكى ناھايىتى مۇھىم ھالقا.

چۈنكى ھەسەل بىرخىل ئاجىز كىسلاتالىق، يېپىشقاق، قويۇق ھالەتتىكى سۇيۇق جىسىم بولغاچقا، تۆمۈر، ئاليۇمىن، سىنك قاتارلىق مېتاللار بىلەن خىمىيىلىك رېئاكسىيە پەيدا قىلىدۇ. ھەسەل بۇلغانسا ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئېغىر مېتاللار ھەسەلنى ئىستېمال قىلغىلى بولمايدىغان دەرىجىگە كەلتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەسەلنى ھەرگىز سىنك، تۆمۈر يالىتىلغان قاچىلارغا ياكى تۆمۈر قاچا قاتارلىق مېتال قاچىلارغا قاچىلاشقا بولمايدۇ. بىراق ئىچى يېمەكلىك سىرى بىلەن سىرلانغان بولسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كۈپ، ئەينەك بوتۇلكا، سۇلياۋ قاچا ۋە ساپال قاچىلارغا قاچىلاشقا بولىدۇ. سۇلياۋ قاچىلارغا قاچىلانغان ھەسەلنى ئۇزۇن ساقلاشقا بولمايدۇ، ئەڭ ياخشىسى ئۈچ ئاي ئەتراپىدا بولسا

بولىدۇ. ھەسەل بىۋاستە ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، قاچىلاشتىن بۇرۇن قاچىنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ ئاندىن قاچىلاش كېرەك.

ھەسەل تەركىبىدە زور مىقداردا ئېچىتقۇچى زەمبۇرۇغ بار. ئەگەر سۇ تەركىبى %21 تىن ئېشىپ كەتسە، تېمپېراتۇرا، نەملىكى مۇۋاپىق ئەھۋالدا ئېچىتقۇچى زەمبۇرۇغ كۆپىيىپ، ھەسەلنىڭ سۈپىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەسەلنى ئاپتاپ بىۋاستە چۈشمەيدىغان، سايە يەردە قويۇش، تېمپېراتۇرىنى 20℃ تىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەسەلنىڭ نەم ھاۋادىن سۇ ۋە غەيرىي پۇراقلارنى سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولغاچقا، قاچىنىڭ ئېغىزىنى ھىم ئېتىش، غەيرىي پۇراقلىق ماددىلار، چىرىتىش خۇسۇسىيىگە ئىگە ماددىلار ياكى پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن بىللە قويماسلىق كېرەك. ھەسەل ساقلىنىدىغان جاي قۇرغاق، ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان، پاكىز بولۇشى، ھەسەلنىڭ سۇ سۈمۈرۈپ ئېچىپ قېلىشى ياكى غەيرىي پۇراق يۇقتۇرۇۋېلىشىدىن ساقلاش كېرەك. شارائىتى بارلار ماگىزىن، دورىخانا ياكى ھەسەل ھەرىسى مەيداندىن سېتىۋالغان ئاز مىقداردىكى ھەسەلنى توڭلاتقۇنىڭ يېڭى ساقلاش قەۋىتىدە ساقلىسا بولىدۇ.

ھەسەلنىڭ سۈپىتىنى پەرقلەندۈرۈش ئۇسۇلى

ھەسەلنىڭ سۈپىتىنى تەكشۈرۈشتىكى ئۆلچەملىك ئۇسۇل بولسا تەجرىبىخانىلاردا ئۇنىڭ فىزىكىلىق، خىمىيىلىك كۆرسەتكۈچى ۋە سەھىيە كۆرسەتكۈچى ھەمدە ئالاقىدار كۆرسەتكۈچلىرىنى ئۆلچەپ، ھەسەلنىڭ ياخشى - يامانلىقىغا ھۆكۈم قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما كۈندىلىك سودا - سېتىق، خالىغان چاغدا ھەسەل سېتىۋالغاندا تەجرىبىخانا شارائىتى بولمىغاچقا، كۆپىنچە تەجرىبىگە ئاساسەن بىۋاستە كۆزىتىش ياكى ئاددىي تەكشۈرۈش ئۇسۇلى ئارقىلىق ھەسەلنىڭ سۈپىتى پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

ئاساسلىقى سەزگۈ ئەزالار ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈلىدۇ:

1. قاراش.

ھەسەلنىڭ رەڭگى، ھالىتى، كۆپۈكى ۋە ئارىلاشما ماددىلىرىغا قاراپ سۈپىتىگە ھۆكۈم قىلىش.

1) رەڭگى:

ھەسەلنىڭ رەڭگى ھەسەل مەنبەسىنىڭ

ئوخشىماسلىقى توپەيلىدىن ھەرخىل بولىدۇ، ھەتتا بىرخىل گۈللۈكتىن ئېلىنغان ھەسەلنىڭمۇ رەڭگى ئاچ-توقلىرى بولىدۇ. ئاساسلىقى ئۇنىڭ تەركىبىدىكى پىگمېنت تۈرلىرى ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ مىقدارى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. رەڭگى ئادەتتە ئاقۇش ۋە قەھرىۋا رەڭگىدە كېلىدۇ. مەسىلەن قىچا ھەسلى، جىگدە ھەسلى، ئاپتاپپەرەس ھەسلى، تۇخۇمەك ھەسلى قاتارلىقلارنىڭ رەڭگى ئاقۇش، ئاق، ئاچ كەھرىۋا رەڭگىدە، كەھرىۋا رەڭگىدە كېلىدۇ. قارا بۇغداي ھەسلى تەركىبىدە مىنېرال ماددىلار كۆپ بولغاچقا، رەڭگى قېنىق يەنى كەھرىۋا رەڭگىدە كېلىدۇ.

ھەسەل قاتقاندىن كېيىن رەڭگى ئاچقا ئۆزگىرىدۇ؛ يىل ئاتلىغان ياكى ئۇزۇن يىل بولغان ھەسەلنىڭ رەڭگى قېنىقلىشىدۇ؛ يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا پىششىقلانغان ھەسەلنىڭ رەڭگى قېنىق بولىدۇ؛ ئارپا شېكىرى ياكى ئاق شېكەر رەڭگى قېنىق بولىدۇ، ئەمما ئانچە پارقىرىمايدۇ. خىمىيىلىك رەڭ ماتېرىياللىرى قوشۇلغان ھەسەلنىڭ رەڭگى باشقىچە روشەن بولىدۇ، بىراق پارقىراقلىقى ناچار.

2) ھالىتى:

ساپ، ئەلا سۈپەتلىك ھەسەل سۈزۈك، يېرىم سۈزۈك ھالەتتىكى چاپلاشقاق، قويۇق - سۇيۇقلۇق ياكى قتىشما. مەسىلەن؛ تۇخۇمەك ھەسلى، ئاپتاپپەرەس ھەسلى قاتارلىقلار كۆپىنچە ناھايىتى سۈزۈك، يېپىشقاق، قويۇق ھالەتتە بولىدۇ. قارا

بۇغداي ھەسلى يىرىم سۇزۇك ھالەتتە بولىدۇ. بىۋاستە ئاق شىكەر قوشۇلغان ھەسەلنىڭ يىپىشقاقلىقى تۆۋەنرەك بولىدۇ، تېگىدە ئولتۇرۇپ قالغان دانچە شىكەر پەيدا بولىدۇ. گۇرۇچ سۈيى، كراخمال قاتارلىقلار قوشۇلغان ھەسەل بولسا رەڭگى دۇغ ھەم تۇتۇق بولىدۇ، ئادەتتە مانان ھالەتتە بولىدۇ ياكى مونەكلىشىۋالىدۇ. قويۇقلاشتۇرغۇچى قوشۇلغان بولسا قويۇق، ئەۋرىشىملىكى كۈچلۈك بولىدۇ، ئەمما ھەسەل سۇيۇقلۇقىنىڭ يۈزىدە ئولتۇرۇپ قالغان بىر قەۋەت پەردە پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

ھەسەل ئوڭاي قېتىپ كرىستاللىشىدۇ. كرىستال دانىسى يۇمشاق، ئۇششاق، سۇزۇكلۇكى ناچارراق، كۆپىنچە ياغسىمان ھالەتتە بولىدۇ. شىكەر قوشۇلغان ھەسەلنىڭ كرىستاللىشىشى بىرقەدەر تۆۋەنرەك. ساپ شىكىرى قايىنىتىپ ياسالغان، ساختا ھەسەل كرىستاللاشمايدۇ.

3) كۆپۈك:

ھەسەلنى چايقىسا ناھايىتى كۆپ كۆپۈك پەيدا بولسا، بۇ كۆپۈكلەر ھەسەلنىڭ رەڭگىنى سۇسلاشتۇرۇپ، سۇزۇكلۇكىگە تەسىر قىلىدۇ. ئەمما ساپ ھەسەلنىڭ يۈزىدە كۆپ كۆپۈكچىلەر بولماسلىقى كېرەك. ئەگەر ھەسەل ئېچىپ سۈپىتى ئۆزگەرسە، ئۇنىڭ يۈزىدە زور مىقداردا كۆپۈكچىلەر پەيدا بولىدۇ.

4) ئارىلاشما ماددىلار:

ساپ، ئەلا سۈپەتلىك ھەسەلدە ئۆلۈك ھەرە، لىچىنكا، ھەرىنىڭ قاناتلىرى ھەمدە باشقا ئارىلاشمىلار بولمايدۇ.

2. پۇراش.

ھەسەل قاچىسىنىڭ ئېغىزىنى ئاچقان ھامان ھەسەلدىن گۈل پۇرىقى كېلىدۇ. ساپ ئەلا سۈپەتلىك ھەسەلنىڭ تېخىمۇ روشەن بولىدۇ. بىرلا خىل گۈلدىن ئېلىنغان ھەسەل بولسا شۇ گۈلنىڭ پۇرىقى بىلەن ئوخشاش پۇراق بولىدۇ. باشقا پۇراق بولمايدۇ. مەسىلەن: جىگدە چېچىكى ھەسىلىدە قويۇق جىگدە چېچىكى پۇرىقى بولىدۇ. قارا بوغداي ھەسىلىدە كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى قارا بۇغداي چېچىكىنىڭ پۇرىقى بولىدۇ. ئارىلاشما گۈل ھەسىلىدىمۇ خۇشبۇي گۈل پۇرىقى بار.

كونا ياكى پىششىقلاپ ئىشلەنگەن ھەسەلنىڭ پۇرىقى بوش، گۈل ھىدى ئالاھىدىلىكى روشەن ئەمەس. بۇ ساقلاش ۋە قورۇتۇش جەريانىدا ئاروماتىك ماددىلارنىڭ پارلىنىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. ئاق شېكەر ياكى يۇقىرى پراكتۇرا، كۆممىقوناق شىرنىسى قاتارلىقلاردىن ياسالغان ياسالغان ھەسەلدە ھېچقانداق گۈل پۇرىقى بولمايدۇ. ھەسەلنى ئېچىتسا ئاچچىق پۇرايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بەزىدە ھەسەلنىڭ ئۆز پۇرىقى ئارىلاشتۇرۇلغان ماددىلارنىڭ پۇرىقىنى بېسىپ چۈشىدۇ، تەكشۈرگەندە ئەستايىدىللىراق بولۇش كېرەك.

3. تېتىش.

بۇ ھەسەلنىڭ تەمى، ئېغىز سېزىمى، كاناي

سېزىمى ۋە قالدۇق تەملەرنىڭ ساپ ياكى ئەمەسلىكىگە قارىتا ئېلىپ بېرىلىدىغان ئۇنىۋېرسال سەزگۈ ئانالىزى. كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: چوكا بىلەن ئازراق ھەسەلنى ئېلىپ تىلنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، ئاندىن تىلنى ئۈستۈنكى تاماققا تىرەپ، ئېغىزنى يۇمۇپ ھەسەلنى ئاستا-ئاستا ئېرىتىپ، ئۇنىڭ تەمىنى ۋە ئېغىز سېزىمىنى ئىنچىكە ھېس قىلىش، ئاندىن يۇتۇپ كاناي سېزىمىنى ئەستايىدىل ھېس قىلىش، ئەڭ ئاخىرىدا كاناي قىسمىدىن بۇرۇن ئارقىلىق گاز چىقىرىپ ئۇنىڭ قالدۇق پۇرىقىغا دىققەت قىلىش.

ساپ، ئەلا سۈپەتلىك ھەسەلنىڭ ئورتاق ئالاھىدىلىكى شۇكى: تەمى شېرىن، سەزگىلى بولمايدىغان دەرىجىدە چۈچۈمەل، ئېغىز سېزىمى يۇمشاق، سىلىق، تېتىملىق، يېقىملىق، يۇتقاندا ئازراق چۈچۈمەل، قالدۇق پۇرىقى كۈچلۈك، ئۇزاققىچە ساقلىنىدۇ. سۈپىتى ناچار ھەسەل تاتلىق، چۈچۈمەلرەك ياكى ئاچچىق تەم بار ھەمدە غىدىقلىغۇچى غەيرىي پۇراق بار، ئېغىز سېزىمى ياخشى ئەمەس، كانايىنى ئېچىشتۇرىدۇ، ئارامسىزلىق ياكى قىچىشقاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ. قالدۇق پۇرىقى لاتقا پۇرايدۇ. ساختا ھەسەل گەرچە تاتلىق بولسىمۇ، بىراق قوشۇلغان قەنتنىڭ تەمى بار، يۇتۇش سېزىمى ئاجىز، قالدۇق پۇرىقى ئاجىز ھەم تېز يوقايدۇ. ئېچىغان ھەسەل ئىسپىرت تېتىيدۇ ياكى چۈچۈمەل تېتىيدۇ. كىراخمال، ئاش تۇزى قوشۇلغان

ھەسەلنى باشقىسىغا قارىغاندا تېخىمۇ ئوڭاي تېتىغىلى بولىدۇ.

كرىستاللاشقان ھەسەلنى تېتىپ پەرقلەندۈرگەندە، ساپ ھەسەل بولسا ئېغىزغا ئالغاندا ناھايىتى تېزلا ئېرىيدۇ. شېكەر قوشۇلغان بولسا ئوڭاي ئېرىمەيدۇ.

4. شىرنىسىغا قاراش.

ھەسەلنىڭ سۇ تەركىبى قانچە ئاز، قويۇقلۇقى قانچە تۆۋەن بولسا سۈپىتىمۇ شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ھەسەل سېتىۋالغاندا، بىر چوكىنى ھەسەلگە تىقىپ، تىك تارتىۋالسا، سۈپىتى ياخشى ھەسەل بولسا ساقىشى ئاستا، يېپىشقاق بولۇپ، يىپتەك ئۈزۈن تارتىلىدۇ. چوكىنى ئازراق تەۋرىتىپ ئۈستى - ئۈستىگە قاتلاشقا بولىدۇ. شىرنىسى ئۈزۈلگەندە يۇمىلاق ھالەتكە كېلىدۇ. شېكەر قوشۇلغان بولسا ساقىشى تېز، يېپىشقاقلىقى تۆۋەن بولۇپ، يىپتەك سوزۇلمايدۇ، سوزۇلسىمۇ، ئۈزۈلگەندىن كېيىن يۇملاق ھالەتكە كەلمەيدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، قۇتىلىق ياكى قاچىلىق ھەسەلنى سېتىۋالغاندا، قۇتىنى چايقىسا ھەسەلنىڭ قۇتا دىۋارىغا ئۇرۇلغان ئاۋازىنى ئاڭلىغىلى بولمايدۇ. توختاتقاندىن كېيىن قۇتا دىۋارىدىكى ھەسەل ئاستا - ئاستا تۆۋەنگە چۈشىدۇ. ھەسەلنىڭ قويۇقلۇقىنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

5. قول بىلەن ئېزىپ بېقىش.

بۇ ئاساسلىقى كرىستال ھەسەلنىڭ سۈپىتىنى بىلىشتە قوللىنىلىدۇ. ئازراق كرىستال ھەسەلنى ئېلىپ باشمالتاق بىلەن بىگىز بارماق ئارىسىغا قويۇپ ئەزسە، ئەگەر ساپ، تەبىئىي كرىستال ھەسەل بولسا قۇمدەك بىلىنىدۇ ھەمدە كرىستال دانىچىگە ئايلىنىدۇ. ئەگەر شېكەر قوشۇلغان بولسا ئەزگەندە قاتتىق قۇمنى تۇتقاندەك سېزىم بولىدۇ ھەمدە ئېزىپ ئېرىتىۋەتكىلى بولمايدۇ.

ئىچكى كېسەللىكلەر

زۇكام

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل بەش گرام، دىستىللەنگەن سۇ 50 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى دىستىللەنگەن سۇغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قوچۇپ ماغزىپىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىمدا بەش مىنۇتتىن، 10~15 قېتىم سۇمۇرۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، ئالما شۆپۈكى بىر قاچا.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالما شۆپۈكىنى قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزىۋېتىپ، قىيام قىلىپ ھەسەلنى قوشۇپ ئازراق قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە

زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق ھالەتتە ئىچسە بولىدۇ.

▲ 3 - رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل ئۈچ ھەسسە، قىزىلچا قىيامى يەتتە ھەسسە .
[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە 5~6 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~6 تامچە بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە بولىدۇ.

▲ 4 - رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، كۆمۈشگۈل 30 گرام، دولانە 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كۆمۈشگۈل بىلەن دولانىنى قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ھەسەلنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا ئىسسىق ھالەتتە ئىچسە بولىدۇ.

△5-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 30 گرام، يېڭى زەنجىۋىل 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يېڭى زەنجىۋىلنى يالپاقلاپ 500 گرام سۇدا قاينىتىپ، تىرپىنى ئېلىۋېتىپ، سەل سوۋۇتقاندىن كېيىن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق پېتى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

△6-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 100 گرام، خام زەنجىۋىل 100 گرام، سامساق 400 گرام، لىمون 3～4 تال، مۇسەللەس 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى بەش مىنۇت دۈملىگەندىن كېيىن يالپاقلاپ، لىمونىڭ شۆپۈكىنى ئاقلىۋېتىلىپ ئۇنىمۇ يالپاقلاپ، خام زەنجىۋىلنىمۇ يالپاقلاپ، ھەسەلگە ئۈچ ئاي چىلاپ، تىرپىلىرىنى ئېلىۋېتىپ سۈزۈلدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 گرامدىن ئىچىلىدۇ.

▲7-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، كونا خام زەنجىۋىل بەش گرام، غولپىياز يېرىم تال، مۇسەللەس 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كونا خام زەنجىۋىلنى ئاقلاپ ئىنچىكە توغراپ، قارىدىغۇچە قورۇپ، ئاندىن غولپىياز ۋە مۇسەللەسنى سېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲8-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، ئاچچىقسۇ 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن ئاچچىقسۇنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا بىر ئىستاكان ئىچسە بولىدۇ.

تارقىلىشچان زۇكام

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 60 گرام، لىمون بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] لىموننى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەلگە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تارقىلىشچان زۇكام ۋە ئادەتتىكى زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ. پەمىلچاي بىلەن بىللە دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، سامساق 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئاقلاپ، پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تارقىلىشچان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن يەپ قايناق سۇ ئىچسە بولىدۇ.

كاناي ياللۇغى

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 300 گرام، ئاچچىق ئانار 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئانارنى پاكىز يۇيۇپ ، ساپىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ، ھەسەل بىلەن بىللە قازانغا سېلىپ، ئانار چۆكۈشمىگۈدەك سۇ قويۇپ، سۇس ئوتتا دۇملەپ (قارايتىۋېتىشكە بولمايدۇ) تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى 3~5 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق يېسە بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، قىزىل ئۇچقۇلاق گۈلى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىل ئۇچقۇلاق گۈلىنى 20 ھەسسە سۇغا چىلاپ تازا تەمى چىققاندىن كېيىن تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغى ۋە دەم سىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى 3~4 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر ئىستاكان ئىچسە بولىدۇ. ئىچكەندە ئىسسىتىپ ئىچىش كېرەك.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، ئالۇي سۈيى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالۋىنىڭ تۆۋەن قىسمىدىكى يوپۇرمىقىنى ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغىدىن بولغان دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا بوغۇز ياللۇغى، بۇرۇن ياللۇغى قاتارلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى تاماقتىن بۇرۇن چوڭ بىر قوشۇق، ئۇدا 1~2 ئاي ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲4-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 10 گرام، خام زەنجىۋىل سۈيى بەش مىللىلىتىر، ئاپېلسىن بىر دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاپېلسىننى ئوتتا قارايغىچە كۆيدۈرۈپ، تازا يۇمشىتىپ، ھەسەل ۋە خام زەنجىۋىل بىلەن چوڭ قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە ئىسسىق قايناق سۇ قويۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە بولىدۇ.

▲5-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، ھالۋابىدىت ئۈچ

دانە، گۈلسامساق 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھالۋابەدەت بىلەن گۈلسامساقنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۇدا يەتتە كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲ 6 - رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 150 گرام، ئوبدان پىشقان تاۋۇز بىر دانە، ماي 150 گرام، يېڭى زەنجىۋىل 100 گرام، چىلان 10 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تاۋۇزنىڭ بىر تەرىپىنى كېسىپ، ئېتىنى 3.3 سانتىمېتىر قالغىچە ئېلىۋېتىپ، ھەسەلنى، ماينى، ياپاقلانغان يېڭى زەنجىۋىلنى، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلاننى سېلىپ ئاندىن تاۋۇزنىڭ ئېغىزىنى ئېتىپ قازانغا سېلىپ تۇراقلاشتۇرۇپ، تاۋۇزنىڭ $\frac{1}{3}$ چىلىك سۇ قويۇپ 5.1 سائەت دۈملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغى ۋە زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كېسەل بىر يىلدىن ئاشمىغان بولسا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. قىزىتىۋاتقاندا تاماكا چەكمەسلىك، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىچىدىكى قىيامنى ئىسسىق پېتى ئىچىپ، كېيىن ئازراق يالپاقلانغان زەنجىۋىلنى يەپ ئاندىن يېرىم سائەت ئۇخلىسا بولىدۇ.

△7-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، تەكىيە كاۋا ئۇرۇقى 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تەكىيە كاۋا ئۇرۇقىنى سۇدا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىزىتىپ قويۇلدۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىمدىن يەپ، 15 كۈننى بىر داۋالاش كۇرسى قىلسا بولىدۇ.

△8-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 40 گرام، تۇخۇم بىر دانە.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى قازاندا ئازراق ئىسسىتىپ، ئاندىن ئاز مىقداردا سۇ قويۇپ قاينىغاندىن كېيىن تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن-كەچتە تاماقتىن بۇرۇن بىر قېتىم ئىچىپ، تۇخۇمنى شورپىسى بىلەن يېسە بولىدۇ.

△ 9-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل 500 گرام، خام زەنجىۋىل 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ سۈيىنى چىقارغاندىن كېيىن تىندۇرۇپ، ئۈستىدىكى شىرنىسىنى ئېلىۋېتىپ، ئاستىدىكى چۆكمىنى ئېلىپ ئۇنىڭغا ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كەچلىك تاماقتىن كېيىن 250 گرام يېيىش بولىدۇ.

△ 10-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، نەشپۈت بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] نەشپۈتنى ئويۇپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ئىچىگە ھەسەلنى قويۇپ، ئېغىزىنى ئېتىپ سۇدا دۈملەپ تەييارلىنىدۇ ياكى نەشپۈتنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ تەييارلىسىمۇ بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىسسىقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە ھەر قېتىمدا بىر - ئىككى تال يېيىش كۇپايە.

[دىققەت قىلىدىغان ئىشلار] سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. بۇنى ئىستېمال قىلىۋاتقان چاغدا ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى

يېيىشكە بولمايدۇ.

△11-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 90 گرام، خام زەنجىۋىل 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ، ئۆرۈك مېغىزىنى قورۇپ ئېزىپ، ئىككىلىسىنى ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى ۋە زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2～3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△12-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 120 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 30 گرام، چۈچۈكبۇيا 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۆرۈك مېغىزىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن چۈچۈكبۇيىنى سېلىپ سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲13-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، چوچوكبويا ئالتە گرام، ئاچچىقسۇ 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل، چوچوكبويا، ئاچچىقسۇنى ئىستاكانغا سېلىپ، قايناق سۇ بىلەن دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا كۈندە ئەتىگەن - كەچتە ئىچسە بولىدۇ.

▲14-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 15 گرام، غولپىيازنىڭ ئېقى بەش تال، نەشپۈت بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] خورۇجلارنى سۇدا بىر ئاز قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم ئۆزىنى يەپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

▲15-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 500 گرام، سەۋزە، پىشقان ئاپېلسىننىڭ پوستى، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزە بىلەن ئاپېلسىن

پوستىنى پاكىز يۇيۇپ بىر سانتىمېتىر چوڭلۇقتا قەلەمچە قىلىپ، 30 مىنۇت دۇملەپ ياكى ئاق بىلەن بىللە ھەسەلگە 24 سائەت چىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خالىغان چاغدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

16-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ئاق ھەسەل 50 گرام، ئاق تۇرۇپ بىر تال، ئاقمۇچ 10 دانە، ئاق نەشپۈت بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ بىلەن نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، چوڭ قاچىغا سېلىپ، ھەسەل، ئاقمۇچ بىلەن بىللە قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يېگەندە ئاقمۇچنى ئېلىۋېتىپ، كۈندە ئىككى ۋاخ يېسە بولىدۇ.

17-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، ماش ئۇنى 250 گرام، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى 250 گرام، قوي ئۆپكىسى بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] ماش ئۇنىنى ئازراق سارغايغىچە قورۇپ، ئۆرۈك مېغىزىنى ئېزىپ، ئۆپكىنى توغراپ

2500 گرام سۇدا 500 گرام سۇيى قالغىچە قاينىتىپ، شورپىسىغا ماش ئۇنى، ئېزىلگەن ئۆرۈك مېغىزى ۋە ھەسەلنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ياساپ بولۇپ 10 كۈندىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرام 20 گرام يەپ، قايناق سۇ ياكى شوۋىگۇرۇچتىن يېرىم قاچا ئىچىۋەتسە بولىدۇ.

يۆتەل

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 300 گرام، ھالۋابىدىت ئۈچ تال.

[ياساش ئۇسۇلى] ھالۋابىدىتنى سۇدا بەش مىنۇت قاينىتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى]مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 15 گرام، بانان بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] باناننى سويۇۋېتىپ، ھەسەلگە

ملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2~4 قېتىم، ھەرقېتىمدا بىرنى يېسە بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل بىر چۆمۈچ، زىغىر يېغى يېرىم قوشۇق.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن زىغىر يېغىنى قايناق سۇغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەل ۋە زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن ئىچسە بولىدۇ. ئىچىدىغان چاغدا تەڭشەپ ۋاقتىدا ئىچىش كېرەك.

▲4-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 25 گرام، شاپتۇل قوۋزىقى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] شاپتۇل قوۋزىقىنى سۈيى قويۇلغىچە قاينىتىپ، ئاندىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۆتەلگەندە بىر قوشۇقتىن يېسە بولىدۇ.

△ 5 - رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 25 گرام، ئاش چامغۇرى بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] چامغۇرنىڭ ئوتتۇرىنى ئويۇپ ھەسەل تۇشقۇزۇپ، ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۆتەلگەندە يېسە بولىدۇ.

△ 6 - رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، ھۆل زەنجىۋىل 250 گرام، كەندىر يېغى 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھۆل زەنجىۋىلنى ئېزىپ ھەسەل ۋە كەندىر يېغىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەندە قايناق سۇغا تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 7 - رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 700 گرام، خاسىڭ مېغىزى 400 گرام، ياغ 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياغنى قازانغا قۇيۇپ ئازراق قىزىتقاندىن كېيىن خاسىڭ مېغىزىنى قورۇپ پىشۇرۇپ ئارقىدىن ھەسەلنى تۆكۈپ بىردەم قورىغاندىن كېيىن دەرھال ئوتنى توختىتىپ تولۇق

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەن-كەچتە ھەر قېتىمدا 50 گرام يېسە بولىدۇ.

▲ 8-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل، چىلان، خاسىڭ مېغىزى 30 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى سۇدا قاينىتىپ شورپا تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بولىدۇ.

▲ 9-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، تۇخۇم بىر دانە، گۈرۈچ ئاچچىقسۇيىنى 360 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇمنى دەز قىلىپ، ئاچچىقسۇغا 1~2 كۈندەك چىلاپ، شاكىلى يۇمشاق قەغەزدەك بولغاندىن كېيىن چىقىپ ئېقى بىلەن سېرىقىنى قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر نەچچە قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲10-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، سىقىپ چىقىرىلغان تۇرۇپ سۈيى 100 گرام، خام زەنجىۋىل سۈيى بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى خام زەنجىۋىل سۈيى بىلەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 1~2 قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲11-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 200 گرام، زەنجىۋىل سۈيى 200 گرام، ئاق تۇرۇپ سۈيى 100 گرام، نەشپۈت سۈيى 100 گرام، ئادەم سۈتى 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە ئىككى قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىپ قايناق سۇ ئىچسە بولىدۇ.

▲12-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 40 گرام، سوغىگۈل توققۇز گرام، ئاق شېكەر 30 گرام، خام زەنجىۋىل 20

گرام.
[ياساش ئۇسۇلى]ئاۋۋال سوغىگۈلنى يانجىپ، ئاق شېكەرگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ھەسەل بىلەن زەنجىۋىل سۈيىنى سىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى]مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△13-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 150 گرام، تۇرۇپ 160 گرام، سەۋزە 400 گرام، ئاپېلسىن 100 گرامدىن 120 گرامغىچە، ئالما 400 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلدىن باشقا خورۇجلارنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى نەچچە قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△14-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 500 گرام، سامساق سۈيى 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن سامساق سۈيىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 22 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىملىق تاماقتا ئىسسىق پېتى چوڭ بىر قوشۇق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲15-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 20 گرام، ئارپىبەدىيان 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن ئارپېدىياننى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، ئۈستىنى ئوبدان يېپىپ، يەنە سۇنىڭ ئۈستىدە 15 مىنۇت قىزىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3~4 ۋاق، ھەرقېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچسە بولىدۇ.

▲16-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، ئامۇت 1~2 تال، قارىمۇچ 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئامۇتنى پاكىز يۇيۇپ يالپاقلاپ ئاندىن ھەسەل سۇۋاپ قارىمۇچ چېچىپ، قاچىغا سېلىپ سۇ يۇقتۇرماي قازاندا دۈملەپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق

يىسە بولىدۇ.

△17-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 30 گرام، چوڭراق ئاق تورۇپتىن بىر دانە، ئاق مۇچ بەش تال، چاكاندا 0.1 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تورۇپنى توغراپ قاچىغا سېلىپ ئاندىن ھەسەل بىلەن ئاق مۇچنى سېلىپ قاينىتىپ، 30 مىنۇت دۇملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تەرلىتىپ سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ. ئۇندىن باشقا سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا ماس كېلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق پېتى بىراقلا يىسە بولىدۇ.

△18-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، ئاق مۇسەللەس مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى قاچىغا قويۇپ ئۈستىگە مۇسەللەسنى تۆكۈپ ئوت يېقىپ تازا قىزىغاندىن كېيىن ئوتنى ئۆچۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاق، ھەر قېتىمدا چوڭ بىر ئوتلام ئىسسىق پېتى ئىچسە بولىدۇ.

▲19-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، ئاق پېدىگەن 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] پېدىگەننىڭ بېغىشىنى ئېلىۋېتىپ، پاكىز يۇيۇپ، كىچىك توغراپ قاچىغا سېلىپ، ئۇستىگە 50 گرام سۇ قۇيۇپ ئېزىلگۇچە پىشۇرغاندىن كېيىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۆپكىنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا كۈندە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

▲20-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 20 گرام، خام زەنجىۋىل سۈيى 50 گرام، يېشىل چاي بەش گرام، يېڭى ئۈزۈم سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يېشىل چاينى قايناق سۇغا سېلىپ تازا تەمى چىققاندىن كېيىن يېڭى ئۈزۈم سۈيى، زەنجىۋىل سۈيى ۋە ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۆپكىنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان يۆتەل، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر بولاق ئىچسە بولىدۇ.

زىققە (دەم سىقىش)

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل بىر ئۇلۇش، دىستىللەنگەن سۇ ئىككى ئۇلۇش.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى دىستىللەنگەن سۇ بىلەن ئېرىتكەندىن كېيىن قوچۇپ، ماغزىپىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغىدىن بولغان زىققە (دەم سىقىش) كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بۇرۇندىن سۇمۇرۇپ نەپەس ئېلىپ، ئېغىزدىن نەپەس چىقىرىدۇ. ھەرقېتىمدا 20 مىنۇت سۇمۇرۇشكە بولىدۇ. كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە 1~2 قېتىم. 20 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى 20 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى قازاندا قىزىتىپ ئېرىتىپ، ئېزىلگەن ئۆرۈك مېغىزىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغىدىن بولغان دەم سىقىش، يۆتىلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خالىغان چاغدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، ئاپېلسىن پوستى، سەۋزە 50 گرامدىن.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاپېلسىن پوستى بىلەن سەۋزىنى ئىنچىكە قەلەمچە قىلىپ ھەسەلنىڭ ئىچىگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغىدىن بولغان دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە قان نۆكچىسى ھەمدە ئارتېرىيە قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خالىغان چاغدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 90 گرام، كۇنجۇت 90 گرام، ياڭاق مېغىزى 80 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇجلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغىدىن بولغان دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت كېسەل بولۇپ ئورۇقلاپ كەتكەنلەرگە قۇۋۋەت بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاق، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن چايناپ يېسە بولىدۇ.

▲5 - رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 200 گرام، كاكتوس (پېچەككۈل) بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] كاكتوسنىڭ پوستى بىلەن تىكىنىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەلگە چىلاپ قويۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كاناي ياللۇغىدىن بولغان دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. كېسەللىك ئالامىتى تۈگىگەندىن كېيىن توختىتىش كېرەك.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئالىقاننىڭ يېرىمىچىلىك چوڭلۇقتا يېسە بولىدۇ.

▲6 - رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 60 گرام، قارا بۇغداي ئۇنى 120 گرام، چاي يوپۇرمىقى ئالتە گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چاي يوپۇرمىقىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، قارا بۇغداي ئۇنى ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىمدا 20 گرام ئېلىپ چاي دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

▲7 - رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، يېڭى قوي ئۆتى سۈيۇقلۇقى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ھەسەلگە قويۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قازاندا ئىككى سائەت دۇملەپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] زىققە دەم سىقىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن - كەچتە بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲8-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، سىيادان 100 گرام، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى 200 گرام، ئاق شېكەر 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سىيادانىنى كۈچلۈك ئوتتا ئېتىلىپ ئاۋاز چىققۇدەك قورۇپ، سۇۋۇتقاندىن كېيىن ئېزىپ، ئاندىن ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، سىيادان بىلەن بىللە داسقا سېلىپ ئۈستىگە ھەسەل، شېكەرنى قويۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۈچلۈك ئوتتا سۇ تەگكۈزمەي ئۈچ سائەت دۇملەپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يۆتەل توختىتىدۇ، زىققە كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەن كەچتە 20 دىن 40 غىچە ئىستېمال قىلىپ قايناق سۇ ياكى كالا سۈتى ئىچىۋەتسە بولىدۇ.

▲9-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، ياڭاق مېغىزى

1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاقنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۆپكە ئاجىزلىقىدىن بولغان دەم سىقىش، بەل، تىز ئېچىشىش، پۇت-قولدا ماغدۇرسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 دىن يەپ قايناق سۇ ئىچسە بولىدۇ.

[دىققەت قىلىدىغان ئىشلار] ئۆپكىنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلەر، تال ئاجىزلاپ، ئىچى سۈرگەنلەر ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

تاشقى كېسەللىكلەر

كۆيۈك

△1-رېتسېپ:

[خورۇچى] تەبىئىي ھەسەل 1000 گرام.

[شىپالىق رولى] تەبىئىي پىشقان ھەسەل باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، نەملىك سۈمۈرۈش، قورۇش، ۋە قىچىشىشنى توختىتىش رولىغا ئىگە بولۇپ، يارا ئېغىزىدىكى گۆش توقۇلمىلىرىنىڭ قايتا پەيدا بولۇش ۋە ئۆسۈشىنى تېزلىتىپ، يارا ئېغىزىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئوتتا، سۇدا كۆيگەن سىرتقى جاراھەت، يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 1. ئوتتا، سۇدا كۆيۈپ قالسا دەرھال تەبىئىي ھەسەلنى يەرلىك ئورۇنغا تەكشى سۈرۈش، قۇرۇغاندىن كېيىن يەنە 5～6 قېتىم سۈرۈپ، كېيىن پاكىز يۇيۇۋېتىپ ئىككى كۈندە بىر يەنە شۇ ئۇسۇلدا 2～3 قېتىم سۈرۈش، تېرە پەيدا بولۇشقا باشلىغاندىن كېيىن كۈندە 1～2 قېتىم سۈرسە بولىدۇ. كىچىك دائىرىدە بولسا تەگمىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر چوڭ بولسا، Ⅲ دەرىجىلىك ئوتتا

كۆيگەن كۆيۈك بولسا ياكى ئاللىقاچان ياللۇغلىنىپ بولغان بولسا ھەسەلنى يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن بىنت بىلەن تېڭىش كېرەك.

2. تېرە زەخىملەنگەندە ئالدى بىلەن فىزئولو-گىيىلىك تۇز سۈيىدە ياكى 10 ~ 15 پىرسەنتلىك ھەسەل ئېرىتمىسىدە يارا ئېغىزىنى پاكىز يۇيۇپ، بۇزۇلغان تېرە ۋە يىرىڭلارنى چىقىرىۋېتىپ، يارا ئېغىزىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە ئاساسەن، ھەسەلنى سۈرۈپ بىنت ۋە مايسىزلاندۇرۇلغان پاختا بىلەن تېڭىپ تاكى ساقايغىچە 1~2 كۈندە بىر قېتىم تېڭىق ئالماشتۇرسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 40 گرام، پروكايىن 20 گرام.

[شىپالىق رولى] ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن 20% لىك پروكايىننى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 2~3 قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 30 گرام، تۇخۇم سېرىقى بىر تال، مۇسەللەس مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] ئوتتا كۆيگەن، سۇدا كۆيگەن، داغمال، دەزمالدا كۆيگەن كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۈچ خىل خورۇجىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۇرسە بولىدۇ.

△ 4-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 250 گرام، تۇز 100 گرام.

[شىپالىق رولى] ھەرخىل كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن تۇزنى يۇمشاق ئېزىپ يارا ئېغىزىغا سېپىپ ئاندىن ھەسەلنى سۇرسە بولىدۇ.

△ 5-رېتسېپ:

[خورۇچى] خام ھەسەل 250 گرام، مۇز پارچىسى ئازراق.

[شىپالىق رولى] سۇدا، ئوتتا كۆيگەن ئەمما يېرىلىپ كەتمىگەن كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن مۇز پارچىسىنى بىللە قوچۇپ، كۆندە يەرلىك ئورۇنغا سۇرسە بولىدۇ. قېتىم سانى چەكلەنمەيدۇ.

△ 6-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل بەش گرام، ئاش تۇزى بەش گرام، 2 تال تۇخۇم ئېقى.

[شىپالىق رولى] ئوتتا كۆيگەن جاراھەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تۇزنى يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى ۋە ھەسەل بىلەن ئىككى سائەت قوچۇپ، بىر سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا سۇرسە بولىدۇ.

△ 7-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 60 گرام، چاي يوپۇرمىقى 30 گرام.
[شىپالىق رولى] ئوتتا، سۇدا كۆيگەن كۆيۈككە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاينى سوقۇپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئىككى قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۇرسە بولىدۇ.

يىلان ۋە باشقا ھايۋانلار چېقىۋېلىش

△ 1-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام.
[شىپالىق رولى] ھەرە چېقىۋالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەلنى يەرلىك ئورۇنغا سۇرسە بولىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، غولپىياز ئىككى تال.
[ياساش ئۇسۇلى] غولپىيازنى ئاقلاپ پاكىز

يۇيۇپ، سوقۇپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ. ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يىلان چاققان، چايان چاققان، ھەرە چاققان ھەمدە غالجىر ئىت چىشلىۋالغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

ئۇششۇك

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 250 گرام.

[شىپالىق رولى] ھەسەلنىڭ ياللۇغ قايتۇرۇش، نەملىك سۈمۈرۈش، قۇرۇش، قىچىشىشنى توختىتىش ۋە يارا ئېغىزىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولى بار. ئۇششۇك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يېرىلىپ يارا بولغان، ياللۇغلانغان ھەمدە ئاجرالمىلار چىققان بولسا، ئالدى بىلەن يەرلىك ئورۇننى ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋېتىپ، ئاندىن ھەسەلنى سۈرۈپ مىكروبسىز داكا بىلەن تېڭىپ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرسا بولىدۇ، يېرىلمىغان بولسا تاڭمىسىمۇ بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 20 ～ 30 گرام، تۇرۇپ

بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] قىشتا تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ھەسەل سېلىپ ئاندىن ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئۈششۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى]ھەسەلنى ئىسسىق پېتى يەرلىك ئورۇنغا سۇرسە بولىدۇ.

قىچىشقاق

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 500 گرام.

[شىپالىق رولى] قىچىشقاق، ئۇزۇن ساقايمىغان يارىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 10 پىرسەنتلىك ھەسەل سۇيى بىلەن يارا ئېغىزىنى يۇغاندىن كېيىن ھەسەل سۇرتۈلگەن داكىنى يارا ئۇستىگە قويۇپ تېڭىپ كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرسا بولىدۇ.

چىقان

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 60 گرام، غولپىيازنىڭ ئاق تەرىپى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] غولپىيازنى سوقۇپ ھەسەلگە

تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا ياكى ئەتراپىغا سۇرسە بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 300 گرام، مامكاپ 30 گرام، غولپىياز ئېقى 30 گرام.
[ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مامكاپ، پىيازنى سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، داكىغا سۇرۇپ يارا ئۇستىگە قويۇپ پىلاستىر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ قويسا بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىم تېڭىش، ئۇدا بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.
[شىپالىق رولى] چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲3-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، جۇخارگۈلى يوپۇرمىقى 250 گرام.
[شىپالىق رولى] چىقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جۇخار گۈلى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن تەڭشەپ يەرلىك ئورۇنغا سۇرۇپ ھەمدە جۇخارگۈلى شىرنىسىنى يەرلىك ئورۇننىڭ ئەتراپىغا سۇرسە، زەھىرى يېنىپ سۈيى چىقىپ كەتكەندىن كېيىن يوقايدۇ. تىرىپىنى ئۇچىغا سۇرمەسلىك كېرەك.

▲ 4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 20 مىللىلىتىر، كونا ئاچچىقسۇ 30 مىللىلىتىر.

[شىپالىق رولى] ھەرخىل چىيقان تۇرىدىكى جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن ئاچچىقسۇنى يەرلىك ئورۇنغا كۈندە ئىككى قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

▲ 5-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 150 گرام، ئۆرۈك مېغىزى يەتتە تال، غولپىياز يەتتە تال.

[شىپالىق رولى] يىرىڭلىق چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن غولپىيازنىڭ مىقدارىنى يارىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ ئاۋۇتسا ياكى ئازلاتسا بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خۇرۇجلارنى سوقۇپ مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

غەلۋىرەك

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل بەش گرام، ئاچچىقسۇ، ئەتىرگۈل يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] ئېغىز ئالمىغان غەلۋىرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىرگۈل يوپۇرمىقىنى

ئۇششاق ئېزىپ، ھەسەل بىلەن ئاچچىقسۇنى قوشۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك جاراھەت

△ 1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] ھەسەل مىكروب ئۆلتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، گۆش توقۇلمىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىش رولى بار. سوزۇلما خاراكتېرلىك جاراھەت، شىللىق پەردە خاراكتېردىكى جاراھەت ھەمدە باشقا جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك تۇز سۈيى ياكى 1% لىك مارگانسوپ بىلەن يارا يۈزىنى پاكىز يۇيۇپ سۈرتۈپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، يارا ئەتراپىنى ئىسپىرت بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىپ، ئاندىن دوختۇر پاختىسى بىلەن ھەسەلنى يارا يۈزىگە تەكشى ياكى ھەسەلگە چىلانغان داكىنى يارا ئۈستىگە قويۇپ تېڭىپ، ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرسا بولىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 10 گرام، غولپىياز ئېقى 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] غولپىيازنى پاكىز يۇيۇپ،

ئاندىن دىستىللەنگەن سۇدا ئىككى قېتىم يۇيۇپ، دېزىنفېكسىيىلەنگەن پىچاق بىلەن ئىنچىكە توغراپ، ھېجىر قاچىغا سېلىپ سوقۇپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يىرىڭلىق جاراھەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ. 1~2 كۈندە بىر قېتىم سۈرۈش كېرەك.

▲ 3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، مامكاپ 15 گرام، چۇچۇكبۇيا ئۈچ گرام، كۆك چاي بىر گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مامكاپ بىلەن چۇچۇكبۇيىنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قايناتقاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەل ۋە كۆك چاينى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يىرىڭلىق جاراھەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۈچكە بۆلۈپ ئۈچ قېتىم ئىسسىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە بىر بولاق.

تىلما كېسىلى

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، قۇرۇق زەنجىۋىل 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇق زەنجىۋىلنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن بولغان تىلما كېسەللىكگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈپ داكا بىلەن تېڭىپ، كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرسا بولىدۇ.

زەكەر يارىسى

▲ 1-رېتسېپ:
[خورۇچى] ئاچ رەڭلىك ھەسەل 40 گرام، چۇچۇكبۇيا 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] چۇچۇكبۇيىنى سوقۇپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] زەكەر يارىسى ۋە يامان سۈپەتلىك يارىلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا قايتا-قايتا سۈرسە بولىدۇ.

▲ 2-رېتسېپ:
[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، كونا غولپىياز (بولتۇرقى) تۆت تال، ئاچچىقسۇ ئازراق.
[ياساش ئۇسۇلى] خورۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زەكەر بېشى ئاغرىش ھەم زەكەر بېشى شەلۋەرەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنىنىڭ ئەتراپىنى پاكىز يۇيۇپ، دورىنى سۈرۈپ، تېڭىپ مۇقىملاشتۇرۇپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن ئىسسىق ئاچچىقسۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

سۈيگى چىقىپ قېلىش

▲ رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 20 گرام، ھۆل ئابدىمىلىك غازىڭى 500 گرام.

[شىپالىق رولى] سۈيگى چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەلنى ئابدىمىلىك غازىڭىغا سۈرۈپ، ئوتقا قاقلاپ ئىسسىتقاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا چاپلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئالماشتۇرۇش كېرەك.

بوۋاسىر

▲ 1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ئاق ھەسەل 50 گرام، ئادەمگىياھ، نېلۇپەر غولى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] نېلۇپەر غولىنى قۇرۇتۇپ، ئۇششاق سوقۇپ ئاق ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بوۋاسىردا تەرەت قان ئارىلاش كېلىش ھەمدە بەدەن ئاجىزلىقتىن بولغان ماغدۇرسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئادەمگىياھ شورپىسى بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲ 2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 20 گرام، قوي ئۆتى ئىككى تال، قۇرۇق زەمچە تالقىنى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خورۇچلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تاشقى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

▲ 3-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 10 گرام، قىچا تالقىنى بەش گرام.

[شىپالىق رولى] بوۋاسىردىن يىرىڭلىق قان چىقىش ۋە ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

▲ 4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 10 گرام، پىلە غوزىكى بىر تال، ئەرلەرنىڭ تىرنىقى بىر نەچچە تال، كىچىك بالىنىڭ چېچى بىر نەچچە تال.

[ياساش ئۇسۇلى] پىلە غوزىكىنىڭ قوچىقىنى چىقىرىۋېتىپ ئىچىگە تىرناقنى توشقۇزۇپ، سىرتىدىن چاچ بىلەن ئوراپ ھىم قاچىغا سېلىپ قارىدىغىچە قاقلاپ ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۇرسە بولىدۇ.

▲ 5-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، جۇخارگۇلى يوپۇرمىقى 250 گرام.

[شىپالىق رولى] چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ماماكاپ، پىيازنى سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، داكىغا سۇرۇپ يارا ئۈستىگە قويۇپ پلاستېر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇپ قويسا بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىم تېگىش، ئۇدا بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

[ياساش ئۇسۇلى] پىلە غوزىكىنىڭ قوچىقىنى چىقىرىۋېتىپ ئىچىگە تىرناقنى توشقۇزۇپ، سىرتىدىن چاچ بىلەن ئوراپ ھىم قاچىغا سېلىپ قارىدىغىچە

قاقلاپ ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

ۋېنا تومۇر (كۆك قان تومۇر) كۆپۈش

▲ رېتسېپ:
[خورۇچى] ھەسەل 350 گرام، ئاقلانغان سامساق 20 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن يەتتە كۈن تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.
[شىپالىق رولى] ۋېنا تومۇر كۆپۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن 40 مىنۇت بۇرۇن بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بەل، پۇت ئاغرىقى

▲1-رېتسېپ:
[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام.
[شىپالىق رولى] ھارغىنلىقتىن بەل، پۇت

مۇسكۇللارنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاردۇق چىقىرىدۇ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 1500 گرام، بېھى تۆت تال.

[ياساش ئۇسۇلى] بېھىنى دۇملەپ پىشۇرۇپ پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، پاكىز چىنە قاچىغا قاچىلاپ ساقلاپ قويۇلىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى بەل - پۇت ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن ناشتىدىن بۇرۇن ئىسسىق قايناق سۇ بىلەن 10 ~ 20 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 500 گرام، مۇسەللەس 500 گرام، زەنجىۋىل تالقىنى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن مۇسەللەسنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن زەنجىۋىلنى قوشۇپ تازا قوچۇپ تەييارلاپ 10 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

[شىپالىق رولى] سوغۇق يەلدىن بولغان

بەل - پۇت ئېچىشىپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ئىستاكان ئىچسە بولىدۇ.

سۇنۇق

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 60 گرام، زەمچە 10 گرام، رەۋەن 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەمچە بىلەن رەۋەننى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سۆڭەككە دەز كەتكەن، ئورنىدىن چىقىپ كەتكەندە جايىغا سېلىپ بولغاندىن كېيىنكى ئىششىق ھەمدە جىددىي خاراكتېرلىك يۇمشاق توقۇلما يارىلانغاندىن كېيىنكى قىزىرىش، يېرىڭلاپ، قىزىرىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئوچۇق يارا ھەمدە يېرىڭلىق جاراھەتكە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈپ تېڭىپ قويسا بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، غولپىياز ئېقى 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] غولپىياز بىلەن ھەسەلنى

قوشۇپ سوقۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] باش سۆڭىكى زەخىملىنىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

مۇسكۇللار چۆچۈپ كېتىش

△1-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 25 گرام، توخۇ تۇخۇمى ئىككى تال، كۆك چاي بىر گرام، سۇ 300 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] سۇنى قاينىتىپ، خۇرۇچلارنى سېلىپ تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن تەييار بولىدۇ.
[شىپالىق رولى] بەل مۇسكۇلى چۆچۈپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ناشتىدىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. 45 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى ھېسابلىنىدۇ.

△2-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 500 گرام، بېھى 15 گرام، گۇرۇچ 100 گرام، زەنجىۋىل سۈيى ئازراق.
[ياساش ئۇسۇلى] بېھىنى ئېزىپ، گۇرۇچ بىلەن قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە ھەسەل بىلەن زەنجىۋىل سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] مۇسكۇللار چۆچۈپ كېتىش؛

پۇت ـ قولدا ماغدۇر قالماسلىق ھەمدە ھۆللۈكتىن بولغان پالەچ، پۇت تەمرەتكىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خالىغاندا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تارتۇق

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 18 گرام، موزا 100 گرام، سەكسەنپۇت بىر تال، ئاچچىقسۇ 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] موزا بىلەن سەكسەنپۇتنى سوقۇپ، ئاندىن ھەسەل ۋە ئاچچىقسۇ بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆيۈك، زەخىم، جاراھەت تاتۇقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۇرۇپ قارا رەخت بىلەن تېڭىپ، 3~5 كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇپ تاكى تاتۇق يوقالغىچە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

تېرە كېسەللىكلىرى

پۇت - قول يېرىلىش

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى]ھەسەل 50 گرام.

[شىپالىق رولى]كۆز، قىشتا پۇت - قول يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەلنى ئىسسىق قايناق سۇدا تەڭشەپ كۈندە 2～3 قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ئاق ھەسەل 15 گرام، كالا يىلىكى، سېرىقماي تەڭ مىقداردا.

[شىپالىق رولى] تېرىنى پارقىرىتىدۇ. تېرە قۇرغاقلىشىپ، قول-پۇت يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سېرىقماي بىلەن كالا يىلىكىنى ئوتتا تاۋلاپ قويۇلغاندىن كېيىن، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىسسىق قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئاق ھەسەلنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ 3 - رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، بىر تال تۇخۇم ئېقى، زەيتۇن يېغى بىر قوشۇق، ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] قول-پۇت يېرىلىش، تېرە يېرىكلىشىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا بولىدۇ.

△ 4 - رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل، زەيتۇن يېغى، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] پۇت-قول تېرىسى سويۇلۇش، يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى ھەجمى بويىچە 1 : 1 : 1 نىسبەت ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم سۈرسە بولىدۇ. 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ.

قارا داغ

△ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل، ھەسەل جەۋھىرى، ئۈجمە يوپۇرمىقى سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] يۈزدىكى قارا داغنى يوقىتىش ئۈنۈمى بار.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل، ھەسەل جەۋھىرى ۋە ئۇجمە يوپۇرماق سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۇزگە سۈرسە بولىدۇ.

سەپكۇن

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 30 گىرام، شاپتۇل چېچىكى، تەكىيە كاۋا ئۇرۇقى مېغىزى 50 گىرامدىن.

[شىپالىق رولى] سەپكۇندە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەتتە 7～10 كۈندە يوقايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] شاپتۇل چېچىكى، كاۋا ئۇرۇقى مېغىزىنى ئۇندەك سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ كۈندە بىر قېتىم يۇزگە سۈرسە بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل، تەكىيە كاۋا ئۇرۇقى، ياڭاق مېغىزى 10 گىرامدىن.

[شىپالىق رولى] سەپكۇنگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كاۋا ئۇرۇقى مېغىزى، ياڭاق مېغىزىنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۇزگە سۈركەپ ئەتىسى ئەتىگەندە ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيىۋەتسە بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 40 گرام، قارا سىڭىرقۇلاق (قارامور) 30 گرام، چىلان 20 تال.

[شىپالىق رولى] سەپكۈن ۋە قارا داغنى يوقىتىدۇ. ئىككى قات ئاياللار ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قارا سىڭىرقۇلاقنى پاكىز يۇيۇپ، چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا بىر سائەت قاينىتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، كۈندە ئەتىگەن - كەچتە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

دانىخورەك

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] دانىخورەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۈزنى پاكىز يۇيىۋېتىپ، دوختۇر پاختىسى بىلەن ئازراق ئىسسىتقان ھەسەلنى يەرلىك ئورۇنغا ئاستا - ئاستا تەگكۈزۈپ، ئاخىرىدا ھەسەلنى بىۋاسىتە دانىخورەككە سۈركىسە بولىدۇ. كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن سۈركەپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيىۋەتسە بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] سۇس رەڭلىك ھەسەل 30 گرام، قەلەمپۇر 20 گرام.

[شىپالىق رولى] دانىخورەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قەلەمپۇرنى ھەسەلگە چىلاپ، قەلەمپۇر يۇمشاپ ھەسەلنى ئىچكەندىن كېيىن، كۈندە ئەتىگەن-كەچتە دانىخورەككە، مۇدۇرچاق ئۇستىگە سۈيىنى تېمىتسا بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 45 گرام، يېسىۋېلەك ئىككى قانات.

[شىپالىق رولى] دانىخورەك ۋە مۇدۇرچاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يېسىۋېلەك قانىتىنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن داكىدىن ئۆتكۈزۈپ شېشىگە قاچىلاپ ھەركۈنى ئەتىگەن - كەچتە دوختۇر پاختىسىنى چىلاپ ئاستا - ئاستا سۈركەپ، بىرنەچچە مىنۇت ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

ئاياللار كېسەللىكلىرى

ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

▲ رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 250 گرام، يالپۇز 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يالپۇزنى سۇدا ئۈچ قېتىم قاينىتىپ، ئۈچ قېتىملىق سۈيىنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ھەسەلنى قوشۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ھەيز تۇتۇلۇش

▲ رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل، تۇدەرى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇدەرىنى قورۇتۇپ ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چىگىتتەك چوڭلۇقتا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەيز تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇمشاق شايى ياكى داكا بىلەن ئوراپ، ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر تالنى جىنسىي يولغا چوڭقۇرراق تىقىپ، ئەتىسى ئەتىگەن ئېلىۋېتىسە بولىدۇ.

ھەيز قالايمىقانلىشىش

▲1-رېتسېپ:
[خورۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
[شىپالىق رولى] ھەسەل تەركىبىدە كۆپ خىل مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار بولغاچقا، ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلسا، بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىشىنى تەڭشەيدۇ. ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن ئىلگىرى ھەرقېتىمدا 10 ~ 20 گرام ھەسەلنى ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:
[خورۇچى] ھەسەل 500 گرام، قارىئۆرۈك 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] قارىئۆرۈكنى سوغۇق سۇغا چىلاپ كۆپتۈرۈپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈچ قېتىم قاينىتىپ، ئۈچ قېتىملىق سۈيىنى قوشۇپ سۇس ئوتتا

قىيام قىلىپ ئاندىن ھەسەلنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىستېمال قىلىدىغان ۋاقىتتا يەنە ئۈچ قېتىم ئۆرلىتىپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇق قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 120 گرام، كەتىرا 100 گرام، كىرەش 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كەتىرا بىلەن كىرەشنى سۇدا قاينىتىپ 360 گرام شەربەت تەييارلاپ، ئاندىن ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 25 گرام، ئۇدا نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاق خۇن كېسىلى

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جىنسىي ئەزانى

پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن 10% ھەسەل سۇيىدە جىنسىي ئەزا ئىچىنى كۈندە بىر قېتىم ئۇدا ئۈچ كۈن يۇسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىنسىي يول ئېغىزى قىچىشىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، بالياتقۇ بويىنى شەلۋەرەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ 2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، كۈدە ئۇرۇقى 60 گرام، ئاچچىقسۇ 50 گرام، مۇسەللەس مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈدە ئۇرۇقىنى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن ئېزىپ ھەسەلگە قوشۇپ، سۇس ئوتتا ئازراق قىزىتىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاق خۇن كۆپ كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن مۇسەللەس بىلەن ئۇدا 7~8 كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲ 3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، پەرەڭگۈل 25 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى چاي ئورنىدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاق خۇن كۆپ كېلىش، بوۋاسىر قاناش، تولغاق، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە بىر بولاق.

فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناش

△1-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 15～20 گرام، ئاچچىق ئانار پوستى 250 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئانار پوستىنى قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] خۇن تەۋرەپ، بالىياتقۇدىن قان كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىستېمال قىلىدىغان چاغدا ھەسەل قوشۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر ئىستاكان ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 1000 گرام، قانتېپەر 500 گرام، كىرەش 250 گرام، پىششىق ئەگرىسۇناي 250 گرام، قاندالا 60 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلدىن باشقا خۇرۇچلارنى سوغۇق سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئاندىن ئۈچ قېتىم قاينىتىپ ئۈچ قېتىملىق سۈيىنى قوشۇپ، قايتىدىن

قىيام بولغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] خۇن تەۋرەش، فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناش، ماغدۇرسىزلىقتىن ئىچكى ئەزالار زەخىملىنىش قاتارلىق كېسەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 ~ 15 گرام ئىسسىق قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

جىنسىي يول تامچە قۇرت كېسىلى

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] تەبىئىي ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] يېڭى پىشقان ھەسەلنى تاللاپ، كاپسۇلغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىنسىي يول تامچە قۇرۇت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيز مەزگىلىدە، ئېغىرئاياق مەزگىلدە بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ. ئىشلەتكەن ۋاقىتتا جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىك ۋە ۋاننىغا چۈشمەسلىك كېرەك.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە بىر قېتىمدىن جىنسىي يول ئىچىگە تىقىپ قويسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 60 گرام، دانىكار بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دانىكارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى

سۇدا ئېرىتىپ، ئاندىن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىنسىي يول تامچە قۇرت ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيز مەزگىلىدە، ئېغىر ئاياق مەزگىلدە بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ. ئىشلەتكەندە جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە ۋە ۋاننىغا چۈشۈشكە بولمايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىشلەتكەندە جىنسىي يولنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن يىپ بىلەن باغلانغان دوختۇر پاختىسىغا سۈركەپ، جىنسىي ئەزاغا كۈندە كەچتە تىقىپ، ئەتىگىنى ئېلىۋەتسە بولىدۇ. بىمار ئۆڭدا يېتىشى كېرەك.

سېزىك

△1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] ھامىلىدار مەزگىلدىكى قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆڭلى ئاينىپ ھۆ بولغاندا كىچىك بىر قوشۇق ھەسەل ئىچىۋەتسە سېزىك ئالامىتى پەسىيىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 200 گرام، يېڭى سەۋزە 400 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ قايناق سۇغا ئىككى مىنۇت چىلاپ سۈزۈپ ئالغاندىن كېيىن، سوۋۇتۇپ قازانغا سېلىپ ھەسەلنى قوشۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھامىلىدارلىق مەزگىلدىكى قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سەل سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲ 3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، ئاپېلسىن 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاپېلسىننى سوغۇق سۇغا چىلاپ قىرتاق پۇرىقىنى چىقىرىۋېتىپ، ئاندىن پوستى بىلەن قوشۇپ تۆت پارچە قىلىپ، ھەسەل بىلەن بىللە قازانغا سېلىپ مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ 20 مىنۇت قاينىتىپ، ئاپېلسىننى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھامىلىدارلىق مەزگىلدىكى قۇسۇش، كۆڭلى ئاينىش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

▲ 4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، ئالما 2~3 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ،

سوۋۇپ، ئۆرۈكنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ھەسەلنى سۈركەپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە ئۈچ قېتىم.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى سۈلۈق ئىششىق

▲ رېتسېپ:
[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، تەكىيە كاۋا ئۆرۈكى 20 گرام، كونا ئاپېلسىن پوستى ئالتە گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] كاۋا ئۆرۈكى بىلەن ئاپېلسىن پوستىنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى سۈلۈق ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 1~2 قېتىم، ئۇدا نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى سۈيدۈك تۇتۇلۇش

▲ رېتسېپ:
[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، تەكىيە كاۋا سۈيى

مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن كاۋا سۈيىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى سۈيدۈك تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بېشارەتلىك بويىدىن ئاجراش

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، غولپىياز ئېقى 50 گرام.

[ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى بىرلىكتە سوقۇپ، كىندىككە چاپلىسا بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] بېشارەتلىك بويىدىن ئاجراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 200 گرام، كەندىر يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] ئالدىن بېشارەتلىك بويىدىن ئاجراش، قان كېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن كەندىر يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن

ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قىيىن تۇغۇت

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] كرىستال ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] بالىنىڭ ئۇلۇك كەلمەسلىكىدىن بولغان قىيىن تۇغۇت ۋە بالا ھەمراھى چۈشمەسلىك قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 100 گرام كرىستال ھەسەلنى ئىلمان قايناق سۇدا ئېرىتىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىش، ئەگەر يەنە چۈشمىسە، يېرىم سائەتلەردىن كېيىن يەنە بىر قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، كەندىر يېغى 30 گرام.

[ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن كەندىر يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆچنى تولۇقلاپ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. قىيىن تۇغۇتتا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەت

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام.

[ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەلنى ئوتتا چاي رەڭگىگە كەلگۈچە تاۋلاپ، ئاندىن ھەسەلنى نەم ئۈستەل ئۈستىدە يىمىرىپ جىگەرچىلىك ھالەتكە كەلتۈرۈپ مەقئەتكە تىقىپ، تەرەت قىلغۇسى كەلگەندىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل بەش گرام، چاي ئۈچ گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چاينى ئىستاكانغا سېلىپ قايناق سۇ قۇيۇپ ئېغىزىنى يېپىپ 5 مىنۇت دەملىگەندىن كېيىن ھەسەلنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا كۈندە 1~2 قېتىم ئىچسە بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، كەندىر يېغى 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى قاچىغا قۇيۇپ چوكا بىلەن توختىماستىن قوچۇپ كۆپتۈرۈپ، قويۇلغاندا، بىر تەرەپتىن قوچۇپ، بىر تەرەپتىن كەندىر يېغىنى ئاستا - ئاستا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سۇس ئوتتا

كەندىر يېغى بىلەن ھەسەل تامامەن ئارىلىشىپ بولغىچە قىزىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەت ۋە ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىر ئاياق ئاياللاردىكى خۇن تەۋرەشتىن بولغان چوڭ تەرەت قۇرغاقلىشىپ قالغانلارغا تازا باب كېلىدۇ. ئېغىر ئاياق مەزگىلدىكى زەھەرلىنىشكىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، كالا سۈتى، كۈنجۈت 15 ～ 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئالدى بىلەن كۈنجۈتنى قورۇپ پىشۇرۇپ، سوقۇپ، ئاندىن سۈتنى ئىلىتىپ، ئاخىرىدا ھەسەل بىلەن كۈنجۈت تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن ئىسسىق قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

▲5-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، تاۋۇز مېغىزى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تاۋۇز مېغىزىنى ئېزىپ، سۇ قوشۇپ سۇس ئوتتا يېرىم سائەت دۇملەپ پىشۇرۇپ، سەل سوۋۇتقاندىن كېيىن ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قەۋزىيەت، ھامىلىدار ئاياللار ۋە ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى باش قېيىش

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، غولپىيازنىڭ ئېقى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] غولپىيازنى ھەسەل بىلەن بىللە سوقۇپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى باش قېيىش، ھوشىدىن كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرسا بولىدۇ.

تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق

▲ 1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، قاراسىڭىر قۇلاق

(قارامور) 250 گرام، ياڭاق مېغىزى 10 چىش، چىلان 10 تال، مۇسەللەس 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلان (ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ)، ياڭاق مېغىزى ھەمدە مۇۋاپىق مىقداردىكى زەنجىۋىلنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ئۇۋاق سىڭىرقۇلاق، مۇسەللەس، ھەسەلنى قوشۇپ يېرىم كۈندەك تۇرغۇزغاندىن كېيىن قاسقاندا بىر سائەت دۇملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىق، تۇغۇتتىن كېيىنكى ماغدۇرسىزلىق، قول - پۇت تارتىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 ~ 4 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲ 2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 35 گرام، كۆكچاي بىر گرام، توخۇ تۇخۇمى ئىككى تال.

[ياساش ئۇسۇلى] 300 گرام سۇنى قاينىتىپ، كۆك چاينى، تۇخۇمنى ھەمدە ھەسەلنى سېلىپ، تۇخۇم پىشقۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] تۇغۇتتىن كېيىنكى قان ئازلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ناشتىدىن كېيىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. 45 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى ھېسابلىنىدۇ.

توغماسلىق

▲ رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 100 گرام، ئەركەك پىلە كېپىنىكى 50 گرام، بوغا مۈڭگۈزى 18 گرام، توشقانزەدىكى 30 گرام، پېچەكگۈل 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلدىن باشقا خورۇچلارنى ئۇششاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ۋاراقشىتىپ قايناتقاندىن كېيىن، بەش گراملىقتىن كومىلاچ قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] توغماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن بۇرۇن بىر تالدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئەمچەك تۈگمىسى يېرىلىش

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] ئەمچەك تۈگمىسى يېرىلىش، تېرىسى قىزىرىپ ئىششىپ، قىزىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەلنى كۈندە 1~2 قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 90 گرام، دانىكار تالقىنى 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن دانىكارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز قازاندا 15~20 مىنۇت دۇملەپ ئاندىن قۇتىغا قاچىلاپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاياللاردىكى ئەمچەك تۈگمىسى يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىشلىتىدىغان چاغدا يەرلىك ئورۇننى پاكىز يۇيىۋېتىپ كۈندە 3~4 قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

ئەمچەك ياللۇغى

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، غولپىياز ئېقى 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] غولپىيازنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق چاناپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىددىي خاراكتېرلىك ئەمچەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چاپلىسا بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 45 گرام، ئاچچىقتاۋۇز

تالقىنى 30 گرام، موگو تالقىنى 30 گرام، گورۇچ 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلدىن باشقا خورۇچلارنى بىرلىكتە سۇدا قاينىتىپ ئوماچ قىلىپ، پىشقاندا ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئەمچەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ھەيز كېسىلىش مەزگىلىدىكى يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى

▲ رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 55 گرام، يېڭى گۈلسامساق 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] گۈلسامساقنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن ئېزىپ تالقان قىلىپ ھەسەل بىلەن بىر قاچىغا سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قاسقاندا بىر سائەت دۇملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ھەيز كېسىلىش مەزگىلىدىكى يىغىندى كېسەللىكلەر يەنى كېچىدە بىئارام بولۇش، ئۇخلىيالماسلىق، ئۇخلاي چۆچۈش، ئۇخلاي ئويغىنىپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سەل سوۋۇتقاندىن كېيىن ئىسسىق پېتى كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

باللار كېسەللىكلىرى

باللاردىكى زۇكام

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ 50 گرام.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باللارنىڭ قىزىتمىسىنى قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى ئۇدا نەچچە قېتىم ئىچۈرسە بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، سىيادان 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سىيادانىنى قورۇپ، سوقۇپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى زۇكام، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قايناق سۇدا ئېرىتىپ كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 40 گرام، خاسىك مېغىزى 30 گرام، چىلان 35 گرام.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى زۇكام، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خورۇچلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا بىرەر يېرىم سائەت دۇملەپ شەربەت قىلىپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

▲4-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، ئاق تۇرۇپ بەش يالپاق، زەنجىۋىل ئۈچ يالپاق، چىلان ئۈچ تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ قاتارلىقلارنى 400 گرام سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، ھەسەلنى قوشۇپ يەنە ئازراق قاينىتىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى سوغۇقتىن بولغان زۇكام، يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە نەچچە قېتىم ئۇدا ئىچسە بولىدۇ.

بالىلاردىكى تۆۋەن قىزىتما

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، توخۇم ئىككى تال.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى قاچىغا سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ قايناتقاندىن كېيىن توخۇ

توخۇمىنى ئىلىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى قۇۋۋەتسىزلىكتىن بولغان تۇۋەن قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا 5~10 كۈن ئىچۈرسە بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 150 گرام، قۇرۇق گۈلسامساق 100 گرام.
[شىپالىق رولى] ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان تۆۋەن قىزىتمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بالىلاردىكى كاناي ياللۇغى

△1-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، شاپتۇل مېغىزى 12 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 12 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى قاچىغا سېلىپ سۇ تەگكۈزمەي دۇملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى سوغۇقتىن بولغان كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا 4~5 كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، سوغىگۈلى 12

گرام، ئۆجمە يوپۇرمىقــى توققۇز گرام، سېرىق جۇخارگۈل توققۇز گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلدىن باشقا خۇرۇچلارنى قاچىغا سېلىپ مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، قازاندا سۇغا تەگكۈزمەي دۇملەپ، شەربىتى چىققاندىن كېيىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان كانايچە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كــۈنــدە بىر قېتىم، ئۇدا 3~5 كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى يۆتەل

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 60 گرام، سوقىچاق نەشپۈت 1~2 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ ئاقلاپ، ئويۇپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىــن شۇ جايغا ھەسەلنى قويۇپ، ئاندىن ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ، سۇ تەگكۈزمەي دۇملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 1~2 قېتىــــم ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، سامساق 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، قايناق سۇغا چىلىغاندىن كېيىن يەنە سۇس ئوتتا بىر سائەت قايناتقاندىن كېيىن تاز اتەمى چىققاندىن كېيىن تىرپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى كونا يۆتەل، شۇنداقلا بالىلاردىكى كۆكيۆتەلنىڭ دەسلەپكى قوزغىلىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇچكە بۆلۈپ تاماقتىن بۇرۇن، كۈندە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى دەم سىقىش (زىققە)

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، كەندىر يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] قازاننى قىزىتىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى ماينى قۇيۇپ چۇچۇتكەندىن كېيىن ھەسەلنى قۇيۇپ سۇس ئوتتا قىزىتىپ، ھەسەل ئۆرلىگەندىن كېيىن يەلپۈگۈچ بىلەن ئۈستىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىپ تۇرۇپ، ئۇدا بىر نەچچە مىنۇت قىزدۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3～4 قېتىم،

ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقنى قايناق سۇدا ئىرىتىپ ئۇدا 7~10 كۈن ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

▲ 2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 120 گرام، پىشمىغان ئەگرىسۇنايىنىڭ سېرىقى 1000 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 60 گرام، زەنجىۋىل 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، قازاننىڭ ئوتتۇرىسىدا قويۇپ هوردا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] يۆتەلنى توختىتىپ، بالىلاردىكى دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن ئورۇندىن تۇرغاندا 30 گرام، ئۇدا ئۈچ ئاي ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲ 3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى سوقۇپ ھەسەلگە ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى زىققە پەسەيگەن مەزگىلدە ئىشلىتىشكە ماس كېلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقنى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 150 گرام، كالا ئۆتىنىڭ يېڭى سۇيۇقلۇقى 90 گرام، قوي ئۆتى بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] يېڭى كالا ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىككى سائەت دۇملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن - كەچتە بىر قوشۇقتىن ياكى قوي ئۆتىنى ئۇتقا قاقلاپ قورۇتۇپ، سوقۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 0.6~1 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲5-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 40 گرام، سەي يوپۇرمىقى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] سەي يوپۇرمىقىنى سۇدا قايناتقاندىن كېيىن تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى سوغۇقتىن بولغان زۇققە باشلانغان مەزگىلگە، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر بولاق، ئۇدا بەش كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲6-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، كۈنجۈت

250 گىرام، ئۆرۈك مېغىزى 75 گىرام، قارا يېلىم (ئېشەك يېلىمى) 125 گىرام، ناۋات 125 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كۈنجۈت بىلەن ئۆرۈك مېغىزىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، پوستىنى ئېلىۋېتىپ، ئۆرۈك مېغىزىنى ئېزىپ ئاندىن كۈنجۈت بىلەن قازانغا سېلىپ سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن قارا يېلىم، ھەسەل، ناۋاتنى سېلىپ، سۇس ئوتتا قىيام بولغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى سوزۇلما دەم سىقىشتىن بولغان بەدەن ئاجىزلىق، كانايچە ياللۇغىدىن بولغان دەم سىقىش، يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم ھەرقېتىمدا 20 گرامدىن ئىسسىق قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲7-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، ناۋات 50 گرام، 1500 ئەتراپتىكى تاۋۇزدىن بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تاۋۇزنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ بۇرنىنى ئېلىپ، شۇ يەردىن قوشۇق بىلەن تاۋۇزنىڭ ئېتىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ناۋاتنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن تاۋۇز ئىچىگە سېلىپ، ئېغىزىنى ئېتىپ، چوڭ قاچا ئىچىگە سېلىپ، سۇغا تەگكۈزمەي بىر سائەت ھوردا دۇملەپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى ياز پەسىللىك دەم سىقىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە مۇشۇنداق تەييارلاپ تاۋۇز ئىچىدىكى قىيامنى ئۇدا يەتتە كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

كۆكيۆتەل

▲ 1-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئۆرۈك مېغىزىنى قورۇپ سارغايتىپ، سوقۇپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قازاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] باللاردىكى كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲ 2-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، ئاق كۈنجۈت 50 گرام، خاسىڭ 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ئاق كۈنجۈت بىلەن خاسىڭنى سۇدا قاينىتىپ تازا تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] باللارنىڭ كۆكيۆتەلدىن

كېيىنكى ئەسلىگە كېلىش مەزگىلىدە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم ئۇدا 3~5 كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 150 گرام، سوغىگۈل تالقىنى 20 گرام، زەنجىۋىل 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ خېمىر قىلىپ، سوغىگۈل تالقىنى ۋە ھەسەل بىلەن ئىستاكانغا سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قازاننىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، سۇدا بىر سائەت دۈملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى كۆكيۆتەل، يۆتەل، گال قۇرۇش، بەلغەم راۋان بولماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ياكى سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تاۋۇز ئۇرۇقىنى قايىنتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە نەچچە قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲5-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 150 گرام، قارىئۆرۈك قېقى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قارىئۆرۈكنى ئوتقا قاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، سوقۇپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قىزىق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا ياكى بالىغا يالاتسا بولىدۇ.

▲6-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، زەيتۇن يېغى 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن سەل ئىسسىتىلغان زەيتۇن يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3~4 قېتىم ھەرقېتىمدا بىر قوشۇق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲7-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل، ئاچچىقسۇ، سۇ ئىككى

ئىستاكاندىن، باش پىياز بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] باش پىيازنى ئۇششاق توغراپ، باشقا خورۇچلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىر سائەت قايناتقاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئەتىگەن - كەچتە ئۈچ قوشۇقتىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى ئۆپكە تۇبېركۇليوزى

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 150 گرام، تۇرۇپ بىر تال (تەخمىنەن 250 گرام).

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، ئۈچىنى كېسىپ ئېلىۋېلىپ، ئاندىن قوشۇق بىلەن تۇرۇپنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ ھەسەلنى قاچىلاپ، ئېغىزلىقىنى ئېتىپ، چوڭ قاچىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، سۇ تەگكۈزمەي دۇملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئۆپكە تۇبېركۇليوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر دانە تۇرۇپ شەربەتنى ئۇدا نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، كەرەپشە يىلتىزى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كەرەپشە يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، يالپاقلاپ، ھەسەلنى قازاندا قىزىتىپ، ئاندىن كەرەپشە يىلتىزىنى سېلىپ پىشقۇچە قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئۆپكە تۇبېركۇليوزىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق پېتى بىر قېتىمدىلا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، كۈندە ئىككى قېتىم، 30 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 500 گرام، ياڭاق مېغىزى 300 گرام، كۈنجۈت 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنى سۇس ئوتتا قورۇپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن سوقۇپ، ئاندىن ھەسەلنى قازاندا قاينىتىپ، ياڭاق، كۈنجۈت تالقىنىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئۆپكە تۇبېركۇليوزىدىن بەدەن ئاجىزلاش، ئورۇقلاش، يۆتەل ياكى قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2～3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10گرامدىن قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى ئۆپكە ياللۇغى

▲ رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، ئۈچقات 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈچقاتنى 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە ياللۇغىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلارغا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 150 گرام، يۇمران تەرخەمەك بەش تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ قەلەمچە قىلىپ، قازاندا ئازراق سۇ بىلەن قاينىتىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلارغا تومۇزدا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش سەۋەبىدىن ئىسسىداپ، قىزىتمىسى يانماسلىق، چوڭ تەرىتى ئۇماچتەك كېلىش

قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەنە بىر قېتىم ئۆرلىتىپ، خالىغان چاغدا كۈندە نەچچە قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] يېڭى ھەسەل 50 گرام، ئۈجمە يوپۇرمىقى 10 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈجمە يوپۇرمىقىغا ھەسەل سۈركەپ، ئاندىن بېغىشىنى يىپ بىلەن چىگىپ سايە يەرگە ئېسىپ قۇرۇتۇپ، ئىنچىكە توغراپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللارغا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش سەۋەبىدىن كۆپ ئۇسسىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] كرىستال ئاق ھەسەل 10 گرام، مۇسەلسەپىت توققۇز گرام، چۈچۈكبۇيا ئالتە گرام، توخۇ تۇخۇمى ئېقى بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] مۇسەلسەپىت بىلەن چۈچۈكبۇيىنى قاينىتىپ قىيام قىلىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، ئاق ھەسەل ۋە تۇخۇم ئېقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللارنىڭ تومۇزدا ئۇزۇن

مەزگىل قىزىتمىسى ياناماسلىق، ئۇسساش، كۆپ سىيىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ماغدۇرسىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەتىگەن-كەچتە تاماقتىن بۇرۇن، ئۇدا 2～4 كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى ئىشتىھاسىزلىق

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 150 گرام، يېڭى ئاق تۇرۇپ 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ كىچىك توغراپ قايناق سۇغا بېسىپ، سۈزۈۋېلىپ، سايە جايدا ئالتە سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ، قايتىدىن قازانغا سېلىپ ئۈستىگە ھەسەلنى قويۇپ سۇس ئوتتا ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىدىن بولغان بالىلاردىكى ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن بىر نەچچە تال، ئۇدا نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 300 گرام، زەنجىۋىل 250 گرام، قانتېپەر 250 گرام، پېچەكگۈل 250 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قانتېپەر بىلەن پېچەككۈلنى سوقۇپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئاستا ئاستا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئاشقازان ئاجىزلىقتىن بولغان ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم ھەرقېتىمدا بىر قوشۇق، ئىسسىق ئۇماچ بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، ئارپا ئۇندۇرمىسى 50 گرام، توخۇنىڭ تاشلىقى 15 گرام، سۈت پاراشوكى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئارپا ئۇندۇرمىسى بىلەن توخۇ تاشلىقىنى ئازراق قورۇپ، سۇدا قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈيى بىلەن سۈت پاراشوكىنى ئېرىتىپ، ئاندىن ھەسەلنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] ئىممۇنىتقان بالىلاردىكى ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىچۈرسە بولىدۇ.

▲4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، دولانە 30 گرام،

ئارپا ئۇندۇرمىسى 30 گرام، توخۇ تاشلىقى 12 گرام، بايناق توققۇز گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلدىن باشقا خورۇچلارنى قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئىشتىھاسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى ئاۋاقلىق

△1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 10~15 گرام، پىلە قۇرتى قورچىقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] پىلە قۇرتى قورچىقىنى قورۇپ پىشۇرۇپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] سەمرىتىدۇ، مەددە قۇرتى ھەيدەيدۇ. ئاۋاقلىق، يېتىلىشى ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 3~5 تال ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 500 گرام، دولانە 500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دولانىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، نېپىز يالپاقلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئىزىلگۈچە قاينىتىپ، ئاندىن ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى ئاۋاقلىق، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇرۇقلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا يېرىم قوشۇقتىن، قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، چاي بىر ئىستاكان.

[ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن 30~50 گرام ھەسەلنى چايدا ئېرىتىپ ئۇدا 3~4 ئاي ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى ئاۋاقلىق، چوڭ تەرىتى سۇيۇق كېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللاردىكى قۇسۇش

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، سامساق بىر باش.

[ياساش ئۇسۇلى] سامساقنى ئېزىپ خېمىر

قىلىپ، سودا قايىنىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلارنىڭ ئاشقازىنى سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] نەچچە قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ 2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 10 گرام، قەلەمپۇر 1.5 گرام، ئاپېلسىن پوستى ئۈچ گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قەلەمپۇر بىلەن ئاپېلسىن پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردا سودا قايىنىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى قۇسۇش، ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىچىپ ئارقىدىن شوڭگۇرۇچ ئىچسە بولىدۇ.

بالىلاردىكى ئاشقازان، ئۈچەي ياللۇغى

△ رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 15 ~ 30 گرام.

[شىپالىق رولى] بۇ رېتسېپ بالىلاردىكى ئاشقازان، ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان، ئۈچەي يولى

كېسەللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق قايناق سۇدا ئېرىتىپ كۈندە نەچچە قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى تولغاق

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، تەرخەمەك بەش تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تەرخەمەكنى پاكىز يۇيۇپ، قەلەمچە قىلىپ، ئازراق سۇدا قاينىتىۋەتكەندىن كېيىن ئىسسىق پېتى ھەسەلگە چىلاپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۆرلىتىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەرخەمەككە ھەسەلنى سۈركەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، زەنجىۋىل ئالتە گرام، كۆكچاي بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، كۆك چاي بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

باللاردىكى قەۋزىيەت

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ئاق ھەسەل 35 گرام.

[شىپالىق رولى] يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ چوڭ تەرىتى راۋان بولماسلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاق ھەسەلنى سۇس ئوتتا قويۇلغىچە قىزىتىپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن بوۋاق بالىنىڭ چىمەلتەك قولى چوڭلۇقىدا پىلىك ئېشىپ، ھەركۈنده 1~2 قېتىم بىر دانىنى بالىنىڭ مەقئىتىگە سالسا بولىدۇ ياكى ئاق ھەسەلنى 40℃-50℃ لۇق قايناق سۇدا ئېرىتىپ ھەر كۈنى 5~6 قېتىم ئىچۈرسە بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، يېڭى ياڭيۇ 150 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇششاق توغراپ، ئېزىپ داكىغا ئېلىپ سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنده ئەتىگەن - كەچتە

1~2 قوشۇقتىن ئۇدا 15~20 كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، شېكەر قومۇشى سۈيى 200 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن شېكەر قومۇشى سۈيىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئىسسىقتىن بولغان قەۋزىيەت، ئېغىزى قۇرۇش، قورساق كۆپۈپ ئاغرىش، سۈيدۈكى ئاز، سېرىق كېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئەتىگەن - كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، كۈدە 12 گرام، شاپتۇل مېغىزى ئالتە گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كېيىنكى ئىككىسىنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئۈچەي قۇرغاقلىشىشتىن بولغان قەۋزىيەتكە مەنپەئەت

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى جىگەر ياللۇغى

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، ئانا ھەرە ھەسىلى (ھەسەل جەۋھىرى) مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەل جەۋھىرىنى ئازراق سوغۇق قايناق سۇغا سېلىپ ئېزىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، توڭلاتقۇنىڭ يېڭى پېتى ساقلاش بۆلۈمچىسىدە ساقلاپ قويۇلىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ۋىرۇسلۇق جىگەر ياللۇغى، جىگەر ئىقتىدارى نورماللاشمىسلىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تۆت ياشتىن كىچىك بالىلارغا ھەرقېتىمدا بەش گرام، 5～10 ياشلىق بالىلارغا 10 گرام، 10 ياشتىن يۇقىرى بالىلارغا 20 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئەتىگەن ـ كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ئىچۈرسە بولىدۇ.

بالىلاردىكى قان ئازلىق

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ئارپا ھەسىلى مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] بۇ ھەسەلنىڭ تەركىبىدە مىكرو ئېلېمېنتلار، ئاقسىل، ئامىنو كىسلاتاسى قاتارلىقلار

بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، بالىلاردىكى قان ئازلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بىر ئاي بىر داۋالاش كۇرسى ھېسابلىنىدۇ.

بالىلاردىكى بادامىسىمان بەز ياللۇغى

▲1-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 80 گرام، يېڭى بۇغداش 50 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] يېڭى بۇغداشنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈينى چىقىرىپ ياكى سۇدا قاينىتىپ ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى بادامىسىمان بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، قاتقان پىلە قۇرتى 25 گرام، زەنجىۋىل سۈيى 20 گرام.
[ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قاتقان پىلە قۇرتنى سوقۇپ، ھەر قېتىمدا بىر گرامنى ھەسەل، زەنجىۋىل سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 2~3 قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى بادامىسمان بەز ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللاردىكى قەنت سىيىش كېسىلى

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا، قوينىڭ ئاشقازان ئاستى بېزى بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] بەزنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كىچىك كومىلاچ تەييارلاپ، ئاپتاپتا قاقلاپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى قەنت سىيىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

باللاردىكى پارازىت قۇرت كېسىلى

▲ 1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، زەنجىۋىل سۈيى 100 گرام.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى مەددە تۈپەيلىدىن ئۈچەي توسۇلۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. باشقا ئۇخشاش تۈردىكى كېسەللەرگە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن زەنجىۋىل سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، 1～4 ياشلىق باللارغا

30~40 گرام، 5~9 ياشلىق باللارغا 50 گرام، 10~13 ياشلىق باللارغا 50~60 گرامدىن 2~3 قېتىم ئىچۈرسە بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، يېڭى كاۋا مېغىزى 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كاۋا مېغىزىنى ھاۋانچىـــغا سېلىپ ئازراق سوغۇق سۇ قۇيۇپ سوقۇپ خېمىر قىلىــپ، ئاندىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى مەددە قۇرت كېسىلى قاتارلىق ئۇچەي پارازىت قۇرت كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆندە مۇشۇنداقتىــن ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

باللاردىكى ئۇچەي كىرىشىپ قېلىش

△ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام.

[شىپالىق رولى] ئۇچەينى سىلىقلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. باللاردىكى ئۇچەي كىرىشىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەلگە ئازراق قايناق سۇ قۇيۇپ ئېرىتىپ، سەل سوۋۇغاندا بىراقلا ئىچۈۋەتسە بولىدۇ.

باللاردىكى دۈلىنىپ قېلىش كېسىلى

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، تىرىك سازاڭ 10 تال.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى جىددىي خاراكتېرلىك دۈلىنىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تىرىك سازاڭنى مىجىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مېڭە لېپىلدىقىغا چاپلىسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 25 گرام، چۇچۇكبۇيا بەش گرام، قاتقان پىلە قۇرتى بەش گرام، كۆك چاي 5.0 گرام.

[ياساش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى] قاتقان پىلە قۇرتى ۋە چۇچۇكبۇيىدىن 40 گرامدىن ئېلىپ سۇدا 40 مىنۇت قاينىتىپ، كۆكچاي، ھەسەلنى قوشۇپ 3~4 كە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ. تۇگىسە ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. كۈندە مۇشۇنداقتىن بىر بولاق.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى ئاستا، جىددىي خاراكتېرلىك دۈلىنىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، گۈلسامساق 25 گرام.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى دۆلىنىپ قېلىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى 500 گرام سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 10 مىللىلىتىر، تەرخەمەك يوپۇرمىقى 15 گرام.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى دۆلىنىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تەرخەمەك يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ ھەسەل قوشۇپ كۈندە 1~2 قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

باللاردىكى ئورنىغا سىيىپ قويۇش كېسىلى

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] بوۋاقلار ۋە باللارنىڭ ئورنىغا سىيىپ قويۇش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى ئەتىگەن - كەچتە بىر قوشۇق ھەسەلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا

ياكى كالا سۇتىدە ئىرىتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ. بىر مۇددەت داۋاملاشتۇرۇپ بېرىش لازىم.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 40 گرام، ياڭاق مېغىزى 100 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى قازاندا سارغايغىچە قورۇپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئورنىغا سىيىپ قويۇش، دېمى سىقىلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق قايناق سۇدا ئىرىتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

بالىلاردىكى ئۇزۇقلۇق يېتىش- مەسلىك كېسىلى

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، ئاپېلسىن 300 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاپېلسىننىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، گۆشىنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۇ بالىلاردىكى ۋىتامىن C نى تولۇقلايدىغان ناھايىتى ياخشى يېمەكلىك، ئاچچىق-

چوچۇك، يېيىشلىك، 4~12 ئايلىق بوۋاقلارغا ماس كېلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا يېگۈزسە بولىدۇ.

▲ 2-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، تاتلىقياڭيۇ 300 گرام، ئالما 300 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] تاتلىقياڭيۇ، ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ ئاقلىۋېتىپ، ئۇششاق توغراپ، قازانغا سېلىپ ئازراق سۇ بىلەن سۇس ئوتتا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ ئاخىرىدا ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بۇنىڭ ئوزۇقلۇقى مول بولۇپ، يەتتە ئايلىق بولغان بالىلارغا ماس كېلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بالىلاردىكى تېرە قاتتىقلىشىش كېسىلى

▲ رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى تېرە قاتتىقلىشىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنداقلا خېلىلا تېزلىكتە يەرلىك ئورۇننىڭ تېرىسىنى ياخشىلىغىلى ۋە تۈپتىن ساقايتقىلى بولىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەلنى ئىسسىق قايناق سۇدا 30%~50% سۇيۇلدۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

باللاردىكى زاكا تېرە ياللۇغى

▲ رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى زاكا تېرە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بالىنىڭ چاترىقى، ساغرىسىنى پاكىز يۇيۇپ (سوپۇن ئىشلىتىشكە بولمايدۇ)، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 1~2 قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

باللاردىكى ھۆل تەمرەتكە

▲ رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 250 گرام، يېڭى يېسىۋېلەك، كاللەكبەسەي، سەۋزىنىڭ ھەرقايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] كۆكتاتلارنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئىككى قاچا كۆكتات، بىر قاچا سۇ نىسبىتى بويىچە، ئالدى بىلەن سۇنى قاينىتىپ ئاندىن كۆكتاتنى سېلىپ بەش مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى ھۆل تەمرەتكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىۋاسىتە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

باللاردىكى قىزىل

▲ رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، چۇچۇكبۇيا 10 گرام، گىلاس 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] چۇچۇكبۇيىنى سوغا چىلاپ يۇمشاتقاندىن كېيىن قازانغا سېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 40 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، گىلاسنى پاكىز يۇيۇپ، قازانغا سېلىپ ئۈستىگە چۇچۇكبۇيا سۈيى بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] باللاردىكى قىزىلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

باللاردىكى يەلتاشما

▲ رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، قۇرۇق زەنجىۋىل 40 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] قۇرۇق زەنجىۋىلنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى يەلتاشمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈش، دورا قۇرۇغاندىن كېيىن يەنە قايتىدىن سۈرۈش كېرەك.

بالىلاردىكى ئېغىز يارىسى

▲ رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.
[شىپالىق رولى] بالىلاردىكى ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەلنى يەرلىك ئورۇنغا كۈندە نەچچە قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

بالىلاردىكى كالپۇك يېرىلىش

▲1-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، زەنجىۋىل سۈيى 15 گرام.
[شىپالىق رولى] بوۋاقلاردىكى كالپۇك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى ئوبداق ئارىلاشتۇرۇپ دوختۇر پاختىسى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا

ھەر كۈنى 2~3 قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، دانىكار 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دانىكارنى سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باللاردىكى كالپۇك يارىسى، كالپۇك شەلۋەرەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇننى پاكىز يۇيۇپ، دوختۇر پاختىسى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 3~4 قېتىم سۈرسە بولىدۇ. ئادەتتە 3~5 كۈندە ساقىيىپ بولىدۇ.

باللاردىكى تىلما كېسىلى

▲رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، ماش 25 گرام، رەۋەن 10 گرام، يېڭى يالپۇز سۈيى ئازراق.

[ياساش ئۇسۇلى] ماش بىلەن رەۋەننى سوقۇپ يالپۇز بىلەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] زەھەر قايتۇرىدۇ. باللاردىكى تىلما كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە 2~3 قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

بالىلاردىكى بۆرۆن قاناش

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، غاز ئۆتى 60 گرام، مودەنگۈل يىلتىزى پوستى 15 گرام، خام ئەگىرسۇناي 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلدىن باشقا خۇرۇچلارنى قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بالىلارنىڭ ئۆپكىسىنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان بۆرۆن قاناش، چىش قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىگە بۆلۈپ ئەتىگەن - كەچتە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئەرلەر كېسەللىكلىرى

باھ ئاجىزلىقى

▲1-رېتسېپ:
[تەركىبى] ھەسەل 25 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، ياڭاق مېغىزى 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇيقۇدىن ئىلگىرى ئەھۋالغا قاراپ خالىغانچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲2-رېتسېپ:
[تەركىبى] ھەسەل 20 گرام، مۇسەللەس 50 گرام، ئاق شېكەر 30 گرام، ياڭاق بەش دانە.
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن ئاق شېكەرنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇسەللەس ۋە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا 10 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ؛ كۆڭۈلنى تىنچلاندۇرۇپ، ئەقىل - پاراسەتنى ئۇرغۇتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲ 3 - رېتسېپ:

[تەركىبى] ھەسەل 500 گرام، پىچەكگۈل 250 گرام، سوقۇلغان ئۆرۈك مېغىزى 120 گرام، كالا يىلىكى 120 گرام، قورۇلغان ياڭاق مېغىزى 120 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى، پىچەكگۈل، سوقۇلغان ئۆرۈك مېغىزلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ يۇغۇرغاندىن كېيىن ھەسەل ۋە كالا يىلىكىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قۇم قازاندا قايناتقاندىن كېيىن، ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان قۇتىلارغا قاچىلاپ ساقلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] مەنىي كۆپەيتىپ، باھنى كۈچەيتىدۇ، يىلىك كۆپەيتىپ، مېڭىنى ياشارتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئاچ قورساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش

▲ رېتسېپ:

[تەركىبى] ھەسەل 15 گرام، چىلغوزا مېغىزى

15 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلغوزا مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆپ ئىھتىلام بولۇش، مەني بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر قېتىمدا 10 گرام ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆپ ئىھتىلام بولۇش

▲1-رېتسېپ:

[تەركىبى] ھەسەل 15 گرام، جىگدە 10 گرام، چىلغوزا مېغىزى 15 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] چىلغوزا مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى قايناق سۇغا 10 مىنۇت چىلاپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ يۇمشاق سوقۇپ، جىگدىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆپ ئىھتىلام بولۇش، مەني بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىمدا 10 گرام ئېلىپ، قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[تەركىبى] ھەسەل 800 گرام، جىگدە 500 گرام، ياڭاق مېغىزى 800 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ياڭاق مېغىزىنى ئازراق تۇز بىلەن قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئاندىن جىگدىنى پاكىز يۇيۇپ تازىلاپ، قاسقاندا پىشقۇچە دۇملەپ ئالغاندىن كېيىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، يەنە ئازراق سۇ بىلەن ھۆللەپ يەنە بىردەم دۇملەپ ئېلىپ ۋە يۇمشاق سوقۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە ياڭاق مېغىزى بىلەن جىگدىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قويۇلغۇچە توختىماي قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆپ ئىھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى - ئۈچ قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[تەركىبى] ھەسەل 30 گرام، كۇدە 50 گرام، ياڭاق مېغىزى 60 گرام، مۇسەللەس 1000 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزى بىلەن كۇدىنى يۇمشاق ئېزىپ داكىغا ئوراپ مۇسەللەسكە چىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ قويۇپ، كۈندە نەچچە قېتىم چايقاپ بېرىپ، 10 كۈن چىلىغاندىن كېيىن داكا بىلەن نەچچە رەت پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ھەسەلنى

ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، پاكىز كۇپكە قاچىلاپ ئاغزىنى
ھەم ئېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 25 گرامدىن ئاچ قورساققا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

بەش ئەزا كېسەللىكلىرى

كۆز تورلىشىش

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 150 گرام، ئالقات 150 گرام، ئالقات يىلتىز پوستى 30 گرام، مۇسەللەس 1500 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى قاچىدا ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ، 30 كۈندىن كېيىن سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆز تورلىشىپ ئېنىق كۆرەلمەسلىك، بەل، تىز ئېلىپ ئاغرىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن 15 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، دىڭزىيا 0.6 گرام.

[شىپالىق رولى] كۆز تورلىششقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خورۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇدا تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خورۇچى] تاۋلانغان ھەسەل 200 گرام، ئۇششۇگەن ئۇجمە يوپۇرمىقى 50 گرام، جۇخارگۈل 50 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ئۇجمە يوپۇرمىقى بىلەن جۇخارگۈلنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئىككى قېتىم قاينىتىپ، ئىككى قېتىملىق سۈيىنى قوشۇپ ئۇنىڭغا چەككىلەنگەن ھەسەلنى قۇيۇپ سۇس ئوتتا قويۇلغىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنى تازىلاپ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ياشانغانلاردىكى كۆز قىزىرىپ ئىششىپ ئاغرىش، كۆز تورلىشىش، تاجىسمان يۈرەك كېسىلى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

كۆز ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىش (گلاۋكوما)

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] كۆزنىڭ ئىچكى بېسىمى ئېشىپ

كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىر خىل سىڭدۈرگۈچ بولۇپ، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن قاننىڭ سىڭىش بېسىمىنى ئاشۇرىدۇ. كۆزدىكى سۇنى سۈمۈرۈپ كۆزنىڭ بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا 50～80 گرام، 30 كۈندىن كېيىن مىقدارىنى ئازايتسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، كالا سۈتى 250 گرام، سارغايتىلغان ياڭاق مېغىزى 20 گرام، توخۇ تۇخۇمى بىر تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تۇخۇمنى چېقىپ سۈتكە قويۇپ قوچۇپ، ئاندىن سوقۇلغان مېغىز بىلەن ھەسەلنى سېلىپ ئۈرلىتىۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بىرلەمچى كۆز بېسىمى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ئارپا ھەسىلى 20 گرام، ئادەمگىياھ 10 گرام، ئالقات 10 گرام، لېپەكگۈل بەش گرام، پۈنۈس ئۇرۇقى بەش گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] كېيىنكى ھەسەلدىن باشقا خۇرۇچلارنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈۋېتقاندىن

كېيىن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] كۆزنىڭ ئىچكى بېسىمى ئېشىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە مۇشۇنداق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

كۆزگە ئاق چۈشۈش

▲ رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 500 گرام، تاجىگۇل ئۇرۇقى 100 گرام، قاراچىلان 500 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] تاجىگۇل ئۇرۇقىنى ئۈچ قېتىم قاينىتىپ، ئۈچ قېتىملىق سۈيىنى قوشۇپ ئۇنىڭغا قاراچىلانني سېلىپ چىلان ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، تازا قىيام بولغاندىن كېيىن ھەسەلنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] كۆزگە ئاق چۈشۈش (كاتاراكتا)، ئېنىق كۆرەلمەسلىك قاتارلىق كۆز كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 20 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

نامازشام قارىغۇسى

▲ رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 25 گرام، توخۇ جىگىرى

2~3 تال.

[ياساش ئۇسۇلى] توخۇ جىگىرىنى سۈزۈك سۇدا يۇيۇۋېتىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قازاندا سۇغا تەگكۈزمەي دۇملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىراقلا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

كۆز چاپاقلىشىپ قېلىش

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 20 گرام، مەرۋايىت 60 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] مەۋايىتنى ئۇندەك سوقۇپ، ھەسەلگە قوشۇپ، سۇس ئوتتا ئىككى قېتىم ئۆرلىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆز چاپاقلىشىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى تۆت قېتىم كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

مۈڭگۈز پەردە ياللۇغى

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] قىچا ھەسلى 36 گرام، يېڭى

ھەسەل جەۋھىرى بەش گرام، دىستىللەنگەن سۇ 110 مىللىلىتىر.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا دېزىنفېكسىيە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] بۇ يۇقىرى سىڭىشچانلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، تېزلىكتە مۇڭگۈز پەردىسىنىڭ سىرتقى قەۋىتىگە تارقىلىپ سىلىقلاش، مۇڭگۈز پەردىنى ئاسراش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قۇرۇش، مۇڭگۈز پەردىسىنىڭ سۈزۈكلۈك دەرىجىسىنى ئاشۇرۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە. مۇڭگۈز پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر قېتىمدا 1~2 تامچە، كۈندە نەچچە قېتىم كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

بىرىكتۈرگۈچ پەردە ياللۇغى

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، قوي ئۆتى سۈيۇقلۇقى 20 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] خۇرۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قىزىتىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] جىددىي خاراكتېرلىك بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرام قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

مۇڭگۈز پەردە يارىسى

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل، دىستىللەنگەن سۇ مۇۋاپىق مىقداردا.

[ياساش ئۇسۇلى] بەش پىرسەنتلىك ھەسەل ئېرىتمىسى تەييارلاپ، كۆزگە كۈندە 2～3 قېتىم تېمىتسا بولىدۇ.

[شىپالىق رولى] مۇڭگۈز پەردە يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، قامچىئوت يىلتىزى 0.5 گرام، ۋىتامىن B_2 0.02 گرام، پروكايىن 0.25 گرام، بېلىق جىگىرى مېيى بەش گرام.

[شىپالىق رولى] مۇڭگۈز پەردە يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ۋىتامىن B_2نى ئېزىپ باشقىلار بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 3～5 قېتىم، ھەرقېتىمدا 1～2 تامچە كۆزگە تېمىتسا بولىدۇ.

كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە گۆش ئۆسۈپ قېلىش

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇخلاشتىن بۇرۇن ھەسەلنى يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈپ ئۇخلىسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل ئالتە گرام، تىرىك سۈلۈك ئۈچ تال.

[ياساش ئۇسۇلى] تىرىك سۈلۈكنى ھەسەلگە ئالتە سائەت چىلىغاندىن كېيىن ئۇنى پاكىز قۇتىغا سېلىپ تەييارلاپ قويۇلىدۇ ياكى سۈلۈكنى قۇرۇتۇپ، سوققاندىن كېيىن ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە ھەسەلنى قويۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن جۇمبۇلدە دۇملەپ پىشۇرۇپ، يەنە بىر قېتىم ئېلىشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] كۆز ئىچكى يان بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر

قىتىمدا 1~2 تامچە ئۇدا نەچچە كۈن كۆزگە تېمىتسا ئۆسمە گۆش تەدرىجىي يوقايدۇ.

△3-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 120 گرام، خەربەق 130 گرام، مەدەستان 15 گرام، بورنېئول 0.75 گرام، قاراپۇرچاق 10 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] خەربەقنى ھەسەلگە بىر كېچە چىلىغاندىن كېيىن 2-كۈنى مەدەستاننى ئېزىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ چىنىگە سېلىپ، ئاندىن قارا پۇرچاقنى قازاندا قاينىتىپ، دورا سېلىنغان قاچىنى پۇرچاق ئۈستىگە قويۇپ (پۇرچاق سۈيى دورا قاچىسىغا كىرىپ كەتمەسلىكى كېرەك)، پۇرچاق پىشقاندىن كېيىن دورىنى سۈزۈپ، ئۇنىڭغا بورنېئولنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، ئۈچ كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.
[شىپالىق رولى] بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىگە گۆش ئۆسۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىرنەچچە قېتىم تېمىتسا بولىدۇ.

تەتۈر كىرپىك

△رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 20 گرام، موزا 30 گرام.
[ياساش ئۇسۇلى] موزىنى يۇمشاق سوقۇپ،

ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] تەتۇر كىرپىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۈز-كۆزنى پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن قاپاققا ئىككى مىللىمېتىر ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم، ئۇدا 3～10 قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

چىش مىلىكى قاناش

▲ رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، يەملچاي مۇۋاپىق مىقداردا.
[ياساش ئۇسۇلى] چاينى قايناق سۇدا دەملەپ قويۇۋراق تەمى چىققاندىن كېيىن سەل سوۋۇتۇپ، ھەسەلنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] چىش مىلىكى قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 1～2 ئىستاكان ئىچسە بولىدۇ.

چىش مىلىكى ياللۇغى

▲ رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 90 گرام، ھەرە كۆنىكى بىر تال، رەۋەن 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] ھەرە كۆنىكىنى ئۇتقا قاقلاپ سارغايتىپ، رەۋەن بىلەن بىللە سوقۇپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[شىپالىق رولى] يىگىلەش خاراكتېرلىك چىش مىلىكى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

قوقاق (كالپۇك ياللۇغى)

△1-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 20 گرام، ۋىتامىن E ئوكۇلىدىن 10 ئامپۇل (10ml).
[شىپالىق رولى] ئاستا خاراكتېرلىك كالپۇك ياللۇغى (قوقاق) غا مەنپەئەت قىلىدۇ. كالپۇك قۇرغاقلىشىش، يېرىلىش، گەز باغلاش، قىزىش، قىچىشىش ياكى ئاغرىش قاتارلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ۋىتامىن E ئوكۇلىنى چېقىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كالپۇكقا كۈندە ئۈچ قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، پىشۇرۇلغان ھاك 47 گرام، بورنېئول ئۈچ گرام.
[شىپالىق رولى] قۇرغاقلىشىش، گەز باغلاش تىپىدىكى كالپۇك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] خورۇچلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا بىر گرامدىن 2~3 قېتىم چاپسا بولىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى ۋە يارىسى

△1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] ھەسەل باكتېرىيىنى چەكلەش، ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە. توقۇلمىلارنىڭ قايتا ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئېغىز بوشلۇقى يارىسى، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سۈزۈك سۇدا ئېغىزنى چايقاپ، بىر قوشۇق ھەسەلنى يەرلىك ئورۇندا 1~2 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇتۇۋەتسە بولىدۇ ياكى 50 پىرسەنتلىك ھەسەل بىلەن كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل، كاكائۇ تالقىنى 30 گرام.

[شىپالىق رولى] باكتېرىيە ئۆلتۈرىدۇ. ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغلىنىش، يارا پەيدا بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىسىنى تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر نەچچە قېتىم شۈمۈرۈپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 250 گرام، ئوسما يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] ئېغىز بوشلۇقى يارىسى، ئېغىزغا چىقىدىغان چىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئوسمىنى پاكىز يۇيۇپ، ھەسەلگە چىلاپ نەچچە كۈندىن كېيىن ئوسمىنى ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈرسە بولىدۇ.

△4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 25 گرام، موزا 10 گرام، كۆكچاي بىر گرام.

[شىپالىق رولى] ئېغىز يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] موزىنى 400 مىللىلىتىر سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، ئاندىن كۆكچاي، ھەسەلنى قوشۇپ ئىككىگە بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

△5-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، يېڭى پېدىگەن پوستى 20 گرام.

[شىپالىق رولى] ئېغىز بوشلۇقى شەلۋەرەش، تىل تىكەنلىشىش، چىش مىلىكى ئىششىپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] پېدىگەن پوستىنى قارايغىچە ئوتقا قاقلاپ، سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە نەچچە قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

▲6-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 500 گرام، كىرەش 200 گرام، ئاچچىق پۇرچاق 200 گرام.
[شىپالىق رولى] تىل شەلۋەرەش، يۇزگە چاقا چىقىش، مۇدۇر چىقىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېيىنكى ئىككىسىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا ئىككى گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

جاۋىغاي ياللۇغى

▲1-رېتسېپ:
[خۇرۇچى] ھەسەل 10 گرام، ۋىتامىن B_2 ئىككى مىللىلىتىر.
[شىپالىق رولى] جاۋغاي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كالپۇك قۇرۇپ يېرىلىشقىمۇ ئۈنۈمى بار.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 30 گرام، دانىكار تالقىنى ئۈچ گرام (ياكى سوقۇلغان چۇچۇكبۇيا 1.5 گرام).

[شىپالىق رولى] ئېغىز يارىسى، بوۋاقلاردىكى جاۋىغاي ياللۇغى، جاۋغاي يارىسى، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن دانىكار (چۇچۇكبۇيا) نى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە بولىدۇ.

تىل يارىسى

△1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، ئوسما يوپۇرمىقى 25 گرام.

[شىپالىق رولى] تىل يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئوسمىنى سۇدا قايىنىتىپ، تىرىپىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ، كۈندە 2~3 قېتىم ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 40 گرام، تاۋۇز شاپىقى 30 گرام، بورنېئول ئۈچ گرام.

[شىپالىق رولى] ئىسسىقتىن بولغان تىل يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاۋۇز شاپىقىنى قارايغىچە

ئوتتا قاقلاپ بورنېئول بىلله سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

ئېغىز پۇراش

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى 60 گرام.

[شىپالىق رولى] ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئۇرۇقنىڭ مېغىزىنى قورۇتۇپ سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ شۈمۈرۈپ ئىستېمال قىلسا ياكى چىشقا چاپلىسا بولىدۇ.

تىل يېرىلىش

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 60 گرام، بورنېئول 0.6 گرام.

[شىپالىق رولى] بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان تىل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بورنېئولنى سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاپ مەلھەمنى يەرلىك ئورۇنغا كۈندە ئۈچ قېتىم چاپلىسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، ھالۋابــــدىت قېقىنىنىڭ شورى بەش گرام.

[شىپالىق رولى] بۆرەك ئاجىزلىقىنى بولغان تىل يېرىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ (تاماقتىن كېيىن، ئىسسىق قايناق سۇدا ئېغىزنى چايقىۋېتىپ، يەرلىك ئورۇنغا كۈندە ئۈچ قېتىم چاپسا بولىدۇ.

ئۇتتۇرا قۇلاق ياللۇغى

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] ھەسەل باكتېرىيىگە قارشــى تۇرۇپ، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىسسىقنــى ھەيدەپ، زەھەر قايتۇرۇش رولىــغا ئىــگە. ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مــىقداردىكــى ھەسەلنى دوختۇر پاختىسىغا سۈركەپ قۇلاققا تىقسا بولىدۇ. كۈندە 2～3 قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر نەچچە تامچە.

قۇلاق غوڭۇلداش

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 500 گرام، گۆرۈچ ئاچچىق-

سۈيى 500 گرام.

[شىپالىق رولى] بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئاچچىقسۇنى قايىنتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم تاماقتىن بۇرۇن 10 گرام ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲ 2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 25 گرام، شازاندىرا تۆت گرام، كۆكچاي بىر گرام.

[شىپالىق رولى] نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] شازاندىرانى سۇس ئوتتا قارايغىچە قاقلاپ، كۆكچاي بىلەن بىللە 400~500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ ئاندىن ھەسەلنى قوشۇپ، كۈندە ئۈچكە بۆلۈپ ئىسسىق يېتىپ ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

▲ 3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، ياڭاق مېغىزى 60 گرام، شازاندىرا 10 گرام.

[شىپالىق رولى] بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولغان قۇلاق غوڭۇلداش، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يېگلەش خاراكتېرلىك
بۆرۈن ياللۇغى

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] يېڭى ھەسەل 500 گرام.

[شىپالىق رولى] يېگلەش خاراكتېرلىك بۆرۈن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ساقايغاندىن كېيىن قىچىشمايدۇ. تاتۇق قالمايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىسسىق قايناق سۇدا بۆرۈن بوشلۇقىنى پاكىز يۇيۇپ، پەلكۈچ بىلەن ھەسەلنى يەرلىك ئورۇنغا تاكى ساقايغىچە سۈركىسە بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، بورنېئول ئۈچ گرام.

[شىپالىق رولى] يېگلەش خاراكتېرلىك بۆرۈن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بۆرنېئولنى سوقۇپ ھەسەلگە سېلىپ ئېرىتىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پەلكۈچ بىلەن بۆرۈن بوشلۇقىنىڭ تەكشى ئىككى تېمىغا كۈندە 3～5 قېتىم تاكى ساقايغۇچە داۋاملىق سۈركىسە بولىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك
بۇرۇن ياللۇغى

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسلى بار ھەرە كۆنىكى.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىمار ھەسلى بار كۆنەكنى چاينىسا بىر نەچچە مىنۇتتىن كېيىن بۇرۇن ئېچىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۆنەكنى پارچىلاپ، ھەرقېتىم بىر پارچىدىن كۈندە 2~3 قېتىم چاينىسا بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل ھەرىسى 50 گرام، قىزىل چامغۇر 50 گرام.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چامغۇرنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەلنى قوشۇپ 3% لىك ئېرىتمە تەييارلاپ، بۇرۇن تۆشۈكىگە ھەرقېتىمدا بەش تامچىدىن تېمىتسا بولىدۇ.

بۆرۇن كاۋىكى ياللۇغى

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] بۆرۈن ياللۇغى ۋە بۆرۈن كاۋىكى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋالاپ 8~29 كۈن بولغاندا بۆرۈن تۈشۈكى تارىيىش خاراكتېرلىك بۆرۈن ياللۇغىدىكى بۆرۈن قىچىشىش، ئاغرىش ھەمدە تاڭلاي ئاغرىش قاتارلىق كېسەل ئالامەتلىرى يوقايدۇ. بۆرۈن بوشلۇقى ئاجرالمىلاردىن تاتۇق پەيدا بولمايدۇ. پۇراق سېزىمى ئەسلىگە كېلىدۇ. بۆرۈن شىلىمشىق پەردىسى يىگىلىگەش ھادىسىسى زور دەرىجىدە ياخشىلىنىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] دوختۇر پاختىسى بىلەن ھەسەلنى يەرلىك ئورۇننىڭ سىرتىغا ئەتىگەن-كەچتە بىر قېتىم سۈرسە بولىدۇ ياكى 10% لىك ھەسەل سۈيى بىلەن ھەركۈنى 2~3 قېتىم بۆرۈن بوشلۇقىنى يۇسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 100 گرام، سامساق بىر باش.

[شىپالىق رولى] بۆرۈن كاۋىكى ياللۇغىغا مەنپەئەت بېرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] سامساقنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىككى ھەسسە ھەسەل قوشۇپ، بۇرۇننى تۇز سۈيى بىلەن پاكىز يۇيۇپ سۈرتۈپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، ياسالمىغا پاختىنى چىلاپ، كۈندە 3～4 قېتىم، ئۇدا 7～8 كۈن بۇرۇن ئىچىگە تىقسا بولىدۇ.

▲ 3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، قۇرۇق زەنجىۋىل 30 گرام.

[شىپالىق رولى] بۇرۇن توسۇلۇپ قېلىش، بۇرۇن كاۋىكى ياللۇغى سەۋەبىدىن بولغان پۇراش سېزىمى تۆۋەنلەپ كېتىش، خۇش پۇراقنى پۇرىيالماسلىق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنى سوقۇپ، ھەسەلنى قوشۇپ مەلھەم تەييارلاپ، بۇرۇن ئىچىگە سۈرسە بولىدۇ.

بۇرۇن قاناش

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 20 گرام، يېسىۋىلەك، تۇرۇپتىن مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] بۇرۇن قاناشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردىكى يېسىۋىلەك، تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئېزىپ

سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل قوشۇپ كۈندە 2～3 قېتىم چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 1～2 قوشۇق، ئىسسىق كالا سۈتى بىر ئىستاكان.

[شىپالىق رولى] ئاۋاز پۈتۈپ قالغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەلنى سۈتكە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 125 گرام، زەمچە 25 گرام.

[شىپالىق رولى] كانايىنى ئاسراپ ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] زەمچىنى 1150 گرام سۇدا ئېرىتىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

يۇتقۇنچاق ياللۇغى

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ئېغىزنى يېپىپ پىشۇرۇلغان ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] يۆتەلنى توختىتىش ، ئىشتىھانى ئېچىش ، ئىچ قاتتىقلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىستېمال قىلىنىۋاتقان مەزگىلدە يەللىك نەرسىلەرنى يېيىشكە بولمايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەرقېتىمدا ئىككى قوشۇق ھەسەلنى يېرىم ئىستاكان سۇدا ئېرىتىپ ئاچ قورساق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھەر كۈنى 2~3 قېتىم، بىر ئايدا بىر كىلوگرام ئەتراپىدا ئىشلەتسە بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 10~15 گرام، چاي يوپۇرمىقى مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] يۆتەلنى توختىتىش، يۆتەلنى تىنچىتىش، ئىچ ئاغرىش، قىزىرىپ قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] چاينى داكىغا ئوراپ قايناق سۇغا سېلىپ تەمىنى چىقىرىپ، سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئېغىزنى چايقاپ، ئېغىزدا سەل تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئاستا - ئاستا يۇتسا بولىدۇ. ھەركۈنى 6~7 قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر ئىستاكان.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، بورنېئول 0.6 گرام.

[شىپالىق رولى] يۆتەلنى توختىتىش ، يۆتەلنى ياللۇغىغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بورنېئولنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن بىللە ئىسسىق قايناق سۇغا سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە 2~3 قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، زەنجىۋىل سۈيى 300 گرام.

[شىپالىق رولى] يۆتەلنى توختىتىدۇ، ئۆپكىنى نەملەيدۇ، قۇرۇق قىچىشىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلچاق قۇرۇق قىچىشىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلچاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىسىنى بىرنەچچە قېتىم قايىنىتىپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

▲5-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 20 گرام، كۈنجۈت يېغى 20 گرام.

[شىپالىق رولى] سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلچاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، شۈمۈرۈپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم.

▲6-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 50 گرام، غاز تۇخۇمى بىر

تال، شاكال بەدىيان (سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ)، بىر تال، كەندىر مېيى 25 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] يۆتەلنى توختىتىپ، ھەزىم قىلدۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] توخۇمنى چېقىپ ھەسەل قاتارلىق خۇرۇچلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن قازاندا سۇغا تەگكۈزمەي بىر سائەت دۈملەپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كۈندە ئاز توخۇمدىن بىر تال، ئەتىگەن كەچتە يېرىمدىن يېسە بولىدۇ.

بادامىسىمان بەز ياللۇغى (ئانگىنا)

▲ رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 30 گرام، يالپۇز 15 گرام، چۈچۈكبۇيا ئۈچ گرام، كۆكچاي بىر گرام.

[شىپالىق رولى] ياللۇغ قايتۇرۇش، مىجەزنى تەڭشەش، گالنى سىلىقلاش رولى بار. بادامىسىمان بەز ياللۇغى، ئېغىز پۇراش، گال قۇرۇش ھەمدە ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ساغلاملىق ۋە گۈزەللىك

تېرىنى سىلىقلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش

▲1-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل 50 گرام، ئاق ئۇن 50 گرام.

[شىپالىق رولى] تېرىنى سىلىقلاپ، چىرايىنى نۇرلاندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، يۈزنى پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن يۈزگە چاپلاپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇپ، ئەلا سۈپەتلىك قورۇغۇچى يۈز ماينى سۈرسە بولىدۇ. كۈندە ئەتىگەن - كەچتە بىر قېتىمدىن ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرسا، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خورۇچى]ھەسەل، زەيتۇن يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتسە تېرىنى سىلىقلايدۇ، قورۇقلارنى يوقىتىدۇ، چىرايىنى

نۇرلاندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەركۈنى كەچتە يۈزنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، بىر قوشۇق ھەسەلگە بىرنەچچە تامچە زەيتۇن يېغى تېمىتىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن يۈزگە سۈركەپ 10~20 مىنۇت ئۇۋۇلاپ سىڭدۈرگەندىن كېيىن ئەتىسى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 20 گرام، تۇخۇم سېرىقى بىر تال.

[شىپالىق رولى] قۇرغاق تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈركەپ، 10~15 مىنۇتتىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىم.

▲4-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، بۆلجۈرگەن 4~5 تال، يېغى قايماق مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] تېرىنى سىلىقلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بۆلجۈرگەننى ئېزىپ ھەسەل، قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، يۈزنى يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن يۈزگە. سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يېڭى سۈتكە چىلانغان دوختۇر

پاختىسى بىلەن سۈرتسە بولىدۇ.

▲5-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 20 گرام، سۈت پاراشوكى 10 گرام، ئاق ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] تېرىسى مايلىقلارنىڭ چىرايىنى نۇرلاندۇرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يۇقىرىقىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزنى يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن يۈزگە سۈركەپ 10～15 مىنۇتتىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىم.

▲6-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 20 گرام، لىمون سۈيى بىر گرام.

[شىپالىق رولى] تېرىسى ئوتتۇراھاللارنىڭ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەل بىلەن لىمون سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزنى پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن يۈزگە سۈركەپ 10-15 مىنۇتتىن كېيىن سوغۇق سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. كۈندە بىر قېتىم.

قورۇقنى يوقىتىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] تەبىئىي ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

[شىپالىق رولى] تېرە يېرىلىشىش، داغ، قېرىلىق سەپكۈنى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇقنى تۈزۈش، تېرە رەڭگىنى ياخشىلاشتا بەلگىلىك رولى بار.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەسەلنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق قايناق سۇ قوشۇپ يۈزگە ياكى مۇسكۇللارغا كۈندە 2~3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 مىنۇت سۈرسە بولىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 10 گرام، ئىككى تال توخۇ تۇخۇمى ئېقى.

[شىپالىق رولى] تېرىنى پارقىرىتىپ قورۇق يوقىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تۇخۇم ئېقىنى كۆپىنچە قوچىغاندىن كېيىن ھەسەلنى قوشۇپ يەنە قوچۇپ، كۈندە ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۇمشاق يۇڭ چوتكىدا يۈزگە تەكشى سۈرۈپ، ئەتىسى ئەتىگەن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. ئىككى كۈندە بىر قېتىم.

△3-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل چوڭ بىر قوشۇق، ئالما بىر تال (سەۋزە يېرىم تال)، بىر تال تۇخۇم سېرىقى.

[شىپالىق رولى] قورۇقنى يوقىتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىپ يۇمرانلاشتۇرىدۇ. تېرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ. قورۇق يوقىتىپ، ھۆسن تۈزەشكە باب

كېلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئالما (ياكى سەۋزە) نى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل، توخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەپ 15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

چاچ، ساقال بالدۇر ئاقىرىش

△1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل، قەلەمپۇر سۈيى 20 گرامدىن.

[شىپالىق رولى] چاچ ئاقىرىپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاق چاچنى يۇلۇۋەتكەن ئورۇنغا سۈرسە قارا چاچ چىقىدۇ.

△2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 300 گرام، ئادەمگىياھ بەش گرام، ياڭاق مېغىزى 50 گرام.

[شىپالىق رولى] چاچ، ساقال بۇرۇن ئاقىرىش، چىراي سارغىيىپ، ئورۇقلاپ كېتىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئادەمگىياھنى چىلاپ يۇمشىتىپ، ئۇششاق توغراپ، ياڭاق مېغىزىنى سارغايتىپ ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا

قـويـۇلـغـچـە قاينـتـىپ، ھەسەلنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇلغىچە قاينىتىپ، كۈندە ئەتىگەن-كەچتە تاماقتىن بۇرۇن ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئىلمان قايناقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

چاچ چۈشۈش

▲1-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل 15 گرام، سېرىقماي 25 گرام، يۇمىلاق گۇرۇچ 100 گرام.

[شىپالىق رولى] تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈش (شەيتان يالاش) مەنپەئەت قىلىدۇ. سېمىزلەر كۆپ يېسە بولمايدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] گۇرۇچنى پاكىز يۇيۇپ، سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، قويۇلغاندا سېرىقماي بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ، پىشقاندا ئىسسىق پېتى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

▲2-رېتسېپ:

[خۇرۇچى] ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا ئاق كۈنجۈت 300 گرام.

[شىپالىق رولى] چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنجۈتنى قورۇپ پىشۇرۇپ، سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەرقېتىمدا بىر قوشۇقنى

يەرلىكئورۇنغا چاپلىسا بولىدۇ.

▲3-رېتسېپ:

[خورۇچى] ھەسەل بىر قوشۇق، تەرخەمەك سۈيى بىر ئىستاكان.

[شىپالىق رولى] چاچنى ئوزۇقلاندۇرۇپ، چاچ چىقىرىدۇ. چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئازراق زەيتۇن يېغى قوشۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، باش تېرىسىگە سۈركەپ 30 مىنۇت يۇمشاق ئۇۋۇلاپ، ئاندىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدرىس باقى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

ھەسەل بىلەن كېسەل داۋالاش

تۈزگۈچى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بولاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ سانائەت ئالىي تېخنىكومى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850X1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 5.75 باسما تاۋاق
2003 - يىلى 4 - ئاي 1- نەشرى، 1- قېتىم بېسىلىشى
تىرازى: 1—3000

*

ISBN7—5372—3576—7/R.453
باھاسى: 9.80 يۈەن