

ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى



يېپىنە پىرەنىك تورتىلار



ئاپتورنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى •



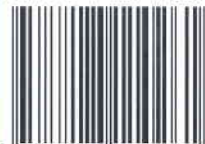
رازىيە تۇرسۇن

مۇئاۋىن تەتقىقاتچى. شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى
كۈتۈپخانىسىدىن 1992 - يىلى پېنسىيىگە چىققان. ئۇ
پېنسىيىگە چىققاندىن كېيىن ئۆزىنىڭ پىشۇرۇق
پىشۇرۇش ھەۋىسى ئۈستىدە ئىزچىل ئىزدىنىپ، ئۇرغۇن
ماتېرىيال كۆرۈش، ئەمەلىي ئىشلەپ سىناق قىلىش
ئارقىلىق، ئۆزىنىڭ تۇنجى كىتابى «ئاتلىق يېمەكلىكلەرنى
ئۆيدە پىشۇرۇش» نى نەشر قىلدۇردى. 1999 - يىلى
ئوقۇرمەنلەرنىڭ تەلىپىگە ئاساسەن «ياۋروپاچە - مىللىيچە

ئاتلىق يېمەكلىكلەر» دېگەن VCD پلاستىنكىسىنى ئىشلەپ بازارغا سالغان. ئۇ يەنە
ئاپتونوم رايونلۇق ئاياللار بىرلەشمىسى تارمىقىدىكى «قىزلار كەسپىي مەكتىپى»
قاتارلىق جايلاردا مەخسۇس پىچىمە - پىرەنىڭ پىشۇرۇش ھەققىدە دەرس سۆزلەپ،
نەچچە يۈزدىن ئارتۇق شاگىرت تەربىيىلەپ چىققان.

• مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: مىرزات ئابدۇللا تاجى

ISBN 978-7-228-11026-1



9 787228 110261 >

定价: 12.00 元

ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى

پېچىنە، پىرەنىك، تورتلار

پىلانلىغۇچى: ئەكبەر ئەلى

تۈزگۈچى: رازىيە تۇرسۇن

مەشغۇلاتتا: گۈلباھار ئىسمائىل، نۇرگۈل

مەسئۇل مۇھەررىر: ئەكبەر ئەلى

گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: مىرزات ئابدۇللا تاجى

مەسئۇل كوررېكتور: زەمىرە پىمدايى، سەنئەت ئىبراھىم

فوتوگراف: مىرزات ئابدۇللا تاجى، مۇختەر مىجىت

كومپيۇتېردا: جورئەت ھاشىم، مىرزات ئابدۇللا تاجى

نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 - نومۇر

تېلېفون: 0991-2827472

پوچتا نومۇرى: 830001

ساتقۇچى: جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى

باسقۇچى: شىنجاڭ يىلوڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى

فورماتى: 1230 × 880 مىللىمېتىر 1/32

باسما تاۋىقى: 3

نەشرى: 2007 - يىلى 7 - ئاي 1 - نەشرى

باسمىسى: 2010 - يىلى 2 - ئاي 4 - بېسىلىشى

تىراژى: 13001 - 16000

كىتاب نومۇرى: 1 - 11026 - 7 - 228 - 978 ISBN

باھاسى: 12.00 يۈەن



ئۇيغۇر يېمەك - سېمەك مەدەنىيىتى



پېچنە پرەنىك تورتىلار



شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى



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

ئۇيغۇرلار — يىپەك يولىنىڭ تۈگۈنى بولغان شىنجاڭدا ياشاپ كەلگەن

图书在版编目(CIP)数据

特色饼品 :维吾尔文 / 热孜亚·吐尔逊编. —乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2007.10(2010.2重印)

饮食制作丛书

ISBN 978-7-228-11026-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104906 号

策 划 艾克巴尔·艾力
 编 著 热孜亚·吐尔逊
 操 作 古丽巴哈尔·司马义, 努尔古丽
 责任编辑 艾克巴尔·艾力
 美术编辑 米尔扎提·阿布都拉·塔吉
 责任校对 再米拉·裴达依, 赛娜瓦尔·伊布拉音
 摄 影 米尔扎提·阿布都拉·塔吉, 木合塔尔·米吉提
 版面制作 桔热提·阿西木, 米尔扎提·阿布都拉·塔吉
 出版发行 新疆人民出版社
 地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
 电 话 0991-2827472
 邮政编码 830001
 经 销 各地新华书店
 印 刷 新疆—龙印刷有限公司
 开 本 880×1230 1/32
 印 张 3
 版 次 2007 年 12 月第 1 版
 印 次 2010 年 2 月第 4 次印刷
 印 数 13001-16000 册
 定 价 12.00 元

پلاستىنكىنى كۆرۈپمۇ ئۆگىنىۋالالايدۇ. بىز يەنە ئوقۇرمەنلەرنى مۇشۇ تائام-
لارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى، بەدەنگە بولغان پايدا - زىيىنى ھەققىدە يۈزەكى
چۈشەنچىگە ئىگە قىلىش مەقسىتىدە ھەر بىر كىتابنىڭ ئاخىرىدا شۇ كىتاب-
تىكى تائاملارغا كېتىدىغان خۇرۇچلارنىڭ تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتىنى
قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۇق.

ئاخىرىدا، ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەنلەرنىڭ سەمگە شۇنى سالماقچىمىز-
كى، كىتابىمىزغا كىرگۈزۈلگەن تائاملارنى ئېتىش ئۇسۇلى ئاساسەن ئىككى
كىشىلىكتىن تۆت كىشىلىككە مۇناسىۋەتلىك تاماقنى ئۆلچەم قىلىش ئاسا-
سىدا تونۇشتۇرۇلغان، ئۇنىڭغا كېتىدىغان خۇرۇچلارمۇ ئاساسەن شۇ ئۆلچەم
بويىچە بېرىلگەن. ئوقۇرمەنلەرنىڭ شۇ تائام ئۈستىدە مەشغۇلات ئېلىپ بار-
غاندا كىتابتىن پايدىلانغان ئاساستا، ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ مەشغۇلات
ئېلىپ بېرىشنى، بولۇپمۇ تۈز ۋە ھەر خىل دورا - دەرەمەكلەرنى ئىشلەتكەندە
دە ئۆزىنىڭ مىجەز - خاراكتېرىگە قاراپ ئىشلىتىشنى سورايمىز.

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



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

بىز خەلقىمىز بىلەن بىللە مۇشۇ ئېسىل نازۇنپەتلەردىن ھۇزۇرلى-
نىش ۋە ئاشپەزلىك ھۈنەرنى ئۆگەنمەكچى بولغان شاگىرتلارنى قوللانما
بىلەن تەمىنلەش مەقسىتىدە، شىنجاڭدىكى ئاشپەزلىك كەسپىنىڭ داڭلىق
ئۈستىلىرىنى تەشكىللەپ، « ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى مەجمۇئە-
سى » دېگەن سەرلەۋھىدە بىر يۈرۈش جەمئىي 22 پارچە كىتاب تۈزۈپ
چىقتۇق. كىتابلار تاماق تۈرى بويىچە تۈزۈلدى، ھەر بىر تۈردىكى تاماق بىر
كىتاب قىلىندى، ھەر بىر كىتابتا 35 خىلدىن 40 خىلغىچە تاماق تونۇشتۇ-
رۇلدى. چۈشىنىشكە ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، بىر خىل تاماققا كېتىدىغان خۇ-
رۇچلار، تاماقنى ئېتىش جەريانلىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلدى، كۆرۈپ
چۈشىنىشكە تېخىمۇ ئاسان بولسۇن ئۈچۈن، تائاملارنىڭ ھەم ئۇنى
ئېتىش جەريانلىرىنىڭ رەڭلىك رەسىملىرى بېرىلدى ۋە بىر قىسىم تا-
ئاملارنى ئېتىش جەريانى VCD پلاستىنكىسىغا ئېلىندى. ئۆگەنگۈچىلەر

- 41 ناپالېئون
- 43 شاكىلات تورتى
- 45 كۈنجۈتلۈك تورتى
- 47 ئۆرۈك قېقى تورتى
- 49 قوناق ئۇن تورتى
- 51 قۇرغاق تورتى
- 53 ئالما تورتى
- 55 يۆگمە تورتى
- 57 پىرۈك
- 59 باقالى
- 61 تۇچ
- 63 بولكا
- 65 ئاددىي ياغ نان
- 67 بولدۇرۇلغان پاشتت
- 69 پاشتت
- 71 مېرىنكا
- 73 ئۈزۈملۈك قوناق ئۇن تورتى
- كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان مېۋىلەرنىڭ تەبىئىتى،
- 75 تەركىبى ۋە خۇسۇسىيىتى



- 1 بال پىرەنىك
- 3 سۇ يېغىلىق بال پىرەنىك
- 5 ئىرىمچىكىلىك پىرەنىك
- 7 ئاق پىرەنىك
- 9 سېرىق پىرەنىك
- 11 ئىرىس پىرەنىك
- 13 ياڭاقلىق بال پىرەنىك
- 15 ياغلىق پىرەنىك
- 17 ئۈگىنىدى پىرەنىك
- 19 ماشىنا پىرەنىكى
- 21 بالىلار پېچىنىسى
- 23 قايماقلىق پېچىنە
- 25 يەر ياڭىقى پېچىنىسى
- 27 سۈزمە پېچىنە
- 29 قەۋەتلىك بال تورتى
- 31 ياڭاق مېغىزلىق تورتى
- 33 سۇيىغىلىق بال تورتى
- 35 ياغسىز قېتىق تورتى
- 37 ئاق - قارا تورتى
- 39 تۇخۇم تورتى

بال پىرەننىك

蜂蜜饼干

خۇرۇچلىرى: يېڭى قوي يېغى ئاز - كەم بىر پىيالى، تۇخۇم ئۈچ دانە، ھەسەل بىر پىيالى، ئاق شېكەر يېرىم پىيالى، قېتىق چوڭ بىر قوشۇق، سودا كىچىك بىر قوشۇق، ئۇن ئىككى پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. قوي يېغىنى جاۋۇرغا سېلىپ ئاقارغۇچە كۆپ-تۈرمىز. 2. تۇخۇمغا شېكەر قوشۇپ كۆپتۈرۈپ، جاۋۇردىكى ياغقا قوشۇپ، ھەسەل قۇيۇپ ياخشى ئىلەشتۈرمىز، ئاندىن قېتىق، سودا، ئۇن سېلىپ خې-مىرنى بوشراق يۇغۇرۇپ تىندۈرمىز. 3. دۇخوپىكىنى قىزىتىپ، لېسنى ياغلاپ، ئازراق ئۇن سېپىمىز، ئاندىن تىندۇرغان خېمىرنى تۇخۇم چوڭلۇقىدا زوۋۇلا قىلىپ ياپىلاقلاپ، ئارىلىقنى يىراقراق قىلىپ لېسقا تىزىمىز، ئۈستىگە شېكەر سېپىپ ياكى تۇخۇم سۈركەپ قىزارتىپ پىشۇرمىز.

ئەسكەرتىش: بۇ خىل بال پىرەننىكى يېرىم پىيالى يانچىلغان ياڭاق مېغىزى، يېرىم پىيالى قۇرۇق ئۈزۈمنى توغراپ سېلىپ، ئۆزگەرتىپ پىشۇ-رۇشقىمۇ بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ئىسسىق.



سۇيىغلىق-بال پىرەنىك

油蜜酥饼干

خۇرۇچلىرى: چۈچۈتۈلگەن سۈزۈك سۇيىغى بىر پىيالە، تۇخۇم ئۈچ دانە، ھەسەل لىق بىر پىيالە، شېكەر ئازكەم بىر پىيالە، سودا كىچىك بىر قوشۇق، ئون تۆت پىيالە، ئۈستىگە سېپىلىدىغان شېكەر يېرىم پىيالە.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. تۇخۇم، شېكەرلەرنى چوڭقۇرراق قاچىغا سېلىپ قويۇقلاشقۇچە كۆپتۈرىمىز، كۆپتۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ھەسەل قۇيۇپ يەنە كۆپتۈرىمىز. 2. سۇيىغىنى ئوبدان چۈچۈتۈپ، كۆپتۈرۈلگەن خۇ-رۇچنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سودا، ئۇنلارنى سېلىپ بوشراق خېمىر تەييارلاپ ئازراق تىندۈرىمىز. 3. دۇخوپكىنى 10 مىنۇت ئىلگىرى قىزىتىپ، پاكىز لېسنى ئازراق ياغلايمىز. تىندۈرۈلغان خېمىردا ياڭاق تىن سەل چوڭراق زوۋۇلا قىلىپ، تەخسىدىكى شېكەرگە بوشراق بېسىپ، لېسقا ئارىلىقىنى سەل يىراق قويۇپ رەتلىك تىزىپ، دۇ-خوپكىغا سېلىپ پىشۇرۇۋالساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ئىسسىق.



ئىرىمچىلىك پىرەنەك

奶酪饼干

خۇرۇچلىرى: سوقۇلغان سېرىق ئىرىمچىك بىر پىيالە، تۇخۇم ئىككى دانە، قوي يېغى يېرىم پىيالە، ئاق شېكەر يېرىم پىيالە، قېتىق يېرىم پىيالە، سودا كىچىك بىر قوشۇق، ئون ئىككى پىيالە.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ياغنى سودا بىلەن چېلىپ كۆپتۈرۈپ، ئۈس-تىگە شېكەر سېلىپ، شېكەر ئېرىگۈچە يەنە كۆپتۈرىمىز. 2. تۇخۇمنى ئايرىم چېلىپ كۆپتۈرۈپ، ياغقا قوشۇپ، قېتىق، ئىرىمچىك، ئون سېلىپ خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرۈپ قويىمىز. خېمىر تىنغاندىن كېيىن نوغۇچ بىلەن نېپىز يېيىپ، دۈگىلەك قېلىپتا كېسىپ تەييارلىۋالىمىز. 3. ئىرىم-چىككە ئازراق يانچىلغان پىرەنەكنى قوشۇپ، تەخسىگە تۆكۈپ ئارىلاشتۇرۇۋال-لىمىز. قېلىپتا كېسىپ تەييارلىۋالغان پىرەنەكنىڭ ئۈستىگە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سۈركەپ، تەخسىدىكى ئىرىمچىككە بېسىپ، ئاندىن لېسقا تىزىپ، ئالدىن قىزىتىۋالغان دۇخوپىكىغا سېلىپ پىشۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ئىسىق.



ئاق-پىرەنىك

白脂酥饼干

خۇرۇچلىرى: قوي يېغى بىر پىيالى، تۆت دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، ئاق شېكەر بىر پىيالى، مېۋە سۈيى چوڭ بىر قوشۇق، سودا كىچىك بىر قوشۇق، ئون ئۈچ پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. قوي يېغىنى جاۋۇردا ئاقارغۇچە كۆپتۈرۈپ، ئۈستىگە شېكەر، تۇخۇم سېلىپ يەنە كۆپتۈرۈپ، مېۋە سۈيى، سودا، ئون سېلىپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئون مىنۇت ئەتراپىدا تىندۈرىمىز. 2. ئەمەلگە ئون سېپىپ، خېمىرنى ئۈچ سانتىمېتىر ئەتراپىدا يېپىپ تىندۈرۈپ، ھەر خىل قىلىپلاردا كېسىپ، شېكەرگە بېسىپ، ياغلانغان لېسقا تىزىپ، قىزىتىلغان دۇخوپكىدا ئاقراق پىشۇرساق بولىدۇ.



تەبىئىتى:

ئىسسىق.





سېرىق پىرەنەك

黄油饼干

خۇرۇچلىرى: ئېرىتىلگەن سېرىقماي بىر پىيالى، ئاق شېكەردىن بىر پىيالى، تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىر پىيالى، قېتىق بىلەن ھەسەل بىر قوشۇق. تىن، سودا كىچىك بىر قوشۇق، ئۇن ئۈچ پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. سېرىقماينى جاۋۇرغا سېلىپ ئاقارغۇچە كۆپ-تۈرمىز. تۇخۇمغا شېكەر، ھەسەل قوشۇپ كۆپتۈرۈپ، جاۋۇردىكى ياغقا قوشۇپ، سودا سېلىپ يەنە كۆپتۈرمىز. ئۇنىڭ ئۈستىگە قېتىق قۇيۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇن سېلىپ، بوش خېمىر يۇغۇرۇپ ئون مىنۇت تىن-دۈرمىز. 2. دۇخوپكىنى قىزىتىپ قويىمىز، ئەمەلگە ئۇن سېپىپ، خې-مىرنى نۇغۇچتا يېپىپ، قېلىپتا كېسىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى سۈركەپ، ياغلانغان لېسقا شالاڭراق تىزىپ، ئالدىن قىزىتىۋالغان دۇخوپكى-غا سېلىپ، سارغايىتىپ پىشۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ئىسسىق.



ئىرىس پىرەنىك

炼乳饼干

خۇرۇچلىرى: سېرىقماي بىر پىيالە، تۇخۇم بەش دانە، ئاق شېكەر دۆۋە بىر پىيالە، ئىرىس يېرىم پىيالە، ئۇن مۇۋاپىق مىقداردا، سودا كىچىك بىر قوشۇق.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. سېرىقماينى جاۋۇرغا سېلىپ سۇس ئوتتا ئېرتىمىز. تۇخۇمنى شېكەر بىلەن چېلىپ كۆپتۈرۈپ، جاۋۇردىكى ياغ ئۈسۈمىگە قۇيۇپ، ئىرىس، سودا، ئۇنى سېلىپ، بوش خېمىر يۇغۇرۇپ، تىندۈرۈمىز. 2. ياغلاپ تەييارلانغان لېسقا خېمىرنى قۇيۇپ، قىزىتىلغان دۇخوپكىدا پىشۇرۇپ، ئەمبەل ئۈستىگە پۈتۈن پېتى چۈشۈرۈۋالىمىز. ئاندىن ئۇنى ئىس-تاكاننى دۈم قىلىپ كېسىپ، ئۈستىگە كىرىم سۈركەپ، چۆرىسىدىن چۈشكەن ئۇۋاقنى ئېزىپ پىرەنىك ئۈستىگە سېپىمىز. بۇ خىل پىرەنىك ھەم يېيىشلىك، ھەم كۆركەم بولىدۇ.

كىرىم: تۇخۇمنىڭ ئېقىنى توغلاتقۇدا 20 مىنۇت قويۇپ، ئاندىن شېكەر بىلەن كۆپتۈرۈپ ياسالغان خۇرۇچ.



تەبىئىتى:

ئىسسىق.





ياڭاقلىق- بال پىرەنىك

核桃酥饼干

خۇرۇچلىرى: قوي يېغى بىر پىيالى، تۇخۇم ئۈچ دانە، ھەسەل بىر پىيالى، ئاق شېكەر بىر پىيالى، ئون ئۈچ پىيالىدىن ئارتۇقراق، يانجىلغان ياڭاق مېغىزى بىر پىيالى، توغراغان قۇرۇق ئۈزۈم يېرىم پىيالى، مېۋە سۈيى يېرىم پىيالى، سودا بىر كىچىك قوشۇق.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. قوي يېغىنى جاۋۇردا كۆپتۈرمىز. تۇخۇمنى شېكەر بىلەن چېلىپ كۆپتۈرۈپ، ھەسەل قۇيۇپ يەنە كۆپتۈرۈپ، جاۋۇردىكى ياغقا قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇۋالىمىز. بۇنىڭغا سودا، ياڭاق مېغىزى، ئۈزۈم، مېۋە سۈيى قۇيۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئون سېلىپ، خېمىر يۇغۇرۇپ، ئون مىنۇتتەك تىندۈرمىز. 2. ئەمبەلگە ئون سېلىپ، خېمىرنى نوغۇچ بىلەن يېيىپ، پىچاق بىلەن رومبا شەكلىدە كېسىپ، ئۈستىگە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى سۈركەيمىز. ئاندىن ياغلاپ تەييارلانغان لېسقا ئارىلىق قويۇپ تىزىپ، قىزىتىلغان دۇخوپكىغا سېلىپ قىزارتىپ پىشۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ئىسسىق.



ياغلىق پىرەنىك

酥油饼干

خۇرۇچلىرى: سۈنئىي سېرىقماي يېرىم پىيالا، يېڭى قوي يېغى يېرىم پىيالا، تۇخۇم تۆت دانە، شېكەر بىر پىيالا، قېتىق يېرىم پىيالا، سودا كىچىك بىر قوشۇق، ئۈن ئۈچ پىيالا.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ياغلارنى جاۋۇرغا سېلىپ، ئاقىرىپ قويۇقلاش. قۇچە كۆپتۈرىمىز. ئايرىم قاچىدا تۇخۇم، شېكەرنى راسا چېلىپ كۆپتۈرىمىز. بۇ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ يەنە كۆپتۈرىمىز. ئاخىرىدا قېتىقنى قويۇپ ئازراق كۆپتۈرۈپ، ئاندىن سودا، ئۇنلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بوشراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئازراق تىندۈرىمىز. 2. تىنغان خېمىرنى ئۈچ سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يېپىپ، قېلىپ بىلەن بىر - بىرلەپ ئويۇپ ئېلىپ، پىرەنىك نىڭ ئوتتۇرىغا تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى سۈركەپ، لېسقا تىزىپ، ئالدىن قىزىتىۋالغان دۇخوپكىغا سېلىپ، پىشۇرساق بولىدۇ. بۇ خىل پىرەنىكنىڭ تۇخۇم سېرىقى سۈركەلگەن يېرى قىزغۇچ، قالغان يېرى ئاقۇچ پىشىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ئىسسىق.



ئۈگىندى پىرەنىك

果仁酥

خۇرۇچلىرى: ئۈگىندى بىر پىيالە، شېكەر بىر سىقىم، سۈيىغى چوڭ بىر قوشۇق، سۇ بىر پىيالە، ئۇن بىر پىيالە، كۈنجۈت بىر سىقىم، توغراغان ياڭاق مېغىزى بىر سىقىم، ئۈۋىتىلغان يەر ياڭىقى مېغىزى بىر سىقىم، چانالغان قۇرۇق ئۈزۈم چوڭ بىر قوشۇق، سودا يېرىم قوشۇق، تۇخۇم ئىككى دانە.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. پاكىز جاۋۇرغا بارلىق خۇرۇچلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر يۇغۇرۇپ تىندۈرمىز. 2. خېمىرنى خالىغان چوڭلۇقتا زوۋۇلا قىلىپ، ئالىقان بىلەن بېسىپ ياپىلاقلاپ، ئوتتۇرسىغا تۇخۇم سېرىقىدىن بىر تامچە تېمىتىپ، لېسقا رەتلىك تىزىپ، قىزىغان دۈ-خوپىكىغا سېلىپ تەڭشەپ پىشۇرساق بولىدۇ.

ئۈگىندى: ھەر خىل پېچنە - پىرەنىكلەرنىڭ ئۇۋاقللىرى.



تەييارلىق:

ئىسسىق.





ماشىنا پىرەنىكى

条纹饼干

خۇرۇچلىرى: قوي يېغى بىر پىيالە، ئاق شېكەر لىق بىر پىيالە، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىر دانە، سودا يېرىم قوشۇق، قېتىق چوڭ بىر قوشۇق، يېتەرلىك ئۇن.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ياغنى جاۋۇرغا سېلىپ، سودا بىلەن قوشۇپ چېلىپ كۆپتۈرىمىز. تۇخۇم، شېكەرنى كۆپتۈرۈلگەن ياغنىڭ ئۈستىگە سېلىپ، يەنە چېلىپ كۆپتۈرىمىز، ئاندىن قېتىق قۇيۇپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇن سېلىپ، سەل چىڭراق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئازراق تىندۈرۈپ قويىمىز. 2. گۆش توغرايدىغان ماشىنىنىڭ پىچاق ۋە تۆشۈكلۈك قېلىپىنى ئېلىۋېتىپ، ئورنىغا چىشلىق قېلىپنى ئورنىتىپ، خېمىرنى ماشىنىنىڭ ئىچىگە سېلىپ ماشىنىنى ئايلاندۇرىمىز، تارتىلغان خېمىرنى ئاۋايلاپ ئەمەلگە چۈشۈرۈپ، ئوخشاش ئۇزۇنلۇقتا كېسىپ، لېسقا رەتلىك تىزىپ، ئالدىن قىزىتىۋالغان دۇخوپكىغا سېلىپ، سەل سارغايىتىپ پىشۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىقى:

ئىسسىق.



بالىلار پېچىنىسى

儿童饼干

خۇرۇچلىرى: يېڭى قوي يېغى يېرىم پىيالى، سۈنئىي سېرىقماي يېرىم پىيالى، تۇخۇم ئىككى دانە، ئۈچ دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، شېكەر يېرىم پىيالى، ھەسەل يېرىم پىيالى، سۈت پاراشوكى يېرىم پىيالى، قېتىق يېرىم پىيالى، سودا يېرىم قوشۇق، ئۇن دوۋە ئۈچ پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ئايرىم قاچىدا تۇخۇمنى شېكەر بىلەن كۆپتۈرىمىز. ئىككى خىل ياغنى جاۋۇردا ئاقارغۇچە كۆپتۈرىمىز. كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇم، شېكەرنى كۆپتۈرۈلگەن ياغقا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە ھەسەل قۇيۇپ كۆپتۈرىمىز. 2. سۈت پاراشوكى، قېتىق، سودا ۋە ئۇنى باشقا خۇرۇچقا ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر ئېتىمىز. خېمىرنى باشقا پىرەنىك لەرنىڭكىدىن سەل چىڭراق يۇغۇرۇپ تىندۈرىمىز. 3. خېمىرنى يېپىپ، كىچىك قېلىپتا بېسىپ چىقىرىپ، لېسقا رەتلىك تىزىپ، پېچىنە ئوتتۇرىسىغا كىچىك شاكىلات پاتۇرىمىز ياكى كاكائو ئۇنىنى سۇدا قويۇق ئېزىپ تېمىتىپ قويساقمۇ بولىدۇ. پېچىنەنى تەييارلىۋېلىپ، دۇخوپكىنى 10 مىنۇت بۇرۇن قىزىتىۋېلىپ، پېچىنەنى سۇس سارغايىتىپ پىشۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىغۇچى:

ئىسسىق.



قايماقلىق پىپىنە

奶油饼干

خۇرۇچلىرى: خام قايماقلىق بىر پىيالە، سۈنئىي سېرىقماي يېرىم پىيالە، شېكەر بىر پىيالە، سۈت پاراشوكى بىر سىقىم، تۆت - بەش دانە تۇخۇمنىڭ سېرىقى، تۇخۇم بىر دانە، سودا كىچىك يېرىم قوشۇق، ئۈن مۆلچەرلەپ سېلىنىدۇ.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. جاۋۇردا سېرىقماي بىلەن قايماقلىقنى قوشۇپ كۆپتۈرىمىز. تۇخۇمنى شېكەر بىلەن ئاقىرىپ قويۇقلاشقۇچە كۆپتۈرىمىز. 2. قالغان خۇرۇچلارنى بىرلەشتۈرۈپ يەنە كۆپتۈرىمىز. سۈت پاراشوكى، سودا، ئۇنلارنى سېلىپ، بوشراق خېمىر تەييارلاپ تىندۈرىمىز. 3. پاكىز ئەمبەلگە خېمىرنى قويۇپ، نوغۇچتا يېيىپ، قېلىپتا بېسىپ چىقىرىپ، شېكەرگە بېسىپ، ياغلانغان لېسقا رەتلىك تىزىپ، ئالدىن قىزىتىۋالغان دۇخوپكىغا سېلىپ، قىزارتمۇتەمەي، ئاقۇچراق پىشۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ئىسسىق.



بىر ياڭقى پىچىنىسى

花生饼干

خۇرۇچلىرى: يېڭى قوي يېغى بىر پىيالى، سېرىقماي بىر قوشۇق، تۇخۇم تۆت دانە، شېكەر بىر پىيالى، قورۇلغان يەر ياڭقى مېغىزى بىر پىيالى، سودا بىر قوشۇق، ئۇن ئۈچ يېرىم پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ياغلارنى جاۋۇردا ئاقارغۇچە كۆپتۈرمىز، تۇخۇم بىلەن شېكەرنى قويۇقلاشقۇچە كۆپتۈرمىز. بۇ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ يەنە كۆپتۈرمىز. ئاخىرىدا يەر ياڭقى، سودا، ئۇنلارنى سېلىپ نورمال خېمىر تەييارلاپ، ئازراق تىندۈرمىز. 2. خېمىردا خالە-خان چوڭلۇقتا زوۋۇلا تۇنۇپ، زوۋۇلنى بېسىپ، ئۈستىگە يەر ياڭقى ئۇۋاقلىرىنى سېپىپ، ئالدىن قىزىتىلغان دۇخوپكىغا سېلىپ پىشۇر-ساق بولىدۇ.



تەبىئەتتىن :

ئىسسىق.



سۈزمە پىيىنسى

奶酪饼干

خۇرۇچلىرى: يېڭى قوي يېغى بىر پىيالە، قايماق چوڭ بىر قوشۇق شېكەر بىر پىيالە، سۈزمە تولۇق بىر پىيالە، تۇخۇم ئىككى دانە، ئۇن ئىككى پىيالە.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ئايرىم قاچىدا تۇخۇم بىلەن شېكەرنى قوشۇپ، ئاقىرىپ قويۇقلاشقۇچە كۆپتۈرمىز. 2. پاكىز جاۋۇرغا ياغنى سېلىپ، تولۇق ئاقىرىپ قويۇقلاشقۇچە كۆپتۈرمىز. ئاندىن بۇ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ يەنە كۆپتۈرمىز. 3. قايماق (يېڭى خام قايماق)، سۈزمە، سودا ئۇنلارنى سېلىپ، ئوتتۇرا ھال خېمىر تەييارلاپ تىندۈرمىز. 4. پاكىز ئەمەلگە ئۇن سېپىپ، خېمىرنى ئۈچ سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يېپىپ قېلىپتا كېسىۋېلىپ، ئۈستىگە شېكەر بېسىپ لېسقا تىزىپ، ئالدىن قىزىتىلغان دۇخوپكىغا سېلىپ ئاقراق پىشۇرساق بولىدۇ.



تەبىئىتى:
ئىسسىق.



ئۆزىمىز خالىغان شەكىلدە كېسىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

كىرىم: يېرىم پىيالە شېكەر، يېرىم پىيالە ھەسەل، بىر پىيالە سۈتتىكى قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ قاينىتىپ سوۋۇتىمىز، يېرىم پىيالە سۈت پاراشوكىنى يېرىم پىيالە سېرىقماي بىلەن چېلىپ كۆپتۈرۈپ، ئۈستىگە قاينىتىۋالغان قىيامنى ئاز - ئازدىن قۇيۇپ كىرىم تەييارلايمىز.



قەۋەتلىك بال تورتى

多层蜂蜜蛋糕

خۇرۇچلىرى: سېرىقماي ئاز - كەم بىر پىيالە، ئاق شېكەر بىر پىيالە، تۇخۇم ئۈچ دانە، ھەسەل ئىككى قوشۇق، ئون ئۈچ پىيالە، سودا بىر قوشۇق.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. سېرىقماينى قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا ئېرىتىپ، ئۈستىگە شېكەر، ھەسەل سېلىپ، قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. 2. تۇخۇمنى ئوبدان چېلىپ كۆپتۈرۈپ، ئۇنىڭغا سودانى ئارىلاشتۇرۇپ، قازاندىكى سېرىقماينىڭ ئۈستىگە قۇيىمىز، ئاندىن ئۈننى سېلىپ، قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرنى چالا پىشۇرۇپ، ئوتتىن ئېلىپ، خېمىرنى ئوبدان چەيلەپ، ئالتىدىن سەككىزگىچە زوۋۇلا قىلىپ ئازراق تىندۈرىمىز. 3. دۇخوپكىنى قىزىتىپ، تېپىز لېسنى تەكشى ياغلاپ، ھەربىر زوۋۇلنى نوغۇچ بىلەن نېپىز يېپىپ، ئايرىم - ئايرىم پىشۇرۇۋالىمىز، پىشقانلىرىنى لېستىن ئېلىپ، قۇرۇپ قالماسلىق ئۈچۈن داكا بىلەن يېپىپ قويىمىز. ھەممىنى پىشۇرۇپ بولۇپ ھەربىر قەۋەت ئۈستىگە كىرىم سۈركەپ، ئەڭ ئۈستىدىكى بىر قەۋەتنى چىرايلىق بېزەپ،



تەييارلىتىش:

ئىسسىق.



كۆيۈپ كەتمەسلىككە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭغا بىر قوشۇق سۈت پاراشوكى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپلا دەرھال ئوتتىن ئېلىپ قىيام تەييارلايمىز، قىيام سوۋۇغاندا بىر پىيالىە سېرىقماينى ئايرىم قاچىدا چېلىپ كۆپتۈرىمىز، ئۈستىگە قىيامنى بىر قوشۇقتىن قۇيۇپ يەنە كۆپتۈرۈپ كىرىم تەييارلايمىز.

ياڭاق مېغىزلىق تورت

核桃蛋糕

خۇرۇچلىرى: يېڭى قوي يېغى يېرىم پىيالىە، ھەسەل يېرىم پىيالىە، ئاق شېكەر يېرىم پىيالىە، تۇخۇم ئۈچ دانە، يانجىلغان ياڭاق مېغىزى ئىككى پىيالىە، مېۋە سۈيى يېرىم پىيالىە، سودا بىر قوشۇق، ئۇن ئىككى پىيالىە.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. قوي يېغىنى جاۋۇرغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قىزىتىۋېلىپ، ئۇنىڭدا ياڭاق مېغىزىنى بوش قورۇيمىز. ئوتنى پەسەيتىپ ھەسەل، شېكەر، مېۋە سۈيى قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. 2. تۇخۇمغا سودا سېلىپ چېلىپ كۆپتۈرۈپ، جاۋۇردىكى خۇرۇچنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتىن ئېلىپلا ئۇنى سېلىپ، بوش خېمىر تەييارلايمىز. 3. دۇخوپكىنى قىزىتىپ، لېسنى تەكشى ياغلاپ، خېمىرنى بىرنەچچىگە بۆلۈپ، نېپىز لېسقا نېپىز قىلىپ قۇيۇپ، بىر - بىرلەپ پىشۇرىمىز. ئىككى قەۋەت ياكى ئۈچ قەۋەت قىلىپ ھەر بىر قەۋەتكە تەكشى كىرىم سۈركەپ، خالىغان شەكىلدە كېسىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

كىرىم: يېرىم پىيالىە ئاق شېكەرنى ئىككى دانە تۇخۇم بىلەن ئوبدان كۆپتۈرۈپ، ئۈستىگە سۈت قۇيۇپ، سۇس ئوتتا ئاستا قاينىتىمىز. ئاستى



تەبىئىتى:

ئىسسىق.





سۇيىغلىق-بال تورتى

蜜汁蛋糕

خۇرۇچلىرى: سۇيىغى بىر پىيالىە، ھەسەل بىر پىيالىە، سۈت پاراشوكى بىر پىيالىە، تۇخۇم ئۈچ دانە، قېتىق بىر قوشۇق، سودا بىر قوشۇق، ئاق شېكەر بىر پىرەم پىيالىە، يېتەرلىك ئۇن.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. تۇخۇم بىلەن شېكەرنى قوشۇپ چېلىپ كۆپتۈرىمىز. سۇيىغىنى جاۋۇر بىلەن ئونقا قويۇپ ئوبدان چۈچۈتمىز، ئۇنىڭغا سۈت پاراشوكى قۇيۇپ، ئۇن يېگۈزۈپ، ئوتتىن ئالىمىز. ئۇنىڭغا كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇم، سودانى سېلىپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ئاخىرىدا قېتىق قۇيۇپ، تورتىنىڭ خېمىرىنى تەييارلايمىز، خېمىر بەك قويۇق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. 3. خېمىرنى بىرنەچچىگە بۆلۈپ، تېپىز لېسقا نېپىز يېپىتىپ قۇيۇپ، دۇخوپكىنى قىزىتىپ، بىر - بىرلەپ پىشۇرىمىز، ھەر بىر قەۋەت ئۈستىگە كىرىم سۈركەپ، ئۈستىگە كاكائۇلۇق پىرەنكىنى ئوغۇچ بىلەن يانچىپ سېپىپ، خالىغان شەكىلدە كېسىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەبىئەتتىن:

ئىسسىق.





ياغسىز قېتىق- تورتى

酸奶蛋糕

خۇرۇچلىرى: تۇخۇم ئۈچ دانە، قېتىق بىر پىيالى، سودا بىر قوشۇق، ئاق شېكەر بىر پىيالى، ئۇن بىر پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. تۇخۇمنى شېكەر بىلەن چېلىپ ئوبدان كۆپتۈرىمىز. 2. قېتىقنى جاۋۇر بىلەن ئوتقا قويۇپ ئازراق قىزىتىپ، ئۇنىڭغا ئۇن يېگۈزۈپ، سودا بىلەن كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇمنى تەڭلا سالىمىز، خېمىرنىڭ ئۈستىنى يېپىپ، 10 ~ 15 مىنۇت تىنىدۈرىمىز. 3. دۇخوپكىنى قىزىتىپ، چوڭقۇر لېسنى تەكشى ياغلاپ، ئۇن سېپىپ، تورتىنىڭ خېمىرنى لېسقا قۇيىمىز، تېز قىزىرىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن دۇخوپكىنى بىر ياندۇرۇپ، بىر ئۆچۈرۈپ پىشۇرۇپ، 25 مىنۇتچە ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن دۇخوپكىدىن ئالىمىز. بۇ خىل تورتقا ھەر خىل كىرىملىرىنى سۈركەپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.



تەييارلىقى:

مۇندىل.



جاۋۇردا كۆپتۈرۈپ ئۈستىگە تۇخۇم، ھەسەلنى قۇيۇپ يەنە كۈچەپ كۆپتۈرۈپ، قېتىق، كاكاۋو، سۈت پاراشوكى، سودا، ئۇن سېلىپ، ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر ئېتىمىز، خېمىرنى لېسقا سەككىز مىللىمېتىر قېلىنلىقتا قۇيۇپ، دۇخوپكىغا سېلىپ پىشۇرىمىز. بۇنىڭ رەڭگى جىگەر رەڭ بولىدۇ. 2. ئىككى خىل تورتىنىڭ ئارىسىغا كىرىمنى قېلىن سۈركەپ، ئۈستىنى چىرايلىق گۈللەپ، رومبا شەكلىدە كېسىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

كىرىم: سۈت بىر پىيالى، ئىككى دانە تۇخۇم، يېرىم پىيالى شېكەر، يېرىم پىيالى سۈت پاراشوكىنى قوشۇپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.



ئاق - قارا تورت

黑白蛋糕

بىرىنچى خىلنىڭ خۇرۇچلىرى: قوي يېغى يېرىم پىيالى، ئاق شېكەر يېرىم پىيالى، سۈت پاراشوكى يېرىم پىيالى، ئۈچ دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، سودا يېرىم قوشۇق، ئۇن بىر پىيالى.

بىرىنچى خىلنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن ياغنى جاۋۇرغا سېلىپ ئاقارغۇچە كۆپتۈرۈپ، ئۈستىگە شېكەر، تۇخۇملارنى سېلىپ يەنە كۈچەپ كۆپتۈرۈپ، سۈت پاراشوكى، سودا، ئۇن سېلىپ خېمىر تەييارلايمىز. 2. دۇخوپكىنى قىزىتىپ قويۇپ، لېسنى ياغلاپ، خېمىرنى سەككىز مىللىمېتىر قېلىنلىقتا قۇيۇپ پىشۇرىمىز، بۇنىڭ رەڭگى ئاقچىراق بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلنىڭ خۇرۇچلىرى: قوي يېغى يېرىم پىيالى، تۇخۇم ئىككى دانە، ھەسەل يېرىم پىيالى، قېتىق يېرىم پىيالى، كاكاۋو بىر چوڭ قوشۇق، سۈت پاراشوكى يېرىم پىيالى، سودا يېرىم قوشۇق، ئۇن بىر پىيالى.

ئىككىنچى خىلنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن ياغنى



تەييارلىتىش:

ئىسسىق.



ياغنى بىر پىيالا سۈت پاراشوكى بىلەن چېلىپ، ئاپئاق كۆپۈك بولغۇچە كۆپتۈرۈپ، سوۋۇغان قىيامنى قوشۇپ يەنە كۆپتۈرسەك كىرىم تەييارلىنىدۇ.



تۇخۇم تورت

鸡蛋糕

تۇرۇچلىرى: تۇخۇم بەش دانە، ئاق شېكەر بىر پىيالا، ئالىي ئۇق ئون ئاز - كەم بىر پىيالا.

ئىشۈرۈش ئۇسۇلى: 1. تۇخۇمنى توڭلاتقۇنىڭ توڭلىتىدىغان يېرىگە قويۇپ، ئاندىن چوڭقۇر قاچىغا چېقىپ، ئۈستىگە شېكەر چېلىپ، ئۈچ - تۆت ھەسسە ئاپئاق كۆپۈك چىققۇچە كۆپتۈرۈپ، ئون سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، تورت خېمىرى تەييارلايمىز. ئويۇقنى قىزىتىپ، چوڭقۇر لېسنى تەكشى ياغلاپ ئاستىغا نېپىز سېلىپ، يەنە بىر قۇر ياغلاپ، لېسقا تورت خېمىرىنى قويۇپ كىچىك سالىمىز. تورت 35 ~ 40 مىنۇتتا پىشىدۇ. تورت دۇخوپىكىغا ئاندىن كېيىن پىشقۇچە دۇخوپىكىنىڭ ئاغزىنى ئېچىشقا بولمايدۇ، دۇخوپىكىنىمۇ مىدىرلاتماسلىق كېرەك.

كىرىم: ئۈچ تۇخۇمنىڭ ئېقىنى چېلىپ، ئاپئاق كۆپۈك بولغۇچە رۇپ ئۈستىگە بىر پىيالا شېكەر، بىر پىيالا سۈت قويۇپ تۇرۇپ، سۇس ئوتتا ئون مىنۇتتەك قاينىتىپ سوۋۇتىمىز. بىر پىيالا



تەييارلىنىش:

مۆتىدىل.

ماسلىقى ئۈچۈن داستىخان بىلەن يۆگەپ قويىمىز . 4. ھەر بىر قەۋەت ئۈستىگە بىر قۇر كىرىم سۈركەيمىز ، ئۈستى قەۋەتتىگە كىرىم سۈركەپ ، ئۇنىڭ ئۈستىگە شېكەرنى يانچىپ سېپىمىز .
كىرىم: بىر پىپالە ئىرسىنى بىر پىپالە سېرىقمايغا قوشۇپ كۆپتۈرۈپ ياسىلىدۇ .



ناپالىئون

拿破仑

خۇرۇچلىرى: ئۇن ئىككى پىپالە ، سېرىقماي بىر پىپالە ، تۇخۇم ئىككى دانە ، سۇ بىر پىپالە ، ھاراق ئىككى كىچىك قوشۇق ، تۈز بىر چىمدىم .

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. قۇرۇق ئەمبەلگە ئۇنى يېپىپ ئۈستىگە سېرىقماينى پىچاق بىلەن نېپىز توغراپ تەكشى يايىمىز ، پىچاق بىلەن ئۇن ، سېرىقماينى ئارىلاشتۇرۇپ يەنە توغرايمىز . ئۇن بىلەن ماي تېرىقتەك تۈگۈر - چەك بولغاندىن كېيىن جاۋۇرغا ئېلىۋالىمىز . 2. تۇخۇمنى چېلىۋېلىپ جاۋۇردىكى ئۇنغا تۇخۇم ، سۇ ، ھاراق ، تۈزلارنى سېلىپ ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز ، خېمىرنى ئوبدان قاندۇرۇپ چەيلەپ ئالتىدىن سەككىز - گىچە زوۋۇلا قىلىپ ، سۇلياۋ خالتىغا سېلىپ ، توغلاتقۇغا يېرىم سائەتچە سېلىپ قويىمىز . 3. دۇخوپىكىنى قىزىتىپ ، زوۋۇلا قىلىنغان خېمىرنى نوغۇچ بىلەن نېپىز يېپىپ ، لېسنى ياغلاپ ، يايغان خېمىرنى بىر - بىرلەپ دۇخوپىكىغا سېلىپ پىشۇرىمىز ، خېمىر سەل كۆتۈرۈلگەندە ۋىلكا بىلەن تېشىپ قويىمىز . ھەر بىر قەۋەتنى پىشىپ بولغاندا ، لېستىن ئېلىپ قېتىپ قال .



تەييارلىتى :

ئىسسىق .



بۇرچەك شەكلىدە كېسىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.

كىرىم: بىر پىيالىە سۈتكە يېرىم پىيالىە شېكەر سېلىپ قاينىتىپ، ئۇنىڭغا پۈتۈن بىر شاكىلاتنى پىچاق بىلەن ئۇۋاپ ئېزىپ سالغىمىز، ئاندىن ئون مىنۇتتەك قاينىتىپ كىرىم تەييارلايمىز.



شاكىلات تورتى

巧克力蛋糕

خۇرۇچلىرى: سېرىقماي بىر پىيالىە، ئاق شېكەر يېرىم پىيالىە، تۇخۇم ئىككى دانە، سودا كىچىك بىر قوشۇق، كاكائو ئىككى قوشۇق، قېتىق ئىككى قوشۇق، يېتەرلىك ئۇن.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. سېرىقمايى جاۋۇرغا سېلىپ، چېلىپ كۆپتۈرۈپ، ئۇنىڭغا شېكەر، تۇخۇم قوشۇپ، يەنە چېلىپ كۆپۈك چىققۇچە كۆپتۈرىمىز. 2. كاكائونى قايناق سۇغا سېلىپ ئېرىتىپ ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، قېتىق، ئۇن بىلەن بىللە جاۋۇردىكى ياغنىڭ ئۈستىگە سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، تورتىنىڭ خېمىرىنى بوش قىلىپ تەييارلايمىز. 3. لېسنى تەكشى ياغلاپ، ئۇن سېپىپ، خېمىرنى ئىككىگە بۆلۈپ، لېسقا يېپىتىپ تۆكۈپ، قىزىتىلغان دۇخوپكىدا بىر - بىرلەپ پىشۇرىمىز. تورتىنىڭ بىر قەۋىتىگە كىرىم سۈركەپ، ئۈستىگە يەنە بىر قەۋەت تورتىنى قويۇپ، ئۈستىگە شاكىلاتنى پىچاق بىلەن قىرىپ تەكشى يېپىتىپ بېزەپ، تورتىنى تۆت



تەييارلىنىشى:

ئىسسىق.



سېرىقنى بىر قوشۇق شېكەر بىلەن چېلىپ كۆپتۈرۈپ، چوتكا بىلەن تورتىنىڭ ئۈستىگە سۈركەيمىز، ئاندىن كۈنجۈتنى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تورتىنىڭ ئۈستىگە چاچساق تورت تەييار بولىدۇ.



كۈنجۈتلۈك تورت

芝麻蛋糕

خۇرۇچلىرى: سۈيىغى بىر پىيالە، ئاق شېكەر بىر پىيالە، تۇخۇم ئىككى دانە، كۈنجۈت بىر پىيالە، سۈت بىر پىيالە، سېرىق قوناق ئۇنى بىر چوڭ قوشۇق، ئۇن ئىككى پىيالە، سودا كىچىك بىر قوشۇق.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. سۈيىغىنى جاۋۇرغا قۇيۇپ، ئوتقا قويۇپ چۈ-چۈتۈپ، ئوتنى پەسەيتىپ، ئۇنىڭغا كۈنجۈتنى سېلىپ پۇرنى چىققۇچە قورۇپ، ئۈستىگە سېرىق قوناق ئۇنىنى سېلىپ، بىر - ئىككى ئارىلاشتۇرۇپ ئوتتىن ئالىمىز. 2. ئايرىم قاچىدا تۇخۇم بىلەن شېكەرنى چېلىپ كۆپ-تۈرۈپ، ياغنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە سودا سېلىپ چېلىپ كۆپتۈرۈپ، سۈت، ئۇن قوشۇپ بوشراق خېمىر تەييار-لايمىز. 3. لېسنى تەكشى ياغلاپ، خېمىرنى چوڭقۇر لېسقا قۇيۇپ، قىزىد-غان دۇخوپكىغا سالىمىز. بۇنى سارغايىتىپ پىشۇرىدىغان بولغاچقا، دۇخوپكى-نى بىر ياندۇرۇپ، بىر ئۆچۈرۈپ تۇرۇپ پىشۇرىمىز، پىشۇرۇش ۋاقتى 35 مى-نۇتتىن كەم بولماسلىقى كېرەك. پىشىپ چىققاندىن كېيىن بىر تۇخۇمنىڭ



تەييارلىتىڭىز:

ئىسسىق.





ئۆرۈك قېقى تورتى

杏干蛋糕

خۇرۇچلىرى: سېرىقماي يېرىم پىيالىدىن چىقراق، تۇخۇم ئۈچ دانە، شېكەر يېرىم پىيالى، ئىسلانغان ئۆرۈك قېقى دۆۋە بىر پىيالى، سودا بىر قوشۇق، ئۇن بىر پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ئىسلانغان ئۆرۈك قېقىنى تازىلاپ، قايناق سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، بۇنىڭ يېرىمىدىن چىقراقنى چىرايلىق شەكىل چىقىرىپ توغرايمىز، يېرىمنى ئۇششاق چانايمىز. 2. سېرىقماينى جاۋۇرغا قۇيۇپ ئاقارغۇچە كۆپتۈرىمىز. تۇخۇمنى شېكەر بىلەن ئايرىم كۆپتۈرىمىز. ئاندىن بۇ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ يەنە كۆپتۈرىمىز. ئۈستىگە قالغان خۇرۇچلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر تەييارلايمىز. 3. لېسنى ياغلاپ، تەييارلانغان خېمىرنى قۇيۇپ يۈزىنى تەكشىلەپ، توغراغان قاقلارنى ئۈستىگە چىرايلىق تىزىمىز. ئاندىن قىزىتىلغان دۇخوپكىغا سېلىپ، كۆيدۈرۈۋەتمەي پىشۇرساق بولىدۇ.



تەبىئىتى:

ئىسسىق.





قوناق-ئۇن تورتى

玉米面蛋糕

خۇرۇچلىرى: يېڭى قوي يېغى بىر پىيالى، تۇخۇم ئۈچ دانە، ئاق شېكەر يېرىم پىيالى، ھەسەل يېرىم پىيالى، سۈت پاراشوكى يېرىم پىيالى، سۈت يېرىم پىيالى، سودا بىر قوشۇق، يەر ياڭىقى مېغىزى، ياڭاق مېغىزى بىر پىيالىدىن، سېرىق قوناق ئۇنى ئىككى پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. قوي يېغىنى جاۋۇرغا قۇيۇپ، سۈس ئوتتا ئېرىتىپ، ئۇن يېگۈزۈپ، ئۈستىگە سۈت، ھەسەل، سۈت پاراشوكى، شېكەرلەر-نى سېلىپ، قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. 2. تۇخۇمنى شېكەر بىلەن چېلىپ كۆپتۈرگەندىن كېيىن، جاۋۇردىكى خۇرۇچ ئۈستىگە قۇيۇپ، قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سودا بىلەن ئۇنى سېلىپ تورتىنىڭ خېمىرىنى تەييارلايمىز. 3. دۇخوپكىنى قىزىتىپ، چوڭقۇر لېسنى تەكشى ياغلاپ، ئۇنىڭغا قەغەز سېلىپ، يەنە ياغلاپ، ئاندىن تورت خېمىرىنى قۇيۇپ، ياڭاق بىلەن يەر ياڭىقى مېغىزىنى ئۇششاق يانچىپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۈستىگە سېپىپ، دۇخوپكىغا سېلىپ، 35 ~ 40 مىنۇت تۇرغۇزۇپ پىشۇرىمىز. پىشقان تورتى لېستىن ئېلىپ چاقماق قەنت شەكلىدە كېسىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىتى:

ئىسسىققا مايىل.





قۇرغاق تورتى

果仁蛋糕

خۇرۇچلىرى: قوي يېغى بىر پىيالى، تۇخۇمنىڭ سېرىقى تۆت دانە، تۇخۇم ئىككى دانە، ئاق شېكەر بىر پىيالى، يانجىلغان ياڭاق مېغىزى بىر يېرىم پىيالى، قۇرۇق ئۈزۈم يېرىم پىيالى، سودا بىر قوشۇق، يېتەرلىك ئۇن.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. قوي يېغىنى جاۋۇرغا قۇيۇپ، بوش ئوتتا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا ياڭاق مېغىزى سېلىپ، ياڭاقنىڭ پۇرىقى چىققۇچە قورۇپ، يەنە بىر قاچىغا تۇخۇم، شېكەرنى چېلىپ كۆپتۈرۈپ، ئۇنى جاۋۇردىكى ياغ ئۈستىگە قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سودا، ئۇن سېلىپ ئوتتىن ئالمىز، ئاندىن قۇرۇق ئۈزۈم سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. 2. چوڭقۇر لېسنى ياخشى ياغلاپ، ئۇن سېپىپ، تەييارلانغان خېمىرنى لېسقا قۇيىمىز، ئاندىن دۈخوپكىنى ئوبدان قىزىتىپ، پەس تېمپېراتۇرىدا 35 ~ 40 مىنۇت ئەتراپىدا قۇيۇپ پىشۇرىمىز. 3. لېسنى دۈخوپكىغا سېلىشتىن بۇرۇن ئۈستىگە پىرەنىكتىن ئىككىنى نوغۇچ بىلەن ئۇۋاپ تورتىنىڭ ئۈستىگە سېپىپ چىرايلىق بېزەيمىز.



تەبىئىتى:

ئىسسىق.





ئالما تورتى

苹果蛋糕

خۇرۇچلىرى: سېرىقماي بىر پىيالە، تۇخۇم تۆت دانە، ئالما ئىككى دانە، ئاق شېكەر بىر يېرىم پىيالە، ئۇن ئۈچ پىيالە، سۈت ياكى قېتىق بىر پىيالە، سودا ئىككى قوشۇق.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. ئالدى بىلەن تۇخۇمنى چېلىپ كۆپتۈرۈپ، ئاندىن شېكەرنى سېلىپ، يەنە ئاقارغۇچە كۆپتۈرىمىز. 2. سېرىقماينى جا-ۋۇرغا قۇيۇپ بوش ئوتتا ئېرىتىپ، ئېرىپ بولغاندىن كېيىن ئوتتىن ئېلىپ سوۋۇتىمىز، ئاندىن كۆپتۈرۈلگەن تۇخۇم بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنىڭغا سو-دانى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈت قۇيۇپ، ئارقىدىن ئۇنى سېلىپ خېمىر تەييارلايمىز. 3. ئالمىنى ئاقلاپ، ئوتتۇرىسىنى يېرىپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، ئىككى - ئۈچ مىللىمېتىر نېپىزلىكتە توغرايمىز. 4. دۇخوپ-كىنى قىزىتىپ، لېسنى تەكشى ياغلاپ، تورتىنىڭ خېمىرىنى بىر سانتىمې-تىر قېلىنلىقتا لېسقا قۇيۇپ، توغراغان ئالمىنى ئۈستىگە رەتلىك تىزىپ دۇخوپكىغا سالمىز، تورت 20 مىنۇتتا سارغىيىپ، مەزىلىك پۇراق چىقى-رىپ پىشىپ چىقىدۇ. تورتنى لېستىن ئېلىپ تۆت چاسا كېسىپ ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەييارلىق:
ھۆل ئىسسىق.





يۆگمە تورت

螺旋糕

خۇرۇچلىرى: تۇخۇم ئۈچ دانە، ئاق شېكەر بىر پىيالى، ئون بىر پىيالى. لە، قىزغۇچ ۋارىنە بىر پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. پاكىز، قۇرۇق قاچىغا تۇخۇمنى چېقىپ، توڭلاتقۇدا 20 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. تۇخۇمنى توڭلاتقۇدىن ئېلىپ، چېلىپ ئاپئاق كۆپكەندە شېكەر سېلىپ يەنە كۆپتۈرىمىز. تۇخۇم تازا قويۇقلانغاندا ئۇنى ئاز - ئازدىن سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تورت خېمىرىنى تەييارلايمىز. 2. دۇخوپكىنى ياخشى قىزىتىپ، لېسنى تەكشى ياغلاپ، ئازراق ئۇن سېپىپ، خېمىرنى لېسقا بەش مىللىمېتىر قېلىنلىقتا قويۇپ، تېز پىشۇرۇۋالىمىز. دۇخوپكىنىڭ تۈز تۇرۇشىغا، ئاغزىنى ئاچماي پىشۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. 3. تورتنى لېستىن ئېلىشتا لېسنىڭ چۆرىسىنى پىچاق بىلەن بوشتىپ تورتنى ئەمەلگە چۈشۈرۈۋالىمىز. تورت ئىسسىق ۋاقتىدىلا ئۇنىڭغا ئۈچ مىللىمېتىر قېلىنلىقتا ۋارىنە سۈرتۈپ، بىر باشتىن چىڭ تۇتۇپ يۆگەيمىز. يۆگەلگەن تورت سوۋۇغاندا خالىغان قېلىنلىقتا كېسىپ تەخسىگە تىزساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ھۆل ئىسسىق.



پىروك (قاق سامسا) نىڭ قىيمىسى: بىر ئارا چىنە چانالغان سېرىق قاققا ئىككى قوشۇق شېكەر سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاي-مىز ياكى ھەر خىل چۈچۈمەل تەييار ۋارىنلەرنى ئىشلەتسەكمۇ بولىدۇ.



پىروك

俄卢克

خۇرۇچلىرى: يېڭى قوي يېغى بىر پىيالى، سۈت يېرىم پىيالى، تۇخۇم بىر دانە، ئازراق سودا، ئاق شېكەر بىر چوڭ قوشۇق، تۇز بىر چىمدىم، ئۇن ئىككى پىيالى ئەتراپىدا.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. قوي يېغىنى جاۋۇردا چېلىپ، ئاقارغۇچە كۆپتۈرۈپ، ئۈستىگە تۇخۇم، شېكەر سېلىپ يەنە كۆپتۈرۈپ، ئۇنىڭغا تۇز، سودا سېلىپ، ئاندىن تۈگۈرچەك ھاسىل بولغۇچە ئۇن سالىمىز. ئۇنىڭغا سۈت قۇيۇپ، سۇيۇقلاشتۇرۇپ، يەنە ئازراق ئۇن سېلىپ خېمىر يۇغۇرىمىز، خېمىرنى ئۇبدان چەيلەپ سالقىن جايدا 20 مىنۇتتەك تىندۈرىمىز. 2. خېمىرنى تۇخۇمدىن كىچىكرەك زوۋۇلا قىلىپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز جىلتا ئېچىپ، تەييارلانغان قىيمىدىن بىر كىچىك قوشۇق سېلىپ، گۆشناننى تۈگكەندەك تۈگىمىز. تېشىلىپ كەتمەسلىك ئۈچۈن پىروكنىڭ يان تەرىپىگە ۋىلكا ياكى ئىنچىكە ياغاچ سانجىپ، يىڭنە كۆزدەك تۆشۈك ئېچىپ قويىمىز. تۈگۈپ تەييارلانغان پىروكنى لېسقا تىزىپ، قىزىغان دۇخوپكىغا سېلىپ سارغايىتىپ پىشۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىتى:

ھۆل ئىسسىق.





باقالى

巴卡里

خۇرۇچلىرى: قوي يېغى بىر پىيالى، ھەسەل بىر پىيالى، ئاق شېكەر بىر پىيالى، تۇخۇم ئۈچ دانە، مېۋە سۈيى بىر پىيالى، يانجىلغان ياڭاق مېغىزى بىر دۆۋە بىر پىيالى، قېتىق بىر قوشۇق، سودا بىر قوشۇق، ئون ئىككى پىيالى، توغراغان قۇرۇق ئۈزۈم بىر پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. قوي يېغىنى جاۋۇرغا قۇيۇپ چېلىپ ئاقارغۇچە كۆپتۈرمىز. ئۈستىگە شېكەر، ھەسەل، تۇخۇم سېلىپ ئوبدان چېلىپ كۆپ-تۈرۈپ، ئۇنىڭغا مېۋە سۈيى، قېتىق، ياڭاق مېغىزى قۇرۇق ئۈزۈم، سودا-لارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئون سېلىپ خېمىر تەييارلايمىز. 2. دۇخوپكىنى ئوبدان قىزىتىپ، چوڭقۇر لېسنى تەكشى ياغلاپ، نېپىز ئون سېلىپ، خېمىرنى لېسقا قۇيۇپ، ئۈستىگە يانجىلغان ياڭاق مېغىزى، يانجىلغان پىرەنىكلەرنى سېلىپ، دۇخوپكىغا سېلىپ، توكنى بىر - ئىككى مىنۇت ئۆچۈرۈپ قويۇپ، ئاندىن يەنە يېقىپ، 35 ~ 40 مىنۇت قويۇپ پىشۇرىمىز. ئوخشاپ پىشقان باقالىنىڭ رەڭگى جىگەر رەڭ بولىدۇ.



تەبىئىي:

ئىسسىق.





تۇچ

萨其玛

خۇرۇچلىرى: تۇخۇم بەش دانە، شېكەر بىر پىيالە، ھەسەل بىر پىيالە، تۇز يېرىم قوشۇق، ئازراق سودا، ئالىي سورتلۇق ئۇن ئۈچ پىيالە.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. تۇخۇمنى جاۋۇردا كۆپتۈرۈپ، سودا، تۇز سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇن سېلىپ، نوغۇچ بىلەن يايغۇدەك قىلىپ خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىرنى تىندۈرۈپ، نوغۇچ بىلەن تەكشى يايىمىز. يايغان خېمىرنى ئازراق شامالدىتىپ، ئۈچ مىللىمېتىر كەڭلىكتە ئۈگرىدەك كېسىمىز. قازانغا قوي يېغى ياكى سۇيىغى قۇيۇپ، بوش ئوتتا ئۈگرىنى ئاقراق پىشۇرۇۋالىمىز. 2. يەنە بىر جاۋۇرغا شېكەر سېلىپ، ئۈستىگە چىداشقا قۇيۇپ، بوش ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە بىر پىيالە ھەسەل قۇيۇپ يەنە بوش ئوتتا سارغايغۇچە قاينىتىمىز. قىيامنى سوغۇق سۇغا تېمىتساق قىيام قاتسا قاينىتىشنى توختىتىمىز. 3. پىشۇرۇلغان تۇچنى جاۋۇرغا سېلىپ، ئۈستىگە قىيامنى قۇيۇپ، تېز - تېز ئارىلاش تۈرۈپ تاۋاقلارغا ئېلىپ، قول بىلەن ئۈستىدىن بېسىپ قاتۇرىمىز، تۇچ ئوبدان بېسىلىپ، سوۋۇغاندا، پىچاق بىلەن ئۆزىمىز خالىغان شەكىلدە كېسىپ، ئىستېمال قىلساق بولىدۇ.



تەبىئىتى:

مۆتىدىل.



پىپىپ يەنە ئازراق كۆپتۈرمىز . بولكا كۆپكەندە تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى يۈزدىگە سۈركەپ دۇخوپكىغا سېلىپ نورمالى تېمپېراتۇرىدا سىڭدۈرۈپ پىشۇردىمىز . دۇخوپكىنى بەك قىزىق قىلىۋەتمەسلىك كېرەك ، بولمىسا بولكىنىڭ يۈزى بالدۇر قىزىرىپ ، ئىچى خام قالىدۇ .



بولكا

面包

خۇرۇچلىرى: سۈت ئىككى پىيالى، تۇخۇم يەتتە دانە، ئاق شېكەر يېرىم پىيالى، قوي يېغى بىر پىيالى، سۈنئىي خېمىرتۇرۇچ بىر قوشۇق، تۇز يېرىم قوشۇق، ئۇن بەش پىيالى.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. سۈتنى قىزىتىپ، ئۈستىگە تۇخۇم بىلەن شېكەرنى قۇيۇپ چېلىپ، ئاندىن ئۇن، سۈنئىي خېمىرتۇرۇچ، تۇز سېلىپ، بوش خېمىر يۇغۇرۇپ، قېلىن ئوراپ قويىمىز . 2. قوي يېغىنى سەل قىزدىتىپ، كۆپكەن خېمىرنى ياغ بىلەن ئوبدان چېيلەپ، يۆگەپ قويىمىز ، 20 ~ 30 مىنۇتتىن كېيىن خېمىر ناھايىتى ياخشى كۆپىدۇ ، خېمىرغا بارماقنى پاد تۇرساق يىپ - يىپ بولۇپ چىقىدۇ ، خېمىرنى يەنە ئوبدان چېيلەپ، ئىسسىق يۆگەپ قويىمىز . خېمىر قانچىكى ئوبدان چېيلىنىپ تىندۈرۈلسا بولكا شۇنچە ئوخشايدۇ . شۇڭلاشقا بۇ باسقۇچنى تەكرار ئىشلەش كېرەك . 3. لېسنىڭ چوڭلۇقىغا قاراپ خېمىرنى زوۋۇلا قىلىپ، ئۈستىگە داستىخان پىپىپ قويىمىز ، كۆپكەن زوۋۇلنى ئەشمە شەكىلدە ياكى پارما شەكىللەردە ياساپ، لېسقا ئارىلىقنى يىراق - يىراق تىزىپ، ئۈستىنى داستىخان بىلەن



تەييارلىغۇچى :

مۆتىدىل .





ئاددىي ياغ نان

小油饅

خۇرۇچلىرى: ئۇن بىر كىلوگرام، شېكەر يېرىم پىيالە، سۈت بىر پىيالە، تۇز بىر قوشۇق، سۈنئىي خېمىرتۇرۇچ بىر قوشۇق، سۈيىغى بىر پىيالە، تۇخۇم تۆت دانە.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: چوڭقۇر قاچىغا ئىلمان سۇ قويۇپ، ئۈستىگە سۈنئىي خېمىرتۇرۇچ، مۆلچەرلەپ ئۇن، شېكەر سېلىپ باش تۇتىمىز (خېمىرتۇرۇچ سېلىپ يۇغۇرۇلغان تۇنجى خېمىر). باش كۆپكەن چاغدا چوڭ قاچىغا قالغان خۇرۇچلارنى سېلىپ، سۈتنى قىزىتىپ قويۇپ، كەينىدىن قالغان ئۇننى سېلىپ، بوش خېمىر يۇغۇرۇپ، داستىخانغا يۆگەپ قويىمىز. خېمىر بولغان چاغدا ياغنى قىزىتىپ قويۇپ، ئوبدان چەيلەپ، يەنە يۆگەپ قويىمىز. خېمىر بولغان چاغدا خالىغان چوڭلۇقتا زوۋۇلا تۇتۇپ، خالىغان چوڭلۇقتا ئېچىپ، لېسقا تىزىپ كۆپتۈرۈپ، ناننىڭ يۈزىگە تۇخۇم سۈركەپ قىزىتىلغان دۇخوپكىغا سېلىپ قىزارتىپ پىشۇرساق بولىدۇ.



تەبىئىي:

مۆتىدىل.





بولدۇرۇلغان پاشتت

发面帕士提尼

خۇرۇچلىرى: سۈنئىي سېرىقماي بىر پىيالا، قوي يېغى بىر قوشۇق، تۇخۇم ئۈچ - تۆت دانە، سۈت بىر پىيالا، شېكەر بىر پىيالا، تۇز بىر قوشۇق، سۈنئىي خېمىرتۇرۇچ بىر قوشۇق، چاناپ تەييارلانغان قاق بىر پىيالا. لە، قورۇلغان يەر ياغىقى مېغىزى ئىككى سىقىم، توغراغان ياغاق مېغىزى بىر سىقىم، چانالغان قۇرۇق ئۈزۈم يېرىم پىيالا.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: سۈتنى قىزىتىپ ئۈستىگە شېكەر، ئۈن، سۈنئىي خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، باش (چوڭراق خېمىرتۇرۇچ) تۇتۇپ يۆگەپ قويىمىز. باش كۆپكەن چاغدا قالغان خۇرۇچلارنى تولۇق سېلىپ، بوش خېمىر يۇغۇرۇپ، يۆگەپ قويىمىز. خېمىر بولغان چاغدا ياغنى قىزىتىپ قويۇپ، چەيلەپ، يەنە يۆگەپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندە، خالغان چوڭلۇقتا زوۋۇلا تۇتۇپ، لېسقا يېيىپ، ئۈستىگە قاقنى تەكشى يېيىتىپ، گۆشنان شەكلىدە تۈگۈپ، ئازراق كۆپتۈرىمىز. پاشتت كۆپۈپ تەييار بولغاندا يۈزىگە ئاق ئۈگىندى بىلەن شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ سېپىپ، قىزىتىلغان دۇخوپكەغا سېلىپ ئاقراق پىشۇرساق بولىدۇ.



تەييارلىتىش:

ئىسسىق.





پاشتت

帕士提尼

خۇرۇچلىرى: يېڭى قوي يېغى ياكى سېرىقماي بىر پىيالە، سۈت بىر پىيالە، تۇخۇم ئېقى بىر دانە، شېكەر بىر قوشۇق، تۇز بىر چىمدىم، ئۇن ئىككى پىيالە سودا بىر قوشۇق. يۇمشاق چانالغان قاق بىر ئارا چىنە، شېكەر بىر قوشۇق ياكى رەڭگى قېنىقراق مۇراببالار بولسىمۇ بولىدۇ.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: ياغنى جاۋۇردا ئاقارغۇچە كۆپتۈرۈپ، ئۈستىگە تۇخۇم ئېقى، شېكەر، سودا، تۇز قاتارلىقلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى تۈگۈرچەك ھاسىل بولغۇچە يېگۈزىمىز. ئاخىرىدا سۈت قۇيۇپ سۇيۇقلاشتۇرۇپ، يەنە ئۇن سېلىشقا توغرا كەلسە ئۇن سالىمىز، ئاندىن بۇ خېمىرنى سالقىن جايدا 20 مىنۇت تىنىدۈرۈپ، خالىغان چوڭلۇقتا زوۋۇلا ئۇزۇپ، جىلتا ئېچىپ، قىيما سېلىپ تۈگۈرىمىز. پاشتت ئوچۇق، يېپىق پاشتت، دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تولۇق تۈگۈلگىنى يېپىق پاشتت بولۇپ، ئۈستىگە ئاق پىرەنىك ئۈگىنىدلىرى چېچىلىپ، ئاقراق پىشىدۇ. خېمىر ئۈستىگە قىيىمنى يېيىتىپ، ئۈستىگە خېمىرنى قىسىپ تىزىپ پىشۇرۇلغىنى ئوچۇق پاشتت بولىدۇ.



كۆپكەندە توكنى بىر - ئىككى مىنۇت ئۆچۈرىمىز . دۇخوپىكىنى يەنە ياندۇرۇپ ، يەنە ئۆچۈرۈپ ، مۇشۇ مەشغۇلاتنى قايتا - قايتا تەكرارلايمىز ، 40 ~ 50 مىنۇتتا مېرىنكا قىيام بولۇپ پىشىپ چىقىدۇ .



مېرىنكا

米琳卡

خۇرۇچلىرى: تۆت دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى ، يانچىلغان ئاق شېكەر دۆۋە

بىر پىيالە .

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. پاكىز يۇيۇلغان چوڭقۇر سىرلىق قاچىغا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئاجرىتىپ تۆكۈپ ، توڭلاتقۇنىڭ توڭلىمايدىغان ساندۇقىغا 30 مىنۇت قويىمىز ، پاكىز كۆپتۈرگۈچ بىلەپ تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئۈچ - تۆت ھەسسە كۆپۈپ ، ئاق كۆپۈككە ئايلانغۇچە كۆپتۈرىمىز . 2. يانچىلغان ئاق شېكەرنى تۇخۇم ئۈستىگە ئاز - ئازدىن سېلىپ ، يەنە كۆپتۈرىمىز ، بەك قو-يۇقلىشىپ ئېغىرلاشقاندا كۆپتۈرۈشنى توختىتىمىز . 3. دۇخوپىكىنى قىزدىتىپ ، لېسنى مايلاپ ، ئۇنى تەكشى سېپىپ ، تۇخۇم كۆپتۈرمىسىنى لېسقا قوشۇق بىلەن ئارىلىقنى يىراق - يىراق قىلىپ قۇيىمىز ، لېس دۇخوپىكىغا سېلىنغاندىن كېيىن دۇخوپىكىنىڭ توكنى بىر - ئىككى مىنۇت ئۆچۈرۈپ - مىز (دۇخوپىكىنىڭ ئاغزىنى ئېچىشقا بولمايدۇ) ، لېسقا ئىسسىق ئۆتۈپ ، تۆت - بەش مىنۇتتىن كېيىن دۇخوپىكىنى 100 ~ 120 سېلسىيە گرادۇسقا توغرىلاپ ، توكنى ياندۇرۇپ بەش - ئالتە مىنۇت تۇرغۇزىمىز ، مېرىنكا سەل



تەييارلىغۇچى:

سوغۇق .





ئۈزۈملۈك قوناق-ئۇن تورتى

玉米面夹心蛋糕

خۇرۇچلىرى: سېرىقماي بىر پىيالە، سېرىق قوناق ئۇن بىر پىيالە، ئاق ئۇن يېرىم پىيالە، تۇخۇم تۆت دانە، شېكەر يېرىم پىيالە، قۇرۇق ئۈزۈم يېرىم پىيالە، سودا بىر قوشۇق.

پىشۇرۇش ئۇسۇلى: 1. سېرىقماينى جاۋۇردا ئاقارغۇچە كۆپتۈرىمىز. 2. ئايرىم قاچىدا تۇخۇمنى شېكەر بىلەن قويۇقلاشقۇچە كۆپتۈرىمىز. 3. بۇ ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ يەنە كۆپتۈرىمىز. ئۈستىگە ئۇن، سودا سېلىپ تورت خېمىرىنى تەييارلايمىز. 4. تورت سالىدىغان قېلىپنى مايلاپ، ئۈزۈم، خېمىرنى سېلىپ، خېمىر سالغان قېلىپنى لېسقا تىزىپ، دۇخوپكىنى ئالدىن قىزىتىۋېلىپ، لېسنى دۇخوپكىغا سېلىپ، 20 مىنۇت ئەتراپىدا قويساق تورت پىشىدۇ. لېسنى دۇخوپكىدىن ئېلىپ، تورتنى سوۋۇتۇپ، قېلىپنى كۆمتۈرۈپ تورتنى ئالساق بولىدۇ.



تەبىئەتتىن:

مۆتىدىل.



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

نەشپۈت 梨



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

شاپتۇل 桃子



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

كۆپ ئىشلىتىدىغان مېۋىلەرنىڭ تەبىئىتى، تەركىبى

ۋە خۇسۇسىيىتى

西瓜

تاۋۇز



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

苹果

ئالما



تەبىئىتى: تاتلىق ھۆل ئىسسىق، چۈچۈمىلى قۇرۇق سوغۇق.

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

甜石榴 ئاتلىق ئانار



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ئاتلىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.
خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

لىمون، ئاپىلسىن، ماندارىن، ئاق ئاپىلسىن



柠檬、橘子、柚子、橙子

تەبىئىتى: سوغۇق.

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

甜瓜 قوغۇن



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: قوغۇننىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور، كاروتىن، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.
خۇسۇسىيىتى: ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

酸石榴 ئاچچىق ئانار



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئاچچىق ئانارنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن، ۋىتامىن C قاتارلىقلار بار.
خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

草莓

بۆلجۈرگەن



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: بۆلجۈرگەننىڭ تەركىبىدە قەنت، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B گۈرۈپپىسىدىكى ۋىتامىنلار، ھەر خىل مىنېراللار بار. خۇسۇسىيىتى: سەيرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ ياللۇغ قايتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

红枣

چىلان



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

葡萄

ئۈزۈم



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

香蕉

بانان



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: باناننىڭ تەركىبىدە قەنت، كۆپ خىل ئېنېرژىيە، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن PP قاتارلىق ۋىتامىنلار، مېۋە يېلىمى، تالا ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار. خۇسۇسىيىتى: بەدەننى سەمىرىتىدۇ، بەدەننى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

菠萝

ئاناناس (بولو)



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: ئاناناسنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، كاروتىن، ۋىتامىن C، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر ئېلېمېنتلىرى ۋە ئاناناس ئېنېرژىيە قاتارلىقلار بار. خۇسۇسىيىتى: ھەزىمگە ياردەم بېرىپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

قەنت، ئاقسىل، كاروتىن قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە كۆپ خىل ئورگانىك كىسلاتالار بار.

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

猕猴桃 مايمۇن شاپتۇلى



تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

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

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

沙枣 جىگدە



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

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

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

木瓜 بېھى



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

芒果 مانگو



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: مانگونىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، ۋىتامىن B₆، ۋىتامىن B₂.

白沙糖 شېكەر



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
تەركىبى: شېكەرنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ساخاروزا.
خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەي ۋە سۆڭەك-لەرگە ئوزۇق بولىدۇ.

鸡蛋 تۇخۇ تۇخۇمى



تەبىئىتى: تۇخۇم ئېقى سوغۇق، سېرىقى ئىسسىق.
تەركىبى: شاكىلىدىن ئايرىلغان 100 گرام تۇخۇمدا 13.3 گرام ئاقسىل، 11.2 گرام ياغ، 1.6 گرام قەنت، 56 مىللىگرام كالتسىي، 230 مىللىگرام فوسفور، 27 مىللىگرام تۆمۈر، 800 خەلقئارا بىرلىك ۋىتامىن A، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP، ۋىتامىن D، ۋىتامىن E ھەم يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.
خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

蜂蜜 ھەسەل



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
تەركىبى: ھەسەلنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، گلۇكوزا، فرۇكتوزا، فوسفور، كالىي، مانگان، تۆمۈر، ۋىتامىن B₁، ۋىتامىن B₂، ۋىتامىن PP ۋە خۇش پۇراق ماددىلار بار.
خۇسۇسىيىتى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭە ۋە پەي نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، تەرەت يۇمشىتىدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.

牛奶 كالا سۈتى



تەبىئىتى: مۆتىدىل، سوغۇققا مايىل.
تەركىبى: 100 گرام كالا سۈتىدە 3 گرام ئاقسىل، 3.2 گرام ياغ، 3.4 گرام قەنت، 104 مىللىگرام كالتسىي، 73 مىللىگرام فوسفور، 0.3 مىللىگرام تۆمۈر، B₁، B₂، C، E، A ۋىتامىنلار، كاروتىن، نىكوتىن كىسلاتاسى، 15 مىللىگرام خولېستىرول بار. ئۇنىڭدىن باشقا، ناترىي، كالىي، ماگنىي، مانگان، سىنك، مىس، سېلېن قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار.
ئالاھىدىلىكى: ئاسان ھەزىم بولىدۇ. تەرەت بوشتىش، تېرىنى پارقىرىتىش، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، مەنىي ۋە قاننى كۆپەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش رولى بار.
ئەسكەرتىش: كالا سۈتىنى خام ۋە ئاچ قورساق ئىچمەسلىك كېرەك.

玉米油 قوناق يېغى



تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

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

花生油 يەر ياغىقى يېغى



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

كۆپ ئىشلىتىلدىغان ياغلار

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

胡麻油 زىغىر يېغى



تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

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

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

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

يەر ياڭىقى (خاسىڭ) 花生



تەبىئىتى: مۆتىدىل.

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

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

قوي يېغى 羊油



تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

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

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

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