

ئادىل يولۋاس

نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى پىمەكلىك بىلەن داۋالاش



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医食疗呼吸系统疾病/阿迪力·尤力瓦斯编.
乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2004.5
ISBN 7-5372-3751-4

I. 维... I. 阿... III. 维吾尔族—民族医学—呼
吸系统疾病—食物疗法—维吾尔语(中国少数民族语言
) IV. R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035847 号

责任编辑:阿不力克木·努尔买买提阿吉
责任校对:热依汗·努尔

呼吸系统疾病饮食治疗 (维吾尔文)

阿迪力·尤力瓦斯 编

* * *
新疆人民卫生出版社出版
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001)
新疆畜牧印刷厂印刷
新疆新华书店发行

* * *
850×1168 毫米 32 开本 3.75 印张
2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
印数:1—3000 定价:6.80 元

نەشرىياتتىن

يېمەكلىك بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۆزگىچە داۋالا-
ش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق مۇددەت كېسەللىكلەر
بىلەن كۈرەش قىلىش جەريانىدا يېمەكلىكلەرنى پەقەت ئۆز ھاياتىنى
داۋاملاشتۇرۇشقا ئىشلىتىدىغان ماددىي ئامىل دەپلا قاراپ قالماستىن، بەلكى
چوڭقۇر ئىزدىنىپ ئۈزلۈكسىز تەتقىق قىلىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ داۋالىق رولى
بارلىقىنى تونۇپ يېتىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبى، خۇسۇسىيىتى، تەبىئى-
تى قاتارلىقلار بىلەن بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى بىلىپ يېتىپ،
يېمەكلىكلەرنى مزاج، خىلىت، ئەزا، قۇۋۋەت، روھ قاتارلىقلارغا باغلاپ
تەتقىق قىلىپ، كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىدا ياخشى نەتىجىلەرنى
قولغا كەلتۈرگەن. يېمەكلىك بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ئەكس تەسىرى
يوق. ئىشلىتىش ئاسان، ياساش ئاددىي، خۇرۇچلىرىنى تېپىش ئوڭاي
بولۇشتەك ئالاھىدىلىكلىرى بىلەن كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ ياقتۇرۇشىغا
مۇيەسسەر بولۇۋاتىدۇ.

مەن كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ يېمەكلىك بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىغا
بولغان تونۇشىنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ياردىمى
بولار دېگەن مەقسەتتە، ئۆزۈمنىڭ ئون يىللىق داۋالاش ئەمەلىيىتىدە قولغا
كەلتۈرگەن تەجرىبىلىرىم ئاساسىدا قوللىنىۋاتقان بۇ «نەپەس سىستېمىسى
كېسەللىكلىرىنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش» ناملىق كىتابنى تۈزۈپ چىقتىم.
بۇ كىتاب ئىككى بۆلەككە بۆلۈندى. بىرىنچى بۆلەكتە — نەپەس سىستې-
مىسى كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە، نەپەس سىستېمىسى
كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى، نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالا-

مەتلەرى تونۇشتۇرۇلدى. ئىككىنچى بۆلىكىدە — نەپەس سىستېمىسى
كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى، ھەر بىر رېتسېپنىڭ خۇرۇچى، ياساش ئۇسۇلى،
شېپالىق رولى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلدى. ھەر بىر
كېسەللىككە كۆپ بولغاندا 20 نەچچە رېتسېپ، ئاز بولغاندا بىرنەچچە
رېتسېپ بېرىلدى. كەڭ بىمارلار ئۆزى ياقىتۇرىدىغان ۋە ئۆزى تاپالايدىغان
خۇرۇچلارنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇ كىتاب نەپەس سىستېمىسى
كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش قوللانمىسى
بولالايدۇ.

مۇندەرىجە

- 1 نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە ...
- 2 نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى
- 4 نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى
- 5 بۇرۇن ياللۇغى
- 5 يۈتقۇنچاق ياللۇغى
- 9 كېكىردەك ياللۇغى
- 10 ئىسسىقتىن بولغان زۇكام
- 13 سوغۇقتىن بولغان زۇكام
- 15 يۇقۇملۇق زۇكام
- 17 ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل
- 21 سوغۇقتىن بولغان يۆتەل
- 26 ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل
- 31 قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل
- 36 غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل
- 38 ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى
- 42 سوغۇقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى
- 44 ئىسسىقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغى
- 47 سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغى
- 51 نەزلە زىققىسى
- 55 بەلغىمى زىققە
- 60 يۈرەك مەنبەلىك زىققە

63	يەلدىن بولغان زىققە
64	كۆك يۆتەل
71	ئۆپكە ياللۇغى
76	ئۆپكە سىلى
85	ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى
88	ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى
92	ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى
95	قان تۈكۈرۈش
99	ئۆپكە تالالىشىش
101	ئۆپكە راكى
104	ئۆتكۈر كۆكرەك پەردە ياللۇغى
106	سوزۇلما كۆكرەك پەردە ياللۇغى
108	غەيرىي ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى
109	كۆكرەككە سۇ چۈشۈش
110	كۆكرەككە يىرىڭ يىغىلىش
113	دىئافراگما ياللۇغى

نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

نەپەس سىستېمىسى — بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كېكرەك، كاناي، كانايچە، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، كۆكرەك قەپسى ۋە دىئافراگما قاتارلىق ئەزالاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، نەپەسلىنىش پائالىيىتى — نەپەسلىنىش مەركىزىنىڭ قوماندانلىقى ئاستىدا، نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ بىردەك تولۇق قاتنىشى ئارقىلىق، ئادەم ھاياتلىقى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر بولغان ئوكسىد-گېننى (O_2) قوبۇل قىلىپ، ماددا ئالمىشىش قالدۇقى بولغان كاربون IV ئوكسىد (CO_2) نى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ. نەپەسلىنىش پائالىيىتى جەريانىدا نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ بىرىدە ياكى بىرقانچىسىدە ياكى بىرەر ئەزانىڭ ئەڭ كىچىك توقۇلمىلىرىدا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بەرسە، نەپەسلىنىش پائالىيىتى بەلگىلىك دەرىجىدە توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئېغىرلاشسا، ئادەم ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوكسىگېن (O_2) يېتىشمەي، ھاياتىدىن ئايرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ھۆكۈملىرى باشقا سىستېما كېسەللىكلىرىگە ئوخشاشلا، نەپەسلىنىش سىستېما كېسەللىكلىرى ئۈستىدە چوڭقۇر ئىزدىنىپ، كېسەللىك تۈرلىرى، كېسەللىك سەۋەبلىرى، داۋالاش ئۇسۇلى ئۈستىدە ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكنى بارلىققا كەلتۈرگەن. كېسەللىك تۈرلىرىنىڭ ناملىرى، ھازىرقى زامان تېبابەت ئىلمىنىڭ كېسەللىك تۈرلىرىنىڭ ناملىرى بىلەن ئوخشاش بولمىسىمۇ، لېكىن كېسەللىك تۈرلىرى توغرىسىدىكى قاراشلىرىنىڭ توغرىلىقى، ئىلمىيلىكى، ھازىرقى زامان تېبابەت ئىلمىدە ئىسپاتلاندى ۋە ئىسپاتلىنىۋاتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىلمىدە — نەپەسلىنىش سىستېما كېسەللىك-لىرىنىڭ تۈرلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: ئىسسىقتىن بولغان زۇكام، سوغۇقتىن بولغان زۇكام، يۇقۇملۇق زۇكام، ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى، ئىسسىقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكپۈتەل، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، ئۆپكە راكى، قان تۈكۈرۈش، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل، ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل، نەزلە زىققىسى، بەلغىمى زىققە (كانايچە زىققىسى)، يۈرەك مەنبەلىك زىققە، غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل، ئۆتكۈر كۆكرەك پەردە ياللۇغى، سوزۇلما كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كۆكرەككە يېرىك يىغىلىش، دىئافراگما ياللۇغى، بۇرۇن ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، كېكىردەك ياللۇغى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبلىرى

سەۋەب قانداق بولسا، نەتىجە شۇنداق بولىدۇ. كېسەللىك سەۋەبى كېسەللىكنى پەيدا قىلىدىغان ۋە كېسەللىكنى پەيدا قىلىشقا تۈرتكە بولىدۇ. خان ھەل قىلغۇچ ئامىل ھېسابلىنىدۇ. كېسەلنىڭ ساقىيىشى ياكى ساقايماستىلىقىنى دورىنىڭ ياخشى - يامانلىقى، داۋالاش سايمانلىرىنىڭ ئىلغار ياكى ناچارلىقى بەلگىلىمەستىن، بەلكى كېسەللىك سەۋەبىنىڭ توغرا، ئېنىق بولۇپ، ئىشلىتىلگەن دورىنىڭ مۇۋاپىقلىقى بەلگىلەيدۇ. شۇڭلاشقا كېسەللىك سەۋەبىنى ئېنىقلاش - كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ مۇقەررەر زۆرۈر بولغان ئالدىنقى شەرتى ھېسابلىنىدۇ. كېسەللىكنى داۋالاشتىن بۇرۇن كېسەللىك سەۋەبىنى ئەتراپلىق، ئىنچىكە، توغرا ئېنىقلاپ چىقىپ داۋالاش ئېلىپ

بارغاندا، كېسەللىك تېز ساقىيدۇ ھەم داۋالاش خاتالىقىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. كېسەللىك سەۋەبىنى بىلىش، كېسەل داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. نەپەسلىنىش سىستېمىسى كېسەللىكلەرنىڭمۇ باشقا سىستېما كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش ئۆزىگە خاس ئورتاق بولغان كېسەللىك سەۋەبلىرى بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

(1) ماددىسىز مزاج بۇزۇلۇش:

نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق قاتارلىق كەيپىياتلارنىڭ يالغۇز ياكى بىرىكمە ھالەتتە تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(2) ماددىلىق مزاج بۇزۇلۇش:

قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلنىڭ بىرىسىنىڭ ياكى بىرنەچچىسىنىڭ ئۆز تەبىئىي ھالىتىدىن چىقىپ كېتىپ (مىقدار جەھەتتىن ئېشىپ كېتىش ياكى كېمىيىپ كېتىش، قىيام جەھەتتىن قويۇلۇپ كېتىش ياكى سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىق) نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(3) ھەرخىل جاراسمىلىق يۇقۇملىنىش:

ئۆپكە ياللۇغى شارچە جاراسمى، ئۆپكە ياللۇغى ئۈزۈمسىمان جاراسمى، كاتار شارچە جاراسمى، تارقىلىشچان زۇكام جاراسمى، زەنجىرسىمان شارچە جاراسمى، ئۆپكە ياللۇغى تاياقسىمان جاراسمى، سىل تاياقچە جاراسمى، بىرلەشمە ھۈجەيرە جاراسمى (ۋىرۇس)، بەزى ۋىرۇسى قاتارلىقلارنىڭ نەپەسلىنىش يوللىرىغا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(4) پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى:

نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ سىرتقى زەربە تەسىرىدىن يارىلىنىش، ئۇرۇلۇش - سوقۇلۇش تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ئاناتومىيىلىك ئۆزگىرىشلەر.

(5) فىزىكا - خىمىيىلىك ئامىللار:

چاڭ - توزان، ئىس - تۈتەك، زەھەرلىك گاز قاتارلىقلارنىڭ تەسىر

قىلىشى.

6) باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك ئوچىقىنىڭ نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا

تەسىر قىلىشى:

مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكنىڭ نەپەسلىنىش سىستېمىسىغا تەسىر قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

7) زىيادە سېزىمچانلىق ئامىلى:

بەدەننىڭ يېمەك - ئىچمەك، گۈل - گىياھ قاتارلىقلارغا بولغان زىيادە سېزىمچانلىق تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ

ئالامەتلىرى

كېسەللىك ئالامىتى - كېسەللىك سەۋەبىنىڭ بەدەندە پەيدا بولغان بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ بىمارنىڭ روھىي ھالىتى، بەدەننىڭ ھەر خىل خىزمەت پائالىيەتلىرى، سىرتقى قىياپەتلىرىدە ھاسىل بولىدىغان تۈرلۈك ھالەتلىرىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەللىك ئالامىتى - كېسەللىكنى كۆرسىتىپ بېرىدىغان ئەينەك. شۇڭلاشقا، كېسەللىك ئالامىتىنى پىششىق بىلىش كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى ئومۇمىي بەدەنلىك ئالامەت ۋە يەرلىك ئالامەتتىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1) ئومۇمىي بەدەنلىك ئالامەت:

تۇيۇقسىز قاتتىق توڭغۇپ تىترەش، يۇقىرى قىزىتما، ئۇزۇن مۇددەت تۆۋەن قىزىتما، تۇيۇقسىز پۈتۈن بەدەن ئاجىزلىشىپ، ھالسىزلىنىپ، ئورۇق-لاش، باش ئاغرىش قاتارلىقلار.

2) يەرلىك ئالامەت:

ھاسىراش، يۆتىلىش، زىققە، نەپەس قىيىنلىشىش، قان تۈكۈرۈش، كۆكرەك ئاغرىش، كۆكىرىش، بەلغەم تۈكۈرۈش قاتارلىقلار.

بۇرۇن ياللۇغى

بىمار قايتا - قايتا چۈشكۈرىدۇ. بۇرۇن ۋە كۆزدىن سۇيۇقلۇق ئېقىپ چۈشىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، قىزىتىدۇ ۋە توڭغۇپ تىترەيدۇ. پۇراش سېزىمى تۆۋەنلەيدۇ.

رېتسېپ

خۇرۇچى: دادۇر 500 گرام، سېرىق ھاراق مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: دادۇرنى يۇيۇپ، سۇس ئوتتا قۇرۇتۇپ، يانجىپ تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: بۇرۇن ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن، سېرىق ھاراق بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇتقۇنچاق ياللۇغى

بىمارنىڭ ئاۋازى غاراڭ - غۇرۇڭ چىقىدۇ، گالدا بىر نەرسە باردەك بىلىنىدۇ. گال قىچشىپ، يۆتىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بادام مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بۇغداي كراخمالى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: خۇرۇچلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇتقۇنچاق ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سىيادان 20 گرام، ھەسەل 100 گرام. ياساش ئۇسۇلى: سىياداننى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇتقۇنچاق ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: يېڭى پىشقان ئاغىچىيۇغۇچ ئىككى دانە. ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئاغىچىيۇغۇچنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. شپالىق رولى: گالىنى سىلىقلايدۇ. يۇتقۇنچاق ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تەييارلانغان ئىچىملىكنى ئىككىگە بۆلۈپ، ئۇدا بىرنەچچە كۈن، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئارپىنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىدى.
ئىدى.

شپالىق رولى: يۇتقۇنچاق ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كالا سۈتى 250 مىللىلىتىر، تۇرۇپ ئۇرۇقى 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا سۈتىگە
قوشۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇتقۇنچاق ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: توخۇ گۆشى 100 گرام، گۈرۈچ 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، توخۇ گۆشى بىلەن سۇدا
قاينىتىپ، پشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇتقۇنچاق ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: نەشپۈت بەش دانە، گۈرۈچ 120 گرام، ناۋات 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى
ئېلىۋېتىپ توغراپ، پاكىز يۇيۇلغان گۈرۈچ ۋە ناۋاتلار بىلەن سۇدا پشۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇتقۇنچاق ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر -
دىن ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كالىئەكبەسەي 500 گرام. كۈنجۈت يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: كالىئەكبەسەينى يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ،
تەرىپلىرىنى يۇيۇپ، سۈيىگە بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: يۇتقۇنچاق ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، غار - غار قىلىدۇ.

كېكر دەك ياللۇغى

ئاۋاز پەردىسى سۇلۇق ئىششىپ، ئاۋاز پۈتىدۇ. كېكر دەك قۇرۇپ ئاغرىيدۇ. تىلنىڭ ئۈستى ئاقىرىپ كېتىدۇ. ئاۋازى پەس، خىڭىلداپ چىقىدۇ.

رېتسېپ

خۇرۇچى: خام زەنجىۋىل، يالپۇز ئۈچ گرامدىن، ئاغىچىيۇغۇچ بىر دانە، تۇرۇپ سۈيى 15 مىللىلىتىر:

ياساش ئۇسۇلى: خام زەنجىۋىل ۋە يالپۇزنىڭ سۈيى سىقىلىدۇ. ئاغىچىيۇغۇچنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، يالپاقلاپ توغراپ، سۇغا چىلاپ، خام زەنجىۋىل ۋە يالپۇز سۈيى بىلەن بەش مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سۈيىگە تۇرۇپ سۈيى قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېئالىق رولى: كېكر دەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بەش قېتىم، بەشكە بۆلۈپ ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان زۇكام

قىزىتما يۇقىرى بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. جۇغ - جۇغ بولىدۇ. بۇرۇندا ئىچىشىش، قىچىشىش بولىدۇ ھەم سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ. گال ۋە باشتا ئاغرىش بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، تېز، ئارقىمۇئارقا سالىدۇ. تىل رەڭگى ۋە سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سېرىق پۇرچاق بىر تۇتام، قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۇت ئۈچ گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سېرىق پۇرچاق ۋە يۇمغاقسۇتنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: پىياز 20 گرام، كۆك ماش 20 گرام، شېكەر 50 گرام. ياساش ئۇسۇلى: پىيازنى ئاقلاپ، توغراپ، كۆك ماش بىلەن 250 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر-
دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سۇڭپىياز ئېقى بەش تال، ھۆل زەنجىۋىل 15 گرام، گۈرۈچ 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى يۇيۇپ، سۇدا قاينىتىپ، ئوماچ ھالىتىگە كەلگەندە، توغراغان سۇڭپىياز بىلەن زەنجىۋىل سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەننى تەرلىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، قىزىق ھالەتتە بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: گۈرۈچ 50 گرام، توخۇ گۆشى 100 گرام، سۇڭپىياز بەش تال، سامساق ئۈچ چىش.

ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، توخۇ گۆشى بىلەن سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئاقلاپ توغراغان سامساق بىلەن سۇڭپىيازنى سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، قىزىق ھالەتتە بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تۇرۇپ بىر باش، زەنجىۋىل 10 گرام، سۇڭپىياز بەش تال.

ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپ بىلەن سۇڭپىيازنى ئاقلاپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇلغان زەنجىۋىل سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق 20 گرام، يۇمغاقسۈت 20 گرام، زەنجىۋىل 40 گرام، قاراشېكەر 100 گرام، ھەسەل 300 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، يۇيۇپ، توغراغان يۇمغاقسۈت، زەنجىۋىل بىلەن سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قاراشېكەر، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن قىزىق ھالەتتە ئىچىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان زۇكام

باش ئېغىر بولىدۇ، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ، سېزىم قالايمىقانلىشىدۇ، ئازراق يۆتەل بولىدۇ. بۇرۇن پۈتۈپ قالىدۇ ھەم قويۇق سۇيۇقلۇق كېلىدۇ. تىل رەڭگى ۋە سۈيدۈكى ئاق بولىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: پاقلان گۆشى 150 گرام، سامساق ئىككى باش.
ياساش ئۇسۇلى: پاقلان گۆشىنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاقلاپ توغراغان سامساق سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چۈجە گۆشى بىر دانە، قارىمۇچ 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: توخۇ گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان قارىمۇچ ۋە زەنجىۋىل سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، قىزىق ھالەتتە بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق 30 گرام، كالا يېغى 100 گرام، ھەسەل 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، كالا يېغىدا قورۇپ سارغايىتىپ،
يانجىپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بېھى بىر دانە، قاراشېكەر 10 گرام، خېمىر 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: بېھىنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، قاراشېكەرنى سېلىپ
خېمىر بىلەن ئوراپ، قوقاستا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: لازا 30 گرام، سامساق 10 گرام، ماش 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: لازىنى سۇدا قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ،
سۈيىگە ئاقلاپ توغراغان سامساق ۋە پاكىزلەنگەن ماش سېلىپ، قاينىتىپ
تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

يۇقۇملۇق زۇكام

پۈتۈن بەدەن قىزىيدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. باش ۋە پۈتۈن بەدەن مۇسكۇل ھەم سۆڭەكلەردە ئاغرىش بولىدۇ. بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ ھەم كۆپ چۈشكۈرىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق 20 گرام، ئاچچىقسۇ 80 مىللىلىتىر، ھەسەل 80

گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، توغراپ، ئاچچىقسۇغا 24 سائەت چىلاپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇقۇملۇق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق بىر باش، ناۋات 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، يانجىپ، 100 مىللىلىتىر سۇدا

قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۇقۇملۇق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سۇڭپىياز بىر تال، چىلان 20 گرام، زەنجىۋىل بەش گرام،
ياڭاق مېغىزى 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سۇڭپىيازنى ئاقلاپ، توغراپ، زەنجىۋىل، چىلان،
ياڭاق مېغىزى بىلەن سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: يۇقۇملۇق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق بىر باش، ھەسەل 20 گرام، ئاچچىقسۇ 150
مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، ئاچچىقسۇغا بىر سوتكا چىلاپ،
تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: يۇقۇملۇق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سېرىق پۇرچاق، سۇڭپىياز ئېقى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: سېرىق پۇرچاق ۋە سۇڭپىياز ئېقىنى ئاقلاپ، سۇدا
قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: يۇقۇملۇق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل

ئىسسىق ۋاقتلاردا ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل كۈچىيىدۇ. سوغۇق ۋاقتلاردا يۆتەل پەسلىنىدۇ. كۆكرەكتە ئېچىشىش بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ. يۈزىدە قىزىللىق بولىدۇ. ئېغىز قۇرۇيدۇ. سېرىققا مايىل بەلغەم چىقىرىدۇ. بەدەن قىزىپ، تەرلەيدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىپ، باش قېيىپ ئاغزىيىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: نەشپۈت ئىككى دانە، ھۆل زەنجىۋىل 20 گرام، شېكەر 30

گرام.

ياساش ئۇسۇلى: نەشپۈتنى ئاقلاپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ ھۆل زەنجىۋىل بىلەن 300 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: خام قاپاق بىر دانە، بادام يېغى 50 مىللىلىتىر. ياساش ئۇسۇلى: خام قاپاقنى پاكىز تازىلاپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ بادام يېغىدا قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۈنجۈت يېغى 15 مىللىلىتىر، ئاچچىقسۇ 20 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: كۈنجۈت يېغىنى چۈچۈتۈپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇنى
قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 100 گرام، ياڭاق مېغىزى 15 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى قايناق سۇغا چېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ،
يانجىلغان ياڭاق مېغىزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن ۋە قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت
قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، قىزىق ھالەتتە ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: نەشپۈت بىر دانە، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، شېكەر 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: نەشپۈتنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ،
سۇدا قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپ، ئۈستىگە يۇمشاق يانجىلغان
ئۆرۈك مېغىزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بانان 100 گرام، ناۋات 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: باناننى سويۇپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ، ئىككى مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئاپپىلسىن بەش دانە، شېكەر 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئاپپىلسىننى سويۇپ، سىقىپ، سۈيىنى قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قارىئۆرۈك 20 گرام، ناۋات 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قارىئۆرۈكنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇز-لۇقنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تاۋۇز بىر دانە، ھەسەل 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تاۋۇزنى سويۇپ، سىقىپ، سۈيىنى ئېلىپ ھەسەل

بىلەن قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تاۋۇز بىر دانە، كۈنجۈت 20 گرام، خام زەنجىۋىل 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تاۋۇزنى شاپقىدىن ئايرىپ، كۈنجۈت، زەنجىۋىل
بىلەن بىرگە سۇدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

خۇرۇچى: نەشپۈت بىر دانە، سۇڭپىياز ئىككى تال، ئاق شېكەر 80
گرام.
ياساش ئۇسۇلى: نەشپۈتنى سويۇپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ
سۇڭپىياز بىلەن سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، شېكەر قوشۇپ
تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان يۆتەل

يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمايدۇ. داۋاملىق يۆتلىدۇ. بۇرۇن پۈتۈپ قالدۇ، سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندا، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل كۈچىيىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بۇغداي ئۇنى 80 گرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر، خورما 10 گرام، ناۋات 15 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قايناق سۇدا ناۋاتنى ئېرىتىپ، بۇغداي ئۇنىنى چېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە بادام يېغى بىلەن ئۇرۇقىدىن ئايرىپ يانجىلغان خورمىنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كەكلىك گۆشى بىر دانە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا، سۇڭپىياز ئىككى تال.

ياساش ئۇسۇلى: كەكلىك گۆشى بىلەن ئاقلاپ توغراغان سۇڭپىيازنى سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان ئاقمۇچ، قارىمۇچ ۋە زەنجىۋىل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چۈجە گۆشى بىر دانە، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل مۇۋاپىق
مقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: چۈجە گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ ئۈستىگە يۇمشاق
سوقۇلغان ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، گۆشنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئوغلاق بويۇن گۆشى 150 گرام، زەنجىۋىل، تۈز مۇۋاپىق
مقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئوغلاق گۆشىنى سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئۈستىگە
يۇمشاق سوقۇلغان زەنجىۋىل سېلىپ، تۈز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم گۆشنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: زىغىر ئۇرۇقى 20 گرام، ھەسەل 80 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: زىغىر ئۇرۇقىنى قازاندا قورۇپ، سارغايىتىپ، يۇمشاق
سوقۇپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سەۋزە 100 گرام، ناۋات 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سەۋزىنى قىرىپ، ئۇششاق توغراپ، سۇدا قاينىتىپ،
ناۋات قوشۇپ يەنە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنىنى كۆپەيتىدۇ، سوغۇقتىن
بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئەنجۈر بەش دانە، كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئەنجۈرنى كالا سۈتىدە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قان
كۆپەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر-
دىن قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ قۇيرۇق مېيى 50 گرام، سامساق 4 چىش، ئۇن
100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئۇننى خېمىر قىلىپ، ئاقلانغان سامساقنى قوينىڭ
مېيى ئارىسىغا ئېلىپ، خېمىر بىلەن ئوراپ، ئوتقا كۆمۈپ، پىشۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: سوغۇقتىن ۋە ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر چىشتىن سامساق ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئەنجۈر 10 دانە، قۇرۇق ئۈزۈم 50 گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 15 گرام، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى يەتتە گرام، ناۋات 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئەنجۈر بىلەن قۇرۇق ئۈزۈمنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، ناۋات سېلىپ قىيام قىلىپ، يانچىلغان بادام ۋە ئۆرۈك مېغىزلىرى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوي جىگرى 70 گرام، كۈنجۈت مېيى 30 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: جىگرىنى يالپاقلاپ توغراپ، كۈنجۈت مېيىدا قورۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بۇغداي كېپىكى 100 گرام، ھەسەل 100 گرام، بادام يېغى

20 مىللىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: بۇغداي كېپىكىنى قايناق سۇغا چېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ھەسەل ۋە بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: سوغۇقتىن ۋە قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ، قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

خۇرۇچى: گۈل يېغى 20 مىللىتىر، ھەسەل 70 گرام. ياساش ئۇسۇلى: گۈل يېغى ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تۇرۇپ بىر دانە، ھەسەل 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزى بەش گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ھەسەل، يانجىلغان ئۆرۈك مېغىزىنى سېلىپ، ئاغزىنى ئېتىپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئۈچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل

بەلغەم كۆپ كېلىدۇ. كۆكرەكتە خىرىلداش بولۇپ، ئۇخلىغاندا كۈچىيدۇ. ياشانغانلاردا، ئاياللاردا، بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. كۆكرەك چىڭ، يىرىك بولۇپ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئەنجۈر 10 دانە، بادام مېغىزى 10 گرام، چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، ناۋات 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئەنجۈرنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ، ئۈستىگە يۇمشاق يانجىلغان بادام ۋە چىلغوزا مېغىزلىرى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تاغ پىيىزى 10 گرام، ھەسەل 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: پىيازنى ئاقلاپ، قازاندا قورۇپ سارغايىتىپ، يانجىپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: زىغىر ئۇرۇقى 10 گرام، ھەسەل 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: زىغىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بادام مېغىزى 15 گرام، ھەسەل 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: بادام مېغىزىنى يانجىپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: يەرلىك پىياز 15 گرام، ھەسەل 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: يەرلىك پىيازنى ئاقلاپ، توغراپ قازاندا قورۇپ،
سارغايىتىپ، يانجىپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تۇخۇم ئىككى دانە، خورما 10 دانە.
ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى چىقىپ، ئېقىنى تۆكۈۋېتىپ، ئىلىتىپ،
خورمىنى ئۇزۇقىدىن ئايرىپ يانچىپ، تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلە-
نىدۇ.

شېلىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئەنجۈر بەش دانە، ھەسەل 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئەنجۈرنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ،
سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېلىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بەلغەم
بوشتىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قەھۋە 10 گرام، ھەسەل 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قەھۋەنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاش-
تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېلىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، نېرۋىنى
تىنچلاندۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تۇخۇم بىر دانە، كۈنجۈت مېيى 20 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇم كۈنجۈت يېغىدا قورۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: دۇفۇ 300 گرام، قارا شېكەر 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: دۇفۇنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ، قاراشېكەر سېلىپ
قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى
ئورۇقلىتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سېرىق پۇرچاق 50 گرام، ناۋات 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سېرىق پۇرچاقنى سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ، يانجىپ،
قاينىتىپ شىرىسىنى ئېلىپ، ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچەي
ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال

قىلىندۇ.

12 - رېتسېپ

خۇرۇچى: پىياز ئىككى دانە، ئامۇت بىر دانە، شېكەر 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: پىيازنى ئاقلاپ توغراپ، ئامۇتنى سويۇپ ئۇرۇقنى
ئېلىۋېتىپ، سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، شېكەر قوشۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە، قان تومۇر قېتىشقا مەنپە-
ئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل

نەپەس سىقىلىدۇ. ماغدۇرسىزلىنىدۇ، قورساق ئاچقاندا، ئۇسسۇغاندا، جاپا - مۇشەققەت چەككەندە، قۇرۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل كۈچىيىدۇ. ھۆل تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل پەسىيىدۇ. يۆتەل بىلەن ھاسىراتىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 80 گرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى قايناق سۇغا چېلىپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، قىزىق ھالەتتە بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 100 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 20 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، شېكەر 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى قايناق سۇغا چېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق يانجىلغان بادام ۋە ئۆرۈك مېغىزلىرى ۋە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىدۇ. قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت

قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئۈچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىندۇ.

دۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 100 گرام، چىلغوزا مېغىزى 10 گرام، ياڭاق مېغىزى 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، شېكەر 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى قايناق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، يۇمشاق يانجىلغان، ياڭاق، چىلغوزا، ئۆرۈك مېغىزلىرى ۋە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: خام قاپاق بىر دانە، تەرخەمەك بەش دانە، ھەسەل 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: خام قاپاق، تەرخەمەكنى ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوي سۈتى 100 مىللىلىتىر، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر،

شېكەر 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قوي سۈتىنى قاينىتىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە شېكەرنى سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قايماق 100 گرام، ناۋات 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ناۋاتنى يۇمشاق سوقۇپ، قايماققا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئۆچكە سۈتى 200 مىللىلىتىر، بادام مېغىزى 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئۆچكە سۈتىنى پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يانجىلغان بادام مېغىزىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ. قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئاق تۇرۇپ 100 گرام، قاراشېكەر 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى قىرىپ، يالپاقلاپ توغراپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، قاراشېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېلىق رولى: قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: نەشپۈت بىر دانە، بادام مېغىزى 10 گرام، قاراشېكەر 80 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: نەشپۈتنى سويۇپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە قاراشېكەر قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپ، ئۈستىگە يۇمشاق يانجىلغان بادام مېغىزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېلىق رولى: قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: توخۇ گۆشى بىر دانە، ئارپا 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپىنى تازىلاپ، 1.5 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىلدىرىنى سۈزۈپ، سۈيىدە توخۇ گۆشىنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېلىق رولى: قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، گۆش ۋە شورپىنى ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بانان ئۈچ دانە، شېكەر 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: باناننى سويۇپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، شېكەر
قوشۇپ، بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل

چاڭ - توزان ياكى قاتتىق ۋارقىرىغاندا گالغا قۇرۇقلۇق يېتىپ، بۇ خىل يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ بۇ خىل يۆتەل پەيدا بولىدۇ. گالدا قۇرۇقلۇق بىلىنىدۇ. ئارقىمۇئارقا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر، قايماق 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كالا سۈتىنى پىشۇرۇپ، قايماق قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: كالا سۈتىنى پىشۇرۇپ، بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قەھۋە بەش گرام، ھەسەل 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قەھۋەنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە
تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى

گال قىچىشىپ، قۇرۇق يۆتەل يۈز بېرىدۇ، باشتا قىزىقلىق بولىدۇ. مېڭىدىن بىر نەرسە چۈشكەندەك سېزىم بولىدۇ. كەچتە ۋە ئۇخلىغاندا يۆتەل كۈچىيىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قارىئۆرۈك 30 گرام، شېكەر 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قارىئۆرۈكنى سۇدا قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىدۇ.

نىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق 250 گرام، ئاچچىقسۇ 250 مىللىلىتىر، قاراشېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، قىيما قىلىپ، قاراشېكەر بىلەن ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلاپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

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

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سۇڭپىياز بىر تال، زەنجىۋىل ئۈچ گرام، قاراشېكەر 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سۇڭپىيازنى ئاقلاپ، توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى
سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇلغان زەنجىۋىل
قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: خام قاپاق بىر دانە، ھەسەل 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: خام قاپاقنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇششاق
توغراپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ھەسەل
قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.
ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تاۋۇز بىر دانە، ھەسەل 300 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تاۋۇزنى ئاقلاپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ھەسەل
قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي
ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئانار بەش دانە، شېكەر 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قان كۆپەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي
ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى سوغۇق سۇغا چېلىپ، قاينىتىپ ئوماچ
تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئارپىنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن

سۈيىنى ئىستېمال قىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى

بۇ خىل كېسەللىك زۇكامدىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. قاتتىق يۆتىلىپ، قويۇق بەلغەم تۈكۈرىدۇ. كۆكرەكتە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. سوغۇق ۋاقىتلاردا ۋە ئۇخلىغاندا يۆتەل كۈچىيىدۇ. گالدا قىچىشىش بولىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزى 15 گرام، چىلغوزا مېغىزى 15 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: مېغىزلارنى يانجىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

دۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كالا سۈتى 150 مىللىلىتىر، ياڭاق مېغىزى 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كالا سۈتىنى قاينىتىپ، يانجىلغان ياڭاق مېغىزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئۆردەك گۆشى 150 گرام، سامساق تۆت چىش.
ياساش ئۇسۇلى: ئۆردەك گۆشىنى سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، ئاقلاپ توغراغان سامساق قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ دۈمبە يېغى 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قوينىڭ دۈمبە يېغى سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئۆتكۈر كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغى .

كۆكرەكتە ئېچىشش ۋە چىڭقىلىش بولىدۇ. بىمارنىڭ چىرايى قىزدى-
رىپ كېتىدۇ. ئېغىزى قۇرۇيدۇ. نەپەس تېزلىشىدۇ. ئىسسىق ھاۋادا، ئىسسىق
يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل كۈچىيىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: زىغىر ئۇرۇقى 15 گرام، ھەسەل 70 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: زىغىر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان سوزۇلما كاناي
ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزى 10 گرام، ھەسەل 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزىنى يانچىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت
قىلىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن

ئىستېمال قىلىندۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: دۇفۇ 100 گرام، تۇرۇپ ئۈچ دانە، ھەسەل 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى ئاقلاپ، توغراپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ،
دۇفۇ قوشۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن پەيدا بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغغا
مەنپەئەت قىلىدۇ، ھاسراشنى پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئۆچكە سۈتى 200 مىللىلىتىر، گۈرۈچ 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، ئۆچكە سۈتى بىلەن قاينىتىپ
پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تاۋۇز سۈيى 100 مىللىلىتىر، زەنجىۋىل 10 گرام، ھەسەل
150 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تاۋۇز سۈيىگە يۇمشاق زەنجىۋىل قوشۇپ، ھەسەل
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئىسسىقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تۇرۇپ بىر باش، ھەسەل 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى تازىلاپ، ئىچىنى ئويۇپ، ھەسەلنى سېلىپ،
ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، قاسقاندا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېلىق رولى: بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان
سوزۇلما كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغى

بەلغەم كۆپ كېلىدۇ، يېپىشقاق بولۇپ، كانايغا چاپلىشىۋېلىپ، ئوڭاي-لىقچە چىقمايدۇ، كۆكرەكتە خىرىلداش بولىدۇ. ئومۇمىي بەدەندە بەلغەم غالبلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چۈجە گۆشى بىر دانە، زىرە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: چۈجە گۆشىنى ئوتتا كاۋاپ قىلىپ، پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان زىرە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ سېپىپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوي گۆشى 200 گرام، زىغىر يېغى، قارىمۇچ، زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قوي گۆشىنى توغراپ، قىزىتىلغان زىغىر يېغىدا قورۇپ، ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان زەنجىۋىل، قارىمۇچ سېپىپ، قازان كاۋىپى تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ياڭاق تۆت دانە، بادام مېغىزى 10 گرام، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم 10 گرام، ھەسەل 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: خۇرۇچلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يانجىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر، گۈرۈچ 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ، كالا سۈتى بىلەن قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۆتەل پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: توشقان گۆشى 100 گرام، سامساق ئۈچ چىش، پىياز يېرىم

باش.

ياساش ئۇسۇلى: توشقان گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئاقلاپ

توغرالغان سامساق ۋە پىياز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئامۇت بىر دانە، قارىمۇچ بەش دانە.
ياساش ئۇسۇلى: ئامۇتنى ئويۇپ، ئىچىگە سوقۇلغان قارىمۇچنى سېلىپ،
لىپ، ئاغزىنى ئېتىپ، قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت
قىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بېھى بىر دانە، سېرىقماي 10 گرام، خېمىر 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: بېھىنى تازىلاپ، ئىچىنى ئويۇپ، سېرىقماينى سېلىپ،
ئاغزىنى ئېتىپ، خېمىرغا ئوراپ، قاسقاندا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قاراچاي بەش گرام، كالا يىلىكى 30 گرام، قاراشېكەر 30
گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قايناق سۇغا قاراچاينى دەملەپ، تەمى چىققاندىن

كېيىن شامىسىنى سۈزۈۋېتىپ، قاراشېكەر ۋە كالا يىلىكى قوشۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېلىق رولى: سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما كاناي ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نەزلە زىققىسى

كېسەللىك تۇيۇقسىز باشلىنىدۇ. باش ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىر بىلىنىدۇ. كالغا مېڭە تەرەپتىن بىر نەرسە چۈشكەندەك بىلىنىدۇ. نەپەس سىقىلىدۇ. كالىپۇكى، يۈزى، بارماق ئۇچلىرى كۆكرىدۇ. بۇرۇن ئېچىشىدۇ. ئۇسسۇز-لۇق بولىدۇ، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ. ئېغىزدىن شالۋاق ئاقىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق 10 گرام، ھەسەل 50 گرام، قىچا يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، قىزىتىلغان قىچا يېغىدا قورۇپ، يانجىپ ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: نەزلە زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چۈجە گۆشى بىر دانە، سامساق بەش چىش، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا. ياساش ئۇسۇلى: چۈجە گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئاقلاپ، توغراغان سامساق، يۇمشاق سوقۇلغان قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: نەزلە زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق بىر باش، ئاچچىقسۇ 100 مىللىلىتىر، شېكەر 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلاپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: نەزلە زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بىر چىش سامساقنى يەيدۇ، 10 مىللىلىتىر سۈيىنى ئىچىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزى 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، قوغۇن ئۈرۈقى مېغىزى بەش گرام، تاۋۇز ئۈرۈقى مېغىزى بەش گرام، سامساق غولى بىر تال.

ياساش ئۇسۇلى: سامساق غولىنى ئاقلاپ، توغراپ، مېغىزلارنى يانچىپ، سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: نەزلە زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۈرۈچ 100 گرام، سۇڭپىياز ئېقى ئۈچ تال، چىلان بەش تال، ھۆل زەنجىۋىل 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سۇڭپىياز ئېقى بىلەن ھۆل زەنجىۋىلىنى تازىلاپ، توغراپ، گۈرۈچ بىلەن چىلاننى قوشۇپ 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئۇماچ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: نەزلە زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئەنجۈر بەش دانە، ئاچچىقسۇ 60 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ئەنجۈرنى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئۈستىگە ئاچچىقسۇ قوشۇپ، بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، نەزلە زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئاق تۇرۇپ بىر دانە، ئۆرۈك مېغىزى 15 گرام، بادام مېغىزى 10 گرام، زەنجىۋىل 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى قىرىپ يالپاقلاپ، سوقۇلغان زەنجىۋىل بىلەن بىرگە 750 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە يانجىلغان ئۆرۈك ۋە بادام مېغىزلىرى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: بەلغەم بوشتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، نەزلە زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق 100 گرام، ئالقات ئۈچ گرام، ھەسەل 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، ئۇششاق توغراپ، يۇمشاق سوقۇل-
غان ئالقات بىلەن قوشۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېلىق رولى: نەزلە زىققىسىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بەلغەمى زىققە

كېسەللىك تۇيۇقسىز كەچتە دەپمى سىقىلىش بىلەن باشلىنىدۇ. تۆت-
قاقلق نەپەس قىيىنلىشىدۇ. كۆكرەكتە ئېغىرلىق ۋە خىرىلداش بولىدۇ.
يۆتىلىپ، قويۇق بەلغەم تۈكۈرىدۇ. بەزى چاغلاردا بەلغەم تولۇق چىقىپ
كېتىدۇ، بەزىدە بەلغەم تولۇق چىقىپ كېتەلمەي، كېسەل قايتا قوزغىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قارا ئۈجمە 50 گرام، يېمىش 30 گرام، ياڭاق مېغىزى 20
گرام كالا سۈتى، 250 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: قارا ئۈجمە بىلەن يېمىشنى كالا سۈتىدە پىشۇرۇپ
ئۈستىگە يانجىلغان ياڭاق مېغىزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەننى سەمىرتىدۇ، نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەلغەم
بوشتىدۇ، بەلغەمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر-
دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۈنجۈت 10 گرام، يېمىش 15 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى 30
گرام، ھەسەل 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كۈنجۈت ۋە يېمىشنى يانجىپ، سوقۇلغان چامغۇر
ئۇرۇقى بىلەن، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان تۈكۈرۈشكە ۋە بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بادام مېغىزى 20 گرام، كالا سۈتى 150 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: كالا سۈتىنى قاينىتىپ پىشۇرۇپ، يانجىلغان بادام مېغىزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغىم بوشىتىدۇ، ئاۋازنى ياخشىلايدۇ، بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئامۇت بىر دانە، ناۋات 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئامۇتنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ سۇدا قاينىتىپ، ناۋات بىلەن تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ماتاڭ 50 گرام، ھەسەل 50 گرام، چامغۇر ئۇرۇقى 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: چامغۇر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، ماتاڭ ۋە ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: توشقان گۆشى 100 گرام، سامساق ئىككى چىش، پىياز بەش
گرام، زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: توشقان گۆشى ۋە پىيازنى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ،
ئۈستىگە ئاقلاپ توغراغان سامساق ۋە سوقۇلغان زەنجىۋىل قوشۇپ تەييار-
لىنىدۇ.

شپالىق رولى: بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سېرىقماي 30 گرام، ھەسەل 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سېرىقماي چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ. بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت
قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: يەرلىك توخۇ تۇخۇمى ئىككى دانە، قارىمۇچ ئىككى گرام،
شېكەر 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى چىقىپ، ئېقىنى تۆكۈۋېتىپ، ئىچىگە چالا سوقۇلغان قارىمۇچ ۋە شېكەر سېلىنىپ، ئىلىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چۈجە گۆشى بىر دانە، سامساق تۆت چىش، پىياز بەش گرام.

ياساش ئۇسۇلى: چۈجە گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئاقلاپ توغراغان سامساق ۋە پىياز سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: گۈرۈچ 200 گرام، شاپتۇل مېغىزى 10 گرام، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزىنى چالا سوقۇپ، يۇيۇلغان گۈرۈچ بىلەن 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يانجىلغان ئۆرۈك ۋە بادام مېغىزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۆك تۇرۇپ بىر باش، ھەسەل 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كۆك تۇرۇپنى قىرىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ،
ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

خۇرۇچى: پاقلاننىڭ قارا گۆشى 100 گرام، گۈرۈچ 50 گرام، سۇڭپىياز
بىر تال، سامساق تۆت چىش.
ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى يۇيۇپ، سۇڭپىيازنى ئاقلاپ، گۆش بىلەن
بىرگە سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئاقلاپ توغراغان سامساق سېلىپ
تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: بەلغىمى زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، قىزىق ھالەتتە بىراقلا ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

يۈرەك مەنبەلىك زىققە

يۈرەك ساھەسى ۋە كۆكرەكتە ئېچىشىش بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇق ئېغىر بولىدۇ. نەپەس قىيىنلىشىدۇ، يۆتىلىدۇ، كالىپۇك ۋە بارماق ئۇچلىرىدا كۆك-رىش بولىدۇ. يۈرەك تىترەش ۋە بىئاراملىقنىڭ شىكايىتى بولىدۇ. ئوڭدا ياتقاندا ياكى ئۇخلىغاندا كېسەللىك ئېغىرلىشىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بادام مېغىزى 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، شېكەر 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئۆرۈك مېغىزى، بادام مېغىزلىرىنى يۇمشاق يانچىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەلغەم بوشتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، يۈرەك مەنبەلىك زىققە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: گۈرۈچ 200 گرام، تاتلىقياڭيۇ بىر باش، پىياز 10 گرام، ئۆرۈك مېغىزى 10 گرام، ياڭاق مېغىزى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ياڭيۇ ۋە پىيازنى ئاقلاپ، توغراپ، يۇيۇلغان گۈرۈچ بىلەن سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، يانچىلغان ياڭاق مېغىزى ۋە ئۆرۈك مېغىزى

قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يۈرەك مەنبەلىك زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئالما ئىككى دانە، ئانار بىر دانە، شېكەر 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئالما، ئانارنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، يۈرەك مەنبەلىك زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بېھى بىر دانە، ناۋات 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: بېھنى پاكىزلەپ، ئىچىنى ئويۇپ، سوقۇلغان ناۋاتنى سېلىپ، قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: يۈرەك مەنبەلىك زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سۈت 200 مىللىلىتىر، ھەسەل 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سۈتنى پىشۇرۇپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۈرەك مەنبەلىك زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر-
دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: پىياز بەش دانە، ھەسەل 80 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: پىيازنى ئاقلاپ، توغراپ، سىقىپ سۈيىگە چەككىلەند-
گەن ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرىدۇ، قان بېسىم-
ىنى چۈشۈرىدۇ، يۈرەك مەنبەلىك زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: گۈرۈچ 150 گرام. شاپتۇل مېغىزى 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: شاپتۇل مېغىزىنى يانچىپ، يۇيۇلغان گۈرۈچ بىلەن
سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يۈرەك مەنبەلىك زىققىگە مەنپە-
ئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

يەلدىن بولغان زىققە

ماددىدىن بولغان زىققە ئوخشاش كۆكرەكتە ئېغىرلىق بولمايدۇ، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ قارا گۆشى 150 گرام، چامغۇر بىر باش، سەۋزە بىر باش، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: گۆشنى پارچىلاپ، يۇيۇپ، توغراغان چامغۇر، سەۋزە بىلەن سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، تۇز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يەلدىن بولغان زىققە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چۈجە گۆشى بىر دانە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، دارچىن، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: چۈجە گۆشنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە سوقۇلغان قارىمۇچ، ئاقمۇچ، دارچىن سېلىپ، تۇز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يەلدىن بولغان زىققە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم گۆشنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىدۇ.

كۆكيۆتەل

كېسەللىك باشلىنىپ بىرقانچە كۈندىن كېيىن زۇكام بىلەن يەڭگىل قىزىتما قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئازراق قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. يەتتە - سەككىز كۈندىن كېيىن يۆتەل كۈچىيىپ، تۇتقاقلىق ھالەتكە ئۆزگىرىدۇ. يۆتەلگەندە نەپەس قىيىنلىشىدۇ. چىرايى كۆكرىدۇ. كۆزى پۇلتىيىپ چىقىدۇ. كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ. كېچىدە يۆتەل كۈچىيىدۇ. بولۇپمۇ يېرىم كېچىدىن كېيىن تۇتقاقلىق يۆتەل كۈچىيىدۇ. ئاخىرىدا كۆپ مىقداردا بەلغەم تۈكۈرۈپ، ئارقىدىن كۈچەپ نەپەس ئېلىپ، خوراز چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىرىدۇ. كېسەل باشلىنىپ تۆت ھەپتىدىن كېيىن يەڭگىللەشكە باشلايدۇ. بەش - ئالتە ھەپتىدىن كېيىن ئەسلىگە كېلىدۇ. بەزى بالىلار كۈچەپ يۆتەلگەچكە، تارتىشىپ قالىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بادام مېغىزى 10 گرام، قارىمۇچ تۆت گرام، قايماق 100

گرام، ناۋات 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بادام مېغىزى يۇمشاق يانجىلىدۇ، قارىمۇچ ۋە ناۋات

يۇمشاق سوقۇلىدۇ. بۇلارنى قايماققا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، ئوت ئۈستىگە قويۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق بەش چىش، قايماق 40 گرام، شېكەر 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر ۋە قايماق قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئامۇت بىر دانە، ناۋات 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئامۇتنى سويۇپ، يالپاق توغراپ، 200 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق بىر باش، ئاچچىقسۇ 200 مىللىلىتىر، قاراشېكەر 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قاراشېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە، زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئامۇت بىر دانە، بادام مېغىزى بەش گرام، قارىمۇچ بەش گرام، ناۋات بەش گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئامۇتنىڭ ئىچىنى ئويۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇلغان قارىمۇچ، ناۋات، بادام مېغىزلىرىنى سېلىپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، قاسقاندا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قۇشقاچ گۆشى بىر دانە، ناۋات 20 گرام. ياساش ئۇسۇلى: قۇشقاچ گۆشى سۇدا پىشۇرۇلۇپ، ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چامغۇر بىر باش، قارا شېكەر 20 گرام، ناۋات 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: چامغۇرنى ئاقلاپ، يۇيۇپ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ،
قاراشېكەر ۋە ناۋاتنى سېلىپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، خېمىرغا ئوراپ ئوتتا
پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كەرەپشە بىر باغلام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: كەرەپشنى پاكىزلەپ، ئۇششاق توغراپ، تۇز ئارىلاش-
تۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئالما بىر دانە، چىلان 10 گرام، يېمىش 10 گرام، شېكەر
80 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئالمىنى يۇيۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، چىلان،
يېمىش بىلەن بىرگە 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا
تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سەۋزە بىر باش، چىلان 10 گرام، ناۋات 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سەۋزىنى قىرىپ توغراپ، چىلان بىلەن 200 مىللىد-
تىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ناۋات قو-
شۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق بەش چىش، ھەسەل 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قۇشقاچ گۆشى بىر دانە، سامساق تۆت چىش.
ياساش ئۇسۇلى: قۇشقاچ گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئاقلاپ
توغرالغان سامساق سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق بىر باش، قارا شېكەر 80 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، 200 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى
قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چوڭ چىلان 10 گرام، قىزىل تۇرۇپ 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قىزىل تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، ئاقلاپ، يالپاق قىلىپ،
چىلان بىلەن ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىدۇ، كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ، 10 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

16 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزى 30 گرام، نەشپۈت بىر دانە، ناۋات 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: نەشپۈتنى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ،
يانجىلغان ياڭاق مېغىزى بىلەن سۇدا قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: كۆكئۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تاۋۇز سۈيى 150 مىللىلىتىر، زەنجىۋىل 10 گرام، ھەسەل 100 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تاۋۇز سۈيىگە سوقۇلغان زەنجىۋىل سېلىنىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېلىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، كۆكۈيۈتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە ياللۇغى

پۈتۈن بەدەن قىزىق بولىدۇ، يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ. نەپەس تېزلىنىدۇ ۋە سىقىلىدۇ، نەپەسلىنىش، يۆتىلىش، سۆزلەش قىيىنلىشىدۇ. كۆك-رەكتە ئاغرىش بولىدۇ. يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمايدۇ ياكى ئاز چىقىدۇ. بەلغەم رەڭگى قان ئارىلاش زەڭگەر رەڭلىك، قىزغۇچ كۆپۈكلۈك بولىدۇ. باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، بىئاراملىق ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بىمار جۆيلۈيدۇ، بەدەن ئاجىزلىشىدۇ، قوقاق چىقىدۇ. تىلىدا گەز بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ. ئىككى مەڭزى قىزىرىدۇ. كېسەللىك تەرەققىي قىلغاندا يۇقىرىقى ئالامەتلەر تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ، سوغۇق تەرلەپ، ناھايىتى ئاجىزلىشىپ، نەپەس توختاپ، ھوشسىزلىنىدۇ ياكى ئۆلۈپ كېتىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بۇغداي كېپىكى، شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: بۇغداي كېپىكىنى سۇغا چېلىپ، قاينىتىپ ئۇماچ قىلىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چۈجە گۆشى بىر دانە، ئارپا 200 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: چۈجە گۆشى ۋە ئارپىنى سۇغا سېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، شورپىنى ئىچىپ، گۆشنى يەيدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۈدە، ئاچچىقسۇ، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: كۈدنى ئاچچىقسۇ بىلەن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى

سۈزۈۋېتىپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ قارا گۆشى 100 گرام، ماش 10 گرام، پۇرچاق 10

گرام.

ياساش ئۇسۇلى: گۆشنى توغراپ، ماش ۋە پۇرچاق بىلەن سۇدا

قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئۆرۈك مېغىزى 20 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام، بۇغداي

كراخمالى 20 گرام، ھەسەل 60 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېغىزلارنى يانچىپ، يۇمشاق سوقۇلغان بۇغداي

كراخمالى بىلەن قوشۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا يارمىسى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا يارمىسىنى سۇغا تەكشى چېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چىلان 10 گرام، ئارپا 30 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: خۇرۇچلارنى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئۆپكە ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزى 20 گرام، چىلغوزا مېغىزى 20 گرام، ھەسەل

50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: مېغزلارنى يۇمشاق يانچىپ، ھەسەلگە تەكشى ئارد-
لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئۆپكە ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئۆرۈك مېغزى 30 گرام، شاپتۇل مېغزى 30 گرام، تۇرۇپ
ئۇرۇقى 10 گرام، ناۋات 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: مېغزلارنى يۇمشاق يانچىپ، تۇرۇپ ئۇرۇقىنى سو-
قۇپ، 200 مىللىلىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ناۋات قوشۇپ
تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئۆپكەنى ياشارتىدۇ، ئۆپكە ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ھەسەل 100 گرام، كەندىر مېيى 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كەندىر ۋە ھەسەلنى قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق
مقداردا سۇ قويۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: كانايچىلارنىڭ سپازمىنى بوشىتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىد-
دۇ، ئۆپكە ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۈدە 250 گرام. قوينىڭ قارا گۆشى 100 گرام، پىياز يېرىم باش، ئۇن 100 گرام، خېمىرتۇرۇچ بىر گرام، توغرىغۇ بىر گرام، تۇز، قارىمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئۇن خېمىرتۇرۇچ بىلەن ئىلماق سۇدا يۇغۇرۇلۇپ بولدۇرۇلىدۇ، ئاندىن توغرىغۇ بېرىلىپ، جىلت ئېچىلىدۇ، كۈدىنى پاكىز- لەپ، گۆش، پىياز بىلەن بىرگە يۇمشاق چاناپ، توغراپ، قارىمۇچ ۋە تۇز سېلىپ، جىلتقا سېلىنىپ مانتا تۈگۈپ، قاسقاندا پشۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. شپالىق رولى: ئۆپكە ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش دانىدىن مانتا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە سىلى

كېسەلنىڭ دەسلەپىدە ئاز - ئازدىن قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ. ھەزىم بۇزۇلۇپ قۇسىدۇ، يۈرەك، تومۇر، نەپەس تېزلىشىدۇ، بىمار كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ ئاجىزلىشىدۇ. كەچتە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا، ئالقان ۋە تاپان قىزىيدۇ، كۆپ يۆتلىدۇ، بەلغەم كۆپ بولۇپ، يىرىك ئارىلاش كېلىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، ئاجىزلىق ۋە ئورۇق-لاش ئېغىرلىشىدۇ. كەچتە يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، چىرايى قىزىرىدۇ، كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئېغىرلىشىپ، پۈت - قوللار ئىششىيدۇ، ئۆپكەدە زەخمىلىنىش بولۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا بىمار ناھايىتى ئاجىزلىشىپ، ئۆلۈپ كېتىدۇ.

1 - رېتسىپ

خۇرۇچى: ھەسەل 100 گرام، سامساق ئىككى باش.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى پاكىز ئاقلاپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە تۆت قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسىپ

خۇرۇچى: كالا سۈتى 250 مىللىلىتىر، تۇخۇم سېرىقى يېغى بەش

گرام.

ياساش ئۇسۇلى: كالا سۈتىنى پىشۇرۇپ، تۇخۇم سېرىقى يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كەكلىك گۆشى بىر دانە، زېرە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: كەكلىك گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇلغان زېرە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: پاقلان ئۆپكەسى بىر دانە، تۇخۇم يەتتە دانە، كۈنجۈت مېيى 100 مىللىلىتىر، قەنت 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى چىقىپ، شاكىلىنى ئايرىۋېتىپ، كۈنجۈت مېيى، قەنت بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆپكەگە قويۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە سىلغا، قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 100 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوي سۈتى 200 مىللىلىتىر، شېكەر 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قوي سۈتىنى پىشۇرۇپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۆك تۇرۇپ بىر كىلوگرام، ھەسەل 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كۆك تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، يالپاقلاپ توغراپ، 500
مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، ھەسەل
قوشۇپ، بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، قان تۈكۈرۈش ۋە ئۆپكە سىلغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قىمىز 100 مىللىلىتىر، قوينىڭ قۇيرۇق يېغى 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قوي يېغىنى توغراپ، قىمىزغا سېلىپ، ھەپتە تۇرغۇ-
زۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قىزىلگۈل 100 گرام، شېكەر 300 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: قىزىلگۈلنى ئېزىپ، شېكەر قوشۇپ، تەكشى ئارىلاش-
تۇرۇپ، 40 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، ئۆپكە
سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: توخۇ تۇخۇمى ئىككى دانە، شېكەر 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: توخۇ تۇخۇمىنى ئوتتا قىزىتىپ، ئىلتىپ، شېكەر
قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، سەھەردە بىراقلا ئىستېمال قىلىندۇ.
دۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چۈجە گۆشى بىر دانە، چامغۇر بىر باش، سامساق تۆت
چىش.
ياساش ئۇسۇلى: چامغۇرنى يۇيۇپ، ئاقلاپ، توغراپ، چۈجە گۆشى
بىلەن سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئاقلاپ، توغراغان سامساقنى
سېلىپ، بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، گۆشنى يەپ، شورپىسىنى
ئىچىدۇ.

11 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بادام مېغىزى 30 گرام، قىزىلگۈل 30 گرام، ناۋات 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوي گۆشى 200 گرام، سەۋزە ئىككى باش، چامغۇر ئىككى دانە، سامساق تۆت چىش، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: چامغۇر ۋە سەۋزىنى پاكىز ئاقلاپ، توغراپ، قوي گۆشى بىلەن سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئاقلاپ، توغراغان سامساقنى سېلىپ، تۇز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باھنى قوزغايدۇ ۋە مەنىنى كۆپەيتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۈدە 100 گرام، قارا شېكەر 150 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كۈدىنى پاكىزلەپ، يۇيۇپ، توغراپ 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قاراشېكەرنى سېلىپ، ئىككى مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 150 مىللىلىتىردىن ئىستېمال

قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ پاچىقى ئىككى دانە، پالەك ئۈچ تال.
ياساش ئۇسۇلى: قوينىڭ پاچىقىنى ئۈكلەپ، يۇيۇپ پاكىزلەپ، سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە پاكىز يۇيۇپ توغراغان پالەك سېلىپ بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا 50 گرام، نوقۇت 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپىنى تازىلاپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە نوقۇتنى چىلاپ، 12 سائەت تۇرغۇزۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەننى سەمىرىتىدۇ، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ قارا گۆشى 250 گرام، ئارپا 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: قوينىڭ قارا گۆشى ياڭاق چوڭلۇقىدا توغرىلىپ كاۋاپ قىلىنىدۇ، كاۋاپنى داكا خالتىغا سېلىپ، ئۈستىدىن ئاز - ئازدىن

ئارپا سۈيى قۇيۇپ تاكى قوينىڭ گۆشىنىڭ رەڭگى ئاقارغانغا قەدەر مېچىپ شىرسىنى چىقىرىپ، قاينىتىپ تۇز سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزۈپ بەدەننى سەمىرتىدۇ، ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ قارا گۆشى 100 گرام، چامغۇر كۆكى 60 گرام، ئۇن 100 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئۇندا خېمىر يۇغۇرۇپ، گۆش ۋە چامغۇر كۆكىنى ئۇششاق توغراپ، تۇز قوشۇپ، خېمىرنى يېپىپ چۆچۈرە تۈگۈپ، سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئالقات 80 گرام، گۈرۈچ 50 گرام، سامساق بىر باش.
ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئالقات بىلەن 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاقلاپ توغراغان سامساقنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چامغۇر چېچىكى 100 گرام، ھەسەل 300 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: چامغۇر چېچىكىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20 - رېتسېپ

خۇرۇچى: نەشپۈت ئىككى دانە، ئاق تۇرۇپ بىر دانە، ھۆل زەنجىۋىل
20 گرام، ھەسەل 150 گرام، سۈت 250 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى قىرىپ توغراپ، سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ،
سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە ئۇرۇقى ئېلىنىپ توغراغان نەشپۈت
ۋە زەنجىۋىلنى سېلىپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېلىپ، ھەسەل قوشۇپ
تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21 - رېتسېپ

خۇرۇچى: سامساق ئىككى باش، ئاچچىقسۇ 200 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، ئاچچىقسۇغا بەش كۈن چىلاپ
تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى ۋاخ، ئىككى چىشتىن ئىستېمال

قىلىندۇ.

22 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قىزىلباش سامساق ئىككى باش، قاراشېكەر 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، 300 مىللىلىتىر يامغۇر سۈيىدە
قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سىقىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قارا-
شېكەرنى سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: زۇكام، ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 100 گرام، سۈت 250 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سۈتنى قاينىتىپ، ئارپا ئۇنىنى چېلىپ، پىشۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئۆپكە سىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى

نەپەس سىقىلىدۇ، يۆتىلىدۇ، سۇيۇق بەلغەم تۈكۈرىدۇ، كۆكرەكتە ھۆللۈك زىيادە بولىدۇ. ئېغىزدىن شال ئاقىدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ. بىمارنىڭ رەڭكى قارىغا مايىل ئاق بولۇپ قالىدۇ. يۈز مۇسكۇللىرى بوشىشىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كەكلىك گۆشى بىر دانە، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: كەكلىك گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان قارىمۇچ، ئاقمۇچ، زەنجىۋىل سېلىپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 100 گرام، بۇغداي كېپىكى 50 گرام، ھەسەل 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنى ۋە بۇغداي كېپىكىنى قايناق سۇغا چېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ھەسەل قوشۇل تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بۇغداي كېپىكى 100 گرام، ھەسەل 50 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: بۇغداي كېپىكىنى قايناق سۇغا چېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئۈستىگە ھەسەل بىلەن بادام يېغى قوشۇپ، بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.

شېلىق رولى: ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئوغلاق گۆشى 200 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، دارچىن، زەنجىۋىل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياساش ئۇسۇلى: ئوغلاق گۆشىنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان قارىمۇچ، ئاقمۇچ، دارچىن، زەنجىۋىل سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شېلىق رولى: ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 100 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر، ھەسەل 50 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى قايناق سۇغا چېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ھەسەل بىلەن بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېلىق رولى: ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ھەسەل 150 گرام، قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: ھەسەل بىلەن قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن

ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى

نەپەس بارغانسېرى قىيىنلىشىدۇ، كۆكرەكتە چىڭلىق بولىدۇ، يۆتىلىدۇ. بەلغەم ئوڭاي چىقمايدۇ، ھاسىرايدۇ، دەم سىقىلىدۇ. بىمارنىڭ كالىپۇك ۋە قول ئۇچلىرى كۆكرىدۇ. كېچىدە دەم سىقىلىش ئېغىرلىشىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوي جىگىرى 100 گرام، نۆشۈدۈر مۇۋاپىق مىقداردا. ياساش ئۇسۇلى: جىگەرنى پارچىلاپ، زىخقا ئۆتكۈزۈپ، كاۋاپ قىلىپ، ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان نۆشۈدۈر سېپىپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىدۇ. ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ھەسەل 100 گرام، قايناق سۇ 150 مىللىلىتىر. ياساش ئۇسۇلى: ھەسەل قايناق سۇدا ئېرىتىلىپ تەييارلىنىدۇ. شىپالىق رولى: ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۆك كەپتەر گۆشى بىر دانە، چامغۇر ئىككى دانە.
ياساش ئۇسۇلى: چامغۇرنى يۇيۇپ، ئاقلاپ، توغراپ، كەپتەر گۆشى
بىلەن بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدىلا گۆشنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قۇشقاچ گۆشى ئىككى دانە، سامساق تۆت چىش.
ياساش ئۇسۇلى: قۇشقاچ گۆشنى سۇدا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ئاقلاپ
توغرالغان سامساقنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ قارا گۆشى 100 گرام، چامغۇر بىر باش.
ياساش ئۇسۇلى: چامغۇرنى ئاقلاپ، يۇيۇپ، توغراپ، قوي گۆشى
بىلەن سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، گۆشنى يەپ، شورپىسىنى
ئىچىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ قارا گۆشى 100 گرام، نوقۇت 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: نوقۇتنى پاكىز يۇيۇپ، قوي گۆشى بىلەن بىرگە
سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئولار گۆشى 200 گرام، نوقۇت 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: نوقۇتنى پاكىز يۇيۇپ، ئولار گۆشى بىلەن سۇدا
دۈملەپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: توخۇ تۇخۇمى ئىككى دانە، شېكەر 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: توخۇ تۇخۇمىنى سۇدا ئىلتىپ، شېكەر قوشۇپ
تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئات گۆشى 120 گرام، نوقۇت 30 گرام، چامغۇر بىر دانە.
ياساش ئۇسۇلى: چامغۇرنى يۇيۇپ، ئاقلاپ، توغراپ، يۇيۇلغان نوقۇت
بىلەن ئات گۆشىنى قوشۇپ سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شپالىق رولى: سوزۇلما كاناي ياللۇغى، زىققە، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، گۆشىنى يەپ، شورپىسىنى

ئىچىدۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئەنجۈر 80 گرام، شېكەر 150 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئەنجۈرنى 150 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈۋېتىپ،
لىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ، بىر ئۆرلىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەننى سەمىرتىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، ئۆپكە ھاۋالىق
ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقى

بىمار توڭۇپ تىترەيدۇ، يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. كۆپ تەرلەيدۇ ۋە يۆتىلىدۇ. يۆتەلگەندە شىلىمىشقى يىرىڭلىق بەلغەم تۈكۈرىدۇ، بەزىدە قان تۈكۈرىدۇ. كۆكرەكتە ئاغرىش بولىدۇ ۋە بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ياۋا سامساق ئۈچ باش، شېكەر 100 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ تىرىپىلدىرىنى سۈزۈپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: گۈرۈچ 150 گرام، قوزنىڭ ئۆپكىسى بىر دانە، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 15 گرام، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇدا قاينىتىپ، تىرىپىلدىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە پاكىز يۇيۇپ توغراغان ئۆپكە ۋە گۈرۈچ قوشۇپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ،

ئۆپكە يېرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ، قىزىق
ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تەسۋىقوناق 100 گرام، ئاچچىقسۇ 200 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: تەسۋىقوناقنى ئاچچىقسۇغا سەككىز سائەت چىلاپ،
دۈملەپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆپكە يېرىڭلىق ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كاۋا بىر دانە، شاپتۇل مېغىزى 10 گرام، كالا گۆشى 200
گرام، تەسۋىقوناق 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كاۋانى ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، كالا
گۆشى، تەسۋىقوناق بىلەن بىرگە شاپتۇل مېغىزى قاينىتىپ ئېلىنغان سۇ
بىلەن قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: يېرىڭ تازىلايدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، ئۆپكە يېرىڭلىق
ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ئۈچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
دۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ قارا گۆشى 150 گرام، تەككىيە كاۋا بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: كاۋنى ئاقلاپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، توغراپ قوي
گۆشى بىلەن سۇدا قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: بەلغەم بوشتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئۆپكە يىرىڭلىق
ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

قان تۆكۈرۈش

كۆكرەكتە ئېغىرلىق بىلىنىدۇ. گال قىچشىدۇ، يۆتەل بولىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ. يۆتەل بىلەن بىرگە كۆپۈكلۈك قان تۆكۈرىدۇ. ئۆپكە قان تومۇرلىرى يېرىلغان بولسا، تۇيۇقسىز كۆپ مىقداردا قان تۆكۈرۈپ ھوش-سىزلىنىدۇ ياكى ئۆلۈپ كېتىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 30 گرام، نشاستە 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى قايناق سۇغا چېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ ئۈستىگە يۇمشاق سوقۇلغان نشاستە سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قان تۆكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۆك تۇرۇپ 500 گرام، ھەسەل 200 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كۆك تۇرۇپنى قىرىپ، يالپاقلاپ توغراپ، 500 مىللە-لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قان تۆكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 100 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى قايناق سۇغا چېلىپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ
ئۈستىگە بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: پالەك بەش تال، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: پالەكنى يۇيۇپ، توغراپ، قىزىتىلغان بادام يېغىدا
قورۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: گۈرۈچ 50 گرام، ناۋات 30 گرام، سامساق تۆت چىش.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ توغراپ، گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ
ناۋات بىلەن بىرگە 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: سىل كېسەللىكىگە، كانايچىلار كېڭىيىپ كېتىش ۋە
قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، قىزىق ھالەتتە ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تاتلىق ئانار ئۈچ دانە، تەرخەمەك مېغىزى 10 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، يۇمشاق يانجىلغان تەرخەمەك مېغىزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت سەككىز گرام، بادام يېغى 20 مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: يۇمغاقسۈتنى بادام يېغىدا قورۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىندۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئوغلاق گۆشى 150 گرام، پالەك ئۈچ تال.
ياساش ئۇسۇلى: پالەكنى يۇيۇپ، توغراپ، ئوغلاق گۆشى بىلەن سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: گۈرۈچ 50 گرام، ياڭاق مېغىزى 10 گرام، چىلان 10 گرام، شېكەر 20 گرام، بادام مېغىزى 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: گۈرۈچنى يۇيۇپ، چىلان بىلەن سۇدا قاينىتىپ،

پشۇرۇپ ئۈستىگە يانجىلغان بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى ۋە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 100 گرام، بادام مېغىزى 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى قايناق سۇغا چېلىپ، قاينىتىپ پشۇرۇپ، ئۈستىگە يانجىلغان بادام مېغىزى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، قىزىق ھالەتتە بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 50 گرام، قېتىق 40 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى قايناق سۇغا چېلىپ، قاينىتىپ پشۇرۇپ، ئۈستىگە قېتىق قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئوغلاق قېنى 100 مىللىلىتىر، ئاچچىقسۇ 50 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئوغلاقنىڭ قىزىق قېنىغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە تالاشش

نەپەس سىقىلىش ئېغىر بولىدۇ، ئارقىمۇئارقا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، قوۋۇرغا ئارىلىقلىرىدا ئاغرىش بولىدۇ. قىسقا نەپەسلىنىدۇ، يۆتەلگەندە ئوفۇ- نەتلىك بەلغەم كۆپ مىقداردا چىقىدۇ. بىمار كۈندىن - كۈنگە ئاجىزلىشىپ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. قىزىتما تەدرىجىي يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. كېچىدە تەرلەيدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر، قايماق 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: كالا سۈتىنى قاينىتىپ، پىشۇرۇپ، قايماق قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: ئۆپكە تالاشش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ناشىدا بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بۇغداي كېپىكى 100 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر، شېكەر 80 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: بۇغداي كېپىكىنى قايناق سۇغا چېلىپ قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە شېكەر بىلەن بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆپكە تالاشش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كالا سۈتى 200 مىللىلىتىر، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: كالا سۈتىنى پىشۇرۇپ، بادام يېغى قوشۇپ تەييارلەندۈرۈڭ.

شېئالنىڭ رولى: ئۆپكە تالالىشىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆپكە راکى

بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرى يوشۇرۇن بولۇپ، ھېچقانداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ، تۇيۇقسىز قېقىلىپ يۆتىلىپ، ھاسىراش، كۆكرەك ساھەسى قادىلىپ ئاغرىش، قارامتۇل ياكى جىگەر رەڭ قان تۈكۈرۈش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ. دورىلار پايدا قىلماي، بىمار بارغانسېرى ئورۇقلاپ، ئىشتىھاسى تۈتۈلۈپ، ئاجىزلىشىدۇ. تۆۋەن قىزىتما، بىئاراملىق بولىدۇ، دەم سىقىلىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تۇخۇم سېرىقى ئىككى دانە، شېكەر 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى چىقىپ، ئېقىنى تۆكۈۋېتىپ، سېرىقىنى ئوتتا ئىلىتىپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئۆپكە راکىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئىلىمان ھالەتتە ئىچىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: پاقلان گۆشى 150 گرام، چامغۇر ئۈچ دانە.
ياساش ئۇسۇلى: چامغۇرنى تازىلاپ، توغراپ، گۆش بىلەن سۇدا پىشۇرۇپ، تۇز قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆپكە راکىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئوغلاق گۆشى 200 گرام، سەۋزە تۆت دانە.
ياساش ئۇسۇلى: پاكىزلەنگەن سەۋزىنى توغراپ، گۆش بىلەن سۇدا
پشۇرۇپ، تۇز سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېلىق رولى: ئۆپكە راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قوينىڭ قارا گۆشى 150 گرام، سەۋزە ئىككى باش، چامغۇر
بىر دانە، كەرەپشە 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: سەۋزە ۋە چامغۇرنى ئاقلاپ، توغراپ، كەرەپشنى
يۇيۇپ توغراپ، گۆش بىلەن سۇدا قاينىتىپ پشۇرۇپ، تۇز قوشۇپ
تەييارلىنىدۇ.

شېلىق رولى: ئۆپكە راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئوغلاق گۆشى 150 گرام، چامغۇر ئىككى دانە.
ياساش ئۇسۇلى: چامغۇرنى ئاقلاپ، يۇيۇپ توغراپ، ئوغلاق گۆشى
بىلەن سۇدا قاينىتىپ پشۇرۇپ، تۇز سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

شېلىق رولى: ئۆپكە راكىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئوغلاق گۆشى 200 گرام، كەرەپشە 30 گرام، سەۋزە ئۈچ باش، چامغۇر بىر دانە.

ياساش ئۇسۇلى: سەۋزە ۋە چامغۇرنى ئاقلاپ، يۇيۇپ توغراپ، كەرەپ-
شنى يۇيۇپ توغراپ، گۆش بىلەن سۇدا قاينىتىپ تۇز سېلىپ، پىشۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

شېلىق رولى: ئۆپكە راكغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆتكۈر كۆكرەك پەردە ياللۇغى

دەسلەپتە يەڭگىل قىزىتما بولۇپ، كېيىن كۆتۈرۈلىدۇ، ئەمچەكنىڭ ئاستىدا سانجىق بولىدۇ، قاتتىق ئاغرىق بولىدۇ. نەپەس سىقىلىدۇ ۋە تېز - تېز نەپەسلىنىدۇ. قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ. نەپەسلەنگەندە ۋە يۆتەلگەندە ئاغرىق كۈچىيىدۇ. تىلىدا گەز بولىدۇ. باش ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇسىزلىق، جۆي-لمۇش ئالامەتلىرى بولىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بۇغداي كېپىكى 100 گرام، شېكەر 80 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: بۇغداي كېپىكىنى قايناق سۇغا چېلىپ، شېكەر ۋە بادام يېغىنى سېلىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆتكۈر كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا 100 گرام، چۈجە گۆشى بىر دانە.
ياساش ئۇسۇلى: چۈجە گۆشى ۋە ئارپا سۇغا سېلىنىپ، قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆتكۈر كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىندۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تاتلىق ئانار ئۈچ دانە، بۇغداي كراخمالى ئىككى گرام، شېكەر 30 گرام، بادام يېغى 20 مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: ئانارنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، شېكەر، بادام يېغى ۋە يۇمشىتىلغان بۇغداي كراخمالىنى قوشۇپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: ئۆتكۈر كۆكرەك پەردە ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا 80 گرام، چىلان 10 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى يەتتە گرام.
ياساش ئۇسۇلى: خۇرۇچلارنى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: قىزىتما قايتۇرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئۆتكۈر كۆكرەك پەردە ياللۇغغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوزۇلما كۆكرەك پەردە ياللۇغى

كۆكرەكنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە يەڭگىل ئاغرىق بولىدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، يۆتەلگەندە كۆك ياكى ئاققا مايىل بەلغەم چىقىرىدۇ، بەزى كۈنلىرى قىزىتما يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: توخۇ تۇخۇمى 10 دانە، ھەسەل 80 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇپ، شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، شاكال بىلەن ئېقى ئوتتۇرىسىدىكى پەردىنى ئېلىۋېتىپ، يانچىپ ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سوزۇلما كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تۇخۇم بىر دانە، ھەسەل 20 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى چىقىپ، ئېقىنى تۆكۈۋېتىپ، سېرىقنى ئېلىتىپ، ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سوزۇلما كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: زىغىر ئۇرۇقى 20 گرام، ھەسەل 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: زىغىر ئۇرۇقىنى قورۇپ، سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: يۆتەل پەسەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، سوزۇلما كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئەنجۈر 10 دانە، يالپۇز كۆكى 10 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: يالپۇز كۆكىنى يۇيۇپ توغراپ، ئەنجۈر بىلەن 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرى سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: سوزۇلما كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئاچچىق بادام مېغىزى 10 گرام، ھەسەل 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئاچچىق بادام مېغىزىنى يانجىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: سوزۇلما كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

غەيرىي ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغى

كۆكرەك مۇسكۇللىرى ۋە شىللىق پەردىلىرى ئوتتۇرىسىغا قويۇق يەل توختاپ قېلىشتىن ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. لېكىن قىزىتما ۋە يۆتەل بولمايدۇ.

رېتسېپ

خۇرۇچى: كۈدە يىلتىزى 10 گرام، ھاراق مۇۋاپىق مىقداردا.
ياساش ئۇسۇلى: كۈدە يىلتىزىنى يۇيۇپ توغراپ، سۇ ۋە ھاراق بىلەن قىزىتىپ، سىقىپ، سۈيى ئېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: غەيرىي ھەقىقىي كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئۈستىمەل قىلىنىدۇ.

كۆكرەككە سۇ چۈشۈش

دائىم يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، دەم سىقىلىدۇ، يۆتىلىدۇ، قول - پۇتتا ئىششىق بولىدۇ، يۆتەلگەندە سۇيۇق بەلغەم چىقىرىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تۇخۇم ئىككى دانە، ھەسەل 40 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى چىقىپ، ئېقىنى تۆكۈۋېتىپ، سېرىقنى ئىلىتىپ ھەسەل قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: كۆكرەككە سۇ چۈشۈش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: پاقلان ئۆپكەسى بىر دانە، تۇخۇم بەش دانە، كۈنجۈت يېغى 100 مىللىلىتىر، قەنت 30 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى چىقىپ، كۈنجۈت يېغى ۋە قەنت بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۆپكەگە قۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: كۆكرەككە سۇ چۈشۈش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، 200 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

كۆكرەككە يېرىك يىغىلىش

كۆكرەكتە ئېغىرلىق، چىڭقىلىش بولىدۇ، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، دەم سىقىلىدۇ، كۆكرەك ئاغرىيدۇ، نەپەسلىنىش تېزلىشىدۇ، تۇراقسىز قىزىتما بولىدۇ، ئىشتىھاسىزلىنىدۇ، كېسەل كېچىدە ئېغىرلاپ، كۆپ تەرلەيدۇ، بىمار ئورۇقلاپ، ئاجىزلىشىدۇ، بارماقلىرىنىڭ ئۇچى توملىشىپ قالىدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ھەسەل 100 گرام، ئارپا 50 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل قوشۇل تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرىدۇ، كۆك-رەككە يېرىك يىغىلىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 150 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر، ھەسەل 70 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: ئارپا ئۇنىنى سوغۇق سۇغا چېلىپ، ئۈستىگە بادام يېغى ۋە ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆكرەككە يېرىك يىغىلىش

كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ قىزىق ھالەتتە
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئارپا ئۇنى 100 گرام، ئاق شېكەر 100 گرام، بادام يېغى
20 مىللىلىتىر، قوي مېيى 30 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: قوي مېيى بىلەن بادام يېغىنى چۈچۈتۈپ، ئۈستىگە
سوغۇق سۇ قويۇپ، ئارپا ئۇنىنى چېلىپ، شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ،
پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆكرەككە يىرىك يىغىلىش
كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ئىككىگە بۆلۈپ قىزىق ئىستې-
مال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: نوقۇت ئۇنى 100 گرام، ھەسەل 50 گرام، بادام يېغى 30
مىللىلىتىر.

ياساش ئۇسۇلى: بادام يېغىنى چۈچۈتۈپ، ئۈستىگە سوغۇق سۇ
قويۇپ، نوقۇت ئۇنىنى چېلىپ، ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ، پىشۇرۇپ
تەييارلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يۇقۇملىنىشنى تىزگىنلەپ، يىرىك تازىلايدۇ، كۆكرەككە
يىرىك يىغىلىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم ئىككىگە بۆلۈپ ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تۇخۇم ئىككى دانە، ھەسەل 40 گرام.
ياساش ئۇسۇلى: تۇخۇمنى چېقىپ، ئېقىنى تۆكۈۋېتىپ، سېرىقنى چالا
پىشۇرۇپ، ھەسەل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆكرەككە يىرىك يىغىلىش
كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بىراقلا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: باقىلە ئۇنى 50 گرام، ھەسەل 80 گرام، بادام يېغى 30
مىللىلىتىر.
ياساش ئۇسۇلى: بادام يېغىنى چۈچۈتۈپ، ئۈستىگە سوغۇق سۇ
قۇيۇپ، باقىلە ئۇنىنى چېلىپ، ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، پىشۇرۇپ تەييارلە-
نىدۇ.
شېپالىق رولى: بەدەننى سەمىرتىدۇ، يۇقۇملىنىشنى تىزگىنلەيدۇ، كۆك-
رەككە يىرىك يىغىلىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم ئۈچكە بۆلۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دئافراگما ياللۇغى

يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ، بىمار بىئارام بولىدۇ. ئارقىمۇئارقا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، دئافراگما ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ، قۇسىدۇ.

رېتسېپ

خۇرۇچى: ماش 50 گرام، سامساق بەش چىش.
ياساش ئۇسۇلى: سامساقنى ئاقلاپ، ماش بىلەن سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
شپالىق رولى: قىزىتما پەسەيتىدۇ، دئافراگما ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

Handwritten notes in Arabic script, including the number 17.

نەپەسلىنىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى
يېمەكلىك بىلەن داۋالاش

تۈزگۈچى: ئادىل يولئاس

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66- قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ چارۋىچىلىق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 3.75 باسما تاۋاق
2004 - يىل 2 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلدى
تراژى: 3000 — 1

ISBN7-5372-3751-4
باھاسى: 6.80 يۈەن