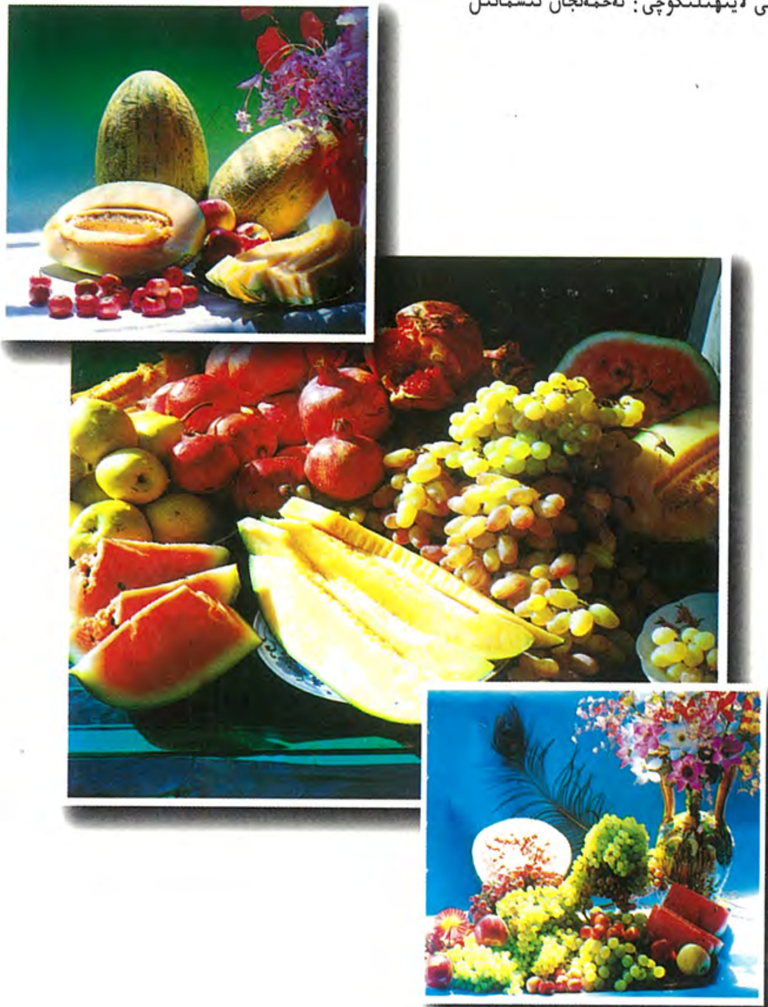
ئەخمەتجان ئىسمائىل

مىزاج ۋە يېمەك-ئىچمەك

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئەخمەتجان ئىسمائىل



مىزاج ۋە يېمەك - ئىچمەك

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

ISBN 7-5372-2230-4

ISBN 7 - 5372 - 2230 - 4
R・299(民文) 定价: 9.80

قىلىق قاتىق كىشى سۆزىن ئاچ بىلمىسە

ئول ھايۋان ئېرۇر گەر سۆز بىلمىسە

—— يۈسۈپ خاس ھاجىپ

«كېسەل گالدىن كىرەر ، ئۇنى چىڭ كۈزەت
يىگىن ئاشنى تەڭشەپ ، ئاز ـ ئاز يە پەقەت. »

تولا يىگۈچىنىڭ ئېشى سىڭمىغاي ،
ھەزىم بولمىسا ئاش ، ھەر يان ئاغرىغاي. »

«تىرىك بولسا ئادەم ئۇ كېسەل بولۇر ،
تېۋىپلار كېسەلگە داۋالار قىلۇر. »

«ئۇلارنى سەن ياخشى كۆرۈپ ، تۇت يېقىن ،
ئۇلاردۇر كېرەكلىك ، كۈزەت سەن ھەقىن. »

—— يۈسۈپ خاس ھاجىب

ئەخمەتجان ئۇسمائىل

مىزاج ۋە يېمەك - ئىچمەك

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

气质与饮食:维吾尔文/艾合买提江· 司马义著.
乌鲁木齐:新疆科技卫生出版社,2000.7
ISBN 7-5372-2230-4

Ⅰ.气... Ⅱ.艾... Ⅲ.饮食—合理营养—研究—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 33425 号

责任编辑: 阿不力克木·努尔买买提阿吉
责人校对: 热依汗·努尔

气质与饮食
(维吾尔文)
艾合买提江·司马义
*　*　*
新疆科技卫生出版社(W)出版发行
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001)
新华印刷厂印刷
*　*　*
850×1168 毫米　32 开本　6.625 印张
2000 年 7 月第一版　2000 年 7 月第一次印刷
印数:1—3500　定价:9.80 元

كىرىش سۆز

ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى (Nutrition) چېتىلىش دائىرىسى بىر قەدەر كەڭ، تەتقىقات ئوبيېكتىلىرى خىلمۇخىل بولغان، ئىجتىمائىي تۈسكە ئىگە بولغان تەبىئىي پەن. ئوخشىمىغان شارائىت، كىلىمات ۋە تۇرمۇش ئادەتلىرىدىن شەكىللەنگەن ھەر خىل قىممەت قاراشلىرى ئۆزىگە خاس ئوزۇقلىنىش ئەندىزىنى شەكىللەندۈرگەن بولسا، ئۆز نۆۋىتىدە ئادەتتىن راۋاجلىنىپ مۇئەييەن ھەرىكەت مىزانىغا ئايلانغان ئوزۇقلىنىش پائالىيەتلىرى شۇ جاي، شۇ خەلقلەرنىڭ دۇنيا قارىشىغا ھەل قىلغۇچ تەسىر كۆرسەتكەن. كىشىلەر مۇشۇ دۇنيا قاراش ئارقىلىق ئوزۇقلۇقلارنى تۈرلەرگە، تەبىئەتكە (ئىسسىق-سوغۇققا) ۋە مەلۇم شەكىلگە ئايرىپ، ئۆزلىرى ياقتۇرغان، خىل كەلگەن تەرزدە ئىستېمال قىلغان. گەرچە ھازىر زامانىۋى ئۇسۇللار ۋە تەجرىبە قىممەتلىرى بارلىققا كەلگەن بولسىمۇ، يەنىلا ئۇ كۆپىنچە ھاللاردا مەلۇم بىر رايوندىكى مەلۇم بىر خەلقنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى ئىسپاتلايدۇ ۋە ئۇنىڭغا تەكلىپ بېرىدۇ. ھەرگىزمۇ بۇ ئادەت ۋە قاراشلارنى بىراقلا ئىنكار قىلمايدۇ (بىراق باشقا كىلىمات شارائىتىدىكى خەلقلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش قاراشلىرى ئارقىلىق ئۇنىڭغا تۈپتىن ئوخشىمايدىغان يەنە بىر توپ كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى يۈزەكى باھالاشقا بولسا بۇ خىل «بىر تەرەپلىمىلىك» دائىم يۈز بېرىپ تۇرىدۇ). شۇڭا ئوزۇقلىنىش ئىلمىنى تەتقىق قىلغاندا ماددىلارنىڭ تەركىبى، ئېغىرلىقى ۋە ھەجىمىدىن ئىبارەت «قاتتىق دېتال» غىلا ئەھمىيەت بېرىپ قالماي، بەلكى ھەر بىر ئېكولوگىيىلىك بىرلىكلەردە ياشايدىغان كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش قاراشلىرىدىن ئىبارەت «يۇمشاق دېتال» غىمۇ ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم.

ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ تەبىرىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۇ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئوزۇقلىنىش قانۇنىيىتى ۋە ئۇنى ياخشىلاش تەدبىرلىرىنى تەتقىق قىلىدىغان پەن. ئوزۇقلىنىش قانۇنىيىتى دېگىنىمىز، مۇنتىزىم شارائىتتا ھەمدە ئالاھىدە جۇغراپىيىلىك شارائىتتا ياكى پەۋقۇلئاددە ئامىللار رول ئويناپ

تۇرغان ئەھۋالدىكى كىشلەرنىڭ ئۇزۇقلىنىش قانۇنىيىتىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇزۇقلىنىشنى ياخشىلاش تەدبىرلىرى بولسا، نوقۇل بىئولوگىيىلىك تەدبىر ۋە ئىجتىمائىي، ئىقتىسادىي تەدبىرلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئۇزۇقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ تەرەققىياتىدىن قارىغاندا، ئۇ ئالدى بىلەن ماكرولۇق قاراشلاردىن ھالقىپ مىكرولۇق قىممەتلەرگە ئەھمىيەت بېرىدىغان باسقۇچقا، ماكرولۇق قىممەتلەر ياردىمىدە يەنە مىكرولۇق تەڭشەش باسقۇچىغا ئۆتۈدىغان ئۆزگىرىشچان پەن. ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى قاراشلىرىدىن بولغان 4 چوڭ ماددا قارىشى ئەنە شۇ ماكرولۇق قاراشلارنىڭ بىرى بولۇپ، پۈتكۈل كائىناتتىكى يارالمىش ماددىلارنى ئەنە شۇ 4 چوڭ ماددىدىن شەكىللەنگەن دەپ قارايدۇ. بۇ ئەينى دەۋردە، شۇنداقلا ھازىرقى دەۋرىمۇ بىر خىل ماتېرىيالىزمچىلىققا ئاساسلانغان ئىلغار قاراش بولۇپ، بارلىق خۇراپىي ۋە ئاساسسىز چۈشەنچىلەرگە نىسبەتلەشتۈرگەندە تولىمۇ يۈكسەك ئورۇندا تۇرىدۇ. ئەسلىدە ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇزۇقشۇناسلىق، پسىخولوگىيە ۋە ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرى بىرلەشتۈرۈلگەن «يۇمشاق» تېببىي ئىلىم بولۇپ، نوقۇل چارە ۋە دورىلارنى ئاساس قىلىدىغان خەلق ئارىسى تېبابىتى سەۋىيىسىدىن ئاللىبۇرۇن ھالقىپ كەتكەن. دورا ئارقىلىق داۋالاش بولسا ئىلاجسىزلىقتىن قوللىنىلىدىغان ئاخىرقى تەدبىر بولۇپ، كۆڭۈلدىكىدەك چارە ئەمەس. مېنىڭچە، ھازىرقى غەرب تېبابىتىدىكى قىسمەن قاراشلار ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي بىئولوگىيىلىك خۇسۇسىيەتلىرىگە يۈزە ياكى بىر تەرەپلىمە مۇئامىلە قىلغانلىقتىن كېلىپ چىققان. مەسىلەن: پالانى كېسەللىكنى داۋالايمىز. ساقايتىمىز..... قاتارلىقلار. بۇ خىل قاراش ماتېرىيالىزملىق دىئالېكتىكىغا خىلاپ بولۇپ، ئادەمنىڭ بىرلىك ۋاقىت ئىچىدە باشقا ئادەملەرنىڭ كېسەللىرىنى داۋالاپ ساقايتىشى مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى ئادەمنىڭ ئۆزىمۇ ئالەم ۋە دۇنيا نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا زور ھەجىملىك مىكروب ھېسابلىنىدۇ. ئىنسانلار پەيدا بولغاندىن تارتىپ ھازىرغا قەدەر نۇرغۇن كونا كېسەللىكلەر چەكلىنىپ، يەنە نۇرغۇن يېڭى، خەتەرلىك

كېسەللىكلەر ئۆزلۈكسىز پەيدا بولماقتا ۋە بولىدۇ. بۇ خىل دەۋرلىنىش ئادەم بارلىقى ھەرقانداق جايدا مەڭگۈ داۋام قىلىدۇ، يەنى «كېسەللىك» ھەرگىزمۇ داۋالاپ تۈگەتكىلى بولىدىغان ئاددىي سۈپەت ئۆزگىرىشى ئەمەس، بەلكى ئۇ ماددىي ھەم ئىجتىمائىي مەسىلە. ئەگەر ئۇزۇقلىنىش ۋە كۆتۈنۈش توغرا بولمىسا، ئەڭ ئاددىي ھېسابلىنىدىغان كېسەللىكمۇ جانغا زامىن بولۇشى مۇمكىن. ياشاش مۇھىتىنى كۆزدە تۇتقاندىمۇ شۇنداق. «پالانى كېسەللىك-نى داۋالايمىز» دېيىشنىڭ يەنە بىر ئىلمىيسىزلىكى شۇكى، ئادەم قانداقتۇر «مۇتلەق ساقلىق» ۋە «مۇتلەق كېسەللىك» ھالىتىدە بولماي، بەلكى نىسپىي ساقلىق ۋە نىسپىي كېسەللىك ھالىتىدە ئۆزئارا چەكسىز كىرىشكەن ھالدا دەۋرلىنىدۇ. يەنى مۇتلەق ساغلام كىشى ياكى مۇتلەق كېسەل كىشى مەۋجۇت ئەمەس. ئىنسان بەدىنىدە بىر قەدەر تولۇق بولغان قارشىلىق سىستېمىسى مەۋجۇت بولۇپ، ئادەمنىڭ «ئاغرىپ» قالغان چېغىدا دەل بۇ قارشىلىق سىستېمىسى كېسەللىك سەۋەبچىلىرىگە تەڭ كېلەلمىگەن ياكى ۋاقتىنچە ئۆزىنى تەڭشىيەلمىگە ۋاقتى بولىدۇ. روھىي داۋالاش، فىزىكىلىق داۋالاش ۋە دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ھەممىسى ئەنە شۇ قارشىلىق سىستېمى-سىغا ياردەملەشكەن بولىدۇ، ھەرگىزمۇ قارشىلىق سىستېمىسى ئورنىدا خىزمەت قىلغانلىق بولمايدۇ. دېمەك، دورا ئارقىلىق داۋالاش بولسا ئىلاج-سىزلىقتىن قىلىنىدىغان بىر خىل چارە، شۇنداقلا ئۇ ئۆزىنىڭ بەدىنىنى، مىزاجىنى چۈشەنمەي ياكى ساقلىق ساقلاش ئۇسۇللىرىنى، ئىلمىي ئۇزۇقلى-نىش تەدبىرلىرىنى قوللانماي، بەلكى «دورا ھەممىنى ھەل قىلىدۇ، مۇنچە پىرسەنت داۋالايمىز» دېگۈچى كىشىلەرنىڭ سودا تەشۋىقاتىغا ئىشىنىپ كېتىدىغان ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەر قانداق ئادەم ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ مىزاجىنى بىلىشى، ئۇزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىيىتى-نى ئىگىلىشى، كىلىمات، پەسىل ۋە بىر كۈننىڭ ھەر قايسى سائەتلىرىدىكى مۇۋاپىق ۋاقتىنى تاللاپ، تۇرمۇش ۋە ئۆگىنىشنى رەتكە سېلىۋېلىشى لازىم. بۇنداق بولغاندا ھەرقانداق مىكرو ئورگانىزم ئادەمدىن ئىبارەت ماكرو

ئورگانىزمنى كۆپ ئاۋارە قىلالمايدۇ. ئوخشاش رولغا ئىگە بولغان ئىنتىبئو-تىكلارنىڭ ئوخشىمىغان ۋاقىت ۋە ئوخشىمىغان كىشىلەردە ھەر خىل تەسىر قىلىشىمۇ، شۇنداقلا نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ نامۇۋاپىق تۇرمۇش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئۆز-ئۆزىنى ۋاقىتسىز كېسەللىككە دۇچار قىلىۋاتقانلىقىمۇ ئەينى شۇ ئىلمىي قانۇنىيەتنى بىلمەسلىكتىن ياكى ئۇنتۇپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەندەك، ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى ئاۋۋال ماكرو-لۇقتىن (چوڭراق قانۇنىيەتلەرنى چۈشەندۈرۈشتىن) مىكرولۇق (ئوزۇقلۇق-لارنىڭ ئىنچىكە تەركىبلىرىنى ئېنىقلاشقىچە) تەرەققىي قىلدى. ئەمدى يەنە ماكرولۇق تەڭشەش (تەركىب، تەبىئەت ۋە مىقدارنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالغاندىن كېيىن، ئىلمىي ھالدا ئوزۇقلىنىشقا يېتەكچىلىك قىلىش) باسقۇچىغا قەدەم قويۇلدى. غەربنىڭ ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى شەرق تېبابەتلىرى، جۈملىدىن ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىقىغا قارىغاندا خېلىلا كېيىن ئوتتۇرىغا قويۇل-غان بولسىمۇ، لېكىن بۇ ھەقتىكى تەتقىقات چوڭقۇر ئېلىپ بېرىلدى، ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلدى. ھەتتا ھۈجەيرە ۋە ئاتوملارنىڭ ئوزۇقلىنىشى-دىن ئىبارەت ئەڭ كىچىك ماددا ئالمىشىشىمۇ يېشىپ چىقتى. ئۇنىڭ تەرەققىياتى مۇنداق 3 باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ: 1-باسقۇچى فىزىكا ۋە قىسمەن خىمىيە تەجرىبىلىرىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئوزۇقشۇناسلىق ۋە مېتابولىزم قانۇ-نىيەتلىرى ھەققىدە يېڭى نەزەرىيىلەر ئوتتۇرىغا قويۇلدى. بۇلار جۈملىسى-دىن J. Priestly ۋە ScheeleK. W لار ئوكسىگېن، ھىدروگېن ۋە كاربون Ⅳ ئوكسىدىنى بايقىدى، Romonosow بولسا ماددىلارنىڭ ئايلىنىش نەزەرىيىسىنى ئوتتۇرىغا قويدى، Mendeleer بولسا ھەر خىل ئېلېمېنتلار-نىڭ ئاساسىي قانۇنىيىتىنى تېپىپ چىقتى ۋە جەدۋەللەشتۈردى، ئۇندىن كېيىن Lavoisier بولسا نەپەسلىنىش «ئوكسىگېننىڭ كۆيۈشىدىن بولى-دۇ» دېگەن نەزەرىيىنى ئوتتۇرىغا قويدى. 2-باسقۇچتا يۇقىرىقى نەتىجىلەر ئاساسىدا، تەتقىقات ماتېرىياللىرىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىلىپ، ئوزۇقلۇق-

لارنىڭ ئېنېرگىيىگە ئايلىنىش مېخانىزمىنى تېپىپ چىقىش ئاساس قىلىن-دى. Liebig ئوكسىگېن، ھىدروگېن ۋە كاربونلارنىڭ ئايلىنىش مېخانىز-مىنى تېپىپ چىقتى. ئۇنىدىن كېيىن Voit, Rubner, Atwatez قاتارلىق ئۇستاز-شاگىرتلار مېتابولىزم قانۇنىيەتلىرىنى ئاساسىي جەھەتتىن ئايدىڭلا-شتۇردى. 20-ئەسىرنىڭ باشلىرىغا كەلگەندە ئالدىنقىلارنىڭ مېتابولىزم پائا-لىيىتىنى چۈشەندۈرۈشتە يۇقىرىقى 3 ئېلېمېنتقا بەكرەك ئەھمىيەت بېرىلىد-غان قاراشلىرى بۇزۇپ تاشلىنىپ، 30 خىلدىن ئارتۇق ئېلېمېنتنىڭ بۇ جەريانغا قاتنىشىدىغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈردى. 2-دۇنيا ئۇرۇشىدىن كېيىن 3-باسقۇچلۇق ئوزۇقشۇناسلىق تەتقىقاتى كەڭ قانات يايدى ۋە يايماقتا. بۇ باسقۇچتا بىئولوگىيىلىك قۇرۇلۇش نۇقتىسىدىن ھەر خىل ئىنچىكە تەجرىبە نەتىجىلىرى ئاساسىدا ھۈجەيرە، ئاتوم كىچىكلىكىدىكى مېتابولىزم جەريانلى-رىنى چۈشەندۈرۈدىغان ھەمدە ئۇنى ئۆزگەرتىدىغان سەۋىيىگە بېرىپ يەت-تى. بۇ جەريان ئۈزلۈكسىز مۇكەممەللىشىدۇ، ئەلۋەتتە.

ئېلىمىزنىڭ ئوزۇقشۇناسلىق تەتقىقاتى دۇنياۋى سەۋىيىگە ئەگىشىپ ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلماقتا. ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش قاراش-لىرى پەرقلىق بولغاچقا، ئۇلارنىڭ قوللانغان ئۇسۇللىرىمۇ مەلۇم ئۆزگىچە-لىكلەرگە ئىگە. مەسىلەن: 5 ئاناسۇر تەلىماتى بىلەن 4 چوڭ ماددا تەلىماتى ئارقىلىق ئوخشاش بىر خىل ئوزۇقلۇقنى تەبىئەت ۋە تەسىر قىلىش مېخانىز-مى جەھەتتىن پەرقلىق چۈشەندۈرۈش مۇمكىن. بىر خىل ئوزۇقلۇق ھەر خىل مۇھىتتىكى كىشىلەرگە پەرقلىق تەسىر قىلىشىمۇ مۇمكىن. لېكىن كۆزدە تۇتۇلغان مەقسەت ئوخشاش بولۇپ، ھەر كىم ئۆزىنىڭ مىزاجى ۋە مۇھىتىغا ئاساسەن ئوزۇقلىنىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە گەرچە ئوزۇقلۇققا دائىر تەلىماتلار كۆپ تەكىتلىنىدىغان بولسىمۇ، بىراق بۇ ھەقتىكى تەتقىقاتلار شەكىل ۋە كۆلەم جەھەتتە غەربلىكلەر باسقان جەريانلارنىڭ 2-باسقۇچى ھالىتىدە تۇرماقتا. تېخىمۇ ئىنچىكە، تېخىمۇ ئىلمىي نەتىجىلەرنى بارلىققا كەلتۈرۈش، ئەسلىدىكى قاراشلارنى ئىنكار

قىلمايلا قالماستىن بەلكى ئۇنى تېخىمۇ كۈچەيتىپ، ئوخشىمىغان مەدەنىيەت تىپىغا ئىگە كىشىلەرنى قايىل قىلىپ، تېخىمۇ كەڭ بازار تاپقىلى بولىدۇ. مەن بۇ كىتابىمدا ئۇيغۇرلارنىڭ ئوزۇقلۇق قاراشلىرىنى يىغىنچاقلاپ، ئەسلىدە بار بولغان قىممەت قاراشلىرىنى هازىرقى زامان مەتبۇئات شەكلىدە بايان قىلدىم، خالاس. ئەسلىدە بولسىمۇ ئېنىق بولمىغان، كۆپ تەكىتلەنمىگەن ياكى ئەهمىيەت بېرىلمىگەن ئايرىم مەزمۇنلارنى ئالاهىدە ماۋزۇ بېكىتىپ، كىشىلەرنىڭ قايتا تونۇۋېلىشىغا كۈچ چىقاردىم. ياشلارنىڭ ئۇنتۇپ كەتمەسلىكى ۋە توغرا ئىشلىتىشىنى كۆزدە تۇتۇپ، ئوزۇقلۇنۇشقا ئائىت يامان ئادەتلەرنى سەلبىي تەرەپتىن كۆرسەتتىم. كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ پەرهىز تاماقلىرىنى ئېسىگە سالدىم. كىتابنى يېزىشقا هۆرمەتلىك دوكتۇر خالمۇرات ئەپەندى ئىلهام بەرگەن هەمدە «ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش مەركىزى» قۇرماقچى بولغان. ئاڭغىچە كىتابنى مۇشۇنچىلىك تەييارلاپ، ئاۋۋال جەمئىيەتكە كەڭ ئېھتىياجلىق قېرىنداشلارغا تەقدىم قىلىشنى، تەتقىقاتلارنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ بىر قەدەر تولۇق بولغان ئۇيغۇر تېبابەت ئوزۇقشۇناسلىقى ماتېرىيالىنى يېزىپ چىقىشنى نىيەت قىلدىم. مەدەنىيەت تارىخى باكلاۋېرى مۇھەممەت ئىسمايىل كىتاپنى دەلىللەپ چىقتى. ئۇزۇن ئىزدەنگەن، كۆپ يۇرتلارنى ئايلانغان بولسامۇ، كەم قالغان يەرلىرىنىڭ بولۇشى تەبىئىي. مۇكەممەللىك قوغلىشىپ، هېچنېمە قىلمىغاندىن كۆرە، هەممەيلەن ئورتاق مەقسەتتە بىللە ئىشلىسەك دەيمەن.

ئاپتور
1999.12

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب. مىزاج .... (1)

1. مىزاج دېگەن نېمە؟ .... (1)

2. ئەزالارنىڭ مىزاجى .... (2)

3. ئىنسانلارنىڭ مىزاجى .... (7)

4. ئۆزىنىڭ مىزاجىنى بىلىشتە ئاساسلىنىدىغان بەلگىلەر .... (11)

5. يېمەك-ئىچمەكلەر تەبىئىتىنىڭ ئۆز خۇسۇسىيىتى بىلەن
بولغان مۇناسىۋىتى .... (12)

6. تاماقلارنىڭ خىل كەلمىگەنلىكىنى ئۆلچەيدىغان بەلگىلەر ...... (15)

7. يېمەك-ئىچمەكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى .... (17)

8. ئاساسىي ئوزۇقلۇق ۋە ئاساسلىق بولمىغان ئوزۇقلۇقلار ...... (18)

9. يېمەك-ئىچمەكلەرنىڭ رەڭگى .... (19)

10. ئوزۇقلىنىشتىكى 6 شەرت .... (20)

11. ھەزىمنىڭ 4 باسقۇچى .... (22)

ئىككىنچى باب. يېمەك-ئىچمەك ۋە مەدەنىيەت .... (24)

1. تارىخىي ئامىللارنىڭ ئۇيغۇر يېمەك - ئىچـمەكلەرىـگە
كۆرسەتكەن تەسىرى .... (24)

2. ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى ئوزۇقلىنىش قاراشلىرى ۋە ئۇيـ-
غۇرلار مىزاجىغا ئۇيغۇن كېلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر ... (29)

3. ئۇيغۇر تائاملىرى توغرىسىدا دۆلەت ئىچى-سىرتىدىكى
ھېكايىلەر .... (31)

4. يېمەك-ئىچمەكلەرنىڭ مىزاج-خۇلقىغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ... (36)

5. بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر ... (38)

6. تۈرمۈشتىكى ناچار ئادەتلەر .... (40)

7. يېمەك-ئىچمەكلىرىمىزدىكى ياتلىشىشلار .... (45)
ئۈچىنچى باب. شىپالىق تاماقلار .... (62)
تۆتىنچى باب. خاسىيەتلىك ئەشيالار .... (131)
1. ھاۋالار .... (131)
2. سۇلار .... (132)
3. دانلىق زىرائەتلەر .... (134)
4. ياغلار .... (136)
5. گۆشلەر .... (139)
6. ھايۋان ئەزالىرى .... (143)
7. سۈتلەر .... (147)
8. مېۋىلەر ۋە مېغىزلار .... (149)
9. كۆكتاتلار .... (158)
10. شەربەتلەر .... (164)
11. ۋاراقلار .... (168)
12. شېكەرلەر .... (169)
13. خۇش پۇراقلار .... (170)
14. خۇرۇچلار .... (172)
بەشىنچى باب. كۈتۈش ۋە كۈتۈنۈش .... (173)
1. تاماقلار بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ قائىدىلىرى .... (173)
2. تاماقلار بىلەن داۋالاشتا رىئايە قىلىدىغان ئىشلار ... (178)
3. بىمارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە پەرھىزى .... (181)

بىرىنچى باب. مىزاج

1. مىزاج دېگەن نېمە؟

تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرىدىكى ئۆششاق بىرلىكلەرنىڭ يەنە بىر ماددىنىڭ ئۆششاق بىرلىكلىرى بىلەن بىرىكىشى ياكى تەسىر قىلىشىدىن شەكىللەنگەن كەيپىياتنى مىزاج دەپ ئاتايمىز. يەنى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوتنىڭ ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك سۇغا تەسىر قىلىشى، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك تۇپراقنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ھاۋاغا تەسىر قىلىشى... قاتارلىق جەريانلار ئاساسىدا ھەربىر جانلىق ياكى جانسىز ماددىدا ئورناشقان ياكى نۆۋەتتە ھۆكۈمران ئورۇندا تۇرۇۋاتقان كەيپىياتقا ئېيتىلىدۇ. دېمەك، تۆت چوڭ ماددىدىلا تەبىئەت مەۋجۇت بولۇپ قالماي، بەلكى شۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىنى ئالغان بارلىق جانلىق - جانسىز شەيئىلەردىمۇ تەبىئەت (مىزاج) بولىدۇ. ھەر بىر شەيئىنىڭ ئىچكى قىسىملىرىدىكى ماددىلار يەنە ئوخشىمىغان تەبىئەتلەرگە ئىگە. مەسىلەن: ھۆجەيرە، مولېكۇلا... لارنىڭ مىزاجى بولغىنىدەك. مىزاج تەسىرلەرگە قارىتا سەزگۈر ۋە ئۆزگىرىشچان كېلىدۇ.

مىزاج سۆزى ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان ۋە ئىشلىتىلىش دائىرىسى، ئىپادىلەيدىغان مەنىسى كەڭ بولغان ئاتالغۇ. مەسىلەن: بارلىق مەخلۇقات ۋە بارلىق تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ كەيپىياتلىرىنى ئىپادىلەشتە، ھەر قايسى مەملىكەت ۋە جۇغراپىيىلىك ئىقلىملارنىڭ ھاۋا كىلىماتىنى ئىپادىلەشتە مىزاج سۆزى قوللىنىلغان. ئىنسان بەدىنى ۋە ئۇنىڭ ئىچكى - تاشقى ئەزالىرى، روھىي ۋە جىسمانىي خۇسۇسىيەتلىرى، پسىخولوگى-

يىلىك ھالەتلىرى، خۇي - پەيلى، ئادەتلىرىمۇ «مىزاج» ئاتالغۇ-
سى بىلەن ئىپادىلەنگەن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئىنسان بەدىنىدىكى
نورمال فىزىئولوگىيىلىك جەريانلارنىمۇ مىزاج ئۇقۇمى بىلەن
شەرھلىگەن، مانا بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ داۋام-
لىق تەرەققىي قىلالىشىدىكى ئۆزگىچە ئارتۇقچىلىق. كۆرۈنۈشتە
ئوخشاش تۇرغان جىسىملار ۋە ئىنسانلارنىڭ ئوخشىمىغان ۋاقىت
ۋە ماكاندىكى ئىچكى ھالەتلىرى كېسەللىك ۋە ساقلىق ئالاھىدى-
لىكلىرىنى پەرقلىق ھالدا چۈشەندۈرۈشتە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى
«مىزاج» تەلىماتىنى يارىتىپ ۋە ئۇنىڭدىن ئەپچىللىك بىلەن
پايدىلىنىپ، ئۇنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ كېسەل داۋالاش ئىش-
لىرىغا خىزمەت قىلدۇرغان. دېمەك، مىزاج ئۇقۇمىنى ئۆزلىرىد-
ىنىڭ تۇرمۇشىغا تەتبىقلاپ، زۆرۈرىيەت ۋە پەرھىزلەرنى ھېس
قىلغان، شۇ ئاساستا ھازىرقى قىممەت قارىشىغا ئىگە بولغان
ئۇيغۇر خەلقى شەكىللەنگەن.

2 . ئەزالارنىڭ مىزاجى

مېڭە

مىزاجى: ھۆل سوغۇق.

خىزمىتى: تەپەككۇر ۋە ھېسسىياتنى باشقۇرىدۇ، ئەقىلنى ئىشقا سالىدۇ.

زىيانلىق ئامىللار: ھۆل سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەر، ھا-
راقلار، تاماكا ۋە باشقا زەھەرلىك چېكىملىكلەر، كونىرىغان
نان، ياغ ۋە تاماقلار.

ئاقىۋىتى: ئۇنۇتقاقلىق، ساددا، ھاماقەت، كۆڭۈلچەك،
ھورۇن، نېرۋىسى ئاجىز، جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەن بولۇپ
قالىدۇ.

يۆرەك

مىزاجى: ھۆل ئىسسىق
خىزمىتى: قاننى ھەر قايسى توقۇلما ۋە ئەزالارغا يەتكۈزىدۇ ۋە كونا قانلارنى قايتۇرۇپ كېلىپ، تازىلىنىشقا ئەۋەتىدۇ، ئادەمنىڭ ھېسسىيات پائالىيىتىگە قاتنىشىدۇ.
زىيانلىق ئامىللار: بەك مايلىق ۋە ئىسسىق تاماقلار، 3 - دەرىجىدىن يۇقىرى دورىلار، ھاراق ۋە زەھەرلىك چېكىملىكلەر، چارچاپ كېتىش، دەرد - ئەلەم، ناھەقچىلىك.
ئاقىۋىتى: جۇرئەتسىز، يىغلاڭغۇ، ئاغرىقچان، ئۈمىدسىز.
چارىسى: ئىسسىق - سوغۇقنى تەڭشەپ تاماقلىنىش، ھاياتىغا ۋە كەلگۈسىگە ئىشەنچ بىلەن قاراش.

ئۆپكە

مىزاجى: ھۆل سوغۇق، ئىسسىق دېگۈچىلەرمۇ بار.
خىزمىتى: ئادەمنى ساپ ھاۋا بىلەن تەمىنلەيدۇ. بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى تەڭشەيدۇ ۋە قاتنىشىدۇ.
زىيانلىق ئامىللار: قالايمىقان دورا ۋە تاماق ئىستېمال قىلىش، تۈرلۈك زەھەرلەرنى چېكىش ۋە ئىچىش، ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، چېنىقماسلىق.
ئاقىۋىتى: ئاسان ئاغرىيدۇ. قاننى ياخشى تازىلىمىغاچقا، ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى تۆۋەن، ئۈمىدسىز، خىيالپەرەس بولۇپ قالىدۇ.
چارىسى: ئىسسىق دورا ۋە تاماقلار، ئۆزىنى ئاسراش، ھەسرەت چەكمەسلىك.

ئاشقازان

مىزاجى: ئەسلى مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولسىمۇ، ئاشقازان

ئاستى بېزى سۈيۈقلۈقى ۋە تالنىڭ تەسىرى بىلەن ھۆل سوغۇقا مايىل بولىدۇ.

خىزمىتى: ئوزۇقلۇقلارنى يومشىتىدۇ، پارچىلايدۇ ۋە دەسلەپكى ھەزىمگە قاتنىشىدۇ.

زىيانلىق ئامىللار: سوغۇق ئىچىملىكلەر، ھاراق ۋە چېكىملىكلەر، قاتتىق - قۇرۇق نەرسىلەر، كونىرىغان، سېسىپ قالغان يېمەكلىكلەر، شۇنداقلا مىزاجغا، ئەھۋالىغا قارىماي يېيىلگەن بىكارلىق تاماقلار.

ئاقىۋىتى: ئاشقازان ساڭگىلاش، يارا پەيدا بولۇش، سېسىق كېكىرىش، قۇسۇش، قاناش.

چارىسى: زىرە، بەدىيان، سىركە قاتارلىق خۇرۇچلارنى بىللە ئىستېمال قىلىش، زورلاپ يېمەسلىك، كۆڭلى-كۆكسىنى كەڭ تۇتۇش.

جىگەر

مىزاجى: ھۆل ئىسسىق

خىزمىتى: ئاساسىي ھەزىمنى ئورۇنلايدۇ، ئوزۇقلۇقلارنى تەقسىملەيدۇ.

زىيانلىق ئامىللار: زەھەرلىك ئىچىملىك، چېكىملىكلەر، قاتتىق سوغۇق ياكى قاتتىق ئىسسىق (4 ـ دەرىجىلىك) ماددىلار، ئارتۇقچە تەشۋىش، چارچاش، پاسكىنىلىق.

ئاقىۋىتى: جىگەر يالۇغى، جىگەر قېتىش (راك)، قورقۇنچاقلىق، چىراي بوزۇلۇش، كەم قانلىق، ھېچنىمە خوشياقماسلىق.

چارىسى: يېشىل كۆكتاتلار، تەبىئىي يېمەك ـ ئىچمەكلەر، ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرىنى تاشلاش، ئۈمىدۋارلىق.

ئۈچەي

مىزاجى: قۇرۇق ئىسسىق.

خىزمىتى: ھەزىمنى ئاخىرلاشتۇرىدۇ، ماددىلارنى يىغىدۇ ۋە چىقىرىدۇ.

زىيانلىق ئامىللار: قۇرۇق ئىسسىق، قورۇلغان يېمەكلىكلەر، تۇرۇپ قالغان تاماق، مۇزلۇق ئىچىملىكلەر، سۈرگە دورىلىرى، تاماق يەپلا يېتىش.

ئاقىۋىتى: ئۈچەي تېشىلىش، قەۋزىيەت، ئىچى سۈرۈش، تولغىنىش قىلىش.

چارىسى: پاكىز مۇھىتتا تاماقلىنىش، ئىسسىق - سوغۇقنى تەڭشەپ يېيىش، قالايمىقان دورا ئىشلەتمەسلىك.

ئۆت

مىزاجى: قۇرۇق ئىسسىق.

خىزمىتى: ھەزىمگە ياردەملىشىدۇ، قاننى مۇۋاپىق قويۇقلۇقتا ساقلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

زىيانلىق ئامىللار: بەك مايلىق ۋە ياكى تازىلىقى ياخشى بولمىغان تاماقلارنى يېيىش، تاماقنى كۆپ يەپ، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، يېيىشكە توغرا كەلمەيدىغان ياكى يېسە ھالال بولمايدىغان زىياپەتلەرگە كۆپ داخىل بولۇش، كۆپ ئاچچىقلىنىش.

ئاقىۋىتى: ئۆتتە تاش پەيدا بولىدۇ، ياللۇغلىنىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە يېرىلىپ يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. گاھىدا ئادەم ئۆلۈپ كېتىدۇ.

چارىسى: ئارتۇقچە ئاچچىقلانماسلىق، بىر قېتىمدا كۆپ يېمەسلىك، تويغاننى بىلىش.

بۆرەك

مىزاجى: ئەسلى ھۆل ئىسسىق بولسىمۇ، ئەتراپىدىكى چاۋا

ياغلارنىڭ تەسىرى بىلەن ھۆل سوغۇققا مايىل بولۇپ كېتىدۇ.

خىزمىتى: سۈيدۈك ئىشلەيدۇ، زەھەر تازىلايدۇ، بەدەننىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ.

بۆرەككە زىيانلىق ئىشلار: سوغۇق يەردە يېتىش، داۋاملىق مايسىز تاماقلارنى يېيىش، يېلىڭ يۇرۇش، كۆپ ئوكۇل سالدۇ-رۇش، جىنسىي پائالىيەتلەر بىلەن ئاز ياكى كۆپ شۇغۇللىنىش، ھورۇنلۇق.

ئاقىۋىتى: بۆرەك سوۋۇپ كېتىدۇ، ئىش خوشياقمايدۇ، بېلى ئاغرىيدۇ، چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، جىنسىي پائالىيەتلە-رى كۆرۈنەرلىك ئاجىزلايدۇ.

چارىسى: قەرەللىك تۇردە دوۋساق ۋە بەل ساھەسىنى تېۋىپ-لارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە مايلاپ بېرىش، گۆلقەنت ۋە ماددە-تۇلھايات ئىستېمال قىلىش، يىلدا بىر نۆۋەت قۇمغا كۆمۈلۈش، پىۋىنى ئىمكانقەدەر ئىچمەسلىك، قايماق، پولۇ، ئانار ئىستېمال قىلىش.

تېرە

مىزاجى: مۆتىدىل، قۇرۇققا مايىل.

خىزمىتى: ئەزالارنى قاپلاپ، سىرتقى مۇھىتتىن مۇداپىئە قىلىپ تۇرىدۇ. ماددا ۋە ھېسسىيات ئالماشتۇرىدۇ.

ئۆچ كۆرىدىغىنى: قۇرۇق سوغۇق ۋە يىرىك تاماقلار، سۇن-ئىي تالالىق كىيىملەر، پاسكىنىلىق.

ئاقىۋىتى: يىرىكلىشىش، خۇنۇكلىشىش، يېرىلىش، كىر-لىشىش.

چارىسى: شورپا ۋە ئىسسىق-سوغۇق تاماقلار، مۇۋاپىق ئاس-راش، چېنىقىش.

ئومۇمىي ئەسكەرتىش: ئەزالارنىڭ مىزاجى كۆپىنچە 1 -

دەرىجىدە بولىدۇ.

3. ئىنسانلارنىڭ مىزاجى

ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى تۆت خىل بولىدۇ. خاراكتېرى جەھەتتە ئىسسىق ۋە سوغۇق دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ. ئەمما تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىر - بىرىگە ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولغان مايىللىق كەيپىياتىدىن ئېيتقاندا، ئىنسانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق دەپ تۆت خىلغا بۆلىنىدۇ، ئۇنىڭ تەبىئىي ئىنچىكە بۆلەكلىرى ۋە غەيرىي تەبىئىي ئىنچىكە بۆلەكلىرى ناھايىتى زور تېما بولغاچقا، بۇ يەردە پەقەت ئىنسانلارنىڭ تۆت چوڭ تەبىئىي مىزاجىلا سۆزلىنىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

تەبىئىي جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ كىشىلەر تېرىسىگە بولغان تەسىرىنى ھېسابقا ئالماي، بەلكى بەدەندىكى تەبىئىي سۈپەتلىك پەرقنى ئۆلچەم قىلغاندا، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەر كۆز ئېقى سارغۇچراق، ئېغىز تەمى ئاچچىق، تىلى قۇرۇقراق، كۆپ ئۇسسايدىغان، بەدىنى قىزىق، سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى خالايدىغان بولىدۇ، تومۇرى كۈچلۈك ۋە تېز سوقىدۇ، سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل سېرىق كېلىدۇ.

يۇقىرىقى ئالامەتلىرىدىن تاشقىرى، قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئىنسانلارنىڭ خۇلق - مىزاجى ۋە روھىي ھالىتىدە ئالاھىدە پەرقلەر بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئىنسانلار ئاچچىقى يامان، غەزەپلىنىشكە مايىل، نېرۋىسى ئىتتىك، ھەرىكىتى تېز، سەزگۈر، ھېسسىياتى كۈچلۈك، ئۆزىنى تۇتۇۋالالمايدۇ. ئۇيقۇ-

سى كەم بولىدۇ، تۇراقسىز، دىلغۇل بولۇپ، مەلۇم ئېقىمنى تېز قوبۇل قىلىپ، يەنە تېز چۆرۈيدۇ. ئۆزى تاپقان نەرسىدىن ئۆزى پايدىلىنالمايدۇ، ھاياجان مىزاج كېلىدۇ. يەڭگىللىك، ئالدىراڭ-غۇلۇق، چالىلىق ۋە ساددىلىق مۇشۇ خىل كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ، بۇ خىلدىكى ئىنسانلار كۆپرەك روھىي ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە باشقا ھەزىم سىستې-مىسى كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان كېسەللىنىدۇ. بۇ كىشىلەرگە ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتتىكى يېمەك - ئىچمەك ۋە دورىلا-ر يامان تەسىر قىلىدۇ.

ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ گۆش ۋە ياغ قاتلاملىرى خېلى ياخشى تەرەققىي قىلغان بولىدۇ، بەدەن ھارارىتى ئۇستۇن-رەك، تېرىلىرى سىلىق ۋە چىرايى نۇرلۇق، قىزىل، تېتىك ۋە قۇۋۋەتلىك، ئاغزى تاتلىق، تولا ئەسنەيدىغان، ئۇيقۇسى كۆپرەك بولىدۇ. پۇت - قوللىرى ئاسان قولىشىپ قالىدۇ، بۇلارنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن خۇلق - پەيلى ۋە روھىي ھالىتىنى بىرلەش-تۈرۈپ قارىغاندا، بۇ خىلدىكى كىشىلەر خۇش پېئىل، ئوچۇق چىراي كېلىدۇ. قارىماققا خاتىرجەم كۆرۈنىدۇ، بىراق سىرتقى تەسىرگە ئالاھىدە ئىنكاس كۆرسىتىدۇ، ئەقىل ۋە پىكىر قابىلى-يىتى ئوتتۇراھال كېلىدۇ، باشقىلارنى ئۆزىگە جەلپ قىلىشقا ماھىر، بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر كۆپرەك تېرە، بۆرەك ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان كېسەللىنىدۇ، ھۆل ئىسسىق غىزا-لار (مەسىلەن: قوي گۆشى شورپىسى) نى ئۇزۇن مۇددەت ئىستې-مال قىلسا، ئاسانلا يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە گىرىپ-تار بولىدۇ، قۇرۇق سوغۇق خاراكتېردىكى غىزالار بىلەن ئو-زۇقلانسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتتى-

كى دورىلار ياخشىراق ئۈنۈم بېرىدۇ.

هۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

هۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ چىرايى ئاق، سۇزۇك، لەۋلىرى تومراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى كۆپ، بەدىنى سۇزۇك، يۇمشاق ۋە سوغۇقراق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەر-نىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمەلىي هاياتىدىكى خۇلق - پەيلى ۋە روھىي هالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا، بۇ خىلدىكى كىشى-لەر ئېغىر بېسىق، بىغەم كېلىدۇ. هەر قانداق ئىشقا ئاسان تەسىرلەنمەيدۇ، لېكىن تەسىرلەنگەندىن كېيىن ئەسلىگە قايتى-شىمۇ ئاستا بولىدۇ. ئاسان يادقا ئالالمايدۇ، ئاسان ئۇنتۇپ قالمايدۇ، مېخانىك ۋە مۇقىم قانۇنىيەتلىك ئىشلارنى پۇختا بىر تەرەپ قىلالايدۇ، بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرگە ئادەتتە هۆل سوغۇق (مەسىلەن: سۈيۈقئاش، هۆل مېۋە - چېۋە) غىزالار يامان تەسىر قىلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق (مەسىلەن: ئات گۆشى، زاغۇن يېغى تائاملىرى) خاراكتېردىكى غىزالار مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ مىزاج-دىكى كىشىلەر ئادەتتە كۆپرەك سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىك-لەر، بوغۇم ئاغرىقلىرى (مۇپاسىل)، پالەچ كېسەللىكلىرىگە يېقىن تۇرىدۇ. ئەمما، داۋالانسا تېز ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ بەدىنى چىڭ، چىرايى ئاقۇش (بەزى ئىنچىكە غەيرىي تەبىئىي هالەتلىرىدە قارامتۇل) ، ئورۇقراق، بەدەنلىرى سوغۇقراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى ئاز تەرەققىي قىلغان بولىدۇ. ئۇيقۇسى ئازراق بولۇپ، سوغۇقتا ئۇيقۇسى قاچىدۇ. ئىسسىقتا ۋە هۆل مۇھىتتا ئۇيقۇسى كېلى-دۇ هەم سەمرىيدۇ، بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى

بىلەن ئەمەلىي هاياتىدىكى خۇلقى ۋە روھىي هالەتلىرىنى بىرلەش-تۈرۈپ قارىغاندا، بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئاستا تەسىرلىنىدۇ. خىيال ۋە ئارزۇ دۇنياسىدا ياشايدۇ، رېئاللىقتا يوق پىكىر ۋە ئازابقا مايىل كېلىدۇ، لېكىن ھەر ئىشنىڭ ئېھتىمالىنى ئالدىن بىلەلەيدۇ، تەسەۋۋۇرغا ۋە گۇمانغا باي كېلىدۇ، كىشىلەر چۈ-شەنمەيدىغان چوڭقۇر پىكىرلەردە بولىدۇ. مەرھۇم ئۇستازىم ئاب-دۇلھەمىد يۈسۈفى ھەزرەتلىرى قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشى-لەرگە ئوخشايدىغان، بىراق تەسەۋۋۇرى، ئەقلىي قۇۋۋىتى ۋە ۋەزىيەتنى ئالدىن مۆلچەرلەش ئىقتىدارى ئالاھىدە يۇقىرى بولغان بەشىنچى خىل مىزاج تەسەۋۋۇرىنى ئوتتۇرىغا قويغان بولۇپ، بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ كۆزى نۇرلۇق، روھىي قىياپىتى جىددىي كېلىدىكەن، ئۆزى قىلالايدىغان ۋە قىلالمايدىغان، ئەمما ئۆزى مەقسەت قىلغان ھەممە ئىشنى ئۆزىنىڭ مەسئۇلىيىتى دەپ بى-لىپ، شۇنى قىلىشقا ئۆمۈر بويى تىرىشىدىغان، پەۋقۇلئاددە ئىرادىلىك بولىدىكەن. بۇ كىشىلەر ئۆزى بىلەن زاماندىش ئىن-سانلارنى ئۆزىنىڭ پەۋقۇلئاددە مەپتۇن قىلىش كۈچى بىلەن ئۆزى-گە جەلپ قىلالايدىكەن، بەزىلىرى زامانداشلىرى تەرىپىدىن بىر ئۆمۈر چۈشىنىلمەي، كېيىنكى زاماندا ئاندىن ئۇلۇغلىنىدىكەن ياكى نەپرەتلىنىدىكەن. ئومۇمەن ئىنسان تۇپراقتىن ھاسىل بول-غان ئىكەن، تۇپراق مىزاجلىق كىشىلەر ئىنسانلار توپىدا كەم بولسا بولمايدۇ. قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەر كۆپىنچە ئۇس-تىخان، نېرۋا، روھىي كېسەللىكلەرگە يېقىن تۇرىدۇ، ئۆسمە كېسەللىكلىرىگىمۇ كۆپ گىرىپتار بولىدۇ، ھۆل ئىسسىق خا-راكتېردىكى تاماق ۋە دورىلار پايدا قىلىپ، قۇرۇق سوغۇق خا-راكتېردىكى ئوزۇقلۇق ۋە دورىلار دەرھاللا زىيان قىلىدۇ.

4 . ئۆزىنىڭ مىزاجىنى بىلىشتە ئاساسلىنىدىغان بەلگىلەر

ھەرقايسى مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئومۇمىي ئالاھىدىلىكلىرى يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتۈلدى. بۇ ئالامەت ۋە ئالاھىدىلىكلەر ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۇزاق زامانلاردىن بېرى يەكۈنلىگەن تەبىئەت خۇلاسىسى سۈپىتىدە مۇشۇ تېبابەتنى بەرپا قىلغان كىشىلەرنىڭ مىزاجى، تېنى ۋە ئىش - ھەرىكىتىنى چۈشىنىشكە ياكى چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ. بىراق مىزاج دائىم ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان ئىمپۇلس ئۇقۇم بولغاچقا، زامان، ماكان ۋە ياشاش شارائىتىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئوخشىمىغان ئالاھىدىلىكلەرنى ئىپادىلىشى مۇمكىن. مەسىلەن: بىرلىك ۋاقىتتا مەلۇم تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مەلۇم شارائىتتا ئۇزۇنراق بېكىنىپ قېلىش. . . قاتارلىقلاردا ئەسلى خىلىتىغا ۋە مىزاجىغا ئوخشىمايدىغان يەنە بىر خىل مىزاجنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. مەسىلەن: مەلۇم سەپرا خىلىتلىق، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشى داۋاملىق ياكى مەجبۇرىي ھالدا سۇيۇقئاش ياكى شويلا ئىچكەندە، سوغۇق، ناچار جايدا تۇرۇپ قالغاندا، گەرچە ئۇنىڭ خىلىتى ئۆزگەرمىسىمۇ، بىراق بۇ كىشىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇققا ئۆزگىرىپ قېلىش ئېھتىمالىغا يېقىن ۋەھاكازا.

ئومۇمەن، تېرىسى قىزىق، تومۇرى تېزراق، تىل ۋە كالپۇكى قىزىل، ئاغزى تاتلىق ياكى ئاچچىق، جۇشقۇن، يۈزى قىزغۇچ، سېمىز (بەزىلىرى ئورۇق)، قاراقاشلىق، گۆش يېيىشكە ئامراق، پائالىيەتچى كىشىلەر ئىسسىق مىزاجلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چىرايى ئاق، تىلى ۋە كالپۇكى ئاقۇش، ئورۇق (بەزىلىرى سېمىز)، پۇت - قولى سوغۇق، سۈيدۈكى كۆپ،

ھەرىكىتى ئاستىراق، ئاغزى بەتتەم، چىرايى تۇتۇق، ئويچان كىشىلەر سوغۇق مىزاجلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ (كېسەل بولغاندا بۇ ئۆزگىرىشلەر ئاربلىشىپ كېتىشى مۇمكىن).

شۇڭا، كىشىلەر ئۆزلىرىدىكى بۇ تىپىك ئالامەتلەرگە قاراپ، ئۆزىنى چۈشىنىشى ۋە ئوزۇقلىنىشتا تاماقلارنىڭ تەبىئىتىنى ئىگىلەپ، خىل كېلىدىغانلىرىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

5. يېمەك - ئىچمەكلەر تەبىئىتىنىڭ ئۆز خۇسۇسىيىتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورا ۋە باشقا تەبىئەت ئەشيالىرى تەبىئەت جەھەتتىن مۆتىدىل، 1 - دەرىجىلىك، 2 - دەرىجىلىك، 3 - دەرىجىلىك، 4 - دەرىجىلىك دەپ 5 چوڭ دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ. يەنە ھەر بىر دەرىجىنىڭ ئىچىدە يەنە ئاۋۋىلىدا، ئاخىرىدا دەپ 2 كىچىك ئايرىما بار. مۆتىدىل دېيىلگەن قاتلامدا ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق دېگەن تۆت كۆرسەتكۈچنىڭ بىرى ياندىشىپ كەلسە، قالغان كۆرسەتكۈچلىرى نورمال بولۇپ، ئاخىرىدىكى بىرىنىڭ سەل - پەل ئارتۇق ئىكەنلىكى ئىشارە قىلىنىدۇ. بىراق «مۆتىدىل» ياكى «مۆتىدىل xx گە مايىل» دېگەن كۆرسەتكۈچ ناھايىتى ئاز ئۇچرايدىغان بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا تۆت دەرىجە شەيئىلەرنىڭ ماھىيىتىنى چۈشەندۈرۈشتە قوللىنىلىدۇ. مانا بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ دەرىجە قارىشى بولۇپ، ئېينىشتېيىننىڭ نىسپىيلىك نەزەرىيىسى بارلىققا كېلىشتىن بۇرۇنقى ئەنئەنىۋى ماددىلار ھەرىكىتى قانۇنىيەتلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

تۆت چوڭ دەرىجىنىڭ ئايرىلىشى بىر قەدەر كەسپچانلىقتا ئىگە ئىلمىي مەسىلە بولۇپ، بۇ يەردە كونكرېتلاشتۇرۇلمىدى. شۇنداقتىمۇ ھەر بىر دەرىجىنىڭ ئومۇمىي خۇسۇسىيىتى ئاممىباب شەرھلىنىپ، ئوقۇرمەنلەرنىڭ يېمەك - ئىچمەكلەرنى چۈشىنىد-

شىگە ياردەم بېرىلىدۇ.

مۆتىدىل: بۇ خىل يېمەك - ئىچمەكلەر ئىنتايىن ئاز بو-لۇپ، ئومۇمەن تەبىئەت دۇنياسىدا يوق دېيەرلىك بولغان تەقدىر-دىمۇ ناھايىتى قىسقا ۋاقىت مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن. ئەمما مۆتىدىل تەبىئەتلىك بولۇش بىلەن بىرگە يەنە تۆت خىل كۆرسەت-كۈچنىڭ بىرەرسى ياندىشىپ كەلگەن ئەھۋاللارمۇ مەۋجۇت. يەنە بىرى تەبىئىتى ناھايىتى ئېنىق، لېكىن بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى بولغان ئىككى خىل يېمەكلىك بىللە يېيىلسە، بۇ يېمەك-لىكلەرنىڭ بەدەندە ئوينايدىغان رولى نىسبەتەن مۆتىدىل بولغان بولىدۇ.

1- دەرىجىلىك: ئىنساننىڭ ئىستېمال قىلىشىغا تولىمۇ ماس كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنىڭ تەبىئىتى ئادەتتە 1- دەرى-جىنىڭ ئاۋۋىلىدا ياكى ئاخىرىدا بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: ئۈ-زۈم، بۇغداي، ھەسەل، چامغۇر، سەۋزە، بۇلاق سۈيى... قا-تارلىقلار ئىنسانىمۇ بىر خىل تەبىئەتنىڭ مەھسۇلاتى بولغاچقا، بۇ خىل يېمەك - ئىچمەكلەر ئادەملەر بەدىنىگە ئومۇمەن ئەكس تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. ھەر بىر دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق قاتارلىق كۆرسەتكۈچلەر بول-سىمۇ، بۇلار تەبىئىيلىككە ئەڭ يېقىن بولغاچقا، بۇ يېمەك - ئىچمەكلەر كۆپلەپ يېيىلسىمۇ، بەدەننىڭ ئۇخشىمىغان مىزاجلىق ئەزالىرىغا زىيان قىلمايدۇ.

2- دەرىجىلىك: بۇ خىل يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ «خاراكتې-رى» نىسبەتەن روشەن، ھەجىمى ئوخشاش بولغان ئەھۋالدا تە-سىر قىلىش سۈرئىتى 1 - دەرىجىلىك يېمەكلىكلەرگە قارىغاندا تېز بولىدۇ.

بۇ خىل يېمەك - ئىچمەكلەر كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئەڭ كۆپ

ئۇچرايدىغان بولۇپ، كىشىلەر مۇشۇ دەرىجىدىكى يېمەكلىكلەر ئارقىلىقلا مەلۇم ئىسسىقلىق، مەلۇم سوغۇقلۇق، مەلۇم ھۆللۈك ۋە مەلۇم قۇرۇقلۇققا ئىگە بولالايدۇ. 2 ـ تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا، 2- دەرىجىلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ مىقدارى نورمال، تەبىئىتى مۇۋاپىق بولغاچقا، شۇڭا ئادەم بىر قېتىمدا ئاران بىر نەچچە يۈز گىرام تاماق يەپ توختاپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن كۆپ يېيىشكە كۆڭلى تارتمايدۇ. بۇ يەردە ئاشقازان سىغىمىنىڭ چەكلىك بولغانلىقى رول ئويناش بىلەن بىر ۋاقىتتا، يېمەكلىكلەر تەبىئىتىنىڭ ئاساسىي سەۋەب بولۇشى مۇمكىن. ئادەتتە 2 ـ دەرىجىلىك يېمەكلىكلەر غىزايى داۋايى تۈرگە كىرىدۇ.

3 ـ دەرىجىلىك: بۇ خىل يېمەك ـ ئىچمەكلەردە تەبىئىتى ئاساسەن ئوخشاش بولغان ئۇششاق تەركىبلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرغانلىقى ئۈچۈن، يېمەكلىكنىڭ ئومۇمىي تەبىئىتى بىر قەدەر كۈچلۈك تەرەپچانلىققا ئىگە. يەنى ئىسسىق بولسا كۈچلۈك ئىسسىق، سوغۇق بولسا خېلىلا سوغۇق. . . قاتارلىقلار.

شۇ سەۋەبتىن ئاز بولسىمۇ، تەسىرى تېز ۋە نىسبەتەن خەتەرلىك بولۇپ، كۆپ يېيىش ۋە ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ. مەسىلەن: لىمون سۈيى، ئاق ھاراق، قېزا قاتارلىقلار. يېمەكلىك قورۇلمىسىدىن قارىغاندا، بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر نىسبەتەن ئاز بىر قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. داۋايى غىزايى تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر مۇشۇ خىلغا كىرىدۇ.

4 ـ دەرىجىلىك: بۇ خىلغا كىرىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر خۇددى مۇتىدىل خىلغا ئوخشاش يوق دېيەرلىك. چۈنكى ماددا تەركىبىدىكى ئۇششاق تەركىبلەرنىڭ تەبىئىتى مۇتلەق ھالدا ئورتاق بىر تەبىئەتنى ئىپادىلەيدۇ. يەنى قاتتىق ئىسسىق، قاتتىق سوغۇق . . . قاتارلىقلار. شۇڭا، بۇ ماددىلار گەرچە بىر نەچچە

مىللىگىرام مىقداردا ئىستېمال قىلىنىسمۇ، ئالدى بىلەن يۇرەك ۋە جىگەرنى زەخىملەندۈرۈپ، ئارقىدىنلا مېڭىنى كاردىن چىقىرىدۇ. بەزىلىرى ئالدى بىلەن بۆرەكنى ئىشلىمەس قىلىپ، ئادەمدە ئىچكى زەھەرلىنىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ماددىلار كۆيدۈرۈش، ئېرىتىش، قاتۇرۇش، گازغا ئايلاندۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن ئىنسان ئەزالىرىنىڭ تەبىئىيلىكىگە يېقىن بولغان 1- دەرىجىلىك خۇسۇسىيەتلىرىنى جىددىي تۈردە ئۆزگەرتىۋېتىدۇ ياكى بۇزۇۋېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ خىلدىكى ماددىلارنى ئوزۇقلىنىش مەقسىتىدە ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. مەسىلەن: ھىڭ (بەلغەمدىن بولغان پۈت - قول ئاغرىقىنى قالدۇرۇش رولىغا ئىگە)، خىروئىن (مەركىزىي نېرۋا سېستىمىسىنى پالەچلەندۈرۈپ، ئىنسانلىق خۇسۇسىيەتنى تۈپتىن ئۆزگەرتىۋېتىش رولىغا ئىگە) قاتارلىقلار. شۇڭا تېببىي ئىلىم نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، بۇ ماددىلار ئومۇمەن ئىنسانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ئەمما قىسمەن ماددىلارنى ئامال بولمىغاندا ياكى باشقا قارشى دورىلار بىلەن بىرگە بېرىش مۇمكىن. مەسىلەن: بەزى ئۆتكۈر، زەھەرلىك دورىلار. بىراق ماددىلارنىڭ ئىچكە تەركىبلىرى ۋە مىقدارى قاتتىق نازارەت قىلىنىشى زۆرۈر.

6. تاماقلارنىڭ خىل كەلمىگەنلىكىنى ئۆلچەيدىغان بەلگىلەر

ھۆل ئىسسىق مىزاجلىقلار: شورپا، گۆش، پولو، پېتىر مانتا، قوي، تۆگە سۈتلىرى، ھەسەل، تاتلىق ياغ‍يۇ ۋە قارىمۇچ قاتارلىقلارنى بىرلا ۋاقىتتا كۆپ ئىستېمال قىلسا، بېشى ئاغرىيدۇ، باش تومۇرلىرى لوقۇلدايدۇ، قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ. يۈرىكى سالىدۇ، ھاسىرايدۇ، ئېغىر بولغاندا مېڭىسىگە قان چۈشىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلار: پولو، كاۋاپ، تۇخۇم، مايـ
لىق گۆش، پىتىر مانتا، ئىسلانغان گۆش، قېزا، ئاپتاپقا سېـ
لىنغان مەيزاپ ۋە بەزى خۇرۇچلارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا،
كۆڭلى ئاينىيدۇ، ھۆ بولىدۇ، سۈيدۈكى ئېچىشىپ كېلىدۇ،
ئۈيقۇسى قاچىدۇ، ئۆت ۋە سوقۇر ئۈچەي يېقىمسىزلىنىدۇ، ئاشـ
قازىنى ئاغرىيدۇ، ئېغىر بولغاندا قۇسۇش، قان بۇزۇلۇش ئەھـ
ۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلار: سۈيۈقئاش، چۆچۈرە، گۈرۈچ
قايناتمىسى، بولاق مانتا، ھۆل مېۋىلەر، يېشىل كۆكتاتلارنى
كۆپ ئىستېمال قىلسا، بۇرنىدىن سۇ ئاقىدۇ، پۇت - قولى
مۇزلايدۇ ۋە ئېغىرلىشىدۇ، ئاغزى بەتتەم بولىدۇ، روھىي ھالىـ
تى تۆۋەنلەيدۇ. پۇت - قولى ۋە بېلى ئاغرىيدۇ. ئېغىر بولغاندا
بۆرەك خىزمىتى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ.

قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىقلار: قاتتىق - قۇرۇق نەرسىلەر،
مايسىز تاماقلار، قوناق نېنى، گاڭپەن، دادۇر، يېشىل كۆكـ
تات، تاۋۇز، نەشپۈت، ئەينۇلا قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال
قىلسا، پۇت-قولى مۇزلايدۇ ۋە ماغدۇرسىزلىنىدۇ. تېرىلىرى
قۇرغاقلىشىدۇ، بۇرنى پۈتىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەيدۇ،
ئورۇقلايدۇ. ئېغىر بولغاندا، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ، يېتىپ
قالىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئالامەتلەرنىڭ ئالدىدىكى ئىككى خىلى ئومۇمـ
لاشتۇرۇلۇپ «ئىسسىق كەلگەن» دەپ قارىلىدۇ. كەينىدىكى
ئىككى خىلى ئومۇملاشتۇرۇلۇپ «سوغۇق كەلگەن» دېيىلىدۇ.
بۇنى تۈزىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 1- خىلدىكىلەر 3- خىلدىكىلەرـ
نىڭ يېمەكلىكىنى، 2- خىلدىكىلەر 3- خىلدىكىلەرنىڭ يېمەكلىكـ
لىرىنى يېيىشتىن ئىبارەت.

بۇ يەردە بىر ئالاھىدە ئەھۋال باركى، ئەمەلىي تۇرمۇشتا ئىسسىق مىزاجلىقلار گۆش - ياغنى ۋە تاماقنى كۆپ يەيدىغان، سوغۇق مىزاجلىقلار تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغان خاھىشنى ئىپادىلەيدۇ. سەمرىپ كەتكەنلەرنىڭ ئىشتىھاسى چوڭ، ئورۇق كىشىلەرنىڭ بولسا تاماق يېگۈسى كەلمەيدۇ. بۇ خىل سەزگۈ ۋە تۇرمۇش ئۇسۇلىنى چوقۇم ئۆزگەرتىش، بەدەننىڭ «خاھىشى»غا ئەگىشىپ ئوزۇقلانماسلىق لازىم.

7. يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئەجدادلىرىمىز يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ تەبىئىتى ۋە مەنپەئەتىنى كۆزدە تۇتۇپ، ساقلىق - ساقلاش ۋە بىمارلارنى كۈتۈش جەھەتلەردە نۇرغۇن ئومۇمىي ۋە كونكرېت پرىنسىپلارنى، ئۇسۇللارنى ئىجاد قىلغان. ئىخچاملاپ ئېيتقاندا، ئۇنىڭ ئومۇمىي پرىنسىپى مۇنداق:

1) غىزايى مۇتلەق: ئوزۇقلۇق رولىنى ئوينايدىغان ۋە قۇۋۋەت بولىدىغان يېمەكلىكلەر غىزايى مۇتلەق (مۇتلەق غىزا بولىدىغان تاماقلار) دېيىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر سۇيۇق، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى يۇقىرى بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى، مەنپەئەتى زور، تەبىئىيلىككە يېقىن كېلىدۇ. مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، شورپا، پاقلان كاۋىپى، ئۈزۈم شەربىتى، چىلان، ئانار، ئامۇت، نەشپۈت قاتارلىقلار، مېۋە مۇراببالىرى، بۇغداي ئۇنى تامىقى، پولو، سېرىقماي، كالا سۈتى، بېلىق، يېسىۋىلەك، سەۋزە، چامغۇر، پىياز.. قاتارلىقلار.

2) غىزايى داۋايى: ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاساس، دورىلىق قىممىتى قوشۇمچە بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە، پالەك، يېسىۋىلەك. . . قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر ئوزۇقلۇق بولۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا سۈيدۈك ھەيدەش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش قاتارلىق رولىلارغا ئىگە.

3) داۋايى غىزايى: دورىلىق قىممىتى ئاساس، غىزالىق قىممىتى قوشۇمچە بولغان يېمەك - ئېچمەكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان گۈلقەنتلىرى، ئەنجۈر، ئالما، بېھى، ئامۇت، سەۋزە مۇراببالىرى، بادام، نوقۇت، ياڭاق، مېغىز تالقانلىرى. . . قاتارلىقلار. گۈلقەنتنى مىسال قىلغاندا، ھەزىم ناچارلىقى، ھەرخىل سىل كېسەللىكلىرى، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى قاتارلىقلارغا داۋالىق ۋە ئوزۇقلۇق رولىنى ئۆتەيدۇ.

8. ئاساسىي ئوزۇقلۇق ۋە ئاساسلىق بولمىغان ئوزۇقلۇقلار

ئاقسىل، ياغ، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، قەنت، كراخمال، تۇز ۋە سۇ ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ ئاساسلىق ماددىلار بولۇپ، ئاشلىق، گۆش، مېۋە ۋە كۆكتاتلار تەركىبىدە ئوخشىمىغان مىقداردا مەۋجۇت بولىدۇ. ئەگەر بۇ ماددىلار ۋاقىت، سۈپەت ۋە مىقدار ئېتىبارىدىن ئىنسانلار لايىقىدا تەمىنلەنمىسە، ھاياتنى داۋاملاشتۇرۇش مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا، بۇ ماددىلار ئىنسان ھاياتىغا زۆرۈر بولغان ئاساسىي يېمەك - ئىچمەكلەر دېيىلىدۇ. ئەمەلىي تۇرمۇشىمىزدا كىشىلەر ھۇزۇر - ھالاۋەت، ئىچكى - تاشقى سەزگۈ ۋە نام - ئاتاق. . . ئۈچۈن ھاراق، تاماكا، قەھۋە، چاي، تورت، كەمپۈت، شاكىلات، . . . قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىدۇ، ئېھتىياجدىن ھالقىغان زىياپەتلەرگە داخىل بولىدۇ.

ئۇلارنىڭ تەركىبىدىمۇ ھەرخىل مىقداردا بەزى پايدىلىق تەركىب-
لەر بولىسمۇ، لېكىن ئىستېمال قىلىش شەكلى ۋە مەقستى
ئوخشىمىغانلىقتىن، بۇ خىل يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ ئوزۇقلۇقد-
نى ئۇنىڭ زىيانلىق تەرەپلىرى بېسىپ كېتىدۇ. يەنى كۆندە ۋە
ھەر دائىم ئىستېمال قىلىشقا سالامەتلىك، ئىقتىساد ۋە ۋاقىت
يار بەرمەيدۇ. شۇنداقلا، بۇ ماددىلار بولمىسىمۇ، ئىنسان ئاسا-
سىي يېمەك - ئىچمەكلەر ئارقىلىق ھاياتنى ساقلاپ ۋە ياخشىلاپ
تۇرالايدۇ. شۇڭا، بۇ خىل يېمەك - ئىچمەكلەر ئىنساننىڭ تەبد-
ئىي ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولمىغان يېمەك - ئىچمەكلەر ھېسابلىنىدۇ.

9. يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ رەڭگى

يېمەك - ئىچمەكلەر رەڭگىنىڭ قانداق بولۇشى، ماتېرىيال-
نىڭ تەركىبى، رەڭ ماددىسى ۋە ياسىلىش جەريانىغا زىچ مۇناسد-
ۋەتلىك. كۆپىنچە يېمەك - ئىچمەك ماتېرىيالىنىڭ ئۆزىدە مۇنا-
سىپ رەڭ ماددىسى مەۋجۇت بولۇپ، ئوخشىمىغان ئۆسۈش دەۋرد-
دە يەنە ئوخشىمىغان رەڭلەر كۆرۈنىدۇ. ئومۇمەن، يېمەك -
ئىچمەكلەر قىزىل، سېرىق، ئاق، قارا، كۆك، يېشىل ۋە بېغىر
رەڭدىن ئىبارەت ئاساسىي رەڭلەر دائىرىسىدە تەبىئەت دۇنياسىدا
مەۋجۇت بولىدۇ ياكى كىشىلەر تەرىپىدىن قايتىدىن ئىشلەپ چد-
قىرىلىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كۆپ ئۇچرايدىغان يېمەك -
ئىچمەكلەر ئەمەلىيەتتە قوشنا يەككە رەڭلەردىن بىرىكىپ ھاسىل
بولغان «غەيرىي قېنىق» رەڭدىكى ماددىلار بولۇپ، قېنىق قد-
زىل، تۇم قارا ياكى ساپسېرىق. . . رەڭدىكى تەييار يېمەك -
ئىچمەكلەر كۆپ ئەمەس. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ بىرلىككە كەلگەن
قارىشى شۇكى، قارا رەڭلىك يېمەك - ئىچمەكلەردە ئاساسىي
ئوزۇقلۇق ۋە مەدەن ماددىلار مول بولىدۇ. قىزغۇچ يېمەك -

ئىچمەكلەردە مەدەن ۋە قەنت ماددىسى كۆپرەك، سېرىق رەڭلەردە مىكرو ئېلېمېنتلار، قەنت ماددىسى مول، ئاق رەڭدىكىلىرىدە ئاقسىل، ئامىنو كىسلاتالار كۆپ بولىدۇ. كۆك ۋە يېشىل رەڭدىكىلىرىدە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ئامىنو كىسلاتاسى يۇقىرى، بىغىر رەڭلىرىدە ياغ، ئامىنو كىسلاتاسى نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ. تېبابەت قارىشى بويىچە ئېيتقاندا، قىزىل، سېرىق ۋە قارا رەڭلىك يېمەك - ئىچمەكلەر ئىسسىققا مايىل، ئاق، يېشىل ۋە كۆك رەڭلىكلىرى سوغۇققا مايىل كېلىدۇ. ھەر خىل مىزاج ۋە خىلىتلىق كىشىلەر يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ رەڭگى (تەبىئىي رەڭگى) گە ئاساسەن ئۆزىگە خىل كېلىدىغانلىرىنى تەخمىنەن تاللاپ ئالالايدۇ.

10. ئوزۇقلىنىشتىكى 6 شەرت

قەدىمكى ھۆكۈمالار يېمەك - ئىچمەكلەرنى مىزاجىغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى تەكىتلەش بىلەن بىرگە، يەنە ئۇلاردىن توغرا پايدىلىنىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىدەك 6 شەرتنى ئوتتۇرىغا قويغان: 1) ئېھتىياج، 2) سان ۋە سۈپەت، 3) ۋاقىت، 4) ئۇسۇل، 5) شەكىل، 6) ئادەت.

ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە، دۇنيادىكى ھەرقانداق نەرسىدىن پايدىلىنىش ئۈچۈن مۇشۇ 6 خىل شەرتنىڭ ھازىرلىنىشى ناھايىتى زۆرۈر. بىرىنچى شەرت، ئېھتىياج، ئوزۇقلىنىشتا بەدەننىڭ ئېھتىياجى ئاساس قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئۇسسىغاندا سۇ ئىچىش، قورساق ئاچقاندا تاماق يېيىش قاتارلىقلار. بەزى ھاللاردا مەلۇم ئەزا كېسەللەنگەن ياكى روھىي زەربىگە ئۇچرىغاندا كىشىنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ ھالدا تاماق يېگۈم كەلمەيدۇ، دەپ بەدەننى ھەقىقىي ئاچلىققا دۇچار قىلىش ئۆزىگە قەست

قىلغانغا باراۋەر. شۇنداقلا، ئاچكۆزلۈك قىلىپ قورساق توق ۋاقىتتا يەنە ئۈستىگە تاماق يېيىش ئادەمنى هورۇن، كالۋا قىلىپ قويىدۇ. چىرايى بۇزۇلىدۇ. بۇنداق تاماق ئوزۇق بولماي، زەهەر رولىنى ئۆتەيدۇ. ئىككىنچى شەرت، ئوزۇقلۇقلار سان ۋە سۈپەت-تە تەلەپكە لايىق بولۇشى كېرەك. مىقداردىن ئارتۇق ياكى كەم غىزالىنىش ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا بىز ئادەتتە بىۋاستە ھېس قىلمايدىغان ئاپەتلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. سۈپىتى ياخشى بولمىغان «پاخال» تاماقلار، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەر گەرچە مىقدارى كۆپ بولسىمۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرەلمەيدۇ ياكى بەدەننى زەهەرلەيدۇ. ئۈچىنچى شەرت، ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن مۇئەييەن ۋاقىت بەلگىلە-نىشى لازىم. ئادەتتە خالىس سۇ 10～5 مىنۇتقىچە شۈمۈرۈلۈپ بولىدۇ. سۇيۇق تاماقلار بىر سائەتكىچە، قويۇق، كۈچلۈك تاماق-لار 4～3 سائەتتە ھەزىم بولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۈستىلەپ تاماق يېيىلسە، تاماق ۋاقتى ئۆتۈپ كەتسە ياكى تاماقلىنىش تەرتىپسىز بولسا، بەدەنگە ناھايىتى زىيانلىق. شۇڭا، تاماقنىڭ ۋاقتى، يېيىلگەن تاماقنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتى قاتارلىقلارغا قاراپ ئو-زۇقلىنىش لازىم. تۆتىنچى شەرت، ئوزۇقلىنىشتا ئۇسۇلىغا ئەھ-مىيەت بېرىش كېرەك. تاماقنى تەييارلاش، يېيىش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىمۇ ئوخشىمايدۇ. مەسىلەن: ئوخشاش ئۇندا تەييارلانغان لەغمەن، يوتازا، سۇيۇقئاش. . . قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى، تە-سىرى ۋە ياخشى كۆرۈشىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بەشىنچى شەرت، ئوزۇقلىنىشتا شەكىلنىڭ ئەهمىيىتى زور. شەكىل ئۆزگەرتىل-سە، تاماقنىڭ تەبىئىتى، ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىللىي ئۆرپ - ئادەتلىرىمۇ ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: قورۇل-غان گۆش سۇدا پىشۇرۇلغان گۆشكە قارىغاندا تەبىئىتى ئېخىمۇ

ئىسسىق بولۇپ، مىزاجنى ئىسسىققا ئۆزگەرتىدۇ. چىلانغان ئۆ-رۈك قېقىنىڭ تەبىئىتى پىشقان ئۆرۈكنىڭكىدىن سوغۇققا مايىل كېلىدۇ ۋە باشقىلار. ئالتىنچى شەرت، ئادەت مەسىلىسى. چۈنكى ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمىي پەلسەپە قارىشى بويىچە قارىغاندا، ھەرىكەت تەكرارلانسا ئادەتكە ئايلىنىدۇ. ئادەت تەكرارلانسا، تەبىئەت (تەبىئىي خۇي) كە ئايلىنىدۇ. تەبىئەت داۋاملاشسا، مىللىي ئەنئەنىگە ئايلىنىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ مۇھىم ھالقىسى، ھەرىكەت-لەرنىڭ تەكرارلىنىشىدىن شەكىللىنىدىغان «ئادەت» بولۇپ، ئو-زۇقلىنىشتا ھەر كىم ئۆزىنىڭ مىزاجىغا ماس كەلگەن يېمەكلىك-لەرنى ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇشى، ناچار ئادەتلەرنىڭ زىيىنىنى بىلىپ تۇرۇپمۇ ئۇنى داۋاملاشتۇرۇۋالماسلىقى كېرەك. بولۇپمۇ بەك ئاچچىق، بەك مايلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلى-ماسلىق، بىر كۈندە ئىككى ۋاخ ئوخشاش تەبىئەتلىك تاماق يې-مەسلىك، زەھەرلىك ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەرنى قەتئىي تاش-لاش لازىم. ئەگەر بىر ئادەم، بىر توپلۇم ياكى بىر مىللەت ئوزۇقلىنىشتا ئۆزىگە لايىق كەلگەن قىممەت قارىشىنى تىكلىمە-سە، سوبيېكتلارنىڭ ماددىي ساغلاملىقى ئاجىزلاپ كەتكەنىنىڭ ئۈستىگە، ئۇلارنىڭ مەنىۋى ساغلاملىقىمۇ تۇراقسىز ۋە ناچار بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئېسىل ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى قەدىر-لەپ، تەن ۋە روھ جەھەتتە ساغلام ۋە كۈچلۈك بولۇشقا تىرىشىش لازىم.

11. ھەزىمنىڭ 4 باسقۇچى

1 - باسقۇچ: ئاشقازاندا ئورۇنلىنىدىغان بولۇپ، ئاساسەن خالىس سۇ ۋە يەڭگىل تاماقلار تەركىبىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ بىر قىسمى ئاشقازان ئارقىلىق شۈمۈرۈلۈپ، قانغا ۋە تېگىشلىك ئو-

رۇنلارغا يەتكۈزۈلىدۇ.

2 - باسقۇچ: جىگەردە ئورۇنلىنىدىغان بولۇپ، ئاشقازاندا هەزىمگە ياردەملەشكۈچى سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتلارنىڭ ئېرىتىشى، پارچىلىنىشى نەتىجىسىدە يۇمشىغان تاماق بوتقىلىرى جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش، پارچىلاش، تەركىبلەرگە ئايرىش ئىقتىدارىنىڭ ياردىمىدە بەدەنگە سۈمۈرۈلگىدەك دەرىجىگە كېلىدۇ. بۇ كەيمۇس دەپ ئاتىلىدۇ. كەيمۇسنىڭ ئۈستى قىسمىدىكى سېرىق قىسمى دەسلەپكى سەپرا، ئاستىدىكى قىزغۇچ قىسمى دەسلەپكى قان، ئۇنىڭ ئاستىدىكى ئاق قىزغۇچ قىسمى دەسلەپكى بەلغەم، ئەڭ تېگىدىكى تۇتۇق ئاقۇش قىسمى دەسلەپكى سەۋدا بولۇپ هېسابلىنىدۇ. جىگەرنىڭ بۇ جەريانىنى داۋاملاشتۇرۇشى نەتىجىسىدە دەسلەپكى ماددىلار تېخىمۇ پىشىپ، بەدەنگە لايىق ئوزۇقلۇقلارغا ئايلىنىدۇ.

3 - باسقۇچ: ئۈچەيدە ئورۇنلىنىدىغان بولۇپ، جىگەرنىڭ پارچىلاپ شۈمۈرۈشىگە ۋاقتى يەتمىگەن ياكى ئۆتۈپ كەتكەن (بۇ شۇ كىشىنىڭ جىگەر ئىقتىدارىغا قارىلىدۇ) ھەمدە تاشلاندۇق ماددىلار قاتارىغا چىقىرىۋېتىلگەن ماددىلار كەيمۇس ئىچىدىن قىسمەن سۇ تەركىبى ۋە ئاز بىر قىسىم ئوزۇقلۇقلارنى شۈمۈرۈپ ئېلىپ قالىدۇ. قۇۋۋىتى داپئە (چىقىرىپ تۇرۇش كۈچى) نىڭ ئاجىزلىقىدىن ئوزۇقلۇق قىممىتى بار ماددىلارنىمۇ تۇتۇپ قالالماي چىقىرۋەتكەنلىكتىن بولغان. چۈنكى يۇقىرىقى ئىككى قۇۋۋەتنىڭ پائالىيىتى قارىمۇ قارشى كېلىدۇ.

4 - باسقۇچ: بۇ توقۇلمىلاردا ئورۇنلىنىدىغان بولۇپ، كونا بىلەن يېڭىنىڭ ئالمىشىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ھەل قىلغۇچ ھەزىم باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھەقتە مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردا مەلۇماتلار كۆپ.

ئىككىنچى باب. يېمەك - ئىچمەك ۋە مەدەنىيەت

1. تارىخىي ئامىللارنىڭ ئۇيغۇر يېمەك - ئىچمەكلىرىگە كۆرسەتكەن تەسىرى

ئۇزۇن تارىخىي جەرياندا مەلۇم بىر خەلقنىڭ كىيىنىش، ھەرىكەت ۋە ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە ئۆزگىرىش بولۇپلا قالماي، بەلكى كىلىمات، زامان ۋە ماكانىنىڭ ئۆزگىرىشى، ئېھتىياجى ياكى مەجبۇرلىشى بىلەن يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە ئوخشىمىغان دەرىجىدە پەرقلەرنىڭ كۆرۈلىدىغانلىقى مەلۇم. مەسىلەن: ئەجدادلىرىمىز ياشاپ كەلگەن تارىم ۋادىسى مىلادىدىن ئىلگىرىدىن مىلادى 5 - ئەسىرگىچە بىر قەدەر ئىللىق ۋە نەم كىلىماتقا ئىگە بولغاچقا، سەمەرقەنتتىن تارتىپ چەرچەن، چارقىلىقچە بولغان بۇ كەڭ ئىچكى قۇرۇقلۇقتا سۇ ئەلۋەك، دەل - دەرەخلەر بۈك - باراقسان، يېزىلار تۇتىشىپ كەتكەن، مال - ۋارانلار ساناقسىز بولغان. بۇ ئېلىمىز ۋە چەت ئەل تارىخ كىتابلىرى ۋە گىدرولوگىيە ماتېرىياللىرىدا كۆپ قەيت قىلىنغان. ئىنسانلارنىڭ ياشىشىغا ناھايىتى باب كەلگەن بۇ خىل ئېكولوگىيىلىك شارائىتتا، بۇ يەرنى ئاچقان ۋە گۈللەندۈرگەن كىشىلەرنىڭ يېمەك-ئىچمىكىمۇ مۇشۇ جايلارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىنى، كىشىلەرنىڭ تەبىئەتنى تونۇشتىكى كۆز قاراشلىرىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بەرگەن. شۇڭا بۇ رايوندا ھۆللۈكنى ئازايتىش ئۈچۈن كۈچلۈك، ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى يەپ، دورىلىق چاي ئىچىش ئادەتكە ئايلانغان. كىشىلەرمۇ مانا شۇنداق تاماق ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا، بەدەندىكى ئىسسىق - سوغۇق، ھۆل - قۇرۇقلۇقنى تەڭشەپ،

نىسبەتەن ساغلام تۇرالايدىغانلىقىنى يەكۈنلىگەن. ھەقىقەتەنمۇ ئەينى زامانلاردا بۇ رايون يەل - يېمىش ئىنتايىن مول، دەريا - ئۆستەڭلەر گىرەلىشىپ كەتكەن، نەمخۇش كىلىماتقا ئىگە بول-غاچقا، كىشىلىرى چىرايلىق، بەستلىك بولۇش بىلەن بىرگە، يەنە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مايىل بولغان. شۇنىڭ ئۈچۈن كۈچلۈك، ئىسسىق تاماق ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئاتىدىن بالىغا سىڭدۈرۈۋېتىلگەن قىممەت قارىشىغا ئايلان-غان. بۇ ھەقتە مەھمۇد قەشقىرى «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا مىلادى 5 - ئەسىردىن ئىلگىرىكى دەۋرلەرگە خاس ئۇيغۇر تاماقلى-رىدىن 50 نەچچە خىلنى مىسال قىلىپ ئالغان. كېيىنكى ۋاقىت-لاردا ئىنسانلارنىڭ تېزدىن كۆپىيىشى، ھازىر لارىنا، ئېرىنىنو ھادىسى دەپ ئاتىلىۋاتقان كىلىمات ھادىسىلىرى ھەمدە ھىمالايا تېغىنىڭ يۇقىرى ئۆرلىشى (يېقىندا «دۇنيا پەن - تېخنىكىسىدىن تەرمىلەر» گېزىتىدە خەۋەر قىلىشىچە، بۇ تاغ ھەر يىلى پۈتۈن تىزما بويىچە 16 س م دىن ئۆرلەپ بېرىۋېتىپتۇ) نەتىجىسىدە ھىندى ئوكياندىن كېلىدىغان نەم موسسۇن شامالىرى قەشقەر، خوتەن ۋە چارقىلىق رايونلىرىغا بارغانسېرى ئاز كېلىدىغان بول-غان. نەتىجىدە ھاۋا تەركىبىدىكى نەملىك جىددىي ئازايغان، يەر ئاستى سۇ يۈزى تۆۋەنلىگەن. شۇ سەۋەبتىن ھازىرقى تارىمنىڭ ئوتتۇرا قىسمى (جەنۇبىي تارىم نېفىتلىكى، ئوتتۇرا تارىم نېفىت-لىكى، ئەندىر قاتارلىق جايلار) دىن كىشىلەر بارا - بارا چېكى-نىپ، تارىم دەرياسىدىن ئاران 100~50 كىلومېتىر ئارىلىقتىلا ياشىيالايدىغان ھەمدە كوئىنلون تاغلىرىغا چېكىنىپ، تار، ئۆ-نۈمسىز جايلاردا قىسىلىپ ياشاشقا توغرا كەلگەن. تەبىئەت بىلەن ئىنسانلار ئارىسىدىكى بۇ جىددىي ئېلىشىش نەتىجىسىدە بۇ رايون خەلقلىرى ناھايىتى تېز ئازايغان، كېسەللەنگەن ۋە يۇرت - ماكان-

لىرىنى تاشلاپ كېتىپ قالغان. ئەمەلىيەتتە ھازىر مەشغۇلات قىلىنىۋاتقان ئوتتۇرا تارىم رايونى يەنە ئازراقلا نەملىك بولىدىغان بولسا، يەنە قايتا ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى باشلىغىلى بولىدىغان تەييار، مۇنبەت يەرلەر بولۇپ، بۇ يەرلەر يېقىنقى بىر نەچچە ئەسىردىن بۇيان ئادەمسىز چۆلدەرەپ كەتكەن. يازلىقى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قىشلىقى قاتتىق سوغۇق بولىدىغان بولۇپ قال-غان. مانا مۇشۇ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ رايون كىشىلىرىدە كۆز قاراش، روھىي ھالەت ۋە تەن ھالىتىدە زور ئۆزگىرىش بولۇپلا قالماي، بەلكى يېمەك - ئىچمەك جەھەتلەردىمۇ روشەن ئۆزگى-رىشلەر بولۇپ ئۆتكەن. كىشىلەر ئىلگىرىكىدەك كۆچلۈك، ئىس-سىق تاماقلارنى يېگەندە ھەرخىل ھەزىم يولى كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى يۈز بەرگەن، ھاۋا قۇرغاقلىشىپ، توپا - چاڭ ئۆرلەپ، يېمەكلىكلەرنىڭ تازىلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش تەسكە چۈشكەن.

ھاۋا ۋە سۇنىڭ بۇلغىنىشى بىلەن ھەرخىل يۇقۇملۇق كې-سەللىكلەر ئەۋج ئالغان. كىشىلەر قاتتىق ئىسسىق تاماق ۋە چايلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا، قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كې-تىپ، ئورۇقلاشقا، ۋىجىكلىشىشكە باشلىغان. ئىشلارنى تېز، ئەمما چالا قىلىدىغان، بۇرۇنقى زامانلاردىكىدەك ئالدىرىماي، ئەستايىدىل ئىشلەشنى تەلەپ قىلىدىغان يېزىقچىلىق، پۈتۈكچى-لىك ۋە تەبىئىي پەن مەشغۇلاتلىرى ئازىيىپ، ئاسان، تېز بولغان ناخشا - مۇزىكا، ئۇسسۇل ۋە ئىجتىمائىي پەن ھادىسىلىرى ئەۋج ئالغان.

شىمالدا ياشىغان ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق زامانلاردىن بېرى دېھقانچىلىق ۋە چارۋىچىلىقنى بىللە راۋاجلاندۇرۇپ، ئۆزلىرىنىڭ كۆپىيىپ گۈللىنىشىنى تەمىن ئەتكەن. يەتتە سۇدىن تاكى گوبى

چۆللىكىگىچە بولغان جايلاردا قىشلىقى قاتتىق سوغۇق، يازلىقى قاتتىق سالقىن ۋە بورانلىق كۈنلەر كۆپ بولغانلىقى سەۋەبىدىن تاشقى بەدەننى ئىسسىق تۇتۇش، كۈچلۈك، ئىسسىق يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن زۆرۈر بولغان ۋە چارۋىچىلىق ئاساس قىلىنغان تۇرمۇشتا كۆچۈپ يۈرۈشكە، ئىستېمال قىلىشقا ئاسان يېمەك - ئىچمەكلەر ئىجاد قىلىنغان. مەسىلەن: گۆش قورۇمىسى، تالقان، قوتۇرماچ، قۇرۇت، قېزا. . . قاتارلىقلار. بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ ماي تەركىبى يۇقىرى بولغاچقا، بەدەننى ئىسسىق تۇتۇش، توڭلاپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى بولغان. بۇ رايوندا ھاۋا كىلىماتى ھەمدە بەدەنگە خىل كەلمەسلىكى قاتارلىق ئامىللار كۆزدە تۇتۇلۇپ، جەنۇبىي رايونلارغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلار ۋە مېۋىلەرنى يېتىشتۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىلمىگەن. پەقەت تۇرپان، قۇمۇل ۋە دۇنخۇاڭ (دەشتى ئاتا) ئەتراپىدىكى ئالاھىدە جۇغراپىيىلىك شارائىتتىلا ناھايىتى مول بولغان كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋە تۈرلىرى بارلىققا كەلگەن.

دېمەك، ئەجدادلىرىمىز ئۆزلىرى ياشىغان زېمىنلارنىڭ كېڭىيىشى ياكى تارىيىشى، كىلىماتىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلارغا ئاساسلىنىپ، بەزىبىر كونا تاماق تۈرلىرىنى تاشلاپ، يېڭى تاماق تۈرلىرىنى ئىجاد قىلغان. يالغۇز «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا قەيت قىلىنغان 50 نەچچە خىل تاماق، 100 نەچچە خىل مېۋە، كۆكتات ۋە ئىچىملىك تۈرلىرىنىڭ بەزىلىرى ھازىرمۇ ئېتىلمەيدۇ ياكى ھازىرقى كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ماس كەلمەيدۇ. ئومۇمەن ھازىرقى ئۇيغۇرلار بۇنىڭدىن 2000～1000 يىل ئىلگىرىكى ئەجدادلارغا سېلىشتۇرغاندا، مىزاجى، خىلىتى نىسبەتەن قۇرغاق، قىزىققان، ناخشا - سازغا ۋە ئىجتىمائىي ئىشلارغا

ئامراق، ئالدىراقسان، يۈزە، تەزكىرە ۋە خاتىرە قالدۇرۇشقا قىزىقماس، قىيىن ۋە سەۋر تەلەپ قىلىدىغان تەبىئىي پەن كەسپلىرىگە قېرىق بولغان ئېتىنىك ئالاھىدىلىكىنى شەكىللەندۈردى. بۇنىڭ نۇرغۇن جەھەتلەردە ئارتۇقچىلىقى بولسىمۇ، لېكىن قۇرۇق ئىسسىق ۋە قۇرۇق سوغۇقلۇقنىڭ ئاساسىي ئورۇندا تۇرۇۋېلىشى كىشىلەر تەپەككۇرىنى تېز، ئەمما يۈزە، ئىتتىك، ئەمما چالا قىلىپ، ئاخىرىدا ئۇنتۇقاقلىق، ساددىلىق، بېرىلىپ ئىشلىمەسلىك، بىر ئىشنى ئاخىرىغىچە قىلىپ تۈگەتمەسلىك، تېز رىتىم ۋە كۆز ئالدىدا ئۇنۇم بېرىشنى قوغلىشىش قاتارلىق مەنىۋى كېسەللىكلەر، ئۆت، جىگەر ئاجىزلاش، يۈرەك تىترەش (خەفقان)، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ يىگلەش. . . قاتارلىق ماددىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇلارنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىكىنى يېمەك - ئىچمەك قىممەت قارىشىنىڭ هازىرقى كىلىمات ۋە تەن ئالاھىدىلىكىگە ماسلاشتۇرۇشنىڭ تازا ياخشى بولمىغانلىقى ۋە كىشىلەرنىڭ ئېسىل ئەنئەنىۋى تاماقلارنى تەييارلاش، ئۆزگە خىل كېلىدىغان تاماقلارنى تونۇۋېلىش جەھەتلەردە يەنىلا يۈزە چۈشەنچىلەردە يۈرگەنلىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان دېيىشكە بولىدۇ.

نۆۋەتتە ئىستېمال قىلىنىۋاتقان بىر نەچچە يۈز خىل تاماق تۈرلىرى ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشتا كۆپ يېيىلىدىغان 40 ~ 30 خىل تائاملىرىمىز هازىرقى تەن هالىتىمىز ۋە قىممەت قارىشىمىزغا ماس كەلگەنلىكى ئۈچۈن ساقلىنىپ ياكى جارى قىلدۇرۇلۇپ، تىل، ئەنئەنە ۋە ئۆرپ - ئادەتلەرگە قوشۇلۇپ، پۈتۈن بىر مىللىي مەدەنىيەتنىڭ نۇقتىلىق بەلگىلىرىدىن بىرىگە ئايلاندى. بۇنىڭدىن كېيىن رايونىمىز كىلىماتى، ئىجتىمائىي، مەدەنىي ئۆزگىرىشلەر ھەمدە تەن ئېھتىياجىمىزغا ئاساسلىنىپ يەنە بىر

يېڭى تاماق تۈرلىرى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. لېكىن شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بۇ خىل تەبىئىي تاللاشنى زورلاپ ياكى تېزلەشتۈرۈپ، سۈنئىي ئۇسۇللار بىلەن يېڭى تاماق تۈرلىرىنى قوبۇل قىلغاندا، ئىستېمال قىلغاندا هازىرقى تەن هالىتىمىزگە ئېغىر كېسەللىكلەرنى چىللىغان بولۇپلا قالماي، بەلكى مىللىي، تېبىبىي مەدەنىيىتىمىزگە، قىممەت قارىشىمىزغا خەتەرلىك نۇقسانلار يەتكۈزگەن بولىمىز. گەرچە تارىخىي ئامىللار مىللىي تائاملارنىڭ شەكىللىنىشى ۋە ئۆزگىرىشىگە سەۋەبچى بولىدىغان بولىسىمۇ، ئۆز نۆۋىتىدە يەنە تاماق تۈرلىرىنى خالىغانچە ئۆزگەرتىشمۇ ئاخىرىدا تارىخىي ئامىللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا، كىشىلەر يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئۆزىنىڭ مىزاجىغا ئاساسەن تەييارلىشى ۋە ئۆزلىرىگە ئۇيغۇن كەلگەن يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئاسرىشى لازىم.

2. ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى ئوزۇقلىنىش قاراشلىرى ۋە ئۇيغۇرلار مىزاجىغا ئۇيغۇن كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر

ئەجدادلىرىمىزنىڭ قەدىمكى يېمەك - ئىچمەكلىرىنىڭ قۇرۇلمىسىغا قارىغاندا مۇنداق ئالاھىدىلىكلەر بار: بىرىنچىدىن، قاينىتىلغان يېمەكلىكلەر كۆپ، قورۇلغانلىرى ئاز. چۈنكى ئۇيغۇرلارنىڭ كۆپىنچىسى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجغا مايىل بولغاچقا، بەدەننىڭ بىئولوگىيىلىك ئېھتىياجى تەبىئىي هالدىلا قورۇلغان، كۆيدۈرۈلگەن ياكى ئوزۇقلۇقى خوراپ كەتكەن تاماقلارنى خالىمايدۇ، ئەلۋەتتە. ئىككىنچىدىن، تەبىئىي يېمەك - ئىچمەكلەرگە ئەهمىيەت بەرگەن. مەسىلەن: يەرلىك سورتلۇق بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ، قايماق، قېمىز، سۈت، ئۆيدە بېقىلغان هايۋان گۆشى، يەرلىك تەبىئىي مېۋە قاتارلىقلار. ئۈچىنچىدىن، يېڭى،

پاكىز بولۇشىغا ئەھمىيەت بەرگەن. مانا ھازىرغىچە نۇرغۇن ئائىد-
لىلەردە توڭلاتقۇ بولىسمۇ، كۆپىنچە كىشىلەر ئەجدادلىرىمىزنىڭ
«يېڭى - يېڭى يېيىش» قارىشىنى ساقلاپ كەلمەكتە ۋە گۆش،
مېۋە سېتىۋالغاندا يېڭى، پاكىز ۋە ئوبدىنىنى خالاپ ئىستېمال
قىلماقتا. ھازىر چەت ئەللەردە كۆن پەرق قىلغان گۆش ۋە مېۋە
- كۆكتاتلارنىڭ باھاسىنىڭ پەرقلىق بولۇشى ھەممەيلەنگە ئايان
بىر ساۋات. تۆتىنچىدىن، زىيانلىق نەرسىلەردىن ساقلانغان.
ئەجدادلىرىمىز ھاراق، تاماكا، ئەپيۇن، نېشە ئىستېمال قىلغۇ-
چىلارنى ئۆزىنى خارلايدىغان، تۆۋەن قاتلامدىكى كىشىلەر دەپ
تونىغان ھەمدە ئۇلارنى جامائەت پىكرىنىڭ كۈچلۈك بېسىمىغا
دۇچار قىلغان. ئېگىلىنىشچە، ئاق ھاراق دەسلەپ تارقالغاندا
كىشىلەر ئارىسىدا «ئاق ھاراق دېگەن نەرسىنى ئىچىدىغانلار رۇمە-
كىنى ئاغزىغا ئالغان ھامان ئىچى سۇرۇپ كېتىدىكەن» دېگەن
ھەزىل پەيدا بولغان. گەرچە ھازىر ئۇلارنىڭ بەزىلىرى «مەدەنىد-
يەتنىڭ بەلگىسى» دەپ چۈشىنىلسىمۇ، بىراق ئامېرىكا قاتارلىق
تەرەققىي قىلغان مەملىكەتلەردە ھاراق، تاماكا ئىستېمالىنى كى-
شىلەر ئۆزلۈكىدىن ئازايتىپ، ئۆزى ۋە باشقىلارنىڭ ھوقۇقىنى
قوغدىماقتا. ھاراق، تاماكا ۋە باشقا زىيانلىق ماددىلار بەدەنگە
ماددىي زەرەرلەرنى كەلتۈرۈش بىلەن بىرگە كىشىلەرنىڭ مەنىۋى
دۇنياسىنى بۇلغاپ، قىممەت قارىشىنى سۇسلاشتۇرۇپ، كىشى-
لەرنىڭ ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈشىنى ۋە ياخشى ئىشلارنى ئادا قىلى-
شىغا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بەشىنچىدىن، ئوزۇقلا-
رنى ھەر كىم مىزاجىغا ئاساسەن تاللاپ يېيىشنى تەكىتلىگەن،
مىزاجىغا خىل كەلمىگەن ئوزۇقلۇقنىڭ زەھەرلىك رول ئوينايد-
غانلىقىنى ئالاھىدە بەلگىلىگەن. ئالتىنچىدىن، تاماقنىڭ ۋاقتى،
تەرتىپى ۋە قانداق تاماق يېيىش قاراشلىرى ئاددىي خەلق ئاممىسى-

نىڭ زوّرۇر بىلىمىگە ئايلانغان. ئەمما بىرلا ۋاقىتتا 3~2 خىل قويۇق ياكى سۇيۇق تاماق يېيىش، بىرلا ۋاقىتتا ئىسسىق ياكى سوغۇق تاماقلاردىن بىر نەچچە خىلنى ئىستېمال قىلىش، تاماق-نىڭ ئالدى ۋە كەينىدە يېيىلىدىغان مېۋىلەرنىڭ تەرتىپىنى بىل-مەسلىك قاتارلىق ھازىرقى زامان ئىللەتلىرى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىدە ئەزەلدىن بولمىغان.

تۆۋەندىكىلەر ئەجدادلىرىمىز كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ كې-لىۋاتقان ۋە ھازىرقى كىشىلەرگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن ئىبارەت:

گۆشلۈك پولو، يارما پولو، سۈتلۈك شويلا، تونۇر كاۋاپ، بۆرەك كاۋىپى، پېتىر مانتا، كاۋا مانتىسى، سامسا، ياڭاق سامسىسى، كاكچا، كۈنجۈتلۈك نان، زاغرا نان، شورپا، قەنت ھالۋىسى، تالقان، قايماق چۆچۈرىسى، لەغمەن، جىن چۆچۈرىسى (جۇۋاۋا)، قولداما، كوجا ئاش، زاڭ، ئۇماچ، سىقماق ئاش، ياغلىق ھېسىپ، پۆرە، قاتلىما، قېزا، بېلىق، قوي گۆشى، موزاي گۆشى، ئات گۆشى، سەۋزە، چامغۇر، پىياز، تەرخەمەك، كاۋا، يۇمغاقسۈت، بادام، ياڭاق، بېھى، شاپتۇل، ئالما، قو-غۇن، تاۋۇز، ئۈزۈم، ئۆرۈك، ئەينۇلا، جىگدە، چاي، گۈلە چىلىقى، ئۇجمە (جۇجەم) چىلىقى، ياڭاق چاي، مۇراببا، گۈل-قەنت، مۇسەللەس، ئايران، دۇغاپ، ھۆمەلچاي، شاپتۇل چىلى-قى ۋە ھەرخىل دېڭىز مەھسۇلاتلىرى.

3. ئۇيغۇر تائاملىرى توغرىسىدا دۆلەت ئىچى-سىرتىدىكى ھېكايىلەر

△ كانادادا ئولتۇراقلىشىپ قالغان ئۇيغۇرلارنىڭ بىر نەچ-چىسى يازدا ساياھەتكە چىقىپتۇ ۋە دالا تامىقى يېمەكچى بولۇپ، پولۇ ئېتىپتۇ. پولۇ يېيىلىۋاتقان ۋاقىتتا ئورماندىن ئىس كۆتۈ-

رولگەنلىكىدىن خەۋەر تاپقان ئورمان ساقچىلىرى جىنايى ئىشلار ساقچىلىرىنى باشلاپ مەزكۇر جايغا يېقىنلاپتۇ. ئۇيغۇر ساياھەتچىلەر قازاننى شۇ پېتى تاشلاپ، شەھەرگە قېچىپ كېلىۋاپتۇ. ئاخشىمى دۆلەتلىك تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىدا «ئالاھىدە ئۇقتۇرۇش» ئېلان قىلىنىپ، «بۈگۈن xx تاغ باغرىدا زەھەرلىك دەرىجىسى ناھايىتى يۇقىرى بولغان ۋە گۈرۈچتىن ئېتىلگەن غەلىتە بىر خىل تاماقلارنى ئىستېمال قىلغان كىشىلەر دەرھال x x شەھەرلىك دوختۇرخانىغا كېلىپ داۋالانسۇن» دەپ قايتا - قايتا كۆرسىتىپتۇ. ئەسلىدە دۆلەت سەھىيە مىنىستىرلىقى مۇتەخەسسىسلىرى پولۇنى تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئۇنىڭدىكى ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ ئۆلچەمدىن نەچچە ھەسسە ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن قاتتىق ئەنسىرىگەن ئىكەن.

△ ئاۋستىرالىيىدە ئولتۇراقلاشقان ئۇيغۇرلار نان سېغىنىپ كېتىپ، ئىشىكىنىڭ ئالدىغا بىر تونۇر سېلىشىپتۇ ۋە ئوت يېقىپ قىزىتقىلىقى تۇرۇپتۇ. شۇ ئەسنادا شەھەرلىك ئوت ئۆچۈرۈش چوڭ ئەترىتىنىڭ بىر نەچچە ئوت ئۆچۈرۈش ماشىنىسى ئۇچقاندەك كېلىپ، ھېلىقى ئۇيغۇرلارنىڭ چۈشەندۈرۈشىگە قارىماي بىر نەچچە نۇقتىدىن سۇ چېچىپ، تونۇرنى ئېزىۋېتىپتۇ. ئوت ئۆچۈپ بولغاندا، ئوت ئۆچۈرۈش خادىملىرى قائىدە بويىچە: بىز سىلەرگە ياردەملىشىپ ئوتنى ئۆچۈرۈپ بەرگەنلىكىمىزگە پەخىرلىنىمىز» دەپتۇ. ئۇيغۇرلار ئەھۋالنى باشتىن - ئاياغ چۈشەندۈرگەندىن كېيىن ئەترەت باشلىقى ئۇلاردىن ئەپۇ سوراپتۇ ۋە تونۇر سېلىپ نان يېقىشقا ئىجازەت قىلىش بىلەن بىرگە، ئەگەر مۇمكىن بولسا ئەشۇ «نان» دېگەن يېمەكلىكنى قاچان كېلىپ يەپ باقسا بولىدىغانلىقىنى ئۆتۈنۈپتۇ.

△ ياپونىيىدە ياڭاقنىڭ ئوزۇقلۇق ۋە دورىلىق قىممىتى

بايقالغاندىن كېيىن (OTC غەيرىي دوختۇر رېتسېپى بىلەن سېتىۋېلىش روخسەت قىلىنغان دورىلار) شەكلىدە دورا دوكانلىرىدا سېتىلىدىكەن ھەمدە بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر ياڭاقنىڭ $\frac{1}{4}$ ياكى $\frac{1}{2}$ گە قەدەر بېرىش بەلگىلەنگەن ئىكەن. بىر كۈنى ياپونىيىدە ئوقۇۋاتقان بىر ئوقۇغۇچى رايونىمىزدىن ئەۋەتىلگەن خالتىنى ئېچىپ ياڭاقلارنى بىردىن - بىردىن چېقىپ يېگىلى تۇرۇپتۇ. بۇنى كۆرگەن ياپون ئوقۇغۇچىلىرى دەرھال ئۇنىڭ قولىدىن خالتىنى ئۇنىمىغىنىغا قارىماي تارتىۋېلىپ جىددىي قۇتقۇزۇشقا ئاپىرىۋېتىپتۇ!

△ مەن تۈركىيىگە بارغان چېغىمدا بىر كۈنى چۈشلۈكى ئالدىرىماي تازا ئوبدان يۇغۇرۇپ ياخشى سەي قورۇپ لەغمەن ئېتىۋاتساق، بىر نەچچە تۈرك سودىگەرلەر ئاغىنىمىزدىن مال ئالغىلى كەپتۇ. ئۇلار بىزنىڭ تاماق ئېتىۋاتقانلىقىمىزنى كۆرۈپ بىئەپ ۋاقىتتا كەپ قاپتىمىز دەپ تۇرۇۋالدى. بىز بۇ ھالدا ئۇلارنى تۇتۇپ قالماي بولمىدى ۋە تاماقنى تېخىمۇ ئوبدان ئېتىپ، ئۆزىمىزنى يەنە بىر تونۇتماقچى بولدۇق. تاماق تارتىلغاندا ھېلىقى تۈرك ئاغىنىلەر يېيىشتە كۆپ قىينالدىيۇ، ئەمما سەيگە سىڭىپ تەملىك بوپ كەتكەن تاماقنى ئۇيان - بۇيان قىلىپ خېلى ئوبدان يېدى. ئەتىسى چۈشكە يېقىن ئىشلىرىمىزنى تۈگىتىپ ئولتۇرساق، ھېلىقى ئاغىنىلەردىن ئىككىسى ئارقا - ئارقىدىن تېلېفون قىلىپ: تۈنۈگۈنكى تامىقىڭلار بەك تەملىك ئىكەن. بىراق ھازىرغىچە سىڭدۈرەلمەي قىزىپ كەتتۇق. نۇرغۇن كولا ئىچتۇق. ئەمدىگىنە ياخشى بولغاندەك تۇرىمىز. سىلەر كۈندە مۇشۇنداق تاماق يېسەڭلار، قانداق ئىش قىلىسىلەر؟ دەپ سورىدى.

△ لەغمەن ھەققىدە قىزىقارلىق پاراڭ

10 نەچچە يىل ئىلگىرى شىئەندىكى بىر سەنئەت ئىنستىتۇتىغا بېرىپ ئىمتىھانىغا قاتنىشىش ئۈچۈن كېتىۋاتاتتىم. ئۇ چاغدا مەن 19 ياش ئىدىم. پويىزدا شىئەنگە ئائىلە يوقلاش ئۈچۈن ماڭغان ۋاڭ جۈن ئىسىملىك بىر جەڭچى بىلەن تونۇشۇپ قالدىم. ئۇ مەن بىلەن تەگتۈش بولغاچقا، ناھايىتى تېزلا دوست بولۇپ كەتتۇق. ئىككىمىز شىنجاڭ ھەققىدە، شىئەن ھەققىدە ۋە يېمەك - ئىچمەك ھەققىدە سۆزلىشىۋېتىپ گەپ ئارىلىقىدا: «شىئەندە لەغمەن بارمۇ؟» دەپ سورىدىم. ۋاڭ جۈن ھەيران قېلىپ بېشىنى چايقىدى.

شىئەنگە كەلگەندىن كېيىن ۋاڭ جۈن مېنى ئۆيىگە باشلاپ باردى. ئىشىكتىن كىرىپلا ئاتا - ئانىسىغا: «بۇياق مېنىڭ شىنجاڭلىق ئاغىنەم، شىئەنگە ئىمتىھان بەرگىلى كەپتۇ» دەپ تونۇشتۇردى. ۋاڭ جۈننىڭ ئاتا - ئانىسى مېنى قىزغىن كۈتۈۋالدى. قوشنا - قولۇملىرىمۇ مېنى كۆرگىلى كىردى.

نەچچە كۈنلۈك جىددىي ئىمتىھانمۇ تۈگىدى. بەك چارچاپ كەتكەچ-كە، مىسكىن كۆرۈنگەن بولسام كېرەك، ۋاڭ جۈننىڭ ئانىسى ماڭا ناھايىتى مېھرىبانلىق قىلدى ۋە: «نېمە يېگۈڭىز كېلىۋاتىدۇ، مەن ئېتىپ بېرەي» دېدى. مەن ئىختىيارسىزلا «بىر تەخسە لەغمەن يېسەم بولاتتى» دەۋەتتىم. «نېمە ئۇ لەغمەن دېگەن؟» دەپ سورىدى. «ئۇيغۇرلارنىڭ بىر خىل تامىقى، بەك يېيىشلىك» دەپ ئەسكەرتتى ۋاڭ جۈن.

ۋاڭ جۈننىڭ ئانىسى مېنىڭ دېگىنىم بويىچە كۆكتات سېتىۋېلىپ كەلدى. ۋاڭ جۈن بىلەن ئىككىمىز ئۆزىمىز بىلگىنىمىزچە بىر نېمىلەرنى قىلىپ «لەغمەن» ئېتىشكە باشلىدۇق. خېمىر يۇغۇرۇپ بولغىچە ئۇستى-بې-شىم ئۇنغا مىلىنىپ كەتتى. بىر ئائىلە ئادەم مېنىڭ قولۇمغا قاراپ تۇردى. ۋاڭ جۈننىڭ سىڭلىسى جاۋۇردىكى پىلتىنى كۆرۈپ: «ۋىيەي، نېمانداق توم، بىلىكمىدەك بارىكەنغۇ؟» دەپ ۋاقىرىۋەتتى. بىر يېرى توم، بىر يېرى ئىنچىكە

تارتىلغان خېمىرنى ئاخىرى قازانغا سالدۇق. مەن لەغمەننى تويغىچە يېدىم.

ئەتىسى ۋاڭ جۈننىڭ ئانىسىدىن ئاستا سورىدىم: «لەغمەن قانداقكەن؟» ئۇ شەنشى تەلەپپۇزىدا قىزىقارلىق قىلىپ «ئاجايىپ ئىكەن، ئاخشام سەل قورققانىدىم، راستىنى ئېيتسام قورسىقىمغا ئۇزۇن قۇرت كىرىپ كەتكەندەك بولۇپ قالغانىدىم، لەغمەن دېگەن تامىقىڭلار ھەقىقەتەن كۈچلۈك ئىكەن، ھازىرغىچە قۇرسىقىم ئاچاي دېمەيدۇ» دېدى. ئۇنىڭ گېپىنى ئاڭلاپ كۈلۈپ كەتتىم. بىر نەچچە كۈنلۈك بېرىپ - كېلىش جەريانىدا ۋاڭ جۈننىڭ ئائىلىسىدىكىلەردە چوڭقۇر تەسىرات قالدۇرغانىدىم. شۇ يىلى كۈزدە بېيجىڭدىكى ئالىي مەكتەپكە ئوقۇشقا كىردىم. مەكتەپتە دائىم لەغمەننى ئويلىدىم. بەزىدە لەغمەن يەپ چۈشىدىم.

نەچچە يىلدىن كېيىن توي قىلدىم. خوتۇنۇم بېيجىڭدىكى بىر پەن تەتقىقات ئورنىنىڭ ئاسپىرانتلار سىنىپىغا قوبۇل قىلىندى. مەنمۇ بېيجىڭدىكى بىر سەنئەت ئىنستىتۇتىغا بىلىم ئاشۇرۇشقا باردىم. بىز مەكتەپكە يېقىن يەردىن بىر ئېغىز ئۆينى ئىجارىگە ئېلىپ ئولتۇردۇق. ئەر - خوتۇن ئىككىمىز پات - پات لەغمەن ئېتىپ يېگەچكە، مېنىڭ لەغمەن ئېتىش ماھارىتىم خېلى ئۆسۈپ قالدى. بىر قېتىم خوتۇنۇم بىر نەچچە ساۋاقدىشىنى ئۆيىمىزگە مېھمانغا تەكلىپ قىلدى. ئۇلار مېنىڭ لەغمىنىمنى تېتىپ بېقىشنى تەلەپ قىلدى. مەن خېمىرنى تۈجۈپلەپ يۇغۇرۇپ، پىلتىنى ئىنچىكە تارتتىم ۋە قورۇمىنى مايلىق، مەززىلىك قىلىپ قورۇدۇم. ئۇلار لەغمەننى ناھايىتى ئىشتىھا بىلەن يېدى. ئۇلار قايتىدىغان چاغدا بىر ۋاخ تاماق ئۈچۈن قانچە پۇل كەتكەنلىكىنى سورىدى. مەن ئۇن، ماي، كۆكتات، گۆش ئۈچۈن 15 يۈەن خەجلىگەنلىكىمنى، بىر ۋاخ تاماق ئۈچۈن كىشى بېشىغا 3 يۈەن كەتكەنلىكىنى ئىنچىكە ھېسابلاپ بەردىم. ئۇلار گېپىمگە ئىشەنمىگىلى تاس قالدى. چۈنكى ئۇلار شۇنداق يېيىشلىك تاماقنىڭ شۇنچە ئەرزان توختايدىغانلىقىنى ئويلاپ باقمىغانىدى.

ھازىرغىچە مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە يېرىنى دېگۈدەك ئايلاندىم. ھەر

خىل تاماق، قورۇمىلارنى يەپ باقتىم. لېكىن ئۇلارنىڭ ھېچقايسىسى ئاغزىمغا ئۇيغۇرلارنىڭ لەغمىنىدەك تېتىمىدى. شۇڭا مەن «ئەڭ يېيىشلىكى يەنىلا ئۇيغۇرلارنىڭ لەغمىنى ئىكەن» دەيمەن.

بۇ ماقالە شىنجاڭ رادىئو تېلېۋىزىيە گېزىتى 99 - يىللىق 11 - سانىدىن ئېلىندى.

ئاپتورى: شېن كېجۇەن

4. يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ مىزاج - خۇلققا كۆرسىتىدىغان تەسىرى

كىشىلەرنىڭ مىزاج-خۇلقى توغرىسىدا سۆز يورۇتۇش ئۇنچىۋالا ئاددىي ئىش ئەمەس. ئىنسان خاراكتېرىنىڭ يېتىلىشىگە ۋە مۇقىملىششىغا مىللىي، مەھەللىۋىي (رايونلۇق)، سىياسىي، ئىجتىمائىي، ئىقتىسادىي، مەدەنىي، ئىرسىي ئامىللار، شۇنداقلا تەربىيىلىنىش، ئۆزلۈكلىنىش، ھۆرمەتلىنىش دەرىجىسى قاتارلىقلار زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. بىز بۇ يەردە پەقەت ئوزۇقلىنىشنىڭ خاراكتېرغا بولغان تەسىرىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز.

مەلۇمكى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر ئۆز ئىچىدىن يەنە قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق دەپ 2 تۈرگە بۆلۈنىدۇ. لېكىن بۇ يەردە «ئىسسىق» ئاساسىي ئېقىم بولۇپ، ئۇ قاننى كۆپەيتىش ۋە قىزىتىش، روھنى ئۇرغۇتۇش، بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرۈش رولىغا ئىگە. شۇ سەۋەبتىن داۋاملىق تۈردە ياكى مىللىي تۇرمۇش ئادىتى سۈپىتىدە، مۇشۇنداق يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەر ئىسسىقچان بولىدۇ. ئىسسىقچان كىشىلەر بولسا قىززىققان، چاقچاقچى، ھەرىكەتچان، ناخشا-سازغا ئامراق، ئەدەبىيات-سەنئەتكە ھېرىس كېلىدۇ. سەلبىي تەرەپتىن ئېيتقاندا زېرىكككەك، تېرىككەك، چالاكار (ئىشنى چالا قىلىدىغان)، يۈزە ئويلايدىغان، ئۇنۇتقاق، ھاياجان، ئۆزگە ئەقىللىق ئادەملەرمۇ ئىسسىقچان كىشىلەردە كۆپ بولىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر ئۆز ئىچىدىن يەنە ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق دەپ 2 تۈرگە بۆلۈنىدۇ. لېكىن بۇ يەردە «سوغۇق» ئاساسىي ئېقىم بولۇپ، ئۇ قاننى ئازايتىش ۋە سوۋۇتۇش، ھەرىكەتنى

ئاستىلىتىش، ئېغىر-بېسىق قىلىش رولىغا ئىگە. شۇ سەۋەبتىن داۋاملىق تۇردە ياكى مىللىي تۇرمۇش ئادىتى سۈپىتىدە، مۇشۇنداق يېمەك-ئىچمەك-لەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەر ئومۇمەن سوغۇققان بولىدۇ. سوغۇققان كىشىلەر بولسا ئېغىر-بېسىق، كەمتەر، ھەرىكىتى ئاستا، پىلان-چى، تەھلىلچى ۋە جاپاغا چىدايدىغان كېلىدۇ. سەلبىي تەرەپتىن ئېيتقاندا كۆزەتكەك، گۇمانخور، ئىچى تار، جاھىل (كونسېرۋاتىپ)، خاتىرىسى كۈچ-لۈك، ئاداۋەتخور ئادەملەردىمۇ ئومۇمەن سوغۇققان كىشىلەردە كۆپ بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيىسىگە ئاساسلانغاندا كۆپىنچە گۆش-ياغ ۋە قىسمەن مېۋە-چېۋە، يەرلىك كۆكتاتلار ئىسسىققا مايىل بولۇپ، يېشىل كۆكتاتلار، كۆپ قىسىم مېۋە-چېۋىلەر سوغۇققا مايىل. شىمالنىڭ ۋە تاغلىق رايونلارنىڭ ھاۋاسى سوغۇق بولغاچقا ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەك-لەر كۆپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ يەردىكى كىشىلەر تۇرمۇش ئېھتىياجى ۋە يېمەكلىكنىڭ تەسىرى بىلەن چاققان، ھەرىكەتچان كېلىدۇ. قان بېسىمى ئويمان ياكى ئىسسىق يەر كىشىلىرىنىڭكىدىن ئۈستۈنرەك بولۇپ، تەپەككۇ-رى تېز، ئۆزىنىڭ قارىشىدا چىڭ تۇرىدۇ. ئىشنى جىددىي، قانلىق يۈرگۈ-زۈشكە، يىراق جايلارغا سەپەر قىلىشقا ئامراق كېلىدۇ. شۇنداقلا سوغۇققان كىشىلەرنى باشقۇرالايدۇ، ئەمما ئۇلارغا سەل قارايدۇ. جەنۇبتا ۋە ئويمان يەرلەردە ھاۋا كېلىماتى ئىسسىق ياكى مەلۇم ۋاقىتلاردا قاتتىق ئىسسىق بولغاچقا، ھاياتلىق ئېھتىياجى ئۈچۈن يېشىل كۆكتاتلار، مېۋىلەر (بۇلارنىڭ كۆپىنچىسى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ماينى ئېرىتىپ ھارارەتنى پەسەيتىدۇ) نى كۆپ ئىستېمال قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، بۇ يەرلەردە يۈزى قىزىل، تولۇق ئادەملەر ئازراق، ئەكسىنچە ئاق، تاتىراڭغۇ ۋە خام سېمىز كىشىلەر كۆپرەك بولىدۇ. قارىماققا ئىشنى ئاستا قىلغاندەك قىلىسىمۇ، لېكىن پىلانلىق، ياخشى ئورۇنلاشتۇرۇلۇپ ئىشلەيدۇ. شۇڭا سوغۇققان كىشىلەر ئارىسىدا ئېلېكترون، ھەربىي ۋە تېخنىكا ساھەلەردە ھەقىقىي ئىقتىساسلىق خادىملار

كۆپ تېپىلىدۇ. شەرقىي ئاسىيا كىشىلىرىنىڭ پەن-تېخنىكا ۋە باشقا ساھە-لەردە ھازىرقىدەك مۆجىزىلەرنى يارىتالىشىمۇ مانا مۇشۇ ئىلمىي تەسەۋۋۇرنى ئىسپاتلايدىغان جانلىق مىسال.

ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى تۇرمۇش ئادىتىدىن قارىغاندا، ئەج-دادلىرىمىز ئەزەلدىن گۆش - ياغ ۋە مېۋە - چېۋىنى كۆپ ئىستېمال قىلغان ھەمدە قارا ئاشلىق تۈرلىرىنى ئاساسىي ئوزۇق ئورنىدا يېمەي تامىقى قىلغان. ھازىرقى زاماننىڭ تېز رىتىملىق تۇرمۇشىدا ئىمكانقەدەر ئوزۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە يەرلىك مېۋە - چېۋىلەر ئىستېما-لىنى كۆپەيتىش، دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى قوشۇمچە قىلىش لازىم. شەھەرلەردە سوغۇقى ئېشىپ كېتىش ئەھۋالى كۆنسېرى گەۋدىلە-نىۋاتقان بۈگۈنكى كۈندە تېخىمۇ شۇنداق. ئومۇمەن بارلىق زە-ھەرلىك ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەر ئىنسان خاراكتېرىنى سۇندۇ-رۇپ ئېلىشتۇرۇپ كىشىنى تېرىككەك، ئاجىز ۋە ئىرادىسىز قىلىپ تاشلايدۇ. قىلىشقا تېگىشلىك ياخشى ئىشلارنى قىلماي، تېگىش-لىك بولمىغان ناچار ئىشلارنى دەۋەت قىلىدۇ. ۋاقتىدا پۈتتۈرۈش-كە تېگىشلىك ئىشلارنى يوق قىلىدۇ. شۇڭا ئىنسان ئىمكانقەدەر تەبىئىي يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدىنى كۈچلۈك، ئەقلى بىجىرىم، ئەۋلادلىرى قابىلىيەتلىك بولىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن يېمەك - ئىچمەكلەر تەبىئىتىنىڭ ئىنسانغا كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى بىلىش بىلەن بىرگە، ئىستېمال قىلىد-نىدىغان ماددىلارنىڭ تەبىئىي ياكى سۈنئىيلىكىگە، زۆرۈر ياكى زۆرۈر ئەمەسلىكىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

5. بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر

كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا تۈرلۈك ھايۋانىي ۋە ئۆسۈملۈك

تۇرىدىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەر ھەمدە مېۋە، كۆكتاتلارنى ئىستې-مال قىلىپ تۇرىمىز. بەزى يېمەكلىكلەر يەنە بىرنىڭ كەم يېرىنى تولۇقلاپ ياكى ئارتۇقچە تەبىئىتىنى تەڭشەپ، نىسبەتەن مۆتىدىل ھالەتكە كەلتۈرگەنلىكى ئۈچۈن، كىشىلەر ئومۇمەن بىر ۋاقىتتا بىر نەچچە تاماق ياكى تاماق ئۈستىگە مېۋە ـ چېۋە ئىستېمال قىلىدۇ.

ئەگەر بىرلا ۋاقىتتا بىر نەچچە خىل تاماق تەييار قىلالمىغان تەقدىردىمۇ، مەلۇم تاماقتا ھەرخىل ماتېرىياللارنى سېلىپ، تەم-لىك، سىڭىشلىك قىلىشقا تىرىشىدۇ. بىراق ھەر ئىشنىڭ چېكى ۋە قانۇنىيىتى بولىدۇ. تەركىبى، تەبىئىتى ۋە ۋاقتى مۇۋاپىق كەلمىگەن يېمەك-ئىچمەكلەرنى بىللە ئىستېمال قىلغاندا كىشىگە راھەتسىزلىك ۋە زەھەرلىنىش پەيدا قىلىدۇ. بۇ خەلق ئارىسىدا «چېقىش بوپ قالدى» دېيىلىدۇ. تۆۋەندە بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر كۆرسىتىلىدۇ:

1 . قوغۇن بىلەن ھەسەلنى بىللە يېيىشكە بولمايدۇ. چۈنكى قوغۇن تەركىبىدىكى شار ئاقسىلى ھەسەل تەركىبىدىكى ئورگانىك كىسلاتا ۋە ئېچىتقۇلار بىلەن رېئاكسىيىلىشىپ ھاسىل بولغان كاللەكسىمان شىرە ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە قۇلۇنجى ياكى قويۇق يەل تۇرۇۋېلىپ، ئادەمنى بەك قىينايدۇ.

2 . تۇرۇپ، كۈدە ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا نەشپۈت، ئا-پېلسىن، ئۈزۈم، ئالما قاتارلىقلارنى بىللە يېيىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئالدىنقى ئىككى خىل كۆكتاتتا ئاممونىي سىئان كىسلاتا-سى بار بولۇپ، مېۋىلەر تەركىبىدىكى مىس بىلەن رېئاكسىيىلى-شىپ، قالقانسىمان بەز ئۆسمىسى پەيدا قىلىدۇ.

3 . ياڭيۇ بىلەن تۇخۇمنى بىللە قورۇپ يېسە، ئادەمنى

بىئارام قىلىدۇ، بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

4. ئاق ئۇجمە يەپ سۇ ئىچسە ئىچنى سۈرىدۇ، ئۆرۈك يەپ چاي ئىچسىمۇ شۇنداق.

5. سۈت بىلەن مېۋە يېگەندە، يەل كۆپەيتىپ ئاۋارە قىلىدۇ.

6. تۇرمۇشتىكى ناچار ئادەتلەر

1. ئەتىگەندە ناشتا قىلماسلىق.

ئالدىنقى كۈن كەچلىك تاماقتىن باشلاپ ھېسابلىغاندا، 2-كۈنى ئەتىگەنگە قەدەر ئادەم ئاز دېگەندە 10 سائەت ئاچ قالغان بولىدۇ. سەھەردە قاندىكى شېكەر مىقدارى ئەڭ تۆۋەن، ھاياتلىق كۈچى ئەڭ ئاجىز ۋاقىت بولۇپ (شۇ سەۋەبتىن ئېغىر كېسەل تارتقانلار، ياشانغانلار كۆپىنچە مۇشۇ ۋاقىتتا ئۆلۈپ كېتىدۇ)، ئەتىگەنلىك ناشتا قىلمىغاندا، ئاشقازان، ئۈچەيلەر ئاشقازان كىسەللاتاسىنىڭ چىرىتىشىگە ئۇچراپ جاراھەتلىنىدۇ. ئادەم ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بېشى ئاغرىيدۇ ۋە قايىدۇ. 2~1 سائەتكىچە ئادەمنىڭ زاپاس ماي ماددىسى ئېرىپ، قىسقا مۇددەت ياردەمدە بولغاندەك قىلسىمۇ، ئۇشبۇ ماددىلار ئاسان چۆكمە بولۇپ، ئۆت تېشى ھاسىل بولىدۇ. سۇسىزلىنىش نەتىجىسىدە جىگەر ئۆتىنىڭ ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر سۈيۈقلۇقىنىڭ زەربىسىگە ئۇچراپ، ئىچكى زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. تېرە يىرىكلىشىپ قورۇق چۈشىدۇ. بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەن ئادەم ئاسان قېرىيدۇ. بۇ يامان ئادەت داۋاملاشسا، جىنسىي قۇۋۋىتى ئاسان ئەسلىگە كەلمەيدۇ، كاللا ئىشلىمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ.

2. ئاچ قورساق يۈگۈرۈش.

ئەتىگىنى ئاچ قورساق يۈگۈرگەندە، قان تەركىبىدە شېكەر مىقدارى ناھايىتى تۆۋەن بولغانلىقتىن، مېڭىگە قان يېتىشمەي

بېشى قايىدۇ، ھۆ بولىدۇ ياكى كۆزى قاراڭغۇلىشىپ، يىقىلىپ چۈشىدۇ. سۇيدۇك تەركىبىدە كېتون مىقدارى كۆپىيىپ بۆرەكنى زەھەرلەيدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ھازىر شەھەر ھاۋاسى بۇلغىنىپ كەتكەچكە، سانائەت گازلىرىنى سۈمۈرۈپ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزۈشىنىڭ ئورنى يوق. ئەگەر يۈگۈرۈش توغرا كەلسە، يۈگۈ- رۈشتىن 10 مىنۇت ئىلگىرى 100 ~ 50 م ل قايناق سۇ ئىچىۋېتىش، 5 مىنۇت ئىلگىرى ئازراق شېكەر ئىستېمال قىلى- ۋېلىشى زۆرۈر.

3. پورۇقلاپ قايناۋاتقان سۇدا چاي دەملەش.

قايناۋاتقان ياكى ھېلىلا ئوچاقتىن ئالغان قايناق سۇدا چاي دەملىگەندە، گەرچە چاي تەمى تېزلا چىققاندەك قىلسىمۇ، بىراق چاي تەركىبىدىكى ۋىتامىن C ئاللىقاچان يوقالغان بولىدۇ. شۇڭا قايناق سۇنى چاي چەينىكىگە قۇيۇپ، تېمپېراتۇرىسى 80 ~ 70 گرادۇسقا چۈشكەندە ئاندىن چاي سېلىپ دەملەش كېرەك. بەزى- لەر چاي سېلىپ يەنە قاينىتىدۇ ياكى ئالدىنقى كۈنى دەملىگەن چاينى قاينىتىدۇ. بۇ سالامەتلىككە ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ، بۇنداق قىلغاندا پايدىلىق تەركىبلەر بۇزۇلغانىنىڭ ئۈستىگە، قاننى ئازايتىدىغان تاننىن ماددىسى كۆپىيىپ كېتىدۇ. يەنە بەزىلەر ئاليۇمىن چۆگۈن ياكى كورىلاردا قايناق سۇ قاينىتىپ ئۇزۇنغىچە ئىلىتىۋەتمەيدۇ. باھاسى ئەرزان ئىكەن دەپ ئاليۇمىن قازان-قو- مۇچلارنى ئىشلەتكەندە، ئاليۇمىن ئاجرىلىپ چىقىپ بەدەندىكى ئاليۇمىن مىقدارى چەكتىن ئېشىپ كېتىپ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ. ئارتۇقچە ئاليۇمىن قان تومۇرلارنى قاتۇرىدۇ. بالى- لارنىڭ زېھنىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. شۇڭا، تۆمۈر، قەلەي ياكى مىستىن ياسالغان قازان - قومۇچلارنى ئىشلىتىش ئەڭ مۇۋاپىق. چاي دەملەشتە مىس چۆگۈن ئىشلەتكەن ياخشى.

4. چىش چوتكىلىماسلىق.

چىش ئىنسانلارنىڭ مۇھىم ھاياتلىق قورالى. ئۇنى ئىشلىتىشنى بىلىپ، ئاسراشنى بىلمەسلىكمۇ ئۆزىنىڭ قورالىنى ئۆزىگە تەڭلىگەنگە باراۋەر. ئادەتتە چىشقا تاماق قالدۇقلىرى چاپلىشىۋېلىشى مۇمكىن. بۇ ھالەت داۋاملىشىۋەرسە، چىش سارغىيىپ، ئادەم سەت، ناچار كۆرۈنۈپ قالىدۇ، ئېغىزى پۇراپ مۇناسىۋەتكە دەخلى يېتىدۇ. ئۇيقۇ ياخشى بولمايدۇ. چىش چىرىپ، چىش ئەتراپى ياللۇغلىنىپ، ئاسان قانايدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا چىشنى ئاخشىمى بىر قېتىم چوقۇم چوتكىلىۋېتىپ يېتىش، كۈندۈزىمۇ تاماقتىن كېيىن ئىمكانقەدەر چىش چوتكىلاش لازىم.

5. سىرلانغان چوكىدا تاماق يېيىش.

سىر تەركىبىدىكى نىترات تۇز تەركىبلىرى بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن، ئاموني ئېتىل خلورات تەركىبلىرى بىلەن بىرلىشىپ، راكنى پەيدا قىلىدىغان نىترات ئاموني تۇزىنى ھاسىل قىلىدۇ.

6. يالتىراقنى تاماق شىرەسىگە يېپىش.

يالتىراق (سۇلياۋ) ئادەتتە لەيلىمە ھالەتتىكى پولىۋىنىل خلورسىمولاسىدىن ياسىلىدۇ. بۇنداق زەھەرلىك ماددىدىن ياسالغان يالتىراق دائىم تاماق قاچىلىرى بىلەن ئۇچراشسا، ئادەمدە ئاستا خاراكتېرلىك زەھەرلىنىشنى پەيدا قىلىدۇ.

7. ھاراق ئۇستىگە ئاچچىق چاي ئىچىش.

چايدىكى كافي ئىشقارى بىلەن ئىسپىرت رېئاكسىيە پەيدا قىلىپ، مەست ئادەمنى تېخىمۇ ئازابلايدۇ. بولسا ئاق ھاراقنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

8. كەچتە كۆپ تاماق يېيىش.

كەچلىك تاماقتىن كېيىن كۆپىنچە كىشىلەر ئارام ئالىدۇ. شۇڭا كەچلىكى سۈيۈق، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار ياكى مايلىق، قويۇق تاماق يېيىلگەن بولسا، سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلار ياكى مېۋىلەرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا تېز سىڭىدۇ. ئۇنداق بولماي، بىر قېتىمدىلا كۆپ يېيىلسە ياكى بەك مايلىق بولسا، ئاشقازان ۋە يۈرەككە كېلىدىغان يۈك نورمالدىن ئېشىپ كېتىدۇ.

مەملىكەت ئىچى ۋە سىرتىدا كەچلىكى نورمالدىن ئارتۇق تاماق يەپ سىڭدۈرەلمەي ئۆلۈپ كەتكەن كىشىلەر بولغان ئىكەن. تاماق ئەينى ۋاقىتتا ئوزۇق بولسىمۇ، كەچلىكى ئارتۇق يېيىلسە ئادەمگە زەھەر بولۇپ تەسىر قىلىشى مۇمكىن.

9. يېمەك - ئىچمەككە زورلاش.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا بولۇپمۇ ئاممىۋى سورۇن، ئولتۇرۇش ۋە ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت مەيدانلىرىدا ئىچىملىكلەرنى زورلاش، يېيىش - ئىچىشنى يۇقىرى مەدەنىيەت دەپ ھېس قىلىش قاتارلىق ناچار ئىللەتلەر كۆپەيمەكتە ياكى ئۆگىنىلمەكتە. ئەمەلىيەتتە ھەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا، بىلگەنلىرى مىزاجىغا قاراپ ئوزۇقلىنىدۇ. مېھمان قىلىنغۇچى كىشى ئېھتىياجىغا، قىزىقىشىغا ئاساسەن يېمەك - ئىچمەكلەرنى تېتىپ كۆرسە بولىۋېرىدۇ. ساھىبخانمۇ ھەددىدىن ئارتۇق تەكەللۇپ قىلىپ يېلىنىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئەسلىدە ئەنئەنىۋى ئادەتلىرىمىزدە مۇۋاپىق تەكەللۇپ قىلىش يېقىنچىلىق ۋە رەسمىيەت دەپ تونۇلاتتى. مېھمان ۋە ساھىبخانمۇ ئۆزىنى بىلىپ جايىدا ئىش كۆرەتتى. ھازىر شەھەرلەردە، ناھىيىلەردە رېستورانلارنىڭ ھەقىقىي مەنىسىنى چۈشەنمەي، ئۇنى «يەپ - ئىچمىگەنلەر سارىيى» دەپ ئويلاپ، ئەنئەنىمىزدە يوق بولغان «تويماسلىق، قانماسلىق» كېسەللىكى يامراپ كېتىۋاتىدۇ. مۇشۇ ساختا شۆھرەتپەرەسلىكنىڭ بەلگىلىرىدىن

بىرى دەل يالغان تەكەللۇپتۇر. بەزى سورۇنلاردا تەكەللۇپنىڭ، چىرايىدا قىتىپ قالغان كۈلكىلەرنىڭ دەردىدە ئازادە ئولتۇرالمايدىغان كىشى، يېگۈسى كەلمىگەن، دېگۈسى كەلمىگەن نەرسىلەرنى يەپ ۋە دەپ، ئىچكۈسى كەلمىگەن نەرسىلەرنى «ئوغۇل بالا شۇمۇ - ئەمەسمۇ» دېگەن ئۆلچەمدىن ئۆتۈش ئۈچۈن ئىچىپ، بىچارە ئاشقازاننى، دەردكە توشقان يۈرەكنى، مېڭىنى قۇللاردەك خىزمەت قىلىشقا مەجبۇرلايمىز. ئادەمنىڭ ھەممە ئەزالىرىنىڭ مىزاجى، ئالاھىدىلىكى ۋە ياقتۇرمايدىغىنى بار. ئۇلارمۇ خىزمەتىگە لايىق ھۆرمەتكە ۋە ھەققە ئېرىشىشى لازىم. دېمەك، مېھمان ھەم ساھىبخاندا ئۆز ئارا ئىشىنىدىغان روھىي ھالەت بولىدىغانلا بولسا، ئۇنچىۋالا نازۇكلۇق، يالغانچىلىق، شۆھرەتپەرەسلىك قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. بەلكى ھەر يەردە پىشقان، ھەممىنى كۆرگەن ۋە يېگەن قىياپەتتە ئوغۇللاردەك خاراكتېرىنى ئىپادىلەش، يېمەكچى ياكى دېمەكچى بولغان نەرسىنى ئېنىق تارتىنماي دېيىش، خالىمىغان نەرسىگە ساھىبخان ياكى ساقىيمۇ مەدەنىيەتسىزلەرچە زورلىماسلىق لازىم.

10. خاتا ئوزۇقلىنىش

گاڭپەن يەپ يېقىنچىلىق قىلىش، بوران چىققان كۈنلىرى سۇيۇقئاش ئىچىش، لەغمەننىڭ ئۈستىگە تاۋۇز يېيىش، قىزىتمىغا تاپ سۈيى بېرىش، ئىسسىق زۇكامدا پولۇ يېيىش، سوغۇقتىن بولغان زۇكامدا شىفەن ئىچىپ، ئاسما ئوكۇل سالدۇرۇش ... قاتارلىقلار نامۇۋاپىق ياكى تەتۈر ئوزۇقلىنىشلار نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ئادىتى بولۇپ قالماقتا. ھەتتا دوختۇر، سېستىرالارمۇ خەقنى داۋالايدۇ - يۇ، ئۆزىنى كۈتۈشنى بىلمەيدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى ئەنئەنىۋى ئۆزىنى بىلمىگەنلىكتىن كېلىپ چىققان. خاتا ئوزۇقلىنىش، مۇنداقچە ئېيتقاندا، زاۋۇتنى

خاتا مەشغۇلات بىلەن باشقۇرىمەن دېگەن بىلەن تامامەن ئوخشاش. مۇنداق بولغاندا ئورگانىزملار ناھەق، خاتا مۇئامىلىگە ئۇچراپ، ئەزالار بۇزۇلىدۇ. بۇنىڭ زىيىنى جاننى ئېكەكدەش ۋە پۇلنى ئىسراپ قىلىشتىن باشقا نەرسە بولمايدۇ، ئەلۋەتتە. تەجەللى ھەزرەت (1927 - يىللار، مەشھور تىببىي ئالىم) كۆپىنچە ۋاقىتنى تەتقىقاتقا سەرپ قىلىپ، نەزىر ۋە تويلارغا ئازراق بارار ئىكەن. شۇنداقتىمۇ كۈندە دېگۈدەك تەكلىپلەر كېلىپ تۇرار-كەن. بىر كۈنى ساھىبخان ئۆزى كېلىپ: «كەچتە ئۆيىمىزدە بىر داستخان ھازىرلىغان ئىدۇق. سىلىگە قاراپ قالدۇق، ھازىر-لا بارغان بولسىلا» دەپ ئىلتىجا قىپتۇ. تەجەللى ھەزرەت دەرھال-لا «تەكلىپلىرى ئۈچۈن كۆپ رەھمەت، مەن سورۇنغا باراي، ئەمما ماڭا زەھەر بەرمەڭلار» دەپتۇ. ساھىبخانمۇ بۇ ئادەت سۆزد-نى توغرا چۈشىنىپ شۇنداق قىلغان ئىكەن. يەنى بۇ تەجەللى ھەزرەتنىڭ تاماقنى زورلىماڭ دېگىنى ئىدى. ئەجدادلىرىمىز ئەي-نى دەۋىرلەردە ئېسىل تاماق ۋە ئوزۇقلارنى ئەگەر ۋاقتى ۋە مىقدارى ئېشىپ كەتسە، زەھەر كەبى تەسىر كۆرسىتىدۇ، دېگەن ئىكەن، ئەمدى «مەدەنىيەتلىك» ساقىيلار ئىلىم مۇنبىرىدە ئاللى-قاچان زەھەر دەپ ئېلان قىلىنغان سانائەت ئىسپىرتلىرىنى نېمىنى مەقسەت قىلىپ زورلايدىغاندۇ؟

7. يېمەك - ئىچمەكلىرىمىزدىكى ياتلىشىشلار

مەلۇم بىر خەلق مەلۇم جۇغراپىيىلىك شارائىتتا ۋە قىممەت قارىشى مۇھىتىدا ئۆزلىرىگە ماس كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەك-لەرنى تاللاشقا ۋە لايىقلاشتۇرۇشقا ئىنتىلىدۇ. ئاخىرىدا بۇ تاللان-غان، خىل كەلگەن يېمەك - ئىچمەكلەرمۇ شۇ خەلقنىڭ تېنىگە پايدا قىلىدىغان، ئۇنى كۈچەيتىدىغان خۇسۇسىيەت ھاسىل قىلغان بولىدۇ. بۇ دېمەككە ئاسان بولغىنى بىلەن، نەچچە مىڭ يىللىق

جەريان كېتىدىغان ئۇزۇن بىر مۇساپە.

شۇڭا، دۇنيانىڭ ئوخشىمىغان رايونلىرىدا ئوخشىمىغان مىللەت ۋە خەلقلەر، شۇنداقلا ئەشۇ رايون خەلقلىرى ياخشى كۆرىدىغان تاماقلار جارى بولغان بولىدۇ. شۇڭا، بىر رايون ئادەملىرى باشقا رايونغا بارغاندا شۇ رايوننىڭ تاماقلىرىغا كۆنەلـمەسلىكى يالغۇز ئادەتلىنىش ۋە مەدەنىيەت توقۇنۇشى مەسىلىسىلا بوپ قالماستىن، بەلكى ئادەمنىڭ مۇقىملاشقان مىزاجى ۋە خىلـتىنىڭ يېڭى بىر خىل يېمەكلىكلەرگە كۆنمىگەنلىكى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، يېمەك - ئىچمەكلەردىكى ئۆزگىرىشلەرنى ئاددىي چاغلىماسلىق، قانۇنىيەت ۋە قىممەت قارىشىغا ئايلىنىپ كەتكەن تېببىي مەدەنىيەتنى ئويۇنغا ئايلاندۇرۇۋالماسلىق كېرەك. بولۇپـمۇ مەلۇم رايون خەلقلىرىگە خىل كەلگەن كىلىمات، يېمەك - ئىچمەك ۋە قىممەت قارىشىنى ياخشى بىلمەي تۇرۇپ، يەنە بىر رايون خەلقى ياراتقان مەدەنىيەتنى ۋە شۇلارغا ئۇيغۇن كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەك ئادەتلىرىنى قارىغۇلارچە قوغلىشىش ئەمەلىيەتتە ئۆزىنى چۈشەنمىگەنلىك ۋە ئۆز تېنىنى خارلىغانلىق ھېسابلىنىدۇ. سۆزىمىزنىڭ ئىسپاتى سۈپىتىدە تۆۋەندىكى مىساللارنى كەلـتۈرىمىز.

1. تەركىبىگە ئاساسلىنىپ يېيىش.

ئىلغار ئۇسكۇنىلەر ئارقىلىق يېمەك - ئىچمەكلەر تەركىبىدىكى ھەرخىل پايدىلىق ماددىلارنىڭ مىقدار ۋە سۈپىتىنى ئېنىقلاپ چىقىش، ئىنسانلار يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىدىكى بىر چوڭ بۆسۈش. ئۇ ھەممە كىشىنى يەن - تېخنىكىغا ئەھمىيەت بېرىشكە، ئىلمىي، ئىسپاتلىق سۆز قىلىشقا ئۈگىتىدۇ ۋە ئۈندەيدۇ. لېكىن بۇ ئەشۇ يەككە، تۇرغۇن ھالدىكى بىر خىل يېمەكلىكنىڭ شۇ مومېنتتىكى قىممىتى بولۇپ، بۇنىڭدا مۇنچىلىك

ۋىتامىن، ئاقسىل، شېكەر. . . بار دېگەنلىك ئەشۇ يېمەكلىكنى يېگەندە شۇنچىلىك تەركىبلەر بەدەندە ئۆزلىشىدۇ، دېگەنلىك ئە-مەس. ئەگەر مەلۇم يېمەكلىكتە نۇرغۇن ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بولۇپ، كىشىنىڭ مىزاجىغا ۋە خىلىتىغا ئۇيغۇن كەلمىسە، ئۇ بىر زەھەر رولىنى ئوينايدۇ. تەركىب قارىشى بىلەن مىزاج قارىشى مۇستەقىل ئىككى خىل ئېقىم بولۇپ، ئۇلار ئوتتۇرىسى-دىكى مۇناسىۋەتنى تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىق قىلىشقا توغرا كېلى-دۇ. نۆۋەتتە كىشىلەر تەجرىبىخانا خادىملىرىنى ئوزۇقشۇناس دەپ خاتا چۈشىنىپ، تاماقنىڭ تەبىئىتىنى كۆزگە ئىلماي، پەقەت تاۋار چۈشەندۈرۈشتىكى تەركىبلەرنى ھېسابلاپ ئۆزىنى قانائەتلەن-دۈرىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنىڭدا نۇرغۇن ھالەتتىكى ماددىنىڭ نۆۋەت-تىكى تەركىبى ھەمدە سودا ئورۇنلىرىنىڭ «تاۋار مۇددىئاسى» ئىپادىلەنگەن بولۇپ، بەدەنگە قانچىلىك پايدىسى ياكى زىيىنى بارلىقىغا ھۆكۈم قىلىش ئوزۇقشۇناسلار ۋە تېببىي خادىملارنىڭ ئالاھىدە ۋەزىپىسى. لېكىن شۇنىمۇ ئەسكەرتىپ ئۆتۈش كېرەك-كى، ھازىرقى دوختۇرلار كۆپىنچە پاتالوگىيىلىك ئۆزگىرىشلەر-گە پىششىق بولۇشنى تەكىتلەپ، كېسەلنىڭ مىزاجى، تاماقلار-نىڭ تەبىئىتى ۋە دورىلارنىڭ ياسىلىپ چىقىش جەريانى قاتارلىق-لارغا سەل قارىغاچقا، دوختۇرنىڭ دېگىنى بويىچە ئوزۇقلىنىشتى-مۇ نۇرغۇن ئىلمىي بولمىغان قاراشلار شەكىللەنمەكتە. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مىزاج، خىلىت ۋە ماددىلارنىڭ تەبىئىتى ھەققىدىكى تەلىماتلىرىنى يالغۇز مۇشۇ كەسىپنى ئوقۇۋاتقان، قىزىقىۋاتقان كىشىلەرلا بىلىپ قالماي، بەلكى ئۆزىنىڭ تېنى، ئائىلىسى ۋە خەلقىنىڭ ماددىي، مەنىۋى، ئىگىلىرىمۇ ئۆزلەشتۈ-رۈپ، ئۆزلىرىنىڭ تۇرمۇشىدىكى ئادەتتىكى زۆرۈر ئادەتلەرگە ئايلاندۇرۇۋېلىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندا، ئۆزىنى، ئۆزىنىڭ

مەدەنىيىتىنى چۈشەنگىلى ۋە قوغدىغىلى بولىدۇ.

2. قورۇلغان تاماقلارنى كۆپ يېيىش.

قورۇلغان يېمەكلىكلەرنى تەييارلاشتا، قازان، ماي ۋە ئوتتىن ئىبارەت زۆرۈر بولغان ئامىللار بولىدۇ. بۇنداق تەييارلانغان يېمەكلىكلەرنىڭ سۇ ۋە مىنېرال ماددىلىرى ئاز، مېيى كۆپ ۋە ئىسسىق بولىدۇ. ئىچكىرى ئۆلكىلەردە بولۇپمۇ جەنۇبىي جۇڭگو رايونىدا ھۆل - يېغىن كۆپ، قىش - ياز نەملىك ھۆكۈم سۈرىدىغان بولغاچقا، كىشىلەردە تەبىئىي ھالدىلا بەدەننى قىزىتىدىغان، بۆرەكنى كۈچەيتىشكە تىرىشىدىغان قاراش شەكىللەنگەن. ئەمەلىيەتتىمۇ بۇ رايونلاردا دائىم قورۇلغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش بەدەننىڭ ئېھتىياجى.

بىراق يېقىنقى تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ئورغۇن ئوزۇقلۇقلار 80℃ تا بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراشقا باشلايدىكەن ۋە كۆكتاتلىق خۇسۇسىيەت كۆپ قالمايدىكەن. يەنە ھەر قانداق نەرسىنى قورۇپ يېيىشكە ئىنتىلىشمۇ ياخشى ئادەت ئەمەس ئىكەن. دېڭىز مەھسۇلاتلىرى ۋە گۆشلەرنى قورۇپ يېگەندە، ئۇلاردىكى ئامىنو كىسلاتالىرى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، ئەكسىنچە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدىكەن. «سالامەتلىك» گېزىتىنىڭ خەۋەر قىلىشىچە، ئامېرىكىلىقلار بىلەن جۇڭگولۇقلارنىڭ ئۆي ئىچى ھاۋاسىنى سېلىشتۇرغاندا، جۇڭگولۇقلارنىڭ ئۆيىدە كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى ۋە چالا ئوكسىدى بىر نەچچە ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. چۈنكى ھەرقانداق نەرسىنى قورۇۋېتىپ يېيىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان يېمەكلىكلەرنىڭ ئوكسىدلىنىشى، قورۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىنكى بەدەندە كۆپلەپ يەل پەيدا بولۇش ھەمدە تاماق ئېتىش جەريانىدا چىققان ئېنېرگىيە قالدۇقلىرى قاتارلىقلار ئائىلىدە بىر خىل

قويۇق سېسىق پۇراق پەيدا قىلىدىكەن. ئېغىز پۇراش ۋە قولتۇق پۇراشنىمۇ ئەنە شۇ تۇرمۇش ئادىتىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ. يېقىندا يەنە تاۋۇز شاپىقىنى قورۇپ يېيىش «كەشىپ» قىلىندى. بۇ دىئابېت كېسىلى بولۇشنىڭ ئەپلىك يولى. دېمەك، قورۇپ تاماق يېيىش ئادەتتە ھۆللۈك كۆپ رايونلاردا ماس كەلسىمۇ، لېكىن قۇرۇق ياكى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر كۆپرەك بولغان رايونلارغا ماس كەلمەيدۇ. ئەگەر بۇ رايون كىشىلىرى داۋاملىق قورىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلسا يۈرەك ۋە جىگەرگە قاتتىق ئىسسىق كېلىدۇ. يۇقىرى قان بېسىمى، جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى، قەۋزىيەت، قان قىزىشتىن كېلىپ چىقىدىغان مودۇر - چاقا ۋە قىچىشقاقلار . . . پەيدا بولۇپ، ئورۇنسىز ناھەق ئاغرىپ قالىدۇ. شۇڭا، ئەجدادلارنىڭ ئۆزلىرىنى «تىرىك تەجرىبە» قىلىپ تاپقان يېمەك - ئىچمەك قانۇنىيەتلىرىنى يەككىللىك بىلەن تاشلىۋەتمەي، زامان ۋە ماكانغا بىرلەشتۈرۈپ، قۇۋۋەتلىك، ئەمما يەڭگىل، كۈچلۈك، ئەمما سىڭىشلىك تاماقلاردىن شورپا، كاۋاپ، ئۇماچ، پېتىر مانتا، پولۇ، قايماق، نارىن، سامسا، نان. . . قاتارلىق ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدىمۇ تېپىلمايدىغان ئالىي دەرىجىلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك (تاماقلار ھەققىدىكى ھېكايىلەرگە قاراڭلار).

3 . ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش.

ئادەتتە كۆپىنچە يېشىل كۆكتاتلارنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، كۆك ۋە يېشىل كەلگەن مېۋىلەرنىڭ تەبىئىتىمۇ سوغۇق بولىدۇ. قىزىل ياكى سېرىق بولغان كۆكتات ۋە مېۋە-چېۋىلەر ئاساسەن ئىسسىق تەبىئەتلىك (ناھايىتى ئاز بىر قىسمى مەسىلەن: پەمىدۇر، تاۋۇز قاتارلىقلار بۇنداق ئەمەس) بولۇپ، ھەر بىرىنىڭ تەبىئىتى بىلەن تونۇشۇپ چىقىشىمۇ زۆرۈر بىلىم

ھېسابلىنىدۇ.

ئادەتتە بەدەننىڭ مىزاجىنى نورمال ساقلاش ئۈچۈن ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقتا ئاز مىقداردا سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەر قوشۇمچە قىلىنىشى لازىم. سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلاردا بولسا ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر قوشۇمچە قىلىنسا ياخشى. قوشۇمچە يېمەكلىكلەر 20～40% ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق. ئۇيغۇرلارنىڭ بىر قېتىمدا تەبىئىتى ئوخشىمىغان ئىككى خىل تاماق تەييارلاپ يېيىش ئادىتى ئەنە شۇ قانۇنىيەتتىن كېلىپ چىققان. بىراق ھازىرقى كىشىلەر ئىسسىق تەبىئەتلىك مەلۇم تاماقتا يەنە مايلىق، ئىسسىق تاماقلارنى ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار ئۈستىگە يەنە سۈيۈق، يېشىل كۆكتات ياكى سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچىدۇ. بۇ ئەمەلىيەتتە جىگەرنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى تەبىئەت ۋە تەركىب بويىچە ھەزىم قىلىشىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، قانچە كۆپ يېسىمۇ ئوزۇقلۇق يېتىشمەيدىغان ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سۈيۈقئاش ئۈستىگە تەرخەمەك يېيىش، پولۇ ئۈستىگە قېزا يېيىش قاتارلىقلار. شۇڭا يېگىلى بولىدىغانلىكى نەرسىنى يېسەك بولىدىكەن دەپ، بىر قېتىمدىلا كۆپ يېيىش، پەرقلەندۈرمەي يېيىش ... قاتارلىقلار ئىنسان سالامەتلىكىنى ئېغىر دەرىجىدە نابۇت قىلىدۇ. مىزاج ۋە خىلتىنى بۇزىدۇ. كىشىلەرنىڭ قىممەت قارشى سۇسلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىر قېتىمدا 4～5 خىلدىن ئارتۇق نەرسىنى يېمەسلىك ياكى تەبىئىتىنى تەڭشەپ يېيىش، تائام ۋە سەيلەرنىڭ سانىغا قاراپ ئابروي باھالايدىغان يات قاراشنى ئۆزلەشتۈرمەسلىك، يېمەك - ئىچمەكنى خىل كەلتۈرۈپ، بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش، ئەمما ئۇنى بىر خىل ئەڭ يۈكسەك مەدەنىيەت ۋە ھوزۇرلىنىش دەپ تونىماسلىق كېرەك.

4. كۆكتاتنىڭ رولىنى ئاشۇرۇپ تەكىتلەش.

كۆكتاتلارنىڭ ئاساسلىق رولى بەدەننى سۇ، مىنېرال ماددا ۋە تالا بىلەن تەمىنلەپ، ئاساسىي تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئوزۇقلۇق تولۇقلىنىشتىن ئىبارەت. بىراق نۆۋەتتە گېزىت - ژۇرناللاردا كۆكتاتنىڭ رولى ھەددىدىن ئارتۇق تەكىتلىنىۋاتقاچقا، كىشىلەر بۇ ماقالىلارنىڭ كېلىش مەنبەسىنى سۈرۈشتۈرمەيلا، ئۇنىڭغا ئەمەل قىلىشقا ئالدىراپ كېتىۋاتىدۇ. ھەتتا بەزىلەر بۇنى چەكتىن ئاشۇرۇۋېتىپ بارماقتا. ئىنچىكە قارايدىغان بولساق، بۇ ماقالىلارنىڭ مەنبەسى مۇنداق:

1) ئېلىمىزنىڭ ئوتتۇرا، جەنۇبىي رايونلىرىدا شەكىللەنگەن تۇرمۇش ئادەتلىرىنىڭ مەتبۇئاتتىكى ئىپادىسى بولۇپ، بۇ رايونلا-
ردا قەدىمدىن بۇيان ئۇرۇش، ئاچارچىلىق يۈز بەرگەچكە، كىشى-
لەرنىڭ تەبىئەتكە ۋە ناھايىتى ئەرزان كۆكتاتلارغا تايىنىش پىسى-
خىكىسى ناھايىتى كۈچىيىپ كەتكەن.

2) تەرەققىي قىلغان ئەللەردە گۆش - ياغ كەلتۈرۈپ چىقار-
غان جىسمانىي كېسەللىكلەرنى ئالدىنى ئېلىشتا كۆكتاتنى كۆپ ئىستېمال قىلىشنى تەكىتلەش ئەۋج ئالغان. لېكىن بۇنىڭلىق بىلەن ئۇلار كۆكتات يېيىشنى ئاساس قىلىۋالمايدۇ.

3) كۆكتاتنىڭ رولىنى كۆپتۈرۈپ كۆرسەتكەن ماقالىلارنىڭ سەلبىي تەسىرى بولسا كېرەك. «سالامەتلىك گېزىتى» نىڭ 1998 - يىلى 6 - ئاينىڭ 2 - كۈنىدىكى سانىدا ئېلىمىز پۇقرالى-
رىدىكى كالتىسىي يېتىشمەسلىك كېسەللىكى ئەسلىدە كۆكتاتنى كۆپ يەپ، ھايۋانىي يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىشتىن پەيدا بولغانلى-
قى ھەققىدە جۇڭگو پەنلەر ئاكادېمىيىسى بىئولوگىيە تەتقىقات ئىنستىتۇتىنىڭ بىر تەتقىقات ماقالىسى ئېلان قىلىنىپ، كىشى-
لەرنىڭ بۇنىڭدىن كېيىن قوي، كالا گۆشلىرى ۋە سۈت، تۇخۇم

ئىستېمال قىلىشى تەۋسىيە قىلىنغان. مەركىزىي تېلېۋىزىيە 2 - قانىلىدىمۇ بېيجىڭ، شاڭخەي، سۇجۇ قاتارلىق شەھەرلەردىكى يېمەك - ئىچمەك ئىستېمالىدا ھايۋانىي يېمەكلىكلەر نىسبىتىنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈۋاتقانلىقى خەۋەر قىلىندى. دېمەك، ئالدىدا ئېيتىپ ئۆتكىنىمىزدەك، كۆكتاتلار بىر خىل قوشۇمچە رول ئوينايدىغان ھەمدە مايىنى ئېرىتىپ، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدىغان بولغاچقا، ئۇلارنى چوقۇم ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆكتاتلارنى مۇۋاپىق نىسبەتتە ئىستېمال قىلىش، ئىمكانقەدەر ئۆز يۇرتىدىن چىققان مېۋە - چېۋىلەر ۋە ئەنئەنىۋى كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ ئۇزۇقلۇق تولۇقلاش كېرەك.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك يەنە بىر نۇقتا شۇكى، كۆكتاتلاردىكى تالالىق ماددىلار ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى مايلارنى ئېرىتىدىغان بولغاچقا، كۆكتاتنى ئاساسىي تاماق ئورنىدا يەۋەرگەندە، ئۈچەي قۇرغاقلىشىپ، قەۋزىيەت بولغاننىڭ ئۈستىگە تېرە ئاستى مايلىرى تارتىلىپ، ئورۇقلاپ كېتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا يۈزنىڭ شەكلىنى بۇزۇپ، قۇرغاقلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سەت، مۇز چىراي قىلىپ قويىدۇ. ئىشەنمىسىڭىز كۆچلۈك تاماق ۋە مېۋىلەرنى يەپ چىرايلىق ئاتالغان ئەجدادلىرىمىزغا ۋە ھازىرقى ياۋروپالىق ۋە ئامېرىكىلىقلارغا قاراپ بېقىڭ.

4 . ھازىرقى رېستورانلاردىكى بۇلغىنىش.

رېستۇراندا توي - مەرىكە ئۆتكۈزگەندە توي ئىگىسى نۇرغۇن ئاۋارىچىلىقلاردىن خالىي بولۇپ، يېرىم كۈندىلا ئۆمرىدە بىر نەچچە قېتىملا بولىدىغان ھەرخىل مەرىكىلەرنى ئوڭۇشلۇق ئۆتكۈزۈۋالالايدۇ. بۇنىڭ ئەجايىپ تەرەپلىرى بار. بىراق كىشىلىرى-

مىزدە يەنىلا سولچىلىق ھۆكۈم سۈرگەن يىللاردىكى ئاچ - زار-لىقنىڭ ئىپادىلىرى ھېلىمۇ ئۆز ئەكسىنى تېپىپ، تويغىچە يەپ بېقىش، كۆرمىگەننى، بىلمىگەننى، يېمىگەننى يەپ بېقىش خا-ھىشى خېلىلا ئېغىر. شۇ تۈپەيلىدىن رېستورانغا بېرىش دېيىلسە تويىنىڭ ئەھمىيىتى غۇۋا كۆرۈنۈپ، ئېھتىياجدىن، ئىمكانىيەت-تىن نەچچە ھەسسە ئېشىپ كەتكەن سۈنئىي مولچىلىق، ھاراق-شارابلار كۆز ئالدىمىزغا كېلىدۇ. بۇ يەردە بۇ ھادىسىنىڭ باشقا تەرەپلىرى قويۇپ تۇرۇلۇپ، بۇنداق سورۇننىڭ ئىنسان سالامەت-لىكىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى مۇزاكىرە قىلىنىدۇ:

1) رېستوران تاماقلىرىنى تەييارلاشتا بەزى مەسىلىلەر مەۋ-جۇت. مەسىلەن: پولونى «ئوخشىتىش» ئۈچۈن شېكەر سېلىپ ئېتىش، توخۇنى قىزارتىش ئۈچۈن شېكەر قوشۇش. . . دېئابېت ۋە جىگەر چوڭىيىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) رېستوران تاماقلىرىنىڭ كۆپىنچىسى يۇقىرى ئېنېرگى-يىلىك، ئىسسىق تەبىئەتلىك بولغاچقا، مىزاجدىن خەۋەرسىز كىشىلەر ئىمكانىيىتىدىن كۆپ يەپ سېلىپ، ئاشقازان ۋە يۈرىكى-گە بېسىم قىلماقتا.

3) نۆۋەتتىكى رايون شارائىتى تۈپەيلىدىن تاماق يەيدىغان ۋە ئوينايدىغان سورۇن ئايرىلمىغاچقا، بىر زالدا تاماق يەپ، تاماكا چېكىپ، يەنە شۇ زالدا ئويناشقا مەجبۇر. گەرچە قىسمەن ھاۋا تەڭشىگۈچ ئەسلىھەلىرى بولسىمۇ، لېكىن بۇنداق بىرىكمە سو-رۇننىڭ ھاۋاسى قاتتىق بۇزۇلغان بولۇپ، ھاۋا سۈپىتىنى تەكشۈ-رۈش مۇلازىمەت مەركىزىنىڭ يېقىنقى بىر تەكشۈرۈشىدە رېستو-ران ھاۋاسىنىڭ 3 - دەرىجىگە (300 ~ 210 دانچە/ س م) بېرىپ يەتكەنلىكى مەلۇم قىلىنغان. بۇ سورۇندا بولۇپمۇ تاماكى-دىن ۋاستىلىك زەھەرلەنگەنلەرنىڭ ئەھۋالى ناچار بولۇپ، ئوي-

نىغان كۆنىنىڭ ئەتىسى كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ ھارغىن بوپ قېلى-
شىنى رېستوران ھاۋاسىنىڭ ناچارلىقىدىن ئايرىپ قارىغىلى بول-
مايدۇ. شۇڭا رېستوراننىڭ تاماق ۋە كۆكتۇل ئىچىش تۇرلىرىنى
مۇۋاپىق ئايرىپ، ھەم ئىسراپچىلىقتىن، ھەم بۇلغىنىشتىن ساق-
لىنىش، ھەممىمىزنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن پايدىلىق.

5. ھاراقنى زورلاپ ۋە زورلىنىپ ئىچىش.

ھەممە ئادەم ساغلاملىقنى ئۈمىد قىلىسمۇ، لېكىن سالامەت-
لىكنى ئاسرايدىغانلار كۆپ ئەمەس. ھاراقنىڭ ئىجتىمائىي،
تارىخىي ۋە رېئال تۇرمۇشتىكى ئورنىنى قويۇپ، ئۇنىڭ ئىنسان
سالامەتلىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى مۇزاكىرە قىلغاندا،
ئالدى بىلەن ھاراقنىڭ ئەسلى ئېتىل ئىسپىرت ($CH_3CH_2—OH$)
ياكى ($C_2H_5—OH$) ئىكەنلىكىنى يەنە بىر قېتىم ئەسكە ئېلىۋې-
لىش لازىم. بۇ ماددا نېرۋىلارنىڭ ئۈچۈر ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى
پەسەيتىش، ئورگانىك ماددىلارنى ئېرىتىش (ئادەممۇ ئورگانىك
ماددا)، ئاقسىل ۋە كراخماللارنى چۆكتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە
ئىگە. ئىككىنچىدىن، ئاق ھاراقنىڭ تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە
قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇ سۇيۇقلۇق ھالىتىدە كۆرۈنگىنى ۋە
دەسلەپ قىزىتقىنى بىلەن، ھاراقنى ئىچىپ يېرىم سائەتكە بار-
ماي، ئۇنىڭ سۇ قىسمى جىگەرنىڭ چەكلىك زەھەرسىزلەندۈرۈش
خىزمىتى ئارقىلىق سۈيدۈككە ئايلاندۇرۇۋېتىلىدۇ (كۆچىنىڭ يەت-
كەن يېرىگىچە شۇنداق بولىدۇ). ئىسپىرتنىڭ ئۆزى ئاچچىق،
قاڭسىق بولغاچقا، بىر ئاز تاتلىق ۋە نورمال مۇھىتقا ئۆگىنىپ
قالغان يۈرەك بۇ غەلىتە سۇيۇقلۇققا كۆنەلمەي، ئۇنى پاتراق
چىقىرىۋېتىشكە ئالدىرايدۇ. پۈتۈن بەدەن «ئۇرۇش تەييارلىقى»
ھالىتىگە ئۆتۈپ، ئۇنى دەفى قىلىشقا تىرىشىدۇ. بۇ ھالدا بەدەن
قىزىش ۋە قىزىرىش، ئادەمدە جۇرئەت پەيدا بولۇش ئەھۋاللىرى

كۆرۈلىدۇ. بۇنى بەزىلەر هاراقنىڭ ئىسسىقلىق كالورىيىسى بىل-
غاچقا بەدەننى قىزىتىۋاتىدۇ، دەپ چۈشىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ
بەدەننىڭ هاراققا بولغان قارشىلىق رېئاكسىيىسى بولۇپ، بەدەن
دەرهال قىسمەن ئاقسىللارنى پارچىلاپ ئېنېرگىيىگە ئايلاندۇ-
رۇپ، ئىسپىرت بىلەن بىللە «قۇربان» قىلماقچى بولىدۇ ھەمدە
شۇنداق قىلىپ ئۆلگۈرىدۇ. هاراق جۇرئەت پەيدا قىلىدۇ، دېيىش-
مۇ ئىلمىيلىك ئەمەس، بەلكى بۇ، هاراقنىڭ نېرۋىنى زەھەرلە-
گەندىن كېيىن، ئادەمنىڭ رېئاللىقتىن هالقىپ ياكى رېئاللىق-
تىن ئۆزىنى قاچۇرۇپ، بەزى سۆز - ھەرىكەتلەرنى رېئاللىقتىكى
ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇۋېتەلىكى، ئەتراپتىكىلەرنىڭمۇ بۇ خىل زە-
ھەرلىنىشكە ھەمدەم بولۇپ، بۇ ئىشلارنى توغرا چۈشەنگەنلىكى
بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. دېمەك، ئاق هاراق ئەسلى قۇرۇق سوغۇق
بولۇپ، ئۇنىڭ قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك نېرۋىلارنى بىردەمدىلا
كاردىن چىقارغانلىقى بۇنىڭ جانلىق ئىسپاتى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا
ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق، ئو-
رۇق، ئاقۇش سېرىق كىشىلەر ئاق هاراق ئىچسە دەرهال زىيىنىد-
نى كۆرۈشكە «مۇيەسسەر» بولالايدۇ. قىزىل ئۈزۈمدىن ۋە پىند-
ندىن ياسالغان قىزىل هاراقلار مۆتىدىل ۋە ئازراق ئىسسىقلىققا
مايىل بولۇپ، ئەگەر ياشاش ئۆلچىمىگە قاتتىق رىئايە قىلىنغان
بولسا، بۇنىڭ قىسمەن ئوزۇقلۇق قىممىتى بولىدۇ. نېرۋىنى
زەھەرلىشى ئاق هاراققا قارىغاندا ناهايىتى تۆۋەن كېلىدۇ. شۇڭا
ھەقىقىي قىزىل هاراققا مۇز سېلىپ ئىچىلمىسە، بەزى ئىسسىق
مىزاجلىق كىشىلەر ۋە يۇقىرى هارارەتلىك تاماقلارغا داخىل
بولغانلار 1~2 رومكىدىلا كۆڭلى ئېلىشىشقا باشلايدۇ. قىزىل-
گۈل، قاشقىر ئۈزۈم ۋە باشقا ئۈسۈملۈك، مېۋە تۈرلىرىدىن
ئىشلەنگەن هاراق ۋە پىۋىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ،

ئىسسىق تاماقلارنىڭ كەينىدىن ئىچىلسە مۇۋاپىق. بىراق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر كۆپ ئىچسە، خامۇش قىلىپ قويىدۇ، بەل ۋە بۆرىكىگە زىيان قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ھەقىقىي مەنىدىكى قىزىل هاراقلار ئاز، ئىمپورت قىلىنغان هاراقلار قىممەت بولغاچقا، كىشىلەر ئاق هاراقنىڭ نېرۋا ۋە جىنسىيەتكە بىۋاستە زىيىنى بارلىقىنى بىلىپ تۇرسىمۇ، يەنە قىزىل هاراق ئورنىغا ئاق هاراق ئىچىدۇ.

شۇڭا، ھەرخىل مىزاجلىق كىشىلەر ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ هاراق ئىچىشى، ئىمكانقەدەر ئاز ئىچىشى، بولسا ئۇنىڭ ئورنىغا ئىسسىق سۈت ياكى نارجىل سۈيى ئىچىشى لازىم. هاراقنى زورلاش بىر خىل تۇزلۇكنىڭ بەلگىسى بولسىمۇ، يەنە بىر تەرەپتىن بۇ ساقىي ۋە باشقا زورلىغۇچىلارنىڭ ئانچە ساپالىق ياكى چوڭ كۆرگىدەك ئادەملەر ئەمەسلىكىنى پەرەز قىلغىلى بولىدۇ.

6. گۇرۇچ قايناتمىسى ۋە گاڭپەن توغرىسىدا.

ئەجدادلىرىمىز، تېۋىپلىرىمىز قەدىمدىن بۇيان گۇرۇچنى قۇرۇق سوغۇق دەپ تونۇپ ۋە ئىسپاتلاپ، ئۇنى پەقەت ماي، سەۋزە ئارقىلىقلا مۆتىدىللەشتۈرۈپ، ئىنسان يېگۈدەك تاماق هالىتىگە كەلتۈرگىلى بولىدىغانلىقىنى كىتاب - رىسالىلەرگە پۈتكەن ھەمدە مۇشۇ قانۇنىيەت ئاساسىدا پولۇنى كەشىپ قىلغان (بۇ تاماقنىڭ ئىسمى ھەتتا باشقا تىللارنى ئاز قوبۇل قىلىدىغان پارس ۋە ئاناتولىيە تۈرك تىلىدىمۇ ئوخشاشلا پولۇ، پىلاۋ دېيىلىدۇ). پولۇنى يەنە شورپا، سەۋزە ۋە دورا - دەرمانلار ياردىمىدە شورپا گۇرۇچ ۋە شويلا قىلىپ ئىچىشنى تەۋسىيە قىلغان. ئەجدادلىرىمىز گەرچە شارائىت تۈپەيلىدىن ماددىلارنىڭ تەركىبىنى هازىرقىدەك ئىنچىكە بىلمىگەن بولسىمۇ، ئەمما تەبىئەتنى تونۇشتا ئۆزلىرىگە يېتىپ ئاشىدىغان «تەبىئەت» كۆز قارىشى ئار-

قىلىق، گۆرۈچتە بۇغداي ۋە باشقا دانلىقلارغا قارىغاندا نىشاستە (كراخمال) ۋە شېكەرنىڭ روشەن تۆۋەن بولىدىغانلىقى، بۇنىڭغا تۈزەتكۈچى قوشماي ئىستېمال قىلغاندا بەدەننىڭ سوغۇقنى ئاشۇ-رۇۋېتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىققان. هازىرقى زامان تەجرىبى-لىرى ئارقىلىق، گۆرۈچنى پولۇ قىلىپ ئىستېمال قىلىشنىڭ نۇرغۇن ئىلمىيلىكلىرى بارلىقى تەھقىقلەندى. مەسىلەن: ياغقا پىياز سېلىپ قورۇۋېتكەندە ياغدىكى زىيانلىق تەركىب ـ سىترىن كىسلاتاسى (قاتتىق ياغ ماددىسى) نى بىر تەرەپ قىلغىلى بولىدۇ. ۋىتامىن E بولسا پەقەتلا ياغدا ئېرىيدىغان سەۋزە كاروتىنى ئارقى-لىق هاسىل بولىدىكەن. بۇ خىل ۋىتامىن ئۆمۈرنى ئۇزارتىش، جىنسىي قۇۋۋەتنى ساقلاش، كۆرۈشنى كۈچەيتىش، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىش رولىغا ئىگە. ئۇنىڭدىن باشقا، ياغدا ۋە گۆشتە قورۇلۇپ هۆل ئىسسىق تەبىئەتكە ئايلانغان سەۋزە شورپىسىغا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك گۆرۈچنى سېلىپ ئېتىلگەن پولۇ مۆتىدىل (گۆش - يېغى كۆپ بولسا ئىسسىق) تەبىئەتلىك بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ ئەڭ ياخشى ئوزۇقى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. شۇڭا بەزى يەرلەردە پولۇ «ئەرنىڭ بوغۇزى» دەپ ئاتىلىدۇ. لېكىن گۆرۈچ توغرىسىدا ئۇنچىۋالا ئۈمىدۋار بولۇشنىڭ ئاساسى يوق. يېقىنقى مەزگىللەردىن بېرى هېچقانداق قوشۇمچە خۇرۇچ سېلىن-ماي قايناق سۇدا قاينىتىلغان گۆرۈچ شىرىسىنى بەزىلەر ئەجداد-لار ئېيتقان شويلا ياكى شوۋىگۆرۈچ دەپ، ئىچىشنى ئۆگەنمەكتە. بىراق، بۇ خىل گۆرۈچ شىرىسىنىڭ تەخمىنەن هېچقانداق ئو-زۇقلۇقى يوق بولۇپ، بۇنى ئىچكەن ئادەمنىڭ ئاغزى - بۇرنىدىن شال ئېقىپ، بېلى ئاغرىپ يېتىپ قالىدۇ. شويلا بولسا دورا-دەرمان، ئۇششاق توغرالغان سەۋزە سېلىپ ئېتىلىپ، لېگەنگە ئۇسسۇپ، قوشۇق بىلەن يەيدىغان ۋە ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلەر

(بەك كۆچلىنىپ كېتىپ ئاغرىپ قالغانلار) ئىستېمال قىلىدىغان بىر خىل ئەنئەنىۋى تاماق. شورپا گۆرۈچ (شوۋىگۆرۈچ ئەمەس!) دېگەن سۆزنىڭ ئۆزىدىلا ئۇنىڭ قارا گۆش شورپىسىغا سەۋزە ۋە گۆرۈچ سېلىپ ئېتىلگەن سۇيۇق گۆرۈچ تامىقى ئىكەنلىكىنى بىلەلەيمىز. بۇمۇ خۇددى شويلىغا ئوخشاش بىر خىل ئىسسىقنى ئالىدىغان، ئەمما داۋاملىق ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان سۇيۇق تاماق. شۇڭا شويلا ياكى شورپا گۆرۈچنى شىفەن دەپ تەرجىمە قىلماسلىق، ئىسسىق زۇكامدىن باشقا ۋاقىتلاردا ئاز ئىچىش، شىفەننى بولسا ئىچمەسلىك لازىم. بۇ ساقلىق - ساقلاش ۋە ئوزۇقلىنىش قائىدىلىرىگە ئەمەل قىلمىغانلىق ھېسابلىنىدۇ. گاڭپەن بولسا گۆرۈچنى هوردا پىشۇرۇپ، سەينى ئايرىم قورۇپ يەيدىغان ئاددىي تاماق بولۇپ، گاڭپەننى كۆپ يېگەندە ئاشقازان يارىسى، تېرە قۇرغاقلىشىش، ئورۇقلاش، چىرايدىن كېتىش ئەھۋالى تېزلا پەيدا بولىدۇ. سەھىيە مىنىستىرلىقى باشقۇرغان «سالامەتلىك» گېزىتىنىڭ خەۋەر قىلىشىچە، ئېلىمىز كىشىلىرى-نىڭ ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى دۇنيادىكى ھەرقانداق دۆلەتنىڭكىدىن يۇقىرى ئىكەن ھەمدە بۇنىڭ كۆندە 3 ۋاخ گاڭپەن يېيىش ئادىتىدىن كېلىپ چىققانلىقى دەلىللەپ چى-قىلغان. مەلۇمكى گۆرۈچ هوردا پىشۇرۇلغان بولسىمۇ، يەنىلا يىرىك ۋە قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. سېيى قانچە ياخشى بولغىنى بىلەن ئاشقازاندا ئۇنىڭ سۇيۇق قىسمى بىردەمدىلا ھەزىم بولۇپ، يەنىلا قاتتىق ۋە قۇرۇق قىسمى ئۇزۇنغىچە تۇرۇپ قالىدۇ ۋە شۇ يەردە ئېچىپ ئاسانلا ئاشقازان يارىسى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا، كىشىلەرنىڭ «گاڭپەن ئەر كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ» دېگەن قاراشلىرىنىڭ مەلۇم ئاساسى بار. ماتورى ياخشى بولمىغان ماشىنىنىڭ كارغا كەلگىنى نەدە بار؟ مېنىڭچە چوڭ قۇرۇقلۇق،

ياپونىيە، كورىيە ۋە شەرقىي جەنۇبىي ئاسىيا كىشىلىرىنىڭ ئوخ-
شاش چىرايدا بولۇشى باشقا سەۋەبلەردىن سىرت، يەنە داۋاملىق
ۋە ئوخشاش ئۇسۇلدا گۇرۇچنى ناھايىتى ئاددىيلا تاماق ياساپ
يېگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان بولۇشى مۇمكىن. بۇ ھەقتە ئىزدە-
نىپ كۆرۈش زۆرۈر. «مىزاج، خىلىت ۋە ئىنسان» دېگەن
كىتابتىمۇ يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ ئادەمنىڭ چىرايىغا تەسىر
قىلىدىغانلىقى ھەققىدە توختالغان ئىدىم. قىزىققۇچىلار كۆرۈپ
باقسا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە گاڭپەننىڭ ئەسلىدە نېمە ئۈچۈن
«مىفەن» (گۇرۇچ تامىقى) دەپ ئاتالغانلىقى ئۆز-ئۆزىدىن مە-
لۇم. يەنى گۇرۇچنى پولۇ، كوجا، شورپا گۇرۇچ ياكى شويلا
قىلىپ يېگىلى بولىدىغانلىقىنى بىلمىگەن شارائىتتا، گۇرۇچنى
پەقەت هوردا ياكى پەقەت سۇدىلا پىشۇرغىلى بولىدۇ، دېگەن
قاراش كېلىپ چىقىدۇ ھەمدە «مىفەن» دېگەن سۆز گۇرۇچنىڭ
بىردىنبىر ياسالمىسى بولۇپ كۆرۈنىدۇ. «شىفەن» دېگەن سۆز-
نىڭ «بەك سۇيۇق، يوقىنىڭ ئورنىدا» دېگەن مەنىلەرنى بەرگەنلى-
كىمۇ گۇرۇچنى پولۇ قىلىپ يېيىشنىڭ نەقەدەر ياخشى ئىكەنلى-
كىنى يان تەرەپتىن ئىسپاتلاپ بېرەلەيدۇ. شۇڭا گۇرۇچنى ئىم-
كانقەدەر پولۇ ياكى شورپا گۇرۇچ قىلىپ يېيىش لازىم. ئالدىراپ
قالغان ياكى ئۆيىنىڭ ئىقتىسادىي ئەھۋالى يار بەرمىگەندە، بويتاق
قالغان ئەھۋالدا گاڭپەن ئېتىپ يېسە بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ گۇ-
رۇچكە ئازراق چۈچۈتكەن ياغ ۋە تۇز سېلىۋېتىپ دۇملەش، سەينى
مايلىقراق قورۇش لازىم. گاڭپەن ئۈستىگە هاراق ئېچىش ئادەم-
نى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇ نۇقتا بەك ئەستە قالسۇن.

7. لازىنى كۆپ يېيىش.

لازا (قىزىل مۇچ) ئەسلى مېكسىكىدا ئۆسىدىغان ياۋايى
ئۆسۈملۈك بولۇپ، كىشىلەر ئەينى ۋاقىتتا بۇ نەرسىنى زەھەر-

لىك دەپ قاراپ، ئۇنىڭ ئۆز پېتى ئۆسۈپ شۇ پېتى قۇرۇپ كېتىشىگە دىققەت قىلمىغان. 16 - ئەسىرنىڭ باشلىرىدىن بۇيان پورتۇگالىيىلىكلەر، ئاندىن كېيىن ئىسپانىيىلىكلەر ھازىرقى ھوندۇراستا قۇرۇقلۇققا چىقىپ، شىمالغا قاراپ كېڭەيگەن ۋە ئۆز ئارا مۇستەملىكە تالاشقان. ئۇنىڭدىن كېيىن شىمالدىن ئەنگلىيە-لىكلەر كېلىپ جەنۇبقا يۈرۈش قىلغان. شۇ جەرياندا ياۋا ئۆسۈمە-لۈك لازا بايقىلىپ، تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئۇنىڭ ئۆتكۈر ئاچچىق بىر خىل ئۆسۈملۈك مېۋىسى ئىكەنلىكى مۇقىملاشتۇرۇلغان. ئەينى چاغدا مۇستەملىكىچىلەر ناھايىتى ئاچچىق ھەم زەھەرلىك دەپ تونۇلغان بۇ ئۆسۈملۈك مېۋىسىنى قولغا چۈشكەن ئىندىئاند-لارغا مەجبۇرىي يېگۈزگەن. نەتىجىدە ئۇلار قاتتىق ئىچى سۈرۈپ ھەم قۇسۇپ ئاخىرىدا ھالسىزلىنىپ يىقىلغان. كېيىنچە غەرب مۇستەملىكىچىلىرى ئىلمىزگە سىڭىپ كىرىشتە ھەممەيلەنگە ئا-يان بولغان ئەپيۇن ئۇرۇشى ئېلىپ بېرىپ، ئىلىمىز خەلقىنى زەھەرلەش، مىللىي روھىنى سۇندۇرۇش ۋە ئاخىرىدا كاللىسىنى ئىشلىمەس ھالغا كەلتۈرۈپ، جەنۇبتىكى نۇرغۇن رايونلارنى ئۆ-زىنىڭ تەسىر دائىرىسىگە كىرگۈزۋالماقچى بولغان. شۇ جەرياندا بۇ مۇستەملىكىچىلەر لازىنى فۇجيەن پورتىدىن كىرگۈزۈپ، ئۇنى ماختاپ سېتىپ، خۇددى ئىندىئانلارنى زەھەرلىگەندەك ئۇنۇمگە ئېرىشمەكچى بولغان. بىراق جەنۇبىي جۇڭگودا ھۆل - يېغىن كۆپ كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغاچقا، لازا ئەكسىنچە بەدەننى قىزىتىش، ئىچىنى بوشىتىش، ھەزىمنى ياخ-شىلاش جەھەتلەردە ئىجابىي رول ئوينىغان. نەتىجىدە مۇستەملى-كىچىلەرنىڭ لازا ئارقىلىق ئىلىمىز خەلقىنى زەھەرلەش سۇيىقەس-تى بەربات بولغان. ھازىرقى زامان تەتقىقاتچىلىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، لازىدا كەپسىئىتىن (Capsaicin) دېيىلىدىغان لازا ئىشقارى ۋە باشقا كەپسىئىتىن بىرىكمىلىرى، ئاز مىقداردا ۋىتامىن

C، لىمون كىسلاتاسى، ئالما كىسلاتاسى قاتارلىقلار بار بولۇپ، لازا ئىشقارى كۆچلۈك غىدىقلاش، ئېچىشتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. لازىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، قىزىل لازىنىڭ تەبىـ ئىتى تېخىمۇ ئىسسىق. ئۇ قورساق كۆپۈش، بەلغەم (هۆل سوغۇق) تىن بولغان هەزىم ناچارلىقى، پۇت - قول ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بىراق كۆپ يېيىلسە خۇددى هاراققا ئوخشاشـ لا، بەدەندە قارشىلىق رېئاكسىيىسى پەيدا قىلىپ، يۈرەكنىڭ سوقۇشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ، ئاشقازان يارىسى، مۇدۇر - چاقا، بوۋاسىر، ئۈچەي شىللىق پەردە ياللۇغى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىـ دۇ ياكى بۇنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. هازىر لازا شۇ قەدەر ئومۇملاشتىـ كى، ئۇنىڭ ئەسلىدە بار بولغان قىسمەن پايدىلىق تەرەپلىرى رول ئوينىيالمايدىغان بوپ قالدى. ئۇنىڭ ئۈستىگە لازىنى قۇرغاق ۋە ئىسسىق مىزاجلىق كىشلەر ئىستېمال قىلسا يۇقىرىقىدەك كېـ سەللىكلەر دەرهال ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، لازا ئاپتونوم رايونىمىز كىشلىرىگە ئانچە توغرا كەلمەيدۇ. ئامېرىكا ۋە ياۋروپاـ دىمۇ تېتىتقۇ ئورنىدا ئاز - تولا ئىختىيارىي ئىستېمال قىلىشنى هېساب قىلمىغاندا، كوللېكتىپ تاماقلارغا زورلاپ ئىشلىتىلمەيـ دىكەن. يەنە بىر تەرەپتىن لازا يېيىش بىر خىل سىقىلغان، ئۆزىنى كۆرسىتىشنى ئويلايدىغان ياكى ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىۋالـ ماقچى بولغان كىشلەرنىڭ ئىستىخىيىلىك تاللاش ئوبيېكتى بولۇپ قالدى. بۇنداق مەقسەتسىز، ۋاقىتسىز ئۆزىنى قىيناش روهىي هالىتىنى يېمەكلىك مەدەنىيىتى ۋە جەمئىيەتشۇناسلىق نۇقتىسىدىن يەنە بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ئاساستا تەتقىق قىلىش زۆرۈر. شۇڭا، قۇرۇق ئىسسىق، هۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشلەر لازىنى ئىمكانقەدەر يېمەسلىكى، ئەتكەن تاـ ماقنىڭ ئوخشىمىغانلىقىنى چاندۇرماسلىق ئۈچۈنلا لازا ئىشلەتـ مەي، بەلكى تاماق ئېتىش سەنئىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك.

ئۈچىنچى باب. شىپالىق تاماقلار

گۆشلۈك پولۇ

گۇرۇچنى پاكىز يۇيۇپ، سەۋزىنى قەلەمچە قىلىپ، پىياز ۋە گۆشنى توغرىۋالىمىز. ئاندىن ياغنى ياخشى تاۋلىغاندىن كېيىن گۆشنى سالىمىز. سەل ئۆتكەندىن كېيىن پىيازنى سېلىپ، سارغايغىچە قورۇغاندىن كېيىن، ئازراق تۇز سېلىپ داۋاملىق قورۇيمىز. سەۋزە قورۇلۇپ توق سېرىق رەڭگە كىرگەندە ئۆزدىمىز ياخشى كۆرىدىغان تەم تەڭشىگۈچلەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، گۇرۇچ يۈزىدىن 1cm كۆتۈرۈلۈپ چىققىچە سۇ قويۇپ، پەس ئوتتا سۇيى تۈگەپ ئاز قالغۇچە ئاستا قاينىتىپ ئېلىپ، تېخىمۇ ئاجىز ئوتتا 25～20 مىنۇتقىچە دۇملەيمىز. ئەڭ ئاخىرى ئۈستىنى ئۈسسۈشتىن ئىلگىرى تەكشى ئۆرۈپ، ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ ئالىمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئىشتىھانى قوزغايدۇ، پۇراقلىق.

تەبىئىتى: 1- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: يىلىك پەيدا قىلىدۇ، سەمرىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆت، جىگەر كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بېھى، خام سەي، قېتىق.

ئەسكەرتىش: پولۇنىڭ ھەرقايسى تۈرلىرى ئەڭ بالدۇر قەشقەردە پەيدا بولغان.

ماش گۇرۇچ پولۇ

ئاۋۋال ماش ياكى نوقۇتنى بىر قېتىم قاينىتىپ، يۇمشىتىپ

سۈزۈۋالىمىز. گۆرۈچنى تۇزلۇق سۇ بىلەن 4~3 قېتىم يۇيۇۋې-لىپ، ئىسسىق سۇغا بىر سائەت چىلايمىز. گۆش، سەۋزە ۋە پىيازنى توغراپ تەييارلىۋالىمىز. ئاندىن مايىنى ئوبدان قىزىتىپ گۆشنى سېلىپ قورۇپ، پىيازنى سالىمىز، پىياز قىزارغاندا سەۋزىنى سېلىپ، خۇرۇچلار يېرىم پىشقاندا تۇز قويۇپ قورۇپ بولۇپ، قايناق سۇ قويۇپ 20~15 مىنۇت قاينىتىپ، تەم تەڭ-شىگۈچلەرنى سېلىپ بولۇپ، سەۋزە ياخشى پىشقاندا ماش ياكى نوقۇتنى سېلىپ ئۈستىگە گۈرۈچ سالىمىز. گۈرۈچ پىشقاندا 25 ~20 مىنوت دەملەپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: كۆركەم، تەملىك، يېيىشلىك.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

مەنپەئەتى: ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، مەستلىكنى يېشىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: لاچىندانە، زىرە.

تۇخۇم پولۇسى

داغلانغان ياغقا پىيازنى سېلىپ قورۇپ، سەۋزىنى سېلىپ يەنە قورۇپ، قازانغا كېتەرلىك تۇز ۋە سۇنىڭ يېرىمىنى قويۇپ قاينىتىمىز. سەۋزە قاينىغاندا زىرە ۋە ئاقمۇچ سالىمىز. ئاندىن گۈرۈچنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قالغان تۇز ۋە قايناق سۇنى قويۇپ تەمىنى تەڭشەپ، گۈرۈچنى ئالا قويماي پىشۇرۇۋالىمىز. ئاندىن كېيىن 25~20 مىنۇت دەملەپ، ئەڭ ئاخىرى ئاشقا توخۇم پوشكىلى بېسىپ تەييارلايمىز ياكى دەملەيدىغان چاغدا، ئاشنىڭ يۈزىنى بىر قانچە ئۆيمان قىلىپ، تۇخۇمدىن نەچچىنى چېقىپ بىللە دۇملەيمىز.

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، پارقىراق.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆڭۈلگە تېگىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاپېلىسىن، قاق سۈيى، قارىئۆرۈك.

بېھى پولۇسى

ھەممە خۇرۇچلار تولۇق تەييار بولغاندىن كېيىن ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن بېھىلەرنى پولۇنىڭ ئۈستىگە دۈم قويۇپ، 25~20 مىنۇت دۇملىگەندىن كېيىن، بېھى بىلەن گۆشنى ئايرىم ئېلىۋېلىپ، توغراپ ئاشنىڭ ئۈستىگە بېسىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، پۇراقلىق.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: ھەزىمنى كۈچەيتىپ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، ماغدۇرسىز، ئۆت ياللۇغى بىمارلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بېھىنى كۆپ يېسە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرە، تۇخۇم.

سۈتلۈك پولۇ

سۈتنى قاينىتىپ ئېلىۋېلىپ، پىيازنى يالپاق، تۇرۇپنى قوناقتەك چوڭلۇقتا توغرىۋېلىپ، گۈرۈچنى يۇيۇپ، ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويىمىز. ماي چۇچۇگەندىن كېيىن پىيازنى سېلىپ سارغايتىپ، تۇرۇپنى سېلىپ بوش قورۇپ، زىرە، تۇز سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، ئازراق سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. تۇرۇپ پىشقاندا گۈرۈچ سېلىپ، سۈيى تارتىلغاندا سۈتنى قۇيۇپ، دۇملەپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئاپئاق، يۇمشاق.
تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ھۆللۈك يەتكۈزۈش، قېرى ۋە ماغدۇرسىز كىشىلەرگە قۇۋۋەت بېرىش، تېرىنى سىلىقلاش.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئادەمنى خاموش قىلىپ قويىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قېنىق چاي، قورۇلغان گۆش، بۆرەك كاۋىپى.

توخۇ پولۇسى

پولۇنىڭ گۆشتىن باشقا بارلىق خۇرۇچلىرىنى تەييارلىۋالغاندىن كېيىن، قىزىغان مايدا گۆشنىڭ ئورنىدا پارچىلانغان توخو گۆشىنى قورۇغان ئۇسۇلدا قورۇپ بولغاندىن كېيىن، پولۇ ئېتىشنىڭ ئىش تەرتىپى بويىچە تەييارلايمىز.
ئالاھىدىلىكى: سىڭىشلىك.
تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: تېز ھەزىم بولىدۇ. قوي ۋە كالا گۆشى ئىستېمالى چەكلەنگەن كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆتكە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تالالىق مېۋە ۋە كۆكتاتلار.

ئاق ئاش

گۈرۈچنى قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ بىر قاينىتىپ سۈزۈۋالىمىز. گۆشنى چوڭراق توغراپ، سۇدا قاينىتىپ تۇز قۇيۇپ پىشۇرۇپ سۈزۈۋالىمىز. ئاندىن شورپىغا سەۋزە سېلىپ، قاينىتىپ، زىرە، تۇز سېلىپ پىشۇرۇپ، گۈرۈچ سېلىپ دەملەيمىز. باشقا بىر قازاندا يېرىم جىڭ ياغنى ئوبدان قىزىتىپ، دەم يېگەن ئاشنىڭ ئۈستىگە چېچىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن گۆش بېسىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: ياغلىق، يۇمشاق.
تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى يۇقىرى.
مەنپەئەتى: ھەرخىل مىزاجلىق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: توسالغۇ پەيدا بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قېنىق چاي، ئاقمۇچ.

يارما پولۇ

كۆممىقوناق يارمىسىنى ئىلمان سۇدا يۇيۇپ، قىزىق سۇغا چىلاپ 3~2 سائەت دۇملەپ يۇمشىتىمىز. سەۋزە ۋە گۆشنى قوناقتەك توغرايمىز. خۇرۇچلارنى قورۇپ بولغاندىن كېيىن تۇز ۋە كۆپرەك سۇ قۇيۇپ 20~15 مىنۇت قاينىتىپ، تەييارلىغان قوناق يارمىسىنى سېلىپ، ئادەتتە پولۇ دۇملىگەندەك دۇملەپ تەييارلايمىز.
ئالاھىدىلىكى: ئۆزگىچە، كۆركەم.
تەبىئىتى: ئىسسىق - سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، قۇرغاقلىقى ئارتۇقراق.
مەنپەئەتى: قۇۋۋەت بېرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە قىچىشقاق، مۇدۇرچاق پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قوينىڭ ئىچ مېيى، قايماق.

بۇغداي پولۇ

بۇغداينى پاكىز يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا 2 سائەت چىلاپ يۇمشىتىمىز. ئاندىن قۇرۇلمىسىنى ئادەتتىكى پولۇلارنىڭكىدەك قىلىپ تەييارلاپ، سۇنى كۆپرەك قۇيۇپ قاينىتىمىز ۋە گۈرۈچ ئورنىغا بۇغداي سېلىپ دەملەپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قويۇق، دانلىق.
تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، يىلىك پەيدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە سىڭىدۇ، تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تۇخۇم ئېقى، بېھى.

شويلا

گۆشنى چاقماق قەنتتەك، سەۋزىنى قەلەمچە قىلىپ، پىيازنى يالپاقلاپ، پەمىدۇرنى تۆت پارچىلاپ توغرايمىز. گۈرۈچنى ئىسسىق سۇدا 3～2 قېتىم يۇيىمىز. ئاندىن گۆشنى ياخشى قىزىغان مايدا قىزارغىچە قورۇپ، پىياز سېلىپ سارغايتىپ، پەمىدۇر، سەۋزە سېلىپ قورۇپ، تۇز ۋە سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. زىرە، كاۋاۋچىن ۋە زەنجىۋىل بىلەن تەڭشىگەندىن كېيىن، گۈرۈچ سېلىپ تېز - تېز ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرىمىز. ناۋادا سۈيى يېتىشمىسە، قايناق سۇ قۇيساقمۇ بولىدۇ. ئاشنىڭ سۈيى تۈگەپ گۈرۈچمۇ پىشقاندا ئوتنى پەسەيتىپ، ھەتتا تارتىۋېلىپ، 15～10 مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاش تەييار بولغاندا ئۈستىگە يۇمغاقسۇت بېسىپ كەلتۈرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: سۇيۇق، يۇراقلىق.
تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ماددىلارنى يۇمشىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئوزۇق بولۇش.
زىيانلىق تەسىرى: مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان، ياڭاق.

كوجا شويلا

ئاق قوناقنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ كۆپتۈرىمىز. گۆشنى

جىگدىدەك، پىيازنى يالپاق، تۇرۇپنى مېغىزدەك، يۇمغاقسۇت، پەمىدۇرنى ئۇششاق توغرايمىز. گۆش بىلەن پىيازنى قىزىغان مايدا قورۇغاندىن كېيىن سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئۇستىگە قوناقنى سېلىپ بىر سائەت قاينىتىمىز. قوناق يۇمشىغان ۋاقىتتا تۇرۇپنى سېلىپ قاينىتىپ، پىشاي دېگەندە پەمىدۇر، تۇز، زەنجىۋىل، قارىمۇچ سالىمىز. ئاندىن ئوتنى پەسەيتىپ، 15~10 مىنۇت دەملەيمىز. تاماق ئۇسۇشتىن بۇرۇن يۇمغاقسۇتنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: يەرلىك تۇسكە ئىگە.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە سوغۇق، قۇرغاقلىقى بار.

مەنپەئەتى: بەدەننى تازىلاش، ئىسسىقنى ئېلىش، ئىسسىق قايتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: كىچىك باللار ۋە ياشانغانلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئارپىبەدىيان.

سۆك شويلىسى

تاماقنىڭ سۈيىنى شويلا پىشۇرۇش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلاپ، سۈيىنى كەمرەك قۇيۇپ پەمىدۇر، زىرە سېلىپ، گۈرۈچ ئورنىغا سۆك سېلىپ پىشۇرىمىز. ئاخىرىدا پىشقان سۆك شويلىسىغا يۇمغاقسۇت سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: سارغۇچ، يىرىك.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

مەنپەئەتى: مايىنى پارچىلايدۇ، قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تېرىنى يىرىكلەشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قۇيرۇق ماي، قايماق.

سۈتلۈك شويلا

گۈرۈچنى قاينىتىپ پىشۇرۇۋالىمىز. ئاندىن پىشقان گۈرۈچكە سۈتنىڭ سىڭىش ئەھۋالىغا قاراپ بىر نەچچە قېتىمغا بۆلۈپ سۈت قۇيىمىز. ئاشنى داۋاملىق قوچۇپ، گۈرۈچ ئېچىلىپ سۈتنى پۈتۈنلەي ئۆزىگە سىڭدۈرۈپ بولغاندىن كېيىن، ئوتنى ئاجىزلىتىپ، 6 ~ 5 مىنۇت دەم يېگۈزىمىز. ئاخىرىدا تەييار بولغان تاماقتا قوي يېغىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە شېكەر سېپىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئاپئاق، پۇراقلىق.
تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى يۇقىرى.
مەنپەئەتى: ياخشى قان ۋە مەنىي پەيدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىجەزلىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاۋاپ، زىرە.

ماش - گۈرۈچ ئاش

ماش، گۈرۈچنى يۇيۇپ تەييارلىۋېلىپ، قاينىغان قازانغا ئاۋۋال ماشنى سېلىپ، ماش يېرىلغاندىن كېيىن گۈرۈچنى سېلىپ، گۈرۈچمۇ پىشقاندىن كېيىن ياغ بىلەن تۇزنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ 5 مىنۇت دەم يېگۈزسەك بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: يەرلىك ئالاھىدىلىككە ئىگە.
تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيىنى تازىلاش، زەھەر قايتۇرۇش.
زىيانلىق تەسىرى: بەدەننى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ، دارىچىن.

تونۇر كاۋىپى

قوينى ئۆلتۈرۈپ تەييارلاپ، ئىچىنى ئىسسىق سۇ بىلەن چايقاپ، قۇرۇق لاتا بىلەن سۈرتىۋېتىپ، ئاندىن قوينى بىر تال ياغاچقا پۈتۈنلەي ئۆتكۈزۈپ، ياغاچنىڭ قوينىڭ بوينى تۇرغان يېرىگە بىر تال مىخ قېقىپ قويىمىز. ئاندىن تۇخۇمنىڭ سېرىقىدىنى قوچۇپ، ئۇنىڭغا تۇز، سوققان زەرچىۋە، زىرە، قارىمۇچ، ئاق ئۇنلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق تۇخۇم شىرىسى تەييارلاپ، ئۇنى گۆشنىڭ يۈزىگە سۈرتىمىز. تونۇرنى ياخشى قىزىتىپ، چوغلىرىنى ئېلىۋېتىپ، داپخاننى چىلىك ئېتىپ، تەييارلانغان گۆشنى بېشىنى پەس تەرەپكە قىلىپ تىكلەپ تۇرغۇزۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى ھور چىقمايدىغان قىلىپ ھىم ئېتىپ، بىر يېرىم سائەت قاقلاپ پىشۇرىمىز. ئادەتتە ياغاچنىڭ گۆشكە ئۆتكۈزۈلگەن يېرى شورغا ئوخشاش گەز باغلىغان ھەم گۆش ئالتۇن سېرىق رەڭگە كىرگەن بولسا، پىشقان بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: قىزىرىپ پىشىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: قۇۋۋىتى ھايۋانىينى كۈچەيتىدۇ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يۈرەك قان تومۇر كېسەللى بارلارغا ئېغىر كېلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يېشىل كۆكتاتلار.

ئەسكەرتىش: ئەسلى خوتەندە ئەڭ بالدۇر پەيدا بولغان.

زىخ كاۋىپى

گۆش بىلەن ياغنى قاقتەك توغراپ، ئۇنىڭغا تۇخۇمنى قۇيۇپ، ئۇششاق چانالغان پىيازنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يېرىم

سائەت تۇرغۇزۇپ زىخقا ئۆتكۈزىمىز. ئاندىن كاۋاپدانغا چوغ تەييارلاپ، زىخقا ئۆتكۈزۈلگەن گۆشنى كاۋاپدانغا تىزىپ، ئۈستىگە سوققان لازا، ئۇۋاق تۇز، سوققان زىرە سېپىپ ئۇيان - بۇيان ئۆرۈپ، تەم تەڭشىگۈچلەرنى ئوبدان سىڭدۈرۈپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: دانە- دانە، تەملىك.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: باھنى كۈچەيتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆمۈردە پىشۇرغانسېرى كۆڭۈلگە تېگىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زىرە.

تاۋا كاۋىپى

گۆشنى سەرەڭگە قېپىچىلىك چوڭلۇقتا توغراپ، ئۇششاق چانالغان پىياز، سوقۇلغان زىرە، قارىمۇچلارنى گۆشكە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، 15~10 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. ئاندىن تاۋىنى ياخشى قىزىتىپ، ھاۋىسىنى تەڭشەپ، گۆشنى ئۇنىغا ملاپ تاۋىغا تىزىپ، ھەر ئىككى تەرىپىنى ئۆرۈپ تەكشى سارغايتىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قىزىرىپ پىشىدۇ، بەك مايلىق.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت.

قىيما كاۋاپ

گۆشنى ئۇششاق چاناپ، پۇرچاق ئۇنىنى (پۇرچاق ئۇنى بولمىسا قاتتىق ناننى ھاۋانچىدا يۇمشاق سوقۇپ سالسىمۇ بولىدۇ

) سۇغا چىلايمىز. ئاندىن تۇخۇم، تۇز، سوققان قارىمۇچ، چىلان-
غان پۇرچاق ئۇننى گۆشكە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما ياساپ،
كۇمىلاچ قىلىپ زىخقا ئۆتكۈزىمىز. ئاندىن كېيىن كاۋاپدانغا چوغ
تەييارلاپ، زىخقا ئۆتكۈزۈلگەن كۇمىلاچ قىيمىنى كاۋاپدانغا تى-
زىپ، ئۈستىگە يۇمشاق تۇز، زىرىلەرنى سېپىپ ئۆرۈپ - چۆرۈپ
پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، تەملىك.

تەبئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زىرىق سۈيى، يۇمغاقسۈت.

قورۇما كاۋاپ

قوينىڭ لوق گۆشىنى نېپىز راق يالپاقلاپ توغراپ، پىيازنى
ئۇششاق چانايمىز. توغرالغان گۆشكە چىلانغان پۇرچاق ئۇننى،
تۇز، تۇخۇملارنى ئارىلاشتۇرىمىز. گۆشنى ياخشى قىزدۇرۇلغان
مايغا سېلىپ، بىر - بىرىگە چاپلاشتۇرماي ئالتۇن سېرىقى رەڭدە
داغلاپ سۇزۇۋالىمىز. ئاندىن ياغ يۇقى قازاننى ئىسسىپ پىياز،
لازا سېلىپ تېز- تېز قورۇپلا گۆشنى سېلىپ، يەنە قورۇپ،
ئاندىن زىرىنى سېپىپ ئىككى ئۆرۈپلا ئالىمىز.

ئالاھىدىلىكى: يېقى گۆش تەمى كۈچلۈك.

تەبئىتى: 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: گۆش ياخشى تاللانمىسا، بۇخارات پەيدا
قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: جاۋارش كۇمۇنى، ئاپېلسىن پوستى.

جىگەر كاۋىپى

جىگەرنى سەرەڭگە قېپىنىڭ يېرىمىدەك توغراپ، ئۇششاق چانالغان پىياز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق تۇز ۋە ئۇن ئارد-لاشمىسىغا مىلاپ زىخقا ئۆتكۈزۈپ، كاۋاپدانغا قويۇپ، ئۈستىگە زىرە ۋە قارىمۇچ سېپىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، سەل قىرتاق.

تەبىئىتى: 1- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، جىگەرنى ياشارتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى بۇزىدۇ، ياخشى پىشۇرۇلمىسا جاراسىم تارقىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كاسىنە، زىرىق ۋە مەجۇنى چۆپچىن.

ئۇچەي كاۋىپى

قوينىڭ ئۇچىيىنى ئۆرۈپ تازىلاپ، 60~50 گرادۇس ئىس-سىقلىقتىكى شولتا سۇيىگە 2~1.5 سائەت چىلاپ كۆپتۈرۈپ، ئىلىمان سۇدا بىر قېتىم سوغۇق سۇدا بىر قېتىم چايقاپ يۇيۇپ بولۇپ، 3cm ئۇزۇنلۇقتا توغراپ، ئۇششاق چانالغان سۇڭپىياز، زەنجىۋىل، ئاچچىقسۇ، چىلانغان يۇرچاق ئۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇ-رىمىز. ئاندىن ئۇچەينى زىخقا ئۆتكۈزۈپ، كاۋاپدانغا تىزىپ، ئۈستىگە تۇز ۋە زىرە سېپىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: سەل قاتتىق، كۆڭۈلگە تەگمەيدۇ.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئۇچەينى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش، زەھەر قاي-تۇرۇش جەھەتلەردە رولى چوڭ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ياقمايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قېتىق، يېشىلچاي.

بېلىق كاۋىپى

بېلىقنىڭ قاسىرىقىنى قىرىپ، قاناتلىرىنى قىرقىپ، ئىچىد-
نى تارتىۋېتىپ، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيىمىز. ئاندىن بېلىقنى
جاڭيۇ، ئاچچىقسۇ، تۇز، كاۋاۋىچىن، چانالغان سۇڭپىياز، سام-
ساقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بىر سائەت قويغاندىن كېيىن، قۇ-
رۇق پۇرچاق ئۇنىغا مىلاپ دوخوپكىدا پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، ئاق ۋە تەملىك.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

مەنپەئەتى: ياخشى تائاملاردىن بولۇپ، بەدەننى سەمرىتىدۇ،
مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، تېرىنى ياخشىلايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: بەرەس ۋە بوغۇم ئاغرىقى بىمارلىرىغا
ياقمايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سامساق، بەديان، پىننە.

بۆرەك كاۋىپى

بۆرەكنىڭ سىرتقى پەردىسىنى سويۇۋېتىپ، ئوتتۇرىسىدىن
ئىككى پارچە قىلىپ يېرىپ، ئىچىدىكى ئاق تومۇرلىرىنى ئېلىۋې-
تىپ، نېپىز يالپاقلاپ توغرايمىز، ئۈستىگە ئۇششاق چانالغان
پىياز، تۇز ۋە ئۇن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، زىخقا ئۆتكۈزۈپ،
كاۋاپداندا ئۈستىگە زىرە ۋە تۇز سېلىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: سىڭىپ پىشىدۇ، تازىلىقى ئىشەنچلىك.

مەنپەئەتى: باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى كۈچەيتىدۇ، ئۆ-
مۈرنى ئۇزارتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە باش ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: چۈچۈمەل نەرسىلەر.

كۆممە كاۋاپ

قوينى ئۆلتۈرۈپ، گۆشنى پاكىز يۇيىمىز. قېرىنىنىڭ باش تەرىپىدىن كىچىككىنە كېسىپ تەتۈر ئۆرۈپ يۇيىمىز. ئاندىن قىزىق سۇدا قېرىنىنىڭ ئىچكى تىۋىتىنى قىرىپ چىقىرىۋېتىمىز، ئىچى ۋە تېشىنى تۇز، شۇلتا سۈيى بىلەن يۇيۇپ، شىلىمشىق پەردىسىنى تازىلىۋېتىپ، ئوڭ ئۆرۈپ تەييارلايمىز. گۆشنى يا-ڭاقتەك توغراپ، تۇز، سوققان زىرە، كاۋاۋچىن، توغرالغان سامساق ۋە پىياز سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئارىلاشتۇرۇلغان گۆشنى تەييارلانغان قېرىنغا سېلىپ، قېرىنىنىڭ ئاغزىنى بوغۇپ، دوخوپكا ياكى قاسقانغا سېلىپ، 2~3 سائەت دۈملەپ پىشۇرى-مىز. لېكىن ۋاقتى-ۋاقتىدا ئۆرۈپ، ئۈستىگە سۇ سېپىپ، بې-گىز سانجىپ تۈرۈش كېرەك (بۇ تاماق بۇرۇن گۇلخانغا كۆمۈپ پىشۇرۇلغاچقا «كۆممە كاۋاپ» دېيىلگەن). پىشقان كاۋاپنىڭ شورپىسىنى ئايرىم قاچىغا ئېلىپ، گۆشنى ئايرىم نەرسىگە ئۇسسۇيمىز.

ئالاھىدىلىكى: يۇراقلىق.
تەبىئىتى: ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بۇخارات ئۆرلىتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: زىرە، سامساق.

غاز كاۋىپى

غازنى يۇڭداپ يۇيۇپ، پۇت ۋە قانىتى كېسىۋېتىلگەندىن كېيىن ئۆز بۆلەكلىرى بويىچە پارچىلاپ، تۇزلۇق سۇ، سۇڭپىد-ياز، ئارپىبەدىيان، شاكال بەدىيان بىلەن قوشۇپ، ئاچچىقسۇغا چىلاپ يېرىم سائەت قويىمىز. ئاندىن مايىنى ئوتتۇراھال قىزد-

تىپ، چىلاپ قويۇلغان غاز گۆشىنى داغلاپ ئېلىپ، چوڭقۇر لېگەن ياكى لېسقا سېلىپ، سۇ سېپىپ دوخوپكىدا قاقلاپ پىشۇ-رىمىز. غاز گۆشىگە پات - پات سۇ سېپىپ تۇرۇش كېرەك.
ئالاھىدىلىكى: كۆپۈپ ياخشى پىشىدۇ.
تەبئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىپ، چىرايلىق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھېلىلە، سىركەنجىۋىل.

پېتىر مانتا

گۆشنى قوناقتەك توغراپ، ئۈچتىن بىر نىسبەتتە ئىلىمان سۇ قۇيۇپ، سۇ يېدۈرىمىز. ئاندىن ئۇششاق شىلىنغان پىياز، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلاي-مىز. كېيىن چىڭ پېتىر خېمىردا جىلىت ئېچىپ تۈگىمىز. ئاخىرىدا مانتىنى ياغلانغان قاسقانغا تىزىپ، ئاغزىنى ھەم ئې-تىپ، تېز ئوتتا پىشۇرىمىز. گۆشنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 20~15 مىنۇتقىچە پىشۇرىمىز.
ئالاھىدىلىكى: پۇراقلىق، شىرىسى ئېقىپ تۇرىدۇ.
تەبئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: باھنى كۈچەيتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە، ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ.

بولاق مانتا

ئۇنغا تۇز ۋە خېمىرتۇرۇچ سېلىپ، تۇزى كەمرەك خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىق جايدا 2~1.5 سائەت بولدۇرىمىز. گۆشنى توغراپ ئىلىمان سۇ يېگۈزۈپ، تۇز، پىياز، سوقۇلغان كاۋاۋچىن

ۋە زىرە ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن بولدۇرغان خېمىرغا پىششىق شۇلتا سۈيى بېرىپ ئىشلەپ، قېلىن جىلىت ئېچىپ، تۈگۈپ بولغاندىن كېيىن قاسقانغا سېلىپ، تېز ئوتتا 25~20 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، يېيىشلىك.

تەبئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل، قۇرۇق ئىسسىقلىقتا مۆتىدىل.

مەنپەئەتى: قۇرۇق مىزاجلىقلارنىڭ بەدىنىنى سەمرىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يەل ۋە قويۇق بەلغەم پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زىرە، بەدىيان.

شېكەر مانتىسى

ياڭاق مېغىزىنى قۇرۇق قورۇپ، بىر قەۋەت پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، بۇغدايدەك چوڭلۇقتا يانجىپ، قۇيرۇق ماي، شېكەر قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن تۈگۈلگەن مانتىنى قاسقانغا سېلىپ، تېز ئوتتا 25~20 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: تاتلىق، يۇمشاق.

تەبئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: گال ۋە بۆرەكنى زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجۇبىل، قىزىق چاي.

ئاش مانتا

ئاۋۋال پېتىر مانتا تەييارلاپ، ئاندىن پولۇ ئېتىپ، پولۇنى دۈملەشتىن ئىلگىرى تۈگۈلگەن پېتىر مانتىنى گۈرۈچ ئۈستىگە تىزىپ، پولۇ بىلەن بىرگە 30~25 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: كۆركەم، يېيىشلىك.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قۇۋۋىتى ھايۋانىينى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بەدەننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە، يېشىلچاي.

كۆكتات مانتىسى

مانتا ئېتىشكە مۇۋاپىق كېلىدىغان كۆكتاتلاردىن ياخشى كۆرگەن تۈرىنى تاللاپ ئۇششاق توغراپ، ئازراق تۇز سېپىپ مۇجۇپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا كاۋاۋىچىن، جاڭيۇ، ياغ ۋە تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاخىرىدا تۈگۈلگەن مانتىنى 35 ~ 30 مىنۇت دۈملەپ پىشۇرىمىز.
ئالاھىدىلىكى: ئائىلىدە كۆپرەك ئېتىلىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: تېز سىڭىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى دەفئى قىلىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئادەمنى مۇگىدىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قېنىق چاي، قارىمۇچ.

كاۋا مانتىسى

مانتا كاۋىسىنى قوناقتەك چوڭلۇقتا، قوينىڭ چاۋا يېغىنى، پىيازنى ئۇششاق توغرايمىز. كاۋا، پىياز، چاۋا ياغنى قوشۇپ، ئۇنىڭغا زىرە، تۇز سېلىپ، داغلانغان ياغنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن چىڭ پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، جىلىت ئېچىپ، تۈگۈپ، قاسقاندا تېز ئوتتا 15 مىنۇت پىشۇرىمىز.
ئالاھىدىلىكى: يەرلىك ئائىلە تامىقىدۇر.
تەبىئىتى: مۆتىدىل، سوغۇققا مايىل.

مەنپەئەتى: جىگەرنى كۈچەيتىدۇ، زەھەر تازىلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سوۋۇتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قوينىڭ ئىچ يېغى، زىرە.

سۇ مانتىسى

بوشراق پىتىر خېمىر يۇغۇرۇپ جىلىت ئاچىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ، توغرالغان يېسىۋىلەكنىڭ سۈيىنى سىقىپ چىقىرىۋېتىپ، جاڭيۇ، تۇز، سوققان قارىمۇچ، كۈنجۈت يېغى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن تۈگۈلگەن مانتىنى سۇغا سېلىپ، پەس ئوتتا 15~10مىنۇت پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، يېيىشلىك.
تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل، ئىسسىق سوغۇقتا مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: ماغدۇر بېرىدۇ، قان تومۇرلارنى يۇمشىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆپكىگە سوغۇق كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەرخىل ئىسسىق دورىلار.

قازان پۆرىسى (خوشاڭ)

ئۇنغا قوي يېغى سېلىپ، تۇز قۇيۇپ، قىزىق سۇ قۇيۇپ ياغنى ئېرىتىپ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇنىڭغا خېمىرتۇرۇچ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەيمىز. ئاندىن قوي گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، پىياز، كاۋاۋىچىن، تۇز، شورپا ياكى سۇ، داغلانغان سۇ يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. ئاندىن تۈگۈپ بولغاندىن كېيىن قازانغا تىزىپ مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ قۇيۇپ دۇملەپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قىزىرىپ پىشىدۇ.
تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: بەدەننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان.

گۆش گىردە

قاتتىق، تۈزلۈقراق پېتىر خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، ياخشى ئىشلەپ، يېرىم بولدۇرغاندىن كېيىن، زوۋۇلا ئۇزۇپ، جىلىت ئاچىمىز. ئاندىن گۆشنى قوناقتەك توغراپ، ئازراق سۇ يېدۇرۇپ گەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا پىياز، تۇز، قارىمۇچ، سېلىپ قىيما قىلىمىز. تەييارلانغان جىلىتقا قىيما ۋە بىر تالدىن دۇمبە ياغ سېلىپ تۈگۈپ، ئۈستىگە سۇ ئۇرۇپ تەييارلايمىز. قىزىتىلغان تونۇرغا گىردىنى يېقىپ، يۈزىگە يەنە سۇ ئۇرۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى هور چىقمايدىغان قىلىپ يېپىپ، 20～15 مىنۇت خۇيىلايمىز. گىردە خۇي يېگەندىن كېيىن، تونۇرنىڭ ئاغزى ۋە داپخاننى ئېچىپ، ئوتنى يەلپۈپ، بوش يالقۇنجىتىپ پىشۇرىمىز. گۆش گىردىنىڭ يۈزى قولغا چاپلاشماي قېتىشقان بولسا، خۇي يېگەن بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: سىڭىپ پىشىدۇ.
تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قۇۋۋەتنى هايۋانىينى ئۇلغايتىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: پاكىز، سوغۇق سۇ.
ئەسكەرتىش: خوتەندە ئەڭ بۇرۇن پەيدا بولغان.

سامسا

گۆشنى ئۇششاق توغراپ، ئىلمان سۇ ئارىلاشتۇرۇپ سۇ يېدۇرۇپ، ئۇششاق توغرالغان دۇمبە ياغ، پىياز، زىرە، قارى-

مۇچ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. ئاندىن قۇۋۋەتسىز تۇز سۇيىدە پىتىر خېمىر يۇغۇرۇپ ياخشى ئىشلەپ، 20～15 مىنۇت تىندۇرىمىز. كېيىن جىلىت ئېچىپ، سامسا تۈگىمىز. ئاخىرى تەييارلانغان تونۇرغا سامسىنىڭ تۈگۈلگەن تەرىپىنى يېقىپ، ئۇس-تىگە يەنە ئازراق سۇ ئۇرۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېتىپ 10 مىنۇت خۇيلايمىز، خۇي يېگەندىن كېيىن تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىۋېتىپ، سامسىنىڭ يۈزى سارغايغىچە پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قىزىرىپ، كۆركەم پىشىدۇ.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: باھنى قوزغايدۇ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا ئېغىر كېلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: پاكىز، سوغۇق سۇ، يېشىل كۆكتاتلار.

ئەسكەرتىش: ئەڭ بالدۇر قەشقەردە پەيدا بولغان، كۆڭۈل قويۇپ ئېتىلسە، ئالىي تاماقلارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

پەرمۇدە

گۆشنى قوناقتەك توغراپ، ئۇستىگە تۇخۇم چېكىپ، قارى-مۇچ، زىرە، تۇز سېلىپ، ئازراق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇششاق چانالغان پىيازنى قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئۇنغا تۇخۇم چېقىپ، خېمىر تۇرۇچ، تۇز سېلىپ خېمىر يۇغۇ-رۇپ ياخشى ئىشلەيمىز. ئاندىن تۈگۈلگەن پەرمۇدىلەرنى ئاچچىق-سۇ بىلەن ئېرىتىلگەن شۇلتا سۇيىگە تەگكۈزۈپ، تونۇرغا يېقىپ يۈزىگە سۇ ئۇرۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى چىڭ ئېتىپ، 20～15 مىنۇت داپخاننى ئېچىپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاقلاپ، ئالتۇن سېرىق رەڭگە كىرگەندە قومۇرۇپ ئالىمىز.

ئالاھىدىلىكى: رەسمىي سورۇنلاردا ئېتىلىدۇ، ناھايىتى يې-يىشلىك.

تەبىئىتى: 1- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەنگە ئوزۇق بېرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قەۋزىيەت، بوۋاسىرغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تەرخەمەك، سىركە.
ئەسكەرتىش: بۇ، ئائىلىۋى تاماق ھېسابلانغان سامسىنىڭ بىر خىل نەپىس، ئىنچىكە ئىشلەنگەن زىياپەت شەكلى بولۇپ، قەدىمدىن سورۇن تائاملىرى سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىنىپ كەلمەكتە.

قىيما كۆمەچ

گۆش بىلەن پىيازنى ئۇششاق توغراپ، قارىمۇچ، زىرە، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىر تۇرۇچلۇق خې-مىر يۇغۇرۇپ، يېڭى بولغاندا زوۋۇلا ئۈزۈپ تاۋلاپ، جىلىت ئېچىپ، قىيما سېلىپ تۈگۈپ، قۇرۇق ئۇن بىلەن قۇغۇنلاپ، ئوتتۇن قالانغان ئوچاقنىڭ ياكى تونۇرنىڭ ئاستىغا قويۇپ ئۈستىنى قوقاس بىلەن كۆمۈپ پىشۇرىمىز.
ئالاھىدىلىكى: ئىنتايىن قەدىمىي ۋە يەرلىك تۈسكە ئىگە.
تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.
ئەسكەرتىش: خەلقىمىزنىڭ ناھايىتى ئۇزۇن زامانلىق تۇر-مۇش ئەمەلىيىتى ۋە گۈلخان يېقىش ئەنئەنىسى جەريانىدا پەيدا بولغان ئەنئەنىۋى، خاس مۆتىۋەر تاماقلىرىمىزدىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

قاتلىما سامسا

قاتتىق خېمىر يۇغۇرۇپ، نېپىز قىلىپ يېيىپ، يۈزىگە ئېرىتكەن قوي يېغى سۈركەپ، بىر چەتتىن تۈرۈپ ئۇزۇنچاق قاتلىما قىلىپ، زۇۋۇلا ئۈزۈپ جىلىت ئاچىمىز. ئاندىن گۆش، پىياز، قارىمۇچ، زىرە، تۇز سېلىپ قىيما تەييارلاپ، قىزىتىلغان ياغقا سېلىپ قورۇپ، پىششىق قىيما قىلىمىز. ئاندىن يېرىم ئاي شەكلىدە قىلىپ تۈگىمىز. ئاخىرى قىزىغان ياغقا سېلىپ سارغايتىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: چۇرۇك، سىڭىپ پىشقان.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: قۇۋۋەت بولىدۇ، سوغۇقلۇقنى ئالىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تەستە سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يېشىل كۆكتاتلار.

تۇخۇم سامسىسى

تۇخۇمنى چېقىپ تۇز قۇيۇپ، ياخشى قىزىتىلغان ياغقا سېلىپ قورۇپ ئېلىپ، ئۇششاق توغرالغان كۆدە، تۇز، كاۋاۋىچىن سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىرتۇرۇچ سېلىپ يۇغۇرۇلغان خېمىرنى بولدۇرۇپ، جىلىت ئېچىپ تۈگىمىز. ئاخىرى سامسىنى تونۇرغا يېقىپ ياكى دوخوپكىدا 20~15 مىنۇت پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئۆزگىچە.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، مېڭىنى كۈچەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆت بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سۇيۇق تاماقلار.

ياڭاق سامسىسى

ياڭاق مېغىزىنى ئۇششاق سوقۇپ، پىياز، قارىمۇچ، قايماق، تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. ئاندىن خېمىرنى بولدۇرۇپ، سامسا تۈگۈپ، تونۇر ياكى دوخوپكىدا پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قەدىمكى تاماق.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: سېمىز ۋە قان بېسىمى بارلارغا بېرىش چەكلىنىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: شېكەر سۈيى، لىمون.

شېكەر سامسىسى

قۇيرۇق ياغنى ئۇزۇن، ئىنچىكە توغراپ، شېكەر، گۈل مۇراببىاسى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما ياسايمىز. ئاندىن خېمىرنى قاتلىما سامسىدەك قىلىپ تۈگۈپ، تونۇر ياكى دوخوپكىدا پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: شىرىنلىك، يېيىشلىك.

تەبىئىتى: 1- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: دىئابېت بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۈت، ئىتئۈزۈمى.

كاۋا سامسىسى

سەي كاۋىسى ياكى مانتا كاۋىسىنى قىرغۇچتا قىرىپ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ 10 مىنۇت قويغاندا كاۋىنىڭ سۈيى چىقىدۇ. سۈنى تۆكىۋېتىپ، پىياز، زىرە، ياغ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىرتۇرۇچلۇق خېمىر يۇغۇرۇپ كۆپتۈرۈپ، سامسا تۈگىمىز. ئاخىرى تونۇر ياكى دوخوپكىغا سېلىپ

15~20 مىنۇت پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئادەتتە كۆپ ئىشلىمەيدۇ.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: جىگەرنى كۈچەيتىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ.

قىيمىلىق قاتلىما نان

خېمىرتۇرۇچ سېلىپ بولاق خېمىر يۇغۇرۇپ، خېمىر بولغاندا يېيىپ نېپىزلىتىپ، مايلىق گۆش، قارىمۇچ، زىرە، تۇز بىلەن تەييارلانغان قىيمىنى سېلىپ تەكشى يېيىتىپ، بىر تەرەپتىن تۇرۇپ ئۇزۇن تورمەل قىلىپ، ئۇنى يەنە قاتلاپ چەيلەپ قىيمىنى خېمىرغا ياخشى ئارىلاشتۇرىمىز. تەييارلانغان خېمىرنى زوۋۇلا ئۈزۈپ تاشلاپ، قىرغاقلىق قىلىپ نان ياساپ، يۈزىگە تۈكچە چەككۈچ قىلىپ، تونۇرغا ئۇدۇللاپ يېقىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: خېمىر ۋە قىيمىسى سىڭىشىپ، ئوبدان ئارىلىشىپ پىشىدۇ.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولغاچقا، ئۇزۇنغىچە قورساق ئاچمايدۇ، سەمرىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يېشىل كۆكتاتلار، پەمىدۇر.

قاتلىما

تۇز قوشۇپ ئىسسىق سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ، سۇ يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەپ، 10~15 مىنۇت تىندۇرغاندىن كېيىن يېيىپ، يۈزىگە قوي يېغى، قايماق سۈركەيمىز. ئاندىن خېمىرنى

ئۇزۇن تۇرمەل قىلىپ، بىر نەچچە قېتىم ئېشىپ زوۋۇلا ئۇ-زۇپ، يەنە ئېشىپ قاتلىما ياسايمىز. تەييارلانغان قاتلىمىغا قېتىق سۈركەپ، تونۇر ياكى دوخۇپكىدا پىشۇرىمىز.

ئەسكەرتىش: بۇ قىيمىلىق قاتلىمىغا قارىغاندا يۇمشاق، سىڭىشلىك بولۇپ، قاننى كۆپەيتىدۇ. باشقا تەرەپلىرى ئوخشاش.

كاكچا نان

شىرمان نان خېمىرىدەك خېمىر يۇغۇرۇپ، خېمىر بولغاندىن كېيىن بىر جىڭلىقتىن زوۋۇلا ئۈزۈپ، نېپىز ۋە چوڭ نان ياسايمىز. ئاندىن پىيازنى ئۇششاق چاناپ، سىيادان، كۈنجۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ناننىڭ يۈزىگە سۈركەپ تونۇرغا يېقىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: نېپىز، يېيىشلىك، چۇرۇك.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئاسان سىڭىدۇ، ئىسھالنى توختىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە، بىئارام قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ياغلار.

ئەسكەرتىش: شەرقىي ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمىي يېمەكلىكلىرىدىن بولۇپ، كېسەل يوقلاش، نەزىرە - چىراغ ئىشلىرىدا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

پېتىر نان

پىيازنى ئۇششاق توغراپ، كاۋاۋچىن بىلەن سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن پىياز، كاۋاۋچىننى سۈزۈۋې-تىپ سۇيىنى سوۋۇتىمىز. سوۋۇتۇلغان سۇغا خېمىرتۇرۇچنى سېلىپ ئېرىتىپ ئۇنغا سېلىپ، خېمىر يۇغۇرۇپ نان ياسايمىز.

ئاندىن قىزىتىلغان تونۇرنىڭ چوغلىرىنى ئوتتۇرىغا يىغىپ ئۇس-تىنى كۆمۈپ، تونۇرغا تۇز ئۇرۇپ ھاۋىسىنى پەس تەڭشەيمىز. ئۇششاق توغرالغان پىياز بىلەن قايماقنى ئارىلاشتۇرۇپ، ناننىڭ يۈزىگە نېپىز سۇرتۈپ، تونۇرغا يېقىپ پىشۇرىمىز. نان نېپىز بولغاچقا، ئاسان پىشىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: تېز تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: 1- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەنگە ئوزۇق بېغىشلايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە قوساقنى ئېسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان، قىزىلچاي.

گىردە نان

ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ تۇز، سۇ قۇيۇپ چىڭ يۇغۇ-رۇپ، ئۇزۇنراق ئىشلەپ باسۇرۇپ قويىمىز. خېمىر كۆپكەندىن كېيىن گىردە ياساپ، سۇ ئۇرۇپ، كۈنجۈت سېپىپ، ئىككىسى-نىڭ يۈزىنى بىر جۈپلەپ، داستىخان بىلەن يېپىپ قويىمىز. قىزىتقان تونۇرنىڭ ئوتىنى كۆمۈپ، داپخاننى ئېتىپ، تونۇرغا سۇ، تۇز ئۇرۇپ ھاۋىسىنى پەس تەڭشەپ، ناننى يېقىپ بولۇپ يۈزىگە سۇ سېپىپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى يېپىپ 25～20 مىنۇتقى-چە خۇيلايمىز. خۇي يەتكەندە تونۇرنىڭ ئاغزىنى ئېچىپ، ئۇزۇم شىرنىسىغا تەڭ نىسبەتتە سۇ قوشۇپ، ناننىڭ يۈزىگە سۇس چېچىپ، داپخاننى ئېچىپ، ئوتنى يالدىرلىتىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: چىرايلىق، قىزغۇچ.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قاتتىق، خام بولۇپ قالسا، بەدەنگە زى-يان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ياغلار، مېۋىلەر.

دامان نان

خېمىرنى گىردە نانىڭكىگە ئوخشاش تەييارلاپ، يۇزىگە گۈل چېقىرىمىز. ئاندىن گىردە نان يېقىش ئۇسۇلى بويىچە تونۇرغا يېقىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: كۆركەم، يېيىشلىك.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەنگە ئوزۇق بېغىشلايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: گىردە نانغا ئوخشاش.

تۈزەتكۈچىسى: يۇقىرىقىغا ئوخشاش.

ياغلىق توقاچ

ئىسسىق سۇتكە تۇز قويۇپ، خېمىرتۇرۇچنى يۇمشىتىپ، ئۇلارنى ئۇنغا سېلىپ ۋە داغلانغان سۇ يېغىنى قويۇپ خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىر بولغاندىن كېيىن توقاچ ياساپ، يۇزىگە داس-تىخان يېپىپ، 15~10 مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاندىن گىردە نان ياققان ئۇسۇلدا تونۇرغا يېقىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: مايلىق، يېيىشلىك.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى سەمىرتىدۇ، ئۇزۇقلۇقى يۇقىرى.

زىيانلىق تەسىرى: سىڭىشى باشقا نانلاردىن ئاستىراق.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت.

سەپەر توقچى

خېمىرنى خۇددى ياغلىق توقاچ خېمىرىدەك قىلىپ تەييار-لاپ، زوۋۇلا ئۇزۇپ توقاچ ياساپ، يۇزىگە چەككۈچ ئۇرۇپ تەي-

يارلايمىز. ئاندىن تونۇرنىڭ ھاۋىسىنى نورمال قىلىپ تەڭشەپ، توقاچلارنى تونۇرغا يېپىپ 25~20 مىنۇت خۇيلاپ، قاتتىقراق قۇرۇتۇپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: سەپەرگە ماس بولۇپ، ئاسان كۆكىرىپ قالمايدۇ.

تەبىئىتى: مەنپەئەتى، زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى مايلىق ناننىڭكىگە ئاساسەن ئوخشاپ كېتىدۇ.

جىگىردەكلىك نان

بولاق خېمىر يۇغۇرۇپ بىر سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، جىگىردەكنى ئۇششاق چاناپ، خېمىرغا ئارىلاشتۇرۇپ چەيلەپ، زوۋۇلا قىلىپ نان تەييارلايمىز. ئاندىن تونۇرنى ئادەتتىكىچە تەييارلاپ، ناننىڭ ئارقىسىنى تۇز ياكى سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ ياققاندىن كېيىن ناننىڭ يۈزىگە سۇ ئۇرۇپ، تونۇرنىڭ ئاغزىنى چىڭ ئېتىپ، 20~15 مىنۇت خۇيلاپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: جىگىردىكى كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ، يېيىشلىك.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى كۈچەيتىدۇ، قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: جىگەر ۋە ئۆت بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يېشىل كۆكتاتلار.

كۈنجۈتلۈك نان

ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ بوشراق يۇغۇرۇپ، خېمىر بولغاندا ئىشلەپ، زوۋۇلا ئۈزۈپ 20 ~ 15 مىنۇت تىندۇرۇپ، كەڭرەك نان ياسايمىز. ئاندىن تونۇرنىڭ ھاۋىسىنى تەڭشەپ، ناننىڭ يۈزىگە كۈنجۈت، سىيادان، پىياز ئارىلاشمىسىنى تەكشى

سۇركەپ، ناننىڭ كەينىگە تۇز ئۇرۇپ، تونۇرغا ئۇدۇللۇق يې-
قىپ، ئۇدۇللۇق قومۇرۇپ ئالىمىز.

ئالاھىدىلىكى: كۆركەم، پۇراقلىق، يۇمشاق.

تەبئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، مەنىي كۈچەيتىدۇ، چاچنى
قارايتىدۇ، سەمرىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت، كەترا.

ئىزاھات: بۇ ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى يېمەكلىكلىرىدىن بىرى
بولۇپ، ئېلىمىزدە نەشر قىلىنغان «ئوكيانوس» دېگەن كىتابتا:
«ئۇيغۇرلار خېمىرنى يۇغۇرۇپ يۇمىلاق قىلىپ، ئۈستىگە كۈن-
جۈت دېيىلىدىغان بىر خىل ئۇرۇقنى سېپىپ، ئوتتا پىشۇرىدى-
كەن، كېيىن بۇ يەردىكىلەرمۇ ئۆگىنىۋالدى» دېيىلگەن. بىراق
ھازىر تاۋىدا پىشۇرۇلىدىغان كۈنجۈتلۈك ناننى «خۇيزۇلارنىڭ
نېنى» دېيىشمەكتە. ئەمەلىيەتتە بۇ ئۇيغۇرلارنىڭ كۈنجۈتلۈك
نانلىرىنىڭ بىر خىلىدۇر.

قاتۇرما (قۇتۇرماچ)

ئۇنغا ئىسسىق سۇ قۇيۇپ، پېتىر خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۇش-
شاق ئېزىلگەن جىگىردەك، پىياز ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەپ، نان
ياسايمىز. ئاندىن تاۋا ياكى قازاننى قىزىتىپ، قوي يېغىدا ياغ-
لاپ، ياسالغان ناننى سېلىپ ھەر ئىككى تەرىپىنى سارغايتىپ
پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قىزىرىپ، مەززىلىك، يۇمشاق پىشىدۇ،
كىشىنىڭ ييگۈسىنى كەلتۈرۈپ تۇرىدۇ.

تەبئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: قورساقتا ئۇزۇن تۇرىدۇ، بەدەنگە ئىسسىقلىق

بېغىشلايدۇ، قۇۋۋەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى: قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ، گالغا زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: يېشىل كۆكتاتلار.

ئەسكەرتىش: بۇ خەلقىمىزنىڭ چارۋىچىلىق ھاياتىدا ئىجاد قىلىنغان تاماق تۈرى بولۇپ، شىمال ئۇيغۇرلىرى ھازىرمۇ ئىستېمال قىلىدۇ. بۇنىڭ مەدەنىي تۈرى قاتلىما بولۇپ، ئاساسەن جەنۇب ئۇيغۇرلىرى ئىستېمال قىلىدۇ.

زاغرا نان

قوناق ئۇنىغا تۇز قويۇپ قىزىق سۇدا يۇغۇرۇپ، خېمىر سوۋۇغاندا خېمىرتۇرۇچ، ئۇششاق توغرالغان كاۋا ئارىلاشتۇرۇپ بىر سائەت قويۇپ بولدۇرىمىز. ئاندىن نان ياساپ يۈزىگە پىچاقتا چاپراس بەلگە ئۇرىمىز. ئاخىرى قىزىغان تونۇرنىڭ ھاۋاسىنى تەڭشەپ، داپخاننى چىڭ ئېتىپ 40～30 مىنۇت دۇمىلىەپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: سارغىيىپ پىشىدۇ، چۇرۇك.

تەبىئىتى: مۆتىدىل، قۇرۇقلۇقى ئارتۇق.

مەنپەئەتى: قاننى تازىلايدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، قويۇق ماددىلارنى پارچىلايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە مەيدىنى ئېچىشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ياغ، قايماق، مۇرابba.

ئەسكەرتىش: بۇغداي ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ يېقىلغان قوشۇقلۇق نان، زاغرا ناننىڭ كەمچىللىكىنى تۈزىتىپ كېتەلەيدۇ.

جىرىس نان

جىرىسقا مۇۋاپىق مىقداردا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ ئوتتۇرا

هال خېمىر يۇغۇرۇپ، خېمىر بولغاندا زوۋۇلا ئۈزۈپ تاۋلاپ، 10~5 مىنۇت تىندۇرۇپ، سەل نېپىز قىلىپ نان ياسايمىز. ئاندىن قىزىتىلغان تونۇرنىڭ هاۋاسىنى تەڭشەپ، ناننىڭ يۈزىگە پىياز سۈرتۈپ، ناننىڭ كەينىگە تۇز ئۇرۇپ، ئۇدۇللۇق يېقىپ، ئۇدۇللۇق قومۇرۇپ ئالىمىز.

ئالاهىدىلىكى: ئۆزگىچە.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت ۋە ئاشقازان ساقگىلاپ كېتىشكە پايدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: مېڭىگە بۇخارات پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ياغلار.

شېكەر نان

ئۇنغا خېمىرتۇرۇچ سېلىپ ئوتتۇراهال خېمىر يۇغۇرۇپ، خېمىر ئوبدان بولغاندا شۇلتا بېرىپ زوۋۇلا ئۈزۈپ تاۋلاپ، يۈزىنى ئېچىپ ياغ سۈركەپ، بىر چەتتىن تۈرۈپ قاتلىما نان ياسايمىز. ئاندىن ناننىڭ يۈزىگە شېكەر سۈرتۈپ، تاۋىغا ياكى دوخۇپكىغا سېلىپ پىشۇرىمىز.

ئالاهىدىلىكى: تاتلىق، يۇمشاق.

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، چىرايلىق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىقجان ۋە سېمىز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قېتىق.

هەمەك نان

خېمىرنى چىڭراق يۇغۇرۇپ، ياخشى ئىشلەپ، ياشراق بول-

ـدۇرۇپ، چوڭراق زوۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلاپ، ئوتتۇراھال قىلىنىلىقتا كېڭەيتىپ، غەلۋىردەك چوڭ نان تەييارلايمىز. ئاندىن قىزىتىپ تەييارلانغان تونۇرنىڭ ھاۋىسىنى تەڭشەپ، ناننى گەزنىگە (يەڭلىككە) تەكشى قويۇپ يېقىپ سىڭدۇرۇپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: ناھايىتى چوڭ، ئۆزگىچە.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەنگە ئوزۇق بېغىشلايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى: دامان نانغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

تاغ نېنى

بۇ ناننىڭ ياسىلىش ئۇسۇلى باشقا نانلارنى ياساشقا ئوخشاپ كېتىدۇ، بىراق بىر قېتىمدىلا 3~2 كىلوگرام زوۋۇلا ئۇزۇ-لۇپ، چوڭ ھەم قېلىن نان يېقىلىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: چوڭ ۋە قېلىن.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، ئوزۇق بېرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى: باشقا نانلارغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ پىچان، مورىي قاتارلىق جايلاردىكى چارۋى-چىلار ئىستېمال قىلىدىغان نان تۈرى بولۇپ، قوي يېغى ۋە ياۋا پىياز قوشۇپ پىشۇرۇلىدۇ. كۆپ ئادەمنىڭ يېيىشىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

شورپا

قوينىڭ تۆش ياكى قوۋۇرغىسىنى سوغۇق سۇغا سېلىپ، سۇ قاينىغاندا، چاۋا ياغنى ئۆششاق توغراپ سالىمىز. ئاندىن

قايناۋاتقان شورپىغا پىياز، چامغۇر، سەۋزە، پەمىدۇر، تۇز، قەلەمپۇر، قارىمۇچلارنى سېلىپ، 15 مىنۇت تېز قاينىتىپ، كېيىن ئوتنى پەسەيتىپ، سىم - سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: تەملىك، پۇراقلىق.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىچسە، سۆڭەكنى يۇمشىتىۋېتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئورۇق گۆش.

ئەسكەرتىش: خاس گۆش شورپىسى كۆپ ئىچىلمەيدۇ.

توخۇ شورپىسى

توخۇ گۆشىنى پۈتۈن ياكى پارچىلاپ قازانغا سېلىپ ئاندىن توغرالغان پىيازنى سېلىپ، بىر سائەت سىم - سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز. شورپا پىششىتىن 20 مىنۇت بۇرۇن تۇز، پەمىدۇر، گۇرۇچ، دورا-دەرمەكلەرنى، چوڭ - چوڭ توغرالغان سەۋزىنى سالىمىز. ئاخىرىدا كەرەپشىنى ئۇششاق توغراپ قازانغا سېلىپلا قازاننى چۈشۈرسەك تەييار بولغان بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: مايسىزراق، ئىچىشلىك.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، چىرايلىق قىلىدۇ، تېرىلەرنى يۇمشىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: گۆش ۋە سۈيىنى بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلسا، ئىچىنى سۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: موزا.

باچكا شورپىسى

كەپتەرنىڭ ئۇچۇرما بولمىغان باچكىسىنى تەييارلاپ، تۇز سېپىپ 10 مىنۇت قويىمىز. تۇزلانغان باچكىنى قازانغا سېلىپ، سۇ قۇيۇپ بىر سائەت سىم - سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز. قاينىغان شورپىغا گۆرۈچ سېلىپ، ئاندىن سوققان قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زەرچىۋىلەرنى سالىمىز. گۆش پىشىپ، سۆگەكلىرى ئاجراشقا باشلىغاندا، قازاننى ئېلىپ ئۇششاق توغرالغان پىياز ۋە يۇمغاقسۇت سېلىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: قۇۋۋەت بەرگۈچى قاتارىدا ئىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ، بەلنى ھەيدەيدۇ، ئۇنۇتقاقلىقنى يوقىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە قول - پۇت تىترەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: پاكىز سۇت، ئۆسۈملۈك ياغلىرى.

توخۇم شورپىسى

قازانغا شورپا ياكى قايناق سۇنى قۇيۇپ، ئۇششاق توغرالغان سۈگپىياز، پەمىدۇر، سامساقلارنى سېلىپ، تۇز، ئاچچىقسۇ بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، پالەكنى چوڭ - چوڭ توغراپ سېلىپ، توخۇمنى چېقىپ سېلىپ، پۇرچاق ئۇنى سېلىپ قويۇلدۇرۇپ، كۆنجۈت يېغىنى تېمىتىپلا ئالىمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئېھتىياجغا قاراپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنى كۆپەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: سېسىق كېكەرتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت، زىرە.

تاۋۇز شورپىسى

تاۋۇزنى پاكىز سۈرتۈپ، ئىلمان سۇدا يۇيۇپ، ئۈستىگە چىرايلىق گۈل سىزىمىز. ئاندىن تاۋۇزنىڭ ساپىقى تەرىپىدىن ساپىقى بىلەن قوشۇپ دۈگىلەك شىنەك ئويۇپ، تاۋۇزنىڭ ئىچىدىكى قوشۇق بىلەن قىرىپ بوشىتىپ، سوققان ناۋات ياكى شېكەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئويۇلغان شىنەكنى يەنە ئۆز جايىغا كەپلەپ، 6~4 سائەت تۇرغۇزۇپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: دورا قاتارىدا تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئۆپكىنى تازىلايدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە ئەكسىچە قەي قىلدۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سامساق.

قەنت ھالۋىسى

ئېرىتىلگەن قوي يېغىنى قازانغا سېلىپ قىزىتىپ ياخشى داغلىغاندىن كېيىن، ياغنى سوۋۇتۇپ، قازاننى قايتا ئوتتا قويۇپ، ئۇننى سېلىپ ياغدا قورۇيمىز. شېكەر ياكى قەنتنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ياغدا قورۇۋاتقان ئۇنغا قۇيۇپ، تېز - تېز قوچۇپ تۇرىمىز، سۈيى تۈگىگەندە پىشقان بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: ئاددىي ھالۋىلارنىڭ بىر تۈرى.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: قۇۋۋەت بېرىدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: بەدەندە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: لاچىندانە، بەدىيان.

شىرنە ھالۋىسى

ئېرىتىلگەن قوي يېغىنى قازاندا قىزىتىپ ياخشى داغلىغا-

دىن كېيىن، قازاننى ئوتتىن ئېلىپ ياغنى سوۋۇتۇپ، قازاننى يەنە ئوتقا قويۇپ، ئۇننى سېلىپ ياغدا قورۇيمىز. ئاندىن ئۈزۈم شىرنىسىنى سۇ ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇقلىتىپ، ئۇنى قورۇۋاتقان ئۇنغا قۇيۇپ، تېز - تېز قوچۇپ تۇرىمىز. سۈيى تۈگەپ قويۇقلىنغاندا پىشقان بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: شىرنىلىك، ئۆزگىچە.
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىققا مايىل.
مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قوناق نېنى، ھېلىلە.

ئۇجمە ھالۋىسى

قازاندا سۇ قاينىتىپ ئاق ئۇجمە سېلىپ پەس ئوتتا 30~25 مىنۇت قاينىتىمىز. ئۇجمە شەربىتىنى چىقىرىپ، ئاندىن يەنە پەس ئوتتا 25~20 مىنۇت سىم - سىم قاينىتىپ، ئۇجمىنىڭ سۈيىنى يارغا ئايلاندۇرۇۋېتىپ، شىرنىسىنى قالدۇرىمىز. ئاندىن ياغنى داغلاپ، مايدا ئۇننى قورۇپ بولغاندىن كېيىن، شېكەر، قەنت ئورنىغا ئۇجمە شىرنىسىنى سېلىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئۆزگىچە، پەسىللىك تاماق تۈرى.
تەبىئىتى: مۆتىدىل ئىسسىققا مايىل.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، چىرايلىق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قارا ئۇجمە.

قوغۇن ھالۋىسى

قوغۇننىڭ ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، قوشۇق بىلەن قىرىپ يۇمشاق ئېزىمىز. ياغنى ئوبدان قىزىتىپ، ئۇنىڭغا ئۇن سېلىپ

پىشاي دېگۈچە قورۇپ، ئازراق سۇ ۋە تەييارلانغان قوغۇننى تۆكۈپ، تېز - تېز قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇلغاندا ئوچاقتىكى ئوتنىڭ ئىسسىقىدا بەش مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: بەك تاتلىق، بىر ئاز كۆكۈلگە تېگىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، چىرايلىق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھېلىلە، بەلىلە.

بۆلماق

سۈتنى پىشۇرۇپ، ئازراق سۇ قوشۇپ، ئۇنىڭغا ئۇننى چېلىپ سۇيۇق شىرنە قىلىپ، ياغ، شېكەرنى سېلىپ پەس ئوتقا قويۇپ، يېرىم سائەت قاينىتىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: كۆپرەك بالىلارغا تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: تېز سىڭىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ناچار ياغ ئىشلىتىلسە، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: پاكىز سۈت.

تالقان

قازانغا ياغ قۇيۇپ ئوتتۇرا ھال قىزىتىپ، ئۇنىڭغا ئۇن سېلىپ قورۇيمىز. ئاندىن كۇنجۇت، ياڭاق مېغىزى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: قوڭۇر رەڭ، قۇرغاق.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى قىزىتىدۇ، ئۇنۇتقاقلىقنى پايدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھېلىلە.

پوشكال

تۇخۇمنى چېقىپ، تۇز قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنغا قويۇپ، ئاندىن خېمىر تۇرۇچ سېلىپ يۇمشاق خېمىر يۇغۇرۇپ، ئىسسىق جايغا قويۇپ بولدۇرىمىز. ئاندىن زوۋۇلا ئۈزۈپ، نېپىز يايىمىز. ئاخىرى داغلانغان ياغقا تەييارلانغان پوشكالنى سېلىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: مايلىق، يۇمشاق.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قىزىتىدۇ، قۇۋۋەت بېرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: يېشىل كۆكتات.

تۇخۇم پوشكىلى

تۇخۇمنى چېقىپ قوچۇپ، ئۇنىڭغا ئۇن، تۇز، ئېرىتكەن خېمىرتۇرۇچنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سۇ قويۇپ 20 ~15 مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاندىن تاۋا ياكى قازاننى قىزىتىپ، ئەبجەش ياغدا داغلاپ، تىندۇرغان شىرىنى قويۇپ، تەكشى يېيىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، مەززىلىك.
تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۆتكە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھۆل سوغۇق يېمەكلىكلەر.

ساڭزا

پىيازنى يالپاقلاپ توغراپ، كاۋاۋىچىن بىلەن قوشۇپ قايندۇ-
تىپ، پىياز بىلەن كاۋاۋىچىننى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى سوۋۇتى-
مىز. ئازراق ياغ داغلاپ ئۇنىمۇ سوۋۇتىمىز. سوۋۇتۇلغان كاۋا-
ۋىچىن سۈيىگە تۇز، سوۋۇتۇلغان ياغنى قۇيۇپ، ئۇن سېلىپ
قاتتىقراق قىلىپ خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىرنى ياخشى چەيلەپ
پىشۇرۇپ 15 مىنۇت تىندۇرغاندىن كېيىن، زوۋۇلا ئۇزۇپ تاۋلا-
پ، ئازراق ياغلاپ، ئۇستى - ئۇستىلەپ تىزىپ، ئۈستىنى يەنە
مايلاپ 20~15 مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاندىن تىنغان زوۋۇلىنى
ئىنچىكە ئېشىپ، چوكىغا ئېلىپ قىزىغان ياغدا پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: كۆركەم، چۇرۇك.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئومۇمي بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: پەمىدۇر، تەرخەمەك.

ئۇزۇنچاق قىيىقچا

تۇخۇم چېقىپ، ياغ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئۇنغا قۇيۇپ، چىڭ
خېمىر يۇغۇرىمىز. خېمىر تىنغاندىن كېيىن نېپىز يېيىپ،
ئۇزۇنچاق قىيىقچا قىلىپ كېسىمىز. ئەبجەش ياغ قىزىتىپ،
قىيىقچىنى پىشۇرۇپ، ئۈستىگە شېكەر سېپىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: دانە - دانە، چۇرۇك.

تەبىئىتى، مەنپەئەتى، زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى:
ساڭزىغا ئوخشاش.

بوغۇرساق

ئۇنغا تۇخۇم چېقىپ، سۈت، سۇ يېغى قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئۈستىنى ياغلاپ، ياشراق بولدۇرىمىز. بولدۇرغان خېمىرنى باش بارماقتەك قىلىپ كېسىپ، نورمال قىزىتىلغان ياغقا سېلىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: تەبىئىتى، مەنپەئەتى، زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى: ئاساسەن ساڭزا بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

سامبۇسا

تۇز، تۇخۇمنى ئىلمان سۇغا سېلىپ تەڭشەپ، شۇ سۇدا خېمىر يۇغۇرۇپ ياخشى ئىشلەپ، تىندۇرغاندىن كېيىن زوۋۇلا ئۈزۈپ جىلىت ئاچىمىز. ئاندىن گۆش، پىيازنى ئۇششاق توغراپ، قارىمۇچ، تۇز سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ياغدا قورۇپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا پىششىق گۇرۇچ قوشۇپ، پىششىق قىيما ياسايمىز. تەييارلانغان قىيمىنى جىلىتقا سېلىپ يېرىم ئاي شەكلىدە گۈل چىقىرىپ تۈگىمىز. ئاخىرىدا قىزىتىلغان ياغدا پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: كۆركەم، مېھماندارچىلىق تامىقى.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭە ۋە بۆرەككە پايدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان، زىرە.

ئەسكەرتىش: تۇرپان، قۇمۇل ئەتراپلىرىدا قارا پۇرچاق، ماش سېلىپ ئېتىلىدۇ. بۇ سالامەتلىككە ئىنتايىن پايدىلىق.

قىيمىلىق قۇيماق

بىر جىڭ قوي يېغىنى پەس ئوتتا قىزىتىپ، ئۇنىڭغا شۇلتا سۈيى ۋە ئالتە جىڭ سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ئاندىن ئۇن سېلىپ

قوچۇپ، خېمىر يېڭى پىشقاندا ئاشتاختىغا تۆكۈپ، يېيىپ سۇۋۇ-
تىمىز. ئۇنىڭغا سوغۇق قايناق سۇ چېچىپ خېمىر يۇمشىغىچە
چەيلەيمىز. ئاندىن ئاق شېكەر، قورۇلغان پىششىق ئۇن، ئالىيې-
شىل رەڭ، ئەزگەن ياڭاق مېغىزى، گۈلقەنت، تەم جەۋھىرى
سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تاتلىق قىيما ياسايمىز. كېيىن قىيمىنى
قۇيماق قىلىپ تۈگۈپ، مۇۋاپىق قىزىغان مايدا ئىچى - سىرتىنى
ئوبدان پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قاتلىمىدەك قىزىرىپ، كۆركەم پىشىدۇ.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ياخشى قان ۋە يىلىك پەيدا قىلىدۇ، مېڭىنى
قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ كۆپ ئىستې-
مال قىلىشىغا نامۇۋاپىق.

تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر ۋە سۇيۇق
تاماقلار.

چۆچۈرە

گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىيازنى چاناپ، قارىمۇچ، زىرە،
تۇز ۋە ئازراق سۇ ياكى شورپا ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز.
خېمىرنىڭ تۇزىنى كۈچلۈكرەك يۇغۇرۇپ، نېپىز يېيىپ جىلىت
ئاچىمىز ۋە قىيما سېلىپ چۆچۈرە تۈگىمىز. ئاندىن سۆڭەكنى
قاينىتىپ، ئۇششاق توغرالغان سۇڭپىياز، پەمىدۇر، تۇز سېلىپ
شورپا تەييارلايمىز. قايناۋاتقان شورپىغا چۆچۈرە سېلىپ قايناپ
چىققاندا، ئۇششاق توغرالغان قۇيرۇق ياغ سالىمىز. چۆچۈرە
لەيلەپ چىققاندا ئوتنى پەسەيتىپ بەش مىنۇت پىشۇرۇپ، يۇمغاق-
سۇت ياكى پىننە سېلىپ ئالىمىز.

قوناق ئۇن چۆچۈرىسى

گۆش ۋە چاۋا ياغنى قوناقتەك توغراپ، ئىسسىق سۇ، تۇز قويۇپ ئارىلاشتۇرىمىز. ئاندىن ئۇنىڭغا چانالغان پىياز، قارىمۇچ سېلىپ قىيما تەييارلايمىز. كېيىن قوناق ئۇنىدا خېمىر يۇغۇ-رۇپ، چۆچۈرە تۈگىمىز. ئاخىرى قازانغا سۇ قويۇپ، چاۋا ياغنى ئۇششاق توغراپ سېلىپ، سۇ قاينىغاندا چامغۇر، پەمىدۇر سې-لىپ 15~10 مىنۇت قاينىتىپ، ئۈستىگە چۆچۈرە سېلىپ، پەس ئوتتا سىم - سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: پۇراقلىق، تەملىك.

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى بار.

مەنپەئەتى: ئاسان سىڭىدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە، ئاشقازاننى سوۋۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زىرە، جىگىردەك.

تۇخۇم چۆچۈرىسى

تۇخۇم چېقىپ، ئۇنىڭغا پۇرچاق ئۇنى، تۇز، ئاچچىقسۇ قويۇپ، تۇخۇم شىرىسى ياسايمىز ۋە مۇشۇ شىرىدىن تۇخۇم پوشكىلى ياساپ ئۇششاق توغراپ، كۇدە، تۇز، كاۋاۋىچىن، سۇ يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن چۆچۈرە خېمىرد-دەك قىلىپ جىلىت ئېچىپ تۈگىمىز. ئاخىرى قايناق سۇ ياكى شورپىدا پەس ئوتتا 15~10 مىنۇت سىم - سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز.

قايماق چۆچۈرىسى

پىيازنى ئۇششاق توغراپ، ياغدا قورۇپ قايماق بىلەن ئارد-لاشتۇرۇپ، قايماق قىيمىسى ياسايمىز. ئاندىن خېمىرنى چۆچۈرە خېمىردەك تەييارلاپ، چۆچۈرە تۈگۈپ، پەس ئوتتا 15~10

مىنۇت قايىنىتىپ پىشۇرىمىز.
ئالاھىدىلىكى: ئۆزگىچە.
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، مېڭىنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

مېغىز چۆچۈرىسى

ئۆرۈك ياكى ياڭاق مېغىزىنى قازاندا قورۇپ، پوستىنى چىقىرىۋېتىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا چانالغان پىياز، زىرە، قارىمۇچ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. خېمىرنى چۆچۈرىنىڭكىدەك قىلىپ چۆچۈرە تۈگىمىز. ئاندىن قايناق سۇغا تۇز سېلىپ، چۆچۈرىنى سېلىپ 15~10 مىنۇت پەس ئوتتا سىم - سىم قايىنىتىپ پىشۇرىمىز.
ئالاھىدىلىكى: دورىلىق ئالاھىدىلىكى بار.
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، مېڭىنى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە، سىركەنجىۋىل.

پىننە چۆچۈرىسى

پىننىنىڭ قۇلاقلىرىنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئۇششاق توغرالغان گۆش ياكى ياغ، تۇز، قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇپ، قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن ئادەتتىكى چۆچۈرىگە ئوخشاش قىلىپ تۈگۈپ، قايناق سۇدا 10~5 مىنۇت پىشۇرىمىز.
ئالاھىدىلىكى: يەرلىك تۇسكە ئىگە، پۇراقلىق.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گالغا يىرىكلىك كەلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەرخىل ياغلار.

نارىن چۆپ

گۆشنى پارچىلاپ، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىلنى پۈتۈن سېلىپ، پەس ئوتتا بىر، بىر يېرىم سائەت سىم-سىم قاينىتىپ، پىشقان گۆشنى سۈزۈۋالىمىز. كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىلنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىمىز. ئاندىن تۇخۇمنى ئۇنغا چېقىپ، تۇزنى ئۆتكۈزۈپرەك چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ 10～15 مىنۇت تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىرنى نېپىز يېيىپ، 15 مىنۇت شامالدىتىپ، قىسقىراق ئۇگرە كېسىپ، پىشۇرۇپ بولۇپ سوغۇق سۇدا بىر قېتىم چايقاپ ئېلىپ قويىمىز. كېيىن ئۇششاق يالپاقلاپ توغرالغان پىيازنى بىر قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە شورپىنىڭ يۈزىدىن قۇيۇپ، ئۇنى ئىسسىتىلغان ئۇگرىنىڭ ئۈستىگە قۇيىمىز. گۆشنى ئۇششاق توغراپ ئۈستىگە سېلىپ، سوققان قارىمۇچ سېلىپ تەييارلايمىز.
ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق.
تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، بىمارلارغا ماغدۇر كىرگۈزىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە، ئاشقازاننى بۇزىدۇ.

قايماق چۆپ

ئۇنغا تۇخۇم چېقىپ، تۇز قۇيۇپ چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ، 10 مىنۇت تىندۇرغاندىن كېيىن نېپىز يېيىپ، قوناق يوپۇرمىقىدەك قىلىپ كېسىمىز. ئاندىن چۆپنى 10 مىنۇت قاينىتىپ

پىشۇرۇپ ئېلىپ، ئىلمان سۇدا چايقاپ (لېگەنگە بىر قەۋەت تىزىپ)، ئۈستىنى قايماق بىلەن ياغلاپ (ئۈستىگە يەنە چۆپ تىزىپ يەنە ياغلاپ) تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: يەرلىك ئالاھىدە پۇراقلا ئىگە، تويۇنغان چۆپ تۈرى.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھېلىلە.

لەغمەن

خېمىر يۇغۇرۇپ، پورەك چىققۇچە ئىشلەپ پىشۇرۇپ، 15 مىنۇت تىندۇرغاندىن كېيىن، زوۋۇلا ئۈزۈپ، زوۋۇلىنى ياغلاپ تۇرۇپ بېگىز قولدەك تومىلۇقتا ئۈزۈنچاق پىلتە قىلىمىز. پىلتىلەرنى ياغلاپ دەستىلەپ 15~10 مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاندىن ئۈزىمىز ياخشى كۆرگەن كۆكتات ۋە گۆشكە ھەرخىل تەم تەڭشىگۈچىلەرنى مۇۋاپىق سېلىپ، قورۇما قورۇش تەرتىپى بويىچە قورۇپ تەييارلايمىز. كېيىن پىلتىلەرنى تازا ئوبدان سوزۇپ ئىنچىكە چىقىرىپ، پىلتە بېشىنى ئۈزۈۋېتىپ، قايناۋاتقان قازاندا بەش مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرىمىز. ئاخىرىدا ئاش بىلەن قورۇمىنى ياخشى كۆرگەن ئۇسۇلدا قوشۇپ يەيمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئاساسي تاماق بولۇش سۈپىتى بىلەن كۆپىنچە ئائىلىلەردە كۈندە دېگۈدەك ئېتىلىدۇ. تەملىك، يېيىشلىك ۋە ئۈزۈقلۇقى يۇقىرى بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە.

تەبىئىتى: يېسىۋىلەك، تۇرۇپ ۋە ئاچچىقسۇ كۆپ ئىشلىتىلگەن ھەمدە مايلانماي تەييارلانغان لەغمەنلەرنىڭ تەبىئىتى ھۆل

سوغۇق، گۆش، دورا - دەرمەك ۋە چامغۇر قاتارلىقلار ئاساس قىلىنغان ھەمدە خېمىرى ياخشى ئىشلىنىپ، مايلىنىپ ئوبدان تۇرغۇزۇپ تەييارلانغان لەغمەنلەرنىڭ تەبىئىتى 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق كېلىدۇ.

مەنپەئەتى: سەمرىتىش، باھنى كۈچەيتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەسىرىگە ئىگە. چۆپ سۈيىنىڭ تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ئەكس تەسىرى: ئاشقازىنى ئاجىز ۋە بەك سېمىز كىشىلەرگە ئېغىر كېلىدۇ. ئېنىرگىيىسى ئارتۇق كەپ قالىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان، لاچىندانە، كەترا.

ياپىلاق لەڭمەن

خېمىر يۇغۇرۇپ، چەيلەپ تاۋلىغاندىن كېيىن، پىلتە قىلىپ ئۈستىنى ياغلاپ 15 ~ 10 مىنۇت تىندۇرىمىز. ئاندىن پىلتىنى ئاشتاختىدا بېسىپ ياپىلاق قىلىپ سوزۇپ، 5 مىنۇت قاينىتىپ ئالىمىز. بۇ ئاشقا ھەر كىم ئۆزى ياقتۇرغان قورۇما قورۇپ يېسە بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: كەڭ، ياپىلاق، يۇمشاق، سىڭىشلىك.

تەبىئىتى: مەنپەئەتى، زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى باشقا لەڭمەنلەرگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بىمارلارغا كۆپرەك تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

قورۇما چۆپ (سومىيەن)

خېمىرى، پىلتە لەغمەندەك تەييارلىنىدۇ ۋە ئوبدان تىنغاندىن كېيىن ئۈزۈنچاق ياپىلاقداپ قازانغا ئۈزۈپ تاشلايمىز. سېيى ئۈچۈن ئاساسەن لەڭمەنگە كېتەرلىك كۆكتاتلار ئىشلىتىلىدۇ. بىراق گۆشى چوڭراق، سەيلىرى ئۇششاقراق توغرىلىدۇ. ياپىلاق چۆپ پىشقاندا سوغۇق سۇدا چايقاپ ئالدىن تەييارلانغان سەيگە

تۆكۈپ مۇۋاپىق ئوتتا قورۇپ، قوشۇمچە دورا ۋە سۈيۈقلارنى سېلىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: سەي ۋە چۆپنىڭ تەمى ئۆز ئارا كىرىشىپ، پۇراقلىق ۋە يېيىشلىك بولىدۇ.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: قىزىتىش، كۈچەيتىش.

ئەكس تەسىرى: ئۆت ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى ۋە بوۋاسىر بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ. تەستە سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: پىننە ياكى قىزىلگۈل گۈلقەنتى.

قولداما

خېمىرنى پىلتە لەغمەننىڭ خېمىرىدەك قىلىپ ئوبدان ئىشلەپ تەييارلايمىز. ئاندىن يېيىپ ياپىلاقلاپ، يەنە تۇرۇپ قاقتەك چوڭلۇقتا كېسىپ، ھەر دانىسىنى بارماقتا يىمىرىپ مېغىزدەك قىلىپ ئايرىيمىز ھەمدە ئوبدان قايىنىغان سۇغا سېلىپ، سوغۇق سۇدا چايقايمىز. سېيى تەرتىپ بويىچە قورۇلىدۇ. بىراق جاڭدۇ ئورنىغا سەۋزە قەلەمچىسى سېلىنىدۇ. ئاشنى ئالار ۋاقتىدا ئۇستىگە پىششىق ماي سۇركەپ ئۈستىگە سەي سالسا تېخىمۇ ياخشى.

ئالاھىدىلىكى: تەمى ئۆزگىچە، سىڭىشلىك.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سەمرىتىش، باھىنى كۈچەيتىش، ئۆپكىنى تازىلاش.

ئەكس تەسىرى: ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ. قىسمەن كىشىلەرنىڭ تېرىسىدە يەلتاشما پەيدا قىلىدىغان ئەھۋاللار بارلىقى قەيت قىلىنغان.

تۈزەتكۈچىسى: يۇمغاقسۇت، پىننە، كەترا.

ئۈگرە

خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ، نېپىز يېيىپ، تال - تال ئۈگرە كېسىپ تەييارلايمىز. ئاندىن گۆشنى دورا - دەرمەك، سۈكپىدە- ياز، پەمىدۇرلار بىلەن قورۇپ قاينىتىپ، پىشقاندا تۇز تەمىنى تەڭشەيمىز. ئوبدان قاينىغاندا تەييار ئۈگرىنى ئۇنلىرىنى قېقىۋې- تىپ قازانغا سالىمىز. ئۈگرە قايناپ چىققىشىغا ئۈستىگە پىننە ياكى يۇمغاقسۇتنى سېپىپ ئۇسىمىز.

ئالاھىدىلىكى: پۇراقلىق، تەملىك.

تەبئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ماغدۇر بېرىش، قۇرغاقلىقنى يوق قىلىش.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىچىلسە قورساقنى ئىششىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زىرە، قارىمۇچ، تۇخۇم سېرىقى.

سۇيۇقئاش

ياساش: خېمىرنى لەڭمەن خېمىرىدەك يۇغۇرۇپ، سۇ يېغى سۈركەپ 10 مىنۇت تىندۇرغاندىن كېيىن زوۋۇلا ئۈزۈپ، پىلتە قىلىپ لېگەنگە ئېلىپ، ئاستى - ئۈستىنى ياغلاپ يۆگەپ قويىمىز. گۆشنى قورۇپ قىزارتىپ، دەسلەپ سۈكپىيازنى، ئارقىدىن پەمىدۇرنى سېلىپ ئوبدان قورۇيمىز. ياڭيۇنى سېلىپ 3 ~32 مىنۇت قورۇپ (چامغۇر سېلىنسا قورۇلمايدۇ)، تۇز، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، ئارقىدىن سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. تىندۇرۇلغان پىلتىنى نېپىزلىتىپ قازانغا ئۈزۈپ تاشلاپ، ئوبدان قاينىغاندا يۇمغاقسۇت، سامساقلارنى سې- لىپ، ئارقىدىن قاچىغا قارىمۇچ سېلىپ ئۇسسىمىز.

ئالاھىدىلىكى: پۇراقلىق، يېيىشلىك.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ياخشى ئوزۇق بولۇش، ھاردۇق چىقىرىش.
زىيانلىق تەسىرى: ئىچكى ئەزالارنى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت، زىرە، ياڭاق مېغىزى.

قوشقاچ تىلى ئاش

سۇ يېغى ۋە تۇخۇمنى قويۇپ خېمىرنى يۇغۇرۇپ تىندۇرۇپ، خېمىرنى نېپىز يېيىپ، ئۈچ بۇرجەك قىلىپ كېسىپ قويىمىز. گۆش، سۇڭپىياز، سامساق، چىڭسەي، پەمىدۇرلارنى ئۇششاق توغراپ، قازانغا سېلىپ قايناتقاندىن كېيىن ئۈستىگە كېسىلگەن چۆپنى سېلىپ پىشۇرۇپ، يۇمغاقسۈت ۋە سامساق سېلىپ ئۇسىمىز.

ئالاھىدىلىكى: پۇراقلىق.
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئۈزۈن كېسەل تارتقان، سۇ يوقاتقان ۋە بىراقلا كۆپلۈك تاماق ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان، بىمارلارغا ھەمدە يۇقۇملۇق زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇقجان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاۋاپ.

كۆچار سويۇق ئېشى

خېمىرنى سېرىق لەغمەن تەييارلاش ئۇسۇلىدا تەييارلايمىز. قوي گۆشى ۋە دومبە ياغ بىلەن قايناتىلغان شورپىغا سۇڭپىياز، سامساق، پالەك، تۇز، كاۋاۋىچىن، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ خۇرۇچلۇق شورپا تەييارلايمىز. سېرىق لەغمەننى ئىسسىتىپ، نېپىز گۆشتىن سېلىپ، ئۈستىگە شورپا قۇيۇپ، ئاندىن ئالدىن تەييارلاپ توغرالغان تۇخۇم پوشكىلى ۋە

قارىمۇچ سېلىپ ئىستېمال قىلىمىز.

ئالاھىدىلىكى: شورپىسى يېقى، پۇراقلىق.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

مەنپەئەتى: ھۆللۈك يەتكۈزۈش، زەھەر قايتۇرۇش، قۇۋۋەتلەش.

ئەكس تەسىرى: كۆپ كېكىرەرتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قېنىق دەملەنگەن چاي.

پۇرچاق ئېشى

ياساش: باشقا سۇيۇق تائاملارغا ئاساسەن ئوخشايدۇ. پۇرچاق ئائىلىسىدىكى ئاق ياكى قارا پۇرچاق كۆپرەك سېلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: ئاشنىڭ رەڭگى دۇغراق، يېپىشلىك.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سەمىرتىش، مەنىي پەيدا قىلىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

ئەكس تەسىرى: يەللىك.

تۈزەتكۈچىسى: جاۋارىش كۇمۇنى، پىننە.

ئىزاھات: بۇ خىل تاماق تۇرپان رايونىدا كۆپرەك ئېتىلىدۇ.

ئۇماچ

گۆشنى ئۇششاق توغراپ ئېرىتمىگەن قوي يېغىدا پىياز بىلەن سارغايغىچە قورۇپ، سوقۇلغان زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، تۇز سېلىپ تەڭشەپ، ئارقىدىن چامغۇر سېلىپ شورپا تەييارلايمىز. قوناق ئۇنىنى سوغۇق سۇدا خام ئۇماچ قىلىپ، تەييار شورپىغا قۇيۇپ قوچۇپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: تەكشى، پارقىراق ھەم يېپىشلىك.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قان بېسىمى، قاندىكى ماي تەركىبىنىڭ يۇقىرىلىقى، ئىچى قاراتىغۇلىشىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئەكس تەسىرى: ئورۇق كىشىلەر كۆپ ئىستېمال قىلسا تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرۇۋېتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاۋاپ، بۆرەك.

كوجا ئاش

ئاق قوناقنى ئاقلاپ سۇغا چىلاپ قويىمىز. ئاندىن داغلانغان ياغقا گۆش، پىياز سېلىپ قورۇپ، زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، تۇز سېلىپ قورۇپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىمىز. ئۈستىگە ئاق قوناقنى سېلىپ 45～40 مىنۇت قاينىتىپ، ئۇنىڭغا چاقماق قىلىپ توغرالغان ياڭيۇ ياكى چامغۇر سېلىپ 25～20 مىنۇت قاينىتىپلا، تۇز تەمىنى تەڭشەپ، يۇمغاقسۇت سېلىپ ئالىمىز.
ئالاھىدىلىكى: ئۆزگىچە.
تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئۇزۇقلۇقلارنى تولۇقلايدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گال ۋە بۇرۇننى قۇرۇتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قايماق، ھەسەل.

ئاتىلا

قازاننى پەس ئوتتا قويۇپ قىزىتىپ، قىچا سېلىپ قورۇپ ئېلىپ، ئېزىپ ئۇن چىقىرىمىز، ئاندىن ئۇنى قورۇلغان ئۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىق سۇ قۇيۇپ مونەك قىلىپ قويماي قوچۇپ، قويۇق شىرنە ياسايمىز. كېيىن ئۇششاق توغرالغان پىيازنى مايدا قورۇپ سارغايتىپ، بىر قاچا ئاجىز تۇز سۈيى قۇيۇپ قاينىتىپ، شىرنىنى قۇيۇپ، تېز - تېز قوچۇپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: پۇراقلىق، سەل قىرتاق.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەلغەم بوشىتىدۇ، بەدەندىكى قۇۋۋەتنى ياخشىلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ ئىچىلسە، باشنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: نەشپۈت، ئاپېلسىن.

سۆك ئېشى

سۆكنى قىزىق قازانغا سېلىپ قىزارغىچە قورۇپ ئېلىپ سۇۋۇتقاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن 3~2 قېتىم يۇيۇپ تەييارلايمىز. ئاندىن مايىنى داغلاپ گۆش سېلىپ، سۇ ئۆپىيازنى سارغايغىچە قورۇيمىز. ئۇنىڭغا ياڭيۇ سېلىپ قورۇپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، قورۇلغان سۆكنى سېلىپ 25~20 مىنۇت قاينىتىپ، دورا - دەرمەك سېلىپ، تۇزىنى تەڭشەپ ئالىمىز.

ئالاھىدىلىكى: كەمدىن - كەم ئېتىلىدۇ.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: مايىنى پارچىلايدۇ، ماددىلارنى تازىلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدا خىلتلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ماي، قايماق.

كۆكۋاش ئېشى

كۆكۋاش قوناقنى قىرىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا مەدەكتە قالغان شىرنىسىنى يەنە قىرىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شىرنىسى بىلەن قوناقنى ئايرىم - ئايرىم ئالىمىز. ئاندىن گۆشنى قورۇپ، كېيىن پىياز بىلەن پەمىدۇرنى سېلىپ قىزارتىپ، تۇز ۋە سۇ قۇيىمىز. قاينىغاندا قوناق ۋە كاۋا سېلىپ قاينىتىپ، خۇرۇچلار پىشقاندا كۆك چامغۇر، سامساق سېلىپ،

قوناق شىرنىسىنى تۆكۈپ قوچۇپ، پەس ئوتتا 10 مىنۇت پىشۇ-
رىمىز.

ئالاھىدىلىكى: كۆپ قىسىم كىشىلەر ياقتۇرۇپ، سېغىنىپ ئىستېمال قىلىدىغان يەرلىك ئالاھىدە تاماق تۈرى.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئىسسىقنى ئالىدۇ، ئاشقازان، ئۈچەينى تازىلاي-
دۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ياغلار، قايماق.

يارما ئاش

ئاۋۋال بۇغداي ياكى قوناقنى يارمىداپ، غەلۋىردىن ئۆتكۈ-
زۈپ تەييارلايمىز. ئاندىن گۆشنى قورۇپ، سۆكپىيازنى سېلىپ سارغايغاندا، سۇ قۇيۇپ بىر تال قەلەمپۇر سالىمىز. سۇ قاينىغان-
دا، يارمىنى سېلىپ بىر سائەت قاينىتىپ، تۇز، ئاچچىقسۇ، يۇمغاقسۇت سېلىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: قەدىمىي، كۆركەم، ئەنئەنىۋى تاماقلارنىڭ بىر تۈرى.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

مەنپەئەتى: پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئوزۇق بېرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۇزۇندىراق ھەزىم بولىدۇ، ئاشقازاننى ئېسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زىرە، سىركە.

خام قىيما ئاش

ئوتتۇرا ھال چىڭلىقتا خېمىر يۇغۇرۇپ، قەغەزدەك نېپىز يېيىپ، چاچتەك ئىنچىكە كېسىمىز. گۆشنى بۇغدايدەك ئۇششاق

توغراپ، ئۆششاق چانالغان پىياز، تۇز، ئاق قارىمۇچ بىلەن قىيما قىلىمىز. ئاندىن قايىنىغان قازانغا تۇخۇمنى چېقىپ پۈتۈن پىشۇرۇپ ئالىمىز. ئۇنىڭغا پەمىدۇر، قىيمىلارنى سېلىپ تۇز، زەنجىۋىل سۈيى قۇيۇپ، چاچتەك كېسىلگەن ئۇگرىنى سېلىپ قايىنىتىپ پىشۇرۇپ، سامساق، يۇمغاقسۇت سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: زۇكام بىمارلىرىغا تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: قىزىتما پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش.

زىيانلىق تەسىرى: بەدەننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

شورپا گۈرۈچ

گۈرۈچنى قايناق سۇغا سېلىپ قايىنىتىپ، گۈرۈچ يېرىم پىشقاندا قۇيرۇق ياغ ۋە تۇرۇپنى سېلىپ پىشۇرۇپ، ئارقىدىن قارىمۇرۇك قېقى، پەمىدۇر، زەنجىۋىل سۈيى، تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ، 7~5 مىنۇت قايىنىتىپ، پىشقاندا سۆكپىياز، يۇمغاقسۇت سېلىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى، تەبىئىتى، مەنپەئەتى، زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى خام قىيما ئاش بىلەن ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ تاماقنى ئېتىش ئاسان، سىڭىشلىك ھەم يېيىشلىك.

سىقماق ئاش

ماشنى تازىلاپ، دۇملەپ قايىنىتىپ، ئېتىلغاندا قەلەمچە قىلىپ توغرالغان چامغۇرنى سېلىپ 5~3 مىنۇت قايىنىتىمىز. ئاندىن ئاق قوناق ئۇنىغا تۇز ۋە قايناق سۇ قۇيۇپ چىڭ يۇغۇرىمىز. خېمىرنى چويلىنىڭ ئىچىگە سېلىپ، قايناۋاتقان قازاننىڭ

ئۈستىگە تۆتۈپ، يەنە بىر قولدا چۆمۈچنىڭ كەينى بىلەن خېمىر-
نى قاتتىق باسساق، خېمىر چويلا تۆشۈكلىرىدىن ئۆگرىدەك چىق-
قىپ قازانغا چۈشىدۇ. ھەممە خېمىر قازانغا چۈشۈپ بولغاندىن
كېيىن ئۈچ مىنۇت قاينىتىپ، پىننە سېلىپ تەييارلايمىز.
ئالاھىدىلىكى: قەدىمكى تاماقلاردىن بولۇپ، يېيىشلىك
كېلىدۇ.
تەبىئىتى: سوغۇق.
مەنپەئەتى: گۆش - ياغلارنىڭ ئىسسىقلىقىنى پەسەيتىدۇ.
بەدەننى تازىلايدۇ، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئارتۇقچە سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل سۈيى، ياڭاق.

يوبدان

ئارپا ئۇنىغا تۇز، سۇ قۇيۇپ چىڭ يۇغۇرۇپ، خېمىرنى
تىندۇرغاندىن كېيىن، يېيىپ قەلەمچە قىلىپ كېسىمىز. لوبىيا-
نى ئېتىلغۇچە پەس ئوتتا قاينىتىمىز. لوبىيا ئېتىلغاندا چوڭ -
چوڭ توغرالغان چامغۇرنى سېلىپ 20 ~ 10 مىنۇت قاينىتىپ،
ئۈستىگە پىننە سېلىپ تىندۇرۇپ تەييارلايمىز.
ئالاھىدىلىكى: ئاز ئۇچرايدىغان قەدىمكى تاماقلاردىن بو-
لۇپ، يېيىشلىك كېلىدۇ.
تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدە پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

دۇملىمە توخۇ

توخۇنىڭ تۆش سۆڭىكىنى چېقىپ يۇمشىتىپ، ئىچى - تې-

شىغا كاۋاۋچىن، تۇز، ئۈستىگە سۇغپىياز، زەنجىۋىل، قوۋزاق-دارچىن، قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرىمىز. ئاندىن دۇملەنگەن توخۇ گۆشىنى قىزىغان ياغدا سارغايتىپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە كۈنجۈت يېغى سۈركەپ، ھەر قايسى بۆلەكلىرى بويىچە پارچىلاپ، ئاندىن يەنە توخۇنىڭ پۈتۈن شەكلى بويىچە تىزىمىز.

دۇملىمە توخۇ

قوۋۇرغا گۆشنى تەڭ مىقداردا پارچىلاپ يېرىم پىشۇرۇپ ئالىمىز. ئاندىن گۆشكە تۇز، پىياز، سوققان قارىمۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەخسىگە ئېلىپ، تولۇق پىشقىچە قاسقاندا دۇملەيمىز. كېيىن قازانغا بىر سەر ياغ قۇيۇپ، سۇغپىياز، سامساق سېلىپ قورۇپ، يېرىم چىنە قايناق سۇ قۇيۇپ، تەڭشەلگەن قورۇما شورپا تەييارلاپ، دۇملەنگەن گۆشنىڭ ئۈستىگە قۇيۇپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: گۆشنىڭ ئۆزگىچە بىر خىل ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى.

تەبىئىتى: ئىسسىقلىقى قورۇغان گۆشتىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: سىڭىشى تەسرەك.

تۈزەتكۈچىسى: كاۋاۋچىن.

دۇملىمە بېلىق

بېلىقنى تازىلاپ، سۇغپىيازنى ئىنچىكە توغراپ، بىر قىسمىنى تەخسىگە قويۇپ، بېلىقنى تىزىپ ئۈستىگە قالغان سۇغپىياز، ئىنچىكە توغرالغان پىششىق گۆشنى تىزىپ تەييارلايمىز. ئاندىن قاچىغا بىر سەر شورپا ئېلىپ، تېتىتقۇ، تۇز، ئۇششاق توغرالغان چاۋا ياغ سېلىپ، تەخسىدىكى بېلىق بىلەن بىللە

قاسقانغا قويۇپ 20 مىنۇت دۇملەيمىز. ئاخىرى بېلىقنى قاسقان-
دىن ئېلىپ، تەخسىگە يىغىلغان سۇيىنى تۆكۈۋېتىپ، قاسقاندا
بېلىق بىلەن بىللە دۇملىگەن شورپىنى قۇيۇپ تەييارلايمىز.
ئالاھىدىلىكى: هوردا سىڭىپ، يۇمشاق ۋە ئاق پىشىدۇ.
تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەلتاشما پەيدا قىلىدۇ. بەرەس بىمارلى-
رىغا بېرىلمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خورۇچلار.

دۇملىمە جىگەر

قوي جىگىرىنىڭ قىرغاقلىرىدىن تالنىڭ چوڭلۇقىدەك بىر
قانچە پارچە كېسىۋېلىپ، بۇ جىگەرنىڭ ئىچىدىكى گۆشنى چىقىر-
ۋېلىپ، ئۇنى ياغ بىلەن چاناپ، ئۇنىغا چانالغان پىياز، تۇخۇم
سېرىقى، تۇز، زىرە، قارىمۇچ، كۇنجۇت يېغى، چىلىغان پۇر-
چاق ئۇنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. ئاندىن گۆشى
چىقىرىۋېلىنغان جىگەرنىڭ ئىچىگە قىيمىنى تولدۇرۇپ سېلىپ،
ئاغزىنى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن پۇرچاق ئۇنىدا ياسالغان قۇيۇق
شىرىندە يەملەپ، قاسقاندا 35～30 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.
ئۆزگىچىلىكتىن باشقا تەرەپلىرى قورۇلما جىگەر بىلەن
ئوخشاش، بەلكى ئۇنىڭدىن قۇۋۋەتلىكرەك.

ياغلىق هېسىپ

قوينىڭ ياغلىق ئۇچەيىنى تەتۈر ئۆرۈپ، تۇز سۇيى بىلەن
پاكىز يۇيىمىز. يۇرەكنى ئۇششاق توغرايمىز. جىگەر، چاۋا ياغ،
گۆش، سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ، زىرە، قارىمۇچ، تۇز، توغ-
رالغان يۇرەك، گۈرۈچ قۇيۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن ئۇچەي-

نىڭ كىچىك بېشىنى چىلىڭ چېگىپ، چوڭ بېشىدىن قىيمىنى قۇيۇپ تولدۇرغاندىن كېيىن چىلىڭ چېگىپ، قايناق سۇدا تېز ئوت بىلەن 10 مىنۇت قاينىتىمىز. ھېسىپنىڭ گۆرۈچى يېرىم پىشقاندا، بىر قانچە جايغا يىڭنە سانجىپ، ئىچىدىكى سۇ ۋە ھورنى چىقىرىۋېتىپ، پەس ئوتتا پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئۆزگىچە، يېيىشلىك بىر خىل تاماق تۈرى.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

مەنپەئەتى: ياخشى قان ھاسىل قىلىدۇ، مەنىي قۇيۇقلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

قايماق يوتازىسى

خېمىرنى يوتازىنىڭكىدەك يۇغۇرۇپ، بىر يېرىم سائەت بولدۇرغاندىن كېيىن، شۇلتا بېرىپ ئىشلەپ، سۇ يېغىدا ياغلاپ 20~15 مىنۇت تىندۇرىمىز. تىنغان خېمىرنى نېپىز يېيىپ، يۇزىگە قايماق، چانالغان پىياز، تۇز، كاۋاۋچىن، يۇمغاقسۇت سۇرتۇپ، خېمىرنى يەنە سوزۇپ نېپىزلىتىپ، ئۇزۇنچاق پىلتە قىلىمىز. بۇ پىلتىدىن يوتازا تۇگۇپ 30~25 مىنۇت دۇملەپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئاساسەن ئۆيدە ياخشى تەييارلىق بىلەن ئېتىلىدىغان ئېسىل يېمەكلىك.

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى بار.

مەنپەئەتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، ياخشى قان ۋە مەنىي پەيدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: مۇۋاپىق يېيىلسە، زەھىرى يوق.

ئەسكەرتىش: يوتازا تۈرىدىكىلەرنى ئۆتمۈشتە كونىلار «جىن پۆرىسى» دېگەندەك يەرلىك ئاتالغۇلاردا ئاتاپ ئۆتكەن. يوتازىنىڭ باشقا تۈرلىرى ئاساسەن بازارلىق تاماقلار بولغاچقا، گەۋدىلىكرەك

بولغان قايماق يوتازىسىنى مىسالغا ئالدۇق.

ياپما

ئۇنغا تۇز قۇيۇپ، خېمىرتۇرۇچلۇق خېمىر يۇغۇرۇپ، بىر يېرىم، ئىككى سائەت بولدۇرىمىز. ئاندىن گۆشنى سارغايتىپ قورۇپ، سەۋزە، ياڭيۇ سېلىپ يەنە قورۇپ، سوقغان كاۋاۋدىچىن، زەنجىۋىل، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ، خۇرۇچلار چىلاشقۇدەك قايناق سۇ قۇيۇپ، سىم - سىم قاينىتىپ، ئېزىلدۇرمەي پىشۇرىمىز. كېيىن بولدۇرغان خېمىرغا شۇلتا بېرىپ ياخشى ئىشلەپ، خېمىرنى يېيىپ تۇۋاقتەك قىلىپ، قازاندا قايناۋاتقان خۇرۇچلارنىڭ ئۇستىگە يېپىپ، 40 مىنۇتچە دۇملەپ پىشۇرىمىز. ھەربىر قەۋەت خېمىرنىڭ ئارىلىقىغا شورپا قۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: كۆركەم، مەززىلىك.
تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ.
مۇۋاپىق يېيىلسە زىيىنى يوق.

قازان پۆرىسى

گۆشنى ئۇششاق توغراپ، پىياز ياكى كۇدە، قارىمۇچ، تۇز، پىششىق سۇ يېغى قوشۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن قاتتىقراق خېمىر يۇغۇرۇپ، زوۋۇلا ئۇزۇپ جىلىت ئېچىپ، يېرىم ئاي شەكلىدە تۈگىمىز. كېيىن قازاندا سۇ قاينىتىپ، قازاننىڭ سۇغا چىلاشمىغان يۇقىرى قىسمىغا تۇز سېپىپ، پۆرىنى يېقىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قىزىرىپ پىشىدۇ.
تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى كۈچەيتىدۇ ۋە قىزىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

كۆك پۆرىسى

كۆككە ئۆششاق توغرالغان قويرۇق ياغ، تۇز، كاۋاۋچىن سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن چىڭ خېمىر يۇغۇرۇپ، ئەمدى بولاي دېگەندە زوۋۇلا ئۈزۈپ جىلىت ئېچىپ، پۆرە تۈگۈپ، تاۋىدا پىشۇرىمىز.
ئالاھىدىلىكى: ئەتىياز كۈنلىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ.
تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قاننى ئۇلغايتىدۇ، چىشنى چىڭىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تاماقتىن كېيىن كۆپرەك مېڭىپ بېرىش.

پىننە پۆرىسى

پىننە قۇلىقىغا ئۆششاق توغرالغان گۆش ياكى ياغ، قارىمۇچ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىرنى چىڭ يۇغۇرۇپ، بولاي دېگەندە زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلىت ئېچىپ پۆرە تۈگۈپ، تاۋىغا ئەبجەش ياغ سېلىپ پىشۇرىمىز.
ئالاھىدىلىكى: خۇش پۇراق.
تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، پۇت ـ قول ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە، باشنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە، سىركەنجىۋىل.

يالپۇز پۆرىسى

يالپۇز يوپۇرمىقى، گۆش، ياغ، تۇز، قارىمۇچتىن قىيما ئېتىمىز. ئاندىن قاتتىق خېمىر بولاي دېگەندە جىلىت ئېچىپ، پۆرە تۈگۈپ، تاۋىدا پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئۆتكۈر پۇراقلا ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ياخشىلايدۇ، جاراسىم ۋە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: باھقا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

تۇخۇم پۆرىسى

تۇخۇم پوشكىلى ئېتىپ، ئۇششاق توغراپ، ئۇنى توغرالغان كۇدە، كاۋۋاچىن، تۇز، پىششىق سۇ يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن خېمىرتۇرۇچلۇق خېمىر يۇغۇرۇپ چالا بولغاندا زوۋۇلا ئۈزۈپ، جىلىت ئېچىپ، پۆرە تۈگىمىز. ئاخىرىدا پۆرىنى تاۋىدا سارغايتىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: يۇمشاق، يېپىشلىك.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ياخشى قان ھاسىل قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆتكە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق خۇرۇچلار.

قورۇما

گۆش، ياڭيۇ، يېسىۋىلەك، تۇرۇپ، سۇڭپىياز، سامساق،

پەمىدۇر، يۇمغاقسۇت، چىڭسەيلەرنى توغرىۋالىمىز. ئاندىن گۆشنى قورۇپ، سۇڭپىياز سېلىپ سارغايتىپ، ئاندىن پەمىدۇر-نى سېلىپ قىزارغىچە قورۇپ، يېسىۋىلەك، ياڭيۇ، تۇرۇپ سې-لىپ چالىراق پىشقۇچە قورۇيمىز. كېيىن تۇز ۋە سامساق سې-لىپ، خۇرۇچ چىلاشقۇدەك قايناق سۇ قۇيۇپ، پەس ئوتتا بەش مىنۇت پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: تەملىك، مەززىلىك، يېيىشلىك.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت ۋە ئىسسىقلىق بېغىشلايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قان بېسىمى ۋە ئۆت كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: قېتىق، سىركە.

نان چۆپ

قورۇمىنى ئادەتتىكى قورۇش ئۇسۇلىدا تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، كاكچا نان ۋە قېتىپ قالغان نانلارنى ئوشتۇپ، ئۇستىگە قورۇمىنى ئېلىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: چاققان، تېجەشلىك تاماق. ئىسراپچىلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، باشقا ئەكس تەسىرى يوق.

قورداق

گۆشنى سۆڭەكى بىلەن توغراپ، قىزىغان ياغدا قورۇپ قىزارتىپ، سۇڭپىياز سېلىپ سارغايتىپ، ئاندىن پەمىدۇر سې-

لىپ ئېزىلدۇرۇپ قورۇيمىز. كېيىن ياڭيۇ، سەۋزە سېلىپ، تۇز قۇيۇپ ئىككى - ئۈچ قېتىم قورۇپ، ئۈستىگە چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، تەمىنى تەڭشەپ، زەنجىۋىل، سوقلان كاۋاۋچىن سېلىپ پەس ئوتتا 60~50 مىنۇت سىم - سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: تەملىك، يېيىشلىك.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى قىزىتىدۇ، ماغدۇر بېرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ كۆڭ-لىگە تېگىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: يېشىل كۆكتاتلار.

سىڭىر قورۇمىسى

قۇرۇق سىڭىرنى پاكىز يۇيۇپ قىزىغان مايدا ئوتتۇرا ھال ئوت بىلەن پىشۇرۇپ ئېلىپ، قايناق سۇدا نەچچە سائەت چىلاپ قويىمىز. ئاندىن چىلاپ كۆپتۈرۈلگەن سىڭىرنى توغراپ تۇز، تېتىتقۇ، كاۋاۋچىن، سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز. شورپىغا پۇرچاق ئۈنى، تۇز، تېتىتقۇ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز. كېيىن سىڭىر-نى ياخشى قىزىغان مايدا سارغايغىچە قورۇپ ئېلىپ، يېغىنى ساقىتىۋېتىپ، سىڭىرنىڭ ئۈستىگە سۇڭپىياز، سامساق، پالەك-لەرنى سېلىپ قورۇپ، تەڭشەلگەن شورپىنى تۆكۈپ، شورپا قويۇلغاندا ئۈستىگە پىششىق ياغ سېپىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەي-يارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: تال - تال، سارغىيىپ پىشىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: پەينى چىڭىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

كالا گۆشى قورۇمىسى

چالىراق پىشقان كالا گۆشىنى ياپىلاپ ئالىمىز. بىر قاچا شورپىغا تېتىتقۇ، ئاق شېكەر، چىلانغان پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇ- رۇپ شورپا تەييارلايمىز. ماينى قىزىتىپ، شاكال بەدىياننى تەمى چىققۇچە قورۇۋېلىپ، بەدىياننى سۈزۈپ ئېلىۋالغاندىن كېيىن كالا گۆشى سېلىپ تەكشى پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا شورپا تۆكۈپ، سامساق، سۆگىپياز، زەنجىۋىلنى گۆشنىڭ ئۈستىگە سېلىپ ئۈستىنى يېپىپ، پەس ئوتتا 10～15 مىنۇت دۈملەيمىز. شورپا گۆشكە سىڭىپ، دورا - دەرمەكلەرنىڭ تەمى گۆشكە ئۆتكەندىن كېيىن ئېلىشقا بولىدۇ.

ئالاھىدىلىكى: گۆشلۈك، تەملىك.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى سەمرىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ياخشى پىشۇرۇلمىسا، يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سىركە، سىركەنجىۋىل.

ئەسكەرتىش: بۇ گۆشلەرنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئۇزۇندىن بۇيان كىشىلەردە بىر تەرەپلىمە قاراش پەيدا بولغانلىقتىن، كالا گۆشى ئىستېمالى ئازىيىپ قالغان.

مېغىز كۆمۈلەك

قۇيرۇق ياغنى نېپىز توغراپ، قايناق سۇغا بېسىپ خام تەمنى چىقىرىۋېتىمىز. ياڭاق مېغىزىنى سوقۇپ يۇمشىتىپ، ئۇنىڭغا پۇرچاق قىيمىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما تەييارلايمىز. ئاندىن ھەر بىر پارچە مايغا مېغىز قىيمىسى سېلىپ تۈگۈپ، چاكىلىرىنى چىلىغان پۇرچاق ئۇنىدا چاپلاپ تەييارلايمىز. تۇخۇم چېقىپ، ئېقىنى قوچۇپ كۆپتۈرۈپ، چىلىغان پۇرچاق ئۇنى

سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قويۇق تۇخۇم شىرىسى تەييارلايمىز. كېيىن تۇگۈلگەن ياغنى بىر- بىرلەپ تۇخۇم شىرىسىگە چىلاپ، قىزىغان ياغدا ئىككى قېتىم پىشۇرۇپ ئالىمىز. ئاخىرىدا قازانغا كۆنجۈت يېغى قۇيۇپ، شېكەر سۈيى تۆكۈپ، قايناپ چىققاندا تەخسىگە تىزىلغان كۇمۇلەكنىڭ ئۇستىگە قويۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە شېكەر سېپىپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: كۆركەم، ناھايىتى تەملىك.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى، باھىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى ئۇل- غايتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئەرەق، سىركە.

كۈنجۈتلۈك كۇمۇلەك

خام كۈنجۈتنى قايناق سۇغا بېسىپ كۆپتۈرۈپ، ئۇنى چىلىك دۇملەپ يۇمشىتىپ ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، داكىغا ئوراپ ئۇستىدىن سوقۇپ، كۈنجۈتنىڭ پوستىنى چىقىرىۋېتىمىز. تازىلانغان كۈنجۈتنى قورۇپ قۇرۇتۇپ، تەڭ نىسبەتتە كۈنجۈتكە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە سوقۇپ ئۇندەك قىلىمىز ۋە ئۇنىڭغا قىزىلگۈل مۇراببىاسى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىمىز. ئاندىن چا- نىغان گۆشكە چىلىغان پۇرچاق ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۇمۇلەك ياساپ، ئوتتۇرىسىنى كاۋاك قىلىپ قىيما ئېلىپ يەنە كۇمۇلەك ياسايمىز. تۇخۇمنى چېقىپ ھۆل پۇرچاق ئۇنى سېلىپ قويۇق شىرى ياسايمىز. ئاندىن تەييارلانغان كۇمۇلەكنى قويۇق شىرىگە چىلاپ قىزىغان ياغدا ئىككى قېتىم پىشۇرىمىز. كېيىن قازاندا ئازراق ياغ قىزىتىپ، تەييارلانغان سۇيۇق شىرىنى تۆكۈپ قايند- تىپ، ياغدا پىشقان كۇمۇلەكنى سېلىپ، ئىككى - ئۈچ قېتىم

ئۆرۈپ تەخسىگە ئېلىپ، ئۇنىڭغا كۇنجۇت، ئاق شېكەر سېپىپلا تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: پۇراقلىق، مەززىلىك.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ ۋە قارايتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، بەدىيان.

تۇخۇم قورۇمىسى

چېقىلغان تۇخۇمغا ئاچچىقسۇ، تۇز، تېتىتقۇ سېلىپ قو-چۇپ، تۇخۇم شىرىسى ياسايمىز، پەمىدۇرنى ئۇششاق توغراي-مىز. ئاندىن ياخشى قىزىغان مايغا تۇخۇم شىرىسىنى تۆكۈپ تېز قورۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، پەمىدۇرنى سېلىپ قورۇپ، سۈيى تۈگى-گەندە قىزىق ياغ چېچىپلا ئالىمىز.

ئالاھىدىلىكى: سېرىق، يۇمشاق، تەملىك.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھىنى كۈچەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۆت ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئەرەق، ئاچچىق ئانار.

توخۇ گۆشى قورۇمىسى

تازىلانغان توخۇنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ، تۇز سېپىپ، قا-زانغا سېلىپ پىشاي دېگەندە ئېلىپ ياغاقتەك توغراپ، ئۇنى شورپا، زەرچىۋە، چىلىغان پۇرچاق ئۇنىدا ياسالغان شىرىگە چى-لاپ قويىمىز. شورپىغا چىلىغان پۇرچاق ئۇنى، تۇز سېلىپ

تەييارلايمىز. ئاندىن چىلىغان توخۇ گۆشىنى قىزىق مايدا قو-
رۇپ، سۇكپىياز، زەرچىۋە، قارىمۇچ سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ،
ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، تەكشەلگەن شورپىنى تۆكۈپ ئىككى قېتىم
ئۆرۈپ تەخسىگە ئالىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قىزغۇچ، يېيىشلىك.

تەبىئىتى: ئىسسىقلىققا مايىل.

مەنپەئەتى: بەدەنگە ئوزۇقلۇق بېغىشلايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنسىلا، زەھىرى
يوق. لېكىن بەك كۆپ يېيىلسە، ئەرلەرگە پايدىسى يوق.

قورۇما بېلىق

بېلىقنى ئومۇرتقىسى بىلەن توغرىسىغا كېسىپ، قىزىغان
ياغدا چىلانغان بېلىقنى سارغايتىپ ئالىمىز. ئاندىن ئازراق مايدا
يېسىۋىلەك، موگۇلارنى سېلىپ قورۇپ، سۇيى تۇگىگەندە، بې-
لىقنى سېلىپ ئۈستىدىن شورپا ياكى قايناق سۇ قۇيۇپ، ئاچچىق-
سۇ، تۇز، زەنجىۋىل، سۇكپىياز، سامساقلارنى سېلىپ، پەس
ئوتتا پىشۇرۇپ، شورپىسى تۇگىگەندە ئالىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قىزىرىپ، ئىنتايىن تەملىك پىشىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېگىنى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرى-
تىدۇ.

مۇۋاپىق يېيىلسە، ھېچقانچە ئەكس تەسىرى بولمايدۇ.

قېزا

ئات گۆشىنى قېلىنراق توغراپ، تۇز، قارىمۇچ، زىرە ئارى-
لاشتۇرۇپ 24 سائەت سوغۇقراق يەردە قويىمىز. ئاندىن ئاتنىڭ
ئۈچىيىنى تەتۈر ئۆرۈپ، سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، تۇز سۇيىدە چايقاپ

ئىچىدىكى شىلىملىق تەرىپىنى چىقىرىۋېتىپ، سۇ بىلەن 3~2 قېتىم چايقاپ، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيىمىز. ئاندىن ئۇچەينىڭ بىر ئۇچىنى چىگىپ، يەنە بىر ئۇچىدىن تەييارلانغان گۆش، ياغنى تىقىپ، ئۇچىنى بوغىمىز. قېزىنى چىلاشقۇدەك سۇدا قاي-نىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ، بىر نەچچە يېرىگە يىڭنە سانجىپ، بىر يېرىم، ئىككى سائەت سىم - سىم قاينىتىپ پىشۇرىمىز.

ئالاھىدىلىكى: قىزىل، ئۆتكۈر تەملىك، ئىنتايىن قەدىمىي تاماق تۈرلىرىنىڭ بىرى.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: قاننى ئۇلغايتىدۇ ۋە قىزىتىدۇ. سوغۇقتىن بول-غان پۈت - قول ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، باھنى ئۇلغايتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ، كۆزگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: نەشپۈت، يۇمغاقسۈت.

تۇرۇپ سەي

تۇرۇپنى قىرىپ ياكى ئىنچىكە توغراپ، تۇز سېلىپ، مۇ-جۇپ سۈيىنى تۆكۈۋېتىپ، سوغۇق سۇدا چايقايمىز. ئاندىن سام-ساقنى ئۇششاق چاناپ ئۈستىدىن قىزىتىلغان ياغنى قۇيۇپ داغلاي-مىز. ئاخىرىدا ئاچچىقسۇ، تۇز قۇيۇپ تەمىنى تەڭشەپ، تۇرۇپقا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلايمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئاچچىق - چۈچۈك، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ياغلارنى پارچىلايدۇ، ئىسسىقلىقنى تارقىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە، ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

ئەسكەرتىش: ئاساسلىق قۇرۇق ئىسسىق ۋە مايلىق يېمەكلىكلەر بىلەن

بىللە ئىستېمال قىلىشقا باب كېلىدۇ. خام سەيلەرنىڭ تۈرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، ھەر كىم ئۆزىنىڭ خاھىشىغا قاراپ تەييارلايدۇ. شۇنداقتىمۇ كۆكتاتنى پاكىز يۇيۇش كېرەك.

ئۇيۇتما (لەڭپۇڭ)

پۇرچاق ئۇنىنى سۇغا چىلاپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيۇق شىرى قىلىپ 2～1 سائەت قويغاندا ئۇستىگە دۇغ ئۆرلەپ، ئۇن ئاستىغا چۆكىدۇ. يىغىلغان كۆك سۇنى تۆكىۋېتىمىز. شۇ تەرىزدە 3～2 قېتىم سۇيىنى يەڭگۈشلىگەندىن كېيىن، پۇرچاق ئۇنىنىڭ پۇرىقى تۈگەيدۇ. ئاندىن يەنە ئۇنىڭغا سۇ قۇيۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇز، ئاچچىقسۇ قۇيۇپ تەمىنى تەڭشەپ، قاينىتىپ پىشۇرىمىز. ئاندىن سوۋۇتۇلغان لەڭپۇڭنى قىرىپ ياكى توغراپ، ئەتكەن لازا، ئاچچىق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىمىز.

ئالاھىدىلىكى: ئاچچىق - چۈچۈك، يېيىشلىك، يۇمشاق.

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: جىگەر ۋە ئۆتنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، مايىنى پارچىلايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: باھقا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

تۆتىنچى باب. خاسىيەتلىك ئەشيالار

1. ھاۋالار

ئەتىياز ھاۋاسى (4~2- ئاي)

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى بار.
مەنپەئەتى: ياخشى خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قان ۋە سەپرا خىلىتلىق كىشىلەرنىڭ كېسىلىنى قوزغايدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قان ئالدۇرۇش ۋە سوغۇق دورىلار ئىشلىتىش.

ياز ھاۋاسى (7~5- ئاي)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھەزىم ئەزالىرىغا زىيىنى بار.
تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەتلەر.

كۈز ھاۋاسى (10~8- ئاي)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: قان بېسىمىنى ۋە سەپرانى پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدانى ئۇلغايتىدۇ، تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىش ھاۋاسى (1~11- ئاي)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بەلغەمنى كۆپەيتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

2. سۇلار

بۇلاق سۈيى

تەبىئىتى: سوغۇق.
مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە جىگەرنى ياشارتىدۇ. ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇقلۇق كەلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شەربەتلەر، بىدمىشكى شىرىسى.

ساپ سۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: تاماقنىڭ پارچىلىنىشى ئىلگىرى سۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا سوغۇق كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئانار، سىركەنجىۋىل.

قار سۈيى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: جىگەرنى سوۋۇتىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق.
زىيانلىق تەسىرى: بەلنى ئاغرىتىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ، زىرە.

يامغۇر سۈيى

تەبىئىتى: ئازراق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: كۆكرەك ئاغرىش ۋە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان-لىق. ئومۇمەن ئىستېمال قىلىنمايدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

كارىز سۈيى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئوبدان قاينىتىش.

قۇدۇق سۈيى

تەبىئىتى: سوغۇق، بىر ئاز قويۇق.
مەنپەئەتى: ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياخشى قاينىتىش.

قايناق سۇ

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى ئارتۇق.
مەنپەئەتى: زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، بەلغەم چىقىرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سوۋۇتىدۇ ۋە ھەزىمنى ئا-جىزلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: چاي، بەدىيان.

شور سۈيى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئىچنى بوشىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قىچىشقاق ۋە بەھەق پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغلىق، تاتلىق تاماق.

قاراماي (نېفىت) قۇدۇقى ئەتراپىدىكى سۇ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەل ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

3 . دانلىق زىرائەتلەر

بۇغداي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، يىلىك كۆپەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تاتلىق يېمەكلىكلەر.

ئارپا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىشەكيېمىنى قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قورساق ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئۆزىنى قورۇپ ئىستېمال قىلىش.

تېرىق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئۇستىخاننى چىڭىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۈت ياكى ياغ.

گۈرۈچ

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئۇزۇق بولىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان يارىسى ۋە قۇلۇنجى بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغ بىلەن ئىستېمال قىلىش.

ماش

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: چىشقا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى.

باقىلە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: يۆتەل ۋە قىزىتمىغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئادەمنى بوشاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تۇز، ھايۋان ئۆتى.

لوبىيا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆزگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەيتۇن يېغى.

قوناق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئوزۇق بولۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغ ياكى سۈت.

4. ياغلار

زاراڭزا يېغى

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سىيدۇك ۋە ھەيز ماڭدۇرىدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ.

زاغۇن يېغى

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يەل تارقىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەننى قىزىتىدۇ.

زىغىر يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەننى كۈچەيتىدۇ، ئىشتىق ياندۇرىدۇ.

زەيتۇن يېغى

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

كۈنجۈت يېغى

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، تېرە ۋە چاچنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

بادام يېغى

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل.
مەنپەئەتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەيىنى چىڭىتىدۇ.

ئاپتاپپەرەس يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

چىگىت يېغى

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەلغەم بوشىتىدۇ، قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئەسكەرتىش: ياغ چىقىرىشتا دىققەت قىلىنمىسا، بەدەنگە زىيانلىق ماددىلار تازىلانماي قالىدۇ.

خاسىڭ يېغى

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

سىيادان يېغى

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قىزىتىدۇ. تېرە ۋە چاچنى ئاسرايدۇ.

ياڭاق يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى كۆچەيتىدۇ. ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

قىچا يېغى

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ماددا ئالمىشىشنى تېزلەشتۈرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بېلىق يېغى

تەبىئىتى: مۆتىدىل، سوغۇققا مايىل.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئات يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كىشىگە غەيرەت بېغىشلايدۇ.

قوي يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەننى قىزدىتىدۇ، پارقىرىتىدۇ، ئوزۇق بولىدۇ.

توخۇ يېغى

تەبىئىتى: ئىسسىق.
مەنپەئەتى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، تېز سىڭىدۇ.

كالا يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: زەھەر قايتۇرىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

ئۆچكە يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ، جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ.

ئۆردەك يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئىشتىھا قايتۇرىدۇ، تېرىنى ياخشىلايدۇ.

تۆگە يېغى

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يەل تارقىتىدۇ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

تۇخۇم يېغى

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: زەھەر قايتۇرىدۇ، چىرىشنى توسىدۇ، يەرلىك ئورۇنغا ئۇزۇق بولىدۇ.

ئومۇمىي ئەسكەرتىش: يۇقىرىدىكى ياغلار غىزايى مۇتلەق ياكى غىزايى داۋايى بولغاچقا، مۇۋاپىق ئىشلەتسە روشەن زىيانلىق تەسىرى بولمايدۇ.

5 . گۆشلەر

قۇلان گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، دارچىن ۋە خولىنجان.

قوي گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرىق، ئاپېلسىن پوستى.

ئۆچكە گۆشى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: تېز ھەزىم بولىدۇ، سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كاۋاپ قىلىپ يېسە، قولۇنجى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: چامغۇر.

ئوغلاق گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەننى كۈچەيتىدۇ، تازىلايدۇ. ماغدۇرسىزلانغان بىمارلارغا خىل كېلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە سىڭىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەرخىل دورىلىق خۇرۇچلار.

ئات گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ياخشى قان ھاسىل قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بوۋاسىر پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھېلىلە مۇرابباسى.

تۆگە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يەل ھەيدەيدۇ ۋە يەلدىن بولغان ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قولۇنجى ۋە بۇزۇق سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل مۇراببىاسى.

كىيىك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قولۇنجى، پالەچلەرگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بەدەننى قىزىتىپ، قاننى كۆيدۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاق شېكەر.

ئورمان كەكلىكى گۆشى

تەبىئىتى: مۆتىدىل ۋە لەتىپ.
مەنپەئەتى: ماغدۇر كىرگۈزىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار.

كەپتەر گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، چىرايلىق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قولۇنجى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈل يېغى.

كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆزگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سامساق، ھەسەل.

خوراز گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. قان كۆپەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى ئېسىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كونا شاراب.
ئەسكەرتىش: مىكىيان گۆشى ۋە سۇنئىي يېتىشتۈرۈلگەن توخۇلارنىڭ ئوزۇقلۇقى خورازنىڭكىدىن تۆۋەن.

كەكلىك گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سوۋۇپ كەتكەن ئاشقازانغا ۋە قەۋزىيەتكە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

تۇرنا گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە پايدىلىق.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە ھەزىم بولىدۇ. قويۇقلۇقى يۇقىرى.
تۈزەتكۈچىسى: ھېلىلە.

بۆدۇنە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. باھنى قوزغايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: سەپرا خىلىتلىق كىشىلەرنىڭ جىگىرىگە زىيان قىلىدۇ.

ئۆردەك گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئورۇق كىشىلەرنى سەمىرىتىدۇ، چىراي-لىق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە، غەيرىي تەبىئىي خىلىت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: پىياز، سامساق.

توشقان گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىدۇ، روھلاندۇرىدۇ.

ئەسكەرتىش: مۆۋاپىق يېيىلسە، مەنپەئەتى زور.

6 . ھايۋان ئەزالىرى

مېڭە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ. تەستە سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: تۇز، قىچا.

كۆز

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: كۆزگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

قۇلاق

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: كۆمۈرچەك تەركىبىدە مول مەدەن ماددىلار بولۇپ، ئۇزۇقلۇق تولۇقلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئېنىق ئەمەس.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

تىل

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەۋدا خىلىتلىق كىشىلەرنىڭ مېڭىسىگە زىيان قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سۈيدۈكى سېسىق كېلىدۇ. سېسىق كېكىرتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: دارچىن، زىغىر.

ئاشقازان (قېرىن)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. دىئابېتقا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قورساق ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە بىلەن ئاقمۇچ.

ئۈچەي

تەبىئىتى؛ قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئۈچەينى كۈچەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

جىگەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: نامازشام قارىغۇسىغا پايدا قىلىدۇ. سەزگۈنى ئاشۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە سىڭىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: دارچىن بىلەن گۈل ئۇرۇقى.

يۈرەك

تەبىئىتى: ئىسسىق، ھۆللۈكى بار.
مەنپەئەتى: قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، غەيرەتلىك قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: دارچىن، لاچىندانە.

بۆرەك

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ، تەبىئىي كۈچنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تۇز، زىرە.

ئۆپكە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق (قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل سوغۇق دېگۈچىلەرمۇ بار).

مەنپەئەتى: ئۆپكىنى ياخشىلايدۇ، گۆش چەكلەنگەن بىمارلارغا قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە بېرىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ھەزىم بولۇشى ئاستا.

تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

دۈمبە، قوۋۇرغا

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل.

مەنپەئەتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ. شورپا قىلىپ ئىچىلسە ئىنتايىن پايدىسى بار.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، خولىنجان، زەپەر.

ئۇستىخان

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

مەنپەئەتى: سۆڭەكنى كۈچەيتىدۇ، قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: سىڭىشى تەس.

تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ، بەديان.

چۈيە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: باھنى كۈچەيتىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ، روھلاندۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: سىڭىشى تەس.

تۈزەتكۈچىسى: يېشىل كۆكتاتلار، سىركە.

پاچاق

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: پۇت - قولغا ماغدۇر كىرگۈزىدۇ. ئاشقازان يارىسىغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ياخشى تازىلانمىغانلىرى ئادەمنى زە-ھەرلەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئەرەق، سۇت، قايناق سۇ.

تۇخۇم

تەبىئىتى: سېرىقى قۇرۇق ئىسسىق، ئېقى ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: مېڭىنى، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سېرىقى جىگەر ۋە ئۆتكە ياقمايدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە، سىركەنجۋىل.

يىلىك

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ. قان تولۇقلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كېسەل ھايۋاننىڭ يىلىكى ئادەمگە خە-تەرلىك.
تۈزەتكۈچىسى: كۈچلۈك جاراسىمغا قارشى دورىلار.

7. سۈتلەر

ئانا سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ماددىي ۋە روھىي جەھەتتە مەنپەئەتى زور.

زىيانلىق تەسىرى: قاتتىق تەرلىگەندە، ئىسسىق ئۆتۈپ كەتـ-
كەندە، ئاچ قالغاندا ئىچمىسە، بالىغا زىيان قىلىدۇ. ئىچىنى
سۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئانىنى ئارام ئالدۇرۇپ، ئوزۇقنى ياخشىلاش.

كالا سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئوزۇقلاندۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: خاس ئىچىلسە، سوغۇق مىزاجلىق كىـ-
شىلەرگە سوغۇق كېلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: تۇخۇم، پوشكال، چاي.

ئۆچكە سۈتى

تەبىئىتى: ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سىل، ئوزۇقلۇق ۋە ھەرخىل ئاجىزلىقلارغا
پايدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قىچىشقاققا زىيىنى بار.

تۈزەتكۈچىسى: چاي.

قوي سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بۇ كالا سۈتىدىن كۈچلۈك بولۇپ، ئادەمگە ماغـ-
دۇر كىرگۈزىدۇ. جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەتلىك.

زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى يوق.

تۆگە سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سىل، ئىششىق قاتارلىقلارغا ناھايىتى پايدىلىق.
زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى يوق.

ئات سۈتى

تەبىئىتى: يۇقىرى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سىل ۋە ماغدۇرسىزلىققا بەك پايدىلىق (مۇۋاپىق ئىچىلسە زىيىنى يوق).

ئېشەك سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سىل ۋە جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ (بىمارغا ئۇقتۇرماي ئىچكۈزۈلىدۇ).

8. مېۋىلەر ۋە مېغىزلار

ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقى (گازىر)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇقجانلارنىڭ بۇرنىغا ۋە تېلىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، ناۋات.

ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۆتەل، زىققە، جاراھەت قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەڭگىل دەرىجىدە زەھەرلەيدۇ، باشنى

ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تاتلىق نەرسىلەر.

ئارچا مېۋىسى

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق.
مەنپەئەتى: قىزىتىدۇ، پالەچ ۋە زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گال ۋە ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئالما

تەبىئىتى: تاتلىق ئالما ھۆل ئىسسىق، چۈچۈمەل ئالما قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىدۇ، ئارتۇق خىيالنى يوق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: چۈچۈمەل ئالما ئۇنۇتقاق قىلىپ قويىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت، دارچىن ياكى ھەسەل.

ئامۇت

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان خاپىغان، ھەزىم ناچارلىقى، قاننىڭ قويۇقلىشىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسرى: سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازان ۋە بۆرىكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان.

بادام

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ھۆل، 2 - دەرىجىدە قۇرۇق

ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆكرەك ۋە ئۆ-چەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تەستە سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى، شېكەر.

ئاچچىق بادام

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەلغەم بوشىتىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، تاتلىق بادام، ناۋات.

بېھى

تەبىئىتى: مۆتىدىلگە يېقىن، بەزى كىتابلاردا سوغۇق دېيىلگەن.

مەنپەئەتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يۆتەل ۋە ھېق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، ھەسەل.

پىستە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنى كۆپەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە تىلما پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سىركە، ئاچچىق ئانار.

تاتلىق ئانار

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىدۇ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشى‑لايدۇ. روشەن زىيىنى يوق.

تاۋۇز

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئىسسىقلىقنى قايتۇرىدۇ، ماينى ئېرىتىدۇ، قان‑نى سۇيۇلدۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى؛ كۆپ يېيىلسە باھنى ئاجىزلىتىدۇ، ئۇ‑نۇتقاق قىلىپ قويىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، گۈلقەنت.

تاۋۇز ئۇرۇقى

تەبىئىتى: 2 ‑ دەرىجىدە ھۆل قۇرۇق.

مەنپەئەتى: سەپرانى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، ئاق ناۋات.

جىگدە

تەبىئىتى: 1 ‑ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ‑ دەرىجىدە قۇرۇق.

مەنپەئەتى: تىنچلاندۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. مە‑نىي تۇتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قويۇق يەل پەيدا قىلىدۇ. كونىرىغانلى‑رى زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

چىلان

تەبىئىتى: مۆتىدىل، سوغۇققا مايىل.

مەنپەئەتى: قويۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، قاننى تازىلايدۇ. ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، گۈل ئەرقى، شېكەر.

يەر ياڭىقى (خاسىڭ)

تەبىئىتى: قۇرۇق

مەنپەئەتى: ئوزۇق بولىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى ئېسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قورۇپ يېيىش.

خورما

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئوزۇق بولىدۇ، پالەچ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قورساقنى ئېسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: سىركە، كۈنجۈت يېغى، بادام.

شاپتۇل

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئىسسىقلىقنى قايتۇرىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، زەنجىۋىل.

قارا ئۆرۈك

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە سوغۇق، 2 - دەرىجىدە ھۆل.

مەنپەئەتى: ئىسسىقلىقنى قايتۇرىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، قەۋزىيەتنى يوق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ مېڭە ۋە ئاشقازىنىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت، مەستكى، كۈندۈر.

قوغۇن

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى بار.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. سۆزنەك، ھەيز توسۇلۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئانار سۈيى، سىركە.

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە ھۆل.
مەنپەئەتى: سۈيدۈك، ھەيز توسۇلۇش، يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە، ھەسەل.

كۆكسۇلتان (ئالۇچە)

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىسسىق يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت.

كىشمىش ئۈزۈم

تەبىئىتى: ياخشى پىشقىنى ھۆل ئىسسىق، قۇرۇتۇلغىنى ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: يۈرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سەمرىتىدۇ، قۇرۇتۇلغىنى بەلغەم بوشىتىدۇ، قەۋزىيەتنى يوق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بەدەندە شىرسىمان توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە، چىلان.

قىزىل ئۈزۈم

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىدۇ، يۈرەك ۋە مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان، چىلان.

كۆك ئۈزۈم

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى بار.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: شىرلىك بەلغەم پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان، زىرە.

گىلاس

تەبىئىتى: ياخشى پىشقىنى ھۆل ئىسسىق، خامراقى قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەلغەم بوشىتىدۇ، بۆرەك تاشلىرىنى چۈشۈردۇ. تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى كۆپتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ.

لىمون

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ھەزىم ناچارلىشىش، خاپىغان ۋە باش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: مېڭە، نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىنى سۇسلاـ شتۇرىدۇ، باھنى كېسىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

نارجىل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، ئىچكى جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈشتە ياردەمچى بولىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە سىڭىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھۆل سوغۇق مېۋىلەر.

ئاپېلسىن (جۇزە)

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: مايىنى پارچىلاپ، ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ. تاماق سىڭدۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ.

ئۈجمە (جۇجەم)

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، قارىسىنىڭ ئىسـ

ىسقلىقى ئارتۇق.

مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچنى بو-شىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە، ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زىرە.

شاتۇت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ پېيىگە زىيان قىلىدۇ، باھنى ئاجىزلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەديان.

ئۆرۈك

تەبىئىتى: مۆتىدىل. ئىسسىق دېگۈچىلەرمۇ بار.

مەنپەئەتى: ئوزۇق بولىدۇ. كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: پاكىز سوغۇق سۇ، شېكەر.

ئۆرۈك مېغىزى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قورساقنى ئېسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەديان.

ياڭاق

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ھۆل دېگۈچىلەرمۇ بار.

مەنپەئەتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئانار سۈيى، نەشپۈت، شاپتۇل، ئاپېلسىن.

9 . كۆكتاتلار

تۇرۇپ (ئاق تۇرما)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئۆپكىنى تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يالغۇز ئىستېمال قىلىنسا، يۆتەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: شورپا، ياغ.

سامساق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: قان تازىلايدۇ. يەل ۋە ھۆللۈكنى تارقىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان يارىسىنى قوزغايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى.

پىياز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ. ئۇنۇتقاق قىلىپ قويىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ياڭاق، بەدىيان.

پالەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئىچنى يۇمشىتىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: باھنى تۆۋەنلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ، بەدىيان.

ئەسكەرتىش: 1903 - يىلى ئامېرىكا ئالىملىرى پالەكنىڭ تەركىبىدىكى تۆمۈر مىقدارىنى ئۆلچىگەندە، چېكىت خاتا ھالدا بىر خانە ئالدىغا قويۇلۇپ قېلىپ، بىر ئەسىرگە يېقىن «پالەكتە تۆمۈر ماددىسى كۆپ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ» دېگەن قاراش ھۆكۈم سۈرگەن، بۇ ھەقتە ماقالىلار يېزىلغان، كارتون فىلىملەر ئىشلەنگەن. تېخى يېقىندىلا بۇ ئەسىرلىك خاتالىق تۈزىتىلدى.

ياڭيۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئوزۇق بولىدۇ. ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئانچە روشەن ئەمەس.

كۈدە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: سىركە.

سۇڭپىياز

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جاراسىم (مىكروب) ئۆلتۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆزگە زىيان قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: زىرە.

پىننە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: يۈرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يەل ھەيدەيدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ئاپېلسىن، لىمون، يۇمغاقسۇت.

قاپاق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ۋە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىقلارنى بوشاشتۇرىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

قىزىلچا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرە، دارچىن.

سەۋزە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىدۇ، باھنى قۇۋ-ۋەتلەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان.

كەرەپشە (چىڭسەي)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈر-ىدۇ. ئىششىق ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. سۈتنى كېمەيتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل.

يۇمغاقسۈت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: تاماق سىڭدۈرىدۇ. ياللۇغ قايتۇرىدۇ. ئىسسىق-نى ئالىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. سۈتنى كېمەيتىدۇ.

چامغۇر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: قورساقنى كۆپتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زىرە، دارچىن.

كاللەك بەسەي

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: قىويىۇق ماددىلارنى يۇمىشىتىدۇ، مېڭىنى كۈچەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ.

كاۋا

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل.

مەنپەئەتى: دىئابېت ۋە يۇقىرى قان بېسىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كۆرۈنەرلىك ئەمەس.

شوخلا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قان كۆپەيتىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

بېدە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىدۇ، ئىچىنى بوشىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەل ۋە قۇلۇنجىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.
تۈزەتكۈچىسى: دارچىن، زىرە، سۇ يېغى.

پېدىگەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئىششىق قايتۇرىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدانى كۆپەيتىۋېتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە، لاچىندانە.

تەرخەمەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقلىقنى ئالىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئورۇقلىتىۋېتىدۇ، سوغۇقجانلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغلار.

يېسىۋىلەك (بەسەي)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئاشقازان، ئۈچەينى تازىلاپ، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ھۆنى باسىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرە، بەدىيان.

جاڭدۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقنى ئالىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: مايسىز يېيىلسە ئورۇقلىتىۋېتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغلار.

موگۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

10. شەربەتلەر

سىركەنجىۋىل

تەبىئىتى: سوغۇق.
مەنپەئەتى: زەھەر قايتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغلىق ۋە تاتلىق تاماق.

ئەتىرگۈل شەربىتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: روھلاندۇرىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى، بانان.

تۇرۇنجى (جۇزە) شەربىتى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: يۈرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: نېرۋىنى بوشاشتۇرىدۇ. سوغۇق مىزاج

كىشىلەرنىڭ بۆرىكىگە زىيان قىلىدۇ.
تولۇقلىغۇچىسى: ھېلىلە مۇراببىاسى.

بېھى شەربىتى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆكرەك ۋە گالنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.
تولۇقلىغۇچىسى: ھەسەل، بادام يېغى.

ئالما شەربىتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل، كۆپ قايىنىغىنى ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، روھلاندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەپرانى ئۇلغايتىدۇ.
تولۇقلىغۇچىسى: لىمون، ھېلىلە.

ھەسەل شەربىتى (ئاددىي مائۇلھەسەل)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قان بېسىم بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ.
تولۇقلىغۇچىسى: چۈچۈمەل يېمەك - ئىچمەكلەر.

تاتلىق ئانار شەربىتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: سەپرانى ئۆلغايتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: لىمون.

ئاچچىق ئانار شەربىتى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئىچ ئۆتكۈنى، قاننى توختىتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گالنى يىرىكلەشتۈرىدۇ، يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. سوغۇقلۇق كەلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، زەنجىۋىل.

بىنەپشە شەربىتى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ۋە ياللۇغلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنى ئاسان مەست قىلىپ قويىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجۋىل، مۇرەككەپ ھەسەل شەربىتى.

نىلۇپەر شەربىتى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاۋاپ.

كۆكنار شەربىتى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. ئاغ-رىق پەسەيتىدۇ.

ئەسكەرتىش: كۆپ ئىچىلسە مەست قىلىدۇ. زەھەرلەيدۇ. سۈت، قايماق، ھەسەل، كاۋاپ قاتارلىقلار ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

لىمون شەربىتى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

مەنپەئەتى: سەپرانى پەسەيتىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: باھنى كېسىدۇ. قان بېسىمىنى تۆۋەنلە-تىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل مۇرابباسى.

سەندەل شەربىتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل، سوغۇققا مايىل.

مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە جىگەرگە پايدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: گالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ناۋات.

جىگدە شەربىتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭە ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تۇسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىك.

چىلان شەربىتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: قاننى نورماللاشتۇرىدۇ. ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ.
ئەسكەرتىش: چىلان مۇرەككەپ تەبىئەتلىك بولغاچقا، ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ قېنىنى سۇيۇلدۇرۇپ، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ قېنىنى قويۇلدۇرىدۇ.

11. ۋاراقلار

ئالتۇن ۋاراق

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل.
مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىدۇ، ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، كەترا.

كۆمۈش ۋاراق

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەيگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەترا، بادام مېغىزى، ھەسەل.
ئەسكەرتىش: بۇنىڭدىن بىر نەچچە ۋاراقنى تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

12. شېكەرلەر

شېكەر قومۇچى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئۆپكىنى كۈچەيتىدۇ، دوۋساقنى تازىلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق سۇدا يۇيۇش.

ئاق شېكەر

تەبىئىتى: ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بۆرەك ۋە دوۋسۇنغا پايدا قىلىدۇ، مېڭىنى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بۇزۇق سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قىزىق سۇدا ئېرىتىپ ئىچىش.

قارا شېكەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق (قۇرۇق ئىسسىق دېگۈچىلەرمۇ بار).
مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىش، مېڭىنى كۈچەيتىشتە رولى چوڭ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

يانتاق شېكىرى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى كۈچەيتىدۇ. سىلغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئومۇمەن زىيىنى يوق.
ئەسكەرتىش: تۇرپاندا يانتاق شېكىرى مانتىسى ئېتىلىدۇ.

مەنپەئەتى زور.

ناۋات

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل.
مەنپەئەتى: مېڭە، يۈرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ، روھ-لاندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: دىئابېتقا زىيىنى بار دەپ قارالماقتا.
تۈزەتكۈچىسى: قۇرۇق مېۋىلەر.

قەنت

تەبىئىتى: مۆتىدىل، قىزىلچا قەنتى ئىسسىق.
مەنپەئەتى: جىگەر، دوۋساق ۋە بۆرەككە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئومۇمەن يوق. دىئابېت بىمارلىرى ئېھ-تىيات قىلىشى تەكىتلەنمەكتە.

13. خۇش پۇراقلار

ئۇد

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ مېڭى-سىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاپۇر.

ئەنبەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق، كونىسى قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ يۈرىكىگە ناھاي-تى پايدا قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: كاپۇر، لىمون.

ئىپار

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھنى كۆچەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ مېڭىسىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كاپۇر.

سەندەل

تەبىئىتى: ئاق سەندەل قۇرۇق سوغۇق، قىزىل سەندەل مۆتىدىل.

مەنپەئەتى: قان تومۇر قېتىش، باش ئاغرىش، يۈرەك سېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: گالنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ناۋات ياكى گۈلاب.

كاپۇر

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

مەنپەئەتى: قان توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ، بەلنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە، نىلۇپەر.

14. خۇرۇچلار

خۇرۇچلارنىڭ كۆپىنچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، قىزىلمۇچ، زەنجىۋىل، دارچىن، زىرە، بەدىيان، تۇز، پىياز قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار تاماقنىڭ تەمىنى تەڭشەش، يەل ھەيدەش، ئاشقازاننى قىزىتىپ، ھەزىمنى ياخشىلاش، بەدەننى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە. ئۇنىڭدىن باشقا، تېتىتقۇ، ئېچىتقۇ ۋە ئايرىم خۇرۇچلار بولۇپ، ھەر بىر كىشى ۋە مىللەتنىڭ تەن ئالاھىدىلىكى ۋە مىللىي ئادىتىگە ئاساسەن ئىشلىتىلىدۇ.

بەشىنچى باب. كۆتۈش ۋە كۈتۈنۈش

1. تاماقلار بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ ئومۇمىي قائىدىلىرى

ئادەتتە، كېسەللەرگە لازا سېپىپ چالا پىشۇرۇلغان گۆش، ياغدا قورۇلغان تۇخۇم، پىياز قىيمىلىق مانتا، سامسا، گۆشگىر-دە، قورداق قاتارلىق تاماقلارنى بېرىش چەكلىنىدۇ. چۈنكى بۇ تاماقلار سىڭىشى تەس بولۇپلا قالماستىن، ئاشقازاننى ئېچىشتۇ-رىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. قۇۋۋەتلىك بولغاچقا، كېسەللەر كۆتۈرەلمەيدۇ، زىيان قىلىدۇ. شۇڭا كېسەللەر ئىچىدىغان گۆ-رۈچ قايىنتىلمىسى (شىپەن) تاماقلىرىنىڭ تەمىنى ياخشىلاش ئۈچۈنلا ئازراق گۆش سېلىشقا رۇخسەت قىلىنىدۇ.

گۆشلەرنىڭ سۈپىتى ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە. گۆشلەر يېڭى، بۇزۇلمىغان، پاكىزە بولسا كۆپ جەھەتتە پايدىلىق. ھەر خىل ھايۋانات گۆشلىرىنىڭ ئارىسىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. مەسى-لەن: قوي گۆشىنى ئالساق، قوي ساپ ھاۋالىق دالىدا ياشايدۇ. ئوت - چۆپ ۋە قوناق بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ، تۇز تەلەپ قىلىدۇ. پاكىزە، پۇراقسىز سۇلارنى ئىچىدۇ. گۆش تالالىرى ئىنچىكە يۇمشاق بولۇپ تەركىبىدە ياغ، سۇ، تۇز ۋە بەدەنگە پايدىلىق كۆپ خىلدىكى ئوزۇقلۇقلار بولىدۇ. گۆشىدە كېسەللىك پەيدا قىلغۇ-چى قۇرتلۇق ھاشاراتلار بولمايدۇ. گۆش، ياغلىرىنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشى ئوبدان بولۇپ، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ. قۇۋ-ۋەت بېرىشى ياخشى بولۇپ، ئۆسمۈر باللارنىڭ ئۆسۈشىنى تېز-لەشتۈرىدۇ. بەرەس، پالەچ، ئىستىرخا ۋە سىل كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ تەركىبىدە يېلىم ماددىسى بولغاچقا،

سۈدا پىشقاندىن كېيىن يېپىشقاقلىق ماددىسى كۆپىيىپ، بەدەندە ھارارەت چىقىرىدۇ. شۇڭا يۇقىرى ھارارەتلىك كېسەللىكلەر، يىرىڭلىق جاراھەتلەر، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل، ھەر خىل ئىششىق ۋە ياللۇغلىنىشلارغا گۆش زىيان قىلىدۇ، گۆش بېرىش چەكلىنىدۇ. گۆشنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سېمىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك جۇشانى خۇن (قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش)، جىگەر، بۆرەك، ئۆت ۋە بىر قىسىم يۇرەك كېسەللىكلىرىگىمۇ قوي، ئۆچكە، كالا گۆشلىرى زىيان قىلىدۇ. لازا، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر تەمرەتكە، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە بەكرەك زىيان قىلىدۇ.

كالا گۆشىنىڭ تالالىرى قوپال ۋە قاتتىقراق بولغاچقا، كەسىن ۋە غەلىز تاماقلار قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇلارنىڭ سىڭىشى تەس، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ئاز بولۇپ، ئاسان يەلگە ئايلىنىدۇ ۋە بەزىلەرنىڭ تېرىسىدە يەل تېشىپ كېتىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ھېچقانداق كېسەلگە كالا گۆشى بۇيرۇلمايدۇ.

توخۇ گۆشى ئاسان سىڭىدىغان (لەتىپ)، يەڭگىل يېمەكلىك بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى. شۇڭا ياش ۋە سېمىز توخۇ گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ ھەرقانداق كېسەلگە بېرىشكە بولىدۇ. ياغدا قورۇپ پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشى ۋە تۇخۇمنىڭ قۇۋۋىتى، ھەر قانداق گۆشنىڭ كۈچ قۇۋۋىتىدىن ئېشىپ كېتىدۇ، لېكىن سىڭىشى تەسرەك بولىدۇ. شۇڭا كېسەل كىشىگە بېرىش مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

قۇشقاچ، كەكلىك، چىل ۋە باشقا ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشلىرىمۇ سىڭىشلىك يېمەكلىكلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ گۆش تالالىرى ئىنچىكە، يۇمشاق، تەركىبىدە كەسىپ ۋە غەلىز ماددىلار ئاز بولغاچقا، كېسەلگە تاماق قىلىپ بېرىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۆردەك، غاز، كەپتەر گۆشلىرى كەسىپ ۋە غەلىز بولغاچقا، سىڭىشى تەس، ھارارەت چىقىرىشمۇ يۇقىرى، شۇڭا بۇلارنى بەزى كېسەللىكلەرگە بېرىشتە ئېھتىيات قىلىش لازىم.

كىيىك گۆشى، ئات گۆشى، قوتاز گۆشى قاتارلىقلارمۇ كالا گۆشى بىلەن بىر قاتاردا سانىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كونا گۆش، ئورۇق كالا، قېرى ئۆچكە، قېرى ساغلىق، ئورۇق توخۇ گۆشلىرى زىيانلىق، كېسەل بولۇپ ئۆلگەن ھايۋان گۆشى زەھەرلىك دەپ قارىلىدۇ.

ياغلىق تاماقلار

ياغلار ھايۋانات يېغى ۋە ئۆسۈملۈك يېغى (سۇ يېغى) دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

قوي يېغى ھەممىدىن ياخشى ياغ بولۇپ، بەدەنگە ئاسان سىڭىدۇ. شۇڭا گۆش زىيان قىلمايدىغان كېسەللىكلەرگە قوي يېغى چەكلەنمەيدۇ. سۇ يېغى (مايلىق دانلار يېغى) خۇسۇسەن زاغۇن، قىچا ياغلىرى كېسەل كىشىنىڭ قوقىنىغا تەگكەچكە، كېزىك، زاتىل، سەرسام، زۇكام، زىققە، كېكىرتەك، كاناي كېسەللىكلىرى ۋە ئىسسىتما، جىددىي كېسەللىكلەردە سۇ يېغى بېرىش قەتئىي چەكلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇ كېسەللىكلەرگە گۆش - ياغ بېرىشنىمۇ چەكلەيدۇ. ئەمما ئىسسىتمىسى يۇقىرى، قول - پۇت، پەي ۋە گۆشلىرى بوشىشىپ كەتكەن، پالەچ، ئىستىرخائى كېسەللىكلەرگە زاغۇن يېغى، ياڭاق يېغى پايدىلىق. زىغىر، كۇنجۇت، بادام يېغى قاتارلىق مېغىزلىق ياغلارنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تەشنالىقنى بوشىتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، ئۆپكە، كاناي، كۆكرەك بوشلۇقلىرىنى بوشىتىش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن شىپالىق غىزا ۋە داۋالىق ماددىلار قاتارىغا كىرىدۇ.

پولۇ، مانتا، خوشاڭ، قورداق، نارىن چۆپ قاتارلىقلار كۆچلۈك ۋە غەلىز تاماقلار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا ھارارەت-لىك، جىددىي كېسەللىكلەرگە بېرىش چەكلىنىدۇ.

ئىسسىتمىسى بەك يۇقىرى بولمىغان كېسەللىكلەرگە كالا سۈتى، ئۆچكە، قوي سۈتلىرى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، شې-كەر، قەنت، ناۋات، ھەر خىل كەمپىتلەر، پىچىنە، سېرىق ياغ، ئالما، ئۈزۈم، نەشپۈتلەر بېرىلسە بولىدۇ. تاۋۇز، نەش-پۈت، ئالما، ئۈزۈم، ئۈجمە قاتارلىق مېۋىلەر لەتىپ، يەڭگىل يېمەكلىكلەر بولغاچقا، كېسەللەرگىمۇ بېرىشكە بولمايدۇ. قو-غۇن، ئۆرۈك، ئەنجۈر قاتارلىق مېۋىلەر، كەسىپ ، غەلىز يېمەكلىكلەر بولغاچقا، بەزى ئاشقازان، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ. گۆش سۈيىدە پىشۇرۇلغان سەۋزە، ئاق چامغۇر، شوخلا (پەمىدۇر)، بەسەي، تۇرۇپ قاتارلىق كۆكتاتلار بەزى كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئىچىنى بوشىتىش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

ئىششىق بار كېسەللىكلەرگە تۇز بېرىش چەكلىنىدۇ. سۇ-يۇقلۇق بېرىشمۇ قاتتىق چەكلىنىدۇ. ئەمما ئۇ بەدەندىن سۈيۇق-لۇقنىڭ چىقىپ كېتىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. بۆرەك، ئىستىسقا كېسەللىكى ۋە ئىششىق يۈز بەرگەن كېسەللەردە تۇز ۋە تۇزلۇق تاماقلار چەكلىنىدۇ.

قېنىق چاي، قەھۋە، ھاراق، لازا، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇ قا-تارلىقلارنى كېسەللەرنىڭ بولۇپمۇ نېرۋا (ئەسەب) كېسەللىكلىرى، ياخشى ئۇخلىيالمايدىغانلار، يۈرەك، ئاشقازان كېسەللىكلىرى بارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشى چەكلىنىدۇ. قىزىل-گۈلدىن تەييارلانغان گۈلقەنت، پىننە گۈلقەنتى ۋە ئالما، ئانار،

بېھى، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، جىنەستە، ئەنجۈر، ئالۇگرات، توك
غورا قاتارلىق مېۋىلەردىن تەييارلانغان مۇراببا، شەرۋەت، قىيام-
لار ۋە ئامىلە نۆشىدورا، ئەبرىشىم شەرۋىتى قاتارلىقلار داۋايى
غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ. شۇڭا ئەرتە-ئاخشامدا كېسەل كىشىلەر-
نىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بېرىلسە، ئىشتىھانى ئېچىش، يۈرەك،
مېڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشى-
لاش، كۆڭۈلنى خۇشلاندۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ھارارىتى ئۇستۇن، ئۆتكۈر ۋە ئېغىر كېسەللەرنى ئوزۇقلاند-
دۇرۇشتا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنداق كېسەللەر ئۆز ھالى
بىلەن بولۇپ قېلىپ تاماق يېگۈسى كەلمەي، تاماق تەلەپ قىلماي-
دۇ. مەسىلەن: يۇقىرى ھارارەتلىك زۇكام، زاتىل، كېزىك،
سەرسام ۋە باشقىلار. بۇ كېسەللەرگە دەسلەپكى كۈنلىرى ھارارەت-
نى پەسەيتكۈچى، ئۇسسۇزلۇقنى باسقۇچى، قوقاق ياندۇرغۇچى
يېمەك - ئىچمەكلەردىن تاللاپ بېرىش كېرەك. قايىنتىپ پىشۇ-
رۇلغان ئارپا سۈيى، ئارپا ئۇنىدىن تەييارلانغان تاماق، ئەينۇلا،
قارىئۆرۈك، ھۆل يۇمغاقسوت، پالەك سېلىپ ئەتكەن شورپا
گۈرۈچلەر بېرىلىدۇ. تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغان، ئىشتىھاسى
تۇتۇلۇپ قالغان كېسەللەرگە نىسبەتەن قاراپ تۇرۇش پوزىتسىيە-
سىنى تۇتۇشقا بولمايدۇ. بولۇپمۇ بالا ۋە ياشانغان كېسەللەر تاماق
يېگۈسى كەلمەي تاماق تەلەپ قىلمىسىمۇ، تەدبىر - چارىلەرنى
قوللىنىش، بەدەندە قۇۋۋەت، ماغدۇر تىكلەنمىسە، كېسەللىك
تېز ساقايمايدىغانلىقىنى چۈشەندۇرۇپ، ئۇلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش
كېرەك. بىۋاستە ئوزۇقلاندۇرۇشقا بولمىغاندا، كلىزما قىلىش
ئۇسۇلى ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك ھەمدە ئىشتىھانى ئا-
چىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بەك تاسقالغان ئاق ئۇن بەزى
كېسەللەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى، ئاق ئۇننىڭ يېپىشقاق-

لىقى كۆچلۈك بولغاچقا، قان تومۇرلاردا توسالغۇ (سۇددە) پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاسان سەمرىتىدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ. شۇڭا ئىستىسقا، بۆرەك كېسەللىرىگە كېپەكلىك، قىزىلراق ئۇندا قىلىنغان تاماقلارنى بۇيرۇش لازىم.

2. تاماقلار بىلەن داۋالاشتا رىئايە قىلىدىغان ئىشلار

1. كېسەللەرگە پەرھىز بۇيرۇش، توغرا ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. چۈنكى، كېسەللەرنى مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش، دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا ئەڭ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. كېسەللەر كېسەللىك سەۋەبىدىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ھەم مۇھىم قۇۋۋەت ماددىلىرىنى كۆپلەپ چىقىم قىلىپ بەدەن ئاجىزلىغاچقا، كېسەللىك ئىللەتلىرى بەدەنگە تېخىمۇ ھۇجۇم قىلىشقا باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا دورىلارغىلا تايانغان بىلەن مەسىلە ھەل بولمايدۇ. شۇڭا كېسەلگە مۇۋاپىق تاماقلارنى بېرىپ، بەدەنىنىڭ كېسەللىككە بولغان قارشى تۇرۇش كۈچىنى تىكلەش ۋە ئاشۇرۇش لازىم. مۇۋاپىق پەرھىز بۇيرۇشتا توغرا ئوزۇقلاندۇرۇش، قانداق تاماقلارنى بېرىش، قانداق تاماقلارنى بەرمەسلىك ۋە قانداق بېرىش قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. مەسىلەن: ئۈچەي كېزىكى، ئاشقازان يارىسىدا ئاچچىق نەرسىلەرنى ياكى تاماقنى كۆپ يېسە ھەمدە قاتتىق گۆش، تەستە ھەزىم بولىدىغان نەسىلەرنى يېسە يارا تېشىلىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ، ھەتتا ئۆلۈمگە سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە كېسەللىك جەريانىدا تاماقنى ئاز يەپ ياكى تاماق يېمەي، ياخشىلانغاندىن كېيىن بىراقلا كۆپ يېسىمۇ، كېسەللىك قايتىدىن ئېغىرلاپ قالىدۇ. شۇڭا مۇنداق كېسەللەرگە تاماق مىقدارىنى

تەدرىجىي كۆپەيتىش، ئاۋۋال سۇيۇق، كېيىن قويۇق بېرىش، سىڭىشى ۋە تاماقنى ھەزىم قىلالىشىغا قاراپ ئاندىن تويغۇدەك بېرىشكە ئۆتۈش لازىم. قان مىزاج ۋە ھارارەتلىك ئۆتكۈر كېسەل-لەرگە قارىتا بىر-ئىككى كۈن تاماقنى ئازايتىش، يەڭگىل تاماق بېرىش كېرەك.

2. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىشقا ئامال قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قېلىشتا گەرچە كېسەللىك ئاسا-سىي سەۋەب بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن باشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەرمۇ بولىدۇ. تاماقنىڭ كۆرۈنۈشى، رەڭگى، تۇرى، پۇرىقى، تەمى ۋە تازىلىقى، ئىشلىنىشى، تاماق ئېلىنغان قاچىلارنىڭ تازىلىقى ۋە كۆرۈنۈشى، تاماق ئەتكۈچىنىڭ تازىلىقى، شۇنىڭدەك ھەر قايسى مىللەتنىڭ ئۆرپ - ئادەتلىرى ۋە دىنىي ئېتىقادلىرىغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ئىشتىھاغا بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەگەر بۇ جەھەتتىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىنمىسا، مەيلى ئائىلىدە بېقىلغان كېسەل ياكى كېسەلخانىدا ياتقان كېسەل كىشىلەر بول-سۇن، ياخشى ئوزۇقلىنىپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، كې-سەللىك ئۈستىدىن غالىب كېلىشكە دەخلى يېتىدۇ. دېمەك، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئامىللارنىڭ ئىشتىھانى قوزغاشتا رولى چوڭ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە ئىشتىھانى قوزغاشقا ياردەم بېرىد-غان ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلارنى قوللىنىشنىڭمۇ رولى چوڭ.

3. كېسەلگە تاماقنى پات - پات، ئاز مىقداردا بېرىش پايدىلىق. تاماقلىنىش ئارىلىقى بەك ئۇزۇن بولۇش ۋە بىر قې-تىمدىلا كۆپ تاماق بېرىش مۇۋاپىق ئەمەس. كېسەلنىڭ قورسىقى ئاچقانلىقى ياخشى ئالامەت، ئەمما ئۇنى يالغان ئىشتىھادىن پەرق-لەندۇرۇش كېرەك.

4. تاماقلىنىش ئالدىدا كېسەلنىڭ قوللىرىنى يۇيۇش، ئىل-

مان سۇ بىلەن ئېغىزىنى چايقىتىش، تاماقلىنىدىغانلىقىنى بىلدۈ-
رۈش، ئىشتىها ئېچىشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماي، باشقا جەھەت-
لەرگىمۇ پايدىسى كۆپ.

5. كېسەللەر كۆپىنچە ئورنىدا يېتىپ ئارام ئالغاچقا، كۆپ
ھاللاردا چوڭ تەرەتنى راۋان بولماي قالىدۇ. ساغلام كىشى قەۋزى-
يەت بولۇپ قالسا، ئىشتىهاسىغا تەسىر يېتىدۇ. كېسەل كىشى
قەۋزىيەت بولۇپ قالسا تېخىمۇ زىيانلىق. شۇڭا تاماق ئارىلىقلىرى-
دا، بولۇپمۇ كەچ تەرەپلەردە مېۋە يېگۈزۈش، چوڭ تەرەتنى راۋان
قىلىش، ئىشتىها ئېچىش، بەدەننى كېرەكلىك ماددىلار بىلەن
تەمىنلەشتە ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

6. تاماقنى ياخشى پىشۇرۇپ بېرىش، شۇنىڭدەك كېسەل
يېيىشنى خالىمايدىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن نەرسىلەرنى يې-
يىشكە زورلىماسلىق لازىم. پەقەت تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغان
كېسەللەرگە ياكى بۇيرۇلغان تاماقلارنى يېگۈسى كەلمىگەنلەرگە،
گەرچە ئۆزى تەلەپ قىلغان تاماقلار زىيانلىق بولسىمۇ، بىر ئاز
بېرىپ ئۇنىڭدىن كېيىن كېسەلنى قايىل قىلىپ، پايدىلىق تاماققا
كۆندۈرۈش كېرەك.

7. پەرھىزدە بۇيرۇلغان تاماقلارنى بىر خىللا قىلىپ بېرى-
ۋەرمەي، شۇ ماتېرىياللار ئاساسىدا خىلمۇ خىل شەكىلدە ۋە ھەر
خىل رەڭدە قىلىپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك. داۋاملىق بىر خىل
كۆرۈنۈشتىكى تاماق كېسەلنىڭ ئىشتىهاسىنى تۇتۇپ قويىدۇ.
كېسەلگە ئارتۇقچە زىيىنى بولمىغان تاماقلارنى ئالماشتۇرۇپ بەر-
سىمۇ بولىدۇ.

9. كېسەلنى ئۇزۇقلاندۇرغاندا ئىمكان بار ئولتۇرغۇزۇپ
تاماق بېرىش لازىم. مۇمكىن بولمىغاندا ياستۇقنى ئېگىزرەك
قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

10. كېسەل تاماقنى يەپ بولۇپلا دەرھال يېتىۋالماسلىق لازىم.

11. تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق يېمەكلىك، ئىچىملىك-لەرنى بەرمەسلىك لازىم. تاملىقى ئىسسىق، ئىچىملىكلىرىمۇ ئىسسىق بولغىنى ياخشى.

12. كېسەلنىڭ تاملىقى ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان خام ئەشيالار يېڭى، بۇزۇلمىغان، چىرىمىگەن بولۇشى لازىم. ئۇن، گۈرۈچ، گۆش، ياغ، تۇز ۋە باشقىلارنى يۆتكەش، ساقلاش، ئىشلىتىشتە تازىلىققا دىققەت قىلىش، بۇلغىنىش، پاسكىنىلىشىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

3. بىمارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە پەرھىزى

باش ئاغرىقى

ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

تاملىقىغا ھۆل سوغۇق ئوتياشلار سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. پىلە-پىل، قارىمۇچ، گۆش - ياغ، قورىغان تاماقلار زىيان قىلغان بولسا، ئارپا سۈيى، ماش، قاپاق، پالەك، يۇمغاقسۈت قاتارلىق-لاردىن قايسىسى تېپىلسا شۇنى سېلىنغان شورپا گۈرۈچكە سې-لىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئەگەر قىزىتما بولمىسا، ئاچچىق ئانار سۈيى ناھايىتى پايدىلىق.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

ئىلىتىلغان تۇخۇم سېرىقى، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى يېگۈزۈلىدۇ. قارا گۆش شورپىسىغا نوقۇت سېلىپ ئىچكۈزۈلى-دۇ. زەپەر، زىرە، دارچىن قاتارلىقلار سېلىنسا تېخىمۇ ياخشى.

لازا سېلىنمىغان كاۋاپمۇ پايدا قىلىدۇ. بىمارغا يەنە ئامىلە نۆشىدارى، داۋائىلمىشكى بىرىلسە ھەزىمى ياخشىلىنىپ، تېز ساقىيىدۇ. زەپەر، ئىپار پۇرىتىلسا، تېز ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەللىكتە نېرۋىسى ئاجىزلاپ كېتىدىغانلىقى سەۋەبلىك، بىمارنى كۈچلۈك نۇر، يۇقىرى ئاۋاز ۋە ۋەھىمىلىك گەپ - سۆزلەردىن يىراق قىلىش كېرەك.

ھاراقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سىركىگە قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ئىلىمان پېتى ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلىدۇ. ئانار شەربىتى، بېھى شەربىتى ياكى غورا شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

شورپا، توخۇ شورپىسى، تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ.

ئۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى

ئايارەج پەيقىرا يېگۈزۈپ، ئارتۇق ھۆللۈكنى سۈردۈرۈش لازىم.

ئىسسىقتىن بولغان زۇكام

نىلۇپەر شەربىتى، خەشخاش شەربىتى بېرىش، ئورۇق گۆش ۋە يېشىل كۆكتاتلارنى سېلىپ، شوۋىگۈرۈچ ئىچكۈزۈش لازىم.

سوغۇقتىن بولغان زۇكام

يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، قۇۋۋىتى يۇقىرى تاماقلاردىن ئىلىتىلغان تۇخۇم، پاقلان گۆشى، لازا سېپىلمىگەن كاۋاب بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولۇشتىن ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىنىدۇ، باشنى ئىسسىق تۇتىدۇ.

ئۈنۈتقاقلىق

بادام، ياڭاق، ئۆرۈك مېغىزى، قۇشقاچ مېڭىسى، تۇخۇم سېرىقى، قايماق، سەۋزە، ئورۇق گۆش، پۇرچاق قاتارلىقلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ. سوغۇق سۇ، پىياز، كۇدە، ئالما، يۇمغاقسۇت، ئاچچىقسۇ، ئارتۇقچە ئەندىشە، جىنسىي ئالاقە قاتار-لىقلاردىن ۋاقتىنچە پەرھىز قىلىنىدۇ. ئېگىر مەجۇنى، ئۇستى-قۇددۇس شەربىتى، ئانار شەربىتى ئۈنۈتقاقلىققا ناھايىتى پايدىلىق.

قان ئازلىقتىن بولغان باش قېيىش

كاۋاپ، پۇرچاق شورپىسى، قۇشقاچ گۆشى، نوقۇت، ئانار، ئالما، داغلانغان تۆمۈر سۈيى، قىزىل ئۈزۈم، سەۋزە مۇراببىاسى، ياڭاق چېيى، ھۆمەلچاي، تۇخۇم، بۇلاق سۈيى، ئورۇق گۆش، بېدە، زىرە، لاچىندانە، دارچىن قاتارلىقلار ئاساسىي ۋە قوشۇمچە خۇرۇچلار قاتارىدا دائىم ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۇتقاقلىق

يەللىك، تەستە سىڭىدىغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىنى-دۇ. شورپا سۇيۇقئېشى ئىچكۈزۈلىدۇ. يېڭى بېلىق بېرىلىدۇ.

ھېستېرىيە (ئاياللار تۇتقاقلىقى)

بىمارنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولسا قاپاق ئېشى، پالەك شورپى-سى، ماش شورپىسى بېرىلىدۇ. سوغۇق مىزاج بولسا پاختەك، قىرغاۋۇل شورپىسىغا دارچىن سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، توخۇ، كەپتەر بولسىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل ھېستېرىيىدە ئۆچكە، كالا، قوي گۆشىدىن بىر مەزگىل پەرھىز قىلىنىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى

تۇخۇ، قۇشقاچ، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرى كاۋاپ قىلىپ يېگۈزۈلىدۇ. قېمىز، سۈت، تۇخۇم، شېكەر، ھەسەل، تۇخۇم، ھالۋا، ياڭاق قاتارلىقلار بىلەن نۇقتىلىق ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. لوبۇبى كەبىر، خېمىرى گاۋزىبان، داۋائىلمىشكى، ئەبرىشىم شەربىتى، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار ئۈزمەي بېرىلىدۇ. ئارتۇقچە غەم - قايغۇ، جىنسىي ئالاقە، تەرتىپسىز تۇرمۇشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ساياھەتكە بۇيرۇلىدۇ. پسىخىك مەسلىھەت ئېلىشقا ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ.

ئەخمەقلىق (رەئۇنەت) كېسىلى

قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا مېڭىنى قىزىتىش ۋە ھۆللەشتۈرۈش، مېكىيان شورپىسىغا دارچىن، خولىنجان سېلىپ يېگۈزۈش لازىم. يەنە بېشىنى ھۆل ئىسسىق ياكى مۆتىدىل ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. سوغۇقتىن بولغىنىنىڭ ئوزۇقلۇقى ئۇنۇتقاقلىققا ئوخشاش.

لەقۋا

تەشەننۇجلۇق لەقۋادا پەرھىز ۋە ئوزۇقلىنىشى ئەمەلىي ئەھۋالغا ۋە تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن بولىدۇ. بوششىپ كەتكەن لەقۋادا سۇدىن ساقلىنىش، دەسلەپكى كۈنلەردە ئۆتكۈر دورا قىلماسلىق لازىم. يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان مۆتىدىل تاماق ۋە مېۋىلەرنى بېرىش، كۈنجۈت يېغى قوشۇلغان نوقۇت سۈيى ئىچكۈزۈش كېرەك.

مالىخۇلىيا (ساراڭلىق)

بۇنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، ئاۋۋال سەۋەبچى ماددىسىنىڭ

پىشۇرغىسىنى بېرىپ، ئاندىن بەدەننى تازىلاش لازىم. ھەرقانداق بۇزۇق ماددىلارنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىنى توسۇش ئاساس قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ پەرھىز ۋە ئوزۇقلىنىشى ئالاھىدە بولغاچقا، مەخسۇس داۋالاش ئورۇنلىرىنىڭ ھەمدە ئۇيغۇر تىبابەت ئىچكى كېسەللىك ئىلمى كىتابلىرىنىڭ كۆرسەتمىلىرىگە ئەمەل قىلىش كېرەك. شۇڭا بۇ يەردە ئايرىم سۆزلەنمەيدۇ.

پالەچ ۋە بوشىشىپ كېتىش

ھەسەل سۈيى بىلەن نان يېيىش، قۇشقاچ، كەكلىك، ئورۇق قوي گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، زىرە، دارچىن سېلىنغان شورپا ئىچكۈزۈش لازىم. ھاراق، پىۋا ۋە سىركە قاتتىق مەنئى قىلىنىدۇ.

ئەزا تىترەش كېسىلى

ھەسەل سۈيى ئىچكۈزۈش، مۆتىدىل ياغلار بىلەن ياغلاش، ئارىشاڭدا يۇيۇنۇش، كاللەك بەسەي، كۆك ماش يېگۈزۈش، توشقان مېڭىسىنى قورۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. ھاراقتىن ئۇزۇل - كېسىل قول ئۈزۈش، كۆپ تاماق يېيىش، توق قورساق جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق لازىم.

مېڭىگە قان چۈشۈش

ئىمكانقەدەر مىدىرلاتماسلىق، بەك خارقىراپ قالسا، تىلىنى تارتىپ ئالدىغا چىقىرىپ قويۇش لازىم. بىمار ھوشىغا كەلسە تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خەشخاش شەربىتى ۋە ئىلىمان ھەسەل سۈيى بېرىش كېرەك.

سەرسام (مېڭىڭگىت)

قاندىن بولسا ئارپا سۈيىگە گۈل يېغى ياكى ئەرەق قوشۇپ هۆقنە قىلىنىدۇ. نىلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى پۈرتىش، هۆل سوغۇق شەربەتلەرنى گۈلاب ياكى بىدمىشكى ئەرقى بىلەن ئارىلاپ بەرسە بولىدۇ. خەشخاش شەربىتىنى ئېهتىياط بىلەن ئىچكۈزۈپ كۆرسە مۇۋاپىق. قەۋزىيەت بولۇپ قالماسلىقى لازىم.

سەپرادىن بولغىنىدا نىلۇپەر، قاپاق، بىنەپشە، ئاق لەيلى، خام قاپاق، تاۋۇز قاتارلىقلارنىڭ سۈيى بىلەن باش يۇيۇلىدۇ. ئۇيقۇسى بولمىسا، خەشخاش شەربىتى ئىچكۈزۈلىدۇ.

بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغىنىدا يۇقىرىقى تەدبىرلەر ئىچىدە ئارتۇقچە سوۋۇتۇشتىن ساقلىنىش لازىم. كاشكاب ئىچكۈزۈلسە مۇۋاپىق.

يۆتەل

ئىسسىقتىن بولغىنىدا ئەنجۈر، چىلان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بادام مېغىزى، بىنەپشە، ئاقلانغان بىخسۇس، پىرسىياۋشان قاتارلىقلار قائىدە بويىچە قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان بولسا، ئاۋۋال پىشۇرغۇچى ئىچىش، ئۇنىڭغا مۇمكىن بولمىسا يۇقىرىدىكى قايناتمىغا ناۋات سېلىپ ئىچىش لازىم. زۇكامنى داۋالاشنىڭ مۇهىم شەرتى — بىمارنىڭ قەۋزىيەت بولۇپ قالماسلىقىدۇر.

زىققە

غىزاسىغا قۇشقاچ، پاختەك، تورۇلغۇ گۆشلىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. نانغا سېرىقماي سۈركەپ يېيىلىدۇ. ئۇسسۇلىقىغا با-

دىرەنجى بۇيا ۋە گاۋزىبان ئەرەقلىرى قوشۇپ تەييارلانغان ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. چاڭ - توزان، ئۆتكۈر پۇراق ۋە ئارتۇقچە غەم - ئەندىشە بۇ كېسەللىكنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بىمارغا سوغۇق، ئاچچىق نەرسىلەر بېرىلسە، سوغۇق تەگسە ۋە بىمار قەۋزىيەت بولۇپ قالسا ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ.

ئۆپكە ياللۇغى

بىمارغا ئاسان سىڭىدىغان، قورۇلمىغان، مۆتىدىل ۋە سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، قىزىتمىسى بولسا ئانار شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى ۋە سىركەنجىۋىلنى قوشۇپ بېرىش لازىم. نوقۇت ئۇنى، چامغۇر ۋە ئورۇق گۆش بىلەن سۇيۇقراق تاماق قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۆپكە يىرىڭلىغان بولسا ھەسەل سۈيىگە نان چىلاپ يېگۈزۈش، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم بېرىش، ئارپا ئۇنى، نوقۇت ئۇنى، دادۇر ئۇنىدىن تەييارلانغان ھەمدە بادام، شېكەر، ھەسەل قوشۇپ تەييارلانغان سۇيۇق تاماق بېرىلىدۇ.

ئۆپكە سىلى

گۆشلۈك، مايلىق تاماقلار، سۈت، تۇخۇم، قايماق، سېرىق ياغ قاتارلىقلار بېرىلسە زىيان قىلمايدۇ. سىلنىڭ مەخسۇس تاماقلىرى: (1) ئارپا ئېشى، تازىلانغان ئارپىدىن 60 گرام ئېلىپ يېرىم سائەت سۇدا چىلاپ، ئاندىن كورا ياكى قەلەي قازاندا 54 مىنۇت قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئاخىرىدا ناۋات سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. (2) سەرتان سېلىنغان ئارپا ئېشى: سەرتان (راك)نى پاكىز تازىلاپ يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئارپا بىلەن بىللە قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا چىلان، ئاق خەشخاش، بادام يېغى قوشۇۋېتىلسە تېخىمۇ ياخشى (3) چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم: قايناق سۇغا تۇخۇمنى سېلىپ، 2 - 3 مىنۇت قاينىتىپ،

ئېقى ئۇيۇغان، سېرىقى پىشمىغان ھالەتتە ئېلىپ، بىر ئاز تۇز ۋە قارىمۇچ سېلىپ يېگۈزۈلىدۇ. يۇقىرىدىكى مەخسۇس تاماقلار سىلىغا ناھايىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. يەنە شۇ يىلى تەييارلانغان گۈلقەنتنى ئۇزمەي بېرىش لازىم. ساغلام ئايالنىڭ سۈتى ۋە تۆگە سۈتى، ئېشەك سۈتى قاتارلىقلارمۇ قەدىمي ئۇيغۇرلارنىڭ سىلنى ساقايتىشتا بۇيرۇلغان ئېسىل دورىلىرى ھېسابلىنىدۇ. بىراق يېمەكلىك تەستە سىڭىدىغان تاماقلار ۋە چوڭ مال گۆشىدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۆپكە راكى

كېسەلنى پاكىز، ئازادە يەردە ياتقۇزۇش ھەمدە يىلان گۆشى شورپىسى بىلەن ئۇزۇن مۇددەت كۈتۈش لازىم.

يۈرەك سانجىقى

ئاسان سىڭىدىغان، يۇمشاق تاماقلار يېگۈزۈلىدۇ. قويۇق، مايلىق تاماقلار چەكلىنىدۇ، قەۋزىيەت بولۇشتىن ساقلىنىدۇ.

خەفقان (يۈرەك سېلىش)

ئىسسىقتىن بولغان خەفقاندا دەرھال تېۋىپقا كۆرۈنۈپ، تاپ-شۇرۇق بويىچە تاماقلىنىش لازىم. سوغۇقتىن بولغان ۋە بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولغان خەفقان جىددي خەتەر كەلتۈرمىگەچكە، ئوزۇقلۇق بىلەنمۇ ياخشى بولۇپ كەتكىلى بولىدۇ. بۇنىڭدا ئانار شەربىتى ياكى سۈيى، بېھى شەربىتى، ئاملە نوشدارى، گۈل-قەنت، مائۇللەھمى، ئەبرىشىم شەربىتى، قۇشقاچ گۆشى، گاۋ-زىبان ئەرقى، چامغۇر ۋە سەۋزە قايناتمىسى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

يۆتىلىش

قويۇق، مايلىق ۋە قورۇلغان تاماقلارنى ئازراق يېيىش، تويۇقسىز ئورنىدىن تۇرۇش، ئېڭىشىش، يۈگۈرۈش ۋە ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم. هاراق ۋە تاماكا قاتتىق زىيان قىلىدۇ. بىمارغا ئارپا يوبدىنى، ماش، پۇرچاق سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەندەل شەربىتى داۋاملىق بېرىلىدۇ. قارىئۆرۈك ۋە بۆلدۈرگەن مۇرابباسىمۇ مەنپەئەتلىك.

قان ئازلىق

بىمارنىڭ ئىقتىسادىي ئەھۋالى ۋە سالامەتلىكىگە ئېتىبار بېرىش دەرىجىسى كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى، ساقىيىشىدا ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. ئاۋۋال سەۋەبىنى تېپىپ، قىزىل قان دانچىلىرىنى ئازايتىدىغان، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى بۇزىدىغان كېسەللىكلەرنى جىددىي داۋالاش، قان كېتىش مەنبەلىرىنى توختىتىش لازىم. ئورۇق گۆش، شېكەر، تۇخۇم ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى ئوزۇقلۇقلارنى ئۈزمەي بېرىش، يېڭى قايماق، سۈت ئىچكۈزۈش، يېڭى سەۋزىنى قىرىپ، سۈيىنى بېرىش لازىم. تاتلىق ئانار شەربىتى، داغمال سۈيى، ئۈزۈم شەربىتى، گۈلقەنت، لازا سېلىنمىغان كاۋاپ قاتارلىقلارنىڭ قايسى تېپىلسا، شۇنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، مۇمكىن بولسا ھەببى مىشكى، جاۋارىش پەنجنۇش، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلارنى قەرەللىك يېگۈزۈش كېرەك. بىمار كەم قان ھالەتتە ھاراق، پىۋا، جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك سەي، لەڭپۇڭ، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلاردىن يىراق تۇرۇش لازىم.

ھۆ بولۇش

بۇنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئالدى بىلەن سەۋە-

بىنى ئېنىقلاپ، ئاندىن چارە قىلىش كېرەك. كۈندىلىك تۇرمۇش-تا كۆپىنچە ئىسسىقتىن ۋە ئىسسىق، مايلىق يېمەكلىكلەرنى يەپ، جىگەرگە ئېغىر كەلگەنلىكتىن بولىدىغان ھۆ بولۇش ئەھ-ۋاللىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ ۋاقىتتا سىركەنجىۋىل، ئانار شەر-بىتى، غورا شەربىتى، قىزىلگۈل گۈلابى، كاسىنە ئەرقى، لىمون شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، سېمىز ئوت شىرىسى، زىرىق سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قاندىقى بولسا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئىشتىھاسىزلىق

ئەگەر ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا نېلۇپەر، لىمون، يۇمغاقسۈت ۋە يېشىل كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق. سوغۇقتىن بولغان بولسا، پىننە، ئانار، زىرە، دارچىن، ئامىلە نوشىدارى قاتارلىق ئاشقازاننى قىزىتقۇچى، ھەزىمنى كۈچەيتكۈ-چى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. پولۇ، كاۋاپ يېيىش، ئاچچىق-سۇ، لەڭپۇڭ ۋە سۇيۇقئاش ئىچمەسلىك لازىم. ھەزىم ناچارلىقى-نى داۋالاشتا ئاۋۋال سۇيۇقراق تاماق يەپ، سەل ئۆتكەندە ئاندىن قويۇق تاماق يېيىش، ئاشقازانغا زىيان قىلىدىغان سوغۇق نەرسى-لەرنى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش

پاقلان گۆشى، تۇخۇم، سۈت - قايماق، قېمىز، ھەرخىل ئوتياشلار ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. كاللەك بەسەي، ياڭيۇ، باش پىيازلار قورساقنى كۆپۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن يېيىش چەكلىنىدۇ. ياڭيۇ ئورنىغا چامغۇر، باش پىياز ئورنىغا سۇڭپىد-ياز ئىشلىتىلسە بولىدۇ. لاچىندانىنى گۈلابتا قاينىتىپ ئىچكۈ-زۈش ناھايىتى پايدىلىق. قورساقنى سۇنبۇل يېغى ياكى مەستىكى يېغى بىلەن ياغلاپ بېرىلىدۇ.

ئاشقازان يارىسى

بېھى قىيامى، چۆچۈكبۈيا تالقىنى، مۇرمەككى ۋە مەستىكى رۇمى ئارىلاشمىسى بېرىلىدۇ، تاماقتىن يېرىم سائەت بۇرۇن 50 م ل ھەسەلنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزۈش، تامىقىغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان، قورۇلمىغان ۋە لازا سېلىنمىغان تەييارلىمىلار بېرىش لازىم. پاكىز پىشۇرۇلغان پاچاق بۇ خىل كېسەللىككە ناھايىتى پايدىلىق. بۇ كېسەللىكتە ئارتۇقچە ئوي ۋە تۇگمەس زىددىيەتلەر ئىچىدە چۆرگىلەپ يۈرۈش ئىنتايىن زىيانلىق.

قورساق كۆپۈش

زىرە، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنە قاتارلىقلارنىڭ قايسى بىرى بولسا شۇنى قايناق سۇدا تەمىنى چىقىرىپ ئىچىش، گۈلقەنت يېگۈزۈش، ئەگەر قەۋزىيەت بىللە كەلگەن بولسا قىزىلگۈل شەر-بىتى ياكى ئانار شەربىتىنى ئەرەق بىلەن بېرىش زۆرۈر. بۇ ھالدا كۆدە، بەسەي، مېۋە - چېۋە، قەھ-ۋە ئىس-تېمال قىلىش-قا بولمايدۇ.

ئىچى سۈرۈش

ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاش، ھەرگىزمۇ ئىچى سۈرۈ-ۋاتقان ئەھۋالدا يەنە تاماق يېگۈزمەسلىك لازىم.

ئادەتتىكى ئىچى سۈرۈشتە، بىمارنى ئارام ئالدۇرۇپ، قاي-ناق سۇدا تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئېلىپ ئىچكۈزۈش، قېتىق، قۇرت بېرىش كېرەك. قىزىرىپ پىشقان كاكچا، موزا تالقىنى ياكى قورۇلغان تۇخۇممۇ ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بىراق چو-قۇم سەۋەبىنى بىلىش، ئىچى سۈرۈشكە توغرا كەلگەن ۋاقىتتا زورىغا توختاتماسلىق، قالايمىقان بىر نەرسە يېگۈزمەسلىك كېرەك.

قەۋزىيەت

تاماقنىڭ مىقدارى ۋە ۋاقتىنى توغرا بەلگىلەش، قەۋزىيەتكە سەل قارىماسلىق ـ بۇ كېسەلدىن قۇتۇلۇشنىڭ ئالدىنقى شەرتى. كۈندە يېتەرلىك مىقداردا سۇيۇقلۇق ئىچىپ تۇرۇش، تاماق تەركىبىدە ھايۋانىي ۋە ئۆسۈملۈك تەركىبلەرنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا كاپالەتلىك قىلىش، ھەپتىدە ئاز دېگەندە بىر نەچچە قېتىم مېۋە ـ چېۋە يەپ بېرىش لازىم. ياغسىز ۋە ياكى كۆكتاتسىز تاماقلار ئوخشاشلا قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قەۋزىيەت بولۇپ قالغاندا قورۇلغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، تاماقلارنىڭ تەبىئىتىنى ئايرىپ، ئۆزىنىڭ مىزاجىنىڭ قارشىسىدىكى يېمەكلىكلەرنىمۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئاخشىمى يېتىشتىن بۇرۇن ھەسەلنى سۇيۇلدۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ياكى گۈلقەنت يېسە ياكى ئوبدان قايماق ۋە ياكى سېرىقمايدىن ئازراق ئىستېمال قىلىپ ئۇخلاش كېرەك. ئەتىگىنى تاماقتىن ئىلگىرى قايناق سۇغا تۇز سېلىپ قىزىق پېتى ئىچسىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭغىمۇ بولمىسا ھەببى مۇلەييىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش

دەسلەپ ئانار سۈيى، بېھى سۈيى بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن قۇرسى كەھرىۋا ياكى قۇرسى تاباشىر بەرسە بولىدۇ.

ئۈچەي ياللۇغى

تامىقى ئۈچۈن ئارپا سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. چۆجە گۆشىگە ئانار ئۇرۇقى سېلىپ پىشۇرۇپ يېگۈزۈلىدۇ. يەنە قايناق سۈنى مۇزلىتىپ ئاز ـ ئازدىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۆچەي سىلى

بۇ خىل سىلنى داۋالاشتا ئۆپكە سىلىنىڭ چارىلىرىدىن پايدى- لانسا بولىدۇ. يۇمشاق، مۇتىدىل تاماق ئۈستىگە خام سامساقنى قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۆچەي يارىسى

غىزاسى ئۆچۈن تېز ھەزىم بولىدىغان، ئۆچەينى ئېچىشتۇر- مايدىغان، قورساق كۆپتۈرمەيدىغان، تەرەت ئاز بولىدىغان يېنىك تاملار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىسسىتما بولسا كالا سۈتى قېتىقىنى دوغاپ قىلىپ ياكى قېتىققا تۇمۇر داغلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئايران ياكى قېتىق بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى. بۇ كېسەللىككە سۈت، شورپا ۋە ياغلار زىيان قىلىدۇ.

چوڭ ئۆچەي ياللۇغى

تامىقىغا چۈجە گۆشى ۋە شورپىسى، تونۇر نېنى، كاكچا، ئاتالا، بۇغداي ئۇمىچى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. تاماقنى ئۆز ۋاقتى- دا يېيىش، ئۆچەينى غىدىقلايدىغان، ئېچىشتۇرىدىغان، قورساق- نى كۆپتۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

جىگەر ياللۇغى

توخۇ گۆشى سېلىنغان ئاش چۈپ ياكى شوۋىگۇرۇچ بېرىلى- دۇ. مايسىزراق، سۇيۇق، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بۇيرۇلى- دۇ. ياغ ۋە باشقا ئىسسىقلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ھاراقنىڭ ھەرقانداق تۈرى زىيان قىلىدۇ.

ئۆت ياللۇغى

غىزاسى ئۈچۈن ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر، جۈملىدىن

ئەينۇلا مۇراباباسى، لىمون شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى، ئاپېلسىن شەربىتى، نەشپۈت، ئامۇت قاتارلىق جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. چوڭ ھايۋان گۆشلىرى، تۇخۇم، ھالۋا، كاۋاپ قاتارلىق ئېغىر، تەستە سىڭىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يەرقان (سېرىقكېسەل)

مايسىزراق، يەڭگىل تاماقلاردىن ئاش چۆپ، شوۋىگۈرۈچ قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. كاسىنە ئەرقى، زىرىق ئەرقى داۋاملىق بېرىلىدۇ. مايلىق، قورۇلغان يېمەكلىكلەر دەرھال زىيان قىلىدۇ. ھاراق ۋە تاماكا قەتئىي چەكلىنىدۇ.

سازاڭخسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى

سۈيۈق، تېز سىڭىدىغان تاماقلاردىن تاللاپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن: سۈت، ئانار سۈيىگە ئارپا سۈيى ئارىلاشتۇرۇلغان جۇلاپ قاتارلىقلار.

مەددە قۇرۇت كېسەللىكى

دەسلەپ قورساقنى ئاچ قويۇپ، كاۋا ئۇرۇقىنى قىسىپ مېغىزنى يەپ ئارقىدىن كۆپلەپ قايناق سۇ ئىچىلىدۇ. بۇنىڭغا بولمىسا ئاچچىق ئانار يىلتىزى قايناتمىسى ياكى شاپتۇل يوپۇرمىقى قايناتمىسى ياكى ئانار پوستى قايناتمىسى بېرىپ قۇرت چۈشۈرۈلىدۇ. سۆگەت يىلتىزى قايناتمىسى بېرىلسىمۇ بولىدۇ. تامىقى ئۈچۈن سۈيۈقلۇق تولۇقلايدىغان يەڭگىل تاماقلار بېرىپ، بىر نەچچە كۈن ئارام ئالدۇرۇلىدۇ.

ئورۇقلاپ كېتىش

رەئىس ئەزالارنى كۈچەيتىشنى ئالدىن ئويلىشىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئارپا شىرىسى، ئاتىلا، كاللا - پاچاق شورپىسى ۋە گۆش-لىرى، توخۇ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، كەكلىك گۆشى، پاقلان گۆشى قاتارلىقلار بىمارنىڭ ھەزىم قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ئۇز-مەي ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

سېمىزلىك كېسىلى

ئورۇق ئۆچكە گۆشى، خوراز گۆشى ئىستېمال قىلىش، ئىسسىقتىن بولغان سەمرىشكە سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلارنى بېرىش، سوغۇقتىن بولغان سەمرىشكە لوغانزىيا يېگۈزۈش لازىم. ئاچ قورساق مۇنچىغا چۈشسىمۇ تېز ئورۇقلايدۇ. ئومۇمەن سې-مىز كىشىلەر ئائىلە ۋە جەمئىيەتكە مۇناسىۋەتلىك ھەرخىل مەس-ئۇلىيەتلەرنى ئۈستىگە ئېلىپ، كۆپرەك تەپەككۇر ۋە ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشى لازىم.

سىيگەندە ئېچىشىش

پالەك شورپىسى، يۇمغاقسۇت شورپىسى، تۇخۇم ئېقى، ئا-نار سۈيى، توشقان، توخۇ گۆشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقى

بۇنىڭغا قوي سۈتى، تۆگە سۈتى ئىنتايىن پايدا قىلىدۇ. ئەگەر تۆگە سۈتى تېپىلمىسا، كالا سۈتىگە ئاق شېكەر سېلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئەتىيازدا ئۈزۈم تېلىدىن تامغان سۇغا تۇز سېلىپ ئىچسىمۇ پايدىسى بار. داۋاملىق پاچاق، سۈت ئېشى، ئارپا ۋە بۇغداي تالقىنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئالدىراپ دورا يېمەس-لىك لازىم.

شېكەر سىيىش كېسىلى

ئىسسىقتىن بولغىنىدا غورا سىلىنغان ئاش، ئاچچىقسۇ، سىركە كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇقىرى قۇۋۋەتلىك ئۇن تاماقلىرى ۋە تاتلىق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ. ئەمما قارا گۆش يېسە زىيان قىلمايدۇ. سوغۇقتىن بولغىنىدا نوقۇت ئىستېمال قىلىش ناھايىتى پايدىلىق، ئۇچارلىقلارنىڭ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ ياكى پاقلان گۆشىنى ئاز - ئازدىن شورپا قىلىپ بېرىش ناھايىتى پايدىلىق. كۆك كەپتەر شورپىسىغا نوقۇت پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

جىنسىي قابىلىيەتنىڭ ئاجىزلىقى

مۇشۇ پۇرسەتتىن ئالاھىدە كۆرسىتىپ ئۆتۈش كېرەككى، جىنسىي ئاجىزلىقنى كۆپىنچە كىشىلەر پەقەتلا بۆرەكنىڭ ئاجىز-لىقىدىن كۆرىدۇ ۋە مەخسۇس بۆرەككە دورا قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ كۆپىنچە مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەردىن ئىبارەت رەئىس ئەزالار-نىڭ بىرىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەنلىكىدىن كېلىپ چىققىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئەگەر يۈرەك ئاجىز بولسا، جىنسىي مۇناسى-ۋەت قىسقا بولىدۇ ياكى ئۇخۇشلۇق بولمايدۇ. ئەگەر مېڭە ئاجىز بولسا مەنىي ئاز ھەمدە ھۇزۇرلىنىش كەم بولىدۇ. ئەگەر جىگەر ئاجىز بولسا، جىنسىي مۇناسىۋەتنى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، بۇ قانۇنىيەتكە خىلاپ ھالدا ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىشلەت-كەندە يۈرەك ۋە جىگەرنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كېتىپ، ئاسانلا ئېھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر كېتىش يۈز بېرىپ، بىمارغا تېخىمۇ زور روھىي يۈك پەيدا بولىدۇ. شۇڭا قايسى رەئىس ئەزا نىسبەتەن ئاجىز بولسا ئاۋۋال شۇنى داۋالاش، ھەرگىزمۇ قۇرۇق ئىسسىق دورىلانى كۆپلەپ ئىشلەتمەسلىك لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ئوزۇقلۇقى يۇقىرى، ئاسان سىڭىدىغان شورپا، كاۋاپلارنى،

گۆلقەنت، ئامىلە نۆشىدارى قاتارلىق ھەزىمنى كۈچەيتكۈچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. ھەزىم ياخشى بولمىسا ۋە سىڭمىسە ھەممە چارىلار بىكارغا كېتىدۇ.

سۇنۇق - چىقىق

ھەرخىل بەختسىزلىكلەر تۈپەيلىدىن ئەزالارنىڭ سۇنۇشى نەتىجىسىدە يېتىپ داۋالانغان ۋاقىتتا، ئاۋۋال ئويلىشىدىغان مەسىلە بەدەنكى ماددا ئالماشتۇرۇشنى ياخشىلاش. شۇڭا، بۇ خىل بىمارلارغا شوۋىگۈرۈچ، نارىن، شىرە ئاش، كوجا ئاش قاتارلىق ئاسان سىڭىدىغان، قۇۋۋەتلىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر پۆرە، چۆچۈرە، سامسا بېرىلمەكچى بولسا، ئاش كۆكى قايناتمىسى بىلەن بېرىش لازىم. نوقۇت پىشۇرۇپ بەرگەندە، سىركە قوشۇۋېتىشنى ئۇنۇتماسلىق كېرەك. كاۋاپقا لازا سالماي يېگۈزۈلىدۇ. ئومۇمەن ئىسسىق - سوغۇقلۇقى تەڭشىلىشى، قەۋزىيەتتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

ئاپتورنىڭ ھازىرغىچە نەشر قىلدۇرغان ئەسەرلىرى ۋە نەشر قىلىنىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان ئەسەرلىرى

ئۇيغۇر تېبابەت ئاتالغۇلىرىغا قىسقىچە ئىزاھات
تېلېكامېرا
ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى 6-جىلد (نەشرگە تەييارلىغان)
ئۇيغۇرچە-خەنزۇچە-ئىنگلىزچە تېببىي ئەمەلىي قوللانما
مىزاج، خىلىت ۋە ئىنسان
20-ئەسىردە تۈركىيە(«تۈركىيە ھازىرقى زامان تارىخى» نامىدا چىقتى)
1999-يىلدىكى خەلقئارالىق چوڭ ۋەقەلەر
ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار قوللانمىسى
دۆلەت ۋە رايونلار نامىنىڭ كېلىش تارىخى
تېببىي پسىخولوگىيە ۋە تەقدىر (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
ئۇيغۇر تېبابەت تەييار دورىلىرىنىڭ شىپالىق رولى(نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
مىزاج ۋە يېمەك-ئىچمەك
ئانا سۈتىدە بېقىش (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
خۇراپات (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
ياشلار سەمىگە (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
زەھەر ۋە زەھەرلىنىش (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
ئۇيغۇرلارنىڭ مىزاجى (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
مىزاج ۋە كىشىلىك مۇناسىۋەت (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
ئىنسان ئۆمرىنىڭ يەتتە پەسلى (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
ئۇيغۇر تېبابىتىدە جىددىي قۇتقۇزۇش (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
مىزانى تىب (تەرجىمە) (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
ئەسرارى نەبز (تەرجىمە) (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)
كەنزۇتتەشخىس (تەرجىمە) (نەشردىن چىقىش ئالدىدا)

تېلېفون: 0991—2310372

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
كوررېكتورى: رەيھان نۇر

مىزاج ۋە يېمەك - ئىچمەك

ئەخمەتجان ئىسمائىل

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلىپ تارقاتتى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچا 66-قورۇ پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
850 × 1168مم 32 فورمات 6.625 باسما تاۋاق
2000-يىل 7- ئاي 1-نەشرى 1-قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 3500_1

ISBN7－5372－2230－4/R. 299
باھاسى: 9.80 يۈەن