ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەنىي بالدۇر يورۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

تۈزگۈچى : ئابلەي مەتنىياز

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

维吾尔医防治早泄：维吾尔文/阿布来·买提尼亚孜编写．—乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2008.10
ISBN 978-7-5372-4376-6

Ⅰ．维…　Ⅱ．阿…　Ⅲ·维吾尔族-民族医学—早泄—诊疗—维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ．R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第161337号

维吾尔医防治早泄

（维吾尔文）

阿布来·买提尼亚孜　编写

责任编辑：木再排尔·热扎克
责任校对：早热古丽·司地克
封面设计：艾尼瓦尔·卡斯木
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：乌鲁木齐光大印刷有限公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2008年10月第1版
印　　次：2009年1月第1次印刷
开　　本：850×1168毫米 1/32开本　6.5印张　插页4
字　　数：112千字
书　　号：ISBN 978-7-5372-4376-6
印　　数：1-3000
定　　价：13.00元

发行科联系电话：(0991)2823055　邮编：830001

كىرىش سۆز

مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش — ئەرلەر كېسەللىكلىرى بۆلۈمىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان، ياش ئەرلەرنىڭ 35%~50% نى ئىگىلەيدىغان، كۈنسېرى كۆپىيىۋاتقان، داۋالاش قىيىن بولغان، ئائىلە، جەمئىيەت مۇقىملىقىغا بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى. بىزنىڭ قەدىمكى تېببىي ئالىملىرىمىز بۇ كېسەللىككە خېلى بۇرۇنلا ئەھمىيەت بەرگەن بولۇپ، كلاسسىك تېببىي كىتابلاردا بۇ كېسەللىك سۆزلەنگەن. مەشھۇر تېببىي ھۆكۈما مەرھۇم ئۇستاز ئېلىخان ھەزرىتىمۇ بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتىكى ماھىرلىقى بىلەن داڭ قازانغانىدى.

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان بىر قىسىم كەسپداشلار يازغان كىتابلىرىدا مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش كېسەللىكى توغرىسىدا توختالغان بولسىمۇ، بۇ كېسەللىك ھەققىدە ئەتراپلىق، مۇكەممەل مەخسۇس بىر كىتاب يېزىلمىدى. مەن مۇشۇ زۆرۈرىيەتنى كۆزدە تۇتۇپ، قولىمىزدىكى بۇ مەزكۇر كىتابنى (20 يىللىق ئۆگىنىش، ئىزدىنىش، ئەمەلىي داۋالاش، بىر قىسىم مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىش ئارقىلىق، ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاشنى ئاساس قىلىپ) تۈزۈپ چىقتىم.

كىتاب تۆت بۆلەكتىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بىرىنچى بۆلەكتە، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشنىڭ تەرىپى، سەۋەبى، ئالامىتى، دىئاگنوز قويۇش، ھەر خىل داۋالاش (پسىخىكىلىق داۋالاش، ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، دورىسىز داۋالاش، جۇڭيى ۋە غەرب تېبابىتىدە داۋالاش، يەرلىك ئۇسۇلدا

داۋالاش، مەخسۇس داۋالاش…）؛ ئىككىنچى بۆلەكتە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار، تائام-لار، مېۋىلەر، چاي دورىلار، كۆكتاتلار، گۆشلەر؛ ئۈچىنچى بۆلەكتە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق دورىلار（خام دورا، مەدەن دورا، ماي دورىلار، ياسالما دورىلار）؛ تۆتىنچى بۆلەكتە، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە پايدىلىق ۋە زىيانلىق ئامىل-لار، ئوزۇقلىنىش، پەرۋىش قىلىش، ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللى-رى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاممىباب تىلدا قىسقىچە تونۇشتۇ-رۇلدى.

مەزكۇر كىتابقا تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلاردىن 500 دەك كىرگۈزۈلدى. رېتسېپلارنىڭ تەركىبى ئاددىي، خۇرۇچى ئاسان تېپىلىدىغان، تەننەرخى ئەرزان بولۇشقا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئەھمىيەت بېرىلدى. ئاخىرىدا خەلقىمىزنىڭ ساقلىقىغا بۇ ئاددىي

ئاپتوردىن

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش توغرىسىدا
قىسقىچە چۈشەنچە 1
1 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ تەرىپى 1
2 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى ... 3
3 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ ئالامەتلىرى ... 6
4 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە دىئاگنوز
قويۇش 8
5 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاش 9
ئىككىنچى باب مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە
شىپالىق ئوزۇقلۇقلار 29
1 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق
تائاملار 30
2 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق
ئىچىملىكلەر 32
3 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق چاي
دورىلىرى 35
4 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق
گۆشلەر 41
5 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق
مېۋىلەر 44
6 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق

كـۆكتاتـلار 48
ئۈچىنچى باب مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق دورىلار 51
1 § . مەنىي بـالدۇر يـۇرۇپ كـېتىشكـە شىپالىق خـام دورىلار 51
2 § . مەنـي بـالدۇر يـۇرۇپ كـېتىشكە شىپالىق مـەدەن دورىـلار 60
3 § . مـەنىي بـالدۇر يـۇرۇپ كېتىشكـە شىپالىق مـاي دورىلار 66
4 § . مـەنىي بـالدۇر يـۇرۇپ كېتىشكـە شىپالىق ياسالما دورىلار 70
5 § . مـەنىي بـالدۇر يـۇرۇپ كېتىشكە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى 189
6 § . مـەنىي بـالدۇر يـۇرۇپ كېتىشكە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ پەرۋىشى 190
7 § . مـەنـي بـالدۇر يـۇرۇپ كېتىشكە پايدىلىق ئامىللار 192
8 § . مەنىي بـالدۇر يـۇرۇپ كېتىشكە زىيـانلىق ئـامىلـلار 198
9 § . مـەنىي بـالدۇر يـۇرۇپ كېتىشكە گىرىپتار بولغان بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 199
10 § . مەنىي بالدۇر يـۇرۇپ كېتىشنىڭ ئالـدىنى ئـېلىـش 201

بىرىنچى باب مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش توغرىسىدا قىسقىچە چۈشەنچە

§1 . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ تەرىپى

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش (سۇرئىتى ئىنزال) — ئەرلەردە ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ياش ئەرلەرنىڭ 35%~50% نى، مەنىي چىقىرىش توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلارنىڭ 90% نى ئىگىلەيدۇ.

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش ئاسانلىقچە خاتا چۈشەنچە پەيدا قىلمايدىغان جىنسىي كېسەللىك بولسىمۇ، كۆپىنچە بىمارلار باشقىلاردىن خىجىل بولۇپ، ۋاقتىدا تېۋىپلارغا كۆرۈنمەي، داۋالاش پەيتىنى ئۆتكۈزۈپ قويىدۇ. نەتىجىدە بۇ كېسەللىكنى داۋالاش قىيىنغا توختاپ قالىدۇ. بەزى ئالىملارنىڭ تەتقىق قىلىشىچە، دۇنيادىكى ھايۋانلارنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمىدا مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش مەۋجۇت بولۇپ، بۇ بىر خىل نورمال ئەھۋال ھېسابلىنىدىكەن. ئۇنداقتا، بۇ خىل ئەھۋال سۈت ئەمگۈچى ھايۋانلارنىڭ ئەڭ ئالىيسى بولغان ئادەملەردە نېمىشقا نورمالسىزلىق دەپ قارىلىدۇ؟ شۇڭلاشقا، بۇ خىل ئەھۋالنى كېسەللىك دەپ قارىماسلىق، تەدرىجىي تەرەققىيات نۇقتىسىدىن قاراش كېرەك، دېگەن كۆزقاراش تەكىتلىنىدۇ.

شۇڭا، تۇنجى توي كېچىسىدىكى ياكى تۇنجى جىنسىي مۇناسىۋەتتىكى بەك ھاياجانلىنىپ ياكى بەك جىددىيلىشىپ كېتىش-

تىن مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى ياكى ئۇزۇن مۇددەت جىما قىلمىغان ئەر ئايال كىشى بىلەن ئۇزاق ۋاقىتتىن كېيىن كۆرۈشكەندە ۋە ياكى بەك چارچاپ كەتكەندە، بەك دەككە - دۈككە، روھىي جىددىيلىك ئىچىدە جىما قىلغاندا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كەتكەننى مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكى دېمەسلىك لازىم. بەلكى زەكەر جىنسىي يولغا كىرىشتىن ئىلگىرى ياكى زەكەر جىنسىي يولغا كىرىسىمۇ، بىر مىنۇتقىمۇ يەتمىگەن ۋاقىت ئىچىدە، جىنسىي يولغا 10 ~ 15 قېتىمغىچىمۇ سۈركەلمەيلا مەنىي چىقىپ كەتسە، بۇ خىل ئەھۋال دائىم شۇنداق بولىۋەرسە، زادىلا جىما قىلالمىسا، يەنە كېلىپ ئايال كىشى 50% مۇ ھۇزۇرلىنىشنى ھېس قىلالمىسا، بۇنى مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكى دېيىشكە بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، مەنىينى پالانچى ۋاقىتتا چىقىرىمەن، دەپ ئۇنى كونترول قىلغىلى بولمىغاچقا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ ئاياللىرى ئەرلىرىنى توغرا چۈشىنىشى، ئەرلىرىنى ئەيىبلىمەي، ئاكتىپلىق بىلەن ئەرلىرىگە ماسلىشىشى لازىم. تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرىغا ئاساسلانغاندا، ساغلام ئوتتۇرا ياش ئەرلەرنىڭ 75% تىدە زەكەر جىنسىي يولغا كىرىپ، 2 ~ 6 مىنۇت ئىچىدە مەنىي چىقىرىلىپ بولىدىكەن.

مەنىي چىقىرىلىشنىڭ تېز - ئاستا بولۇشى يۇقىرىدا بىز بايان قىلغان روھىي ئامىللارغا، مىزاجىغا، ياشقا، تەننىڭ ساقلىقىغا باغلىق بولۇش بىلەن بىرگە، بىر يۈرۈش مۇرەككەپ زەنجىرسىمان ئىنكاستىن ھاسىل بولغاچقا، ئۇنىڭ جەريانى ناھايىتى مۇرەككەپ بولىدۇ. شۇڭا، بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى ئانالىز قىلغاندا، كەڭ دائىرىلىك ئويلىنىش ۋە ئىزدىنىش لازىم.

2 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرىنى تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە تۈرگە ئايرىشقا بولىدۇ:

1. روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

شەھۋانىي كىتاب، سىنئالغۇ لېنتىلىرىنى كۆپ كۆرۈپ، بۇزۇق، شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىش، جىددىيلىشىش، بەك ھاياجانلىنىپ كېتىش، زىيادە قورقۇش، غەم - ئەندىشە قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتكە بولغان ئىشەنچىسىنى يوقىتىش، ئۆزىنى گۇناھكاردەك ھېسابلاش، زىيادە ئۇياتچان بولۇش، ئۆزىنى پەس كۆرۈش... قاتارلىق ھېس - تۇيغۇ، خىياللارنىڭ تەسىرىدىن، چوڭ مېڭىنىڭ ھاياجانلىنىشى ۋە ئۇرۇق پۈركىگۈچى مەركىزىي نېرۋىنىڭ كونترول قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلىغانلىقتىن، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە نېرۋىسى ئاجىز كىشىلەردىمۇ يۈز بېرىدۇ.

بەزى تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرىغا ئاساسلانغاندا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ 95% تى روھىي ئامىللاردىن كېلىپ چىقىدۇ، دېيىلگەن. شۇڭا، روھىي ئامىللارنىڭ بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش نىسبىتىگە سەل قاراشقا بولمايدۇ.

2. زەكەر بېشىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەنى، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش، بىر قىسىم بويتاق ئەرلەر ئۆزۈن مەزگىل ھەر كۈنى دېگۈدەك، بىر قېتىمدا بىر نەچچە رەت قولى بىلەن زەكىرىنى سىلاپ مەنىي ماڭدۇرۇش

تۇپەيلىدىن، شۇنداقلا خەتنىلىكنىڭ ئۇزۇن بولۇشى قاتارلىق ئامىللاردىن زەكەر ئۇچىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىپ، جىنسىي ئىنتىلىش بولغاندا، ئاسانلا مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ (ئامېرىكا پسىخولوگىيە ئالىملىرىنىڭ تەكشۈرۈش دوكلاتىدا دېيىلىشىچە، 18 ياشلىق ئوغۇللارنىڭ ھەممىسىدە، قىز بالىلارنىڭ 60% تىن كۆپرەكىدە قولدا لەززەتلىنىش ئادىتى بارلىقى ئېنىقلانغان. مەملىكىتىمىزدىمۇ 86% ياشلارنىڭ بۇ خىل ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلىقى ئېنىقلانغان).

3. بەدەن سوۋۇغان ۋە ھۆللەشكەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەنى، بەدەندە ھۆل سوغۇق كەيپىيات ياكى بەلغەم خىلىتى زىيادە كۆپىيىپ كېتىش تۇپەيلىدىن (سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش ياكى سۇ بىلەن كۆپ مەشغۇل بولۇش، لەڭپۇڭ، راڭپىزا، ئاچچىقسۇ، ھاراق، پىۋا، سوغۇق ئىچىملىك، سوغۇق سۇ، سوغۇق چاي قاتارلىق سوغۇقلۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ھەمىشە ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار) كېلىپ چىقىدۇ. ھۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرىغا زىيادە تەسىر قىلىشىدىن، پەي، تارىمۇشلارنى بوشاشتۇرۇۋېتىپ، تۇتقۇچى قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىپ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىش مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش بىلەن سۈيدۈك تۇتالماسلىقتا كۆپ ئۇچرايدۇ.

4. بەدەندە قان ۋە مەنىينىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەنى، بالاغەتكە يەتكەن بويتاق ئەرلەردە ئوزۇقلىنىش ياخشى بولۇپ، مەنىي چىقىرىش بولمىغاندا، بەدەندە قان خىلىتى كۆپىيىپ، مەنىي مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ - دە، بۇنىڭ بىلەن ئاسانلا مەنىي چىقىپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ.

5. بەدەندە سەپرا (قۇرۇق ئىسسىقلىق) خىلىتى ئېشىپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەنى، ھەمىشە قورۇغان تاماق، يېمەك ـ ئىچمەك، دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن، بەدەندە سەپرا خىلىتى (قۇرۇق ئىسسىقلىق) كۆپىيىپ كېتىپ، بەدەندە ماددا ئالماشتۇرۇش تېزلىشىپ، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىپ، ئاسانلا مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ.

6. رەئىس ئەزالار خىزمىتى ئاجىزلاشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەنى، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالاردا بىرقانداق كېسەللىكلەر كېلىپ چىققاندا (مەسىلەن: نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك، بۆرەك، جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك ئىششىش، بۆرەككە تاش چۈشۈش... قاتارلىقلار) تۈپەيلىدىن جىنسىي قۇۋۋەت ئاجىزلاش بىلەن مەنىي تۇتالماسلىق كېلىپ چىقىدۇ.

7. ئۇرۇقدانىنىڭ مەنىي تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

8. زىيادە چارچاش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەنى، جىسمانىي ياكى ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىشمۇ نېرۋىلارنى چارچىتىپ، ئاجىزلاشتۇرۇپ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ.

9. باشقا ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

يەنى، خەتنىلىك ياللۇغى، زەكەر بېشى ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى، ئۇرۇقدان خالتىسى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىق ياللۇغلۇق كېسەللىكلەر، شۇنداقلا سۈيدۈك ۋە مەنىي يول كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ھاراقتىن زەھەرلىنىش، شېكەر سىيىش، ئارتېرىيە قېتىش... قاتارلىق يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىمۇ مەنىي بالدۇر كېتىشنى پەيدا قىلىدۇ.

3 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ ئالامەتلىرى

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر كۆپىنچە ئورۇق، ئاجىز، يۈزى تاتىراڭغۇ، روھىي ھالىتى تۆۋەن، كۈچسىز، ھورۇن، خىيالچان، تېرىككەك، نېر- ۋىسى ئاجىز بولۇپ قالىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتتە دائىم مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كەتكەچكە، ئەر - خوتۇن ئىككىلا تەرەپ يېتەرلىك لەززەتلىنىش ۋە خۇشال- لىققا ئېرىشەلمەيدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت باشلىنا - باشلانمايلا مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىدۇ. مەنىي تىزگىنلەش ئەرنىڭ ئىلكى- دىكى ئىش بولمىسىمۇ، ئەر بۇنىڭدىن ناھايىتى خىجىللىق ھېس قىلىپ، ئۆزىگە ئېغىر روھىي يۈك يۈكلىۋالىدۇ (بىر قىسىم نادان ئاياللار بۇنى چۈشەنمەي ئاچچىقلاپ، ئەرنى كەمسىتىدۇ-دە، ئەرنىڭ ئازابىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ؛ بىر قىسىم ئە- قىللىق ئاياللار ئېرىنى چۈشىنىپ، ئېرىگە ماسلىشىپ ھەم ئېرى- گە كۆيۈنۈپ، ئېرىنىڭ داۋالىنىپ تېزدىن ياخشىلىنىشىغا ئاك- تىپ ماسلىشىدۇ).

ئەگەر كېسەللىك روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىماردا نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ نۇرغۇن ئىپادىلىرى بىرگە كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قى- لىش، قولدا لەززەتلىنىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، يۇقىرىقى- دەك بەدەن ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىلىرى بىماردا روشەن كۆرۈلى- دۇ.

ئەگەر كېسەللىك بەدەن ھۆللەشكەن ۋە سوۋۇغان سەۋەبىتىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمار خام سېمىز، ناھايىتى سوغۇقچان، ھورۇن بولۇپ، تىل، سۇيدۇك، كۆز ئېقى ئاقۇش رەڭدە بولى-

دۇ. بىمار ئۇيقۇچان، كۆپ سىيىدىغان بولۇپ قالىدۇ، بەل ـ پۇتى تېلىپ ئاغرىيدۇ.

ئەگەر كېسەللىك بەدەندە قان، مەنىي كۆپلۈكتىن كېلىپ چىققان بولسا، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كەتكۈچىدە كېسەللىك ئالا-مەتلىرى بايقالمايدۇ. بۇنداق كىشىنىڭ بەدىنى كۈچلۈك، چىڭ بولۇپ ساغلام كۆرۈنىدۇ، بۇ كېسەللىككە كىرمەيدۇ.

ئەگەر كېسەللىك سەپرا خىلتىنىڭ زىيادىلىكى (غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى) دىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ بەدى-نى ئورۇق، سېرىققا مايىل، جىلىخور كېلىدۇ. بۇ خىل كىشى-لەردە مەنىي چىقسا ئېچىشتۇرۇپ چىقىدۇ.

ئەگەر يۈرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق رەئىس ئەزا-لارنىڭ بىرەرسىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ ئەزانىڭ كېسەللىكىگە مۇناسىۋەتلىك ئالامەتلىرى بىرگە قو-شۇلۇپ كېلىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇقداننىڭ مەنىي تۇتۇپ تۇرۇش خىزمىتى ئاجىز-لاشتىن مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش كېلىپ چىققان بولسا، بەدەندە ھۆل سوغۇقلۇقنىڭ غالىبلىقى، بەدەن بوشاشنىڭ ئالامەت-لىرى بىرگە كېلىدۇ.

ئەگەر زىيادە چارچاشتىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنداق كىشى ھارغىن كۆرۈنىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك خەتنىلىك ياللۇغى، زەكەر بېشى ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى... قاتارلىق بىر قىسىم ياللۇغلۇق كېسەللىك-لەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ خاس ئالامەتلىرى بىرگە كېلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك مەنىي، سۈيدۈك كاناللىرىنىڭ كېڭە-يىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سۈيدۈك يولى ئېغىزى نورمال ھالەتتىن سەل كېڭىيىپ قالىدۇ.

ئومۇمەن، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش قايسى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ سەۋەبنىڭ خاس بەلگە، ئالامەتلىرى

بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كەتكەچكە، گاھى
باشقا كىشىلەر بىلەن ئاسان ئارىلاشقۇسى كەلمەيدۇ، گاھى ئايال-
لار بۇ خىل ئەرلەرنى توغرا چۈشەنمەي، بۇ خىل ئەرلەردىن رازى
بولمىغاچقا، بۇ خىل ئەرلەرنىڭ روھىي پسىخىك ھالىتىمۇ نور-
مال بولمىغاچقا، ئائىلىسىدە جېدەل - ماجىرا تۈگىمەيدۇ، گاھد-
دا بەختلىك ئائىلىسى ۋەيرانچىلىققا، بۇزۇلۇشقا يۈزلىنىدۇ.
تۇرمۇشى، خىزمىتى كۆڭۈللۈك بولماي، ئۆزىنى بەختسىز ھې-
سابلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئۈمىدسىز كەيپىياتقا چۆكۈپ، ھەم-
مىگە ئىرەنسىز قارايدىغان، ھۇرۇن، بوشاڭ بولۇپ قالىدۇ.
شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلار تېۋىپلارغا
ۋاقتىدا كۆرۈنۈپ، داۋالىنىشى ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

§ 4 . مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە دىئاگنوز قويۇش

مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە دىئاگنوز قويۇشتا دائىم بى-
ماردا جىنسىي مۇناسىۋەت باشلانمايلا ياكى جىنسىي مۇناسىۋەت
باشلىنىپلا مەنىي يۈرۈپ كېتىش، ئەر - ئايال يېتەرلىك لەززەتكە
ئېرىشەلمەسلىك، جىنسىي مۇناسىۋەت بىر مىنۇتقىمۇ يەتمەس-
لىك، شۇنداقلا بىماردا ھۆل سوغۇقلۇق زىيادە ئېشىپ كېتىش،
بىماردا قولدا لەززەتلىنىش تارىخى بولۇش، نېرۋا زىيادە ئاجىزلا-
ش، سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش، زەكەر بېشى ياللۇغى، خەت-
نىلىك زىيادە ئۇزۇن بولۇش، خەتنىلىك ياللۇغى، مەزى بېزى
ياللۇغى، ئۇرۇقدان خالتىسى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى
قاتارلىق باشقا قوزغاتقۇچى ئامىللارنىڭ بار - يوقلۇقى قاتارلىق-
لارغا ئاساسەن شۇنداقلا بىماردىكى روھىي چۈشكۈنلۈك، يالغۇز-
لۇقنى خالاش، ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش، ئۈمىدسىز كەيپىيات،
بىمار چىرايىدىكى زەئىپلىك، سارغىيىش، سۇلغۇنلۇق، ئورۇق-
لۇق، بىمار يۈزىدىكى قوڭۇرسىمان داغ، بىمار تومۇرىدىكى

سۇس، ئىنچىكە، ئاجىزلىق، بىماردىكى ھۇرۇنلۇق، بوشاڭلىق، بېلى ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىق··· قاتارلىق ئالامەتلەرگە ئاساسەن دىئاگنوز قويۇشقا بولىدۇ ياكى پەرەز قىلىپ ھۆكۈم قىلىشقا بولىدۇ.

§ 5 . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاش

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاشتا، ئەڭ ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ قايسى سەۋەبتىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئىنچىكە تەكشۈرۈپ، ئايرىپ، مۇلاھىزە قىلىپ، شۇ سەۋەبنى ئالدى بىلەن يوقىتىش، سەۋەبكە قارىتا داۋالاشنى ئەڭ ئاساس قىلىش لازىم. مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش كۆپ خىل ئامىللارغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك بولغاچقا، بۇنى داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ كۆپ خىل بولۇپ، ئەڭ ئالدى بىلەن بىمارنى روھىي جەھەتتىن داۋالاش (بىمارنىڭ ساقىيىشىغا بولغان ئىشەنچىسىنى تۇرغۇزۇش)، ئۇزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىش، بىمارنى دورىسىز داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش (يەككە دورىلار بىلەن داۋالاش، مۇرەككەپ دورىلار بىلەن داۋالاش، چايلىق دورىلار بىلەن داۋالاش، يۇيۇنما دورىلار بىلەن داۋالاش، ماي دورىلار بىلەن داۋالاش)، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، باشقا چارىلەر بىلەن داۋالاش··· قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

كېسەللىكنى داۋالاشتا، بىمارنىڭ دوختۇرغا بولغان ئىشەنچىسى، بىمارنىڭ ئاكتىپ ماسلىشىشىنى قولغا كەلتۈرۈش بىلەن بىرگە توغرا دىئاگنوز قويۇپ، توغرا داۋالاش، ئىشەنچلىك، ئۈنۈملۈك رېتسېپلارنى ئىشلىتىش، توغرا ئوزۇقلىنىش، توغرا پەرھىز تۇتۇش قاتارلىقلارمۇ ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، دوختۇر بۇ ئامىللارنى باشتىن ـ ئاخىر ئەستىن چىقارماسلىق، بارلىق زېھنىنى قىسقىسى، بارلىقىنى بىمارلارغا بېغىشلىشى لازىم.

1. مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى روھىي جەھەتتىن داۋالاش

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى روھىي جەھەتتىن داۋالاش — مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاشتىكى ئەڭ ئاساسلىق داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بىمارغا بۇ كېسەللىكتىن چوقۇم ساقىيىدىغانلىقى، ئۇمىدسىزلەنمەسلىكنى، بۇ كېسەللىكنىڭ نۇرغۇن كىشىلەردە بولىدىغانلىقىنى، بۇ كېسەللىكنى توغرا چۈشىنىش كېرەكلىكى توغرىسىدا، شۇنداقلا جىنسىي ساۋاتلارنى ئەستايىدىل، سەرۋچانلىق بىلەن سۆزلەپ بېرىش ئارقىلىق بىمارنىڭ روھىي بېسىمىنى يېنىكلىش لازىم. بىمار بىلەن سەممىي سۆزلىشىپ، بىمارنىڭ كۆڭلىدە يېشىلمەي تۇرۇۋاتقان تۈگۈنلەرنى يېشىشكە ياردەم بېرىش، بۇ ئارقىلىق بىمارنى روھىي ئازادىلىككە ئېرىشتۇرۇشكە تىرىشىش لازىم.

ئەگەر بىمار سېرىق كىتاب، سېرىق فىلىملەرنى كۆپ كۆرۈشتىن، شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىپ، بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بولسا، بىمارغا تەربىيە ئىشلەپ، بۇنداق قىلمىشلاردىن بىمارنى توسۇش كېرەك.

ئەگەر بىماردىكى كېسەللىك روھىي جىددىيلىك، ھاياجانلىنىش، خىجىللىق، ئۆزىنى پەس كۆرۈشتىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنى روھىي جەھەتتىن تەمكىن بولۇشقا رىغبەتلەندۇرۇپ، تۇنجى قېتىمدا يۇقىرىقىدەك مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسىمۇ، ئەر - ئايال ئۆزئارا ئاكتىپ ماسلاشسا، چوقۇم ياخشى بولىدىغانلىقى توغرىسىدا روھىي جەھەتتىن داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

بۇ خىل بىمارلارنىڭ ئاياللىرىمۇ داۋالاشقا ئاكتىپ ماسلى-

شىپ، ئېرىگە بولغان مېھرىبانلىقىنى، كۆيۈمچانلىقىنى تېخىمۇ كۈچەيتىپ، تەسەللى بېرىپ، ئېرىدىكى جىددىيلىكنى يوقىتىش لازىم.

2. خەتنىلىك ئۈچىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشنى داۋالاش

بۇ خىلدىكى مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بىمارنى دائىم زىيادە كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن، شۇنداقلا بويتاق كىشى بولسا، قولدا لەززەتلىنىشتىن ئىبارەت بۇ خىل ناچار، بولمىغۇر قىلىقتىن قەتئىي قول ئۈزدۈرۈپ، بىمارغا ئىدىيىۋى تەربىيە ئىشلەش، جەلىق ئادىتى بارلارنى ئىمكان بار بىر جايدا يالغۇز قالدۇرماسلىق، ھەر خىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە ۋە باشقا مەشغۇلاتلارغا كۆپ قاتناشتۇرۇپ، قولدا لەززەتلىنىش قىلمىشىغا شارائىت يارىتىپ بەرمەسلىك، بىمارنى ئۇ قىلمىشتىن قول ئۈزدۈرۈشتە قەتئىي ئىرادىگە كەلتۈرۈش لازىم. سېزىمچانلىقنى تۆۋەنلىتىش مەقسىتىدە قوينىڭ كالا - پاچاق گۆشلىرى، سىڭىر پەيلىرىنى پات - پات ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت (كەشنىز، ئاش كۆكى)، شاپتۇل مېغىزى، نىلۇپەر گۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، سىماق، ئانارگۈلى، تاباشىر، ئەدەس، مۇقەششەر، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئون گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، كاپۇردىن 2.5 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ، كۈندە ئالتە گرامدىن سۈت بىلەن ئىچىپ ياكى سېمىزئوت ئۇرۇقىدىن ئون گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇتتىن بەش گرام، ئىسپىغولدىن يەتتە گرام ئېلىپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى بىلەن يۇمغاقسۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنى سوقمايلا

قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە سۈت بىلەن بەش گرامدىن ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

زەكەر ئۇچى ۋە زەكەرنىڭ سەزگۈرلۈكىنى تۆۋەنلىتىش مەقسىتىدە، كەندىر يېغىنى زەكەرگە سۈركەپ بېرىشنىڭمۇ مەلۇم ئۈنۈمى بولىدۇ. مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشنى داۋالاشتا، يەنە مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپالىق رېتسېپلار ئارىسىدىكى ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، مىڭدېۋانە ئۇرۇقى، نەشە، خەشخاش ئارىلاشتۇرۇلغان نۇسخىلاردىن بىرىنى تاللاپ دورا تەييارلاپ، ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

ئەگەر خەتنىلىك ئۇزۇن بولۇشتىن زەكەر ئۇچى زىيادە سەزگۈر بولسا، خەتنە قىلىش قائىدىسى بويىچە زىيادە ئۇزۇن خەتنىلىكنى ئېلىۋېتىش لازىم.

3. بەدەن سوۋۇغان ۋە ھۆللەشكەنلىكتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشنى داۋالاش

بۇنىڭدا بىمار ھۆل سوغۇق مۇھىت بىلەن كۆپ ئۇچرىشىش ياكى ھۆل سوغۇقلۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى دائىم كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بەدەندە ھۆل سوغۇق كەيپىيات ياكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كېتىشتىن ئايرىش، بىمارغا بۇ كېسەللىك كېلىپ چىققاچقا ئالدى بىلەن بىمارنى يۇقارقى مۇھىت ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن قورۇق ئىسسىقلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپرەك بېرىپ، ئالدى بىلەن يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتىن تەڭشەش لازىم (بۇ توغرىلىق كېيىن ئايرىم توختىلىمىز).

ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنىدە ھۆل سوغۇق كەيپىيات ئېشىپ كەتكەن بولسا، بىمارغا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك مەنىي تۇتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ھەببى ئازاراقى كۈندە ئىككى

قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش تالدىن، تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.
قوشۇمچە ماددەتۇلھايات چۇشلۇكى ئون گرامدىن، كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن بېرىلسە بولىدۇ. بىمار بەدىنىنى يۇغاندا ھىلىڭ يىلتىزى ياكى خولىنجاندىن 50 گرامدىن ئېلىپ، ئۈچ لىتىر سۇدا 2.5 لىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا باشنىڭ تۆۋەنكى قىسمى يۇيۇپ بېرىلىدۇ. بۇنى ھەپتىدە ئىككى قېتىم يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.
ئۇنىڭدىن باشقا، دوۋسۇن ئەتراپىنى كۈچۈلا يېغى بىلەن كۈندە بىر قېتىم ياغلاپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ.
ئەگەر كېسەللىك بىمار بەدىنىدە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ئېشىپ كەتكەن سەۋەبتىن بولسا قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن 60 گرام، قارىكۆز بەديان ئۇرۇقىدىن 30 گرام، ئاق تۇز تالقىنىدىن 15 گرام ئېلىپ سوقۇپ، ھەسەل قوشۇلغان ئىلمان قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە بىر قېتىم، ئۈچ كۈن ئىچۈرۈلىدۇ (ئەگەر بىمار ئورۇق بولسا، بىر قېتىم ئىچۈرسە بولىدۇ) ياكى بەديان، پىرسىياۋ-شان، رۇم بەديان، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 15 گرام-دىن، ئەنجۈر 30 گرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتى، ھەسەل 50 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت ۋە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ قايناتما تەييارلىنىدۇ. بۇ-نىڭدىن كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~150 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن 7 ~ 9 كۈن ئىچكىشكە بېرى-لىدۇ. بىماردا روھىي كەيپىيات، ئۇيقۇسى، ئىشتىھاسى ياخشى-لىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلى، يەنى بەديان، پىرسىياۋشان ئون گرامدىن، ئەنجۈر، سېرىقئوت، سېرىق ھېلىلە 30 گرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سانا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، رۇم

بەدىيان، قىزىلگۈل ئون گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتى، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن، ئابدىمىلىك يېغى ئۈچ مىللىلىتىر، بادام يېغىدىن ئون مىللىلىتىر ئېلىپ، سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم هالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 100 ~ 150 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ. بۇ مۇسھىل (تازىلىغۇچى، سۈرگۈچى) دورا 3 ~ 5 كۈن ئىچۈرۈلۈپ، بەدەندىكى ئارتۇق هۆل سوغۇقلۇق (بەلغەم خىلتى) تازىلىنىدۇ، ئاندىن هەببى ئىمساك، قۇرسى ئىمساك قاتارلىق تەركىبىدە ساپ ئەپيۇن بار دورىلار كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا ئۈچ تالدىن، تاماقتىن كېيىن 100 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن بىرگە ئىچىلىدۇ ياكى هەببى سالاجىت، مەجۇنى خۇبسىلھەدىت، شەربىتى پەنجىنۇش قاتارلىق دورىلارنى قائىدە بويىچە بەرسىمۇ بولىدۇ. هەببى مۇمسىكنىڭ تۆۋەندىكى نۇسخىسى تەييارلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

خۇرۇچى: ئاقىرقەرها، قەلەمپۇر، بەسباسە، بەزرۇلبەنجى تۆت گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر ئىككى گرامدىن، هەسەل ئېھتىياجغا لايىق تەييارلىنىدۇ.

ياسىلىشى: خۇرۇچلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە ئىشەنچلىك تەسىر قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم، ئۈچ تالغىچە كالا سۈتى بىلەن ئىچىلىدۇ. كاۋاپ قاتارلىق تاماقلار كۆپرەك يەپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق دورىلار بىلەن باشنىڭ تۆۋەنكى قىسمى يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

4. بەدەندە قان ۋە مەنىي كۆپلۈكىدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاش

بۇ خىلدىكى مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى ئالاھىدە داۋالاش ھاجەتسىز. پەقەت ئۆزۈقلىنىشنى تەڭشەش ئاساس قىلىنسىلا بولىدۇ. يەنى گۆشلۈك، مايلىق، قۇۋۋەتلىك، يۇقىرى ئاقسىللىق تاماقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش، تاماقنى ئاز يېيىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، نىكاھلانغانلار بولسا (نىكاھلانغانلاردا بۇ خىل مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش كۆپ كۆرۈلمەيدۇ) مۇۋاپىق جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپ بېرىش لازىم. بويتاقلار بولسا توي قىلسىلا كۇپايە. تاماقلارغا ئاچچىقسۇ، ئاش كۆكىنى كۆپرەك سېلىپ ئىستېمال قىلىش، چىلان، جىگدە قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى سىركەنجىۋىلىنىڭ ئۈنۈمىمۇ ناھايىتى يۇقىرى.

خۇرۇچى: كاسىنە ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، سېرىقئۆت ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 20 گرامدىن، سىركە 250 مىللىلىتىر، سۇ 1500 مىللىلىتىر، قەنت 350 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا 24 سائەت چىلاپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، 15 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا سىركىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 20 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. بەدەندە سەپرا خىلتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاش

بۇ خىلدىكى مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بەدەندە ئېشىپ كەتكەن سەپرا خىلتىنىڭ (بەدىنىدە سەپرا خىلتى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ چىرايى سېرىق، تىل ئۈس-تى، كۆز ئېقى، سۈيدۈك رەڭگى سارغۇچ، ئۆزى ئورۇق، ئاچ-چىقى يامان، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرگە ئامراق كېلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسا زىيان قىلىدۇ. گەپ - سۆز، ھەرىكىتى تېز، تېتىك، تەپەككۇرى ئۆتكۈر كېلىدۇ) مۇنزىجى بېرىلىدۇ.

خۇرۇچى: گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، نې-لۇپەر، شاھتەررىنىڭ ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، چىلان، كا-سىنە يىلتىزى، تەرەنجىبىن 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا سەك-كىز سائەت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈ-زۈپ، 750 مىللىلىتىر قايناتما تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى تەڭشەيدۇ، يال-لۇغ قايتۇرىدۇ، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قې-تىمدا 60 ~ 100 مىللىلىتىرغىچە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقى مۇنزىج (مىزاج تەڭشىگۈچى دورا) نى 5 ~ 7 كۈن بەرگەندىن كېيىن بىماردا ئۇيقۇ، روھىي كەيپىيات، چوڭ

- كىچىك تەرەت ياخشىلىنىپ، راۋانلاشقاندىن كېيىن سەپرا خىلتىنىڭ مۇسھىلى (تازىلىغۇچى) تەييارلاپ بېرىلىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ مۇسھىلى تەركىبى:

خۇرۇچى: ھېلىلە پوستى، بىخ كاسىنە، چىلان، تەرەنجىدىن ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى، سېرىق ئوت 60 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، شاھتەررە، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، گۇلبىنەپشە، قىزىلگۇل، نېلۇپەر ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، بادام يېغى ئون مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 80 مىللىلىتىردىن 3 ~ 5 كۈنگىچە يۇقىرىقى مۇنزىجقا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەسىرى: ئارتۇق سەپرا خىلتىنى بەدەندىن تازىلايدۇ.

ئۇرۇقى ئېلىنمىغان ۋە تىلىنمىغان كۆكنار غوزىسىدىن 100 دانە، گۇل سۈيىدىن 1500 مىللىلىتىر، قەنتتىن 900 گرام ئېلىپ، كۆكنار پوستىنى چالا سوقۇپ، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۇل سۈيىدە بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈپ، سىقىپ سۈيىنى پاكىز ئېلىپ، سۈيىگە قەنت سېلىپ، سۇس ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ. بۇ شەربەتنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىرغىچە بېرىلىدۇ. ياكى ئانارگۈلى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، نېلۇپەر، كاسىنە يىلتىزىنىڭ پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، 15 گرام ئىسپىغۇلنى سوقماي ئارىلاشتۇرۇپ،

كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن كاپ ئەتسىمۇ بولىدۇ. نىلۇپەر شەربىتى، چىلان شەربىتى، جىگدە شەربىتى قاتارلىقلار قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر كۆپرەك بېرىلىدۇ.

6. رەئىس ئەزالار خىزمىتى ئاجىزلاشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشنى داۋالاش

بۇ خىلدىكى مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشتە مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار خىزمىتى ئاجىزلاش بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدىغانلىقى ئۈچۈن رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى كۈچەيتىش بىلەن جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاشنى بىرگە ئېلىپ بېرىش لازىم. بۇ خىل مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە تۆۋەندىكى ھەببى مۇمسىك ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

خۇرۇچى: زەپەر، جۇزبۇۋا، ساپ ئىپار تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ساپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆۋەندىكى بۇ نۇسخىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

خۇرۇچى: ئىپار، ئەنبەر بىر گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، ئادەمگىياھ ئۈچ گرام، قۇندۇز قەھرى ئون گرام، قەلەمپۇردىن سەككىز گرام، ئانارگۈل سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى خۇرۇچلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىدىن بولغان

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

خۇرۇچى: ئىپار، ئەنبەر بىر گرامدىن، زەپەر ئۇچ گرام، ئەپيۇن، ئاقىرقەرھا ئون گرامدىن، ناۋات ئېھتىياجغا لايىق تەيـ. يارلىنىدۇ.

ياسىلىشى: ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، ئەپيۇنلار ئايرىم ـ ئايـ. رىم ھاۋانچىدا سالايە قىلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئاقىر. قەرھا سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. ناۋاتنى قىيام قىـ. لىپ، دورا تالقانلىرىنى يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق مەنبەلىك مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ تالغىچە ئېلىپ كالا سۇتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆۋەندىكى نۇسخىمۇ ئىشەنچلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

خۇرۇچى: ساپ ئىپار، مەستىكى رۇمى، قەلەمپۇر بىر گرامدىن، ساپ ئەنبەر ئىككى گرامدىن، سۆئلەپ مىسرى، پەـ. نەرمايە ئۇچ گرامدىن، كۇچۇلا لوئابى ئالتە گرامدىن، پولات كۇشتىسى ئون گرامدىن.

ياسىلىشى: ئىپار، ئەنبەرلەر سالايە قىلىنىپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. باشقا دورىلار ئايرىم ـ ئايرىم ئەلگەكتىن ئۆتكۇ. زۇلىدۇ. شېكەر قىيامى بىلەن دورىلارنى يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭـ. لۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىپ، كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۇچ تالدىن كالا سۇتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. يۇقىرىقىلار. دىن باشقا مېڭە، يۇرەك، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئىپار، زەپەر، ئەنبەر، ئەۋرىشىم تەركىبلىك ياسالما دورىلىرىمۇ بۇ خىل مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

7. ئۇرۇقدانىنىڭ مەنىي تۇتۇپ تۇرۇشى ئاجىزلاشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاش

بۇنىڭدا كۆپىنچە بەدەندە ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق زىيادە ئې-شىپ كېتىشتىن بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ھۆل سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشتە سۆزلىگەن چارىلەرنى قوللىنىش بىلەن بىرگە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەت-سىمۇ داۋالاش ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

خۇرۇچى: پىننە، سۇزاپ ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئانارگۈلى، زىرە، سىيادان، كەندىر مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-سەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە تۆۋەندىكى نۇسخىنى تەييارلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، زەپەر، پىل-پىل، جۇزبۇۋا، ئاق سەندەل، ئەپيۇن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرى-دىن ئون گرامدىن، شېكەر 40 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ ھەمدە شېكەر تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

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

ياسالما دورىلاردىن ھەببى ئازاراقى، ھەببى سالاجىت، ھەب-بى جەدۋار قاتارلىق دورىلارنى قائىدە بويىچە بەرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

8. زىيادە چارچاشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاش

بۇ خىل مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى ئالاھىدە دورا بىلەن داۋالاش ھاجەتسىز. پەقەت مۇۋاپىق ئارام ئالسىلا بولىدۇ. يەنى دائىم ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلار مۇۋاپىق دەم ئېلىش، ئەمگەك مىقدارىنى مۇۋاپىق ئازلىتىش ۋە يېنىكلىتىش، ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارمۇ مۇۋاپىق دەم ئېلىش، زىيادە كۆپ ئەقلىي ئەمگەك قىلىشتىن ساقلىنىش، ئەڭ مۇھىمى ئۇيقۇنى ياخشىلاپ تەرتىپكە سېلىش، بولۇپمۇ قېنىپ ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش، ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش، ھۆل سوغۇقلۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

9. باشقا ئامىللاردىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاش

بۇ خىل مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى داۋالاشتا، كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللارنى يوقىتىش ئاساس قىلىنىدۇ. يەنى مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، خەتنىلىك ياللۇغى، زەكەر بېشى ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى، ئۇرۇق خالتا ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىق ياللۇغلۇق كېسەللىكلەر تەسىرىدە كېلىپ چىققان بولسا، ئاۋۋال بىمارغا ئىتىرىفىل چۆپچىن، ئەرقى چۆپچىن، شەربىتى كاكىنەچ، مارجان شوخلا شەربىتى، مەجۇنى ئۆشبە، قۇرس بانادۇق، قۇرسى كاكىنەچ، مەجۇنى ئەفئى، مەجۇنى ئەقرەب قاتارلىق دورا ياسالمىلىرىدىن بىرياكى ئۈچ خىلنى تاللاپ، قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىش لازىم.

سىرتتىن دورا ئىشلەتكەندە، گۈل يېغى، زىمادى بىنەپشە، زىمادى بابۇنە··· قاتارلىق دورىلارنى ياللۇغلانغان ئورۇنغا كۈندە 1 ~ 2 قېتىم سۈركەپ بېرىش لازىم. مەزى بېزى ياللۇغى بولسا ئورۇقدان ئاستىغا چۈمۈلە يېغى سۈركەش لازىم. بىمارنىڭ ئۆزى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىپ، تازىلىققا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

مەنىي، سۈيدۈك يول كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تۆۋەندىكى نۇسخا تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

خۇرۇچى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 60 گرام، دارچىن، جوز، بەسباسە 15 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 6 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خۇرۇچى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 300 گرام، قارىمۇچ، ئۇزۇن پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جويۇز، بەسباسە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 5 . 15 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ (ھەب) ياسىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 تالغىچە بېرىلىدۇ ياكى تۆۋەندىكى نۇسخا تەييارلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

خۇرۇچى: قارىمۇچ، كۈچۈلا 40 گرامدىن، پارپا تۆت گرام، ئەرەب يېلىمى سەككىز گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر

قېتىمدا 5 ~ 7 تالغىچە بېرىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك هاراقنى كۆپ ئىچىشتىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمار هاراق ئىچىشنى قەتئىي تاشلاش بىلەن ماددەتۇلھا-يات، مۇپەررىھى ئەۋرىشىم، داۋائىمىشكى، ھەببى سالاجىت قا-تارلىق ياسالما دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىچكۈزۈش بىلەن سىرتقى تەرەپتىن چۇمۇلە يېغى، كۆچۈلا يېغى، قۇستە يېغى… قاتارلىق دورىلار بىلەن دۈسۈن ئەتراپىنى ياغلاپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىشى لازىم.

ئەگەر بىماردىكى كېسەللىك شېكەر سىيىش، ئارتېرىيە قې-تىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ كې-سەللىكلەرنى تولۇق داۋالاش بىلەن كىتاب ئاخىرىدىكى مەنىي تۇتقۇچى دورىلاردىن بىرىنى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ياسالما دورىلاردىن قۇرسى زىيابىتۇس، داۋائىمىشكى قاتار-لىقلارنى قائىدە بويىچە بېرىش لازىم.

10. مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

1) قوينىڭ پاچاق، باش گۆشلىرىنى، موزاينىڭ پەي گۆش-لىرىنى، تاينىڭ گۆشىنى مۇۋاپىق مىقداردا بىر مەزگىل ئىستې-مال قىلىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

2) كەندىر ئۇرۇقىنى قورۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا بىر مەز-گىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى كەندىر يېغىنى دائىم ئىستې-مال قىلسىمۇ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

3) نوقۇتنى پىشۇرۇپ دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

4) كىرپىنىڭ تىكىنىنى قورۇپ سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 3 گرامغىچە كاپ ئېتىپ، كىرپە گۆشىنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا بىرگە ئىستېمال قىلسا،

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

5) بۇقا چۇيىسىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنى ئېكەكدەپ، ئەلگەكـ تىن ئۆتكۈزۈپ ياكى ئۇنى كۇنجۇت يېغىغا سېلىپ ياكى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمـ دا 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

6) جىگدىدىن قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ، ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

7) كۆكنارنى تالقانلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامغىچە كاپ ئەتسە، ھۆل ئىسسىق مىزاجلاردىكى مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

8) ئات بىلەن تۆگىنىڭ سۈتىنى مۇۋاپىق مىقداردا مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

9) پاكىز تۇمۇرنى قىزىتىپ، پاكىز سۇغا تەكرار ـ تەكرار سېلىپ داغمال سۇ تەييارلاپ، سېرىق ناۋات بىلەن ئىچىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

10) ھىڭ يىلتىزى، قارا بۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنى 15 گرامدىن ئېلىپ، ئۈچ لىتىر سۇدا قاينىتىپ، 2.5 لىتىر قالـ غاندا سۈزۈپ، سەل سوۋۇتۇپ، باشنىڭ تۆۋەنكى قىسمىنى يۇيۇپ بېرىشنى ھەپتىدە 1 ~ 2 قېتىم مەلۇم مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ. تاشقى بەدەندىكى سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.

11) يۇلغۇن يىلىمىنى قوي بۆرىكىگە سېپىپ كاۋاپ قىلىپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا ياكى يۇلغۇن يىلىمىنى ئۈچ گرامغىچە ئېلىپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم شوراپ ئىستېمال قىلسا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

12) ئات يېغىنى بەل، دوۋسۇن ئەتراپىغا مەلۇم مەزگىل

سۈركەپ بەرسىمۇ، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
13) تۆگە يۇڭىدا پوتا، مايكا، ئىشتان، پايپاق، پىتەك توقۇپ ياكى تىكىپ كىيسىمۇ، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
14) شور بىلەن كاڭ ياساپ، بىمارنى شۇ كاڭدا قىش كۈنلىرى ياتقۇزسا، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
15) يىلان، كېلە، قۇشقاچ، كەپتەر، توشقان گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق چەشكە (زەنجىۋىل)، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ، ھەر كىم مىزاجىغا يارىشا ئىستېمال قىلسا، ھۆل سوغۇق مىزاجدىكى مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

11. مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشنى يەككە دورىلار بىلەن داۋالاش

1) ئوغرىتىكەن ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ. ئوغرىتىكەننى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىشنى مەلۇم مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسىمۇ، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
2) كەندىر ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەلگە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. كەينىدىن كەندىر يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چايدىن 50 ~ 100 مىللىلىتىرغىچە ئىچىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە ئىشەنچلىك تەسىر قىلىدۇ.
3) يۇلغۇن يىلتىزىنى كاۋاپقا سېپىپ مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھۆل سوغۇق مىزاجلاردىكى مەنىي بالدۇر

يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

4) جىگدىنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى چاي ئورنىدا دائىم دەملەپ ئىچىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

5) ھىڭنىڭ يىلىمىنى قوناق چوڭلۇقىدا يۇمىلاقلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھۆل سوغۇق ئىشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

6) خورما ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، تەڭ مىقداردا سېرىق ناۋات تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، خورمىنىمۇ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

7) تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، تەڭ مىقداردا شېكەر تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

8) كەپتەر تۇخۇمىنى پىشۇرۇپ، ئازراق قارىمۇچ سېپىپ بىر مەزگىل يېسە، باھنى قوزغاپ، مەنىينى تۇتىدۇ.

9) خەشخاشنى قايىنىتىپ، رۇبىسىنى ئېلىپ، قوناق چوڭلۇقىدا يۇمىلاقلاپ، كۈندە كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلسا، ھۆل ئىسسىق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

10) ئىسپىغۇلدىن بەش گرامنى سوقماي، كالا سۈتى بىلەن ھەر كۈنى كەچتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

11) قۇرۇق يۇمغاقسۈت (كەشنىز، ئاش كۆكى) ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، تەڭ مىقداردا شېكەر تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىپ

بەرسە، شەھۋانىي تۇيغۇ ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.
12) مەۋسەل سەفىدنى تالقانلاپ، كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3.5 گرامدىن كاپ ئېتىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
13) نىلۇپەر مېغىزىنى كۇندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سەپرادىن (قۇرۇق ئىسسىق) بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
14) ياڭاق مېغىزىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پاسىلىنى دائىم چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
15) كۆكنار (خەشخاش) ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، كۇندە كەچتە ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلىشنى مەلۇم مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
16) قىزىل ئۇزۇم ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ، بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ، سۇزۇپ، قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، ھۆل مىزاجلاردىكى مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
17) گۇلى رەيھان ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، تەڭ مىقداردا شېكەر تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
18) بەزرۇلبەنجىدىن 15 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تالقانلاپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، ئۇخلاش ئالدىدا 2 ~ 3 دانىنى ئىسسىق سۇت بىلەن ئىستېمال قىلسا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
19) پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن توققۇز گرامنى ئېلىپ تالقانلاپ، كالا سۇتى بىلەن كۇندە كەچتە بىر قېتىم ئىچىشنى مەلۇم

مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، سەپرا مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

20) ئاقىرقەرھادىن 20 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، 60 گرام ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، مەجۇن تەييارلاپ ياكى 20 گرام ناۋات تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا، ھۆل سوغۇق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

21) قارىمۇچ، ئاق شېكەرلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈت بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

22) كالىيزىرە (قارا زىرە، ئاتىرىلال) دىن 12 گرام ئېلىپ، 250 مىللىلىتىر كالا سۈتىنى قايناتقاندىن كېيىن، تالقانلاپ قوشۇپ، كۈندە كەچتە بىر قېتىم ئىچىشنى 2 ~ 3 ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

23) قۇلىيوغىنى تۇتۇپ يەپ بەرسە، باھنى قوزغاپ، مەنىينى تۇتىدۇ.

ئىككىنچى باب مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق ئوزۇقلۇقلار

ئوزۇقلۇقلار بىلەن كېسەللىك داۋالاش ئۇيغۇر تېبابىتىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپ، تۆت خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئىككىنچىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ (① روھىي جەھەتتىن داۋا-لاش؛ ② ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش؛ ③ دورىلار بىلەن داۋالاش؛ ④ قول بىلەن داۋالاش).

ئوزۇقلۇق — يېمەك - ئىچمەكلەر بىلەن كېسەل داۋالاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئەڭ ئاساسلىق ئورۇندا تۇر-دۇ. بۇ ھەقتە بۈيۈك ئالىمىمىز يۇسۇپ خاس ھاجىپ: «ئېغىز-دىن كىرىدۇ ئاش بىلەن كېسەل، قېرىنتۇر كىشىنى يېشىدىن ئەۋۋەل.» دەپ كېسەللىكنىڭ ئېغىزدىن كىرىدىغانلىقىنى، يې-مەك - ئىچمەكتىن كېلىپ چىقىدىغانلىقىنى قەيت قىلغان.

بىزنىڭ بۇ بېھىش سۈپەت زېمىنىمىزدا سانسىز شىپالىق گىياھلاردىن باشقا شىپالىق مېۋە، كۆكتات، ئۇچار قۇش، ھايۋا-ناتلار، ھەر خىل شىپالىق مۇھىتلار كۆپ بولۇپ، كېسەللىكلەر-نىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاشتا ئەۋزەل شارائىتقا ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتى دورا بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىشتىن باش-قا، يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكەن يېمەك - ئىچمەك، قوم، ئارشاڭ قاتارلىق پايدىلىق مۇھىتلارنى ئورگانىك بىرلەشتۈرۈپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ كەلگەن. بىز تۆۋەندە مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق يېمەك - ئىچمەكلەر، چايلار، مېۋە، كۆكتات… قاتارلىقلارنى تونۇشتۇرىمىز.

1 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق تائاملار

1 . پولۇ

پولۇ ئەتكەندە ئىشلىتىلگەن ماي پولۇنىڭ تەبىئىتىنى بەلگە-
لەيدىغان ئاساسلىق ئامىل. كەندىر يېغى، زىغىر يېغى، قىچا
يېغى، زاغۇن يېغى ئىشلىتىپ، نوقۇت، توشقان گۆشى، كەپتەر
گۆشى، قوتاز، تاي، پاقلان گۆشى قوشۇپ ئېتىلگەن پولۇنىڭ
تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، مەنىي
قويۇلدۇرۇش، مەنىي تۇتۇش تەسىرى ياخشى بولىدۇ. بۇ خىل
پولۇ مىجەزى سوغۇققا مايىل كىشىلەردىكى مەنىي بالدۇر يۇرۇپ
كېتىشكە ياخشى ئوزۇق ھەم داۋا بولىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەپ،
باھنى قوزغايدۇ.

2 . كاۋاپلار

كاۋاپلارنىڭ تەبىئىتى ئاساسەن قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ،
قۇشقاچ، باچكا، ياۋا توشقان، كىرپە، تاي، پاقلان، ئوغلاق
گۆشلىرىنى تۇز، زىرە، يۇلغۇن يىلىمى قاتارلىق خۇرۇچلار
بىلەن قىلغان، ھەر خىل ئۇسۇلدا پىشۇرۇلغان كاۋاپلار مەنىي
بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق بولۇپ، بۇ خىل كاۋاپلار يەنى
بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، باھنى قوزغايدۇ. قاننى، مەنىينى قويۇلدۇ-
رىدۇ. بەدەندە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى پەيدا قىلىدۇ، بەدەن
ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. بەدەندە ھۆل سوغۇق ئېشىپ
كېتىشنى تىزگىنلەپ، سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ. كاۋاپنى قىش كۈنى
ئىستېمال قىلسا ياخشى بولىدۇ.

3 . كاللا ـ پاچاق

ياش پاقلاننىڭ كاللا ـ پاچاق گۆشى، پەيلىرى يەلسىز، ئاسان سىڭىشلىك بولۇپ، تەركىبىدە ئاقسىل شىلىمشىق ماددىلار مول بولۇپ، قان ۋە مەنىينى قويۇلدۇرۇش تەسىرى يۇقىرى. سۆڭەكلىرى تېز تۈتۈش تەسىرىمۇ بار. سېرىقئەت يىرتىلىشقا ھەم شىپالىق. نېرۋىلارنىڭ زىيادە سەزگۈرلۈكىنى پەسەيتىپ، زىيادە ھاياجانلىنىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ.

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە دۇچار بولغۇچىلار ياش پاقلاننىڭ ياكى تاي، يەرلىك توخۇ، موزايلارنىڭ كاللا ـ پاچاق گۆشلىرىنى زىرە، قارىمۇچ سېپىپ، مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە كۆپ پايدىلىق.

4 . سامسا، گۆشنان

سامسا، گۆشنانلارنىڭمۇ ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرى بولۇپ، پاقلان گۆشى، قارىمۇچ قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغىنى باھنى قوزغاش، مەنىي قويۇلدۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

گۆشنانلارنىڭ ياغدا پىشۇرۇلغانلىرىنىڭ ئىسسىقلىق تەبىئىتى سەل يۇقىرى بولۇپ، ئىمكانىيەت بولسا كەندىر يېغىدا پىشۇرۇلسا مەنىي تۈتۈش قۇۋۋىتى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. گۆشگىردە، گۆشلۈك كۆمەچ نانىنىڭمۇ ئوزۇقلۇق رولى يۇقىرى بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي قويۇلدۇرۇش، باھنى قوزغاش رولىنى ئوينايدۇ، لېكىن تېرە كېسەللىكى بارلار ئېھتىيات بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

5. قېزا

قېزىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قىزىتىش، مەنىي كۆپەيتىش ھەم قويۇلدۇرۇش، باھنى قوزغاش، بولۇپمۇ مەنىي تۇتۇش جەھەتتە ياخشى رول ئوينايدۇ.

چۈنكى ئۇنىڭ ئاساسلىق خام ئەشياسى ئات گۆشى بولغاچقا، بەدەندىكى ھۆل سوغۇقلۇقنى ھەيدەپ، پەيلەرنى چىڭىتىپ، مەنىي تۇتۇش رولىنى ئوينايدۇ. قېزىنى ياز كۈنىگە قارىغاندا قىش كۈنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ناھايىتى ياخشى. قېزىنى يۇقىرى قان بېسىم بار كىشىلەر، شۇنداقلا قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

§ 2. مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق ئىچىملىكلەر

1. قەھۋە

قەھۋە بىر خىل خەلقئارالىق ئىچىملىك بولۇپ، مىللىتىمىز ئىچىدىمۇ ئىستېمال قىلىش كەڭ ئومۇملىشۋاتقان ھەم غىزالىق، ھەم داۋالىق رولغا ئىگە ئىچىملىك.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: روھلاندۇرۇش، ئاغرىقنى بېسىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى تەڭشەش، ئاشقازان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، باھنى قوزغاش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىككى قوشۇق قەھۋە تالقىنىغا بىر قوشۇق شېكەر، بىر قوشۇق سۈت پاراشوكى قوشۇپ، 100 مىللىلىتىر قايناق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى ئىچسە، زىيادە جىددىيلىشىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە دەرھال شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىمدىن، 1 ~ 3 قوشۇقچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. پولات داغمال سۈيى

پاكىز پولاتنى قىزىتىپ، پاكىز سۇغا تەكرار - تەكرار سېلىپ تەييارلىنىۋالغان سۈيىگە ئازراق شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قان كۆپەيتىش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇشنى توختىتىش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىرغىچە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 جىگدە سۈيى

جىگدىنى قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچنى توختىتىش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى قايناتما ئۇسسۇلۇق ئورنىدا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 500 مىللىلىتىر ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4. كەندىر يوپۇرمىقى سۈيى

كەندىر يوپۇرمىقىنى سۇدا مۇۋاپىق قاينىتىپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، مايىنى تۆۋەنلىتىش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى قايناتمىنى ھۆل ئىسسىق مىزاجلىقلار كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

5. ئات سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: تۇسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ تەرەتنى ھەيدەش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، باھنى قوزغاش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 500 مىللىلىتىرغىچە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

6. تۆگە سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسىرى: ئىچ سۈرگۈزۈپ، سۈيدۈك ھەيدەپ، ئىششىق ياندۇرۇش، سىل كېسەللىكىنى داۋالاش، پۈتۈن بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

7. قارىقات شەربىتى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: سەپرانى بېسىش، قان بېسىمنى، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، مەنىي تۇتۇش تەسىرگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 500 مىللىلىتىرغىچە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ. بۇ ئىچىملىك ھۆل ئىسسىق مىزاجلارغا ماس كېلىدۇ.

§ 3 . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق چاي دورىلىرى

خەلقىمىز ئۇزۇن يىللىق تۇرمۇش كەچۈرۈش جەريانىدا دورىلارنى چاي شەكلىدە دەملەپ ئىچىش ئارقىلىق نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاپ كەلگەن ۋە بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغان. بىز تۆۋەندە مەنىي تۇتالماسلىققا شىپالىق بىر قىسىم چاي دورىلىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى نېپىز پاسىلى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: ياڭاقتىن ئايرىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتالماسلىققا (ھۆل ئىسسىق مىزاجلاردىكى) شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۈچ گىرام دورىنى 500 مىللىلىتىرلىق قايناق سۇدا دەملەپ، تەمىنى چىقىرىپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىمدىن ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: قاغا جىگدىنىڭ مېۋىسى مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: بىر سىقىم جىگدىنى 200 مىللىلىتىرلىق قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: ھۆل ئىسسىق مىزاجدىن بولغان مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 200 مىللىلىتىردىن ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: بەللۇت 18 گىرام، زەپەر سەككىز گىرام.
ياسىلىشى: بەللۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن ئۈچ گىرام ئېلىپ، 200 مىللىلىتىرلىق قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: بەدەندە ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى تەييارلانما كۈندە 1 ~ 2 قېتىم چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، زەنجىۋىل، ئۇستىقۇددۇس، بالەنگو، موزا، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، رۇم

بەديان قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئون گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، ئۈچ گرامنى 200 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان مەنىي تۇتالماسلىقا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇسسۇلۇق ئورنىدا كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، 1 ~ 2 ئايغىچە ئىچىپ بېرىلىدۇ.

5 - رېتسېپ

خۇرۇچى: خولىنجان، سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل مىسرى، كۈنجۈت، تەرەنجىبىن، ئاقىرقەرھا، كۆكنار پوستى (ياكى ئۇ-رۇقى)، قارىمۇچ، بادام مېغىزى، يەرلىك توخۇ تۇخۇمى مۇۋا-پىق مىقداردا.

ياسىلىشى: بادام مېغىزى، كۈنجۈت ۋە توخۇ تۇخۇمىدىن باشقىلىرى يىرىك سوقۇلىدۇ. كۈنجۈت بىلەن پوستىدىن ئاجرى-تىلغان بادام مېغىزى يۇمشاق ئېزىلىدۇ. 1 ~ 2 دانە توخۇ تۇخۇمىنى چىنىگە چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە بادام مېغىزى بىلەن كۈنجۈتنىڭ ئېزىلگەن تالقىنىنى قويۇپ، ئاندىن 10 ~ 15 گرامغىچە يۇقىرىقى يىرىك سوقۇلغان چاي دورىسى سېلىنىدۇ. ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ دەملىنىدۇ (بۇ ھەم دورا - دەرمانلىق چاي، ھەم سۇتلەنگەن چاي بولىدۇ).

تەسىرى: مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 100 مىللىلىتىر-دىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

6 - رېتسېپ

خۇرۇچى: خولىنجان، كۈندۈر، پىلپىل، ئىپار، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى يىرىك سوقۇپ، مۇۋاپىق قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 100 مىلىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

7 - رېتسېپ

خۇرۇچى: شاقاقۇل مىسرى 20 گرامدىن، كاۋاۋچىن، سەۋزە ئۇرۇقى، مەستىكى ئون گرامدىن، زەپەر بىر گرامدىن، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: ھەسەلدىن باشقىلىرىنى يىرىك سوقۇپ دەملەپ، ھەسەلنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىلىلىتىردىن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

8 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئانار چېچىكى، قىزىلگۈل، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، نېلۇپەر، سەۋزە ئۇرۇقى، جويۇز، بوزۇغا، نوقۇت مۇۋاپىق

مىقدارىدا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مەنىي تۇتالماسلىق ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 200 مىللىلىتىرغىچە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

9 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كۆكنار پوستى ياكى ئۇرۇقى 30 گرام، ناۋات 50 گرام.

ياسىلىشى: كۆكنارنى 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ناۋاتنى سېلىپ ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى تەييارلانمىنى كۈندە كەچتە بىر قېتىم 100 مىللىلىتىردىن مەلۇم مەزگىل ئىچىپ بېرىلىدۇ.

10 - رېتسېپ

خۇرۇچى: كەندىر يوپۇرمىقى ئون گرام، زەپەر بىر گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى 100 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى دەملىمىنى كۈندە بىر قې-

تىم، كەچتە بىراقلا ئىچىشنى مەلۇم مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ.

11 - رېتسېپ

خۇرۇچى: تۆمۈر تىكەن ئۇرۇقى مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: تۆمۈر تىكەننى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتالماسلىقتا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 200 مىللىلىتىرغىچە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

12 - رېتسېپ

خۇرۇچى: شاقاقۇل مىسرى، سۆئلەپ مىسرى ئون گرامدىن، بەللۇت، ئانارگۈلى، نارجىل، پەنەرمايە 15 گرامدىن، كۈندۈر 30 گرامدىن، ئاقىرقەرھا 50 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلار يىرىكرەك سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، 200 ~ 300 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ كۈندە 1 ~ 2 قېتىم چاي ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

13 - رېتسېپ

خۇرۇچى: جۇزبوۋا، بەسباسە، گۈلدارچىن، قاقىلە، خولىنجان تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ تەييارلاپ، 3 ~ 5

گرامنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ تەمى چىقىرىلىدۇ.
تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

14 - رېتسېپ

خۇرۇچى: زەپەر سەككىز گرام، بەللۇت، كەندىر يوپۇرمىقى 18 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، 100 ~ 200 مىللىلىتىردىن ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق گۆشلەر

1. ئات گۆشى

ئات ھەممىگە تونۇشلۇق ھايۋان بولۇپ، ئۇنىڭ گۆشى، يادا تېشى، سۈتى، قايمىقى، قېنى، تۈكى··· قاتارلىقلار دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.
تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى: پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
تاي گۆشىنى پىشۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ

بەرسە، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق، يۇقىرى قان بېسىم قاتار- لىقلارغا شىپا بولىدۇ.

قېمىزى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىنىپ بەرسە، ھۆللۈكنى ھەيدەپ، مەنىينى تۇتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كىم ياش چەكلىمىسى، بەدەن ساپاسىغا قاراپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

2. تۆگە گۆشى

تۆگە ھەممىگە تونۇشلۇق ھايۋان بولۇپ، ئۇنىڭ گۆشى، يېغى، يىلىكى، سۈتى، يۇڭى، پەنەرمايىسى شىپالىق تەسىرگە ئىگە.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: يۈرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، قان توختىتىش تەسىرگە ئىگە.

تۆگە گۆشىدىن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ. قېمىزىدىن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەندىكى ھۆللۈكنى ھەيدەپ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ.

تۆگە تايلىقىنىڭ پەنەرمايىسىنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلسا، باھنى قوزغاپ، مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ. تۆگە يۇڭىدىن پوتا توقۇپ بەلگە ئورىۋالسا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كې- تىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3. قوي گۆشى

قوي ھەممىگە تونۇشلۇق، كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ھاي- ۋانلارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ گۆشى، سۈتى، قايمىقى، مېيى،

بويۇن بەزلىرى، كاللا ـ پاچاقلىرى، كۆزى، مېڭىسى، جىگە-
رى، ئۆتى، بۆرەك مېيى، بۆرىكى، قېرىنلىرىنىڭمۇ شىپالىق
رولى بولىدۇ.

تەبىئىتى: گۆشى، يۈرىكى، قېرىنى، بۆرىكى، سۈتلىرى-
نىڭ تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل؛ قېنى، ئۆپكىسىنىڭ تەبىئىتى
مۆتىدىل؛ ئۆتىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

گۆشىنىڭ تەسىرى: پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان بىلەن
مەنىينى كۆپەيتىش ۋە قويۇلدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

پاقلان گۆشىدىن كاۋاپ قىلىپ، زىرە، تۇز، يۇلغۇن يېلىـ
مى سېپىپ پىشۇرۇپ، مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سو-
غۇق مىزاجلاردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي سۇيۇلۇش، مەنىي
بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

قوينىڭ كاللا ـ پاچاق گۆشلىرىنىياخشى پىشۇرۇپ ئىستې-
مال قىلىپ بەرسە، مەنىي قويۇلدۇرۇپ، پەيلەرنى چىڭىتىپ،
باھنى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

قوي سۈتى سۈزمىسىدىن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە،
مەنىي تۇتالماسلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پەرھىزى: ئۆت ياللۇغى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى،
قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلار قوي گۆشىنى كۆپ ئىستېمال
قىلماسلىق لازىم.

قوي بۆرىكى كاۋىپى

خۇرۇچى: قوي بۆرىكى ئىككى دانە، يۇلغۇن يېلىمى، تۇز،
زىرە بىر گرامدىن.

ياسىلىشى: قوي بۆرىكىنى كاۋاپ قىلىپ، خۇرۇچلارنى
ئۈستىگە سېپىپ تەييارلىنىدۇ ياكى خۇرۇچلارنى سېپىپ قاسقاندا
دۈملەپ پىشۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە، بۆرەك ئاجىزلىق-
قىغا، دىئابېت كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سوغۇق مىزاجلار كاۋاپنى؛ ئىسسىق مىزاجلار هوردا پىشۇرۇلغىنىنى كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، بىر ئاي ئەتراپىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

4 . سەقەنقۇر گۆشى

سەقەنقۇر قوش ماكانلىق هايۋان بولۇپ، سۇدا ئۇششاق بېلىقلارنى يەپ ئوزۇقلىنىدۇ. رەڭگى سۇس ئالا، تېرىسى سىلىق بولىدۇ. دورىغا ئەركىكى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.

تەسىرى: پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، باهنى قوزغاش، ئاغرىق پەسەيتىش، مەنىي تۇتۇش رولىغا ئىگە. سەقەنقۇرنىڭ بېشىنى، يېغىنى، ئۇنى تۇزلىغاندىكى (سەقەنقۇر تۇتۇلۇپ، ئىچ - باغرى ئېلىپ تاشلىنىپ، تۇز سېپىپ قۇرۇتۇلىدۇ) تۇزنى، دارچىن قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 3 ~ 5 تال چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، باهنى قوزغاش بىلەن مەنىينى تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەهۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

§ 5 . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق مېۋىلەر

ئەتراپىمىزدا شىپالىق مېۋىلەر ناهايىتى كۆپ بولۇپ، بۇلار-
نىڭ ئىچىدە بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، باهنى كۈچەيتىدىغان، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە مېۋىلەرمۇ ئاز ئەمەس. بىز تۆۋەندە مەنىي تۇتقۇچى مېۋىلەرنىڭ ئىچىدىكى ئاساسلىق بىر قانچە خىلىنى قىس-
قىچە تونۇشتۇرىمىز.

1. ياڭاق

ياڭاقنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، باھنى قوزغاش، مەنىي كۆپەيتىش، مەنىينى قويۇلدۇرۇش، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە. ياڭاقنىڭ يېڭىسىنى ھۆل سوغۇق مىزاجلار مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىينى قويۇلدۇرۇپ، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ.

1 - رېتسېپ

خۇرۇچى: چىلغوزا مېغىزى، ھەسەل، ياڭاق مېغىزى 15 گرامدىن.

ياسىلىشى: مېغىزلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.

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

2 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ئالقات ئون گرام، قوي بۆرىكى بىر دانە، قوي گۆشى 100 گرام، ياڭاق مېغىزى بەش دانە، گۈرۈچ 100 گرام.

ياسىلىشى: قوي گۆشىنى توغراپ، ھەممىسىنى بىرگە قاينىتىپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم شويلا ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

3 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزى 20 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: ياڭاق مېغىزىنى قورۇپ، پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، شېكەر سېلىپ تەمى تەڭشىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ، مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىچىپ بېرىلىدۇ.

4 - رېتسېپ

خۇرۇچى: ياڭاق مېغىزىدىن 100 گرام، قىزىل ئۈزۈمنىڭ قۇرۇتۇلغىنىدىن 100 گرام.

ياسىلىشى: خۇرۇچلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇق مىزاجلاردىكى مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، 30 گرامدىن ئېلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. خورما

خورمىنىڭ تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئاشقازان - ئۈچەيلەرنى تازىلاش بىلەن بىرگە مەنىي كۆپەيتىپ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، مەنىينى قو-

يۆلدۇرىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ ئۇرۇقىنىڭ تالقىنىنى ناۋات تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە 1 ~ 2 قېتىم بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

3. ئانار

تاتلىق ئانارنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، قان كۆپەيتىش، يۈرەكنى كۈچەيتىش، مەنىي كۆپەيتىپ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش تەسىرىگە ئىگە. ئانار ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تەڭ مىقداردىكى سېرىق ناۋات تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، 3 ~ 5 گرامدىن كاپ ئەتسە، مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

4. قىزىل ئۈزۈم

قىزىل ئۈزۈمنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتۇلغىنى قۇرۇق ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ.

قىزىل ئۈزۈمنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان كۆپەيتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش رولىنى ئوينايدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىپ، قويۇلدۇرۇش، مەنىي تۇتۇش رولىنى ئوينايدۇ.

5. دادۇر

دادۇرنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. دادۇر-

نى ھەمىشە مۆۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىينى قويۇلدۇرۇپ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى تىزگىنلەش رولىنى ئوينايدۇ.

6. جىگدە

جىگدىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، مەنىينى تىزگىنلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاشقازان ـ ئۈچەي يارىسىنى پۈتتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. جىگدىنى كۆندە مۆۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى ئۇنى چاي ئورنىدا قايناق سۇدا دەملەپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە، يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

6 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق كۆكتاتلار

1. يۇمغاقسۈت

يۇمغاقسۈت (كەشنىز، ئاش كۆكى) خەلقىمىز كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان كۆكتاتلارنىڭ بىرى بولۇپ، تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. قىزىتما قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، زەھەر تارقىتىش، سەپرانى بېسىش (قايتۇرۇش) تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى يۇقىرىقىلاردىن باشقا ئىچ سۈرۈش، قاناش، يۈرەك، ئاشقازان، مېڭە ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. مەنىينى تىزگىنلەيدۇ. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى تالقانلاپ، تەڭ مىقداردىكى

شېكەر تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە كاپ ئەتسە، ھۆل ئىسسىق ئىششىپ
كېتىشتىن بولغان مەنىي تۇتالماسلىقتا شىپا بولىدۇ.

2 . گۈلى رەيھان

گۈلى رەيھاننىڭ تەبىئىتى 1 – دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق
بولۇپ، يۈرەك، نېرۋا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى
ئېچىش، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرۈش، تېرىگە رەڭ بېرىش
تەسىرىگە ئىگە.

گۈلى رەيھان ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ،
يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق توختىتىش، كۆڭۈلگە خۇشلۇق
يەتكۈزۈش، ئىچنى قاتۇرۇش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

رەيھان ئۇرۇقىدىن 24 گرام، ئاقىرقەرھادىن ئۈچ گرام،
قەنتتىن 28 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم،
ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ھۆللۈك ئېششىپ
كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

3 . كۈدە (جۇسەي)

كۈدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان كۆكتاتلارنىڭ بىرى بولۇپ،
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئۇنىڭ ئوزۇق بولۇش، ئۈچەينى
سىلىقلاش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، ئىششىق ياندۇرۇش
تەسىرى بار. كۈدە ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتىمۇ قۇرۇق ئىسسىق بو-
لۇپ، باھنى قۇۋۋەتلەش، پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، مەنىي
تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

كۆدە ئۆرۈقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەتىگەن ـ كەچتە بەش گرامدىن كاپ ئەتسە، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

4. پىياز

پىياز خەلقىمىز كۆپ ئىشلىتىدىغان كۆكتاتلارنىڭ بىرى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭ پۈتۈن بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مايىنى پارچىلاش تەسىرى بار.

پىياز ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بۆرەك، پەي، باھنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، مەنىي كۆپەيتىپ، مەنىينى تورمۇزلاش تەسىرىگە ئىگە.

تۇخۇم سېرىقى بەش دانە، ئاقىرقەرھا، سۆئىلەپ، شاقاقۇل، پىياز ئۇرۇقى، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلسا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، باھ ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئۈچىنچى باب مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق دورىلار

§ 1 . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق خام دورىلار

1 . ئەپيۇن

بۇ ئەپيۇنگۈل ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك كۆكنارنىڭ خام ۋاقتىدىكى غوزىسىنى تىلىپ قويسا، ئېقىپ چىقىپ قاتقان، خورما رەڭلىك، ئاچچىق تەملىك يېلىم دورىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى: 4 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، مەنىي تۇتۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، يۆتەل توختىتىش، مەست قىلىش.

ئىشلىتىلىشى: بۇ دورا كلىنىكىدا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭدىن پايدىلىنىپ ئاغرىق پەسەيتكۈچى، مەست قىلغۇچى، مەنىي تۇتقۇچى نۇرغۇن دورىلار تەييارلىنىدۇ، بولۇپمۇ مەنىي تۇتۇش تەسىرى ئەڭ ياخشى.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 30 ~ 50 مىللىگرامغىچە.

ئەسكەرتىش: دائىم ئىشلەتسە خۇمار پەيدا قىلىدۇ، كېسەل بولمىغان شارائىتتا بۇ دورىنى ئىشلىتىشتىن ھەزەر ئەيلەش لازىم.

تۈزەتكۈچىسى: زەپەر، ھىڭ.

2. بەزرۇلبەنجى

بەزرۇلبەنجى پىدىگەن ئائىلىسىدىكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئۇرۇقى بولۇپ، ئۆششاق، سۇس قارا رەڭدە، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى سۇس بولىدۇ. «مىڭدىۋانە»، «بەڭگىدىۋا-نە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، مەست قىلىش، ئۇيقۇ كەلتۇرۇش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە رېتسېپلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 50 مىللىگرامغىچە.

ئەسكەرتىش: دائىم كۆپ ئىشلەتسە، نېرۋىنى بۇزىدۇ، شۇ-ڭا بۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىم.

تۈزەتكۈچىسى: يېڭى سۈت.

3. كەندىر ئۇرۇقى

كەندىر ھەممىگە تونۇشلۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇرۇقىنى «تۇخۇمى بەڭ» دەپمۇ ئاتايدۇ. دورىلىققا يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: مەست قىلىش، تىنچلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەي-تىش، مەنىي تۇتۇش، خۇشال قىلىش، ئۇيقۇ كەلتۇرۇش، قان بېسىم چۈشۈرۈش، مايىنى پارچىلاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە نۇرغۇن رېتسېپلارغا قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 ~ 10 گرامغىچە.
ئەسكەرتىش: بىر قىسىم ئاشقىزان كېسىلىدە كەندىرنىڭ يوپۇر-مىقىدىن تاماكا تەييارلاپ چېكىپ، قانۇنغا خىلاپلىق قىلىپ، كەندىرنىڭ كەڭ تېرىلىشىغا، كەندىرنى دورىلىقتا ئىشلىتىشكە، ئېكولوگىيىلىك تەڭپۇڭلۇققا ئېغىر توسقۇنلۇق قىلماقتا.
كەندىر يوپۇرمىقىدىن نەشە تەييارلاپ چەكسە، مېڭە، كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ساراڭلىققا ئېلىپ بارىدۇ. شۇڭا، ئۇنى تاماكا قىلىپ چېكىشتەك رەزىل ئىشتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

4. ئىتياڭقى

بۇ پىدىگەن ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆ-سۈملۈك بولۇپ، گۈلى «ۋاڭنىڭ گۈلى»، «ۋاڭنىڭ ئۇرۇ-قى»، «جوزماسىل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.
تەبىئىتى: 4 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
تەسىرى: تىنچلاندۇرۇش، مەست قىلىش، ئاغرىق پەسەيـ-تىش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە ئۇرۇقى زەھەرسىز-لەندۈرۈلۈپ (سۈتكە چىلاپ، 2 ~ 3 كۈن تۇرغۇزۇپ، قۇرۇ-تۇپ، سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 0.6 گرامغىچە.
ئەسكەرتىش: بۇ دورا زەھەرلىك بولۇپ، ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

5. بۇقا چۈيىسى

بۇ بۇقىنىڭ چۈيىسى (جىنسىي ئەزاسى) بولۇپ، قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.
تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: باھنى قوزغاش، مەنىي تۇتۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، پەينى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: بۇقا چۇيىسىنى يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، توغراپ، قىزدۇرۇلغان كۇنجۇت يېغىغا سېلىپ، بۇقا چۇيىسى چۇرۇكلىشىپ، سارغۇچ رەڭگە كىرگەندە ئېلىپ سۇۋۇتۇپ، سوقۇپ، ياسالمىلارغا قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 5 ~ 7 گرامغىچە.

ئەسكەرتىش: بەزى تېۋىپلار بۇقا چۇيىسىنى ئېكەكدەپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىشلىتىدۇ. بۇ خىل سوقۇش ئۇسۇلى جاپالىق بولسىمۇ، دورىنىڭ ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ. بۇ خىل بۇقا چۇيىسىنى بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلغاندا ئۈچ گرامغىچە ئىستېمال قىلسا كۇپايە قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇغا، قوچقار چۇيىسىنىڭمۇ مەنىي تۇتۇش تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولۇپ، يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

6. جەدۋار (پارپا)

بۇ، ئېيىقتاپانلىقلار ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى قارا ۋە ئاق، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى كۈچەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ھۆل سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي تېز كېتىشنى تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قارا پارپىنى ئادەتتىكىچە ئىشلەتسە بولىدۇ. ئاق پارپىنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ ئىشلىتىش لازىم.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 12.5 ~ 62.5 مىللىگرامغىچە؛ قايناتمىسىنى 3 ~ 10 مىللىلىتىرغىچە.

7. مومىيا

مومىيا رەڭگى قارامومغا ئوخشايدىغان، پارقىراق، تەمسىز، ئۆيۈلچان ماددا بولۇپ، يازنىڭ تومۇز كۈنلىرى بەزى تاغلارنىڭ يېرىقلىرىدىن سىرغىپ چىقىپ، قېتىش بىلەن ھاسىل بولىدۇ.
تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى: سۇنۇقلارنى تۇتاشتۇرۇش، يارىلارنى پۈتتۈرۈش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: مومىيانى قوناق چوڭلۇقىدا ئېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۇنۇقلارنى تۇتتۇرۇپ، مەنىينى تىزگىنلەيدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاق قوناقتەك ياكى ئارپا چوڭلۇقىدا كۈندە 1 ~ 2 قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

8. ئوغرىتىكەن (تۆمۈر تىكەن)

بۇ، ئوغرىتىكەن ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك خارخەسكىنىڭ پىشقان قۇرۇق مېۋىسى (تىكىنى) دىن ئىبارەت.
تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى: سۈيدۈك ھەيدەش، بۆرەكتىكى تاشلارنى پارچىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: سوقۇپ ياكى قاينىتىپ ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەتتە گىرامغىچە.

9. يۇمران بۇغا مۈڭگۈزى

بۇ، بۇغا ئائىلىسىدىكى گۈلدار بۇغا ۋە قارا تايغان بۇغىلار-

نىڭ تېخى سۆڭەكلەشمىگەن قويۇق توكلۇك يۇمران مۈڭگۈزىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: بۆرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، پەينى چىڭىتىش، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يارىغا كۆيدۈرۈپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۇ- نىڭدىن باشقا سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا ياسالمىلىرىغا قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۈچ گىرامغىچە.

10. يۇلغۇن يېلىمى

بۇ، يۇلغۇن دەرىخىنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئاق، سۇزۇك، ئازراق شور تېتىيدۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: ئىچنى قاتۇرۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەل ھەيدەش، مەنىينى تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇلغۇن يېلىمى خەلق ئىچىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورا بولۇپ، ئۇنى تالقانلاپ، قوي بۆرىكى، كاۋاپلارغا سېپىپ، يۇقىرىقى مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۇنىڭ مەنىينى تۇتۇش تەسىرىنىڭ ياخشىلىقى كۆپ قېتىم ئىسپاتلانغان.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا 3 ~ 5 گىرامغىچە.

11. قىزىل ئۈزۈم ئۇرۇقى

بۇ، ئوبدان پىشقان قىزىل ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، قاتتىق، ئاچچىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: تۇتۇش، قورۇش، ئىچنى توختىتىش، قۇرۇ-

تۆش، مەنىي تۆتۆش.

ئىشلىتىلىشى: قىزىل ئۈزۈم ئۆرۈقىنى سىركىگە 24 سائەت چىلاپ قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، يۇقىرىقى مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: توققۇز گىرامغىچە.

12. تاباشىر

بۇ، بامبۇك سۈيىنىڭ قېتىشىدىن پەيدا بولغان كرىستال شەكىللىك، ئاقۇش كۆل رەڭلىك، تەمى سەل تاتلىق، تىلغا چاپلىشىدىغان دورىدۇر.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: قورۇش، تۆتۆش، ئىچنى توختىتىش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، مەنىي تۆتۆش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە تالقانلاپ دورىلارغا قوشۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 1 ~ 3 گىرامغىچە.

13. سالاجىت

بۇ، بىر خىل يېلىم دورا بولۇپ، پۈرىقى سۇس، رەڭگى قارا، تەمى بىرئاز ئاچچىق بولىدۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۆتۆش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىچنى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە تالقانلاپ، رېتسېپلارغا قوشۇلىدۇ.

رېتسېپ:

كۈندۈر، مەستىكى ئون گىرامدىن، تۇخۇم سېرىقى ئىككى

دانە، سالاجىت بەش گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت-
كۈزۈپ، تەڭ مىقداردا شېكەر تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە
ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ～ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا،
مەنىي تۇتۇش رولىنى ئوينايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 ～ 5 گرامغىچە.

14. ھىلڭ يىلىمى

ھىلڭ ـ ھىلڭ يىلتىزىنىڭ سۈتىدىن قويۇلدۇرۇپ ئېلىنىدى-
غان يىلىمسىمان دورا بولۇپ، بەتبۇي ۋە خۇشبۇيدىن ئىبارەت
ئىككى خىل بولىدۇ. ئىستېمال قىلىشقا خۇشبۇي كەلگىنى ياخ-
شىراق.
تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، سوغۇق يەللەرنى تارقى-
تىش، قاننى جانلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، مەنىي تۇتۇش
تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە ھىلڭ يىلتىزى قايناي-
تىلىپ، بەدەن سىرتىدىن يۇيۇپ بېرىلىدۇ. ئىستېمال قىلىشتا
ھىلڭ يىلىمى رېتسېپلارغا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 1 ～ 2 گرامغىچە.
ئەسكەرتىش: بەك ئىسسىق مىزاجلىقلار ھىلڭنى ئېھتىيات
بىلەن ئىشلىتىش لازىم.

15. ئازاراقى

بۇ، كۈچۈلا ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك كۈچۈلىنىڭ قۇرۇتۇل-

غان مېۋىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، يۇمىلاق، تۇگمىدەك چوڭلۇق-تا، قاتتىق ئاچچىق كېلىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: پەيىنى چىڭىتىش، مەنىي تۇتۇش، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى ۋە يۈرەكنى قوزغىتىش، باھنى قوزغاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كۆچۈلا زەھەرلىك بىر خىل دورا بولۇپ، ئۇنى 2 ~ 3 كۈنگىچە سۈتكە چىلاپ، كۆچۈلىنىڭ پوستى، تىلىنى ئېلىپ تاشلاپ، سوقۇپ تالقانلاپ، دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 0.2 گىرامغىچە (كىچىك بالىلارغا بېرىلمەيدۇ).

ئەسكەرتىش: بۇ دورا قوشۇلغان دورا ياسالمىلىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، گاھىدا پەيلەرنى قاتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا، بۇنداق چاغدا خام كالا سۈتىنى ئىچىپ، زەھەرنى قايتۇرۇش لازىم.

16. ئاقىرقەرھا

بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك يىلتىزىدىن ئىبارەتتۇر.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى يوقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: يۇقىرىقى مەقسەتلەردە سوقۇپ، تالقانلاپ، رېتسېپلارغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 3 ~ 5 گىرامغىچە.

2 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق مەدەن دورىلار

1 . ئالتۇن

ئالتۇن ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان، ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئېسىل دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ، تەبىئىتى مۆتىدىلگە مايىل، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭ پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش، زېھىننى ئېچىش، خۇرسەن قىلىش تەسىرى بار بولۇپلا قالماي، بەلكى مەنىي تۇتۇش رولىمۇ بار.

مۇۋاپىق مىقداردىكى ئالتۇن كۈشتىسى ياكى ئالتۇن ۋاراق (قەغەز) نى مەرۋايىت كۈشتىسى (لايىقلاشتۇرۇلغىنى) بىلەن قوشۇپ، گىلاس سۇيىگە چىلاپ كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، پۈتۈن ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش بىلەن مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئالتۇن كۈشتىسىنى قايماق بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئالتۇن كۈشتىسىدىن 0.1 ~ 0.3 گرامغىچە، ئالتۇن ۋاراقتىن 2 ~ 10 دانىغىچە، داغمال سۇيىدىن 10 ~ 20 مىللىلىترغىچە ھەر كىم بەدەن ئەھۋالىغا قارىتا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

2 . كۈمۈش

كۈمۈشمۇ ھەممىگە تونۇشلۇق، كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مەدەن دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ، تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

ئۇنىڭ رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، باھنى قۇۋۋەتلەپ، مەنىي تۇتۇش قاتارلىق تەسىرى بار.

بەش گرام سۆئلەپنى سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈندە ئەتىگەندە ئۈچ دانە كۆمۈش ۋاراق بىلەن چاي سۈتلەپ ئىچىپ بەرسە، مەنىينى تورمۇزلاپ، باھنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۆمۈش كۆشتىسىدىن 0.2 ~ 0.4 گرامغىچە، كۆمۈش ۋاراقتىن 3 ~ 5 پارچىغىچە بىر قېتىمدا ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

3. مىس

مىسنىڭ تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ماددىلارنى تارقىتىش، جاراھەتنى تازىلاپ پۈتتۈرۈش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي قويۇلدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

مىس كۆشتىسىنى قايماق ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك يەككە دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىي قويۇلدۇرۇپ تېزگىنلەيدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ، سۈيدۈك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىچىدىن بىر قېتىمدا 0.2 ~ 0.4 گرامغىچە مىس كۆشتىسىنى ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

4. تۆمۈر

تۆمۈر ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مەدەن دورا بولۇپ، كۆپىنچە ئۇنىڭ داغمال سۈيى، تۆمۈر كېپىكى، تۆمۈرنىڭ مەخسۇس تەييارلانغان دېتى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

تەسىرى: قان كۆپەيتىش، پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك، مەنىي ۋە مەزى بېزى سۈيۇقلۇقىنى تىزگىنلەش، باھنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

تۆمۈر كېپىكى كۈشتىسىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەردىكى مەنىينى تىزگىنلەيدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ. تۆمۈر كېپىكى كۈشتىسىنى قايماق بىلەن بىر مەزگىل ئىستېمال قىلسا قان كۆپەيتىپ، مەنىينى تىزگىنلەيدۇ، سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تۆمۈر كۈشتىسىنى 0.4 ~ 0.8 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

5. پولات

پولات تۆمۈرنىڭ جەۋھىرىي قىسمى بولۇپ، ئادەتتە ئۇ تۆمۈر ياكى تۆمۈر رودىلىرىدىن ئالاھىدە تېخنىكىلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق تاۋلاپ ئېلىنىدۇ. پولات قارامتۇل كۈمۈش رەڭلىك مېتال بولۇپ، تۆمۈرگە قارىغاندا بىر قەدەر قاتتىق ھەم يۇقىرى ئېلاستىكلىققا ئىگە. چىدامچانلىقىمۇ ئالاھىدە ياخشى.

پولاتنىڭ تەبىئىتى، تەسىرى، ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى تۆمۈر بىلەن ئوخشاش.

6. قەلەي

قەلەي ھەممىگە تونۇشلۇق كۈمۈش رەڭ، يۇمشاق، پارقىراق مېتال بولۇپ، ئادەتتە تۇرمۇشتا ئىشلىتىشتىن باشقا، تېبابەتچىلىكتىمۇ ئۇنىڭ كۈشتىسى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قورۇش، قان توختىتىش، مەنىينى قويۇلدۇرۇش، يارا ئېغىزلىرىنى پۈتتۈرۈش تەسىرىگە

ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قەلەي كۆشتىسىنى قايماق بىلەن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىي تىزگىنلەپ، باھنى كۆچەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 125 ~ 250 گرامغىچە كۆشتىسى ئىشلىتىلىدۇ.

7. قوغۇشۇن

قوغۇشۇن كۆمۈش رەڭ، يۇمشاق، پارقىراق مېتال بولۇپ، مەتبەئەچىلىك ۋە قۇيمىچىلىقتا ئىشلىتىشتىن باشقا، يەنە تېبابەتچىلىكتىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: قورۇش، تۇتۇش، قىچىشقاقنى يوقىتىش، مەنىي تىزگىنلەش، باھنى قوزغاش.

ئىشلىتىلىشى: قوغۇشۇننى نېپىز قىلىپ، بەلگە تېڭىپ بەرسە، ئېھتىلام بولۇشنى يوقىتىدۇ. قوغۇشۇننى كۆشتە قىلىپ (زەھەرسىزلەندۈرۈپ، لايىقلاشتۇرۇپ) مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن ياكى ئۆزىنى ئىستېمال قىلسا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ئىشلەتسە، شۇنداقلا كۆشتىسىنى 0.2 ~ 0.6 گرامغىچە ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

8. سىماب

سىماب ئاقۇش، كۆمۈش رەڭلىك، ئازراق پارقىرايدىغان، ھەرىكەتچان سۇيۇق مېتال بولۇپ، بىر نەرسىدە ئاسانلىقچە ئورناشمايدۇ، سىماب تەبىئىي ھالەتتە ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە قىزىل سىرنى قىزدۇرۇپ تاۋلاش ئارقىلىق ئايرىپ ئېلىنىد-

دۇ. سىماب ئىسسىققا يولۇقسا پارغا ئايلىنىپ يوقاپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 3 ـ دەرىجىدە ھۆل.

تەسىرى: جاھىل يەللەرنى كېسىش، قان تازىلاش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سىمابنى تەڭ مىقداردىكى كىشمىش ئۈزۈم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سالايە قىلىپ، سىماب ھەرىكەتچانلىقىنى يوقىتىپ، ئۈزۈم بىلەن بىرلىشىپ، خېمىر ھالەتكە كەلگەندە، قوناق چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ قىلىپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، 1 ~ 2 تالدىن چىشقا تەگكۈزمەي ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ئىشلەتسىمۇ، شۇنداقلا 0.01 ~ 0.05 گرامغىچە ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

9. قىزىل سىر

قىزىل سىر (شىڭرىف) ئوچۇق قىزىل رەڭلىك، پارقىراق، ئېغىر، پۇراقسىز، تەمسىز، گۆڭگۈرت ۋە سىماب تەركىبلىك كان رودىسى بولۇپ، كاللەكسىمان، ياپىلاقسىمان ھالەتتە ئۇچرايدۇ.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قان تازىلاش، قورۇش، تۇتۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: قىزىل سىر كۆشتىنىسنى قايماق بىلەن ئىستېمال قىلسا، پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي تىزگىنلەپ، باھنى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ئىشلەتسىمۇ، شۇنداقلا 0.1 ~ 0.5 گرامغىچە ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

10. زەرنىخ

زەرنىخ سىرتقى يۈزى ئۈچۈق سېرىق رەڭلىك، تالقان بىلەن قاپلانغان، توق قىزىل، بەزىلىرى يېرىم سۈزۈك، چۈرۈك، ئېغىر مىنېرال بولۇپ، كان، ئارشاڭ ۋە تاغ ئەتراپلىرىدا ھاسىل بولىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: قان تازىلاش، يارىلارنى پۈتتۈرۈش، ئۆسمىلەرنى يوقىتىش، باھنى كۆچەيتىپ، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: زەرنىخ كۆشتىسىنى قايماق، سۈت، ھەسەل، گۈلقەنت، ئۈزۈم قاتارلىقلارنىڭ خالىغان بىرى بىلەن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: زەرنىخ كۆشتىسىدىن 0.5 ~ 0.8 گرامغىچە ئىستېمال قىلىشقا، شۇنداقلا ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

11. سەنگىيا

سەنگىيا (مەرگىمۇش) ئاق رەڭلىك، ئەينەكتەك پارقىرايدىغان، پۇراقسىز، شەكىلسىز، كاللەكسىمان مىنېرال بولۇپ، چۈرۈك كېلىدۇ. ئاسان ئېزىلىدۇ.

تەبىئىتى: 4 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: جاھىل يەللەرنى كېسىش، قان تازىلاش، قانىنى جانلاندۇرۇش، نېرۋىنى كۆچەيتىش، ھەر خىل ئۆسمىلەرنى يوقىتىش، يارىلارنى پۈتتۈرۈش، باھنى قوزغاش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سەنگىيا كۆشتىسىنى سۈت، سېرىقماي،

قايماق بىلەن بىرگە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، يۇقىرى-قى تەسىرلەرنى بېرىش بىلەن بىرگە باھنى قوزغاپ، مەنىينى تۇتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 0.6 ~ 0.8 مىللىگرامغىچە ئىستې-مال قىلىنىدۇ، شۇنداقلا ئەھۋالغا قاراپ سىرتتىن ئىشلىتىشكە-مۇ بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: سەنگىيا زەھەرلىك دورا بولۇپ، ئۇنى ئىشلەت-كەندە كامىل تېۋىپلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۇشتە قىلىپ ئىشلىتىش لازىم.

3 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق ماي دورىلار

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق مايلار خېلى كۆپ بولۇپ، بىر قىسىملىرىنى ئىستېمال قىلىشقا، يەنە بىر قىسىم-لىرىنى سىرتىدىن ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ. بۇ مايلار يەنە ھايۋانات مايلىرى ۋە ئۆسۈملۈك مايلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بىز تۆۋەندە بۇ مايلاردىن بىر قىسىملىرىنى قىسقىچە چۈشەندۈرۈپ ئۆتىمىز.

1. كەندىر مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياغ چىقىرىش ماشىنىسى ئارقىلىق سى-قىپ مېيى ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: مەنىي تورمۇزلاش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تار-قىتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئىستېمال قىلىسىمۇ، سىرتىدىن ئىش-لەتسىمۇ بولىدۇ.

رېتسېپ

خۇرۇچى: كەندىر مېيى، ھەسەل تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئون مىلللىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. كۆكنار مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ① كۆكنار ئۇرۇقىنى ياغ چىقىرىش ماشىنىسىدا سىقىپ مېيى ئېلىنىدۇ؛ ② كۆكنارنى قاينىتىپ تەمى چىققاندا سۈزۈپ، ئۈستىگە كۈنجۈت يېغى قۇيۇپ، سۇس ئوتتا يەنە قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ مېيى قالغاندا تەييارلىنىدۇ؛ ③ كۆكنارنى ئۇرۇقى بىلەن چالا سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا سېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، كۆكنارنىڭ تەمى كۈنجۈت يېغىغا ئۆتكەندە تەييار بولىدۇ.
تەبئىتى: سوغۇق.
تەسىرى: مەنىي تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان مەنىي تۇتالمايدىغانلارنىڭ دۈمسۈن ئاستى كۈندە 1 ~ 2 قېتىمغىچە مايلاپ بېرىلىدۇ.

3. بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاق بەزرۇلبەنجىنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاپتاپتا ئازراق تۇرغۇز-

غاندىن كېيىن، ياغ چىقىرىش ماشىنىسىدا سىقىپ يېغى ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: مەنىي تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، يەرلىك ئورۇن مايلاپ بېرىلىدۇ.

4. قۇستە يېغى

خۇرۇچى: ئاچچىق قۇستە 30 گرام، قارىمۇچ، پەرپىيۇن ئالتە گرامدىن، ئاقىرقەرھا 12 گرام، قۇندۇز قەھرى 9.5 گرام، كونا مۇسەللەس 300 مىللىلىتىر، كۈنجۈت يېغى 150 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: قۇستە، ئاقىرقەرھا ۋە قارىمۇچلارنى چالا سوقۇپ، بىر كىچە مۇسەللەسكە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا كۈنجۈت يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ ساپ يېغى قالغاندا ئوتنى ئۆچۈرۈپلا يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن پەرپىيۇن، قۇندۇز قەھرىنى سېلىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇتۇلكىغا قۇيۇپ، ئېغىزى مەھكەم ئېتىپ ساقلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، پالەچلىك، لەقۋالىق، پەيلەر بوشاشقا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، يەرلىك ئورۇن مايلاپ بېرىلىدۇ.

5. كۈچۈلا مېيى

خۇرۇچى: كۈچۈلا بىر كىلوگرام، كۈنجۈت مېيى ئىككى كىلوگرام، سۇ بەش كىلوگرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: كۆچۈلىنى بەش كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، بىر كىلوگرام سۇيى قالغۇچە قاينىتىپ، سىقىپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىگە كۆنجۈت مېيىنى قۇ-يۇپ، سۇيى تۈگىگىچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىللارغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: سىرتىدىن يەرلىك (كېسەللىك) ئو-رۇنغا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

6. ئىتياڭقى ئۇرۇقى مېيى

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياغ چىقىرىش ماشىنىسىدا سىقىپ يېغى ئېلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، ھەر خىل ئاغرىق، ئۇيقۇسىزلىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يەرلىك ئورۇنغا 1 ~ 2 قېتىم سۈر-كەپ بېرىلىدۇ.

7. چۈمۈلە يېغى

خۇرۇچى: قەبرىستانلىقتا بولىدىغان چوڭ قارا چۈمۈلىدىن 30 گرام، كۈنجۈت يېغى 100 مىللىلىتىر.

تەييارلاش ئۇسۇلى: چۈمۈلىنى تۇتۇشتا بىر پاكىز سۇلياۋ ياكى قەغەزگە ئازراق ھەسەل سۈركەپ، ئوتتۇرىسىدىن تۆشۈك ئېچىپ، چۈمۈلە ئۇۋىسىغا توغرىلاپ قويۇلىدۇ. بىرئازدىن كې-يىن ھەسەلگە يېپىشقان چۈمۈلىلەر يىغىۋېلىنىدۇ، ئاندىن كۈن-جۈت يېغىغا سېلىپ ئاپتاپتا بىر ئاي تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش

بىلەن مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم دوۋسۇن ئاستى مايلاپ بېرىلىدۇ.

8. ئاقىرقەرھا مېيى

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا 60 گرام، كۈنجۈت مېيى 200 مىللىلىتىر.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاقىرقەرھانى چالا سوقۇپ، كۈنجۈت مېيىغا سېلىپ، ئەينەك بوتۇلكىغا قاچىلاپ، ئاپتاپ ياكى ئىسسىق جايدا 30 ~ 40 كۈن قويۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەبئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، دوۋسۇن ئاستى مايلاپ بېرىلىدۇ.

4 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپالىق ياسالما دورىلار

1. قۇرس دورىلار

1 - رېتسېپ قۇرسى مۇمسىك

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، بەسباسە، بەزرۇلبەنجى ھەر قايسىسىدىن تۆت گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر ئىككىلىسىدىن ئىككى گرامدىن.
ياسىلىشى: زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، زەپەر تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل سۇ-

يى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، تېز يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە بىر قېتىم ئىككى داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ قۇرسى رىگماهى

خۇرۇچى: رىگماهى 20 گرام، كاۋاۋچىن 12 گرام، ئاقىرقەرها، خولىنجان 15 گرامدىن، زەپەر يەتتە گرام.
ياسىلىشى: خولىنجاننى قايناق سۇغا چىلاپ، شىرنىسىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، خولىنجان شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ قۇرسى ئىمساك I

خۇرۇچى: خەشخاش 30 گرام، شازاندىرا 35 گرام، بەلىلە پوستى، ئاقىرقەرها 20 گرامدىن، نانخا، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، زەپەر خەمىكى 15 گرامدىن، ھەسەل 1200 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ 0.5 گراملىقتىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تۇتۇش، باھنى، بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن 2 ~ 3 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ قۇرسى ئىمساك Ⅱ

خۇرۇچى: رىگىماھى، ئەپيۇن، قەلەمپۇر، جويۇز، زەپەر، مەستىكى رۇمى، بۇقا چۇيىسى، دارچىن، سۆئىلەپ مىسرى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن 30 گرامدىن، ئوغرىتىكەن 20 گرام.

ياسىلىشى: ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، يۇمشاق ئېزىپ، مەستىكىنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، سوقۇپ، بۇقا چۇيىسىنى يۇمشاق ئېكەكدەپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇن، زەپەر، مەستىكى رۇمى، بۇقا چۇيىسى قاتارلىقلارغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.3 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە 1 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ قۇرسى ئىمساك Ⅲ

خۇرۇچى: خەشخاش پوستى، كەندىر ئۇرۇقى 30 گرامدىن، ئانارگۈلى 50 گرام، لاچىندانە 20 گرام، ئاقىرقەرھا، جويۇز، بەسباسە، ھىلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى ئون گرام، ئانارگۈلى سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى سۈيىدە يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 0.5 گراملىقتىن قۇرس (توقىچاق) تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ قۇرسى ئەپيۇن

خۇرۇچى: ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، پوستى بىلەن سوقۇلغان گۇرۇچ، زەپەر، مۇرمەككى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، خېمىر قىلىپ، تۇگمە چوڭلۇقىدا تابلېت (قۇرس) تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي، سۈيدۈك تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، تاماقتىن كېيىن 1 ~ 3 داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2. ھەب (كۈمىلاچ) دورىلار

1 - رېتسېپ ھەببى ئاقىرقەرھا

خۇرۇچى: زەنجىۋىل (ئاق چاشكا)، كاۋاۋىچىن، ئاقىرقەرھا، بەسباسە، جوز ھەر قايسىسىدىن بەش گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن بىر گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كەچتە بىر قېتىم، 3 ~ 5 تالغىچە، 200 مىللىلىتىر قاينىتىلغان كالا سۈتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

2 - رېتسېپ ھەببى ئادەمگىياھ

خۇرۇچى: ئادەمگىياھ، پارپا، جاۋاشىر، مەستىكى رۇمى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تاباشىر، ناۋات ھەرقايسىسىدىن

30 گرامدىن، شاقاقۇل مىسرى، دارچىن 35 گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق 25 دانە، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، سەمغى ئەرەبى 15 گرام، ئەپيۇن ئون گرام، زەپەر بەش گرام.

ياسىلىشى: خۇرۇچلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، خېمىر قىلىپ 0.5 گراملىقتىن ھەب ياساپ، سىرتىدىن ۋاراقلار ئوراپ قويۇلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش، مەنىي ئازلىق، باھ ئاجىزلىقنا شىپا بولىدۇ.

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

3 ـ رېتسېپ ھەببى ئاساپىر

خۇرۇچى: جەدۋار، كۈچۈلا، رىگىماھى، زەپەر، بەزرۇل-بەنجى، سالاجىت، بۇقا چۈيىسى تەڭ مىقداردا، قۇشقاچ مېڭىسى ئېھتىياجغا لايىق.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇشقاچ مېڭىسى (يېڭى پېتى) بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۇتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 دانىدىن، ئىككى قېتىم سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ ھەببى ئازاراقى I

خۇرۇچى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 60 گرام، دارچىن، جوز، بەسباسە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، قايناق سۇ 100 مىللىلىتىر.

ياسلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مۇزلىتىلغان قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇتتەك كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، پالەچ، لەقۋالىق، پەيلەر بوشاشقا شىپا بولىدۇ.

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

5 - رېتسېپ ھەببى ئازاراقى Ⅱ

خۇرۇچى: تازىلانغان كۈچۈلا 24 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، جۇۋزنە ھەر قايسىسىدىن 12 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: پەيلەر بوشاشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

6 - رېتسېپ ھەببى ئازاراقى Ⅲ

خۇرۇچى: كۈچۈلا 50 گرام، جوز 30 گرام، ئاقىرقەرھا 15 گرام، تاۋۇز ئۇرۇقى 15 گرام، جۇۋزنە 15 گرام.

ياسىلىشى: كۈچۈلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ، باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا (ھەب) كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تىزگىنلەپ، باھنى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ ھەببى ئازاراقى IV

خۇرۇچى: قارىمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، جۇز- بۇۋا، بەسباسە، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا ھەرقايسىسىدىن 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە- سەل ياكى بەدىيان سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۇتىدۇ. بولۇپمۇ ھۆل سو- غۇق مىزاجلارغا ماس كېلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېتسېپ ھەببى ئازاراقى V

خۇرۇچى: تازىلانغان كۈچۈلا، قارىمۇچ 100 گرامدىن، كەتىرا 20 گرام، سەمغى ئەرەبى ئون گرام، پارپا بەش گرام.

ياسىلىشى: يېلىم دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىپ، ئەلگەك- تىن ئۆتكۈزۈلىدۇ. باشقا دورىلارمۇ سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆت- كۈزۈلۈپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييار- لىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتۇش، پەيىنى چىڭىتىش تەسى- رىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ ھەببى بەزرۇلبەنجى I

خۇرۇچى: بەزرۇلبەنجى، ئىسپىغۇل 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: بەزرۇلبەنجىنى سوقۇپ، ئىسپىغۇل لۇئابى (شىرىسى) بىلەن يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل ئىسسىقلىق ئىششىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە كۇمىلاچتىن 2 ~ 3 تالغىچە ئېلىپ، قاينىتىلغان سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

10 - رېتسېپ ھەببى بەزرۇلبەنجى II

خۇرۇچى: بەللۇت، گۈلنار، بەزرۇلبەنجى ھەرقايسىسىدىن 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، ئاقمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل ئىسسىق مىزاجلاردىكى مەنىي تۇتالماسلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇخلاشتىن بۇرۇن كۇمىلاچتىن 2 ~ 3 دانىغىچە ئېلىپ، سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

11 - رېتسېپ ھەببى بەزرۇلبەنجى III

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، بەسباسە، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر ئىككى گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسىپ ھەببى بەزرۇلبەنجى Ⅳ

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، بەسباسە، بەزرۇلبەنجى، مەستىكى رۇمى ھەر بىرىدىن ئىككى گرامدىن، ساپ ئەپيۇن، زەپەر بىر گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ (ھەب) ياسىلىدۇ.

تەسىرى: بەدەندە ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسىپ ھەببى بەھمەن

خۇرۇچى: سۆئلەپ مىسرى، مەستىكى رۇمى، ئاق بەھمەن ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، سالاجىت مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سالاجىت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇق مىزاجلاردىكى مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ئىككى تالدىن كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ ھەببى سالاجىت I

خۇرۇچى: قۇشقاچ مېڭىسى بەش دانە، سالاجىت 20 گرام، ئاق بەھمەن، كۇندۇر، ئاقىرقەرھا ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، زەپەر بىر گرام، سۆئلەپ مىسرى 15 گرام، سۇ 150 مىللىلىتىر.
ياسىلىشى: قۇشقاچ مېڭىسى ۋە سالاجىتنى سۇغا سېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان مەنيي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 - رېتسېپ ھەببى سالاجىت II

خۇرۇچى: سالاجىت 60 گرام، كۈمۈش ۋاراق 60 دانە، جويۇز، پارپا، سەۋزە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، مەرۋايىت 30 گرام، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، قۇندۇز قەھرى ئون گرام، ئەنبەر ئىككى گرام، زەپەر ئۈچ گرام، ناۋات 180 گرام.
ياسىلىشى: ئەنبەر، زەپەر، مەرۋايىتلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاۋۋال سالايە قىلىنغان دورىلارنى، ئاخىرىدا تالقانلارنى ناۋاتقا ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: نېرۋىنى، باھنى كۈچەيتىش، مەنيي تۇتۇش، پەيلەرنى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 ـ رېتسېپ ھەببى سالاجىت Ⅲ

خۇرۇچى: سالاجىت، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى، قۇشقاچ مېڭىسى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلا ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، ئاقىرقەرھا 15 گرام، يۇلغۇن يېلىمى، پولات كۇشتىسى 25 گرامدىن، بۇقا چۇيىسى 30 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ (ھەب) تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تۇتۇش، باھنى قوزغاش، بەدەننى كۈچەيتىش، سۇنۇقلارنى تېز تۇتقۇزۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ～ 3 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 ـ رېتسېپ ھەببى سالاجىت Ⅳ

خۇرۇچى: زەپەر، بەزرۇلبەنجى 12 گرامدىن، مەرۋايىت، سۇمبۇل، پىلپىل، زەنجىۋىل، جوز مۇقاتىل مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، كۇندۇر، قۇندۇز قەھرى ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، كاۋاۋىچىن، سالاجىت، ئاقىرقەرھا ھەر بىرىدىن 36 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلا 15 گرام، پەرپىيۇن يەتتە گرام، ئەنبەر تۆت گرام، ئىپار ئىككى گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب (كۇمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 2 ~ 3 دانىدىن ئىچىپ، كەينىدىن كالا سۈتى ئىچىلىدۇ.

18 - رېتسېپ ھەببى سالاجىت V

خۇرۇچى: بۇقا چۇيىسى تالقىنى 20 گرام، جوز مۇقاتىل، پارپا كۆشتىسى، بەللۇت، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، خەشخاش 60 گرام، جۇزبوۋا، لايىقلاشتۇرۇلغان (زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن) كۆچۈلا، شاقاقۇل، سالاجىت ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، قەلەم-پۇر ئالتە گرام، كۈندۈر 40 گرام، ئىپار 1.5 گرام، ناۋات، ھەسەل 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: ئىپار ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. دورىلارنى يۇم-شاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىپار بىلەن ھەسەل، ناۋات قىيامىنى ئاۋۋال ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورا تالقانلى-رىنى سېلىپ خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنى-دۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماس-لىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتسېپ ھەببى سالاجىت VI

خۇرۇچى: بۇقا چۇيىسى 20 گرام، بەزرۇلبەنجى، جوز مۇقاتىل، خەشخاش پوستى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن پارپا، بەل-لۇت، يەبرۇج سەنەم، ئاق بەھمەن، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، سالاجىت ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، مەرۋايىت، پەرپىيۇن ئالتە گرامدىن، جوز، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۆچۈلا، شاقا-

قۇل، ئاقىرقەرھا ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، كۇندۇر 40 گرام، ئىپار 1.5 گرام، ناۋات، ھەسەل 30 گرام.

ياسىلىشى: قائىدە بويىچە ئىپار، كۇندۇر قاتارلىقلاردىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن ھەسەلنى ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، ئاۋۋال ئى- پار، كېيىن كۇندۇر، ئاخىرىدا باشقا دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان مەنىي تۇ- تالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم بىر گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20 - رېتسېپ ھەببى سىماب

خۇرۇچى: سىماب، ئەپيۇن ئون گرامدىن، ئاقىرقەرھا ئال- تە گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، خولىنجان، جويۇز، قەلەمپۇر ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، گۈل سۈيى 50 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: سىمابتىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سىمابنى ئازراق دورا تالقىنى بىلەن قوشۇپ، ھاۋان- چىدا سالايە قىلىپ، سىماب ئۆزىنىڭ ھەرىكەتچانلىقىنى يوقاتقان- دا، باشقا دورا تالقانلىرىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە ئۇخلاشتىن 30 مىنۇت ئىلگىرى بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21 - رېتسېپ ھەببى سىماب مۇمسىك

خۇرۇچى: ئەپيۇن ئون گرام، سىماب توققۇز گرام، ئاقىر- قەرھا، بەزرۇلبەنجى، خولىنجان، جوزماسىل ئۇرۇقى (زەھەر-

سىزلەندۇرۇلگىنى) ، قەلەمپۇر، بەسباسە ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن.
ياسىلىشى: سىمابنى قېلىن رەختتىن يەتتە قېتىم ئۆتكۈزۈپ كۇشتە قىلىپ، باشقا دورا تالقانلىرىغا قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاخشىمى يېرىم ئاچ قورساق ھالەتتە كۇمىلاچتىن بىر دانە ئېلىپ نان ئارىسىغا قويۇپ يۇتۇلىدۇ.

22 - رېتسېپ ھەببى ئېھتىلام

خۇرۇچى: بەللۇت، ئانارگۈلى، كۇندۇر، ھەببۇلئاس ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، نىشاستە، قارا سۇنا ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گىرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكنى يوقىتىش، مەنىينى تىزگىنلەش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23 - رېتسېپ ھەببى گىل

خۇرۇچى: گىل ئەرمىنى، كۇندۇر، بەزرۇلبەنجىنىڭ ھەر بىرى 50 گىرامدىن، ئانارگۈلى سۈيى مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئانارگۈلى سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.5 گىراملىقتىن كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24 - رېتسېپ ھەببى خوش كەيىپ I

خۇرۇچى: ئەڭ ئېسىل نەشىدىن ئون گرام، بادام مېغىزى، جويۇز، خولىنجان، سۆئىلەپ مىسرىنىڭ ھەر بىرى ئىككى گرامدىن، بىنەپشە رەڭ پارپا، ساپ ئەپيۇن، زەپەر، دارچىن، بەسباسىنىڭ ھەر بىرى بىر گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭ ۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە، ئۇرۇقدانىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاخشىمى تاماقتىن كېيىن ئۈچ دانە ئېلىپ سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

25 - رېتسېپ ھەببى خوش كەيىپ II

خۇرۇچى: بىنەپشە رەڭ پارپا، ئەپيۇن، زەپەر، دارچىن، بەسباسە ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، بادام مېغىزى، جۇزبۇۋا، خولىنجان، سۆئىلەپ مىسرى ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، كەندىر يوپۇرمىقى 166 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەندىر يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن 3 ~ 7 تالغىچە 100 مىللىلىتىر قايىنتىلغان كالا سۇتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

26 - رېتسېپ ھەببى خەشخاش

خۇرۇچى: زەپەر ئالتە گرام، بەزرۇلبەنجى، مەستىكى، كەھرىۋا، كەتىرا، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى، ئۇسۇك ئۇرۇقى، گاۋزىبان گۈلى، خەشخاش ئۇرۇقى، ئىككى خىل تەرخەمەك مېغىزى، ئەپيۇن، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى جەۋھىرى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 24 گرامدىن، گىل ئەرمىنى 48 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆكنار سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تىزگىنلەيدۇ، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر تالدىن ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27 - رېتسېپ ھەببى خاراتىن

خۇرۇچى: خاراتىن بىر دانە، ئەپيۇن 0.2 گرام، كافۇر 0.25 گرام، نىشاستە تۆت گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى بېلىق ئۆتى بىلەن سالايە قىلىپ، ئېزىپ خېمىر قىلىپ، پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جىمادىن ئىلگىرى سۇيدۇك يولىغا بىر تال سېلىنىدۇ.

28 ـ رېتسېپ ھەببى خوتەنى

خۇرۇچى: نارجىل 25 گرام، زەپەر 12 گرام، ئەپيۇن ئون گرام، پارپا ئۈچ گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ۋە جىنسىي ئاجىزلىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

29 ـ رېتسېپ ھەببى ئىمساك I

خۇرۇچى: ئادراسمان ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، خولىنجان، سىيادان ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، ئەفتىمۇن 20 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋات سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گراملىقتىن كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ～ 9 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30 ـ رېتسېپ ھەببى ئىمساك II

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، جوز، زەنجىۋىل، زەپەر، ئەپيۇن تەڭ مىقداردا.

ياسلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پە-
ياز سۈيىدە خېمىر قىلىپ، نوقۇتتەك كۆملاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي
تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 3 ~ 5
تالغىچە سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك III

خۇرۇچى: گۈلى رەيھان 24 گرام، ئاقىرقەرھا ئۈچ گرام،
ئاش كۆكى ئۇرۇقى ئۈچ گرام، قەنت 30 گرام.
ياسلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
رەيھان سۈيى ياكى قەنت قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆممىقو-
ناق چوڭلۇقىدا كۆملاچ ياسىلىدۇ.
تەسىرى: ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر
يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك IV

خۇرۇچى: زەنجىۋىل، جويۇز، كاۋاۋچىن، ئاقىرقەرھا،
پىلپىل ھەر بىرىدىن 50 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن ئون گرام-
دىن.
ياسلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بە-
دىيان ئەرقى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆملاچ
تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتال-
ماسلىقتا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 2 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك V

خۇرۇچى: بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، جوز،
قەلەمپۇر، بەسباسە ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، ئەپيۇن بەش
گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بە-
دىيان ئەرقىدە خېمىر قىلىپ سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ
تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر
يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 2 ~ 4 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34 - رېتېسپ ھەببى ئىمساك VI

خۇرۇچى: رەيھان (گۈلى رەيھان) ئۇرۇقى 24 گرام،
ئاقىرقەرھا ئۈچ گرام، قەنت 27 گرام.
ياسىلىشى: خۇرۇچلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
قايناق سۇ بىلەن (ئەگەر گۈلى رەيھاننىڭ سىقىلغان ياكى قاينى-
تىلغان سۈيى بىلەن كۇمىلاچ قىلىنسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ)
نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.
تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ
كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 3 ~ 5 تالغىچە ئىستېمال قىلىش بىر ئاي داۋاملاشتۇرۇ-
لىدۇ.

35 ـ رېتسېپ ھەببى ئىمساك VII

خۇرۇچى: سالاجىت، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، سۆئلەپ مىسرى، پىلپىل، نەشە، ئازاراقى، جۇزبوۋا تەڭ مىقدار دا.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (نەشىنى سۈتتە قاينىتىپ، قايمىقى بىلەن) ناھايىتى قاتتىق خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36 ـ رېتسېپ ھەببى ئىمساك VIII

خۇرۇچى: ئەپيۇن، پارپا، زەپەر، دارچىن، بەسباسە ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، بادام مېغىزى، جويۇز، خولىنجان، سۆئلەپ مىسرى ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، نەشە يېغى 30 گرام.

ياسىلىشى: زەپەر، ئەپيۇنلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋات سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە 5 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37 ـ رېتسېپ ھەببى ئىمساك IX

خۇرۇچى: ئەپيۇن، زەپەر، ئوغرىتىكەن ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، بۇقا چۈيىسى، سۆئلەپ مىسرى، مەستىكى رومى، جۇزبوۋا، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، خەشخاش پوستى 60 گرام، شېكەر 40 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كەچتە بەش دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38 ـ رېتسېپ ھەببى ئىمساك X

خۇرۇچى: بەزرۇلبەنجى، بۇغا مۈڭگۈزى 12 گرامدىن، كاۋاۋىچىن، ئاقىرقەرھا ئون گرامدىن، كۈچۈلا 20 گرام، زەپەر، كاسىنە ئۇرۇقى، ئەپيۇن ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، ئىپار ئىككى گرام، بەسباسە يەتتە گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ (ھەب) تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئاجىزلىق بىللە كەلگەن مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: جىنسىي مۇناسىۋەتتىن تۆت سائەت بۇرۇن 3 ~ 5 دانىغىچە قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك XI

خۇرۇچى: ئەپيۇن بىر گرام، قۇندۇز قەھرى ئىككى گرام، ئەنبەر ئۈچ گرام، كۇندۇر، سالاجىت، ئاقىرقەرھا، جۇۋنە، سەۋزە ئۇرۇقى، بەللۇت، لىسانىل ئاساپىر، بېدە ئۇرۇقى، سۇم-بۇل ھىندى، تۆمۈر كۇشتىسى، سۆئلەپ مىسرى، زەھەرسىز-لەندۇرۇلگەن كۇچۇلا ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن.

ياسىلىشى: يېلىم دورىلار ئايرىم سوقۇلۇپ، باشقا دورىلار-نى تالقانلاپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش تەسى-رىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك XII

خۇرۇچى: زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۇچۇلا، چىگىت مېغى-زى، كۇندۇر، قەلەمپۇر، فۇپەل، بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھا، مەستىكى رۇمى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى، پىلپىل، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن ئىتياڭىقى ئۇرۇقى، جويۇز ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، تۆمۈر كۇشتىسى، خەشخاش پوستى 90 گرامدىن.

ياسىلىشى: ئالىي دورىلار بىلەن يېلىم دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، باشقا دورا تالقانلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن 0.5 گراملىقتىن كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باھنى كۇچەيتىش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 5 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك XIII

خۇرۇچى: كۈندۈر، سالاجىت، ئاقىرقەرھا، نانخا، سەۋزە
ئۇرۇقى، بەللۇت، لىسانىل ئاساپىر، بېدە ئۇرۇقى، سۈمبۈل،
خۇبسىلھەدىد، سۆئىلەپ مىسرى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا
ھەر بىرىدىن 100 گرامدىن، ئەپيۇن ئۈچ گرام، ئەنبەر 15
گرام، قۇندۇز قەھرى ئون گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نا-
ۋات سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ
تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بۆرەك ۋە جىنسىي ئاجىزلىقتىن بولغان مەنىي
بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك XIV

خۇرۇچى: سۆئىلەپ مىسرى، ئاقىرقەرھا، ھىندى 15 گرام-
دىن، بۇقا چۈيىسى، قۇم بېلىقى (رىگماھى)، قۇشقاچ مېڭىسى
ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، بەسباسە، سالاجىت، ئاق بەھمەن،
قەلەمپۇر ئالتە گرامدىن، خولىنجان، بەزرۇلبەنجى، زەھەرسىز-
لەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر ھەر بىرىدىن ئۈچ
گرامدىن، ئەرەب يېلىمى توققۇز گرامدىن، قۇندۇز قەھرى بەش
گرام، ناۋات 150 گرام.
ياسىلىشى: ئەپيۇن، ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى قاتار-
لىقلارنى سالايە قىلىپ (بۇقا چۈيىسى كۈنجۈت يېغىدا پىشۇرۇپ

سوقۇلىدۇ) ، باشقا دورىلارنىڭ تالقانلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋات قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا 1 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك XV

خۇرۇچى: ئەپيۇن بەش گرام، سۆئلەپ مىسرى 15 گرام، بەزرۇلبەنجى، سالاجىت، جويۇز، ئاق بەھمەن، زەپەر، بەسباسە، قۇندۇز قەھرى ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، رىگىماھى، بۇقا چۇيىسى، قۇشقاچ مېڭىسى، سەمغى ئەرەبى ئون گرامدىن، ئاقىرقەرھا، كۆچۈلا مۇدەببەر 15 گرامدىن، قەلەمپۇر ئالتە گرام، خولىنجان، ئىپار، ئەنبەر ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، كۈندۈر 35 گرام، ناۋات 150 گرام.
ياسىلىشى: ئالدى بىلەن يېلىم دورىلار ئايرىم سالايە قىلىنىپ، يۇمشىتىلىپ، باشقا دورا تالقانلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تۇتۇپ، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كەچتە 5 ~ 7 تالغىچە كالا سۈتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

44 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك مۇپەررىھى

خۇرۇچى: رىگىماھى 20 گرام، زەپەر، ئاقىرقەرھا، سۆئلەپ، سالاجىت، خۇبسىلھەدىد، بۇقا چۇيىسى ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن پارپا، پەنەرمايە، قۇندۇز قەھرى ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، ئەپيۇن ئىككى گرام، كۆچۈلا

جەۋھىرى 0.5 گرام، قۇشقاچ مېڭىسى ئېھتىياجغا لايىق.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قۇشقاچ مېڭىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۇتىدۇ، پۇتۇن بەدەننى، باھنى، نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇخلاشتىن بۇرۇن كۆمىلاچتىن بىر دانە ئېلىپ، 100 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

45 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك مۇقەۋۋى باھ

خۇرۇچى: مۇقەل، پەرپىيۇن، زىراۋەندى تەۋىل، سۇمبۇل، مۇرمەككى، ئاملە، شاقاقۇل مىسرى، پىلپىل، گاۋزىبان ھىندى، دارچىن، بەسباسە ئۈچ گرامدىن، سەئدى كۇفى، ئاقىرقەرھا، سەمغى ئەرەبى، قەلەي كۆشتىسى، كۈمۈش كۆشتىسى، ئەپيۇن، جوز، خولىنجان، سۆئلەپ مىسرى، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، دۇرنەچ ئەقرەبى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، موميا، قەلەمپۇر، سەۋزە ئۇرۇقى، قاقىلە ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، قۇندۇز قەھرى، ئىپار، زەپەر ھەر بىرىدىن 1.5 گرامدىن، جەدۋار ئون گرام، نىشاستە 36 گرام.

ياسىلىشى: دورا تالقانلىرىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جوزنىڭ سۈيىدە كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

46 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك كەبىر

خۇرۇچى: ئەپيۇن 12 گرام، پارپا بەش گرام، بەزرۇلبەنـ
جى، زەپەر 1.5 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قارىمۇچ
چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆللۈكنى يوقىتىش، مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتۇش،
پەيلەرنى چىڭىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، بۆـ
رەكنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم، 2 ~ 3
دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ دورىنى ھامىلىدار ئاياللار
ئىستېمال قىلسا، شۇنداقلا شوپۇرلار ئىستېمال قىلىپ ماشىنا
ھەيدىسە بولمايدۇ.

47 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك ئەپيۇنى

خۇرۇچى: تىلىپ ئېلىنغان ئەپيۇن 12 گرام، قەلەمپۇر،
جوز، زەپەر، مەستىكى، بۇقا چۆيىسى، دارچىن، سۆئىلەپ ھەر
بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، ئوغرىتىكەن ئىككى گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناـ
ۋات ۋە ھەسەل قىيامى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب (يۇمىلاق
كۆمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ
كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە تاماقتىن كېيىن
2 ~ 3 تالغىچە ئېلىپ، قاينىتىلغان 100 مىللىلىتىر كالا سۈتى
بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

48 - رېتسېپ ھەببى ئېبىنسىنا

خۇرۇچى: ئەنبەر، ئىپار بىر گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، پارپا، سالاجىت، پەنەرمايە، پاقمىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، تەمىرى ھىندى مېغىزى، رىگىماھى، مەستىكى ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب (كۈمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش ۋە مەنىي ئېقىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

49 - رېتسېپ ھەببى ئىمساك ئازاراقى

خۇرۇچى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، بەزرۇلبەنجى، فۇپەل، كۈندۈر، مەستىكى، قەلەمپۇر، چىگىت مېغىزى، ئاقىرقەرھا ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، جوزماسىل، سەمغى ئەرەبى ئۈچ گرامدىن، پىلپىل، جوز 33.5 گرامدىن، خەشخاش پوستى، تازىلانغان خۇبسىلھەدىد 100 گرامدىن، ھەسەل 135 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇخلاشتىن بۇرۇن 2 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50 ـ رېتسېپ ھەببى مۇمسىك I

خۇرۇچى: زەپەر، جوز، ئىپار تەڭ مىقداردا، ھەسەل مۇۋا-
پىق مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-
سەلدە يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ
كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 2 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

51 ـ رېتسېپ ھەببى مۇمسىك II

خۇرۇچى: ئىتياڭنىقنىڭ ئۇرۇقى، قارىمۇچ 33.5 گرام-
دىن، يۇلغۇن يېلىمى ئون گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ (بە-
دىيان ئەرقىدە خېمىر قىلسا تېخىمۇ ياخشى)، نوقۇت چوڭلۇقىدا
كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر
يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 2 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

52 ـ رېتسېپ ھەببى مۇمسىك III

خۇرۇچى: جۇپتى بەللۇت، كۇندۇر، ئانارگۈلى، كەندىر
ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نو-
قۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ ياسىلىدۇ.
تەسىرى: ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ
كېتىش، كۆپ ئىھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

53 - رېتسېپ ھەببى مۇمسىك IV

خۇرۇچى: ئوغرىتىكەن 15 گرام، ئەپيۇن 12 گرام، جۇز-
بوۋا، قەلەمپۇر، زەپەر، مەستىكى، قۇرۇتۇلغان بۇقا چۇيىسى،
دارچىن، سۆئلەپ مىسرى ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن.
ياسىلىشى: ئەپيۇن بىلەن بۇقا چۇيىسىدىن باشقا دورىلارنى
يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بۇقا چۇيىسىنى ئېكەك-
دەپ (ياكى) كەندىر يېغىدا پىشۇرۇپ، سوقۇپ، ھەسەلدە ئېرى-
تىلگەن ئەپيۇن بىلەن 3.0 گراملىقتىن ھەب (كۈمىلاچ) تەييار-
لىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل سوغۇق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر
يۈرۈپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 2 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

54 - رېتسېپ ھەببى مۇمسىك V

خۇرۇچى: مالكەنگنى، جويۇز، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى،
قەلەمپۇر، زەپەر، ئادراسمان ئۇرۇقى، كۆيدۈرۈلگەن نەشە بىر
گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى بەديان بى-
لەن خېمىر قىلىپ، 1.0 گرامدىن ھەب (كۈمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئۇخلاشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن 1 ~ 2 دانىغىچە ئېلىپ، سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

55 - رېتسېپ ھەببى مۇمسىك VI

خۇرۇچى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن سىماب، ئەپيۇن توققۇز گرامدىن، ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجى، خولىنجان، جويۇز، قەلەمپۇر، بەسباسە ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن.

ياسىلىشى: قائىدە بويىچە دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 0.3 گرامدىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىككى سائەت بۇرۇن 1 ~ 2 دانىغىچە سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

56 - رېتسېپ ھەببى مۇمسىك VII

خۇرۇچى: سالاجىت، كۈندۈر، سەمغى ئەرەبى، قۇشقاچ مېڭىسى ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، ئاقىرقەرھا 15 گرامدىن، بۇقا چۈيىسى 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن دورا تالقانلىرىنى پىياز سۈيىدە يۇغۇرۇپ، ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەندە ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

57 ـ رېتسېپ ھەببى مۇمسىك VIII

خۇرۇچى: سۇماق، جويۇز، قەلەمپۇر، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنـ
جى، زەپەر، ئادراسمان ئۇرۇقى، كۆيدۈرۈلگەن نەشە تەڭ مىقـ
داردا.

ياسىلىشى: يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئاۋات سـۇيى بىلـەن يـۇغـۇرۇپ، 0.5 گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىقتا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئـۇسـۇلى: كـۈنـدە ئىكـكى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

58 ـ رېتسېپ ھەببى مۇمسىك IX

خۇرۇچى: زىرە، بەدىيان، ئالقات مېۋىسى، مومىيا ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، جويۇز يەتتە گرام، جۇۋنە ئۈچ گرام، ئانار ئۇرۇقى 30 گرام، تاباشىر 12 گرام، خەشخاش پوستى ئون گرام.

ياسىلىشى: زىرە بىلەن ئانار ئۇرۇقى سەل قورۇلغاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن بىرگە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈـ
زۈپ، ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ مۇۋاپىق چوڭلۇقتا كۈمـ
ىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

59 ـ رېتسېپ ھەببى مۇمسىك X
(ھىندىستان ھۆكۈمالىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن)

خۇرۇچى: دەھتۇرە ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇ-رۇقى، ئوغرىتىكەن، بەزرۇلبەنجى، فۇپەل، ئاقىرقەرھا، ئەنـ-جۇر ئۇرۇقى، قۇمبىلىق، قەلەمپۇر، جوز، دارچىن، زەنجى-ۋىل، قارا مەۋسەل، زەپەر، بەسباسە ھەر بىرىدىن 50 گرام-دىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭ-لۇقىدا ھەب (كۇمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60 ـ رېتسېپ ھەببى مۇمسىك ئاقساراي

خۇرۇچى: زىرە، بەدىيان 20 گرامدىن، جوز يەتتە گرام، جۇۋىنە ئۈچ گرام، ئانار ئۇرۇقى 30 گرام.

ياسىلىشى: زىرە بىلەن ئانار ئۇرۇقى قورۇلىدۇ. ئاندىن باشقا دورىلار سوقۇپ، تالقانلاپ، ئانار سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ.

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

61 ـ رېتسېپ ھەبىي مۇمسىك
(ئابلىمىت يۇسۇپ ھاجى ئىجاد قىلغان رېتسېپ)

خۇرۇچى: زەپەر، جوز، مەستىكى رۇمى، ئاقىرقەرھا، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل، رىگىماھى ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، سۆئىلەپ مىسرى، قۇشقاچ مېڭىسى 15 گرامدىن، دارچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، بەسباسە، پەنەرمايە ئالتە گرامدىن، ئەپيۇن، كۆچۈلا جەۋھىرى بىر گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىقتا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر دانىدىن، سۈتى دورا بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

62 ـ رېتسېپ ھەبىي مۇمسىك مىشكى

خۇرۇچى: مەستىكى رۇمى 3.8 گرام، قەلەمپۇر ئۈچ گرام، ئىپار 1.5 گرام، جەدۋار 0.2 گرام، زەپەر بىر گرام، بەسباسە، ناۋات، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، گۈل سۈيى بەش مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، كەچتە ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

63 ـ رېتسېپ ھەببى مۇقەۋۋى مۇمسك

خۇرۇچى: نارجىل سەككىز گرام، زەپەر، ئەپيۇن تۆت گرام، جەدۋار ئۈچ گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تورمۇزلاپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەك ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر تال ئىستېمال قىلىدۇ. ئەگەر خېمىرى گاۋزىباندىن 11 گرام قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

64 ـ رېتسېپ ھەببى مۇقەۋۋى ئازاراقى

خۇرۇچى: دارچىن، جوز، بەسباسە، قەلەمپۇر، مومىيا ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن ئۈچ گرامدىن، پولات كۈشتىسى ئالتە گرام، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 20 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش ۋە جىنسىي ئاجىزلىقىقا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىچىپ، كەينىدىن بىر پىيالە سۈت ئىچىلىدۇ.

65 - رېتسېپ ھەببى مومىيائى

خورۇچى: ساپ مومىيا 36 گرام، سەمغى ئەرەبى 12 گرام، ناۋات 48 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى قىزىلگۈل سۈيىدە قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ، خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىغا، سۇنۇقنىڭ كېچىكىپ تۇتۇشىغا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 دانىغىچە سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

66 - رېتسېپ ھەببى مەستىكى

خورۇچى: جەدۋار، پەنەرمايە، مەستىكى رۇمى، ئاق بەھمەن، تاباشىر، ئاق بەزرۇلبەنجى، ئادەمگىياھ، شاقاقۇل ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن ئىككى گرامدىن، ئەرەب يېلىمى 40 گرام، ناۋات 150 گرام، ئالتۇن ۋاراق 150 دانە، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە.
ياسىلىشى: ۋاراقلاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ۋاراقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە 2 ~ 3 تالغىچە قايناتىلغان سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

67 ـ رېتسېپ ھەببى مىشكى

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، ئەپيۇن 25 گرامدىن، قەلەمپۇر 80 گرام، زەپەر، ئىپار ئون گرام، دارچىن 35 گرام، جويۇز 50 گرام.

ياسىلىشى: قۇندۇز قەھرى بىلەن ئىپارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋات سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گراملىقتىن ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي سۈيۇلۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

68 ـ رېتسېپ ھەببى مۇنشىت

خۇرۇچى: ئاسارۇن، زەپەر، كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن، رەۋەن چىنى، سۇمبۇل، مەستىكى ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، زورەمبات، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، بەسباسە، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، بەزرۇلبەنجى، پىلپىل 12 گرامدىن، ئەپيۇن ئىككى گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تورمۇزلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر تالدىن سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

69 - رېتسېپ ھەببى مۇغەللىز

خۇرۇچى: سالاجىت، ئىككى خىل تەرخەمەك (تۈز ۋە ئەگ-
رى تەرخەمەك) مېغىزى، لاچىندانە، تاباشىر، جېنتىيانا ھەر
بىرىدىن 14 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نو-
قۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي قويۇلدۇرۇپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۆز-
نەككە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا
ئۈچ تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

70 - رېتسېپ ھەببى مۇنەئىش

خۇرۇچى: تازىلانغان (زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن) كۈچۈلا 24
گرام، قارىمۇچ، پىلپىل يىلتىزى 12 گرام، ئەنبەر ئۈچ گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نو-
قۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ
كېتىش، پەيلەر بوشاش، پالەچ ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا
بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بىر تالدىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

71 ـ رېتسېپ ھەببى مۇبەھھى

خۇرۇچى: لاچىندانە، چىگىت مېغىزى بەش گىرامدىن، زىرە ئىككى گىرام، رۇسۇت 12 گىرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كا-سىنە سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييار-لىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تورمۇزلاپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

72 ـ رېتسېپ ھەببى مۇشكىل كۇشاد

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، بەسباسە، جۇزبۇۋا، دارچىن، ئاد-راسمان ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، قارا كۈنجۈت، ئەپيۇن قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭ-لۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، مەزى بېزى سۇ-يۇقلۇقى ئېقىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، 3 ~ 5 تالغىچە، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

73 ـ رېتسېپ ھەببى جەدۋار I

خۇرۇچى: جەدۋار چىنى، مەستىكى رۇمى، بەسباسە، سەم-غى ئەرەبى، مىڭدىۋانە ئۇرۇقى، ئاق تاباشىر، ئىزخىر ھەر

بىرىدىن بەش گىرام، زەپەر، دارچىن ئىككى گىرامدىن، ناۋات تۆت گىرام، ئەپيۇن ئالتە گىرام، ئالتۇن ۋاراق بەش دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز، ناۋات قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: هۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 1 ～ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: بۇ دورىنى كىچىك باللارغا، هامىلىدار ئاياللارغا، نېرۋىسى ئاجىزلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

74 - رېتسېپ هەببى جەدۋار Ⅱ

خۇرۇچى: پارپا، زەپەر، مەرۋايىت، پىلپىل، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى، بالەنگو ئۇرۇقى، ئۇد قىمار، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، گۈلدارچىن، سۆئلەپ، شاقاقۇل هەر بىرىدىن توققۇز گىرامدىن، ئىپار ئۈچ گىرام، ئەپيۇن ئالتە گىرام، ئازاراقى 12 گىرام، ناۋات، هەسەل 24 گىرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، هەسەل، ناۋات قىيامىغا قوشۇپ يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ، باهنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، 2 ～ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

75 - رېتسېپ هەببى جەدۋار Ⅲ

خۇرۇچى: پارپا، مەرۋايىت، كەهرىۋا، پىلپىل هەر بىرىدىن تۆت گىرامدىن، دارچىن، ئاق بەهمەن، قىزىل بەهمەن،

خولىنجان، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، ئۇد قىمارى، ئۇدخام ھەر بىرىدىن سەككىز گرامدىن، شاقاقۇل مىسرى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، سۆئىلەپ مىسرى، ھەسەل 100 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ، كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىقتا شىپا بولىدۇ.

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

76 ـ رېتسېپ ھەببى جەدۋار ئەپيۇنى

خۇرۇچى: ئەپيۇن ئون گرام، شاقاقۇل، دارچىن يەتتە گرام، زەھەرسىزلەندۇرۇلگەن كۆك پارپا، پەنەرمايە، مەستىكى رۇمى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تاباشىر، بەسباسە، مېھرىگىياھ ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، زەپەر 1.5 گرام، ئاق ناۋات 15 گرام، ئالتۇن ۋاراق 25 دانە، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، روھنى كۆتۈرىدۇ.

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

77 ـ رېتسېپ ھەببى جەدۋار تىللائى

خۇرۇچى: جەدۋار، ئەرەب تۆگىسىنىڭ ئوغۇز سۈتى، مەستىكى رۇمى، ئاق بەھمەن، تاباشىر، بەزرۇلبەنجى، يەبرۇج سەنەم، شاقاقۇل مىسرى ھەر بىرىدىن ئىككى گرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن 0.2 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى تۆت گرام، ناۋات 1.5 گرام،

ئالتۇن ۋاراق 15 دانە، كۈمۈش ۋاراق بەش دانە.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن قاتتىق خېمىر قىلىپ يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كەچتە 1 ~ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

78 - رېتسېپ ھەببى جالىنۇس

خۇرۇچى: ئاق قۇشقاچنىڭ مېڭىسى، مەستىكى رۇمى، شاقاقۇل مىسرى، قىزىل بەھمەن، پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، سۆئلەپ مىسرى، سەقەنقۇر ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن.
ياسىلىشى: مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بارلىق تالقانلارنى قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، 0.5 گرامدىن ھەب (كۈمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: باھنى كۈچەيتىش، مەنىي كۆپەيتىش ھەم تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

79 - رېتسېپ ھەببى جويۇز

خۇرۇچى: زەنجىۋىل، جويۇز، كاۋاۋچىن، ئاقىرقەرھا، پىلپىل ھەر بىرىدىن 50 گرام، زەپەر، كۆكنار ئون گرام، بەدىيان سۈيى مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بەدىيان سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب (كۈ-

ملاچ) تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: بەدەندە هۆل سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 2 ~ 3 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

80 - رېتسېپ هەببى جوز ئەزەم

خۇرۇچى: سالاجىت، ئاقىرقەرها، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، سۆئلەپ، پىلپىل، جوز ئەزەم، ئازاراقى، جوز تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىيار سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۇتىدۇ، باهنى كۈچلەندۈرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 1 ~ 3 دانىغىچە سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

81 - رېتسېپ هەببى جوزماسىل I

خۇرۇچى: سايىدا قۇرۇتۇلغان ۋاڭ گۈلى، پىلپىل تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 1 ~ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

82 - رېتسېپ ھەببى جوزماسىل Ⅱ

خۇرۇچى: جـوزمـاسىل ئـۇرۇقىنىـڭ زەھـەرسىزلەندۈ-
رۈلگىنى، قارىمۇچ 33 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى ئۈچ گرام.
ياسىلىشى: جوزماسىلنى سىركىگە چىلاپ 24 سائەت تۇرغۇ-
زۇپ، سۈزۈپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ،
قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلى-
دۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماس-
لىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن بەش داندىن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

83 - رېتسېپ ھەببى كۇچەك

خۇرۇچى: نەشە، سەۋزە ئۇرۇقى، سۆئلەپ توققۇز گرام-
دىن، دۇرنەچ ئەقرەبى، ئەپيۇن ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن،
جەدۋار تۆت گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، كۆكنار سۈيى بى-
لەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىينى تىزگىنلەپ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئا-
دەمنى روھلۇق، شىجائەتلىك قىلىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بىر تالدىن ئىستېمال
قىلىنىدۇ.

84 - رېتسېپ ھەببى كۆندۈر

خۇرۇچى: كۆندۈر، سالاجىت، ئاقىرقەرھا، نانخا، سەۋزە ئۇرۇقى، بەللۇت، لىسانىل ئاساپىر، بېدە ئۇرۇقى، سۇمبۇل، خۇبسىلھەدىد، تۆمۈر چاچراندىسى (تۆمۈر پوقى)، سۆئلەپ، كۆچۈلا ھەر بىرىدىن 33 گرامدىن، ئەپيۇن بىر گرام، ئەنبەر بەش گرام، قۇندۇز قەھرى 3.3 گرام، ناۋات مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋات سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ (ھەب) ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا ئۈچ تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

85 - رېتسېپ ھەببى كىميائى ئىشرەت

خۇرۇچى: ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، ئىپار، ئەنبەر ھەر بىرىدىن بىر گرامدىن، ئۇرۇقى ئېلىنغان زىرىق، دارچىن، زورەمبات، سەئدى كۇفى، قارىغاي يېلىمى ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، جەدۋار، بەسباسە، سازەچ ھىندى، كاۋاۋچىن، ئاسارۇن، چىلغوزا مېغىزى، مۇرمەككى، جۇزبۇۋا 24 گرامدىن، پىلپىل، سۇمبۇل، دۇرنەچ ئەقرەبى، ئۇد قىمارى، قەلەمپۇر، لاچىندانە ھەر بىرىدىن 36 گرامدىن، كۆشتە مارجان، كۆشتە قىلىنغان قاشتېشى، كۆشتە قىلىنغان ھېقىق، كەھرىۋا ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، قەلەي كۆشتىسى ئۈچ گرام.

ياسىلىشى: كۆشتە قىلىنغان دورىلار قىزىلگۈل ئەرقىدە سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىلسان يېغىدا يۇغۇرۇپ كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تورمۇزلايدۇ، رەئىس ئەزالارنى ۋە پۈتۈن بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىستېمال قىلىپ، كەينىدىن سۇت ئىچىلىدۇ.

86 - رېتسېپ ھەببى ئەپيۇن I

خۇرۇچى: ئەنبەر بىر گرام، ئىپار ئىككى گرام، زەپەر تۆت گرام، ئەپيۇن يەتتە گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سالايە قىلىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، مــاش چــوڭــلۇقىدا كــۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، 2 ~ 3 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

87 - رېتسېپ ھەببى ئەپيۇن II

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، خولىنجان، ئىتياڭنقى ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن، ئازاراقى، پەنەرمايە 60 گرامدىن، سالاجىت، ئەپيۇن ئون گرامدىن، زەپەر تۆت گرام، تۇخۇم سېرىقى تۆت دانە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قىزىلگۈل سۈيى بىلەن كۈمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 1 ~ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

88 - رېتسېپ ھەببى ئەپيۇن Ⅲ

خۇرۇچى: ئەپيۇن 15 گرام، زورەمبات، ھەببۇلغار، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، قارىمۇچ ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، زەپەر، ئاسارۇن، كەرەپشە ئۇرۇقى، دارچىن، رەۋەن، سۇمبۇل، مەستىكى ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، پەرپىيۇن ئۈچ گرام، گۈل سۈيى 60 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: يېلىم دورىلارنى گۈل سۈيىدە ئېزىپ، ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا قۇرۇق دورىلار تالقىنىنى سېلىپ يۇغۇرۇپ، قارىمۇچ چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتۇش، بۆرەكنى قىزىتىش، باھنى كۈچەيتىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

89 - رېتسېپ ھەببى ئەپيۇن Ⅳ

خۇرۇچى: ئەپيۇن، سۆئلەپ مىسرى 10 گرامدىن، ئاقىرقەرھا ھىندى، قەلەمپۇر، خولىنجان، زەپەر، ئىتياشقى ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، پەنەرمايە 30 گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى 40 گرام، سالاجىت 50 گرام.

ياسىلىشى: ئەپيۇن، زەپەر، پەنەرمايە قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بارلىق تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن ھەب (كۇمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش،

سۈيدۈك ۋە مەنىي تۆتۈش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە 2 ~ 5 تالغىچە ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

90 - رېتسېپ ھەببى ئەپيۇن V

خۇرۇچى: ئەپيۇن 35 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، نېپىز دارچىن، زەنجىۋىل، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، زەپەر، بەسباسە ھەر بىرىدىن 18 گرامدىن، ھەببى بىلسان، مۇرمەككى، ئاقىر-قەرھا، رۇبىبىسۇس، زورەمبات، قۇندۇز قەھرى، پارپا، دۇرنەچ ئەقرەبى، مەستىكى رۇمى، ئۇدخام ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، قېلىن دارچىن، كەرەپشە ئۇرۇقى، قەلەمپۇر، پىلپىل، جېنتىد-يانا ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، ئىپار 3.5 گرام، گۈل سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا.
ياسىلىشى: ئىپار، زەپەر، مەستىكى رۇمى، ئەپيۇنلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۈزۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، گۈل سۈيى بىلەن خې-مىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىينى تورمۇزلاپ، باھنى كۈچەيتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

91 - رېتسېپ ھەببى ئەپيۇن ئازاراقى

خۇرۇچى: جوز، خولىنجان، سۆئلەپ ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، بەسباسە، پارپا كۆشتىسى 4.5 گرامدىن، ساپ ئەپ-يۇن 6.5 گرام، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا ئون گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پى-

ياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

92 - رېتسېپ ھەببى ھىلڭ

خۇرۇچى: ھىڭنىڭ دەرىخىدىن تىلىپ ئېلىنغان يېلىمىدىن 50 گرام.

ياسىلىشى: قوناق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش، ئىھتىلام بولۇش، سوغۇقتىن بولغان بەل ۋە پۇت ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن 1 ~ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

93 - رېتسېپ ھەببى ھېكىم ھۇسەيىن

خۇرۇچى: قارا مۇسلى 500 گرام، كالا سۈتى 250 گرام، جوز، بەسباسە 125 گرامدىن.

ياسىلىشى: قارا مۇسلىنى سۈتتە قاينىتىپ، پۈتۈن سۈتنى ئۆزىگە تارتىپ بولغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، دورىلار بىلەن قوشۇپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ. ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باھنى كۈچلەندۈرۈپ، مەنىي تۇتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

94 - رېتسېپ ھەببى ياقۇت

خۇرۇچى: ئىپار ئىككى گىرام، ئەنبەر ئۈچ گىرام، كەھرىۋا، مارجان ئالتە گىرامدىن، بادام مېغىزى، نىشاستە، ئېگىر، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، قىزىل ياقۇت ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى جەۋھىرى، سەمغى ئەرەبى، ناۋات، بىنەپشە، ئەپيۇن ھەر بىرىدىن 12 گىرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تورمۇزلاپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، رەئىس ئەزالارنى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

95 - رېتسېپ ھەببى يۇلغۇن يېلىمى

خۇرۇچى: بەزرۇلبەنجى، ئەپيۇن، يېڭى نەشە، زەپەر ھەر بىرىدىن بىر گىرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئىككى گىرامدىن، جەدۋار، سۆئلەپ ئۈچ گىرامدىن، پولات تالقىنى، سالاجىت، كۆچۈلا، بۇقا چۆيىسى، مەستىكى رۇمى ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن، يۇلغۇن يېلىمى ئون گىرام، قۇشقاچ مېڭىسى ئېھتىياجغا لايىق تەييارلىنىدۇ.

ياسىلىشى: نەشىنى يېرىم كىلوگرام سۇتتە بىرلا ئۆرلىتىپ قاينىتىپ، ئۇستىدىكى قايماقنى سۈزۈۋېلىپ، باشقا دورا تالقانلىرىغا قوشۇپ، يېڭى قۇشقاچ مېڭىسى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تورمۇزلاپ، باھنى كۈچەيتىدۇ، شېكەر

سىيىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىپ، كەينىدىن كالا سۈتى ئىچىلىدۇ.

96 - رېتسېپ ھەببى ئوسمان

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، نەشە ئون گرامدىن، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى 15 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 20 گرام.
ياسىلىشى: نەشىنى ئاز مىقداردىكى ئۆچكە يېغىدا سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ئۇستىگە ئۆرلىگەن نەشىنى ئۆچكە يېغى بىلەن قوشۇپ، باشقا دورا تالقانلىرى بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.3 گراملىقتىن كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: سەپرادىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، نېرۋا ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇخلاشتىن بۇرۇن 1 ~ 2 دانىغىچە ئېلىپ، سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

97 - رېتسېپ ھەببى ئوقتى سىماب

خۇرۇچى: سىماب، جۇزبوۋا، ئەپيۇن ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، لاچىندانە ھىندى، دارچىن، پارپا، زەپەر، بوزىدان، سۆئلەپ مىسرى، ئىپار ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 15 گرامدىن.
ياسىلىشى: جۇزبوۋىنىڭ ئىچىگە ئەپيۇن، سىمابلارنى توشقۇزۇپ، ئېغىزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئېتياتقى ئىچىگە سېلىپ، ئاندىن نوقۇت ئۇنى خېمىرى بىلەن قېلىن ئوراپ، كالا يېغى بىلەن كۆيدۇرۇۋەتمەي قاينىتىپ، رەڭگى قىزارغاندا ئېچىپ،

جۇزبوۋىنى ئىچىدىكى دورىلار بىلەن سوقۇپ، باشقا دورا تالقانلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش ھەم ئىقىشقا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر دانىدىن ئىستېمال قىلىپ، يەنە بىر دانىنى تىلنىڭ ئاستىغا سېلىپ ياتسا بولىدۇ.

98 - رېتسېپ ھەببى قارىمۇچ

خۇرۇچى: ئىتياڭىقى ئۇرۇقى، قارىمۇچ 15 گرامدىن، ئۆرۈك يېلىمى ئون گرام، نوقۇت سۈيى مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، ماشتىن سەل چوڭراق قىلىپ كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا جىددىيلىشىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە 1 ~ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلىپ، كەينىدىن كالا سۈتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

99 - رېتسېپ ھەببى قەلەمپۇر

خۇرۇچى: جەدۋار، زەپەر، قەلەمپۇر ھەر بىرىدىن بىر گرامدىن، ئىپار 1.5 گرام، ناۋات بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل سۈيىدە قىيام قىلىنغان ناۋات بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ، ئەرلىكنى كۈچەيتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 3 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

100 - رېتسېپ ھەببى قۇدرەت

خۇرۇچى: فادى زەھرى ھايۋانى، ئەنبەر تۆت گرامدىن، مەرۋايىت، ياقۇت، بەسباسە، ئىپار، دۇرنەچ ئەقرەبى، كاۋاۋىچىن، ئاسارۇن ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، فادى زەھرى مەدەنى، لاچىندانە، جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، مەستىكى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، سۆئلەپ مىسرى، شاقاقۇل، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، سەئدى كوفى، دارچىن، ئەپيۇن ھەر بىرىدىن ئىككى گرامدىن، كۈمۈش ۋاراق 50 دانە، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە.،

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب (كۈمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تىزگىنلەپ، باھنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

101 - رېتسېپ ھەببى قۇۋۋەتى باھ

خۇرۇچى: يۇمران بۇغا مۈڭگۈزى، سالاجىت، بۇقا چۇيىسى (يەتتە ياشلىقنىڭ ئەڭ ياخشى)، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن پارپا، رىگىماھى، سۆئلەپ مىسرى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب (كۈمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي

بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىككى دانىدىن ئېلىپ، سۇت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

102 ـ رېتسېپ ھەببى پولات

خۇرۇچى: خۇبسىلھەددىد، كۇچۇلا (زەھەرسىزلەندۇرۇلگىنى)، پارپا، سالاجىت، سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، مەستىكى، كۇندۇر، زەپەر تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، پىياز سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلىپ كەينىدىن سۇت ئىچىپ بېرىلىدۇ.

103 ـ رېتسېپ ھەببى پارپا

خۇرۇچى: ئەپيۇن ئىككى گىرام، سۆئىلەپ، رىگىماھى، تۆمۇر تىكەن، بۇقا چۈيىسى ھەر بىرىدىن ئۈچ گىرامدىن، پارپا 5 . 4 گىرام، قۇشقاچ مېڭىسى ئېھتىياجغا لايىق.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يېڭى قۇشقاچ مېڭىسىدە يۇغۇرۇپ، ئاق قوناق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر تالدىن سۇت بىلەن ئىچىلىدۇ. بۇ دورىنى 18 ياشتىن ئاشمىغانلارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

104 ـ رېتسېپ ھەببى نىشات

خۇرۇچى: كۇمۇش كۆشتىسى بەش گرام، بەسباسە، زەپەر، رىڭىماھى ھەر بىرىدىن 18 گرامدىن، جۇزبوۋا، كۆپۈكى دەريا توققۇز گرامدىن، زەھرى مۆھرە، ئىپار بىر گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نو-قۇت چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىينى تورمۇزلاپ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 تالغىچە سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

105 ـ رېتسېپ ھەببى نىشات مۇمسىك

خۇرۇچى: شەۋكىران توققۇز گرام، ئالتۇن ۋاراق 100 دانە.
ياسىلىشى: شەۋكىران يىلتىزىنى سوقۇپ، ئالتۇن ۋاراقنى ئارىلاشتۇرۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈيى تۈگە-گەندىن كېيىن قوناق چوڭلۇقىدا ھەب (كۇملاچ) تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىينىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشىنى تىزگىنلەپ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە 2 ~ 3 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

106 ـ رېتسېپ ھەببى رىڭىماھى I

خۇرۇچى: رىڭىماھى 24 گرام، سۆئلەپ مىسرى 12 گرام، خاراتىن بەش گرام، جەدۋار ئالتە گرام، ئەپيۇن 1.5 گرام،

پەنەرمايە ئالتە گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، زەنجىۋىل سۈيىدە خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ (ھەب) تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، كەچتە 2 ~ 3 دانىدىن سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

107 - رېتسېپ ھەببى رىگىماھى II

خۇرۇچى: رىگىماھى، قەلەمپۇر، موزا، كۆشتە قىلىنغان سىماب ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن، زەپەر، ئىپار، ئەپيۇن ھەر بىرىدىن بىر گرامدىن، مامكاپ، ئالتۇن ۋاراق ئۈچ گرامدىن، ئۇدى بەرەق، دارچىن، كۈمۈش ۋاراق يەتتە گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىينى تورمۇزلاپ، باھنى كۈچەيتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر تال ئېلىپ كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

108 - رېتسېپ ھەببى رىھى

خۇرۇچى: مۇقەل 36 گرام، قەلەمپۇر، جۇزبوۋا، پىلپىل، زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچ، پىلپىل، شەترەنجى ھىندى، بەرەڭگى كابىلى، دارچىن، خولىنجان، زىراۋەندە ھەر بىرىدىن 12 گرام.
ياسىلىشى: دورا تالقانلىرىنى مۇقەل سۈيىدە يۇغۇرۇپ،

نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب (كۇمىلاچ) تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىقا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

109 - رېتسېپ ھەببى ۋاك

خۇرۇچى: ئىتياڭىقى ئۇرۇقى، قارىمۇچ تەڭ مىقدردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەمغى ئەرەبى سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىينى قويۇلدۇرۇپ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 تالغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ، دورىنىڭ كەينىدىن 200 مىللىلىتىر قاينىتىلغان كالا سۈتى ئىچىپ بېرىلىدۇ.

110 - رېتسېپ ھەببى تۇخۇمى بەڭ

خۇرۇچى: پىننە، سۇزاپ ئۇرۇقى، سۇمبۇل، ئانارگۈلى، زىرە، سىيادان، كەندىر مېغىزى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل سۈيى بىلەن نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ ياسىلىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

111 - رېتسېپ ھەببى زەپەر

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، بەسباسە، مەستىكى رۇ-
مى، كۆكنار، زەپەر تەڭ مىقداردا، پىياز سۈيى مەلۇم مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، پى-
ياز سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۆمىلاچ
ياسىلىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسـۇلى: كـۈنـدە ئىكـكى قېتىم، ھــەر
قېتىمدا 3 ~ 5 تالغىچە 100 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن
ئىستېمال قىلىنىدۇ.

112 - رېتسېپ ھەببى شىپا

خۇرۇچى: جوزماسىل 27 گرام، رەۋەن توققۇز گرام،
زەنجىۋىل، جويۇز ئالتە گرامدىن.
ياسىلىشى: جوزماسىلنى سوقماي، سىركىگە ئۈچ كۈن چى-
لاپ، تۆتىنچى كۈنى كاسىنە ئۇرۇقى سۈيى، خەشخاش سۈيىدىن
ئۈچ مىللىلىتىر ئېلىپ ئالتە كۈنگىچە چىلاپ، ئاندىن قالغان
دورىلار سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇ-
رۇپ، كۆمىلاچ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تۈتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، ئاغرىق
پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا
1 ~ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3. مەجۇن دورىلار

1 ـ رېتسېپ مەجۇنى ئاقىرقەرھا I

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، سالاجىت، كاۋاۋچىن ھەر بىرىدىن 25 گرامدىن، كۇندۇر 20 گرام، ھەسەل 270 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ～ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ مەجۇنى ئاقىرقەرھا II

خۇرۇچى: خورما ئۇرۇقى 130 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى 33.5 گرامدىن، ئاقىرقەرھا، پىندۇق مېغىزى بەش گرامدىن، پىلپىل، كاۋاۋچىن، بەزرۇلبەنجى، دارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 17 گرامدىن، ھەسەل 800 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ مەجۇنى ئاقساراي

خۇرۇچى: سەدەپ، مەرۋايىت 50 گرامدىن، مەستىكى رۇ-مى، كۇندۇر، سەمغى ئەرەبى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، مەۋ-سەل سەفىد، مەۋسەل سىياھ 20 گرامدىن، لاچىندانە، ئۇدخام ئون گرامدىن، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-سەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەك ئاجىزلىقى، قولدا لەززەتلىنىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

4 - رېتسېپ مەجۇنى ئازاراقى I

خۇرۇچى: ئازاراقى (كۈچۈلا) 20 گرام، ئۇستقۇددۇس، چىلغوزا مېغىزى، ئاق سەندەل، قەلەمپۇر ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، قارا ھېلىلە، ئامىلە ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، گاۋزىبان گۈلى، كەتىرا، شاقاقۇل، زورەمبات، نارجىل، لاچىندانە ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، ھەسەل 400 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-سەلنى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئالغاندىن كېيىن دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىق، مەزى بېزى يال-لۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىس-تېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ مەجۇنى ئازاراقى II

خۇرۇچى: زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، جويۇز، لاچىن-دانە، قارىمۇچ، پىلپىل، سىيادان، ئارپىبەدىيان، خولىنجان ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا 300 گرام، ھەسەل 1800 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن دورىلارنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

6 - رېتسېپ مەجۇنى ئاروخورما

خۇرۇچى: سەمغى ئەرەبى، خورما 700 گرامدىن، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، تاتلىق بادام مېغىزى، نارجىل مېغىزى ھەر بىرىدىن 144 گرام، لاچىندانە، دارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 17 گرامدىن، قەلەمپۇر ئون گرام، پىلپىل تۆت گرام، ئاق شېكەر بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر ۋە ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى قويۇلدۇرۇپ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئىككى دانە گۆرۈچ مىقداردىكى چىلىك قەلەي كۈشتىسى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

7 ـ رېتسېپ مەجۇنى بەزرۇلبەنجى I

خۇرۇچى: بەزرۇلبەنجى 100 گرام، ھەسەل 300 گرام، سۇت بىر لىتىر.

ياسىلىشى: بەزرۇلبەنجىنى سۇتكە 24 سائەت چىلاپ ئېلىپ، قۇرۇتۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەر خىل مىزاجلاردىكى مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ، سۇيدۇك تۇتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كەچتە يېتىشتىن بۇرۇن 1 ~ 3 گرامغىچە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش: باللارغا بېرىلمەيدۇ.

8 ـ رېتسېپ مەجۇنى بەزرۇلبەنجى II

خۇرۇچى: ئادراسمان، كۆكنار، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن 67 گرامدىن، ئۇبھەل 3.5 گرام، جۇۋنە، بەدىيان، يۇلغۇن يېلىمى، رۇم بەدىيان، بادرەنجى بۇيا ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، پىلپىل، كۇندۇر، بەسباسە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئىپار 3.5 گرامدىن، بۆرە ياڭىقى، جەمبىل 17.5 گرامدىن، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۇچۇلا 14 گرام، جوز 30 گرام، زەپەر بەش گرام، ھەسەل 1100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9 - رېتسېپ مەجۇنى باۋدۇن

خۇرۇچى: كۇندۇر، گۈلنار، جۇپتى بەللۇت، سىيادان، قۇرۇق يۇمغاقسۈت (ئاش كۆكى، كەشنىز) ھەر بىرىدىن 13 گرامدىن، زىرە مۇدەپپەر (زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن زىرە)، تاغ زىرىسى، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10 - رېتسېپ مەجۇنى سۆئلەپ I

خۇرۇچى: يېڭى كەندىر ئۇرۇقى 30 گرام، سۆئلەپ مىسرى 50 گرام، ئېسىل ھەسەل 250 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئالغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 - رېتسېپ مەجۇنى سۆئلەپ II

خۇرۇچى: ئىپار ئىككى گرام، قۇندۇز قەھرى، دۇرنەچ ئەقرەبى، كۈمۈش ۋاراق، ئەنبەر ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن،

سۇمبۇل، قاقىلە، ئۇدخام، يۇلغۇن مېۋىسى، سەمغى ئەرەبى ھەر
بىرىدىن بەش گرامدىن، پەنەرمايە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا،
پەرەنجىمىشكى، ماھى رۇبىيان، قۇشقاچ مېڭىسى، چىلغوزا مې-
غىزى، نارجىل، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغى-
زى ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، بوزىدان، سۆرۈنجان، قىزىل
تۇدەرى، ئاق تۇدەرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، زەنجىۋىل،
پىننە، ئوغرىتىكەن مۇراببىاسى، ئاق خەشخاش ئۇرۇقى، كۇن-
جۇت، سەۋزە ئۇرۇقى، ئۇزۇن پىلپىل، زورەمبات، مەستىكى،
جۇزبۇۋا، بەسباسە، زەپەر، قۇستە شېرىن، قوغۇن ئۇرۇقى
مېغىزى ھەر بىرىدىن 11 گرامدىن، لىسانۇل ئاساپىر، دارچىن،
قەلەمپۇر، لاچىندانە ھەر بىرىدىن 14 گرامدىن، خولىنجان،
شاقاقۇل، سۆئلەپ مىسرى، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن 18 گرام-
دىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياسىلىشى: ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى، قۇشقاچ مېڭى-
سىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل-
نى سۇس ئوتتا قايىنىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىپ سەل سوۋۇغاندا
ئاۋۋال سالايە قىلىپ يۇمشىتىلغان يۇقىرىقى ئېسىل دورىلار ۋە
ۋاراقلارنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورا تالقانلىرى-
نى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى كۆپەيتىدۇ، قويۇلدۇرىدۇ، تىزگىنلەي-
دۇ، نېرۋىنى، باھنى ۋە پۇتۇن بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

12 - رېتسېپ مەجۇنى سۇرئىتى ئىنزال I

خۇرۇچى: كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، جوز، سۆئلەپ، مەستى-
كى، بەزرۇلبەنجى تەڭ مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-

سەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، سۇيدۇك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 - رېتسېپ مەجۇنى سۇرئىتى ئىنزال Ⅱ

خۇرۇچى: ئانارگۈلى، مەۋسەل، ئاق بەھمەن، كۈندۈر، ئەنجىباھار، سەئدى كۇفى ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن، قىزىل بەھمەن ئون گىرام، ھەسەل 750 گىرام.
ياسىلىشى: كۈندۈرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي ۋە سۇيدۇك تۇتۇش، ئاق خۇننى توختىتىش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 11 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 - رېتسېپ مەجۇنى سۇرئەت

خۇرۇچى: جۇزبۇۋا 12 گىرام، ئامىلە، ئىنزىخىر، ئوغرىتىكەن، بەلىلە، بەسباسە، قىلىن دارچىن، خولىنجان، ھەببى بىلسان ھەر بىرىدىن 24 گىرامدىن، دارچىن، زەنجىۋىل 36 گىرامدىن، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە، بۆرەك ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گىرامدىن ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 ـ رېتسېپ مەجۇنى سەمغى ئەرەبى

خۇرۇچى: سەمغى ئەرەبى، جىگدە تالقىنى، خورما تالقىنى ھەر بىرىدىن بىر كىلوگرامدىن، نارجىل مېغىزى، پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى ھەر بىرىدىن 144 گرامدىن، لاچىندانە، دارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 18 گرامدىن، قەلەمپۇر توققۇز گرام، پىلپىل ئۈچ گرام، ئاق شېكەر بىر ھەسسە، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

ياسىلىشى: دورا تالقانلىرىنى شېكەر، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تىزگىنلەپ، باھنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 24 گرامدىن ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

16 ـ رېتسېپ مەجۇنى سالاجىت

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا 165 گرام، كاۋاۋچىن 132 گرام، كۈندۈر 100 گرام، سالاجىت، قەلەمپۇر 165 گرامدىن، ھەسەل 2181 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئالغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈنۈقنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

17 ـ رېتسېپ مەجۇنى خانزادە

خۇرۇچى: ئاقمۇچ، قارىمۇچ، سۇمبۇل ھىندى ھەر بىرى-دىن 30 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى 20 گرام، خەشخاش پوستى، بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقەرھا ھىندى، لىسانىل ئاساپىر ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، پەرپىيۇن ئالتە گرام، ھەسەل 700 گرام.

ياسىلىشى: ئەپيۇن، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكىنى ئالغان ھەسەلگە ئاۋۋال سالايە قىلىنغان دورىلارنى، ئاندىن باشقا تالقان-لارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇق ئىششىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

18 ـ رېتسېپ مەجۇنى خۇبسىلھەدىد I

خۇرۇچى: خۇبسىلھەدىد، كۈندۈر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن.

ياسىلىشى: كۈندۈرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، تالقانلاپ، قال-غان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىن-غان 100 گرام ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتۇش، قان كۆپەيتىش تەسى-رىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 ـ رېتسېپ مەجۇنى خۇبسىلھەدىد Ⅱ

خۇرۇچى: خۇبسىلھەدىد 180 گرام، بەزرۇلبەنجى 60 گرام، كۇندۇر 45 گرام، تاباشىر 35 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇ- قى 30 گرام، بىھى شەربىتى 1200 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بىھى شەربى- تى قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتۇش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، قان كۆ- پەيتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 20 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20 ـ رېتسېپ مەجۇنى خۇبسىلھەدىد Ⅲ

خۇرۇچى: خۇبسىلھەدىد 260 گرام، ئۇد ھىندى، سەمغى ئەرەبى، زەنجىۋىل، قارىمۇچ، جۆئەدە، ئىزخىر ھەر بىرىدىن 35 گرامدىن، قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە 180 گرامدىن، ھەسەل بىر كىلوگرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە- سەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

21 - رېتسېپ مەجۇنى خۇبسىلھەدىد Ⅳ

خۇرۇچى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، پىلپىل، سەئدى كۇفى، شەترەنجى ھىندى، سۇمبۇل ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، كۇدە ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇ- قى ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، تازىلانغان تۆمۈر پوقى 300 گرام، ئېپار ئالتە گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، با- دام يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاۋۋال يۇمشاق ئېزىلگەن ئېپارنى ئالدىن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنى- دۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

22 - رېتسېپ مەجۇنى خۇبسىلھەدىد Ⅴ

خۇرۇچى: پولات كۇشتىسى 60 گرام، كۇندۇر، تاباشىر، سۆئلەپ، شاقاقۇل ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى ئۈچ گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى توققۇز گرام، ھەسەل 400 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە- سەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۇيدۇك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

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

23 ـ رېتسېپ مەجۇنى خۇبسىلھەدىد VI

خۇرۇچى: ئامىلە مۇقەششەل (تازىلانغان ئامىلە)، بەلىلە پوستى، ھېلىلە سىياھ (قارا ھېلىلە)، شەترەنجى ھىندى، سەئدى كۇفى، سۇمبۇل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، پىلپىل ھەر بىرىدىن 33 گرامدىن، سېرىقچېچەك، كۇدە ئۇرۇقى تۆت گرام-دىن، خۇبسىلھەدىد (تۆمۈر پوقى) 330 گرام، ھەسەل ياكى ناۋات 1320 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-سەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

24 ـ رېتسېپ مەجۇنى ئىمساك I

خۇرۇچى: مەستىكى رۇمى، كۇندۇر، كەندىر، جۇپتى بەل-لۇت تەڭ مىقداردا، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياسىلىشى: مەستىكى، كۇندۇرنى سالايە قىلىپ، باشقا دو-رىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قىيامىغا ئارى-لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25 ـ رېتسېپ مەجۇنى ئىمساك Ⅱ

خۇرۇچى: زەنجىۋىل، گۈلدارچىن 25 گرامدىن، قەلەمپۇر 20 گرام، ئەپيۇن، قارىمۇچ ئون گرامدىن، زەپەر تۆت گرامدىن، ئىپار ئىككى گرام، ھەسەل ئىككى ھەسسە.

ياسىلىشى: ئىپار، زەپەر، ئەپيۇنلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ئىچى سىلىق، كىچىك ھاۋانچىدا ئازراق شېكەر بىلەن سالايە (ھاۋانچا تېشى بىلەن دورىلارنى ئايلاندۇرۇپ ئېزىش) قىلىپ يۇمشىتىپ، ھەسەل قىيامى سەل سوۋۇغاندىن كېيىن، ئاۋۋال ئۇنىڭغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26 ـ رېتسېپ مەجۇنى ئىسپەندى سوختە

خۇرۇچى: ئادراسمان، بەسباسە، قەلەمپۇر، دارچىن ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، تازىلانغان قارا كۈنجۈت، ھەسەل 60 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تىزگىنلەيدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27 ـ رېتسېپ مەجۇنى فەلەكسىر

خۇرۇچى: تاتلىق بادام مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ئەپيۇن، نەشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئوسۇك ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، جۇزبوۋا، بەسباسە 48 گرامدىن، ئىپار، ئەنبەر 0.75 گرامدىن، ئاق شېكەر ئىككى ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىپار بىلەن ئەنبەرنى ئازراق شېكەر بىلەن كىچىك ھاۋانچىدا سالايە قىلىپ ئېزىپ، شېكەر قىيامىغا ئاۋۋال ئىپار، ئەنبەر تالقىنى ئاندىن باشقا دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تىزگىنلەپ، ئادەمگە لەززەت بېغىشلايدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

28 ـ رېتسېپ مەجۇنى جۇزبوۋا

خۇرۇچى: جۇزبوۋا، ھەببۇلئاس ئون گرامدىن، بەلىلە، بەسباسە، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاقىلە، خولىنجان، ھەببى بىلسان، دارچىن، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ھەسەل 420 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋەتكەندىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29 ـ رېتسېپ مەجۇنى جۇپتى بەللۇت

خۇرۇچى: خولىنجان، جۇپتى بەللۇت، ئاقىرقەرها ھەر بىرىدىن 33.5 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھەب-بۇلئاس، ئەپيۇن، جۇزبوۋا، ئاقاقىيا، سۆئلەپ مىسرى، سىرىق-چېچەك ئۇرۇقى، سەئدى كۇفى، خۇبسىلھەدىن ھەر بىرىدىن 5. 17 گرامدىن، كەندىر ئۇرۇقى، كۇندۇر، پەنەرمايە، چىگىت ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 5. 33 گرامدىن، ھەسەل 1250 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىلىپ سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30 ـ رېتسېپ مەجۇنى جەدۋار

خۇرۇچى: تاتلىق بادام مېغىزىدىن 100 گرام، سەۋزە ئۇ-رۇقى 20 گرام، بۇقا چۈيىسى تالقىنى 15 گرام، پارپا، كۈچۈلا تالقىنى ئون گرامدىن، ناۋات 5. 46 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نا-ۋات قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31 ـ رېتسېپ مەجۇنى جەريانى مەنىي

خۇرۇچى: تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى 16 گرام-دىن، سەدەپ كۇشتىسى سەككىز گرام، زەپەر تۆت گرام، ناۋات 132 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇ-زۇپ، ناۋات قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇ-رۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

32 ـ رېتسېپ مەجۇنى جالالى خوتەنى I

خۇرۇچى: كەندىر غازىڭى 60 گرام، بادام مېغىزى 30 گرام، جويۇز، خەشخاش پوستى 12 گرامدىن، گۇلدرچىن ئون گرام، سۇمبۇل، لاچىندانە، ئۇد ھىندى، مەستىكى رۇمى ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، ھەببۇلنىل ئۇچ گرام، ئىپار بىر گرام، ھەسەل 300 گرام.

ياسىلىشى: بادام، ئىپاردىن باشقىلىرىنى سوقۇپ، ئەلگەك-تىن ئۆتكۇزۇپ، بادامنى ئايرىم سوقۇپ، ئىپارنى قەنت بىلەن سالايە قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، ئالدى بىلەن مېغىزنى، ئاند-دىن تالقان قىلىنغان دورىلارنى ئاخىرىدا ئىپارنى سېلىپ تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: نېرۋا جىددىيلىشىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇ-رۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۇندە كەچتە يەتتە گرامدىن ئېلىپ، كالا سۇتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

33 ـ رېتسېپ مەجۇنى جالالى خوتەنى Ⅱ

خۇرۇچى: سۆئلەپ مىسرى، ئانارگۈلى، مەۋسەل سەفىد، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كۇندۇر، ئەنجباھار، سەئدى كۇفى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

34 ـ رېتسېپ مەجۇنى جالالى ئىمساكى

خۇرۇچى: ئىپار بىر گرام، ئەنبەر بەش گرام، زەپەر، كاۋاۋچىن، بەزرۇلبەنجى، سۇمبۇل، ئۇدخام، قېلىن دارچىن، دارچىن، مەستىكى ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، لىسانىل ئاساپىر، جۇزبوۋا 12 گرامدىن، پەنەرمايە، سۆئلەپ 18 گرامدىن، پوستى خەشخاش، قۇشقاچ مېڭىسى 14 گرامدىن، ناۋات 48 گرام، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى تۆت گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياسىلىشى: يۇقىرىقى مەجۇندەك ياسىلىدۇ.

تەسىرى: مەنىينىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشىنى تىزگىنلەپ، لەززەت بېغىشلايدۇ، ئەرلىك قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

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

35 ـ رېتسېپ مەجۇنى كەندىر يوپۇرمىقى

خۇرۇچى: تاش چېچىكى، ئۇد ھىندى، مەستىكى ھەر بىرىـ
دىن يەتتە گرامدىن، سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، جۇزبوۋا،
كۆكنار پوستى 14 گرام، كەندىر يوپۇرمىقى 67 گرام، ئىپار
بىر گرام، ھەسەل 400 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇـ
زۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

36 ـ رېتسېپ مەجۇنى كۇندۇر

خۇرۇچى: كۇندۇر، ئانارگۇلى، بەللۇت، يۇمغاقسۇت ئۇـ
رۇقى، سىيادان ھەر بىرىدىن 120 گرام، زىرە، تاغ زىرىسى،
بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن 60 گرامدىن، بەلىلە، ئامىلە، سېرىق
ھېلىلە، قارا ھېلىلە ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن، ھەسەل 2820
گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۇـ
زۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىـ
دۇ.

تەسىرى: ھۆللۇكنى ھەيدەش، مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتۇش
تەسىرىگە ئىگە.

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

37 ـ رېتسېپ مەجۇنى كۇتۇۋالى

خۇرۇچى: ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، قەسبۇزەرىرە، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، سەمغى ئەرەبى، تاباشىر ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، نامازشامگۇلى ئۇرۇقى توققۇز گرام، ئانارگۇلى، ئاقاقىيا 11 گرامدىن، ھەسەل 210 گرام.

ياسىلىشى: خۇرۇچلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ～ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38 ـ رېتسېپ مەجۇنى مۇمسىك I

خۇرۇچى: ئەپيۇن، جويۇز، قەلەمپۇر، ئىپار، زەپەر، پىلپىل، زەنجىۋىل، گۈلدارچىن تەڭ مىقداردا، ھەسەل ئۈچ ھەسسە.

ياسىلىشى: يېلىم دورىلار بىلەن قىممەت باھالىق دورىلار ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىپ ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتۇش رولىغا ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم، بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39 ـ رېتسېپ مەجۇنى مۇمسىك II

خۇرۇچى: ئەپيۇن، ناۋات، جويۇز، قەلەمپۇر، زەپەر، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، گۇلدارچىن تەڭ مىقداردا، ھەسەل ئومۇمىي دورا مىقدارىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تورمۇزلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40 ـ رېتسېپ مەجۇنى مۇمسىك مەھكىمى

خۇرۇچى: جوز، قەلەمپۇر، زەپەر، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، ئەپيۇن ھەر بىرىدىن ئىككى گرامدىن، ئىپار بىر گرام، ناۋات 20 گرام، ھەسەل مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: ئىپار، زەپەر، ئەپيۇن قاتارلىق دورىلارنى ناۋات بىلەن سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41 ـ رېتسېپ مەجۇنى مۇمسىك مۇقەۋۋى

خۇرۇچى: ئىپار بىر گرام، ئەنبەر تۆت گرام، دارچىن، مەستىكى، جوز، سۇمبۇل، ئۇدخام، سۆئىلەپ مىسرى، بەزرۇلـ بەنجى، زەپەر، كاۋاۋچىن، قۇشقاچ مېڭىسى، لىسانىل ئاساـ پىر، كەندىر يوپۇرمىقى ھەر بىرىدىن سەككىز گرامدىن، خەشـ خاش پوستى، شاھى بەللۇت 25 گرامدىن، ھەببۇلنىل 15 گرام، ناۋات 150 گرام، ھەسەل ئۈچ ھەسسە، بادام يېغى ئون مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: ھەببۇلنىلنى بادام يېغىغا بىر كۈن چىلاپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەستىكىلەرنى سالايە قىلىپ، ناۋات، ھەسەل قىيامىغا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن باشقا دورىلارـ نى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم، ئون گرامـ دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42 ـ رېتسېپ مەجۇنى مەسھا I

خۇرۇچى: قەلەمپۇر 30 گرام، ئاقمۇچ، مەستىكى، دارـ چىن ھەر بىرىدىن 21 گرامدىن، ئاقىرقەرھا 18 گرام، قاقىلە 12 گرام، زەپەر، نەشە توققۇز گرامدىن، ئىپار ئىككى گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار مىقدارىنىڭ

ئۈچ ھەسسىسىچىلىك.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ، كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىمغىچە، ھەر قېتىمدا 3 ~ 6 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

43 - رېتسېپ مەجۇنى مەسھا II

خۇرۇچى: قەلەمپۇر 15 گىرام، ئىپار ئىككى گىرام، ئەنبەر تۆت گىرام، زەپەر ئون گىرام، ئاقىرقەرھا، قاقىلە 20 گىرامدىن، ئاقمۇچ، دارچىن ئۈچ گىرامدىن، تاتلىق بادام يېغى 50 مىللىلىتىر، كەندىر يېغى 120 مىللىلىتىر، شېكەر 200 گىرام.

ياسىلىشى: ئىپار، ئەنبەر، زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شېكەر قىيامىغا ياغلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن باشقا دورىلارنى قۇيۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

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

44 - رېتسېپ مەجۇنى مەسھا III

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا ئالتە گىرام، ئاقمۇچ، مەستىكى، دارچىن ھەر بىرىدىن يەتتە گىرامدىن، زەپەر ئۈچ گىرام، قاقىلە

تۆت گرام، قەلەمپۇر ئون گرام، جۆزبوۋا 30 دانە، جوز ئەزەم، نەشە 30 گرام، ئىپار 1.5 گرام، بادام يېغى ئون مىللىلىتىر، ھەسەل ئومۇمىي دورىلار مىقدارىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك.

ياسىلىشى: ئىپار بىلەن زەپەرنى سالايە قىلىپ سوقۇپ، نەشىنى ئۆچكە يېغى ياكى سۈتتە قاينىتىپ يېغىنى ئېلىپ، ھەسەلنى سۈس ئوتتا قاينىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈستىگە ئىپار بىلەن زەپەر تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، نەشە يېغى ۋە باشقا دورىلارنى قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تورمۇزلايدۇ ۋە كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. باللارغا، ھامىلىدارلارغا، شوپۇرلارغا بېرىلمەيدۇ.

45 ـ رېتسېپ مەجۇنى مەسھا مۇكەييىپ

خۇرۇچى: سۆئلەپ 30 گرام، گۇلدارچىن، گاۋزىبان، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئۆشنە 12 گرام، خولىنجان، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، قاقىلە، نارجىل، جويۇز، پەرەنجىمىشكى، ئاپېلسىن پوستى، مەستىكى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، بەسباسە ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، سازەچ ھىندى، سەئدى كوفى، ئەنبەر ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، لەئلى، كەھرىۋا، مارجان، پىلپىل، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، ئالتۇن ۋاراق، ئىپار ئىككى گرامدىن، نەشە يېغى 90 مىللىلىتىر، ھەسەل 984 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-

سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

46 - رېتسېپ مەجۇنى مۇبەھھى مۇكەييىپ

خۇرۇچى: بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ھەر بىرىدىن 48 گرامدىن، تاباشىر 18 گرام، جويۇز، بەسباسە، دارچىن، قىزىلگۈل، شەۋ-كىران يىلتىزى، قاقىلە، لاچىندانە، قارا سۇنا ئۇرۇقى، كاكى-نەچ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆئلەپ، شاقاقۇل، زەپەر ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، ناۋات 560 گرام، نەشە يېغى (كەندىر يېغى) 120 مىللىلىتىر.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، نا-ۋات قىيامىغا ئاۋۋال نەشە يېغىنى، كېيىن دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ، كۆپەيتىدۇ، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە 11 گرامدىن ئېلىپ، 100 مىللىلىتىر كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

47 - رېتسېپ مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ

خۇرۇچى: تاتلىق بادام مېغىزى 100 گرامدىن، سەۋزە ئۇرۇقى 20 گرام، بۇقا چۈيىسى 15 گرام، پارپا ئون گرام، زەھەرسىزلەنگەن كۈچۈلا ئون گرام، ھەسەل 500 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆ-
پۈكى ئېلىۋېتىلگەن ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، باھنى قوزغاپ، مەنىي تۇتۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

48 - رېتسېپ مەجۇنى ماسكە بەۋىل

خۇرۇچى: قارا ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى پوستى، ئاق خەربەق ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، جۇپتى بەللۇت، كۈندۈر ئىككى گرامدىن، سۆئلەپ بەش گرام، كەھرىۋا ئالتە گرام، شادىنەچ، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى 18 گرامدىن، ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئۈزۈم 276 گرام، قىزىلگۈل ئەرقى ئېھتىياجغا لايىق.
ياسىلىشى: ئۈزۈم قىزىلگۈل ئەرقىدا قاينىتىلىپ، قىيام قىلىنغاندىن كېيىن دورىلارنى تالقانلاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي ئېقىش، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

49 - رېتسېپ مەجۇنى نىكچىكنى

خۇرۇچى: ماماكاپ 240 گرام، كالا سۈتى 1.250 لىتىر، سىرىقماي 120 گرام، ئاق شېكەر 240 گرام، ھەسەل 240

گرام، دارچىن 11 گرام، كاۋاۋچىن، خولىنجان، قەلەمپۇر ھەر بىرىدىن ئىككى گرامدىن، ئىپار 1.2 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم، توققۇز گرامدىن ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

50 ـ رېتسېپ مەجۇنى ئۇسمان

خۇرۇچى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆئلەپ مىسرى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، تەمرى ھىندى مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، مەستىكى رۇمى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، ئىسپىغول 50 گرام، ھەسەل 200 گرام.

ياسىلىشى: ئىسپىغۇلنى سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

51 ـ رېتسېپ مەجۇنى پولات

خۇرۇچى: پولات كۇشتىسى 50 گرام، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، ئۇد ھىندى، تەرەنجىبىن ھەر

بىرىدىن ئون گرامدىن، سالاجىت 20 گرام، كۆچۈلا (زەھەر-سىزلەندۈرۈلگىنى)، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ھىلى رۇبىبىسى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، قەلەمپۇر، كاۋاۋ-چىن، ئاقىرقەرھا، جويۇز، قاقىلە، بەسباسە ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، زەپەر ئىككى گرام، ھەسەل دورىلار ئومۇمىي مىقدارى-نىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-سەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

52 - رېتسېپ مەجۇنى پەنەرمايە

خۇرۇچى: سۇمبۇل تىپ، قەلەمپۇر، جۇزبوۋا، دارچىن، زەنجىۋىل، پەنەرمايە، ئاقىرقەرھا، خولىنجان، پىلپىل داراز، سەئدى كۇفى، مەستىكى رۇمى، زەپەر، ئۇد خام، جەدۋار، سەقەنقۇر ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئىپار 0.2 گرام، ھە-سەل 320 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-سەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتۇپ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كەچتە بەش گرامدىن ئىستېمال قىلى-نىدۇ.

53 ـ رېتسېپ مەجۇنى رەشىد I

خۇرۇچى: كاۋاۋچىن، كۇندۇر، فۇپەل، سۆئەلەپ، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، مەستىكى، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، ھەسەل 500 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

54 ـ رېتسېپ مەجۇنى رەشىد II

خۇرۇچى: پىلپىل، كاۋاۋچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، سۆئەلەپ، مەستىكى، جۇۋىنە تەڭ مىقداردا، ھەسەل دورىلار ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر دورىنى كاۋاپ، شورپا، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

55 ـ رېتسېپ مەجۇنى رەشىد III

خۇرۇچى: كاۋاۋچىن، فۇپەل، قەلەمپۇر، جۇۋىنە، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن سەككىز گرامدىن، سۆئلەپ مىسرى، مەستىكى، ئاقىرقەرھا، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن، سۇمبۇل ئالتە گرام، شېكەر 500 گرام، ھەسەل 250 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

56 ـ رېتسېپ مەجۇنى رەشىد IV

خۇرۇچى: سۇپارى، قەلەمپۇر، سۆئلەپ، مەستىكى، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، ھەسەل 150 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش، سۈيدۈك تېمىپ كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

57 ـ رېتسېپ مەجۇنى تۇخۇمى بەڭ

خۇرۇچى: كەندىر ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى 100 گرامدىن، بۇغا مۈڭگۈزى 50 گرامدىن، ھەسەل بىر كىلوگرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

58 ـ رېتسېپ مەجۇنى تىلائى

خۇرۇچى: ئالتۇن ۋاراق 48 تال، ئەنبەر 72 گرام، ئىپار، تېشىلمىگەن مەرۋايىت، ھېقىق، ئەۋرىشىم، ياقۇت، لەئلى، كەھرىۋا، يېشىل زۇمرەت ھەر بىرىدىن 24 گرامدىن، يۇيۇلغان لاجۇۋەرد 12 گرام، ھەسەل دورىلار ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك.
ياسىلىشى: ئەنبەر گۈل سۈيىدە ئېرىتىلىدۇ، باشقا دورىلار قائىدە بويىچە سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلىدۇ، ھەسەل قىيامىغا ئاۋۋال قىممەت باھالىق دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئاندىن باشقا دورىلار قوشۇلىدۇ.
تەسىرى: مەنىينى قويۇلدۇرۇپ تىزگىنلەيدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

59 ـ رېتسېپ مەجۇنى تەمرى ھىندى

خۇرۇچى: زەپەر تۆت گرام، سەدەپ كۆشتىسى سەككىز گرام، تەمرى ھىندى، بەزرۇلبەنجى 16 گرامدىن، ھەسەل 150 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، يۇقىرىقى ھەسەلنى سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ،

ھەسەل سەل سوۋۇغاندا دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل ئىسسىق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

60 - رېتسېپ مەجۇنى ۋالڭ

خۇرۇچى: ئىتىياشقى ئۇرۇقى 50 گرام، نوقۇت 50 گرام، ھەسەل 300 مىللىلىتىر.
ياسىلىشى: نوقۇت بىلەن ئىتىياشقى ئۇرۇقىنى ئۈچ كۈن سۇغا چىلاپ، تازا كۆپكەندە ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن ھەسەلگە قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھەر خىل مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

61 - رېتسېپ مەجۇنى شاقاقۇل

خۇرۇچى: ئوغرىتىكەن، قارا ھېلىلە، سىيادان 20 گرام-دىن، بابۇنە، شاقاقۇل، قۇستە شېرىن ھەر بىرىدىن 50 گرام-دىن، موزا، جۇزبوۋا ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى 30 گرام، ھەسەل 510 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھە-سەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىينى تۇتۇپ، باھنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەن ۋە كەچتە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

62 - رېتسېپ مەجۇنى يۇلغۇن يېلىمى

خۇرۇچى: يۇلغۇن يېلىمى 33.5 گرام، يىلاننىڭ قۇرۇتۇلغىنى ئىككى دانە، بوز ئۇرۇقى، نېپىز دارچىن، قەلەمپۇر، پىلپىل ھەر بىرىدىن 100 گرامدىن، شاقاقۇل، ئۇدسەلىب 50 گرامدىن، خەشخاش غوزىكى يەتتە دانە، ھەسەل 1700 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

63 - رېتسېپ مەجۇنى يېشت

خۇرۇچى: كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، سۆئلەپ، مەستىكى، بەزرۇلبەنجى ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، ھەسەل 210 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

64 ـ رېتسېپ مەجۇنى ھىلە

خۇرۇچى: خۇش پۇراق ۋە تاتلىق ھىلە رۇببىسى 100 گرام، ھەسەل 300 گرام.

ياسىلىشى: ھىلىنىڭ رۇببىسىنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم، 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

65 ـ رېتسېپ مەجۇنى ئەپيۇن

خۇرۇچى: ئەپيۇن، جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، ئىپار، ئەنبەر، قارىمۇچ تەڭ مىقداردا، ھەسەل دورىلار ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە ناھايىتى ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4. سۇفۇپ (تالقان) دورىلار

1 ـ رېتسېپ سۇفۇپى ئاقىرقەرھا I

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، كەندىر ئۇرۇقى، ناۋات تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: خۇرۇچلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ سۇفۇپى ئاقىرقەرھا II

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، زەپەر، پىلپىل، جۇزبۇۋا، ئاق سەندەل، ئەپيۇن ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، شېكەر 50 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، شېكەر تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ سۇفۇپى بەزرۇلبەنجى

خۇرۇچى: ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، شاپتۇل مېغىزى، نىلۇپەرگۈلى، سېمىزئوت ئۇرۇقى،

ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، سىماق، ئانارگۈلى، تاباشىر، ئەدەس مۇقەششەر، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەي-يارلىنىدۇ.

تەسىرى: سېزىمچانلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان مەنى بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەن ـ كەچتە ئالتە گرامدىن سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ سۇفۇپى سالاجىت

خۇرۇچى: كۈندۈر، سالاجىت، ئەرەب يېلىمى ھەر بىرىدىن 24 گرامدىن، ناۋات 72 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەي-يارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، مەنىي ئېقىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامغىچە ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 ـ رېتسېپ سۇفۇپى سەيپۇللا I

خۇرۇچى: تەنكار كۈشتىسى، سۆئلەپ مىسرى، مەستىكى رۇمى ھەر بىرىدىن 25 گرامدىن، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، موزا ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، قەنت 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بەش گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6 - رېتسېپ سۇفۇپى سەيپۇللا Ⅱ

خۇرۇچى: تەمرى ھىندى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، سەمغى ئەرەبى، موزا ھەر بىرىدىن ئالتە گىرامدىن، تالماكانە، سۆئلەپ مىسرى، مەستىكى رۇمى ھەر بىرىدىن بەش گىرامدىن، قەنت 30 گىرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7 - رېتسېپ سۇفۇپى شاقاقۇل

خۇرۇچى: شاقاقۇل مىسرى، سۆئلەپ مىسرى، مەستىكى رۇمى، دارچىن، تاباشىر، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن گۈڭگۈرت، سەرپىستان، ئاق ناۋات تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىينى تۇتۇش ۋە كۆپەيتىش، مىزاج تەڭشەش تەسىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 3 ~ 5 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8 - رېسېپ سۇفۇپى سۇرئىتى ئىنزال

خۇرۇچى: سۇزاپ ئۇرۇقى توققۇز گرام، جاڭگال ئۇرۇقى، سەۋسەن يىلتىزى ئالتە گرامدىن، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل بەش گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئالتە گرامدىن ئېلىپ، غورا سۈيى بىلەن ئىچىلىدۇ.

9 - رېتسېپ سۇفۇپى سۇزاپ

خۇرۇچى: ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، جۆئدە ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، سەئدى كۇفى، كەندىر ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، ئانارگۈلى بەش گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

10 - رېتسېپ سۇفۇپى سۆئلەپ I

خۇرۇچى: سۆئلەپ، جىنكىۋىزى ئۇرۇقى، كۈندۇر، كەندىر ئۇرۇقى، ئۇدخام تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋات تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتالماسلىق، بەل ـ پۇت تېلىپ ئاغرىش، مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، بىر قوشۇقتىن سۇت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11 ـ رېتسېپ سۇفۇپى سۆئىلەپ Ⅱ

خۇرۇچى: سۆئىلەپ مىسرى 30 گرام، ئانارگۈلى، زىراۋەند 15 گرامدىن، كۇندۇر 20 گرام، خەشخاش پوستى ئون گرام، بەللۇت 12 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم 15 گرامدىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ (پاقلان گۆشى شورپىسى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ).

12 ـ رېتسېپ سۇفۇپى دىۋانى I

خۇرۇچى: ئاق مەۋسەل 36 گرام، تالماكانە 72 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى 50 گرام، ناۋات 200 گرام.

ياسىلىشى: خۇرۇچلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كې-تىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

13 ـ رېستېپ سۇفۇپى دىۋانى II

خۇرۇچى: ئاق مەۋسەل 40 گرام، قوغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى 50 گرامدىن، كۇندۇر 70 گرام، ناۋات 200 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەيىيارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تۇتۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

14 ـ رېستېپ سۇفۇپى دەردى پۇشت

خۇرۇچى: فۇپەل، دارچىن 25 گرامدىن، پىستە، ياڭاق مېغىزى يەتتە گرامدىن، تۇخۇم سېرىقى تۆت دانە، ناۋات 100 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چالا قورۇپ، ئۈستىگە سوقۇلغان ناۋات، پىستە مېغىزىنى قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تۇخۇم سېرىقى تالقىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تۇتالماسلىق، بەل ئاغرىش، بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەن ـ كەچتە ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

15 ـ رېتسېپ سۇفۇپى ئىمساك I

خۇرۇچى: ئاق مەۋسەل ئون گرام، سۆئلەپ مىسرى 20 گرام، كەتىرا 40 گرام، سوقۇلمىغان ئىسپىغۇل، ناۋات 50

گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ نەمدەپ، قورۇتۇپ، تالقانلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكى، ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

16 - رېتسېپ سۇفۇپى ئىمساك II

خۇرۇچى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گرامدىن، رەيھان ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى 20 گرامدىن، شاقاقۇل ھىندى 15 گرام، ئاقىرقەرھا ھىندى 20 گرام، ناۋات 500 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەيـ-يارلىنىدۇ.

تەسىرى: باھنى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۆ-تۈش رولىغا ئىگە.

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

17 - رېتسېپ سۇفۇپى گۈلنار

خۇرۇچى: ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، سەئدى كۇفى، رۇم بە-دىيان، بەزرۇلبەنجى، موزا، زىرە، كۈندۈر ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، بەللۇت، سىمىزئوت ئۇرۇقى 16 گرام، خورما ئۇرۇ-قى، سىرىقچېچەك ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، قولدا لەززەتلىنىش ئىللەتلىرىگە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

18 - رېتسېپ سۇفۇپى خارخەسەك

خۇرۇچى: ئوغرىتىكەن 50 گرام، شېكەر 50 گرام.
ياسىلىشى: خۇرۇچلارنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە، بۆرەكتىكى تاشقا، مەزى بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

19 - رېتسېپ سۇفۇپى جەينىيىن

خۇرۇچى: سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بەش گرام، كەندىر ئۇرۇقى يەتتە گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

20 ـ رېتسېپ سۇفۇپى جامى

خۇرۇچى: سەمغى ئەرەبى، مەستىكى رۇمى، كەتىرا، ئاقاقىيا، ئاق مەۋسەل، قىزىل مەۋسەل، سۆئلەپ مىسرى، تالماكانە، لىسانىل ئاساپىر، قىزىل بەھمەن ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، قەنت 120 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆپ ئىھتىلام بولۇش، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

21 ـ رېتسېپ سۇفۇپى كەشنىز I

خۇرۇچى: سېمىزئوت ئۇرۇقى ئون گرام، قۇرۇق يۇمغاقسۇت بەش گرام، ئىسپىغۇل يەتتە گرام.

ياسىلىشى: سېمىزئوت ئۇرۇقى بىلەن يۇمغاقسۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنى سوقماي قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەپرادىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئەتىگەندە بەش گرامدىن ئېلىپ، سۇت بىلەن ئىچىلىدۇ.

22 ـ رېتسېپ سۇفۇپى كەشنىز II

خۇرۇچى: نىلۇپەر ئۇرۇقى، ئاش كۆكى ئۇرۇقى، تەمرىھىندى ئۇرۇقى، قەنت تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل ئىسسىق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

23 - رېتسېپ سۇفۇپى كۈندۇر

خۇرۇچى: سۆئلەپ، جىنكېۋىزى ئۇرۇقى، كۈندۇر، كەندىر ئۇرۇقى، ئۇدخام تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر دورىنىڭ ئاچچىقلىقىدىن ئىچەلمىسە، دورا مىقدارىچىلىك ناۋات تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، ئېھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئەگەر ناۋات ئارىلاشتۇرۇلسا دورا مىقدارىنى سەل كۆپەيتىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

24 - رېتسېپ سۇفۇپى كۈنجۇت

خۇرۇچى: كۈنجۇت، قارا زىرە، زەنجىۋىل ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، پىلپىل، قارىمۇچ 15 گرامدىن، لاچىندانە، قاقىلە توققۇز گرامدىن، دارچىن ئالتە گرام، قەنت 270 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي سۇيۇلۇش، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

25 ـ رېتسېپ سۇفۇپى مەستىكى I

خۇرۇچى: ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆئلەپ مىسرى، مەستىكى رۇمى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى 30 گرام، ناۋات 30 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تۇتالماسلىقتا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

26 ـ رېتسېپ سۇفۇپى مەستىكى II

خۇرۇچى: سۆئلەپ مىسرى، كۈندۇر، بەللۇت، خولىنجان، خەشخاش ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن، مەستىكى رۇمى، تاباشىر، ئانارگۈلى ھەر بىرىدىن ئالته گرامدىن، شېكەر 63 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل ئىسسىق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكه شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈنده ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

27 ـ رېتسېپ سۇفۇپى مەستىكى Ⅲ

خۇرۇچى: چىگىت مېغىزى، قارىمۇچ، مەستىكى رۇمى، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زىرە، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەي-يارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

28 ـ رېتسېپ سۇفۇپى مۇمسىك Ⅰ

خۇرۇچى: كۆكنار ئۇرۇقى مەلۇم مىقداردا.

ياسىلىشى: كۆكنارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەي-يارلىنىدۇ.

تەسىرى: سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم ئىككى گرام-دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

29 ـ رېتسېپ سۇفۇپى مۇمسىك Ⅱ

خۇرۇچى: زەپەر، كاۋاۋچىن، دارچىن، ئاقىرقەرھا، خو-لىنجان، رىگىماھى تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلار قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تەييارلى-نىدۇ.

تەسىرى: باھنى قوزغاش، مەنىي تۆتۈش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

30 ـ رېتسېپ سۇفۇپى مۇمسىك Ⅲ

خۇرۇچى: زەنجىۋىل، جويۇز، كاۋاۋچىن، پىلپىل ھەر بىرىدىن 50 گىرامدىن، زەپەر، ئەپيۇن ئون گىرامدىن، ئاقىرقەرھا 50 گىرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي ۋە سۈيدۈك تۇتۇش رولىغا ئىگە.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

31 ـ رېتسېپ سۇفۇپى مۇمسىك بارىد

خۇرۇچى: سېمىزئوت ئۇرۇقى توققۇز گىرام، ئىسپىغۇل كېپىكى ئالتە گىرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بەش گىرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ناشتىدا سوغۇق سۇ بىلەن ئۈچ گىرامدىن ئىچىلىدۇ.

32 ـ رېتسېپ سۇفۇپى مۇقەۋۋى باھ

خۇرۇچى: جۇزبوۋا ئون دانە، كەندىر ئۇرۇقى، خەشخاش پوستى ھەر بىرىدىن 30 گىرامدىن، زەنجىۋىل، پىلپىل، قەلەم-

چۆر، ئاق شېكەر 15 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەي-يارلىنىدۇ.

تەسىرى: باھنى قوزغاش، مەنىي تۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

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

33 - رېتسېپ سۇفۇپى مەۋسەل

خۇرۇچى: ئاق مەۋسەل، قىزىل مەۋسەل، سىپارى، سۇم-بۇل ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن، كۆكنار پوستى 45 گرام، ئەپيۇن تۆت گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەي-يارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، قولدا لەززەتلىنىش ئىللەتلىرىگە شىپا بولىدۇ.

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

34 - رېتسېپ سۇفۇپى مۇئىۋەللىق مەنىي

خۇرۇچى: قۇرۇتۇلغان خورما، كەترا ئالتە گرامدىن، نىشاستە، تالماكانە، سۆئلەپ مىسرى ھەر بىرىدىن تۆت گرام-دىن، موزا، مەستىكى ئۈچ گرامدىن، ناۋات دورىلارنىڭ ئومۇ-مىي مىقدارىچىلىك.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارد-لاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي ئېقىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

35 ـ رېتسېپ سۇفۇپى مۇغەللىزى مەنىي

خۇرۇچى: نىشاستە توققۇز گرام، سۆئلەپ مىسرى يەتتە گرام، جۇزبوۋا، بەسباسە، قاقىلە ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، كەندىر يېغى ئۈچ مىللىلىتىر، بەزرۇلبەنجى، قەلەمپۇر ئىككى گرامدىن، ئاق ناۋات 33 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كەندىر يېغى بىلەن ياغلاپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش ۋە مەزى ئېقىشقا شىپا بولىدۇ.

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

36 ـ رېتسېپ سۇفۇپى رومان

خۇرۇچى: سېمىزئوت ئۇرۇقى، كاھو (ئوسۇڭ) ئۇرۇقى، ئاش كۆكى (يۇمغاقسوت) ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئانارگۈلى 30 گرامدىن.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەيـ-ييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قۇرۇق ئىسسىقتىن (سەپرادىن) بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

37 ـ رېتسېپ سۇفۇپى تۇخۇمى خەشخاش I

خۇرۇچى: كۆكنار ئۇرۇقى 100 گرام.
ياسىلىشى: كۆكنار ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل ئىسسىق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

38 ـ رېتسېپ سۇفۇپى تۇخۇمى خەشخاش II

خۇرۇچى: سۆئلەپ مىسرى، تاتلىق بادام مېغىزى 24 گرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقىنىڭ ئېقى، ناۋات 36 گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە بىر قېتىم ئون گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

39 ـ رېتسېپ سۇفۇپى تۇخۇمى خەشخاش III

خۇرۇچى: ئاش كۆكى (يۇمغاقسۈت، كەشنىز) 20 گرام، خەشخاش ئۇرۇقى ئون گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 30 گرام شېكەر تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ھۆل ئىسسىقنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

40 - رېتسېپ سۇفۇپى تۇخۇمى بەڭ I

خۇرۇچى: سۆئلەپ چىنى، جىنكېۋىزى ئۇرۇقى، كۈندۈر، كەندىر ئۇرۇقى، ئۇدخام ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن.
ياسىلىشى: دورىلارنى چالا قورۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

41 - رېتسېپ سۇفۇپى تۇخۇمى بەڭ II

خۇرۇچى: كەندىر ئۇرۇقى 100 گرام.
ياسىلىشى: كەندىر ئۇرۇقىنى چالا قورۇپ، سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

42 - رېتسېپ سۇفۇپى قادىرى

خۇرۇچى: قورۇلغان تەمرى ھىندى مېغىزى 60 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 25 گرام، سېمىزئوت ئۇرۇقى 12 گرام، قەلەي كۇشتىسى ئون گرام، قەنت 100 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قولدا لەززەتلىنىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

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

43 - رېتسېپ سۇفۇپى ئەپيۇن

خۇرۇچى: ئاقىرقەرھا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، زەپەر، پىلپىل، جۇزبۇۋا، ئاق سەندەل، ئەپيۇن تەڭ مىقداردا، شېكەر دورىلارنىڭ ئومۇمىي مىقدارىچىلىك.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل سوغۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

44 ـ رېتسېپ سۇفۇپى ئىھتىلام

خۇرۇچى: يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قەنت تەڭ مىقداردا.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تەي-يارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئىسسىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، كۆپ ئىھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

45 ـ رېتسېپ سۇفۇپى ھاجى

خۇرۇچى: شاقاقۇل مىسرى، مەستىكى رۇمى، دارچىن، تاباشىر، تالماكانە، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن گۈڭگۈرت، سەرپىس-تان ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئاق ناۋات بەش گرام.
ياسىلىشى: دورا ھەم ناۋاتنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈ-زۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، ئىھتىلام بولۇشقا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 2 ～ 3 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. شەربەت دورىلار

1 ـ رېتسېپ شەربىتى پولات

خۇرۇچى: پاكىز پولات ئېھتىياجلىق مىقداردا، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا.
ياسىلىشى: پولاتنى بىر قانچە قېتىم قىزىتىپ، تاۋلاپ ئېلىپ، چىققان سۇيىگە ناۋاتنى سېلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي تۇتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ شەربىتى پەنجنۇش I

خۇرۇچى: تۆمۈر پوقى 90 گرام، سىماق، موزا، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، كۈندۈر، يالپۇز ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن، زەپەر، مۇرمەككى، زەمچە ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن، ئۈزۈم سۈيى 1.65 لىتىر، سۇ ئۈچ ھەسسە، قەنت ئىككى ھەسسە. سۇ دورىلار ئومۇمىي مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك، قەنت ئىككى ھەسسىسىچىلىك.
ياسىلىشى: تۆمۈر پوقىنىڭ داغمال سۈيى ئېلىنىدۇ، زەپەر، ئۈزۈم سۈيىدىن باشقا دورىلارنىڭ ھەممىسى قاينىتىلىپ تەمى ئېلىنىدۇ، بۇنىڭغا يۇقىرىقى داغمال سۈيى، ئۈزۈم سۈيى، قەنت قاتارلىقلارنى قويۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ قىيام قىلىپ، قىيام سەل سوۋۇغاندا زەپەر تالقىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 ـ رېتسېپ شەربىتى پەنجىنۇش Ⅱ

خۇرۇچى: ياخشى پىشقان قىزىل ئۈزۈم سۈيى 1500 مىللىلىتىر، موزا، ئانارگۈلى، ئالقات مېۋىسى، قىزىلگۈل، كۆندۈر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، پىننە، سۇمبۇل ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، دارچىن، زەمچە ئۈچ گرامدىن، تۆمۈر پوقى (داشقىلى) 90 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىقىلغان ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ قاينىتىپ، ئۈزۈم سۈيىنىڭ 1/3 ى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جاھىل خاراكتېرلىك مەنىي تۇتالماسلىقتا شىپا بولىدۇ.

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

4 ـ رېتسېپ شەربىتى زەبىب كەبىر

خۇرۇچى: ئۈزۈم سۈيى 30 كىلوگرام، توخۇ، كەكلىك، كەپتەر، قۇشقاچ گۆشلىرى بەش كىلوگرامدىن، ئۇرۇقى، تىرىپلىرى ئېلىۋېتىلگەن ئالما، بېھى، ئامۇت 60 گرامدىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، گۈلدارچىن، سازەچ ھىندى ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، خولىنجان مىسرى ئۈچ گرام، كاۋاۋچىن، تۇرۇنجى پوستى، سۇمبۇل ھىندى، جۇزبۇۋا، بەسباسە، قېلىن دارچىن، ئۆشنە، پىلپىل، رۇم بەديان، سەئدى كۇفى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئۇدقىمارى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئاسارۇن 12 گرام، سەندەل 60 گرام، ھەسەل 1500 گرام.

ياسىلىشى: ئۆزۈم سۈيىگە گۆشلەرنى، مېۋىلەرنى، دورىلار-
نى سېلىپ قايناتىپ، دورىلارنىڭ تەمى چىقىپ بولغاندا تىرىپلە-
رىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، تىرىپلىرىنى سىقىپ سۈيىنى چىقى-
رىپ، دورا سۈيىگە ھەسەلنى قوشۇپ، سۇس ئوتتا قايناتىپ
قىيام قىلىپ، ئىمكانىيەت بولسا، قىيامغا ئازراق ئىپار، زەپەر
قوشۇپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، ئاپتاپقا 40 كۈن قويۇپ تەييارلى-
نىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ ھەم كۆپەيتىدۇ، قاننى
كۆپەيتىپ، باھنى، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، روھنى ئۇرغۇتۇپ
رەڭگىرويىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 40
مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5 - رېتسېپ شەربىتى مۇمسىك

خۇرۇچى: بەلىلە، سېرىق ھېلىلە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى-
دىن 25 گرامدىن، كۈندۇر، ئانارگۈلى، بەللۇت، سىيادان،
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، تاغ كەرەپشىسى-
نىڭ ئۇرۇقى، جۇۋنە، ئامىلە ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن،
ھەسەل 300 گرام.

ياسىلىشى: دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا سەك-
كىز سائەت چىلاپ قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە
ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماس-
لىق، كېچىدە سىيىپ قويۇشقا شىپا بولىدۇ.

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

6 ـ رېتسېپ شەربىتى جىگدە

خۇرۇچى: جىگدە 200 گرام، شېكەر 300 گرام.
ياسىلىشى: جىگدىنى پاكىز تازىلاپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، ئىچ سۈرۈش، بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. خېمىر دورىلار

1 ـ رېتسېپ خېمىرى مۇمسىك خەشخاش

خۇرۇچى: خەشخاش پوستى (كۆكنارغوزىكى) 165 گرام، ناۋات 300 گرام، زەنجىۋىل 66 گرام، جۇزبوۋا، مەستىكى ئىككى گرامدىن، ئەپيۇن بىر گرام، زەپىران، ئانارگۈلى 5.0 گرامدىن.
ياسىلىشى: ناۋاتنى پىياز سۇيىدە قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ خېمىر تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە كەچتە بىر قېتىم، 1 ~ 5 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ خېمىرى مۇمسىك پولاتى

خۇرۇچى: خەشخاش 240 گرام، زەنجىۋىل، جوز 60

گرام، مەستىكى ئون گرام، ئەپيۇن، زەپەر ئۈچ گرامدىن، ئانارگۈلى ئىككى گرام، تۆمۈر داغمال سۇيى ئىككى لىتىر، شېكەر 500 گرام.

ياسىلىشى: شېكەرنى تۆمۈر داغمال سۇيىگە سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھۆل ئىسسىق مىزاجدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3 - رېتسېپ خېمىرى مۇمسىك I

خۇرۇچى: خەشخاش پوستى 240 گرام، زەنجىۋىل (ئاق چەشكى) 60 گرام، جۇزبۇۋا، مەستىكى ئون گرامدىن، تىلىنغان ئەپيۇن ئۈچ گرام، زەپەر، ئانارگۈلى ئىككى گرامدىن، تۆمۈر داغمال (تاپ) سۇيى ئىككى لىتىر، بەزرۇلبەنجى بىر گرام، ئاق شېكەر 500 گرام.

ياسىلىشى: تۆمۈر داغمال سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قايناتىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە يۇقىرىقى دورىلارنىڭ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاخشىمى يېتىشتىن بۇرۇن 7 ~ 9 گرامغىچە ئېلىپ قايناتىلغان كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

4 - رېتسېپ خېمىرى مۇمسىك II

خۇرۇچى: ئۇرۇقى بار خەشخاش 500 گرام، ناۋات 500

گرام، جۇزبوۋا يەتتە گرام، زەنجىۋىل تۆت گرام، ئەپيۇن، زەپەر بىر گرامدىن.
ياسىلىشى: خەشخاشنى چالا سوقۇپ، يەتتە لىتىر سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە ناۋاتنى سېلىپ قويۇق قىيام قىلىپ، سەل سوۋۇتۇپ، باشقا دورا تالقانلىرىنى ئۇستىگە سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 7 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

7. ئىترىفىللار

1 ـ رېتسېپ ئىترىفىل كىشمىش I

خۇرۇچى: سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، ئامىلە ھەر بىرىدىن يەتتە گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 14 گرام، ناۋات 84 گرام، ئۇرۇقسىز قىزىل ئۈزۈم 48 گرام.
ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋات قىيامىغا ئۈزۈم قىيامى، دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، مەنىي ئېقىش، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 ـ رېتسېپ ئىترىفىل كىشمىش II

خۇرۇچى: سېرىق ھېلىلە پوستى، ھېلىلە كابىلى پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، قۇرۇق يۇمغاقسۈت (كەشنىز، ئاش كۆكى) 28 گرامدىن، تەبە-

ئىي كىشمىش ئۈزۈم 72 گىرام، ناۋات 168 گىرام، تاتلىق بادام يېغى مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: ئۈزۈمنى ناۋات بىلەن قاينىتىپ قىيام قىلغاندىن كېيىن، باشقا دورا تالقانلىرىنى بادام يېغى بىلەن ياغلىغاندىن كېيىن قىيامغا قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش، مەنىي ئېقىپ كې-تىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئون گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

8. ھالۋا دورىلار

1 - رېتسېپ ھالۋائى ئەنبەر

خۇرۇچى: ياخشى پىشقان ئام شىرىسى ئۈچ كىلوگىرام، سىرىقماي 500 گىرام، سۈت بىر لىتىر، ھەسەل 750 گىرام، زەنجىۋىل 12 گىرام، پىلپىل ئالتە گىرام، بوزىدان، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، مەۋسەل، سۇمبۇل 12 گىرامدىن، سۆئە-لەپ مىسرى، بادام مېغىزى، چۆپچىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغى-زى، شاقاقۇل، خورما ھەر بىرىدىن 48 گىرامدىن، خولىنجان، سازەچ ھىندى ئالتە گىرامدىن.

ياسىلىشى: ئام شىرىسى، ھەسەل، سۈت قىيام قىلىنىپ، ئۈستىگە مېغىز دورىلارنىڭ تالقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھالۋا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 70 گىرامدىن ئېلىپ، سۈت بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

2 - رېتسېپ ھالۋائى ئارو

خۇرۇچى: ماش، ئاق مەۋسەل، سارغايتىلغان تەمرى ھىندى ئۇرۇقى، خورما ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، ئاق شېكەر ئومۇمىي دورىلارنىڭ مىقدارىچىلىك، سۈت مۇۋاپىق مىقداردا.

ياسىلىشى: ماشنى سۈتكە چىلاپ سۈتنى سۈمۈرۈپ بولغاندا سايىدا قۇرۇتۇپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سىرىقماي، شېكەر بىلەن قوشۇپ ھالۋا تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى تەييارلانما بىر ياكى ئىككى قېتىمدا ئىچىپ بولۇنىدۇ.

3 - رېتسېپ ھالۋائى سۆئىلەپ

خۇرۇچى: نوقۇت 132 گرام، بۇغداي ئۇنى، باقىلە، لوبىيا تالقىنى ھەر بىرىدىن 84 گرامدىن، سىرىقماي، بىدىمىشكى ئەرقى، كۆكنار ئەرقى، تۆمۈر داغمال سۈيى مۇۋاپىق مىقداردا، سۆئىلەپ 24 گرام، بادام مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ھەببى قەلقەل ھەر بىرىدىن 57 گرامدىن، دارچىن، مەستىكى، خولىنجان، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، شاقاقۇل مىسرى، لاچىندانە ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن، جۇزبوۋا، بەسباسە، زەنجىۋىل، زەپەر، ئىپار، ئەنبەر ئىككى گرامدىن.

ياسىلىشى: نوقۇت، باقىلە، بۇغداي ئۇنلىرى سىرىقمايدا سارغايتىلىدۇ، ھەسەل ئەرەقلىرىدە ئېرىتىلىپ پىشۇرۇلىدۇ، ئاندىن باشقا دورا تالقانلىرى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى تىزگىنلەپ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىمغىچە، ھەر قې-
تىمدا 24 گرامدىن ئېلىپ، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىن-
دۇ.

4 - رېتسېپ ھالۋائى بەيزە مۇرغى

خۇرۇچى: تۇخۇم سېرىقى ئىككى دانە، ناۋات 230 گرام، ئوتياش ئەرقى، نارەنجى ئەرقى، سۆگەت يوپۇرمىقى ئەرقى، بىدمىشكى ئەرقى ھەر بىرىدىن 120 مىللىلىتىر، جۇزبوۋا، بەسباسە بەش گرامدىن، زەپەر، ئىپار بىر گرامدىن.

ياسىلىشى: ناۋات ئەرەقلەردە ئېرىتىلىپ، تۇخۇم سېرىقى ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن كۆيدۈرۈۋەتمەي قاينىتىپ، باشقا دورا تالقانلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى قويۇلدۇرۇپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەمە-رىتىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گرامدىن، كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

9. داۋائى دورىلار

1 - رېتسېپ داۋائى جەريانى خاس

خۇرۇچى: كۈشتە قىلىنغان سىماب ئالتە گرام، قەلەي كۈشتىسى 12 گرام، چالا قورۇلغان چايان ئۈچ گرام، ئاقمۇچ 24 گرام.

ياسىلىشى: قەلەي كۈشتىسى ۋە باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ، گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى قويۇلدۇرۇپ تىزگىنلەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 4 تالغىچە ئېلىپ، قايماق بىلەن ئىچىلىدۇ.

داۋائى سىياھ جەريان

خۇرۇچى: قوغۇشۇن كۇشتىسى، شېكەر تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: قوغۇشۇننى تۆمۈر ئوچاقتا ئېرىتىپ، بىر تەرەپتىن ياغاچ دەستە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر تەرەپتىن، ئۇنىڭ ئۈستىگە شېكەر سېلىپ، توپا رەڭگە ئۆزگەرگەندە، ساقلاپ قويۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەسىرى: دائىم مەنىي ئېقىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بۇ دورىدىن گۈرۈچ چوڭلۇقىدا ئىككى دانە ئېلىپ، قايماق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. زىمات دورىلار

رېتسېپ زىماتى مۇمسىك

خۇرۇچى: كافۇر پوستى، بىخ كەبىر، قەلەمپۇر تەڭ مىقداردا.

ياسىلىشى: دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ، بولۇپمۇ خەتنىلىك ئۈچىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، كۈندە 1 ~ 2 قېتىم، جىنسىي ئەزاغا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

11. مۇراببا دورىلار

مۇرەككەپ سەۋزە مۇرابباسى

خۇرۇچى: سۇلۇق قىزىل سەۋزە ئىككى كىلوگرام، زەنجە-ۋىل، قاقىلە، جۇزبۇۋا، قەلەمپۇر، خولىنجان ھەر بىرىدىن ئون گرامدىن، زەپەر ئۈچ گرام، ئەنبەر 1.5 گرام، ھەسەل بىر كىلوگرام، سۇ 1.5 لىتىر.

ياسىلىشى: سەۋزىنى تازىلاپ، توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، پىشقاندا ھەسەل قوشۇپ، قىيام بولغاندا باشقا دورا تالقانلىرىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە زەپەر، ئەنبەر تالقانلىرىنى قۇ-يۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىينى كۆپەيتىپ قويۇلدۇرىدۇ، مەنىي ئىختى-يارسىز مېڭىپ كېتىشنى تىزگىنلەيدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ملليلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

§ 5. مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، قۇۋۋەتلىك، ئاسان ھەزىم بولىدى-غان، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئو-زۇقلىنىشى، سۇيىتى ئۆزگەرگەن، تۇزلۇق، ھۆل سوغۇق تەبى-ئەتلىك، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇشى كېرەك.

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىدىغان بىمارلار ئىستېمال قىلىشقا

بولىدىغان يېمەكلىكلەر:

تاي گۆشى، پاقلان گۆشى، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، يەرلىك توخۇ گۆشى، پاقلان ياكى قوينىڭ كاللا ـ پاچاق گۆشلىرى، سىڭىرلىرى، يۇقىرىقىلاردىن تەييارلانغان كاۋاپ، شورپىلار، نوقۇت، كۆممىقوناق، گۇرۇچ، بۇغداي... قاتارلىقلاردا ئېتىلگەن تاماقلار، يېڭى كۆكتات، مېۋىلەردىن: سەۋزە، چامغۇر، قىزىلچا، بېدە، ئەنجۈر، قىزىل ئۈزۈم، خورما، تاتلىق ئانار، تاتلىق بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، ئالقات... قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىدىغان بىمارلار ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان يېمەكلىكلەر:

چىلىغان سەي، تۇزلانغان يېمەكلىكلەر، لازا، ئاچچىقسۇ، قېتىق، لەڭپۇڭ، راڭپىزا، سېرىقئاش، هاراق، پىۋا، سوغۇق ئىچىملىكلەر، سۇيۇق ـ سەلەڭ تائاملار، سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەر (تاۋۇز، ئاپېلسىن، نەشپۈت)، توڭلاتقۇغا سالغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر...، سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىكلەر، سوغۇق سۇ، ماروژنى، چوكا مۇز... قاتارلىقلار.

§ 6. مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ پەرۋىشى

1. مۇھىتنى ياخشىلاش لازىم. مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كۆپىنچىسى كۆڭلى ئىنچىكە، نازۇك ياكى ئاچچىقى يامان، نېرۋىسى ئاجىز بولۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن، بىمارنى پاكىز، ئازادە، تىنچ، هاۋاسى ساپ، يورۇق ئۆيدە تۇرغۇزۇش، بىمارغا ئازادە مۇھىت يارىتىپ بېرىش

لازىم.

2. بىمارنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكىنى تەرتىپكە سېلىش لازىم. يەنى ئاسان سىڭىشلىك، يەلسىز، قۇۋۋەتلىك، بىمارنىڭ مىزاجىغا ۋە كېسەللىكىگە ماس كېلىدىغان تاماقلارنى تەييارلاپ بېرىش، شۇ ئارقىلىق ئوزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىپ ياخشىلاش لازىم.

3. بىمارنىڭ ھەرىكەت قىلىشى بىلەن دەم ئېلىشىنى ماسلاشتۇرۇش لازىم. يەنى بىمارنىڭ جىسمانىي پائالىيەت قىلىشى ياكى ھەرىكىتىنىڭ زىيادە كۆپ بولۇپ، بىمارنىڭ تېنىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇپ، بىمار بەدىنىدە زىيادە ھۆللۈكنىڭ ياكى زىيانلىق ماددىلارنىڭ كۆپ يىغىلىپ قېلىپ، بىمار بەدىنىنىڭ تۇتۇش كۈچىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

4. بىمارنىڭ ئۇيقۇسىنى تەرتىپكە سېلىش لازىم. يەنى بىمار ئۇيقۇسىنىڭ كۈندە 7 ~ 8 سائەت ئەتراپىدا بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، زىيادە ئۇيقۇسىزلىق تۈپەيلى بىمار نېرۋىسىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش بىلەن كۆپ ئۇخلاپ، بەدەن پەيلىرىنىڭ بوشاپ، بەدەننىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

5. بىمار بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىشقا كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. يەنى بىمارنىڭ چوڭ ـ كىچىك تەرىتى، قېتىم سانى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىپ، ئەگەر بىماردا قەۋزىيەت بولسا، يېمەكلىك ياكى دورىلار ئارقىلىق (بانان، سەۋزە، ئاقتۇرما، بەسەي، پونۇس، سانا...) قەۋزىيەتنى داۋالاش، ئەگەر بىماردا سۈيدۈك زىيادە كۆپ بولسا، تۇتقۇچى دورىلار ئارقىلىق سۈيدۈكنى نورماللاشتۇرۇش، ئەگەر بىمارنىڭ ئىشتىھاسى ناچار بولسا، ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار ئارقىلىق بىمارنىڭ ئىشتىھاسىنى ئې-

چىش، شۇ ئارقىلىق بىمار بەدىنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنىڭ نورماللىقىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

6. بىمارنى روھىي جەھەتتىن تۇراقلاشتۇرۇش لازىم. يەنى بىمارنىڭ چوقۇم تولۇق ساقىيىشىغا ئىشەنچ تۇرغۇزۇش. بىمارنى ھەر خىل غەم ـ قايغۇ، غەزەپ ـ نەپرەت، قورقۇنچ، زىيادە ئۇياتچانلىق··· قاتارلىقلاردىن پۈتۈنلەي خالاس قىلىشقا تىرىشىش، بولسا سەيلە ـ ساياھەت ئارقىلىق بىمارنى روھىي يۈكلەردىن خالاس قىلىش لازىم.

7. ناچار ئادەتلەردىن ساقلىنىش لازىم. يەنى بىماردىكى قولدا لەززەتلىنىش، ھاراقخورلىق، پاھىشۋازلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتكە زىيادە بېرىلىش، شەھۋانىي كىتاب، فىلىملەرنى كۆپ كۆرۈش، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىچىشتەك ئادەتلىرى بولسا، يۇقىرىقىلارنى قەتئىي تاشلاتقۇزۇش، مەسئۇل دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بىمارنى ھەر قايسى تەرەپتىن ئەتراپلىق كۈتۈش لازىم.

§ 7 . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە پايدىلىق ئامىللار

1 . ئىسسىق قۇم

ئىسسىق قۇم بەدەندىكى ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش، بەدەنگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، قان ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇش، پەيلەرنى چىڭىتىش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، ئەمەلىي تەجرىبىلەر ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىدىغان بىمارلارغا ناھايىتى كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدىغانلىقىنى كۆپ قېتىم ئىسپاتلىدى.

بۇنىڭدا ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەر 6 ~ 7 - ئايلاردا چۈشتىن كېيىن شىنجاڭ ۋاقتى سائەت ئىككىدىن ئالتىگىچە بولغان ئارىلىقتا باشقا سايىۋەن تۇتۇپ، ياخشى ئوزۇقلانغان ھالەتتە يېرىم سائەتتە بىر ئورۇن يۆتكەپ قۇمغا كۆمۈلۈپ، ئۇسسۇلۇقنى ۋاقتىدا ئىچىپ، دەسلەپكى كۈنلەردە يەڭگىل چۈشۈپ، تەدرىجىي ئىلگىرىلەش، تۆت مۈچە، بەل، دۈمبىلەرنى كۆمۈش ياكى قۇمغا يېقىش، قورساق، كۆكرەكلەرنى كۆممەسلىك، ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەر كۆپرەك، قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئازراق كۆمۈلۈش، ئۇسسۇلۇقنى كۆپرەك ئىچىپ، يىلدا 15 كۈن ئەتراپىدا قۇمغا چۈشۈپ بېرىش كېرەك.

قۇمغا چۈشەلمىگەندە، دوۋسۇن ئەتراپىغا كۈچۈلا، ئاقىرقەرھا، چۈمۈلە… ۋە باشقا ئىسسىق مايلارنى سۈركەپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە بولىدۇ. قۇمغا چۈشكەندە ياخشى ئوزۇقلىنىش، ھۆللۈك، سوغۇقلۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. يازنىڭ ئاپتىپى

يازنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بۇ خىل ھاۋا ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە بەكمۇ پايدىلىق. مەنىي تۇتالمايدىغان ھۆل سوغۇق مىزاجدىن بولغانلار كۈندە 2 ~ 3 قېتىم ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 سائەتكىچە خالىي جايدا باشقا سايىۋەن تۇتۇپ، باشقا جايلارنى ئوچۇق قويۇپ ئاپتاپ سۇنۇپ بەرسە، يازنىڭ ئىسسىق ھاۋاسىدا بەدىنىگە ئىسسىق ئۆتۈپ، تەرلەپ، بەدەندىكى ھۆللۈك سىرتىغا ھەيدىلىدۇ، شۇنداقلا ئىسسىق ھاۋا تەپتىدىن يەرلىك ئورۇندىكى تېرە، مۇسكۇل، پەيلەر چىڭىيدۇ، بەدەننىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچىيىدۇ ۋە مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش مەلۇم دەرىجىدە ياخشىلىنىدۇ. ئاپتاپقا قاقلانغاندا، سوغۇقلۇق يېمەك -

ئىچمەكلەردىن ساقلىنىش، بۇنى 1 ~ 2 ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇ-
رۇپ بېرىش لازىم.

3. ئىسسىق كاڭ

ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي تۇتالمايدىغان بىمارلار شوردا
قۇيغان (ياسىغان) كاڭدا قىش كۈنلىرى يېتىپ بەرسە، بەدەننىڭ
قۇرۇقلۇقىنى ئاشۇرۇپ، پەيلەرنى چىڭىتىپ، مەنىي بالدۇر يۇ-
رۇپ كېتىشنى تىزگىنلەشتە ياخشى رول ئوينايدۇ. رېماتىزم،
پالەچ، ئىستىرخا، بەل ۋە پۇت ئاغرىش ئۇچۇن شىپا بولىدۇ.
ئەگەر شوردا (تۇزلۇق توپا) كاڭ ياساش ئىمكانىيىتى يوقلار
ئىسسىق كاڭدا يېتىپ بەرسىمۇ، ئۇنۇمى بولىدۇ ياكى شور توپى-
نى قىزىتىپ بەل، دوۋسۇن ئەتراپىغا يېقىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ
بەرسىمۇ ياكى شورلۇق توپىغا ياز كۈنلىرى مۇۋاپىق كۆمۈلسىمۇ
(قۇمغا كۆمۈلگەندەك) بەلگىلىك ئۈنۈمى بولىدۇ.

4. ئۆرۈك ئوتۇنىنىڭ ئوتى

ئۆرۈك ئوتۇنى قاتتىق بولۇپ، كۆيدۈرسە چوغى ئۇزۇن
ساقلىنىدۇ، ئوتى زەھەرسىز بولۇپ، بۇرۇنقى كلاسسىك كىتاب-
لاردا مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى
ئۆرۈك ئوتى بىلەن قاقلىنىشنى بۇيرىغان. ئىمكانىيەت يار بەر-
سە، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ تاماق،
دورا، ئىسسىنىشى ئۇچۇن ئۆرۈك ئوتۇنى ئىشلىتىلسە، بەلگىلىك
ئۈنۈمى بولىدۇ. قىش كۈنلىرى بۇ خىل بىمارلار بەل، دوۋسۇن،
تۆت مۇچىلىرىنى دائىم ئۆرۈك ئوتۇنىنىڭ ئوتىغا قاقلاپ بەرسە،
يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتۈپ، پەي، مۇسكۇللارنىڭ سوغۇقلۇ-

قىنى تارقىتىپ، پەيلەرنى چىڭىتىپ، مەنىينى تىزگىنلەش رولـ-
نى ئوينايدۇ.

5. بەلباغ باغلاش

بەلباغ باغلاش ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئۇزۇندىن بۇيان داۋاملاشـ-
تۇرۇپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى مەدەنىيەت مىراسلىرىنىڭ بىرى
بولۇپ، ئۇنىڭ بەدەننى بولۇپمۇ، بۆرەكنى ئىسسىق ساقلاش،
ئاسراش، زىيادە قورساق سىلىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش،
ئەرلىك جاسارەتنى ئۇرغۇتۇش، كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى، ساغلاملىقىـ-
نى ساقلاش، يېمەكلىكلەرنى تېخىمۇ ھەزىم قىلىش، ئارغامچا بولۇش،
چۆللەردە داستىخان، لۆڭگە بولۇش قاتارلىق رولى بولۇپ، ھازىر
كىشىلىك تۇرمۇش ئادىتىدىن قېپقالغان بولسىمۇ، مەنىي تۇتالـ-
مايدىغان بىمارلار ئۈچۈن ئۇنىڭ بەكمۇ مۇھىم رولى بار.

چۈنكى، بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولۇپ، بەلنى
تۆگە يۇڭىدا توقۇغان بەلباغ باغلاپ بەرگەندە، بۆرەك ئۆزىنىڭ
ئىقتىدارىنى ياخشى جارى قىلالايدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۆرەك ئاجىزـ-
لىقىدىن بولغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش ياخشىلىنىدۇ ياكى
بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

شۇڭا، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكىگە دۇچار
بولغان بىمارلار تۆگە ياكى قوينىڭ يۇڭىدا بەلباغ توقۇپ، بەلگە
تېخىشنى ئادەت قىلىۋالغاندا بۇ خىل كېسەللىكتىن تېز قۇتۇلالايـ-
دۇ ياكى بۇ خىل كېسەللىكتىن ساقلىنالايدۇ.

6. ئىت تېرىسى پېتىكى

ئىت تېرىسىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭدىن پې-
تەك تەييارلاپ ئاياغ ئىچىگە سېلىۋالغاندا، پۇتنىڭ مۇزلاپ،
بەدەندىكى سوغۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. پۇت
پەللىلىرى غىدىقلىنىپ، بۆرەك خىزمىتى ياخشىلىنىدۇ. بۇنىڭ
بىلەن بۆرەكنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى كۈچىيىپ، مەنىي بالدۇر يۇ-
رۇپ كېتىش ياخشىلىنىدۇ ياكى ئۇنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

ئىت تېرىسىدىن پېتەك قىلىۋېلىشتىن باشقا ھەقىقىي كالا
تېرىسىدىن تىكىلگەن ئاياغ، ئۆتۈك ياكى كالا تېرىسى چەمى
قىلىنغان ئاياغلارنىڭمۇ مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىدىغان بىمارلار
ئۈچۈن كۆپ مەنپەئىتى بولىدۇ. كىيىم تىككۈچى (سەيپۇڭ)،
شوپۇر… قاتارلىقلار ئايىغى ئاستىغا ئىت ياكى قوي تېرىسى
قويۇۋالسا، كۆپ مەنپەئىتى بولىدۇ.

7. ئىسسىق دورىلارنى تېڭىش

ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىدىن خولىنجان، ھىلىڭ، قارىمۇچ،
زەنجىۋىل، ئاقىرقەرھا، قەلەمپۇر، دارچىن، كۇچۇلا، جۇزبو-
ۋا، كاۋاۋىچىن قاتارلىق دورىلارنى تالقانلاپ، كىچىك خالتىلارغا
قاچىلاپ، ئۇرۇقدان ئاستىغا، زەكەر ئەتراپىغا تېڭىپ بەرسە،
بەرلىك ئورۇننىڭ ھۆل سوغۇقلۇقنى تارتىپ، پەيلەرنى چىڭد-
تىپ، مەنىينىڭ بالدۇر يۇرۇپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ ياكى
ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھۆل سوغۇقتىن بولغان مەنىي بالدۇر
يۇرۇپ كېتىشتىن باشقا، مەزى بېزى ياللۇغى، مەزى بېزى
يوغىناش ئۈچۈنمۇ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. يۇقىرىقىدەك دو-

رىلارنى تالقانلاپ، پىتەك ئارىسىغا ئىلىپ، ئاياغ تىگىگە سىلىۋال-
سىمۇ كۆپ مەنپەئىتى بولىدۇ.

8. ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن يۇيۇنۇش

ئىسسىق دورىلار بىلەن يۇيۇپ داۋالاش خەلقىمىزنىڭ ئۇزۇن تارىخقا ئىگە داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، يۇقىرى داۋا-لاش ئۈنۈمىگە ئىگە. مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە دۇچار بولغان-لار ياكى بەدىنىنىڭ ھۆل سوغۇقى ئېشىپ كەتكەنلەر: ھىنىڭ يىلتىزى، قارا بۇيا يىلتىزى، خولىنجان، ئاقىرقەرھا، زەنجى-ۋىل، جوز، كەپە يىلتىزى، دارچىن، قەلەمپۇر ... قاتارلىقلاردىن، شۇنداقلا بىر قىسىم ئىسسىق تەبىئەتلىك ھايۋا-ناتلارنىڭ ئۇستىخىنىدىن بىر ياكى بىر قانچە خىلىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، باشتىن باشقا جايلارنى دورا سۈيىگە چىلاپ ياكى دورا سۈيىدە يۇيۇنۇپ بەرگەن-دە، بەدىنىنىڭ زىيادە ھۆل سوغۇقلۇقىنى تىزگىنلەپ، بەدەننى قىزىتىپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، بەدەندىن ھۆل سوغۇقلۇقنى ياكى سوغۇق يەلنى ھەيدەپ، پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى كونترول قىلىدۇ ياكى ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىسسىق دورىلار بىلەن يۇيۇنۇپ داۋالانغاندا، يۇقىرىدا دې-يىلگەن دورىلاردىن بىر ياكى بىر قانچە خىلىدىن 100 ~ 200 گىرامغىچە ئېلىپ، چالا سوقۇپ، 2 ~ 4 لىترغىچە سۇدا قاينىتىپ، دورا تەمى ئوبدان چىققاندا، سۈزۈپ، قول كۆيمىگۈ-دەك ھالەتتە يۇيۇنۇش ياكى دورا سۈيىدە دورا سۈيى مۇزلىغىچە (يېرىم سائەت ئەتراپىدا) چىلىنىپ ئولتۇرۇش، كۈندە بىر قې-تىم، 7 ~ 10 كۈنگىچە بىر داۋالاش كۇرسى قىلىپ داۋالىنىش ياكى داۋالاش لازىم.

رېتسېپ

خۇرۇچى: يىللاپ كەتكەن ئېشەك ئۈستىخىنى مۇۋاپىق مىق-
داردا، ئۆرۈك ئوتۇنى ئېھتىياجغا لايىق، چوڭ قازان بىر دانە.
ياسىلىشى: ئېشەك ئۈستىخىنىنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، قازانغا
سېلىپ، لىققىدە سۇ قۇيۇپ، ئۆرۈك ئوتۇنى بىلەن قاينىتىپ،
سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا ئۈستىخانلار سۇزۇپ تاشلىنىدۇ.
تەسىرى: جاھىل خاراكتېرلىك، ھۆل سوغۇقتىن بولغان
دورا تەسىر قىلمايدىغان مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە شىپا
بولىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يۇقىرىقى قاينىتىلما قول كۆيمىگۈدەك
بولغاندا، بىمار قازانغا چۆشۈپ، كۆندە بىر قېتىم چىلىنىدۇ،
بۇ ئۇسۇل 2 ~ 3 ھەپتىگىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

8 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە زىيانلىق ئامىللار

1. دائىم سوغۇق، ھۆل مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق
سۇ بىلەن كۆپ مەشغۇلات قىلىش بەدەننىڭ ھۆل سوغۇقلۇقىنى
ئاشۇرۇپ، پەيلەرنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنى تۆۋەنلىتىپ، مەنىي بال-
دۇر يۇرۇپ كېتىشنى پەيدا قىلىدۇ ياكى كۈچەيتىپ قويىدۇ.
2. دائىم ھۆل سوغۇقلۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ
ئىستېمال قىلىش، ھاراق، پىۋا ئىستېمال قىلىش، مەنىي بال-
دۇر يۇرۇپ كېتىشنى پەيدا قىلىدۇ ياكى كۈچەيتىپ قويىدۇ.
3. زىيادە غەم - ئەندىشە، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا ئىشەن-
چى بولماسلىق، روھىي تۇراقسىزلىق، جىددىيلىك، زىيادە خى-

جالەتچانلىق، شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىش، سىرىق كىتاب، فىلىملەرنى كۆپ كۆرۈشمۇ مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

4. ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە يىلىك كىيىنىشمۇ تاشقى بەدەننى سوۋۇتۇپ، بەدەننىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنى تۆۋەنلىتىپ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى پەيدا قىلىدۇ.

5. سۇيدۇك ھەيدىگۈچى، سوغۇق تەبىئەتلىك قان بېسىم چۈشۈرگۈچى، ئىچنى سۈرگۈچى دورىلارنى دائىم، كۆپ ئىستېمال قىلىشمۇ مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە سەۋەبچى بولىدۇ ياكى بۇ خىل ئەھۋالنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

6. دائىم كۆچەپ، بىرلا ۋاقىتتا بىر نەچچە قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، پاھىشىۋازلىق قاتارلىقلارمۇ مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى پەيدا قىلىدۇ.

7. دائىم تار كۇسار كىيىش، ھەر ئاخشىمى جورىسى بىلەن بىر يوتقاندا يېتىش، ئىلگىرى قاتتىق ۋېلىسىپىتنى ئۇزۇن مەنىش، سىمونت يەردە قىش كۈنلىرى دائىم يېتىش، پۇتىنى كۈندە سوغۇق سۇدا يۇيۇش قاتارلىق ئامىللارمۇ مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە زىيانلىقتۇر.

9 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە گىرىپتار بولغان بىمارلار دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىدىغان بىمارلار دوختۇرلارغا ئاكتىپ ماسلىشىشى، دوختۇرلار بۇيرۇغان ئىشلارنى ئەستايىدىل ئورۇندىشى، چەكلىگەن ئىشلاردىن قەتئىي يېنىپ، ئۆزىنىڭ ساقىيىشىغا چوقۇم ئىشەنچ تۇرغۇزۇشى لازىم.

2. روھىي كەيپىياتنى تەڭشەش لازىم. مەنىي بالدۇر يۇرۇپ

كېتىدىغان بىمارلار زىيادە جىددىيلىك، خاپىلىق، روھىي چۈش-
كۈنلۈكتىن ساقلىنىش، ئۆزىنى تۆۋەن كۆرمەسلىكى، ئۆزىنى
تاشلىۋەتمەسلىكى، يالغۇز يۈرۈشنى تاشلاپ دوستلىرى بىلەن
كۆپرەك ئارىلىشىپ ئۆتۈشى، شەھۋانىي كىتاب، فىلىملەرنى
كۆرۈشتىن ساقلىنىپ، شەھۋانىي خىياللارنى قىلماسلىقى لازىم.

3. يېمەك - ئىچمەكتە دىققەت قىلىش لازىم. مەنىي بالدۇر
يۈرۈپ كېتىدىغان بىمارلار ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك -
ئىچمەكلەرنى ئىمكان بار ئاز ئىستېمال قىلىش (ھۆل سوغۇق
مىزاجدىكى بىمارلار قەتئىي ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم). تا-
ماقلاردىن ئاسان سىڭىدىغان، يەلسىز، ئاچچىقسۇ، لازىسىز تا-
ماقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

4. قول بىلەن ھۆزۈرلىنىش ئادىتى بولسا قەتئىي تاشلاش،
جىنسىي تۇرمۇشنى مۇۋاپىق تەرتىپكە سېلىش، بىرلا قېتىمدا بىر
نەچچە قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش
لازىم.

جىنسىي تۇرمۇشتا، كېسەل ھالەتتە، ئايال كىشى ھەيز
كۆرگەندە مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپلا سو-
غۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم.

5. ھاراق، پىۋا قاتارلىق ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن ساقلى-
نىش لازىم.

6. كەيپىياتى ياخشى بولمىغاندا، چارچاپ كەتكەندە، مۇنا-
سىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

7. مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىدىغان بىمارلار سوغۇق مۇ-
ھىتتا يېلىڭ كىيىم بىلەن ئۇزاق ۋاقىت مەشغۇلات قىلىش-
تىن، ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

10 § . مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا:

1 . مىزاج تەڭشەشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يەنى مىزاجنىڭ مۆتىدىل تۇرۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش، مىزاجنىڭ زىيادە سوغۇق ياكى ئىسسىق تەرەپكە مايىل بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، ئەگەر شۇنداق ئەھۋال بايقالسا، يېمەك - ئىچمەك ياكى دورىلار ئارقىلىق (سوغۇق مىزاجلار ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەك ۋە دورىلار بىلەن؛ ئىسسىق مىزاجلار سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەك ياكى مۇنزىج، مۇسھىللار بىلەن) مىزاجنى تەڭشەپ، مىزاجنىڭ مۆتىدىل تۇرۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

2 . يېمەك - ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش لازىم. ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر دائىم ھۆل سوغۇقلۇقى زىيادە بولغان لەڭپۇڭ، راڭپىزا، سوغۇق سەي، سوغۇق تەبىئەتلىك ئىچىملىك، ھاراق، پىۋىلارنى، سۇيۇقئاش، ماش، پۇرچاق قاتارلىق ھۆللۈكنى ئاشۇرۇپ، پەيىنى بوشاتقۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى دائىم، كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئىسسىق مىزاجلار ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، مىزاجنى بۇزۇۋېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3 . ناچار ئادەتلەردىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم. يەنى دائىم بىرلا ۋاقىتتا بىر نەچچە قېتىم قولدا لەززەتلىنىش ياكى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، پاھىشىۋازلىق قىلىشتىن ساقلىنىش

لازىم.

4. روھىي كەيپىياتنى تەڭشەپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەغلۇپ بولۇشتىن ئەنسىرەشتىن، شەھۋانىي فىلىم، كىتابلارنى كۆپ كۆرۈشتىن، شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىشتىن، شەھۋانىي پاراڭلارنى كۆپ تىڭشاشتىن ساقلىنىش لازىم.

5. سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. يەنى سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇش، سوغۇق سۇدا دائىم كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ياكى سوغۇق مۇھىت بىلەن كۆپ ئۇچرىشىشتىن ساقلىنىش لازىم.

6. قوزغاتقۇچى ئامىللارنى يوقىتىش لازىم. زەكەر بېشى ياللۇغى، زەكەر بېشى سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش، خەتنىلىك ئۇزۇن بولۇش، خەتنىلىك ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى، ئۇرۇق خالتىسى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىق مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنى قوزغاتقۇچى ئامىللارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرگە دۇچار بولغاندا، ۋاقتىدا سەللىمازا داۋالىنىش لازىم.

7. مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بېرىش لازىم. ھەركىم ئۆز ھالىغا يارىشا مۇۋاپىق ئەمگەك ياكى ھەرىكەت، تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بېرىش، مۇۋاپىق كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ تۇرۇش ئارقىلىق بەدەندىكى مۇسكۇل، پەيلەرنى بوشاشتۇرۇپ، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

8. ئەر ـ ئايال ئىككى تەرەپكە بىللە تەربىيىۋى خىزمەت ئىشلەش، جىنسىي تۇرمۇشنى توغرا چۈشىنىش ۋە ئۇنىڭغا توغرا مۇئامىلە قىلىش، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشكە قارىتا ئەقەللىي

چۈشەنچىگە ئىگە بولۇش، نورمال ئەھۋالنى مەنىي بالدۇر كېتىش دەپ قاراشتىن ساقلىنىش كېرەك. كېسەل بولۇپ قالغان ئەھۋالدىمۇ غەم - ئەندىشىنى تاشلاپ، ئىشەنچ تىكلەپ، داۋالاشقا ياخشى ماسلىشىش كېرەك.

9. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇنقى كەيپىياتنىڭ نورمال بولۇش - بولماسلىقى، يەنى مەنىي چىقىشنىڭ تېز - ئاستا بولۇشىغا چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. كەيپىياتى جىددىي بولسا، كۆپىنچە مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىدۇ، بۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەك. بولۇپمۇ ئايال تەرەپنىڭ چۈشىنىشى ۋە ماسلىشىشى ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، ئەيىبلەش ۋە تەھدىت سېلىش كۆپىنچە ئەكسىچە تەسىر بېرىدۇ. شۇڭا، ئاياللار بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئەرلىرىگە كۆيۈنۈشى، ئۇلارنى توغرا چۈشىنىپ، ئەرلەرنىڭ داۋالىنىپ تېزراق ياخشى بولۇشىغا روھىي جەھەتتىن مەدەت بېرىش لازىم.

10. ھەر قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى كىچىك تاھارەت ئېلىپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن چوڭ تاھارەت ئېلىپ يۇيۇنۇش. شۇ ئارقىلىق ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنى يۇقتۇرۇۋېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

تۈزگۈچى: ئابلەي مەتنىياز

مەسئۇل مۇھەررىرى: مۇزەپپەر رازاق
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: ئۈرۈمچى گۇاڭدا مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2008 - يىل 10 - ئاي 1 - نەشرى
بېسىلىشى: 2009 - يىل 1 - ئاي 1- قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1168 × 850 م م 1/32 كەسلەم 6.5 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 4
خەت سانى: **112** مىڭ خەت
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4376-6
تىرازى: 3000 — 1
باھاسى: 13.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: (0991) 2823055 پوچتا نومۇرى: 830001

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى : ئەنۋەر قاسىم

ISBN 978-7-5372-4376-6

9 787537 243766 >

定价：13.00 元