

O'zbekiston Respublikasi
Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi

A.Qodiriy nomidagi
Jizzax davlat pedagogika instituti

Umarov Raxim Tojiyevich
Ergasheva Salima Tolliboyevna

Oziq-ovqat tovarshunosligi, ovqat
tayyorlash jarayoni fanidan
LABORATORIYA ISHLARI

5112100 – Mehnat ta'limi

Jizzax – 2012

O'quv qo'llanma A.Qodiriy nomidagi JDPI ilmiy kengashi tomonidan nashrga tavsiya etilgan (20.11.2012 № - 2)

Oziq-ovqat tovarshunosligi, ovqat tayyorlash jarayoni fanidan tuzilgan o'quv qo'llanma 5112100 - Mehnat ta'limi o'quv rejasi va dasturi asosida tayyorlandi. Unda asosan laboratoriya mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha qisqacha nazariy ma'lumotlar, ishni bajarish tartibi, talabalarning har biri alohida mustaqil bajarishlari uchun variantlar va laboratoriya ishi bo'yicha hisobot tayyorlashga doir metodik tavsiyalar berilgan. Shuningdek, foydali maslahatlar, tayanch so'zlar va iboralarning izohlari hamda taom tayyorlash uchun kerak bo'ladigan masalliqlar miqdorini ko'rsatuvchi jadvallar ham ilova qilingan.

Ushbu o'quv qo'llanma Mehnat ta'limi yo'nalishi bo'yicha pedagogika oliy o'quv yurtlarida tahsil oladigan talabalar uchun mo'ljallangan. Qo'llanmadan maishiy xizmat yo'nalishida tahsil oladigan kasb - hunar kollejlari talabalari va o'qituvchilari hamda maktablarning mehnat ta'limi o'qituvchilari ham foydalanishlari mumkin.

Taqrizchilar:

*A.Qodiriy nomidagi Jizzax davlat
pedagogika instituti Mehnat talimi va
umumiy texnika fanlari kafedrasi dosenti
B.H.O'rozov*

*Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat
pedagogika universiteti prorektori p.f.d.
Sh.S.Sharipov*

Kirish

Ushbu “Oziq-ovqat tovarshunosligi, ovqat tayyorlash jarayoni” fanidan laboratoriya mashg’ulotlarini bajarish uchun mo’ljallangan o’quv qo’llanma talabalarning ma’ruza tinglab olgan bilimlarini mustahkamlaydi hamda ularni o’z ustida ijodiy ishlashga, ilmga asoslangan holda taomlar tayyorlashga estetik, gigiyenik didini oshirishni o’rgatadi.

Laboratoriya ishlarida zamonaviy texnologiyalar asosida o’zbek milliy hamda qardosh xalqlar taom va mahsulotlarini tayyorlash jarayonini, dasturxonga berish tartibi, solinadigan masalliqalar me’yorini hisoblashni, taom sifatini tekshirish va to’yimlilikini, kimyoviy tarkibini hisoblashni o’rganiladi.

O’quv qo’llanmada turli xildagi taomlarni tayyorlash bo’yicha auditoriyada bajariladigan laboratoriya ishlari matnlari va ularni bajarish ketma-ketligi keltirilgan, shuningdek, har bir laboratoriya ishi oxirida talabalar tomonidan mustaqil holda bajarishga mo’ljallangan mashg’ulotlar mavzulari tavsiya etilgan.

Talabalar laboratoriya ishlarini bajarishdan oldin ovqat tayyorlashda qat’iy amal qilinishi lozim bo’lgan sanitariya-gigiyena qoidalari va elektr asboblari, issiq idishlar, pichoq bilan ishlanganda mehnat xavfsizligi qoidalariga amal qilishga odatlantiriladi.

Har bir laboratoriya ishida ishdan asosiy maqsad, kerakli jihozlar, kerakli masalliqalar, mavzu bo’yicha qisqacha nazariy ma’lumotlar, ishni bajarish tartibi, sinov savollari berilgan. Talabalar laboratoriya ishini bajarib bo’lgandan keyin berilgan nazariy savol va topshiriqlar bo’yicha hisobot yozadilar. Bunda tavsiya qilingan adabiyotlardan, ommaviy adabiyotlardan, hayotiy tajribalardan, qo’llanma oxirida berilgan ilovadagi jadvallardan foydalaniladi.

Laboratoriya ishini rejalashtirish, o’tkazish

uslubi va uni baholash

Oziq-ovqat tovarshunosligi, ovqat tayyorlash jarayoni fani bo’yicha laboratoriya amaliy mashg’ulotlarini o’tishdan maqsad talabalar nazariy bilimlarini amalda tatbiq etib, bilim saviyalarini oshirishi va mustahkamlashdan iborat.

Fan o'qituvchisi o'quv yili boshida mehnat ta'limi yo'nalishi Davlat ta'lim standarti va o'quv rejasiga ko'ra mazkur fandan umumiy yuklamaga asosan auditoriya mashg'ulotlari va mustaqil ta'lim uchun ajratilgan soatlardan kelib chiqib ishchi dastur va kalendar rejani tuzadi hamda tasdiqlatib oladi. Unda ma'ruza va laboratoriya mashg'ulotiga ajratilgan soatlar ko'rsatiladi. Shu asosida o'qituvchi o'quv yili davomidagi ishlarini rejalashtiradi.

Ushbu fandan o'tkazilishi rejalashtirilgan har bir laboratoriya ishi uchun ajratiladigan maksimal ball miqdori o'quv rejasidagi laboratoriya ishi uchun ajratilgan o'quv soatidan kelib chiqib aniqlanadi. O'quv rejasidagi laboratoriya ishi uchun ajratilgan o'quv soati shu fandan joriy nazorat bo'yicha belgilangan reyting balining maksimal miqdorini bildiradi. Shu joriy nazorat balidan kelib chiqib har bir laboratoriya ishiga ishning hajmi va murakkabligini hisobga olib maksimal reyting bali ajratiladi.

So'ngra talabalar kelgusi darsda uylarida tayyorlanib kelishlari uchun har bir brigada qanday vazifani bajarishi ko'rsatilgan jadval beriladi. Jadval o'quv rejasiga asosan tuzilgan bo'lib, u pazandachilik bo'yicha laboratoriya amaliy mashg'ulotlari o'tkaziladigan xonada bo'ladi. (1-jadval)

Laboratoriya ishlari butun o'quv kursi va boblarini o'tib bo'lgandan keyin yo bo'lmasa, har bir mavzuni (laboratoriya ishi bo'lishiga mo'ljallangan) o'tib bo'lishi bilan bir paytda bajarilishi amalda qo'llanilib kelinmoqda.

Albatta, bu usullar ichida ketma-ket laboratoriya ishi o'tkazish usuli ancha afzallikka ega.

1-jadval

Brigada	Mashg'ulotlar tartibi																				№	Mashg'ulot nomi	Maksimal ball
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	1	Salat tayyorlash jarayonini o'rganish.	
	2	3	4	1	6	5	8	7	10	11	12	9	14	13	16	15	18	17	20	19	2	Milliy suyuq taomlarini tayyorlash jarayoni	

[illegible]

bajarishni tashkillashtiradi, brigada a'zolariga ishni va vazifa topshiriqlarni taqsimlaydi, bunda har bir talaba ishning bir qismini mustaqil bajarishiga e'tibor beriladi. O'qituvchi talabalarning bajarish suratini diqqat bilan kuzatib, ularning o'ziga bergan topshiriq qismini mustaqil bajarishga yo'naltirib boradi.

Laboratoriya ishlarini bajarish jarayonida uning yakuniy natijalariga qarab hisobot yozadilar, hisobotning tavsifi laboratoriya ishining mazmuniga bog'liq bo'ladi, ammo ko'pchilik hollarda hisobotda asosan ishni bajarish tartibi va unda foydalanilgan jihozlar, sxema, chizmalar, ko'rsatilgan hodisa mohiyatini aks ettiruvchi rasm, hisoblash o'z ifodasini topadi.

Shu ma'noda hisobot tuzishning keragidan ortiqcha rasmiylashtiruviga va natijada hujjatlarga ko'p vaqt sarflanishidan extiyot bo'lishi kerak. Chunki talaba uchun bosh masala bu laboratoriya mashg'uloti (ishi)ni sifatli va to'g'ri bajarish hisoblanadi, ortiqcha qog'ozbozlik esa uni bundan chalg'itib qo'yishi mumkin.

Shuning uchun ham laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning mazmuni, nomi, qurilma yoki uskunaning chizmasi, sxemasi, olingan natijalar va oxirgi xulosa bo'lishi to'liq yetarli bo'ladi. Bir so'z bilan aytganda, hisobot maksimal darajada qisqa, ishchi yozuv, jadval, chizmalardan iborat bo'lmog'i va ortiqcha mulohazalar bayonidan holi bo'lishi maqsadga muvofiq.

Aytilganlar, laboratoriya amaliy mashg'ulotlarning hisobotini oldin tayyorlangan maxsus hisobot-topshiriq testlari blankasidan foydalanishni maqsadga muvofiq deyishga imkon beradi. Bu blanka (maxsus shaklda tayyorlangan)da laboratoriya ishining qisqacha mazmuni, detallar eskizi va yozuvlar uchun maxsus joy ajratiladi, tayyor jadvallar shakllari beriladi. Bu bilan talabalarning topshiriqning bajarishga sarflaydigan ortiqcha vaqtining oldi olinadi.

Laboratoriya mashg'ulotlarida ishni bajarishda va talabalar bilimini baholashda ularning barchasini faollik ko'rsatib bir xil bilimga ega bo'ladi deb bo'lmaydi. Ayniqsa laboratoriya ishlarini brigada usulida bajarilganda ular ichidagilaridan barcha a'zolarini ishda faol ishtirok etadi, deb bo'lmaydi. Vaziyatdan kelib chiqib ularning ba'zilar passiv kuzatuvchi bo'lib qatnashadilar. Brigada usulida laboratoriya ishini bajarishning individual ishni bajarish usuliga

nisbatan kamchiligi ham shunda, shunday hollarda nima qilish kerak? Bizningcha, bunday holatlarda talabalar bilimini to'g'ri baholashning usuli ularga har bir faoliyati bo'yicha alohida – alohida ballar berib jamlash, ya'ni miqdoriy reyting usulini qo'llash va pog'onali (differensial) baholash qo'l keladi.

Talabalarning laboratoriya ishlarini bajarishdagi baholash faoliyatiga, nazariy bilimlar saviyasi, texnika xavfsizligi qoidalari, sxemani oqilona tushuna olish, uskuna va jihozlarni to'g'ri va muvofiq tanlay olishi, sxemadan texnik ma'lumot asosida foydalanishi, tajribani o'tkazish sifati, hisoblash hisobotini rasmiylashtirish va ishga munosabati va boshqa xususiyat, fazilat hamda omillar kiradi.

Tajribali o'qituvchilarning fikriga ko'ra talabalarning muvaffaqiyatini avvalo yuqoridagi faoliyat omillari barchasi bo'yicha va hech bo'lmaganda ko'pchiligi bo'yicha baholash yaxshi natija beradi. Ana shu baholar asosida jamlangan o'rtacha umumiy baho qo'yiladi.

Ba'zida vaqt tig'iz bo'lib qolishi oqibatida o'qituvchi barcha talabalarning laboratoriya ishi bo'yicha tayyorgarlik darajasini tekshirib baholashga ulgurmay qoladi. Bunday hollarda laboratoriya ishlarining bajarilishini baholashning miqdoriy reyting usuli yoki kompyuter tizimidagi nazorat usulidan foydalanish mumkin. Quyida laboratoriya ishi bo'yicha talabalar bilimini baholashning miqdoriy reyting usuli mazmun va mohiyati haqidagi ba'zi tushunchalarga to'xtalamiz.

Talabalar bilim, ko'nikma va malakalarini aniqlash muammosi pedagogikada, garchi yangi bo'lmasa ham, uni adolatli hal qilishda ko'pincha jiddiy qiyinchiliklarga duch kelinadi, buni shaxs tajribasi shakllanganlik jarayonini bilimining o'zi murakkab hodisa ekanligi bilan izohlash o'rinli. Ta'kidlanganlarini quyidagicha asoslash mumkin bo'ladi.

Talabani baholash avvalo subyektiv tavsifga ega: jumladan o'qituvchi aniq ilmiy asoslangan talab va mezonlarga tayanmagan holda, talabani o'zining shaxsiy taassuroti va fikri asosida baholaydi. Bu ayniqsa bitta bir xil ishni har xil o'qituvchilar tomonidan har xil baholanishida yaqqol namoyon bo'ladi. Jumladan,

hay'atning bitta a'zosi talaba faoliyatini baholashda asosiy e'tiborini uning materialini chuqur bilishiga, ikkinchisi – uning notiqqligi (ravon bayon qilishi)ga, uchinchisi – fikrlashning mustaqilligiga, to'rtinchisi esa amaliy ko'nikmalarning yuqori shakllanganligiga qaratish hollari uchraydi.

Shu ma'noda laboratoriya ishlarini bajarishda bilish faoliyatini baholashning miqdoriy reyting shaklidan foydalanishni samarali metod deb hisoblash mumkin.

Oziq-ovqat tovarshunosligi va ovqat tayyorlash jarayoni fani uchun dastlab reyting tizimi nizomiga ko'ra laboratoriya mashg'ulotiga ajratilgan maksimal ball va har bir mashg'ulotga ajratilgan ball miqdori aniqlab olinadi. Bu o'quv rejasiga ko'ra laboratoriya mashg'uloti va mustaqil ish uchun ajratilgan soatdan kelib chiqib topib olinadi. Shunga muvofiq har bir laboratoriya mashg'ulotiga ajratilgan o'rtacha ball 2 ga teng barcha talablar bajarilsa ushbu ball qo'yiladi. Agarda ish qisman bajarilsa ballning tegishli qismi qo'yiladi, bajarilmasa, "0" ball qo'yiladi.

Bu talabalar xususan, laboratoriya mashg'ulotlarida bilimlarni to'liq baholashda asos bo'la oladigan quyidagi faoliyat omillaridan tashkil topish mumkin: 1) nazariy bilimlar; 3) amaliy ko'nikmalar; 3) texnika xavfsizligi; 4) masalliqlardan to'g'ri va unumli foydalana bilishi; 5) namuna va jihozlardan to'g'ri muvofiq foydalanish; 6) taom tayyorlash texnologiyasi bo'yicha bilimga egaligi; 7) ishni bajarish sifati; 8) hisoblash to'g'riligi; 9) hisobotni rasmiylashtirish sifati; 10) ishga munosabati.

Yuqoridagidek laboratoriya ishida talabalar bilish faoliyatini baholash talab (mezon)lari 10 tadan iborat bo'lganda. Har bir talabning to'liq bajarilishi "0,2"dan bo'lganda 2 ballni tashkil qiladi va bu 100 foizga teng bo'ladi. Yuqoridagi talablar jadvalda quyidagicha ifodalanadi (2-jadval).

(2-jadval)

Asosiy talablar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jami ballari	%
Talabalar faoliyati uchun	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	1,8	90

Ushbu jadval talabani bilmolarini baholash paytida bevosita o'sha joyning o'zida to'ldiriladi. Yuqoridagi misolda talabani laboratoriya ishini bajarishdan hosil bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalari umumiy holda $B = \frac{1,8 \cdot 100}{2} = 90\%$ ni tashkil qiladi. Bu talablar 85% va undan yuqori bajarilsa, "5" (a'lo) bahoga; 70-85% oralig'ida bo'lsa "4" (yaxshi) bahoga va talab 55-70% ga bajarilganda "3" (o'rta) bahoga loyiq deyish mumkin, agarda 55% kam bajarilsa 2 (qoniqarsiz) bahoga baholanadi.

Bunday talabalar bilmolarini miqdoriy baholash sxemasidan foydalanishda har bir talaba hisobot daftarida 2-jadval sxemasi bo'limi ta'minlanadi. Talabani bilmolarini uning talablariga bergan javobi saviyasiga qarab bevosita sinov muloqoti paytida jadvalni to'ldirib borish orqali tekshiriladi. Buning uchun taxminan 2-3 minut sarflanadi.

Bunday talabalar bilmolarini miqdoriy baholashning reyting tizimini amalga oshirish uchun o'qituvchi talabalarni birinchi laboratoriya darsida bu usulning mazmuni, mohiyati va tartib-qoidalari bilan yaxshilab tanishtiradi. Buning uchun kabinetda oldindan tayyorlab olib qo'yilgan ko'rgazma doskasidagi shunga taalluqli jadval va talablar sxemasidan foydalaniladi.

Hisobot daftaridagi jadvalda har bir talabani qaysi faoliyat talablarini "to'liq" yoki "qisman" bajarganligi yoki bajarmaganligi talabani o'ziga ham shaxsan ravshan bo'lib turadi va kelajakda bu kuzatilgan nuqsonlarini bartaraf qilish uchun harakat qilishda muhim turtki vosita bo'lib xizmat qiladi. Bu o'z navbatida o'qituvchining ham qaysi talabaga qaysi faoliyatini birinchi navbatda yaxshilashi zarurligiga oid to'g'ri maslahatlar berishga ham katta imkoniyat yaratadi.

Laboratoriya ishida o'rganishni ko'zda tutilgan amaliy bilim, ko'nikma va malaka vaziyat hamda didaktik imkoniyatlardan kelib chiqib, har bir bosqich uchun uning o'ziga xos tomonlarini hisobga olib, o'quv-amaliy topshiriqlar tizimi ishlab chiqiladi.

Shundan keyin laboratoriya ishlarini tayyorlash va bajarish jarayonini bosqichlarga bo'lib chiqiladi va har bir bosqich uchun uning o'ziga xosligini e'tiborga olib dasturlashtirilgan o'quv-amaliy topshiriqlar ishlab chiqiladi. O'tkazilgan taxminiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, har qanday laboratoriya ishini bajarishga tayyorlash uchun quyidagi o'quv-amaliy topshiriqlar tizimini tavsiya qilish mumkin.

1-topshiriq – laboratoriya qurilmasini o'rgatish;

2-topshiriq – ish joyi jihozlarini, texnika xavfsizligi qoidalarini, ishni bajarish tartibi va hisobot berish (ishni topshirish) shaklini o'zlashtirish;

3-topshiriq – laboratoriya ishini bajarishga oid alohida operatsiya va usullarni o'zlashtirish;

4-topshiriq – berilgan laboratoriya ishiga oid tayanch bilimlar bo'yicha masalalar yechish;

5-topshiriq – zaruriy sxema, blanka, nazorat savollari va tavsiya qiladigan adabiyot hamda boshqa manbalar bilan oldindan tanishish va mazmuni aniq belgilanishi kerak.

Talabalarning uskuna va qurilmalardan laboratoriya ishini bajarishga tayyorlashda ularning o'z faoliyati (ishni bajarishi) va olgan natijalarining to'g'riligini o'zlari nazorat qilib borishi lozim.

Pazandachilik bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladigan xonalarni jihozlash, sanitariya-gigiyena talablari va xavfsizlik texnikasi qoidalari

Ovqat tayyorlash bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish uchun ish o'rnini tashkil etish o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Amaliy mashg'ulotlar xonasi nazariy bilimlar olish xonasidan alohida ajratilishi, unga yorug'lik yaxshi tushadigan, hid va bug'lardan tozalash uchun maxsus shamollatgich moslamalar o'rnatilgan bo'lishi kerak. Uning devorlari kafel bilan qoplangan, u yerda qo'l yuvish uchun sochiq ilish uchun ilmoqlar

bo'lishi kerak. Xonada mahsulotlarga issiqlik ishlovi berish uchun uy sharoitida ishlatiladigan elektr plita va elektr duxovkalar yong'inning oldini olish va elektr xavfsizligi qoidalariga muvofiq o'rnatilishi lozim. Xonada oshxona idish-tovoqlari saqlanadigan javon, mahsulotlarga ishlov berish va tayyorlangan taomlarni bezash uchun alohida-alohida stollar, oziq-ovqat mahsulotlarini, pazandachilik mahsulotlarini, ko'rgazmalarini namoyish etish uchun ham alohida stol bo'lishi kerak.

Amaliy mashg'ulotlar uchun zarur idish-tovoqlar amaliy mashg'ulotda bajariladigan taomning hajmiga mos qozon, alyumin, emallangan kostryulkalar, katta va kichik tovalar, ikkita cho'mich, kapgir, chovli, qasqon, taxta-o'qlov, elak, jo'va, g'alvir, go'shtqiydalagich, hovoncha, qirg'ich, kattaligi har-xil bir nechta tog'ora, sirli laganchalar, sabzavotlarni tozalash, baliq va go'shtni to'g'rash uchun alohida-alohida taxtachalar, pichoqlar va hokazolar bo'lishi lozim.

Amaliy mashg'ulot xonasidagi hamma asbob, jihoz va idish-tovoqlar sanitariya-gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilingan holda saqlanishi kerak.

Sanitariya qoidalar:

1. Ovqat tayyorlashda maxsus kiyimlar-oq xalat va oq qalpoq kiyish yoki oq ro'mol o'rab olish;
2. Ovqatni tayyorlashga kirishishdan oldin qo'llarni sovun bilan yuvish, tirnoqlar olingan bo'lishi;
3. Ovqat tayyorlashda iloji boricha yangi, sifatli mahsulotlardan foydalanish;
4. Go'shtga, baliqqa birinchi ishlov berishda maxsus taxtakach va pichoqlardan foydalanish;
5. Ish o'rnini tez-tez tozalash va har doim ozoda saqlashga harakat qilish.

Xavfsizlik texnikasi qoidalar:

1. Ovqat tayyorlashni boshlashdan oldin ishlatiladigan elektr asboblari va jihozlari sozligini tekshirish;

2. Elektr jihozlarini tok manbaiga ulashda qo'l quruq bo'lishi;
3. Go'shtqiyimalagichda ishlashda unga mahsulotni maxsus moslama bilan so'rish;
4. Pichoqni boshqa kishiga sop tomoni bilan uzatiladi;
5. Kastr'yulka yoki qozonda suyuqlik qaynatishda uni to'ldirib solish mumkin emas;
6. Suyuqlikni qaynab turgan idishning qopqog'ini nariga tomonga qaratib ochish;
7. Tovadagi qizigan yog'ga mahsulotni sekin-asta, tovaning bir chetidan solish;
8. Qaynayotgan suyuqlikka turli mahsulotlarni sachratmasdan ehtiyotkorlik bilan tashlash;
9. Issiq idish-tovoqlarni maxsus qo'lqop yoki moslama bilan ushlash;
10. Oshxonadagi tagi qiyshiq, bandlari singan, cheti uchgan, siri ko'chgan idish tovoqlarni ishlatmaslik;
11. Sovuq shisha idishga ovqat solishdan oldin uni ilitish;
12. Qirg'ich va go'sht qiyimalagichdan to'g'ri foydalanish;
13. Sirpanib ketmaslik uchun polni quruq qilib artish;
14. Qo'lni kuydirib olmaslik uchun sochiqdan foydalanish zarur.

Pazandachilikda mahsulotlarga ishlov berish usullari va taom tayyorlash qoidalari

Pazandalik san'ati insoniyatnig eng qadimgi faoliyatlaridan biri bo'lib, uning rivojlanishi har doim jamiyat iqtisodiy ravnaqiga bog'liq bo'lgan. O'tgan barcha ijtimoiy-iqtisodiy formatsiyalarda ham taomlarning xilma-xilligi, sifati insonning hayot kechirishida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Inson barcha tirik organizmlar kabi tashqi muhit qurshovida yashaydi. Tashqi muhit sharoitlari orasida inson a'zolariga doimiy va eng muhim ta'sir qilib turadigani taomdir. Pazandachilikda taom tayyorlash jarayonida ma'lum bir qoidalarga amal qilish lozim. Pazandachilikda hatto eng sodda qoidalarga amal qilmaslik ham

tayyorlanayotgan taomning buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Misol uchun dukkakli donlarni (loviya, mosh, no'xat) tuzsiz sovuq suvga solib asta qaynatib pishiriladi, aks holda ular qotib qoladi va pishmaydi, ugra shilpildoq, makaron, vermishel, chuchvara kabi xamir mahsulotlarini qaynab turgan tuzli suvga solib pishirish kerak, aks holda ular ezilib atala bo'lib ketadi. Sharaqlatib qaynatilgan go'sht bemaza, miltiratib qaynatilgani esa totli bo'ladi yoki sho'rvaga tuzni qaynamasdan oldin tashlansa tatimaydi, suvi xo'p pishgandan so'ng tuzi rostlansa, lazzatli bo'ladi va hakazo. Taom tayyorlash texnologiyasidagi tartib, qoida va usullar asosan ikki gruppaga bo'linadi: a) olov ta'sirisiz tayyorlash va b) pishirish. Bunda massaliqlarni pishirishga tayyorlash tartib-qoidalari: saralash, chayqash, yuvish, archish, pardozlash, terish, elash, so'yish, yuvish, tozalash, kesish, bo'lish, to'g'rash, maydalash, qiymalash, chopish, qirqish, qirish, ivitish, qorish, yasash, cho'zish, tuzlash, achitish, sirkalash, qo'shish, aralashtirish, quritish (oftobda, ko'lankada) va hokazoda iborat bo'lishi mumkin.

Pishirish qoidalari o'zbek pazandaligida besh xil: qovurish, qaynatish, bug'lash, tandirda pishirish va murakkab kombinatsiyali usulda pishirish.

Masalliqni pishirishga tayyorlash yoki xomligicha iste'molga yaroqli qilish anchagina texnologik jarayonlardan iborat bo'ladi.

Ma'lumki, archishning anchagina qoidalari bor, shulardan biri mumkin qadar yupqa, kam chiqim qilib archishdir. Agar 1 kilogramm kartoshka yoki sabzidan chiqadigan po'choq 150 grammni tashkil etsa, shuni iloji boricha 130-140 grammga keltirilsa, jami oshxona va xonadonlardan po'choqni kamaytirish hisobiga yuzlarcha tonna masalliq tejab qolingan bo'ladi.

Sabzi, bodring kabi uzunchoq masalliqlar ichidan bandiga qarab yupqa taxtakach usulida; kartoshka, sholg'om kabi yumaloq masalliqlar bandidan uchiga qarab spiral shaklda o'tkir pichoq bilan archiladi.

Iloji boricha masalliqning etidan kamroq olib tashlash pazandalikda mahorat hisoblanadi. Po'sti etidan archilib, iste'mol etiladigan masalliqlar o'zi "mana men" deb turadi. Ular: po'chog'i achchiq (masalan anor), qalin (qovun, tarvuz), dag'al (turp, sholg'om, lavlagi, kartoshka) va boshqalar bo'lib, albatta archilishi kerak.

Lekin shunday masalliqlar borki, ularning etidan ko'ra po'choq qismida foydali moddalar ko'p bo'ladi. Masalan, rediskaning uchi, bandi va tivit tomirlari olib tashlanib, yaxshilab yuvilib po'chog'i bilan yeyilsa, foydadan xoli emas. Bodringni ham maydalari po'chog'i bilan yeyilib, faqat qari va sarg'ayganlari archilgani ma'qul. Umuman, etidan ma'lum hujayralar bilan ajralmagan massaliqlarni archimay, yuvib iste'mol qilishni tavsiya etamiz. Masalan, olmaning po'chog'i etiga mustahkam birikkan, uni archimay yegan foydali. Ba'zilar "olmaning po'sti yaxshi hazm bo'lmaydi, shuning uchun uni archish kerak" deyilar. Yaxshi hazm bo'lmasligi to'g'ri lekin archish xato. Pomidor, qalampir, uzum, gilos, o'rik, olma, olxo'ri va boshqa shu kabi massaliqlarning po'choqlari ham yaxshi hazm bo'lmaydi. Lekin bular archimay iste'mol qilinadiku. Gap shundaki, o'sha o'zi hazm bo'lmaydigan po'choqlar boshqa ovqatlarning hazmlanishi uchun zarur. Bu massaliqlarning po'chog'ida, jumladan olma va nokda ham klechatka degan modda bor. Klechatka seryog', sergo'sht, og'ir va kaloriyasi yuqori taomlarning hazmlanishida bamisoli tegirmon rolini bajaradi. Ba'zi sabzavot (olma, nok, o'rik, olcha, gilos, olxo'ri, shaftoli, behi) po'choqlarida bu modda ko'p bo'ladi. Hazmlovchi kletchatka vazifasini qovun, tarvuz va boshqa poliz ekinlarining tivitlari (ya'ni hujayrasidagi protoplazmani o'rab turgan selliyuloza qatlami) ham bajarishi mumkin.

Qarangki, massaliqni po'chog'idan ajratib yeyish kerakmi yoki po'chog'i bilan yeyish kerakmi – buni qodir tabiatning o'zi belgilab qo'yibdi. Masalan, yong'oq, pista va bodomning po'chog'i yog'ochsimon qattiq bo'lganligi uchun chaqib mag'zi ajratib yeyiladi. Mandarin va apelsinning po'choqlari etidan ajrab turadi va achchiq bo'lganligi uchun archib yeyiladi. Ammo limonning po'chog'ini zinhor ajratib tashlamaslik kerak. Limonchilik bilan mashhur bo'lgan Italiya, Kavkaz va boshqa joylardagi xalqlar limonning po'stini sira archib tashlamaydilar, parrak-parrak qilib kesib shakarga botirib chaynashi lozim.

Limonni kesganda zanglamaydigan po'lat pichoqdan foydalanishni maslahat beramiz. Zanglamaydigan po'lat pichoqlar bu mevadagi askorbin kislotasi (S belgili darmondori)ning anchagina qismini g'oyib qilib yuboradi.

O'zingizga ma'lumki, archilgan olma darhol qorayib ketadi. Buning ma'nosi shuki, pichoq ta'sirida uning hujayralari kesilib, sharbatidagi temir moddalari havodagi kislorod bilan bilan reaksiyaga kirishadi-da, zanglaydi. Undan ko'ra olmani kars-kars tishlab yegan ma'qul. Shunda uning foydasi ko'p, isrofi kam bo'ladi.

To'g'rashning taom tayyorlash texnologiyasida ahamiyati katta. Chunonchi, siz masalliqni bir xil shaklda to'g'rasangiz ovqatning ko'rinishi chiroyli bo'ladi va masalliq bir tekisda pishadi.

“Taom har joyda, lazzat bir joyda” degan maqol ham taom tayyorlovchining to'g'ri mahoratiga ishoradir. Bir xil masalliqdan ikki kishi, ikki joyda taom tayyorlasa, biri lazzatli, ikkinchisi bemaza chiqishi mumkin. Bu juda lazzatli masalliq bo'lishiga qaramay ba'zi “pazandalar” to'g'rashni xato bajarganliklari uchun go'shtning g'ozini qirqib qo'yishadi. Aslida ba'zi taomlar uchun (kabob, palov, qovurma va boshqalar) lo'nda-lo'nda usulda, bodomday, aniqrog'i bosh barmoqning birinchi bo'g'imi kattaligida bir xil to'g'raladi. Endi agar go'sht bo'laklarining birini katta yong'oqday, birini mayda pistaday qilib tartibsiz to'g'ralsa, taom albatta bemaza chiqadi. Sababi; mayda bo'lakchalar qovurilganda kuyib jingagi chiqadi, katta bo'laklarning esa sirti pishib, ichi hali xomatala bo'ladi. Bir qozonning o'zida kuygan go'sht bilan chala pishgan go'sht mazasining uyg'unlashuvi belazzat badxo'r bo'ladi.

To'g'rashning usullari juda ko'p, quyidagi ba'zilari bilan tanishtirib o'tamiz:

Somoncha usulda to'g'rash. Palov, shavla, mastava uchun sabzi, salat uchun turp va rediska ana shu usulda to'g'raladi. Bunda sabazavot taxta ustiga qo'yilib, chap qo'l bilan ushlanib, o'ng qo'ldagi o'tkir pichoq yordamida avvaliga uzunasiga, yupqa taxtakach qilib kesib olinadi-da, so'ng qavatlab “somoncha” qilib qirqiladi. Bunda masalliq bo'laklari, gugurtning cho'pidek bir xil chiqadi. Har bir bo'lakning uzunligi taxminan 4-5 santimetr, ko'ndalang qirqimi esa 3 kvadrat millimetr bo'ladi.

Kubik shaklida to'g'rash. Bu usul "shodi begi", "no'xatcha" to'g'rash deb ham yuritiladi.

Asosiy massaliqning shakliga qarab sabzi, sholg'om, kartoshka, go'sht, dumba yog'i va boshqa masalliqalar shu usulda to'g'raladi. Kubik qilib to'g'ralganda masalliq avvaliga uzunasiga, qalinligi taxminan 1 santimetr keladigan taxtakachga, go'sht bo'lsa shapaloqdek qilib kesib olinadida, so'ng bu taxtakachlar yana uzunasiga eni 1 santimetr keladigan va ko'ndalang qirgim 1 kvadrat santimetr keladigan qalamchalarga bo'linadi. Qalamchalardan esa 1 kub santimetr shaklida bo'lakchalar kesiladi. Bunisi mayda kubik bo'lib, taxminan no'xatga tengdir. O'rta kubik esa 2 kub santimetr hajmidagi bo'lakchalardan iborat bo'ladi. Katta kubik 3 yoki 4 kub santimetr shaklida kesiladi.

Halqa-halqa qilib to'g'rash. Ko'pgina salat, suyuq osh, sho'rva, palov, qovurma va boshqa taomlarga asosan piyoz shu usulda to'g'raladi. Uzunchoq, tuxumsimon piyozlar archilgach, chap qo'l bilan muallaq ushlab, o'ng qo'ldagi o'tkir pichoqda pastdan yuqoriga (agar taxtakachga qo'yilsa, yuqoridan pastga) qarab shilish asosida "halqa" yoki "yarim halqa" qilib kesiladi. Yumaloq, sholg'omsimon piyozlar esa taxtaga qo'yilib, pichoqni ustidan yurgizib kesiladi.

Parrak-parrak qilib to'g'rash. Qovuriladigan kartoshka, salat uchun bodring, sho'rvaga solinadigan sabzi archib tayyorlangandan so'ng taxta ustida yoki muallaq ushlab uchidan bandiga qarab bir xil qalinlikdagi "g'ildirakchalar"ga kesib chiqiladi. Pishirilgan hasip, qazi ham iste'mol qilish oldidan ana shu usulda kesiladi.

Tilish. Salat va ba'zi taomlar uchun pomidor, murabbolar uchun olma, behi shu usulda kesiladi. Handalak, qovun kesish usullaridan biri ham tilish. Bunda masalliqning bandidan uchiga qarab bir xil kattalikdagi tilimlar kesiladi.

Lo'nda-lo'nda qilib to'g'rash. Asosan go'sht-yog' shu usulda, juda xilma-xil taomlar tayyorlash uchun to'g'raladi. Bunda masalliq bo'laklarining shaklini bir-biriga monand qilib to'g'rash qiyin, lekin hajmi va og'irligi bir xil bo'lishiga erishish zarur. Mahsulotni taxtaga qo'yib, bir chekkasidan boshlab "lo'nda"

bo'laklarga, ya'ni yuqorida aytilganidek bodomday yoki bosh barmoqning birinchi bo'g'imiga o'lchab kesilaveriladi.

Qirqish. Ko'k piyoz, kashnich, ukrop va boshqa oshko'klarni ko'ndalangiga mayda to'g'rash usuli qirqish deb ataladi. Qirqish chopishga va qiymalashga ham o'xshab ketadi, lekin qirqilgan masalliq qiymalanganiga qaraganda xiyol yirikroq bo'lib, qiyma kabi bir-biriga yopishib ketmagan bo'lishi kerak.

Qiymalash (chopish). Somsa, chuchvara, manti, do'lma va boshqa qiymali taomlar uchun asosan go'sht shu usulda tayyorlanadi. Ba'zi sabzavotlar (piyoz, karam) ham tegishli taomlarga qiymalanadi. Buning uchun qattiq daraxtlar (o'rik, tut, qayrag'och, chinor)dan ko'ndalang arralangan to'nkachaga hamda maxsus eni enlik og'ir oshpichoq bo'lishi shart. Go'shtni chopganda tarkibidagi mushak, pay va yog' to'qimalaridan iborat massa qiyma hosil bo'ladi. Qiymalanganda shu qismlari bir-biriga yaxshi ilashsin uchun suv yoki namakob savalab turiladi. Go'shtni qiymalagichdan o'tkazilganda esa suv savalanmaydi, ish ancha osonlashadi va qiyma ham pokiza chiqadi. "Qiymalagich mashinaning qiymasi mazasiz bo'ladi" degan fikr yuradi, bu – xato. Aksincha to'nkada qiymalangan go'sht bemaza bo'ladi, negaki ko'pchilik to'nkani ishlatgandan so'ng yuvib qo'ymaydi, qolaversa, qiymaga yog'ochning qipiqchalari ham aralashib ketishi mumkin. Ba'zi taomlar uchun sabzavotlar ham qiymalanadi. Chunonchi, somsaga piyoz va sho'rvaga – karam. Ammo bu masalliqnlarni qiymalagichdan o'tkazib bo'lmaydi – ortiqcha seli chiqib ketib qoladi, bularni chopish kerak.

Qirish. Asosan sabzavotlar turli taomlar uchun qiriladi. Bu maqsadda turli qirg'ichlardan foydalaniladi. Somsa uchun oshqovoq qirganda esa maxsus tishli qoshiqsimon tunuka qirg'ichdan foydalangan ma'qul.

Ana shu qoidalarga amal qilinganda lazzatli taomlar tayyorlab, huzur qilish mumkin.

Pishiriladigan massaliqlarning turi ko'p: don, sabzavot, meva, go'sht, yog', baliq, sut, tuxum, xamir mahsulotlari va hokazo. Bularning har biri o'ziga xos usulda pishiriladi. Shuning uchun ham pishirishning bir necha xil texnologik usullari kelib chiqqan.

1) Qovurish: a) ochiq qovurish (kabob pishirish); b) yog'ga qovurish (avval xo'p dog'langan yog'da masalliq qizartirib pishiriladi). Bu usul bilan tayyorlangan taomning lazziati yaxshi, to'yimliliqi yuqori bo'ladi; v) jazlash (ozgina yog'qa ko'p masalliq solib, seli chiqqach mildiratib pishirish).

2) Qaynatib pishirish: a) suvda qaynatish; b) sutda qaynatish.

Qaynatish usullarining pishirishdan ahamiyatliligi shundaki, qancha kuchli olov berilsa-da, masalliq suyuqlikka botib turgani uchun haroratning 100 gradusdan oshib ketmasligini ta'minlaydi. Binobarin, inson organizmi uchun zarur moddalar kuyib ketmaydi. Ular erib suyuqlikka qo'shiladi – taom totli bo'ladi. Biroq sharaqlatib qaynatish yaramaydi, chunki qattiq qaynaganda pishirilayotgan mahsulotning sirti qotib, bag'ridagi moddalar eritmaga aylanmay qoladi va natijada qaynatilma taom ko'p holda bemaza chiqadi. Mildiratib qaytilganda esa masalliq xil-xil bo'lib, tarkibidagi ozuqa moddalari yaxshi eriydi va g'oyat lazziatli chiqadi. Demak, taomni tez va lazziatli qilib pishirish kuchli olov berilishiga bog'liq bo'lmay, ma'lum texnologik usullardan to'g'ri foydalana bilishga bog'liqdir.

3) Bug'lash: a) qasqonda bug'lash; b) qozonda dimlash. Bu usulda tayyorlangan taomlarning fiziologik ahamiyati g'oyat katta. Ular organizmga yaxshi singadi. Bug'lash va dimlash idishning qopqog'ini jips yopiq turishni talab etgani uchun bug' bilan birga havoga uchib ketadigan moddalar, shuningdek vitaminlar ham taom tarkibida ko'proq saqlanib qoladi.

Bug'lash pishirishning eng oson usulidir. Shuning uchun taom tayyorlashni endi o'rganayotgan kishilar dastlab ushbu usuldan boshlasalar ayni muddao bo'lardi. Qasqonda faqat mantinigina emas, ko'p xil mahsulotlarni ham pishirsa bo'ladi. Siz bir parcha go'sht olib tuz va zira seping-da, archilgan kartoshka bilan birga qasqonga qo'ying. Yarim soatdan so'ng lazziatli va foydali taom tayyor bo'lganini ko'rasiz, vaqtingiz behuda sarf bo'lmaydi.

4) Tandirda pishirish; a) devor tandirda pishirish; b) yer tandirda pishirish; v) duxovkada pishirish. Bu usullar ancha murakkab bo'lib ko'nikma va tajribakorlik talab qiladi. Tandirdagi xamir mahsulotlariga infraqizil nurlar va

tandir devorining tafti ta'sir qiladi, xamir mahsulotida ajragan bug'ning issiqligida murakkab texnologik va kimyoviy jarayon sodir bo'ladi. Shu sababli tandirda pishirilgan somsa va nonlar shifolik xususiyatlariga ega.

5) Murakkab kombinatsiyali usulda pishirishga: a) qovurib qaynatish; b) qovurib qaynatib damlash usullari misol bo'ladi. Ya'ni murakkab kombinatsiya usulida mavjud usullarning bir nechtasi birin-ketin bajariladi. Palov tayyorlash shu murakkab usulga kiradi (qovuriladi, qaynatiladi, damlanadi). Kimki palov tayyorlash usulini yaxshi egallab olgan bo'lsa, boshqa taomlarni ham bimalol tayyorlay oladi.

Pazandachilik mahsulotlari va ularning ahamiyati.

Pazandachilik mahsuloti deb oziq-ovqat mahsuloti yoki bir necha xil mahsulotlarga pazandalik ishlovi berilib iste'molga tayyor holatiga yetkazilgan, lekin bir oz qo'shimcha ishlov berishni talab qiladigan mahsulotga aytadi.

Mahsulot taom tayyorlash uchun ishlatiladigan manba hisoblanadi. Yarim tayyor mahsulot iste'mol uchun tayyor bo'lmagan, lekin bir yoki bir necha pazandachilik ishlovi jarayonidan o'tgan, ammo bevosita iste'mol qilish mumkin bo'lmagan, taom tayyor bo'lishi uchun yana ishlov berilishi kerak bo'lgan mahsulot ko'rinishidir.

Inson organizmi normal rivojlanishi uchun vitaminlar, oqsil moddalar, mineral tuzlar, yog'lar shirin moddalar bilan ta'minlanib turishi lozim. Bu moddalarni inson asosan pazandachilik mahsulotlaridan oladi.

Pazandachilik mahsulotlarining bir necha turlar mavjud bo'lib ular quyidagilar: don, sabzavot, meva, go'sht, yog', baliq, sut, tuxum, xamir mahsulotlari va boshqalar.

Oqsil moddalar asosan o'simliklarda, sabzavotlarda, donlarda bo'ladi. Oqsil moddalar organizmda yangi hujayralarni hosil qiladi.

Yog'lar – o'simlik, hayvonlardan olinadi. Yog'lar organizmda energiya ajratib beradi. Eng yaxshi yog' sut mahsulotlaridan olinadi. O'simlik yog'lari ham har xil taomlar va salatlar tayyorlashda ishlatiladi.

Uglevod (shirin modda) sabzavotning deyarli hamma turlarida, non, meva, rezavor mevalarda bo'ladi. Bu mahsulotlarda uglevodlar shakar va kraxmal holatiga bo'ladi. Shakar suvda va suvli muhitda tez eriydi, qonga yaxshi singadi.

Mineral tuzlar suyakni mustahkam saqlash uchun juda zarur. Kaliy tuzi yurakni mahkam tutadi, fosfor tuzi nerv sistemasini saqlaydi. Bu moddalar tuxumda, nonda, go'shtda, sabzavotlarda ko'p bo'ladi.

Temir tuzi qondagi gemoglobinni ko'paytiradi. Xlor, natriy tuzlari osh tuzi orqali organizmga o'tadi.

Bu mahsulotda yog'lar va mineral tuzlar, ya'ni kaliy, fosfor, temir, V,R,Ye, vitaminlari bor.

Oqsil moddalar, yog'lar va mineral tuzlar go'sht mahsulotlarida bo'ladi.

Meva va rezavor mevalar uglevod, kislota, mineral tuzlar, ayniqsa vitamin S, karotin R, RR va boshqalarga boydir. A vitamini sabzi, baliq moyi, pomidor, tuxum, ko'k piyozda, V vitamini qora non, xamirturush, go'shtda; S vitamin na'matak, karam, qulupnay, piyoz, olma, pomidorda; D vitamini baliq, baliq moyi, slivka, sariyog'da ko'pdir.

Suv ham aslida vitamin hisoblanadi. Sutning 85, meva va sabzavotning 90, go'sht va kartoshkaning 75, nonning 47 foizi suvdur. Suvsiz muhitda hayot bo'lmadi. Suv organizmda tupuk va ovqatni hazm qiluvchi suyuqlik ajratib beradi.

Don mahsulotlariga bug'doy, arpa, jo'xori, guruch, grechka, perlovka (arpa yormasi), mosh, loviya, no'xat kiradi. Ularning ba'zilaridan un tayyorlanadi, ba'zilarini esa donligicha ishlatiladi. Bizning mamlakatimizda donli o'simliklarni yetishtirish yildan-yilga ko'paymoqda. Donli o'simliklar odam organizmi uchun eng foydali bo'lib, ularda 69-88 foiz uglevod bo'ladi, shuningdek oqsil, yog', mineral moddalar ham bo'ladi. Donli o'simliklarda organizm uchun zarur bo'lgan vitaminlar bor.

Bolalarning o'sishida don mahsulotlarining foydasi katta, bolalar bir kunda 1,2 mg dan 2 mg gacha vitamin V₁ iste'mol qilishi kerak. Donli o'simliklarni o'z vaqtida yig'ishtirib olinsa, ulardagi turli moddalar yaxshi saqlanadi, aks holda bu moddalar eskiradi, don chiriydi va undan mog'or hidi kelib qoladi.

Makarondan turli taomlar: makaron sho'rva, makaron jarkop, makaron dimlama tayyorlash va tuzli suvda quruq o'zini qaynatib, ikkinchi taomga garnir sifatida ishlatish ham mumkin.

Makarondan tashqari vermishel, lapsha, rojki, chag'anoq kabi yarim tayyor mahsulotlardan ham pazandachilikda ko'p foydalaniladi.

Bug'doy uni asosiy oziqa massaliqlaridan biri hisoblanadi. Uning oziqligi o'simlik massaliqlari orasida kraxmalga boyligi bilan ajralib turadi, anchagina azotli moddalari ham bor. Unda kraxmal moddasi 68-75 foizgacha bo'lib, tarkibining asosini tashkil etadi. Bunday uning tarkibidagi oqsil moddalari oziq hisoblanadi. Oqsillar suvni o'ziga yaxshi shimib ketishi sababli xamir qorish jarayonida yopishqoq modda hosil qilib, xamirning ko'payishiga imkon beradi. Bu modda xamirning ilashimli, cho'ziluvchan va g'alvirak bo'lib chiqishini ta'minlaydi. Oqsil modda kleykovinaning miqdori unlarning oliy, birinchi va ikkinchi nav bo'lishiga bog'liq. Masalan, manti, chuchvara, somsa, ugra, lag'mon kabi taomlar tayyorlashda oliy va birinchi nav un ishlatiladi. Agar shu unlarni aralashtirib ishlatilsa ham yaxshi natija beradi.

Ikkinchi va undan past nav unlar oshiriladigan (xamirturushli) xamir uchun, ya'ni tandir nonlar, somsalar yopish uchun ma'qul.

Mineral moddalar asosan bug'doyning qobig'ida bo'ladi. Demak, bu modda kepakda ko'pdir. Kepakda vitaminlar ham bor. Kepaksiz tortilgan unda bunday modda 0,5 foiz, birinchi navda 0,75 foiz ikkinchi navda 1,25 foiz, jaydari unda yanada ko'proq bo'ladi. Non yopish uchun ikkinchi nav un juda qo'l keladi. Kepakda fosfor, kalsiy, magniy, temir, xlor, kremniy, mineral tuzlar bo'ladi, bu oziq qimmatlidir.

Oliy nav un – oppoq upasimon massadan iborat bo'lib, salgina sarg'imir tovlanishi ham bor. Siqimlab ko'rganda mayin tuyuladi. Tarkibida mineral modda 0,55 foiz, oqsil modda 28 foiz bo'ladi.

Birinchi nav un – oq, sariq tovlanishi yaxshi seziladi. Ushlaganda yumshoq, mayin. Tarkibida 30 foiz oqsil modda bo'lib, xamir uchun eng yaxshi xomashyo hisoblanadi.

Ikkinchi nav un – oq-ko'kimtir tovlanadi. Mineral moddasi ko'p, oqsil moddasi 25 foizdir. Tandir noni uchun juda qo'l keladi. Uning hamma turida yog' moddasi bor. Unda yog' moddasining ko'pligi ahamiyatsiz. Chunki agar un uzoq saqlansa, uning tarkibidagi yog' aynib, unni achitib qo'yadi.

Unning sifatini quyidagicha bilish mumkin. Yaxshi, normal un qo'lga olib siqimlansa, cho'ziluvchan, qo'lning harakatiga ham to'zib turadigan bo'ladi.

Nam un esa to'zimaydi, siqimlaganda guvalak bo'lib bo'lib turadi va to'kilib ketmaydi, sirtida esa qo'l panjalarining izi yaqqol ko'rinib turadi.

Unning yaxshi-yomonligini tatib ko'rib bilsa ham bo'ladi. Sifatli unning mazasi bo'lmaydi yoki sal shirinroq bo'ladi.

Sifatsiz un esa achimsiq yoki, aksincha, anchagina shirin mazali bo'ladi.

Xamir oddiy xamirturushsiz, oddiy xamirturushli, sut, yog', tuxum solingan xamirturushli bo'ladi.

Sut juda foydali mahsulotdir. Sut ichmagan bola yaxshi o'smaydi, tez charchaydi. Kamida har bir bola 2 stakandan sut ichishi lozim. Eng yaxshi sut yangi sog'ilgan sut hisoblanadi.

Sut mahsulotlarida ham oqsil, yog', mineral tuzlar, vitaminlar, fermentlar, gormonlar serobdir. Pishloqda yog' 33, oqsil 23 foizni tashkil qiladi. Tuxumdagi oqsil modda boshqa mahsulotlardagi oqsildan farq qiladi. Mikroorganizmni halok qilishda asosiy rol o'ynaydi. Tuxum sarig'ida 30 foiz yog', S va D vitaminlari bo'ladi.

Sigir, qo'y, echki sutida organizm uchun zarur moddalar bo'ladi. Sutda A, S, V, D, Ye, vitaminlari va boshqa tez hazm bo'ladigan moddalar; yog', oqsil, qand va mineral tuzlar bo'ladi.

Biya va tuyaning sultari qimiz sifatida ishlatiladi. Sutning tarkibida laktoza moddasi bo'ladi. Sut achigan vaqtda spirt va sut kislotasiga aylanib ketadi.

Sigir suti ko'p iste'mol qilinadi. Undan qaymoq, qatiq va sariyog' tayyorlanadi. Sut suyuq oshlarga qo'shish, shirinliklar pishirish, xamir qorish, qurut tayyorlashda ham ishlatiladi. Sigir sutining tarkibidagi 85 foiz suv, 5,5 foiz oqsil, 4 foiz suv qandi va qolgani mineral tuzlar bo'ladi. Sutdagi moddalarning

ko'p-ozligi hayvonning zotiga, yem-xashakning sifatiga va sog'ish vaqtiga, parvarishga bog'liqdir. Yangi sog'ilgan sutdan tez foydalanilsa, undagi moddalar yo'qolmaydi va buzilmaydi.

Rossiyaliklar smetana, prostokvasha, ukrainlar ryajenka, o'rta osiyoliklar qurut, suzma, ozarbayjonliklar qatiqni o'ylab topganlar. Ovqatlanishda achitma sutli mahsulotlar juda zarurdir. U ovqatning tez hazm bo'lishiga yordam beradi. Qatiq mikroorganizmni halok qiladi. Abu Ali ibn Sino "qatiqning oldidan hamma narsa o'taversin, men qatiqni hech narsaga almashtirmayman", degan.

Sabzavotlar kishilarning ovqatlanishida muhim rol o'ynaydi. U taom hazm bo'lishini yaxshilaydi, tanada nordon ishqorli muvozanatni saqlaydi va suyuqlik almashinishini ta'minlaydi.

Taomga qancha ko'p sabzavot solinsa, uning to'yimlilik va xushxo'rliigi shuncha ortadi. Tibbiyot fanlari akademiyasining ma'lumotlariga qaraganda, har bir odam bir yilda o'rtacha 250 kg sabzavot iste'mol qilishi kerak. Sabzavot tarkibidagi oson hazm bo'ladigan uglevodlarning ko'pi organizm uchun zarur vitamin va mineral tuzlardir. Sabzavot tarkibida oqsil, turli organik kislotalar, efir moylari mavjud bo'lib, ular ovqat hazm bo'lishida katta rol o'ynaydi. Masalan, kartoshka kraxmalga, lavlagi esa qand moddasiga boy. Karamda S vitamini, sabzida karotin, ko'k no'xatda oqsil moddalar, ukropda xushbo'y moddalar ko'p bo'ladi. Sabzavotlarda uglevod, mineral tuzlar, vitaminlar, efir yog'i, mikroblarni o'ldiruvchi fitosidlarning bor. Ular ayniqsa, sarimsoq va piyozda ko'p.

Sabzavotlarning to'yimligini saqlash uchun ularni to'g'ri tayyorlash va saqlash lozim. Masalan, kartoshka archilgach ochiq holda tursa, qorayib qoladi. U tez parchalanib ketadi. Shunday sabzavotlarni bug'da pishirilsa, quvvati to'liq saqlanib shirin bo'ladi.

Sabzavotdagi vitamin va mineral tuzlar ularning po'sti ostida bo'ladi. Shuning uchun ularni archishda po'stini yupqa qilib olish kerak. Salatlariga qo'shiladigan sabzavotlarni esa po'sti bilan qaynatish lozim. Sabzavotlar po'sti bilan qaynatilganda S vitamini 20 foiz yo'qolsa, archib qaynatilganda 50 foiz yo'qoladi. Go'shtli taomlarda go'sht pishgach sabzavotlarni qo'shib qaynatish

mumkin. Ovqatning qattiq qaynab ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak, aks holda sabzavotlarning usti ezilib ketadi, ichi esa xom bo'lib qoladi. Ko'katlar ovqat pishishiga yaqin solinadi.

Oshko'klarga jambil, petrushka, ukrop, shovul, ko'k piyoz, sarimsoq, yalpiz va boshqalar kiradi. Oshko'klar efir moyi va ovqatni hazm qiluvchi vitamininga boy. Ularni salatlarga, tuzlamalarga ham qo'shiladi, tayyor ovqatni tez iste'mol qilish, qolgan qismini esa xolodilnikda saqlash kerak. Piyoz, kartoshka va boshqa sabzavotlar quruq, salqin joylarda turishi lozim.

Go'shtdan turli taomlar tayyorlanadi. Go'shtni uy sharoitida (xolodilnikda) bir necha kun saqlash mumkin.

Ovqat tayyorlashdan oldin go'shtni oqib turgan sovuq suvda yuvish kerak. Go'sht qaynatilganda uning 40 foizga yaqin vazni yo'qoladi. Undagi moddalar qaynab turgan suvga ajralib chiqadi.

Go'sht qovurilganda o'z vaznining 37 foizini yo'qotadi. Qovurilgan go'shtdagi suv bug'lanib ajraladi, qolgan moddalar o'zida qoladi. Muzlatilgan go'shtni pishirishdagi 2-3 soat oldin salqin joyga qo'yib muzidan tushiriladi. Go'shtni issiq yoki sovuq suvda eritish tavsiya etilmaydi.

Porsiyalangan yarimfabrikatlarga – bifshteks va kotletlar kiradi. Bir porsiyasining og'irligi taxminan 125 g. Mayda bo'lakli yarimfabrikatlarga xom go'sht bo'laklari, gulyash, ragu, kabob kiradi.

Qiymalangan yarimfabrikatlar: bifshteks, kotlet va boshqalar bir xil shakldagi go'sht qiymasidan tayyorlanadi.

Baliq va baliq mahsulotlarining to'yimlilik va ta'mi go'shtdan qolishmaydi, ammo hazm bo'lishi jihatidan go'shtdan 2 marta ustun turadi.

Bu mahsulot ham oqsil, yog', mineral tuzlar va vitaminlarga boydir.

Baliq sho'rva me'da shirasini go'shtga nisbatan ko'proq ajratadi. Tarikbida oqsil moddalar ko'pligi uchun ham baliq yaxshiroq taom hisoblanadi. Unda aminokislota va boshqa kerakli moddalar bor. Baliq tarkibida yog'lar, vitaminlar va mineral moddalar ham bo'ladi.

Baliq go'shtida 13-20 foiz oqsil modda, 0,9-2 foiz mineral modda, 0,1-30 foiz yog' bo'ladi. Ovlanadigan baliqning 80 foizi dengizda, 20 foizi ichki chuchuk suv havzalaridan tutiladi.

Sifatli baliqning oyquloqlari (jabrasi) qizil, ko'zlari och rang, bo'rtib chiqqan, terisi tabiiy rangda bo'ladi. Muzlatilgan baliqni sovuq suvda eritiladi. Keyin uni darhol ishlatish kerak.

Baliq ovqatlanishda muhim ahamiyatga egadir. Baliqdagi turli taomlar pishirish, masalan, qiymalangan, marinadlangan baliq pishirish, yaxna va issiq taomlar tayyorlash mumkin.

Baliq tez buziladigan mahsulot, ayniqsa uni butunligicha saqlab bo'lmaydi. Baliqning sifati hididan, tashqi ko'rinishidan, qattiq-yumshoqligidan bilinadi.

Buzilgan baliqni ko'zidan, jabrasidan ham bilish mumkin. Baliqlar tuzlangan, muzlatilgan, dudlangan holda bo'ladi. Muzlagan baliq tuz qo'shilgan sovuq suvga solinsa, muzi tez erib ketadi, tuz uning vitaminiga ta'sir qilmaydi, faqat undagi hidni yo'qotadi. Baliqni qaynatilsa, chiqindi chiqmaydi. Baliq qaynatilayotganda suvning ustida tez-tez ko'pigi olib turiladi, aks holda, uning sho'rvasi tiniq bo'lmaydi.

Umumiy ovqatlanish korxonalariga turli hayvon go'shtlari bilan bir qatorda **kalla-pocha mahsulotlari** ham keltiriladi. Ularga til, yurak, jigar, o'pka, miya, bo'yрак va boshqalar, shuningdek kalla, oyoq, dum mahsulotlari kiradi. Ularning ozuqali qiymati har xil. Til, jigar, miya buyrakning ozuqali qiymati yuqori baholanadi. Ularda 18% gacha oqsil moddasi bor, darmondorilarga, temir, fosfor tuzlariga boy. Til, yurak tarkibida 17 % gacha yog' moddasi bor.

Ozuqali qiymati inobatga olinib kalla-pocha mahsulotlari ikki kategoriyaga bo'linadi. Jigar, bo'yрак va til 1 kategoriya mahsuloti hisoblanadi. Qo'y, mol, cho'chqa oyoqlari, qo'y va mol oyoqlari, kallalari, cho'chqa dumi, oshqozon, o'pka, lab, kekirdaklari II kategoriya mahsulotlari hisoblanadi.

Kalla-pocha mahsulotlari sovutilgan, muzlatilgan, ba'zi hollarda til tuzlangan holda keltirilishi mumkin. Kalla – pochalarni xona harorati 15-16° S bo'lgan go'sht sexlarida muzidan tushiriladi. Buning uchun mahsulot tunuka tova

yoki lotokka bir qator teriladi. Miya, oshqozon, buyraklarni suvda muzdan tushirish mumkin. Kalla-pochalar tez buziladigan mahsulotlar guruhiga taalluqli bo'lib, ularning yuza namligi yuqori bo'ladi va ular mikroorganizmlarning urug' qo'yish uchun qulay bo'ladi. Shuning uchun ularning sifati diqqat berib tekshirilib, iloji boricha tez sovuq va issiq ishlovdan o'tkazish kerak.

Qishloq xo'jaligi **parrandalariga**: tovuq, g'oz, o'rdak, kurka, jo'ja, o'rdakcha, kurkachalar kiradi. Parranda go'shti oqsil, yog', mineral moddalar, RR, A, D va V guruhidagi darmondorilarga boy bo'ladi.

Parranda muskul to'qimasi ipsimon ingichka toladan iborat bo'lib, tarkibidagi elastin va kollagen mol go'shtinikidan ikki barobar kam bo'ladi. Yog'i past haroratda eruvchan xususiyatga ega. Ekstraktiv mahsulotlarining ko'pligi parranda go'shtining alohida xushxo'rligini ta'minlaydi. Yosh parranda go'shti tarkibida ekstraktiv mahsulot yetuk parranda go'shtidagi ekstraktiv mahsulotga nisbatan kam bo'ladi. Shuning uchun sho'rva tayyorlashda, yetuk lekin qari bo'lmagan parranda go'shtini ishlatmoq lozim. Qari parranda go'shtidan tayyorlangan sho'rvaning rangi tiniq bo'lmaydi, ta'mi esa xushxo'r bo'lmaydi.

Qari parranda go'shti asosan qaynatib pishirib dimlangan holda, yosh parranda go'shti esa qovurish uchun ishlatiladi.

Qishloq xo'jalik parrandalari so'yilgan holda pati bilan, patsiz, yarim tozalangan, tozalangan, tozalanib ishlovdan o'tgan, kalla-pochalari bilan birga keltiriladi. Ular sovigan, sovutilgan, muzlatilgan holda keltiriladi. Semizligi va sifatiga qarab I va II kategoriyalarga bo'linadi.

Ilvasinlar umumiy ovqatlanish korxonalariga cho'ldan, o'tloqlardan, botqoqlarlardan, suvdan tutilgan holda keltiriladi. Cho'ldan tutilgan ilvasinlarga: bedana, kul rang va oq kaklik; o'tloq va o'rmonlardan tutilganlarga; bulduruq, qur, qirg'ovul, botqoqlikdan tutilganlarga; loyxo'rak, baliqchi qush; suvdan tutilganlarga: yovvoyi g'oz va o'rdaklar kiradi.

Ilvasinlarning go'shti boshqa parranda go'shtlaridan farq qilib, oqsil va ekstraktiv mahsulotlarga boy, lekin yog'i kam bo'ladi. O'ziga xos hid va mazaga ega. Ilvasin go'shtlari qoramtir rangga ega bo'lib parranda go'shtiga nisbatan

qattiq bo'ladi. Ular ko'pincha qovurish uchun ishlatiladi, chunki ularning umurtqasidagi taxir maza beruvchi mahsulot qaynatib pishirish natijasida suyuqlikka o'tib, sho'rva mazasi va sifatini buzadi.

LABORATORIYA ISHI № 1

Mavzu: Salat tayyorlash jarayonini o'rganish

Ishdan maqsad: Salat tayyorlash jarayonini va uni bajarish ketma-ketligini o'rganish

N a z a r i y m a ' l u m o t l a r

Salatlar ishtahani ochadigan va ovqatni foydali moddalar, vitaminlar bilan boyitadigan xushxo'r, yengil, to'yimli taom bo'lib, xom va pishirilgan sabzavot, oshko'klar hamda mevalardan salatlar ham bor.

Taomning ko'rinishi ishtaha ochadigan bo'lsagina uni yaxshi tayyorlangan deyish mumkin. Shuning uchun salatning mazasi yaxshi va ko'rinishi chiroyli bo'lmog'i lozim. Salatlar qanday masalliqlardan tayyorlansa, masalliqarning o'zi bilan bezatiladi. Har xil masalliqlardan xilma-xil salatlar tayyorlanganidek, ularni chiroyli qilib bezab, ko'rinishini turlicha o'zgartirish ham mumkin; bu endi, didga, ziyraklik va faxm-farosatga bog'liq.

Tayyor salat darhol dasturxonga tortilmaydigan bo'lsa, salqin joyda saqlanishi lozim. Qaymoq, mayonez yoki sirka salatni dasturxonga tortish oldidagina qo'shiladi. Salat 2-3 soat va bundan ko'proq vaqt turib qolganida uning to'yimlilik xossasi yo'qoladi, ba'zi foydali moddalarining kuchi ketadi, mazzasi buziladi. Shuning uchun salatlarni bir-ikki kunga yetadigan qilib tayyorlash kerak emas.

Salat va vinegret tayyorlashda quyidagi qoidalarga rioya qilishi lozim: salat va vinegret uchun olingan mahsulotlar +8-+ 10 gradusgacha haroratda bo'lishi lozim, chunki salat va vinegrat tayyorlanadigan masalliqlar iliq bo'lsa, shuningdek sovuq masalliq aralashtirilsa, bunday taom tezda buziladi.

Pishirilgan sabzavotlardan tayyorlanadigan salatlarining masalliqdarini barvaqt (1-2 soat oldin) tayyorlash, salqin joyda saqlash va ularni dasturxonga tortish oldidagina aralashtirish kerak: xom sabzavotlardan salatlar faqat dasturxonga tortish oldidan tayyorlanadi.

Salatga ishlatiladigan go'sht va baliq mahsulotlari issiq va yaxna ovqat tayyorlangandagidek pishiriladi yoki qovruladi, sovuganidan keyin suyaklaridan ajratiladi: go'shtni tolalarining yo'nalishiga nisbatan ko'ndalangiga yupqa tilimlar xolida yoki uzunligi 2-3 sm keladigan somon, yo bo'lmasa to'rt burchak (kub) shaklida to'g'rash kerak (bu, endi, salatdagi boshqa masalliqdarining qay shaklda to'g'ralganligiga bog'liq). Salatlarini dasturxonga tortish oldidan oshko'klar va sabzavotlardan kesilgan «gul» lar bilan chiroyli qilib bezatish kerak.

Karam salatini tayyorlash jarayoni

Kerakli jihozlar: tog'ora, pichoq, taxtakach, likopchalar.

Kerakli masalliqdarlar: karam-102g, o'simlik moyi-7g yoki smetana-20g, ko'k piyoz-15 g, yangi olma-15 g, qizil sabzi-15, shakar-7 g hamda sirka 15,3 %.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Karam sirtqi barglari olib tashlanadi, yuviladi va to'rt bo'lakka bo'linadi.
2. Yangi karamni mayda to'g'raladi va uksus qo'shib aralashtirib usti yopib qo'yiladi.
3. To'g'ralgan karamga yaproqcha usulida to'g'ralgan olma, mayda to'g'ralgan piyoz va sabzi qo'shib aralashtiriladi.
4. Tayyorlangan massaga shakar va qizigan yog' qo'shib aralashtiriladi.
5. Tayyor bo'lgan salatni likopchalarga solib dasturxonga tortiladi

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Qizil lavlagi salati.
2. Turp salati.
3. Sabzi, olma va yong'oqdan qilinadigan salat.
4. Tuxumli ko'k salati.
5. Sabzavotdan tayyorlangan vinegret

6. Baliq salati.
7. Rediskali salat.
8. Anor va piyozli salat.
9. Sarimsoqli sabzi salati.
10. Qovurma achchiq - chuchuk.

Nazorat savollari

1. Salatlarining ovqatlanishdagi ahamiyatini ayting.
2. Salatlarini tayyorlashda qanday qoidalarga rioya qilinadi?
3. Salatga ishlatiladigan go'sht va baliq mahsulotlarini tayyorlash jarayoni tushuntiring.
4. Karam salatini tayyorlash jarayonining ketma-ketligini tushuntiring.
5. Mustaqil holda tayyorlanadigan salat turlarini ayting.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, sabzavotlardan tayyorlanadigan salat va vinegretlar tayyorlash jarayonida bajariladigan ishlar ketma-ketligi, masalliqalar me'yori masalliqalarga birlamchi ishlov berish, dasturxonga berish tartibi, salatlarining organizm uchun foydali tomonlari, tayyorlangan salatlar sifatiga va saqlanishiga bo'lgan talablar haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

L A B O R A T O R I Y A I S h I №2

Mavzu: Milliy suyuq taomni tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: Milliy suyuq taomlarni tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Suyuq oshlar kishi tanasini ozuqaviy mahsulot bilan birga ma'lum darajada suyuqlik bilan birga ham ta'minlaydi. Ozuqaviy mahsulotning ko'p miqdori suyuq oshlarning quyuq qismida bo'lib, ularning miqdori ishlatiladigan masalliq turiga bog'liq bo'ladi.

Taomlarning quyuq qismidagi ozuqaviy mahsulotlarning ma'lum miqdori issiq ishlov berish natijasida suyuq holatga o'tadi. Shu sababdan taomning suyuq qismida ham ma'lum darajada ozuqaviy mahsulotlar bo'lishi mumkin. Taomning suyuq qismida ozuqaviy mahsulotlar 10-30% gacha uchrashi mumkin. Suyuq oshlarning quyuq masallqlariga go'sht, sabzavot, yorma un, un mahsulotlari, dukkaklilar va hokazolar kirs, suyuq masallqlariga suv, sut, qatiq, har xil sho'rvalar kiradi. Bundan tashqari, taomlarni tayyorlashda ishlatiladigan yog'lar ham o'ziga xos ahamiyatga egadir. O'zbek milliy suyuq oshlarini tayyorlashda o'simlik yog'lari bilan birga hayvonot yog'lari ham ishlatiladi.

Hayvonot yog'laridan qo'y yog'lari, suyak yog'lari ishlatilishi mumkin. O'zbek milliy taomlarini xonaki usulda tayyorlashda omixta yog'larni ishlatish maqsadga muvofiqdir. Omixta yog' deyilganda o'simlik va hayvonot yog'i tushuniladi. O'zbek milliy taomlarining haroratiga ko'ra sovuq va issiq turlarini uchratish mumkin. Issiq taomlarning harorati 75-80⁰ S, sovuq taomlarning harorati 10-14⁰ S darajada bo'lishi mumkin.

O'zbek milliy suyuq oshlarini tayyorlash usuli boshqa milliy taomlarni tayyorlash usulidan ma'lum darajada farqlanadi. O'zbek milliy suyuq oshlarining ko'pchiligi bir qozonda mahsulotlar pishish xususiyati va vaqti hisobga olinib, ketma-ket solishga asoslangan holda tayyor holga keltiriladi. Ba'zan mahsulotlarning pishish sharoitlari to'g'ri kelmaganda, ular chala yoki to'la pishirib qo'yilishi ham mumkin. Lekin har bir mahsulotning pishgan suyuqligi va o'zi shu taomda birga qaynatilib, tayyor holga keltiriladi.

O'zbek milliy suyuq oshlarini tayyorlash va dasturxonga tortishda o'ziga xos ko'kat va ziravorlarni ishlatish ularning xushxo'rlicini hamda tashqi ko'rinishidagi farqni aniqlaydi. O'zbek milliy taomlari o'choq va qozonlar, shuningdek o'tin, ko'mir, tabiiy gaz, elektr hamda boshqa issiqlik manbalaridan foydalangan holda tayyorlanishi mumkin.

O'zbek milliy suyuq oshlarini dasturxonga tortish ham boshqa suyuq oshlarni tortishdan farqlanadi. Ular asosan kosalariga solib, tagiga kichik taqsimcha qo'yib tortiladi. Ba'zi suyuq oshlar rayxon, jambil, kashnich, yalpiz va hokazolar

ishlatilishi mumkin. Ba'zi suyuq oshlarga qatiq berilishi shart. Ayrim hollarda taomlarga tuyilgan qora murch bilan mayda to'g'ralgan bosh piyoz ham berilishi mumkin.

Yuqoridagi farqlar har bir hudud va viloyatda o'ziga xos bo'ladiyu xonaki usulda tayyorlangan o'zbek milliy suyuq oshlari ham o'zgacha bo'lishi mumkin. Biz quyida umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan suyuq oshlarni pazandalik qoidalariga asoslanib tayyorlash usullari bilan tanishtiramiz.

Sho'rva tayyorlash jarayoni

Kerakli jixozlar: Qozon, kostryulka, cho'mich, pichoq, qoshiq, taxtakach, likopchalar.

Kerakli masalliqalar: Qo'y go'shti yoki mol go'shti-218g; no'xat-40 g; sabzi-50g; piyoz-36g; chuchuk qalampir-30g; pamidor-44g; kartoshka-293g

Ishning bajarilish tartibi:

1. Mol yoki qo'y go'shti bo'laklarga bo'lib yoki yaxlit holida qozonda (kostryulkada) qaynatiladi va vaqti-vaqti bilan ko'pigi suzib olinadi.
2. 40-60 daqiqa miltillatib qaynatilgach sabzi (maydasi butun, kattasi 2-4 bo'lingan) sabzi solib qaynatiladi.
3. Mayda solingan bosh piyoz va pomidor (maydasi butun, kattasi palacha shaklida kesilgan) solinib 10-14 minut qaynatiladi.
4. Qaynab chiqqan sho'rvaga kartoshka (mayda butun, kattasi bo'laklarga bo'linib) solinib 10-15 daqiqa qaynatiladi.
5. Tilimlab kesilgan dumba yog'i solinadi va tayyor bo'lishidan 3-4 minut avval tuz hamda ziravorlar solinadi.
6. Sho'rvaning go'shti pishgandan so'ng suzib, suyagi bilan yoki suyaksiz kishi boshiga 1-2 bo'lakdan kesiladi.
7. Kosaga pishgan go'sht ustidan sho'rva o'z mahsuloti bilan solinib ustiga to'g'ralgan ko'kat solib dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Qaynatma sho'rva
2. Kifta sho'rva
3. Qiyma sho'rva
4. Qovurma sho'rva
5. Mastava
6. Moshxo'rda
7. Karam sho'rva
8. No'xat sho'rva
9. Tovuq sho'rva
10. Kalla sho'rva,

Nazorat savollari

1. Milliy suyuq taomlarning ahamiyatini ayting.
2. Milliy suyuq taomlar qanday usulda tayyorlanadi?
3. Milliy suyuq taomlarni dasturxonga tortish tartibini tushuntiring.
4. Sho'rva tayyorlash jarayoning ketma-ketligini tushuntiring.
5. Mustaqil holda tayyorlanadigan sho'rva turlarini ayting.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, o'zbek milliy suyuq oshlarini tayyorlashga va dasturxonga tortishga qo'yiladigan talablar, sho'rva tayyorlash jarayonini haqidagi qisqacha ma'lumotlar keltiriladi.

L A B O R A T O R I Y A I S h I № 3

Mavzu: Milliy quyuq taomni tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishning maqsadi: Milliy quyuq taomlar tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

O'zbek milliy quyuq taomlari juda to'yimlidir. Chunki ular tarkibidagi masalliqalar ko'proq go'sht, sabzavot, yorma, don-dun, tuxum, quritilgan meva va xokazolardan tashkil topgan bo'ladi. Taomlarni tayyorlashda qovurish, qaynatish,

ochiq olovda yoki bug'da pishirish, tandirda yopish, dimlash, murakkab issiq ishlovlarini qo'llash mumkin. O'zbek milliy quyuq taomlarini tayyorlashda o'choq-qozonlardan, manti qasqonlardan, kabob qo'ralardan, tandirlardan va boshqa milliy jihozlardan foydalaniladi. Chovli, kapkir, jo'va, o'qlov, chopqi va shunga o'xshash asbob-anjomlarni ham ishlatish mumkin.

O'zbek milliy quyuq taomlarining deyarli bir qozonda masalliq yetilishi jarayonini hisobga olingan holda ketma-ket solib pishiriladi. Aksariyat taomlarni garnir va sardaklari birga qo'shilgan holda pishirish xollarini, ba'zan esa garnirlari alohida pishirilib, dasturxonga tortishda qo'shib berilganini uchratish mumkin. Ba'zi o'zbek milliy quyuq taomlarining masalliq vazni bir xil bo'lishi bilan birga ularni pishirish va dasturxonga tortish mahalliy aholi urf-odatiga bo'yicha o'ziga xos bo'lishi mumkin.

O'zbek milliy quyuq taomlarini xonaki usulda pishirish turlarini jamlab, ularni umumiy ovqatlanish sharoitlari ko'zda tutilgan holda joylashtirish bizning asosiy maqsadimiz. Milliy iste'mol qobiliyati va iste'molda ishlatiladigan masalliq larni turiga karab o'zbek milliy quyuq taomlarini shartli ravishda kartoshka, sabzavot, yorma, dukkakli, go'sht mahsulotlaridan pishiriladigan taomlar hamda xamir mahsulotlari va taomlari turlari asosida ifodaladik.

Jarkoplarining asosiy masalliq lardan biri go'sht va kartoshkadir. Ular o'z pishirilish usullari, qo'shiladigan masalliq turlariga ko'ra har xil nomlanishi mumkin. Xonaki usullarda pishiriladigan jarkoplar yerli aholi urf-odatiga ko'ra o'ziga xos usulda pishiriladi, o'zgacha nomlar bilan nomlangan bo'lishi ham mumkin. Umumiy ovqatlanish korxonalarida pishiriladigan jarkoplarining turlari ham turlicha. Quyida shu jarkoplardan ba'zilari bilan tanishtiramiz

Jarkop tayyorlash jarayoni

Kerakli jixozlar: Qozon, kapkir, pichoq, taxtakach, tovoq va likopchalar.

Kerakli mahsulotlar: mol yoki quy go'shti 150 g, yog' 13 g, sabzi 50 g , piyoz 30 g, pomidor 33 g, kartoshka 300 g va ziravorlar.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shtining suyaksiz joyidan 25-30 g hisobida kubik qilib kesiladi yoki to'sh, qovurg'a suyakli joylaridan suyagi bilan 35-40 g hisobida kubik shaklida chopib tayyorlanadi.

2. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solib, bir oz tuz sepiladi, yuzida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovruladi.

3. Ustidan to'g'ralgan bosh piyoz solib, qizarguncha qovriladi

4. Sabzi ham(pallacha yoki maydasi butun, kattasi 2-4 ga bo'lingan) solib qovruladi.

5. Shundan so'ng tomat yoki yupka to'g'ralgan pomidor solib uni ham qizartirib qovruladi.

6. Ozroq go'sht, suyak sho'rvasi yoki suv solib, bir oz qaynatiladi.

7. Kartoshka solib, usti qopqoq bilan berkitiladi, dimlanib pishishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravorlar solinadi.

8. Tayyor bo'lgan taomni taqsimchaga uyib solinib, ko'kat va qo'shimcha garnir bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Go'sht qovurmalar.
2. Qovurma.
3. Samarqand dimlamasi.
4. Baliq jarkop.
5. Sabzavot jarkop.
6. Tovuq qovurma.
7. Qovurma kurka.
8. Qovurma buyrak
9. Non jarkop
10. Qovurma yurak.

Nazorat savollari

1. Milliy quyuq taomlarning ahamiyatini ayting.
2. Milliy quyuq taomlar qanday usulda tayyorlanadi?
3. Jarkop tayyorlash jarayoni ketma-ketligini tushuntiring.

4. Mustaqil holda tayyorlanadigan jarkop va qovurma turlarini ayting.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, o'zbek milliy quyuq taomlarini pishirish turlari va usullarining farqi, taomlarni organizm uchun ahamiyati, jarkopning tayyorlanish ketma-ketligi, haqida ma'lumotlar keltiriladi.

L A B O R A T O R I Y A I S h I №4

Mavzu: Palov tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: O'zbek milliy quyuq taomlaridan palovni tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

O'zbek milliy quyuq taomlari ichida eng ko'p tarqalganlaridan biri palovlardir. Palov o'zbek taomlari ichida o'ziga xos taom bo'lib, pishirish sirlari chuqur talab qiladi. Palovlar O'zbekistonning har bir hududi va viloyatida o'ziga xos usulda pishiriladi va dasturxonga tortiladi. Masalan, Toshkent, Farg'ona vodiysi, Samarqand, Buxoro, Xorazm vohalarida damlangan palovlar bir-biridan o'ziga xosligi bilan farqlanadi. Ularning tashqi ko'rinishi pishirish texnologiyasi, ta'mi, ishlatiladigan masalliq turlari, taomni dasturxonga tortish sirlari o'ziga xos bo'ladi. Lekin bu palovlarning asosiy masalliqalarini piyoz, sabzi, guruch, go'sht, yog', tuzlar tashkil etadi. Barcha xildagi palovlar masalliqalariga sovuq va issiq ishlovlar umumiy qoidaga asoslangan holda amalga oshiriladi. Quyida palov turlaridan ba'zilari bilan tanishtiramiz.

O'zbekcha palov. Saralab, yuvilgan guruch tuzli suvda ivitiladi. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti kubik shaklida kesib tayyorlanadi. Palov 10 porsiyagacha tayyorlansa, go'shtni kubik shaklida kessa bo'ladi. Bunda palovning pishish muddati bir muncha kamayadi. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solinib qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovruladi. Yarim halqa shaklida to'g'ralgan piyoz solib, qizarguncha qovuriladi. Keyin samoncha qilib to'g'ralgan sabzi solinib yumshaguncha qovuriladi va suv,

ta'bga ko'ra tuz hamda ziravor solib miltillatib 20-30 daqiqa qaynatiladi. Ivitilgan guruchning suvi silqitilib, qozonga bir tekis yoyib solinadi, qaynatilganda suyuqlik kamayadi. Bunda guruch suvni tortishi davomida 2-3 marotaba aralashtirilishi kerak. Guruch qozondagi suvni tortganidan so'ng qozonni qopqog'i yopilib 30-40 daqiqa davomida damlanadi. Pishgan palovning usti ochilib, katta bo'lakli go'sht ajratib olinib, 10-15g.li kubik shaklida kesiladi. Qozondagi palov aralashtirilib, lagan yoki kosaga uyib suziladi, ustiga go'sht qo'yilib, dasturxonga tortiladi. Palov uchun alohida achchiq-chuchuk, turp salati va shunga o'xshash salatlaridan berish ham mumkin.

O'zbekcha palov tayyorlash jarayoni

Kerakli jihozlar: qozon, kapgir, cho'mich, pichoq, taxtakach, tog'oracha , likopchalar, lagan, qoshiq, kosa.

Kerakli masalliqalar: Mol yoki qo'y go'shti-166 g; guruch-160 g; piyoz-60g; sabzi-163g; o'simlik yog'i-60 g.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Saralab yuvilgan guruch tuzli suvda ivitiladi.
2. Mol yoki qo'y go'shti katta bo'laklarga bo'lib to'g'raladi.
3. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solinib, qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovruladi.
4. Yarim xalqa shaklida to'g'ralgan piyoz solib, qizarguncha qovuriladi.
5. Samoncha qilib to'g'ralgan sabzi solinib yumshaguncha qovuriladi va suv, ta'bga ko'ra tuz hamda ziravor solib miltillatib 20-30 daqiqa qaynatiladi.
6. Ivitilgan guruchning suvi silqitilib, qozonga bir tekis yoyib solinadi va oziroq suv solinadi.
7. Guruch suvni tortishi davomida 2-3 marotaba aralashtiriladi.
8. Guruch qozondagi suvni tortganidan so'ng qozonni qopqog'i yopilib 30-40 daqiqa davomida damlanadi.
9. Pishgan palovning usti ochilib, katta bo'lakli go'sht ajratib olinib, 10-15g.li kubik shaklida kesiladi.

10.Qozondagi palov aralashtirilib, lagan yoki kosaga uyib suziladi va ustiga go'sht qo'yiladi hamda to'g'ralgan turp yoki achchiq-chuchuk salati bilan dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Qovurma palov
2. Mayizli palov
3. Bayram palovi
4. Tuxum palov
5. Devzira palov
6. Sarimsoqli palov
7. Ivitma palov
8. Behili palov
9. Qazili palov
- 10.No'xatli palov

Nazorat savollari

- 1.O'zbek milliy taomlaridan palovlarning ahamiyatini ayting.
- 2.O'zbekcha palovlarni tayyorlanish usullarini ayting.
- 3.Palovni dasturxonga tortish tartibini tushuntiring?
- 4.O'zbekcha palov tayyorlash jarayoni ketma-ketligini tushuntiring.
- 5.Mustaqil holda tayyorlanadigan palov turlarini ayting.

Laboratoriya ishi bo'yicha xisobotda ishning maqsadi, o'zbek milliy quyuq taomlaridan palovlarni tayyorlanishi va ular haqida ma'lumotlar hamda o'zbekcha palov tayyorlash ketma-ketligi keltiriladi.

LABORATORIYA IShI № 5

Mavzu: Xamirli taom va mahsulotlar tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: Xamir mahsulotlaridan taomlar tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Xamir mahsulotlari unga sut yoki suv, shakar, yog', tuxum va hakoza larni qo'shib tayyorlanadi. Bu mahsulotlarning sifati ularga qo'shiladigan masalliq larga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mahsulotning har bir turi uchun xom ashyoni to'g'ri tanlash va unga to'g'ri ishlov berish kerak.

Xamir mahsulotlari tayyorlash uchun asosan oliy, 1 va 2 nav bug'doy unidan foydalaniladi. Lekin navi bir xil un tarkibidagi oqsilning miqdori va sifati har xil bo'lishi mumkin. Un tarkibidagi oqsil xamirni qorish jarayonida suvda bo'kib shira hosil qilib, xamirning cho'ziluvchan va ilashimli chiqishini ta'minlaydi, agar un tarkibidagi oqsil kam bo'lsa, xamir mo'rt chiqadi va mahsulotga ishlov berish qiyinlashadi. Shuning uchun har xil xamir mahsulotlarini tayyorlashda uning tarkibidagi shiraning miqdoriga ahamiyat beriladi. Masalan, varaqi xamiri uchun kamida 40% , pechene xamiri uchun 30-32% shirasi bor unni ishlatish tavsiya etiladi. Unni ishlatishda avval albatta elanadi, bunda u tashqi moddalardan tozalanadi va havo kislorodiga to'yinadi.

Xamir uchun ishlatiladigan margarin yoki sariyog' xona haroratida yumshatiladi, lekin olovda eritilmaydi, chunki bunda ular yog' va suyuqlik aralashmalariga ajralib mahsulotning yomon pishishiga olib keladi.

Xamirga ishlatiladigan tuxumning sifati, yangi eskiligi tekshirilib, so'ngra iliq suvda yuviladi, tuxumni ko'pchitish kerak bo'lsa, uni $+2^0$ gacha sovitiladi. Xamir qorishda shakarni ishlatishdan avval g'alvirda elanadi, namligi kam bo'lgan xamirlarda esa shakarni yoki qandni tuyib, uning kukunidan foydalaniladi.

Xamirlar tayyorlash usuliga ko'ra xamirturush solingan paygirli va paygirsiz xamir: xamirturushsiz pechene xamiri, biskvit, varaqi xamirlari, qaynoq suvga qorilgan suyuq xamir, turli taomlarning xamirlariga bo'linadi.

Shakarli pechenye tayyorlash jarayoni

Kerakli jihozlar: elektr duxovka, o'rta sirli tog'orachalar, pichoq, yog'och qoshiq, elak, o'lchov stakani, pechenye uchun shakllar, chakich, o'xlov, chovli, lagan, likopchalar, kosa, sanchqi, qoshiq va qolipchalar.

Kerakli mahsulotlar: 3 dona tuxum, shakar 150g, un 2 stakan, margarin 200g, 1 choy qoshiq xamir sodasi.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Margarinni xona haroratida yumshatib ko'pchitiladi.
2. Unga shakar, tuxum qo'shib yana ko'pchitiladi va sirkada eritilgan soda solib aralashtiriladi.
3. Tayyorlangan massaga un solinib, 2-3 daqiqa ichida tez xamir qoriladi.
4. Un sepilgan stolga xamirni yoyib, qalinligi 5-6 mm qilib, kerakli shakllar bilan kesiladi.
5. Pechenye yuziga tuxum shakar yoki maydalangan yong'oq sepib, duxovka patnisiga terib chiqiladi.
6. Pechenye $+230-250\text{ }^{\circ}\text{S}$ haroratda 10-15 daqiqa pishiriladi.
7. Tayyor pishgan pechenelar sovutilib, likopchalarga yoki vazalarga solinib, dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Oshirilgan xamir tayyorlash va undan mahsulotlar pishirish;
2. Patir turlari;
3. Lochira, balish;
4. Shakarli xamirdan mahsulotlar tayyorlash;
5. Qovurilgan gummalar;
6. Suzmali vatrushka
7. Piroglar
8. Ponchiklar
9. Blinchik
10. Qush tili, bo'g'irsoq;

Nazorat savollari

- 1.Xamir taomlarining ahamiyatini tushuntiring.
- 2.Xamir taomlar uchun qanday masalliqalar ishlatiladi?
- 3.Shakarli pechenening tayyorlash jarayon ketma-ketligini tushuntiring.
- 4.Mustaqil holda xamirdan qanday pishiriqlar tayyorlanadi?

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, xamir mahsulotlarini ozuqaviy ahamiyati, xamirning g'ovakligini oshiruvchi mahsulot turlarini va xamir tayyorlashdagi ularning ahamiyati, xamir achishida bo'ladigan jarayon, ishning bajarish ketma-ketligi, xamir mahsulotlari sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

L A B O R A T O R I Y A I S h I № 6

Mavzu: Lag'mon tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishning maqsadi: Lag'mon tayyorlash jarayonini va uni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Xamir mahsulotlari xamirning quyidagi to'rt turidan, ya'ni oddiy xamirturushsiz xamirdan, oddiy xamirturushli xamirdan, xamirtutushsiz sut, yog', tuxum solingan xamirdan tayyorlanadi. Oddiy xamirturushsiz xamir patir, somsa, qatlama, manti, chuchvara va lag'mon tayyorlash uchun ishlatiladi.

Lag'monni o'zbek, uyg'ur, qirg'iz va boshqa xalqlar ko'p va sevib iste'mol qiladilar. har bir xalq lag'monni o'zicha ma'lum bir uslubda tayyorlaydi. Lag'monni kesma, qovurma, cho'zma, tashlama, qirg'izcha, dimlama, vermishel lag'mon, shima va manpar deb ataladigan turlari bor. Quyida biz cho'zma lag'mon tayyorlash tartib qoidasi bilan tanishamiz:

Cho'zma lag'mon tayyorlash jarayoni

Kerakli jixozlar: elektr duxovka, o'rta sirli tog'orachalar, pichoq, yog'och qoshiq, elak, o'lchov stakani, o'xlov, chovli, likopchalar, kosa, sanchqi, qoshiq.

Kerakli mahsulotlar: Xamiri uchun 500 g un, 1 dona tuxum, 0,5 stakan iliq suv, 1 choy qoshig'ida tuz olinadi. Qaylasi uchun 500 g go'sht, 300 g yog', 3-4 bosh piyoz, o'rtacha kattalikdagi 1 dona turp, 2 dona sabzi, 1 dona baqlajon, 300 g karam, 3-4 dona chuchuk garimdori, yarim bog'lamdan jusay, jandu seldir va sarimsoq ko'ki, tuz esa ta'bga ko'ra.

Ishning bajarilish tartibi:

1. O'rtacha qattqlikda xamir qorib, 1 soat tindiriladi.
2. Tingan xamirni tuz va soda eritmasi bilan pishitiladi.
3. Xamirdan yong'oqdek zuvalachalar uzib, plitachalar yasaladi, yopishib ketmasligi uchun paxta moyi surtib laganga aylantirib teriladi.
4. Tayyorlangan plitachalarni ikkala qo'lning barmoqlari orasida bir oz cho'zib chiqib taxlanadi.
5. Har bir plitachaning ikki uchidan ushlab, o'rtasini dadillik bilan stol ustiga uriladi, ikki buklab yana urib cho'ziladi.
6. Hosil bo'lgan vermisheldek ugrani tuzli suvda pishiriladi.
7. Tayyor lag'monni sovuq suvda 2-3 marta chayib olinadi va tog'araga solib qo'yiladi
8. Qaylani tayyorlash uchun: go'sht, kartoshka, turpni kubcha shaklida, sabzi va karamni somon shaklida, piyoz va bulg'or garmdorisini parraklab, pomidor va sarimsoqni maydalab to'g'raladi.
9. Yog'ni dog'lab, avval go'shtni qizartirib qovuriladi, so'ngra piyoz, pomidor, sabzini kartoshkadan boshqa sabzavotlarni solib qovurishni davom ettiriladi.
10. Keyin suv solinib. qayla past olovda 30-40 daqiqa pishiriladi
11. Pishishiga 20 daqiqa qolganda kartoshka solinadi.
12. Qayla tayyor bo'lgach, lag'monni issiq suvda chayib olib, kosalarga solinadi ustiga qayla quyiladi, ko'katlar bilan bezalib dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Mampar

2. Qovurma lag'mon.
3. Shima.
4. Kulchatoy
5. Dimlama lag'mon
6. Cho'zma lag'mon
7. Makaron lag'mon
8. Vermishel lag'mon
9. Norin
10. Qirg'izcha lag'mon.

Nazorat savollari

1. Lag'monning ahamiyatini ayting.
2. Lag'monning turlarini sanab bering?
3. Cho'zma lag'mon tayyorlash jarayonining ketma-ketligini tushuntiring.
4. Mustaqil holda xamirdan tayyorlanadigan taomlarni sanab bering?

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, xamir taomlar tayyorlanayotganda masalliq'larga ishlov berish turlari, xamirning turlari, xamirturushli xamir tayyorlash jarayonini o'zbek milliy xamir mahsulotlari va taomlarining turlari, taom yoki mahsulotni 10 kishi uchun mo'ljallangan masalliq'lar me'yori haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA I Sh I № 7

Mavzu: Go'shtdan taom tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: Go'shtni qaynatib, qovurib pishirilgan taomlarni tayyorlash jarayonini va dasturxonga berish tartibini o'rganish

Nazariy ma'lumotlar

Go'shtli taomlar organizm uchun g'oyat foydalidir. Go'sht tarkibida juda qimmatli oqsil, uglevod, mineral moddalar, darmondorilar, yog'lar mavjud.

Go'shtli taomlarni kaynatib, qovurib, dimlab, duxovkada yopib, ochik olovda pishirish mumkin.

Go'shtga issiqlik ishlovi berilgach, unda quyidagi o'zgarishlar sodir bo'ladi:

1. Go'sht tarkibidagi oqsil issiqlik ta'sirida denaturyasiyalanib, o'z hajmini qisqartiradi.
2. Go'sht $50^0 - 70^0$ isigandan sung uning tarkibidagi suvda eruvchi oqsillar sho'rva yuziga ko'pik xoliga ajralib chiqadi.
3. Go'sht tarkibidagi kallogen oqsilli issiqlik ta'sirida suvda eruvchi yopishqoq, moda – glyutinga aylanadi.
4. Go'shtning yumshashi uning tarkibida kallogen moddasining mikdoriga bog'liq bo'ladi. Agar go'sht tarkibidagi kallogen moddasi, ya'ni biriktiruvchi to'qimalar qanchalik kam bo'lsa, go'sht shunchalik tez pishadi aksincha, go'sht tarkibidagi biriktiruvchi to'qimalar ko'p bo'lsa, shunchalik sekin pishadi.
5. Go'shtning biriktiruvchi to'qimalaridagi elastin oqsili issiq ancha chidamli bo'ladi. Shuning uchun bu go'shtning ana shu qismlari qiyma qilib ishlatiladi.
6. Go'sht issiqlik ta'sirida bo'kish xususiyatini yo'qotib, o'zidan suv ajratadi va hajmini qisqartiradi.
7. Go'sht tarkibidagi rang beruvchi mioglabin moddasi issiqlik ta'sirida parchalanib, go'sht o'z rangini yo'qotadi.
8. Go'shtni qaynatganda uning tarkibidagi hid va ta'm beruvchi ekstraktiv moddalar erib, suvga o'tadi.
9. Go'shtni qovurganda uning yuzidagi suv bug'lanib, ekstraktiv moddalarning konsentrasiyasi ortadi va yuzida qobiq hosil bo'ladi. Qovurilgan go'sht o'zining hidini saqlab qoladi.
10. Go'sht tarkibidaga darmondorilar issiqlikka ancha chidamli bo'lib, qaynatilganda buloniga, qovurilganda esa go'sht sharbatiga o'tadi.
11. Go'shtning hidi va ta'm beruvchi moddalari uning tarkibidagi uchuvchan, suvda eruvchan ekstraktiv moddalarning mikdoriga bog'liq bo'ladi, ular issiqlik ta'sirida vujudga keladi.

Go'shtni qovurishning asosiy qoidalari.

Go'shtni qovurib pishirish uchun yirik, porsiyali va mayda bo'lakli yarim tayyor masalliklardan foydalanamiz. Bundan tashqari qiyma va kotlet massalarni qovurib ham taomlar pishirish mumkin. Go'sht qovurishning asosiy qoidalarga e'tibor berish lozim. Tovaga yog' quyilib 160-180⁰ gacha qizdiriladi va go'shtli yarimtayyor mahsulot qovuriladi. Bunday rejimda mahsulot tez qizib, uning eruvchi oqsillari zichlashadi va tashqariga chiqib ketmaydi. Yuqori haroratda qovurilgan go'shtning yuzasidagi namlik ichiga tortilib, uning hajmi kichrayadi. Go'shtning yuzasidagi namlik bug'lanib, qizg'ish qobiq hosil qiladi va uning tarkibidagi ekstraktiv moddalarning tashqariga chiqib ketishiga yo'l qo'ymaydi va o'ziga xos ta'm, maza, hid hosil qiladi. Go'shtni qovurib bo'lgach, tovaning qopqog'ini yopib dimlanadi.

Go'shtni qaynatishning asosiy qoidalari.

Go'shtning hamma turlari va navlarini, kala-pochalarini qaynatib pishirish mumkin. Go'shtni qaynatish uchun lahm, suyakli joyi va suyaklarning o'zini osishimiz mumkin. Qaynatish uchun go'sht 1-1,5 kg li bo'laklarga ajratilib, qozonga solinadi. Ustiga 1 kg go'shtga 1,5 l hisobida suv quyib qaynatiladi. Qaynab chiqqandan so'ng, yuzidagi ko'piklari olinib, past olovda qaynatiladi. Pishishga 30-40 daqiqa qolganda piyoz, sabzi, sholg'om solinadi. 10-15 daqiqa qolganida esa tuz va boshqa ziravorlar solinadi. Go'shtning pishish vaqti uning turi va naviga bog'liq. Mol go'shti 2 soat 45 daqiqa, quy go'shti 1,5-2 soat, buzoq go'shti 1soatu 20 daqiqa qaynatiladi. Go'shtning pishganini oshpaz sixini sanchib aniqlaydi. Go'shtni qaynatishda tegishli rejim va vaqtiga rioya qilish eng muxim omildir.

O'zbekcha go'sht qovurish jarayoni

Kerakli jixozlar: Qozon tova, kastyulka, taxta va pichoqlar , likoplar go'sht qiymalagich, sanchqi, kosa, kapkir qoshiqlar, sirli tog'orachalar, bolg'achalar, chopqi va boshqalar.

Kerakli masalliklar: Mol go'shti yoki qo'y go'shti-110g; yog'-15g, piyoz-30g; sabzi-50g; kartoshka -200 g; pomidor yoki tomat pastasi-60-15 g; oshko'k, ta'biga ko'ra tuz-2-3 g; ziravorlar -2 g.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Go'shtni 12-15 g li qilib to'g'rab dog'langan yog'da qizarguncha qovuriladi.
2. Keyin ustiga to'g'ralgan piyoz solib, u ham qizarguncha yana qovuriladi
3. So'ngra to'g'ralgan pomidor yoki tomat, parrak – parrak qilib to'g'ralgan sabzini solib, yana 15 daqiqa qovuriladi.
4. Qozonga tuz, ziravorlar va pala-palla qilib to'g'ralgan kartoshkani solib, ozgina suv quyib damlanadi.
5. Pishgan taomni likopchalarda yuziga oshko'k sepib, dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Qovurdoq
2. Shnisel.
3. Qovurma sho'rva
4. Kiymali bifshteks
5. Go'shtli kotlet.
6. Gulyash.
7. Bestrogon
8. Tifteli.
9. Qovurma cho'chqa go'shti.
10. Lo'la kabob.

Nazorat savollari

1. Go'shtdan tayyorlanadigan taomlarning ahamiyatini ayting.
2. Go'shtga issiq layin ishlov berishdagi sodir bo'ladigan jarayonlarni tushuntiring.
3. Go'shtni qovurishning qanday asosiy qoidalari bor?
4. Go'shtni qaynatishda qanday qoidalarga amal qilinadi?
5. O'zbekcha go'shtni qovurish jarayonining ketma-ketligini tushuntiring.
6. Mustaqil holda go'shtdan tayyorlanadigan taom turlarini ayting.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, go'shtli taomlarning ovqatlanishdagi ahamiyati, go'shtli taomlarni tayyorlashda issiqlik

ishlovi berishning turlari, go'shtni qaynatganda sodir bo'ladigan o'zgarishlar va go'shtli taomlar tayyorlashda rioya qilinadigan sanitariya-gigiyena va xavfsizlik texnikasi qoidalari haqidagi ma'lumotlar keltiriladi

L A B O R A T O R I Y A I Sh I № 8

Mavzu: Baliqdan taom tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishning maqsadi: Baliq mahsulotlaridan taomlar tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Baliqli taomlar ham tansiq ovqatlardir. Ularning tarkibida organizm uchun zarur oqsillar, yog'lar, uglevod va mineral moddalar bo'ladi. Ayniqsa baliq tarkibidagi yog'da eruvchi A, D, E darmondorilari katta ahamiyatga ega. Baliq go'shti organizmda tez va oson xazm bo'ladi.

Taom tayyorlash uchun baliqning karp, sazan, vobla, do'ngpeshona, navaga, osyotr, beluga va boshqa turlaridan foydalaniladi.

Umumiy ovqatlanish korxonalariga baliq tirik, so'ltilgan, sovutilgan va muzlatilgan holda keltiriladi. Baliqli taomlar qaynatib, dimlab, qovurib yoki duxovkada yopib pishiriladi. Baliqni ichi panjarali maxsus qozonlarda yoki soteynik (qayiqsimon chuqur tova) larda qaynatiladi yoki dimlanadi. Qovurilgan bo'lsa, tovalarda, duxovka patnislarida, sim panjaralarga qo'yib yoki sixlarga ilib pishiriladi.

Maxsus usulda baliq qovurish jarayoni

Kerakli jixozlar: baliq uchun ishlatiladigan taxta, pichoqlar, tova, xom sabzavotlar uchun taxta va pichoqlar, likoplar, kapgir.

Kerakli masalliqalar: Baliq 2336g, un 73g, o'simlik moyi 150 g, piyoz 60g, kartoshka 150 g tuz 10 g

Ishning bajarilish tartibi:

1. Baliqni tozalab, bo'laklarga ajratiladi va tuz, murch sepib, unga bulanadi.

2. Tayyorlangan baliq asosiy usulda tovada qovuriladi.
3. Kartoshkani po'sti bilan qaynatib, so'ng sovutiladi.
4. Pishgan kartoshkani parrak-parrak qilib to'g'rab, ikki tomoni qizartirib qovuriladi.
5. Bosh piyozni xalqa shaklida to'g'rab, ko'p yog'da tilla rang bo'lguncha qovuriladi.
6. Likopning o'rtasiga qovurilgan baliqni qo'yib, atrofiga qovurilgan kartoshkani terib chiqiladi va ustiga qovurilgan piyoz qo'yib dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun variantlar

1. O'zbekcha qovurma baliq.
2. Baliqni duxovkada yopish.
3. Baliq kabob.
4. Yopma baliq.
5. Baliq salat.
6. Baliq jarkop.
7. Baliqdan tayyorlangan rulet
8. Pamidor qo'shib dimlangan baliq.
9. Baliqdan kotlet tayyorlash.
10. Baliqdan tayyorlangan do'lma.

Nazorat savollari

1. Baliq taomlarining ahamiyatini ayting.
2. Baliq taomlari qanday usullarda tayyorlanadi?
3. Maxsus usulda baliq qovurish jarayonini ketma-ketligini tushuntiring.
4. Mustaqil holda tayyorlanadigan qanday baliq taom turlari bor?

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishdan maqsad, baliqli taomlar tayyorlashda qanday sanitariya-gigiyena va xavfsizlik texnikasi qoidalariga amal qilishi, baliqli taomlar sifatiga qanday talablar qo'yilishi, baliqni qaynatish va qovurishda qanday oshxona asboblardan foydalanilishi, baliqlarda qanday ozuqali

moddalar borligi, nima sababdan baliq urvoqqa belanishi haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA ISHI № 9

Mavzu: Parrandalardan taom tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: parrandalardan taom tayyorlash jarayonini va ishning bajarilish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Parranda va ilvasin go'shtidan tayyorlangan taomlar odam tanida tez xazm bo'ladi. Ular tarkibida to'liq oqsil, tez eruvchi yog', ekstraktiv moddalar ko'p bo'lib, xushxo'rlik darajasi ko'p bo'ladi. Parranda filesi tarkibi, nozik to'qimalardan tashkil topganligi va azot birikmali mahsulotlari ko'p bo'lganligi sababli, ulardan tayyorlangan taom qimmatli xisoblanadi. Ilvasin go'shtlari taxirroq mazaga ega bo'lib, ularda ishtaxa ochar moddalar ko'p bo'ladi.

Ikkinchi issiq taom uchun parranda va ilvasin go'shti pishirilib, qovurilib dimlab pishirilib, yopib, taom tayyorlanadi. Parranda birlashtiruvchi to'qimasi tez yumshash xususiyatiga ega. Issiq ishlov usulini belgilashda parranda turi, yog'liqlik darajasi, yoshi va boshqa belgilariga ahamiyat berish kerak. Tovuq, kurkalar qaynatib pishirish, qovurish va dimlab pishirish uchun, o'rdak va g'ozlar qovurish va dimlab pishirish uchun ishlatiladi. Qari parrandalarni qaynatib yoki dimlab pishiriladi, chunki ularning go'shti qattiq bo'lganligi sababli, qovurish jarayonida yaxshi yumshaydi.

Qovurilgan parranda tayyorlash jarayonini o'rganish.

Kerakli jixozlar: Qozon (kostryul), cho'mich, lagan, taxtakach, pichoq, kosa, qoshiq, likopcha.

Kerakli masalliqalar: Tovuq 218 gr yoki jo'ja 213 gr, yoki broyler jo'jasi 150 gr, bosh piyoz 4 gr, petrushka (ildizi) 4 gr, garnir 15 gr, sardak 75 gr.

Ishning bajarilish tartibi

1. Ishlovdan o'tib bog'langan butun parranda ichi va ustidan tuz bilan ishqalanib, qizib turgan yog'ga yelkasi bilan qo'yilib so'ng aylanma holda qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha yon, to'sh, yelka hollariga ag'darib qovuriladi.

2. So'ng qovurilgan parranda qovurish shkafiga qo'yilib, 200° S darajada, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

3. Parranda go'shtining pishganligini aniqlash uchun parranda sonining qalin qismiga pazandalik ignasi sanchib ko'riladi.

4. Agar rangsiz suyuqlik ajralib chiqsa, bu go'shtning pishganligidan dalolat beradi.

5. Qovurilgan parranda uzunasiga ikki bo'lib porsiyasiga ikki dona (to'sh qismi va son qismi) qilib chopiladi va chuqur idishga terilib, ustidan go'sht seli quyiladi va 5-7 daqiqa isitgilab iste'molga tarqatishga tayyorlanadi.

6. Mayda jo'lalarni ikkiga bo'lib yoki butun tarqatish ham mumkin, ba'zi hollarda ikkiga bo'lib filya va son go'shtlarini mo'ljallab 3-5 bo'lakka chopib porsiyalash ham mumkin.

7. Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga qovurilgan kartoshka solib yoniga qovurilgan parranda qo'yiladi, ustidan go'sht sardagi yoki sariyog' quyib, ko'kat sepib beriladi.

8. Qo'shimcha garnir sifatida alohida vazada salat idishda yoki likopchada ko'k salat, yangi rediska yoki yangi karam salati, marinovka qilingan mevalar berilishi mumkin.

Mustaqil ish uchun variantlar

- 1.Qaynatib pishirilgan parranda
- 2.Qovurilgan g'oz, o'rdak, kurka.
- 3.Qovurilgan ilvasin
- 4.Jo'ja tabakasi
- 5.Tovuq yoki ilvasin lahm go'shtidan tayyorlangan kotlet.
- 6.Parranda, ilvasindan tayyorlangan shnisel
- 7.Sardakda dimlangan parranda

8.Chxoxbili.

9.Parranda kalla-pochasidan tayyorlangan ragu

10.Xonaki usulda dimlab pishirilgan o'rdak yoki g'oz

Nazorat savollari

1.Parrandalardan tayyorlangan taomlarning ahamiyati nimada.

2.Parrandalardan taom tayyorlash usullarini sanab bering.

3.Qovurilgan parranda taomini tayyorlash jarayoni ketma-ketligini tushuntiring.

4.Mustaqil holda tayyorlanadigan parranda taomlarining turlarini ayting.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, parrandadan tayyorlangan taomlarning ahamiyati va sifatiga qo'yiladigan talabalar, qovurilgan parrandaning tayyorlash jarayoni va bajariladigan ishlar ketma-ketligi to'g'risidagi ma'lumotlar keltiriladi

LABORATORIYA IShI № 10

Mavzu: Sabzavotli mahsulotlardan taom tayyorlash jarayonini o'rganish

Ishning maqsadi: Sabzavot mahsulotlaridan taomlar tayyorlash jarayonini va uni bajarish ketma-ketligini o'rganish

N azariy m a'lumotlar

Sabzavotlardan tayyorlanadigan taomlarda uglevodlar,mineral tuzlar va darmondorilar ko'p bo'lishi sababli ovqatlanishda katta rol uynaydi. Ular organizmda tez va oson xazm bo'ladi.

Sabzavotlarni qaynatish, qovurish, dimlash va duxovkada pishirish mumkin. Ularning pishish vaqtlari jadvalda keltirilgan

Sabzavotlar	Pishirish usuli	Pishish vaqti (daqiqa)
Archilmagan kartoshka	Suvda kaynatish	30
Archilgan butun kartoshka	Suvda kaynatish	30
Kubcha shaklida	Suvda kaynatish	20

to'g'ralgan kartoshka		
Avval kaynatib, tilimlab to'g'ralgan kartoshka	Asosiy usulda qovurish	10-12
Somoncha qilib to'g'ralgan xom kartoshka	Ko'p yog'da qovurish	5 – 8
Archilmagan lavlagi	Suvda kaynatish	90
Archilmagan sabzi	Suvda kaynatish	25
Karam butunligicha	Suvda kaynatish	30 – 50
Karam butunligicha (do'lma uchun)	Suvda kaynatish	20 - 25
Somoncha qilib to'g'ralgan karam	Dimlash	1s 30 dak
Kubcha qilib, to'g'ralgan sholgom	Dimlash	10 -25
To'g'ralgan piyoz	Jazlash	15 – 20
Xalqa-xalqa qilib, to'g'ralgan piyoz	Ko'p yog'da qovurish	5 – 8
Parraklab to'g'ralgan qovoq va baqlajon	Asosiy usulda qovurish	7 – 10
Yangi pomidor	Asosiy usulda qovurish	5 - 7

Sabzavotli taomlar aloxida taom sifatida ham go'shtli, baliqli taomlar bilan garnir sifatida ham iste'mol qilinadi.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida sabzavotlar yaxna taomlar, suyuq oshlar, sardaklar, sabzavot taomlar va garnirlar tayyorlashda ko'p ishlatiladi. Sabzavotlar quyidagi guruhlariga bo'linadi.

- ildizmevali o'simliklar kartoshka, topinambo'r (yer noki), batat (shirin kartoshka);

- ildizmevalar sabzi, lavlagi, sholgom, bryukva, turp, redis, petrushka, selderey, pasternik (shirin ildizli xushbo'y o't), yer qalampir;

- karamsimonlar oq o'zakli karam , qizil o'zakli karam, savoy karami, bryussel karami, guldor karam, kolrabi karami, brokkol karami;
- piyozsimonlar boshpiyoz, ko'k piyoz, porey, sarimsokpiyoz;
- xushta'm sabzavot ukrop, tarxun, rayxon, mayoran;
- mevalilar qovoq, qovoqcha, bodring, tarvuz, qovun, qo'lchakavok, pomidor, baqlajon, qalampir; dukkaklilar ko'k no'xat, ko'k loviya; donlilar so'tali juxori;
- chuchuklilar artishok, sparja, ravoch.

Sabzavotlardan sifatli taomlar tayyorlash uchun quyidagilarga amal qilish zarur:

1. Archilgan sabzavotlarni uzoq vaqt suvda saqlamaslik kerak. Chunki uning tarkibidagi mineral moddalar, «S+» darmondori erib suvga chiqib ketishi mumkin.
2. Sabzavotlarni kam suvda pishish muddatini bilgan xolda pishirish zarur.
3. Sabzavotlarni pishirishda ularning tabiiy ranglari saqlab qolinishiga ahamiyat berish kerak. Masalan, yashil sabzavotlarni sharaqlab qaynayotgan suvga solinsa, ular rangini saqlab qoladi.
4. Lavlagining yorqin qizil tusi saqlanishi uchun sirka qo'shib dimlanadi.
5. Sabzavotlarning sariq, to'q sariq va qizil rangi karatinoidlarning pigmentlariga bog'liq bo'lib, ular suvda erimaydi, yog'da yaxshi eriydi va yog'ni ham to'q sariq yoki qizg'ish ranga kiritadi.
6. No'xat, lavlagi, sabzi tuzsiz suvda pishiriladi, chunki no'xat tuzli muhitda qattiq bo'lib pishadi, sabzi va lavlagining sifati buziladi.
7. Sabzavotlarni ichi sirlanmagan, zanglaydigan va mis idishlarda qaynatish mumkin emas.
8. Pishirish jarayonida sabzavotning hujayralari tarkibidagi protopektiv moddasi qaynoq suvda eriydigan pektin moddasiga aylanishi natijasida masalliq yumshaydi.

Kartoshka pyuresini tayyorlash jarayoni

Kerakli jixozlar: Elektro plita, tovoq, qozon, likopcha, qoshiq kapgir .

Kerakli mahsulotlar: Kartoshka 2887 g; Sut 38 g ; Sariyog' 10 g

Ishning bajarilish tartibi:

1. Kartoshkali pyure tayyorlash uchun kartoshkaning po'sti archilib, bo'laklarga bo'linadi va tuzli suvda qaynatib pishiriladi.
2. Kartoshka pishganidan so'ng, suvi to'kilib, issiqligida eziladi. Kartoshkani ezgan vaqtida uning harorati $+80^{\circ}$ dan past bo'lmasligi zarur, aks xolda kraxmal kleysteriga ega bo'lgan kartoshkaning xujayralari ancha elastiklik xususiyatiga ega bo'lib, qancha ezilsa ham, qumoq-qumoq bo'lib qolaveradi.
3. Ezilgan kartoshkaga qaynatilgan sut va sariyog' solib aralashtiriladi, tuz solinadi.
4. Dasturxonga tortishda pyureni likopchaga solinib, qoshiq bilan «naqsh» qilib pardozlanadi va ustiga sariyog', oshko'klar sepiladi. Kartoshka pyuresidan garnir sifatida foydalanishda esa faqat sariyog' qo'shiladi.

Mustaqil ish uchun laborotoriya ishi variantlari:

1. Karam do'lma
2. Balgari do'lma.
3. Sabzavot dimlamasi.
4. Sabzi-piyoz
5. Kartoshkani qovurib pishirish.
6. Piyoz do'lma.
7. Sholg'om do'lma
8. Piyoz dog'
9. Sholg'om qovurma
10. Gulkaram qovurma

Nazorat savollari

1. Sabzavotdan tayyorlanadigan taomlarning ahamiyatini ayting.
2. Sabzavotdan tayyorlanadigan taomlarning pishirish usullarini ayting.
3. Kartoshkadan pyure tayyorlash jarayoni ketma-ketligini tushuntiring.
4. Mustaqil holda sabzavotlardan tayyorlanadigan taom turlarini sanab bering.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda, sabzavotli taomlarning ovqatlanishdagi ahamiyati, sabzavotlarning tarkibidagi darmondorilarini saqlab qolish uchun pishirish jarayonida qanday tadbirlar qo'llanilishi, kartoshka pyuresini tayyorlashda bajarilish, ishlar ketma-ketligi haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA I Shi №11

Mavzu: Chuchvara tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: Chuchvara tayyorlash jarayonini va ishning bajarilish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shti qiymalagichdan o'tkazilib mayda to'g'ralgan bosh piyoz, ta'bga ko'ra tuz, ziravor qo'shib, aralashtirib, chuchvara uchun go'sht qiymasi tayyorlanadi.

Elangan un, xom tuxum, tuzli suv yordamida bir oz qattiq xamir qorilib, 30-40 daqiqa tindiriladi, qo'lda yoki mashina yordamida qalinligi 1,2-1,0 mm, kengligi, eni 50x50 mm kvadrat qilib kesib, chuchvara xamiri tayyorlanadi. Chuchvara xamiri o'rtasiga go'sht qiymasi 5-7 g hisobida solinib, ikki qarama-qarshi bu'rchaklari birlashtirilib, qiyma atrofidagi xamir qayrilib, ikkita quloqcha hosil qilinadi, ikki ostki uchlari o'zaro xalqa shaklida aylantirilib birlashtirilgan xolda chuchvaraga shakl beriladi, pishirilguncha un sepilgan patnosga terib q o'yiladi

Qaynab turgan suvga ozgina tuz qo'shiladi va chuchvaralarni solib qaynatiladi. Chuchvara idish yuziga qalqib chiqsa pishgan hisoblanadi.

Pishib tayyor bo'lgan chuchvarani chovlida so'zib olib laganga solinadi va betiga qatiq quyib yoki «piyoz dog'» solib dasturxonga tortiladi.

Chuchvara tayyorlash jarayoni

Kerakli jixozlar: Elektroplita, o'rtacha sirli yoki plastmassa tog'orachalar, tovoq, qozonlar, chavli, taxta o'xloq, pichoq.

Kerakli masalliq-lari: Chuchvaraning xamiri uchun: Un-58g, tuxum 1dona, tuz-1g

Qiyasiga: go'sht -90g, piyoz -29g, tuz va murch

Betiga: 1 stakan qatiq yoki «piyoz dog'» (piyoz dog'i uchun: 50g yog', 2-3 bosh piyoz ishlatiladi).

Ishning bajarilish tartibi:

1. Xamir tayyorlanib o'qlovda nafis qilib yoyiladi.
2. Yoyma 5x5 yoki 6x6 sm kattalikda kvadrat qilib yoyiladi.
3. Kesilgan jildga qiyma solinib chuchvara tugiladi.
4. Chuchvaralar qaynatilgan suvda pishirib olinadi.
5. Pishib tayyor bo'lgan chuchvara laganga suzilib dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Chuchvara.
2. Pomidor chuchvara.
3. Ko'k chuchvara.
4. Yozgi ko'k chuchvara.
5. Kartoshka chuchvara.
6. Tuxum barak (chuchvara) 1
7. Tuxum barak 2
8. Qaymoqli chuchvara
9. Olchali chuchvara
10. Suzma (tvorog)li chuchvara

Nazorat savollari

1. Chuchvara uchun go'sht qiymasini tayyorlash jarayonini ayting.
2. Chuchvara xamirini tayyorlash jarayoni qanday bajariladi?

3.Chuchvara tayyorlash jarayonining ketma-ketligini tushuntiring.

4.Mustaqil holda tayyorlanadigan chuchvara taomlarning turlarini sanab bering.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishdan maqsad, xamir mahsuloti va taomlari bir-biridan qanday ko'rsatkichlar bilan farqlanishi, chuchvara, manti tayyorlash va ularning o'zaro farqi, o'zbek milliy xamir mahsulotlari va taomlarining turlari, xamir mahsulotlarini tayyorlashda sanitariya gigiyena qoidalari haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA ISHI № 12

Mavzu: Sut va sut mahsulotlaridan taom tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad:Sut va sut mahsulotlaridan taom tayyorlash jarayonini hamda ishni bajarilish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Sut va sut mahsulotlari aholining eng noyob ozuqaviy modda oqsilga bo'lgan talabini qondirishda, iste'mol qilinayotgan oziq-ovqat mahsulotlari strukturasini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli respublikamizda sut sanoati tarmog'ini rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda.

Sutli suyuq va quyuq oshlar sutda yoki sut bilan suv aralashmasida, shakarsiz quyuqlashtirilgan sutda, yoki quritilgan sutda yorma, makaron mahsulotlari, savbzavotlarning sutda pishishi qiyin. Shuning uchun ular avval yarim tayyor holigacha suvda pishirilib, so'ng qaynab turgan sutga solinib, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Yormali sutli suyuq osh. Saralanib, yuvilgan yorma (guruch, arpa, so'k) qaynab turgan tuzli suvga solinadi. Mahsulot yarim tayyor holgacha pishgandan so'ng, qaynab turgan qozonga sut solinib, taom tayyor holga kelguncha qaynatiladi va oxirida shakar qo'shiladi. Agar sof sutda pishirish lozim bo'lsa, mahsulot suvda 5-7 minut qaynatilgandan so'ng elakda suyuqligi suzilishi kerak,

so'ng qaynab turgan sutga solinib iste'molga tayyor holga kelguncha qaynatilishi kerak.

Tarqatishda likopchaga yormali sutli suyuq oshi suzilib, ustidan sariyog' yoki margarin qo'shib beriladi.

Makaron mahsulotli sutli suyuq oshi. Ishlovdan o'tgan makaron mahsuloti yarim tayyor holga kelguncha tuzli suvda pishiriladi, taom tayyor bo'lishidan oldin unga shakar qo'shiladi. Agar taom sof sutda tayyorlanadigan bo'lsa, qaynab turgan tuzli suvda makaron-15-20 daqiqa, ugra -10-12 daqiqa, vermishel-5-7 daqiqa qaynatilgach elakka solib suvi silqitiladi, so'ng qaynab turgan sutga solib me'yorida tuz va shakar qo'shib tayyor bo'lgunga qadar qaynatiladi.

Tarqatishda chuqur likopchaga suyuq osh suzilib, ustiga sariyog' solib beriladi.

Sabzavot solingan sutli suyuq osh. Sabzi pallacha to'rt burchakli uzun yoki margarinda yuzaki jazlanadi. Ko'k loviya qo'zog'i bilan kvadrat yoki romb shaklida kesilib tuzsiz suvda alohida pishirib olinadi.

Sabzavot solingan sutli osh yil fasliga qarab har xil sabzavotlardan: ko'k no'xat, sholg'om, qovoq, ismaloq bargi, salat bargi va boshqalar qo'shilib tayyorlanishi mumkin. Tarqatishda chuqur likopchaga suyuq osh suzilib, ustiga bir bo'lak sariyog'i qo'yib beriladi.

Sutli ugra oshi tayyorlash jarayonini o'rganish.

Kerakli jixozlar: Qozon (kostryul), cho'mich, qoshiq, lagan, kosa, taqsimcha, likopcha.

Kerakli masalliqalar: Un-75 gr, tuxum-1/2 dona, quritilgan ugra-80 gr, pishgan ugra-200 gr, sut – 700 gr, sariyog'-10 gr.

Ishning bajarilish tartibi

1. Elangan un, xom tuxum tuzli suv yordamida xamir qorib, ugra tayyorlanadi.

2.Qaynab turgan tuzli suvga un qoldig'idan ajratilgan ugra solinib, o'rtacha qaynash darajasida 10-12 daqiqa chala pishiriladi.

3.Chala pishirilgan ugra suyuqlikdan suzib olinib qaynab turgan sutga solinib pishiriladi.

4.Pishirishdan oldin ta'bga ko'ra tuz solinadi.

5.Sutli ugra oshi kosaga solinib, sariyog' qo'shiladi.

6.Kichik taqsimchaga quyilgan holda dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun variantlar

1.Sutli qayla

2.Qaymoqli qayla

3.Shirxo'rda

4.Shirqovoq

5.Qurtova.

6.Qatiqli ugra oshi

7.Sutli so'k oshi

8.Shirguruch.

9. Sabzavot solingan sutli suyuq osh.

10. Yormali sutli suyuq osh.

Nazorat savollari

1.Sut va sut mahsulotlarining ahamiyatini ayting.

2.Sut mahsulotlaridan taom tayyorlash usullarini sanab bering.

3.Sutli ugra osh tayyorlash jarayonining ketma-ketligini tushuntiring?

4.Mustaqil holda tayyorlanadigan sutli taomlarning turlarini sanab bering.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, sutli taomlar tayyorlashda rioya qilinadigan xavfsizlik qoidalari, sutli taomlarni tayyorlashga qo'yiladigan talablar, sutli ugra oshi tayyorlash jarayonining ketma-ketligi haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA IShI №13

Mavzu: Yaxna taom tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: O'zbek milliy yaxna taomlarini tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Yaxna taomlar va gazaklar tarkibidagi masalliq turi va miqdoriga qarab ularning ozuqaviy ahamiyati aniqlanadi. O'zbek milliy yaxna taomlarini tayyorlashda sabzavotlar, mevalar, go'sht mahsulotlari, parranda va baliq mahsulotlarini ishlatish mumkin. Sabzavotlardan sabzi, rediska, bodring-pomidor, bulg'or qalampiri, turp, piyoz, sarimsoq piyoz, ko'katlar ishlatiladi. Mevalardan anor, yong'oq, behi va boshqalar, go'sht mahsulotlaridan go'sht, qazi, til, oyoq, dum va boshqalar, parrandalardan tovuq, kaklik va boshqalar, shuningdek qovurilgan baliqlar ishlatilishi mumkin. Bundan tashqari, ba'zi sovuq taomlarni tayyorlashda qatiq, suzma, qaymoq kabi sut mahsulotlaridan ham foydalaniladi. Xonaki usulda tayyorlangan sovuq taomlar har bir viloyat va hududning etnografik joylashishi, urf-odatiga ko'ra tayyorlanib, tarqatilishi mumkin.

Yaxna go'sht tayyorlash jarayoni

Kerakli jihozlar: Kostryulka, tog'oracha, chovli, pichoq, taxtakach, tog'oracha, taqsimcha, lagan.

Kerakli masalliq: Mol yoki qo'y go'shti-164 g; sholg'om-44 g; piyoz-24g; sabzi-48 g; lavr yaprog'i keraklicha; ko'kat keraklicha.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Mol yoki qo'y go'shti katta-katta bo'laklarga bo'linib, qaynab turgan suvga solinib, qaynash darajasiga yetgach past haroratda miltillatib qaynatiladi.
2. Go'sht 50-70 daqiqa qaynatilgandan so'ng, ishlovdan o'tkazilgan sabzi, sholg'om (kichigi butun kattasi bo'laklarga bo'linib), piyoz (halqa-halqa qilib kesib) solinadi.

3. Pishishdan 2-3 daqiqa avval tuz va ziravorlar solinadi.
4. Pishgan go'sht, sabzi va sholg'om suyuqlikdan suzib olinib uy haroratida sovutiladi.
5. Dasturxonga tortishdan oldin pishgan go'sht bo'lagi kishi boshiga 2-3 bo'lakdan taqsimchaga teriladi, yoniga sabzi, sholg'om qo'yilib ko'kat bilan bezatiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Qazi
2. Qarta
3. Xasip
4. Kalla-pocha
5. Yaxna go'sht
6. Tovuq go'shti
7. Sarimsoqli qovurma baliq
8. O'zbekcha qovurilgan baliq
9. Po'stdumba
10. Dumba jigar

Nazorat savollari

1. Yaxna taomlarning ahamiyatini ayting.
2. Yaxna taomlar uchun ishlatiladigan masalliqlarni sanab bering.
3. Go'shtdan yaxna tayyorlash jarayonining ketma-ketligini tushuntiring.
4. Mustaqil holda tayyorlanadigan yaxna taomlarning qanday turlari bor?

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, yaxna taomlarning ahamiyati, tayyorlash jarayonlarining bir-biridan farqi, yaxna go'sht tayyorlash jarayonida bajariladigan ishlar haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA I Sh I №14

Mavzu: Kabob tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: O'zbek milliy taomlaridan kabob tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

O'zbek milliy taomlaridan kaboblar ham ma'lum o'rinni egallagan. Kaboblar qo'y, mol, parranda go'shtlaridan, qiymalaridan, jigardan tayyorlanadi. Kabob pishirishda go'sht chopilib, piyoz, tuz, ziravorlar yordamida marinadlanadi. Keyin sixga tortib, tutunsiz, cho'g' alangasida, yoki ko'p yog'da, yoki asosiy usulda qovurib, pishiriladi. Jigardan tayyorlanadigan kabob uchun bu jarayon sal-pal boshqacha bo'ladi. Dasturxonga tortishda yoniga mayda to'g'ralgan piyoz va ko'kat aralashmasi ustidan sirka sepib beriladi, ba'zi hollarda yangi to'g'ralgan sabzavot salatlaridan berish ham mumkin.

O'zbekcha kabob tayyorlash jarayoni

Kerakli jihozlar: Qozon, kapgir, cho'mich, pichoq, taxtakach, qoshiq, taqsimcha, sixlar va lagancha.

Kerakli masalliq: Mol yoki qo'y go'shti-110 g; piyoz-24g; yanchilgan qizil qalampir keragicha; zira; kashnich urug'i; 3% sirka; tuz keragicha.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Birlashtiruvchi to'qimasi kam bo'lgan qo'y go'shti 12-15 g, hisobida kubik qilib to'g'raladi.
2. Bosh piyoz mayda chopiladi.
3. Tayyorlangan go'sht, piyoz, tuz, yanchilgan qizil qalampir, kashnich urug'i, zira yaxshilab aralashtirilib 3-4 soat sovuq joyga qo'yib marinadlanadi.
4. Marinadlangan go'sht besh-olti dona hisobida sixga tortiladi (six oxiriga yog'liq go'sht yoki dumba tortiladi).
5. Sixga tortilgan kabob tutunsiz cho'g'da qovuriladi.

6. Kabob o'z sixi bilan yoki sixdan bo'shatilgan holda taqsimchaga qo'yilib, bir chetga mayda to'g'ralgan piyoz va ko'kat solinib, ustidan 3 % sirka quyib, dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Qiyma kabob
2. Jigar kabob
3. Qazon kabob
4. Tandir kabob
5. Jo'ja kabob
6. Buyrak kabob
7. Barra kabob
8. Quyon kabob
9. Charvi kabob
10. Baliq kabob

Nazorat savollari

1. O'zbek milliy kaboblarini tayyorlashda qanday masalliqlar ishlatiladi?
2. Kaboblarni pishirish usullarini sanab bering.
3. O'zbekcha kabobni tayyorlash jarayoni ketma-ketligini tushuntiring.
4. Mustaqil holda tayyorlanadigan kabob turlarini sanab bering.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, kaboblarning ahamiyati, tayyorlash jarayonlarining bir-biridan farqi, o'zbekcha kabob tayyorlash jarayonida bajariladigan ishlar ketma-ketligi haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA IShI №15

Mavzu: Bo'tqalar va shavlalarni tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: Bo'tqalar va shavlalar tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Bo'tqalarni har xil yormalardan suvda, sutda, suv-sut aralashmalarida tayyorlanadi. O'z quyuq-suyuqligi bo'yicha bo'tqalar sochiluvchan, ilashimli, va suyuq bo'ladi. Bo'tqalarning quyuq-suyuqligi suyuqlik va yormalarning o'zaro nisbatiga bog'liq bo'ladi. Pishirish jarayonida yormalar ko'p miqdorda suv yutishiga sabab, tarkibidagi kraxmalning kleyster holiga kelishidir. Buning hisobiga yorma hajmi kattalashadi va og'irligi oshadi. Yormaning yumshashi protopektinni pektinga aylanishi hisobiga ro'y beradi. Ko'zda tutilgan quyuqlikdagi bo'tqalarni tayyorlash uchun taom tayyorlash reseptida ko'rsatilgan yorma va suv nisbatiga qat'iy rioya qilish lozim.

Agar bo'tqalar 150-200 l.li qozonlarda tayyorlansa nisbatan ko'proq suv ishlatilishi mumkin.

Yuvmay pishiriladigan yormalardan (grechixa, mannaya va boshqa) bo'tqa tayyorlansa, reseptda ko'rsatilgan suv tuz solib, qaynatilib, so'ng yorma solinadi.

Yuvilib pishiriladigan yormalardan (guruch, so'k, arpa va boshqalar) bo'tqa tayyorlanadigan bo'lsa, yormani yuvish natijasida u bilan qoladigan suyuqlik quruq yormaga nisbatan 10-20 % gacha hisobga olinishi kerak.

Bo'tqa pishirish uchun osti qalin va hajmini o'lchash mumkin bo'lgan idish olinishi kerak. Aslida bo'tqani bug' qozonlarida pishirish maqsadga muvofiqdir.

Sochiluvchan bo'tqalar qumoq-qumoq bo'tqalarini so'k, guruch, grechixa, arpa, sulii yormalaridan tayyorlanadi.

Ular taom yoki garnir sifatida ishlatiladi suv yoki qaynatmada pishiriladi.

Ilashimli bo'tqalar sutda, suv, sut aralashmasida har qanday yormalardan, umumiy qoida asosida tayyorlanadi. Lekin sutda qiyin pishuvchi (guruch, arpa, sulii, bug'doy) yormalar avval yarim tayyor holigacha suvda pishirilib, so'ng qaynab turgan sutga solinib iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Suyuq bo'tqalar 1 kilogramm yormadan 5-6 kilogramm bo'tqa hosil bo'lsa, bunday bo'tqalar suyuq bo'tqa deb ataladi. Ularni tayyorlash usuli xuddi ilashimli bo'tqalarga o'xshash bo'lib, lekin suyuqlik miqdori ko'pligi bilan farqlanadi. Ularni sutda, suv-sut aralashmasida yoki suvda tayyorlanadi. Ular taom sifatida

sariyog', shakar yoki eritilgan sariyog' bilan, suvda pishirilganlari esa ozuqali ahamiyatga ega bo'lgan yog' bilan iste'molga tortiladi. Suyuq bo'tqalar bolalar va parhez taomlarida ko'proq ishlatiladi.

Shavlalarning asosiy masallqlariga go'sht sabzi guruch kiradi. Ular pishirish usuli va qo'shimcha masallqlariga qarab har xil nomlanishi mumkin. Umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan shavlalardan ko'p tarqalganlariga shavla qovurma shavla loviya shavlalar kiradi. Shavlalar tashqi ko'rinishiga ko'ra ilashimli bo'lishi bilan farqlanadi.

Shavla tayyorlash jarayoni

Kerakli jihozlar: Qozon, kapgir, kosa, pichoq, taxtakach, qoshiq, taqsimcha, lagan.

Kerakli masallqlar: Mol yoki qo'y go'shti-150 g; piyoz-32g; guruch-113g; sabzi-80 g; pomidor-64g; o'simlik yog'i-50 g; tuz keragicha.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Mol yoki qo'y go'shtini 10-15 g hisobida kubik qilib kesiladi.
2. Qozonga dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solinib, ustiga tuz sepib seli biroz kamayguncha qovuriladi.
3. Qovurilgan go'shtga piyoz solib qizarguncha qovuriladi.
4. Sabzi solib yumshaguncha qovurib, tomat yoki yupqa qilib kesilgan pomidor solib 5-10 daqiqa qovurilgandan so'ng suv solinadi.
5. Suv qaynab chiqqach, saralab yuvilgan guruch solinadi va vaqti-vaqti bilan aralashtirilgan holda qaynatiladi.
6. Pishishdan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi.
7. Shavla taqsimchaga solinib, ustidan mayda to'g'ralgan ko'kat sepib dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Qovurma shavla
2. Loviya shavla
3. Moshkichir

4. Grechka bo'tqasi
5. Guruchli bo'tqa
6. Arpa bo'tqasi
7. Shirguruch
8. Kartoshka bo'tqa
9. Qiymali bo'tqa
10. Qovoq bo'tqa

Nazorat savollari

1. Bo'tqalar va shavlalarni tayyorlash uchun ishlatiladigan masalliqlar nimalardan iborat?
2. Bo'tqalar va shavlalarni tayyorlanish usullarini ayting.
3. Shavla tayyorlash jarayonining ketma-ketligini tushuntirib bering.
4. Mustaqil holda tayyorlanadigan bo'tqalar va shavlalarning turlarini ayting.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, bo'tqalar va shavlalarning ahamiyati, tarkibi, tuzilishi hamda tayyorlanadigan taomlar, shavla tayyorlash jarayonida bajariladigan ishlar ketma-ketligi haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA ISHI №16

Mavzu: Manti tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: Manti tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Mantilarni bir nechta usulda, bir necha xil qiymalar bilan tayyorlash mumkin. Mantilarni dumaloq, cho'ziq, qiyiq, to'rtburchak qilib tugish mumkin.

Tarkibidagi qiyma turlariga qarab, mantilar go'shtli, go'sht va kartoshkali, qovoqli bo'lishi mumkin.

Elangan un, xom tuxum, tuzli suv yordamida bir oz qattiq xamir qorilib, usti xo'l mato bilan yopib, 30-40 daqiqa tindiriladi. Qanday shaklda tugilishiga qarab, xamirga o'ziga xos ishlov beriladi.

Dumaloq yoki manti uchun tindirilgan xamir bo'laklarga bo'linib, uzun zuvalachalar yasaladi, ularga pichoq bilan kesilgan yoki qo'lda uzilgan 25 g.li silindr shakli berilib, bir oz ezib, doira ko'rinishiga keltiriladi va unlanib, tindiriladi. So'ngra jo'va yordamida cheti yupqa, o'rtasi qalin (2-3 mm), diametri 12-16 sm.li doira shakli beriladi. To'rt burchakli manti uchun tindirilgan xamir o'qlov yordamida yoki mashinada qalinligi 1-2 mm.li qilib yoyiladi. Keyin eni 18-20 sm.li kvadrat qilib kesiladi.

Manti tayyorlash jarayoni

Kerakli jihozlar: Mantiqozon, jo'va, taxta-o'qlov, lagancha, pichoq, taxtakach, taqsimcha.

Kerakli masalliqalar: Bug'doy uni 50g; tuxum 1 dona; mol yoki qo'y go'shti-100 g; piyoz-10 g; yanchilgan qora murch; o'simlik yog'i; qattiq keragicha.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Mol yoki qo'y go'shti qiymalagichdan o'tkazilib yoki kubik shaklida to'g'ralib, mayda chopilgan bosh piyoz, tuz, ziravor bilan aralashtirib go'sht qiymasi tayyorlanadi.
2. Jo'va yordamida doira shaklida yoyilgan manti xamiri o'rtasiga go'sht qiymasi solinib, chetlari birlashtirilgan holda dumaloq yoki qiyiq manti tugiladi.
3. Tugilgan manti o'simlik yog'i surtilgan qasqon patnoslarga terilib, 40 daqiqa davomida bug'da pishiriladi.
4. Pishgan manti taqsimchaga qo'yilib, ustidan qattiq, ta'bga ko'ra yanchilgan qora murch sepilib dasturxonga tortiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Qovoqli manti

2. Kartoshkali manti
3. Qovurma manti
4. Kartoshkali xonim
5. Andijon manti.
6. Oshqovoq manti.
7. Yaxlit manti
8. Ochiq manti
9. Pamidor manti
10. Kartdumba manti.

Nazorat savollari

1. Mantilarni tayyorlash usularini ayting.
2. Maniti uchun ishlatiladigan masalliq larni sanab bering.
3. Manti tayyorlash jarayonining ketma-ketligini tushuntirib bering.
4. Mustaqil holda tayyorlanadigan mantilarning turlarini sanab bering.

Laboratoriya ishi bo'yicha xisobotda ishning maqsadi, mantining ahamiyati, turlari, tarkibi va bir-biridan farqi, hamda go'shtli manti tayyorlash jarayonida bajariladigan ishlar ketma-ketligi haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA ISHI № 17

Mavzu: Tuxumdan taom tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: Tuxumdan taom tayyorlash jarayonini va ishning bajarilish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar odamning ovqatlanishida katta ahamiyatga ega. Ular ozuqaviy ahamiyatga ega. Ularning ozuqaviy ahamiyati tarkibidagi oqsil, yog', A, D, B₁, B₂, darmondorilari kishi tanasi uchun zarur bo'lgan mineral moddalar – temir, fosfor, kalsiy, oltingugurt, shuningdek, kishi

tanasining yashovchanligini ta'minlovchi (nerv sistemasi faoliyatini tartibga soladigan, qon ishlab chiqaradigan) xolesterin va lisitinlarga boyligi bilan belgilanadi. Taom tayyorlashda tuxum turlaridan tovuq tuxumi, melanj va quritilgan tuxumlardan foydalaniladi.

Tovuq tuxumlari o'z saqlanish muddatlariga qarab parxez, yangi, sovuqxonada saqlangan va ohaklanib saqlangan turlarga bo'linadi. Parxez va yangi tuxumlarning sarig'i qotirilmay qovurilgan holda, pishirilgan holda ishlatilganda tuxum sarig'i o'z shaklini aniq saqlab qolish xususiyatiga ega bo'ladilar.

Sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxumni garniri bilan tayyorlash jarayonini o'rganish.

Kerakli jixozlar: Tova, kapkir, pichoq, qoshiq, taxtakach, likopcha.

Kerakli masalliqalar: Tuxum, go'sht, ko'kloviya, qovoqcha, baqlajon, kartoshka, pomidor, qora non.

Ishning bajarilish tartibi

1.Go'sht mahsulotlari kubik, tilim-tilim somoncha yoki parrak-parrak shaklida to'g'ralib porsiyali tovada qovuriladi.

2.Ko'k loviya pishiriladi, konservalangan ko'k no'xat isitiladi va eritilgan sariyog' bilan aralashtiriladi.

3.Qovoqcha, baqlajon, xom yoki pishirilgan kartoshka tilim-tilim, shaklida to'g'raladi, pomidor, esa parrak-parrak shaklida to'g'rab qovuriladi.

4.Qora non qobig'i tozalanib kubik yoki tilim-tilim shaklida kesilib qovuriladi.

5.Tayyorlangan garnir yog' solingan porsiyali tovaga solinib, ustidan chaqilgan tuxumni sarig'i butun holda qilib solinib tuxum oqi quyuqlashguncha qovuriladi yaroqli holga keltiriladi.

6.Tarqatishda likopchaga solib ko'kat sepib beriladi. Agarda pomidor bilan tayyorlanadigan bo'lsa, qovurilgan tuxum ustidan, qovurilgan pomidor quyib berilishi ham mumkin.

Mustaqil ish uchun variantlar

1. Tuxumni yumshoq, chala va to'la pishirish
2. Tuxum bo'tqasi
3. Sof holda sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum
4. Tuxum mahsulotlari bilan sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum
5. Sof quymoq.
6. Pishloqli quymoq
7. Qiyma tiqilgan quymoq
8. Yopilgan sof quymoq.
9. Darchena
10. Sut sardagida yopilgan tuxum.

Nazorat savollari

1. Tuxum taomlarining ahamiyatini ayting.
2. Tuxumdan taom tayyorlash usullarini sanang.
3. Sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxumni garniri bilan tayyorlash jarayonining ketma-ketligini tushuntirib bering.
4. Mustaqil holda tayyorlanadigan tuxum taomlarning turlarini ayting.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsad, tuxumli taomlarning ahamiyat tuxumli taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar, sarig'i bilan tayyorlash jarayonining ketma-ketligi to'g'risidagi ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA ISHI № 18

Mavzu: Parhez taom tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: Parhyez taomlar tayyorlash jarayoni va uni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Kasalliklarni davolash va ularning oldini olish uchun ishlatiladigan taomlarni parhyez yoki davolovchi taom deb ataladi. Parxez taomlari umumiy ovqatlanish qoidalariga asoslangan bo'lib, sifat jihatdan muhim ozuqaviy mahsulotlar bilan balanslangan bo'lishi kerak.

Parxez taomlari uchun oliy navdagi mahsulotlar hamda sanoat korxonalarida ishlab chiqarilgan parxez konservalari, rezavor-meva sharbatlari, konsentratlarini ishlatish mumkin. Ko'p parhyez taomlari uchun ziravorlar, har xil maza beruvchi mahsulotlar, tarkibida ko'p miqdorda o'tkir maza beruvchi yoki ekstraktov mahsuloti bo'lgan, yog'liq va birlashtiruvchi to'qimasi ko'p bo'lgan mahsulotlarni ishlatish tavsiya etilmaydi, Parhyez taomlari taomnomasini tuzishda uning tarkibiga yangi rezavor-mevalar, sabzavotlar, meva sharbatlari, sut va sut mahsulotlari, o'simlik yog'i, yangi baliqlar kiritilishi shart.

Parxez taomlarini tayyorlashda issiq ishlov berish usullaridan suvda pishirish, bug'da yoki oz suvda dimlab pishirish ko'proq qo'llanadi. Ba'zi parxez taomlarini tayyorlashda pishirilgandan so'ng qovurish shkafiga yuzaki qobiq hosil qilib olish ham qo'llanadi. Ba'zi hollarda esa pishgan mahsulot qovurib ham olinadi.

Parxez taomlarni tayyorlashda umumiy ishlatiladigan asbob-anjomlardan tashqari, mayda ko'zli go'sht qiymalagich, yanchuvchi mashina, ezuvchi mashina, bug' qozonlari, sovituvchi shkaflar, har xil asbob-anjomlar (ezuvchi elak, yog'och kapgir, chilcho'plar, o'lchov idishlari va boshqalar) hamda marmitlar zarur bo'ladi.

Parxez taomi mahsulotlariga ishlov berish, davolanayotgan kimsa va shifokor ko'rsatmasiga asosan amalga oshirilishi kerak. Shu sababdan parxezlarga qo'yiladigan talab qoidalarini o'rganish lozim. Ularni parxez dasturxonlarining tavsifidan o'rganiladi.

Tovuq pyuresi bilan guruchdan tayyorlangan suyuq oshni tayyorlash jarayonini o'rganish.

Kerakli jihozlar: Gaz plitasi (elektr plita), kostryul, sirli tog'orachalar, cho'mich, qoshiq, tarelka, kosa, elak.

Kerakli mahsulotlar: guruch-40 gr, suv-600 gr, tovuq-120 gr, sariyog'-10 gr, suyuq qaymoq – 50 gr, tuxum $\frac{1}{2}$ - dona.

Ishning bajarilish tartibi

1. Pishirilgan lahm tovuq go'shti, go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi.
2. So'ngra elakdan ezib o'tkaziladi.
3. Guruch saralanib, yuvilib, sezilarli darajada pishiriladi.
4. Guruch elakda suzib olingandan so'ng uning suviga ezilgan tovuq go'shti bilan aralashtirilib qaynatiladi.
5. Tarqatishda eritilgan sariyog' yoki mezon qo'shib beriladi.
6. Lezon tayyorlash uchun xom tuxumni suyuq qaymoq yoki sut bilan yaxshilab aralashtiriladi va suv bug'i hammasiga qo'yib aralashtirilgan holda biroz quyuqroq holiga kelguncha ushlanadi. So'ng elakdan suzib o'tkaziladi.

Mustaqil ish uchun variantlar

1. Pag'a-pag'a holda pishirilgan tuxumli tiniq
2. Boshch
3. Sabzili kartoshka pyuresi
4. Suzmali sabzi suflesi
5. Bug'da pishirilgan gul karam suflesi.
6. Mevali palov
7. Bug'da pishirilgan baliq suflesi
8. Pishirilgan mol go'shtidan tayyorlangan befstroganov.
9. Bug'da pishirilgan mol go'shti kotleti
10. Namatakdan tayyorlangan darmondorili ichimlik.

Nazorat savollari

1. Parxez taomlarning ahamiyati nimada?
2. Parxez taomlarini tayyorlash usullarini sanab bering.
3. Tovuq pyuresi bilan guruchdan tayyorlangan suyuq oshni tayyorlash jarayoni ketma-ketligini tushuntirib bering.

4. Mustaqil holda tayyorlanadigan parxez taomlarining turlarini ayting.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, parxez taomlar ahamiyati va ularning sifatiga qo'yiladigan talablar, tovuq pyuresi bilan guruchdan tayyorlangan suyuq oshni tayyorlash jarayoni to'g'risidagi ma'lumotlar aks ettiriladi.

LABORATORIYA ISHI № 19

Mavzu: Murabbo tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: Murabbo tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Shirinliklar va qandolatlar o'zbek dasturxonining ajoyib bezagidir. Shirinlik sifatida har xil murabbolar, qiyom, holva, nisholda, holvaytar, sumalak, quritilgan mevalar (turshak, kishmish, pista, bodom, jiya, qoqi, yong'oq) ham shirinlik o'rnida ishlatiladi, va turli konfetlar qo'yiladi. Yaxshi murabbo tayyorlash uchun qiyomning qanday pishishini aniqlash katta ahamiyatga ega. Uy sharoitida qiyomning pishganini aniqlash uchun quyidagilarga e'tibor beriladi:

1. Tayyor bo'lgan murabbo qiyomni likopchaga tomizilsa tomchi yoyilib ketmasligi kerak.
2. Murabbo batamom pishgan bo'lsa qiyomning ko'pigi idishning o'rtasida to'plana boshlaydi.
3. Pishgan meva murabbo idishning yuzida qalqimasdan qiyom ichida bir tekis tarqalgan bo'ladi.
4. Yaxshi pishgan murabbodagi meva o'ziga qiyomni yaxshi shimgan va tiniq tusda bo'ladi.
5. Qiyom bo'tana bo'lmay tiniq tusda bo'lishi lozim.
6. Bir tomchi qiyomni sovuq suvli piyolaga tomizib ko'rganda erib ketmasa, ya'ni qotib tursa qiyom pishgan hisoblanadi.

Qulupnay murobbosini tayyorlash jarayoni

Kerakli jihozlar: sirli idish, cho'mich, yog'och qoshiq, banka va qopqoq yopqich.

Kerakli masalliqalar: 1 kg shakar, 1 kg qulupnay, yarim stakan suv, 3-4 tomchi essensiya.

Ishni bajarish tartibi

1. Qulupnayning yaxshi pishgan maydaroqlaridan olib tozalanadi.
2. Tayyor qulupnayni sirlangan yoki chinni idishga solib ustidan shakarning yarmi sepiladi va 5-6 soatgacha salqinroq joyga qo'yiladi.
3. Qulupnayning sharbatini chiqadi. Bu sharbatni murabbo pishiriladigan idishga quyib, qolgan shakar bilan birga qiyom qaynatiladi.
4. So'ngra qulupnayni solib va olovni pasaytirib pishirishni oxirigacha yetkaziladi.
5. Qiyomning ko'pigi yog'och qoshiqda vaqti-vaqti bilan olib turiladi.
6. Tayyor murabboni sovitib shisha bankalarga solishda unga 3-4 tomchi qulupnay essensiyasi solinsa yaxshi bo'ladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Olcha murabbosini.
2. Anjir murabbosini.
3. Behi murabbosini.
4. O'rik murabbosini.
5. Olma murabbosini.
6. Nok murabbosini.
7. Shaftoli murabbosini.
8. Uzum murabbosini.
9. Qovun murabbosini.
10. Gilos murabbosini.

Nazorat savollari

1. Shirinliklar ahamiyatini ayting.
2. Uy sharoitida qiyom tayyorlash jarayonini ayting.

3. Qulupnayli murabboni tayyorlash jarayonining ketma-ketligini tushuntirib bering.

4. Mustaqil holda tayyorlanadigan murabbo turlarini ayting.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobatda ishdan maqsad shirin taomlarning ovqatlanishdagi ahamiyati, shirin taomlarni tayyorlashda oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanilgan, shirin taomlarning turlari, yangi xo'l mevalar dasturxonga tortilish qoidalari haqida ma'lumotlar keltiriladi.

LABORATORIYA ISHI № 20

Mavzu: Mevalardan sharbat tayyorlash jarayonini o'rganish.

Ishdan maqsad: Mevalardan sharbat tayyorlash jarayonini va ishni bajarish ketma-ketligini o'rganish.

Nazariy ma'lumotlar

Meva hamda sabzavot sharbatida yangi uzib olingan meva va sabzavotlar tarkibida mavjud bo'lgan barcha foydali oziq moddalari saqlangan bo'lib, ular inson organizmida yengil hazm bo'ladi. Oziq-ovqatlarda vitamin kam bo'lgan qish va erta bahor fasllarida sabzavot sharbatlarini ichish barcha yoshdagi kishilar uchun, ayniqsa yosh bolalar va kamquvvat kishilar uchun juda foydali. Sharbatlar yangi uzib olingan mevalarning tabiiy xususiyatlarini to'la saqlaydi, qand qo'shilganda esa ta'mi va to'yimlilik yana ham ortadi.

Olchadan sharbat tayyorlash jarayoni

Kerakli jihozlar: plita, kostryulka, kosa, cho'mich, qoshiq.

Kerakli masalliqalar: 200-300g quritilgan meva, 1 stakan shakar, 1 litr suv, ta'bga ko'ra vanilin.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Quritilgan olchani sovuq suvda yuvib olinadi.
2. Olcha ustiga 2 stakan issiq suv quyib qaynatiladi.
3. Qaynagach, dokadan suzib olinadi.
4. So'ngra shakar, parrak-parrak qilib kesib quritilgan olma solinadi.

5. 10 minut davomida sust qaynatiladi.
6. Tayyor bo'lgan sharbatni grafinlarga solib dasturxonga uzatiladi.

Mustaqil ish uchun laboratoriya ishi variantlari:

1. Na'matak sharbat.
2. Anor sharbat.
3. Qulupnay sharbat.
4. Gul sharbat.
5. Olcha sharbat.
6. Tarvuz sharbat.
7. G'o'ra sharbat.
8. Apelsin sharbat.
9. O'rik sharbat.
10. Gilos sharbat.

Nazorat savollari

1. Meva sharbatlarning ahamiyatini ayting.
2. Mevali sharbatlarni tayyorlanish usullarini ayting.
3. Olchadan sharbat tayyorlash jarayonining ketma-ketligini tushuntirib bering.
4. Mustaqil holda tayyorlanadigan mevali sharbatlarning turlarini sanab o'ting.

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, yangi uzilgan mevalardan sharbat tayyorlash texnologiyasi, sharbatlarning ovqatlanishdagi ahamiyati, sabzavot sharbatlari tayyorlanish jarayonini, sharbat siqishning konstruksiyasi haqida ma'lumotlar keltiriladi.

L A B O R A T O R I Y A I S h I № 21

Mavzu: Dasturxon tuzash qoidalari.

Ishning maqsadi: Talabalarga dasturxon tuzash qoidalarini o'rgatish.

Nazariy ma'lumotlar

Dasturxonni chiroyli qilib bezatish va mehmonni ko'ngildagidek kutib olish ham bir san'atdir. Dasturxon tuzaydigan kishi uquvli, pokiza va did-tabiatli bo'lishi kerak.

Oila-a'zolari uchun yasaladigan dasturxon bir boshqa, mehmonlar uchun tuzaladigan dasturxon bir boshqa. To'ylarda dasturxon boshqacha bezatiladi, bayram dasturxoni o'zgacha bo'ladi.

Yaxshi tuzalgan dasturxon ziyofatni oqilona uyushtirishga yordam beradi. Dasturxon tuzashda ikki qoida bor: biri-**moddiy sharoit**larni hozirlash bo'lsa, ikkinchisi **ma'naviy sharoit**larni ta'minlashdir. Dasturxonga qo'yiladigan taomlarning xilma-xilligi, miqdori va sifati, ovqatlanish asboblarning (idish-tovoq, qoshiq-vilka, choynak-piyola, stol-stul va xokazo) yetarli miqdorda mavjudligi va ularni joy-joyiga qo'yish, dasturxon tuzaladigan joy pokiza, qishda issiq, yozda salqin bo'lishi – bularning hammasi **moddiy sharoit**lar hozirlash qoidasiga kiradi.

Ma'naviy sharoit ta'minlash qoidasiga: mehmonlarni e'zozlab kutib olish, do'stlik va samimiylik, ularga sidqidillik bilan xizmat qilish kiradi. Dasturxon tuzalgan joyda atrofida ko'hlik buyumlar, gullar, suratlar, qo'ying-chi, kishining bahri-dilini ochadigan, estetik zavq beradigan narsalarni muhayyo qilish zarur. Ovqatlanish vaqtida magnitafondan dilhush navolar taralib tursa, dasturxondagi narsalarning (idish, asbob va taomlarning) chiroyi ko'zni qamashtirib tursa, qanday yaxshi! Bular – ma'naviy sharoitdir.

Ishning bajarilish tartibi:

1. Dasturxonni to'shashga qo'yiladigan talablar.
2. Dasturxonga idishlar va sochiqlarni qo'yish tartibi.
3. Dasturxonga non, murch, qalampir, sirka va zirovarlarni qo'yish tartibi.
4. Shirinliklar va qandolat mahsulotlarini joylashtirish qoidalari.
5. Ho'l va quruq mevalarni dasturxonga qo'yish tartibi.
6. Ko'katlar va salatlarini joylashtirish tartibi.
7. Yaxna taomlarni joylashtirish tartibi.
8. Suyuq va quyuq issiq ovqatlarni tortish qoidalari.

9. Turli xildagi sharbatlar, ichimliklar va choyni berish tartibi.

Nazorat savollari

- 1.Dasturxon qanday to'shaladi?
- 2.Dasturxonga idishlar qanday qo'yiladi?
- 3.Dasturxonga non, shirinliklar, qandolatlar, ho'l va quruq mevalar qanday qo'yiladi?.
- 4.Ko'katlar, salatlar va yaxna taomlarni dasturxonga qanday joylashtiriladi?
- 5.Suyuq va quyuq issiq ovqatlar dasturxonga qanday tortiladi?
- 6.Sharbatlar, ichimliklar va choy qanday tartibda dasturxonga joylashtiriladi?

Laboratoriya ishi bo'yicha hisobotda ishning maqsadi, dasturxonni to'shashga, idishlar, non, shirinliklar, qandolat mahsulotlari, ko'katlar, salatlar, yaxna taomlar, suyuq va quyuq issiq ovqatlarni, sharbatlar va ichimliklarni tortishga qo'yiladigan talablar va qoidalar haqidagi ma'lumotlar keltiriladi.

Tayanch so'zlar va iboralar izohi

1.**Pirog**-bu xamirli taom bo'lib, ular asosan ochiq, yarim ochiq va yopiq ko'rinishda bo'ladi. Piroglar go'sht, sabzavot, qiyma, baliq, qo'ziqorin, suzma, meva qiymalardan tayyorlanadi. Piroglar to'rtburchak, ko'pburchak, doira va boshqa shaklda tayyorlanadi.

2.**Ponchik**-ko'p yog'da pishiriladigan pishiriq ponchiklar uchun achitqisiz xamirturushli xamiri bir oz suyuqroq qilib tayyorlanadi. Xamirga obi non shakli berilib o'rtasi teshiladi, va qiyma joylashtiriladi. So'ngra tayyor bo'lgan pishiriqlarni ikki tomoni qizartirib pishiriladi.

3.**Norin**- yoyilgan va pishirilgan xamir, go'sht va qazidan tayyorlanadigan milliy taom.

4.**Qazi**- Ot ichagiga ot go'shti va yog'dan solib tayyorlanadigan taom.

5.**Qarta**-bu taom otning oshqozonidan tayyorlanadi. Uning ichiga ot oshqozonining kiyim yengiga o'xshash qismi bo'ladi, xuddi shuni kesib olib tuz, zira va murch, to'sh yog'i, son go'shti solib pishiriladi.

6.**Bo'tqa**-har xil yormalardan suv sut aralashmalaridan tayyorlanadi. O'z quyuq suyuqligi bo'yicha bo'tqalar sochiluvchan, ilashimli va suyuq bo'ladi.

7.**Kotlet**- asosan go'sht, baliq, turli uy va yovvoyi parrandalar go'shti, shuningdek sabzavot va yormalardan tayyorlanadi.

8. **Tefteli** – Mol, qo'y va quyon go'shtidan tayyorlanadigan quyuq taom.

9. **Shnisel** – go'sht kotlet massasida porsiyaga taqsimlanadi, urvoqqa belanadi va qalinligi 1 santimetrga keltirilib oval shakl beriladi va yog'da qovurladi.

10. **Chovli** – bu har qanday xonadonda va umumiy ovqatlanish korxonalarida ishlatiladigan anjom. Uni ayrim viloyat va tumanlarda cho'lpri ham deydi. U asosan suvda qaynatilayotgan, qovurilayotgan taomlarni suzib olish uchun ishlatiladi.

11. **Plita** – bu taomlarni pishirishda ishlatiladi. Ular asosan gaz yoki elektr energiya manbayiga ulab, olov yoki qizdirish orqali taomlarni tayyorlaydigan jihoz.

- 12. Texnologiya**—san’at, maxorat, uddalash.
- 13. Texnologik xarita**—texnologik xujjatlarning bir ko’rinishi.
- 14. Termos**—iliq-issiq qo’sh devorli idish, idishdagi oziq ovqat mahsulotlari temperaturasini ma’lum muddatga deyarli birday saqlaydi.
- 15. Resept**-Me’yor.
- 16. Porsiya**-Taqsim.
- 17. Xolodilnik**-Oziq ovqat yoki boshqa mahsulotlarni atrof muhit temperaturasidan past temperaturada saqlanadigan inshoot yoki qurilma.
- 18. Temperatura**-Sistemaning issiqlik holatini xarakterlaydigan asosiy holat parametrlaridan biri.
- 19. Restoran**-Murakkab tarzda tayyorlangan taomlarning keng assortimentini tayyorlaydigan umumiy ovqatlanish korxonasi.
- 20. Bar-Kichik restoran.** Ilgari mayxona deb ham ataganlar.
- 21. Salat**—barlar-Maxsus peshtaxta bilan jihozlangan ochiq sovutkich vitrinasiga ega.
- 22. Oshxona**-Tegishli mijozlar talabini qondirish oziq ovqatlar iste’mol qilinadigan umumiy ovqatlanish maskani.
- 23. Kafe**-asosan issiq ichimlik, non-bulochka, konditer mahsulolari va sut — qatiq sotiladigan umumiy ovqatlanish korxonasi.
- 24. Bufet**-xaridorlarga tez xizmat ko’rsatish uchun mo’ljallangan savdo tarmog’i.
- 25. Issiqlik berish jarayoni** - isitish, sovutish, bug’lash, bir haroratda saqlash
- 26. Biokimyoviy jarayon** - achitish.
- 27. Pazandalik**-fors-tojik tilidan olingan “pazaidan” (pishirmoq) fe’lining noaniq formasiga o’zbekcha “lik” suffiks qo’shilmasidan tarkib topgan bo’lib, “pishirmoqlik” degani.
- 28. Makaron** — bu bug’doy unidan tayyorlangan xamirga naychasimon, ipsimon, lentasimon va har-xil shakllar berib quritilgan mahsulot hisoblanadi.

29. Vermishel – bu ham bug’doy unidan tayyorlangan xamirga naychasimon, ipsimon har-xil shakllar beriladi.

30. Bef-stroganov – mol go’shtining son qismidan tayyorlanadigan quyuq taom.

31. Gulyash – mol va qo’y go’shtidan tayyorlanadigan quyuq taom.

32. Bifshteks – lahm go’shtidan tayyorlanadigan quyuq taom. Bfshteks natural va qiymali bo’ladi.

33. Shima – Bu taom xuddi xamiri lag’monikidek qoriladi, lekin qo’ziganda ingichka vermishel’ singari chilvir qilinadi va namokobli suvda pishirib olib sovuq suvda 2 marta yuvib yuboriladi. Chovliga olib suvi sirqitib qo’yiladi.

34. Mampar – tuzli suvda qorilgan xamir tindirilib, 30-50 g bo’laklarga bo’linadi. Qalinligi, 4-5 mmli naycha naycha shakli berilib, qalinligi 1,5-2 mmli xoliga keltirilib 1,5-2 smli kvadrat shakliga kesilib, qaynab turgan tuzli suvda pishiriladi.

35. Salat – yangi, pishirilgan, achitilgan, marinovka qilingan, tuzlangan, sabzavotli, qo’ziqorinli, dukkakli, yangi va konservalangan meva hamda sitrus mevalardan tayyorlanadigan taom.

36. Lochira – oshirilmagan (xamirturushsiz) xamirdan tayyorlanadigan non turi.

FOYDALI MASLAHATLAR

Agar me'yoridan ortiq ovqat yeyishdan xavotirga tushsangiz, ovqatlanishdan oldin bir stakan qaynagan suv iching. Bu ham oshqozonni to'ldiradi, ham ishtahani bir oz pasaytiradi, natijada siz kamroq ovqat iste'mol qilasiz. Ovqat bilan birga albatta sabzavotli salat ham iste'mol qilishga odatlaning. Iloji bo'lsa kechki ovqatni 18.00 dan kechiktirmang. Kechga borib qorningiz ochganligini his qilsangiz, qatiq yoki ko'k choy ichish tavsiya etiladi.



Eski kartoshkaning po'stini qalinroq archish kerak. Chunki po'stining tagida zararli moddalar ko'proq yig'iladi.



Muzlatgichdagi mevalarning asliday bo'lishini istasangiz, eritayotganingizda ustidan limon sharbati sepihning o'zi kifoya.



Tuxumni uzoq saqlab bo'lmaydi. Po'chog'ining g'ovaklaridan havo bilan birgalikda turli mikroorganizmlar kirib uning buzilishiga sabab bo'ladi. Uni quruq, havosi toza, harorati 2°S dan yuqori bo'lmagan salqin joylarda saqlash kerak.



Tuxum noto'g'ri (po'chog'i iflos bo'lsa, zax joylarda tursa) va uzoq vaqt saqlanganda oqi suyulib, sarig'i joyidai qo'zg'alib po'chog'ining ichki tomoniga yopishadi va bu joyda mog'or paydo bo'la boshlaydi. Tuxum uzoq vaqt saqlanganda sarig'i oqi bilan aralashib, mazasi buziladi, sasiy boshlaydi. Bundan tashqari, tuxum haroratning tez-tez o'zgarib turishiga bardosh berolmaydi. Harorat 21°S va undan oshganda murtagi rivojlana boshlaydi, sarig'ining tashqi qismida halqa shaklidagi qoq tomirlari ko'zga tashlanadi. Bunday tuxumlar iste'mol qilishga yaramaydi. Tuxumning sifatini ovoskop apparati yordamida aniqlash mumkin. Bu apparat tuxumniig ichini yaxshi ko'rsatadi. Yangi, yaxshi saqlangan tuxumning yassiroq tomonida po'chog'ining ichida kichik bo'shliq joyi bo'ladi. Yorug'likka tutib qaralganda tuxumiing o'rtasida joylashgan sarig'i xira ko'rinib

turadi. Tuxumiing buzilgan-buzilmaganini bilish uchun uni ustidan kaft bilan to'sib, yonib turgan lampochka nuriga solib ko'rilsa ham bo'ladi. Bunda bir oz eskirgan tuxumning ichi xira, buzilganlariniki esa tim qorong'i ko'rinadi. Tuxum uzoq saqlangan bo'lsa qo'lga olib silkitgaida liqillaydi. Odatda bunday tuxumning oqi-sarig'i aralashib ketgan bo'ladi.



Agar quruq choy saqlanadigan idishga quritilgan limon yoki apelsin po'stlog'ini solsangiz, choyingizdan xushbo'y hid keladi.



Shisha va metall idishlar g'ijimlangan qog'ozda artilsa, tez toza bo'ladi.



Piyoz to'g'raganingizda ko'zingiz yoshlanmasligi uchun og'zingizga suv to'ldirib oling. Bu juda yaxshi yordam beradi.



Qorayib qolgan alyuminli idishlarning ichini limon po'stlog'i solingan suv bilan qaynatsangiz, yangidek bo'ladi.



Po'lat va alyuminiydan yasalgan idishlardan baliq, sarimsoq yoki piyozning hidini ketkazish qiyin. Yoqimsiz hidni ketkazish uchun shu idishga choy solib qaynatish kifoya.



Sirli idish tagidagi ovqat dog'ini ketkazish uchun unda suv qaynatish va shu vaqtda unga 1-2 chimdim ichimlik sodasini solish lozim.



Nikellangan idishlardagi qora dog'larni ketkazish uchun qoraygan joylariga yog' surtib, bir necha kunga olib qo'ying, keyin novshadil spirtiga botirilgan yumshoq mato bilan arting



Gaz pechingizni yog'dan osongina tozalamoqchi bo'lsangiz, likopchaga ozgina nashatir spirti solib, pechga qo'yib, mahkam yoping. Ertalab quruq latta bilan artib tashlang. Qarabsizki, gaz pechingiz chinniday yaltiraydi.



Ovqat tagiga olgan bo'lsa, qozonga quyuq tuzli eritmani solib, 2-3 soatga olib qo'ying. So'ng bir marta qaynatib yuborsangiz, darrov tozalanadi.



So'lib qolgan ko'k piyoz, kashnich, ukroplarni irkali suvga botirib qo'ysangiz, "tirilib" ketadi.



Yangi kartoshkani o'n-o'n besh daqiqa sho'r suvga solib qo'yilsa, oson tozalanadi.



Kartoshkani bir-ikki bo'lak sarimsoq, lavr yaprog'i yoki quritilgan ukrop solingan suvda qaynatsangiz, juda mazali bo'ladi.



Sarimsoqni tez va oson tozalash uchun uni chuqurroq idishga solib, ustidan qaynagan suv quyiladi. 5 daqiqadan so'ng qiynalmasdan tozalash mumkin.



Odatda sabzavot va mevalarni archganimizdan keyin barmoqlarimiz sarg'ayib qoladi. Buni yo'qotish uchun 1 litr issiq suvga 1 osh qoshiq uksus aralashtirilib, 5 daqiqa davomida qo'llarimizni shu suvga solib turamiz. Natijada qo'llarimiz o'z holiga keladi.



Ko'kargan kartoshkalarni ovqatga ishlatmagan ma'qul. Yorug'lik ta'sirida unda zaharli moddalar hosil bo'ladi.



So'ligan salat bargini nordon limon sharbati hamda xom kartoshka bo'lakchalari solingan suvda o'n daqiqa uvitsangiz, u o'z holatiga qaytadi.



Agar ko'katlar so'lib qolgan bo'lsa, ularni sirka solingan sovuq suvda bir oz ushlab turish lozim.



Murabboni tayyorligini bilmoqchi bo'lsangiz, ustidan plyonkasini o'rtasiga yig'ing va sharbatidan likopchaga qo'ysangiz, u tarqalib ketmasligi lozim.



Saqlanayotgan piyoz ko'karib ketmasligi uchun qutiga qotgan non, bulochka solib qo'yig kerak. Non ortiqcha namlikni o'ziga tortib oladi.



Olma po'chog'idan qaynatilgan dimlama asablarni tinchlantirish xususiyatiga ega.



Suvda pishirilayotgan kartoshkani sanchqi yordamida teshib qo'ysangiz, yorilib ketmaydi



Rasmiy qabulda yo'ki do'stlaringizni dala hovlisida siz albatta qo'l sochiq (salfetka) uchratasiz. U sizning qarshingizda beqiyos, yorqin, katta, kichik yoki jozibali holda namoyon bo'lishi mumkin. Lekin bu ham hayolingizni bo'la olmaydi agarda siz qoidalarini yodda tutsangiz:

- Qattiq yoki qog'ozli qo'l sochiq (salfetka) o'z vazifasiga ega, asrlar davomida sizning ust-boshimizni dog'lardan himoya qilib kelmoqda.

- Agar sizga qo'l sochiq (salfetka) berishgan bo'lsa uni albatta ishlating. Uni ishlatmay stol ustida qoldirmang. Qo'l sochiq (salfetka) sizga qo'llaringiz va og'zingizni artish uchun berilgan, shu bilan birga kiyimga tushishi mumkin bo'lgan dog'lardan himoya qilish uchundir.

- Agar qo'l sochiq (salfetka) judayam katta va tizzangizdan tushib ketayotgan bo'lsa o'zingizga kerakli o'lchamda o'rab oling.

- Dasturxon atrofida qo'pol harakatlarni qilish ma'qul emas. Qo'l sochiqni (salfetka) ehtiyotkorlik bilan oling.

- Qo'l sochiqni (salfetka) olishga shoshilmang. Taom olib kelingandan so'nggina ularni oling.

- Dasturxonni tark etmoqchi bo'lsangiz qo'l sochiqni (salfetka) likopchadan chap tarafga qo'ying aslo likopcha ustida qoldirmang.



Kungaboqar moyi aynib qolmasligi uchun yaxshisi juda ham zich yopilmaydigan idishda saqlash kerak. Unga ozgina osh tuzi solib qo'yish maqsadga muvofiqdir.



Loviya va no'xatlar konservalanganda suyuqlikni to'kib tashlash kerak emas. Undan ovqatlarda ko'pgina shakar, vitamin va mineral moddalarga boy bo'lganligi uchun foydalanish mumkin.



Yaxlagan kartoshkadagi yoqimsiz mazani yo'qotish uchun uni avval sovuq suvda ushlab, so'ngra qaynoq suvga soling, bir osh qoshiqcha uksus solishni unutmang.



Dukkaklilar uzoq vaqt pishirilgan uchun ularni avval sovuq suvda ivitib qo'yish maqsadga muvofiqdir (issiq suvda achib qoladi).



Yog'li baliq sho'rva pishirish uchun, yirik baliqning tozalangan umurtqa pog'onasi va yaxshilab tozalangan kallasida foydalanish kerak. Mayda baliqlarni avval tozalab, butunlay pishirish kerak.



Ko'pincha karamni dimlayotganda kuyadi, kuymasligi uchun idishni tagida suyuqlik borligini kuzatib, tez-tez aralashtirib turish kerak.



Kiselda quyqalar bo'lmasligi uchun sovuq suvda kraxmalni yaxshilab aralashtirish kerak. Eritilgan kraxmalni qaynayotgan siropning o'rtasiga emas,

balki kastyulka devoridan quyish kerak va sekin qaynab turishni kuzatib borish kerak.



Pishirilayotgan olmalar artilib ketmasligi uchun va tovaga yopishib qolmasligi uchun, ularning har birini bir necha joyidan teshib qo'ying, tovaga esa ozgina suv qo'yish kerak.



Yangi sutni qorong'i joyda saqlash kerak – nur ta'sirida u ko'pgina vitaminlarini yo'qotadi.



Sut uzoq vaqt achib qolmasligi uchun, unga shakar solib qaynatish kerak (1 litr sutga 1 choy qoshiq shakar solinsa yetadi).



Agar sut qaynayotganda tagiga olsa, uni tezda boshqa idishga quyib olib, bir chimdim tuz solib va sovuq suv solingan tog'oraga quyish kerak.



Yog' va yog'li mahsulotlarni polietilen paketda saqlash mumkin emas, ular tezda buziladi va yoqimsiz hid xosil qiladi.



Achigan sariyog' qaytadan eritilsa, yoqimsiz hidi yo'qoladi. Achigan maza yog' yoki moyga maydalangan piyoz qo'shib kuydirilsa ham yo'qoladi.



Achigan sariyog' hamda moylarni quyidagi ishlarni bajargandan so'ng ovqatlarga ishlatish mumkin: moyga ichimli sodda solingan qaynoq suv solib yaxshilb aralashtirilsa va soviganda suv to'kib tashlansa. Bu operatsiyani 2-3 marta qaytarish kerak. 500 gramm moy uchun yoki yog' uchun 2 litr suv va 8 gramm tuz kerak bo'ladi.



Agar apelsin va limonlarning ustiga o'simlik moyidan surtib, sellofan xaltachaga o'rab, yopiq idishga solib salqin yerda saqlansa, uzoq vaqt yangi uzilgandek saqlanadi.



Suv solingan bankada ham limonni uzoq vaqt yangi holatda saqlash mumkin. Suvni kuniga 1-2 marta almashtirib turish kerak. Hammasidan ham limonni quruq qumda saqlash mumkin. Qumni quritib yashikka solish kerak va unga limonlarni bir-biriga tegmaydigan qilib joylashtirish kerak.



Tuz saqlanadigan idish bosma qog'oz yoki bir necha guruch donasi solib qo'yilsa, tuzni ivib qolmasdan yoki yopishib qumoq hosil bo'lishidan asraydi. Shunda ham ho'llanib qolsa, unga 8-10% li kartoshka kraxmali aralashtirib qo'yilsa, havoning har qanday namligida ham quruq holda saqlanadi. Bunda ozgina miqdordagi kraxmal tuzni na rangini va na mazasini o'zgartiradi.



Kofeni shisha idishda yoki metall bankalarda quruq va qorong'i joyda saqlash kerak.



Choy saqlanadigan qutichaga kichkina limon yoki apelsin po'chog'i tashlab qo'yilsa, quruq choy yanada yoqimli, hidliroq bo'ladi.



Ko'katlarni yuvib sochiq bilan quritib, qopqog'i zich yopiladigan shisha bankaga solib xolodilnikka qo'yilsa, uzoq vaqt yaxshi saqlanadi.



Sabziga bosh piyoz po'stidan tayyorlangan suvli eritmani purkab, so'ng uni joylansa, yaxshi saqlanadi.



Yangi uzilgan pomidorlar bandi yuqoriga qaratib bir qator qilib terib qo'yilsa, uzoq saqlanadi.



Agar tuzlangan sabzavotlar ustiga maydalab kesilgan xren qo'yilsa mog'orlamaydi, yana mazasi yaxshilanadi.



Xrenni avvaldan shakar sepib 10S dan -10S gacha temperaturada saqlansa yaxshi bo'ladi.



Maydalangan xren qorayib qolmasligi uchun, 3,5%li uksus eritmasi quyib qo'yish kerak.



Agar piyozning hammasi ishlatilmagan bo'lsa, qolgan qismining ustiga yog' surib qo'yilsa, piyoz yaxshi saqlanadi.



So'ligan osh-ko'katlarni uksus solingan suvga solib qo'yilsa, yangidek bo'ladi.



Xom sabzavotlarni ho'llangan sochiq bilan o'rab qo'yilsa, yaxshi saqlanadi.



Salat va ismaloqni yaxshilab yuvib, dokada quritib, kastryulkaga solib, qopqog'i yopilgan holda salqin yerda saqlang.

Rediskani sovuq suv solingan tog'oraga barglarini pastga qilib, salqin joyga qo'yilsa va vaqti-vaqti bilan suv sepib turilsa, yaxshi saqlanadi.



Agar ko'k bodring 4 dan uch qismini sovuq suvga solib saqlansa, yangi uzilgandek turadi. Suvni har kuni almashtirib tuish kerak



Mog'or bosgan tuzlangan bodiringni tuzini suv bilan yuvib toza idishga solib va yangidan tayyorlangan, ammo sho'rroq suv solib qo'yish kerak. Olmani shunday qilish mumkin.



Yangi terilgan qo'ziqorin ayniqsa yomg'ir ostida terilgan bo'lsa, tezda buziladi. Agar yangi yig'ilgan qo'zqorinni korzinkani o'zida uch-to'rt soat saqlansa, buzilib qoladi, ishlatib bo'lmaydi. Shuning uchun ularni tezda tayyorlash kerak. Ammo tayyor taomlarni ham uzoq saqlab bo'lmaydi – ular aynib qoladi.



Tuzlangan qo'ziqorinlarni issiqda ham muzlagan holda ham saqlab bo'lmaydi: ular ikki holda ham qorayib qoladi.



Tuxumni xolodilnikda ikki haftadan oshiq saqlab bo'lmaydi. Agar har bir tuxumni qog'ozga o'rab aylantirib turilsa uzoq saqlanadi. Xolodilnikdan tashqari tuxum ustiga sariyog' yoki kungaboqar moyi surib qo'yilsa, uzoq saqlanadi.



Nonni 2-3 sutkaga yumshoq saqlaydigan maxsus nondonlarda saqlasangiz ma'qul. Nondon haftada bir marta non qoldqlari – burda, to'g'ram, uvoqlardan tozalanib, sust sirka eritmasi bilan yuvilib, so'ng yaxshilab quritilishi kerak.



Oq va qora nonlar alohida-alohida saqlanishi zarur. Shu maqsadda chiqarilgan ikki bo'lmali nondonlar ham bor.

Sanoatda turli xil: metall, plastmassa va yog'ochdan yasalgan nondonlar chiqariladi. Yog'och nondonlar ko'pincha guldor qilib va milliy naqshlar bilan bezatilgan bo'ladi. Bu idish nonni yaxshi saqlashi bilan birga oshxona yoki ovqatxonangizni shinam qiladi ham. Volodsklik xalq ustasi M.V.Dudnikovning gavrondan to'qilgan nondoni amaliy san'atning haqiqiy namunasi deb topilgan. Bu idishda non bir necha sutka davomida yangiligicha saqlanaveradi.



Nonni polietilen xaltachalarda saqlash ham mumkin, buni ham albatta vaqti-vaqti bilan iliq suvda yuvib, yaxshilab quritish darkor.



Agar nonning sirti bir oz mog'orlagan bo'lsa, o'sha joyini o'tkir pichoq bilan kesib tashlab qolganini ishlataverishingiz mumkin.



Non o'z mazasini yaxshi saqlashi bilan birga yana xushbo'y bo'lishi uchun sirlangan kastryulkaning ostiga bir chimdim vanilin sepib nonni solib ustini polietilen plyonkasi bilan yopib qo'ying.



Ortiqcha nonni sira tashlab yubormang, uni 0,5-0,6 sm qalinlikda kesib oftobda yoki duxovkada quriting va dasturxonga qo'yingchi. Bunday suxarini bolalaringiz maza qilib yeyishlariga ishonchimiz komil.



Suvi qochgan nonni yangilashning yo'li bor: baton yoki buxanka nonni yuziga suv sevalab 150-160 gradusgacha qizitilgan duxovkaga 3-5 minutcha solib qo'ying. Shunda non asliga keladi. Boshqachasiga ham nonni "yoshartirish" mumkin: mantiqozonning ostki qismiga suv quyib lappagiga suv qochgan nonni qo'yib qaynab chiqqandan keyin yana 5 dan 12 minutgacha ushlasangiz non yumshoqqina va xushbo'y bo'lib qoladi. Bunda yangilangan nonni darhol iste'mol qilib yuborish kerak, aks holda 2-3 soatdan so'ng yana u qotib qoladi.



Don-dunni maxsus metall idishlarda saqlanadi yoki oddiy shisha bankalarga solib og'zini mahkam berkitib qo'yiladi. Donlar (guruch, oqshoq, grechka, so'k va shu kabilar) tashqi hidni o'ziga tortib oluvchi bo'ladi, shu sababli bular o'tkir hid tortuvchi (sho'r baliq, sho'r karam, sirka, tomat kabi) masalliqlardan uzoqroq turishi kerak. Donlarga mita tushib qolmasligi uchun bir necha parrak sarimsoq solib qo'ygan ma'qul. Har qanday donni xona harorati (20-22 gradus)da uzoq saqlab bo'lmaydi, negaki don tarkibidagi yog' moddasi aynib, achimtil bo'lab qoladi, masalan, guruchdan zax yerning hidi kelib qolishi shundan.

Barcha donlar (suli va manniy yormalaridan o'zga) pishirish oldidan odatda yaxshilab terib, so'ng yuvib ishlatiladi. Xususan so'kni qunt bilan 5-6 marta yuvish zarur, shunda uning achimtil ta'mi qirqiladi. Saqlanayotgan unni vaqt -vaqti bilan elab ora-orasiga kislarod kiritib turilmasa achib qoladi.

I L O V A

3-jadval

Achchiq-chuchuk

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Pomidor	906	770
Piyoz	274	230
Qizil qalampir yoki yanchilgan achchiq qalampir	3 1,5	3 1,5
Ko'kat (ukrop, kashnich)	20	20
Chiqishi (sof vazni)		1000

4-jadval

Rediskali salat

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Qizil rediska (bargi bilan)	921	580
yoki oq rediska (bargi bilan)	1160	580
Smetana	200	20
yoki qatiq (kefir)	207	200
yoki qatiq (prostokvasha)	211	200
Tuxum	3 dona	120
Ko'kat (ukrop)	27	20
Sof vazni	-	1000

5-jadval

Turp salati

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Turp	1129	790
Piyoz	155	130
Ko'kat (ukrop)	20	15
3 % li sirka	15	15
O'simlik yog'i	60	60
Chiqishi (sof vazni)		1000

6-jadval

Yaxna til

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Mol tili	126	126	84	84
Yoki qo'y tili	143	143	96	96
Sabzi	10	8	9	7
Piyoz	10	8	8	7
Sarimsoq	5	4	4	3
Ko'kat (petrushka)	4	3	3	2
Chiqishi (sof vazni)	-	75	-	50

7-jadval

Yaxna go'sht

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Mol go'shti	164	124	110	81
yoki qo'y go'shti	164	117	119	78
Pishgan go'sht miqdori	-	75	-	50
Piyozi	24	20	18	15
Sabzi	48	38	41	33
Sholg'om	44	33	36	27
Pishirilgan sabzavot	-	65	-	55
Chiqishi (sof vazni)	-	140	-	105

8-jadval

Piyoqli qazi

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Qazi	159	158
Pishgan qazi	-	100
Piyozi	24	20
Yanchilgan qora murch	0,02	0,02
Chiqishi (sof vazni)		120

9-jadval

Hasip

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Qo'y go'shti	334	239
Dumba yog'i	55	55
Qora taloq	111	111
Piyoz	231	154
Guruch	169	167
Suv (Qiyma uchun)	720	720
Yanchilgan qalampir	0,3	0,3
Tuz	22	22
Qo'y ichagi	555	555
Chiqishi (sof vazni)		1000

10-jadval

“Bahor” salati

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Mol go'shti	65	48
yoki qo'y go'shti	66	47
Pishgan go'sht	-	30
Pomidor	35	30
Bodring	42	40
Piyoz	12	10
Yoki ko'k piyoz	13	10
Sarimsoq	3	2
Tuxum	½ dona	20

Ko'kat (ukrop, kashnich)	7	5
6% li sirka	5	5
“Mayonez” sardagi	5	5
O'simlik yog'i	5	5
Chiqishi (sof vazni)	-	150

11-jadval

“Toshkent” salati

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Mol go'shti	65	48
yoki qo'y go'shti	66	47
Pishgan go'sht	-	30
Turp	71	50
yoki qizil rediska (bargi bilan)	79	50
Piyoz	24	20
O'simlik yog'i	1.5	1.5
Chala qovurilgan piyoz	-	10
“Mayonez” sardagi	35	35
Tuxum	½ dona	20
Ko'kat (ukrop, petrushka, kashnich)	5	4
Ko'k piyoz	5	4
Chiqishi (sof vazni)	-	150

12-jadval

Sarimsoq piyozli qovurma baliq

	Mahsulot vazni (gr.)
--	----------------------

Mahsulot nomi	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Do'ng peshona baliq	253	119
Yoki sazan baliq	225	119
Bug'doy uni	6	6
Tuxum	½ dona	20
Sarimsoq	10	8
Ko'kat (ukrop)	5	4
O'simlik yog'i	10	10
Chiqishi (sof vazni)	-	130

13-jadval

O'zbekcha qovurma baliq

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Tinch okean xeki	2356	1390
Yoki tozalanmagan xek	2317	1330
Bug'doy uni	73	73
Tuz	10	10
Yarim tayyor mahsulot	-	1470
O'simlik yog'i	150	150
Chiqishi (sof vazni)	-	1000

14-jadval

Yaxna tovuq

	Mahsulot vazni (gr.)
--	-----------------------------

Mahsulot nomi	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Tovuq	208	143
Yoki jo'ja	184	129
Yoki broyler jo'ja	175	126
Piyoz	36	30
Petrushka (ildizi)	4	3
Chiqishi (sof vazni)	-	100

15-jadval

Qaynatma sho'rva

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	327	234	218	156
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	329	242	219	161
Pishgan go'sht	-	150	-	100
Jalolobod no'xati	20	20	20	20
Sabzi	75	60	75	60
Piyoz	71	60	71	60
Chuchuk qalampir	53	40	53	40
Pomidor	59	50	59	50
Dumba yog'i	20	20	20	20
Kartoshka	200	150	200	150
Suv	850	850	900	900
Chiqishi (sof vazni)	-	1000	-	1000

16-jadval

Sho'rva

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	218	156	102	78
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	219	161	110	81
Pishgan go'sht	-	100	-	50
Piyoz	36	30	30	30
Pomidor	44	37	44	37
Sabzi	50	40	50	40
Kartoshka	293	220	293	220
Dumba yog'i	20	20	20	20
Suv	1000	1000	1000	1000
Chiqishi (sof vazni)	-	1000	-	1000

17-jadval

Kifta sho'rva

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Kifta uchun qo'y go'shti (qiyamabop qismi)	187	134	92	66
Yoki mol go'shti (qiyamabop qismi)	182	136	90	66
Pishgan kifta	½ dona	20	¼ dona	10
Guruch	-	220	-	110
Piyoz	60	50	60	50
Sabzi	63	50	63	50

Pomidor	54	46	54	46
Yoki tomat	10	10	10	10
Ovqat margarini	20	20	20	20
Yoki o'simlik yog'i	17	17	17	17
No'xat	40	40	40	40
Kartoshka	200	150	200	150
Go'sht yoki suyak				
sho'rvasi yoki suv	700	700	700	700
Chiqishi (sof vazni)	-	1000	-	1000

18-jadval

Qiyma sho'rva

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisiz bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Qiyma uchun qo'y go'shti (qiywabop qismi)	225	161	113	81
Yoki mol go'shti (qiywabop qismi)	219	161	110	81
Piyoz	36	30	17	14
Tuxum	¼ dona	10	3/20	6
Suv	10	10	6	6
Qiyma yarim tayyor mahsuloti	-	200	-	100
Pishgan qiyma	-	150	-	75
Piyoz	60	50	60	50
Sabzi	63	50	63	50
Pomidor	54	46	54	46
Yoki tomat	10	10	10	10
Ovqat margarini	20	20	20	20
Yoki o'simlik yog'i	17	17	17	17
No'xat	61	60	61	61

Kartoshka	200	150	200	150
Go'sht yoki suyak sho'rvasi yoki suv	700	700	700	700
Chiqishi (sof vazni)	-	1000	-	1000

19-jadval

Mastava

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	327	234	218	156
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	329	242	219	161
Pishgan go'sht	-	150	-	100
O'simlik yog'i	20	20	20	20
Piyoz	48	40	48	40
Sabzi	138	110	138	110
Pomidor	71	60	71	60
Yoki tomat	13	13	13	13
Kartoshka	400	300	400	300
Go'sht yoki suyak sho'rvasi yoki suv	700	700	700	700
Chiqishi (sof vazni)	-	1000	-	1000

Mastava

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	218	156	109	78
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	219	161	110	81
Pishgan go'sht	-	100	-	50
Ovqat margarini	30	30	20	20
Yoki o'simlik yog'i	25	25	17	17
Piyoz	48	40	36	30
Sabzi	63	50	63	50
Sholg'om	67	50	-	-
Pomidor	44	37	44	37
Yoki tomat	8	8	8	8
Guruch	81	80	101	100
Kartoshka	187	140	187	140
Go'sht yoki suyak sho'rvasi yoki suv	800	800	800	800

Chiqishi (sof vazni)	-	1000	-	1000
----------------------	---	------	---	------

21-jadval

Moshxo'rda

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	218	156	109	78
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	219	169	110	81
Pishgan go'sht	-	100	-	100
Piyoz	48	40	48	40
Sabzi	38	30	38	30
O'simlik yog'i	24	24	24	24
Mosh	61	60	64	60
Guruch	40	40	40	40
Kartoshka	53	40	53	40
Go'sht yoki suyak sho'rvasi yoki suv	800	800	800	800
Chiqishi (sof vazni)	-	1000	-	100

22-jadval

Suyuq osh

	Mahsulot vazni (gr.)
--	----------------------

Mahsulot nomi	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	218	156	109	78
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	219	161	110	81
Pishgan go'sht	-	100	-	50
Piyoz	48	40	48	40
Sabzi	20	16	20	16
Ovqat margarini	20	20	20	20
Yoki o'simlik yog'i	17	17	17	17
Kartoshka	187	140	187	140
Ugra uchun bug'doy uni	79	79	79	79
Tuxum	½ dona	20	½ dona	20
Suv	15	15	15	15
Tuz	2	2	2	2
Qurutilgan ugra	-	85	-	85
Pishgan ugra	-	210	-	210
Go'sht yoki suyak sho'rvasi yoki suv	800	800	-	800
Chiqishi (sof vazni)	-	1000	-	100

23-jadval

Shirqovoq

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Guruch	51	50	51	50
Suv	120	120	320	320
Sut	700	700	500	500
Qovoq	229	160	229	160

Sariyog'	10	10	8	8
Chiqishi (sof og'irligi)	-	1000	-	1000

24-jadval

Sutli ugra oshi

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Ugra uchun bug'doy uni	75	75	75	75
Shu jumladan, urvoq uni	6	5	6	5
Tuxum	½ dona	20	½ dona	20
Suv	14	14	14	14
Tuz	2	2	2	2
Qurtilgan ugra	-	80	-	80
Pishgan ugra	-	200	-	200
Sut	700	700	500	500
Suv	230	230	430	430
Sariyog'	10	10	8	8
Chiqishi (sof og'irligi)	-	1000	-	1000

25-jadval

Yaxna qatiq

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	109	78
Yoki mol go'shti (qovurg'a,	110	81

to'sh, qo'l)	-	50
Pishgan go'sht	150	120
Bodring	75	80
Ko'k piyoz	27	20
Ko'kat	1 dona	40
Tuxum	5 00	500
Qatiq	300	300
Qaynatib sovutilgan suv	-	1000
Chiqishi (sof vazni)		

26-jadval

Kartoshka biyron

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Piyoz	131	110
Kartoshka	251	188
O'simlik yog'i	30	30
Suv	24	24
Chiqishi (sof vazni)	-	300

27-jadval

No'xatsho'rak

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
No'xat	121	120	97	90
Pishgan no'xat	-	250	-	200
Piyoz	24	20	18	15

Ko'kat	6	5	6	5
Chiqishi (sof og'irligi)	-	275	-	220

28-jadval

Moshkichiri

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	150	107
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	162	119
Pishgan go'sht	-	75
O'simlik yog'i	20	20
Piyoz	24	20
Sabzi	13	10
Mosh	56	55
Guruch	40	40
Go'sht yoki suyak sho'rvasi yoki suv	460	460
Tayyor bo'tqa	-	360
Piyoz	36	30
O'simlik yog'i	10	10
Yog'da qovurilgan piyoz	-	20
Chiqishi (sof vazni)	-	400

29-jadval

Tuxum do'lma

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Qo'y go'shti (qiymabop qismi)	99	71	50	36
Yoki mol go'shti (qiymabop qismi)	96	71	49	36

Bug'doy uni noni	20	20	10	10
Piyoz	12	10	6	5
Qiyma	-	100	-	50
Tuxum	1 dona	40	1 dona	40
Urpoq (qotgan non ushog'i)	7	7	4	4
Ho'llash uchun tuxum	½ dona	20	-	-
Yarim tayyor mahsulot	-	167	-	94
Qovurish uchun mol yog'i	20	20	15	15
Qovurilgan tuxum do'lma	-	140	-	80
Garnir uchun kartoshka	212.5	153.5	212.5	158.5
O'simlik yog'i	11	11	11	11
Ko'p yog'da qovurilgan kartoshka	-	110	-	110
Sardak uchun bug'doy uni	2.5	2.5	2.5	2.5
O'simlik yog'i	1.5	1.5	1.5	1.5
Tomat	10	10	7.5	7.5
Sabzi	5	4	5	4
Piyoz	2.4	2.0	2.4	2.0
Petrushka	1.3	1.0	1.3	1.0
Go'sht yoki suyak sho'rvasi	50	50	-	50
Tayyor sardak	47	40	47	40
Pomidor	-	37	-	37
Chiqishi (sof vazni)	-	340	-	280

30-jadval

Jarkop

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz

Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	150	107	99	71
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	162	119	107	79
Dimlangan go'sht	-	75	-	50
O'simlik yog'i	13	13	13	13
Kartoshka	300	225	300	225
Piyozi	30	25	30	25
Sabzi	50	40	50	40
Pomidor	33	28	33	28
Yoki tomat	6	6	6	6
Chiqishi (sof vazni)	-	320	-	300

31-jadval

Non jarkop

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	200	143	150	107
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	216	159	162	119
Dimlangan go'sht	-	100	-	75
O'simlik yog'i	15	5	15	15
Kartoshka	160	120	160	120
Piyozi	30	25	30	25
Sabzi	50	40	50	40
Pomidor	33	28	33	28
Yoki tomat	6	6	6	6
Qotgan obinon	50	50	50	50
Go'sht yoki suyak sho'rvasi				

yoki suv	200	200	200	200
Tayyor sabzavot	-	250	-	250
Chiqishi (sof vazni)	-	350	-	325

32-jadval

“Samarqand” dimlamasi

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	200	143
Tayyor go'sht	30	25
Piyoz	30	25
Sabzi	38	30
Pomidor	59	50
Kartoshka	133	100
Chuchuk qalampir	40	30
Sariyog'	10	10
Sarimsoq	8	6
Ko'kat	14	10
Go'sht yoki suyak sho'rvasi yoki suv	20	20
Chiqishi (sof vazni)	-	350

33-jadval

Shavla

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Guruch	113	113	80	80
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	150	107	99	71
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	162	119	107	79
Dimlangan go'sht	-	75	-	50
Piyoz	32	27	24	20
Sabzi	80	64	56	45
Pomidor	64	54	45	38
Yoki tomat	12	12	8	8
O'simlik yog'i	50	50	35.0	35.0
Chiqishi (sof vazni)	-	500	-	350

34-jadval

Qovurma shavla

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Guruch	85	85	60	60
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	150	107	99	71
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	162	119	107	79
Dimlangan go'sht	-	75	-	50
Piyoz	32	27	24	20
Sabzi	80	64	56	45
Kartoshka	37	28	27	20
Pomidor	64	54	45	38

Yoki tomat	12	12	8	8
O'simlik yog'i	57	57	40	40
Chiqishi (sof vazni)	-	500	-	350

35-jadval

Loviya shavla

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Guruch	68	68	48	48
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	150	107	99	71
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	162	119	107	79
Dimlangan go'sht	-	-	-	50
Piyoz	32	24	24	20
Sabzi	80	56	56	45
Pomidor	64	45	45	38
Yoki tomat	12	8	8	8
O'simlik yog'i	50	35	35	35
Loviya	45	32	32	32
Chiqishi (sof vazni)	-	-	-	350

36-jadval

O'zbekcha palov

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi	Chiqit	Chiqitqisi	Chiqitqisiz

	bilan	qisiz	bilan	
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	166	119	110	79
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	170	125	113	83
Dimlangan go'sht	-	75	-	50
Guruch	160	160	100	100
Piyoz	60	50	30	25
Sabzi	163	130	100	80
O'simlik yog'i	60	60	30	30
Chiqishi (sof vazni)	-	530	-	350

37-jadval

Mayizli palov

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisi z
Guruch	100	100	80	80
Piyoz	54	45	42	35
Sabzi	100	80	81	65
O'simlik yog'i	40	40	30	30
Sariq mayiz	51	50	31	30
Ko'kat (ukrop)	11	8	7	5
Dorivor (qoraqand, zira)	1	1	1	1
Chiqishi (sof vazni)	-	380	-	310

38-jadval

Bayram palovi

	Mahsulot vazni (gr.)
--	----------------------

Mahsulot nomi	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz
Qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	166	119	110	79
Yoki mol go'shti (qovurg'a, to'sh, qo'l)	170	125	113	83
Dimlangan go'sht	-	75	-	50
Guruch	145	145	90	90
Piyoz	60	50	30	25
Sabzi	163	130	94	75
O'simlik yog'i	60	60	30	30
No'xat	15	15	10	10
Mayiz	16	16	5	5
Chiqishi (sof vazni)	-	530	-	350

39-jadval

Tuxum palov

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz

Guruch	160	160	100	100
Piyozi	60	50	30	25
Sabzi	163	130	100	80
O'simlik yog'i	60	60	30	30
Tuxum	1 dona	40	1 dona	40
Chiqishi (sof vazni)	-	495	-	340

40-jadval

O'zbekcha kabob

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Qo'y go'shti (son, biqin qismi)	110	79
Yoki mol go'shti (qalin, yupqa taliq, pushti mag'iz)	107	79
Piyozi	24	20
Yanchilgan qizil qalampir	0.4	0.4
Zira	0.06	0.06
Kashnich urug'i	0.1	0.1
Tuz	2	2
Yarim iayyor mahsulot	-	79
Qovurilgan kabob	-	50
Piyozi	12	10
3 % sirka	13	13
Chiqishi (sof vazni)	-	60

41-jadval

Qiyma kabob

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz

Qo'y go'shti (qiymabop qismi)	97	69
Yoki mol go'shti (qiymabop qismi)	94	69
Piyo	12	10
Qizil qalampir	0.4	0.4
Zira	0.06	0.06
Kashnich urug'i	0.1	0.1
Tuz	2	2
Yarim iayyor mahsulot	-	79
Qovurilgan kabob	-	50
Piyo	12	10
80 % sirka	0.25	0.25
Chiqishi (sof vazni))	-	60

42-jadval

Jigar kabob

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Qo'y jigari	114	100
Yoki mol jigari	120	100
Dumba yog'i	36	36
Yanchilgan qizil qalampir	0.4	0.4
Tuz	2	2
Qovurilgan kabob	-	100
Piyo	12	10
Chiqishi (sof vazni))	-	110

43-jadval

Lag'mon

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)			
	Chiqitqii bilan	Chiqit qisiz	Chiqitqisi bilan	Chiqit qisiz

Bug'doy uni	150	150	150	150
Suv	60	60	60	60
Xamir	-	205	-	205
Pishgan ugra	-	270	-	270
Ugrani moylash uchun o'simlik yog'i	3	3	3	3
Vaju uchun qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	150 162	107 119	99 107	71 79
Yoki mol go'shti (qo'l, to'sh, qovurg'a)	- 25	75 25	- 25	50 25
Pishgan go'sht	18	15	18	15
O'simlik yog'i	38	30	38	30
Piyoz	33	25	33	25
Sabzi	21	15	21	15
Chuchuk qalampir	20	20	20	20
Turp	71	60	71	60
Tomat	51	38	51	38
Yoki pomidor	5	4	5	4
Kartoshka	150	150	150	150
Sarimsoq	7	5	7	5
Suv	3	3	2	2
Ko'kat (ukrop, petrushka)	-	600	-	580
Lozi				
Chiqishi (sof vazni))				

44-jadval

Lozi

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz

Sarimsoq	436	340
Yanchilgan qizil qalampir	220	220
O'simlik yog'i	490	490
Chiqishi (sof vazni))	-	1000

45-jadval

Qovurma lag'mon

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Bug'doy uni	150	150
Suv	60	60
Xamir	-	205
Pishgan ugra	-	270
Ugrani moylash uchun o'simlik yog'i	3	3
qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	150	107
Yoki mol go'shti (qo'l, to'sh,	162	119
qovurg'a)	-	75
Pishgan go'sht	30	30
O'simlik yog'i	143	130
Piyoz	100	85
Pomidor	18	18
Yokm tomat	10	8
Sarimsoq	1 dona	40
Tuxum	7	5
Ko'kat (ukrop. petrushka)	-	465

Chiqishi (sof vazni))		
-----------------------	--	--

46-jadval

Mampar

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Bug'doy uni	116	116
Suv	54	34
Tuz	3	3
Xamir	-	168
Pishgan ugra	-	225
Xamirni moylash uchun o'simlik yog'i	3	3
qo'y go'shti (qo'l, to'sh qismi)	99	71
Yoki mol go'shti (qo'l, to'sh, qovurg'a)	107	50
Pishgan go'sht	-	50
Pomidor	100	85
Yokm tomat	18	18
Piyoz	48	40
Chuchuk qalampir	27	20
O'simlik yog'i	20	20
Sarimsoq	10	8
Suv	150	150
Tayyor vaju (qayla)	-	245
Tuxum	1 dona	40
Chiqishi (sof vazni))		510

47-jadval

Chuchvara

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
qo'y go'shti (qiymabop qismi)	90	64
Yoki mol go'shti (qiymabop qismi)	87	64
Piyoz	29	24
Suv	18	18
Tuz	1	1
Yanchilgan qora murch	0.1	0.1
Qiyma	-	107
Bug'doy uni	58	58
Shu jumladan urvoq uni	1	1
Tuxum	1/8 dona	5
Tuz	1	1
Suv	22	22
Xamir	-	83
Tugilgan chuchvara	-	185
Pishgan chuchvara	-	200
Qatiq	32	30
Yoki nordonroq qaymoq	15	15
Yanchilgan qora murch	0.02	0.02
Chiqishi (sof vazni) qatiq va nordonroq qaymoq bilan	-	230

48-jadval

Go'shtli manti

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz

Bug'doy uni	38	38
Shu jumladan urvoq uni	3	3
tuxum	1/20	2
Suv	13	13
Tuz	0.4	0.4
Xamir	-	50
qo'y go'shti (qo'l, son qismi)	103	74
Yoki mol go'shti (qo'l, sonning tashqi qismi)	100	74
Piyoz	88	79
Yanchilgan qora murch	0.02	0.02
Tuz	0.8	0.8
Suv	16	16
Qiyma	-	160
Tugilgan manti	-	210
Manti qasqoni moylashga	2	2
O'simlik yog'i	-	210
Pishgan manti	32	30
Qatiq	15	15
Yoki nordonroq qaymoq	-	240
Chiqishi (sof vazni)	-	225

49-jadval

Meva sharbatlari

Mahsulot nomi	Mahsulot vazni (gr.)	
	Chiqitqisi bilan	Chiqitqisiz
Yangi qulupnay	882	750
Shakar	150	150
suv	490	490
Yoki siqilgan anorning sof sharbati	-	800
Isaqaf	-	150
Suv	-	250
Yoki yangi olcha	684	650
Shakar	180	180
Suv	650	650
Yoki yangi tarvuz	2106	1000
Shakar	25	25
Chiqishi (sof vazni)	-	1000

Foydalaniladigan adabiyotlar

1. Mahmudov K. O'zbek taomlari.-T.: «Mehnat», 1985 yil, 360 b.
2. Mo'minova M. Pazandachilik sirlari.-T.: «O'qituvchi», 1995 yil, 96 b.
3. Siddiqov D. Lazzatli taomlar.- T.: «O'zbekiston», 1981 yil, 255 b.
4. Mahmudov K. O'zbek taniq taomlari.- T.: «Mehnat», 1989 yil, 300 b.
5. Normahmatov R. Oziq-ovqat mahsulotlari tovarshunosligi.-T.: “Sharq”, 2002 yil, 352 b.
6. Mahmudov K. Mehmonnoma.- T.: “Yosh gvardiya”, 1989 yil, 234 b.
7. Proxorova N.G., Nikiforova N.S., Novilova A. Oziq-ovqat mollari.-T.: «O'qituvchi», 1991 yil.
8. Mahmudov K. Qiziqarli pazandachilik. -T.: “O'qituvchi”, 1995 yil, 224 b.
9. Erbo'tayev I. Umumiy ovqatlanish va xizmat madaniyati. 1-tom. -T.: “Xalq merosi”, 2003 yil, 143 b.
10. Erbo'tayev I. Umumiy ovqatlanish va xizmat madaniyati. 11-tom. -T.: “Xalq merosi”, 2003 yil , 135 b.
11. Poshshaxo'jayeva A. Xizmat ko'rsatish mehnati 5-6-7- sinflar uchun darslik. - T.: 1993 yil
12. Anfimova N.A., va boshqalar Pazandachilik. -T.: “O'qituvchi”, 1993 yil, 480 b.
13. Kanevskiy E.M. Turmushda tejamkorlik sirlari. –T.: “O'zbekiston”, 1988 y, 192 b.
15. Mo'minova M. Ovqat tayyorlash jarayoni. –T.: “Adabiyotlar jamg'armasi”, 2006 yil, 600 b.
16. Elmurodova S.R., Aminova Z.M. Pazandachilik texnologiyasi asoslari. – Buxoro, 2004 yil, 227 b.
17. Normamatov R. Oziq-ovqat tovarshunosligi. –T.: “Mehnat”, 2004 yil, 212 b.
18. Axrorov U., Vakil M. Taom tayyorlash texnologiyasi. –T.: “Sharq”, 2004 yil, 382 b.

MUNDARIJA

Kirish	3
Laboratoriya ishini rejalashtirish, o'tkazish uslubi va uni baholash.....	3
Pazandachilik bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazildagan xonalarni jihozlash, sanitariya-gigiyena talablar va xavfsizlik texnikasi qoidalari.....	11
Pazandachilikda mahsulotlarga ishlov berish usullari va taom tayyorlash qoidalari.....	13
Pazandachilik mahsulotlari va ularning ahamiyati.....	20
Laboratoriya ishi №1 Salat tayyorlash jarayonini o'rganish.....	28
Laboratoriya ishi №2 Milliy suyuq taomni tayyorlash jarayonini o'rganish...	30
Laboratoriya ishi №3 Milliy quyuq taomni tayyorlash jarayonini o'rganish...	33
Laboratoriya ishi №4 Palov tayyorlash jarayonini o'rganish.....	36
Laboratoriya ishi №5 Xamirli taom va mahsulotlarni tayyorlash jarayonini o'rganish.....	38
Laboratoriya ishi № 6 Lag'mon tayyorlash jarayonini o'rganish.....	41
Laboratoriya ishi № 7 Go'shtdan taom tayyorlash jarayonini o'rganish.....	43
Laboratoriya ishi № 8 Baliqdan taom tayyorlash jarayonini o'rganish.....	47
Laboratoriya ishi № 9 Parrandalardan taom tayyorlash jarayonini o'rganish...	49
Laboratoriya ishi № 10 Sabzavot mahsulotlaridan taom tayyorlash jarayonini o'rganish.....	51
Laboratoriya ishi № 11 Chuchvara tayyorlash jarayonini o'rganish.....	55
Laboratoriya ishi №12 Sut va sut mahsulotlaridan taom tayyorlash jarayonini o'rganish.....	57
Laboratoriya ishi № 13 Yaxna taom tayyorlash jarayonini o'rganish.....	59
Laboratoriya ishi № 14 Kabob tayyorlash jarayonini o'rganish.....	62
Laboratoriya ishi №15 Bo'tqalar va shavlalar tayyorlash jarayonini o'rganish..	63
Laboratoriya ishi № 16 Manti tayyorlash jarayonini o'rganish.....	66
Laboratoriya ishi №17 Tuxumdan taom tayyorlash jarayonini o'rganish.....	68

Laboratoriya ishi №18 Parxez taom tayyorlash jarayonini o'rganish.....	70
Laboratoriya ishi № 19 Murabbo tayyorlash jarayonini o'rganish.....	73
Laboratoriya ishi № 20 Mevalardan sharbat tayyorlash jarayonini o'rganish.....	75
Laboratoriya ishi № 21 Dasturxon tuzash qoidalari.....	76
Tayanch so'z va iboralar izohi.....	79
Foydali maslahatlar	82
Ilova.....	92
Foydalanilgan adabiyotlar.....	122