

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

MEHNAT TA'LIMI KAFEDRASI

4 “K” GURUH TALABASI XAMROYEVA XOLIDANING

**OZIQ – OVQAT TOVARSHUNOSLIGI VA
OVQAT TAYYORLASH JARAYONI
FANIDAN**

K U R S I S H I

Mavzu: TUXUM TUZILISHI, SIFAT

KO'RSATKICHLARI, SAQLASH SHAROITI. TUXUM MAHSULOTLARI.

Tekshirdi

katta o'qituvchi

Karimova M.N.

BUXORO - 2015

M U N D A R I J A

Kirish

I. Asosiy qism

1. Tuxum va tuxum mahsulotlari

2. Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar

II. Nazariy qism

1. Tuxumni pishirish. Qovurilgan va vopilgan tuxum taomlari

2. Tuxum taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari.

Xulosa

Adabiyotlar.

Kirish.

Davlatimiz rahbari Islom Karimov rahbarligida ishlab chiqilgan va qabul qilingan Konstitutsiyamizda inson huquqlari, demokratik va ijtimoiy adolatga sadoqat o'zining keng ifodasini topadi. Mamlakatimizda kuchli fuqarolik jamiyatini shakllantirishda nodavlat tashkilotlar, xususan, mahallaning ahamiyati beqiyos.

Prezidentimiz I.A.Karimov yoshlarga keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Zero, yurtboshimiz ta'biri bilan aytganda, "Har qaysi inson, har qaysi xonadon hayotida, davlat va jamiyat boshqaruvida, odamlarning boshini qovushtirishda, turar joylarda tartib – intizomni mustahkamlash, o'zini – o'zi boshqarish tizimini joriy qilishda mahallaning roli, ahamiyati va mohiyati olib borayotganini barchamiz his etib turibmiz".

Ma'lumki, ovqatlanish har qanday tirik mavjudotda xos fiziologik faoliyatdir. Odam uchun ijtimoiy faoliyatning bosh me'zoni mehnat hisoblanadi, kimning kundalik bajarayotgan vazifasi jamiyatning moddiy va ma'naviy boyliklarini ishlab chiqarilishiga aloqadorligini ko'rsatadi. Shu ma'noda Abu Ali Ibn Sinoning "Ba'zilar ovqatlanish uchungina yashaydilar, men esa yashash uchun ovqatlanaman" degan so'zlari mutlaqo to'g'ri bo'lib, insonning yashash mazmuni mehnat bilan o'lchanishligini ifodalaydi, yana shuni alohida qayd qilib o'tish kerakki, hayvonlar uchun emoq-ichmoq mazaligining mutlaqo ahamiyati yo'q, ular o'z ozuqasini faqat qorin to'ydirish uchungina iste'mol qiladilar. Insonlar esa har bir eydigan taomlarining xo'shbo'y hidli, laziz mazali, tashqi ko'rinishi chiroyli bo'lishi kabi ishtaha qo'zg'atadigan sifatlari, sihat – salomatlik uchun ham, mehnat qobiliyatining orta borishi uchun ham g'oyat muhim ahamiyat kasb etishiga e'tibor beradi.

Ayniqsa tansiq taomlarning kishiga yana shunday ajoyib ta'siri, huzur qildirib, ishtaha qo'zg'atishi kuchli bo'ladi. Bu esa, o'z navbatida sihat-salomatligimizning saqlanishida, asablarimizni orom oldirib, kayfiyatimizning rostanishiga ulkan bir vositadir. Binobarin, o'zbek pazandaligining o'ziga xos

xususiyatlarini to'la ochib beradigan ikkinchi omil bu – taom tayyorlash uslubidir. Bu esa xalqlarning xo'jalik madaniy tipiga bog'liq bo'ladi.

Har bir milliy oshpazlikda mos uslub esa pazandalikni san'at darajasiga ko'tara oladi. Bu shu bilan xarakterlidirki, milliy oshpazlikda bir xil masalliq ishlatilar-u, turlicha tayyorlash uslublarini (texnologiyani) qo'llaydilar, asrlar davomida masalliqning turlicha kombinastiyasi (resteptura) kashf etganlar, yangi uslublarini keltirib chiqarganlar. Masalan, rassom har xil bo'yoqlarni bir-biriga aralashtirib, yangi bir rang hosil qilgani kabi yoki kompozitor turli xil muzika tovushlarni bir-biriga moslab yangi ohang yaratgani kabi pazanda ham texnologik usullarni qo'llab turli masalliqning ma'lum miqdordagi yig'indilaridan odamga huzur baxsh etadigan taom ijod qiladi. Shu ma'noda ham pazandalikni san'at darajasiga ko'tarish mumkin. Bu san'atning ijodiy natijalari bo'lmish taomlarga faqat qorin to'ydiradigan modda deb qarash noo'rindir. Taomlarning qorin to'ydirishdan tashqari yana tashqi ko'rinishi kishiga estetik zavq baxsh etadigan, xo'shbo'y hidi ishtaha qo'zg'atadigan, yaxshi hazm bo'ladigan, binobarin, xo'randaning kayfiyatini ko'tarib, asablarini rostlaydigan, tanaga tarqab quvvat, sihat salomatlikni hamda mehnatga bo'lgan qobiliyatni ta'minlaydigan sifatlarga ega bo'lishligini hisobga olmoq joizdir. O'zbek pazandaligining ana shunday yuksak darajasiga ko'tarilishiga asr asrlardan buyon faqat pazandalargina emas, balki uy bekalari, dehqonlar, chorvadorlar, kosiblar, tabiblar, havaskor pazandalar ham o'zbek pazandalik san'atiga quyidagicha o'ziga xos janrlar paydo bo'ladi. Chunonchi. Yaxnapazlik (go'sht va sabzavotlardan har turli yaxna tamaddilar tayyorlaydigan mutaxassislik va janr), oshpazlik (har turli quyuq va suyuq ovqatlar tayyorlaydigan mutaxassislik va janr), somsapazlik (tandir somsalarni turli xillarini tayyorlaydigan mutaxassislik va janr), shakarpazlik yoki qandolatchilik (shirinliklarning har turli variantlarini tayyorlaydigan mutaxassislik va janr) va hokazo.

Tuxum va tuxum mahsulotlari yuqori biologik kiymmatga ega. Asosan tovuq tuxumining oziq-ovqat uchun ahamiyati katta. Ba'zi aholi boshqa parranda

tuxumini ham iste'mol qiladi. Masalan, Amerika, Avstraliyada tuyaqush, stesarka tuxumlari, O'zbekistonda bedanatuxumi ovqatga ishlatiladi.

Tovuq, stesarka va bedana tuxumi tarkibining bir xilligi aniqlangan, biroq shu bilan ular orasida bir muncha farq ham bor, masalan bedana tuxumida suv 1,5 marta ko'p, vitamin A, vitamin V_{12} tovuq tuxumiga qaraganda ko'proq; stesarka tuxumida suv 1,2 marta ko'p va u vitamin A ga boy.

Tovuq tuxumi oqsilida oltingugurt saqlaydigan aminokislotalar (serin, stistin, stistein, metionin) va litotrop modda (lestitin) miqdori ko'p bo'ladi.

Tovuq tuxumining ximiyaviy tarkibi: oqsillar 12.7%, yog'lar 11.5%, uglevodlar 0.7%, namligi 74.0%, mineral tuzlar 1.0%. Kaloriyligi 157kkal. Vitamin va D ga boy.



Ozik-ovkat mahsulotlarining sifatini tekshirishda organoleptik usul katta rol uynaydi. Bu usul bilan ularning ta'mi, hidi, rangi, konsistenstiyasi, tashki ko'rinishlari kishi sezgi organlari yordamida baxolanadi. Organoleptik usulning kulaylik tomonlari shundan iboratki, u ko'p xarajatlar, kimyoviy reaktivlar,

asboblari talab kilmaydi hamda mahsulotning sifati tugrisida tezda ho'losa chiqarish mumkin bo'ladi. Uning kamchiligi esa bu usulning sub'ektivligidir. Sub'ektivlik deganda shuni tushunish kerakki, kishi sezgi organlari hammada ham bir xil darajada rivojlangan bo'lmaydi. Demak, bu mahsulot sifatiga turli kishilar xar xil baxo berishlari mumkin degan fikrni anglatadi. Bundan tashkari organoleptik usul bilan tovarlarning sifati tekshirilganda ularning sifat ko'rsatkichlarini rakamlar bilan ifodalab bo'lmaydi yoki mahsulotlarning sifati turlisida butunlay atroflicha ma'lumot ham olish kiyin. Masalan, bu usul bilan mahsulotning biologik qiymatini yoki uning bezararligini aytish juda kiyindir. Biroq mahsulotning sifatiga organoleptik usul bilan baxo berish yukori malakali, tajribali degustatorlar ishtiroqida olib borilsa, yul qo'yiladigan xatolar ham shuncha kam bo'ladi. Ammo shuni nazarda tutish kerakki, sezgi organlarimiz mahsulotning boshqa tekshirish usullari bilan aniqlash kiyin bo'lgan va aniqlab bo'lmaydigan uziga xos xushbuy ta'm xususiyatlarini tezda seza oladi. Masalan, choy, kofe va vino mahsulotlari tarkibiga kiruvchi xushbuy hid beruvchi murakkab moddalarni aniqlash juda kiyinligi uchun organoleptik usul ularning sifati va turini belgilashda yagona bir usuldir.

“Qiyimli ko'katli omlet”

Masalliqalar me'yorlari: 3dona tuxum, sut 45g, go'shtli dumma 50g, ko'kat 20g, o'simlik yog'i 15g.

Tovada qizdirilgan yog'da go'sht dummasi, to'g'ralgan ko'kat qovuriladi, uning ustiga omlet massasi quyib aralashtiriladi va avval bir tomoni quyilib qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovurilib so'ngra ikkinchi tomoni qovuriladi yoki qizdirish shkafida 3 – 5 minut davomida pishirib olinadi.

Pishirilgan qiyimli, ko'katli omlet bo'laklarga bo'linib likopchalarga solinadi, ustiga sariyog' quyib dasturxonga beriladi.

“Go'shtli omlet”

Masalliqalar me'yorlari: 3 dona tuxum, sut 45 gr, go'shtli qiyma 50 gr, ko'kat 20 gr, o'simlik yog'i 15 gr.

Tovada qizdirilgan yog'da go'sht qiymasi, to'g'ralgan ko'kat qovuriladi, uning ustiga omlet massasi quyib aralashtiriladi va avval bir tomoni quyilib qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovurilib, so'ngra ikkinchi tomoni qovuriladi yoki qizdirish shkafida 3 – 5 minut davomida pishirib olinadi.

Pishgan qiymatli omlet bo'laklarga bo'linib, likopchalarga solinadi va ustiga sariyog' quyib dasturxonga beriladi.

“Quymoq”

Masalliqlar me`yori: bug'doy uni 44g, tuxum 60g, sut 48g, shakar 2g, ichimlik sodasi 1g, tuz 2g, o'simlik yog'i 7g, sariyog' 20g.

Chiqishi 160g.

Ozroq sutga tuz, shakar solib eritiladi, sutning qolgani qo'shiladi, uning issiqligi 35 – 40 daraja bo'lishi kerak. So'ngra ichimlik sodasi bilan aralashtirilgan un, tuxum qo'shilib, yaxshilab aralashtiriladi.

Tovaga yog' qizdirilib, quymoq ikki tomoni qizartirilib, qovurilib olinadi. Quymoqning qalinligi 5 – 6mm dank am bo'lmasligi kerak. Quymoq dasturxonga likopchalarga 2 donadan solinib, yuziga sariyog' quyib tortiladi.

TUXUMDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar odamning ovqatlanishida katta ahamiyatga ega. 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 litsitinlarga boyligi bilan belgilanadi. Taom tayyorlashda tuxum turlaridan tovuq tuxumi, melanj va quritilgan tuxumlardan foydalaniladi. Tovuq tuxumlari o'z saqlanish muddatlariga qarab parhez, yangi, sovuqxonada saqlangan va ohaklanib saqlangan turlarga bo'linadi. Parhez va yangi tuxumlarning ozuqalik ahamiyati yuqori bo'lib, sarig'i qotirilmay qovurilgan, pishirilgan holda ishlatilganda tuxum sarig'i o'z shaklini aniq saqlab qolish xususiyatiga ega bo'ladi. Tuxum sarig'ida oqiga nisbatan ozuqalik ahamiyatiga ega bo'lgan moddalar ko'p bo'ladi. O'rdak va g'oz tuxumlari umumiy ovqatlanish korxonalarida ishlatilmaydi.

Melanj — tuxum oqi va sarig'i aralashmasidan tashkil topgan. Ularni tayyorlashda tuxum po'chog'idan ajratilib, elakdan suzib o'tkazilib, maxsus metall idishlarga solinib muzlatiladi. Tuxum oqi va sarig'i aralash holda ishlatish mumkin bo'lgan taomlarni tayyorlash uchun II darajali 1 dona tuxum o'rnida 40 gramm melanj ishlatilishi mumkin. Ulardan quymoqlar, tuxum bo'tqalari va boshqa taomlar tayyorlanadi. Melanjlar tez buzilish xususiyatiga ega bo'lganligi sababli muzlatilgan holda saqlanadi. Ular ishlatilishidan avval muzdan tushiriladi. Buning uchun taom uchun zarur miqdordagi melanj uy haroratida yoki idishga solingan holda 50°C darajadagi suvda muzdan tushiriladi. Muzdan tushirilgan melanj yaxshilab aralashtirilib, elakdan o'tkazib suziladi. Ishlatilguncha 4—6°C li muzxonalarda saqlanadi.

Quritilgan tuxum tarkibida tuxum oqi va sarig'i quritilgan holda bir xil aralashgan bo'ladi. Bir dona tuxum hisobiga (40 g) 11,2 g quritilgan tuxum melanjdan tayyorlanadigan taomlar uchun ishlatiladi. Quritilgan tuxum elanib, iliq yoki sovuq suv yoki sutda (1:3,5 hisobida) aralashtirib, 30 minut davomida bo'ktirib qo'yiladi va tayyor bo'lgan zahoti ishlatiladi.

Tuxumlarning sifati ovoskop yordamida aniqlanadi. Ishlatishga yaroqli tuxum yuviladi yoki tuz bilan ishqalanadi. Tuxum po'stlog'i yorilib ketmasligi uchun

229qattiq sovutilgan tuxum ma'lum vaqt uy haroratida saqlanadi. Tuxum tarkibidagi oqsil issiqlik ta'sirida quyuqlashadi. Bu hodisa koagulyatsiyalanish deyiladi. Go'sht va baliq oqsillaridan farq qilgan holda tuxum oqsillari issiqlik ta'sirida o'z tarkibidan suyuqlik ajratmaydi. Koagulyatsiyalanish jarayoni 50°C da boshlanib 80—85°C ga borib tugaydi. Tuxum oqsili quyuqlashib qoladi. Tuxum sarig'i va aralashtirilgan timimning quyuqlashishi 70°C haroratda amalga oshadi. Agar tuxumlarga suv yoki sut, tuz, shakar solib aralashtirib taom tayyorlansa, oqsillarning g'ovakligi oshib, yumshoq holda koagulyatsiyaga uchraydi. Sof holda pishirilgan tuxumlar esa koagulyatsiyaga qattiq holda uchrab, kishi tanida kech hazm bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra quymoqlarda tuxum bo'tqalarining g'ovaklik darajasi qancha yuqori bo'lsa, zichlashgan miqdori shuncha kam, hazm bo'lish

jarayoni shuncha tez bo'ladi. Issiq ishlov berilishiga qarab tuxum taomlari *qovurilgan, qaynatib pishirilgan, yopib tayyorlangan* bo'ladi. Parhez taomlarini tayyorlashda bug'da pishirish usuli qib'ullanadi.

TUXUMNI PISHIRISH

Tuxum po'chog'i bilan yoki po'chog'idan ajratib pishiriladi va maxsus moslamalar bilan jihozlangan tuxum pishiruvchi idish, kastyulka, chuqur temir tova, maxsus to'rli qozonlardan foydalaniladi. Bu moslamalar yordamida tuxumlarni suvga solish va suvdan olish osonlashadi. Bir dona tuxumni pishirish uchun 250— 300 gramm suv ishlatiladi. Pishirish uchun ketgan vaqtga qarab tuxum turlicha yumshoqlikda (*yumshoq pishgan, chala pishgan va to'la pishgari*) pishadi.

Yumshoq pishgan, (ilitilgan) tuxum. Qaynab turgan tuzsiz suvga ishlovdan o'tgan tuxum solinib, 2,5—3 minut qaynatiladi va sovuq suvda chayib iste'mol qilinadi. Bunda tuxum oqi biroz quyuqlashgan, sarig'i esa suyuq holda bo'ladi. Asosan, ertalabki nonushtaga 1—2 donadan likobchaga yoki maxsus idishga issiq holda qo'yib beriladi. Tuxumga qo'shimcha non va sariyog' ham berish mumkin.

Chala pishirilgan tuxum. Qaynab turgan tuzsiz suvga ishlovdan o'tgan tuxum solinib 4,5—5 minut qaynatiladi. Sovuq suvda chayilib, po'chog'i bilan yoki po'chog'i tozalanib likobchada iste'molga tarqatiladi. Po'chog'i tozalanib, tiniq qaynatmaga solib ham beriladi. Bu usulda pishirilgan tuxumlar tarkibidagi oqsil mahsulotining po'chog'iga yaqin qismigina quyuqlashadi, sarig'i va sarig'iga yaqin qismi esa yumshoqligicha qoladi. Bu usulda pishirilgan tuxum kesimi o'z holatiga ko'ra «xaltacha ko'rinishda» pishgan tuxumga o'xshash, ya'ni quyuqlashgan tuxum oqi xaltachani eslatadi.

To'la pishirilgan tuxum. Ishlovdan o'tgan tuxum qaynab turgan tuzli suvda 10—12 minut qaynatilib, sovuq suvda chayilib, po'sti tozalanmay iste'molga tarqatiladi. Tozalangan holda salatlar, sovuq taomlar, suyuq taomlar, sardaklar qiymaga aralashtirish uchun ishlatiladi. To'la pishirilgan tuxumning oqi va sarig'i quyuq,

zich ko'rinishda bo'ladi. Agar tuxum uzoq muddatda qaynatilsa zichlanish darajasi davom etaverishi natijasida qattiq holga kelib, hazm bo'lishi qiyinlashadi.

Tuxum tuzli suvda pishirilganda tuxum ichidagi bosimga nisbatan yuqoriroq sun'iy osmatik bosim hosil qilinadi. Shu sababdan tuxum suvga solganda yorilsa tuz solish natijasida uning suvga oqib chiqishi to'xtaydi. To'la pishirilgan tuxum sovuq suvga solib sovutiladi. Agar sovuq suvda sovutilmasa, oqsil tarkibidagi oltingugurtli vodorod birikmasi bilan tuxum sarig'idagi temir elementlari o'zaro reaksiyaga kirishib temirli oltingugurt birikmasini hosil qiladi va tuxum sarig'i ustida qoramtir dog' hosil bo'ladi. Bunday hodisaning oldini olish uchun pishirilgan tuxum qaynoq suvdan olinib, sovuq suvda sovutilishi kerak. Po'choqsiz holda tuxumni pishirish. Kastryulkadagi suvni qaynash darajasiga ko'tarib, tuz, sirka solib, aylanma holda aralashtirib, o'rtasidagi o'rama chuqurlikka tuxum chaqib solinadi va 3—4 minut davomida past darajada qaynatiladi. Bunda ajralib chiqqan oqsillar pichoq bilan taniga yopishtirib turiladi. Tuxum sarig'i suyuqroq bo'lib, tuxum oqining o'rtasida joylashishi kerak. Bunday usulda pishirilgan tuxumlar sovuq yoki issiq holda berilishi mumkin. Tarqatishda qovurilgan oq bulka non ustiga qo'yib, ustidan sardak quyib yoki issiq go'sht taomlariga qo'shib beriladi. Bu usulda tuxumni pishirish uchun 1 l suvga 50 g sirka, 10 g tuz solinadi.

Qovurilgan non, tuxum va dudlangan yog'liq go'sht. Tuxum «xaltacha ko'rinishida» pishirilib po'chog'i tozalanadi. 1 sm qalinlikda kesilgan oq bulka non ikki yoqlama sariyog'da qovuriladi. Dudlangan yog'liq go'sht yupqa kesilib, qovurilib, qovurilgan non ustiga qo'yiladi, uning ustidan tayyorlangan tuxum qo'yib, ustidan tomatli oq sardak quyib beriladi.

Tuxum bo'tqasi. Tuxum chaqilib, po'chog'idan ajratilib tuz, sut yoki suv, biroz sariyog' qo'shib yaxshilab aralashtiriladi. So'ng kichikroq idishga solib olovga qo'yiladi. Qaynash darajasiga yetkazmay aralashtirib turiladi va quyuqlashguncha qizdiriladi. Isitilgan likobchaga uyub suzib, atrofiga qovurilgan non yoki jo'xori bodrog'i qo'yib yoki ustidan qirilgan pishloq sepib beriladi. Tuxum bo'tqasiga qo'shimcha holda yana qovurilgan go'sht mahsulotlari (sosiska, dudlangan yog'liq

go'sht, buyrak) yoki qo'ziqorin, ko'k no'xat, pishirilgan gulkaram ham bo'tqa ustidan qo'yib berilishi mumkin.

Tuxum 2 dona yoki melanj 80 g, sut 40 g, sariyog' 5 g, qovurilgan non 35 g yoki pishloq 15 g. Sof og'irligi 140, 120 g.

QOVURILGAN VA VOPILGAN TUXUM TAOMLARI

Qovurilgan tuxum taomlariga sarig'i qotirmay qovurilgan tuxum, quymoqlar kiradi. Ularni tayyorlashda asosiy usulda qovurish usulidan foydalaniladi. Bu usulda qovurishda harorat 140—160°C bo'ladi. Tuxumni yana 180°C li darajadagi kcfp yog'da qovurish ham mumkin. Ko'p tayyorlanadigan qovurilgan tuxum taomlariga sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum taomi kiradi. Bu taom sof holda yoki garnir bilan tayyorlanib tarqatiladi.

Sof holda sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum. Porsion tova yoki maxsus tuxum qovurishga mo'ljallangan tovaga sariyog' solinib, eritilib, biroz qizdiriladi va ehtiyotlik bilan chaqilgan tuxum solinib (sarig'i butun holda bo'lishi lozim), tuxum oqiga tuz sepib, quyuqlashguncha 2—3 minut davomida qovurilib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tuxum qovurish uchun katta va chuqur temir tovalardan ham foydalanish mumkin. Bunda tuxum sarig'i oz sezilarli darajagacha quyuqlashgan bo'lishi kerak. Agar tuz tuxum sarig'iga sepilsa, tuxum sarig'i ustida dog'lar hosil bo'lishi mumkin. Tuxumni qovurish jarayonida shishib qoladigan holatlardan saqlash uchun tuzning bir qismi yog'ga solinadi. Tuxum sarig'iga biroz murch sepish mumkin.

Tarqatishda tayyorlangan porsiyali tovada yoki likobchaga solib ustidan sariyog' qo'yib, ko'kat sepib beriladi. Ular alohida taom va issiq gazak yoki go'sht taomlariga qo'shimcha (tuxumli bifshteks yoki tuxumli antrekot), buterbrod sifatida beriladi.

Sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum garnir bilan. Qovurilgan tuxum uchun har xil garnir — kolbasa, sosiska, sardelka, dudlangan yog'liq go'shtlar, qora non, ko'k

piyoz, qovoqcha, kartoshka, ko'k loviya, qo'ziqorin, ko'k no'xat, pomidorlar ishlatiladi.

Go'sht mahsulotlari kubik, tilim-tilim, somoncha yoki parrak-parrak shaklda to'g'ralib, porsiyali tovada qovuriladi. Ko'k loviya pishiriladi, konservalangan ko'k no'xat isitiladi va eritilgan sariyog' bilan aralashtiriladi. Qovoqcha, baqlajon, xom yoki pishirilgan kartoshka tilim-tilim pomidor esa parrak-parrak shaklida to'g'ralib, qovuriladi. g'ora non qobig'i tozalanib, kubik yoki tilim-tilim shaklda kesilib, qovuriladi. Tayyorlangan garnir yog' solingan porsiyali tovaga solinib, ustidan chaqilgan tuxum sarig'i butun holda qilib solib tuxum oqi quyuqlashguncha qovuriladi va tuxum oqiga tuz sepib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda likobchaga solib, ko'kat sepib beriladi. Agar pomidor bilan tayyorlanadigan bo'lsa, qovurilgan tuxum ustidan qovurilgan pomidor qo'yib berilishi ham mumkin.

Go'sht mahsulotlari bilan sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum. Pishirilgan kolbasa, sosiska yoki dudlangan yog'liq go'sht tilim-tilim yoki parrak-parrak shaklda to'g'ralib, porsiyali tovada qizib turgan yog'ga solinib 2—3 minut qovurilib, ustidan tuxum chaqib solinadi va yana 2—3 minut oqi quyuqlashguncha qovurib, tuz sepiladi va iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda o'zi qovurilgan porsiyali tovada beriladi.

Tuxum 2 dona, oshxona margarini 13 g, sosiska yoki pishirilgan kolbasa yoki yog'liq go'sht 34 g. Sof og'irligi 105 g.

Quymoqlar. Quymoqlarning qovurilgan tuxumlardan farqi shundaki, ularga sut, suv yoki qaymoq qo'shib tayyorlanadi. Quymoqlar sof holda, aralash holda va qiyma tiqib tayyorlanadi.

Quymoqlar uchun tovuq tuxumi, melanj, quritilgan tuxum uni ishlatiladi. Ishlovdan o'tib tayyorlangan tuxum sut, tuz bilan ko'pirarli darajada aralashtiriladi. Quymoq mahsulotiga biroz eritilgan sariyog' qo'shish mumkin. 1 dona tuxum uchun 15 g sut berilishi mumkin.

Sof quymoq. Osti qalin cho'yan tovaga yog' surtilib, tayyorlangan quymoq mahsuloti quyiladi. So'ng pichoq bilan aralashtirilgan holda quyuqlashguncha qovuriladi va chetlari bukilib gumma ko'rinishi berilib, likobchaga choki pastga qilib qo'yiladi. Tarqatishda tayyorlangan quymoq ustiga sariyog' quyib yoki ko'kat sepib beriladi.

Aralash quymoq xuddi sof quymoqqa o'xshash qovuriladi. Aralashtirib tayyorlangan quymoq mahsulotiga mayda to'g'ralgan sabzavot yoki qo'ziqorin, go'sht mahsuloti, qirilgan pishloq solib aralashtiriladi va qovuriladi.

Pishloqli quymoq. Qirilgan pishloq qo'shib tayyorlangan aralash quymoq mahsuloti xuddi sof quymoqqa o'xshash usulda qovuriladi.

Tuxum 2 dona yoki melanj 80 g, sut 30 g, pishloq 16,5 g, oshxona margarini 5 g, sariyog' 5 g. Sof og'irligi 120 g.

Qiyma tiqilgan quymoq. Bunday quymoqlar go'sht, sabzavot garnirlari yoki shirin garnir bilan tayyorlanadi. Quymoq mahsuloti qizibturgan yog'li tovaga solinib, quyuqlashguncha qovurilib, o'rtasiga tayyorlangan qiyma solinib, chetlari buklanib gumma shakli beriladi va choki pastga qilib qo'yiladi. Tarqatishda likobchaga solinib, ustidan sariyog' quyib beriladi.

Go'sht mahsulotlaridan qiyma tayyorlash uchun yog'liq go'sht (dudlangan), pishirilgan kolbasa, sosiskalar, pishirilgan buyrak, jigar va go'sht mayda kubik yoki somoncha shaklida to'g'ralib, qovuriladi, qizil, tomatli oq yoki smetana sardagida bir qaynatib olinadi. Sabzavotlar mayda kubik shaklida to'g'raladi. Ko'k loviya, gulkaram pishiriladi, konservalangan ko'k no'xat o'z suyuqligida isitiladi, sabzi va ismaloq dimlab pishiriladi, qovoqcha, qo'ziqorin qovuriladi. Tayyorlangan mahsulot sut yoki smetana sardagi bilan yoki smetana bilan aralashtiriladi. Qiyma uchun ishlatiladigan garnir mahsuloti bir yoki bir necha xil mahsulotdan tashkil topishi mumkin. Shirin quymoq tayyorlashda limon mevasi maydalanib, shakar bilan ezilib, quymoq mahsulotiga (tuxum, sut, tuz) qo'shib aralashtiriladi va sof quymoqqa o'xshash usulda qovurilib, o'rtasiga meva murabbosi, djemi yoki

povidlosi gu'mma shaklida buklanib, likobchaga solinib, ustidan shakar sepib beriladi. Vopilgan tuxum taomlariga sof quymoq, aralash quymoq, sut sardagida yopilgan tuxum va boshqa taomlar kiradi. Ular 160—180°C haroratli qovurish shkaflarida yopib tayyorlanadi.

Vopilgan sof quymoq. Quymoq mahsulotlari ko'pirarli darajada aralashtirilib, yog'langan chuqur temir tovaga quyiladi va qovurish shkafiga qo'yib, quyuqlashib yuzida qobiq hosil bo'lguncha ushlanadi. Bunday usulda miqdori ko'proq quymoq tayyorlanadi. Aslida quymoq bir porsiya hisobida tayyorlanadigan bo'lsa, porsiyali tovada tayyorlanadi. Iste'molga tayyor quymoq biroz sovutilib to'rtburchak, uchburchak shaklida kesiladi va likobchaga solib chuqur temir tovada qovuriladi va ustidan quymoqlarni yopiq buterbrod tayyorlashda va tiniq qaynatmalar uchun ishlatiladi. Aralash yopilgan quymoq tayyorlashda qovurilgan kartoshka, dimlab pishi-rilgan sabzi yoki karam, donador guruch bo'tqasi, go'sht, go'sht mahsulotlaridan iborat turli xil garnirlar ishlatiladi.

Qovurilgan kartoshkali yopilgan quymoq. Ishlovdan o'tgan kartoshka kubik yoki tilim-tilim shaklida to'g'ralib, chuqur temir tovada qovuriladi va ustidan quymoq mahsuloti quyilib iste'molga tayyor bo'lguncha qovurish shkafida yopiladi. biroz sovutilib, to'rtburchak, uchburchak shaklida porsiyasiga 1 dona hisobida kesib, likobchaga qo'yib, ustidan sariyog' quyib beriladi.

Tuxum 3 dona, sut 45 g, kartoshka 100 g, oshxona margarini 10 g, sariyog' 5 g. Sof og'irligi 205 g.

Drachena. Quymoqdan farqi shundaki, tayyorlanishda un va smetana qo'shib tayyorlanadi. Ishlovdan o'tgan tuxum idishga chaqilib tuz, sut bilan aralashtirilib, ustidan elangan un (jazlangan undan foydalanish ham mumkin) qo'shib chilcho'p yordamida ko'pirarli darajada aralashtiriladi va elakdan o'tkaziladi. Tayyorlangan mahsulotga sariyog' yoki smetana ham qo'shish mumkin. Chuqur temir yoki cho'yan tovaga yog' surib 1 sm gacha qalinlikda tayyorlangan mahsulotdan quyib, qovurish shkafiga qo'yib, yuzaki qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha yopiladi va shu

zahoti iste'molga tarqatiladi. Buning uchun porsiyaga taqsimlab, likobchaga solib, ustidan sariyog' quyib beriladi. Agar yopilgan drachena uzoqroq muddat saqlansa, tashqi ko'rinishi va mazasi yomonlashadi.

Sut sardagida yopilgan tuxum. Oq bulka non kesib qovuriladi. Buning uchun non qobig'idan tozalanib, to'qri to'rtburchak shaklida kesilib, o'rtasi biroz kesib tashlanib chuqurroq holga keltiriladi va sariyog'da ikki yoqlama qovuriladi. Tuxum «xaltacha» usulida pishirilib, po'chog'i tozalanadi. VOg'langan porsiyali tovaga qovurilgan non qo'yib, ustidan tuxum, uning ustidan o'rta quyuqlikdagi sut sardagi quyiladi, ustiga qirilgan pishloq sepilib, yog' purkaladi, qovurish shkafiga sarg'ish qobiq hosil bo'lguncha yopib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali tovada ustidan sariyog' quyib beriladi.

Tuxum 2 dona, bug'doy noni 20 g, sariyog' 10 g, sardak 100 g, pishloq 6,5 g. Sof og'irligi 175g.

TUXUM TAOMLARI SIFATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA ULARNI SAQLASH MUDDATLARI

Yumshoq pishirilgan tuxum oqi chala pishgan, sarig'i suyuq bo'lishi kerak.

•«Xaltacha» usulida pishirilgan tuxumning oqi yuza tomoni quyuq, qolgani oz sezilarli quyuqlikda, sarig'i ham oz sezilarli quyuqlikda, agar po'chog'i tozalangan tuxum bosib ko'rilsa biroz eziluvchan, to'la pishirilgan tuxumning oqi va sarig'i quyuq holda bo'ladi. Pishgan tuxumning yuzida ifloslangan joylari bo'lmasligi lozim.

Sarig'i qotirilmay govurilgan tuxum o'z shaklini saqlagan, sarig'i yoyilib ketmagan, yarim suyuq holda, ost qismida ifloslangan joylari yo'q bo'lishi kerak. Agar qovurilgan tuxum garnir bilan tayyorlansa, garnir mahsuloti yumshoq qovurilgan, bir xil shaklda to'g'ralgan bo'lmog'i lozim.

Qovurilgan quymoq gumma shaklida, rangi och sarg'ishdan to och qo'ng'ir ranggacha qobiqda; aralash quymoqdagi mahsulotlar mayda to'g'ralgan va bir xil tarqalgan; qiyma tiqilgan quymoqlar garniri suvli, yumshoq, sardak aralashtirilgan; yopilgan quymoqlar yuzida qizg'ish qobiq bo'ladi.

Drachena quyuq, yaxshi yopilgan, tuzi me'yorida, yuzi kuymagan bo'lishi kerak. Tuxum taomlari hidi va mazasi yangi tuxumga xos va qo'shilgan mahsulotlariga moyil bo'ladi.

Tuxum taomlari saqlanmaydi, tayyorlangan zahoti dasturxonga tortiladi. Quymoq, tuxum bo'tqasi, sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum, drachena, yumshoq pishirilgan tuxum iste'molchi talabiga muvofiq tayyorlanadi va tayyor bo'lgan zahoti tarqatiladi. To'la pishirilgan tuxum sovuq suvda chayilgach, po'chog'i quruq holda, «xaltacha» usulida pishirilgan tuxum tuzli suvda saqlanadi. Tuxumdan tayyorlangan sovuq mahsulotlar 0—6°C li haroratda saqlanadi.

Amaliy mashg'ulot

Tuxumdan tayyorlanadigan taomlarning tayyorlanish texnologiyasi bilan tanishish

Asosiy maqsad. Tuxumdan tayyorlanadigan taomlarning tayyorlanish texnologiyasi bilan tanishish va bu borada malaka o'rttirish.

Uslubiy ko'rsatma. Ma'lumotlar mazkur kitobning «Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar» bobida bayon etilgan. Ularni o'qib, bilib olish maqsadga muvofiqdir.

O'quv yurtining «Fan sikli hay'ati» tomonidan tayyorlanishga tavsiya etilgan ba'zibir taomlarga ketadigan oziq-ovqat mahsulotlari miqdorini «С6opHHK пeуeрppoB 6jjioa H KyjiHHapHbix H3fle;iHH» (M.i 3KOHOMMKa, 1983) kitobidan 453—480-sonli taomlarning retsepturalaridan hisoblab, aniqlanadi. Bunda barcha texnologik jarayonlar, korxonaning ishlab chiqarish sexlarida yoki o'quv yurtining laboratoriyasida amalga oshiriladi. Ularni tayyorlashda ishlab chiqarilgan texnologik kartalar, plakatlari, diafilm, slaydalardan foydalaniladi.

“Tuxum barak”

Masalliqlar me`yori bug`doy uni 65g, suv 25 g, tuz 1 g, tuxum 60 g, o`simlik yog`I 1 g, sut 1 lg, sut 26 g, qatiq 30 g,

Chiqishi 230 g.

Suvga tuz, un qo`shib qoriladi va 30 – 40 daqiqa tindiriladi. Xamir 1 – 1,5 mm qalinlikda yoyiladi, diametric 7 – 8 sm hajmda bo`lgan doiralar kesiladi. Ular ikki buklanib, ikki chetidan boshlab yopishtirilib, o`rtasi ochiq qoldiriladi. Haltasiga tayyorlangan tuxum massasi qoshiq yordamida quyilib, qaynab turgan tuzi suvda 4 – 5 daqiqa davomida qaynatib pishirib olinadi.

Tuxum massasini tayyorlash uchun sutda tuxum, qizdirilgan o`simlik yog`i yoki salat yog`I, tuz solinib yaxshilab aralashtiriladi.

Tuxum barakni dasturxonga berishda likopchalarga solinib, yuziga qatiq yoki qaymoq quyib tirtiladi.

Tuxumbarak



Masalliqlar:

Xamiriga:

-100 ml(0.5 st) suv

-1ta tuxum

-140 gr(1 st) un – qattiqroq xamir bo`lgunicha un solinadi

-1 choyqoshiq tuz

-1 oshqoshiq yog`

Nachinkasi:

-6 ta tuxum

-12 oshqoshiq sut (1 tuxumga 2 oshqoshiq sut, 1 oshqoshiq saryog' to'g'ri keladi)

-0.5 choyqoshiq tuz

-6 osh qoshiq saryog(o'simlik yog'I solsa ham bo'ladi)

-qozonda qaynab turgan suv

Xamirini tayyorlash:

-Suv, tuxum, un va tuzni solib xamir qoriladi. Tayyor bo'lgan xamirga 1 osh qoshiq o'simlik yog'I solib singgunicha qoriladi va 15 minutga tindirib qoyiladi.



-Tingan xamirni yupqa qilib yoyamiz.





-Yoygan xamirimizni radiusi taxminan 3sm lik idishda(masalan, stakan) kesib chiqamiz.



-Kesilgan xamirning ichki qismi yopishmasligi uchun unga belab, chiziq hosil qilish uchun o'rtasidan buklanadi.



-Qayta ochib, chiziqning bir tomoniga o'rtasidan joy qoldirib, jimjiloqning uchini

tuzli suvga botirib hamirning ikki chetiga suriladi, keyin yopishtiriladi.
Chekkalarin unga tekkazib, terib chiqiladi.



Nachunkaning tayyorlanishi :

-Tuhumiga sut sariyog' tuz solib pichoqda yahshilab aralashtiriladi



Pishirish:

-Taxlangan xamirni ochib, nachinkani solib, og'zini yopshtirib, qozonda qaynab turgan tuzli suvga tuxumbaraklarni solamiz.



-Tuxumbaraklar suv yuzasiga qaynab chiqqach, biroz qaynagandan keyin olinadi. Tuxumbarak shishib turgan bo'lishi kerak. Hammasini shu tarzda pishirib, kattaroq

idishga suzib olamiz. Bir-biriga yopishmasligi uchun saryog' surib chiqamiz.



-Tuxumbarak tayyor! Likopchaga suzib dasturxonga tortamiz. Alloh barakot bersin!

Chak-chak

Yurtimiz bo'ylab juda ham mashhur bo'lgan milliy shirinliklarimizdan biri bu chak chakdir. Uni har kim har xil tayyorlashi shubhasizdir. Ushbu sahifada aynan o'sha mashhur chak chak shirinligimizni tayyorlashni o'rganamiz.

Kerakli mahsulotlar:

4 ta tuxum

1 osh qoshiqda mayonez

300-350 gr un

1 chimdim tuz

Ozgina soda va uksus

600 gr o'simlik yog'i

Qiyomi uchun:

1 stakan asal

2 stakan shakar

2 stakan suv



Tayyorlanishi:

4ta tuxum, bir qoshiq mayonez, qoshiqda ozgina sodani ustidan uksus quyib eritib, bijitib bir idishda mikserda ko'pirtirasiz, bir chimdim tuz solishniyam unutmagan holda.





Ko'pirtirilgan tuxumga unni oz ozdan solib aralashtirib xamir qorasiz, xamir yumshoq chiqishi kerak, qorilgan xamirni yaxshilab unlab tindirasiz.





Tindirgan xamirni yoyib, eni 3-4 sm lenta qilib kesasiz, kezilgan lentalarni unlab, har birini alohida gugurt cho'piday qilib to'g'rab, yog'da pishirasiz.





Yog' judayam issiq bo'lmasligi lozim, issiq yog'da xamir yorilib ketishi mumkin, pishgan mahsulotni eb ko'rganizda, qalamchalar og'zingizda eriydigan darajada yumshoq chiqishi lozim.





Qiyominitayyorlash:

Ikki stakan shakarga, ikki stakan suvni quyib qaynatasiz, qaynatish jarayonida imkon qadar qiyomni kuzatib turasiz, stakanga ozgina suv ovolingda, qoshiq uchida qiyomga tomdirib ko'ring, agar qiyom stakandagi suvga tushiboq suvga aralashib ketsa, demak yana ozgina qaynatish kerak, tomchi tushganida stakandagi suvga aralashmay tagiga cho'ksa, demak qiyom tayyor bo'lgan bo'ladi va bir stakan asalni solib bir marta qaynatib olsangiz bas.



Yana bir muhim narsani ta'kidlab o'tish lozimki, qiyom ko'p qaynab ketsa, stakandagi suvga tomizilganda, shunday tomchi holida qotib suv ostiga tushadi

unday holda asalni aslo solmang, yaxshisi yana ozgina suv qo'yib qaynatasiz toki yuqoridagi asalga qo'shish mumkin bo'lgan holga kelgunga qadar.

Shunigdek, chak chakka har kim o'z ta'biga ko'ra qo'shimchalar qo'shishni xush ko'rishadi, kimdir mayiz, kimdir yong'oq, kimdir boshqa bir mag'zlarni qo'shishni lozim ko'rishsa, biz bu safar kunjut qo'shdik (siz esa istaganingizni qo'shishingiz yoki mutlaqo hech bir qo'shimchalarsiz tayyorlashingiz mumkin).

Agar kunjut oq bo'lsa biroz qizartirib, qovurib yuborsa, yanada a'loroq bo'ladi.



Tayyor bo'lgan qiyomni biroz sovutib, pishgan qalamchalar bilan aralashtirgach, hammasini biron bir idishga solib yaxshi bosib, preslab qo'yishingiz mumkin yoki o'zizga ma'qul bo'lgan shaklda alohida alohida qilib qo'yish mumkin.



2-3 soat turgan chak chakni, bo'lakchalarga bo'lib yoki biron shaklda likopchada, ta'bingizga ko'ra bezab, dasturxonga tortiq qilishingiz mumkin. Tavsiya: Pishgan qalamchalarni qiyom bilan aralashtirish vaqtida, asal va qalamchalar qo'lga va idishga yopishib qolmaslik uchun ozroq o'simlik yog'idan surtish lozim.



X U L O S A

Xulosa qilib shuni aytamanki kurs ishini bajarishida tuxumni xususiyatlarini o'rganib, tuxumdan tayyorlanadigan taomlar odamning ovqatlanishida katta ahamiyatga ega. Ularni ozuqaviy ahamiyati tarkibidagi oqsil, yog',A,D,B1,B 2 darmondorilari kishi tanasi uchun zarur bo'lgan mineral moddalar temir, fosfor, kal'siy, oltingugurt, shuningdek kishi tanasining yashovchanligini ta'minlovchi (nerv sistemasi faoliyatini tartibga soladigan qon ishlab chiqaradigan) xilestirin lisitinlarga boyligi bilan belgilanadi. Taom tayyorlashda tuxum turlaridan tovuq tuxumi, melanj va quritilgan tuxumlardan foydalaniladi. Tovuq tuxumlari o'z saqlanish muddatlariga qarab parhez, yangi, sovuqxonaga saqlangan turlariga bo'linadi. Parhez va yangi tuxumlarning ozuqali ahamiyatga yuqori hisoblanadi. Bu tuxumlar sarig'I qotirilmay qovurilgan holda ishlatilganda tuxum sarig'I o'z shaklini aniq saqlab qolishi xususiyatiga ega bo'ladilar. Tuxum sarig'ida oqiga nisbatan ozuqali ahamiyatiga ega bo'lgan moddalar ko'p bo'ladi.

O'rdak va g'oz tuxumlari umumiy ovqatlanish korxonalarida ishlatilmaydi. Issiq ishlov berilishiga qarab tuxum taomlari qovurilgan, qaynatib pishirilgan, yopib tayyorlangan bo'ladi. Parhez taomlarini tayyorlashda bug'da pishirish usuli qo'llaniladi. Shuni ta'kidlab o'tamanki kurs ishni bajarishda tuxumni inson organizimiga foydali islohotlarni o'rgandim. Har bir insonga kundalik iste'molga tavsiya etaman.

ADABIYOTLAR:

1. “Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining taraqqiyoti poydevori” Toshkent.1998 y.-64 b.
2. I.A.Karimov “Ozod va obod Vatan, erkin farovon hayot – pirovard maqsadimiz ”E, Toshkent 2000 yil.
3. N.Anfimova,G.Zaxarva,T.Tatarskaya “Pazandachilik”, Toshkent “O‘qituvchi” 1993
4. K.Maxmudov, “o‘zbek tamolari”,Toshkent “Mehnat”, 1989
5. Abu-Ali Ibn Sino “Traktet po gigiene” Toshkent -1981
6. “O‘zbek dasturxonlari” Toshkent “Yangi asr avlodi”, 2005
7. Arab oshxonasi, Toshkent “Davr press”,2008
8. I.Rahmatov “Pazandachilikka doir internet yangiliklari”, Buxoro,2007
9. Karimov I.G. Kasb tanlashga yullash.Uslubiy kullanma. Buxoro.2007 y.
10. Karimov I.G., Davlatov K, Vorobev A.I. Mexnat va kasb ta’limi tarbiyasi xamda kasb tanlash nazariyasi va metodikasi. Toshkent. «Ukituvchi». 1992 y.
11. I.G’.Karimov “O‘quvchilarni kasb tanlashga yo‘llash” Buxoro 2007 yil.