

O'ZBEKISTON XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI

M.Z.Murtazayev

S E R V I S

Mehnat ta'limi

**PAZANDACHILIK
ASOSLARI**

*O'zbekiston Respublikasi Xalq Ta'limi Vazirligi tavsiyasi bilan darslik sifatida
tasdiqlangan o'quv dasturlariga binoan Davlat grant loyihasi asosida kengaytirib
tayyorlangan*

UMUM O'RTA TA'LIM MAKTABLARINI V-SINFLARI UCHUN DARSLIK

**«Fan va texnologiya» nashriyoti
TOSHKENT 2012 y**

UDK_____372.864(075)
BBK 74.200.52.M 47 Ya 72.

Ushbu darslik mehnat ta'limining "Pazandachilik asoslari" yo'nalishi bo'yicha 5-sinfga mo'ljallangandir. Darslikda mualliflar 5-sinfga o'rgatishga mo'ljallangan mavzular (choy, qahva, kakao, tuxum va sabzavot mahsulotlari), jumladan 5-sinfda o'rgatishga mo'ljallangan o'zbek milliy taomlarini tayyorlash texnologiyasiga mo'ljallangan mavzularga tegishli manbalar mavjud darsliklardan, ensiklopediyalar va ilmiy-uslubiy tarixiy manbalardan foydalanib keltirishga harakat qilishgan.

Ushbu darslik Buxoro viloyati pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Angren Davlat pedagogika instituti, Samarqand viloyati pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Jizzax viloyati pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti, Toshkent shahar xalq ta'limi bo'limiga qarashli 62-son umum o'rta ta'lim maktabi, Jizzax shahar № 36 –son umum o'rta ta'lim maktabi, Jizzax tumani № 54-son umum o'rta ta'lim maktablarining o'qituvchilari tomonidan ko'rib chiqilgan.

A.Qodiriy nomli Jizzax Davlat Pedagogika instituti ilmiy kengashda (2011 yil 29 dekabr, № 4) va Jizzax viloyat hokimligi xalq ta'limi boshqarmasi o'quv uslubiy kengashida (2012yil 14 iyun № 4) nashr etishga tavsiya qilingan.

TAQRIZCHILAR:

1. Samarqand viloyati pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Mehnat ta'limi" kafedrasining mudiri dosent B.M.Mironov.

2. Jizzax viloyati pedagogik kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Mehnat ta'limi" kafedrasining mudiri dosent U.M.Maxmudov.

3. Respublika Ta'lim Markazi "Musiqqa, san'at, mehnat ta'limi, Jismoniy kamolat va salomatlik" bo'limi boshlig'i Z. Shamsiyeva.

4. Toshkent shahar xalq ta'limi bo'limiga qarashli 62- son umum o'rta ta'lim maktabi o'qituvchisi T.P.Poshshaxo'jayeva.(mehnat ta'limi bo'yicha ilgari chop etilgan darsliklarining muallifi).

5. Jizzax shahar № 36 –son umum o'rta ta'lim maktabi mehnat ta'limi o'qituvchisi Z.Turopova. (mehnat ta'limi bo'yicha ilgari chop etilgan o'quv qullanmalarining muallifi).

6. Jizzax tumani № 54-son umum o'rta ta'lim maktabi mehnat ta'limi o'qituvchisi A.Yu.Yuldoshev. (mehnat ta'limi bo'yicha ilgari chop etilgan o'quv qullanmalarining muallifi).

ISBN

©«Fan va texnologiya» nashriyoti

KIRISH

Hozirgi kunda umum o'rta maktab ta'lim tizimi amaliy saviyasini oshirish va uni milliylik asosida tashkil qilishga oid ancha samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Umum o'rta ta'lim maktablarida ta'limning amaliy samarasini oshirishga, o'quv jarayonini muvofiq tashkil qilish, o'qitish mobaynida ta'limni usul va formalaridan oqilona foydalanish, mehnat ta'limi fanining kabinet va xonalarini talab darajasida jihozlash hamda ulardan unumli foydalanish, milliylik asosida o'quv dasturlarini yaratish kabi omillar muhim darajada ta'sir qiladi. Mehnat ta'limi fani umum o'rta ta'lim maktablarida yosh avlodga umummehnat ko'nikmalarini shakllantirish va ularni ongli ravishda kasb tanlashga yo'llash maqsadida 5-6-7-sinflarda texnologiya asoslari va 8-9 sinflarda ishlab chiqarish hamda kasb tanlashga yo'llash asoslari o'qitiladi.

Mehnat ta'limini barcha yo'nalishlari kabi "Pazandachilik asoslari" yo'nalishi bo'yicha o'qitishni samarali tashkil qilishga oid bo'lgan muammolar qatoriga o'zbek milliy taomlari asosida o'quv jarayonini tashkil qilishga qaratilgan o'quv dasturlarini tuzish, shu asosda o'quv darsliklarini yaratish muammolarini kiritish mumkin. Hozirgi kunga qadar mehnat ta'limini "Pazandachilik asoslari" yo'nalishi bo'yicha mavjud darsliklarda milliylik va o'zbek milliy taomlariga yetarli darajada e'tibor berilmagan, buni sababi o'zbek milliy taomlari tayyorlash texnologiyasiga va tarixiga oid manbalar kamligi, umumlashtirilib ma'lum bir tizimga solinmaganini aytishimiz mumkin. Shu boisdan xam ushbu kompleks darslikda mualliflar 5-sinflarda o'quvchilar o'zlashtirish qobiliyatini xisobga olgan holda oziq-ovqat mahsulotlariga ishlov berish texnologiyasi, unda ishlatiladigan jixozlar, ish o'rnini tashkil qilish, taom tayyorlash sir-asrorlarini puxta o'zlashtirishda o'quvchilarning foydali va unumli mehnat jarayonlarini samarali tashkil qilishga uslubiy tavsiya va manbalarni aniq bir tizimda keltirishga harakat qilishgan.

Ushbu kompleks darslikning ahamiyati 5-sinflar uchun o'rgatishga mo'ljallangan o'zbek milliy taomlari texnologiyasiga oid manbalarni umumlashtirib ma'lum didaktik tamoyil asosida tizimga solishga harakat qilishganligidandir. Shu nuqtai nazardan keng qamrovli milliylik va milliy taomlar texnologiyasi ma'lumotlari bilan to'ldirilgan 5-sinflar uchun kompleks darslik sifatida tayyorlashga bo'lgan uslubiy urinishlar birinchi marotaba bo'lgani uchun xato va kamchiliklar bo'lishi tabiiy. Shu boisdan 5-sinflar uchun mehnat ta'limining "Pazandachilik asoslari" yo'nalishi bo'yicha kompleks darsligida o'rgatishga mo'ljallangan qishloq xo'jalik oziq-ovqat mahsulotlari, jihozlar, ish o'rnini tashkil qilish, sanitariya-gegiyena qoidalari va talablari, o'zbek milliy taomlariga oid manba materiallariga uslubiy fikrlar, mulohazalar, tuzatishlar, ko'rsatmalar, tavsiyalar bildirishlarni mualliflar o'rinli deb xisoblab, e'tibor qilganlari uchun minnatdorchilik bildirishadi.

I-BOB. OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI HAQIDA

§1.1. PAZANDACHILIK TARIXI VA TARAQQIYOTI. INSONING OVQATLANISH ZARURIYATI VA OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARINING OZUQA QIYMATINI INSON ORGANIZMI UCHUN AHAMIYATI

Pazandachilik ovqat pishirish san'ati bo'lib, ovqatlanishni tartibga solish, taomlar xilma xilligini ta'minlash, tayyorlangan taomlarning lazzatlilik va did bilan dasturxonga tortish pazandachilikning asosini tashkil qiladi. Pazandachilik moddiy (to'ydirish) va ma'naviy (huzur qildirish, lazzatlantirish, estetik zavq bag'ishlash) jihatidan kishining ruhiga ta'sir etuvchi san'atdir.

Taom tayyorlash va uni chiroyli qilib dasturxonga tuzashning bag'oyat murakkab amaliy va nazariy tomonlari bor. Pazandalik hanuzgacha na san'at va na ilm sohasiga qo'shila olmay kelyapti. Chunki, bu insoniyat madaniyatining asl ko'rinishlaridan biri bo'lishiga qaramay, hali qo'l urilmagan soha. Shu sababli bo'lsa kerak, ba'zilar pazandalikka shunchaki bir hunar deb qarashmoqda. Bu to'g'ri emas. Aslida taom tayyorlash muhim, ma'suliyatli ishlardan hisoblanadi. Shuning uchun ham u amaliy san'at sohasidan ham, fan sohasidan ham o'z qonuniy o'rnini egallashi kerak. Pazandalik texnologiya, ximiya, fizika va tibbiyot juda bog'liqdir. Agar pazandalikka hozirgidan ham katta e'tibor bilan qaralganda edi, anchagina kasalliklarning oldi olingan bo'lardi. Pazandalikning etnografiya, tarix va estetikaga ham ancha aloqasi bor. Masalan, Mehmon dasturxoniga qo'yilajak taomlar ilmiy asosda tayyorlanishi va nafosat bilan bezatilishi - insonning did-tabiatini yanada yuksak madaniyat darajasiga ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Eng a'lo sifat masallik, bilan hamma sharoit muhayyo bo'lsayu, biroq siz pishirish qoidalarini bilmasangiz, qozon-tovoqqa dastlab unnaganingizdayoq muvaffaqiyatsizlikka uchrashingiz turgan gap. Masalliq tarkibida inson uchun zarur oqsillar, yog'lar, shakar moddalari, darmondorilar, ma'dan tuzlari va yana birmuncha foydali jihatlari bo'ladi. Shu moddalarning saqlab qolish, lazzatli qilish faqatgina masalliqqa emas balki uni qanday pishirish usullariga ham bog'liqdir. Hatto kimyoviy yo'l bilan ham o'sha yuqorida qayd qilingan moddalarni bir-biriga qo'shib to'q tutar ozuqa tayyorlash mumkin. Bu ozuqa kaloriyali bo'lsada, biroq yeyishga yaramaydigan darajada badxo'r bir narsa bo'ladi. Mabodo yeyilsa ham me'da shirasini hyech qo'zg'ata olmaydi, binobarin, hazm bo'lmaydi.

Har qanday masalliqni lazzatli va foydali taomga aylantirish pazandaning mahoratiga borliq. Shunday ekan, taom tayyorlashni o'rganish muhim: ish va har bir mezbon bu san'atni egallab olgani ma'qul. Chunki taom tayyorlash ilmga asoslanadigan bir san'atdir. Taom tayyorlashda pazandalik san'ati ro'yobga chiqadi, tayyorlash ilmi esa texnologiyadir. San'atning barcha shakl va janrlarining o'z ta'rifi bor, biroq pazandalikka hanuzgacha ta'rif berilgan emas.

Pazandalik fors-tojikcha «pazidan» fe'lining noaniq formasiga o'zbekcha «lik» qo'shilmasidan kelib chiqqan bo'lib, «pishirmoqlik» degan ma'noni anglatadi. Ta'rifi bunday: Pazandalik san'ati deb, o'simlik va hayvonot masalliqalaridan inson

a'zolari uchun zarur bo'lgan mehnat va yashash qobiliyatini orttiradigai, turli xil lazizlatli, to'yimli va pokiza taomlarni tayyorlash hamda did bilan dasturxonga tuzashning muayyan usullari yig'indisiga aytiladi. Pazandalik san'atining ham san'atning boshqa turlari kabi o'ziga xos sohalari bo'lib, bular: oshpazlik, palovpazlik, somsapazlik, kabobpazlik, nonvoylik, mantipazlik, yaxnapazlik va hokazolardan iborat bo'ladi. Oshpaz quyuq-suyuq ovqatlarning barchasini tayyorlashga mohir bo'ladi. Palovpaz turli xil palov va shovllar tayyorlaydi. Somsapaz o'nlarcha somsalarning ustasi bo'lsa, kabobpaz ham qator kaboblarning ustasidir. Nonvoy tandir nonlarning obi, shirmoy, gijda, patir kabi ko'p xillarini yopsa, qandolatchi turli shirinliklar, holva hamda novvotgacha tayyorlay oladigan mutaxassis hisoblanadi. Mantipaz o'nlarcha xil manti-chuchvara kabi taomlar pazandasi, yaxnapaz esa go'sht, qazi, hasip, kalla-pocha kabi turli taomlardan yaxna ovqatlar hozirlovchidir. Mana shu sohalarni egallagan mutaxassislar umumiy nom bilan pazanda deb yuritiladi.

Pazandalik san'ati insoniyatning eng qadimgi faoliyatlaridan biri bo'lib, uning rivojlanishi har doim insoniyatning iqtisodiy ravnaqiga bog'liq bo'lgan. Sababi - ovqatlanish inson hayot kechirishiniig muhim vositasi, sihat-salomatligi va uzoq umr ko'rishiniig garovi, mehnatga qobillikning omilidir. Odam ovqatlanmasa - hayot tugaydi, och, nochor, noto'g'ri ovqatlansa yoki ko'p ovqat yesa turli kasalliklarga duchor bo'ladi, biroq, qoidali qilib tayyorlangan va rejali qilib iste'mol etilgan ovqat esa parhez xususiyatiga ham ega bo'ladi. Binobarin, inson ovqatlanishi ham tabiiy, ham ijtimoiy masaladir. Ushbu masalani hal qilishda asosiy rolni pazandalik san'ati egallaydi.

Pazandalik san'ati, san'atning boshqa tarmoqlari kabi doimo o'zgarib va boyib boraveradi. *Pazandalik* - pishirish bo'lganligi uchun uning tarixi ibtidoiy jamoa tuzumidan - yovvoyilikning o'rta bosqichidan boshlangan bo'lishi kerak. Chunki bu davrda odamlar olovni kashf etgan edilar. Olovning ixtiro etilishi esa baliq va ovlab olingan turli hayvon go'shtlarini pishgan holda iste'mol qilish imkonini beradi. F. Engels olovning kashf etilishi bilan go'shtni iste'mol etishlik bir-biriga bog'liq, deydi. Negaki, baliq yoki go'shtni faqat pishgan holdagina yeyish mumkin, deb uqtirib o'tadi. Yana «go'shtli ovqat iste'mol qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan ikki yutuqqa: olovdan foydalanishga va hayvonlarni qo'lga o'rgatishga sabab bo'ldi». O'rmonlarning yonib ketishi natijasida pishib qolgan hayvonlar go'shtini tatib ko'rgan yoki ovlab kelingan hayvon go'shtini pishirib yeyishga farosati yetgan ibtidoiy kishi dastlabki pazanda hisoblanadi. Keyinchalik pishirish usulidan foydalangan odamlar har xil o'simliklarning ham ozuqalik sifatini ajrata oladigan bo'lganlar, shu bilan birga taomlarning turli xillarini keltirib chiqara boshlaganlarki, bu jarayon hanuz ham davom etmoqda.

Pazandalik san'ati milliy madaniyatning hyech qachon xolis taraqqiy etolmaydigan qismidir. Bir millatning pazandaligi hamma vaqt qo'shni na iqtisodiy hamda madaniy aloqada bo'lgan millatlar pazandaligi bilan chambarchas holda rivojlanadi va shu bilan birga bu ravnaqda barcha pazandaliklar o'ziga xos xususiyatlari saqlaydi. Masalan, o'zbek oshxonasida allaqachonlardan buyon rus, ukrain, ozarbayjon, arman, tatar, qozoq, tojik, uyrur va boshqa xalqlarning jarkop,

borsh, lo'lakabob, kavkazcha kabob, bo'g'irsoq, paramach, kulchatoy, tuxum barak, xunon kabi o'nlab taomlar tayyorlansa, o'z navbatida bizning palov, xasip, manti va mastava kabi ko'plab taomlarimiz ham qardosh xalqlarning dasturxonini bezaydi. Demak, millatlarning yaqinlashuviga pazandalik san'ati ham bir vositadir.

Pazandalik san'at ekan, har bir tayyorlanadigan taomni ijod desa bo'ladi. Binobarin, taomning yaxshi-yomon chiqishi oshpazning hafsalasi, kayfiyati, umuman ruhiy holatiga ham bog'liq bo'ladi. Lekin xushchaqchak, kayfiyatni ichkilik vositasi bilan paydo qila ko'rmang, bunda tilning sezish nuqtalari karaxtlanib, taomning namagini rostlay olmaydigan bo'lib qolasiz. Taom tayyorlayotganda dadil bo'ling, atrofdagi kuzatuvchilardan tortinmang, bajarayotgan ishingizni seving, bor bilim va mahoratingizni ayamasdan sarflang. Oshpazga ham, uning atrofida qilargalarga ham taalluqli yana bir qoida bor: tomoshabinlar oshpazlikni dastlab boshlagan havaskor kishilarga maslahatgo'ylik qilmasliklari, «undoq qilish kerak», «bundoq qilish kerak» deb «aql» o'rgatavermasliklari zarur. Pazanda ham kim nima desa shuni qilavermasligi kerak. Chunki osh pishirishda har bir pazandaning o'z uslubi, o'ziga xos didi va yo'li bo'ladi. Shunday ekan, ovqat pishirayotgan odamga hatto chin ko'ngildan berilgan maslahat bilan ham taom buzilishi mumkin. Oshpaz bilmay qolgan, qiynalgan joyini tajribaliroq odamdan o'zi so'rsa, bu boshqa ran. Xullas, taom tayyorlash murakkab va nozik bir ish bo'lib, kishidan ancha bilim, zo'r havas, katta tajriba, uquv, mahorat, chaqqonlik, pokizalik, yuksak did talab qiladi.

O'zbek pazandaligida pishirish usullari besh turga bo'linadi:

1. Qovurish: a) ochiq qovurish (masalan, kabob pishirish); b) yog'da qovurish (ko'p yoqqa oz masalliq solib qovurish); v) jazlash (oz yog'da ko'p masalliq solib qovurish); g) yog'ni (qo'y yoki mol yog'i) eritib jazlash va hokazo.

2. Qaynatish: a) suvda qaynatish; b) sutda qaynatish.

3. Bug'lash: a) qasqonda bug'lash; b) qozonda dimlash.

4. Tandirda pishirish: a) devor tandirda pishirish; b) yer tandirda pishirish; v) duxovkada pishirish.

5. Murakkab kombinasiya pishirish: a) qovurib qaynatma (qovurma sho'rva); b) qovurib, dimlash (palov) kabi.

Salatlar asosan, sabzavotlardan tayyorlanib, ularning xili 20 dan ortikdir. Yaxna ovqatlar go'sht, baliq, tuxum, shuningdek sabzavotlar (oshqovoq, sholg'om va boshqalar)dan tayyorlanadi. Hasip, qovurilgan yoki qaynatilgan tovuq, qazi kabi yaxna taomlar issiq hamda sovuq holida iste'mol qilishadi. Umuman yaxna ovqatlarning turi 100 ga yaqin.

Suyuq ovqatlar, asosan, uch xil usulda pishiriladi: qovurib pishirish, qaynatib pishirish, sut va qatiq qo'shib pishirish. Suyuq ovqat (sho'rva, suyuq osh, xo'rda, mastava)larda don, xamir, sabzavot keng qo'llanilgan holda ular go'shtli, go'shtsiz, sutli, qatigli qilib tayyorlanadi. Ularning xillari 100 dan ortiq.

Quyuq taomlar, asosan, palov (40 xil), kabob (20 xil), shavla va bo'tqa (30 xil), xamirli ovqat (30 xil), dimlama va bug'lama, qovurma va do'lma (100 xil) dan iborat bo'lib, taom rasionining eng ko'pini tashkil qiladi.

Xamir taomlar nonlar, somsalar, varaqi, chakchak, o'rama kabilar bo'lib,

tandirda, gaz duxovkasida, qozonda (yoqqa qovurib yoki qaynatib) pishiriladi, ularning xili 130 dan ortiqdir. Shirinliklar qiyom va murabbolar, holva hamda boshqa qandalat xillarini o'z ichiga olib, 100 dan ortiq turi bor. Hozirgacha o'zbek taomlarining 500 xili to'plangan

Oziq-ovqat mahsulotlarini quritish- uzoq muddat saqlash maqsadida meva va sabzavotlar, go'sht, baliq va boshqalarni namini qochirish. Bu usul qadimdan ma'lum. Masalan, O'rta Osiyo hududlarida ho'l meva, qovun, uzum va go'shtni; dengiz va daryo bo'yida yashovchi xalqlar baliqni; shimoldagilar kartoshka, go'sht va boshqalarni qadimdan quritadilar. Meva va sabzavot tarkibida 95% gacha suv bo'ladi, quritilgandan keyin 12-25% qoladi. Ularni Quyosh nuri tushadigan joyga yoyib yoki sun'iy usulda (sushilkalarda) quritiladi. Quyosh nurida quritiladigan mevalar avval tozalanadi, ba'zi mevalar (olcha, olxuri) issiq suvda, uzumlar oziq-ovqat sodasi eritmasida qorishtiriladi, so'ngra taxtasori, bordon, suvalgan tomlarga yoyiladi.

Vitaminlashtirilgan oziq-ovqat mahsulotlari bolalar va umumiy ovqatlanish oziq-ovqatlari hamda konditer mahsulotlari sifatida chiqariladi. A, S, V V_2 va D vitaminiining tabiiy manbai bo'lgan yoki shu vitaminlar bilan sun'iy boyitilgan turli mahsulotlardan maxsus tayyorlangai aralashmalar ham mavjud. Masalan, ba'zi bir margarinlar A va D vitaminlari bilan, ba'zi bir un sortlari esa V gruppavi vitaminlari bilan boyitilgan holda savdoga chiqariladi. 1 yoshdan oshgan bolalar uchun vitaminlashtirilgan sabzavot-un aralashmasi chiqariladi, ularga S vitaminiga boy bo'lgan na'matak qaynatmasi qo'shiladi.

Osh tuzi (natriy xlorid)-kishi organizminiig normal hayot kechirishi uchun zarur modda. Osh tuzi taomga maza kiritibgina qolmay, balki organizm to'qimalaridagi suv miqdodini xam rostlaydi, me'da shirasini xlorid kislotasi hosil bo'lishining manbai hisoblanadi. Organizm o'rta hisobda ovqat orqali bir kechakunduzda 10-15 g osh tuzi qabul qilinishi kerak. Shu bilan birga ortiqcha tuz ham organizm uchun zararlidir.

Tuz deyarli barcha taomlarga qo'shiladi. Tuzni ovqatga qachon solinishining ahamiyati katta. Masalan, qaynatma sho'rvaga tuz ovqat pishib yetilishidan 30 minut oldin solinadi; sabzavotli ovqatlarga sabzavotlar qaynab pishib yetilgach, dukkakli donli (loviya, no'xat, mosh) ovqatlarga ular pishib yumshagach solinadi (aks holda ular yaxshi pishmay qoladi). Go'shtli, yarim tayyor masalliq'larga tuz qovurishdan oldin solinadi; sabzavotlarning hamma turiga qovurishdan oldin solinadi (kartoshka bundan mustasno, unga tuzni qovurish oxirida solgan ma'qul).

Oqsillar ovqatning eng muhim tarkibiy qismidir. Ular tarkibida azot bor, azotsiz, hayot bo'lmaydi, oqsillar organizmning izdan chiqqan hujayralari va to'qimalarini tiklash, har xil shiralar va hokazolarni hosil qilishda asosiy material bo'lib hizmat qiladi va qisman energiya hosil qilish uchun sarflanadi.

Uglevodlar normal hayot faoliyati uchun zarur bo'ladigan energiyaning yarmidan ko'prog'ini inson organizmi olishda muxim rol o'ynaydi. Uglevod moddalar almashinuvi jarayonida muxim rol o'ynaydi va organizmda yog'larning normal o'zgarilishi uchun zarurdir. Rasion unlevodlar bo'lmasa, ovqatdagi yog'lar to'la o'zgartirilmay qoladi. Yog'larning chala yonishdan hosil bo'ladigan

mahsulotlar (uni ketan tanalari deb ataladi) sog'liqqa zararli ta'sir ko'rsatadi. Uglevodlar odam badaniga yog' xosil qiladigan va to'planib boradigan manbadir. Uglevodlarni ortiqcha is'temol qilish ham mumkin emas bo'lib sog'liqqa zarardir. Masalan: har-xil bo'tqalar, shirinliklar ko'p is'temol qilinsa moddalar almashinuvi bo'zilib, shirincha kasalligini paydo qilish mumkin.

Mineral tuzlar mineral moddalar organizmdagi barcha tuqimalar tarkibiga kiradi va organizmning xayot faoliyati jarayonida to'xtovsiz sarflanib boradi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Pazandalik so'zi qanday ma'noni anglatadi?
2. Pazandachilik tarixini aytib bering.
3. O'zbek pazandachiligida qanday pishirish usullari bor?
4. Vitaminlashtirilgan oziq – ovqat mahsulotlari haqida ayting.

§1.2. ME'YOR ASOSIDA OVQATLANISH

Inson organizmi uchun ovqatlanish rejimi muhim rol o'ynaydi. U kuniga necha mahal va qancha vaqt oralatib ovqat yeyilishini, sutkalik rasion kaloriyalarining ovqat mahallari orasida taqsimlanishini o'z ichiga oladi. Kuniga to'rt mahal ovqat yeyish maqsadga muvofiq, chunki bunda xazm yo'lga tushadigan ovqat miqdori bir tekis bo'ladi va hazm shiralarining kuchi raso bo'lib, ovqat batamom qayta ishlanadi. Ovqatni hamisha bir vaqtda yeyish belgili paytda eng faol me'da shirasi ajralish refleksi hosil qiladi. Kuniga to'rt mahal ovqatlanishda kunlik miqdor, kun tartibi va o'rganilgan odatga qarab taqsimlab chiqiladi. Ovqat miqdorining quyidagicha taqsimlanishi ayniqsa maqsadga muvofiq: nonushta-25%, tushlik ovqat 35%, tushdan keyingi ovqat 15%, kechki ovqat 25%. Har qanday holda ham oxirgi ovqatni uyqudan kamida 2 soat ilgari yeyish kerak. Ovqatning to'g'ri hazm bo'lib turishida uning harorat rejimi ham muhim. Issiq ovqatning harorati 50-60°C atrofida, sovuq holicha yeyiladigan taomlar harorati, odatda 10°C dan kam bo'lmasligi lozim.

Keksa kishilarning ovqatlanishi. 60 va undan kattaroq yoshdagi kishilarda moddalar almashinuvi jarayoni birmuncha susayib, ayrim oziq moddalarni singdirish qobiliyati ham o'zgaradi. Ularda, ovqat quvvatlari va qabul qilinadigan oqsillar, yog'lar hamda uglevodlarga bo'ladigan ehtiyojning o'zgarib qolishi (o'rta yosh kishilardagiga qaraganda) ham shunga bog'liq.

(1-jadval).

Yoshi	Kalloriyalar kkal	Oqsillar, g		Yog'lar , g		Uglevod lar,g
		Jami	Jumladan hayvon oqsillari	jami	Jumladan o'simlik yog'lari	
		Erkaklar				
60-70	2350	80	48	76	27	320
70 dan katta	2200	75	45	71	25	300

		Ayollar				
60-70	2100	70	42	66	23	288
70 dan katta	2000	65	39	61	21	277

Sabzavot va mevalarni, asosan, xomligicha yeb turish foydali. Osh tuzi miqdorini ham cheklash zarur. Keksayganda, shuningdek, ovqatlanish rejimiga ham rioya etish kerak. Lekin o'rganilgan rejimni keskin o'zgartirmay, odatlangan mahalda ovqat yeb turish muhim. Qovurilgan, dudlangan, ko'p tuzlangan vamarinadlangan taomlarni cheklash tavsiya etiladi.

Ishtaha - ovqatga ehtiyoj sezish. Ishtaha markaziy nerv sistemasining ma'lum bo'limlari qo'zg'alishi natijasida paydo bo'ladi. Ayni vaqtda so'lak dhamda me'da va ms'da osti bezidan hazm shiralari ajralib chiqib, hazm organlarini ovqat qabul qilishga tayyorlaydi. Ovqatning mazali qilib tayyorlanishi, hidi va ko'rinishi yoqimli bo'lishi, dasturxonning chiroyli tuzalishi ishtahani qo'zg'atadi va xazm shiralarning ko'nroq ajralib chiqishiga, ovqatning yaxshi hazm bo'lishiga yordam beradi. Aksimcha ovqatning hidi va ko'rinishi yoqimsiz, dasturxon iflos bo'lsa, ishtaha bo'g'iladi. Doim ovqatlanish tartibiga rioya qiladigan odamlar organizmi ma'lum vaqtda ma'lum miqdorda hazm shiralari ajratib chiqarishga moslashib qoladi. Tartib buzilishi nuhol quruq ovqatlar bilan ovqatlanish ishtaha buzilishiga olib keladi va me'da-ichak kasalliklariga hamda moddalar almashinuvining bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin. Ishtahaning pasayishi, shuningdek kishining o'ta charchashi, ish yoki uyda ro'y bergan asabiy sharoitga bog'liq bo'lishi ham mumkin.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Kunlik ovqat tarkibi qanday bo'lishi kerak?
2. Ishtaha nima?
3. Kunlik ovqat tarkibida qancha oqsil bo'lishi kerak?

Foydali maslahatlar



Agar me'yoridan ortiq ovqat yeyishdanl 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.

§1.3. SABZAVOTLARNING OZUQAVIY QIYMATI.

Sabzavotlar qimmatli oziq-ovqat mahsuloti hisoblanadi. Tibbiyot olamidagi ma'lumotlarga ko'ra, odam organizmining fiziologik jihatdan sabzavot mahsulotlariga bo'lgan talabi bir yilda 250 kg ga to'g'ri keladi. Sabzavot tarkibida oson hazm bo'ladigan uglevodlarning ko'pligi organizm uchun nihoyatda foydalidir. Ularda odam organizmi uchun zarur bo'lgan vitamin va mineral tuzlar ham ancha ko'p. Tarkibida oqsil, turli organik kislotalar, efir moylari mavjud bo'lib, ular hazm qilishda katta rol o'ynaydi (1-rasm). Masalan, kartoshka kraxmalga, lavlagi esa qand moddasiga juda boy karamda S vitamini, sabzida karotin (provitamin A); ko'k no'xatda oqsil modalari; ukropda xushbuy moddalar ko'p bo'ladi.



1-Rasm. Sabzavotlar

Shuning uchun ham dasturxonda xom yoki pishgan xilma-xil sabzavotlar qancha ko'p bo'lsa, odam organizmi uchun shuncha foydali hisoblanadi. Go'sht, baliq va boshqa mahsulotlardan tayyorlangan barcha ovqatga sabzavot mahsulotlari qo'shilsa, uning oson xazm bo'lishiga yordam beradi. Sabzavotlar ovqatlarning xazm bo'lishini rostdab turadi. Ular Parhez ovqat sifatida xam katta ahamiyatga ega. Sabzavotlarningoziqli xususiyatlarini saqlab qolish uchun ularni to'g'ri tayyorlash va ishlata bilish kerak. Sabzavotlardan baqlajon tarkibida 6-11% quruq modda, 2,5-5% qand moddasi, 0,6-1,4 oqsil, 0,2-0,4% yog', 0,05-0,7 % mineral tuzlar, 3/7 mg% vitamin S bo'ladi. Bodring tarkibida 95-96% suv, 1,8-2,8 % qand moddasi, 0,56-0,58 % mineral tuz, 8 mg % S vitamini, 0,08-0,2 mg% karotin, 1 mg% efir moyi bo'lib shifobaxsh mahsulot hisoblanadi. Rediska tarkibida, 93,3% suv, 1,2% azotli moddalar, 1% qand moddasi, 0,8% kletchatka, 25-35 mg % vitamin S, 0,1 mg% vitamin V efir moylari, fitonsidlar, mineral tuzlar va boshqa ishtaha ochuvchi moddalar bor. Turp tarkibida 90% suv, 1,5 % qand moddasi, 1,5% kletchatka, 20 mg % vitamin S, 1% hujayra va fermentlar efir moyi va boshqa birikmalar bor. Sholg'om tarkibida 17 % gacha quruq modda, S, V, V₂ vitaminlari, kletchatka, karotin va boshqalar bor. Sabzi ildiz mevasi tarkibida karotin (odam organizmida A vitaminiga aylanadi) boshqa sabzavotlarga qaraganda ko'proq bo'ladi. Bolalar uchun, ayniqsa, foydali. Ildizmevasi tarkibida 9,2% gacha qand moddasi, 0,2% yog', 1,1% azotli

moddalar, o'rtacha 6 mg% karotin (provitamin A), 1,3% oqsil, 0,8% pektin moddalar, 0,8% mineral tuzlar (kaliy, natriy, fosfor tuzlari), V, V₂, V₆, RR, S, K vitaminlari va organizm uchun zarur boshqa moddalar bor. Sabzi, asosan, yerga ko'mib saqlanadi. Boshqa sharoitda saqlash uchun eng qulay harorat 0°C atrofida bo'lishi lozim. Sabzi yangiligida yeyiladi, qayta ishlanadi. Turli ovqatlarga ishlatiladi. Sabzi suvi va undan tayyorlangan boshqa mahsulotlar parhez hamda davolovchi xususiyatga ega. Sabzavotlarda uglevod, mineral ko'k piyozda, V vitamini qora non, xamirturush, go'shtda: S vitamini namatak, karam, qulupnay, piyoz, olma, pomidorda: D vitamini baliq, baliq moyi, slivka, saryog'da ko'pdir. Suv ham aslida vitamin hisoblanadi. Meva sabzavotlarning 90, kartoshkaning 75, nonning 47% i suvdir. Suvsiz muhitda hayot bo'lmaydi. Suv organizmda tupuk va ovqatni xazm qiluvchi suyuqlikni ajratib beradi. Bir sutkda odam kamida 1 litr suv va bir stakan sut ichib turushi kerak.

Oshxonalar vaqti-vaqtida shamollatiladi. 100 g sabzavotda bo'ladigan vitaminlar miqdori 2- jadvalda keltiramiz.

2- jadval

SABZAVOTLAR	C(mg)	A(mg)	RR1 mg)
Kartoshka	15,0	Izi	1,22
Karam	45,8	Izi	0,32
Gulkaram	69,8	0,03	0,6
Sabzi	5,7	8,1	0,81
Lavlagi	10,0	0,25	0,23
Bodring	7,5	0,17	0,2
Pomidor	24,2	0,82	0,53
Rediska	29,0	0,02	0,25
Piyoz	8,5	0,03	-
Ko'k piyoz	60,0	0,6	-
Salat	10,0	0,94	0,37
Petrushka	01,0	0,93	2,0

Ko'k sabzavot, ko'k, oshko'k ekinlar-hosili ko'kligicha iste'mol qilinadigan sabzavotlar (ko'k piyoz, salat, kashnich, rayhon, yalpiz, ukrop, rovoch, rediska va boshqa). Ko'k sabzavot tarkibida vitaminlar (A, S va boshqa) hamda mineral moddalar ko'p. Odam organizmida vitaminlar yetishmovchiligi ayniqsa seziladigan bahor faslida ko'k sabzavot juda qadrlanadi. Hamma ko'k ekinlar tezpishar sabzavot o'simliklari gruppasiga kiradi: rediska bilan salat urug'i sepilgach, 40-45 kunda, ukrop 40 kunda, ko'k piyoz 20-35 kunda yetiladi. Ko'k sabzavotni bir necha marta ekib, butui yil davomida ko'k hosil olib turish mumkin. Ko'k sabzavot unumdor, sernam yerda yaxshi o'sadi, ochiq yerda, parnik va issiqxonalarda ham o'stiriladi. 12-15° haroratda yaxshi o'saveradi, 3-5° haroratda zararlamaydi. Ko'k sabzavotni pomidor, karam va boshqa ekinlar orasiga ham ekish mumkin.

Oq ildizli ko'katlar. Petrushka, pasternak, selderey va xren oq ildizli ko'katlarga kiradi. Ular tarkibida qand (6,5-9,4%), S vitamini, efir moyi, ko'p miqdorda hidi xushbo'y bo'ladi. *Petrushkaning* ildizi ham, bargi ham iste'mol qilinadi. Petrushka ildizi tarkibida efir moyi, bargi tarkibida esa S vitamini bor.

Yangi va quritilgan petrushka ziravor tarzida ovqatlarga, konserva qilishda, narsalarni tuzlashda, marinadlarda ishlatiladi.

Sabzavotlarning klassifikatsiyasi Sabzavotlar o'simlikning qaysi qismi ovqatga ishlatilishiga karab klassifikatsiya qilinadi. Ular ikki - vegetativ va mevali guruhlarga bo'linadi. Vegetativ guruhda o'simlikning ildizi, tuganak mevasi, bargi, poyasi, piyozboshi va hokazo ovqatga ishlatiladi. Bu guruh sabzavotlari quyidagi kichik guruhlarga bo'linadi:

tuganak mevali o'simliklar - kartoshka, batat, topinambur;

ildizmevali o'simliklar - sabzi, lavlagi, rediska, turp, sholg'om, bryukva, oq ildizli ko'katlar, xren;

karam ekinlar-oq karam, qizil karam, savoyskiy karam, rangli karam, bryussel karami, sholg'omkaram;

piyozsimon sabzavotlar-bosh piyoz, ko'kpiyoz, porey piyoz, batun piyoz, sarimsoq;

salat-ismalos sabzavotlar - salat, ismaloq, shavel.

desert sabzavotlar - sarsabil, artishok, rovoch;

ziravor sabzavotlar - ukrop, jambil, tarxun, rayhon, mayoran.

Mevali sabzavotlarda o'simlikning mevasi va urug'i ovqatga ishlatiladi. Bu turkumdagi sabzavotlar quyidagi kichik guruhlarga bo'linadi:

qovoqdosh sabzavotlar - bodring, qovoq, kabachki, patissonlar, tarvuz, qovun;

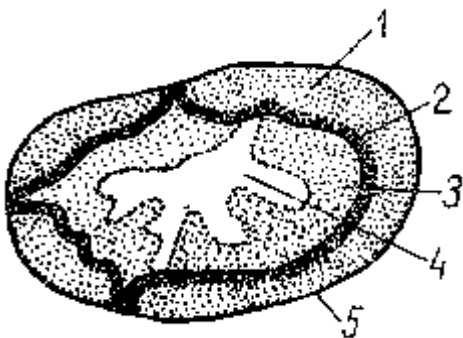
pomidodsimon sabzavotlar - pomidor, baqlajon, qalampir;

dukkakli sabzavotlar - no'xat, loviya, dukkak;

donli sabzavot - shakar (oq) jo'xori.

Hosil olish usuli qandayligiga qarab sabzavot ekinlari ochiq yerdagi va yopiq tuproqdagi; tuproqda yetilgan, parnikda yetilgan va issiqxonada yetilgan bo'ladi.

Ildizmevali o'simliklar - yo'g'onlashgan o'q ildizi ovqatga ishlatiladigan sabzavotlar ildizmevali o'simliklarga kiradi. Ko'ndalang kesimining tuzilishiga



2-Rasm. Kartoshka tuganagining ko'ndalang kesimi: 1-po'st; 2-kombiy halqasi; 3-tashqi eti; 4-ichki eti; 5-po'chog'i.

qarab ildizmevali o'simliklar uch tipga bo'linadi. **Sabza tipidagi** o'simliklar **tashqi qatlami (o'zagidan tashqari qismi) yaxshi rivojlangan bo'lib, to'yimli moddalar va A provitami** shu yerda to'planadi, sabzidan boshqalarining o'zagi kam rivojlangan bo'ladi. Selderey, pasternak va petrushka shu tipga kiradi. **Rediska tipidagi** o'simliklar - o'zagi juda rivojlangan bo'lib, to'yimli moddalar shu yerda to'planadi, tashqi qobig'i yomon rivojlangan bo'ladi. Rediska, turp, sholg'om, bryukva shu tipga kiradi. **Lavlagi tipidagi** o'simliklarda oqimtir (yog'ochlashgan) va qoramtir yo'llar birin-ketin joylashgan bo'ladi. Qand va boshqa to'yimli moddalar shu qoramtir yo'llarda yig'ilgan bo'ladi.

Kartoshka. Bu mahsulot aholi ovqatida anchagina o'rin tutadi, texnik qayta ishlash - quritish, spirt, kraxmal olish uchun xom ashyo bo'lib xizmat qiladi.

Kartoshkaning tugunagi yer ostidagi yo'g'on poyaning po'choq va mag'izidan iborat bo'ladi (2-rasm). Tugunakning yuzasida ko'zlari bo'lib, ularning har birida 3-4 tadan kurtagi bo'ladi. Yangi tugunak ustida osongina artiladigan pusti bo'ladi. Keyinroq borib tugunakni po'choq deb yuritiladigan ko'p qatlamli ikkilamchi **probka**-to'qima qoplab oladi. Po'choq tugunakni qurishdan, mikroorganizmlar bilan zararlanishdan saqlaydi. Kartoshka tugunagi tarkibida: suv-70-80%, kraxmal- 12-25%, qandlar-0,3-1,8%, azotli moddalar-1,5-3%, mineral moddalar-0,5-2% va S, B₁, Vg, RR vitaminlar bo'ladi. 250 g kartoshka S vitamininga bo'lgan bir sutkalik ehtiyojni qoplaydi. Kartoshkaning rangi ko'karib, nish urib qolgan tugunaklari tarkibida zaharli solanin glyukozoidi bo'lib, u suvda pishirilganda qaynatmasiga chiqib ketadi. 100 g kartoshkaning energetik qimmatida ko'p kraxmal bo'lgani sababli lavlagi va sabzidagiga nisbatan 2 baravar ortiq bo'lib, 83 kkal yoki 347 kJ ni tashkil etadi. Kartoshkaning ro'zg'orbop-navlari ularning nimaga mo'ljallanganiga qarab, shartli ravishda xo'raki, texnikaviy, xashaki va universal navlarga bo'linadi. Kartoshkaning *xuraki navining* mazasi yaxshi, sillik yupqa po'chog'ida sayozgina ko'zlari, shakli esa dumaloqroq bo'ladi; eti oq, artilganda va to'g'ralganda tez qoraymaydi. Bunday nasli kartoshkalar tarkibida 12-18% kraxmali bo'lib, ular yaxshi pishib yetiladi. Kartoshkaning *universal navlarida* kraxmal ko'p bo'ladi, pishirayotganda ezilib ketadi. Shuning uchun ularni **pyure** qilishga yoki qovurishga ishlatiladi. Unib yetilish vaqtiga qarab kartoshka ertagi, o'rtagi va kechki bo'ladi.

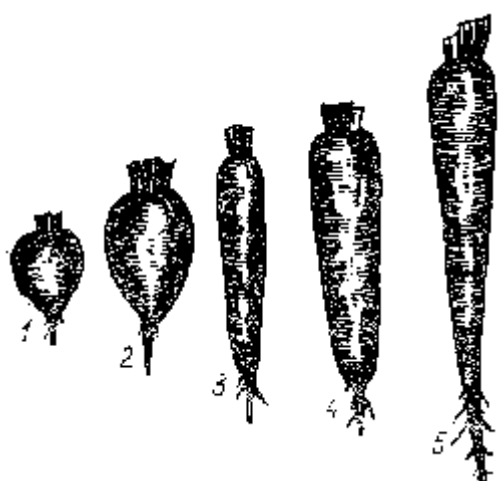
Ertagi navlarga: ertagi roza, Epikur, Epron, tezpishar Prekulskiy navlar; *o'rtapishar navlarga* - Ella, Lyubimes, Peredovik, Xo'raki-16 navlari; *kechroq o'rtapishar navlarga* - Lorx, Berlixengen navlari kiradi. Bular yaxshi saqlanadigan bo'ladi.

Kartoshka tugunaklari butun, quruq, ko'karib ketmagan, lov bosmagan, shakli va rangi bir xil, po'chog'i zich-pishiq (kechki kartoshkada) bo'lishi kerak. Tugunaklarning eng katta ko'ndalang kesimi diametri bo'ylab quyidagi kattalikda bo'lishi mumkin: ertagi kartoshkada - 30 (cho'ziqroq shaklida - 25 mm); kechki kartoshkada yetishtirilgan maydongaga qarab - 35-45 (cho'ziqroq shaklida - kamida 30 mm). Tugunaklarga yopishib qolgan tuproq 1 % dan ortiq bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi. **Mexanik** zarar yetkazilishi ham, shuningdek qishloq xo'jalik zararkunandalari, kasalliklar zarar yetkazishi ham kartoshka sifatiga ta'sir qiladi. Kartoshkaning kasalliklari.

Lavlagi. Ildizmevali boshqa o'simliklarga nisbatan xo'raki lavlagining ovqatlik qimmatida yuqori bo'ladi. Uning tarkibida qand (9% saxaroza), azotli moddalar (1,7%), mineral moddalar (1%) kaliy tuzlari, kalsiy, magniy, fosfor, temir va kobalt tuzlari tarzida juda ko'p bo'ladi. Lavlagida S, V, Vg, RR, R vitaminlari bor. Uning davolash xususiyatlari bor: u ichaklar ishini yaxshilaydi, ateroskleroz oldini oladi va modda almashuvini tartibga solib turadi. Kesimida eti to'q rangli va oq halqalari kam, shakli yassiroq dumaloq, o'rtacha kattaliklarining oshbop xususiyatlari eng yaxshi bo'ladi. Xo'raki lavlagining eng yaxshi ro'zg'orbop botanik navlari: Bordo, Misiriy yassi, Nesravnenniy, Gribovskiy. Bordo - etida halqasi yo'q, to'q qizil eng yaxshi navlardan biri; Nesravnenniyning eti

mayin, rangi to'q, a'lo darajada mazali. Lavlagining ildizmevasi, yangi, toza, butun, kasallanmagan,, ho'l tegmagan bo'lishi kerak. Uzilganda o'zida qolgan bandining uzunligi ko'pi bilan 2 sm. Ildizmevalar orasida yorilganlari, singanlari, shakli qing'irlari, bargi noto'g'ri qirqilganlari 5%, dan ortiq bo'lmasligi kerak. Eng katta ko'ndalang kesimining diametri 5 sm dan 14 sm gacha. Ildizmevasiga yopishib qolgan tuproq 17% dan oshmasligi kerak.

Sabzi. Xo'raki sabzining ta'mi yaxshi, tarkibida hazmi yengil qand moddalari (6%), azotli moddalar (1,3%), A provitami (karotin), vitaminlar (S, Bi, Vg, Be, RR, E), mineral moddalar (natriy, kaliy, temir) bo'ladi. Sabzida davolik xususiyatlari ham bor - u yurak-qon tomir sistemasiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, kamqon odamlarga foydasi bor. Sabzining o'zagi kichkina, sersuv va nozik etining rangi yarqiragan navlari eng yaxshi hisoblanadi. Mag'izining rangi ochroq va tarkibida hujayrasi ko'p bo'ladi. Ildizmevasining shakli va uzunligiga qarab xo'raki



3-Rasm.Sabzining navlari: 1-Parij mushak sabzi; 2-Geranda; 3-Nantskiy; 4-Shantete; 5-Valeriya.

sabzilar yassi-dumaloq shaklli, uzunligi 3-5 sm - Parij mushak sabzisi: ildizmevasi silindrsimon va konussimon 8-20 sm - o'rtacha uzun - Geranda, Nantskiy, Shantene va ildizmevasi urchuqsimon cho'ziq uzunligi 20-45 sm - Valeriya navlariga bo'linadi (3-rasm). Sabzining ildizmevasi yangi, butun, toza, shakli qing'irmas, rangi bir tekis, shu botanik navga xos, bandining uzunligi ko'pi bilan 2 sm bo'lishi kerak. Ildizmevasining eng katta ko'ndalang kesimidagi diametri bo'ylab kattaligi 2,5 dan 6 sm gacha. Bir to'plam bir tekis sabzi orasida 10% gachasi belgilab qo'yilgan kattaliklardan 0,5 sm farq qilishi mumkin. Sabziga yopishgan tuproq 1% dan oshmasligi kerak.

Rediska. Bu-eng ertagi sabzavot. Sersuv bu ildizmevalar faqat xomligicha iste'mol qilinadi. Rediska S vitaminining, mineral moddalarning, ayniqsa kaliy va temir tuzlarining manbai hisoblanadi. Rediska ildizmevasining tarkibidagi glyukozidlar bilan efir moylariga bog'liq alohida ta'mi va xidi bo'ladi. Eng yaxshi ro'zg'orbop-botanik navlari: Saksa, uchi oq pushtiroq kizil, yax sumalak bo'ladi. Rediskaning ildizmevasi yangi, toza, yosh, eti sersuv mayin, shakli va rangi har xil, yangi yashil bargli bo'lishi kerak. Eng katta diametri bo'ylab o'lchami 1,5 sm va undan ortiq cho'ziq navlarining uzunligi 6 sm va undan ortiq bo'ladi.

Turp. Turpning ildizmevasi tarkibida qand (6,2% gacha), azotli (2% gacha) va mineral (ko'p miqdorda kaliy) moddalar, S vitamini, rediskadagiga nisbatan ko'p glikozidlar bor, uning achchiqroq-shirin ta'mi, o'ziga xos hidi bo'ladi. Turpning kuzgi va qishki ro'zg'orbop-botanik navlarining ta'mi yozgi navlariga qaraganda achchiqroq bo'ladi. Qishki dumaloq oq, qishki dumaloq qora Odesskiy navlari eng yaxshi nav hisoblanadi.

Sholg'om. Ildizmevasi etining ta'mi o'ziga xos, tarkibida qand, vitaminlar (S, Bi, Vg, RR), mineral moddalar bo'ladi. Sholg'om ildizmevasining shakli dumaloq-yassi, rangi sariq yoki oq bo'ladi. Ildizmevalarning eti sersuv bo'lib, xomligicha, qaynatib pishirilgan, qovurib, yopib, bug'lab pishirilgan tarzda iste'mol qilinadi. Sholg'om ko'milgan joyda uzoq yotaveradigan bo'lib, bunda vitaminlarini yaxshi saqlab qoladi. Sholg'omning eng yaxshi sortlari - Petrovskiy, Milanskiy, oq Mayskiy yashil-bosh sariq.

Selderey oq ildizli ko'katlarning eng mayini va eng xushbo'yi. Selderey ildiz, barg, poya tarzida yetishtiriladi. Seldereyning ildizi sharsimon, ildiz mevasi o'tkir xushta'm bo'ladi. Keng tarqalgan navlari: Yablochniy, Snejniy shar Gribovskiy ildiz. Oshpazlikda ziravor sifatida ishlatiladi. Seldereyning bargi juda ko'p bo'lib, yangi va quritilgan tarzda ziravor sifatida ishlatiladi.

Selderey poyasi salat tapyorlashda ishlatiladi. Unda 3-4 sm gacha yetadigan sersuv, bo'liq barg poyalar bo'ladi.

Karam sabzavotlar - Oq karam, qizil karam, savoy karam, gulkaram, bryussel



4-Rasm. Karam turlari: 1-Oq karam; 2-Gul karam; 3-Savoy karam; 4-Bryussel karami; 5-Kol'rabi.

karami, kolrabi - kabilar karam sabzavotlarga kiradi (4-rasm). Karamlarning ovqatlik qimmatini tarkibidagi qandlar, minerali moddalar (kaliy, natriy, kalsiy, fosfor, magniy, temir va hokazolar), V, V1, RR, S, Ye vitaminlari, organizmdagi xolesterini miqdorini kamaytiradigan fol kislotasi, sklerozga qarshi ta'sir etuvchi xolin qanchaligiga qarab aniqlanadi.

Oq karam. Barcha karam sabzavotlardan eng ko'p tarqalgan. Xomligicha, oshpazlikda, tuzlash uchun ishlatiladi: sersuv barglardan iborat zich boshlari esa yangi uzilgan holda yaxshi saqlanadi. Oq karam tarkibida oqsillar (2,5% gacha), qand (5% gacha), mineral moddalar (ko'p miqdorda kaliy va fosfor-tuzlari), vitaminlar (S, R, Bi, Vg, RR) bor.

Karamning ichki qismiga ko'ra, ustki qismi barglarida S vitamini ko'proq bo'ladi.

Qizil karam. Barglari tarkibida antosianlar bo'lgani uchun, qizil karam boshlari binafsha-qizil rangdan to'q qizil ranggacha bo'yalgan bo'ladi. Bu karam boshlarining kattaligi oq karamga nisbatan kichikroq (1,5-3 kg), lekin undan zichroq, yaxshi saqlanadigan bo'ladi. Bu karam yangi holicha va marinovka qilib ishlatiladi.

Gulkaram. Ovqatga o'sib yetilmagan oq rangli to'pguli (boshi) ishlatiladi - uning tarkibida xujayra kam, mukammal oqsillar (2,5%) va vitaminlar (S, RR) kup bo'ladi. U hazmi yaxshi va parhez bop mahsulot hisoblanadi. Bu karam suvda qaynatib, sho'rvaga solib, marinadlab, namakobda yaxlatib, konserva qilib iste'mol kilinadi.

Savoy karami. Uning barglari qat-qat burmali, och-yashil rangli yumshoq boshlari bo'ladi. Bu karam tarkibida azotli moddalar va mineral moddalar, S vitamini oq karamdagidan ko'proq bo'ladi. Yangi holda iste'mol qilinadi, sho'rva va garnirlar tayyorlash uchun ishlatiladi.

Bryussel karami. U balandligi 1,5 m gacha yetadigan poya ustida tugiladigan, diametri 2-6 sm, ko'kish yumshoq boshdan iborat. Bu karamning tarkibida oqsillar (4,8%), mineral moddalar (1,3%), S vitamini (oq karamdagidan 4 baravar ortiq) ko'p bo'ladi. Uning ta'mi juda yaxshi bo'lib, sho'rva, garnir tayyorlashda, suvda pishgan na dimlangan tarzda, marinadlab, konserva qilib, tuzda yaxlatib ishlatiladi.

Kolrabi. Oq rangli mayin va sersuv etli yo'g'onlashgan yer usti poya mevasi ovqatga ishlatiladi. Ta'mi oq karam mazasiga o'xshab ketadi. Xomligicha ham suvda pishirib, dimlab, quritib iste'mol qilinadi. Kolrabi tarkibida oqsillar (2,8%), qand (7,4%), S vitamini bo'ladi.

Bodring. Ochiq yerda, parnik va issiqxonalarda yetishtiriladi. Bodring yoqimli, nozik ta'mli va xushbo'y bo'lib, mazali mahsulot sifatida qadrlanadi. Tarkibida: suv-95%, qandlar-2,5%, azotli moddalar-0,8%, mineral moddalar-0,5%, vitaminlar (Bi, V2, S), karotin bo'ladi. Bodringdagi pektinli moddalar modda almashinuviga va ovqatning yaxshiroq hazm bo'lishiga yordam beradi. Bodringni pishib yetilmagan holda yangi uzilgan, tuzlangan, marinadlangan tarzda iste'mol qilinadi.

Tarvuz. Sersuv eti tarkibida anchagina kismi fruktozadan iborat qandlar ko'p miqdorda (8-12%), organik kislotalar, mineral tuzlar, vitaminlar (S, Bi, V2) va karotin bor. Eti yorqin qizil, shirin tarvuz iste'mol qilinadi. Tarvuzning pishib yetilganligi dumining quriganligidan, yuzasining yaltiroqligidan va chertganda taraqlashidan bilinadi. Tarvuzning xo'raki va ko'katbop navlari yetishtiriladi.

Qovun. Uning tarkibida qand (9,6%), mineral moddalar (0,6%), vitaminlar (S, RR, V), karotin, xushbo'y moddalar bor. Qovunning mazasi, hidi yoqimli bo'ladi; uni yangi uzilganda yoki quritib iste'mol qilinadi, undan ko'katlar, shuningdek, murabbolar tayyorlanadi.



5-Rasm. Patisson

Qovoq. Xo'raki qovoq tarkibida qand (4,5%), oqsil (1%), mineral moddalar (0,6%), karotin, S vitamini, pektinli moddalar bor. Qovoqdan pyureli sho'rva, bo'tqa, kotlet, shinni, pastida, qiyom va hokazolar tayyorlash mumkin.

Kabachki. Shakli uzunchoq, rangi sutsimon oq, eti mayin-yumshoq bo'ladi. Ovqat tarzida ikra qilinadigan, qiymalanadigan, dimlanadigan va qovuriladigan g'o'ra kabachki ishlatiladi.

Patissonlar. Tup o'sadigan qovoqning bunday turi chetlari kungira talinka shaklida (5-rasm), rangi esa sutsimon oq bo'ladi. Yosh patissonlarning ta'mi salgina karsillab turadigan yoqimli bo'ladi, ular suvda pishirilgan, qovurilgan yoki marinadlangan holda iste'mol qilinadi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Qanday sabzavot turlarini bilasiz?
2. Sabzavotlarning ozuqaviy kimmatini tushuntirib bering.
3. Inson organizmining sabzavot mahsulotlariga bo'lgan talabi to'g'risida ayting.
4. Ildizmevali o'simliklarga nimalar kiradi?

Foydali maslahatlar.



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

§1.4. MEVALARNING OZUQAVIY AHAMIYATI VA QIYMATI

Mevalar (ho'l mevalar). Bir necha asosiy gruppaga bo'linadi. *Urug'li mevalar* - olma, nok, behi va boshqalar; *danakli mevalar* - o'rik, shaftoli, gilos, olxo'ri, olcha va boshqalar; *subtropik* hamda *tropik mevalar* - anor, anjir, xurmo, ananas va boshqalar; *sitrus mevalar* - apelsin, limon, mandarin va boshqalar. Mevalar qimmatbaho oziq-ovqat mahsuloti. Ularda tez hazm bo'ladigan va organizm uchun kerakli uglevodlar (glyukoza, fruktoza, saxaroza), organik kislotalar (olma, limon, vino kislotalar). S, R vitaminlari va boshqalar, mineral tuzlar (kaliy, temir, kalsiy, fosfor tuzlari va boshqalar), pektin, oshlovchi, bo'yovchi, xushbo'y moddalar bor. S vitamini limon, apelsin, olmalarda ko'p; sabzavotlar bilan bir qatorda ular organizmni ushbu vitaminlar bilan ta'minlovchi asosiy manba hisoblanadi. O'rik, olxo'ri mevalari tarkibida karotin, sitrus o'simliklari mevalarida vitamin R ko'p. Mevalardagi turli foydali moddalarning birikkan holda bo'lishi ularning oziqlik, parhezlik, shifobaxshlik xususiyatini oshiradi. U yoki bu moddalarning miqdori meva turiga qarab keskin o'zgaradi. Masalan, uzum, anjir, xurmo, o'rik, shaftoli, gilos, olcha, olxuri, olma, behi, apelsin, mandarin tarkibida qand moddasi ko'p bo'ladi. Limon, olxuri, olcha, o'rik, qulupnay, malina va boshqalarning ko'pgina navlari organik kislotalarga boy. Organik kislotalar ovqat hazm bo'lish jarayoni uchun zarur bo'lgan kislota muvozanatini ta'minlaydi. Bu shuning uchun ham zarurki, iste'mol qilinadigan ko'pchilik oziq-ovqat mahsulotlarida kislotalar yo'q darajada bo'ladi.

Ko'pgina mevalar - behi, olma, tog'olcha, olxuri, shaftoli, apelsin, xurmo va boshqalar tarkibida pektin moddalar ko'p bo'lib, bular ham ovqat hazm bo'lishida katta rol o'ynaydi. Mevalar tarkibidagi mineral tuzlarning vitaminlar bilan birgalikda bo'lishi ularning qadrini oshiradi. Mevalardagi mineral tarkibida kaliy tuzlari asosiy o'rinni egallaydi. Kaliy tuzlari esa o'rik, uzum, olcha, olxo'ri, gilosda

ko'p. Olma, nok, o'rik, shaftoli, olxuri, olcha, gilos temir tuzlariga boy. Bexi, nok, olma, anor, xurmo oshlovchi moddalarga boy. Shuning uchun ham bu mevalar qamashtiruvchi mazaga ega. Oshlovchi moddalar mevalardagi S vitamin aktivligini kuchaytiradi, uning organizmga yaxshi singishiga yordam beradi. Vitaminlar mevalarning etiga nisbatan po'stida ko'p bo'ladi. Etining tashqi qavatida ham ichki qavatiga Karaganda vitaminlarga boy. Pishgan mevalarda oziq moddalari pishmaganlariga nisbatan organizm o'zlashtirishi uchun qulay holatda bo'ladi. Mevalar iste'mol qilinadigan barcha ovqatni organizmga tez singishiga yordam beradi. Ular sabzavotlar kabi ovqat hazm qilish bezlari faoliyatini qo'zg'atadi hamda organizmda hamma ovqat hazm qilish jarayonining asosi bo'lib xizmat qiladi. Mevalarning parhez ovqatlar sifati hamda bolalarning ovqatlanishidagi roli katta. Yangi mevalarni yeyishdan oldin inson uchun zararli mikroorganizmlardan tozalash, shuningdek turli oshqozon kasalliklariga sabab bo'luvchi zaharli (ekin zararkunandalari va kasalliklariga qarshi kurashish uchun qo'llaniladigan) moddalar qoldig'idan tozalash uchun qaynatilgan sovuq suv bilan yaxshilab yuvish kerak. Yangi mevalar oziqlanish uchun qayta ishlanganlariga nisbatan foydaliroq. Lekin yangi mevalarni uzoq vaqt saqlash ancha qiyin, shuning uchun ularni ko'p qismi maxsus zavodlarda yoki uy sharoitida qayta ishlanadi. Konservlashning hozirgi zamon usullari mevalardagi deyarli barcha zarur moddalar (qand moddasi, organik kislotalar, vitaminlarning ko'p qismi)ni saqlab qolishga imkon beradi.

Po'choqli urug'i bor mevalar. Olma, nok, behi va boshqa mevalar po'stdan, ichida urug'lari bor besh uyali kamerali meva etidan iborat bo'ladi (6-rasm). Naviga, yetishtiriladigan nohiyasi va sharoitiga hamda boshqa omillarga qarab olma



6-Rasm. Mevalar

tarkibida quyidagilar bo'ladi: qandlar-7,5% -14% (ko'prog'i fruktoza), organik kislotalar-0,7% (ko'prog'i olma kislota), mineral moddalar-0,5% (kaliy, natriy, kalsiy, magniy, temir), oqsillar-0,4%, pektinli moddalar-1,5% gacha, hujayralar-0,6%, suv-86%, S vitamin, V, RR, guruh vitaminlari, karotin. Olmaning ovqatlik va shifobaxshligining ahamiyati tarkibida qandlar, vitaminlar va mineral tuzlar borligidandir. Asosan o'z naviga xos ta'mi va hidi bor, yetilishi iste'mol darajasida bo'lgan olmalar ovqatga ishlatiladi.

Nok. Nok tarkibida: suv - 81-84%, qandlar - 6,2-18%, kislotalar - 0,1-0,5%, pektin - 0,1-0,3%, mineral moddalar - 0,3-0,6%, S vitamini bor. Nok yangiligicha yeyiladi, undan kompot, murabbo, ko'katlar tayyorlanadi.

Behi. Behining tarkibida: qand-9% gacha, organik kislota-1% gacha, pektinli moddalar- 1%,gacha, S vitamini bor. Mevasining eti zich, ta'mi kamashtiruvchp va hidi nozik yokimli, xushbo'y bo'ladi. Behidan murabbo, kompot, jele, ko'kat, marmelad qilinadi. Sifatiga qarab behi mevasi

Danakli mevalar. Olcha, gilos, olxo'ri, o'rik, shaftoli danakli mevalarga kiradi. Danakli mevalar po'stloqdan, shirali etdan, qattiq po'choq va mag'iz (urug')dan iborat bo'ladi. Danakli mevalarni iste'mol darajasida pishgandan keyin teriladi, chunki ular daraxtdan uzilgandan keyin yetilib olol-maydi. Pishgan mevalarning zti muloyim shirali bo'ladi. Ular uzoq joylarga tashishga yaramaydi. Yangilicha yeyiladi va quritib, murabbo, kompot, sharbat, naliveka, nastoykalar qilib qayta ishlash uchun ishlatiladi.

Gilos. Gilosning mevasi olchadan ko'ra yirikroq va shirinroq bo'ladi. Gilos tarkibida o'rtacha 8- 18% qand moddasi (asosan, glyukoza), 0,4-1,3% organik kislotalar (asosan olma kislota), mineral tuzlar, kamroq miqdorda vitamin S va karotin (provitamin A) bor. Gilosning mevasi tez buziluvchan mahsulot, uni oddiy sharoitda 5 kungacha, harorat 0°C va havoning nisbiy iamligi 85-90% bo'lganda, 20 kungacha saqlash mumkin. Uy sharoitida ba'zan mevasi quritiladi, murabbo hamda kompot tayyorlanadi.

Tog'olcha. Mevasi mayda yoki o'rtacha, rangi yashildan qoragacha, tarkibida kislotalar, pektin ko'p bo'ladi. Tog'olchani quritib olinadi, murabbo, qiyom, marmelad va quyuq tillarang jele qi-lishga ishlatiladi.

O'rik. O'rik mevasi nihoyatda serqand, uning tarkibida pektin, karotin anchagina, organik kislotalar, xushbo'y va qimmatbaho mineral moddalar bor. Nimaga mo'ljallanganiga qarab o'rik xo'raki-konservabop va quritiladigan navlarga bo'linadi.

Shaftoli. Ta'mi bilan xushbo'yligining o'zaro birga qo'shilganligi, etining ko'proq sharbatlilik bilan o'rikdan farq qiladi. Sirtining qanday xarakterda ekaniga qarab hamma shaftoli navlari tukli va tuksiz bo'ladi.

Uzum. Uzum tarkibida oson hazm bo'ladigan qandlar (glyukoza, fruktova - 12-22%), organik kislotalar (vino kislota, olma kislota - 0,6%), xushbo'y moddalar va oshlovchi moddalar, qimmatbaho mineral tuzlar (kaliy, kalsiy, temir, marganes, ftor, yod), S vitamini bor. Uzumning ximiyaviy tarkibida ta'mi juda ajoyib, to'yimli moddalar bo'lganligi sababli, uning shifobaxshlik xususiyati yuqori.

Malina. Mamlakatimizda xonaki (bog'da ekiladigan) va yovvoyn malina tarqalgan. Xonaki malina tarkibida qand (9% gacha), organik kislotalar (2% gacha), pektinli moddalar va vitaminlar (S, Bi, Vg, Be, RR, Ye, karotin) bor. Ta'mi yaxshiligidan malina mevalari yangiligicha yeyiladi, shuningdek, undan murabbo, jele, qiyom qilinadi.

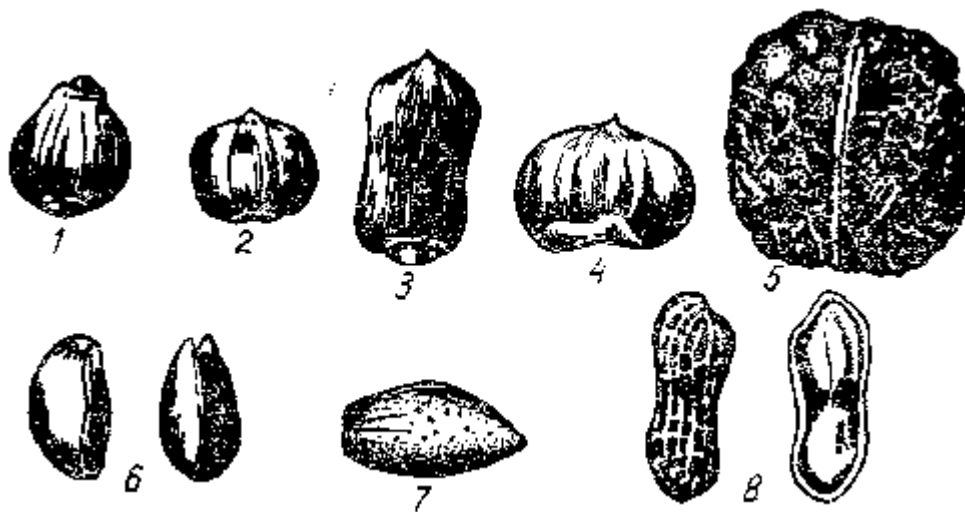
Yertut. Xonaki tez pishadigan va ajoyib ta'mli, xushbo'y bo'ladi. Yertut mevasi tarkibida qand (7,2% gacha), organik kislotalar (1,3% gacha), xushbo'y moddalar, temir tuzlari, S vitamini bor, yangiligicha yeyiladi.

Yovvoyi rezavor mevalar. Bu mevalar asosan kisel, mors, sirop, murabbo qilish uchun tayyorlanadi.

Maymunjon - mevasi malinaga o'xshash, lekin ko'k rangli bo'ladi. Tarkibida 7% gacha qandlar; I-2% organik kislotalar bor.

Yong'oq mevalilar. O'rmon yong'og'i, yong'oq, kedr yong'og'i, bodom, pista, yer yong'oq, keshyu-yong'oq va boshqalar yong'oq mevalilarga kiradi (7-rasm), Yong'oq mevalilar tarkibida yog'lar (40-70%) va oqsillar (15,5-22%)

ko'pligi bilan farq qiladi, ularda mineral moddalar (3% gacha). A, S vitaminlar, V guruh vitaminlar bo'ladi. Yong'oqlar to'g'ridan-to'g'ri ovqatga xomligicha va qovurilgan tarzda ishlatiladi, ulardap qandolatchilik korxonalarida, oshpazlikda foydalaniladi, ba'zi yong'oq mevalardan moy olinadi.



7-Rasm. Yong'oqlar: 1-4-funduk yong'oqlar; 5-yong'oq; 6-pista; 7-bodom; 8-yer yong'oq.

Bodom. Tarkibida zaharli glikozid **amsgdalin** (3-7%) bor, achchiq (yeb bo'lmaydigan) bodom ham bo'ladi. Shirin bodom qog'oz po'choqli, yumshoq po'choqli, zich po'choqli, qat-tiq po'choqli bo'lishi mumkin. Bodomning shakli uzunchoq, ikki yoni yapasqiroq bo'ladi. Bodom sifatiga ko'ra oliy va 1-tovar navga bo'linadi. Standart talablarining boshqa hammasiga javob berib, qog'oz po'choqli, yumshoq po'choqli va zich po'choqli, mag'izi kamida 30% chiqadigan bodomlar oliy navga, qattiq po'choqli, mag'izi kamida 25% chiqadigan bodomlar 1-navga kiradi.

Pista. Pistaning rangi och-sariq, ikki pallali qattiq po'chog'i bo'ladi. To'la pishib yetilganda po'choq choki bo'ylab yoriladi. Yen tomonlari binafsharang ko'kish mag'izining ta'mi yoqimli, shirinroq bo'ladi. Pista sifatiga baho berayotganda ularning katta-kichikligi, bir xilligi, og'zi ochiqligi, mag'izi yetilganligi va zararkunandalar qanchalar zarar yetkazganligi hisobga olinadi. Mag'izining namligi - ko'pi bilan 10% bo'ladi.

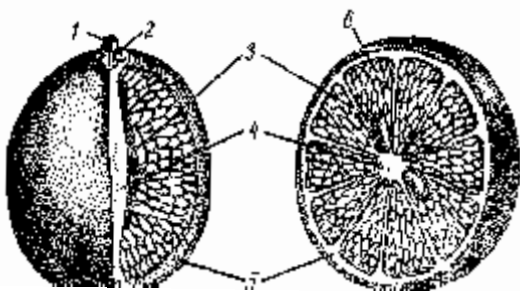
Yeryong'oq. Yeryong'oq mag'izi tarkibida: oqsillar-28% gacha; yog'lar-48% gacha, shuningdek, V guruh vitaminlari bor. Yeryong'oq mevasining po'chog'i toza, mag'zi to'liq, zich, achchig'i yo'q va mog'or mazasiz bo'lishi kerak.

Keshyu-yong'oq. Uning tarkibida: yog'lar-52% gacha, oqsillar-4-29% va qandlar -8% gacha bo'ladi. Keshyu-yong'oq shirinliklar tayyorlashda bodom o'rnida ishlatiladi.

Subtropik va tropik mevalar.

Subtropik mevalar. Sitrus (apelsin, mandarin, limon, greypfrut) lar va anor, xurmo, anjir kabilar subtropik mevalarga kiradi.

Sitrus mevalar Sitrus mevalar yangiligicha yeyiladi va sharoat, murabbo, jele, ko'katlar tayyorlashga ishlatiladi.



8-Rasm. Apelsinning tuzilishi: 1-mevaband; 2-kosacha; 3-urug'lar; 4-o'zak; 5-po'st; 6-bo'laklar.

Apelsin - mevasi dumaloq, sharsimon, pusti to'q sariq yoki qizg'ns (Korolyok navi). Eti tarkibida qand (9% gacha), organik kislotalar (asosan limon kislota-1,5% gacha), pektinli moddalar S vitamini, karotin bor (8-Rasm).

Mandarin - mevasi yapasqi-dumaloq, to'qsariq rangli, pusti 1 etidan osongina ajraladi. Pishib yetilgan mevalarning eti ser-suv, yumshoq, xushbo'y va ta'mi shirin bo'ladi. Eti tarkibida qand (10,5% gacha), kislotalar (0,1% gacha), S, R, V vitaminlari,

karotin, pektinli moddalar bor.

Limon - mevasining shakli ovalsimon yoki tuxumsimon bo'ladi. Limonning bo'laklari o'zaro va pusti bilan o'sib-kirishib ketgan bo'ladi. Mazasiga ko'ra limonning pomologik navlari quyidagi guruhlariga bo'linadi: oddiy (nordon) limon - tarkibida 5-8% kislota bor; shirin limon - tarkibida 7-9% qand bor; uni mandarin yoki apelsin singari yesa ham bo'ladi.

Anjir -Noksimon yoki sharsimon shaklli mevasi qizg'ish yoki to'q binafsha rangli bo'ladi. Anjirning eti serurug' yumshoq, sershira, qizil yoki pushti rangli. Anjir tarkibida qand (12-23%); pektinli moddalar (0,5-4%); kislotalar (1% gacha); mineral moddalar (1%) dan: kalsiy, fosfor, temir, kaliy; S, V Vg vitaminlar, karotin bor.

Anor. Anorning mevasi yirik (diametri 12 sm gacha), sharsimon, po'sti oqish (oq pust) yoki qizg'ish (qizil pust) bo'ladi. Ichida meva xonalarga bo'lingan, xonalarda ta'mi nordon-shirin, rangi qizil yoki pushti sersharbat etga o'ralgan urug'lar bor. Anor eti tarkibida qand (19% gacha), kislotalar (limon kislota-1%) gacha), S vitamin, temir tuzlari bor. Anor yangiligicha yeyiladi va sharbat olish uchun ishlatiladi.

Xurmo - mevasi sharsimon, konussimon, silliq yupqa pusti zarg'aldoq-sariqdan to'q-qizilgacha rangli; eti shirin, yumshoq, dildiroqsimon bo'ladi. Xurmo tarkibida qand (20-25%), oshlovchi moddalar (0,25%), kislotalar ozroq (0,1%), S vitamini, karotin, yod tuzlari, temir tuzlari bor. Pishmagan xurmo mevasining ta'mi taxir bo'lib, yaxlatilgandan keyin taxirligi kamayadi. Pishib yetilgan mevasi yangiligicha yeyiladi, qiyom, ko'kat qilishga ishlatiladi, quritib olinadi.

Tropik mevalar. Ananas, banan, mango tropik mevalarga kiradi.

Ananas - o'tsimon o'simlik mevasi. Tropik iqlimli mamlakatlardan olib kelinadi (9-rasm). Eti och-sariq rangli, yumshoq, qimizak, xushbo'y bo'ladi. Ananas eti tarkibida qand (ko'prog'i saxaroza-7%). organik kislotalar (0,5%), mineral moddalar (0,4%), S vitamini, karotin bor. Yangiligicha yeyiladi sharbat, kompot, murabbo qilishga ishlatiladi. Mevalar yuzasidagi ezilgan, urilgan va shilinishdan hosil o'lgan dog'lar 1/8 dan oshmaydigan bo'lishi mumkin.

Banan -Banan mevasi dukkak shaklida uzunligi 20-25 sm, sariq eangli osongina artiladigan qalin po'choqli bo'ladi (9-rasm). Po'choq tagida yumshoq, xushbo'y, sal qumoqroq shirin eti bo'ladi. Som banan kraxmalga boy (18-20%). Pishgan banan eti tarkibida qand (20%), kraxmal (2%), organik kislotalar, azotli va



9-Rasm.

pektinli moddalar, S, Bi, 62, vitaminlari bor. Yangiligicha va qovurilgan holda iste'mol qilinadi.

Mango -Mevasining silliq po'chog'ini rangi o'rikka o'xshash bo'ladi. O'rtacha og'irligi 300-400 g, uzunligi 5-20 sm. Eti sariq yoki to'q-sariq, yumshoq, shirin, xushbo'y. Mango mevasi tarkibida qand (11-20%), kislotalar (0,2-0,6%), V vitamini, karotin bor. Pishgan mevasi ovqatga ishlatiladi, undan sharbat olinadn, dumbullaridan murabbo, marinadlar qilinadi, tuzlanadi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Mevalarning turlarini va ularga nimalar kirishini aytib bering.
2. Suptropik mevalarga nimalar kiradi.
3. Tropik mevalarga nimalar kiradi?
4. Mevalarning organizm uchun ahamiyatini tushuntirib bering.

Foydali maslahatlar



Muzlatgichdagi mevalarning asliday bo'lishini istasangiz, eritayotganingizda ustidan limon sharbatini sepio'ning o'zi kifoya.

§1.5. TUXUMLARNI OZUQA QIYMATI VA AHAMIYATI.

Tuxum, tovuq tuxumi mayin va xushbo'y mazali, to'yimli ovqat mahsuloti. Uning o'rtacha kimyoviy tarkibi (po'chog'idan tashqari) quyidagicha: 73,6% suv, 12,8% oksil, 11,8% yog', 1,0% uglevod, 0,8% mineral moddalar (kalsiy, fosfor va boshqalar). Bularidan tashqari, tovuq tuxumida hayot uchun muhim hisoblangan almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarning barchasini tashkil etadi. Tuxum oqi tarkibida suv, oqsil moddalar, yog'lar, uglevodlar va mineral moddalar bor. U uch qismdan iborat: tashqi va ichki qismlar - eng suyuq, o'rta qism - quyuqroq va mag'izcha - eng quyuq qismi. Tuxumning eng foydalisi ichida-sarig'i bo'lib, u faqat oqsil, uglevod va mineral moddalargagina emas, balki A, V, D, Ye va boshqa vitaminlarga boy. Shu mag'izcha borligi sababli tuxum sarig'i tuxumning o'rtasida

turadi. Tuxum sarig'ining rangi sariq, ustida yulqa qobig'i bo'ladi. Uning yuzasida kichkina pusht (zarodish) bo'ladi. Tuxum sarig'i tarkibida suv 48,5%, oqsillar 16%, yog'lar 32%, uglevodlar 1%, mineral moddalar, fermentlar, bo'yoq moddalar bor. Tuxum sarig'i uning eng qimmatli qismi hisoblanadi. Oqsillar bilan yog'larni kishi organizmi oson hazm qiladi. Tuxum sarig'i ichaklar ishini yaxshilaydi. Tuxum sarig'ining rangi tovuqda berilgan ovqatning turi va tuxumlash mavsumiga qarab har xil (och sariqdan qizg'ish sariqqacha) bo'ladi. Tuxum parhez ovqatlar qatoriga kiradi. Uning sarig'i (xomi, chala va kattiq pishirilgani) kishi organizmida yaxshi hazm bo'lib oson o'zlashtiriladi, Pishirilmagan oqi esa yaxshi o'zlashtirilmaydi, shuniig uchun ham qiyinroq hazm bo'ladi. U pishirilganidan so'ng ancha oson hazm bo'ladi. Shuping uchun ham kasal va darmonsiz kishilarga xom tuxum iste'mol etish tavsiya qilinmaydi. Tuxumdan turli taomlar tayyorlanadi, xamirga qo'shiladi va hokazo. Pishirish paytida po'chog'i yorilib ketmasligi uchun uni sovuq suvli idishga solib asta-sekin qaynatiladi. Po'chog'i yorilgan tuxumii qaynatilganda ichki qismi oqib chiqib ketmasligi uchun suvga tuz solinadi.

Tuxumli taomlar tayyorlash uchun tuxumni chaqib aralashtirishga mo'ljallangan chuqur tovoq, chaqqach, kapkir, skovorotka, tova, qoshiq va boshqa xamir tayyorlaydigan buyumlardan foydalaniladi. Tuxumli taomlar tayyorlashda ish o'rnini bir yoki mehnat jarayoniga moslab tashkil qilish mumkin. Agar tuxumning o'zidan tayyorlanishi kerak bo'lgan taom bo'lsa, unda ish o'rnini bir mehnat jarayoni uchun tashkil qilinadi. Agar tuxumli taomlar bo'lsa, unda tuxumdan tashqari qo'shiluvchi mahsulotlarga ishlov berishni e'tiborga olib ish o'rni tashkil qilinadi. Tuxumdan turli taomlar tayyorlanadi, xamirga qo'shiladi va hokazo. Pishirish paytida po'chog'i yorilib ketmasligi uchun uni sovuq suvli idishga solib asta-sekin qaynatiladi. Po'chog'i yorilgan tuxumni qaynatilganda ichki qismi oqib chiqib ketmasligi uchun suvga tuz solinadi. Tuxum qattiq qaynatib pishirilganda uning oqi qattiq sarig'i esa yumshoq (suyuq) pishadi, sekin qaynatilganda esa aksincha bo'ladi. Tuxum qaynab turgan suvda 2,5-3 minut tursa chala, 5 minut tursa o'rtacha va 10 minut tursa tuiq pishadi. U ko'p qaynatilganda vitaminlik qiymatiga putur yetadi. Pishgan tuxum bir oz vaqt sovuq suvga solib olinsa po'chog'i oson archiladi. Tuxumni chinni yoki shisha idishda ko'pchitish mumkin. Tuxum oqini tez va oson ko'pchitish uchun, uni sovitish yoki bir necha tomchi limon suvi (kislotasi) qo'shish kerak. Uning sarig'ini ilik paytida ko'pchitish oson. Tuxum sovuqligida sarig'i bilan oqi oson ajraladi; tuxumning ikki tomoni igna bilan teshilsa, oqi osongina oqib chiqadi, sarig'i esa ichida qoladi. Tuxumning sarig'i po'chog'ining ichida yaxshi saqlanadi. Uni shisha idishda uzoqroq saqlash uchun bir oz o'simlik yog'i qo'shiladi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Tuxumni pishganini qanday aniqlash mumkin?
2. Nima uchun pishgan tuxum sovuq suvga solinadi?
3. Tuxumni ovqatlilik qimmatini haqida tushuncha bering.



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 tuxumni ichini yaxshi ko'rsatadi. Yangi, yaxshi saqlangan tuxumning yassiroq tomonida po'chog'ining ichida kichik bo'shliq joyi bo'ladi. Yorug'likka tutib qaralganda tuxumi o'rtasida joylashgan sarig'i xira ko'rinib turadi. Tuxumi 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 silkitganda liqillaydi. Odatda bunday tuxumning oqi-sarig'i aralashib ketgan bo'ladi.

§1.6. CHOY, QAHVA, KAKAOLARNING OZUQA QIYMATI VA MOHIYATI.

Ichimliklar. Choy, kakao, qahva chanqov bosuvchi ichimliklar hisoblanadi. Ular tarkibidagi mahsulotlar kishi yurak faoliyatini yaxshilaydi, taom hazm bo'lishini osonlashtiradi, charchoqni qoldiradi. Qahva va kakao esa yuqori ozuqaviy ahamiyatga ega hisoblanadi. Sovuq ichimliklarga: sut, qatiq mahsulotlari, sutli ichimliklar, kvas, har xildagi rezavor meva sharbat va ichimliklari kiradi. Pishirilgan sut sovuq va issiq holda berilishi mumkin. Pasterizasiya qilingan va sterilizasiya qilingan shishadagi sutlar avval issiq ishlov berilmagan holda tarqatiladi. Issiq ichimliklarning harorat darajasi 75°C dan past bo'lmasligi, sovuq holdagisi esa 14°C dan yuqori 7°C dan past bo'lmasligi kerak. Ba'zi sovuq ichimliklarga ozuqaviy muz bo'lakchalari solib xam beriladi. Choy, qahva, kakaolar uzoq vaqt saqlanishi natijasida xushxo'rligini yo'qotadi. Choy, qahva, kakao idishi ochilgan bo'lsa, maxsus qopqog'i yopiluvchi idishga bo'shatib saqlash lozim. Aks holda ularning xushxo'rligi, ozuqaliligiga putur yetadi. Bundan tashqari qahva, kakao qaynatilganda va uzoq vaqt saqlanganda ularning xushxo'r ta'mi buziladi. Bunday ichimliklarni talabga binoan, zarur miqdorda, qaynatmay, uzoq vaqt qizdirilmay, qayta isitilmay tayyorlash lozim.

Choy, kakao, qahva chanqov bosuvchi ichimliklar hisoblanadi. Ular tarkibidagi mahsulotlar kishi yurak faoliyatini yaxshilaydi, taom hazm bo'lishini osonlashtiradi, charchoqni qoldiradi. Qahva va kakao esa yuqori ozuqaviy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Choy, qahva, kakaolar uzoq vaqt saqlanishi natijasida xushxo'rligini yo'qotadi. Choy, qahva, kakao idishi ochilgan bo'lsa, maxsus qopqog'i yopiluvchi idishga bo'shatib saqlash lozim. Aks holda ularning xushxo'rligi, ozuqaliligiga putur yetadi. Bundan tashqari qahva, kakao qaynatilganda va uzoq vaqt saqlanganda ularning xushxo'r ta'mi buziladi. Bunday ichimliklarni talabga binoan, zarur miqdorda, qaynatmay, uzoq vaqt qizdirilmay, qayta isitilmay tayyorlash lozim.

Choy. Choydan chanqovni qoldiruvchi, tetiklashtiruvchi ichimlik tayyorlanadi. Uni tayyorlash uchun bayxa choyi (qora, ko'k), presslangan qora g'isht ko'rinishiga ega bo'lgan ko'k choy ishlatiladi. Choy tarkibidagi qahvani odam tanasidagi nerv sistemasiga qo'zg'otuvchi ta'sir ko'rsatadi. Efir moylari (oz miqdordagi) esa choyga xushxo'r ta'm beradi. Choydagi dubil mahsulotlar qimizak ta'm beradi. Choyning rangi unga beriladigan maxsus ishlovga, ozuqaviy ranglarga bog'liqdir. Choy V Vg, S, R, RR darmondorilariga boy. Choy damlash uchun asosan chinni choynaklardan foydalanish tavsiya etiladi. Metall choynaklarda, kastryulka, qozonlarda choy damlash mumkin emas. Metall ta'sirida choyning mazasi buziladi, rangi esa o'zgaradi.

Choy damlash. Chinni choynak qaynab turgan suvda chayib tashlanadi, so'ng quruq choy solinib, choynakning 1/3 qismiga qaynab turgan suv quyiladi, qopqog'i yopilib, usti sochiq bilan yopib qo'yiladi. 5-10 daqiqa davomida choy damlanadi. Damlangan choyning ustidan qaynab turgan suv quyib, choynak to'ldiriladi va bir oz tindirilib tayyor holga keltiriladi. Agar g'isht-sifat ko'k choy bo'lsa, uni damlashdan oldin maydalanadi. Damlangan choyni plita chetida uzoq saqlash yoki qaynatish taqiqlanadi, chunki bunda choy o'ziga xos qo'lansa hidga ega bo'lib, o'z sifatini yo'qotadi. Damlanib suyuqligi ajratilgan choy shamas ustiga quruq choy solib choy damlash ham, bu ma'lum darajada, damlangan choy sifatiga ta'sir ko'rsatadi. Damlangan choy bir soat danomida o'z sifatini saqlab turadi.

Choylarni tarqatishda damlangan choy stakanga quyilib, stakan osti idishiga choy qoshig'i bilan qo'yib beriladi. Alohida maxsus kichik taqsimchalarda qand, shakar, murabbo, limon parragi, konfet, taqsimchalarda shirinliklar, gumma, tort, qandolatchilik mahsulotlari; chuqur idishlarda sut, qaymoq beriladi. Bundan tashqari choyni porsiyalangan stakanda damlash uchun mo'ljallab qadoqlangan maxsus qopchiqda xam berish mumkin. Alohida choynakda qaynagan suv beriladi.

Choyxonalarda damlangan choy kichkina chinni choynaklarda beriladi. Bir vaqtning o'zida katta choynakda qaynagan suv, stakan va choyqoshiq beriladi. Agar shakarli choy ko'proq miqdorda tayyorlab tarqatiladigan bo'lsa, choy damlanayotgan paytda unga shakar qo'shib tayyorlash mumkin. Choylarni tarqatishda turli shiravorlar va non mahsulotlarini tavsiya qilish mumkin. Jumladan, konfet, shokolad, pryanik, pirojniy, pechenye, pirog va boshqalar. Ko'k choy shakarsiz, piyolada. ichiladi, unga sharq qandolat mahsulotlari, kishmish, bargak qo'shib beriladi.

Kakao. Kakao - tropik kakao daraxtining urug'idan tayyorlanadigan poroshok. Tarkibida 15% gacha yog' bor. Kakaodan issiq va sovuq ichimliklar tayyorlanadi, shuningdek shirinliklar (krem, morojniy), pomadka, shakarqiyom va boshqalarga qo'shiladi.

Issiq kakao (1 stakan) kichik kastryulkaga 2 choy qoshig'ida kakao poroshogi, shakar (ta'bga ko'ra), biroz sut solib, poroshok qumoblari yo'qolguncha eziladi. Hosil olovda olinadi.

Qahva, qahva - tropik qahva daraxtining urug'i (qahva bo'tasi yoki doni), shuningdek ulardan tayyorlanadigan lazzatli, xushbo'y ichimlik. Qahva tarkibida kletchatka, azotsimon moddalar, qahvain, qand, yog' va mineral tuzlar bor.

Tabbiy qahvadan tayyorlangan ichimlikda qahvain miqdori ko'p bo'lganligi sababli, markaziy nerv sistemasiga qo'zg'atuvchi va mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi. Bir choyqoshiq maydalangan qahvada 0,07-0,1 g kofein bor. Bu miqdor sog'lom va arterial bosimi past kishilarning ish unumini oshirish, yurak faoliyatini yaxshilash uchun yetarlidir. Qahva oshqozon sekresiyasini) ham qo'zg'atadi. Asab sistemasining qo'zg'aluvchanligi kuchaygan, xafa qon, gipertoniya, uyqusizlik kabi kasalliklarga chalingan kishilar uchun tabbiy qahva tavsiya etilmaydi. U oshqozoni kasal (masalan, me'da yara kasalligi) kishilar uchun ham zararlidir. Qahvani me'yoridan ko'p iste'mol qilish sog'lom kishilarni ham yurak kasali va uyqusizlikka olib kelishi mumkin, shuning uchun qahva ichimligini yotish oldidan ichish tavsiya etilmaydi.

Qo'l rang qahva qoplarini sust olovda, jigar rang tusga kirgupcha qovurib (yaxshisi chuyan tovada), so'ngra ulardan qahva ichimligi tayyorlash mumkin. Qahva donlarini uyda maxsus qahvamaydalagich yordamida yanchish mumkin. Qahva ayniqsa poroshogi, xushbo'yligini yo'qotib, boshqa yoqimsiz xidlarni qabul qilish xususiyatiga ega bo'lganligi sababli, u qopqog'i zich berkitiladigan maxsus shisha yoki tunuka idishda saqlanishi lozim. Qahva donlari pchmlik tayyorlash oldidan yanchilgani ma'qul. Qahva ichimligi qahva qaynatgichda qaynatiladi.

Qahva tayyorlashning ko'pgina usullari bor, lekin ichimlik qanday resept bo'yicha tayyorlanmasin, shuni esda tutish lozimki, qahvani qaynatish va qayta-qayta isitish mumkin emas, aks xolda ichimlik sifati buziladi. Uzoq vaqt berk idishda saqlangan qahva donlari ham xushbo'yligini yo'qotadi. Ularni asli xoliga keltirish uchun 10 minut sovuq suvda saqlab, so'ng darhol duxovka yoki sust olovda isitib quritish lozim.

Qora qahva ichimligi odatdagicha (1 stakan suvga 1 choyqoshiq miqdorida yanchilgan qahva) va ikki hissa achchiq (1 stakan suvga 2-3 choyqoshiq miqdorida qahva) qilib tayyorlanadi. Qaynoq suv bilan chayilgan qahva qaynatgich yoki kastryulkaga yanchilgan qahva donlari solinadi, ustidan qaynoq suv quyilib, sust olovga qo'yiladi. Ichimlik ko'tarilgach (qaynog'iga yetmasdan), darhol olovda olinadi va quyqumi idish tagiga cho'ksin keyin 5-10 minut davomida tindiriladi. Idishga bir necha tomchi qaynagan sovuq suv quyilsa, quyqumi tezroq cho'kadi. Ikki hissa achchiq qahva ichimligi ikki bor olovga quyiladi; oldin oddiy qora qahva tayyorlanadi, bir oz tingach, yana bir porsiya yanchilgan qahva doni solib olovga qo'yiladi. Ichimlik ko'tarilgach, olovda olib tindiriladi, so'ng dasturxonga

tortiladi. Qahva ichimligi sikoriy bilan yoki sikoriysiz tayyorlanishi mumkin. Nonushtaga qahva ichimligi sut, quyultirilgan sut yoki qaymoq bilan tortilishi mumkin.

Sof qahva. Yanchilgan qahva turpi bilan yoki turpsiz holda tayyorlangan bo'lishi mumkin. Qahvaning muhim tarkibiy qismi qahvain bo'lib, o'ziga xos ta'sir etuvchi xususiyati bilan boshqa mahsulotlardan farqlanadi. Qahva tarkibida oqsil, yog', shakar bo'lib, bu uning ozuqalik qimmatini belgilaydi.

Qahva tayyorlashning bir necha usuli bor. Biroq bu usullarning barchasi quruq qahva tarkibidagi xushxo'r ekstrakt moddalarni xushta'm ichimlikka aylantirishdan iborat. Agar quruq qahva donachalari, ichimlik tayyorlashdan avval yanchilib suyuqlikda aralashtirilsa, qahva sifati yuqori darajada bo'ladi. Yirikroq yanchilgan qahvaning xushxo'rliги ko'proq saqlanib, rangi tiniq bo'ladi. Qahvalarni yanchish uchun tegirmon, qahva yanchuvchi mashinalardan foydalanish mumkin.

Sutli qahva. Tayyor qora qahvaga qaynab turgan sut, shakar qo'shib aralashtirib qaynatiladi. Stakanda tagiga taqsimcha qo'yib, qahva idishida taqsimchaga qo'yilgan holda tarqatiladi.

Varshavacha sutli qahva. Odatdagicha qora qahva tayyorlanadi. Unga sut qo'shilishini hisobga olib quyuproq tayyorlanadi. Pishirib suzib olingan qahvaga qaynoq sut, shakar qo'shib qaynatiladi. Tarqatishda stakan yoki qahva idishlariga qo'yib beriladi. Ustiga qaynatishda ajratib olingan sut qaymog'idan solib berish ham mumkin.

Qahvali ichimlik. Qahvali ichimlik mahsuloti idishga solinib, ustidan qayvab turgan suv quyiladi, qaynatilib, 3-5 daqiqa tindiriladi. So'ng uni boshqa idishga quyib, shakar, qaynoq sut qo'shib yana qaynatiladi. Umumiy ovqatlanish korxonalariga kakao va shokolad quruq un ko'rinishida keltiriladi. Shokolad tarkibida ma'lum darajada shakari bo'ladi. Kakao va shokolad tarkibida yog'i bo'lgani sababli, ularni ozuqaviy ahamiyati yuqori hisoblanadi. Bundan tashqari ularning tarkibida asab to'qimalariga, yurak faoliyatiga ta'sir etuvchi moddalar ham bor.

Qaymoqli qahva. Shakar qo'shib damlangan qora qahva stakanlarga qo'yiladi. Har bir stakan ichiga 1 choyqoshiq qand uni bilan atalangan 1 oshqoshiq qaymoq solinadi.

Muzqaymoqli qahva. Damlab, so'ng suzilgan qahvaga shakar qo'shiladi va sovutiladi. Dasturxonga tortishdan oldin sovuq, qahva solingan har bir bokal yoki fujerga bir bo'lak (50 g) dan qaymoqli muzqaymoq solinadi.

Sharqcha (turkcha) qahva (kerakli masalliqlardan biri). Maxsus qahva damlanadigan kastyulka («turke»)da shakarli suv qaynatiladi, so'ng ichiga yanchilgan sikoriysiz tabbiy qahva sepiladi; qahva ko'tarila boshlagach, kastyulka olovdan olinadi va bir ozdan keyin yana qaynog'iga yetkaziladi. Dasturxonga quyqasi bilan (suzmasdan) kastyulkada tortiladi. Quyqasi kastyulka tagiga cho'kkach (tezroq cho'kish uchun 1 choyqoshiq qaynagan sovuq suv quyish mumkin), piyolalarga qo'yiladi. Kichkina piyola qahva (50-55 g suv) uchun 1 choyqoshiq tabbiy qahva va ta'mga ko'ra shakar kerak bo'ladi.

Sutli kakao. Kakao uni shakar bilan aralashtirilgandan so'ng ustidan ozroq qaynab turgan sut yoki suv quyib bir xil aralashma hosil bo'lguncha, aralashtiriladi. Shundan so'ng ingichka naycha usulida qolgan sut quyilib aralashtiriladi va qaynatiladi. Kakaoni stakan yoki qahva idishida tarqatiladi. Kakaoni ko'pirtirilgan qaymoq bilan ham tarqatish mumkin.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Ichimliklarga nimalar kiradi?
- 2.. Choy, kofe, kakaolarning ozuqaviy qiymati haqida nimalarni bilasiz?
3. Choy, kakao, qahvalar qanday tayyorlanadi?

Foydali maslahatlar



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

BOB.II. ASBOB VA MOSLAMALAR BILAN ISHLOV BERISHDA MEHNAT XAVFSIZLIGI VA SANITARIYA GIGIYENA QOIDALARI.

§2.1. OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARIGA ASBOB VA MOSLAMALAR BILAN ISHLOV BERISHDA MEHNAT XAVFSIZLIGI VA SANITARIYA GIGIYENA QOIDALARI

Oshxona tartibli jihozlanishi, unda sanitariya-gigiyena hamda xavfsizlik texnikasi qoidalariga amal qilinishi shart: xona jixozlarining saramjonligi va ozodaligini ta'minlash; toza idishlarni shkafda yoki maxsus javonlarda saqlash; chiqindilarni yig'ishtirib maxsus usti yopiq idishga solish va o'z vaqtida chiqarib tashlash kerak. Idishlarni issiq suvga bir oz choy sodasi va boshqa idish yuvish vositalari solib, tegishli moslamalar yordamida yuviladi. Bu vositalar idishlarni yaxshi tozalaydi. Og'zi tor idishlarni ichi maxsus cho'tkada yuviladi. Ruxlangan choynaklarning ichini esa choy sodasi bilan qaynatib yuviladi.

Mahsulotlar bilan ishlashda tozalikka jiddiy e'tibor berish kerak. Har bir o'quvchi qo'llarini tez-tez yuvib turish, o'z sochig'iga artishi, sochlarini rumol bilan tang'ib yurishi, tirnoqlarini doimo tozalab olingan bo'lishi, yenglarini shimarib olishi lozim. Oshxonada ishlaydigan shaxs tibbiyot ko'rigidan o'tib turishi shart. Har bir o'quvchi o'z ish o'rnini ozoda saqlashi zarur. Xamir taomlar tayyorlashda avval un elab olinadi. Sabzavotlarni chayib, mevalarni qaynoq suv bilan yaxshi yuvib iste'mol qilinadi. Mahsulotlarni maxsus salfetkalariga o'rab qo'yish kerak. Sabzitaxta va oshtaxtalarni qirib, sovun bilan yuvib turiladi. Qaynoq suvda chayiladi, quruq latta bilan artiladi. Stollarni ham sovun bilan yuvib, quruq latta bilan artiladi. Oshxonalar vaqti-vaqtida shamollatiladi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Oziq-ovqat mahsulotlari bilan ishlaganda qanday sanitariya - gigena qoidalariga amal qilinadi?
2. Taom tayyorlashda oshxona qanday holatda bo'lishi kerak?

Foydali maslahatlar

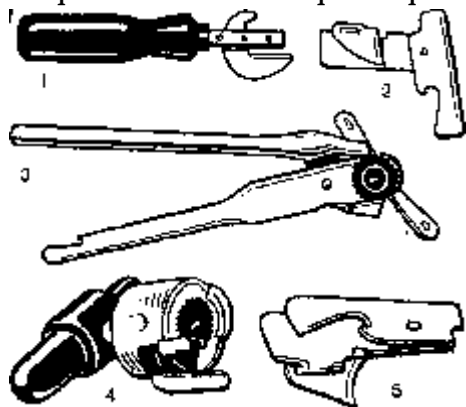


Shisha va metall idishlar g'ijimlangan qog'ozda artilsa, tez toza bo'ladi.

§2.2. OSHXONADA QO'LLANILADIGAN O'TKIR TIG'LI ASBOB VA MOSLAMALAR HAMDA ULARDAN FOYDALANISH TARTIBI

Pichoq- 1) bir tomoni o'tkirlangan, plastinkasimon kesuvchi asbob. Qadimda tosh, mis, bronzadan ishlangan. Umuman, ilk paleolit davridan ma'lum. Temir davridan boshlab temir pichoqlar keng tarqalgan. Pichoqlar tig', dastadan iborat bo'ladi. Pichoq tuzilishiga ko'ra to'g'ri pichoq, qayqi pichoq, bodomcha pichoq, katta-kichikligiga ko'ra o'rtasuyamlik, gezlik, bolapichoq, chalabuzar, bezatilishiga ko'ra sodda pichoq, guldor pichoq, chilmixagulli pichoq, rufta pichoq, dastasining tuzilishiga ko'ra, yog'och sopli, suyak sopli, shoxdastali, dandon sopli, o'n uch sadafli, o'n besh sadafli, yasalish usuliga ko'ra tus (chust) pichoq, Qorasuv pichoq, shahrixon pichoq, buxorcha pichoq, poyto'g' pichoq, qo'qon pichoq deb yuritiladi. Dastlab pichoq kosiblik do'konlarida ishlab chiqarilgan.

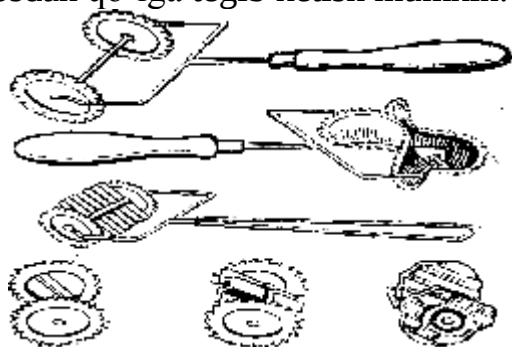
Ishlatilishiga ko'ra ro'zg'or pichoqlari, bog'dorchilik, kosibchilik va boshqalarda qo'llanadigan xillari bor; 2) mashina va mexanizmlarning kesuvchi qismlari. Ayniqsa, yog'och tilish, qirqish, faner yo'nish va boshqalar mashinalarda pichoq keng qo'llaniladi. Bunday pichoqlar frezer va disk shaklida bo'ladi. Oziq-ovqat sanoati va qishloq xo'jqlik mashinalarida (masalan, karam maydalash, kartoshka archish, silos qirqish, somon maydalash mashinalarida) ham pichoq asosiy qism hisoblanadi. Elektrotexnikada rubilniklar va shtepsellardagi qisqichlar ham pichoq deb ataladi.



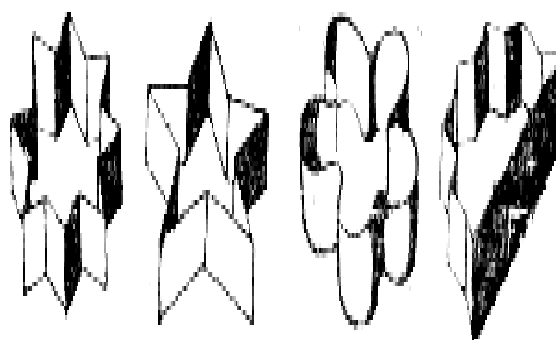
10-Rasm. Konserva pichoqlari

Konserva pichog'ining – oddiy (metall dan ishlangan bankalarni ochishgagina xizmat qiladigan) va kombinatsiyalangan (shisha banka, shisha idishlarning og'zini ochadigan, metall bankalarni kesib ochadigan) xillari bor (10-Rasm). Dastakli (richagli) pichoq 1 bilan banka qopqog'ini pastdan yuqoriga ochiladi. Bunday pichoqdan foydalanilayotganda ehtiyot bo'lish kerak -

bexosdan qo'lga tegib ketish mumkin.



11-rasm. Xamir keskichlar.



12-rasm. Kontur shaklli qoliplar.

Yig'ma plastinka pichoq 2 bilan konserva bankasini ochayotganda vertikal tutiladi, banka qirrasiga tayanib kesiladi. Dastasi uzun rolikli pichoq bilan 3 kesilayotganda pichoq yuqori qirrasida turishi, tishli rolik esa tashqari qirradi ostiga tushishi lozim. Korpusi siliidsimon, rolikli pichoqdan foydalanayotganda 4 dastasi soat strelkasi yo'nalishida harakat qildiriladi. 5 da ko'rsatilgan pichoq xanjarsimon tig'li bo'lib, sanchib kesiladi. Bulardan boshqa ham konserva kesadigan turli-tuman

pichoqlar ishlatiladi. Foydalangandan keyin pichoqlarni iliq suvda yuvib, artib quritish kerak.

Pechenye qoliplari va xamirkeskichlar. Yoyilgan xamirni, har xil shaklda kesish uchun oq tunuka, alyuminiy va plastmassadan yasalgan xamirkeskichlardan foydalaniladi. Mexanik xamirkeskichlar ham keng tarqalgan. Ular turli aylanadigan g'ildirakcha yoki disk (turli shakllarda)lar yig'indisi va yog'och ruchkali sim romchadan iboratdir (11-rasm). G'ildirakchalar olinadi va osongina romcha o'qiga o'rnatiladi. Yoyilgan xamirni kontur shakllarda kesish uchun maxsus qoliplardan foydalanish ham qulay (12-rasm).

Mustahkamlash uchun savollar.



1. O'tkir tig'li asbob va moslamalarga nimalar kiradi?
2. Pichoqlarning turlari va vazifasini aytib bering.
3. O'tkir tig'li asboblardan foydalanishda qanday qoidalarga amal qilish kerak?

Foydali maslahatlar



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

III-BOB. PAZANDACHILIK ISHLARIDA QO'LLANILADIGAN JIHOZLAR.

§3.1. PAZANDACHILIKDA ISHLATILADIGAN IDISH-TOVOQLAR, SIFON IDISHLAR HAMDA ASBOBLAR

Oshxona buyumlari. Oshxona buyumlari qanchalik ko'p va turli-tuman bo'lsa, har xil taomlar tayyorlash va ularni bezash shunchalik oson bo'ladi (13-Rasm).



13-rasm. Oshxona buyumlari

Quyida o'rtacha oila uchun mo'ljallangan buyumlar ro'yxati keltiriladi:

Go'shtyumshatgich- 1 ta,
Go'shtqiymalagich-1 ta,
Danakajratgich- 1 ta, Idish-tovoqlar uchun tagliklar- 4 ta, Idish-tovoq yuvish uchun cho'tkalar 3-4 ta, idishquritgich-1ta, kapgir-1 ta, katta va kichik elak -2 ta, konserva pichoqlari-2 ta, krem va tuxum atalash uchun chilcho'p - 1 ta, ochqich (shtopor) - 1 ta, Oshtaxta va o'qlog'i - 1 ta, oshtaxtalar -3 ta, Oshxona pichoqlar -bir necha. Pechenye qoliplari va xamir - keskichlar - yig'ma nabor, piroglar pishirish uchun qolip - 1 ta, press-pyure - 1 ta, sabzavotkeskich - 1 ta, sabzavottozalagich -1 ta, stol yoki osma tarozi -1 ta, suv

qaynatiladigan choynak -1 ta, suzg'ich -1 ta, supra -1 ta, tiqin-yopqichlar - 10 ta, tova- 1 ta, turli hajmdagi qozon va kastyulkalar - 4-5 ta, un, guruch va shu kabilar solinadigan idishlar - bir nechta, chakich -1 ta, chovli -1 ta, cho'mich-2 ta.

Idish-tovoq metall, sopol, chinni, shisha, plastmassadan tayyorlanadi. Metall idishlarning alyuminiy, po'lat, jez, cho'yan, mis va boshqa metall va qotishmalardan ishlanadigan turlari bor. Alyuminiy idishlar shtampovka qilib, qo'yib tayyorlanadi. Shtampovka qilib tayyorlanadigan alyuminiy idishlar ishlatilishiga qarab xar xil og'irlikda bo'ladi: yengillari tagining qalinligi 1,5 mm, o'rtachalari --2 mm, og'irlari -2,5 mm bo'ladi. Qalin qilib qo'yilgan alyuminiy idishlar (tova, kastyul, qozon va shu kabilar), asosan yog' dog'lab, masalliqni qovurishga, quyuq taomlar pishirishga mo'ljallangan. Alyuminiy idish-tovoqlar issiqqa chidamli (658°C da eriydi) bo'ladi, haroratning tez o'zgarishi ta'sir ko'rsatmaydi, bunday idishlarda taomning rangi, hidi, ta'mi buzilmaydi, sho'r, organik kislotalarga boy masalliklarni qovurib yoki qaynatib pishiraverish mumkin.

Lekin ovqatni 2 sutkadan ortiq saqlab bo'lmaydi. Tuzlangan karam, sho'r bodring kabilarni alyuminiy idishlarda saqlash mumkin emas, tuz, kislota, ishqordan tez ayniydi. Yangi alyuminiy idishni hayvon yoki o'simlik moyi surtib qaynatib tashlab, keyin foydalanish kerak. Alyuminiy idishlarni tozalashda qo'llaniladigan moddalar emallangan po'lat idishlarni tozalashda ham foydalaniladi. Odatda ro'zg'orda kam ishlatiladigan jez idishlar vaqt o'tishi bilan qorayadi, zanglay boshlaydi, chunki organik kislotalar, moy, sut va boshqa ko'pgina masalliqalar unga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun bunday idishlar faqat suv bilan qaynatiladigan taomlar tayyorlashda ishlatilishi kerak. Shirinliklarni saqlashga ham yaramaydi.

Cho'yan qozonda mosh, loviyali taomlarni uzoq saqlab bo'lmaydi. Cho'yan idishlarning emali sinib ko'chganda ularni taom tayyorlashda boshqa ishlatmaslik kerak. Emallangan cho'yan idishlar ham emallangan po'lat idishlarni tozalashda ishlatiladigan. preparatlar bilan tozalanadi. Olovga chidamli maxsus shishadan ishlanadigan idishlar ovqat pishirishda foydalaniladi. Lekin foydalanayotganda ehtiyot bo'lish kerak: qizigan paytda sovuq suvga tegmasligi, sovuq, nam joyga qo'yilmasligi, idish sovib turganda esa to'satdan qaynoq suv solinmasligi lozim. Olov ustiga metall setka qo'yib ustidan shisha idish qo'yilgani ma'qul. Xrustal idishlarni qaynoq suvda yuvib bo'lmaydi - xiralashadi. Iliq hatto sovuq suvda yuvgan yaxshi. Plastmassa idishlardan sovuq taomlar, oziq-ovqat mahsulotlarini qisqa muddat saqlashda foydalangan ma'qul. Nam latta yoki, cho'tkaga poroshok yoki pasta tashlab, suvga botirib olingan idish artiladi, keyin toza suv bilan yuviladi.

Tovoq - idish. Taom va oziq-ovqat mahsulotlari solishda foydalaniladi. Kattakichik, turli shakldagi (yalpoq, yalpoqroq, chuqur, chuqurroq) sopol, chinni, ba'zan marmar xillari bo'ladi, qalay bilan ichi oqartirilgan mis tovoqlar esa deyarli hamma xalqlarda bor. O'rta Osiyoda ichi sirlangan, badiiy bezagi deyarli yo'q sopol tovoq keng tarqalgan. Farg'ona vodiysi va boshqalarda bir qancha joylarda tovoq deganda lagan tushuniladi.

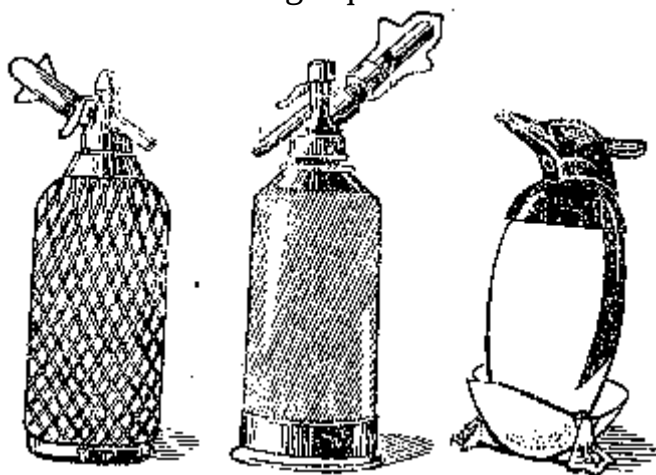
Qozon - mis, cho'yan yoki alyuminiydan quyma usulda tayyorlangan va ovqat pishirish uchun mo'ljallangan idish. Qozon yer o'choq, guvala yoki g'isht o'choq hamda ko'chirib yuriladigan metall o'choqlarga yaxshi o'rnatishdi. Palov pishirish uchun chuyan qozon qulay, chunki kapkir bilan kovlash oson bo'lib, solingan masalliqalar barobar qovurilib, barobar qaynaydi, taom tagiga olib, kuyib ketmaydi. Qozonlarning hajmi qancha guruchdan palov damlanishi bilan belgilanadi. Chunonchi, 70-100 kg guruch damlanadigan qozon- «dosh» qozon, 30-60 kg ligi - «dek» qozon, 5-20 kg guruch damlanadigan qozon - katta qozon, 2-5 kg ligi - kichik qozon, 0,5-1 kg ligi «dekcha» deb yuritiladi.

Kosa-1) turli taomlar solish uchun mo'ljallangan uy-ro'zg'or idishi. Kosa juda qadimdan ma'lum. Chust shahri yaqinidan mil. av. 2-ming yillikka oid bezakli sopol kosalar topilgan. Dastlab qo'lda loydan yasalgan va nisbatan dag'alroq bo'lgan. Bronza davrida kulollik charxining yuzaga kelishi bilan kosa shakli, bezagi ancha takomillashgan. Kosagarlik maxsus kasb sifatida shakllangan. Ko'pchilik mamlakatlarda, ayniqsa, Sharq mamlakatlarida keng tarqalgan. Shakli va hajmiga ko'ra kosalar kosacha, nimkosa, miyona kosa, shokosa, katta shokosa kabi xillarga

bo'linadi. Materialiga ko'ra sopol kosa, chinni kosa, zarang kosa, mis kosa, yog'och kosa, jonon kosa, naqshin kosa; tuzilishiga ko'ra yumaloq kosa, dukki kosa, labigardon kosa; ishlatilishiga ko'ra obikosa, sharbat kosa, osh kosa, qaymoq kosa, nisholda kosa va boshqalarga bo'ladi. 2) Dutor, rubob kabi muzika asboblarning ovozni kuchaytiradigan asosiy qismi (rezonatori); 3) toshbaqa ustini qoplab turgan zirhi (pastki, ustki kosa); 4) odam va hayvonlar organizmining ko'z soqqasi o'rnashgan qismi; 5) qovun, tarvuzning so'yib, karchlangan ikkidan bir, uchdan bir, to'rtidan bir qismi.

O'choq- olovni yoqish va saqlash uchun mo'ljallangan ochiq joy (odatda turar joyi ichida bo'ladi). Arxeologik ma'lumotlarga ko'ra, o'choq ilk paleolit davridan ma'lum. Quyi paleolitda toshdan yasalgan va ba'zida loy bilan suvalgan o'choqlar keng tarqalgan. O'choq odatda, aylana shaklidagi turar joylarning o'rtasiga, to'g'ri burchakli turar joylarda devor yoniga, ko'pincha uyning to'riga (masalan, Dog'iston xalqlarida) qilingan. O'choqning nisbatan takomillashgan turi devorga taqab joylashtirilgan va tutuni mo'rkon orqali chiqarib yuboriladigan o'choqdir (O'rta Osiyo, Sibir, Kavkaz, Bolqon yarim orolining ba'zi xalqlarida). O'choq turli urf-odatlarda katta rol o'ynagan. Ko'pgina xalqlar (yunonlar, rimliklar, slavyanlar, germanlar, shuningdek, so'nggi davrlarda - Kavkaz, Sibir, O'rta Osiyo xalqlari).da o'choq - muqaddas joy hisoblangan.

Sifon -suv, meva sharbatlari va shu kabi ichimliklarni gazlantirish uchun ishlatiladigan idish; maxsus kopqog'i germetik bekitilgan, og'zida gaz solingan balloncha o'rnatilgan bo'ladi. Qopqoqqa o'rnatilgai richag (yoki tugmacha) bosilishi bilan ballon ochilib, chiqqan karbonat angidrid gaz hosil qilgan bosim ta'sirida suv stakanga quriladi. Sifonlar metall va qalin shisha idishlardan iborat



14-Rasm

15-Rasm

16-Rasm

bulib, shisha sifonlarga 1l (14-rasm), metall sifonlarga (15- va 16-rasmlar) 1-2 l suv sig'adi. Ballondagi (10 sm gaz sig'adi) suyultirilgan va bosim ostida bo'lgan karbonat angidrid gazi sifonga solingan suyuqlikni bir marta gazlantirishga yaraydi. Idishga suyuqliq solinganda har gal yangi ballon o'rnatiladi, bunday ballonlar magazinlarda, gazli suv do'konlarida ishlatilgan ballonga, almashtirib beriladi (gaz uchungina haq olinadi).

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Oshxona buyumlaridan nimalarni bilasiz?
2. Kosa turlari va ularning vazifasini tushuntirib bering.
3. Qozonning vazifasi nmadan iborat?
4. Idish-tovoqlarni toza va ozoda saqlash uchun nimalarga e'tibor qilish kerak?

Foydali maslahatlar



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.

§3.2. OVQAT PISHIRISH QURILMALARINING AHAMIYATI VA ULAR BILAN TANISHTIRISH

Ovqat pishirish qurilmalari - umumiy ovqatlanish korxonalari va uy sharoitida ovqat tayyorlash uchun ishlatiladigan issiqlik asboblari. Olovli (qattiq, suyuq va gazsimon yoqilg'i yoqiladigan), bug'li va elektr qurilmalari bor. Olovli ovqat pishirish qurilmalarida yoqilgi alangasidan foydalaniladi. Ular: oshxona plitasi, kozonlar, konditerlik va vafli pechlari, kuchma oshxona, suv qaynatgich, gaz qozonlari, qovurish shkaflari, tova va boshqalar. Bug'li apparatlarda past (0,2-2 atm) bosimli suv bug'idai foydalaniladi. Bug' isitish kameralariga trubalar yoki issiqlik almashgichlar vositasida beriladi yoki masalliq (masalan, katlet, baliq) bevosita bug'da pishiriladi. Bunday apparatlarda masalliq, asosan dimlanadi. *Elektr apparatlarida* harorat ancha yuqori bo'ladi; unda ovqatni qaynatib va qovurib pishirish mumkin. Bular: elektr qozonlar, dimlash shkaflari, konditerlik va novvoyxona shkaflari, elektr plitalar, elektr tovalar va boshqalar. Gaz va elektr ovqat pishirish qurilmalari ko'p ishlatiladi, chunki ular ancha xavfsiz, haroratni rostlab turish mumkin.

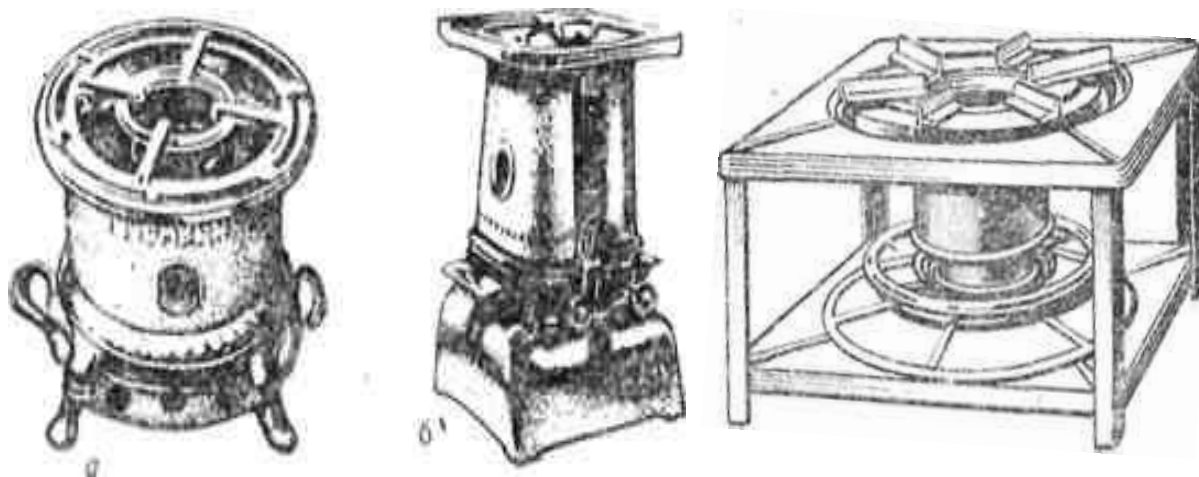
Kerogaz. Asbest yoki ip pilikli, bir va ikki konforkali kerogazlar ishlab chiqariladi. Kerogaz taglikka mahkamlangan rezervuar, gorelkani yonilg'i bilan ta'minlovchi trubka va kerosin bug'ining yonishi sodir bo'ladigan gaz aralashtirgich (gazosmesitel)dan iborat.

Asbest pilikli kerogaz 1 soatda 180-190 g kerosin sarflaydi. 4 l suvning qaynashiga 30- 35 minut ketadi. Rezervuar sig'imi 750 g.

Ip pilikli kerogaz. Quvvati asbest pilikli kerogazning quvvatidan 2 hissa kam. 1 soatda 80 g kerosin sarf bo'ladi. 4 l suvning qaynashiga 55 minut ketadi. Rezervuar sig'imi 1 l. Kerogazni yondirayotganda ko'rsatmaga qat'iy amal qilish shart (ko'rsatma kerogazga qo'shib beriladi). Kerosin o'rnida benzin yoki boshqa yoqilg'idan foydalanish juda xavfli; kerogaz yonayotganida unga kerosin quyib to'ldirish; alangani puflab o'chirish; yonayotgan kerogazni bio joydan ikkinchi joyga ko'chirish yaramaydi.

Kerosinka. Bir, ikki va uch pilikli; bir va ikki trubkali bir va ikki konforkali kerosinkalar ishlab chiqariladi. Kerosinkaning piligi paxta ipidan to'qilgan, yassi, ba'zi kerosinkalarda konforkalar qo'zg'almas qanotli yoki bir paytning o'zida ikkita kastyulka qo'yishga mo'ljallangan yoziladigan qanotli qilib ishlab chiqariladi.

Kerosinkalarning tipi	2 l suvning qaynashi uchun	2 l suvning qaynashi uchun ketadigan kerosin, g
Tepasi tashlama ikki pilikli ikki trubkali	25	50
Tepasi olinadigan uch pilikli	25	60
Surilma rezervuarli ikki pilikli bir trubkali	20	60



17-rasm. Kerosinka: a - uch pilikli; b - ikki pilikli ikki trubkali.

Kerosinka yonayotgan paytda uning kerosin quyiladigan teshikchasi bekitib qo'yilishi kerak; tutab yonmasligi uchun pilikning so'xtasini kesib tashlash lozim: Kerosinkani yoqayotganda uning rezervuarlarini navbat bilan surib, piliklar yondiriladi va rezervuarlar o'z joyiga qo'yiladi, pilikning yaxshi yonishiga 2-3 minut vaqt beriladi, so'ngra alanga rostlanadi. Kerosinka piligini buzilishdan saqlash uchun kerosinning butunlay yonib tugashiga yo'l qo'ymaslik kerak. Kerosinkani o'chirishdan ilgari alangani iloji boricha pasaytirish kerak.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Ovqat pishirish qurilmalariga nimalar kiradi?
2. Olovli apparatlarga nimalar kiradi?
3. Bug'li apparatlarga nimalar kiradi?
4. Kirogaz nima vazifani bajaradi?
5. Kerosinkaning vazifasi nima?

Foydali maslahatlar



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

§3.3 QAYNATGICH ASBOBLARNING TUZILISHI VA VAZIFALARI

Gaz suv isitkichi. avtomat gaz suv isitkichi - sathi 60- 100 m² li turar joy binolarini shu joyning o'zida suv bilan isitish, shuningdek vanna va oshxonalarni (asosan, idish va hokazolarni yuvishda) issiq suv bilan ta'minlashga mo'ljallangan issiqlik almashinuvchi suv isitish apparati. Suv isitkichda isigan suvni ovqatga ishlatish taqiqlanadi. Suv isitkichda isiyotgan suv haroratini avtomatik ravishda rostlaydigan qurilma hamda gaz bosimi kamayib, **zapalnik** o'chib qolganda gazni to'xtatib qo'yadigan xavfsizlik sistemasi bor. Suv harorati 40-85°C oralig'ida rostlanib turadi. Suvning issiqligi belgilangan haroratga yetganda issiqlik rostlagich gorelkaga gaz kelishini to'xtatib qo'yadi va suvning harorati 5- 10^{0C} ga pasayganda gazni yana bera boshlaydi. Bunday suv isitkichlardan foydalanganda ularning xavfsizligini oshirish uchun yaxshi tortuvchi dudbo'ron zarur. Suv isitkich suv baki, sovuq suv, issiq va qaynoq suv keladigan quvurlar o'tquvur, gaz gorelkasi, o't oldirgich, termopara, sezgir patron, harorat rostlagichi, termomagnit klapan, gaz filtri va boshqalardan iborat. AGV-80M va AGV-123DT (raqamlar suv baklarining sig'imini- litrlarda ko'rsatadi) avtomatik gaz suv isitkichlar ko'plab ishlab chiqarilayotir.

Isitkich – bolalar ovqat isitkichi ikki yuz grammli standart bo'tilkaga solingan sut, qaymoq, bo'tqa va boshqa mahsulotlarni isitish va issiq holda saqlash uchun ishlatiladigan elektr asbob. Isitkichni elektr tarmog'iga ulashdan oldin, uni suv bilan to'ldirib, bo'tilkani solib qo'yish zarur. Isitkich ulangan va ishlayotgan bo'lsa, signal lampochkasi yonib turadi. Ovqatni 34^{0S} haroratgacha isitishga 3-4 minut ketadi. Quvvat rostlagich dastagini burib, haroratni 20-34^{0S} atrofida oshirib yoki pasaytirib turish mumkin. Isitkichdan foydalanib bo'lgandan keyin har gal undagi suvni almashtirish kerak. Isitkichning is'temol qilish quvvati 75 Vt.



18-rasm. Suv qaynatgich

Suv qaynatgich -odatda suv qaynatish uchun xizmat qiladigan trubkasimon elektr isitish elementda. Quvvati 0,3 kVt li (**18-rasm**) suv qaynatgich 5 minut davomida 1 stakan suvni 20⁰dan 95^{0C} gacha qaynatadi, 2 kVt quvvatli suv qaychatgich 7 l suvni 30 minutda qaynatadi. Iste'mol qilish quvvati 0,3-2 kVt. Qaynatgichni suvga solmasdan turib uni tarmoqda ulash yaramaydi. Qaynatgich ishlab turgan idishdagi suvga qo'l tiqish mumkin emas.

Suv isitgich oshxona yoki vannaxonaga o'rnatiladi. Suv isitgichning 10 l sig'imli baki elektr isitgichning quvvati 1200 Vt bo'lganda taxminan 1 soatda 85^{0S} haroratgacha isiydi. 220 V li kuchlanish (127 V kuchlanishda transformator orqali ulanadi) elektr tarmog'iga ulanadi. Suv isitgich albatta mutaxassis tomonidan o'rnatilishi kerak. Suv isitgich o'rnatilib bo'lgandan keyin uni yerga ulab qo'yish shart. Shuningdek, gaz va yoqilg'ida ishlaydigan suv isitgichlar ham mavjud. Gazli suv isitgichlardan foydalanganda xavfsizlikni ta'minlash uchun ularga avtomatik gaz rostlagichlari o'rnatiladi. Suv isitgichlarga suv kelishi to'xtashi bilan, gaz kelishi xam avtomatik to'xtaydi. Gaz va yoqilg'ida ishlaydigan suv isitgichlarda

albatta mo'ri yoki yoqilg'i yonganida hosil bo'ladigan sog'liq uchun zararli mahsulotlarni xonadan chiqarib yuboradigan so'rish trubasi bo'lishi kerak.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Isitgich qanday ishlaydi?
2. Qaynatgich asboblarning foydali tomonlarini bilasizmi?

Foydali maslahatlar



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.

§3.4. GAZ PLITASINI TUZILISHI VA AHAMIYATI

Gaz plitasi - suyuq holga keltirilgan propan, butan gazlari va ularning aralashmalari ishlatiladigan ixcham plitka. Bog'-uy (dacha), turistik yurishlarda keng qullaniladi. Ikki konforali ixcham PG-2P gaz plitasida berkitkich reduktor klapan va egiluvchan shlang vositasida plitka shtuseriga ulangan bosim rostlagichi bor. Gaz ballonlari bilan birgalikda ishlatiladi. Plitka chemodansimon korpusga joylashgan bo'lib, uning ichida gorelka, uchoqcha va alangani rostlaydigan krani bor. Plita gabaritlari (mm da): 230X X2VOX128. Ballon diametri 222 mm, balandligi 290 mm, sig'imi 5 l, ish bosimi 16 kg/sm². Gorelkaga 1 soatda 0,066-0,074 m³ gaz sarflanadi, ya'ni 5 l li gaz ballon bitta gorelkaga 18-20 soatta yetadi. Gaz plitani o'rnatishda va undan foydalanishda ko'rsatmasi qoidalarga to'la rioya qilish kerak. Alangani rostlayotganda uning juda past yonishiga yo'l qo'ymaslik lozim, chunki bu gorelkaning erishiga va ishdan chiqishiga sabab bo'ladi. Alanga gorelkadan yuqori bo'lishi kerak. Qo'shimcha ballonni turar joydan tashqarida saqlash, quyosh nuri tushmaydigan joyga qo'yish lozim. Gaz hidini sezgan zaxoti darhol plitka gorelkasini o'chirish va gaz chiqayotgan joyni aniqlash, o'sha joyga sovun eritmasini so'rib qo'yish kerak. Klapaning **germetikligi** ustki qismiga suv qo'yib tekshiriladi; gazni chiqarib tashlayotganda (faqat ochiq havoda qilinadi bunda shamolga teskari turiladi) gaz ko'piklari bo'lmasligi kerak. Balonining sig'imi 0,9 l li, korpus o'lchamlari 240X345X90 mm li bo'lgan bir konforkali plitkalar, ham chiqariladi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Gaz plitasining vazifasi nima?
2. Gaz plitasi qanday tuzilgan?

Foydali maslahatlar.

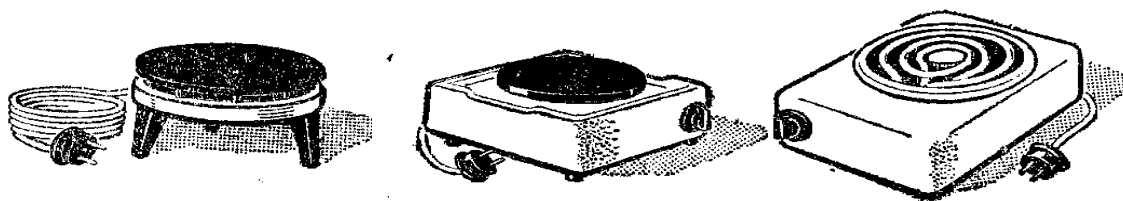


Gaz pechingizni yog'dan osongina tozalamoqchi bo'lsangiz, likopchaga ozgina nashatir spirti solib, pechgga qo'yib, mahkam yoping. Ertalab quruq latta bilan artib tashlang. Qarabsizki, gaz pechingiz chinniday yaltiraydi.

§3.5. ELEKTROPLITALARNING TUZILISHI VA ISHLATILISHI.

Elektr plita, polga qo'yiladigan elektr plita. Bir vaqtning o'zida 7-10 kVt yuklamani qabul qila oluvchi elektr o'tkazgichlari bo'lgan binolarga o'rnatiladi. Plitani o'rnatayotganda albatta uni alohida tutashtiruvchi o'tkazgich bilan yerga ulash kerak. Odatda plitada quvvati 1 va 1,5 kVt li cho'yan konforka, quvvati 1,8 kVt li qovurish shkafi (duxovkasi) va ba'zan idishlarni quritadigan va saqlaydigan qo'shimcha shkafi bo'ladi. Konfora va isitish shkafni isitish bosqichli qayta ulagich bilan rostlanadi. Pishirilayotgan va kovurilayotganini kuzatish uchun qovurish shkafining eshigiga issiqqa chidamli oyna, orqa devor tomoniga, (lampa) o'rnatilgan. Ovqat tayyorlashda tagi tekis va yassi, diametri esa konforka diametriga teng yoki undan kattaroq bo'lgan idishlardan foydalanish tavsiya etiladi. Qavariq yoki botiq tagli idishdan foydalanganda pishirish kechikadi, konforka qizib, ortiqcha elektr energiya sarflanadi. Ovqat qaynagach, ovqatni o'rtacha va minimal-quvvatda tayyorlash lozim, chunki kifoya qiladi. Plitani normal ishlashi uchun omforkani toza tutish shatr, plitani xizmatqilish muddati undan xavfsiz foydalanish va tejimli ishlatilishi bunga ko'p jihatdan bog'liq. Konforkani tozalashda jilvir qog'ozlardan foydalanish tavsiya etilmaydi. Qovurish shkafi eshigini ochib sovitilsa, uning devorlaridagi yog' qoldiqlari oson tozalanadi.

Elektr plitka issiqlik manbai-metall spiral joylashtirilgan isitish elementi (konforka) ga ega. Ximoya qilingan, yopiq va trubkasimon (germetik) isitish elementlari mavjud. Ochiq isitish elementiga ega elektr plitkalar chiqarilmaydi. Elektr plitkalarining konstruksiyasi turlicha: ular bir konforkali ikki konforkali, duxovkali va duxovkasiz, har xil isitish element bo'lishi mumkin.



19-20-21-rasm. Elektr plitalar.

Bundan tashqari, plitkalar iste'mol qilish quvvatga (bitta konforkada 800 dan 1800g 5t gacha), kuchlanishiga (120 V yoki 220 V) qarab ham turlicha bo'ladi. Har bir konforkaning quvvati qaytalagich bilan rostlanadi. Har bir plitka (konforka) va isitishning uchta bosqichi bo'ladi. Spirali ximoya qilingan plitalarda (19- va 20-

rasm) spiral metal (boyma (konforka) bilan qoplangan. Yopiq plitkalarda spiral cho'yan yoki po'lat asos (konforka) ariqchalariga o'rnatiladi va issiqlik izolyasiyalanadi. Germetik trubkasimoi isitish elementli plitkalar mukammalroqdir (21-rasm).

Ular tejamli, uzoq xizmat qiladi, ularning puxta konstruksiyasi ovqat pishirilayotgan idish tagiga yaxshi tegib turishni ta'minlaydi. Korpusi uncha baland bo'lmagach emallanmagan ikki konforkali plitkalar qulay. Bu plitkalar konforkasinnng quvvatini 200 dan- 1800 Vt (birinchi konforkada 1800-900- 500 Vt, ikkinchi konforkada 800- 400-200 Bt) gacha rostlash mumkin.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Elektr plitasi qanday tuzilgan?
2. Elektr plitasining gaz plitasidan afzalligi nimada?

Foydali maslahatlar



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

§3.6. SHARBATSIQQICH VA SHARBAT QAYNATGICH, QAHVA MAYDALAGICH VA QAHVA QAYNATGICHNI TUZILISHI VA ISHLATILISHI.

Qahva qaynatgich- qahva qaynatgich qahvaynik tuzilishi va qahva tayyorlash usuliga qarab, oddiy va geyzerli turga bo'linadi. Turli asboblarga qo'yib qaynatiladigan qahvayniklardan tashqari elektr qahvayniklar ham chiqariladi. Alyuminiy sirti yarqiramaydigan, silliqlangan, jilolangan, xromlangan, sirlangan, jezli yaltiroq, nekilli ichi oqartirilgan, issiqqa chidamli turli shakldagi shisha qahvayniklar ishlab chiqariladi.

Oddiy qahva qaynatgich ichi bo'sh idish bo'lib, unga yanchilgan qahva solinadi, so'ngra qaynoq suv quyib olovga qo'yiladi. Qahva qaynab chiqishi bilan darhol qahvaynik olovdan olib qo'yiladi va ichimlik tindiriladi. Toza (quyqasiz) ichimlik olish uchun ba'zan qahva suri xaltachada damlanadi.

Geyzerli qahva qaynatgich (tagligida uzun sterjeni bo'ladi, yuqori qismiga qopqoqli teshikchalari bor silindr o'rnatilgan). Qahva tayyorlash uchun silindrning tubidan bir oz pastroq qilib suv quyiladi, silindrga yanchilgan qahva solinadi va qahvaynikning qopqog'i bekitib qo'yiladi. Qahvaynik qizdirilganda qaynayotgan suv sterjen bo'g'lab ko'tariladi va pastga - silindr qopqog'iga oqib tushadi. Qaynayotgan suv qahvadan o'tib, u damlanadi. Qahvani shunday tayyorlaganda

qahva quyqasi silindrda qoladi. Ba'zi geyzerli qahvayniklarning qopqog'ida baland (issiqqa chidamli shaffof shishali) bo'ladi

Bu bir vaqtning o'zida ko'rish oynasi (ya'ni qahvaning qaynashini kuzatish) vazifasini o'taydi. Qopqog'ida ko'rish oynasi bo'lmagan aqavaynikni ochishda ehtiyot bo'lin kerak, chunki geyzerdan qaynayotgan suv sachrashi mumkin

Elektr qahva qaynatgichlar. «Ekspress», EK-0,3 va EK-0,5 markali qahva



22-Rasm. EK-0,3 qahva qaynatgichi,
EK-0,5 qahva qaynatgichi.

qaynatgichlar qahvani tez qaynatib beradi. Isitish elementining quvvati 700 Vt li «Ekspress» qahva qaynatgichda 1 l qahva taxminan 13 minutda, quvvati 300 - 500 Vt li EK-0,3 va EK-0,5, qahva qaynatgichlarda esa 0,3-0,5 l qahva 13- 15 minutda qaynaydi. Elektr qahva qaynatgichlarda qahva yanchilgan qahvaga issiq, suv o'tganida damlanadi. Quyqasiz tayyor qahva qahvaynikning cho'michiga tushadi.

Qahva maydalagich. Qo'l va elektr bilan harakatga keltiriladigan xillari bor. Qo'l qahvamaydalag ichi odatda yog'och yoki metall korpusdan iborat bo'lib, uning ichiga dasta yordamida qo'l bilan harakatlantiriladigan maydalash toshi va unda donachalarning maydaligini o'zgartiradigan qurilma o'rnatilgan bo'ladi. Korpusining pastki qismida quticha bo'lib, unga maydalangan qahva tushadi. Elektr qahvamaydalagichiniig turli modellari bo'lib, hammasining ishlash prinsipi bir xil - qahva donachalari kurakchali tez aylanuvchi disk bilan maydalanadi. Elektr qahva maydalagichi bunkeriga 30 g chamasi qahva donachalari solinib, qanday maydalikda olinishiga qarab 1-2 minut maydalanadi. Qahvamaydalagich mexanizmi qizib ketmasligi uchun, uni har 2 minutdan keyin 3 minut to'xtatib qo'yish kerak. Ro'zg'or qahvamaydalagichining asosiy qulayligi shundaki, maydalangan qahvani bevosita damlashdan oldin olish mumkin, bu esa uning xushbo'yiligini va ta'mini saqlaydi. Elektr qahvamaydalagichidan oz miqdordagi qand, quritilgan mahsulot va boshqa mahsulotlarni maydalashda ham foydalanish mumkin. Qahvamaydalagich og'irligi odatda 1 kg chamasida, iste'mol qilish quvvati 100 Vt. Maydalagichni salt ishlatish tavsiya etilmaydi. Ishlatib bo'lingach, qahvamaydalagichni quruq latta bilan tozalash zarur. Qahvamaydalagichni tez-tez moylash va elektr dvigatelini elektr cho'tkalarini almashtirish shart emas.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Qahva qaynatgichning vazifasi nima?
2. Qahva maydalagichning vazifasi nima?

Foydali maslahatlar.



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

IV-BOB. TAOMLAR TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

§4.1. SABZAVOTLARDAN TAYYORLANGAN TAOMLAR, GARNIRLAR HAMDA GAZAKLAR

Sabzavot taomlari inson hayoti uchun zarur bo'lgan darmondorilar uglevodlar, mineral moddalar, organik kislotalarga boy bo'lganligi uchun qadrlanadi. Tarkibidagi to'qimalar va bakteroid mahsulot (fitonsidlar) taom hazm bo'lishida ijobiy rol o'ynaydi.

Sabzavotlardan alohida iste'mol uchun yoki go'shtli, baliqli va boshqa taomlar uchun garnir tayyorlanadi. Issiq ishlov berish usullariga qarab sabzavot taomlari pishirilgan, oz suvda pishirilgan, qovurilgan, dimlangan, duxovkada qizdirilgan bo'ladi. Taom tayyorlash uchun mo'ljallangan sabzavotlar, mexanik ishlovdan o'tgan zahoti darrov issiq ishlovga jo'natilishi kerak, aksincha u so'lib, tarkibidagi S darmondori parchalanadi. Issiq ishlov berish natijasida sabzavotlarning tarkibida quyidagi o'zgarishlar ro'y beradi:

Issiq taom yoki garnir tayyorlash uchun sabzavotlar bug' yoki suvda pishiriladi. Kartoshka, sabzi tozalanib, qizilcha po'sti bilan, juxori so'tasi bilan bargi olinmagan holda, ko'k loviya o'z po'chog'i va quzoqchalarida, ko'k no'xot o'z po'chog'i bilan, quritilgan sabzavotlar avval buktirilgan holda pishiriladi.

Sabzavotlar qaynab turgan suyuqlikka solinib yoki ustidan qaynoq suyuqlik qo'yilgan holda (sabzavot turiga qarab) tuz qo'shib (1 litr suvga 10 gramm miqdorida tuz solinadi), idish qopqog'i yopilgan holda qaynatib pishiriladi. Sabzavot yuzidagi suyuqlik, 1-2 santimetrdan oshmasligi kerak, chunki mo'ljaldan ko'p suyuqlikda sabzavotlarning ozuqali qimmatini ko'plab yo'qoladi. Pishirishni tezlashtirish va ta'mini o'zgartirmaslik uchun qizilcha, sabzi, ko'k no'xot, tuz qo'shmay pishiriladi. Ko'k no'xot, loviya, ismaloq bargi, sarsabil, artishok ko'p qaynab turgan suvda (1 kg sabzavotga 3-4 litr suv solinadi) qopqog'i ochiq holda pishirilishi kerak. Shu usulda pishirilgan sabzavot rangi ko'proq saqlanib qoladi. Tez muzlatilgan sabzavotlar, muzdan tushirilmay, qaynab turgan suvga solib pishiriladi. Konservlangan sabzavotlar o'zidagi suyuqlik bilan isitiladi va, suyuqligi to'kib olinib, suyuq osh, sardaklar uchun ishlatiladi.

Kartoshka va sabzining ozuqali qimmatini, mazasini ko'proq saqlab qolish uchun bug'da pishirgan ma'qul. Bug'da pishirish uchun maxsus qozonlardan yoki bug' qozonlaridan yoki metall reshlyotka, simdan yasalgan savatcha bilan jihozlangan oddiy qozonlardan foydalaniladi.

Pishirilgan kartoshka. Tozalangan bir xildagi mayda kartoshka (yirigi to'g'raladi) kalinligi 50 sm qilib idishga solinadi va ustidan faynof suv qo'yib, tuz solinadi va olovga quyib qaynatiladi. qaynab chiqqach olov pasaytirilib, idish qopqog'i yopilib, iste'molga tayyor holga yetkazib pishiriladi. Kartoshka pishgach suyuqligi to'kilib, usti qopqoq bilan yopilib, past haroratda 2-3 daqiqa plita ustida ushlab bir oz quritiladi.

Ba'zi kartoshka navlari qaynatishda tez ezilib ketib, suvni shimib oladi. Natijada tayyor taomning mazasi yomonlashadi. Bunday kartoshkalar 15 daqiqa

qaynatilgandan so'ng suyuqligi to'kilib, usti bekitilib suvsiz qozonda paydo bo'lgan bug' bilan tayyor holga keltiriladi. Bochkacha shaklida kesilgan kartoshka ham shu usulda pishiriladi.

Tarqatishda pishirilgan kartoshka tarelka, porsion tovaga qo'yilib; ustidan sariyog', nordonroq qaymoq yoki alohida ko'kat bilan bezab beriladi. Bundan tashqari yana pishirilgan kartoshkani piyozli qizil **kornishonli** tomat, nordonroq qaymoq piyozli nordonroq. qaymoq, qo'ziqorin sardaklari bilan tarqatish mumkin.

Kartoshka pyuresi. Kartoshka pyuresini tayyorlashda tarkibida kraxmali ko'p bo'lgan kartoshka navlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Bir xildagi tozalangan kartoshka pishiriladi, suyuqligi to'kiladi, qopqog'i yopib quritiladi, issiq holda mashina yordamida eziladi. 80°C li sharoitda issiq kartoshka tarkibidagi kraxmal **kleysteri** elastik bo'lib ezilganda o'z holatini saqlab qoladi. Sovib qolgan kartoshka to'qimasi dag'al bo'lib, ezganda tarkibidagi kraxmal donachalari yorilib, ajralib chiqadi. Ushbu sababli kartoshka pyuresi cho'ziluvchi, yopishqoq bo'lib, ko'rinishi va mazasi yomonlashadi. Ezilgan kartoshkaga eritib qizdirilgan sariyog' yoki margarin solinib, issiq sut qo'shilgan holda ko'pirarli darajada aralashtiriladi.

Tarqatishda kartoshka pyuresi likobchaga solinib, sariyog' quyib, ko'kat sepib beriladi. Kartoshka pyuresini yana qovurilgan piyoz, pishirib mayda chopilgan tuxum solingan holda yoki sariyog' aralashtirib berish ham mumkin. Ko'p hollarda kartoshka pyuresini go'sht, baliq taomlariga garnir sifatida qo'shib beriladi.

1 kg kartoshka pyuresi uchun: 855 g tozalangan kartoshka, 35 g sariyog', 150 g sut ishlatiladi.

Sutda pishirilgan kartoshka. Kartoshkaning sutda pishishi qiyin. Shu sababli uni avval suvda yarim tayyor holgacha pishiriladi. Puchog'i tozalangan kartoshka o'rtacha kubik shaklida to'g'raladi, ustidan qaynab turgan tuzli suv quyib 10 daqiqa qaynatiladi, suyuqligi to'kilib, ustidan qaynab turgan sut solinadi, **namagi** me'yoriga keltirilib, tayyor holga kelguncha qaynatiladi. Kartoshkaga sovuq jazlangan un (un bilan sariyog' aralashmasi) solib, asta aralashtirilgan holda qaynatiladi.

Alohida taom sifatida yoki taomlarga garnir sifatida beriladi. Tarqatishda likobchaga solib, ustidan sariyog' quyib, ko'kat sepib beriladi.

Sabzi yoki lavlagi pyuresi. Sabzi butun yoki mayda kesilib, oz suvda sariyog' yoki margarin, tuz qo'shilgan holda qaynatiladi. Lavlagi po'chog'i bilan pishiriladi, so'ng po'sti tozalanadi. Sabzi yoki lavlagi mashinada ezilib o'rta quyuqlikdagi sut yoki nordonroq qaymoq sardagi bilan aralashtirib, qaynatib tayyor holga keltiriladi. Taom yoki garnir sifatida ishlatiladi.

Tarqatishda likobchaga solinib, ustidan sariyog' yoki nordonroq qaymoq quyib beriladi.

Kerakli masalliqalar: Sabzi 170, lavlagi 159 gr., oshxona margarini 5gr, sut sardagi 75 gr., sariyog' 5 gr., yoki nordonroq qaymoq 30 gr. sof og'irligi 210, 230 gr.

Sardak yoki sariyog' bilan pishirilgan karam. O'zakli karam tozalanadi, yuvib o'zagi bo'ylab pallacha shaklida kesilib, o'zagi ajratiladi. Gul karam ishlovdan o'tkazilib bir xil o'lchovdagi gulchalarga ajratiladi. Bryussel karami

barglari kesib tashlanadi. Tayyorlangan karam qaynab turgan tuzli suvga solinib, olov balandlatilib qaynatiladi. Qaynab chiqqan karam rangining o'zgarmasligi uchun usti ochiq holda past olovda qaynatib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Pishgan karam tarqatilguncha o'z suvida 30 daqiqagacha saqlanishi mumkin, undan uzoq vaqt davomida saqlansa rangi o'zgarib, mazasi yomonlashadi. Tayyor karamni ko'pik suzgich yoki chovlida suyuqligidan suzib olib, suvi silkitiladi.

Tarkatishda likobchaga solib ustidan sariyog' yoki sardak (suxarniy, nordonroq qaymoq yoki sut) quyib beriladi. Sardakni alohida idishda berish ham mumkin. Oq o'zakli karamni shashka shaklida kesib pishirilishi va sariyog' yoki sardak, bilan berish mumkin. Agar gulkaram garnir sifatida ishlatiladigan bo'lsa, uni pishirishdan avval gulchalarning maydaroq xillari ajratiladi.

Pishirilgan kuk no'xot. Bu taom tayyorlashda yangi, quritilgan, konservalangan, tez muzlatilgan ko'k no'xotlardan foydalaniladi. Yangi ko'k no'xot po'choqlaridan tozalanib, qattiq qaynab turgan tuzli suvga solinadi va shu qaynov darajasida iste'molga tayyor bo'lguncha pishiriladi. Tez muzlatilgan ko'k no'xot, muzidan tushirilmay, qaynab turgan tuzli suvga solinib, 3-5 daqiqa qaynatiladi. Quritilgan ko'k no'xot saralab yuvilib, sovuq suvda 3-5 soat ivitiladi, yana yuvilib, sovuq suvda 1-1,5 soat davomida past olovda qaynatiladi. Konservalangan ko'k no'xot o'z suyuqligida bir qaynatib olinadi. Pishirilgan ko'k no'xot elak yoki alyumin g'alvirda suyuqligi silkitilib, idishga solinadi, sariyog' yoki suyuq sut sardagi bilan aralashtirilib, namagi me'yorga keltiriladi va isitiladi. Alohida taom sifatida yoki go'sht, parranda, baliq taomlari uchun garnir sifatida ishlatiladi.

Tarqatishda ko'k no'xot likobchaga solinib ustiga yoki alohida kichik idishda bo'lak sariyog' quyib beriladi. Yana pishirib mayda chopilgan tuxum solib yoki yoniga qovurilgan non bo'lagi qo'yib beriladi. Qovurilgan non bo'lagi uchun suvi qochgan bo'lka non qobig'i tozalanib, uchburchak, romb yoki yarim oy shaklida kesiladi, sut, xom tuxum, shakar aralashmasiga botirilib asosiy usulda sariyog' yoki margarinda 2 yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi.

Dimlab pishirib tayyorlangan sabzavot taomlari va garnirlari.

Dimlab pishirish uchun sabzi, sholg'om, qovoq, pomidor, ismaloq shovul ishlatiladi. Sabzavotlarni alohida yoki aralash holda dimlab pishirish mumkin. Dimlab pishirish o'z sharbatida yoki oz miqdordagi suyuqlikda (suv yoki qaynatmada) sariyog' qo'shib amalga oshiriladi. Dimlashdan qo'shgan suyuqlik to'kib tashlanmay, aksincha sabzavot bilan birga ishlatiladi. Dimlash jarayonini idish yopilgan holda olib borilishi kerak. Dimlab pishirilgan sabzavotning ozuqali qimmat, qaynatib, pishirilgan sabzavotga nisbatan ko'ppiq saqlab qolinadi.

Tozalangan sabzavot ko'bik pallacha, somoncha yoki turtburchakli uzun shaklda to'g'raladi. Dimlab pishirish uchun sabzavotlar 20 smdan ko'p bo'lmagan kalinlikda (karam, bir kator) idishga solinadi. Qovoq, kovokcha, pomidor, ismaloq kabi tarkibidagi suyuqlik oson ajraladigan sabzavotlar suyuqlik qo'shmay dimlab pishiriladi. Ismaloqni shovul bilan birga pishirish mumkin emas, sababi rangi o'zgarib, qotib qoladi. Dimlab pishirilgan sabzavotlar sariyog' yoki sut sardagi bilan aralashtiriladi va taom yoki garnir sifatida tarqatiladi.

Dimlab pishirilgan sabzi. Sabzi o'rta ko'bik, pallacha yoki uzun turtburchak shaklida to'g'ralib, idishga solinadi. 1 kg sabziga 0,2-0,3 l. hisobida qaynatma yoki suv qo'yiladi, sariyog' yoki margarin solinib, qaynash darajasiga yetkaziladi, tuz qo'shib, qopqog'i yopib dimlanadi va iste'molga tayyor holga kelguncha dimlab pishiriladi.

Tarqatishda dimlab pishirilgan sabzi likobchaga solinib, ustidan bir bo'lak sariyog' qo'yib beriladi.

Agar sabzi sardak bilan tayyorlanadigan bo'lsa, dimlab pishirilgan sabzi o'rta quyuqlikdagi sut sardak bilan aralashtirilib shakar solinadi va qizdiriladi. Tarqatishda qovurilgan non bo'lagi qo'shib beriladi.

Kerakli masalliqalar: Sabzi 271 gr., oshxona margarini 5 gr., shakar 3gr., sariyog' 10 rr., yoki sardak 50 gr., sof og'irligi 210/250 gr.

Sut sardagiga aralashtirilgan sabzi va kuk no'xot. Sabzi mayda ko'bik shaklida to'g'ralib, sariyog' yoki margarin qo'shib usti berkitilgan holda dimlab pishirib tayyor holga keltiriladi. Tez muzlatilgan ko'k no'xot tuzli, qaynab turgan suvga solinib, tez qaynash darajasiga ko'tarilib, 3-5 daqiqa qaynatiladi. Konservalangan ko'k no'xot o'z suvida bir qaynatib olinadi va alyumin g'alvir yoki elakka solinib suyuqligi silkitiladi. Dimlab pishirilgan sabzi, ko'k no'xot bilan aralashtirilib, ustidan sut sardagi, tuz qo'shiladi va aralashtirib qizdiriladi.

Tarqatishda likobchaga solinib, ustidan margarin sepib beriladi. Alohida likobchada qovurilgan non bo'lagi qo'shib berish mumkin.

Kerakli masalliqalar: Sabzi 136 gr, margarin 10 gr., konservalangan ko'k no'xot 77. gr, yoki tez muzlatilgan ko'k no'xot 54 gr, sardak 75 gr, oshxona margarini 5 gr, sof og'irligi 230 gr.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Kartoshkadan tayyorlanadigan garnirlarni ayting.
2. Sabzavotlardan qanday garnirlar tayyorlash mumkin?
3. Garnir nima?

Foydali maslahatlar.



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.

§4.2. SABZAVOT SALATLARINI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Salat (lot. salate - tuzlash)-asosan, sabzavot va rezavor o'simliklar bargi, poyasa, mevasidan turli masalliqlar qo'shib tayyorlanadigan va xomligicha (taomlarga qo'shib) iste'mol qilinadigan pazandalik mahsuloti. O'zbek pazandaligida uning shakarob (Farg'ona vodiysi), achchiq-chuchuk (Toshkent obl.) turlari ma'lum. salat chala pishirilgan, tuzlangan, sirkalangan sabzavot va rezavorlardan tayyorlanadi, shuningdek uning alohida turlariga go'sht, qazi, tuxum, qaymoq, qatiq, ziravor, oshko'ki va boshqalar ham qo'shiladi. Salat taom xazmini yengillashtiradi, uni vitaminlar bilan boyitadi, tarkibidagi turli masalliqlar ishtaha qo'zg'atadi. salatning maxsus texnologiya bilan tayyorlanadigan turlari ham bor.

Salatlar yangi, pishirilgan, achitilgan, marinovka qilingan, tuzlangan, tuz muzlatilgan sabzavot, qo'ziqorin, dukkaklilar, yangi yoki konservalangan meva, sitrus mahsulotlaridan tayyorlanadi. Ba'zi hollarda salatlar go'sht, baliq, parranda, seld, dengiz mahsulotlari, tuxum va boshqa mahsulotlar qo'shib tayyorlanishi ham mumkin. Salatlar yumshoqligini oshirish uchun nordonroq kaymoq, mayonezlar qo'shiladi. Bu mahsulotlar qo'shib tayyorlangan salat 1 soat davomida iste'molchilarga tarqatilishi kerak. Kesib tayyorlangan, lekin nordon qaymoq, mayonez qo'shilmagan mahsulotlarni muzxonalarda 4-8°C li haroratda 12 soat davomida saqlash mumkin. Bundan uzoqroq muddatda saqlansa shamol tegib, yuzi qotib kolib, mahsulot va taom sifati o'zgaradi, salat darmondorisining miqdori kamayadi.

Yangi yoki pishirilgan sabzavotlar salatlar uchun ko'bik, tilim-tilim, parrak-parrak, somoncha shakllarida to'g'raladi. Salatlar o'zi alohida taom sifatida salat idishlarida yoki mayda likobchalarda beriladi. Ko'kat va sabzavot salatlariga go'sht, baliq taomlari uchun qo'shimcha garnir sifatida berilishi mumkin. Salatlar bezash uchun ko'kat, salat barglari, ko'k piyoz, ukrop, petrushka, selderey, tuxum, go'sht, baliq, meva, sitrus mevalari va boshqa salat tarkibiga kirib, o'z rangi bilan salatni bezashga yordam beruvchi mahsulotlardan (qizil qalampir, pomidor, bodring) foydalaniladi.

Salatlarni bezashni ikki xil usulda olib borish mumkin. Birinchi usul to'g'rab muzxonada saqlangan salat mahsulotlari aralashtirilib, sardak yoki nordonroq qaymoq, tuz, ziravor bilan yana bir aralashtirilib idishga qo'yib solinib, ko'kat bilan bezaladi. Ikkinchi usul. Mahsulotlar to'g'ralib, uning 1/3 qismi sardak bilan aralashtiriladi va salat idishiga uyib solinadi. Ustiga go'sht, baliq, parranda, qisqichbaqa, tuxum quyib, tuzlangan bodring, pomidor va ko'katlar bilan bezaladi. Qolgan mahsulotlar kesilib salat atrofiga terib chiqiladi. Bezalgan mahsulot ustiga sardak qo'yilmaydi. Salatlar kishi organizmida taom =azm buqilishini yengillashtiradi, organizmni vitaminlar bilan boyitadi, tarkibidagi masalliqlar esa ishta=ani ochadi. Salatlar chiroyli likoploarda tortilib, dasturxonni yaxshi bezatadi.

Ko'k salat. Yuqib, saralangan salat barglari 3-4 ga bo'linib yoki somoncha shaklida to'g'raladi va likobcha yoki salat idishga o'yib solinib, ustidan salat sardagi yoki nordonroq qaymoq quyiladi. Yarimta yoki chorakta pishgan tuxumni pallacha shaklida to'g'rab salat ustiga qo'yib berishi ham mumkin. Bunda shu miqdorga salat vazni oshiriladi. Agar bu salatni go'sht, baliq, parranda taomlariga qo'shimcha garnir sifatida berilsa, mahsulot maydaroq to'g'ralishi lozim.

Ko'k piyoz salati. Birlamchi ishlovdan o'tgan ko'k piyoz uzunligi 1-1,5 sm qilib to'g'ralib, tuz bilan aralashtirilgan zahoti likobcha yoki salat idishiga o'yib solinadi, atrofi pallacha shaklda kesilgan pishgan tuxum bilan bezalib, ustidan nordonroq qaymoq qo'yib beriladi.

Rediska salati. Qizil rediska barg va uch qismidan tozalanib, yaxshilab yuviladi. Oq rediska bundan tashqari po'sti tozalanishi lozim. Tayyorlangan rediska parrak-parrak shaklida to'g'raladi. Ishlovdan o'tgan ko'k piyoz mayda to'g'ralib, tuz, rediska bilan aralashtirilib, salat idishiga o'yib solinadi, atrofi pishirib palacha shaklda to'g'ralgan tuxum va ko'kat bilan bezalib, ustidan salat sardagi yoki nordonroq qaymoq quyiladi. Yana tuxum sarig'i ajratilib kesib ichiga qo'shilishi, to'g'ralgan ko'kat bilan aralashtirilib salat ustidan sepib berilishi ham mumkin.

Bodring va rediskali salat. Rediska yirik qirg'ichda qirilib, mayda to'g'ralgan bodring bilan aralashtiriladi, tuzi rostlanadi, limon kislotasi yoki limon sharbati bilan chuchitiladi. Keyin salat idishiga uyib solinadi, ko'k piyoz va shivit sepiladi. Salat smetana bilan birga dasturxonga tortiladi.

Kerakli masalliqalar: 260 gr. rediska, 140 gr. yangi bodring, 40 gr. barra piyoz, 100 gr. smetana, 5 gr. limon kislotasi, ta'bga ko'ra tuz.

Anor va piyozli salat, turpli salat, Sabzavotlarga gusht qushib tayyorlanadigan salat.

«Bahor salati». Ishlovdan o'tgan rediska, yangi bodring tilim-tilim qilib. salat bargi kvadrat shaklida, ko'k piyoz mayda to'g'ralib, tuz, murch, nordonroq qaymoq bilan aralashtiriladi va likobcha yoki salat idishiga o'yib solinadi va atrofi pishirib shakl berib kesilgan tuxum va ko'kat bilan bezaladi. Agar salatga bodring qo'shilmay tayyorlansa, uning evaziga rediska va salat bargi miqdori oshirilishi mumkin.

Kerakli masalliqalar. Salat bargi 42, rediska 40, yangi bodring 40, ko'k piyoz 25, tuxum 1/2 dona, nordonroq qaymoq 40. Sof ogirligi 200.

«Yoz» salati. Pishirib, tozalanib tilim-tilim shaklida to'g'ralgan kartoshka va bodring, pallacha shaklida to'g'ralgan pomidor, 3-4 bo'lakka bo'lingan salat bargi, mayda to'g'ralgan ko'k piyoz, ishlovdan o'tgan ko'k no'xat, tuz, murch, nordonroq qaymoq hammasi aralashtiriladi va salat idishiga yoki likobchaga o'yib solinadi, yangi bodring parragi, pishirilgan tuxum, pallacha shaklda to'g'ralgan yangi pomidor, ko'kat bilan bezaladi.



23-Rasm. Sabzi salati

Sabzi salati. Yangi sabzi ishlovdan o'tkazilib mayda somoncha shaklida to'g'raladi yoki mayda ko'zli qirg'ichdan o'tkaziladi va nordonroq qaymoq, shakar, tuz bilan aralashtirib, likobcha yoki salat idishiga o'yib solinadi va ko'kat bilan bezaladi. Salatga mayda to'g'ralgan olma yoki qora olxuri qo'shish mumkin (23-rasm). Ular avval buktirilib, danagi olib tashlanishi lozim.

Kerakli masalliqalar: 3-4 ta qizil sabzini maxsus qirg'ichdan o'tkazasiz yoki ingichka somon shaklida to'g'raladi. So'ng 2-3 ta sarimsoqning bo'lagini archib

mayda qilib to'g'raladi.

Piyozli sho'r bodring salati. Ishlovdan o'tgan sho'r bodring tilim-tilim shaklida to'g'ralib, mayda to'g'ralgan bosh yoki ko'k piyoz, dog'langan o'simlik yog'i bilan aralashtirib, likobcha yoki salat idishiga uyib solinib ko'kat bilan bezaladi.

"Olivye" salati

Ko'pchilikning sevimli salatlaridan biri. Salat muallifi 19 asrning 60-chi yillarida Moskvaning "Ermitaj" nomli fransuz restorani shef-povari Lyusyen Olivyedir. Salat tayyorlanishi juda oson: asosiy masalliqni qaynatib, to'g'rab olinadi va mayonez bilan aralashtirib dasturxonga tortiladi (24-Rasm).



24-Rasm. Olivye salati

Kerakli masalliqlar: 5 ta kartoshka, 5 ta tuxum, 5 - 6 tuzlangan bodring, 300 gr go'sht (mol, tovuq.) yoki kolbasa, 1ta sabzi, Konservlangan yashil noxot (ta'bga ko'ra), Mayonez va tuz (ta'bga ko'ra)

Tayyorlanishi: Go'sht va sabzilarni suvda pishirib olamiz, sovugach hammasini ko'bik shaklida to'g'rab olamiz va mayonez, ta'bga ko'ra tuz solib aralashtiramiz (25-rasm).



25-Rasm.

Oq o'zakli karam salati. Bu salat ikki usulda tayyorlanadi.

Birinchi usul. Ishlovdan o'tgan yangi karam somoncha shaklida to'g'raladi. Katta kastyulkaga solib, tuz (1 kg. karamga 15 g. tuz) 3% li sirka solinib plita ustida aralashtirilgan holda, hajmi kamayib, biroz yumshaguncha isitiladi. Tayyorlangan karam plita ustidan olinib sovutiladi, ishlovdan o'tgan maymunjon, o'simlik yog'i, shakar, ishlovdan o'tib mayda tshg'ralgan ko'k piyoz yoki sabzi qo'shib aralashtiriladi. Tarqatishda ustiga mayda to'g'ralgan piyoz sepib beriladi. Karamni plita ustida isitishda kuzatib borish lozim. Ikkinchi usul. Karam ishlovdan o'tkazilib mayda somoncha shaklida to'g'raladi, tuz bilan aralashtirib, bir oz yumshaguncha qo'lda eziladi va shakar, sirka, dog'langan o'simlik yog'i qo'shib aralashtiriladi.

Oq o'zakli karam salatini tayyorlashda yangi tuzlangan olma, marinadlangan olxuri yoki olcha, uzum, maymunjon, yangi sabzi ham qo'shish mumkin. Agar marinadlangan mevalar qo'shib tayyorlansa sirka o'rniga marinaddan qo'shilsa salatning xushxurligi oshadi. Bunda salat vazni bir oz oshib ishlov berish vaqti tejaladi. Salat uchun qattiq karamlarni ishlatish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Salatlariga meva qo'shmay tayyorlash ham mumkin.

Kerakli masalliqalar: Yangi karam 102, maymunjon 15,- ko'k piyoz 15 yoki sabzi, 15,3% li sirka 15, shakar 7, o'simlik yog'i 7, Sof og'irligi 150.

Rovochli salat. Sovuq suv bilan yuvilgan rovoch novdachalarining po'stini shilgach, 1 -1,5 sm li to'rt burchak shaklida to'g'raladi. Rovochga yirikroq qilib to'g'ralgan ko'k piyoz, ko'bik shaklida to'g'ralgan «bo'lg'or» navli rediska, qaymoq va ozgina tuz qo'shib aralashtiriladi. Bu salat nordonroq bo'lib, ishtahani qo'zg'atadi.

Kerakli masalliqalar: 4-5 gloxcha rovoch, 1 bog' har xil rangdagi rediska, yarim bog' ko'k piyoz, 4 oshqoshiq qaymoq va ta'bga ko'ra tuz kerak bo'ladi.

Suzmali salat. Oshko'klardan barra piyoz, rayhon, kashnich, ukrop sovuq suvda yuvilib mayda qirqiladi va suzmaga bir oz qo'shib, yaxshilab eziladi. Ustidan tuz, tuyilgan zira va qalampir sepiladi. Tayyorlangan ko'k suzma idishlarga solinib, bosh piyozdan «vazacha»lar yasab, idish beti bezatiladi.

Kerakli masalliqalar: 500 g suzmaga 2 bog' ko'k piyoz, kashnich, ukrop, 1 bosh piyoz va boshqalar kerak bo'ladi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Salatlarining inson organizmidagi ahamiyati?
2. Sabzavotlardan tayyorlanadigan qanday salatlarini bilasiz?
3. Bahor salati qanday tayyorlanadi?
4.  lati qanday tayyorlanadi?

Foydali maslahatlar.



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

§4.3. MARINAD TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Sabzavot marinadlari. Nordon marinadlar uchun: 3,25 stakan suv, % stakan sirka, 1 oshqoshiq tuz, 1,5 oshqoshiq, shakar; o'rta nordon marinadlar uchun: 3 stakan suv, 1 stakan sirka, 1 oshqoshiq tuz, 1,5 oshqoshiq shakar; o'tkir Marinadlar uchun: 2 stakan suv, 2 stakan sirkali namokop qo'yiladi.

Lavlagi. Yaxshilab yuvilgan lavlagi po'sti bilan tayyor bo'lguncha pishiriladi. So'ngra po'stini archib, somon yoki kvadrat shaklida to'g'raladi. Shu tariqa tayyorlangan lavlagi ustidan sirkali namakob quyiladi.

Qo'zoqli loviya. Marinadlash uchun uncha pishmagan va urug'i qotmagan loviya olinadi. Loviya qo'zog'ining ikki uchi olib tashlanadi; uzun qo'zog'i 3 sm ga yaqin qilib qirqiladi. Qaynab turgan suvga 3-4 minut davomida solib olinadi va darhol sovutiladi. Tayyorlangan loviyani bankalarga joylashtirib, ustidan sirkali namakob quyiladi.

Pomidor. Dumchalari olinib, yaxshilab yuvilgan pomidorlar katta-kichikligiga qarab butunligicha yoki ikkiga bo'lib marinadlanadi. Marinad qilish usuli bodringni marinad qilishdan farq qilmaydi.

Gulkaram. Har bosh gulkaramni barglaridan tozalab, gulto'daga ajratiladi va 2-3 minut davomida, 1 qaynab turgan suvga solib olinadi. Karam tusini yo'qotmasligi uchun suvga tuz va limon yoki vino durdasidan hosil qilingan osh kislotasi qo'shiladi (1 l suvga 10 g tuz). Karam qaynoq suvdan olinib, sovutiladi va bankalarga joylashtirib, ziravorlar qo'shiladi, ustidan sirkali suv quyiladi. Sarimsoqni tozalash oson bo'lishi uchun 2 soat davomida iliq suvga solib qo'yiladi. So'ngra ustki po'stini tozalab, bosh qismi kesib tashlanadi. Sarimsoq donalarini sovuq suvda yuvib, bankalarga joylashtiriladi, ustidan sirkali namakob qo'yiladi.

Ho'l meva va rezavor meva marinadlari. Nordon marinadlar uchun 3,25 stakan suv, 1 stakan sirka, 4 oshqoshiq shakar (uzum uchun 2,5 oshqoshiqdan; o'tkir marinad uchun 2 stakan suv, 2 stakan sirka, 8 oshqoshiq shakar (uzum uchun 6 oshqoshiq)dan iborat eritma tayyorlanadi. 1 l li shisha bankaga 5 dona xushbuy murch, 4 dona qalampirmunchoq va bir, bo'lakcha dolchin solish kerak. Ho'l meva va rezavor meva marinadlari 85°C issiqligidagi suvda **sterillanadi**. Isitish muddati ½ va 1 l li bankalar uchun 15 minut, 3 l li idishlar uchun 25 minut. **Sterilizasiya** qilish muddati ½ va 1 l li bankalar uchun 15-20 minut, 3 l li shisha idishlar uchun 25 minut. Olxo'ri, olcha, gilos kabilarning dumchalari olingandan keyin yaxshilab yuviladi. Marinadlarni quruq va salqin joyda saqlash lozim. Ikki haftadan keyin marinadni iste'mol qilish mumkin.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Marinadlashda qanday sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilinadi?
2. Marinadlashda nimalarga ko'proq e'tibor beriladi?
3. Pomidor va bodring qanday marinadlanadi?

Foydali maslahatlar.



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.

§4.4. SABZAVOTLARDAN YARIM TAYYOR MAHSULOTLAR TAYYORLASH

Issiq ishlov beruvchi korxonalarga, yarim tayyor mahsulotlar va pazandalik mahsulotlari dukanlariga keluvchi tayyor mahsulotlar turiga: yangi, tozalangan, kesilgan, issiq ishlovdan o'tmagan, ba'zida ishlovdan o'tgan sabzavotlar kiradi. Umumiy ovqatlanish korxonalariga tayyorlov fabrikasi va oziqovqat sanoati muassasalaridan quyidagi pishirishga tayyor sabzavot mahsulotlari keltiriladi.

Pishirishga tayyor «lyubitel kartoshkasi». Kartoshka turt burchakli uzun shaklda tugralib, qaynab turgan suvda yuzaki pishirib, sung k_ovurilib yoki qovurilmay muzlatilgan ko'rinishda buladi. Ishlatish uchun muzdan tushirilmagan xolda qaynab turgan suvga yoki qizib turgan yogga solib, yumshok. holga kelguncha qayna-tib yoki qovurib iste'molga tayyor xolga keltiriladi. Tayyor kartoshka taom yoki garnir sifatida ishlatiladi.

Pishirishga tayyor «Kovurilgan kartoshka». Kartoshka turtburchakli uzun shaklda tutralib, yarim tayyor x,olgacha kyuvurilib tayyorlangan buladi. Ularni ishlatish uchun kup yogda 4-5 daqiqa qovurib yoki qovurish shkafida 250°C darajada 10-15 dak,iqa davomida qovurib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. «Tozalangan kartoshka» yarim tayyor maxsuloti yashik, og'zi yopiq idishlar, yelim xalta-chalarda keltiriladi. Ularni 2-7° haroratli xona-larda 48 soat saqlash mumkin.

Kuritilgan kartoshka pyuresi. Ular pag'a-pag'a xolda yoki un ko'rinishida yoki yormaga xos ko'rinishda keltiriladi. Yormachalarni 1:4 mikdordagi suvga solib, aralashtirmay, olovga quyib 95-100°C darajagacha kizdirilta, pyure xoliga keladi. quritilgan kartoshka pyuresidan harnir yoki taom (kotlet, zrazi, rulet, zapekanka, kroket) tayyorlashda ishlatiladi.

Kartoshka kotleti 2 donadan laklangan yelim qopchikda yoki 6 donadan qogoz qutiga solib keltiriladi. Ishlovda muzidan tushirilmagan holda qizib turgan yogda 2 tomonida kobik. xosil bo'lguncha qovuriladi.

Muzlatilgan dimlangan karam. Blok holida keltiriladi. Ishlatishdan avval'dimlangan karam bloki chuqur tovaga solinib, biroz qaynatma (1 kg karamga 100 g hisobida) qushib kopqori, yopilib, qovurish shkafida 30-40 daktiqa ushlanib, muzidan tushiriladi, sung 8-10 daqiqa vaqt-vaqtp bilan aralashtirib plita ustida isitiladi.

Muzlatilgan karam yoki bo'lgor qalampiri dulmasi x,am blok xolida keltiriladi. Foydalanishdan avval bloklar qozonga yoki tovaga bir qator qilib terilib, bir porsiyasiga 40 gr. hisobida suv yoki qaynatma solib, qopqog'i yopilgan holda 220-250°C li darajada 30-40 daqiqa qovurish shkafida ushlanadi, sung plita ustida 8-10 dakiqa past olovda qaynatiladi. «Oq o'zakli karam» yarim tayyor mahsuloti yashik yoki savatlarda 20 kilogrammdan joylangan holda keltiriladi. Ustiga ho'llangan mato yopilib 2-4°C haroratli xonada 48 soat davomida saqlanadi.

Sut sardagida muzlatilgan sabzi yoki lavlagi, sabzavot ragusi xam blok xolida keltiriladi. Foydala-nishda avval chuqur tovaga solib, qopqogini yopib, 30-40 daqiqa kx>vurish shkafiga quyiladi va x.arorat 180-200°C gacha kutariladi. Muzdan tushgandan sung, asta-sekin aralashtirilgan holda, past olovda, 8-10 dakiqa plita ustida qizdiriladi.

«Tozalangan sabzi» va «tozalangan qizilcha» yarim tayyor mahsuloti yog'och yashik yoki to'qilgan savatlarda 20 kilogrammli hajmda keltiriladi. Qopqoqsiz idishlar ishlatilgan bo'lsa, sabzavotlarni so'lib qolishidan saqlash uchun ustiga ho'llangan mato bilan yopilib 2-4°C haroratli xonada 24 soat mobaynida saqlash mumkin.

«Tozalangan piyoz» tayyor mahsuloti yashik yoki savatlarda 15-20 kg. dan joylanib ustiga ho'llangan mato yopilgan holda keltiriladi. Uni 2-4°C haroratli xonada 24 soat mobaynida saqlash mumkin.

Butun holdagi yarim tayyor mahsulotlar idishidan bo'shatilib, yuviladi, so'ng yangi tozalangan sabzavotlarga o'xshash kesilib ishlatilishi mumkin. Umumiy ovqatlanish korxonalariga oziq-ovqat sanoatida konservalanib tayyorlangan sabzavotlar ham keladi. Ularning ozuqali ahamiyati, mazali xususiyati yuqori. Ularda darmondorilar organik kislotalar, mineral moddalar saqlangan bo'ladi.

Pomidor sabzavotidan taom tayyorlash. Pomidor mevasi naviga qarab (o'rta hisobda) 4% gacha qand moddasi, 0,5% chamasi organik kislotalar, 0,9% gacha kaliy, natriy tuzlari, 11-28 mg% gacha karotin (provitamin A), 0,95% gacha oqsil, 0,19 gacha yog' va boshqalar bo'ladi.

Uy sharoitida pomidor yangiligida ishlatiladi, undan salatlar tayyorlanadi, har xil ovqatlarga qo'shiladi, ulardan yil bo'yi foydalanish maqsadida tuzlanadi, konservalar tayyorlanadi va ziravor qo'shib sirkalab qo'yiladi.

Pomidor kabob. Pomidorning seret navlaridan o'rtacha kattalikdagilari tanlab olinadi. Sovuq suvda yuvib, har bir sixga 3-4 tadan o'tkaziladi va kabob singari cho'g'da pishiriladi.

Tayyor pomidor kabob issiq namokobga botirib olinadi yoki sixdan olib likobga solingandan keyin ustiga mayda tuz, qalampir va mayda to'g'ralgan piyoz solib dasturxonga tortiladi.

Pomidor kabob uchun 1kg pomidor, 300 gr piyoz, ta'bga ko'ra tuz va qalampir kerak bo'ladi. Bu kabob go'shtli kaboblarga garnir qilib beriladi.

Pomidor biyron yoki qovurma "achchiq-chuchuk". Yog'ni dog'lab piyoz qovuriladi va piyoz jigar rang tusga kirganda pomidor solib ezilguncha qovuriladi. Taom tayyor bo'lgach, tuz va qalampir sepib dasturxonga tortiladi. Bu taomni non bilan yoyish yoki go'shtli taomlarga garnir qilish mumkin.

Qovurma achchiq-chuchuk uchun 1kg pomidor, 500 gr piyoz, 150 gr yog', ta'bga ko'ra tuz va qalampir kerak bo'ladi.

Pomidor dimlama. Dog'langan yog'da piyoz va go'sht qovurilgandan so'ng tuz, dafna yaprog'i va butun qalampir solib olov pasaytiriladi. Pomidorning yaxshi pishgan birxil kattalikdagilarni tanlab yuviladi va bandi olib tashlanadi. Pomidorlar qovurma ustiga terilib, qozonni bug' chiqmaydigan qilib berkitiladiva 1,5 sot dimlab pishiriladi.

Tayyor taom dasturxonga likoblarda yoki kosalarda betiga rayxon yoki kashnich sepilgan xolda tortiladi.

Pomidor dimlama uchun 400 gr yog', 500 gr go'sht, 500 gr piyoz, 2kg pomidor, ta'bga ko'ra tuz va ziravorlar, yuziga sepish uchun bir shox rayxon va yarim bog' kashnich kerak bo'ladi.

Go'sht va guruchdan do'lma qilingan pomidor. Yetilib pishgan lekin uncha yirik bo'lmagan pomidorning ustki tomoni kesilib, ichidagi eti olib tashlanadi. So'ngra bir oz tuz va qalampir sepilib, guruch aralashtirilgan qiyma bilan to'ldiriladi. Tayyorlangan pomidor saryog' yoki oqyog' surkalgan tovaga teriladi, ustidan bir oz dog'langan yog' sepiladi. U duxovkada 15-20 minut pishiriladi.

Qiyma tayyorlash uchun go'sht go'shtqiyimalagichdan chiqariladi yoki maydalab to'g'raladi, unga qaynatib pishirilgan dona-dona bo'lib turgan guruch va mayda to'g'ralib qovurilgan piyoz aralashtirilib, tuz va qalampir sepiladi.

Pishib chiqqan pomidor do'lma laganga olinib, ustiga qaymoqli sous quyiladi va kashnich yoki ukrop sepiladi. O'rtacha yiriklikdagi 8 dona pomidor hisobiga 200 gr go'sht (suyaksiz), chorak stakan guruch, 1 bosh piyoz, 2 oshqoshiq sariyog' solinadi.

Qovurma pomidor. Pishgan pomidor yuvilib o'rtasidan bo'linadi, tuz va qalampir sepiladi. Kesilgan pomidorlar oldindan sariyog' solib qizdirilgan tovaga qirqilgan tomonini yuqoriga qilib terilib, past alangada qovuriladi. Ularning sirtqi tomoni bir oz qizargandan so'ng ag'darilib, yana bir oz qovuriladi. Bunday qovurilgan pomidorni go'shtli ovqatlarga qo'shib iste'mol qilish mumkin.

Pomidor tuzlash. Xom, chala pishgan va pishgan pomidorlar aloxida-aloxida tuzlanadi. Tuzlanadigan pomidor mevalari saralab olinadi. Tanlab olingan mevalar qator-qator qilib, yog'och idishga solinadi, pomidor oralariga gulrayxon, ukrop, olcha bargi yoki qora smorodina bargi, sarimsoq piyoz solinadi. Tuzlanadigan pomidor yog'och idishga jylashtirilayotganda idishni bir oz silkitiladi, keyin tuzli suv quyiladi (10l qaynatib sovitilgan suvga 700-900 gr tuz). Pomidor mevasi qanchalik pishgan va yirik bo'lsa tuzli suv shunchalik sho'rroq qilinadi. Ustidan yog'och qopqoq yopilib yengilroq yuk bilan bostiriladi va salqin xonalarda saqlanadi. Oradan 40-50 kun o'tgach pomidor iste'mol qilishga tayyor bo'ladi.

10kg pomidor uchun 150-170 gr ukrop, 10-20 gr butun achchiq qalampir, 100-120 gr qora smorodina yoki olcha bargi va 50-70 gr xren (yerqalampir) bargi olinadi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Sabzavotlar nima uchun yarim tayyor holatiga keltiriladi?
2. Tayyor mahsulotlar qanday saqlanadi?

Foydali maslahatlar.



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

§4.5. SABZAVOTLI VINEGRETLARNI TAYYORLASH HAMDA DASTURXONGA TORTISH

Vinegretlar salat turlaridan biri bulib, unga albatta qizilcha qo'shib tayyorlanadi. Qizilchani rangini o'zida ko'proq saqlab qolishi uchun, pishirib to'g'ralgandan so'ng dog'langan o'simlik yog'i bilan aralashtirib qo'yilishi kerak.

Sabzavot vinegreti. Archilmagan kartoshka, lavlagi, sabzi alohida qaynatilib, sovigandan sung, tozalanadi. Pishirilgan kartoshka, qizilcha, sabzi, kartoshka, tilim-

tilim qilib to'g'raladi. Tayyorlangan masalliq og'zi katta idish(kostryulka, tog'oracha)ga solinadi. Tuzlangan bodring ishlovdan o'tkazilib tilim-tilim qilib kesiladi. Bosh piyoz - xalqa yoki yarim xalqa shaklida to'g'raladi. Ko'k piyoz 1-1,5 sm uzunlikda qilib to'g'raladi. Agar u sho'r bo'lsa sovuq suvda chayib maydalab to'g'raladi. Qizdirilgan usimlik yog'iga sirka qushib aralashtiriladi(mayonez yoki smetana aralashtirilsa ham buladi). Tayyorlangan sabzavotlar aralashtiriladi, salat sardagi yoki mayonez sardagi qo'shib qorishtiriladi va salat idishga yoki likobchaga uyub solinadi, chiroy beruvchi pichoqda kesilgan sabzi, qizilcha, kartoshka, bodring parragi bilan bezaladi, salat bargi, ko'katlar sepib tarqatiladi. Vinegretni qattiq pishirilgan tuxum bulaklari, mayda tug'ralgan ko'k piyoz va uo'u no'xat bilan bezash mumkin. Tuzlangan bodring o'rnida tuzlangan karam ishlatish mumkin. Vinegretga yangi sabzavotlar(salat bargi, bodring) shuningdek, pishirilgan loviya, ziravor qushish ham mumkin.

Vinegretlarga yangi yoki sho'r pomidor qo'shish mumkin. Vinegretidagi sho'r karam va bodring hisobini kamaytirish uchun 50 grammdan 100 grammgacha ko'k no'xat qo'shish mumkin. Vinegretni go'sht, baliq, seld, kalmar laxm go'shti va boshqa mahsulotlar qo'shib tayyorlash ham mumkin. 1kg vinegret tayyorlash uchun 4-5 dona kartoshka, 2-3 lavlagi, 2-3 sabzi, 1-2 tuzlangan bodring(yoki 150gramm tuzlangan karam), 2 oshqoshiq o'simlik yog'i (yoki 2-3 stakan smetana) ta'bga kura sirka, tuz, tuyilgan murch va shakar kerak buladi.

Kerakli masalliq: Qizilcha 150, kartoshka 210, sabzi 100, ko'k yoki bosh piyoz 150, sho'r karam yoki bodring 300, salat sardagi yoki nordonroq qaymoq. 100. Sof og'irligi 1000.

Mustahkamlash uchun savollar.



3.

1. Vinegret nima?
2. Vinegret qanday tayyorlanadi?
3. bilan salatning farqi nimada?

Foydali maslahatlar.



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

§4.6. KISEL TAYYORLASH HAQIDA

Kisellarni yangi meva va rezavorlardan, quritilgan, konservalangan mevalardan, meva sof sharbati, shakarli sharbat pyuresi, ekstratlaridan, kvasdan, sutdan, pavidlo, murabbodan, ravochdan va boshqa mahsulotlardan hamda quruq kisel konsentratlaridan tayyorlanadi.

Kisellar quyuq-suqlik darajasiga qarab: quyuq, o'rtacha quyuqlikda va o'rtacha suyuqlikda tayyorlanadi.

O'rtacha quyuqlikdagi kisellar ko'proq tayyorlanadi. Bunday kiselning 1 kilogramini tayyorlash uchun 35-50 g. kartoshka kraxmali ishlatiladi. Kisellar tayyorlangandan so'ng bir oz sovilib, stakan yoki kremankaga qo'yilib ustidan bir oz shakar yoki shakar uni sepiladi. Bunda kisel ustidagi mayda suv donachalari shakar bilan yutilib, gigroskopik holat ro'y berib, yupqa qobiq hosil bo'lish holatidan saqlanadi. Porsiyasiga 200 g. xisobida kisel tarqatiladi.

O'rtacha suyuqlikdagi kisellar ham o'rtacha quyuqlikdagi kisel singari tayyorlanib, 1 l. kisel olish uchun 20-40 g. kraxmal ishlatiladi. Bundan tashqari bu kisellarni yorma, tvorog, makaron mahsulotlariga, kotlet, bitochki, puding, zapekanka, sirniklar va boshqa taomlarga sardak sifatida ham qo'shib berish mumkin.

Maymunjon, horarat, olchalardan kisel tayyorlashda: suyuqligi siqib olinib, turpidan suv qo'shilgan holda sharbat tayyorlanib, suzilib, shakar qo'shib bir qaynatiladi va bu sharbatda kraxmal, meবাদan olingan suyuqlik qo'shib aralashtirilgan holda qaynatib tayyor holga keltiriladi va sovutiladi. Qulupnay, yer tuti, malina, maymunjondan kisel tayyorlash uchun ezilib pyuresi ajratilib, turpiga suv quyib bir qaynatiladi va suzib olinib, suyuqligida shakarli sharbat tayyorlanadi. Meva pyuresi, kraxmal, sharbatdan foydalanib kisel tayyorlanib, sovutiladi.

Smorodina kiseli. Tozalangan va yuvilgan smorodina qoshiq bilan eziladi, dokadano'tkaziladi va sharbati yopiq idishga solib quyiladi. Tuponi ustiga qaynoq suv quyib qaynatiladi, sung suziladi. Kraxmalni aralashtirish uchun ozgina (0,5 stakan) qaynatma sovutiladi, qolganing ichiga shakar qushib, quynog'iga yetkaziladi. Sungra tayyorlangan kartoshka uni (kraxmal) aralashmasini quyib, qaynaguncha yog'och qoshiq bilan muntazam kovlab turiladi.

Kisel qaynashi bilan olovdan olinadi. Sovutilgan tayyor kiselga oldindan tayyorlangan smorodina sharbati quyiladi va yaxshilab aralashtiriladi. Seva nordon bulmasa, ta'bga kura limon kislotasi qushiladi. 3 stakan suv uchun 1 stakan smorodina, 0,5 stakan shakar, o'rtacha quyuqlikdagi kisel uchun 1 oshqoshiq, quyuq kisel uchun 2 oshqoshiq kartoshka kni kurak buladi.

O'rik, olma, olxuri, olcha kabi yangi uzib olingan meva kisellari quyuq smorodina kiseli kabi tayyorlanadi, faqat mevalar avval kam miqdordagi suvda ezilguncha qaynatiladi, so'ng suziladi. Meva sharbati yoki qizil vinodan tayyorlanadigan kisel ham xuddi smorodina kiseli kabi pishiriladi, faqat smorodina o'rniga 2 sharbat yoki vino ishlatiladi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Kisel qanday tayyorlanadi?
2. Kisel tarkibida nimalar bor?

Foydali maslahatlar.



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

§4.7. MURABBO TAYYORLASH

Olma-nok qo'shilgan dolchinli murabbo. Mevalarni po'sti va o'zagidan tozalab, o'rtacha kattalikdagi bo'laklarga bo'lamiz. Maydalangan mevalar kostryulga solinadi va suv hamda dolchin qo'shib, 15 daqiqa o'rtacha olovda qaynatiladi. Shakar qo'shib aralashtiriladi va yana past olovda 10-15 daqiqa qaynatiladi. Sterillangan shisha idishlarga murabbo quyilib, og'zi qopqoq bilan mahkamlanadi.

Kerakli masalliqalar: 1 kg olma (shirin yoki nordon), 0,5 kg nok, ta'bka ko'ra 700-800 g shakar, 1-2 yuchoy qoshiq maydalangan dolchin, 1-1,5 stakan suv.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Qanday murabbo turlarini bilasiz?
2. Murabbo qanday tayyorlanadi?

Foydali maslahatlar.



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

§4.8. TUXUMLI TAOMLARNI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Tuxumli taomlar tayyorlash uchun tuxumni chaqib aralashtirishga mo'ljallangan chuqur tovoq, chaqqach, kapkir, skovorotka, tova, qoshiq va boshqa xamir tayyorlaydigan buyumlardan foydalaniladi.

Tuxumli taomlar tayyorlashda ish o'rnini bir yoki mehnat jarayoniga moslab tashkil qilish mumkin. Agar tuxumning o'zidan tayyorlanishi kerak bo'lgan taom bo'lsa, unda ish o'rnini bir mehnat jarayoni uchun tashkil qilinadi. Agar tuxumli taomlar bo'lsa, unda tuxumdan tashqari qo'shiluvchi mahsulotlarga ishlov berishni e'tiborga olib ish o'rni tashkil qilinadi. Tuxumdan turli taomlar tayyorlanadi, xamirga qo'shiladi va hokazo. Pishirish paytida po'chog'i yorilib ketmasligi uchun uni sovuq suvli idishga solib asta-sekin qaynatiladi. Po'chog'i yorilgan tuxumni qaynatilganda ichki qismi oqib chiqib ketmasligi uchun suvga tuz solinadi. Tuxum qattiq qaynatib pishirilganda uning oqi qattiq sarig'i esa yumshoq (suyuq) pishadi, sekin qaynatilganda esa aksincha bo'ladi. Tuxum qaynab turgan suvda 2,5-3 minut tursa chala, 5 minut tursa o'rtacha va 10 minut tursa to'liq pishadi. U ko'p qaynatilganda vitaminlik qiymatiga putur yetadi. Pishgan tuxum bir oz vaqt sovuq suvga solib olinsa po'chog'i oson archiladi. Tuxumni chinni yoki shisha idishda ko'pchitish mumkin. Tuxum oqini tez va oson ko'pchitish uchun, uni sovitish yoki bir necha tomchi limon suvi (kislotsi) qo'shish kerak. Uning sarig'ini ilik paytida ko'pchitish oson. Tuxum sovuqligida sarig'i bilan oqi oson ajraladi; tuxumning ikki tomoni igna bilan teshilsa, oqi osongina oqib chiqadi, sarig'i esa ichida qoladi.

Tuxumning sarig'i po'chog'ining ichida yaxshi saqlanadi. Uni shisha idishda uzoqroq saqlash uchun bir oz o'simlik yog'i qo'shiladi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Tuxumli taomlarni tayyorlashda ish o'rni qanday tashkil qilinadi?
2. Tuxumning qanday xossalari bor?

§4.9. QOVURILGAN VA YOPILGAN TUXUM TAOMLARI

Qovurilgan tuxum taomlariga sarig'i qotirmay qovurilgan tuxum, quymoqlar kiradi. Ularni tayyorlashda asosiy usulda qovurishdan foydalaniladi. Bu usulda qovurishda harorat 140-160°C bo'ladi. Tuxumni yana 180°C li darajadagi ko'p yog'da qovurish ham mumkin. Ko'p tayyorlanadigan qovurilgan tuxum taomlariga sarig'i qotirmay 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, bir oz qizdiriladi va ehtiyotlik bilan chaqilgan tuxum solinib (sarig'i butun holda bo'lishi lozim), tuxum oqiga tuz sepib, quyuqlashguncha 2-3 daqiqa davomida qovurilib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tuxum qovurish uchun yana katta tovalar, 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 qismini yog'ga solinadi. Tuxum sarig'iga bir oz murch sepish mumkin.

Tarqatishda tayyorlangan porsiyali tovada yoki likobchaga solib ustidan sariyog' quyib, ko'kat sepib beriladi. Ular alohida taom sifatida, issiq gazak sifatida yoki go'sht taomlariga qo'shimcha sifatida (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 chuchqa go'shtlari, cho'chqa yog'i, qora non, ko'k piyoz, kartoshka, ko'k loviya, qo'ziqorin, ko'k no'xat, pomidorlar ishlatiladi.



26-Rasm.

Qovurilgan tuxum pomidor bilan. Pomidor parrak-parrak qilib kesiladi va yog'da ikkala tarafi qovurib olinadi. So'ng pomidor ustiga yoki bo'lmasam, pomidorlarni olib turib tuxumni chaqib ustiga qovurilgan pomidor quyib, ko'kat sepib chiqiladi va ozgina past olovda dimlab qo'yiladi (26-Rasm). Tayyor bo'lgan taomni bimalol dasturxoningizga tortishingiz mumkin.

Kerakli masalliqalar: 4 ta tuxum, 2 ta pomidor (po'sti olingan. issiq suvda pomidor ozgina ushlab turilsa olinishi oson bo'ladi), ozgina yog', tuz, ukrop.

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

Kuvlangan tuxum quymoq. Kichikroq idishda sariyog' eritilib, olovdan olib qo'yiladi, keyin unga tuxum chaqiladi, bir oz sut qo'shib, tuz sepiladi va sanchqi (vilka) bilan ko'pirtiriladi; o'rtacha olovga qo'yib, aralashtirib turiladi. Quymoq suyuq bo'tqa (kasha) holiga kelganda olovdan olinib, likopchaga solinadi.

Kerakli masalliqalar: 3 ta tuxum uchun 1 oshqoshiq sariyog', 2 oshqoshiq sut, bir chimdim tuz va 1 osh qoshiq o'simlik yog'i kerak bo'ladi.

Pomidor va piyozli tuxum quymoq. Pomidor po'sti archilib, tilim-tilim qilib kesiladi va qovuriladi, pomidorlarga tuxum chaqib solinib, aralashtirilmay, 7-8 minut qovuriladi; tuz, garmdori sepiladi. Parrak-parrak qilib to'g'ralgan piyoz alohida qovurilib, tuxum quymoq bilan birgalikda dasturxonga tortiladi.

Olmali tuxum quymoq. Olmalar archiladi, o'rtasi olib tashlanadi, 0,5 sm qalinlikda tilim-tilim qilib kesiladi va bug'doy unida bo'lab, sariyog'da qovuriladi. Ustiga tuxum chaqib solinadi, tuz sepiladi, duxovkaga qo'yib, tayyor bo'lguncha pishiriladi.

Tuxum quymoq (yaichnisa) tabiiy holda (faqat tuxumdan) yoki turli mahsulotlar - sabzavotlar (ko'k piyoz, pomidor, loviya), sut mahsulotlari (pishloq, qaymoq, smetana, sut), murabbo, asal, olma, un va boshqalar bilan birgalikda tayyorlanadi. Tuxum quymoq sariyog' yoki margarinda qovuriladi.

Tuxum barak. Tuxum chaqilgan suvda qorilgan xamir 30-40 minut tindirilgach, olxo'ridek zuvalachalar uzib olinib, yupqa qilib yoyiladi. Yoyilgan zuvalachaning har qaysisi yarim oy shaklida buklanib, yopishtirayotgan tomonning o'rta qismi ochiq qoldirilib bir 03 un sepib chiqiladi. Sariyog' solingan tog'orachaga tuxumlar chaqib solinadi va yaxshilab atalanadi. Chap qo'l bilan jildlarni bittalab olib, tuxum-atalada bir qoshiqdan quyib, og'zi bosib chiqiladi. Tuxum barak suvi qaynab turgan qozonga solinib, chuchvara kabi pishiriladi. Taom kosalarda bir qoshiqda qaymoq yoki qatiq quyib, ustiga chopilgan kashnich yoki ko'k piyoz sepib, dasturxonga tortiladi.

Kerakli masalliqalar: 1 kg unga 10- 15 dona (2 tasi xamirga qo'shiladi) tuxum, 300 g sariyog', yarim piyola suv va ta'bga ko'ra tuz kerak bo'ladi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Qanday tuxumli taomlarni bilasiz?
2. Tuxumlar qanday qovuriladi?

§4.10. OCHIQ, YOPIQ, BUTERBRODLARNI TAYYORLASH VA UNI DASTURXONGA TORTISH

Buterbrodlar ko'p ishlatiladigan gazak turi hisoblanadi. Ular uchun bug'doy yoki javdar nonlari qobig'i bilan yoki qobiqsiz holda 1 sm. qalinlikda kesib tayyorlanadi. Buterbrodlar, uchun go'sht, baliq, gastronom mahsulotlari, pazandalik mahsulotlari, pishloqlar, pishloq massalari, povidlo, djem, tuxum, sariyog', yog' aralashmalari, har xil sardaklar, sabzavotlar, mevalar va boshqa mahsulotlar ishlatiladi. Bu mahsulotlar ta'mi, rangi bilan bir-birining xushxurligini oshiradigan bo'lishi lozim. Buterbrodlar uchun mahsulot yupqa kesilishi va non ustida to'liq berkitishi kerak. Mahsulot turiga qarab buterbrod ustiga 1-3 bo'lakdan kesilishi mumkin, lekin undan ortiq bo'lakda kesish tavsiya etilmaydi. Buterbrodlarni tayyorlashda mahsulotlar iste'molga tarqatishdan avval kesilishi lozim, agar iste'molga tarqatish jarayoni biroz cho'zilib qolsa mahsulot 30-40 daqiqagacha sovuq xonada saqlanishi kerak. Buterbrodlar tayyorlanishi bo'yicha ochiq, yopiq (sandvich) va gazak uchun (kanape) tayyorlanadi.

Bu buterbrodlar oddiy yoki murakkab bo'ladi. Oddiy ochiq buterbrodlar bir turdagi mahsulotdan, ya'ni sariyog', pishloq yoki kolbasa va hokazolardan tayyorlanadi. Oq bug'doy uni batoni yoki javdar nonidan qobiqsiz holda qalinligi 1-1,5 sm, kengligi 10-12 sm qilib to'rtburchak shaklida, vazni 30-40 g. hisobida kesiladi va ustiga tayyorlangan mahsulot qo'yiladi. Agar buterbrod yog'siz mahsulotdan tayyorlanadigan bo'lsa, nonga sariyog' surtilishi yoki sariyog'dan gul yasab mahsulot ustiga qo'yib berilishi kerak. Ochiq buterbrodlar javdar noni ustiga cho'chqa yog'i kilki, qo'yib tayyorlanadi. Murakkab buterbrodlarni tayyorlashda bir necha turdagi mahsulotlar qo'yib tayyorlanadi. Ochiq buterbrodlar salat bargi, shpinat, ko'kat (ukrop, petrushka, kashnich) pallacha shaklidagi pomidor yoki bodring, redis, marinovka qilingan yoki yangi qalampirlar bilan bezaladi. Bunda tabiiyki uning vazni o'zgaradi.

Sariyog'li, shokoladli, meva yog'i yoki margarinli buterbrod. Sariyog' va yog' turlari kesilgan nonni berkitadigan darajada yupqa kesilib, nonga qo'yib tarqatiladi.

Pishloqli buterbrod. Ishlovdan o'tgan pishloq qalinligi 2-3 mm. qilib non usti yopiladigan miqdorda kesilib tayyorlanadi. Tayyorlangan non ustiga sariyog' yoki margarin yupqa surtilib, ustiga tayyorlangan pishloq qo'yib beriladi. Pishloq non yuzasini to'liq qoplashi kerak.

Yopik, buterbrodlar (sandvichlar). Oq baton non kobig'i tozalanib, ko'ndalangiga 2 bo'linib, uzunasiga 0,5 sm. qalinlikda yupqa kesiladi. Non ustidan sariyog' surtilib ustidan yupqa kesilgan mahsulot (go'sht, baliq, baliq uldururi yoki pishloq va hokazo) qo'yib, ustidan sariyog' surtilgan ikkinchi non bo'lagi bilan berkitilib yengil bosib qo'yiladi va kengligi 7-8 sm qilib kesiladi.

Sandvichlar 2 yoki 3 qavatli yoki aralash mahsulotli qilib tayyorlanadi. Bunday usulda tayyorlangan buterbrodlarga bug'doy uni bulochka - nonchalari bilan tayyorlanadigan dorojniy buterbrodlari kiradi. Buning uchun noncha ko'ndalangiga o'rtasidan kesilib, bir cheti o'zaro ilinadigan holda qoldirilib kesilgan yuzaga yupqa sariyog' surtilib, noncha orasiga yupqa kesilgan mahsulot qo'yiladi. Mahsulot bilan birga yangi yoki konservalangan achchiq bo'lmagan qalampir, ko'k piyoz va boshqalar yupqa kesib qo'yilishi mumkin. Mahsulot sifatida pishloq, kolbasa, qovurilgan yoki pishirilgan go'sht, kotlet va boshqalar ishlatiladi.

Gazak uchun buterbrodlar (kanapelar). Gazak uchun tayyorlanadigan buterbrodlar uchun suvi qochgan oq bug'doy noni yoki qora javdar noni yoki qatlama xamirdan tayyorlangan mahsulot ishlatiladi.

Bir oz suvi qochgan bug'doy yoki javdar noni qobig'idan tozalanib qalinligi 1-1,5 sm., kengligi 5-6 sm qilib kesiladi, sariyog' yoki margarinda yuzaki qovurilib sovutiladi va yuziga yupqa sariyog' surtiladi. Go'sht, baliq, pishloq yoki boshqa mahsulotlar kengligi 0,5-1 sm dan, qalinligi 2-3 mm dan lenta shaklida kesilib tayyorlangan non ustiga qo'yiladi va ularni orasi ko'kat, ko'k piyoz, pishirib chopilgan tuxum bilan to'ldirib bezaladi. Yana bezash uchun qandolatchilik qopchiridan foydalanib sariyog', qaymoqlar setka yoki jimjimador bezaklar ko'rinishida ham bezaladi. Buterbrodlarni tayerlashda bir xil yoki bir necha xil mahsulotlardan foydalanish mumkin. Tarqatishdan avval tayyorlangan buterbrodlar kvadrat, to'g'ri to'rtburchak, uchburchak yoki romb shaklida porsiyasiga 2-6 dona hisobida kesiladi. Diametri 4 sm qilib dotra shaklida kesilishi ham mumkin. Doira chetlari seld, bilan yoki jimjimador qilib, o'rtasi ko'k piyoz, sariyog', chopilgan tuxum, zaytun mevasi va boshqa mahsulotlar-bilan bezaladi. Gazak uchun buterbrodlarga ishlatiladigan nonni qovurmay ishlatish ham mumkin.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Ochiq buterbrodning yopiq buterbroddan farqini ayting.
2. Buterbrodga kerakli masallqlarni ayting.
3. Gazak uchun buterbrodlar qanday tayyorlanadi?

§4.11. MEVA VA SABZAVOT KONSERVALARINI TAYYORLASH

Sabzavot, meva va poliz mahsulotlarini har xal usulda uzoq muddat saqlash mumkin. Inson mahsulotlarni uzoq saqlash haqida ilgari o'ylab kelgan. Sabzavot va mevalar inson organizmi rivojlanishi, o'sishda, muskullarini baquvvat bo'lishida katta ahamiyatga ega. Bu mahsulotlarda organizm uchun zarur vitaminlar, mineral moddalar, oqsil, tuz, qand moddalari bo'ladi. Suvli muhitda mikroorganizmlar oziqlanib tez ko'payib ketadi, natijada mahsulotlar tez buziladi. Shuning uchun ularni ko'p vaqt saqlashning turli yo'llarini o'ylab ko'rganlar. Bular quritish, tuzlash, achitish, [marinovkalash](#) kompot qilish va boshqalardir. Mahsulotlarni o'rab havo kirmaydigan idishlarga joylab saqlashni XIX asr boshlarida soldatlar uchun Napoleon 1 davrida qo'llangan. 1812- yil rus biologi V.N. Karazin mahsulotlarni saqlash ustida olib borgan amaliy ishlari natijasida sabzavotlarni banka idishlarga solib og'zini mahkamlab havo kirmaydigan qilib yopgan. Uning ichidagi tuzlangan mahsulotda hech qanday mikroorganizmi rivojlana olmagan, natijada mahsulot bir qancha muddat o'z holicha, buzilmay shaklini yo'qotmay turgan.

Quritish: sabzavotlarni, poliz va bog'dorchilik mevalarini ba'zilarini quritib saqlash mumkin. Mevalar quritilganda ularning suv moddasi kamayib,

konsentarsiyalanadi, natijada mikroorganizmlar rivojlana olmaydi va mog'orlamaydi. Pomidor, qovunqoqi, mag'iz, turshak va shunga o'xshash qotor meva mahsulotlari quritiladi.

Ko'mib, yerto'lada saqlash: sabzavotlardan kartoshka, sabzi, turp, lavlagi, sholg'om kabi mahsulotlar yerto'lada saqlanadi.

Osib qo'yib saqlash: poliz ekinlaridan qovun, tarvuz, qovoq, mevalardan uzum, anor, nok, behi, piyoz ham osib, yoyib saqlanadi.

Qaynatib saqlash: ko'proq sabzavotlar va bog'dorchilik mevalari shunday qilinadi.

Koservalashning turlari: tuzlash, marinovkalash, kompot tayyorlash, murobbo pishirish.

V-BOB. O'ZBEK MILLIY PAZANDACHILIGI TAOMLARI.

§5.1. O'ZBEK MILLIY PAZANDACHILIGI RIVOJLANISHI VA TARIXI

Turli xalqlarning milliy pazanligida yuzlab va minglab taomlar mavjud bo'lib, ular orasida eng seli, muayyan milliy pazandalik xos koloritini namoyon bo'ladigan taom turi bo'ladi. Masalan, pazandaligida ishchi, vareniki; kavkazlarda kaboblar; qozoqlarda beshbarmoq xuddi shunday taomlardir. O'zbek pazandaligida shunday taom palov hisoblanadi. U mehmondorchilik, to'y va bayramlarda hurmatli va aziz mehmonlarga atab tayyorlanadi. Har bir shahar va qishloqda palov tayyorlashiing o'ziga xos kerakli masalliqlar turlari va usullari mavjud. Chunonchi, Farg'ona palovi, Buxoro palovi, Xorazm palovi va hokazolar bir-biridai farq qilib, ana shu joylarda yashovchi aholiniig turmushi va an'anaviy ovqatlanish odatidagi turli xil rasm-rusmlarning juz'iy tomonlarinn aks ettiradi. O'zbek pazandaligining xarakterli tomonlari shundaki, bunda ko'proq qo'y, mol go'shtlari ishlatiladi; ot, tovuq o'rdak go'shtlari o'rtacha me'yorda; ilvasin va baliq go'shtlaridan kamroq foydalaniladi. Sabzi, sholg'om, turp, kartoshka, pomidor kabi sabzavotlar karam, lavlagi, baqlajonlarga nisbatan ko'proq ishlatiladi. Donlardan guruch, bug'doy, mosh, loviya, no'xat ko'p iste'mol etilib, so'k, grechixa, soya kam yeyiladi. Yog'lardan ko'proq qo'y yog'i, paxta yog'i (zig'ir, kunjut yog'i) ko'p ishlatilib, araxis, kungaboqar, zaytun moylari kamdan-kam qo'llaniladi. O'zbek pazandaligida, shuningdek achchiq qalampir, zira, zirk kabi ziravorlar hamda kashnich, ukrop (shivit), ko'k piyoz, rayhon, jambil, yalpiz kabi oshko'klar keng qo'llanilganligi sababli taomlar o'tkir, ishtahabaxsh, xushxo'r va xushbo'y bo'ladi. O'zbek pazandaligining asosiy qismini xamir taomlar tashkil etadi: har xil tandir non, somsalar, quyuq-suyuq xamir ovqatlarniig ko'pligi bunga misol bo'la oladi. O'zbek pazandaligida tayyorlanadigan taomlar asosan, olti turkumdan iborat bo'lib, ularning yuzdan ortiq xillari mavjuddir: salatlar, yaxna ovqatlar, suyuq ovqatlar, quyuq taomlar, xamir taomlar, shirinliklar.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. O'zbek milliy pazandaligi qachondan boshlab rivojlangan?
2. O'zbek milliy taomlarimiz boshqa xalqlarning taomlaridan nimasi bilan farq qiladi?

Foydali maslahatlar.



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

§5.2. SABZAVOTLARDAN TAYYORLANADIGAN QUIYUQ TAOMLAR.

Loviya oshi. Go'shtni mayda qilib, piyozni parrak-parrak qilib, sabzini esa ko'bik shaklida to'g'raladi. Barcha masalliqni dog'langan yog'da pomidor yoki tomat qo'shib qovuriladi. So'ngra qozonga suv qo'yiladi, suv qaynab chiqqach tozalab, yuvib qo'yilgan loviyani solib 45-55 minut pishiriladi. Loviya pishishiga yaqin ozroq guruch qo'shsa ham bo'ladi. Taom tayyor bo'lishi oldidan tuz solinadi. Keyin qozonni olovdan olinadi, tuvari yopilgan holda bir oz «dam yegach», kosalariga qo'yib, betiga ukrop, rayhon yoki kashnich hamda murch sepib dasturxonga tortiladi.

Kerakli masalliqalar: 300 g ro'sht, 100 g yog', 2 bosh piyoz, 2 dona sabzi, 1 stakan loviya, 0,5 stakan guruch, 2-3 dona pomidor yoki 1-2 oshqovoq tomat, yarim bog' ukrop, rayhon yoki kashnich, ta'bga ko'ra tuz va ziravorlar kerak bo'ladi.



27-Rasm.

Kartoshka kotlet. Kartoshkani archib, qirg'ichdan (katta tarafida) chiqariladi va tuhum, ziravorlarni qo'shib aralashtiriladi. So'ng katta qoshiqda qoshiqlab tova (skovoroda)ga solib pishiriladi. Huddi quymoq kabi (27-Rasm). Ikki tarafi qizartirib pishiriladi.

Kerakli masalliqalar: 10 ta kichik kotletchalar uchun. 2-3 ta kartoshka (katta-kichikligiga qarab) 2-3 ta tuhum. Qo'ziqorin (ta'bga qarab) Ozgina yog' kerak bo'ladi. Ziravorlar.

Mustahkamlash uchun savollar.

1. Loviya oshi qanday tayyorlanadi?
2. Kartoshka katleti tayyorlash uchun qanday masalliqalar kerak bo'ladi?



§5.3. DIMLAB VA QOVURIB TAYYORLANGAN SABZAVOT TAOMLARI VA GARNERLAR

Har bir sabzavot turi alohida yoki sabzavotlarni bir necha xili aralashtirilgan holda dimlanib tayyorlanadi. Dimlanishdan avval sabzavotlar somoncha, ko'bik yoki pallacha shaklida to'g'ralib, yuzaki qovuriladi yoki suvda yuzaki pishiriladi va ozroq qaynatma yoki sardak jazlangan tamat, jazlangan sabzavot, lavr yaprog'i, donador murch qo'shilib dimlanadi. Yangi yoki sho'r karamni dimlashda avval qo'shimcha ishlov berilmay dimlash mumkin. Sabzavotlar idish qopqog'i yopilgan holda past olovda dimlanadi.

Dimlab pishirish uchun sabzi, sholg'om, qovoq, pomidor, ismaloq shovul ishlatiladi. Sabzavotlarni alohida yoki aralash holda dimlab pishirish mumkin. Dimlab pishirish o'z sharbatida yoki oz miqdordagi suyuqlikda (suv yoki qaynatmada) sariyog' qo'shib amalga oshiriladi. Dimlashdan qolgan suyuqlik to'kib tashlanmay, aksincha sabzavot bilan birga ishlatiladi. Dimlash jarayoni idish yopilgan holda olib borilishi kerak. Dimlab pishirilgan sabzavotning ozuqali qimmat, qaynatib, pishirilgan sabzavotga nisbatan ko'ppiq saqlab qolinadi.

Tozalangan sabzavot ko'bik, pallacha, somoncha yoki to'rtburchakli uzun shaklda to'g'raladi. Dimlab pishirish uchun sabzavotlar 20 sm dan ko'p bo'lmagan qalinlikda (karam, bir qator) idishga solinadi. Qovoq, qovoqcha, pomidor, ismaloq kabi tarkibidagi suqlik oson ajraladigan sabzavotlar suyuqlik qo'shmay dimlab pishiriladi. Ismaloqni shovul bilan birga pishirish mumkin emas, sababi rangi o'zgarib, qotib qoladi. Dimlab pishirilgan sabzavotlar sariyog' yoki sut bilan aralashtiriladi va taom yoki garnir sifatida tarqatiladi.

Dimlangan karam. Yangi karam somoncha shaklida to'g'ralib 30 sm. gacha qalinlikda qozonga solinib ozroq qaynatma yoki suv, yog' solinib, yuqori olovga qo'yiladi. Karam hajmi cho'kib, qozon bir xilda qaynagach olov darajasi kamaytirilib, vaqti-vaqti bilan aralashtirilgan holda yarim tayyor holgacha dimlanadi va jazlangan sabzavot (sabzi, piyoz, ko'kat ildizi) lavr yaprog'i qo'shib, dimlab, tayyor bo'lishdan avval jazlanib qaynatma yoki suv bilan aralashtirilgan un, sirka, tuz, shakar qo'shiladi. Agar o'rta pishar yoki kechki karamni dimlash kerak bo'lsa, sirkani ertaroq ya'ni dimlash boshida solinishi lozim. Sho'r karamni dimlash kerak bo'lsa sirka qo'shilmaydi, aksincha sirka o'rniga shakarni [porsiyasiga](#) 10 grammdan ko'paytiriladi.

Agar karamni dimlashda cho'chqa yog'i yoki dudlangan cho'chqa to'shi ishlatiladigan bo'lsa, avval ular to'g'ralib, qovurilgandan so'ng karam solinishi, qovurishdan chiqqan yog'iga sabzavotlarni jazlash lozim. Dimlangan karam alohida taom yoki taomlarga garnir sifatida va boshqa taomlarga qo'shib (solyanka, bigus) tayyorlanadi. Tarqatishda dimlangan karam likobchaga solinib ko'kat bilan bezatiladi.

Kerakli masalliqalar: Yangi karam 325 gr yoki sho'r karam 321 gr, 3% li sirka, 8 gr, pazandalik yog'i 10 gr, yoki cho'chqa yog'i 15 gr, yoki dudlangan cho'chqa to'shi 26 gr, tomat pyure 20 gr., sabzi 13 gr, petrushka (ildizi) 7 gr, boshpiyoz 18 gr, lavr yaprog'i 0,02 gr, murch 0,05 gr, un 3 gr, shakar 8 gr. Sof og'irligi 250 gr.

Piyoz va pomidor bilan dimlangan kartoshka. Ishlovdan o'tgan kartoshka kubik yoki pallacha shaklida to'g'ralib, yuzaki qovuriladi. Piyoz yarim halqa yoki pallacha shaklida to'g'ralib jazlanadi. Pomidor parrak-parrak shaklida yoki pallacha shaklida to'g'rab, qovuriladi. Tayyorlangan kartoshkaga jazlangan piyoz, qizil asosiy yoki tomat sardagi qo'yilib, lavr yaprog'i, tuz, murch qo'shib, iste'molga tayyor bo'lguncha dimlanadi. Dimlashda taomga qo'ziqorin qo'shib tayyorlanadi. Qurtilgan qo'ziqorin ishlovdan o'tkazilib, pishirib qovuriladi. Tarqatishda likobchaga dimlangan kartoshka suzilib atrofiga qovurilgan pomidor qo'yib, mayda to'g'ralgan ko'kat sepib beriladi.

Tarqatishda likobchaga ragu suzilib ustidan sariyog' qo'yib, ko'kat sepib beriladi.

Kerakli masalliqalar: Kartoshka 67 gr, sabzi 50 gr, petrushka (ildizi) 13 gr, (bosh piyoz 36 gr.) sholg'om 53 gr., yangi oq o'zakli karam 30 gr., pazandalik yog'i 10 gr, sardak 75 gr, qovoq 43 gr yoki qovoqcha 45 gr, sarimsok, piyoz 1 dona, donador murch 0,05 gr, lavr yaprog'i 0,02 gr, oshxona margarini yoki sariyog' 5 gr, sof og'irligi 255 gr.

Dimlab pishirilgan sabzi. Sabzi o'rta ko'bik, pallacha yoki uzun to'rtburchak shaklida to'g'ralib, idishga solinadi. 1 kg sabziga 0,2-0,3 l. hisobida qaynatma yoki suv qo'yiladi, sariyog' yoki margarin solinib, qaynash darajasiga yetkaziladi, tuz qo'shib, qopqog'i yopib dimlanadi va iste'molga tayyor holga kelguncha dimlab pishiriladi.

Tarqatishda dimlab pishirilgan sabzi likobchaga solinib, ustidan bir bo'lak sariyog' qo'yib beriladi.

Agar sabzi sardak bilan tayyorlanadigan bo'lsa, dimlab pishirilgan sabzi o'rta quyuqlikdagi sut sardagi bilan aralashtirilib shakar solinadi va qizdiriladi. Tarqatishda qovurilgan non bo'lagi qo'shib beriladi.

Kerakli masalliqalar: Sabzi 271 gr., oshxona margarini 5 gr., shakar 3 gr., sariyog' yoki sardak 50 gr., sof og'irligi 210/250 gr.

Sut sardagiga aralashtirilgan sabzi va ko'k nuxot. Sabzi mayda ko'bik shaklida to'g'ralib, sariyog' yoki margarin qo'shib usti berkitilgan holda dimlab pishirib tayyor holga keltiriladi. Tez muzlatilgan ko'k nuxot tuzli, qaynab turgan suvga solinib, tez qaynash darajasiga ko'tarilib, 3-5 daqiqa qaynatiladi. Qadoqlangan ko'k no'xot o'z suvida bir qaynatib olinadi va alyumin g'alvir yoki elakka solinib suyuqligi silkitiladi. Dimlab pishirilgan sabzi, ko'k no'xot bilan aralashtirilib, ustidan sut sardagi, tuz qo'shiladi va aralashtirib vizdiriladi.

Tarqatishda likobchaga solinib, ustidan margarin seli beriladi. Alohida likobchada qovurilgan non bo'lagi qo'shib berish mumkin.

Kerakli masalliqalar: Sabzi 136 gr, margarin 10 gr., qadoqlangan ko'k no'xot 54 gr, sardak 75 gr, oshxona margarini 5 gr, sof og'irligi 230 gr.

Sardakli oq o'zakli karam. Oq o'zakli karam pallacha shaklida to'g'ralib yoki har bir bargi ajratilib, qaynyuq suvga botirib olinadi va shar shaklida o'rab, idishga bir qator teriladi. Oz miqdorda suv yoki qaynatma qo'yib, sariyog' yoki margarin, tuz qo'shib, idish qopqog'i yopilib iste'molga tayyor bo'lguncha dimlab pishiriladi.

Tarqatishda likobchaga solinib ustidan sut, nordonroq qaymoq yoki tomatli nordonroq qaymoq sardagi qo'yib beriladi. Agar karam garnir sifatida ishlatilsa, shashka shaklida to'g'ralishi mumkin.

Qovurish uchun asosan xom sabzavotlar ishlatiladi, ba'zi hollarda avval pishirilganlari ham ishlatiladi. Sabzavot tarkibida turg'un bo'lmagan **protopektin** va yetarli darajada suyuqligi bo'lgan sabzavotlar xom holda qovuriladi. Bunday sabzavotlarga kartoshka, qovoq, qovoqcha, pomidor va boshqalar kiradi. Sabzavotlar tarkibidagi **protopektin** turg'un bo'lsa, ular avval dimlab yoki qaynatib pishiriladi yoki mayda to'g'ralib so'ng qovuriladi. Bunday sabzavotlarga sabzi,

qizilcha, karam kiradi. Qovurish jarayonida sabzavotlar o'z tarkibidagi suyuqligini ma'lum darajada yo'qotadi, yuzida qovurilgan qobiq hosil bo'ladi, o'ziga xos hid va mazaga ega bo'ladi.

Sabzavotlarni ko'p yog'da yoki asosiy usulda qovuriladi. Qovurishdan avval sabzavotlar to'g'raladi. Qovoqcha, qovoq, pomidor, baqlajon kesib tegishli shaklda kesilgandan so'ng unga belab qovuriladi. Asosiy usulda qovurish uchun har xil yog' ishlatilishi mumkin. Asosiy usulda qovurish uchun tovaga yog' solib 140-150°C darajada qizdiriladi va tayyorlangan sabzavot solinib ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi. So'ng qovurish shkafiga iste'molga tayyor holga kelguncha ushlanadi.

Ko'p yog'da kartoshka, piyoz, [petrushka](#) ko'kati va boshqalar qovuriladi. Buning uchun sabzavotlarning suvi g'alvirda silkitilib, sochiqda yopib qo'yib quritiladi, chunki qizigan yog'ga solingan sabzavot tarkibidagi suv yog'ni sachratib yuborishi mumkin. Ko'p yog'da qovurish uchun aralash (omuxta) yog'larni ishlatish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunda 50% o'simlik va 50% hayvon yoki 70% hayvon va 30% o'simlik yoki pazandalik yog'i ishlatiladi. Sariyog' va margarin ishlatilmaydi, chunki ular past issiq sharoitida tutaydi, yuqori darajadagi issiqlik ta'sirida kuyuvchi oqsil moddalari mahsulot hamda yog' tarkibini qoraytirib, ularning sifatini buzadi. Sabzavotlarni maxsus apparatlarda ([friturnisa](#)) yoki qalin, chuqur tovalarda maxsus metal setka yordamida qovuriladi. Yog' miqdori mahsulotga nisbatan 4 barobardan ortiq bo'lishi hamda idish yarmini egallashi kerak. Chunki 170-180°C gacha qizdirilgan yog'ning mahsulot solinganda ko'pirishini nazarda tutish lozim. Mahsulot 2-8 daqiqa davomida qovuriladi. Kovurilgan sabzavotlar taom sifatida tarqatiladi yoki garnir sifatida ishlatiladi.

Kovurilgan kartoshka. Kovurilgan kartoshka xom yoki pishirilgan kartoshkadan tayyorlanadi. Ishlovdan o'tib to'rtburchakli uzun, pallacha, ko'bik, tilim-tilim shaklida to'g'ralgan xom kartoshka bir-biri bilan yopishib qolmasligi uchun sovuq suvda yuvilib, suvi silkitilib, biroz quritiladi va tovada qizib turgan yog'ga solinadi, vaqti-vaqti bilan aralashtirib, iste'molga, tayyor bo'lishdan avval tuz solib, qizarish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. Agar plita ustida qovurilganda biroz xom bo'lsa, qovurish shkafiga qo'yib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Qovurish jarayonida kartoshkaning qalinligi 4-5 smni tashkil etishi kerak. Saralab yuvilgan kartoshka po'sti bilan pishirilib, sovutiladi, po'sti tozalanib, tilim-tilim yoki parrak-parrak shaklida kesilib, qizib turgan tovadagi yog'ga yupqa yoyilgan holda tuz solinib, qovuriladi.

Tarqatishda likobchaga suzilib ustidan o'zi qovurilgan yog'i yoki sariyog' quyib, qo'shimcha garnir (yangi, tuzlangan yoki qadoqlangan bodring, pomidor yoki yangi, sho'r karam salatlari) hamda ko'kat bilan bezab beriladi.

Qovurilgan kartoshka piyoz bilan ham berilishi mumkin. Bunda jazlangan piyoz tarqatishdan avval tayyor kartoshka bilan aralashtiriladi.

Ko'p yog'da qovurilgan kartoshka, ishlovdan o'tgan kartoshka oddiy, (somoncha, ko'bik, pallacha, turtburchakli, uzun, tilim-tilim, parrak-parrak), shar, qirindi shaklida to'g'ralib, yuvib, suvi silkitilib, quritiladi. Tovada 170-180°C gacha qizdirilgan yog'ga tayyorlangan kartoshka solinib, qizarish qobiqli yumshoq holga kelguncha qovuriladi. Qovurish vaqti kartoshkaning kesilgan shakliga bog'liq.

Qovurilgan kartoshka yog'dan suzilib, yog'i silkitilib, mayda tuz sepib, aralashtiriladi. Kartoshkani qovurishdan avval tuzlash mumkin emas, chunki tuz kartoshka tarkibidagi suyuqlikni siqib chiqarib, qovurayotganda, yog'ni ko'pirtirib yuboradi.

Tarqatishda kartoshka likobchaga suzilib ko'kat bilan bezatib beriladi.

Ko'p yog'da qovurilgan piyoz. Piyoz halqa shaklida to'g'raladi. Unga belanib, 180°C gacha qizdirilgan yog'ga solinadi, 3-5 daqiqa davomida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovurilib, chovlida suzib olinadi, yog'i silkitiladi, lekin tuzlanmaydi. Bifshteks uchun garnir sifatida va boshqa taom uchun ishlatiladi.

Ko'p yog'da qovurilgan petrushka ko'kati. Saralangan petrushka ko'kati bandi bilan yuvilib, suvi silkitiladi, biroz kuritib, yog'da 1-2 daqiqa davomida qovuriladi. So'ng chovlida suzib olinib, yog'i silkitiladi. Taomlarga garnir sifatida ishlatiladi. Xamirga botirib qovurilgan baliq, yog'da qovurilgan baliq taomlariga ziravor sifatida ishlatiladi.

Qovurilgan qovoqcha bilan pishirilgan kartoshka. Qovoqchani po'sti urug'i tozalanadi. Qalinligi 0,5-1 sm qilib parrak-parrak shaklida kesiladi. So'ng tovada qizib turgan yog'ga solib 2 yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi. Yog'i silkitilib, qovurish shaklida iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda likobchaga qovurilgan qovoqcha yoniga pishirilgan kartoshka qo'yilib, bir chetiga nordonroq qaymoq, sut sardagi, nordonroq qaymoq sardagi yoki tomatli nordonroq qaymoq sardagidan solib, ko'kat qo'shib beriladi.

Sabzi kotleti. Sabzi mayda somoncha shaklida to'g'raladi yoki sabzavot kesuvchi mashinadan o'tkaziladi va chuqur idishga solinib, ustidan sut, qaynatma aralashmasi yoki suv, margarin yoki sariyog' solinib, dimlanadi. Mahsulot yumshoq holga kelgach, ustidan manniy yormasi naycha usulida oz-ozdan solib aralashtiriladi. Iste'molga tayyor holga kelguncha qaynatib pishiriladi. Hosil bo'lgan mahsulot 40-50°C gacha sovutilib, tuz, xom tuxum, ezilgan suzma solib yaxshilab aralashtiriladi. Kotlet tayyorlashda suzma qo'shilmasligi yoki manniy yormasi o'rniga quyuq sut sardagi ishlatilishi mumkin. Tayyorlangan mahsulot porsiyaga bo'linib, kotlet shakli berilib, urvoqqa belanadi, qizib turgan yog'da 2 yoqlama qobiq hosil qilib qovurib, qovurish shaklida iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Sabzi kotletini yana boshqa usulda tayyorlasa ham bo'ladi. Buning uchun ishlovdan o'tgan sabzi to'g'ralib dimlab pishiriladi. So'ng go'sht qiymalovchi mashina yoki ezuvchi mashinadan o'tkazib, sut va margarin qo'shib qaynatilgan holda manniy yormasi solib, quyuq holgacha qaynatib pishiriladi. Sovitib tuz, xom tuxum qo'shib aralashtiriladi. Biroz shakar (3-5 g. hisobida) qo'shsa ham bo'ladi. Tayyorlangan mahsulot porsiyaga bo'linib, shakl berilib, urvoqqa belab qovuriladi.

Tayyor kotlet likobchaga solinib ustidan sariyog', margarin yoki alohida sardak idishida nordonroq qaymoq yoki nordonroq qaymoq sardagi, shuningdek sut sardagi beriladi.

Kerakli masalliqalar: Sabzi 156 gr. oshxona margarinini 5 gr, sut 15 gr, qaynatma 15 gr, manniy yormasi 15 gr, tuxum 1/10 dona, suzma 31 gr, urvoq yoki un 12 gr, pazandalik yog'i 10 gr margarin yoki sariyog' 10 gr, yoki nordonroq

qaymoq 25 gr, sardak 75 gr. Sof og'irligi: yog' bilan 160 gr, nordonroq qaymoq bilan 175 gr. Sardak bilan 225 gr.

Lavlagi kotleti. Lavlagi po'sti bilan pishirib yoki yopib pishirilgach, po'sti tozalanadi, sabzavot to'g'rovchi yoki ezuvchi mashinadan o'tkaziladi, chuqurroq idishga solib, margarin, manniy yormasi qo'shib, qaynatib pishiriladi, sovilib, xom tuxum, tuz qo'shib, aralashtiriladi, **porsiyaga** taqsimlab, urvoqqa belanadi, shakl berib, qovuriladi, huddi sabzi kotletiga o'xshash tarqatiladi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Dimlab pishiriladigan sabzavotlar haqida ayting
2. Qovurilgan qovoqcha bilan pishirilgan kartoshka qanday tayyorlanadi?

Foydali maslahatlar



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

§5.4. YOPILGAN SABZAVOT TAOMLARI

Sabzavotlarni yopish uchun ular avval pishiriladi, qovuriladi, dimlanadi. Ba'zi hollarda yopish uchun xom sabzavot ham ishlatiladi. Tayyorlangan sabzavotlar porsiyali tovalarda 259⁰-280⁰ S li qovurish shkaflarida yopib tayyorlanadi. Yopish jarayonida yuzida qobiq hosil bo'lib, ichki harorati 80°C gacha yetgan taom iste'molga tayyor bo'lgan hisoblanadi. Tayyorlanadigan mahsulot, idishga yopishmasligi uchun uni yog'lash, urvoq sepish, so'ng mahsulot solinishi lozim.

Yopib tayyorlanadigan sabzavotlar qo'yidagi guruhga bo'linadi: sardakda yopilgan; **zapekankalar**; qiyma tiqib pishirilgan sabzavotlar. Yopishdan avval **zapekanka** va **ruletlarning** ustiga nordonroq qaymoq, surtiladi. Sardaklarda yopiladigan sabzavotlar ustiga pishloq yoki urvoq sepilib ustidan yog' purkaladi, sovilib, porsiyalarga bo'linib, likobchaga solib, ustidan sariyog' yoki bir chetiga tomat, nordonroq qaymoq qo'ziqorin sardaklari qo'yib beriladi.

Kartoshka ruleti. Kartoshka kotleti uchun tayyorlangan aralashmaga o'xshash mahsulot tayyorlanib, ho'llangan sochiq yoki dokaga 1,5-2 sm qalinlikda to'g'ri turtburchak shaklida yoyiladi. O'rtasiga uzunchoq qilib qiyma solinadi. Ust tomoniga nordonroq qaymoq surtilib, urvoq sepiladi, bir necha yeridan teshib qo'yilib, yog' purkalib, yopiladi.

Qiyma uchun: yangi karam somoncha shaklida to'g'raladi yoki maydalab chopiladi, so'ng qovuriladi yoki dimlanadi. Pishirilgan qo'ziqorin, piyoz, sabzi somoncha shaklida to'g'rab jazlanadi. Tayyorlangan karam, qo'ziqorin, piyoz, sabzi

pishirib mayda chopilgan tuxum, tuz, ziravor qo'shib aralashtiriladi. **Porsiyasiga** 5-gramm hisobida ko'kat ham qo'shish mumkin.

Tarqatishda tayyor rulet biroz sovutilib **porsiyalarga** bo'linib likobchaga yoki laganchaga solinib ustidan sariyog' yoki bir chetiga tomat, nordonroq qaymoq, qo'ziqorin sardaklari yoki alohida idishda nordonroq qaymoq qo'shib beriladi.

Kerakli masalliqalar: *Kartoshka 240 gr. yangi ok, o'zakli karam 50 gr. yoki sho'r karam 57 gr. yoki yangi oq qo'ziqorin 61 gr. yoki quritilgan qo'ziqorin 15 gr., bosh piyoz 25 gr., margarin 10 gr., sardak 75 gr. yoki nordonroq qaymoq 20 gr. Sof og'irligi sardak bilan 275 gr. nordonroq qaymo bilan 220 gr.*

Sardak yopilgan karam. Ishlovdan o'tgan gulkaram o'z bandi bilan pishiriladi. Savay yoki oq o'zakli karam ishlovdan o'tkazilib, o'zagi o'yib olinadi. Pallacha shaklida to'g'ralib, pishiriladi va suzib olib, suvi silkitiladi. Porsiyalangan tovaga yog' surtib, biroz sardak solinadi va tayyorlangan gulkaram yoki savay yoki oq o'zakli karamni solib, ustidan o'rta quyuqlikdagi sut sardagi qo'yiladi. Ustiga qirilgan pishloq yoki urvoq sepilib, yog' purkalib, yopiladi.

Gulkaram mayda gulchalarga ajratiladi, savay yoki oq o'zakli karam - shashka shaklida to'g'ralib pishirilishi mumkin. Pishirilgan karamlar o'rta quyuqlikdagi sut sardagi bilan aralashtirib, yog'langan tovaga solib, ustidan pishloq sepiladi, yog' purkalib, qovurish shkafiga qo'yib iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda yopib tayyorlangan tovasi bilan ustiga sariyog' sepib beriladi.

Sabzavotli karam dulmasi. Ishlovdan o'tgan karam o'zagi o'yib olinib, tuzli suvda bir qaynatib, bargi ajratib, barg o'zagi ezilib, qiyma solib, yassiroq silindr shaklida o'rab tayyorlanadi (28-Rasm).



28-Rasm.

Qiyma uchun: sabzi, piyozni somoncha shaklida to'g'rab, jazlanadi va pishirilgan guruch, pishirib mayda chopilgan qo'ziqorin, tuz, murch, ko'kat qo'shib aralashtiriladi. Pishirib mayda chopilgan tuxum qo'shsa ham bo'ladi.

Tarkatishda karam dulmasi 2 donadan likobchaga solinib, ustidan o'zi pishirilishi jarayonida chikqan sardagidan qo'yib, ko'kat sepib beriladi.

Kerakli masalliqalar: *yangi karam 190 gr., oq qo'ziqorin 53 gr. yoki quritilgan qo'ziqorin 10 gr., sabzi 28 gr., bosh piyoz 35 gr., guruch 11 gr., petrushka ko'kati 3 gr., margarin 15 gr., sardak 100 gr. Sof og'irligi 250 gr.*

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Yopilgan taomlarni tayyorlash usullarini ayting.
2. Sabzavotli karam do'lma qanday tayyorlanadi?

Foydali maslahatlar



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

§5.5. SABZAVOT VA MEVALARDAN SHARBATLAR TAYYORLASH

Sharbatlar. Meva hamda sabzavot sharbatida yangi uzib olingan meva va sabzavotlar tarkibida mavjud bo'lgan barcha foydali oziq moddalari saqlangan bo'ladi, ular inson organizmida yengil hazm bo'ladi. Oziq-ovqatlarda vitamin kam bo'lgan qish va erta bahor fasllarida sabzavot sharbatlari 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. Eti bilan tayyorlangan meva sharbatlari, masalan, o'rik, shaftoli, olxo'ri, pomidor sharbatlari ayniqsa foydalidir. Bunday sharbatlarda boshqa foydali moddalardan tashqari, pektin va [kletchatka](#) moddalari saqlangan bo'lib, ular ichak faoliyatini normallashtirish va organizmdagi xolesterin moddasining kamayishiga yordam qiladi.

Sanoatda ishlab chiqariladigan quyuqlashtirilgan va omixta sharbatlar xushta'm, quyuqlashtirilgan holatda olish uchun tabiiy sharbat (asosan olmaniki) maxsus apparatlarda uzoq qaynatib quyultiriladi. Tabiiy sharbatga nisbatan konseptrasiyalangan sharbatlar tarkibida quruq moddalar miqdori 6 marta ko'p bo'ladi. Meva va sabzavot sharbatlarini magazinlardan sotib olish mumkin, shuningdek, uy sharoitida turli sharbatsiqqichlardan foydalanib tayyorlash mumkin.

Uzum sharbati uzumning barcha shifobaxsh xususiyatlarini saqlaydi. U yengil hazm bo'ladigan shakar (glyukoza va fruktoza), organik kislotalar (olma, vino va limon kislotalari) va mineral tuzlarga boy bo'ladi. Uzum' sharbatida asosan karotin (A provitami), V va S vitaminlar mavjud. Uzum sharbati parxez mahsuloti sifatida tavsiya etilib, yuqori kaloriyaga egadir. Olma sharbati qand, pektin moddalari va mineral tuzlar (ayniqsa temir tuzi)ga boy ichimlik. O'rik sharbati (eti bilan) tarkibida kaliy, temir tuzlari va ayniqsa karotin moddasi ko'p bo'ladi. Olxo'ri sharbati eti bilan va shakar qo'shib tayyorlanadi, pektin moddalari ko'p bo'lib, chanqovni bosadi, shuningdek me'da-ichak yo'li faoliyatini normallashtirishga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Apelsin va mandarin sharbatlari vitaminlar (ayniqsa. S vitamini)ga boy ichimlik bulib, singa kasalligiga qarshi ta'sir qilish xususiyatiga ega. Eti bilan tayyorlangan qora smorodina sharbatida ham S vitamini miqdori ko'p. Qulupnay va krijovnnk sharbatlarida esa birmuicha kam bo'ladi. Pomidor sharbati tarkibiga o'simlikdan tayyorlanadigan ovqatlarda uchraydigan barcha vitaminlar kiradi. Ammo bu sharbatda karotin, S vitamini, shuningdek mineral tuzlar, shakar va organik kislotalar ayniqsa ko'p. Pomidor sharbati past kislotaliligi bilan [xarakterlanadi](#), xushta'm, chanqovni bosadi.

Sabzi sharbati - karotin manbai, tarkibida inson organizmi uchun zarur bo'lgai kalsiy, fosfor va temir tuzlari bor. Kaloriyasi va organizmga singishi jihatidan

boshqa sabzavot sharbatlaridan ustun turadi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Qanday sharbat turlarini bilasiz?
2. Sharbat qanday tayyorlanadi?
3. Sabzi sharbatining tarkibida qanday foydali moddalar bor?

§5.6. MEVALARDAN KAMPOT TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Kompot - yangi uzilgan, quritilgan, qadoqlangan (konservalangan) va yangi muzlatilgan meva va rezavor mevalardan tayyorlanadigan ichimlik.

Yangi uzilgan olma yoki nok kompoti. Olma yoki nokning po'sti archilib, har biri 6-8 bo'lakka bo'linadi, urug'i olib tashlanadi. Archilgan mevalar qorayib qolmasligi uchun, bir oz limon kislotasi qo'shilgan sovuq suvga solib qo'yilishi lozim. Kastr'yulkaga shakar va 2 stakan issiq suv qo'yiladi, so'ng tayyorlab qo'yilgan meva bo'laklari solinib, 10-15 minut (olma yumshaguncha) qaynatiladi. Agar kompot uchun olmaning yaxshi pishgap «antonovka» navi ishlatiladigai bo'lsa, qaynatmasdan faqat qaynog'iga yetkazish kifoya. 500 g olma yoki nok uchun 3 stakan shakar kerak bo'ladi.

Yangi uzilgan o'rik kompoti. O'riklar sovuq suvda yuvilib, danagi ajratib olinadi. Shakar va 2 stakan issiq suv solingan kastryulkaga mevalar solinib, qaynatiladi. 500 g o'rik uchun 3 stakan shakar kerak bo'ladi.

Yangi uzilgan olma va olcha kompoti. Olchani sovuq suvda yuvib, danagi ajratib olinadi, so'ng olcha danaklari ustiga 2 stakan issiq suv qo'yib qaynatiladi. Qaynagach, dokadan suzib olinadi. Hosil bo'lgan olcha sharbatiga shakar va parrak qilib kesilgan olma solinadi va sust olovda 10 minut davomida (olma yumshaguncha) qaynatiladi. Olma yumshagach, kompotga olcha solinib, bir qaynatib olinadi. 300 g olma va 200 g olcha uchun 3 stakan shakar kerak bo'ladi.

Yangi uzilgan olma va olxo'ri kompoti. Shakar va 2 stakan issiq suv solingan kastryulkaga parrak-parrak qilib kesilgan olmalar solib, 10 minut qaynatiladi. Olma yumshagach, danagi olib tashlangan olxo'ri qo'shib, ikkinchi marta qaynatib olinadi. 300 g olma va 200 g olxo'ri uchun 3 stakan shakar kerak bo'ladi. Kompot tayyorlashda yangi muzlatilgan mevalardan ham foydalanish mumkin. Buning uchun kastryulkada shakar bilan suv (500-700 g meva uchun 3 stakan shakar va 2 stakan suv) qaynatiladi. Bir oz sovigach, mevalar siqiladi.

Meva qoqi kompoti. Mevalar yuvib, ichidan olma va nokni ajratib olib, 15-20 minut sust olovda qaynatiladi. Qaynagach, shakar, vanil yoki limon sedrasi va qolgan mevalarni solib, yana 5-6 minut qaynatiladi. 200-300 g qoqi mevalar uchun 1 stakanga yaqin shakar va 4 stakan suv, ta'bga ko'ra vanil yoki limon sedrasi kerak bo'ladi.

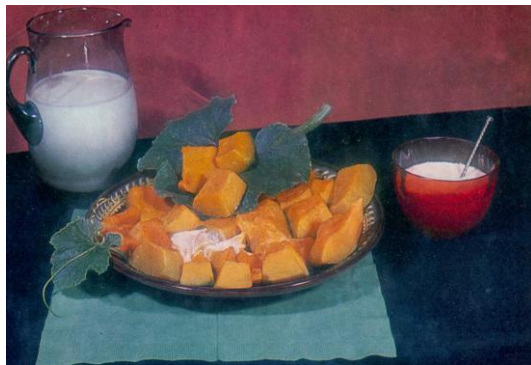
Mustahkamlash uchun savollar.



1. Kampotlar qanday tayyorlanadi?
2. Meva qoqlaridan kampot qanday tayyorlanadi?

§5.7. SABZAVOT YAXNA TAOMLAR TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Kadi yaxnasi. Yaxshi pishgan oshqovoqni olib, bo'lak-bo'lak (uchburchak, to'rtburchak) qilib kesiladi, urug' va po'sti olib tashlanadi. Bo'laklarni sovuq suvda chayib, yuziga mayda tuz sepiladi. Keyin mantiqasqon lappaklariga bir qator qilib terib, 30-35 minut davomida bug'lab pishiriladi. Tayyor bo'lgach, olib laganga solinadi, yuziga sariyog' surkab tobini keltirgach. Nonushta yoki kechki ovqat dasturxoniga tortiladi. Alohida idishda qaymoq keltirib qo'yish mumkin. Xalq tabobatida ushbu taomni oshqozon-ichak kasalliklari hamda qon bosimi ortishi, yuqori nafas yo'llarini shamollashida parhez sifatida tavsiya etiladi (29-Rasm).



29-Rasm.

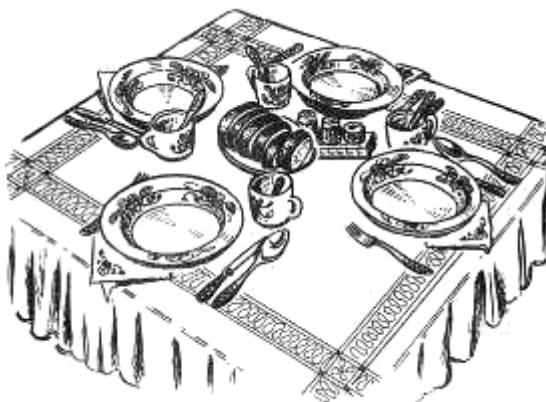
Kerakli masalliqalar: 1 kg oshqovoqqa, 1 choy qoshiqda tuz, 100 gr. sariyog' kifoya qiladi.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Kadi yaxnasi qanday tayyorlanadi?
2. Yaxna taomlar nima uchun tayyorlanadi?

§5.8. DASTURXON BEZATISH



30-Rasm.

Dasturxonni chiroyli qilib bezatish va mehmonni ko'ngildagidek kutib olish ham bir san'atdir. Dasturxon tuzaydigan kishi uquvli, pokiza va did-tabiati bo'lishi kerak (30-Rasm).

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

Avvalo dasturxon hozirlashga munosib joy ajratiladi. Dasturxon toza va

dazmollangan bo'lishi kerak. Dasturxon tuzaganda har bir kishi uchun uning stuli to'g'risida bittadan likopcha, likopchaning o'ng tomoniga sanchqi va qoshiq, chap tomoniga pichoq qo'yiladi. Dasturxonga qo'yilgan qoshiq, sanchqi, pichoqlar orasi 1 sm dan ochib, qo'yiladi. Pichoqning tig'li tomoni likopchaga qaratib qo'yiladi. Qo'l sochiqlar likopchalar ustiga chiroyli qilib taxlanadi. Qo'l sochiqlarni imkon qadar dasturxonga moslab tanlash tavsiya etiladi. Har bir kishiga bittadan qo'l sochiq qo'yilishi lozim. Agar qo'l sochiqlar qog'ozdan bo'lsa ular har xil shaklda stakanga solib, stolning bo'shroq joyiga qo'yiladi. Tuzdon, ziravorlar solingan idishlarni dasturxonning o'rtaroq, ko'rinadigan qismiga qo'yish kerak. Olishga qulay bo'lishi uchun non dasturxonning bir necha joyiga qo'yiladi. Dasturxonga guldasta yanada chiroy baxsh etadi. Ammo juda o'tkir hidli gullar qo'yilmagani ma'qul. Gul va bezaklar o'ta baland bo'lmasligi lozim. Aks holda ovqatlanayotgan vaqtda suhbatlashishga noqulaylik tug'diradi. Mevalar oldindan kesib qo'yilsa, qorayib yoki quruqlashib qolishi mumkin. Shu sababli ular dasturxonga butunligicha qo'yiladi va ovqatdan so'ng likopchalarga kesib qo'yiladi.

Xullas, dasturxonga taomlarni shunday joylashtiringki, har bir kishi o'rnidan qo'zg'almasdan o'ziga kerakli narsani ola bilsin.

Mustahkamlash uchun savollar.



1. Dasturxon bezatishda nimalarga e'tibor beriladi?
2. Dasturxon bezashda idishlar qanday taqsimlanadi (serverovka)?

Foydali maslahatlar



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 qoidalarni 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 stul 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. I.A. Karimov. Barkamol avlod orzusi. - T.: «Sharq» nashriyot-matbaa konserni, 1999.
2. I.A. Karimov. O‘zbekiston XXI asrga intilmoqda. -T.: O‘zbekiston, 1999.
3. I.A. Karimov “Jahon moliyaviy iqtisodiy inqirozi, O‘zbekiston sharoitida uni bartaraf etish yo‘llari va choralari”. - T.: 2009 y.
4. I.A.Karimovning Vazirlar mahkamasining 2009 yilning asosiy yakunlari va 2010 yilda O‘zbekistonning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining eng ustivor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan yig‘ilishda qilingan ma’ruzasi.
5. I.A.Karimov “Yuksak ma’naviyat engilmas kuch”. - Toshkent: “Ma’naviyat”, 2005 yil.
6. Umumiy o‘rta ta‘lim davlat ta‘lim standarti va o‘quv dasturi. Maxsus son. - T.: “Sharq” nashriyoti, 1999 yil.
7. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta‘limi vazirligi, Respublika ta‘lim markazi. “Uzviylashtirilgan davlat ta‘lim standarti va o‘quv dasturi” (Mehnat ta‘limi, tasviriy san’at, chizmachilik, musiqa madaniyati va jismoniy tarbiya (1-9 sinflar)). - Toshkent: 2010 y.
8. T.M. Poshshaxo‘jaeva, SH.A. Abduraxmonova. “Xizmat ko‘rsatish mehnati”. 5-sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. - Toshkent: “O‘qituvchi”, 1992
- 9.T.M. Poshshaxo‘jaeva, SH.A. Abduraxmonova. “Xizmat ko‘rsatish mehnati”. 6-sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. - Toshkent: “O‘qituvchi”, 1993 y.
10. T.M. Poshshaxo‘jaeva, SH.A. Abduraxmonova. “Xizmat ko‘rsatish mehnati”. 7-sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. - Toshkent: “O‘qituvchi”, 1994
11. N.A.Anfimoba va boshqalar.Pazandachilik.Toshkent,”uqituvchi”,1993y.
12. N.G.Proxorova va boshqalar. Don Oziq ovqat mahsulotlari. Toshkent,”O‘qituvchi”,1992y.
13. K.Maxmudov.Mehmonnoma. Toshkent,”Eosh gvardiya”.1989 y.

14. O‘zbek Milliy ensiklopediyasi. Barcha tomlar jamlanmasi (1-14 tomlar).
Toshkent.

15. Uy-ro‘zg‘or ensiklopediyasi. Toshkent.

MUNDARIJA.

Kirish	3
BOB I. OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI HAQIDA	
1.1. Pazandachilik tarixi va taraqqiyoti. insoning ovqatlanish zaruriyati va oziq-ovqat mahsulotlarining ozuqa qiymatini inson organizmi uchun ahamiyati	4
1.2. Me'yor asosida ovqatlanish.....	8
1.3. Sabzavotlarning ozuqaviy qiymati.....	9
1.4. Mevalarning ozuqaviy ahamiyati va qiymati.....	17
1.5. Tuxumlarni ozuqa qiymati va ahamiyati.....	22
1.6. Choy, qahva, kakaolarning ozuqa qiymati va mohiyati.....	24
II-BOB. ASBOB VA MOSLAMALAR BILAN ISHLOV BERISHDA MEHNAT XAVFSIZLIGI VA SANITARIYA GIGIYENA QOIDALARI	
2.1. Oziq-ovqat mahsulotlariga asbob va moslamalar bilan ishlov berishda mehnat xavfsizligi va sanitariya gigiyena qoidalar.....	29
2.2. Oshxonada qo'llaniladigan o'tkir tig'li asbob va moslamalar hamda ulardan foydalanish tartibi.....	29
III-BOB. PAZANDACHILIK ISHLARIDA QO'LLANILADIGAN JIHOZLAR	
3.1. Pazandachilikda ishlatiladigan idish-tovoqlar, sifon idishlar hamda asboblari.....	32
3.2. Ovqat pishirish qurilmalarining ahamiyati va ular bilan tanishtirish.....	35
3.3. Qaynatgich asboblarning tuzilishi va vazifalari.....	37
3.4. Gaz plitasini tuzilishi va ahamiyati.....	38
3.5. Elektrolitalarning tuzilishi va ishlatilishi.....	39
3.6. Sharbatsiqqich va sharbat qaynatgich, qahva maydalagich va qahva qaynatgichni tuzilishi va ishlatilishi.....	40
IV-BOB. TAOMLAR TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI	
4.1. Sabzavotlardan tayyorlangan taomlar, garnirlar hamda gazaklar.....	42
4.2. Sabzavot salatlarini tayyorlash texnologiyasi.....	45
4.3. Marinad tayyorlash texnologiyasi.....	49
4.4. Sabzavotlardan yarim tayyor mahsulotlar tayyorlash.....	50
4.5. Sabzavotli vinegretlarni tayyorlash hamda dasturxonga tortish.....	53
4.6. Kisel tayyorlash haqida.....	54
4.7. Murabbo tayyorlash.....	57
4.8. Tuxumli taomlarni tayyorlash texnologiyasi.....	56
4.9. Qovurilgan va yopilgan tuxum taomlari.....	57
4.10. Ochiq, yopiq, buterbrodlarni tayyorlash va uni dasturxonga tortish.....	58
4.11. Meva va sabzavot konservalarini tayyorlash.....	60
V-BOB. O'ZBEK MILLIY PAZANDACHILIGI TAOMLARI	
5.1. O'zbek milliy pazandachiligi rivojlanishi va tarixi.....	61
5.2. Sabzavotlardan tayyorlanadigan quyuq taomlar.....	63
5.3. Dimlab va qovurib tayyorlangan sabzavot taomlari va garnerlar.....	63

5.4. Yopilgan sabzavot taomlari.....	68
5.5. Sabzavot va mevalardan sharbatlar tayyorlash.....	70
5.6. Mevalardan karniyot tayyorlash texnologiyasi.....	71
5.7. Sabzavot yaxna taomlar tayyorlash texnologiyasi.....	72
5.8. Dasturxon bezatish.....	72
Foydalanilgan adabiyotlar.....	74

M.Z.MURTAZAYEV

S E R V I S
Mehnat ta'limi

PAZANDACHILIK
ASOSLARI

V SINF

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2012

Muharrir:M.Hayitova

Tex. muharrir:A.Moydinov

Musahhih:F.Ismoilova

Kompyuter

sahifalovchi:N.Rahmatullayeva

Musavvir: H.G'ulomov

Nashr.lits. AIN№149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi 25.07.2012. Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Timez Uz» garniturası. Ofset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 22,5. Nashriyot bosma tabog'i 22,0. Tiraji 350. Buyurtma № 18.