

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

**Maktabgacha ta‘lim fakulteti
Mehnat ta‘limi kafedrası**

RO‘YXATGA OLINDI
№ _____
2019y “ ____ ” _____

«TASDIQLAYMAN»
Samarqand davlat universiteti
o‘quv ishlari bo‘yicha prorektori:
_____ prof. A.Soleev
_____2019 y

BILIM SOHASI:	100000	– GUMANITAR SOHA
TA‘LIM SOHASI:	110000	– PEDAGOGIKA
TA‘LIM	5112100	– MEHNAT TA‘LIMI
YO‘NALISHI:		

« TAOM TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI»

fanidan

O‘QUV-USLUBIYMAJMUA

Tuzuvchi:

SamDU ”Maktabgacha ta‘lim” fakulteti,
”mehnat ta‘lim” kafedrası o‘qituvchisi:

M.Rahmatov

t.f.n. **A.Urunov**

Kafedra mudiri:

Fakultet uslubiy

kengash raisi:

dots. **T.Ostonov**

Fakultet dekani:

prof. **B.Haydarov**

O‘quv uslubiy

boshqarma boshlig‘i:

dots. **B.Aliqulov**

SAMARQAND – 2019

MUNDARIJA

№	Bo'limlar soni	Bet
1	Sillabus	2
2	O'tilayotgan fanning asosiy nazariy materialini (ma'ruzalar matni)	30
3	Glossariy	193
4	Foydalanilgan adabiyotlarning elektron shakli	195
5	(Amaliy mashg'ulotlari materiallari	196
5	Qo'shimcha materiallar (videolar, keys-stadilar va boshqalar	248

**« Taom tayyorlash texnologiyasi»
Fanining 2019/2020 o‘quv yili uchun mo‘ljallangan**

Fanning qisqacha tavsifi			
OTMning nomi va joylashgan manzili:	Samarqand davlat universiteti	Spitamenshoxko'chasi 166	
Kafedra:	Mehnat talimi	“Maktabgacha ta’lim” fakulteti tarkibida	
Ta’lim sohasi va yo‘nalishi:	5112100 - Mehnat ta’limi		
Fanni (kursni) olib boradigan o‘qituvchi to‘g‘risida ma’lumot:	dots. Rahmatov M	e-mail:	
Dars vaqti va joyi:	Maktabgachata’lim fakulteti 5 o‘quvxonasi	Kursning davomiyligi:	
Individual grafik asosida ishlash vaqti:	Dushanba, juma kunlari 15.00 dan 17.00 gacha		
Fanga ajratilgan Soatlar	Auditoriya soatlari	Mustaqil ta’lim:	66
Fanning boshqa fanlar bilan bog‘liqligi (prerekvizitlari):	Servis xizmati ovqatlanish fizalogiyasi ovqatlanish korxonalarini jihozlari axborot texnologiyasi		
Fanning mazmuni			

Fanning dolzarbligi va qisqacha mazmuni:	Fanni o`qitishdan maqsad-talabalarda xom ashyolarga dastlabki ishlov berish,suyuq taomlar,sardaklar, yorma, dukkakli va makaron maxsuloti taomlar va garnirlari,baliq taomlari,go`sht va go`sht maxsulotlari taomlari,o`zbek milliy quyuyq taomlari, sovuq taomlar va gazaklar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir maxsulotlari va davolovchi taomlari asoslari to`g`risidagi bilimlarini amalda qo`llash va ularga o`xshashli taomlar tayorlash texnologiyasiga oid bilim, ko`nikma va malaka shakllantirishdir. Fanning vazifasi: Fanning vazifasi-xom ashyolarga dastlabki ishlov berish, suyuq taomlar, sardaklar, yorma dukkakli va makaron maxsuloti taomlari va garnirlari, baliq taomlari, go`sht va go`sht maxsuloti taomlari, o`zbek milliy quyuyq taomlari, sovuq taomlar va gszaklar, shirin taomlar,ichimliklar, xamir maxsulotlari va davolovchi taomlar asoslarini o`rgatish va amalda qo`llashi haqida talablarga bilim berishdir.
Talabalar uchun	Taom tayyorlash texnologiyasi fanidan olgan nazariy bilimlarni qo`lash

SILLABUSI

Talablar	Amaliy va seminar mashg`ulotlarini bajarishni puxta o`zlashtirish, kerakli ko`nikma va malakaga ega bo`lish; Egallagan malaka va ko`nikmalarni amalda qo`llay bilish hamda ularni boyitib rivojlantirib borish.
Elektron pochta orqali munosabatlarning tartibi	Professor-o`qituvchi va talaba o`rtasidagi aloqa elektron pochta orqali ham amalga oshirilishi mumkin, telefon orqali baho masalasi muhokama qilinmaydi, baholash faqatgina universitet hududida, ajratilgan xonalarda va dars davomida amalga oshiriladi. Elektron pochtni ochish vaqti soat 18.00 dan 20.00 gacha

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

5.0.511200

11.03
Ro‘yxatga olindi:

№

“ ” 2019 yil



Samarqand davlat universiteti
rektori:

R.I.Xalmuradov

2019-yil

**TAOM TAYORLASH TEXNALOGIYASI
FANINING
O‘QUV DASTURI**

Bilim sohasi: 100000 - Ta‘lim

Ta‘lim sohasi: 14000 - Pedagogika fani

Ta‘lim yo‘nalishi: 5112100 - Mehnat ta‘limi

SAMARQAND – 2019

O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta ta'lim vazirligining 2019 yil "____" _____dagi ____ -sonli buyurug'ining ____ -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb hunar ta'lim yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar fa'oliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2017yil "____" _____dagi ____-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fan dasturi Samarqand Davlat Universitetida ishlab chiqildi

Tuzuvchi:

M. Raxmatov "Mehnat ta'limi" kafedras dots F.M.F.N.

Taqrizchilar:

R. Jiyanqulova - "Mehnat ta'limi" kafedrasidagi o'qituvchisi

A.Nuridinov - "Mehnat ta'limi" kafedrasidagi o'qituvchisi.

Fan dasturi Samarqand Davlat Universitetida o'quv-uslubiy kengashida tavsiya qilingan (2019 yil "____" _____ «__»- sonli bayonnomada

I. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Mazkur o'quv dasturi oliy pedagogika oliy o'quv yurtlarining kasb ta'limi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, Taom tayorlash texnologiyasi fani xom ashyoga dastlabki ishlov berish suyuq taomlar, sardaklar, yorma, dukkakli va makaron mahsuloti taomlari va garnirlari, baliq taomlari, go'sht va go'shtmahsuloti taomlari, o'zbek, milliy quyuq taomlari, sovuq taom va gazaklar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir mahsulotlari va davolovchi taom asoslari to'g'risidagi bilimlarini amalda qo'llashni o'rgatuvchi fandır

Ushbu fan o'rta ta'lim maktablarida texnologiya fanini o'qitishda servis xizmati yo'nalishi bo'yicha pazandachilik asoslari bo'yicha asosiy bilimlarni berishda katta ahamiyatga ega

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad-talabalarda xom ashyolarga dastlabki ishlov berish, suyuq taomlar, sardaklar, yorma, dukkakli va makaron mahsuloti taomlar va garnirlari, baliq taomlari, go'sht va go'sht mahsulotlari taomlari, o'zbek milliy quyuq taomlari, sovuq taomlar va gazaklar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir mahsulotlari va davolovchi taomlari asoslari to'g'risidagi bilimlarini amalda qo'llash va ularga o'xshashli taomlar tayorlash texnologiyasiga oid bilim, ko'nikma va malaka shakllantirishdir.

Fanning vazifasi-xom ashyolarga dastlabki ishlov berish, suyuq taomlar, sardaklar, yorma dukkakli va makaron mahsuloti taomlari va garnirlari, baliq taomlari, go'sht va go'sht mahsuloti taomlari, o'zbek milliy quyuq taomlari, sovuq taomlar va gazaklar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir mahsulotlari va davolovchi taomlar asoslarini o'rgatish va amalda qo'llashi haqida talablarga bilim berishdir.

2.1. Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

“Taom tayorlash texnologiyasi” fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

— Xom ashyolarga dastlabki ishlov berish: sabzavot va qo'ziqorinlarga, baliqqa, go'sht va go'sht mahsulotlariga, parranda va ilovsin go'shlariga dastlabki ishlov berish texnologiyalari bilan tanishishi, ushbu texnologiyalarni amalda qo'llay olishi kerak.

— Pazandalikda issiqlik ishlovi berish, taom tayorlashda suyuq taomlar, sardaklar, yorma, dukkakli va makaron mahsulotlari taomlari, va baliq taomlari, go'sht va go'sht mahsulotlari taomlari, o'zbek milliy suyuq quyuq va sovuq taomlar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir mahsulotlarini tayorlash texnologiyasi bo'yicha bilimlarga ega bo'lib, shunga o'xshash taomlarni tayorlashni texnologiyasi bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

—taom tayorlash texnologiyasini o'rganishi davomida pazzandalikka ishqilik ishlovi berish usullari, o'zbek milliy taomlari pazzandaligi, kartoshka, sabzavotlar, qo'ziqorindan tayorlangan taom vagarnirlar, parranda va ilvasin go'shtlaridan tayorlanadigan taomlar, tuxumdan tayorlanadigan taomlar, tvorog taomlari, o'zbek milliy shirin taom va ichimliklari to'g'risidagi bilimlarini amalda qo'llay olishlari bo'yicha malakalarga ega bo'lishlari kerak.

2.2. Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatidan uzviy ketma-ketligi

“Taom tayorlash texnologiyasi” fani mehnat ta'limiyo'nalishida o'vitadigan fizika, matematika, kimyo servis xizmati va boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liq bo'lib u fanlarning rivojlanishi bilan bu fan ham rivojlana boradi va yangi taomlar tayorlash texnologiyalarini loyhalashishda asos bo'lib xizmat qiladi.

2.3. Fanning ta'limdagi o'rni

Mazkur fanni o'qitishda umumiy o'rta ta'lim maktablari mehnat ta'limi darslari bilan bevosita aloqada bo'lib, hozirgi vaqtda taom tayyorlash texnologiyalari taomlarni sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni sifatini nazorat qilish asbob-uskunalari, vositalariga qo'yilgan talablar haqida o'quvchilarga bilim berilishi ko'zda tutilgan.

2.4. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Mazkur fanni o'qitishda plakatlar, chizmalar, ko'rgazmali texnik vositalardan (kopyuter texnikasi, kinofilm, videofilm, diafilm, slaydlar va elektron versiyalardan, hamda yangi pedagogik texnologiyalar asosida o'qitish), bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilishini ko'zda tutadi.

III. Asosiy nazariy qism

1-Modul. Xom ashyolarga dastlabki ishlov berish. Sabzavot va qo'ziqorinlarga ishlov berish

Kirish. Fanning maqsadi va vazifalari. Sabzavot xom ashyolarga dastlabki ishlov berish Tuganok mevalarga ishlov berish. Ildiz sabzavotlarga ishlov berish. Karam va piyozlarga ishlov berish. Poliz mahsulotlariga ishlov berish ildiz sabzavotlar, karam va piyozlarga, poliz mahsulotlariga ishlov berish. Konservalangan sabzavotlarga ishlov berish YArim tayor sabzavot mahsulotlari. Sabzavot chiqindilari va ularning ishlatilishi. Qo'ziqorinlarga ishlov berish

2-Modul Pazzandalikda issiqlik ishlov berish, o'zbek milliy taomlari pazzandaligi, sovuq taomlar va sardaklar. Kartoshka, sabzavotlar, baliq, go'sht va go'sht mahsulotlari taomlari Pazzandalikda issiqlik ishlov berish usuluri. Asosiy usular. Issiqlik ishlovi berishning kombinatslangan usuli. Yordamchi

Issiqlik ishlovi berish usuli. Issiqlik ishlovi berishning mahsulot sifatiga ta'siri va o'zgarishi.

O'zbek milliy taomlar pazandaligi. O'zbek milliy suyuq taomlari. SHO'rvalar. Suyuq taomlar. O'zbek milliy suyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

Sardaklar. Sardaklar uchun jazlangan un va qaynatmalarni tayorlash. Unli sardaklar tayorlash texnologiyasi. Baliq va go'sht qaynatmasidan oq sardaklar tayorlash. Unsiz sardaklar tayorlash. Shirinsardaklar Sardaklarning sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash sharoitlari. Sanoat sardaklari va pastalar.

Kartoshka, sabzavotlar, qo'ziqorinlardan tayorlanadigan taomlar va garnirlar. Pishirishgan dimlangan, qovrilgan yopishgan sabzavot taomlar. Qo'ziqorindan tayorlanadigan taomlar. YArim tayor mahsulot taomlari. Sabzavot taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari. Baliq va go'shtdan tayorlanadigan taomlar. Baliqdan qaynatib, dimlab, qovurib, yopib tayorlangan taomlar. Baliq kokleti massasidan tayorlangan taomlar. Go'sht mahsulotlarini pishirish, qovurish, dimlash, yopib tamlar tayyorlash. Go'sht mahsulotidan tayorlangan taomlar sifatiga qo'yiladigan talab va ularni saqlash mudati. Sof qiymali go'sht taomlari. Kalla-pocha mahsulotlari taomlari

3-Modul. Parranda va ilvasin go'shti mahsulotlari, tuxum, tvorog va o'zbek milliy quyuq taomlari.

Parranda va ilvasin go'shtlaridan tayorlanadigan taomlar. Qaynatib, qovurib va dimlab taomlar tayorlash. Parranda va ilvasin taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar. Tuxumdan tayorlanadigan taomlar. Qovurilgan va yopilgan tuxum taomlari. Tvorogdan tayorlanadigan taomlar. Tvorogdan tayorlanadigan taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.

O'zbek milliy quyuq taomlari. Kartoshka, sabzavot, yorma, dukakli va go'sht mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar. Jarkoblar, shavlalar, palovlar. Xamir mahsulotidan tayorlangan taomlar. Matilar, somsalar. Milliy quyuq taomlar sifatiga ko'yiladigan talablar.

4-Modul. Sovuq taom va gazaklar, shirin taomlar, o'zbek milliy sovuq taom va gazaklari, ichimliklar va o'zbek milliy shirin taom va ichimliklari

O'zbek milliy sovuq taomlar va gazaklar. Sovuq taomlar tayorlash usullari. Taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar. SHirin taomlar texnologiyasi. SHirin taomlar. (kompot, issiq shirin taomlar). SHirin taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.

Milliy ichimliklar, kofe, kakao, sovuq ichimliklar. O'zbek milliy shirin taom va ichimliklari.

5-Modul. Davolovchi taom asoslari va xamir mahsulotlaridan tayyorladigan taomlar. Parhez taomlarning tavsifi. 2-son parhez dasturxonasi. Sovuq parhez taomlari. Parhez shirin taomlar va ichimliklar. Parhez taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar

Xamir mahsulotlaridan taomlar tayorlash. Xamirturushli xamir tayorlash. Xamir mahsulotlarini yopishga tayyorlash va uning o'zgarishi. Xamir mahsulotlari. Xamirturushsiz xamir tayorlash. Qiyma tayorlash. Xamir mahsulotlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

IV. "Taom tayorlash texnologiyasi" fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotlarining mazmuni

Ma'ruza mashg'ulotlari mavzularining nomi

1. Xom ashyolarga daslabki ishlov berish. Sabzavot va qo'ziqorinlarga ishlov berish
2. Kirish. Faning maqsadi va vazifalari. Sabzavot xom ashyolarga daslabki ishlov berish Tuganok mevalarga ishlov berish. Ildiz sabzavotlarga ishlov berish.
3. Karam va piyozlarga ishlov berish. Poliz mahsulotlariga ishlov berish, konservalangan sabzavotlarga ishlov berish
4. YArim tayor sabzavot mahsulotlari. Sabzavot chiqindilari va ularning ishlatilishi. Qo'ziqorinlarga ishlov berish
5. Pazzandalikda issiqlik ishlov berish, o'zbek milliy taomlari pazandaligi, sovuq taomlar va sardaklar. Kartoshka, sabzavotlar, baliq, go'sht va go'sht mahsulotlari taomlari Pazzandalikda issiqlik ishlov berish usulari. Asosiy usular. Issiqlik ishlovi berishning kombinatslangan usuli.
6. Yordamchi issiqlik ishlovi berish usuli. Issiqlik ishlovi berishning mahsulot sifatiga ta'siri va o'zgarishi.
7. O'zbek milliy taomlar pazandaligi. O'zbek milliy suyuq taomlari. SHo'rvalar. Suyuq taomlar. O'zbek milliy suyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.
8. Suyuq taomlar. O'zbek milliy suyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.
9. Sardaklar uchun jazlangan un va qaynatmalarni tayorlash. Unli sardaklar tayorlash texnologiyasi. Baliq va go'sht qaynatmasidan oq sardaklar
10. Unsiz sardaklar tayorlash. Shirinsardaklar Sardaklarning sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash sharoitlari. Sanoat sardaklari va pastalar.
11. Kartoshka, sabzavotlar, qo'ziqorinlardan tayorlanadigan taomlar va garnirlar. Pishirishgan dimlangan, qovrilgan yopishgan sabzavot taomlar.
12. Qo'ziqorindan tayorlanadigan taomlar. YArim tayor mahsulot taomlari. Sabzavot taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari.

13. Baliq va go'shtdan tayorlanadigan taomlar. Baliqdan qaynatib, dimlab, qovurib, yopib tayorlangan taomlar. Baliq kokleti massasidan tayorlangan taomlar.
14. Go'sht mahsulotlarini pishirish, qovurish, dimlash, yopib taomlar tayyorlash. Go'sht mahsulotidan tayorlangan taomlar sifatiga qo'yiladigan talab va ularini saqlash mudati.
15. Sof qiymali go'sht taomlari. Kalla-pocha mahsulotlari taomlari
16. Parranda va ilvasin go'shti mahsulotlari, tuxum, tvorog va o'zbek milliy quyuq taomlari.
17. Parranda va ilvasin go'shtlaridan tayorlanadigan taomlar. Qaynatib, qovurib va dimlab taomlar tayorlash. Parranda va ilvasin taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.
18. Tuxumdan tayorlanadigan taomlar. Qovurilgan va yopilgan tuxum taomlari.
19. Tvorogdan tayorlanadigan taomlar. Tvorogdan tayorlanadigan taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.
20. O'zbek milliy quyuq taomlari. Kartoshka, sabzavot, yorma, dukakli va go'sht mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar. Jarkoblar, shavlalar, palovlar.
21. Xamir mahsulotidan tayorlangan taomlar. Matilar, somsalar. Milliy quyuq taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.
22. Sovuq taom va gazaklar, shirin taomlar, o'zbek milliy sovuq taom va gazaklari, ichimliklar va o'zbek milliy shirin taom va ichimliklari
23. O'zbek milliy sovuq taomlar va gazaklar. Sovuq taomlar tayorlash usullari. Taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.
24. SHirin taomlar texnologiyasi. SHirin taomlar. (kompot, issiq shirin taomlar). SHirin taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.
25. Milliy ichimliklar, kofe, kakao, sovuq ichimliklar. O'zbek milliy shirin taom va ichimliklari.
26. Davolovchi taom asoslari va xamir mahsulotlaridan tayyorladigan taomlar.
27. Parhez taomlarning tavsifi. 2-son parhez dasturxonasi
28. Sovuq parhez taomlari. Parhez shirin taomlar va ichimliklar. Parhez taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar
29. Xamir mahsulotlaridan taomlar tayorlash. Xamirturushli xamir tayorlash. Xamir mahsulotlarini yopishga tayyorlash va uning o'zgarishi.
30. Xamir mahsulotlari. Xamirturushsiz xamir tayorlash.
31. Qiyma tayorlash. Xamir mahsulotlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

**V. "Taom tayorlash texnologiyasi" fani bo'yicha
amaliy mashg'ulotlarning mazmuni
Amaliy mag'ulotlari mavzularining nomi**

1. Baliqlarga daslabki ishlov berishni o'rganish (tangali, tangasiz, osyotr oilasidagi baliqlarga)
2. Go'shtga daslabki mexanik pazandalik ishlov berish va go'sht yarim tayyor mahsulotlarini tayyorlashni o'rganish
3. Paranda va ilvasin go'shtlariga daslabki ishlov berishni va ulardan tayyorlanadigan mahsulotlarni o'rganish
4. Go'shtdan dimlab, yopib taomlar tayyorlashni o'rganish
5. O'zbek milliy quyuq taomlaridan palovlar tayyorlash texnologiyasini o'rganish
6. Xamir mahsulotlaridan bo'lgan mantilar tayyorlash texnologiyasini o'rganish
7. Suyuq taomlar tayyorlash texnologiyasini o'rganish
8. Yorma va makaron mahsulotlaridan tayyorlanadigan mahsulotlarni o'rganish
9. Baliqdan tayyorlanadigan taomlarni o'rganish
10. Go'shtni qovurib pishirish texnologiyasini o'rganish
11. O'zbek milliy go'shtli taomlar tayyorlash texnologiyasini o'rganish
12. Yaxna taomlar va gazaklar tayyorlash texnologiyasini o'rganish
13. Shirin taomlar tayyorlash texnologiyasini o'rganish
14. Xamir mahsulotlaridan taomlar tayyorlash texnologiyasini o'rganish
15. Biskvit xamirini tayyorlash jarayoni
16. Davolovchi va parhez taomlar tayyorlash texnologiyasi

VI. Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

« Taom tayyorlash texnologiyasi » fani bo'yicha talabaning mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar, savol-javob tarzida muhokama qiladilar, berilgan topshiriqlarni bajaradilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uy vazifasi sifatida berilgan topshiriqlarni bajaradi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi. Hamda mavzu bo'yicha testlar yechadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy tugarak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va maruzalar tayyorlash kabilar talabaning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini xisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi: darslik va o'quv qo'llanmalar boyicha fan boblari va mavzularini o'rganish. tarqatma materiallar boyicha ma'ruzalar qismlarini o'zlashtirish. avtomatlashtirilgan o'rgatuvchi va nazorat qiluvchi tizimlar bilan ishlash. maxsus adabiyotlar boyicha fanlar bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash. yangi texnikalarni, apparaturalarni, jarayonlar va texnologiyalarni o'rganish. talabani o'quv-ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish. faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari. masofaviy (distantion) ta'lim.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari:

1. Qo'ziqorinlarga ishlov berish
2. Bazi turdagi baliqlarga o'ziga xos ishlov berish. Osiyotr oilasidagi baliqlarga ishlov berish. Qiyma tiqish uchun baliqqa ishlov berish.
3. Go'sht koklet massasi va undan yarim tayor mahsulotlar tayorlash. Suyaklarga ishlov berish. Kalla pochka mahsulotlariga ishlov berish.
4. Tayorlov fabrikasdan keltiriladigan pishirishga tayor mahsulotlar.
5. Sutdan tayorlangan sardaklar
6. Sovuq sardaklar va jelelar.
7. Dukakli va makaron mahsulotidan tayorlanadigan taomlar.
8. Baliq kotlet massasidan tayorlanadigan taomlar. Dengiz mahsulotlari taomlari
9. Sof qiymali go'sht taomlari.
10. Xamir mahsulotidan tayorlanadigan taomlar
11. Sabzavot, qo'ziqorin taomlari va gazaklar.
12. Jeleli shirin taomlar, konseptratlardan tayorlanadigan shirin taomlar.
13. Sovuq ichimliklar
14. Xamirturushli xamir tayorlash xamirturushsiz xamir tayorlash.
15. Parhez shirin taomlar va ichimliklar.
16. Taom tayorlashda talab qilinadigan sanitariya gigiena talablari.

VII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar:

1. « 1. Mo'minova M. Ovqat tayyorlash jarayoni.-T. «Adabiyotlar jamg'armasi» 2006.
2. Mo'minova M. Pazandachilik sirlari. –T.«O'qituvchi» 1995.
3. Normaxmatov R. Oziq-ovqat tovarshunosligi.-T. «Mehnat» 2004.
4. Proxorova N. Oziq-ovqatmollari. . –T.«O'qituvchi» 1991.
- 5.Elmurodova S.R., Amonova Z.M.Pazandachilik texnologiyasi asoslari. –Buxoro 2004.
- 6.Anfimova N.A.,Tatarskaya L.L. Pazandachilik.-T.«O'qituvchi» 1996.
- 7.AxrorovU.,Vakil M. Taom tayyorlash texnolgiyasi.-T. «Sharq»2004

Qo'shimcha adabiyotlar

- 8.Vasilev M.V. Non ,makaron va qandolat mahsulotlari ishlab chiqarisht exnologiyasi.-T. «Mehnat»2002.
- 9.O'zbekiston xalqlarining milliy taomlari va kulinariya mahsulotlarini tayyorlash usullari to'plami. -T. «Mehnat»1988.
10. O'zbekiston xalqlarining parhyez taomlari
Va mahsulotlarini tayyorlash usullari to'plami.Ibn Sino 1992.

Elektron ta'lim resurslari

1. [www. tdpu. uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www. pedagog. uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www. Ziyonet. uz](http://www.Ziyonet.uz)
4. [www. edu. uz](http://www.edu.uz)
5. [tdpu-INTRANET. Ped](http://tdpu-INTRANET.Ped)

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI.

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

Ro'yxatga olindi:

№ 1172

2019y. « »

«TASDIQLAYMAN»

O'quv ishlari prorektori

prof.A.Soleev

« »

2019 yil

Taom tayorlash texnologiyasi
fanining

ISHCHI O'QUV DASTURI
(1-kurs)

Bilim sohasi:	100000 - Ta'lim
Ta'lim sohasi:	14000 - Pedagogika fani
Ta'lim yo'nalishi:	5112100 - Mehnat ta'limi

Fanning ishchi o'quv dasturi o'quv, ishchi o'quv reja va o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqild.

Tuzuvchi:

M. Raxmatov "Mehnat ta'limi" kafedras dots f.m.f.n.

Taqrizchilar:

R. Jiyanqulova - "Mehnat ta'limi" kafedras o'qituvchisi

A.Nuritdinov-"Mehnat ta'limi " kafedras o'qituvchisi.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Mehnat ta'limi" kafedrasining 2019 yil ____
_____«__»- son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:

t.f.n. A. Urunov

Fanning ishchi o'quv dasturi "Maktabgacha ta'lim" fakulteti uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2019 yil __
_____ -sonli bayonnoma).

Fakultet uslubiy kengashi raisi:

dotsent T.Q.Ostonov

Fanning ishchi o'quv dasturi "Maktabgacha ta'lim" fakulteti ilmiy kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2019 yil ____
_____-sonli bayonnoma)

Fakultet ilmiy kengashi raisi:

prof: B.T.Haydarov

Kelishildi:

O'quv - uslubiy boshqarma boshlig'i _____**B.Aliqulov**

I. O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

Mazkur o'quv dasturi oliy pedagogika oliy o'quv yurtlarining kasb ta'limi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, Taom tayorlash texnologiyasi fani xom ashyoga dastlabki ishlov berish suyuq taomlar, sardaklar, yorma, dukkakli va makaron mahsuloti taomlari va garnirlari, baliq taomlari, go'sht va go'sht mahsuloti taomlari, o'zbek, milliy quyuq taomlari, sovuq taom va gazaklar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir mahsulotlari va davolovchi taom asoslari to'g'risidagi bilimlarini amalda qo'llashni o'rgatuvchi fandir.

Ushbu fan o'rta ta'lim maktablarida texnologiya fanini o'qitishda servis xizmati yo'nalishi bo'yicha pazandachilik asoslari bo'yicha asosiy bilimlarni berishda katta ahamiyatga ega.

II. O'quv fanining maqsadi va vazifasi

Fanni o'qitishdan maqsad-talabalarda xom ashyolarga dastlabki ishlov berish, suyuq taomlar, sardaklar, yorma, dukkakli va makaron mahsuloti taomlar va garnirlari, baliq taomlari, go'sht va go'sht mahsulotlari taomlari, o'zbek milliy quyuq taomlari, sovuq taomlar va gazaklar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir mahsulotlari va davolovchi taomlari asoslari to'g'risidagi bilimlarini amalda qo'llash va ularga o'xshashli taomlar tayorlash texnologiyasiga oid bilim, ko'nikma va malaka shakllantirishdir.

Fanning vazifasi-xom ashyolarga dastlabki ishlov berish, suyuq taomlar, sardaklar, yorma dukkakli va makaron mahsuloti taomlari va garnirlari, baliq taomlari, go'sht va go'sht mahsuloti taomlari, o'zbek milliy quyuq taomlari, sovuq taomlar va gazaklar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir mahsulotlari va davolovchi taomlar asoslarini o'rgatish va amalda qo'llashi haqida talablarga bilim berishdir.

2.1. Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

“Taom tayorlash texnologiyasi” fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

— Xom ashyolarga dastlabki ishlov berish: sabzavot va qo'ziqorinlarga, baliqqa, go'sht va go'sht mahsulotlariga, parranda va ilovsin go'shlariga dastlabki ishlov berish texnologiyalari bilan tanishishi, ushbu texnologiyalarni amalda qo'llay olishi kerak.

— Pazandalikda issiqlik ishlovi berish, taom tayorlashda suyuq taomlar, sardaklar, yorma, dukkakli va makaron mahsulotlari taomlari, va baliq taomlari, go'sht va go'sht mahsulotlari taomlari, o'zbek milliy quyuq quyuq va sovuq taomlar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir mahsulotlarini tayorlash texnologiyasi bo'yicha bilimlarga ega bo'lib, shunga o'xshash taomlarni tayorlashni texnologiyasi bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

—taom tayyorlash texnologiyasini o'rganishi davomida pazzandalikka ishqilik ishlovi berish usullari, o'zbek milliy taomlari pazzandaligi, kartoshka, sabzavotlar, qo'ziqorindan tayorlangan taom vagarnirlar, parranda va ilvasin go'shtlaridan tayorlanadigan taomlar, tuxumdan tayorlanadigan taomlar, tvorog taomlari, o'zbek milliy shirin taom va ichimliklari to'g'risidagi bilimlarini amalda qo'llay olishlari bo'yicha malakalarga ega bo'lishlari kerak.

2.2. Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatidan uzviy ketma-ketligi

“Taom tayyorlash texnologiyasi” fani mehnat ta'limi yo'nalishida o'qitadigan fizika, matematika, kimyo servis xizmati va boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liq bo'lib u fanlarning rivojlanishi bilan bu fan ham rivojlana boradi va yangi taomlar tayyorlash texnologiyalarini loyihalashishda asos bo'lib xizmat qiladi.

2.3. Fanning ta'limdagi o'rni

Mazkur fanni o'qitishda umumiy o'rta ta'lim maktablari mehnat ta'limi darslari bilan bevosita aloqada bo'lib, hozirgi vaqtda taom tayyorlash texnologiyalari taomlarni sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni sifatini nazorat qilish asbob-uskunalari, vositalariga qo'yilgan talablar haqida o'quvchilarga bilim berilishi ko'zda tutilgan.

2.4. Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Mazkur fanni o'qitishda plakatlar, chizmalar, ko'rgazmali texnik vositalardan (kopyuter texnikasi, kinofilm, videofilm, diafilm, slaydlar va elektron versiyalardan, hamda yangi pedagogik texnologiyalar asosida o'qitish), bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilishini ko'zda tutadi.

III. Asosiy nazariy qism

Xom ashyolarga dastlabki ishlov berish.
Sabzavot va qo'ziqorinlarga ishlov berish
Kirish. Fanning maqsadi va vazifalari. Sabzavot xom ashyolarga dastlabki ishlov berish. Tuganok mevalarga ishlov berish. Ildiz sabzavotlarga ishlov berish. Karam va piyozlarga ishlov berish. Poliz mahsulotlariga ishlov berish. Ildiz sabzavotlar, karam va piyozlarga, poliz mahsulotlariga ishlov berish. Konservlangan sabzavotlarga ishlov berish. YARIM tayyor sabzavot mahsulotlari. Sabzavot chiqindilari va ularning ishlatilishi. Qo'ziqorinlarga ishlov berish
Pazzandalikda issiqlik ishlov berish, o'zbek milliy taomlar pazzandaligi, sovuq taomlar va sardaklar. Kartoshka, sabzavotlar, baliq, go'sht va qo'sht mahsulotlari taomlari pazzandalikda issiqlik ishlov berish usullari. Asosiy usullar. Issiqlik ishlovi berishning kombinatslangan usuli. Yordamchi

Issiqlik ishlovi berish usuli. Issiqlik ishlovi berishning mahsulot sifatiga ta'siri va o'zgarishi.

O'zbek milliy taomlar pazandaligi. O'zbek milliy suyuq taomlari. Sho'rvalar. Suyuq taomlar. O'zbek milliy suyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

Sardaklar. Sardaklar uchun jazlangan un va qaynatmalarni tayorlash. Unli sardaklar tayorlashtexnologiyasi. Baliq va go'sht qaynatmasidan oq sardaklar tayorlash. Unsiz sardaklar tayorlash. Shirinsardaklar Sardaklarning sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash sharoitlari. Sanoat sardaklari va pastalar.

Kartoshka, sabzavotlar, qo'ziqorinlardan tayorlanadigan taomlar va garnirlar. Pishirishgan dimlangan, qovrilgan yopishgan sabzavot taomlar.

Qo'ziqorindan tayorlanadigan taomlar. YArim tayor mahsulottaomlari. Sabzavot taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari.

Baliq va go'shtdan tayorlanadigan taomlar. Baliqdan qaynatib, dimlab, qovurib, yopib tayorlangan taomlar. Baliq kokleti massasidan tayorlangan taomlar. Go'sht mahsulotlarini pishirish, qovurish, dimlash, yopib tamlar tayyorlash. Go'sht mahsulotidantayorlangan taomlar sifatiga qo'yiladigan talab va ularini saqlash mudati. Sof qiymali go'sht taomlari. Kalla-pocha mahsulotlari taomlari

Parranda va ilvasin go'shti mahsulotlari, tuxum, tvorog va o'zbek milliy quyuq taomlari.

Parranda va ilvasin go'shtlaridan tayorlanadigan taomlar. Qaynatib, qovurib va dimlab taomlar tayorlash. Parranda va ilvasin taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar. Tuxumdan tayorlanadigan taomlar. Qovurilganvayopilgantuxumtaomlari. Tvorogdan tayorlanadigan taomlar.

Tvorogdan tayorlanadigan taomlarsifatigaqo'yiladigantalablar. O'zbek milliy quyuq taomlari. Kartoshka, sabzavot, yorma, dukakli va go'sht mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar. Jarkoblar, shavlalar, palovlar. Xamir mahsulotidan tayorlangan taomlar. Matilar, somsalar. Milliy quyuq taomlar sifatiga ko'yiladigan talablar.

Sovuq taom va gazaklar, shirin taomlar, o'zbek milliy sovuq taom va gazaklari, ichimliklar va o'zbek milliy shirin taom va ichimliklari

O'zbek milliy sovuq taomlar va gazaklar. Sovuq taomlar tayorlash usullari. Taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar. SHirin taomlar texnologiyasi. SHirin taomlar. (kompot, issiq shirin taomlar). SHirin taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.

Milliy ichimliklar, kofe, kakao, sovuq ichimliklar. O'zbekmilliyshirintaomvaichimliklari.

Davolovchi taom asoslari va xamir mahsulotlaridan tayyorladigan taomlar. Parhez taomlarning tavsifi.2-son parhez dasturxonisiSovuq parhez taomlari. Parhez shirin taomlar va ichimliklar.Parhez taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar

Xamir mahsulotlaridan taomlar tayorlash. Xamirturushli xamir tayorlash. Xamir mahsulotlarini yopishgata tayorlash va uning o'zgarishi. Xamir mahsulotlari. Xamirturushsiz xamir tayorlash. Qiyma tayorlash. Xamir mahsulotlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

IV. "Taom tayorlash texnologiyasi" fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotlarining mazmuni

№	Ma'ruza mashg'ulotlar mavzularining nomi	Soati
<i>I-semestr</i>		
1	Xom ashyolarga daslabki ishlov berish. Sabzavot va qo'ziqorinlarga ishlov berish Kirish. Fanning maqsadi va vazifalari. Sabzavot xom ashyolarga daslabki ishlov berish Tuganok mevalarga ishlov berish. Ildiz sabzavotlarga ishlov berish.	2
2	Karam vapiyozlarga ishlov berish. Poliz mahsulotlariga ishlov berish, konservalangan sabzavotlarga ishlov berish	2
3	Yarim tayor sabzavot mahsulotlari. Sabzavot chiqindilari va ularning ishlatilishi. Qo'ziqorinlarga ishlov berish	2
4	Pazzandalikda issiqlik ishlov berish, o'zbek milliy taomlaripazandaligi, sovuq taomlar vasardaklar. Kartoshka, sabzavotlar, baliq, go'sht va go'sht mahsulotlaritaomlariPazzandalikda issiqlik ishlov berish usulari. Asosiy usular. Issiqlik ishlovi berishning kombinatslangan usuli.	2
5	Yordamchi issiqlik ishlovi berish usuli. Issiqlik ishlovi berishning mahsulot sifatiga ta'siri va o'zgarishi.	2
6	O'zbek milliy taomlar pazandaligi. O'zbek milliy suyuq taomlari. SHO'rvalar. Suyuq taomlar. O'zbek milliy suyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.	2
7	Suyuq taomlar. O'zbek milliy suyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.	2
8	Sardaklar uchun jazlangan un va qaynatmalarni tayorlash. Unli sardaklar tayorlashtexnologiyasi. Baliq va go'sht qaynatmasidan oq sardaklar	2
9	Unsiz sardaklar tayorlash. Shirinsardaklar Sardaklarning sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash sharoitlari. Sanoat sardaklari va pastalar.	2
10	Kartoshka, sabzavotlar, qo'ziqorinlardan tayorlanadigan taomlar va garnirlar. Pishirishgan dimlangan, qovrilgan yopishgan sabzavot taomlar.	2
11	Qo'ziqorindan tayorlanadigan taomlar. Yarim tayor mahsulotlari. Sabzavot taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar va	2

	ularni saqlash muddatlari.	
12	Baliq va go'shtdan tayorlanadigan taomlar. Baliqdan qaynatib, dimlab, qovurib, yopib tayorlangan taomlar. Baliq kokleti massasidan tayorlangan taomlar.	2
13	Go'sht mahsulotlarini pishirish, qovurish, dimlash, yopib tamlar tayyorlash. Go'sht mahsulotidan tayorlangan taomlar sifatiga qo'yiladigan talab va ularini saqlash mudati.	2
Jami:		26
2-semestr		
1	Sof qiymali go'sht taomlari. Kalla-pocha mahsulotlari taomlari	2
2	Parranda va ilvasin go'sht mahsulotlari, tuxum, tvorog va o'zbek milliy quyuq taomlari. Parranda va ilvasin go'shtlaridan tayorlanadigan taomlar. Qaynatib, qovurib va dimlab taomlar tayorlash. Parranda va ilvasin taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.	2
3	Tuxumdan tayorlanadigan taomlar. Qovurilgan yopilgan tuxum taomlari.	2
4	Tvorogdan tayorlanadigan taomlar. Tvorogdan tayorlanadigan taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.	2
5	O'zbek milliy quyuq taomlari. Kartoshka, sabzavot, yorma, dukakli va go'sht mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar. Jarkoblar, shavlalar, palovlar.	2
6	Xamir mahsulotidan tayorlangan taomlar. Matilar, somsalar. Milliy quyuq taomlar sifatiga ko'yiladigan talablar.	2
7	Sovuq taom va gazaklar, shirintaomlar, o'zbek milliy sovuq taom va gazaklari, ichimliklar va o'zbek milliy shirin taom va ichimliklari O'zbek milliy sovuq taomlar va gazaklar. Sovuq taomlar tayorlash usullari. Taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.	2
8	SHirin taomlar texnologiyasi. SHirin taomlar. (kompot, issiq shirin taomlar). SHirin taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.	2
9	Milliy ichimliklar, kofe, kakao, sovuq ichimliklar. O'zbek milliy shirintaom va ichimliklari.	2
10	Davolovchi taom asoslari va xamir mahsulotlaridan tayyorladigan taomlar. Parhez taomlarning tavsifi. 2-son parhez dasturxonini	2
11	Sovuq parhez taomlari. Parhez shirin taomlar va ichimliklar. Parhez taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar	2
12	Xamir mahsulotlaridan taomlar tayorlash. Xamirturushli xamir tayorlash. Xamir mahsulotlarini yopishga tayyorlash va uning o'zgarishi.	2
13	Xamir mahsulotlari. Xamirturushsiz xamir tayorlash.	2
14	Qiyma tayorlash. Xamir mahsulotlari sifatiga qo'yiladigan talablar.	2
Jami:		28
Jami:		54

V. “Taom tayyorlash texnologiyasi” fani bo’yicha amaliy mashg’ulotlarning mazmuni

№	Amaliy mag’ulotlar mavzularining nomi	Soati
<i>1-semestr</i>		
1	Baliqlarga daslabki ishlov berishni o’rganish(tangali, tangasiz, osyotr oilasidagi baliqlarga)	4
2	Go’sht daslabki mexanik pazandalik ishlov berish va go’sht yarim tayyor mahsulotlarini tayyorlashni o’rganish	4
3	Paranda va ilvasin go’shtlariga daslabki ishlov berishni va ulardan tayyorlanadigan mahsulotlarni o’rganish	2
4	Go’shtdan dimlab, yopib taomlar tayyorlashni o’rganish	4
5	O’zbek milliy quyuq taomlaridan palov lartayyorlash texnologiyasini o’rganish	4
6	Xamir mahsulotlaridan bo’lgan mantilar tayyorlash texnologiyasini o’rganish	4
7	Suyuq taomlar tayyorlash texnologiyasini o’rganish	4
8	Yorma va makaron mahsulotlaridan tayyorlanadigan mahsulotlarni o’rganish	4
Jami:		30
<i>2-semestr</i>		
1	Baliqdan tayyorlanadigan taomlarni o’rganish	4
2	Go’shtni qovurib pishirish texnologiyasini o’rganish	4
3	O’zbek milliy go’shtli taomlar tayyorlash texnologiyasini o’rganish	4
4	Yaxna taomlar va gazaklar tayyorlash texnologiyasini o’rganish	4
5	Shirin taomlar tayyorlash texnologiyasini o’rganish	4
6	Xamir mahsulotlaridan taomlar tayyorlash texnologiyasini o’rganish	4
7	Biskvit xamirini tayyorlash jarayoni	4
8	Davolovchi va parhez taomlar tayyorlash texnologiyasi	2
Jami:		30
Jami:		60

VI. Mustaqil ta’limni tashkil etishning shakli va mazmuni

«Taom tayyorlash texnologiyasi » fani bo’yicha talabanning mustaqil ta’limi shu fanni o’rganish jarayonining tarkibiy qismi bo’lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to’la ta’minlangan.

Talabalara uditoriya mashg’ulotlarida professor-o’qituvchilarning ma’ruza sinitinglaydilar, savol-javob tarzida muhokama qiladilar, berilgan topshiriqlarni

bajaradilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uy vazifasi sifatida berilgan topshiriqlarni bajaradi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi. Hamda mavzu bo'yicha testlar yechadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy tugarak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va maruzalar tayyorlash kabilar talabanning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'lim siz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini xisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

darslik va o'quv qo'llanmalar boyicha fan boblari va mavzularini o'rganish.

tarqatma materiallar boyicha ma'ruzalar qismlarini o'zlashtirish.

avtomatlashtirilgan o'rgatuvchi va nazorat qiluvchi tizimlar bilan ishlash.

maxsus adabiyotlar boyicha fanlar bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash.

yangitexnikalarni, apparaturalarni, jarayonlarvatexnologiyalarni o'rganish.

talabanning o'quv-ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish.

faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari.

masofaviy(distantion) ta'lim.

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni

“Таом таёрлаш технологияси” фанини бўйича талабанинг мустақил таълими шу фанни ўрганиши жараёнинг таркибий қисими бўлиб, услубий ва ахборот ресурслари билан тўла таъминланган.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar, savol-javob tarzida muhokama qiladilar, berilgan topshiriqlarni bajaradilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uy vazifa sifatida berilgan topshiriqlarni bajaradi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi hamda mavzu bo'yicha testlar yechadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish

yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

Darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;

Tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;

Maxsus adabiyotlar bo'yicha fan bo'limlari yoki mavzular ustida ishlash;

Talabaning o'quv- ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularni chuqur o'rganish;

Faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalanadigan o'quv mashg'ulotlari;

“Таом таёрлаш технологияси” фанинидан мустақил иш мажмуаси фанинг барча марузаларини қамраб олган ва қуйдаги мавзулар кўринишда шакиллантирилган.

TAVSIYA ETILAYOTGAN MUSTAQIL ISHLARNING MAVZULARI:

T/r	Mustaqil ta'lim mavzulari	Bajarish mudati	Hajmiys oatda
1	Qo'ziqorinlarga ishlov berish	1-2 haftalar	6
2	Bazi turdagi baliqlarga o'ziga xos ishlov berish. Osiyotr oilasidagi baliqlarga ishlov berish. Qiyma tiqish uchun baliqqa ishlov berish.	2-3 haftalar	6
3	Go'sht koklet massasi va undan yarim tayor mahsulotlar tayorlash. Suyaklarga ishlov berish. Kalla pocha mahsulotlariga ishlov berish.		8
4	Tayorlov fabrikasdan keltiriladigan pishirishga tayor mahsulotlar.	3-4 haftalar	8

5	Sutdan tayorlangan sardaklar	5-6 haftalar	8
6	Sovuq sardaklar va jelelar.	6-7 haftalar	8
7	Dukakli va makaron mahsulotidan tayorlanadigan taomlar.	7-8 haftalar	8
8	Baliq kotlet massasidan tayorlanadigan taomlar. Dengiz mahsulotlari taomlari	8-9 haftalar	8
	jami		60
9	Sof qiymali go'sht taomlari.	2-4haftalar	8
10	Xamir mahsulotidan tayorlanadigan taomlar	6-8haftalar	8
11	Sabzavot, qo'ziqorin taomlari va gazaklar.	8-10haftalar	8
12	Jelesi shirin taomlar, konseptratlardan tayorlanadigan shirin taomlar.	10-12haftalar	8
13	Sovuq ichimliklar	12-14haftalar	8
14	Xamirturushli xamir tayorlash xamirturushsiz xamir tayorlash.	14-16haftalar	8
15	Parhez shirin taomlar va ichimliklar.	2-4haftalar	6
16	Taom tayorlashda talab qilinadigan sanitariya gigena talablari.	6-8haftalar	6
	jami		60
	jami		120

Jihozlar va uskunalar, moslamalar: elektron doska-Hitachi, LCD-monitor, elektron ko'rsatgich (ukazka).

Video-audio uskunalar: video va audiomagnitofon, mikrofon, kolonkalar.

Kompyuter va multimediali vositalar: kompyuter, Dell tipidagi proyektor, DVD-diskovod, Web-kamera, video-ko'z (glazok).

«Taom tayyorlash texnologiyasi» fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezoni.

« Taom tayyorlash texnologiyasi » fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarning saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi.

Joriy nazorat (JN) – talabani fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baxolash usuli.

Oraliq nazorat (ON) – semestr davomida o'quv dasturining tegishli(fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabani nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baxolash

usuli. Oraliq nazorat bir semestrda bir yoki ikki marta o'tkaziladi va shakli(yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

Yakuniy nazorat (YaN) – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baxolash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “Yozma ish” shaklida o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, ON natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda ON qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi raxbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitorig bo'limi raxbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida YaN ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, YaN natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda YaN qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

« Taom tayyorlash texnologiyasi » fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha qo'yidagicha taqsimlanadi:
YaN – 30 ball qolgan 70 ball esa J.N. – 35 ball va O.N. – 35 ball qilib taqsimlanadi.

Baho	Talabaning bilim darajasi
A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikr lay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Bilish, aytib berish tasavurga ega bo'lish
Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatni tushintirish. Bilish, aytib berish tasavurga ega bo'lish
Qoniqarli	Mohiyatni tushintirish. Bilish, aytib berish tasavurga ega bo'lish
Qoniqarsiz	Aniq tasavurga ega bolmaslik. Bilmaslik

Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarining o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabaning fan bo'yicha reytingi qo'yidagicha aniqlanadi: $R = \frac{V \cdot O}{100}$

bu yerda: V – semestrda faniga ajratilgan o'quv soati yuklamasi (soatlarda);
O' - fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy JN va oraliq ON nazaorat turlari bo'yicha 55 ball va undan yuqori ballni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanada va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

ON va YaN turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. YaN semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.

JN va ON nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabaning semestrda JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv-uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Talabalar ON dan to'playdigan ballarning namunaviy mezonlari

t/r	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		maks	I-ON	II-ON
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Ma'ruza darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarning yuritilishi va to'liqligi	15	7	8

2	Talabalarining mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarishi va o'zlashtirish	10	5	5
3	Og'zaki savol-javoblar, kollokvium va boshqa nazorat turlari natijalari bo'yicha	10	5	5
Jami ON ballari		35	17	18

Talabalar JNdan to'playdigan ballarning namunaviy mezonlari

t/r	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		maks	1-JN	2-JN
1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi, amaliy mashg'ulot daftarlarining yuritilishi va holati	15	0-7	0-8
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	10	0-5	0-5
3	Yozma nazorat ishi yoki test savollariga berilgan javoblar	10	0-5	0-5
Jami JN ballari		35	0-17	0-18

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat 30 ballik "Yozma ish" variantlari asosida o'tkaziladi.

Agar yakuniy nazorat markazlashgan test asosida tashkil etilgan bo'lib fan bo'yicha yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat quyidagi jadval asosida amalga oshiriladi

t/r	Ko'rsatkichlar	Yakuniy nazorat ballari	
		Maks	O'zlashtirish oralig'i
1	Fan bo'yichayakuniy yozma ish nazorati	6	0-6
2	Fan bo'yicha yakuniy test nazorati	24	0-24
Jami		30	0-30

Yakuniy nazoratda "Yozma ish"larni baholash mezonlari

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Har bir variant 2 ta nazariy savol va 4 ta amaliy topshiriqdan iborat. Nazariy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.

Har bir nazariy savolga yozilgan javoblar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 0-3 ball oralig'ida baholanadi. Amaliy topshiriq esa 0-6 ball oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.

Yozma sinov bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan javoblarga qo'yilgan o'zlashtirish ballari qo'shiladi va yig'indi talabanning yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish bali hisoblanadi.

**Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv
qo'llanmalar ro'yxati**

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mo'minova M. Ovqat tayyorlash jarayoni.-T. «Adabiyotlar jamg'armasi» 2006.
2. Mo'minova M. Pazandachilik sirlari. –T.«O'qituvchi» 1995.
3. Normaxmatov R. Oziq-ovqat tovarshunosligi.-T. «Mehnat» 2004.
4. Proxorova N. Oziq-ovqat mollari. . –T.«O'qituvchi» 1991.
- 5.Elmurodova S.R., Amonova Z.M. Pazandachilik texnologiyasi asoslari. – Buxoro 2004.
- 6.Anfimova N.A.,Tatarskaya L.L. Pazandachilik.-T.«O'qituvchi» 1996.
- 7.Axrorov U.,Vakil M. Taom tayyorlash texnologiyasi.-T. «Sharq»2004.

Qo'shimcha adabiyotlar

- 8.Vasilev M.V. Non , makaron va qandolat mahsulotlari ishlab chiqarish texnologiyasi.-T. «Mehnat»2002.
- 9.O'zbekiston xalqlarining milliy taomlari va kulinarich mahsulotlarini tayyorlash usullari to'plami. -T. «Mehnat»1988.
10. O'zbekiston xalqlarining parhyez taomlari va mahsulotlarini tayyorlash usullari to'plami.Ibn Sino 1992.

Elektron ta'lim resurslari

1. [www. tdpu. uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www. pedagog. uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www. Ziyonet. uz](http://www.Ziyonet.uz)
4. [www. edu. uz](http://www.edu.uz)
5. [tdpu-INTERNET. Ped](#)

quyuq taomlari, sovuq taomlar va gazaklar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir maxsulotlari va davolovchi taomlari asoslari to`g`risidagi bilimlarini amalda qo`llash va ularga o`xshashli taomlar tayorlash texnologiyasiga oid bilim, ko`nikma va malaka shakllantirishdir.

Fanning vazifasi-xom ashyolarga dastlabki ishlov berish, suyuq taomlar, sardaklar, yorma dukkakli va makaron maxsuloti taomlari va garnirlari, baliq taomlari, go`sht va go`sht maxsuloti taomlari, o`zbek milliy quyuq taomlari, sovuq taomlar va gszaklar, shirin taomlar, ichimliklar, xamir maxsulotlari va davolovchi taomlar asoslarini o`rgatish va amalda qo`llashi haqida talablarga bilim berishdir.

2. **Asosiy tushunchalar.**

Taom layyorlasli san'ati kuliiiuriya deb alaladi '-a inson laoliya-tinillg eng qadimiy tarmoqlaridan biri bo'lib llisoblaiiadi. I aom layyorlasli usullari jamiyat rivojlana borishi bilan birga lakomillashib bo man Ko'p asilat davomida insonival o/iq>>vqal jjuajisjiltllirini

qayta ishtash va shu mahsulotlardan taom tayyorlash sohasida juda katta tajriba orttirgan.

Umumiy ovqatlanish korxonalarini hozirgi zamon talabida rivojlantirish uchun: oziq-ovqat sanoati tarmoqlari bilan koopera-tsiyalash asosida mahsulotni yangi sanoat texnologiyasi asosida ish-lab chiqarishni ioriy etish, ishlab chiqarish jarayonlarini yarim tayyor yoki tayyor mahsuloi tayyorlovchi yirik korxonaga aylantirish, ularni mahsulotlar bilan markazlashtirilgan nstilda ta'minlashga o'tkazish lozim. Bular o'z navbatida tarmoq xodimlarining ish unumdoriigi oshjshiga, ishlab chiqarilayotgan mahsulot sifalining yaxshilanishiga, xomashyodan imumli va sifatli foydalanishga. ko'p mehnat talab etuvchi ish jarayonlarini mexanizatsiyalashga imkon beradi.

Umumiy ovqatlanishning xalq xo'jaligi uchun ahamiyati katta. laomlarni umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlash, kuhnai'iya yarim t'abrikallarini joriy etish juda ko'p mehnat va vaqtni lejaydi, insonni xalq xo'jaligida va ijtimoiy-siyosiy sohalarda ishlash uchun bo'shatib olishga imkon beradi. xolin-qizlarni ro'zg'ordagi unumsiz ishlardan ozod qiladi.

Yaxshi tashkil ctilgan. ilmiy-gigiyenik asosda yo'lga qo'yilgan umumiy ovqatlanish mehnatkashlar keng ommasi uchun foydali bo'lib. sanoatda va qishloq xo'jaligida melinai unumdoriigi ni oshirishga yordam beradi. Mamlakalimi/da umumiy ovqatlanishni yaxshilash va rivojlantirishga qaratilgan hukuniaiimizning qalor qarorlari xalqimizga qilinayotgan g'amxo'rlfluii ko'rsatuvchi dalillar-dan biridir.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida ishlab chiqarilgan mahsulot sifati, kishilarning sog'lom va mehnatga qobiliyatii bo'hshlari ko'pin-cha pazandalaming malakasiga. ularning taom tayyorlash texnolo-giyasini va zamonayiy texnika vosiialaiini qanchalik yaxshi cgalla-g.uihklariga bog'liqdir.

Taom tayyorlash texnologiyasi — pazandalikda ko'pchilik KO'randalarga mo'ljallab taom tayyorlash uchun mahsulotlarga me-Kanik va issiqlik ishlovini berishning oqilona sirlarini o'rgatadi. Пн lexnologiya xalq urf-odatlariga. ista pazandalaming ish tajribalariga, tan texnika yutuqlariga tayangan holda ish tutadi.

Hozirgi zamon umumiy ovqatlanish korxonalarida pazandalik mahsiilotlaiini ishlab chiqarish murakkab texnologik jaiayon bo'lib, bu laiayon taom tayyor bo'lgunga qadar mahsulotlarga ishlov berish bilan bog'liq bo'lgan ketma-ket bosqichlardan iboratdir.

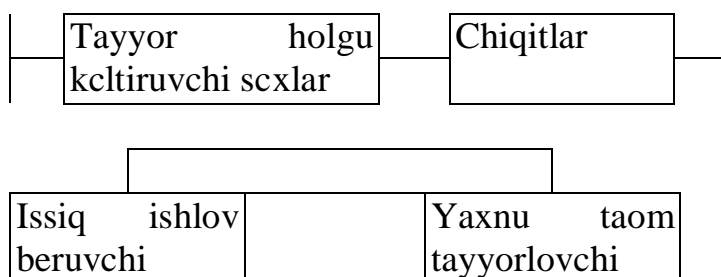
I шип deb, bir yoki bir necha tur mahsulotga pazandalik ishiovi berilishi be/ash va porsiyalab isteinolga tayyor holga keltirish holati'. •.I avlil.uh I'li/mnilalik iiiilisulotlari deb. oziq-ovqal mahsuloti yoki bir nech ill ni.ihsiiloilaiga pazandalik ishiovi berilib, isteinolga tayyor holatiga yetkazilgan, bunda biroz qo'shimcha ishlov berish. isitish. porsiyalarga taqsimlash, bezashni talab qiladigan holatga aytiladi.

Umumiy ovqatlanish korxonalarini ish jarayonlarini tashkil qilish usuliga qarab: tayyor va qayta tayyorlanadigan mahsulotlar bilan ishlovchi korxonalar, yarim tayyor mahsulotlar bilan ishlovehi kor-xonalarga bo'linadi.

Mahsulot — taom tayyorlash uchun ishlatiladigan manba hisoblanadi; yarim tayyor mahsulot — iste'mol uchun tayyor bo'lma-gan, lekin bir yoki bir necha pazandalik ishiovi jarayonidan o'tgan, taom tayyor bo'lishi uchun yana ishlov berilishi keiak bo'lgan mahsulot ko' rin ish id ir.

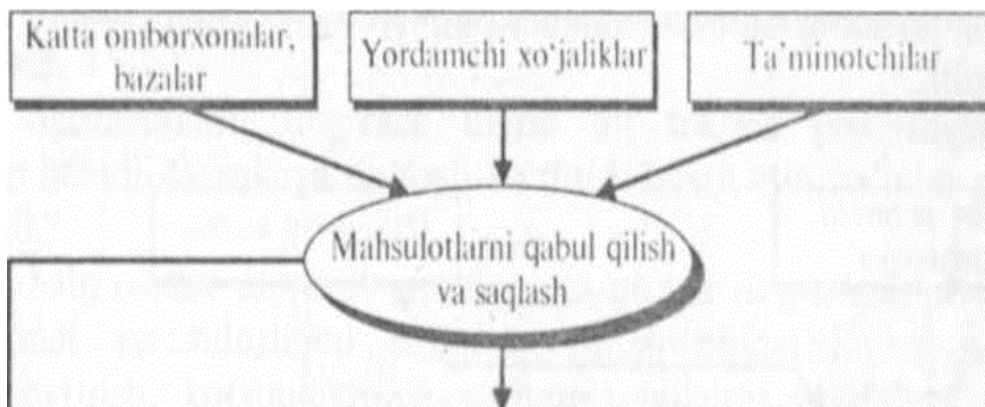
Yarim tayyor mahsulotlarning tayyoiigi ularga berilgan ishlov usuliga qarab turli darajada bo'lishi mumkin. Yuqori darajadagi yarim tayyor mahsulotlar deb, qisman yoki to'liq mexanik yoki issiq yoxud kimyoviy ishlov berilgan, shuningdek, yarim tayyor mahsulotlarning bir nechta xilini qo'shib,

ulardan yengil texnologik ishlov berish bilan olinadigan taom yoki pazandalik mahsulotlariga aytiladi.



Tarqatish:

Savdo zali va bufet, yarim layyor mahsulot do'koni taomlarni uyga larqalish l-rasni. Mahsuloi ishlovihi korxonalaming ishlab cbiqaiisji u-\ nol(ii'ik in.i)\• xil.iii



Ishlov beruvchi sextan go'sht, baliq, parranda kuydiruvchi, sabziivot

chizmasi.

Mahsulot ishlovchi korxonalar mahsulotlarni oz muddatda saqlashni tashkil etish uchun moslashtirilgan omborxonaiarga, mahsulotlarga (go'sht, baliq, sabzavot) mexanik ishlov beriladigan tay-yorlov sexlariga, shuningdek, issiq, sovuq va qandolat mahsulotlari ishlab chiqaradigan sexlarga ega bo'lishi kerak (*I-rasm*).

Qayta tayyorlanadigan mahsulotni ishlovchi korxonalar (*2 rasm*) umumiy ovqatlanish tarmoqlari bilan bog'liq sanoat yoki tayyorlov korxonalaridan turli xil yarim tayyor mahsulotlarni oladi. Bu kor-xonalarda mahsulotga pazandalik ishiovi berish mexanizatsiyalash-tirilgan. Qayta tayyorlanadigan korxonalarda yarim tayyor mahsulotlar va pazandalik mahsulotlari iste'mol uchun tayyor holatga keltiri-ladi, taomni xo'randalarga tarqatish tashkil etiladi.

Ishlab chiqarishni shu taaqqa tashkil etish mehnat taqsimoti va oshpazlarning ixtisoslashishi uchun sharoit yaratadi, natijada mahsulot ishlab chiqarilishi oshadi, uning tannarxi esa arzonlashadi, shuningdek, ishlab chiqarish maydoni va omborxonalari qisqaradi.

Ishlov beruvcl korxonalar

'ishirishga tayyor mahsulotlar

Pazandalik fani boshqa fanlar bilan, jumladan, oziq-ovqat mahsulotlari tovarshunosligi, ovqatlanish fiziologiyasi asoslari. gigiyena va sanitariya, ishlab chiqarishni tashkil qilish, umumiy ovqatlanish korxonasining texnologik asbob-anjomlari, kimyo, lizika fanlari bilan uzviy bog'liqdir.

Oziq-ovqal sanoati	
/	
■	t
Muhsi loll.II	

Pishirishga tayyor mahsulotlarga qo'shimcha ishlov berish
Tayyor holga keltiruvchi sexlar +arqalish

2-rasm. Pishirishga tayyor mahsuloi ishlovchi umumiy ovqatlanish korxonalarining texnologik jarayonlari chizmasi.

Iste'mol qilish uchun tayyor bo'lgan taomlarning silati ko'pin cha uni tayyorlash uchun foydalaniladigan mahsulotga bog'liq. Shuning uchun oziq-ovqat mahsulotlari bo'yicha lovarshunoslik fanini o'rganish mahsulot sifatini baholash uchun, uni omborxo nalarda to'g'ri asrash va ularga ishlov berishning oqilona yo'lini be I -gilash uchun zarurdir. Oshpaz ovqatlanishning fiziologiyasi asoslari-ni bilishi shart. Bu unga yarim tayyor mahsulotlar, pazandalik mahsulotlari va tayyor taomlarga to'g'ri texnologik ishlov berishida, taomdagi ozuqalik sifatini to'liq saqlab qolishida va yuqori sifatli mahsulot olishida yordam beradi.

Xomashyo va tayyor mahsulotlarning saqlanish muddati va texnologiyasi buzilishi oqibatida bunday mahsulotlardan zaharlanish ro'y berishi mumkin. Shuning uchun oshpaz taomni tayyorlash, saqlash va tarqatishda sanitariya va gigiyena talablarini bilishi va unga qat'iy rioya qilishi lozim.

Oshpaz fizika va kimyo fanini bilishi zarur, chunki mahsulotga pazandalik ishiovi berilayotgan paytda fizik, kimyoviy va biokimyoviy jarayonlar sodir bo'lib, ular tayyor taom sifatiga ta'sir qilishi mumkin. Oshpazning mehnat unumdoriigi yuqori bo'lishida va iste'-molchilarga xizmat ko'rsatish madaniyatini oshirishda iqtisodiyotni va ishlab chiqarishni tashkil etish asoslarini bilishi qo'l keladi. Nihoyat, umumiy ovqatlanish korxonalaridagi oshpazning mehnati mexanik, issiqlik va muzlatkich uskunalari bilan muomala qilishga asoslangan. Shuning uchun u turli xil mashinalar va apparatlar tuzi-lishini va ulardan foydalanish qoidalarini yaxshi bilishi lozim.

Umumiy ovqatlanish korxonalaridagi barcha mahsulotlar taom va pazandalik mahsulotlari tayyorlashning tasdiqlangan retseptlari to'plamiga muvofiq ishlab chiqariladi. Unda taom va pazandalik mahsulotlarini tayyorlash uchun ishlatiladigan mahsulotlar ro'yxati va miqdori ko'rsatilgan bo'ladi.

To'plamda ko'rsatilgan xomashyo sarfi hamda yarim tayyor mahsulotlar va tayyor mahsulotlar chiqishi me'yoring miqdori barcha umumiy ovqatlanish korxonalari uchun majburiydir. Ishlab chiqarishni industrlashtirish, mahsulot turlarining takomillashib bori-shi, oziq-ovqat sanoati va qishloq xo'jaligi mahsulotlari yangi nav-larining yaratilishi yuqorida zikr qilingan taomlar to'plamini muntazam to'ldirib borish maqsadida aniqlashtirib va qayta ko'rib chiqishni taqozo etadi.

Umumiy ovqatlanish korxonalari retseptlar to'plamini tuzish uchun tarmoq standartlari, texnik shartlar va texnologik tavsiyalar muhim me'yoriy hujjatlar hisoblanadi.

Keyingi paytlarda umumiy ovqatlanish korxonalari uchun malakali mutaxassislar tayyorlashga bo'lgan talabning oshib borishi munosabati bilan mazkur darslik akademik litsey, kasb-hunar kolleji va boshqa o'quv yurtlarida tayyorlanadigan texnolog, pazanda kabi mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

3-SABZAVOT VA QO'ZIQORINLARGA ISHLOV BERISH

Sabzavotlar kishilarning ovqatlanishida muhim rol o'ynaydi: U taom hazm bo'lishini yaxshilaydi, tanada nordon-ishqorli muvo-zanatni saqlaydi va suyuqlik

almashinishini ta'minlaydi. Ular dar-mondorilarning asosiy manbalaridan biri bo'lib, uglevodlarga, mineral va lazzatli moddalarga boy bo'ladi. Ba'zi sabzavotlar (sariin-soqpiyoz, yerqalampir, turp) tarkibida bakteritsid moddalar — kasal tug'diruvchi mikroblarni qiradigan yoki ular rivojini to'xtatib qo'yadigan ftionsidlar bo'ladi.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida sabzavotlar yaxna taomlar, suyuq oshlar, sardaklar, sabzavot i taomlar va garnirlar tayyorlashda ko'p ishlatiladi.

Sabzavotlar quyidagi guruhlarga bo'linadi:

tuganak mevalar — kartoshka, tominambur (yer noki), batat (shirin kartoshka);

ildiz sabzavotlar — sabzi, lavlagi, sholg'om, bryukva, turp, rediska, petrushka, selderey, pasternak (shirin ildizli xushbo'y o't), yerqalampir;

karamsimonlar — oq o'zakli karam, qizil o'zakli karam, savoy к.п. uni, bryussel karami, gul karam, kolrabi karami;

piyozsimonlar — boshpiyoz, ko'k piyoz, porey, sarimsoqpiyoz;

xushta'm ko'katlar — ukrop, tarxun, rayhon, mayoran;

qovoqsimon meva/ilar (polizsimon mahsulotlar) — qovoq, qovoq-cha, bodring, tarvuz, qovun, kulcha qovoq, pomidor, baqlajon, qal.unpir;

dukkaklilar — ko'k no'xat, ko'k loviya;

donlilar so'tali jo'xori;

chuchuklilar — artishok, sparja, rovoch.

i niimix ovqatlanish korxonalariga kelib tushadigan sabzavotlar ilavlal standartlariga muvofiq ravishda miqdor va navlari bo'yicha tekshiriladi. Huning uchun sabzavot tortiladi va olingan ma'lumotlar ilma **qilingan** huiatlarda ko'rsatilgan ma'lumotlarga taqqoslanadi, bu esa omborga kelib tushgan sabzavot miqdorini aniq hisobga olish imkonini beradi.

Sifatni tekshirishga katta e'tibor beriladi, chunki sifati yomon sabzavotga ishlov berishda chiqit miqdori ko'payadi va tayyorlangan taomlar sifati yonionlashadi. Sabzavotlar sifati organoleptik usulda: rangi, hidi, ta'mi, zichligiga qarab aniqlanadi.

Sabzavotlarga mexanik usulda pazandalik ishiovi berish — sa-ralash, yuvish, tozalash hamda to'g'rashdan iborat izchil yumush-lardir.

Saralash sabzavotlardan muayyan taomlar tayyorlash uchun oqilona foydalanishga yordam beradi, ularga mexanik ishlov berishda chiqitlarni kamaytiradi, Saralash va kalibrlashda begona aralash-malar, chirigan, ezilgan sabzavotlar lashlanib, yaxshilari katta-kichikligi va sifatiga ko'ra ajratiladi.

Sabzavotlarni ularga yopishgan qum va tuproq qoldiqlaridan tozalash uchun maxsus sabzavot yuvish mashinalarida yoki qo'lda **yuviladi**. Bu sabzavot la ruing sanitariya holatini yaxshilaydi, ularning ishlatilish muddatini uzaytirishga yordam beradi.

Mahsulotdagi ozuqalik qiymati past bo'laklarni chiqarib tashlash uchun sabzavotlar sabzavot tozalash mashinalarida yoki qo'lda **toza-lanadi**.

Sabzavotlarni **to'g'rash** ularni bir tekisda pishirishga yordam beradi, taomlarga chiroyli ko'rinish baxsh etib, ta'mini yaxshilaydi.

Sabzavotlar mexanik usulda yoki qo'lda to'g'raladi. Xodimlar mehnat unumdorligini oshirish, ishlab chiqarish xarajatlarini kamaytirish, korxonalarining sanitariya holatini yaxshilash uchun sabzavotlarga mexanik usulda pazandalik ishiovi berishni yirik umumiy ovqatlanish korxonalarida (konibinatlarda, mahsulot tayyorlash fabrikalarida) olib borish hamda tayyorlash korxonalarini sabzavot yarim fabrikalari bilan ta'minlash maqsadga muvofiq-dir.

Sabzavotlarga mexanik usulda ishlov berish sabzavot sexida olib boriladi. U, odatda, sabzavot ombori yaqinida joylashgan bo'ladi. Bu sexning sanitariya holatini yaxshilash va sabzavot tashib keltirish uchun sarflanadigan xarajatlarni kamaytirish imkonini beradi.

Sabzavot sexida mexanik uskiina — sabzavotni yuvish, tozalash va to'g'rash mashinalari, shuningdek, nomexanik uskuna — tayyorlash stollari, vannalar, sabzavot saqlagichlar, sabzavot tozalovchilar uchun maxsus stollar, kraxmal cho'ktiruvchi oddiy moslamalar o'rnatiladi. Barcha uskunalar texnologik jarayonga muvofiq tarzda joylashtiriladi. Kartoshka va ildiz sabzavotlarga, turli xil ko'katlarga, tuzlangan va achitilgan sabzavotlarga ishlov beradigan bir necha patok liniyalar mavjud.

4-. TUGANAK MEVALARGA ISHLOV BERISH

Kraxmalga boy, oqsil, sliakar, mineral moddalar, C va B dar-mondorilariga ega kartoshka tunganaklari ovqat miqdorida muhim o'rin tutadi va shuning uchun umumiy ovqatlanish korxonalarida ko'plab ishlatiladi. Taom tayyorlashda kartoshkaning yupqa va puxta po'stli, kam ko'zanakli va yaxshi ta'mli navlaridan foydalangan ma'qul.

Kartoshkaga mexanik usulda pazandalik ishlovini berishning mexanik, termik, kimyoviy usullari mavjud. Bulardan mexanik ishlov berish ko'proq tarqalgan usuldir.

Yuvish natijasida kartoshkaning sanitariya holati yaxshilanadi, tashqi qismidagi ifloslangan qismi tozalanadi, qum kartoshka tozalovchi mashinaning harakatdagi qismlariga tushib halal bermay-di, tozalovchi toshlarning ishlash muddatini uzaytirib, ishlash qobiliyatini yaxshilaydi. Yuvilgan kartoshka chiqitidan **ancha** yuqori sifatli kraxmal olinadi. Kartoshkani yuvish maxsus mashinalar yor-damida yoki tekis toshli kartoshka tozalovchi mashinalarda, yuvib tozalovchi mashinalarda yoki qo'lda maxsus panjarasi bor moslamali vannalarda bajariladi.

Tozalash. Kartoshka to'xtovsiz harakatda bo'lgan yoki vaqti-vaqti bilan to'xtab ishlaydigan kartoshka tozalaydigan mashinalarda tozalanadi. Vaqti-vaqti bilan to'xtab ishlaydigan kartoshka tozalovchi mashinalardan foydalanganda, dastlab, vodoprovod jo'mragi ochila-di, mashina ishga tushiriladi va yuklovchi voronkadan kartoshka solinib, mashina ostki diski va devorlariga o'rnatilgan qirg'ich tosh-lar yordamida tozalanadi. Bunda kartoshka po'sti va biroz kartoshka yuqori to'qimalari ishqalanib, suv bilan yuvilib, tozalanadi. Tozalash jarayoni 2—2,5 minutdan oshmasligi kerak.

Tozalangan kartoshka mashina to'xtatilmagan holda eshikcha-dan to'g'ri idishga tushadi.

Ikkilamchi qayta tozalash asosan qo'lda bajariladi. Bunda maxsus qirg'ich yoki o'yuvchi pichoqlar yordamida kartoshka qolgan ko'zchalar, qoraygan, ko'kargan joylar, tozalanmay qolgan po'stlari-dan xoli qilinadi. Umumiy qayta ishlovdan o'tkazuvchi sanoat korxonalarida, mahsulot tayyorlovchi yirik fabrikalarda tozalashning bug' yordamida yoki kuydirish usullari qo'llaniladi.

Bug' yordamida tozalash usulida kartoshkaga yuqori bosimli bug' bilan ishlov beriladi. Bunda kartoshkani tozalash uchun silindr ko'ri-nishidagi 1100—1200°C haroratli pechda 6—12 soniya davomida ush-lanib, yuzaki kuydiriladi. Kuydirilgan kartoshka yuvish mashinalariga tushadi, u yerda po'stlog'i tozalanadi va suv bilan yuviladi.

Kartoshkaga shakl bcrib kesish. Kartoshkaga tozalangan, butun yoki ma'lum shakllarda kesilgan holda issiq ishlov beriladi. Kartoshkani *oddiy* yoki *murakkab* usulda kesish mumkin.

Oddiy usulda kartoshkani somoncha, to'g'ri to'rtburchakli uzun-choq, palladia, kubik, tilim-tilim, parrak-parrak shakllarida (**3-rasm**) to'g'rash mumkin.

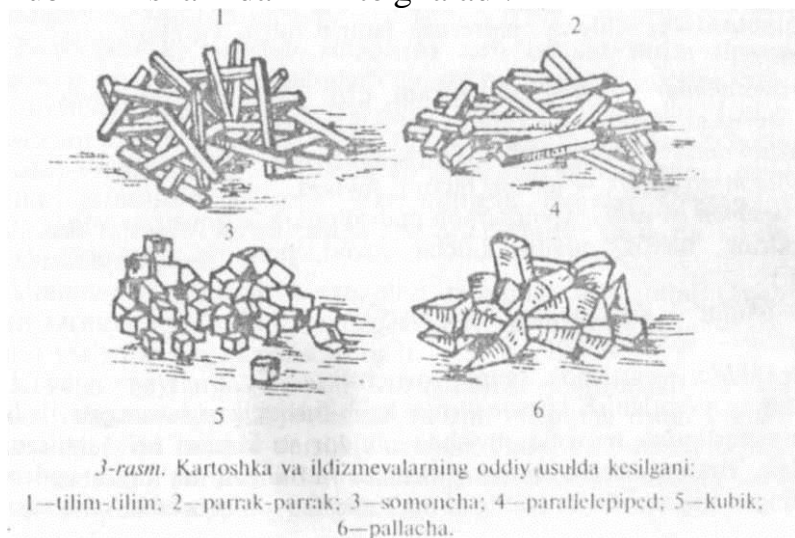
Kartoshkani bu shakllarda to'g'rash murakkab jarayon bo'lib, uni yengillashtirish uchun maxsus asboblardan, somoncha va palladia qilib to'g'rash-da qo'l mehnatidan foydalaniladi.

Murakkab usulda kesish deb, kartoshkaning bodikacha, sharcha, nokcha, sarimsoqpiyozcha, burama, qirindi' shakllarida kesilishiga aytiladi (**4-rasm**) va qo'lda kesiladi. Murakkab shaklli kartoshka bo'laklarini olish uchun niaxsus asboblardan ishlatiladi (**5-rasm**).

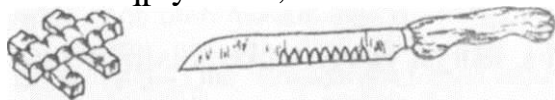
Somoncha. Xom kartoshka yupqa kesilib, ustma-ust qo'yiladi, uzunligi 4—5 *sm*, qalinligi 0,2 *sm* qilib to'g'raladi. Bu shaklda kesilgan kartoshka ko'p niqdordagi qizdirilgan yog'da qovurish uchun ishlatiladi.

To'g'ri to'rtburchakli uzunchoq. Xom kartoshka 0,7—1,0 *sm* qalinlikda kesilib, ustma-ust qo'yiladi va 0,7—1,1 *sm* kenglikda 3—4 *sm* uzunlikda kesiladi. Bunday kartoshka qovurish, borshchlar (sibircha va flotchadan tashqari), rassolniklar (tuzlangan bodring solingan sho'rva) makaronli sho'rvalar va boshqa taomlar uchun ishlatiladi.

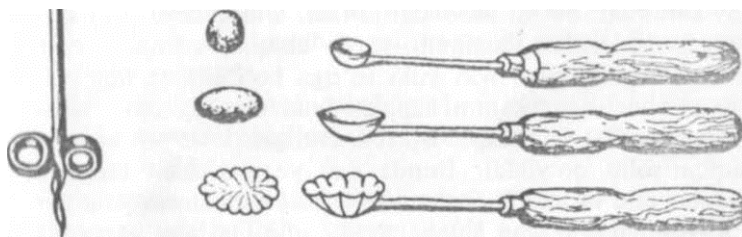
Kubiklar. Xuddi to'rtburchakli uzunchoq to'g'rashga o'xshash kesilib, so'ng kub shaklida to'g'raladi. Yirik holda 2—2,5 sm.



4-rasm. Sabzavotlarning murakkab usulda kesilgani: I—bochkacha; 2—sarimsoqpiyozcha; 3—nok shaklida; 4—spiral; 5—sharcha



oitacha holda 1—1,5 sm, mayda holda 0,3—0,5 sm kesish mumkin. Yirik kuhik



5-rasm. Sabzavotlarni kesishning murakkab usulida ishlatiladigan pichoq va moslamalar.

shaklida kesilgan kot kartoshka dimlash uchun suyuq oshlarga, oitacha kattalikdagilari sutga solib pishirish va dimlash uchun, mayda holdagi kesilgan kartoshka sovuq taomlarga garnir sifatida ishlatiladi.

Palladia. Oitacha kattalikdagi kartoshka o'Hasidan ho'inib, radiusi asosida pailachalafga ajratib kesiladi. Bu usulda kesilgan xom kartoshka rassolniklar, ragular, duxovkada tayyorlanadigan mol go'shti laonh, qi/dirilgan yog'da qovurish uchun ishlatiladi.

Tiliin-tilini. O'rtacha kattalikda yoki mayda pishirilgan kartoshka to'nga bo'inib, ko'ndalangiga 1—2 //;/// qalinlikda kesiladi. Yirik kartoshka to'g'ri to'rtburchakli uzunchoq shaklda kesilib, ko'ndalangiga 1—2 mm qalinlikda to'g'raladi. Bu usulda kesilgan kartoshka salat, vinegretlar uchun ishlatiladi.

Parrak-parrak. Xom yoki pishirilgan kartoshkaning chetlari kesilib, siliulr shakli beriladi va 1,5 -2 mm qalinlikda ko'ndalangiga kesiladi. Xom kartoshka qovurish

uchun, pishirilgan kartoshka toblab tayyorlangan go'sht va baliq taomlari uchun ishlatiladi.

Bochkadia. O'rtacha kattalikdagi kartoshka ikki qarama-qarshi tonionidan bir oz kesiladi va yon toittoni bochkacha shakliga kel-guncha lekislab kesiladi. Bu shakldagi kartoshka pishirilgan holda garnir sifatida ishlatiladi.

Sarimsoqpiyozcha. Xom kartoshka bochkacha shaklida kesib, tayyorlab olinadi, so'ng uzunasiga palladia shaklida kesilib uch **tomonlari** biro/ chuqurlashtiriladi va **sarimsoq** shakliga keltiriladi. **Bunday kartoshka** suyuq taomlar tayyorlashda ishlatiladi.

Qirindi. Xom kartoshka ikki qarama-qarshi tonionidan kesilib, u/.unligi 2—3 *sm* li silindr shakliga keltiriladi, aylanasi bo'yicha **te**-kislanadi \a qalinligi 2—2,5 *mm*, u/tmligi 25—30 *sm* c'ilib lentasimon shaklda kesiladi. so'ng sixga toitilgan yoki soclmi tininaklaganga o'xshalib **ip** bilan bog'**lanadi** va qizdirilgan yog'**da** qovurilib, garnir sifatida ishlatiladi.

Spiral. Maxsus moslama yordamida xom kartoshka spiral shaklida o'**yib** olinadi va qizdirilgan yog'**da** qovurilib, garnir sifatida ishlatiladi

5-. ILDIZ SABZAVOTLARGA ISHLOV HKKISII

Ildiz sabzavotlar o'z tarkibida shakar, **mineral**, bo'yovchi, hid beruvchi kabi darmondorilarga ega bo'lib. ozuqalik ahamiyati o'z tarkibiga ko'ra tuiiicha bo'ladi. Ko'kat ildizlari (petrushka, selderey, **pasternak**)**da** ko'p **miqdorda dir** moylari bor; **sholg'om**, rediska glyukoza, efir moylari, o'ziga xos niaza va hidga **ega**.

Ildiz sabzavotlar qo'lda. mashinada va terinik usulda ishlovdan o'tkaziladi. Sabzi. sholg'om, laviagi, **turp** katta-kichikligiga **qarab**

chiriganlari olib tashlanib, saralanadi, yangi bargli **sabzi**, **lavlagi barg**-lari kesilib, qo'lda yoki rnashinada yuvilib, po'chog'i artilgach, **yana** yuviladi. Lavlagi, sholg'om, turp va mayda sabzilar kartoshka toza-laydigan rnashinada, yirik sabzilar esa qo'lda tozalanadi.

Petnishka. selderey, pasternak ildizlari saralanib, buzilgan, sarg'aygan, so'ligan barglari ajratiladi, ko'katlari. ildizchalari qo'lda kesilib, yuvib tozalanadi.

Qizil rediska ko'kat va ildizidan tozalanib yuviladi. Oq rediska-ning po'sti ham tozalanadi.

Yerqalampir ildizi, po'sti tozalanib yuviladi. Agar *xren* ildizi so'ligan bo'lsa, ishlov berishdan avval sovuq suvda bo'ktirilishi kerak.

Kesish shakllari. Taom tayyorlash uchun ildiz. sabzavotlar oddiy va murakkab usulda to'g'raladi. Quyida sabzini to'g'rash yo'llari bayon etilgan.

Somoncha usulida qo'lda yoki rnashinada to'g'rash mumkin. Qo'lda uzunasiga yupqa qilib kesilib, ustma-ust qo'yib somoncha shaklida to'g'raladi. Marinad, borsh, ugrali suyuq oshlar, rassolnik, sabzi kotletlari uchun ishlatiladi.

To'rtburchakli uzunchoq kesish. Xom sabzi ko'ndalangiga 3,5—4 *sm* uzunlikda kesilib, so'ng 0,5 *sm* qalinlikda lo'rtburchak shaklida uzunchoq kesiladi. Makaron mahsulotli suyuq ovqatlar. sabzavotli sho'rvalar uchun ishlatiladi.

Kubiklar. Sabzi uzunasiga to'rtburchak qilib kesiladi. **So'ngra** uni uzunligi bo'yicha kubik shakli berilib to'g'raladi. Hajm jihalidan kubiklar o'rtacha, kichik va

ushoq holda kesilgan bo'lishi mumkin. Oz miqdordagi suvda pishirish, toblash uchun sabzi o'rtacha kattalikda kubik shaklida kesiladi. Mayda kubik shaklidagi мчи sabzilar sho'rvaga, pishirilgan sabzi yaxna taomlarga, ushoq holdagi xom sabzi shi. guruchli suyuq taomlar uchun ishlatiladi.

Palladia. Sabzi uzunligi bo'yicha 4 *sm* dan qilib silindr shaklida kesiladi, so'ng uzunligi bo'yicha o'rtasidan kesiladi va radiusi bo'ylab parrakchalarga bo'linadi. Oz suvda pishirish, ragu tayyorlash. yangi karamdan tayyorlangan shi, mol go'shtidan toblab tayyorlangan taomlar uchun ishlatiladi.

Parrak-parrak. Yo'g'onligi 3 *sm* gacha bo'lgan sabzi ko'ndalangiga 1 *mm* qalinlikda kesilib, doira shakli beriladi. Xom sabzi dehqoncha suyuq osh uchun, pishirilgan sabzi yaxna taomlar uchun ishlatiladi.

Tilim-tilim. Sabzi ko'ndalgiga 2 yoki 4 ga bo'linib, 1—2 *mm* qalinlikda qilib kesiladi. Xom sabzi flotcha, sibircha borshga, pishirilgan sabzi salat va vinegretlarga ishlatiladi.

Sabzini murakkab shaklli qilib kesish uchun qo'lda o'yish usuli qo'llaniladi. Sabzining bir xil yo'g'onlikdagisi olinib. yuzi bir xil aylana hosil bo'lguncha kesib, tekislanadi. So'ngra pichoq yoki max-

sus moslama yordamida aylana bo'ylab uzunasiga qarab chuqurcha hosil qilinib kesiladi.

Yulduzchalar. Aylana bo'ylab uzunasiga besh yoki olti qirrali chuqurcha hosil qilib kesilgan sabzi 1 *mm* qalinlikda ko'ndalangiga kesib yaxna taomlarni bezash uchun ishlatiladi.

Toj. Aylana bo'ylab uzunasiga olti va undan ko'p chuqurcha hosil qilib kesilgan sabzi uzunasiga teng ikkiga bo'linadi va liar bir bo'lak qiyshaytirib 1 *mm* qalinlikda kesiladi. Bunday sabzi yaxna taomlarni bezash uchun ishlatiladi.

Yong'oqcha va sharcha. Sabzi maxsus o'yuvchi moslamali pichoqlar yordamida har xil katta-kichiklikda yoki pichoq yordamida qo'lda kesib tayyorlanishi mumkin. Pishirilgan holda sovuq taomlar uchun garnir sifatida ishlatiladi.

Qizilcha xom yoki pishirilgan holda kesilib, suyuq oshlar, issiq quyuq taomlar va yaxna taomlar uchun ishlatilishi mumkin.

Somoncha. Qizilcha xuddi kartoshkaga o'xshab kesiladi. Somoncha shakldagi qizilcha borshlar (flotcha, sibircha borsh-dan tashqari), marinadlar, svekolniklar, lavlagi kotleti uchun ishlatiladi.

Tilim-tilim. Xom yoki pishgan qizilcha 1 — 1,5 *sm* qalinlikda to'g'ri to'rtburchak shaklida uzun kesiladi va bu shakl ko'ndalangiga 1 — 1,5 *mm* qalinlikda to'g'raladi. Tilim-tilim shaklidagi xom qizilcha sibircha va llotcha borsh tayyorlashda ishlatiladi, pishirilgan qizilcha esa salat va vinegretlar uchun ishlatiladi.

Kubik. Pishirilgan qizilcha xuddi kartoshkaga o'xshash o'rta yoki mayda qilib kesiladi. O'rtacha kubik shaklidagi qizilcha damlash uchun, mayda holdagilari esa yaxna taomlar uchun ishlatiladi. Q'izilcha sharcha, yulduzcha, toj shaklida kesilib, yaxna taomlarni bezash uchun ishlatiladi.

Tekshirish uchun savollar

1. Fanning ahamiyati nimada. Fanning maqsadi va vazifalarini ayting.?
2. Fanda qanday asosiy tushunchalardan foydalaniladi?
3. Sabzavotlarga dastlabki ishlov berish jarayonlarini ayting?
4. Tuganak mevallarga qanday ishlov beriladi?
5. Ildiz sabzavotlarga ishlov berish tartibini ayting?

2-Mavzu: Karam va piyozlarga ishlov berish. Poliz mahsulotlariga ishlov berish, konservalangan sabzavotlarga ishlov berish.

Reja:

1. Karam va piyozlarga ishlov berish.
2. Poliz mahsulotlariga ishlov berish.
3. Konservalangan sabzavotlarga ishlov berish.
4. Sifatiga qo'yiladigan talablar va saqlash muddatlari.

KARAM VA PIYOZLARGA ISHLOV BERISH

Karam. Sabzavotlardan karam o'z tarkibida shakar, oqsil, mineral tuzlar kabi darmondorilari bilan ahamiyatlidir. Qizil o'zak, oq o'zak, savoy karamlari bir xil ishlovdan o'tadi. Umng chirigan barglari, ifloslangan yerlaridan tozalanib, turtib chiqqan o'zagi chopib tashlanadi va o'zagi bo'ylab ikki yoki to'rtga bo'linib, yuviladi va o'zagi kesib olinadi. Agar karam kapalak yoki kapalak qurti bilan zararlangan bo'lsa, 50—60 misqol osh tuzi eritilgan 1 litr sho'r suvga 15—20 daqiqa solib qo'yiladi. Bunda suv yuziga suzib chiqqan zararkunandalar olib tashlanib, karam bo'laklari toza suvda yana bir bor yuviladi. Ishlovdan o'tgan karam qo'lda yoki mashina yordamida to'g'raladi.

Somoncha. To'rtga, oltiga bo'lib tayyorlangan karam ko'ndalangiga somoncha shaklida to'g'raladi. Dimlash. borshlar (sibircha va flotcha borshdan tashqari), **karam** kotleti, salatlar uchun ishlatiladi.

Kvadrat (.shashka). Karam ko'ndalangiga 2—2.5 *sm* qilib. so'ng uzunasiga kvadrat yoki shashka shaklini berib kesiladi. Shilar, flotcha va sibircha borshlar, ragular, sabzavotli suyuq ovqatlar uchun ishlatiladi.

Pallacha. Mayda karamlar o'rlasidan ikkiga bo'linadi. So'ngra radiusi bo'yicha bir necha bo'lakka bo'linib, tayyorlanadi. Avval yuzaki pishirib, so'ng qovurish uchun ishlatiladi.

Qiymalash. Karam avval somoncha shaklida to'g'raladi, so'ng qo'lda yoki kutter yordamida chopib, qiymalanadi. Sabzavot qiy-malari uchun ishlatiladi.

(Jul karam. Ko'k barglari ajratilib, gul bandidan 1-1,5 *sm* qoldirgan holda o'zak bandi kesilib, butun gulchalar hosil qilinadi. Biroz. qoraygan, chirigan yerlari qirg'ich yoki pichoq yordamida qi-rib tashlanib, yuviladi. Agar gulkaram zararkunanda hashoratlar bilan zararlangan bo'lsa, tuzli sovuq suvga botirib olinadi va yuviladi.

Bryussel karami. Ovqatlanish korxonalariga ildizi kesilgan holda kelib tushishi mumkin. Karamga issiqlik ishiovi berishdan avval ildizi kesiladi. Buzilgan barglaridan tozalanib, yuviladi. Agar karam biroz so'ligan bo'lsa, 20—30 daqiqa sovuq suvga solib qo'yiladi.

Kolrabi karami saralanadi, po'sti qo'lda tozalanib. yuviladi. Somoncha, to'g'ri to'rtburchakli tilim-tilim shaklida kesilib. suyuq ovqatlar, salatlar tayyorlash uchun ishlatiladi.

Piyozlar. Piyoz tarkibida shakar, efir moylari, fitonsid kabilar bo'lgani bilan qadrlidir.

Bosh piyoz saralanib. ildiz va band tonionidan kesilib. qurigan po'sti tozalanib, sovuq suvda yuviladi. Yirik korxonalarda piyoz tozalash uchun elir moyini so'rib olish moslamasiga ega bo'lgan maxsus shkaflar o'rnatiladi. Piyozni qizdirish usuli bilan ham tozalash mumkin. Buning uchun 1200—1300 darajada qiz.dirishga moslangan agregatda yuzaki kuydirilib, yuvib tozalovchi mashinalarda to/.alan-gach, qo'lda ikkinchi bor yuviladi.

Piyoz ishlatilishidan oldin to'g'ralishi kerak, chunk! avvalroq to'g'ralsa, efir moylari uchib ketadi va so'lib qoladi. Piyoz quyidagi shakllarda to'g'raladi:

Halqa. Bosh piyoz ko'ndalangiga 1—2 *mm* qalinlikda kesiladi va halqa-halqa shaklida ajratiladi. Qizdirilgan yog'da qovurish va kabob tayyorlashda ishlatiladi.

Yarim halqa (somoncha). Bosh piyoz o'zagi bo'yicha uzunasiga ikkiga yoki to'rtga bo'linib, ko'ndalangiga 1—2 *mm* qalinlikda to'g'raladi. Suyuq ovqatlar. sardaklar, vinegret tayyorlashda ishlatiladi.

Mayda kubik (ushoq holda). Piyoz uzunasiga ikkiga bo'linib. ko'ndalangiga 1—3 *mm* qalinlikda kesilib, ustma-ust qo'yilib,

K.

ko'ndalangiga **mayda** kubik shaklida to'g'raladi. Yormali suyuq ovqatlar, xarcho suyuq ovqati. shi, qiyma tayyorlashda ishlatiladi.

Ko'k piyoz *Jting* ildizi kesilib, oq qisnii tozalanadi, so'ligan, sarg'aygan, chirigan barglari olib tashlanib, sovuq suvga solinadi. yaxshilab yuvilgach, **oqava** suvda chayiladi.

Sarimsoqpiyoz ildizi kesilib, po'sti tozalanib, palladia donacha-lariga ajratiladi, po'stloqlari tozalanib. yuviladi.

Ko'katlar va desert sabzavotlar tarkibida C va B darmondorilari, **karotin**, mineral **moddalar** miqdori ko'p.

Ismaloq, qichitqi o't saralanib. so'ligan. chirigan. sarg'aygan, qattiq barglari olib tashlanadi, bandi kesiladi. Tozalangan ko'kat sovuq suvga solib bir necha daqiqa bo'ktirib yuviladi va oqava suvda chayilib, quni. loy qoldiqlaridan xoli qilinadi. Ismaloq issiq ishlovdan avval **yuvilishi** kerak, chunki u nam holda turib qolsa tez buzi-ladi.

Showul saralanib, sarg'aygan, chirigan barglari olib tashlanadi, bandi kesilib, yuviladi.

POIIZ MAHSULOTLARIGA ISHLOV BERISH

Poliz mahsulotlari tarkibida shakar, karotin, biroz oqsil, **C** va **B** guruhidagi darningdori bor. Dukkakli sabzavotlar tarkibida oqsil miqdori ma'lum darajada ko'**proq** bo'ladi.

Potnidor katta-kiehikligi, pishgan darajasiga qarab (pishgan. o'rtacha pishgan. o'ta pishgan) saralanadi. Chirigan, ezilgan pomi-dorlar ajratiladi. Yuvilib. band tonionidan kesilib. bandi olib tashlanadi. O'rtacha kattaligidagi **va** mayda pishgan pomidorlar salat tayyorlash, qo'shimcha garnir ichiga qiyma tiqib tayyorlash uchun ishlatiladi.

Baqlajon saralanib. band tonionidan kesilib yuviladi, katta baqlajonlarning po'sti tozalanadi. Parrak-parrak. tilim-tilim shaklida kesib **qovurish** va kubik shaklida kesib **suyuq** ovqatlar uchun ishlatiladi.

Qalampir (achchiq va shirin) saralanadi. yuviladi. ko'ndalangiga kesilib, urug'i tozalanib, yana yuviladi, ko'ndalangiga somoncha shaklida kesilib salat, suyuq ovqatlarga ishlatiladi, mayda kubik shaklida kesilib. **suyuq** ovqatlarga ishlatiladi.

Qovoq VUVilib, bandi kesiladi, bir necha bo'lakka bo'linib. urug'i, po'chog'i tozalanadi va yuviladi. Kubik, tilim-tilim. palladia shaklida kesilgan holda pishirish. dimlash, qovurish uchun ishlatiladi.

Kabachki (qovoqning kichkina turi) va patlisonning o'**rtacha** pishgani pazandalikda ishlatiladi. Ularning po'st qisni yunishoq **va** mazali bo'lib. urug'i qattiq bo'lmaydi. Qovoqcha **yuviladi**, **bandi** kesilib, po'sti tozalangach. yana yuviladi. Yirikroq;

bo'linib, urug'i tozalanadi. Parrak-parrak yoki tilim-tilim kesilib, qovurishga ishlatiladi, kubik shaklida kesilganlari ragu, sabzavotli suyuq ovqat va suvda pishirish uchun ishlatiladi.

Bodring yangi holda saralanib, yuviladi. Sarg'aygan yoki po'sti qattiqlari tozalanadi. Uchi va bandi tomonidan biroz olinib, parrak-parrak yoki tilim-tilim kesib salatlar uchun, mayda kubik yoki somoncha shaklida kesilganlari yaxna suyuq ovqatlar uchun ishlatiladi.

Yangi ko'k no'xat yoki ko'k loviya saralanib, qo'zoqchalari ikki yoqdan sindirilib paychoqehasi ajratiladi. Ko'k no'xat qo'zoqchasi bilan butun holda, ko'k loviya esa kvadrat yoki romb shaklida kesilib shu zahoti pishirish uchun ishlatiladi, chunki uning rangi tez qorayib qoladi.

So'tali jo'xori band va uch tomonidan chopib tashlanib. po'sti, popugi tozalanib, yuviladi va rangi o'zgarmasligi uchun shu zahoti pishiriladi. Pazandalikda so'tali jo'xorining sutli yoki biroz qotgan holdagisi ishlatiladi.

KONSERVALANGAN SABZAVOTLARGA ISHLOV BERISH

Tuzlangan karam suvi siqilib, saralanib, har xil aralashmalardan tozalanib, yirik to'g'ralgan sabzi, karam maydalanadi. O'ta nordon karam sovuq suvda biroz chayiladi.

Tuzlangan bodring sovuq suvda yuviladi. Tuzlangan yoki mari-nadlangan mayda bodring band tomonidan biroz kesiladi, butun yoki bo'lingan holda

ishlatiladi. Yirik, sariq bodring po'stlari archiladi, uzunasiga 4 bo'lakka bo'linib, urug'idan tozalanadi. Tilim-tilim, romb shaklida kesilib, solyanka, salat, ruscha buyrak uchun. mayda kubik shaklida kesilib, yaxna taomlar uchun, ushoq ko'rinishida sar-daklar uchun ishlatilishi mumkin.

Qurtilgan sabzavotlar. Kartoshka, qizilcha, sabzi, piyoz. petrushka va ukrop ko'katlari qurtilgan holda keltiriladi. Sabzavotlar olov yordamida yoki sublimatsion usulda qurtiladi.

Olovda quritish usulida sabzavotlar hajmi kamayib, xossasi o'zgaradi. Ishlatishdan avval bu sabzavotlar bo'ktirilishi kerak. Bunda sabzavot suyuqlikka to'la botirilgan holda bo'lishi lozim, chunki ular tarkibidagi C darmondorisi parchalanmasligi, oshlovchi mahsulotlari qoraymasligi kerak. Qurtilgan petrushka, ukrop ko'kati avval ishlovdan o'tmay, bir yo'la taomga qo'yilishi mumkin. Qurtilgan piyozga biroz suv purkalib, bo'ktirilib, jazlash uchun ishlatiladi. Qurtilgan sabzi, qizilcha, kartoshka saralanadi, ustidan qaynoq suv quyiladi, 1—3 soat davomida sovuq suvga bo'ktiriladi va shu suvda pishiriladi. chunki bo'ktirilgan suvida pishirilgan mahsulotning ozuqalik ahamiyati ko'p saqlanib qoladi.

Sublimatsion usulda quritish jarayonida sabzavot muzlatilib, vakuum sharoitida qurtiladi. Bu usulda qurtilgan sabzavot o'z shuklini, mazasini, rangini va ozuqalik ahamiyatini ko'proq saqlab qoladi va bir yo'la qaynab turgan suvga solinib pishiriladi.

Yangi muzlatilgan sabzavotlar. Ko'k no'xat. loviya, tomat, qovoqchalar, qalampir, jo'xori, kartoshka. qizilcha, gulkaram. ko'kat va boshqa sabzavotlar muzlatilgan holda keltiriladi. lez muzlatilgan sabzavotlarda ularning tabiiy taini, mazasi, hidi, rangi, tashqi ko'ri-nishi saqlanib qoladi. Muzlatilgan sabzavotlar 12°—18°C haroratli sovuq omborlarda saqlanadi. Bundan tashqari, ularga issiq ishlov berishda muzdan tushirmay pishiriladi yoki qovuriladi.

4-. SIFATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA SAQLASH MUDDATLARI

Tozalangan sabzavotlar va yarim tayyor mahsulotlarga saqlash jarayonida o'z sifatini ma'lum darajada yo'qotganligi bois bir yo'la issiq ishlov berilishi lozim.

Po'sti archilgan kartoshka ochiq havoda saqlansa, tarkibidagi aminokislota tirozin, polifeniloksidaz fermenti ta'sirida havodagi kislorod bilan oksidlanib, qora rangga ega bo'lgan melanin hosil qila-di va asta-sekin qorayadi. Kartoshkani qorayishdan saqlash uchun uni sovuq suvda 2—3 soat davomida saqlash mumkin. agar bundan ko'proq vaqt davomida saqlansa. kartoshka tarkibidagi uglevodlar. C darmondori, mineral moddalar suvga chiqib ketadi. Kartoshkani qorayishiga olib kcluvchi ferment issiqlik ta'sirida parchalanadi, shu sababli pishirilgan kartoshka qoraymaydi.

Kartoshkani yuzaki pishirish bilan xom qorayish hodisasini to'xtatish mumkin. Bunda su/Jitatsiya/ash usulidan foydalaniladi. Bunmg uchun po'sti archilgan kartoshka metall setkaga solinib, 0,5—1 Ibizli bisuiflt natriy suyuqligiga 5 daqiqa davomida botirib qo'yiladi, so'ng suyuqlikdan olinib, 2—3 marta sovuq

oqava suvda yoki vannada chayiladi. Sulfitatsiyani maxsus PI..SK mashinasida o'tkazish mumkin.

Natriy bisulfit tuzini hosil qilish uchun 1 / sovuq suvga 16 g natriy pirosulfit kukunini solish kifoya qiladi. Tayyorlangan aralash-madan 10—12 marta foydalaniladi, so'ng u to'kib tashlanadi. Sulfidlangan kartoshka to'qilgan savat, konteyner yoki yeliin qoplar-ga solinib, suvsiz holda harorat +7°C dan yuqori bo'lmagan joyda 4S soat, uy haroratida esa 24 soat davomida saqlanishi mumkin. Tozalangan ildizmevalar quti yoki savatlarda harorat 0 dan 4°C gacha bo'lgan joyda 12 soat davomida saqlanadi. Sabzavot qorayib qolmasligi uchun ustiga ho'llangan maio yopib qo'yiladi.

Petrushka, salat, ukrop ko'kattari 5—10 santimetr qalinlikda joy-lanib, ho'l mato bilan yopib qo'yiladi va harorati 2—12°C bo'lgan joyda 3 soat davomida saqlanishi mumkin. Ishlovdan o'tgan sabza-vot sifati texnik sharoii talabiga javob bcradigan bo'lishi kerak. Po'sti archilgan kartoshka toza bo'lishi, qora dog'larsiz. suvli tnik ko'zchalari, po'stida chala qoldiqlari bo'lmagan holda, hidi yangi kartoshkaga xos, rangi oq yoki och sariq, usti tekis, biroz selgigan, lekin qurimagan bo'lishi kerak.

Sabzi, qizilcha toza, butun. bir x11 rangda, barg, po'choq qoldiqlarisiz, chirigan, qoraygankui tozalangan, yuzi selgigan, lekin quruq bo'lishi kerak.

Piyoz toza, so'limagan. butun, naviga qarab o'ziga xos rangli. qora, chiriganlari bo'lmasligi kerak.

Tekshirish uchun savollar

1. Karamga daslabki ishlov berish tartibini ayting?
2. Piyozlarga ishlov berish tartibi qanday?
3. Poliz mahsulotlariga ishlov berish tartibini ayting?
4. Konservlangan sabzavotlarga qanday tartibda ishlov beriladi?
5. Sifatiga qanday talablar qo'yiladi?

3-Mavzu: YArim tayor sabzavot mahsulotlari. Sabzavot chiqindilari va ularning ishlatilishi.Qo'ziqorinlarga ishlov berish.

Reja:

1. Sabzavot chiqitlari va ularning ishlatilishi.
2. Sabzavot chiqitlarining me'yorlari.
3. Yarim tayyor sabzavot mahsulotlari.
4. Qo'ziqorinlarga ishlov berish.

Sabzavot chiqitlari va ularning ishlatilishi.

Sabzavotlarga ishlov berish natijasida chiqadigan chiqitlar miqdori yil fasli, ishlov berish usuli va sabzavot turlariga tizviy bog'liqdir. Sabzavotlar chiqiti darajasi 1- jadvalda keltirilgan. Sabzavot chiqit-laridan oqilona foydalanish katta ahamiyatga ega.

Chiqitlar tez yaroqsiz holga kelib qolishi sababli ularni tezda qayta ishlash lozim. Kartoshka chiqitidan kraxmal olinadi. Katta bo'lmagan korxonalarda maxsus moslama yordamida kraxmal donachalari cho'ktiriladi. Bu moslama ustma-ust qo'yilgan ikki quti-dan iborat. Yuqorida joylashgan qutining osti elakka o'xshash teshik bo'ladi. Pastki qutida esa uning tubidan yuqoriroqda joylashgan suv chiqadigan trubasi bo'ladi. Kartoshka tozalanganda chiqqan chiqit (qo'lda, mashinada) maydalanib, suvda yuqoridagi quti elagiga soli-nadi va yuviladi. Yuvish natijasida elakdan o'tgan kraxmal donachalari ikkinchi quti ostiga cho'kadi, suv esa truba orqali oqib tushadi. Cho'kma holdagi kraxmal olinib, bir necha bor yuviladi. Katta korxonalarda kraxmal olish uchun APCHO— 1— 5 agregatidan foydalaniladi.

Xom kraxmal 50°C dan yuqori bo'lmagan sharoitda quritiladi, chunki bundan yuqori haroratda kraxmal donachalari yelimlashib qoladi.

Tozalangan qizilcha po'stidan lavlagi sharbati tayyorlanadi. Qizilcha chiqiti yaxshilab yuviladi, maydalanadi, suv solib, sirka, ukrop qo'shib, qaynash darajasiga ko'tariladi, so'ngra 10—15 daqiqa davomida tindiriladi va suzib sharbati ajratiladi. Qizilcha sharbati **borshlarning** rangini saqlab qolish uchun qo'shib ishlatiladi. Ertagi qizilcha bargini svekolnik tayyorlashda ishlatish mumkin.

Petrushka, seldercy, ukrop ko'katlari poyasi yuvib, bog'lanib qaynatma sho'rva, sardakl.tr tayyorlashda, oq o'zakli karam o'zagi tozalanib, salat, borsh. shi tayyorlashda, sarsabil chiqit yuvilib, qaynatma sho'rvalar tayyorlashda xushbo'y hid va maza berish uchun ishlatiladi.

2. Sabzavot chiqitlarining me'yorlari.

Sabzavot lurlari	Chiqit % hisobida	Sabzavot turlari	Chiqit % hisobida
kartoshka (yangi yosh xoli)		Kolrabi karami	35
1/IX gacha	20	Bosh piyoz	1b
Kartoshka I/IX dan 31/X gacha	25	Ko'k piyoz	20
Kartoshka I/XI dan 3I/X11 gacha	30	Parnikdagi ko'k piyoz	40
Kartoshka 1/1 dan 28—29/11 gacha	35	Qovoq	30
Kartoshka 1/111 dan yangisi-gacha	40	Qovoqcha (po'stsiz)	20
Sabzi yangi bargi bilan	50	Baqlajon (xom tozalangan)	15
Sabzi 1/IX dan 31/X11 gacha	20	Qalampir (do'lrua uchun)	25
Sabzi 1/1 dan	25	Yangi bodring	5
Qizilcha 1/IX dan 3I/X1I gacha	20		

		(lozalanmagan)	
Qizilcha 1/1 dan	25	Salat-latuk	28
Qizil rediska bargi bilan	37	Ismaloq	26
Oq o'zakli karam	20	Shovul	24
Qizil o'zakli karam	15	Rovoch	25
Bryussel karami	75	Tuzlangan karam	30
Gulkaram	48	Tuzlangan bodring	
		(tozalan-	
Savoy karami	22	gan)	20

3-. YARIM TAYYOR SABZAVOT MAHSULOTLARI

Umumiy ovqatlanish korxonalarini industrilashtirish korxonalarini oziq-ovqat sanoati va mahsulot tayyorlash fabrikalari ishlab chiqaradigan, yuqori darajadagi tayyor pazandalik mahsulotlari. yarim tayyor mahsulotlar bilan markazlashgan usulda taininlashni nazarda tutadi.

Issiq ishlov beruvchi korxonalarga, yarim tayyor mahsulotlar va pazandalik mahsulotlari do'konlariga keluvchi tayyor mahsulotlar turiga yangi, tozalangan, kesilgan, issiq ishlovdan o'tmagan, ba'zida issiq ishlovdan o'tgan sabzavotlar kiradi.

^Tozalangan kartoshka* yarim tayyor mahsuloti quti, og'zi yopiq idishlar, yelim xaltachalarda keltiriladi. Ularni 2—7° haroratli xo-nalarda 48 soat saqlash mumkin.

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

«Tozalangan piyoz* yarim tayyor mahsuloti quti yoki savatlarda 15—20 kg dan joylanib, ustiga ho'llangan mato yopilgan holda 2—4°C haroratli xonada 24 soat mobaynida saqlash mumkin.

«Oq o'zakli karam» yarim tayyor mahsuloti quti yoki savatlarda 20 kilogrammdan joylangan holda ustiga ho'llangan mato yopilib, 2—4°C haroratli xonada 48 soat davomida saqlanadi.

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 ozuqalik ahamiyati, mazali xususiyati yuqori. Ularda darmondorilar. organik kislotalar, mineral moddalar saqlangan bo'ladi.

Tabiiy sof holdagi va marinovka qilingan qizilcha tez muzlatilgan yoki sterilizatsiya qilingan holda keltiriladi. Ular butun holda tozalangan yoki kubik, to'rtburchakli uzun kesilgan bo'lishi va borsh, svekolnik, vinegret tayyorlashda seld yonida garnir sifatida ishlatilishi mumkin.

Tabiiy holdagi sabzi muzlatilgan yoki sterilizatsiyalangan holda keltirilib, yaxna taom, salat, suyuq ovqat, sardak, qtiytiq issiq taom va boshqalar uchun ishlatiladi.

Ezilgan shovul va ismaloq pyuresi bir xil quyuqlikdagi ezilib tayyorlangan shovul va ismaloq aralashmasini tashkil etadi. Bu holdagi sabzavot birinchi va ikkinchi taom tayyorlashda ishlatiladi.

«Jazlangan sabzavotlar» yarim tayyor mahsuloti Tu—28—30—83 davlat standarti talabi bo'yicha jazlangan sabzi va jazlangan piyoz ko'rinishida ishlab chiqariladi. Bunda sabzi va piyoz somoncha shaklida kesilib, margarin yoki yog'da jazlanadi. Issiqligicha idishga solinib, qopqoq yopiladi, konteyner idishlarga joylanib, tez muz-latiladi. Bu holda 4—8°C haroratli xonada 48 soat davomida saqlanishi mumkin. Suyuq, quyuq issiq taomlarni tayyorlashda taom tayyor bo'lishidan 10—15 daqiqa oldin solib ishlatilishi mumkin.

Shi uchun masalliq. Bunday masalliq tarkibiga yangi oq o'zakli karam, sabzi, boshli piyoz, go'sht, suyak kiradi. Sabzavotlar yuvilib somoncha shaklida to'g'raladi. Tayyorlangan mahsulotlar yelim xal-tachaga joylanadi.

Borsh uchun masalliq. Bu masalliq tarkibiga qizilcha, yangi oq o'zakli karam, sabzi, piyoz, go'sht, suyak kiradi. Sabzavotlar ishlovdan o'tib, somoncha shaklida to'g'raladi va go'sht yoki suyak bilan yelim xaltachalarga joylanadi.

4-. QO'ZIQORINGA ISHLOV BERISH

Qo'ziqorinlar tarkibida oqsil, yog', shakar, mineral moddalar, A, C, D, PP va B guruhidagi darmondorilar bor. Ular tarkibi-dagi ekstraktiv moddalar xushbo'y hid va ta'm berish xususiyatiga ega bo'lib, ular suyuq ovqat va sardaklar tayyorlashda keng qo'llani-ladi. Iste'molga yaroqli qo'ziqorinlar quyidagilardir: yer ustida yeti-ladigan oq qo'ziqorin, shampinyon, qayinzor qo'ziqorini, qizil qo'ziqorin, maslyata, siroyejkalar, qopchiqli qo'ziqorinlar, smor-choklar, strochkalar. Umumiy ovqatlanish korxonalariga qo'ziqorinlar yangi terilgan, tuzlangan, quritilgan, marinadlangan holda keltiriladi.

Yangi terilgan qo'ziqorinlar. Qo'ziqorinlar tez buzilish xossasiga ega bo'lgani sababli ularni darhol ishlovdan o'tkazish lozim. Qo'ziqorinlarga dastlabki ishlov berish tozalash, yuvish, saralash va kesishdan iborat.

Oq qo'ziqorin, qayinzor qo'ziqorini, qizil qo'ziqorin, lisichka, siroyejkalar bir xil ishlovdan o'tadilar: ustidagi barg, o'tlar olib tashlanib, tomirchalari va zararlangan joylari tubidan kesiladi.

Tekshirish uchun savollar:

1. Sabzavot chiqitlari qayerda ishlatiladi?
2. Sabzavot chiqitlarining me'yorlarini ayting?
3. Yarim tayyor sabzavot mahsulotlariga nimalar kiradi?
4. Qo'ziqorinlarga qanday ishlov beriladi?
5. Qurtilgan qo'ziqorinlar to'g'risida nima bilasiz?

4-mavzu Pazzandalikda issiqlik ishlov berish, o'zbek milliy taomlari pazandaligi, sovuq taomlar va sardaklar. Kartoshka, sabzavotlar, baliq, go'sht va go'sht mahsulotlari taomlari Pazzandalikda issiqlik ishlov berish usulari. Asosiy usular. Issiqlik ishlovi berishning kombinatslangan usuli.

Reja:

1. Pazandalikda issiqlik ishlovi berish usullari.
2. Issiqlik ishlovi berishning asosiy usullari
3. Mahsulotning qovurish shkafiga, ko'p yog'da (frityur), ochiq olovda va nur yordamida qovurish.
4. Issiqlik ishlovi berishning kombinatsyalangan usulli

Pazandalikda issiqlik ishlovi berish usullari.**Issiqlik ishlovi berishning asosiy usullari**

Qaynatish-bu qaynayotgan suyuqlikda (suvda, sutda, sharbatda, qaynatma quruq sho'rvada, sabzavot yoki yorma qaynatilgan suvda) mahsulotga issiqlik ishlovi berish yoki bug' yordamida issiqlik ishlovidan o'tish jarayonidan iborat. Issiqlikni uzatuvchii manba vaz.i-fasini suv va bug' bajaradi. Mahsulotning pishish vaqti issiqlik ta'sir kuchiga va mahsulot xususiyaliga bog'liq. Qaynasli darajasi qancha yuqori bo'lsa, mahsulot shunchalik tez pishadi.

Mahsulotni ko'p miqdorli suyuqlikda (asosiy usulda), yuqori bosim ostida, pasaytirilgan issiqlik darajasida, bug' yordamida, oz. miqdordagi suyuqlikda qaynatib pishirish mumkin. Asosiy usulda qaynatish. Mahsulot idishga solinib, yuzasini qoplaguncha suyuqlik quyiladi. Bu usul qaynatma sho'rva, suyuq oshlarni tayyorlash va boshqalar uchun ishlatiladi. Qaynatib pishirishning ikki usuli bor. Birinchisida baland issiqlik ta'sirida suyuqlik qaynasli darajaga yetkazilgach, issiqlik past darajaga tushi-rilib, idish qopqoq bilan berkitilgan holda qaynatib tayyorlanadi. Ikkinchisida suyuqlik qaynasli darajasiga yetkaziladi va issiqlik energiyasini berish to'xtatilib, mahsulot suyuqlik tarkibidagi to'plan-gan issiqlik hisobiga iste'molga tayyor holiga keltiriladi.

Mahsulotni pishirishda suyuqlikni qattiq qaynatish maqsadga muvofiq emas, chunki bunda suyuqlik bug'lanib, kamayadi. mahsulot tarkibidagi yog'ning qattiq emulsiyalanishi sodir bo'lib, qaynatma sifatining buzilishiga olib keladi va pishirilayotgan mahsulot shaklini buzadi. Past darajada qaynatish natijasida mahsulot tarkibidagi suyuqlikda eruvchi moddalar ma'lum darajada mahsulotdan suyuqlikka o'tadi, Qopqog'i yopilib qaynatilganda issiqlik darajasi 101 — 102°C ga yctib, mahsulotning pishishi tezlashadi.

Ba'zi bir taomlarni tayyorlashda issiqlik darajasi mahsulotlarga ishlov berish jarayonida 90°C dan oshmasligi kcrak bo'ladi. Buning uchun suv hammomi usuli qo'llaniladi. Bunda maxsus apparat yoki isitguvchi ashyo ustiga idishda suv quyilib, zarur darajaga-cha isitiladi, boshqa idish ichiga mahsulot solinib, shu suvga qo'yiladi.

Yuqori bosim (avtoklavda) yoki past bosim (vakuum-apparat) yordamida qaynatish. Yuqori bosim ostida qaynatish natijasida qiyin pishuvchi mahsulotlarning tayyor bo'lish jarayoni tezlashadi (masalan, suyaklarni qaynatish). Lekin shuni unutmaslik kerakki, agar taom yuqori darajada (115—130°C da) qattiq qaynatilsa, mahsulot tez tayyor holga kelishi bilan birga uning sifati va ozuqalik qiymati ma'lum darajada pasayadi. Taom tayyorlanayotgan mahsulotni past bosimli vakuum apparatlarda qaynatish darajasi 100°C dan past bo'lishi uning sifati va ozuqalik qiymatini oshi-radi.

Bug'da qaynatish. Mahsulot mahsus bug'da pishiruvchi shkaf idishiga yoki maxsus teshikli patnisga terilib, suvli idishga yoki bug' shkafiga shunday joylashtiriladiki suv

mahsulotga tegmasligi kerak. Idish qopqog'i yaxshilab berkitib mahsulot pishirila boshlaydi. Suv

X6 qaynashi natijasida hosil bo'lgan bug' mahsulotga tegishi natijasida suvga aylanib, o'z issiqligini mahsulotga beradi va suvga aylanadi. Bug'da pishirilgan mahsulot o'z shaklini saqlashi bilan birga, ozuqalik qimmatini kamroq yo'qotadi. Shu sababli parhez taomlarda bu usul ko'proq ishlatiladi.

Oz suyuqlikda qaynatish deb taomni mahsulotga nisbatan kam bo'lgan suyuqlikda (suvda, sutda, qaynatma sho'rvada, mahsulot qaynatilgan suyuqlikda) yoki o'z selida qaynatib pishirishga aytiladi. Bu usul, asosan, suyuqlik miqdori ko'p bo'lgan mahsulotlarni pishirishda qo'llaniladi. Mahsulot miqdoriga nisbatan suyuqlik 1/3 miqdorda quyilib, idish qopqog'i yopiq holda pishiriladi. Mahsulotning pastki qismi suvda pishsa, qolgan yarmi idish ichidagi bug' ta'sirida maromiga yetadi. Ba'zi bir mahsulot issiqlik ta'sirida a j ra Iga n o'z suyuqligida qaynatib pishirilishi mumkin.

Bunda mahsulot tarkibidagi suvda eruvchi moddalar ko'proq saqlanib qoladi. Mahsulotni 90—05° C darajada qi'igan yog'da ham tayyorlash mumkin. Bu usul, asosan, garnir va sovuq taom tayyorlashda qo'llaniladi.

Oz suyuqlikda qaynatilgan mahsulotlar o'z ta'mi, tashqi ko'ri-nishiga ko'ra SVCH apparatlarida (yuqori chastotali tok) tayyorlangan taomlar sifatiga o'xshash bo'ladi.

Bunda issiqlik uzatuvchi manba bo'lmaydi. Mahsulot ichida elektr energiyasini issiqlik energiyasiga aylanishi hisobiga tayyor holga keladi.

Qovurish jarayoni o'z. ichiga yog' yordamida yoki yog'siz issiqlik ta'sirida mahsulot yuzida maxsus qobiq hosil bo'lishini oladi. Bunda yuqori darajadagi issiqlik ta'sirida mahsulot tarkibidagi oiganik moddalarda o'zgarishlar hosil qilib, yangi moddalar paydo bo'lishiga olib keladi. Mahsulotni qovurish jarayonida uning tarkibidagi suyuqlik ma'lum miqdorda bug' ko'rinishida yo'qolib, ozuqalik salmog'i pishirilgan mahsulotga nisbatan ko'proq saqlanadi.

Qovurishda yog' muhim rol o'ynaydi. Bu mahsulotga bir xil issiqlik ta'sir etish sharoitini yaratadi, kuyishdan asraydi, ma/asini yaxshilash bilan birga lining kaloriyasini oshiradi.

Qovurish usullariga kam miqdordagi yog'da (asosiy usulda) qovurish shkatlarida qizdirilgan ko'p miqdordagi yog'da (friiyurda), ochiq olovda inraqiz.il nur yordamida qovurishlai kiradi.

Asosiy usulda qovurish. Mahsulot miqdoriga nisbatan 5 iO'V yog'da 140—15()°C issiq ishlov berilib. mahsulotda ikki yoqlama qovurilgan qobiq hosil qilinadi. Bu usulda plita ustidagi idishda yoki maxsus elektr tovaga yog' solinib. 150—190°C gacha qizdiriladi, so'ng tayyorlangan mahsulot solinadi. Mahsulotda bir hi! qobiq hosil qilish uchun uni aylantirib yoki aralasluirib tuiisli kerak. Xom iiiiiali-sulotlarni qovurishdan tashqari qo'shinicha issiq ishlov berib

pishirishga tayyor yoki* iste'molga tayyor holga kcllirish mumkin. Bunda haroratni oshirish yoki pasaytirish mahsulot turiga qarab

amalga oshiriladi. Usti ochiq idishlarda qovurish jarayonida isituvchi vositalardagi issiqlik yog'ga o'tib uzatilishi natijasida mahsulotga yetkaziladi. Qovurish uchun eng qulay va samarabop idish qalinligi 5 mm li cho'yandan ishlangan tova bo'lib, unda butun yuza bo'yicha bir xil issiqlik hosil qilinadi. Bunday tovalar va qo'onlania qovuriladigan mahsulotlar kuyishdan va isituvchi vosita yuziga yopishib qolishdan saqlanadi.

Suyuq xamirdan tayyor mahsulot tayyorlashda (blinchik xamiri-ni qovurish jarayonida) aylanuvchi tova yuzasiga yog' surtilishi sharh emas, chunki yog'lanish xamir tarkibidagi yog'ning ajralishi hisobiga bajariladi.

3. Mahsulotning qovurish shkafiga, ko'p yog'da (frityur), ochiq olovda va nur yordamida qovurish.

Mahsulotni qovurish shkaflarida qovurish. Mahsulotlarni iste'molga tayyor holga keltirish uchun ular yuza chuqurlikdagi temir tova, cho'yan tova, qandolalchilik patnisiga yog' surtib 150—270°C haroratii qovurish shkafiga qo'yilib qovuriladi. Bunda mahsulot ost tomonidan issiqlik o'tkazuvchi manbalar tepa qismidan esa shkaflar yuzidagi issiqlikning infraqiz.il radiatsiyasi va issiq havo oqimi hisobidan qovuriladi. Bu usulda qovurishda qovurilgan qobiq asosiy usuldagiga nisbatan sekin hosil bo'ladi, shu sababli mahsulot bir xil ine'yorda qizdiriladi. To'qroq rangdagi qobiqni hosil qilish. taom-ning pishishi uchun qovurish jarayonida mahsulot vaqt-vaqti bilan aylantirilib, ustiga o'z yog'idan quyiladi, tuxum, qaymoq surtiladi. *Un mahsulotlarini qovurish yopish deyiladi.*

Ko'p yog'da (frityurda) qovurish. Yog' 160—180°C damjagacha qizdirilib, mahsulot lo'la ko'miladigan holda qovuriladi. Bunda mahsulotniig hamma yuzasida bir xil qovurilgan qobiq hosil bo'ladi. Qovurish jarayonida mahsulot yog' yuzida yoki yog' ichida tayyor holga keladi. Yog' ichida tayyor holga keltirilgan mahsulot boshqasiga nisbatan ko'p va tezroq yetiladi. Bu usulda qovurish uchun yog' miqdori qovuriladigan mahsulotga nisbatan 4—6 marta ko'p olinishi lozim. Mahsulot chuqur temir tova, qozon, elektr tovada 1—5 daqiqa davomida qovuriladi. Qovurish jarayonida mahsulot ichki qismidagi harorat 100°C gacha. yetmasligi natijasida, mahsulot xom va ichidagi mikroorganizmlar to'la zararsizlanmagan bo'lishi mumkin. Bunday hollarda mahsulot qovurish shkaflarida tayyor holga yetkazilishi kerak. Ba'zan mahsulot yog'ga 1/2 yoki 1/3 miqdorda botirilgan holda (yarim frityurada) qovurib, iste'molga tayyor holga keltiriladi yoki qovurishdan oldin qaynatib, pishirib olinadi.

Ko'p yog'da qovurish usuli ko'pincha kartoshka, baliq, shu-ningdek, un mahsulotlarini (gumma, ponchik) iste'molga tayyor holga keltirish uchun qo'llaniladi. Bunda muntazam ishlovchi yoki vaqt-vaqti bilan ishlovchi apparatlardan foydalaniladi.

Ochiq olovda qovurish. Mahsulot metall sixga tiqiladi yoki yog'langan metall setkaga joylanadi. Six yoki reshotkani tutunsiz alanga ustida qovurib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Issiqlik manbai hisobida ko' mi r, elektr spiral yoki maxsus elektr asboblardan (elektrgril!) foydalaniladi. Mahsulot bir xil qobiqda tayyor holga kelishi uchun sixni aylantirib resh-yotka ichidagi mahsiilotning esa ikki tomonini navbat bilan o'girib turiladi. Qovurish nur issiqligi yordamida olib boriladi. I'ista ko'mir, kvars lampalari. alangasiz gaz gorelkalari issiqlik manbai vazifasini bajaradi.

Infraqizil nur yordamida qovurish. Infraqizil nur ishlab chiqaruvchi element ta'siri ostida mahsulot elektr grillarda tutun chiqmagan holda qovurilib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Infraqizil nur mahsulot ichiga tez va chuqur ta'sir etishi natijasida, qovurish vaqti qisqaradi, yuzidagi qobiq tezroq hosil bo'ladi, yumshoqlik darajasi va iste'molga tayyor mahsulot sifat darajasi yuqori bo'ladi.

4-. ISSIQ ISHLOV BERISHNING KOMBINATSIYALANGAN USULI

Bu usulga dimlash, yopish va avval pishirib. so'ng qovurish jarayonlari kiradi.

Dimlash. Mahsulot avval yuzaki qovurilib, so'ng oz. miqdordagi suyuqlik yordamida ziravorlar qo'shib, usti berkitilgan holda dimlanib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Suyuqlik o'rnida qaynatma yoki sardak ishlatiladi.

Yopish. Qovurish shkafida issiq ishlov berish yo'li bilan mahsulot iste'molga tayyor holatga keltiriladi va yuzida qovurilgan qobiq hosil qilinadi. Yopish usuli bilan suzma, tuxum, baliq, go'sht kabi xom mahsulotlar va avval issiq ishlovdan o'tgan bo'tqa, makaron, go'sht ham iste'molga tayyorlanishi mumkin. Mahsulotlarni yopib taom tayyorlashda sardak, tuxum, sut qo'shiladi. Yopish jarayonida mahsulot ag'darilmaydi. Yopilgan taom maxsus tayyorlangan idish — porsiyali tova, temir likobchada tarqatiladi.

Tekshirish uchun savollar.

1. Mahsulotlarga pazandalik ishlovi berishning qanday usullari bor?
2. Issiqlik ishlovi berishning asosiy usularini ayting?
3. Mahsulotlarni qovurishning qanday usullari bor?
4. Mahsulotlar ko'p yog'da qanday qovuriladi?
5. Issiqlik ishlovi berishning kombinatsiyalangan usullarini ayting?

5-Mavzu: Yordamchi issiqlik ishlovi berish usuli. Issiqlik ishlovi berishning mahsulot sifatiga ta'siri va o'zgarishi.

Reja:

1. Yordamchi issiqlik ishlovi berish usullari.
2. Issiqlik ishlovi berishning mahsulot sifatiga ta'siri va o'zgarishi (oqsillar va yog'lar)
3. Issiqlik ishlovi berishning mahsulot sifatiga ta'siri va o'zgarishi (uglevodlar va darmon dorilar)
4. Issiqlik ishlovi berishning mineral modalarga va rang beruvchi modalarga ta'siri.

1-. YORDAMCHI ISSIQ ISHLOV BERISH USULI

Yordamchi issiq ishlov berish usullariga tutunsiz olovda kuydirish, qaynoq suv quyib part qilish, jazlash, tayyor termostatik holatni saqlab turishlar kiradi.

parranda va ilvasin) ustidagi yungi, tuki. pati tutunsiz olovda kuydiriladi. Bunda gaz gorelkasidan foydalaniladi.

Qaynoq suv quyib part qilish. Mahsulot qaynoq suv yoki bug'da 1—5 daqiqa davomida ushlanib, part qilinadi. Mahsulot qaynoq suv yoki issiq bug' ta'sirida part qilinish jarayonida unga sovuq suv purkab turiladi. Bu usul mahsulotga keyingi mexanik ishlov berishni osonlashtiradi (masalan, tikanakli baliqlar ichi tozalanishdan oldin shunday ishlovdan o'tkaziladi), mahsulotning achish holatini to'xtatadi, ya'ni tozаланган mahsulot yuzida qorayish holatini kamaytiradi (kartoshka, olma va hokazo), taxir va achchiqni kcsadi (oq o'zakli karam, yormalar va hokazo), mahsulotning yopishib qo-lish holatini kamaytiradi va qaynatma rangining tiniqligini ta'min-laydi.

Jazlash. Mahsulotni yog' yordamida yoki yog'siz 120°C daraja-gacha issiqlik yordamida qovurilishiga jazlash deyiladi. Jazlash uchun to'g'ralgan piyoz, sabzi, tomat, un, qo'ziqorin, ko'kat ildizlari ishlatiladi. Bunda mahsulot vazn og'iriigiga nisbatan 15—20% yog' olinib, mahsulot yuzida qobiq hosil bo'lmagan holda qovuriladi. Qovurish jarayonida mahsulot tarkibidagi efir moyi, bo'yovchi moddalari, darmondorilar ma'lum darajada yog'ga o'tib, tayyorlanyotgan taomga rang beradi, mazasini hushxo'r qilib. anvoyi hidli qiladi, shuningdek, mahsulot shaklini saqlab qolishiga yordamlashadi. Uni yog' bilan yoki yog'siz 120—130°C darajada qovuriladi. qovurish jarayonidagi issiqlik darajasiga qarab u liar xil rang va ma/aga cga bo'ladi.

Jazlangan sabzavotlar, tomat va un suyuq oshlar, sardaklar va boshqa pazandalik mahsulotlari tayyorlashda ishlatiladi.

Termostatik holatni saqlash deb taomni tarqatishda yoki iste'molga eltib berishda saqlanadigan issiqlik miqdoriga aytiladi.

Issiq ishlov berish muddati mahsulot turiga qarab o'zgarishi mumkin. Vaqt birligining hisobi tashqi muhitdagi harorat 100°C darajaga yetgan vaqtdan hisoblanadi. Bunda qaynatib pishirish suyuqlik qaynagan qovurish — mahsulotni qizigan yog'ga solingan vaqtdan boshlanadi. Taomning iste'molga tayyor bo'lganligini uning rangi, hidining o'zgarishini orgoneoleptik tekshirish orqali aniqlanadi. Iste'molga tayyor mahsulotning qalin qismi ichidagi harorat SOX' dan kam bo'lmasligi lozim.

2-. ISSIQ ISHLOV BERISHNING MAHSULOT SIFATIGA TA'SIRI VA O'ZGARISHI

Issiq ishlov ta'sirida mahsulotning mazasi, rangi, hidi, vazn og'irligi, ozuqalik qimmatini va hazm bo'lish qobiliyati mahsulot tarkibidagi oqsil, yog', uglevod, darmondorilar, mineral, maza beruvchi, xushxo'r qiluvchi moddalarning o'zgarishi oqibatida o'zgaradi.

Oqsillarning o'zgarishi. Oqsillar 70°C dan yuqori darajada koagulyatsiyaga uchraydi, ya'ni quyuvlasha boshlaydi. Oqsillar erisli va tarkibidagi suyuqlikni ushlab turish qobiliyatini yo'qotadi. Shu sababli issiq ishlov berishdan so'ng go'sht va baliq vazni kamayib, hajmi kichrayadi.

Mahsulot tarkibida erigan holda joylashgan oqsillar issiq ishlov ta'sirida pag'a-pag'a ko'rinishda to'planib qaynatma ustida ko'pik hosil qiladi.

Ilvira ko'rinishidagi mahsulotga joylashgan oqsillar issiq ishlov ta'sirida zichlashib biroz suyuqlik ajralib chiqadi. Bunga go'sht yoki baliqqa issiq ishlov berib, so'ngra ishonch hosil qilish mumkin. Faqat tuxumgina issiq ishlov ta'sirida suyuqlik ishlab chiqarmaydi. Pag'a-pag'a oqsillar zichligini oshirish haroratga bog'liq. Issiq ishlov vaqtida mahsulotning harorati yuqori bo'lsa, oqsilning zichlashishi yuqori, suyuqlik ajralish miqdori ko'p bo'ladi. Uzoq vaqt davomida issiq ishlov berish oqsil tarkibining buzilishi va hazm bo'lish jarayonining qiyinlashishiga olib keladi. Shu sababli tarkibida ko'p miqdorda oqsili bo'lgan mahsulotlarni uzoq vaqt davomida qaynatib pishirish mumkin emas.

Yog'larning o'zgarishi. Go'sht mahsulotlariga issiqlik ta'sir etishi natijasida uning tarkibidagi yog'ning bir qismi eriydi. Qaynash jarayonida erigan yog' suv yuzasiga chiqib, mayda parchalarga bo'linadi, ya'ni *emulgatsiyalanadi*. Suv miqdori qanchalik ko'p bo'lib, qanchalik qattiq qaynasa, sharchalar soni shunchalik ko'p bo'ladi. Qaynatma sho'rva tarkibidagi kislota va tuzlar ta'sirida emulga-tsiyalangan yog' osongina glitsirin va yog' kislotalariga ajralib qaynatma sho'rvaning rangini xira, noxush hidli, bemaza qilib qo'yadi. Shu sababli qaynatma

sho'rva tayyorlashda asta-sekin qaynatilishi va yuziga suzib chiqqan ko'pik va yog'dagi aralashmalar vaqt-vaqti bilan suzib olinishi lozim. Qovurish jarayonida yog' tarkibida katta o'zgarishlar ro'y beradi,

Mahsulotni qovurishdan avval yog'ni qattiq qizdirish lozim. Bu jarayon *yog'ni clog'lash* deb ataladi. Yog' yaxshi dog' bo'lganda undan buralib-buralib tutun chiqqa boshlaydi va bu paytda unga 2 osh qoshiqda sho'r namokop quyib yuborish bilan undagi noxush hid yo'qotiladi. Shundan so'ng mahsulotlar qovuriladi. Yaxshilab dogianmagan yog'da tayyorlangan taom iste'moldan keyin jig'ildon-ni qaynatadi. Shuning uchun taom tayyorlashdan oldin yog'ni yaxshilab dog'lash shart.

Mahsulotlarni asosiy usulda qovurishda, tarkibida ma'lum miqdorda suvi bo'lgan yog'da (margarin) hamda mahsulotlarga (xom kartoshka, go'sht, baliq va hokazo) issiq ishlov berish jarayonida sachrash evaziga yog' miqdori kamayadi. Bunga 100°C darajadan yuqori qizigan yog'ga mahsulot solinganda uning tarkibidagi suyuqlik ajralishi sabab bo'ladi.

Ko'p yog'da qovurish jarayonida yog'ga uzoq vaqt yuqori bosimli issiqlik ta'siri ko'rsatilishi va yog'ning ifloslantirgan mahsulot qoldiqlari yog'ning o'zgarishiga olib keladi. Bu hollarni ma'lum darajada kamaytirish uchun l'rityurnitsalardan loydalanish inoqsadga muvofiqdir. Frityurnitsaning past qismida sovuq zona deb ataimish qismi bo'lib, u yerdagi yog'ning liarorat darajasi nisbatan past bo'lishi evaziga qovurilayotgan mahsulotdan ajralib chiqqan chiqit yoki mayda bo'lakchalar kuyishining oldi olinadi.

Yog' buzilishining oldini olish uchun qovuriladigan mahsulotni unga belamaslik, qo'lga, asbob-anjomlarga o'simlik yog'i sunilishi va ishlatilayotgan ko'p miqdordagi yog' vaqti-vaqti bilan suzib turilishi kerak.

3. Issiqlik ishlovi berishning mahsulot sifatiga ta'siri va o'zgarishi (uglevodlar va darmon dorilar)

Uglevodlarning o'zgarishi. Kraxmalni oz miqdordagi suvda aralashtirib, 100°C gacha qizdirilganda kraxmalning kleysterga aylanish hodisasi ro'y beradi va cho'ziluvchan ilvira ko'rinishiga ega bo'ladi. Kraxmalning kleysterga aylanishi 55—60°C darajada boshlanib, harorat yuqorilashgan sari kleyslerlanish tezlashadi.

Kartoshkaga issiq ishlov berishda kleysterga aylanishi tarkibidagi suyuqlik hisobidan amalga oshadi. Xamir mahsulotlarini yopganda kraxmal kleyslerlanishi oqsilning zichlashishi natijasida ajratilgan suyuqlik hisobi amalga oshadi. Bu hodisa bo'ktirilgan dukkakhnlarni pishirilganda ham uchraydi.

Quruq mahsulot tarkibidagi kraxmal (yorma makaron va boshqalar) issiq ishlov jarayonida atrot-muhitdagi suyuqlikdan tby-

dalanib kleysterlanadi va shuning evaziga o'z miqdoriui ma'lum darajada oshiradi.

Xom kraxmal organizmda hazm bo'lmaydi. Shu sababli tarkibida kraxmali bo'lgan mahsulotlar issiq ishlovdan o'tgandan so'ng iste'mol qilinadi.

Kraxmal suvsiz. 110°C va undan yuqori darajada qi/diilsa *dek-stringa* aylanish hodisasini kuzatish mumkin. Bunda kraxmal suvda eriydigan ajralgan donador mahsulotga aylanadi. Yopiladigan mahsulot yuzida qobiq va sarg'ish-qo'ng'ir ranglaming hosil bo'lishi ham kraxmalning dekstringa aylanishidan darak beradi. Un, yormalarni qovurganda ham shu hodisani kuzatish mumkin.

Meva va poliz mahsuloti tarkibida uchraydigan qand (saxaroza). shuningdek, kompot va kisel pishirishda suvga qo'shiladigan shakar qaynatish natijasida tarkibidagi kislota yordamida *niversivaLimnli*. ya'ni glyukoza va fruktozaga ajraladi va saxarozaga nisbatan shirin-roq mazaga ega bo'ladi. Qand 140— 160°C va undan yuqori darajada suvsiz qizdirilsa, to'q qo'ng'ir yoki qora rangli mahsulotga aylanadi.

Qandning bu usulda parchalanishi *karamellanish* deyiladi.

Protopektin o'sib boruvchi to'qimalarni mustahkamlaydi va mustahkam tayanchni vujudga keltiradi. Yuqori bosimli harorat bilan beriladigan issiq ishlovda protopektin *pektinga* aylanadi. Issiq suvda erib, mahsulotni yumshatadi. Pektin yaxshi hazm bo'ladi. Protopektinning pektinga aylanish tezligi mahsulotlar hususiyatiga bog'liq. Kartoshka va mevalarda protopektinning pektinga

aylanishi tez lavlagi. yorma. dukkaklilarda sekin bo'ladi. Qaynatishda issiqlik darajasi yuqori bo'lsa, pektinning hosil bo'lishi tezlashadi.

Nordon qaynatmada protopektinning pektinga aylanishi sekinlashadi.

Shu sababli suyuq osh tayyorlashda kartoshkani luzlangan karam yoki tarkibida nordon mahsuloti bo'lgan masalliqdan so'ng solib pishirmaslik, dukkakliklarni bo'ktirishda. ularning achishiga yo'l qo'yimaslik kerak.

Biriktiruvchi to'qima mahsuloldagi moddalarni ushlab turuv-chi devor hisoblanadi, issit[ishlov ta'sirida u biroz o'zgarib bo'kib g'ovak holga keladi va o/.uqali sharbatlarning kiiiisln uchun qulay-lashadi.

Dannondorilariing o'zgarishi. Yog'da eruvchi JI. I). I.: K darmondorilari issiq ishlov berilganda yaxshi saqlanadi. Jazlangan sabziniug darmondorilik qimmatini yo'qolmaydi, aksincha taikibidagi karotin yog'da crib, osongina A darmondorisiga aylanadi. Karotin moddasining bunday chidamliligi, garchand kislorod ta'sirida darmondorilar qisman buzilsada, jazlangan sabzavotlarni yog'da uzoq muddatda saqlanishiga yordam beradi.

Suvda eruvchi 13 guruhidagi darmondorilar nordon sharoitda turg'un ishqoriy va neytral sharoitda esa issiq ishlov ta'sirida 20—30% gacha parchalanadi. PP darmondorilari issiq ishlovda juda qimmatli bo'ladi.

Suvda eruvchan bo'lgani uchun, ular issiq ishlovda ma'lum darajada qaynatmaga o'tadi.

Uvodagi kislorod bilan oksidlanuvchi C darmondorisi issiq ishlov ta'sirida tez parchalanadi. Bundan tashqari, C darmondorisi-ning parchalanishiga mahsulotga issiq ishlov berish jarayonida idish qopqog'ini yopmasdan pishirish, unga uzoq vaqt davomida issiq ishlov berish, laonin issiq holda marmitda ko'p saqlash. mahsulot yuzining kislorod bilan tutash yuzini ko'paytirish kabilar ham sabab bo'lishi mumkin.

Nordon sharoit sabzavot va meva tarkibidagi C darmondorisini saqlashga yordam beradi. Ko'p yog'da qovurilgan kaitoshkada oz yog'da qovurilgan kartoshkaga nisbatan C darmondorisi kam parchalanadi, qaynatib pishirilganda ular tarkibidagi C darmondorisi ma'lum miqdorda qaynatmaga o'tadi.

4. Issiqlik ishlovi berishning mineral modalarga va rang beruvchi modalarga ta'siri.

Mineral moddalar. Issiq ishlov ta'sirida mineral moddalarda o'zgarish bo'lmaydi, ularning bir qismi qaynatmaga o'tadi. Shu sababli sabzavot qaynatilgan suyuqlik suyuq osh va sardak tayyor-lashga ishlatilishi lozim.

Rang beruvchi inoddalarning o'zgarishi. Bo'yovehi moddalar issiqlik ta'sirida ma'lum darajada o'zgaradi. Pishirish natijasida ko'p bargli sabzavotlar tarkibidagi *xlorojill* o'z. tarkibidagi ishqor ta'sirida parchalanib, sarg'ish-qo'ng'ir rangga kiradi. Olcha, olxo'n, qoraqat tarkibidagi *ontoisian* issiq ishlovga ancha bardoshli hisoblanadi.

Lavlagiga to'q qizg'isli rang beruvchi *pigment* nordon sharoitda pishirganda o'z rangini yaxshi saqlab qoladi va pishirilgan suyuqlik-ning quyuk-suyuqligi oshadi. Go'shtning tiniq qizg'isli rangi issiq ishlov ta'sirida kulrangga o'tadi. Bu hodisa go'sht tarkibidagi rang beruvchi modda *mioglobi/ining* o'zgarishiga bog'liqdir. Sabz.i, tomat va boshqa mahsulotlar tarkibidagi *karotin* issiq ishlovda o'z. rangini yaxshi saqlab qolishini hisobga olib, ularni taomlarga rang berish va bezash uchun ishlatiladi. Oq rangdagi sabzavotlar saig'ish rangga o'tishi yangi rang beruvchi *flavon* moddasining hosil bo'lishi bilan bog'liq.

Ko'p mahsulotlarning mazasi va xushxo'tiigi ularning ekstraktiv moddalarga boyligiga bog'liq. Ular mahsulot tarkibida kam miqdorda (0,001—0,5%) bo'lsada, kishi organizmida ishtaha qo'zg'atuvelu manba sifatida ta'sir qilib, taom hazm bo'lish jarayonini yaxshilaydi. Go'sht, baliq mahsulotlaridagi ekstraktiv moddalar suvda eruvchan bo'lib bu mahsulotlarning o'ta pishirilgani og'ir hazm bo'ladi.

Tekshirish uchun savollar:

1. Yordamchi issiqlik ishlovi berish usullarini ayting?
2. Issiqlik ishlovi ta'sirida oqsillar qanday o'zgaradi?
3. Issiqlik ishlovi ta'sirida yog'lar qanday o'zgaradi?
4. Issiqlik ishlovi ta'sirida uglevodlar qanday o'zgaradi?
5. Issiqlik ishlovi ta'sirida rang beruvchi moddalar qanday o'zgaradi?

6-Mavzu: O'zbek milliy taomlar pazandaligi. O'zbek milliy suyuq taomlari. SHO'rvalar. Suyuq taomlar. O'zbek milliy suyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

Reja:

1. O'zbek milliy taomlari pazandaligi to'g'risida umumiy tushunchalar.
2. O'zbek milliy suyuq taomlari.
3. Sho'rvalar (qaynatma va sho'rva).
4. Sho'rvalar (kifta, qiyma va qovurma sho'rva)

O'zbek milliy taomlari pazandaligi to'g'risida umumiy tushunchalar.

O'zbek taomlari pazandaligi inson faoliyatining san'at darajasiga ko'tarilgan eng qadimiy sohalaridan biridir. Bu san'at davr o'tishi bilan takomillashib, iste'niolchilar talabiga tobora ko'proq moslashib bormoqda. Pazandalar tayyorlagan yuqori sifatli taomlar xo'randalar ish qobiliyati, sog'lig'i va boshqa jismoniy salohiyatiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Taomlar xonaki usulda yoki uniumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanib, tayyorlash va tarqatish usullariga ko'ra sovuq, issiq, suyuq, quyuq yoki uniumiy, milliy va hokazo turlarga bo'li-nadi.

O'zbek taomlari boshqa niillat taomlaridan o'ziga xos an'anaviy xususiyatlari bilan farqlanadi. Tabiatimizning saxiyligi, xilma-xil oziq-ovqat mahsulotlariga boyligi va uzoq zamonlardan davom etib kelayotgan o'zbek pazandaligi xalqimizning ulkan xazinasi va milliy faxridir. O'zbek milliy pazandaligi, ayniqsa, masalliqqa o'ziga xos ishlov berilishi, taom tayyorlashda o'ziga xos asbob-anjomlar, qurilmalar va boshqa jihozlar ishlatilishi, taomlarni tarqatishda o'ziga xos idish-tovoqlardan fbydalanilishi bilan ajralib turadi.

O'zbek taomlarini tayyorlashdan avval ayrim masalliq'larga max-sus ishlov berilib, ularning xushxo'rliigi oshiriladi. Bunday usullardan bin go'shtni tilimlab, unga tuz va ziiavor bilan ishlov berishdir.

O'zbek taomlarini tayyorlashda xalq ko'p iste'mol qiladigan go'sht, un, sut-qatiq, loviya, no'xat, shuningdek, meva, poliz, ko'kat

mahsulotlari va hokazolardan foydalaniladi. Bu masalliqlar taom turlariga qarab o'ziga xos ishlovdan o'tadi.

Xonaki usulda taom tayyorlashda qozon va o'choqdan, issiqlik manbai sifatida esa o'tin, ko'mir, tabiiy gaz va boshqalardan ayrim taomlarni tayyorlashda esa maxsus tandirlardan ham foydalaniladi.

Hozirgi o'zbek pazandaligi tabiiy, tarixiy va ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlar ta'siri ostida shakllangan. Xalqlarning o'zaro mada-niy aloqalari orqali o'zbek taomlarini tayyorlashda kam iste'mol qilinadigan masalliqarni ishlatish imkoniyati yaratilib, milliy taomlar turi kengayib bormoqda. Bunga misol tariqasida avvalgi o'zbek pazandaligini hozirgi pazandalik bilan qiyoslayniiz. Avvalgi o'zbek pazandaligida baliq taomlari kam iste'mol qilingan, ba'zi joylarda kartoshka va pomidor ishlatilmay taom tayyorlangan boisa, hozirgi kunda bu mahsulotlar taomnomamizning asosini tashkil etadi.

O'zbek pazandaligi tayyorlanadigan taomlar turi va ularni tay-yorlash shart-sharoitlarini chuqur o'rganishni talab qiladi. Aks-holda tayyorlangan taom o'z milliylik xususiyatini yo'qotishi bilan birga, isle'mollilik qobiliyatidan ham mahrum bo'ladi. O'z ko'rsatkichlari-ga ko'ra lalabga javob beradigan taomlarni o'ziga xos idish-tovoqlar-da tortmaslik bu taomlarning iste'mol xususiyatini pasaytiradi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida taom layyorlasliga «O'lx'kislou xalqlarining milliy taomlari va pazandalik mahsulotlarini tayyorlash usullari to'plami» hujjatidan foydalanilgandagina ruxsat ctiladi. Bu hujjat O'zbekiston Respublikasi Savdo vazirligining 1989-yil 21-noyabrdagi 288-buyrug'i bilan tasdiqlangan.

2. O'ZBEK MILLIY SUYUQ TAOMLARI

Suyuq oshlar kishi tanasini oziqa moddalari va ma'lum darajada suyuqlik bilan ham ta'minlaydi. Oziq moddalarining ko'p miqdori suyuq oshlarning quyuq qismida bo'lib, ularning miqdori ishlatiladigan masalliq turiga bog'liq bo'ladi. Taomlarning quyuq qismidagi oziqaviy moddalarning ma'lum miqdori issiq ishlov berish natijasida suyuq holatga o'tadi. Shu sababdan taomning suyuq qismida ham 10—30% gacha oziq moddalari bo'lishi mumkin. Suyuq o i.l./ni^g quyuq masalliqlariga go'sht. sabzavot, yorma un, un mahsulotlari, dukkakililar va hokazolar kirsa, suyuq masalliqlariga suv, sui, qaliq, bar xil sho'rvalar kiradi. Bundan tashqari, taomlarni tayyorlashda ishlatiladigan yog'lar ham o'ziga xos ahamiyatga egadir. O'zbek milliy suyuq oshlarini tayyorlashda o'simlik yog'lari bilan birga hayvon yog'lari ham ishlatiladi. Hayvon yog'laridan qo'y suyak yog'lari ishlatilishi mumkin. O'zbek taomlarini xonaki usulda tayyorlashda omixta yog'larni ishlatish maqsadga muvoriqdir. Omixta yog' cleyilgancla o'simlik va hayvon yog'i aralashmasi tushu-niladi.

O'zbek milliy taomlarining sovuq va issiq turlarini uchratish mumkin. Issiq taomlarning harorati 75—80°C, sovuq taomlarning harorati 10—14°C darajada bo'lishi mumkin.

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

O'zbek suyuq oshlarini tayyorlash va dasturxonga tortishda o'ziga xos ko'kat va ziravorlarni ishlatish ularning xushxo'rliigi hamda tashqi ko'rinishidagi farqni aniqlaydi. O'zbek taomlari o'choq va qozonlar, shuningdek, o'tin, ko'mir, tabiiy gaz, elektr hamda boshqa issiqlik manbalaridan foydalanilgan holda suyuqlikda qaynatiladi yoki avval yog'da qovurib, so'ngra suyuqlikda qaynatilib pishiriladi.

O'zbek suyuq oshlarini dasturxonga tortish ham boshqa suyuq oshlarni tortishdan farqlanadi. Ular, asosan, kosalarga solinib, lagiga kichik taqsimcha qo'yib tortiladi. Ba'zi suyuq oshlarga rayhon, jambil, kaslmich, yalpiz. va hokazolar ishlatilishi, ba'zan qaliq berilishi shart. Ayrim hollarda taomlarga tuyilgan qora murch bilan mayda to'g'ralgan bosh piyoz. ham berilishi mumkin.

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

3-. SHO'RVALAR (qaynatma va sho'rva)

O'zbek suyuq oshlari ichida ko'p tarqalganlari sho'rvalardir. Xonaki usulda tayyorlanadigan sho'rvalar dasturxonga har bir hudud va viloyatning urf-odatlariga monand tortilishi mumkin. Umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan sho'rvalar o'z tarkibidagi masalliq va tayyorlash usullariga ko'ra nomlanadi. Biz shulardan ba'zilarini ko'rib chiqamiz.

Qaynatma sho'rva. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha bo'lgan 1,5—2,0 kg qo'y yoki mol go'shli (qo'l va to'sh qismi suyagi bilan) tayyorlanib, qozondagi sovuq suvga solinadi, qaynasli darajasiga yetkazilib, vaqti-vaqti bilan yuzidagi ko'pigi suzib turiladi. Go'sht qaynab chiqqandan so'ng chala pishgan no'xat solinib, 40—60 daqiqa past haroratda miltillatib qaynatiladi. So'ngra sabzi (palladia yoki kattalari 2—4 ga bo'lingan, maydalari bulun) solib, 5—10 daqiqa qaynatiladi, kartoshka (maydasi butun, kattasi 2—4 bo'lib) 5—10

daqiqqa qaynatilib, bosh piyozning uchdan bir qismi solinadi, qaynash darajasigacha ko'tarilib, yangi pomidor (maydasi butun, kattasi palladia qilib kesilgan) solib, 5—10 daqiqqa qaynatilib, tilimlab kesilgan dumba yog'i, ta'bga ko'ra tuz, ziravor solib, tayyor holga keltiriladi. Pishgan go'sht bo'laklari sho'rvadan suzib olinadi. Suyaklar ajratilgan holda yoki suyagi bilan kishi boshiga bir yoki ikki bo'lak hisobida kesiladi. Go'shtni idishga solib, ustidan sho'rva qu-yilgan holda dasturxonga tortishgacha saqlanishi, agar sho'rva ma'lum muddat davomida saqlanib tortiladigan yoki juda ko'p miqdorda tayyorlanadigan bo'lsa, kartoshkasi suzib olinishi yoki alohida sho'rvada pishirilishi mumkin. Sho'rva tayyorlashda chuchuk bulg'or qalampiri qo'shilsa, bosh piyoz kamaytiriladi.

Sho'rvaga ishlatiladigan chala pishirilgan no'xatni tayyorlash uchun no'xat saralanib, yuvilib, sovuq suvda (o'z vazniga nisbatan 2,5 barobar) uy haroratida 5—6 soat ivitiladi va o'z. suvidn past ham-ratda tuz qo'shilmagan holda miltillatib qaynatiladi.

Tayyor sho'rvani dasturxonga tortishda kosaga go'sht. ustidan sho'rva o'z masalliq-lari bilan solinib, unga mayda to'g'ralgan bosh piyozning uehdan ikki qismi qo'shiladi, bir chetiga mayda lo'g'ralgan ko'kat solinadi. Kosa kichik taqsimchaga qo'yilib. dasturxonga tortiladi.

Sho'rva. Mol yoki qo'y go'shti 1,5—2.0 kg hisobida qaynatma sho'rvaga o'xshash tayyorlanadi. qozondagi sovuq suvga solinib, qaynasli darajasiga yetkazilib. vaqti-vaqti bilan ko'pigi suziladi. 40 f.O daqiqqa miltillatib qaynatilgach, sabzi (maydasi butun, katla 2 1 ga bo'lingan) solib bit" qaynatib. mayda to'g'ralgan boshpiyoz solinadi. 5—10 daqiqqa qaynatib, pomidor (maydasi butun, kattasi palladia shaklida kesilgan) 10—15 daqiqqa qaynatib, kartoshka (maydasi butun. kattasi 2—4 ga bo'lingan) yana 10—15 daqiqqa qaynatilib. tilimlab kesilgan dumba yog'i va tayyor bo'lishidan * '- daqiqqa avval tuz, ziravor solinadi. Sho'rvaning go'shti pishganclan so'ng stizilib, suyagi bilan yoki suyaksiz. kishi boshiga 1—2 bo'lakdan kesiladi. dasturxonga tortilguncha sho'rvada issiq holda saqlanadi. Kosaga pishgan go'sht ustidan sho'rva o'z mahsuloti bilan, bir ehetiga mayda to'g'ralgan ko'kat bolinadi. kichik taqsimchaga qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

4. Sho'rvalar (kifta, qiyma va qovurma sho'rva)

Kifta sho'rva. Birlashtiruvchi to'qimasi o'nacha yoki ko'p bo'lgan qo'y yoki mol go'shti qiymalagichdan ikki marla o'tkazilib. chala pishirilgan guruch. xom tuxum, ta'bga ko'ra tuz, ziravor solib. kishi boshiga bir-ikki dona hisobida bo'linadi, tuxum shaklida kifta tayyorlanadi.

Qozondagi dog'langan yog'ga sabzi (palladia shaklda) solib, bir aylantirib olinadi. Boshpiyoz (halqa yoki yarim halqa) solib. qizar-

guncha qovuriladi, so'ngra tomat yoki to'g'ralgan pomidor solib qovurilib. suv yoki suyak, go'sht qaynatilgan suyuqlik solib qaynasli darajasiga yetkaziladi. No'xat yuvilib, chala pishiriladi, sabzavotli suyuqlikka solinib, 5—10 daqiqa qaynatilgach, kartoshka (maydasi butun, kattasi 2—4 ga bo'lingan) solib, qaynasli darajasiga yetkaziladi, tayyorlangan kifta solinib, yana qaynasli darajasigacha miltillatib qaynatib, tayyor bo'lishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi. Shu tarzda 5—6 kishiga mo'ljallab kifta sho'rva tayyorlash mumkin. Agar ko'p kifta sho'rva tayyorlanadigan bo'lsa, tayyor kiftalarni chuqur idishga bir qator terib, ustidan qaynoq sho'rva solib. dasturxonaga tortguncha sho'rvada issiq holda saqlash mumkin.

Kosadagi kifta ustidan sho'rva solinib, bir chetida to'g'ralgan ko'kat bilan kichik taqsimchaga qo'yilib, dasturxonaga tortiladi.

Qiyma sho'rva. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha yoki ko'p bo'lgan mol yoki qo'y go'shti qiymalagichdan ikki nutria o'tkazilib, mayda chopilgan boshpiyoz, xom tuxum, suv, ta'bga ko'ra tuz, ziravor qo'shib. 1 l rib pishiriladi. Tayyorlangan qiyma 5—10 # vaznda bo'laklarga bo'linib, sharchalar yasaladi.

Bu taomning sho'rvasi kifta sho'rvanikiga o'xshash usulda tayyorlanadi. Sho'rvaga kartoshka solgandan so'ng shakl berib, tayyorlangan qiyma bo'laklari solinadi, miltillatib qaynatib, tayyor bo'lishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi. Agar qiyma sho'rva ko'p tayyorlansa, shakl berilgan qiyma bo'laklari sho'rvada alohida pishi-rilishi mumkin. Shakl berib pishirilgan qiyma bo'laklari ustidan sho'rva solinib, bir chetiga to'g'ralgan ko'kat qo'yilib. kichik taqsim-chada dasturxonaga tortiladi.

Qovurnia sho'rva. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti (qovttrg'a yoki to'sh suyagi bilan bo'lsa, 30—40 g hisobida

laxni go'shtli bo'lsa, 20—30 g hisobida) lo'nda-lo'uda qilib to'g'raladi, suyaklari chopilib, dog'langan yog'ga solib, qizarguncha qovuriladi. Halqa yoki yarim halqa shaklida kesilgan boshpiyoz. qo'shib, qizarguncha, keyin sabzi parrak-parrak yoki palladia shakl-da kesib solinadi, bir aylantirib, yupqa kesilgan pomidor yoki tomat solinib, qizarguncha qovuriladi. So'ngra qozonga sovuq suv yoki go'sht, suyak pishirilgan sho'rva solinib, miltillatib qaynatiladi, ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi. Tayyor taom kosalarga quvilib. \uz.iga oshko'klar sepilib, dasturxonaga tortiladi.

Tekshirish uchun savollar

1. o'zbek milliy taomlari pazandaligining o'ziga xos qanday xususiyatlari bor.?
2. O'zbek milliy suyuq taomlariga nimalar kiradi?
3. Qaynatma sho'rva qanday tayyorlanadi?

4. Kifta sho'rva qanday tayyorlanadi?
5. Qiyma va qovurma sho'rva tayyorlashni ayting?

7-Mavzu: Suyuq taomlar. O'zbek milliy suyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

Reja:

1. Suyuq taomlar (mastava va moshxo'rda)
2. Suyuq taomlar (suyuq osh va shir qavoq)
3. Suyuq taomlar (sutli ugra oshi va yaxna qatiq)
4. O'zbek milliy suyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

Suyuq taomlar (mastava va moshxo'rda)

Mastava. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti vazni 5—10 g hisobida lo'nda-lo'nda qilib to'g'raladi. Qozon-dagi dog'langan yog'ga go'sht solinib jazlanadi, mayda to'g'ralgan boshpiyoz, keyin sabzi, sholg'om (mayda kubik shaklida) solib biroz qovurib, yupqa kesilgan pomidor yoki tomat qaylasi solinib, qizar-guncha qovuriladi. Sovuq suv yoki go'sht, suyak qaynatilgan sho'rva solinib, qaynasli darajasigacha 5—10 daqiqa miltillatib qaynagandan so'ng guruch solinadi. u qaynab chiqqach. kartoshka solinib. taom tayyor bo'lishdan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi.

Dasturxonga tortishda taom yuziga yalpiz, rayhon. kashnich yoki ko'k piyoz. to'g'iyab sepiladi, alohida idishda qatiq beriladi.

Moshxo'rda. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shti vazni 15—20 g hisobida kubik shaklida kesiladi. Qozondagi dog'langan yog'ga go'sht solinib, qizg'isli qobiq hosil bo'lguncha, keyin boshpiyoz (halqa yoki yarim halqa) solinib qovuriladi, so'ngra sabzi (mayda kubik) solinib biroz qovurilgach, sovuq suv yoki go'sht, suyak pishirilgan sho'rva, saralab yuvilgan mosh solinib. qaynasli darajasigacha miltillatib qaynatiladi. Mosh ochilgandau so'ng saralab yuvilgan guruch solib qaynasli darajasiga yetkazib, kartoshka (mayda kubik) solib qaynatib, taom tayyor bo'lishidan avval tuz. ziravor solinadi.

Dasturxonga tortishda kosalarga bir qoshiq qatiq. mayda to'g'ralgan ko'kat solib keltiriladi.

2. Suyuq taomlar (suyuq osh va shir qavoq)

Suyuq osh. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti 10—12 g hisobida kubik shaklida kesiladi. Qozondagi dog'langan yog'ga go'sht va ozgina tuz solib, qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha, boshpiyoz qizarguncha qovuriladi. Sabzi (somoncha shaklida) solinib, yumshaguncha qovurib, ustidan go'sht yoki suyak qaynatil-gan sho'rva yoki suv solib, qaynash darajasigacha 5—10 daqiqa miltillatib, keyin kartoshka (maydasi butun, kattasi kichik kubik qilib kesilib) solib yana 5—10 daqiqa, ustidan ugra solib qaynatib, tayyor bo'lishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi.

Ugra tayyorlash uchun clangan un uyilib, o'rtasi ochiladi, xom tuxum, tuzli suv qo'shib, aralashtirilgan holda xamir qoriladi, usti ho'llangan mato bilan

yopilgan holda 30—40 daqiqa davomida tindiriladi. Tindirilgan xamir qo'lda yoki maxsus jihozda yoyiladi. Bunda xamir qalinligi 1 — 1,5 mm bo'lishi mumkin.

Yoyilgan xamir ustidan un sepilib, kengligi 5—6 sm li somoncha qilib ugra kesiladi. Kesilgan ugra un sepilgan holda 2—3 soat davomida selgitiladi. Ishlatishdan awal elakka solib, unidan ajratiladi. Tayyor suyuq osh kosaga solinib, bir qoshiq qatiq va mayda to'g'ralangan ko'kat bilan kichik taqsimchaga qo'yilgan holda dasturxonga tortiladi.

Shirqovoq. Saralab yuvilgan guruch qaynab turgan tuzli suvda (suv guruchni ko'mar darajada solinadi) 10—15 daqiqa miltillatib qaynatib pishiriladi. Keyin ustidan qaynoq sut solinib, qaynagan zahoti ishlovdan o'tgan qovoq (o'rta kubik shaklidagi) solib, miltillatib qaynatib, pishishidan awal tuzi rostlanadi.

Taom kosaga solinib, sariyog' qo'shilib, kichik taqsimchaga qo'yib dasturxonga tortiladi.

3. Suyuq taomlar (sutli ugra oshi va yaxna qatiq)

Sutli ugra oshi. Elangan un, xom tuxum, tuzli suv yordamida xamir qorib, ugra tayyorlanadi. Qaynab turgan tuzli sutga un qoldig'idan ajratilgan ugra solinib, o'rtacha qaynash darajasida 10—12 daqiqa chala pishiriladi, suyuqlikdan suzib olinib, qaynab turgan sutga solinib pishiriladi. Pishishdan oldin ta'bgga ko'ra tuz solinadi. Sutli ugra oshi kosaga solinib, sariyog' qo'shiladi, kichik taqsimchaga qo'yilgan holda dasturxonga tortiladi.

Yaxna qatiq. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha 1,5—2,5 kg qo'y yoki mol go'shti qaynab turgan suvda (1 kg go'shtga 2—2,5 l suv) pishiriladi va sovutilib, somoncha qilib to'g'raladi. Yangi bodring sovuq ishlovdan o'tkazilib, somoncha qilib kesiladi. Tuxum saralab, yuvilib, to'la pishirilib, sovutilib, po'chog'i tozalanib, palladia yoki mayda kubik qilib kesiladi. Ko'k piyoz (barrasi), ko'kat (ukrop, rayxon, petrushka, kashnich) sovuq ishlovdan o'tkazilib, tuz bilan aralashtiriladi, biroz ushlangandan so'ng qaynatib, sovutilgan suv va qatiq aralashmasiga, ta'bgga ko'ra tuz solib, aralashtirib, yaxna qatiq tayyorlanadi. Yaxna qatiqqa go'sht, bodring, tuxum qo'shilib, tayyor holga keltiriladi. Agar yaxna qatiq ko'p tayyorlanadigan bo'lsa, go'sht, bodring, tuxumni tayyor holga keltirib kesib, muzxonada saqlab, dasturxonga tortishda kosaga solib berish mumkin.

4. O'ZBEK MILLIY SUYUQ TAOMLARI SI FAT IGA QO'YILADIGAN TALABLAR

Suyuq oshlarni tayyorlash va dasturxonga tortishda qat'iy pazandalik talablariga rioya qilish ularning sifati va ozuqaviy ahamiyatini saqlab qolish imkonini, taomlarni tayyorlashda qaynatish qoidasiga rioya qilish, masalliqning pishish vaqtini hisobga olish va shunga o'xshash ko'rsatkichlarga ahamiyat berish ular sifati yaxshilashga yordam beradi. Xonaki usulda tayyorlangan taomlarning sifati umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlangan taomlar sifatidan yuqoriroq bo'lishi mumkin, chunki xonaki usulda tayyorlangan taomlar shu zahoti iste'molga jo'natiladi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlangan taomlar tarqatish jarayonida ma'lum vaqt-gacha saqlanishi lozim bo'lganligidan sifati pasayishi mumkin. Shularni inobatga olib, o'zbek milliy suyuq oshlarini uzoq

saqlamay-digan qilib, talabga monand holda tayyorlash sifat darajasining asosiy ko'rsatkichidir.

Sho'rvalarning suyuqligi tiniq, och sarg'ish rangdan qizg'ish ranggacha bo'lib, masalliq yuzidagi yog'ning rangi tiniq, o'ziga xos qaynatilgan yoki qovurilgan mahsulot xushxo'rlikiga ega go'sht, kar-toshka mazasi sezilarli darajada bo'lishi kerak. Mahsulotlar yumshoq pishgan bo'lib, ezilgan yoki shakli o'zgargan, kuygan yoki chala sovuq pazandalik ishlovidan o'tmagan, xom hid va mazali bo'lishi yaramaydi. Sho'rvalarning masalliqalari alohida saqlanadigan bo'lsa, ustidan sho'rva quyilib, issiq holda saqlanishi, yuzida qotib qolgan yog'lar suzib yurmasligi kerak. Sho'rvalarni isitilgan kosalarda tortish tavsiya etiladi.

Mastava tarkibidagi masalliqalar o'z shakliga ega bo'lib, ezilib ketgan, xom yoki chala pishgan bo'lmasligi, taom yuzidagi yog' qizg'ish rangda bo'lib, qoramtir rangdagi kuygan izlardan hoii bo'lishi kerak. Suyuqligi tiniq yoki biroz xiralashgan qizg'ish rangda, qatiq qo'shilganda oqishroq rangga ega bo'lishi mumkin. Mazasi go'sht, guruch, sabzavotlarga xos xushxo'rlikda, qatiq qo'shganda oz sezilarli sut mahsuloti nordonligiga, qatiq, bodring, go'sht, ko'kat, tuxum xushxo'rlikiga ega bo'lishi lozim. Taomni dasturxonga tortish harorati 10—14°C dan oshmasligi kerak.

Issiq suyuq oshlarni dasturxonga tortishda kosalarni 40°C gacha isitish tavsiya etilsa, sovuq taomlar uchun kosalar 10—12°C gacha sovutilishi lozim.

Tekshirish uchun savollar

1. Mastava tayyorlash texnologiyasini ayting?
2. Moshxo'rdan qanday tayyorlanadi?
3. Suyuq osh va shir qavoq tayyorlashni ayting?
4. Sutli ugra osh qanday tayyorlanadi?
5. O'zbek milliy suyuq taomlari sifatiga qanday talablar qo'yiladi?

8-Mavzu: Sardaklar uchun jazlangan un va qaynatmalarni tayyorlash. Unli sardaklar tayorlashtexnologiyasi. Baliq va go'sht qaynatmasidan oq sardaklar.

Reja:

1. Sardaklar to'g'risida umumiy tushunchalar.
2. Sardaklarning turlari.
3. Sardaklar uchun jazlangan un va qaynatmalarni tayyorlash.
4. Unli sardaklarni tayyorlash.
5. Baliq va go'sht qaynatmasidan oq sardaklar tayyorlash

Sardaklar to'g'risida umumiy tushunchalar.

Taom tayyorlash yoki tarqatishda ishlatilib, qo'shimcha maza va xushxo'rlikni ta'minlovchi mahsulotlardan tashkil topgan, o'rtacha qnyuqlikdagi qo'shimcha taom birligiga sardak deyiladi. Sardaklar sovuq va issiq taomlarga qo'shimcha holda beriladi. Sardaklar beri-ladigan taomlarga

qo'shimcha lazmatli maza va yoqimli hid berish bilan birga taomga yumshoqlik, ozuqalik qimmatini beradi. Chunki uning tarkibida sariyog', qaymoq, tuxum, un va boshqa mahsulotlar bo'lib, tarkibidagi oqsil, yog', uglevodlar kishi tanasida yaxshi hazm bo'ladi.

Sardaklar tarkibida ishtaxa ochuvchi xushbo'y moddalar ko'p. Ular taomlarning ishtaha bilan iste'mol qilinishi va yengil hazm bo'lishiga ijobiy ta'sir qilib, taomlarning tashqi ko'rinishiga chiroy beradi. Ba'zi taomlarning bo'g'iq ranglari sardakning yorqin rangi ta'sirida asosiy mahsulotning rangiga ochiqlik baxsh etadi. Shu sababdan taom uchun sardaklarni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. Sardaklarni tayyorlash uchun har xil kattalikdagi idishlar, maxsus statsionlar qozonlar, plita ustiga qo'yiladigan kastryulkalar, osti qalin tovalar (sardak kuymasligi uchun) ishlatiladi.

Bundan tashqari, yana tova, yog'och aralashtirgich, simli ko'pirtirgich, elak, suzgich, sardak qoshiqlari va boshqa asbob-anjomlar ishlatiladi. Ba'zi bir sardaklarni tayyorlash uchun uzoq vaqt davomida aralashtirish yoki ko'pirtirish talab qilinishi sababli, sardak tayyorlanadigan xonalarda (issiq yoki sardak xonasi) ko'pirtiruvchi mashinalar ham o'rnatilishi mumkin. Sardaklarni taomlarga qo'shilgan holda yoki alohida sardak idishlarga solinib, kichik likobchada taom suzilgan likobcha yoniga qo'yiladi. Sardaklar bir porsiyaga 50, 75, 100 gramm hisobida (ba'zi-da 25 gramm) beriladi.

Sardak turlari

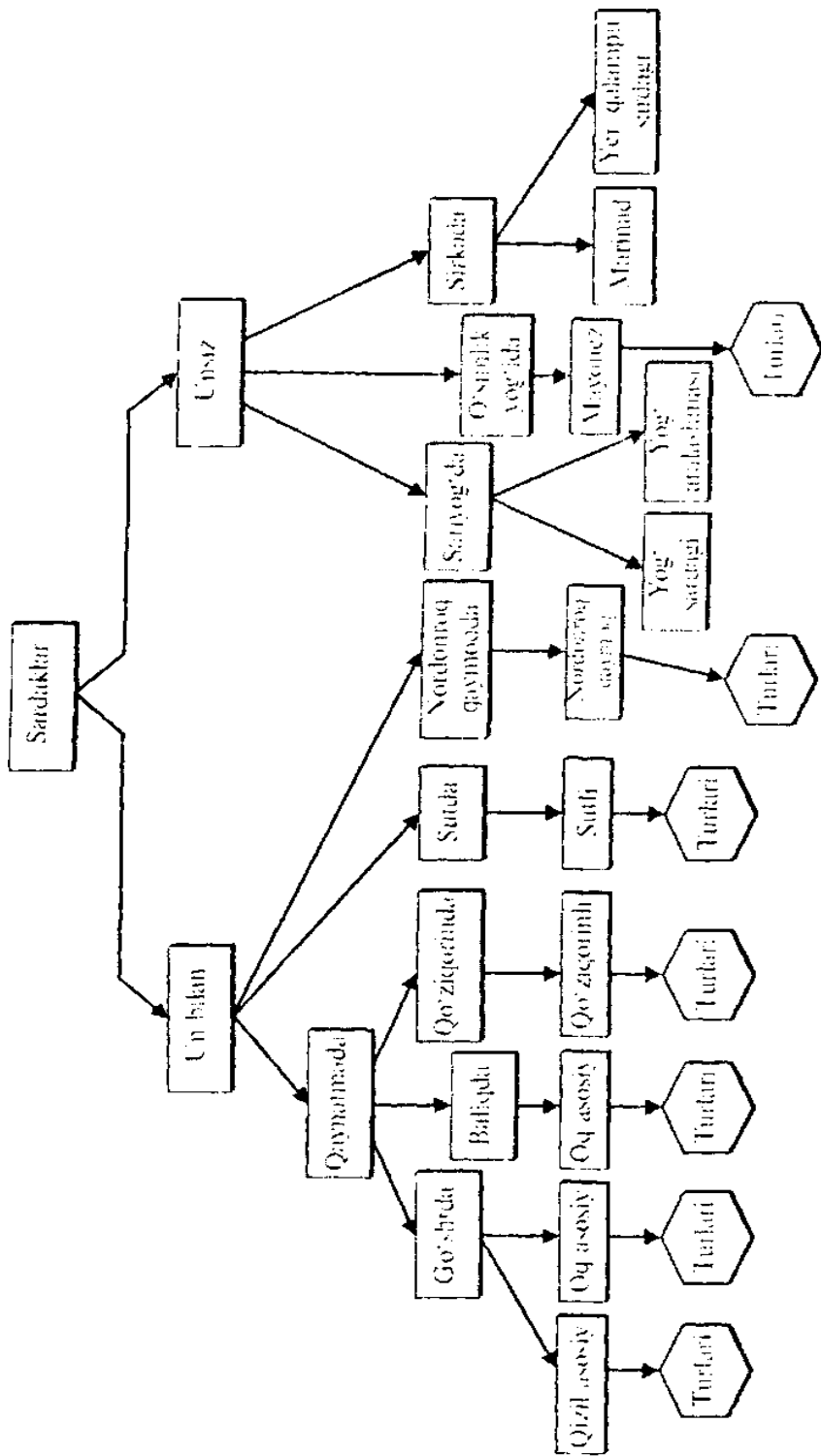
Sardak turlari. Tarkibidagi haroratiga qarab sardaklar sovuq yoki issiq bo'ladi. Issiq sardaklar issiq taomlarga, sovuqlari esa sovuq taomlarga, ba'zan issiq taomlarga ham berilishi mumkin. Sardak oq va qizil rangda bo'ladi. Tarkibidagi suyuqligiga qarab sardaklar go'sht, baliq, qo'ziqorin qaynatmasi sardagi, sutda, qaymoqda, yog'da, o'simlik yog'ida, sirkada tayyorlangan sardaklar turkumiga bo'linadi. Shirin sardaklar o'ziga xos turdagi sardak hisoblanadi. Parhez taomlarida sardaklar suvda yoki sabzavot, yorma qaynatilgan suvda tayyorlanadi.

Hamma sardaklarni ikki guruhga: quyushtiruvchi mahsulot qo'shilgan va quyushtiruvchi mahsulot qo'shilmagan holdagilarga bo'lish mumkin.

Quyushtiruvchi mahsulot sifatida kraxmal yoki jazlangan un ishlatiladi. Un qo'shib tayyorlangan sardaklar issiq holda tarqatiladi.

Sardaklar quyushtiruvchi bo'yicha quyushtiruvchi, o'rtacha quyushtiruvchi-da, quyushtiruvchi hollarda tayyorlanishi mumkin. Quyushtiruvchi — taomga qo'shib berish uchun yoki taomlarni dimlash uchun; o'rtacha quyushtiruvchi — taomlarni yopish, sabzavot taomlari, qiymalarni tayyorlash uchun; quyushtiruvchi qiyma sifatida taomlarga tiqilgan holda, ba'zi taomlarning yopisliqoqlik darajasini oshirish uchun ishlatiladi.

Sardaklar tayyorlanish texnologiyasiga ko'ra asosiy va hosilali turlarga bo'linadi. Hosilali sardak asosiy sardakka har xil maza, hid, xushxo'rlik, lazmat beruvchi mahsulotlar qo'shisli yo'li bilan tayyorlanadi.



13-rasm. Sardak turlari.

3-. SARDAK UCHUN JAZLANGAN UN VA QAYNATMALARNI TAYYORLASH

Ko'pincha issiq sardaklar jazlangan un qo'shib tayyorlanadi, chunki un sardakni quyushtiradi. Sardak bir xil quyushtirada qumoq-qumoq holdan holi bo'lish uchun, tarkibidagi un 120—150°C gacha qizdirib jazlanadi. Buning oqibatida tin tarkibida suvda eriydi-gan• moddalar soni ko'payadi. Un tarkibidagi shakar — karamel-lashadi, kraxmal — dekstrinlanish hodisasiga uchraydi va oqsil ayniy-di, o'ziga xos xushxo'r hid va mazaga ega bo'ladi.

Sutdan tayyorlangan sardaklarda quyushtiruvchi bug'doy uni o'rniga jo'xori kraxmali ishlatilishi mumkin. Jo'xori kraxmali o'z xossasi bo'yicha issiq quyushtirada bo'kish xususiyati kamayib. sardagi ham o'ta yopishqoq bo'lmaydi. ozuqalik qimmatini yuqori bo'ladi. I litr quyushtirada sardak tayyorlash uchun 25—50 gramm gacha un yoki 25 gramm jo'xori kraxmali ishlatiladi.

Un jazlamalari tayyorlanishiga ko'ra un jazlamalari yog'da va quruq jazlanadi, rangi qizg'ish yoki oq bo'ladi. Issiqlik ta'sir qilmas-dan jazlashga sovuq jazlash deyiladi. Sardaklar uchun I-navli bug'doy uni ishlatiladi.

Qizg'ish rangda jazlangan un ikki xil usulda: yog' bilan yoki yog'siz tayyorlanadi. Qizil, quruq jazlangan unni tayyorlash uchun un elanib, tunuka idish yoki tovaga 3—5 sm qalinlikda yoyiladi va 150°C darajali muhitda qizdiriladi. Qizdirish paytida aralashtirilib turiladi. Natijada un qizg'ish rangga kirib qizdirilgan yong'oq hidiga ega bo'ladi.

Un plita ustida yoki yoki qovurish shkafida jazlanadi. Un jazlanayotganda yog'ochdan yasalgan kapkircha bilan aralashtirilib turiladi. Qizil jazlangan un, asosan, qizil sardaklarni tayyorlashda ishlatiladi.

Unni yog'da qizg'ish rangda jazlash uchun margarin, sariyog' yoki ozuqalik ahamiyatiga ega bo'lgan yog'lar ishlatiladi. Buning uchun osti qalin idishda yog' qizdiriladi va elangan un solinib, yog'och kapkirda aralashtiriladi. Un qizg'ish rangga kirguncha jazlanadi. Yog'da jazlanib tayyor bo'lgan un sochilib turishi kerak. Yog'siz jazlangan unga nisbatan yog'da jazlangan un kamroq ishlatiladi.

Oq rangda jazlangan un ham yog' bilan va yog'siz tayyorlanadi. Osti qalin idishga sariyog' solib qizdiriladi, ustidan elangan un solinib, yog'och kapkirda muntazam aralashtirilib 120°C darajada och sarg'ish rangga kirguncha jazlanadi. Jazlangan un oson sochiluvchan holga kelishi kerak. Ba'zida oq rangda jazlangan un yog'siz tayyorlanadi. Bunda elangan un tovaga solinib, och sarg'ish rang gacha du-xovkada yoki plita ustida, yog'och kapkir bilan aralashtirgan holda 24 soat davomida saqlanishi mumkin. Oq jazlangan un sut, qaymoq sardaklari, oq sardak va uning turlari uchun ishlatiladi.

Sovuq holda jazlash. Sardaklarni tez tayyorlash uchun elangan unga bir bo'lak bir xil quyushtirada hosil bo'lguncha aralashtirilib, yog'li qumoq hosil qilinadi. Bunday jazlash oz miqdorda porsiyalangan holda tayyorlanadi.

Qaynatmalar. Qaynatmalar sardaklarning quyushtirada asosi hisoblanadi. Go'sht, suyak qaynatmalari ikki xil usulda tayyorlanadi. Bunday qaynatmalardan biri oq qaynatma bo'lib, tayyorlanish usuli asosiy qaynatmalardan farqlanmaydi. Ljjar faqat suyakning o'zida yoki go'sht qo'shilgan holda tayyorlanishi mumkin.

Qaynatma I kg suyak-ka 1,5 litr miqdorda suv qo'shilib tayyorlanadi. Bunday qaynatma oq sardaklar uchun ishlatiladi. Qizg'ish qaynatma tayyorlash uchun ozuqabop suyak jigarrangga kirguncha qovuriladi va undan qizil sardak tayyorlanadi. Baliq qaynatmalari baliq chiqitlaridan asosiy usulda (1 kg chiqitga 2,5 litr suv solinadi) pishirib tayyorlaniladi. Sardaklar uchun yana asosiy usulda yoki oz suv solib damlangan go'sht, parranda va baliq qaynatmalaridan ham foydalanish mumkin.

Qizg'ish qaynatma. Ishlovdan o'tgan suyak tovaga qo'yilib, 160—170°C darajali qovurish shkaftida 1 — 1,5 soat davomida tilla rangga kirguncha ushlanadi, so'ng qozonga solinib, ustidan sovuq suv quyiladi va 5—10 soat davomida past olovda qaynatiladi. Qaynash jarayonida vaqti-vaqti bilan ko'pigi va yog'i suzib olinadi. Qaynatma tayyor bo'lishidan awal yog'siz jazlangan ko'kat ildizi, sabzi, piyoz solinadi. Sabzavotlarni suyak bilan birga yoki alohida holda jazlash mumkin. Qaynatma tarkibidagi ekstraktiv moddalarni ko'paytirib, xushxo'rligini oshirish uchun go'sht qovurilganda hosil bo'ladigan go'sht selini qaynatmaga qo'shsa bo'ladi. Tayyor qaynatma elakdan o'tkazib suziladi.

Quyuroq qizg'ish qaynatma (lyume) tayyorlash uclum tayyor qaynatmani 1/5 yoki 1/10 qismi qolguncha qaynatib bug'lantiriladi. Bunday qaynatma sovuganda qizg'ish rangda dirildoq ko'rinishga ega bo'lishi kerak. Agar qizg'ish qaynatma 5—10 barobar miqdorda qaynoq suvda eritilsa, qizg'ish sardak tayyorlanadigan qizg'ish qaynatma hosil bo'ladi.

Go'sht seli. Go'sht bo'lagi yoki parranda go'shti qozonda qovuriladi. Qovurish jarayonida vaqti-vaqti bilan biroz suv quyib turiladi. Go'sht qovurilib tayyor bo'lgandan keyin qozondan olinib, suyuqligidagi suvi bug'lanib tamom bo'lguncha qaynatiladi, yog'i quyib olinib, ostidagi cho'kmasiga biroz qaynatma qo'shib, bir qaynatib elakdan o'tkazib, suziladi. Go'sht seli qizil sardakka qo'shib ishlatiladi yoki qovurilgan go'sht ustiga qo'yib beriladi.

4-§. UNLI SARDAKLARNI TAYYORLASH. GO'SHT QAYNATMASIDA QIZIL SARDAK TAYYORLASH

Unli sardaklar go'sht, baliq qaynatmasida, qo'ziqorin qaynatilgan suvda, sutda, qaymoqda tayyorlanadi. Ularga qizil asosiy sardak va uning hosilasi, oq asosiy sardak va uning hosilasi, qo'ziqorin sardagi, sut sardagi, qaymoq sardagi va ularning hosilasi kiradi. E'tiborli joyi shundaki, bu sardaklarning quyuvlashgan asosini jazlangan un hosil qiladi. Unli sardaklardan issiq holda foydalaniladi. Go'sht qaynatmasida tayyorlangan sardaklar ikki guruhga: qizil va oq sardaklarga bo'linadi. Qizil sardaklar aniq sezilarli o'lkir mazaga, asosiy sardak qizg'ish jazlangan un va qizg'ish rangga, oq sardak esa chuchuk mazaga (tomat sardagidan tashqari) ega bo'ladi. Bu sardak tarkibi ekstraktiv moddalarga boy bo'lib, taomni ishtaha bilan iste'mol qilishga yordam beradi.

Qizil asosiy sardak. Qizg'ish qaynatmaga jazlangan un, jazlangan tomatli sabzavotlarni layyorlab, qo'shib qaynatiladi va sardak tayyorlanadi. Sardakka mazali, xushxo'r qiluvchi ziravorlarni qo'shib, elakda suzib olinadi.

Qovurilgan suyaklardan qizg'ish qaynatma tayyorlanib, suziladi. Sabzi, ko'kat ildizi, piyoz mayda to'g'ralib, 5—10 daqiqa yog'da jazlanadi, tomat pyure qo'shib, yana 10—15 daqiqa jazlanadi. Qiz-g'ish rangda quruq jazlangan aralashma tayyorlanib 70—80°C gacha sovutiladi va aralashtirib turib umumiy qaynatmaning 1/4 qismi bilan aralashtiriladi va bir xil aralashma hosil qilinadi. Agar qizil sardak yog'da jazlangan undan tayyorlansa, uni qaynoq qaynatmada eritib, yog'och kapgirda aralashtirib, tegishli quyuqlikkacha yetkaziladi.

Qolgan qizg'ish qaynatmaning ko'p qismi qaynatiladi, jazlangan undan tayyorlangan aralashma, jazlangan sabzavot, tomat solinib past olovda 1

Sardak tayyor bo'lishidan ID—15 daqiqa avval unga iitirch, tn/, lavr yaprog'i, shakar, yanchilgan nuirch solinadi. Xu-lixoTiigmi oshirish uchun .surduklarga biro/ «Yujniy» sardagi yoki go'sht sclini qo'shisli ham mumkin. T'ayyor sardak elakda su'ilib, snb/avotlari ezib qo'shilgan holda yana bir bor qaynatiladi. Bunda sardak steri-lizatsiyaga uchrab, uning saqlanish muddati uzayadi.

Qizil asosiy sardak iste'molga tarqatiladigan go'sht kotletlari. rulet, zrazilar, sosiskalar, kalla-pocha mahsulotlari, kartoshkali taom-larga ishlatiladi. Qizil sardak asosida uning hosilasi tayyorlanadi.

Qizg'ish qaynatma 1000g. eritilgan hayvon yog'i yoki pama yog'i 25 g. buy'doy uni 50 g, tomat pvurcsi 15V g. sabzi 100 i;. pivoz 35 i;. petruslika (ikh/i) 20 κ. sh;ikar 20 g.

Sardak pastasidan qizil asosiy sardak tayyorlash. Qizil sardak pastasi o'zining 25—30% vazni hisobidagi qizg'ish qaynatmada aralashtirilib, past olovda 20 daqiqa davomida qaynatiladi. Sardak suzilib, ichidagi sabzavoti ezib qo'shiladi va yana bir bor qaynatiladi.

Piyozli sardak. Bosh piyoz. somoncha shaklida to'g'ralib. rangi o'zgartirilmay jazlanib. tayyor holga keltirilgandan so'ng sirka, lavr yaprog'i, donador murch qo'shib 4—7 daqiqa qaynatilib. suyuqligi bug'lantiriladi va ziravorlari ajratib olinib, qizil asosiy sardakka soli-nib, 10—15 daqiqa qaynatiladi. Sardakka tuz. shakar, margarin qo'shib aralashtiriladi. Piyozli sardak go'sht kotletlari, hitochkilari. ■kartoshka kotleti, ruleti, z.apckankalari va go'sht zapckankaluriga qo'shib beriladi.

Qizil asosiy sardak 850g. bosh piyoz 2VS g. oshxona margarini 38 g. y"< li siika 70 g, oshxona margarini 29 g.

Piyoz va gorchitsali qizil sardak. Qizil asosiy sardak tayyorlana—di. Bosh piyoz mayda chopilib jazlanadi, qizil sardakka qo'shib 10—15 daqiqa qaynatiladi va tuz, tayyor oshxona gorchitsasi, «Yujniy» sardagi. margarin qo'shib aralashtiriladi. Sardakka gorchi-tsa solingandan so'ng qaynatilmaydi, chunki gorchitsa qumoqlashib xu&hxo'rligini buzadi. Piyozli sardak achchiq bo'ladi. Uni qovurilgan go'sht kotleti, sosiska, sardelka, kolbnsa dudlangan cho'chqa biqin go'shti, cho'chqa go'shllariga qo'shib beriladi.

Piyoz va bodringli qizil sardak. Qizil asosiy sardak tayyorkmila-di. Bosh piyoz mayda chopilib, jazlanadi va sirka, lavr yaprog'i, do-nador murch qo'shib, obdan yaxshilab pishiriladi.

Marinadlangan mayda bodring (kornishon) mayda to'g'raladi. Agar tuzlangan bodring bo'lsa, po'sti, urug'idan tozalanib, siqib suyuqligi kamaytiriladi. Tayyor piyozli qizil sardakka to'g'ralgan bodring. tuz,- shakar, «Yujniy» sardagi solinib, 10—15 daqiqa qaynatiladi. So'ng lavr yaprog'i. murch ajratib tashlanadi. Saqlanishi lozim bo'lsa, margarin solinadi. Mayda to'g'ralgan bodring sardakka solinniay, taom ustiga sepib berilishi mumkin. Tayyor sardak o'ziga xos nordon-achchiq mazaga ega bo'ladi. U file, langct, kotlet, bitochki va boshqa go'sht taomlariga qo'shib beriladi.

Ko'kat ildizi solingan qizil sardak. Sabzi, petruslika, selderey ildizi, bosh piyoz, shirin qalampir ingichka somoncha shaklida to'g'ralib, yog'da jazlanadi, so'ng qizil asosiy sardakka solinib. do-nador murch qo'shiladi va 10—15 daqiqa qaynatiladi. Sardak tayyor bo'lishidan avval ko'k no'xat, romb shaklida to'g'ralgan ko'k loviya, vino (madera) qo'shib qaynatiladi. Bunday sardak dimlangan go'sht yoki tefteli tayyorlashda ishlatiladi. Sardakni vino qo'shinay tayyor-lasa ham bo'ladi.

5-. BALIQ VA GO'SHT QAYNATMASI DAN OQ SARDAKLAR TAYYORLASH

Go'sht qaynatmasida tayyorlangan oq sardak
Oq sardaklar go'sht va baliq qaynatmasida jazlangan oq un aralashtirib tayyorlanadi.

Oq asosiy sardak. Oq asosiy sardak (15-rasm) uchun qaynatma tayyorlanadi. Ko'kat ildizi, piyoz. somoncha shaklida lo'g'ialadi. Osti qalin tovada margarin yoki sariyog' erilib. elangan un solinib, och sarg'ish rangga kirguncha jazlanadi. Jazlangan tin M)'C daijadagi go'sht qaynatmasiga solinib, bir xil qnyuqlikdagi aralashma hosil bo'lguncha yog'och kapgirda aralashtirib turiladi. Hosil bo'lgan aralashmaga sabzavotlar solinib, vaqti-vaqti bilan ko'pigi suzilib, 30 daqiqa davomida past olovda qaynatiladi. Tayyor bo'lgan sardakka tuz, limon sharbati qo'shiladi, elakda suzib olinadi va yana qaynatiladi. Suzib olingan sabzavotlar ezib sardakka solinadi.

Tayyor oq sardakka ozroq margarin solinadi va marmitda saqlanadi. Oq asosiy sardak pishirilgan go'sht, parranda go'shti iste'molga tortilayotganda qo'shib beriladi. Agar sardak go'shtlanii yopish va suyuq oshlarga ishlatiladigan bo'lsa. unga limon sharbati qo'shilmaydi.

Qaynatma 1100 g, oshxona margarini 50 g, bug'doy uni 50 g. pi\o/ 36 g. petruslika (ildizi) 27g yoki selderey (ildizi) 29 g, limon sharbati 1 g. maigarin 50 g. Sardak pastasidan oq sardak tayyorlash. Oq sardak pastasi yarim tayyor mahsulotga issiq qaynatma oz-ozdan qo'shib, 30 daqiqa qaynatiladi va suzib olinadi. Sardakni yana sabzavot yoki yorma qaynatilgan suvda ham tayyorlash mumkin. Yopilgan go'sht taomlari tarqatilayotganda qo'shib beriladi. Oq asosiy sardakdan qtiyiclagi sar-dak turlari tayyorlanadi:

Bug' sardagi. Oq asosiy sardak. go'sht, parranda go'slui q.tviitat-masida yoki ularning konsentrlangan qaynatmasida tayyorlanadi.

yana bir bor qaynatiladi. Agar sardak yopilgan baliq taomi uchun ish-latiladigan bo'lsa. tayyorlash jarayonida piyoz va ko'kat ildizlari ish-latilmaydi. Qaynatib pishirilgan yoki dimlab pishirilgan baliq taomlari uchun sardak qo'shib berishdan oldin unga limon sharbati yoki margarin solib aralashtiriladi.

Biz quyida oq asosiy sardak turlari bilan tanishamiz.

Bug' sardagi. Tayyorlanish usuli xuddi go'sht qaynatmasidagi bug' sardagiga o'xshash bo'lib, uning suyuqligi baliq bug' qaynat-masidan tashkil topadi. Bu sardak dimlab pishirilgan baliq taomlari-ga qo'shib beriladi.

Tuzlama suvi qo'shilgan sardak. Oq asosiy sardak tayyorlanadi. Tuzlangan bodring suvi suzilib, qaynatiladi va oq asosiy sardak bilan aralashtirib 5—10 daqiqa qaynatiladi, ta'miga ko'ra tuz, limon ishqori solinib, margarin yoki sariyog' bilan aralashtiriladi.

Sardakka maxsus tayyorlangan garnir qo'shib tayyorlash ham mumkin. Tuzlangan bodring po'chog'i va urug'idan tozalanib, somoncha yoki tilim-tilim shaklida to'g'raladi va o'z suvida biroz qaynatiladi. Osiyotr balig'i kallasi pishirilib, kemirchak suyaklari ajratilib, maydalab, qo'ziqorin pishirilib, tilim-tilim shaklida kesiladi. Tuzlangan bodring. kemirchak suyaklar, qo'ziqorin aralashtirib, usti-dan qaynatma quyiladi. Tayyorlangan garnir sardakka solinib, 70— 75°C darajagacha qizdiriladi.

Sardakka oq sof vino va yanchilgan murch qo'shib tayyorlasa ham bo'ladi. Sardak dimlab pishirilgan baliq ustiga, garnir solingati taomlarga qo'shib beriladi.

Tomat sardagi. Bu sardak xuddi go'sht qaynatmasida tayyorlangan tomat sardagiga o'xshash usulda. lekin baliq qaynatmasida tayyorlanadi. Tarqatishda qovurilgan, dimlab pishirilgan, yopilgan baliq taomlariga qo'shib beriladi. Tomat sardagiga qo'shimcha mahsulot-lar qo'shib uning boshqa turlari tayyorlanadi.

Sabzavotli tomat sardagi. Mayda kubik shaklida to'g'ralgan sabzi. i petruslika ildizi, bosh piyoz jazlanib, tomat sardagiga aralashtiriladi, yanchilmagan donador murch qo'shib 10—15 daqiqa qaynatiladi. Tayyor bo'lishi oldidan lavr yaprog'i, limon ishqori, oq sof vino, sariyog' yoki margarin solinadi. Bu sardak qaynatib pishirilgan. suvda pishirilgan va qovurilgan baliq taomlariga qo'shib beriladi.

Tekshirish uchun savollar:

1. Sardaklarning qanday ahamiyati bor?
2. Sardaklarning qanday turlari bor?
3. Sardaklar uchun jazlangan un qanday tayyorlanadi?
4. Unli sardaklar qanday tayyorlanadi?
5. Baliq qaynatmasidan oq sardaklar qanday tayyorlanadi?

9-Mavzu: Unsiz sardaklar tayorlash. Shirinsardaklar Sardaklarning sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash sharoitlari. Sanoat sardaklari va pastalar.

Reja:

1. Yog' tuxum sardaklari.
2. Shirin sardaklar.
3. Sanoat sardaklari va pastalar
4. Sardaklarning sifatiga qo'yiladigan talablar.

Yog' tuxum sardaklari.

Un qo'shilmay tayyorlanadigan sardaklar turiga sariyog' yoki o'simlik yog'i, sirka, meva qaynatilgan suvlarda tayyorlangan sardaklar kiradi.

Yog'-tuxum sardaklari

Polyakcha sardak. Tuxum to'la pishirilib, sovitiladi, tozalanib, maydalab to'g'raladi. Petruslika yoki tikrop ko'kati maydalab to'g'raladi. Eritilgan sariyog'ga tayyorlangan ko'kat, tuxum, ta'bga ko'ra limon ishqori yoki limon sharbati, tuz solinadi. Sardak aralashtirilib, 70°C darajagacha isitiladi. Bu sardak pishirilgan baliq, borsh yoki gulkaram taomlariga qo'shib beriladi.

Sariyog' 700 g. tuxum 11 dona, petruslika (ko'kati) yoki ukrop (ko'kati) 27 g. limon ishqori 2 g.

Oq sardakda tayyorlangan polyakcha sardak. Mamma mahsulotlar yuqorida ko'rsatilgan polyakcha sardakdagiga o'xshash tayyorlanadi va shunday ketma-ketlik asosida oq asosiy sardakka qo'shila-di. Baliq taomlari uchun sardak baliq qaynatmasida tayyorlanadi. Bu sardak polyakcha sardakka nisbatan arzonga tushadi. Polyakcha sardak qaysi taomlarga qo'shib beriladigan bo'lsa, bu sardak ham o'sha taomlarga qo'shib beriladi.

Sariyog' 325 g. tuxum 6 dona, petruslika (ko'kati) yoki ukrop (ko'kati) 27 g. limon ishqori 2 g. baliq qaynatmasi 450g. sariyog' 25 g. bug'doy uni 25 g.

Urvoq sardagi. Oq qotgan bug'doy noni maydalanadi, elanib, sarg'ish rangga kirguncha jazlanadi. Sariyog' eritilib. yog' tarkibidagi suv bug'lanib, qo'ng'ir cho'kma hosil bo'lguncha qizdiriladi. So'ngra yog' elakda suzilib, tavvorlanuan urvoq, tuz, limon ishqori yoki sharbati qo'shib. tayyor holga keltiriladi. Bu sardak pishirilgan salvuvoi taomlari — bryussel, oq o'zakli, qizil o'zakli karamlarga, gulkaram sarsabil, artishoklarga qo'shib beriladi.

Yog' aralashmalari (oniuxtalari)

Yog' aralashmalari yumshatilgan sariyog'ga maydalangan pishloq, seld, kilka, ko'katlar qo'shib aralashtirib shakl berilib. yana sovitib qotirilgan mahsuloldan iboral. Ular 10—15 gramm vaznda kesilib tarqatiladi. Ularning xushxo'rligini oshirish uchun limon sharbati qo'shiladi. Yog' arakishmalarini go'sht, baliq. sabzavotlar tayyorlangan issiq taomlarga ziravor sifatida, sovuq taomlarni bezush. buterbrodlar tayyorlash va parhez taomlari uchun ishlatiladi. Yog' aralashmalari doira, to'rtburchak, romb, kvadral, shar, yong'oqcha. gul

shakliga ega bo'ladi. Ular yaxshi qotirilgan va kesilganda shakli saqlanadigan bo'lishi kerak.

Ko'k yog', Eritilgan sariyog'ga mayda chopilgan pemslika ko'kati, limon ishqori qo'shib aralashtiriladi. So'ng baton yoki ingichka kolbasa shakli berilib sovitilgandan keyin kesiladi. Ular bil-shteks, antrckot, qovurilg;m baliq taomlariga qo'shiladi. buterbrod tayyorlashda va boshqa taomlarga ishlatiladi.

Seld yog'i. Seld sof filesi suvga bo'ktirilib tuzi ketkaziladi va mayda ko'zli go'sht qiymalovchi yoki ezuvchi mashina yoki elakdan o'tkazilib, eritilgan sariyog' bilan ko'pirguncha aralashtiriladi va muzxonada saqlanadi. Gazak sifatida buterbrod tuxum qiymasini tayyorlashda ishlatiladi.

Gorchitsali yog'. Eritilgan sariyog'ga gorchitsa qo'shib aralashtiriladi. Buterbrod tayyorlashda ishlatiladi.

Pishloqli yog'. Rokform yoki ko'k pishloq qirg'ichda qirilib, eri-tilgan sariyog' qo'shib. ko'pirguncha aralashtiriladi. Buterbrod tay-yorlashda ishlatiladi. Parhez taomlari uchun ishlatiladigan bo'lsa. o'tkir mazaga ega bo'lmagan pishloqlardan tayyorlanib. gazak silati-da tarqatiladi.

Pushti yog'. Yumshatilgan sariyog'ga tomat pyuresi qo'shib ko'pirguncha aralashtiriladi va buterbrod tayyorlashda ishlatiladi.

Tuxum sarig'i pastasi. Tuxum to'la pishiriladi, sarig'i oqidan ajratilib eziladi va sariyog', tuz qo'shib, bir xil quyuqlikda aralashti-iriladi. Pastaga qaymoq ham qo'shisli mumkin. Buterbrodlar tayyor-lashda, banket taomlarini bcz.ashda ishlatiladi.

Brinza pastasi. Brinza qirg'ichdan o'tkazilib. nordonroq qay-moq bilan yaxshilab aralashtiriladi. Unga yanchilgan qizii garm-dori qo'shisli mumkin. Brinza pastasi buterbrod tayyorlashda ishlatiladi.

2. Shirin sardaklar.

Tekshirish uchun savollar

1. Yo'g' tuxum sardaklarning qanday turlari bor?
2. Shirin sardaklar qanday tayyorlanadi?
3. Sanoat sardaklarining qanday turlari bor?
4. Sardaklarning sifatiga qanday talablar qo'yiladi?
5. Sardaklarni saqlash mudatlarini ayting?

10-Mavzu: Kartoshka, sabzavotlar, qo'ziqorinlardan tayorlanadigan taomlar va garnirlar. Pishirishgan dimlangan, qovrilgan yopishgan sabzavot taomlar.

Reja:

1. Umumiy tushunchalar.
2. Pishirilgan sabzavotlardan tayyorlanadigan taom va garnirlar.
3. Dimlab pishirilgan sabzavot taomlari va garnirlar.
4. Sabzavotlardan qovurib tayyorlangan taom va garnirlar.

Umumiy tushunchalar.

Sabzavot taomlari inson hayoti uchun zarur bo'lgan darmondo-rilar, uglevodlar, mineral moddalar, organik kislotalarga boy bo'lgan-ligi uchun qadrlanadi. Tarkibidagi to'qimalar va bakterotsid mahsulot (fitonsidlar) taom hazm bo'lishida ijobiy rol o'ynaydi. Sabzavotlarda, ayniqsa, ko'katlar tarkibida skleroz kasalligining oldini oluvchi moddalar ko'p bo'ladi. Sabzavot oqsillari to'laqonli hisoblanmaydi, lekin go'sht, baliq mahsulotlari bilan tayyorlanib, iste'mol qilinsa, biologik ozuqalik ahamiyati yanada oshadi.

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 solib, tarkibidagi C darmondori parchalanadi. Issiq ishlov berish natijasida sabzavotlarning tarkibida quyidagi o'zgarishlar ro'y beradi: Xom sabzavotlarda o'simlik to'qimalari o'zaro bir-biri bilan protopektin mahsuloti yordamida birlashib turadi. Issiqlik va ma'lum darajadagi suyuqlik ta'sirida protopektin erib, suyuqlik miqdoriga ma'lum darajada o'tib pektinga aylanadi. Shu sababdan sabzavot tarkibidagi to'qimalarning o'zaro birlashish xususiyati buzilib, sabzavotda yumshash xususiyati ro'y beradi. Bunda protopektinning turg'unlik darajasiga qarab sabzavotga issiqlik ta'sir etish vaqti har xil bo'ladi. Ishqorli sharoitda protopektinning pektinga aylanishi kechikadi, shu sababli issiqlik ta'sir etish vaqti ham uzayadi.

Sabzavot tarkibidagi kraxmal kleysterlanadi. Kraxmal donachalar sabzavot tarkibidagi suyuqlik va 55—70°C haroratda sabzavot tarkibidagi suvni shimib dildiroq ko'rinishga, ya'ni kleyster holatiga kiradi. Kraxmal 120°C dan yuqori darajada qizdirilsa, dekstrinlanish hodisasi ro'y beradi. Bu holatning ro'y berishini kuzatilganda kraxmal parchalanib, suvda eruvchi qo'ng'ir rangdagi pirodekstringa aylanganini ko'ramiz. Shu sababdan tarkibida kraxmal bo'lgan sabzavotlarni qovurishda ularning sirtida qizg'ish qobiq paydo bo'ladi.

Sabzavotlar tarkibidagi shakar moddasi issiqlik ta'sirida parchalanib-karamellashadi va to'q rangli karmelen va boshqa mahsulotlar hosil bo'ladi. Karamellashish oqibatida sabzavot tarkibidagi shakar kamayib, yuzida qizg'ish qobiq paydo bo'ladi.

Sabzavotlarga issiq ishlov berish davrida melanoidinli reaksiyasi ro'y beradi. Bunda oddiy shakar mahsulotlari azotli mahsulotlar bilan issiqlik ta'sirida reaksiyaga kirishib, sarg'ishdan to qoramtir ranggacha bo'lgan mahsulot ya'ni melanoidin hosil bo'ladi. U sabzavot yuzida qovurilgan qobiq paydo bo'lishida muhim rol o'ynaydi.

Sabzavotlarning rangi ular tarkibidagi bo'yovchi moddalarga bog'liq bo'ladi. Sabzavotlardagi ko'k rang (shovul, ismaloq, salat bargi, ko'k no'xat va boshqalar) ular tarkibidagi xlorofillga bog'liq. Issiq ishlov ta'sirida to'qima tarkibidagi organik mahsulotlar xlorofill bilan reaksiyaga kirishib to'q ko'k yoki kulrangga kiradi. Ko'k

sabza-votlar tarkibidagi tez bug'lanuvchi organik ishqorlarga to'g'ri ta'sir qilinsa, ko'kat rangini biroz saqlab qolsa bo'ladi. Buning uchun qaynab turgan suvga ko'k sabzavot solinganda, ishqor tez bug'lanib, sabzavot rangi ma'lum darajada saqlanishiga yordam beradi.

Sariq, pushti, qizil rangli sabzavotlar (sabzi, sholg'om, qovoq, pomidor, qizil garmadori) tarkibida karatinoid bo'yovchi moddasi bo'ladi. Ular issiq ishlovda ham, ishqorli shaiollarda ham o'z xususiyatini saqlab qoladi. Karatinoidlar suvda erimaydi, aksincha, yog'da ma'lum darajada erishi mumkin. Shu sababli sabzavotlarni jazlashda yog'ga o'tgan karatinoid yog' rangini pushti yoki och qizg'ish rangga bo'yaydi.

Qizilcha tarkibida bo'yovchi antotsian moddalari bo'lub, u ikki xil — purpur (betanin) va sariq pigmentlardan iborat. Sariq pigment issiq ishlovga ancha bardoshli, purpur pigmenti esa issiqlik ta'sirida tez parchalanish xususiyatiga ega bo'ladi. Ishqorli sharoitda anto-tsianlar o'z xususiyatini yaxshi saqlab qoladi. Shu sababli qizilchani pishirish jarayonida limon ishqori yoki sirka qo'shiladi.

Sabzavot tarkibidagi oq, sarg'ish rang flavon pigmentlariga bog'liq bo'lub, shu sababdan karam va kartoshka pishirilganda issiq ishlovda gidrolizga uchrab sarg'ish rangga kiradi. Flavonlar temir tuzlari bilan reaksiyaga kirishib qoramtir rangga kirishi mumkin.

Sabzavotlarga issiq ishlov berilganda ularning hajmi kamaya-di. Bu hodisa sabzavot turi, kesilish shakli, issiq ishlov turi bilan uzviy bog'liqdir.

Darmondorilar (C dannondoridan tashqari) issiq ishlovga chi-damli bo'lub, deyarli o'zgarmaydi. Suvda eruvchi darmondorilar issiq ishlovda ma'lum darajada suyuqlikka o'tadi. Shu sababli sabzavot qaynatilgan suyuqlikni suyuq osh, sardak tayyorlashda ishlatish. maqsadga muvofiq. C dannondorisi, askorbin ishqori chidamsiz. bo'lub, issiq ishlov berilganda tez parchalanadi. Uni saqlab qolish uchun tozalangan, to'g'ralgan sabzavotlar uzoq nitiddat saqlanmasligi, sabzavot solinganda oksidlanmaydigan idishdan foydalanish, qaynab turgan suyuqlikka ularning pishish xususiyatini hisobga olib ketma-ket solish, qopqoq yopilgan holda pishirish, pishirishda ularni aralastiravermaslik, ezilarli darajada ko'p qaynatmaslik, issiq ishlov berish vaqtiga rioya qilish, tayyor taomni issiq holda uzoq vaqt saqlamaslik kerak bo'ladi. Sabzavotlarga issiq ishlov berish jarayonida ishqorli muhit C darmondorisining saqlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Bug'da va yog'da qovurib ishlov berishda bu darmondori ko'proq saqlanadi, chunki yog' sabzavotning kislorod bilan ta'sirlanishiga vol qo'yniyadi.

2-. PISHIRILGAN SABZAVOTLARDAN TAYYORLANGAN TAOM VA GARNILAR

Issiq taom yoki garnir tayyorlash uchun sabzavotlar bug' yoki suvda kartoshka, sabzi tozalanib, qizilcha po'sti bilan, jo'xori so'lasi bilan bargi olinmagan holda, ko'k loviya o'z po'chog'i va qo'zoqchalarida, ko'k no'xat o'z po'chog'i bilan, quritilgan sabza-votlar avval bo'ktirilgan holda pishiriladi.

Sabzavotlar qaynab turgan suyuqlikka solinib yoki ustidan qaynoq suyuqlik quyilib (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 san-timetrdan oshmasligi kerak, chunki mo'ljaldan ko'p suyuqlikda sabzavotlarning ozuqalik qimmatini ko'plab yo'qoladi. Pishirishni tezlashtirish va ta'mini o'zgartirmaslik uchun qizilcha, sabzi, ko'k no'xat tuz qo'shmay pishiriladi.

Ko'k no'xat, loviya, ismaloq bargi, sarsabil, artishok miqdori ko'p qaynab turgan suvda (1 kg sabzavot-ga 3—4 litr suv solinadi) qopqog'i ochiq holda pishirilishi kerak. Shu usulda pishirilgan sabzavotning 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 ish-latiladi.

Kartoshka va sabzining ozuqalik qimmatini, mazasi ni ko'proci saqlab qolish uchun bug'da pishirgan ma'qul. Bug'da pishirish uchun maxsus bug' qozonlaridan yoki metall panjara, simdan yasalgan savat bilan jihozlangan oddiy qozonlardan foydalaniladi.

Pishirilgan kartoshka. Tozalangan bir xildagi mayda kartoshka (yirigi to'g'raladi) qaliniigi 50 sm qilib idishga solinadi, ustidan qaynoq suv quyib, tuz solinadi va olovga qo'yib qaynatiladi. Qaynab chiqqan 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 biroz quritiladi.

Ba'zi kartoshka naviari qaynatishda tez ezilib ketib, suvni shi-mib 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 u.sulda pishiriladi.

Kartoshka kam porsiyalarda pishiriladi, chunki uzoq saqlash natijasida uning mazasi, ozuqalik qimmatini yo'qoladi, rangi o'zgaradi. Pishirilgan kartoshkadan alohida taom yoki go'sht. baliq va boshqa taomlar uchun garnir sifatida foydalaniladi.

Tarqatishda pishirilgan kartoshka larelka, porsion tovaga qo'yilib, ustidan sariyog', nordonroq qaymoq yoki alohida ko'kat bilan bezab beriladi. Bundan tashqari, pishirilgan kartoshkani piyoz.li qizil. kornishonli, tomat, nordonroq qaymoq. piyoz.li 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. SOT li sharoitda issiq kartoshka tarkibidagi kraxmal kleysteri elastik bo'lub, ezilganda o'z holatini saqlab qoladi. Sovib qolgan kartoshka to'qimasi dag'al bo'lub. ezilganda tarkibidagi kraxmal donachalari yorilib, ajralib chiqadi. Shu sababli kartoshka pyuresi cho'ziluvchan, yopishqoq bo'lub, 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 pyuresi go'sht. baliq taomlariga garnir sifatida qo'shib beriladi.

/ kg kaiUbhka puiiv.-a iK-luin: ,VV g io/.ii.mg:m kartoshk.i. .i,e; s.ir.\.«;\ I MI g Mil ishlatiladi.

Sutda pishirilgan kartoshka. Karmshkaiiing sutila pishishi qiyin. Shu sababli avval suvda yarim tayyor holgacha pishiriladi. Po'chog'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 Kelti-rilib, tayyor holga kelguncha qaynatiladi. Kartoshkaga sovuq jazlan-gan un (un bilan sariyog' aralashmasi) solib. sekin aralashtirilgan holda qaynatiladi.

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

Sabzi yoki lavlagi pyurtsi. 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 quyulikdagi sut yoki nordonroq qaymoq sardagi bilan aralashtirilib, qaynatib tayyor holga keltiriladi. Taom yoki garnir sifatida ishlatiladi.

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

Sabzi 170 g, lavlagi /59 g, oshxona margarini 5 g. sut sardagi 75 g. sariyog' 5 g, yoki nordonroq qaymoq JO g, sof og'irligi 210, 230 g.

Sardak yoki sariyog' bilan pishirilgan karam. Ertagi oq o'zakli karam tozalanadi, yuvib o'zagi bo'ylab palladia shaklida kesilib, o'zagi ajratiladi. Gul karam ishlovdan o'tkazilib, bir xil o'lchovdagi gulchalarga ajratiladi. Bryussel karamining barglari kesib tashlanadi. Tayyorlangan karam qaynab turgan tuzli suvga solinib, olov baland-latilib 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 silqitiladi.

Tarqatishda likobchaga solib, ustidan sariyog' yoki sardak (suxarniy, nordonroq qaymoq yoki sut) quyib beriladi. Sardakni alo-hida idishda berish ham mumkin. Oq o'zakli karamni shashka shak-lida kesib pishirish va sariyog' yoki sardak bilan berish mumkin.

Agar gulkaram garnir sifatida ishlatiladigan bo'lsa, pishirishdan avval gulchalarining maydaroq xillari ajratiladi.

Pishirilgan ko'k no'xat. Bu taomni tayyorlashda yangi, quritil-gan, konservalangan, tez muzlatilgan ko'k no'xatlardan foydalanila-di. Yangi ko'k no'xat po'choqlaridan tozalanib, qattiq qaynab turgan tuzli suvga solinadi va shu qaynov darajasida iste'molga tayyor bo'lguncha pishiriladi. Tez muzlatilgan ko'k no'xat, muzidan tushi-rilmay, qaynab turgan tuzli suvga solinib, 3—5 daqiqa qaynatiladi. Quritilgan ko'k no'xat saralab yuvilib, sovuq suvda 3—5 soat ivi-

tiladi, yana yuvilib, sovuq suvda 1 — 1,5 soat davomida past olovda qaynatiladi. Konservangan ko'k no'xat o'z suyuqligida bir qaynatib olinadi. Pishirilgan ko'k no'xat elak yoki alyumin g'alviida suyuqligi silqitilib, idishga solinadi, sariyog' yoki suyuq sut sardagi bilan aralashtirilib, tuzi me'yorga keltiriladi va isitiladi. Alohida taom yoki go'sht, parranda, baliq taomlari uchun earnir sifatida ishlatiladi.

Tarqatishda ko'k no'xat likobchaga solinib, ustiga yoki alohida kichik idishda sariyog' qo'yib 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 ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi.

Pishirilgan sarsabil. Ishlovdan o'tgan sarsabil ip bilan bog'lanib, uchlari bir xilda kesiladi va qaynab turgan tuzli suvga solinib, tez qay-nash darajasiga yetkazilib, past olovda tayyor holgacha pishiriladi.

Tarqatishda sarsabil ipi yechilib, usti maxsus sochiq bilan yopilgan panjarali idish, likobcha yoki laganga solinib, ko'kat bilan bezalib, alohida idishda suxarniy sardagi bilan beriladi. Ishlovdan o'tgan sarsabil 2—3 sm uzunlikda kesilib pishiriladi. So'ng suyuq sut sardagiga solib, sariyog' qo'shib isitiladi. Alohida taom yoki parranda filesi kotleti uchun garnir sifatida ishlatiladi.

3-. DIMLAB PISHIRILGAN 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 amal-ga oshiriladi. Dimlashdan qolgan suyuqlik to'kib tashlanmay, aksin-cha, sabzavot bilan birga ishlatiladi. Dimlash jarayoni idish yopilgan holda olib borilishi kerak. Dimlab pishirilgan sabzavotning ozuqalik qiymati qaynatib pishirilgan sabzavotga nisbatan ko'proq saqlab qolinadi.

Tozalangan sabzavot kubik, palladia, 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 suyuqlik oson ajraladigan sabzavotlar suyuqlik qo'shmay dimlanadi. Ismaloqni shovul bilan birga pishirish mumkin etnas, 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 kubik, palladia yoki uzun to'rtburchak shaklida to'g'ralib, idishga solinadi. 1 kg sabziga 0,2—0,3 l hisobida qaynatma yoki suv quyiladi, 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'rtacha qnuqlidagi sut sardagi bilan aralashtirilib shakar solinadi va qizdiriladi.

Tarqatishda qovurilgan non bo'lagi qo'shib beriladi.

Sabzi 271 g, oshxona margarini 5 g, shakar 1 g, sariyog' 10 g yoki sardak 50 g. Sof og'irligi 210/250 g.

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

Tarqatishda likobchaga solinib, ustidan margarin sepib, alohida iikobchada qovurilgan non bo'lagi qo'shib berish mumkin.

Sah/i 156 g, margarin 10 g, konservalangan ko'k no'xal 77 g yoki uv mu'laiil gan ko'k no'xal 54 g, sardak 75 g, oshxona margarini 5 g. Sof og'irligi 230 g.

Sardakli oq o'zakli karam. Oq o'zakli karam palladia shaklida to'g'ralib yoki har bir bargi ajratilib, qaynoq suvga botirib olinadi va shar shaklida o'rab, idishga bir qator teriladi. Oz miqdorda suv yoki qaynatma quyib, 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 quyib beriladi. Agar karam garnir sifatida ishlatilsa, shashka shaklida to'g'ralishi mumkin.

Sut sardagida dimlab pishirilgan sabzavotlar. Sabzi, sholg'om, qovoq, qovoqcha kubik yoki palladia shaklida to'g'raladi. Gul-karam maydaroq gulchalariga ajratiladi. Oq o'zakli karam shashka shaklida to'g'raladi. Har bir sabzavot alohida dimlab pishiriladi. Konservlangan ko'k no'xat o'z suvida bir qaynatib olinadi. Tayyorlangan sabzavotlar bir idishga solinib, ustidan o'rtacha qnuqlidagi sut sardagi, tuz, shakar qo'shib aralashtiriladi va 1—2 daqiqa qaynatiladi. Sut sardagi o'rnida nordonroq qaymoq sardagi ishlatilishi ham mumkin.

Tarqatishda likobchaga suzib, ko'kat sepiladi, ustiga bir bo'lak sariyog' solinib, qovurilgan non bo'lagi bilan beriladi.

4-. SABZAVOTLARDAN QOVURIB TAYYORLANGAN TAOM VA GARNILAR

Qovurish uchun asosan tarkibida turg'un bo'lmagan protopek-tin va yetarli darajada suyuqligi bo'lgan xom sabzavotlar, ba'zi hol-larda avval pishirilganlari ham ishlatiladi. Bunday sabzavotlarga kar-toshka, qovoq, qovoqcha, pomidor va boshqalar kiradi. Sabzavotlar tarkibidagi protopektin turg'un bo'lsa, ular avval dimlab yoki qay-natib 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.

Sabzavotlar ko'p yog'da yoki asosiy usulda qovuriladi. Qovurishdan avval sabzavotlar to'g'raladi. Qovoqcha, qovoq, pomi-dor, baqlajon tegishli shaklda

kesilgandan so'ng unga belab qovuriladi. Asosiy usulda qovurish uchun har xil yog' ishlatilishi mumkin. Bunda tovaga yog' solinib 140—150°C darajada qizdiriladi va tayyorlangan sabzavot ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi. So'ng qovurish shkafida iste'molga tayyor holga kelguncha ushlanadi.

Ko'p yog'da kartoshka, piyoz, petrushka ko'kati va boshqalar qovuriladi. Buning uchun sabzavotlarning suvi g'alvirda silqitilib, sochiqqa yoyib 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. Sabzavotlar maxsus apparatlarda (Irifyurnitsa) yoki qalin, chuqur tovalarda maxsus metall setka yordamida qovuriladi. Yog' miqdori mahsulotga nisbatan 4 barobardan oniq bo'lishi hamda idish yarmi-ni egallashi kerak. Chunki 170—180°C gacha qizdirilgan yog'ning mahsulot solinganda ko'pirishini nazarda tutish lozim. Mahsulot 2—8 daqiqa davomida qovuriladi. Qovurilgan sabzavotlar taom sifati-da tarqatiladi yoki garnir sifatida ishlatiladi.

Qovurilgan kartoshka. Qovurilgan kartoshka xom yoki pishirilgan kartoshkadan tayyorlanadi. Ishlovdan o'tib to'rtburchakli uzun, palladia, kubik, tilim-tilim shaklida to'g'ralgan xom kartoshka bir-biri bilan yopislab qolmasligi uchun sovuq suvda yuvilib, suvi silqitilib, biroz quritiladi va tovada qizib turgan yog'ga solinadi, vaqti-vaqti bilan aralashtirib, iste'molga tayyor bo'lishdan avval tuz solib, qizg'ish 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 sm ni tashkil etishi kerak.

Saralab yuvilgan kartoshka po'sti bilan pishirilib, sovitiladi, 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'z qovurilgan yog'i yoki sariyog' quyib, qo'shimcha garnir (yangi, tuzlangan yoki konscr-valangan 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, kubik, palladia, to'rtburchakli, uzun, tilim-tilim, parrak-parrak), shar, qirindi shaklida to'g'ralib, yuvib, suvi silqitilib, quritiladi. Tovada 170—180°C gacha qizdirilgan yog'ga tayyorlangan kartoshka solinib, qizg'ish qobiqli yumshoq holga kelguncha qovuriladi. Qovurish vaqti kartoshkaning kesilgan shakliga bog'liq.

Qovurilgan kartoshka yog'dan suzilib, yog'i silqitilib, mayda tuz sepib, aralashtiriladi. Kartoshkani qovurishdan avval tuzlash mumkin emas, chunki tuz kartoshka tarkibidagi suyuqlikni siqib chiqarib, qovurayotganda yog'ni ko'pirtirib yuboradi. Somoncha shaklida kesib ko'p yog'da qovurilgan kartoshka pay deyiladi.

Qolgan shaklda kesib qovurilgan kartoshka fri deyiladi. Ularni alohida taom yoki taomlarga garnir sifatida ham ishlatish mumkin.

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 silqitiladi, lekin tuzlanmaydi. Bifshteks uchun garnir va boshqa taomlar uchun ishlatiladi.

Ko'p yog'da qovurilgan petrushka ko'kati. Saralangan petruslika ko'kati bandi bilan yuvilib, suvi silqitiladi, biroz quritib, yog'da 1—2 daqiqa davomida qovuriladi. So'ng chovlida suzib olinib, yog'i silqi-tiladi. 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 shaklda kesiladi. So'ng tovada qizib turgan yog'ga solib ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi. Yog'i silqitilib, qovurish shakafida iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda likobchaga qovurilgan qovoqcha yoniga pishirilgan kartoshka qo'yilib, bir chetiga nordonroq qaymoq, sut sardagi, nor-donroq qaymoq sardagi yoki tomatli nordonroq qaymoq sardagidan solib, ko'kat qo'shib beriladi. Qovurilgan qovoqchani kartoshkasiz ham tarqatish mumkin, bunda qovoqcha miqdori ko'proq olinadi. Agar qovoqcha garnir sifatida ishlatilsa, tilim-tilim yoki kubik shaklida to'g'ralishi lozim.

Qovoq, baqlajon, pomidorlarni asosiy usulda qovurish. Qovoq po'sti, urug'idan tozalanib, tilim-tilim yoki kubik shaklida to'g'raladi. Ishlovdan o'tgan baqlajon parrak-parrak yoki tilim-tilim shaklida to'g'ralib, tuz sepib 10—15 daqiqa usti yopib qo'yiladi. To'g'rab tayyorlangan qovoq yoki baqlajon tuzli unga belanib, tovada qizib turgan yog'ga solinib, ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovurilgaidati so'ng qovurish shakafiga qo'yib iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Qattiq pomidor ko'ndalangiga ikkiga bo'lingan, parrak-parrak kesilgan yoki tilim-tilim shaklida kesib tayyorlanadi. Agar pomidor terisi qalin bo'lsa, qaynab turgan suvga botirib, terisi shilib olinadi. Tayyorlangan pomidorga tuz, murch qo'shib, unga belab, qizib turgan yog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi. Alohida taom yoki taomga garnir sifatida tarqatiladi.

Tarqatishda likobchaga suzib, ustiga nordonroq qaymoq yoki tomatli nordonroq qaymoq solib ko'kat qo'shib beriladi.

Tekshirish uchun savollar

1. Kartoshka, sabzavotlar va qo'ziqorinlardan taomlar tayyorlash to'g'risida nima bilasiz?
2. Pishirilgan sabzavotlardan qanday taomlar tayyorlanadi?
3. Dimlab pishirilgan sabzavot taomlariga nimalar kiradi?
4. Sabzavotlarni qovurib qanday taolar tayyorlanadi?
5. Ko'p yog'da kartoshka qanday tayyorlanadi?

11-Mavzu: Qo'ziqorindan tayyorlanadigan taomlar. Yarim tayyor mahsulot taomlari. Sabzavot taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari.

Reja:

1. Qo'ziqorindan tayyorlanadigan taomlar.
2. Sabzavot taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari.
3. Yarim tayyor mahsulot taomlari

Qo'ziqorindan tayyorlanadigan taomlar.

Taom tayyorlash uchun yangi, marinadlangan va qurililgan qo'ziqorinlar ishlatiladi. Oq qo'ziqorin. qayinzor qo'ziqorini, o'tloq qo'ziqorinlari (somonchalarni suvga solib 8—10 daqiqa qaynash kerak) qaynoq suvda biroz yuzaki pishirilib, suzib olinib, iliq suvda yuviladi. Ba'zi qo'ziqorinlar suvga solinib, 8—10 daqiqa qaynatiladi. Shampinyon turlari biroz dimlab olinadi. Buning uchun shampinyonlar idishga 20 sm gacha qalinlikda solinib, biroz suv, limon sharbati yoki sirka (qo'ziqorin qoraymasligi uchun) solinib, qopqoq yopilib, 8—10 daqiqa davomida baland olovda dimlanadi va shu suyuqlikda sovitib saqlanadi. Qurtilgan qo'ziqorin yaxshilab yuvilib, sovuq suvda 3—4 soat bo'ktiriladi, so'ng suzib olib, yuviladi va bo'ktirilgan suyuqligida pishiriladi va yana bir bor chayiladi. Marinadlangan yoki tuzlangan qo'ziqorinlar o'z suyuqligidan suzilib olib yuviladi.

Nordonroq qaymoq sardagiga pishirilgan qo'ziqorin. Ishlovdan o'tgan qo'ziqorin tilim-tilim yoki palladia shaklida to'g'ralib, qizib turgan yog'da qovurib tayyor holga keltiriladi. Qaynab turgan nor-donroq qaymoq sardagi solinib, 5—10 daqiqa qaynatiladi. Qaynatish jarayonida porsiyasiga 10—20 gramm hisobida jazlanlangan piyoz qo'shsa ham bo'ladi. Iste'molda alohida taom yoki go'shtli taomlarga garnir sifatida ishlatiladi.

Tarqatishda likobchaga suzib, ko'kat sepib beriladi. Qo'ziqorin-ni pishirilgan kartoshka bilan ham iste'molga tortish mumkin.

Nordonroq qaymoq sardagida yopilgan qo'ziqorin. Ishlovdan o'tgan yangi qo'ziqorin palladia shaklida to'g'ralib. 10--12 daqiqa davomida qovuriladi, shampinyonlar dimlanadi, quruq qo'ziqorin va smorchkalar oldindan pishiriladi. Tayyorlangan qo'ziqorinlar nor-donroq qaymoq sardagi bilan aralashtirilib, qaynatiladi. Qo'ziqorin-larni issiq gazak uchun tayyorlash kerak bo'lsa, ularni yupqa tilim-tilim shaklida to'g'rab, sardak bilan aralashtirib, maxsus idishda (kokotnitsada) yopib, tarqaliladi.

Tarqatishda kokotnilsa likobchaga qo'yilib, yoniga c I toy qoshiq yoki kichik vilka qo'yib beriladi.

2. SABZAVOT TAOMLARI SIFATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA ULARNI SAQLASH MUDDATLARI

Pishirilgan sabzavotlar o'z kesilgan shaklini saqlashi, kartoshka biroz. ezilgan, rangi oqdan sarg'ish ranggacha bo'ladi, uning qora-yishiga yoki qizg'ish rangga kirishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Udiz-mevalarning rangi sof holdagiga o'xshashi, ko'zchalari, chirigan, qoraygan yerlari yaxshi tozalanishi, bir xil

yumshoqlikda pishgan bo'lishi, qaynatib pishirilgan karam mazasida dimlab pishirilgan karam mazasi bo'lmasligi, yumshoq, nozik pishgan holatda bo'lib, rangi oqdan oz sezilarli sarg'ish ranggacha, ertangi karam va savoy karami uchun ochyashil rangdan to och sarg'ish ranggacha, bryussel karami uchun tiniq yashil rangdan to to'q yashil ranggacha bo'lib, gulkaram guli ustida qoramtir dog'lar va qizg'ish rang bo'lmasligi kerak.

Kartoshka pyuresi bir xil quyuqlikda, biroz g'ovaklikka ega, quyuq ko'rinishda, rangi och sarg'ishdan oq ranggacha bo'lib, qoramtir dog'lari ezilmagan qumoq-qumoq kartoshka bo'lmasligi kerak. Dimlab pishirilgan sabzavollar biroz tuzlangan sabzavot va sutga xos xushxo'r hidli, kuygan sut va sabzavot mazasidan xoli, rangi pishirilgan sabzavot turiga xos, yumshoq pishgan bo'lishi kerak.

Qovurilgan sabzavotlar bir xil shaklda bo'lib, ikki tomoni bir xil qovurilgan, tarkibi bir xil yumshoqlikda bo'lishi lozim. Kartoshka rangi sarg'ish bo'lib, ba'zi yerlari qizg'ish ranggacha qovurilgan bo'lishi mumkin. Qolgan sabzavotlarning rangi o'ziga xos och qizg'ishdan to'q qizg'ish ranggacha bo'ladi. Kotlet, zrazilar, shnitselllar o'ziga xos shaklda, yorilgan, bo'lingan, uchgan hollardan xoli, yuzida qizg'ish rangdagi qobiq bo'lishi kerak. Sabzi kotleti kesilgan-da ichidagi rangi ochsarg'ishdan to qizil - ranggacha, mazasi biroz shirin, g'ovak ko'rinishda, bir xil quyuqlikda mushllashgan manniy yormasi, katta bo'lakdagi sabzavotlar bo'lmasligi kerak. Karaaul^ii tay-vorlangan taomi.ir och sarg'ish rangda. ba'zi bollaida rang; L.:nm inriga qarab biro/ o'garishi mumkin.

Dimlangan sabzavotlar bir xil shaklla va katta-kii liiklikda. yumshoq pishg.'.n. selli bo'lishi kerak. Karam t.iomlari bi;-t>/ dag'alroq bo'li'hi mumkin. Dimlangan karamdan tayyorlangan taomlarning mazasi biro/ nordon-shirin ma/aga ega bo'ladi Rangi och rangdan qi 'ng'ir raaggacha, ni/ilchadan tavvoilanganda io'(| qizil rangda bi ladi. Sab/a\otlarga shakl berib to'g'rab saqlanishi. kartoshkaning bir qismi ezilgan bo'lishi mumkin.

Yopilgan sabzavot. Sabzavot I i rulet. zapckankalarning yu/i tekis. bir xil qizg'ish qobiqda. yorilmag:m. kesilganda ostki va ustki qatlam qalinligi bir xil, qiymasi bir xil iiii'yorda solib tayyorlangan. rangi. mazasi yopib tayyorlangan sabzavotga xos. sardak qo'shib yopilgan sabzavotlar. sardakka to'liq ko'milgan va yuzida yupqa qizg'ish qobiqqa ega bo'lib. taom yumshoq bo'lmog'i lozim.

Sabzavot garnir va taomlarni issiqligicha uzoq saqlash mumkin emas. chunki malbiilotning tashqi ko'rinishi, mazasi, o/uqalik qim-mati yo'qoladi, tarkibidagi C darmoiidorisi parchalanadi. Suyuqligi dan ajratilgan kartoshka va kartoshka pyuresi marmikla 2 soalgacha. gulkaram. sarsabil, jo'xori pishirilgan holda o'z suyuqligida 30 daqiqagacha saqlanadi. U/oqroq saqlash uchun su\uuqligidan su'ib, sovitib, sovitgichga qo'yiladi. Kerak bo'lganda o'i qaynagaii suyuq-likka solib bir qaynatib ishlatiladi.

Sardak yoki yog'da tayyorlangan sabzavotlar qopqog'i yopilgan idishlarda 2 soat muddatgacha saqlanishi mumkin. Agar sabzavot uzoqroq saqlanishi zarur bo'lsa, suyuqligi ajratilib, soviilib. sovit-gichga qo'yiladi. Ularni ishlatish uchun o'z sardagida yoki yog'da isi-liladi. Ko'p yog'da qovurilgan sabzavotlar sovitilib,

sovilgichda bir kun, dimlab pishirilgan, yopilgan sabzavot, qo'ziqorin taom va garnirlari issiq holda 2 soat davomida saqlanishi mumkin.

3. YARIM TAYYOR MAHSULOT TAOMLARI

Umumiy ovqatlanish korxonalariga layyorlov fabrikasi va oziq ovqat sanoati muassasalaridan (juyidagi pishirishga tayyor sabzavot mahsulotlari keltiriladi.

Pishirishga tayyor «lyubitel» kartoshkasi. Kartoshka to'rtbur-chakli uzun shaklda to'g'ralib, qaynab turgan suvda yuzaki pishirib, so'ng qovurilib yoki qovurilmay muzlatilgan ko'rinishda bo'ladi. Ishlatish uchun muzdan tushirilmagan holda qaynab turgan suvga yoki qizib turgan yog'ga solib, yumshoq holga kelguncha qaynatib yoki qovurib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tayyor kartoshka taom yoki garnir sifatida ishlatiladi.

Pishirishga tayyor «Ооуипкчи» kartoshka*. Kartoshka lo'itbur-chakli uzun -hakkiya to'g'ralib, y.irim tavor ho'lti: -4'h;: 'sovtujjib lay-yorlangan bo'ladi. I dorni islatish uchun iichmi ko'p vaqt qovurib yoki qovurish shkabda 24) (darajada IU-- 1. o.unou da'omida qovurib. iste'molga tayyor holga keltiriladi Qurtilgan kartoshka pyuresi. Ular pag'a-pagM lullua. un ko'ri-Misltniki >oki yilMMi.ig.i \os ki.Tinisiid.i I.eltiril idi. Yonitach.d.imi I • 4 miqdordagi sine.i Milib, arala dilimi: i\ . olovea qo'vib 95- 100 C darajagacha qizdiiilsa, pyuiv hoiiga keladi, uuntiigan kartoshka pyuresini garnir yoki laom (koMe1.. r.-.m. rulet sapekanka. kroket) tayyorlashda ishlatiladi.

Kartoshka kotleti 2 donadai Dkl.im'nii yeim qopihid.i voki (> donadan qog'oz qutigu solib keltiriladi. Ishlovda iste'mol uchun ludiiril-magan hukhi qilib tureen qovuriladi.

Muzlatilgan Uintbiin'an karam btol. hohda kolnnhut: hbl.tti.-h-Jan awal diiikmi'ait karam bioki cluiqur tovaga solinib. biroz qav-natma (1 kg karamga 1(H) a hKobida) qo'shib, qopqvw'i vopilib. qovurish shkabida 30 40 daqiqa ushl.mib, nuizidan itbhiriladi. so'ng 4—10 daqiqa vaqti-vaqti bilan .iralashtirib plita ustid.i ishlatiladi.

Muzlatilgan karam yoki Inilg'or qalampiri do'lmasi ham blok holda keltiriladi. fvo\dala:ikiidan aw.d bioklar oo/ouga u>ki (ovaea bir qator (jilib leriih. bir poisiyasiga -hi » |,is«>bula MIV voki q.ivjKU- iiii sol:b, q;.pi|,j!'i \opd;'.m holda ^ (i C li dauuada -!') daqiqa qovurish .d:!:a0i!:i its'dat. u'i. pljt.i i:-, - ■ !<) Jaqua past olovda qovuriladi.

Sut sardauida ir.u./Miljwn sabzi y;>ki lavla^i, sabzavot myusi ham blok holda keltiriladi. Kiulakmishdan avval ciuiiqui lo'.aea solib, qopqog'ini yopib. M)- -10 daqiqa qovurish .shkalb'.i qo'viladi \a haroral ISO -2004." gacha ku'h,; ak.di. Mu/d.m tushgandan so'ng it π sekin ar.de-hurdgan hok'.i t\,..l uknda , ' - - 10 daqiqa piuu uMida qovuriladi.

Tekshirish uchun savollar

1. Qo'ziqorindan qandatay taomlar?
2. Sabzavot taomlari sifatiga qanday talablar qo'yiladi
3. Sabzavot taomlarini saqlash mudatlarini ayting

4. Yopilgan sabzavot taomlari sifatiga qanday talablar qo'yiladi?
5. Yarim tayyor mahsulot taomlarining turlarini ayting?

**12-mavzu: Baliq va go'shtdan tayyorlanadigan taomlar.
Baliqdan qaynatib, dimlab, qovurib, yopib tayyorlangan taomlar.
Baliq kokleti massasidan tayyorlangan taomlar.**

Reja:

1. Baliq taomlari.
2. Qaynatib piushirilgan baliq taomlari.
3. Dimlab pishirilgan baliq.
4. Qovurilgan baliq.
5. Baliq kotlet massasidan tayyorlangan taomlar

Baliq taomlari.

Baliqdan tayyorlangan issiq taomlar umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanayotgan taomlar ichida muhim o'rinni egallaydi. Baliq taomlari tarkibida oqsil ko'p bo'lib, u go'sht mahsulotlaridagi oqsilga nisbatan tez hazm bo'lish xususiyatiga ega. Baliqning muskul to'qimasi go'shtnikiga nisbatan nafis va yumshoq, chunki baliqning birlashtiruvchi to'qimasi tarkibidagi kollagenlar issiqlik ta'sir etsa, turg'unlik darajasi buzilib glyutinga aylanadi.

Taom tayyorlashda ishlatiladigan baliq turlarining yog'liqlik darajasiga qarab ularning tarkibidagi yog'i aniqlanadi. Osiyotr, losos oilasi, seld, kafel, paltus, kambala baliqlaridan tayyorlangan taomlar-da yog' darajasi yuqori bo'lsa, treska, cho'itan baliq, okun, sazan baliqlaridan tayyorlangan taomlarda yog' darajasi past hisoblanadi. Yog' miqdorini aniqlashdan maqsad, bu taomlar uchun mos garnir va sardaklarni tanlashdir.

Baliq yog'i past darajada erishi va suyuq holini uzoq muddat ichida saqlab qolish xususiyati bilan boshqa mahsulotlardan farqlanishiga asoslansak, ular qo'y, mol yog'lariga nisbatan tez hazm bo'ladi. Baliq taomlarining bu xossasi sovuq holdagi iste'molida ham o'z xususiyatini saqlab qolishidan darak beradi. Baliq iste'mol qilish orqali kishi organizmi boshqa yog'larda bo'lmagan kislotaga ega bo'ladi. Ko'p baliq to'qimalaridan yog' bir xilda joylashmagan. To'qimalarida yog'i bir xil joylashgan baliqlar (losos, osiyotr) pazan-dalikda qadrlanadi. Baliq taomi tarkibidagi yog' miqdori unga xushxo'r maza berishi bilan birga ozuqalik ahamiyatini ham oshi-radi.

Baliq taomlari ko'p miqdordagi mineral moddalarga (natriy, kaliy, fosfor, yod, oltingugurt, xlor, temir, mis va boshqa) boy. Bu mineral moddalar dengiz

baliqlaridan tayyorlangan taomlarda ko'p bo'ladi. Ko'p baliqlar A va D, ba'zi baliqlar esa B, va B2 darmondo-rilarga, tarkibidagi ekstraktiv moddalar orasida ishtaha ochish xususiyatiga ega bo'lgan moddalarga ega bo'ladi.

Baliq turlariga qarab mazasi va ozuqalik ahamiyati ham turlicha bo'ladi. Shu sababdan baliq taomlarini tayyorlashda ularga shunday pazandalik ishlovi berish lozimki, natijada ham xushxo'r taom tay-yorlanishi, ham ularning ozuqalik ahamiyati saqlab qolinishi zarur. Issiq ishlov berish usuliga qarab baliq taomlari qaynatib pishirilgan, dimlab pishirilgan, asosiy usulda qovurilgan, ko'p yog'da qovurilgan, yopib pishirilgan kabi turlarga bo'linadi.

~ Issiq ishlov jarayonida baliq tarkibida murakkab fizik-kimyoviy o'zgarishlar ro'y beradi. Qaynatib pishirish va qovurish jarayonida baliq tarkibidagi oqsil quyuqlashib, zichlashadi, kollagen oqsili, ma'lum darajada yog', darmondorilar, ekstraktiv moddalar o'zgara-di, suv ajralib chiqib, vazn va hajm miqdorida kamayish ro'y beradi. Issiq ishlov ta'sirida baliq to'qimalari yumshab, hazm bo'lish xususiyati yaxshilanishi bilan birga tarkibidagi bakteriyalari o'ladi. Mahsulot bu bakteriyalar bilan pishirishga tayyorlanayotgan jarayon-da zararlangan bo'lishi mumkin. Osiyotr oilasidagi baliqlarda ba'zi hollarda, kasal tug'diruvchi bakteriya sporalari ajratib chiqargan toksinlar, ya'ni zaharlovchi moddalari saqlanib qolishi mumkin. Shu sababli bu turdagi baliqlarga issiq ishlov berish jarayonida ular iste'-molga tayyor bo'lgunga qadar diqqat bilan kuzatib turish lozim.

Baliq tarkibidagi albumin oqsili suvda, globulin oqsili esa tuz erit-malarida erishi mumkin. Tarkibida murakkab fosfor birikmalarini birlashtiruvchi oqsillar 35°C darajadan boshlab quyuqlashib, denaturlanish hodisasiga uchraydi va 65°C ga yetganda bu jarayon tugallanadi. Quyuqlashgan oqsil oq ko'pik holida baliq suvda pishi-rilayotganda suyuqlik yuziga suzib chiqadi. Baliq tarkibida 1,6 dan 5,1% gacha kollagen bo'lib, u baliqning asosiy birlashtiruvchi to'qimasini tashkil qiladi. Baliq kollageni go'sht kollageniga nisbatan chidamsiz hisoblanadi. Baliq kollageni 40°C li haroratdan boshlab quyuqlashadi va glyutinga aylana boshlaydi. Bu modda yelimga o'xshash bo'lib, issiq suvda yaxshi eriydi. Shu sababdan baliq qay-natilgan suyuqlik sovutilganda dildiroq ko'rinishga ega bo'ladi. Baliq tarkibidagi glyutin go'sht tarkibidagi glyutinga nisbatan o'zida suvni ko'proq ushlab turadi. Shu sababli baliq issiq ishlovda go'shtga nis-batan o'z vaznini kamroq yo'qotadi. Issiq ishlov ta'sirida baliq tar-kibidagi miofibril oqsili zichlashadi va oqibatda uning vazni va hajmi kamayadi.

Issiq ishlov ta'sirida baliqning vazni 18—20% ga o'zgaradi. Bu mol go'shtida bo'ladigan o'zgarishga nisbatan taxminan 2 barobar kamdir. Vazndagi bu yo'qotilish, asosan, mahsulot tarkibidagi suv evaziga bo'ladi. Qovurish yoki qaynatib pishirish jarayonlarida vazn yo'qotish miqdor jihatdan deyarli bir xildir. Ular orasidagi tafovut 1—2% bo'lishi mumkin. Urvoqqa belab tayyorlangan baliqlar urvoq-qa belanmagan baliqqa nisbatan kamroq vazn yo'qotadi. Infraqizil nur maydonida qovurilgan baliq vazni ozroq yo'qoladi, chunki unga issiq ishlov berish vaqti qisqarib, tarkibidagi suyuqlik ajralishi kamayadi.

Baliq tarkibidan qaynatma tarkibiga qaynatma erib o'tuvchi umumiy mahsulot miqdori o'z vaznining 1,5—2% ni tashkil qiladi, shu hisobdan ekstraktiv va mineral moddalar 0,3—0,5% ni tashkil qiladi. Ekstraktiv moddalar qaynatish natijasida suyuqlikka o'tib, qaynatmaga o'ziga xos xushxo'rlik va maza berib, ishtahani ochadi.

Baliqni pishirish natijasida uning tarkibidagi yog' biroz kamayib, qaynatma yuziga suzib chiqadi va ba'zilar emulsiyaga aylanadi.

Issiq baliq taomlari korxonada issiq sexlarining sardak tayyorlash bo'limida tayyorlanadi. Tayyorlash jarayonida kastyulkalardan, tovalardan, baliqni dimlab va qaynatib pishirish uchun maxsus, pan-jarali baliq qozonlaridan, qovurish uchun ishlatiladigan frityurni-tsalar, porsion tovalar, kapgirlar, ko'pik suzgichlar, chovlilar, alyu-min g'alvirlar, pazandalik ayrilaridan va boshqa asbob-anjomlardan foydalaniladi. Baliq taomlari mayda likopchalarda, dumaloq yoki cho'zinchoq shakldagi metall laganchalarda, porsion tovalarda tar-qatiladi. Tarqatilgan issiq baliq taomlarining harorati 65T darajadan past bo'lmasligi lozim. Tarqatiladigan baliq vazn og'irligi 75, 100 yoki 125 grammni tashkil etishi kerak.

2. QAYNATIB PISHIRILGAN BALIQ TAOMLARI

Qaynatib pishirish uchun har qanday baliq turlari — treska, qalqonbaliq, laqqa baliq, sudak, zubatka, cho'rtan baliq, ko'mir va muz baliq, morcy, osyotr oilasi baliq'i va boshqalar ishlatiladi.

Porsiyalarga bo'lub pishirish uchun suyakli terili, suyakli terili filega ajratilgan va ko'ndalangiga dumaloq kesilgan baliq bo'laklari ishlatiladi. Tayyorlangan baliq chuqur tova yoki baliq qozoniga te-risini yuqoriga qilib qo'yiladi. 1 kg baliq uchun 2 / suv olinadi.

Ustidan ishlovdan o'tgan xom sabzi, ko'kat ildizi, piyoz hamda tuz, lavr yaprog'i, donador murch solinib qaynatiladi. Qaynab chiqqach, olovi pasaytirilib, harorati 85—90°C li suvda 5—10 daqiqa qaynovsiz pishiriladi. Bunda baliq yuzida quyushgan oqsillar ajratib olinadi. Taomni iste'molga tayyor bo'lgan-bo'lmaganini uning tashqi ko'rinishi bo'yicha mazasini ko'rish orqali aniqlanadi. 8-jadvalda baliq luriga qarab ularga issiq ishlov berish muddati keltirilgan. Agar baliq o'ziga xos xushbo'y hidga ega bo'lsa, lavr yaprog'i, donador murch va ko'kat ildizlari solinmay pishiriladi. Treska, zubatka, qalqonbaliq va boshqa dengiz baliqlari o'ziga xos o'tkir hidga ega bo'lganligi sababli pishiriladigan suyuqligiga avval xushbo'y hid, maza beruvchi ko'kat ildizi, piyoz va ziravorlar solinib, 5—7 daqiqa qaynatiladi, so'ng bu suyuqlikda bodring suvi yoki sho'r bodring terisi solingan suyuqlik ham ishlatilishi mumkin. Bir porsiyaga 3 g hisobida tuz, 0,01 g donador murch, 0,01 g lavr yaprog'i ishlatiladi.

Pishirish jarayonida o'z shakli, rangi, qattiq, yumshoqlik darajasi-ni saqlab qolish uchun baliqni pishirishda 1 / suvga 10 g sirka qo'shiladi. Pishirilgan baliq o'z suyuqligida saqlanib, 30 — 40 daqiqa davomida ishlatiladi.

Butun holda pishirish uchun sudak, forel, losos, beloribitsa, cho'itan baliq, nelm, sterlyad baliqlari ishlatiladi. Ishlovdan o'tgan baliq baliq qozoni qasqoniga

qorni bilan qo'yilib, ip bilan bog'lana-di. Baliq ustidan 3 sm yuqori qilinib sovuq suv quyiladi, chunki sovuq suvni asta-sekin isitilishi natijasida baliq tanidagi yuza va ichki to'qimalariga bir xil darajada issiqlik ta'sir etib, bir xil pishishi uchun sharoit yaratiladi. Qaynatmaga ko'kat ildizlari baliq turiga qarab solinadi.

Baliq qaynatmasi qaynab chiqqach, olov juda pasaytirilib, mahsulot iste'molga tayyor holga keltiriladi. Yuziga suzib chiqqan ko'pik suzib olinadi. Yirik baliq 1 — 1,5 soat, maydasi esa 30—45 daqiqa qaynatiladi.

Baliq pishib tayyor bo'lganini aniqlash uchun eng qalin yeriga pazandalik ignasi tiqib ko'riladi. Bunda rangsiz suyuqlik chiqsa, baliq iste'molga tayyor pushti suyuqlik chiqsa, uni yana qaynatish zarur bo'ladi.

Butun holda pishirilgan baliq o'z suyuqligida sovitiladi. Tarqatishdan avval suyuqlikdan olinib, ustidagi qotgan yoki quyuq holdagi oqsillari yuvilib, laganga qo'yib banket yoki kundalik taom sifatida ishlatiladi.

Osyotr oilasiga mansub baliqlar (sevryuga, osetrina hamda vazni 2—3 kg li beluga) baliq qozoni qasqoniga yoki maxsus pishirish uchun mo'ljallangan idishga teri tomoni bilan qozonga solinadi. Ustidan sovuq suv quyib, qaynatib pishiriladi. Baliqning xushxo'rli-gini saqlab qolish uchun oz miqdordan ziravor va ko'kat ildizlari solinadi. Baliqlarni pishirish muddati uning turiga, mayda-yirikligiga bog'liq bo'lib, 45 daqiqadan 1 soat yoki 1,5 soatdan 2,5 soatgacha davom etadi. Pishirish natijasida baliq vazni 15% gacha kamayadi.

Pishirilgan osyotr oilasidagi baliqlar o'z qaynatilgan suyuqligida sovitiladi va yuzidagi quyuqlashgan oqsillar o'z qaynatmasi bilan yuvib yuborilib, qolgan kemirchak suyaklari ajratilib patnisga qo'yiladi. Kemirchak suyaklarini ajratish natijasida baliq vazni yana 3—10% gacha kamayadi. Sovitilgan osyotr oilasiga mansub baliqlar kesilib, porsiyalarga bo'linib, sovuq taom yoki gazak sifatida ishlatiladigan bo'lsa, porsiyalar qaynatmada 70°C li darajagacha isitilib, so'ng iste'molga tortiladi. Baliq pishirish jarayonida hosil bo'lgan qaynatma suzib olinib, suyuq taom yoki sardaklami tayyorlashda ishlatiladi.

Baliq yarim tayyor mahsuloti	Issiq ishlov berish turi	Issiq ishlov berish vaqti (o'rta holda, daq.)
Osyotr baliq'i (zveno holda)	Asosiy usulda pishirish	60-90
Sevryuga baliq'i (zveno holda)	Asosiy usulda qovurish	40-45
Beluga baliq'i (vaznini 2—3 kg bo'laklab)	Asosiy usulda pishirish	45-60
Mayda baliq porsiyalab bo'laklangan	Asosiy usulda qovurish	30-40
Sudak, lasos, forel (butun holda)	Asosiy usulda qovurish	120-150
Osyotr baliq'i (zveno holda)	Asosiy usulda qovurish	12-15
Sudak, forel, sterlyad, sig, ugor butun holda.	Dimlab pishirish	60-90
Qiyma tiqilgan baliq	Dimlab pishirish	25-45
Mayda baliq porsiyalanib bo'laklangan	Asosiy usulda qovurish	30-50
Osyotr baliq'i (porsiyalab bo'laklangan)	Asosiy usulda qovurish	15-20
Mayda baliq (porsiyalanib bo'laklangan)	Ko'p yog'da qovurish	15-20 •
Har xil baliq (maydası butun holda va porsiyalanib bo'laklangan)	Asosiy usulda pishirish	10-15
Baliq kotletlari	Asosiy usulda pishirish	10-15
Osyotr baliq'i (porsiyalanib bo'laklangan)	Asosiy usulda pishirish	10-15
Qisqichbaqalar	Asosiy usulda pishirish	10-15
Dengiz toji muskuli	Asosiy usulda pishirish	3-4
Krevetkalar	Asosiy usulda pishirish	30-40
Midiyalar	Asosiy usulda pishirish	2,5-3
Kalmarlar	Asosiy usulda pishirish	7-10

3-. DIMLAB PISHIRILGAN BALIQ

Dimlab pishirilgan baliqni ilgari bug'da tayyorlangan deyilardi, chunki dimlab pishirish jarayonida suvni qaynatishda hosil bo'lgan bug' ta'sirida baliq tayyor holga keladi. Bu usulda oziqalik qiymati yuqori bo'lgan baliqlar pishiriladi, chunki dimlab pishirish jarayoni—da qaynatib pishirishga nisbatan baliqning shakli saqlanishi bilan birga qimmatli oziqa moddalari ham ko'p saqlanadi. Baliqlarni dimlab pishirish uchun ularni butun, porsiyalangan sof file yoki terili filelar holda olinadi.

Dimlab pishirish uchun sler/yad, sudak, cho'itan baliq (qiyma tiqilgan holda ham), dengiz okuni, kafel, (reska, ihnbaliq, siga, qalqonbaliq, paltus, yelimbaliq, notoleniya, zubatkalar ishlatiladi.

Ishlovdan o'tgan baliq baliq qozoniga qo'yiladi. Porsiyalangan va butun baliqni qozon panjarasiga kanop yordamida bog'lab qo'yish mumkin. Bunda zvenoga bo'lingan baliq qozonga terisi bilan. butun baliqlar qornini pastga qaratib,

porsiyalangan baliq bo'lagi terisini pastga qaratgan holda yoki avval terisi bo'lgan qismini pastga qaratib qo'yiladi. Shunday qilinganda yirik baliq bo'laklari suvda bo'ladi. Baliq hajmining 1/3 qismi suv yoki baliq qaynatmasi bilan ko'miladi. 1 /tg baliq uchun 300—500 g suv yoki qaynatma olinadi: butun va zvenoga bo'lingan baliq uchun sovuq, porsiyalangan baliq uchun issiq suyuqlik ishlatiladi. Ko'kat ildizi, bosh piyoz, ziravor, limon ishqori, shampinyon, qaynatilgan suv, sariyog' qo'shiladi. Baliq qaynatiladigan idish qopqog'i yaxshi berkitilishi kerak. Suyuqlik tez qay-nash darajasiga yetkazilib. so'ng past darajadagi issiqlik ta'sirida porsiyalangan baliq 10—15 daqiqa, butun va zvenoga bo'lingan baliq 25—50 daqiqa davomida qaynatilishi, iste'molga tayyor bo'lishi jarayonida baliqning ichki to'qimasidagi harorat 80°C dan past bo'lmasligi lozim. Baliq pishirilgan qaynatma elakda suzilib satdak tayyorlashda ishlatiladi.

Butun holda pishirilgan baliq oval yoki dumaloq ko'rinishdagi laganga solinib, garnir va ko'kat bilan bezab banket va har xil an'anaviy kechalarda iste'molga tortiladi. Zvenolarga bo'linib pishirilgan baliqlar sovutilib, porsiyalarga bo'linib, o'zi pishirilgan qaynatmada biroz qaynatilib tarqatilishi yoki o'z suyuqligida marmitga qo'yilgan holda qopqoq yopilib 25—30 daqiqa davomida tarqatiladi.

Dimlab pishirilgan baliq taomi qaynatib pishirilgan baliq laomi-dan oziqaviy qiymati kattaligi va mazasining xushxo'rliigi bilan farqlanadi va ularga berilgan sardak nomi bilan ataladi. Masalan, bug' sardagi bilan berilgan baliq — «bug'da tayyorlangan baliq»; «sho'r bodring suvida dimlab tayyorlangan baliq»; tomat sardagi bilan berilgan baliq — «tomatda dimlab tayyorlangan baliq» va hokazo deyiladi.

Dimlab pishirish jarayonida baliqlar o'rta hisobda 18% gacha o'z vaznini kamaytirsam, gorbusha, keta, sterlyad 20% gacha, osyotr, sevryuga, beluganing vazni 17 dan 21% gacha kamayadi.

Dimlab pishirilgan baliq. Isitilgan porsiyali idishga bochkacha shaklida kesib pishirilgan kartoshka, kartoshka pyuresi, pishirilgan sabzavot yoki oddiy usulda kesib pishirilgan kartoshka solinadi. Yoniga dimlab pishirilgan baliq va uning ustidan pishirilgan qo'ziqorin qo'yib, baliq ustiga o'z qaynatmasidan tayyorlangan sardak qo'yilib ko'kat bilan bezaladi. Taorni bezash uchun krivetka, krab, qisqichbaqaning pishirilgan yoki konservalangan bo'lagi yoki limon parragi (1/8 bo'lakda) ishlatiladi. Garnir ustidan eritilgan sariyog' quyiladi.

Dimlab pishirilgan baliq taomi yuqorida ko'rsatilgandan tashqari yana oq asosiy, oq vinoli yoki tomatli va boshqa sardaklar bilan ham berilishi mumkin.

Dimlab pishirilib, sho'r bodring suvili oq sardak bilan berilgan baliq. Ishlovdan o'tib porsiyalangan yoki zveno holida kesib tayyorlangan osyotr oilasiga mansub baliq elakdan o'tkazib suzilgan sho'r bodring suvi, bosh piyoz, ko'kat ildizi, ziravor qo'shilgan qaynatma yoki suvda dimlab pishiriladi. Dimlashdan qolgan qaynatmada sho'r bodring suvili oq sardak tayyorlanadi. Osyotr oilasiga mansub baliq turlari bo'lsa, porsiyalarga ajratilib, o'zi pishgan qaynatmaga solib qaynatib olinadi.

Isitilgan porsiyali idishga bochkacha shaklida kesib pishirilgan kartoshka yoki kartoshka pyuresi solinib, yoniga issiq holda dimlab pishirilgan baliq qo'yiladi. Baliq ustidan pishirilib tilim-tilim shakli—da kesilgan qo'ziqorin qo'yilib, ustidan sho'r bodring suvi bilan tay-yorlangan oq sardak quyiladi. Garnir ustidan eritilgan sariyog' soli—nadi. Taom tarqatish oldidan isitiladi, so'ng ko'kat va limon parragi bilan bezab, iste'molga tortiladi.

Osyotr 248g, yoki sevryuga 232 g, yoki muz baliq 260 g, yoki tinch okean xeki 254g, yoki treska 161 g, yoki okean stavridasi 265g, bosh piyoz 5g, petrushka (ildizi) 5 g, yoki selderey (ildizi) 6 g, sho'r bodring 48 g, yangi shampinyon 28 g, yoki yangi oq qo'ziqorin 26 g, garnir 150 g, sardak 75 g. Sof og'irligi 365 g.

Ruscha, oz suvda pishirilgan baliq. Bu taomni tayyorlash uchun osyotr oilasiga mansub baliq, treska, dengiz okuni, yelimbaliq, makrel, stavrida baliqlari ishlatiladi. Porsiyaga bo'lingan baliq bosh piyoz, ko'kat ildizi, oq qo'ziqorin yoki shampinyon pishirilgan suvda dimlab pishiriladi va suyuqlikdan suzilib isitilgan idishga qo'yiladi,

yoniga bochkacha shaklida kesilib pishirilgan kartoshka qo'yib, usti—dan tomat sardagini maxsus tayyorlangan garnir bilan aralashtirilib 80°C gacha isitilgan aralashmasi qo'yiladi. Tarqatishda tomat sarda—gi quyib, ustidan po'sti tozalanib, parrak-parrak shaklida kesilgan limon, ko'kat bilan bezaladi.

Sardak garnir tayyorlash uchun shampinyon yoki oq qo'ziqorin va osyotr balig'ining kemirchak suyagi tilim-tilim shaklida kesilishi—dan avval pishirib olinadi. Ishlovdan o'tgan sabzi, petrushka (ildizi) to'rtburchakli uzun piyoz yarim halqa shaklida to'g'ralib, sabzavotlar dimlab pishiriladi. Sho'r bodring po'sti urug'idan tozalanib, romb shaklida to'g'ralib, o'z suvida biroz qaynatiladi. Zaytun mevasi dana—gi ajratiladi, kovul suyuqligidan suzib olinadi. Tayyorlangan mahsulotlar baliq qaynatmasida tayyorlangan tomatli sardak bilan aralashtirilib, qaynash darajasiga yetkaziladi.

4. QOVURILGAN BALIQ

Qovurish uchun hamma turdagi baliqlarni ishlatish mumkin, ammo zog'ora baliq, lesh, sazan, vobla, seld, salaka, navaga, kryu-ka, skumbriya, kumushrang xek, kapitan-baliq, zuban, makru-rus, stavrida, okean buqachasi qovurib pishirilganda o'ziga xos xushxo'r bo'ladi. Ko'pgina qovurilgan baliq taomlari osyotr oilasida—gi — sudak, laqqa baliq, okun, losos turidagi baliqlardan tayyor—lanadi.

Qovurilgan baliq yuzidagi qizg'ish qobiq hisobiga aniq sezilari mazaga ega bo'ladi. Bu qobiq tarkibi yuqori ozuqalik moddalarga ega va bu moddalar qovurish jarayonida o'zgarish hodisasiga uchramay—dilar. Qovurish jarayonida baliq ma'lum darajada yog'ni o'z taniga singdirib, to'yimlilik darajasi oshadi.

Baliqlar asosiy usulda, ya'ni oz va ko'p qizdirilgan yog'da qovuriladi. Mayda baliqlar butun holda, o'rtacha va yiriklarini por—siyaga bo'lib, osyotr oilasidagi baliqlar porsiyalarga yoki zvenolarga bo'lib qovuriladi.

Baliqlarni qovurish uchun o'simlik yog'laridan kungaboqar, oliv-ka, paxta yog'lari hamda pazandalik moylari ishlatiladi. Pazandalik moyi (frityur moyi) o'z tarkibida hayvonot yog'i va o'simlik yog'i aralashmasidan tashkil topgan bo'ladi. Bunday

moy yuqori darajada qizdirilganda o'z tarkibini kam o'zgartirish, tutash xususiyatini kamaytirish xossasiga ega ekanligi bilan birga qovurilgan baliqqa yaxshi maza va chiroyli tashqi ko'rinish beradi. Yog' tarkibining o'zgarishi uning tozaligiga va yog'ni qizdirish darajasiga bog'liq bo'ladi. Bunda tozalanmagan yog' tozalangan yog'ga nisbatan ko'proq o'zgaradi. Qovurish jarayonida ko'p yog' miqdori vaqti-vaqti bilan suzib, tashqi mahsulotlardan tozalanib turilishi va avvalgi hajmining yarmidan kamayib qolmasligini kuzatib turish lozim. 1 kg baliq mahsulotiga 4 kg yog' miqdori olinadi va tova, elektr tova, chuqur tova va frityurnitsalarda qovuriladi. Agar qovurilgan baliq sovuq taom sifatida ishlatiladigan bo'lsa, o'simlik yog'ida qovuriladi.

Qovurilgan baliq. Ishlovdan o'tgan baliq yuvilgandan so'ng suvi silqitiladi, tayyorlangan butun yoki porsion bo'lakka bo'linganiga tuz, murch sepib, unga belanadi va qizib turgan yog'ga terisi bilan qo'yib, ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi. Qovurish jarayoni 140—160°C li haroratda 5—10 daqiqa davomida olib boriladi. Qovurilgan baliqlarni tayyor holga keltirish uchun 250°C li qovurish shkafiga 5—7 daqiqa qo'yiladi. Baliqlarni umumiy qovurish muddati 10—20 daqiqa davom etadi. Qovurish oxirida baliq ichidagi harorat 85—90°C ga yetadi. Baliq tayyor bo'lganini yuzida mayda rangsiz sharchalar hosil bo'lish holatidan aniqlash mumkin. Qovurilgan baliq tayyor bo'lgan zahoti iste'molga tarqatiladi.

Isitilgan likobcha yoki porsiyali laganchaga qovurilgan, pishirilgan yoki pyure holidagi kartoshka solinib yoniga qovurilgan baliq qo'yiladi, ustidan eritilgan sariyog' qo'yib beriladi. Alohida sardak idishida tomatli oq, qizil asosiy yoki sabzavotli tomat sardagi qo'shib beriladi. Taomni bezash uchun ko'kat va limon parragi ishlatiladi. Qovurilgan baliq uchun garnir sifatida dimlangan karam, grechixa bo'tqasi, qovurilgan qovoqcha, baqlajon, pomidor hamda pishirilgan sabzavotlar ustiga yog' sepib beriladi.

Baliq 132 dan 237 g gacha, bug'doy uni 6 g, o'simlik yog'i 5g, garnir 150g, sardak 75 g, sariyog' yoki margarin 7 g. Sof og'irligi 257g yoki 325 g.

«Leningradcha», piyoz bilan qovurilgan baliq. Saralab, yuvilgan kartoshka terisi bilan chala pishirilib, sovutilib, po'sti tozalanadi, par-rak-parrak to'g'ralib, asosiy usulda ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi. Bosh piyoz halqa shaklida to'g'ralib, unga belanib, yog'da sarg'ish rangga kirguncha qovuriladi.

Porsiyalangan baliq ikki yoqlama tuz sepib, unga belanib, asosiy usulda qovurilib, qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali tova o'rtasiga qovurilgan baliqni qo'yib, atrofini parrak-parrak shaklda qovurilgan kartoshka bilan o'rab, baliq ustiga yog'da qovurilgan piyoz qo'yib beriladi.

Ko'p yog'da qovurilgan baliq. «Butun baliq» yoki romb shaklida kesib porsiyalangan baliq bo'laklari 180°C da qizib turgan ko'p yog'ga sachratmasdan solinib, yuzida sarg'ish qobiq hosil bo'lguncha 5—10 daqiqa davomida qovuriladi, so'ng yog'dan suzib olinib, tayyor holga yetkazish uchun tovaga solinib, qovurish shkafiga qo'yiladi.

Tarqatishda isitilgan likobcha yoki laganga garnir sifatida tilim-tilim shaklida avval pishirib, so'ng qovurilgan yoki to'rburchakli uzun kesib, ko'p yog'da qovurilgan kartoshka solinadi, yoniga ko'p yog'da qovurilgan baliq, uning ustidan

eritilgan sariyog' sepib, ko'p yog'da qovurilgan ko'kat va limon parragi bilan bezab beriladi. Alohida sardak idishida tomatli oq yoki kornishonli mayonez sardagini berish mumkin.

Osyotr balig'i 199g, yoki sudak 192 g, yoki laqqa baliq 211 g, yoki kapitan-baliq 233 g, bug'doy uni 6 g, tuxum 1/7 dona, uvoq 1.5 g, pazandalik moyi 10 g, garnir ISO g, sardak 75 g, sariyog', margarin 7g. Sof og'irligi 325, 300, 257 g.

Ko'katlar bilan aralashtirilgan sariyog' qovurilgan baliq. 8

shaklida sixga tortilib tayyorlangan baliq yarim tayyor mahsuloti qizib turgan ko'p yog'ga solinib, qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi, so'ngra yog'dan olinib, sixdan ajratilib, tovaga qo'yib qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda ishlatilgan likobchaga ko'p yog'da qovurilgan kartoshka garnir sifatida solinib, yoniga qovurilgan baliq, uning ustidan ko'kat bilan aralashtirilgan sariyog' bo'lagi qo'yib, qovurilgan ko'kat va limon parragi bilan bezab beriladi. Bu taom tayyorlangan zahoti ko'k yog' bo'lagi crib ketmagan holda tarqatilish lozim. Bu taom uchun yana alohida idishda tomatli oq sardak ham berilishi mumkin.

Xamirga botirib qovurilgan baliq. Baliq sof tilesidan to'it bur-chakli to'g'ri kesib, marinovka qilib, tayyorlangandan so'ng, har bir bo'lagi ayriga yoki pazandalik ignasi bilan olinib, suyuq xamirga (klyarga) botiriladi va qizib turgan ko'p yog'ga solinib, 3—4 daqiqa davomida qovurib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Xamirga botirilgan baliq yog' yuziga suzib chiqib sarg'ish qobiq hosil qilgandan so'ng suzib olinib, yog'i silqitiladi.

Tarqatishda tayyor baliq bo'laklari porsiyasiga 6—8 dona hisobi-da qog'oz sochiqcha yoyilgan lagancha yoki likobchaga piramida shaklida ustma-ust terilib, yoniga shu holda terilgan ko'p yog'da qovurilgan kartoshka qo'yiladi va limon parragi, ko'kat bilan bezaladi. Alohida idishda tomatli oq yoki kornishonli mayonez ham qo'shib berish mumkin. Ba'zi hollarda baliq kubik shaklida kesilib tayyorlanadi.

Doncha zrazi. Shakl berib tayyorlangan qovurishga tayyor mahsulot qizib turgan ko'p yog'ga solinib, qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi va tovaga solib, qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda likobcha yoki laganchaga garnir sifati-da qovurilgan kartoshka, kartoshka pyuresi yoki dimlab pishirilgan sabzavot, dona grechixa bo'tqasi yoki 3—4 xil sabzavot aralashmasidan tashkil topgan murakkab sabzavot gamiri solinib, yoniga 1 yoki 2 bo'lak doncha zrazi qo'yiladi, uning ustiga eritilgan sariyog' yoki alohida tomatli oq sardak qo'yib beriladi. Tomat ko'kat va qo'shimcha garnir bilan bezaladi.

Go'shtdor baliqlardan baliq kotleti tayyorlanadi. Bunda, asosan, to'qimalari orasida qiltanog'i kam bo'lgan treska, laqqa baliq, cho'itan baliq, sudak, yelim baliq, dengiz okuni, sayra, moyva, kumushrang xek baliqlari ishlatiladi. Baliq kotleti taomlari qovurib, dimlab, qovurish shkafida yopib tayyorlanadi.

Baliq kotleti yoki bitochkisi. Baliq kotlet massasidan ma'lum miqdordan uzilib, kotlet yoki bitochki shakli beriladi, urvoqqa belanadi, asosiy usulda ikki yoqlama qobiq hosil qilib 10 daqiqa davomida qovuriladi, qovurish shkafida 5 daqiqa ushlanib iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Isitilgan likopchaga qovurilgan yoki pishirilgan kartoshka, kar-toshka pyuresi, pishirilgan yoki dimlab pishirilgan sabzavot, pishirilgan grechixa bo'tqasi solinib, yoniga kotlet yoki bitochki qo'yib, ustidan sariyog' purkaladi yoki bir chetiga tomatli oq yoki nordonroq qaymoq sardagi quyib beriladi. Sardakni alohida sardak idishida bersa ham bo'ladi. Bitochki ustiga tomat sardagi, nordonroq qaymoq, pi-yozli nordonroq qaymoq sardagi solib beriladi.

Baliq teftelisi. Baliq kotlet massasidan porsiyasiga 3—4 donadan uzib shar shakli beriladi, unga belanib, qobiq hosil qilib qovuriladi, chuqur tovaga terib, ustidan qaynab turgan sardak quyiladi, so'ng 10—15 daqiqa davomida dimlab iste'molga tayyor qilinadi. Bu taom-ni kotlet massasidagi non o'rniga donador guruch bo'tqasi solib ham tayyorlash mumkin. Tarqatishda isitilgan likopchaga garnir sifatida pishirilgan kartoshka, guruch yoki kartoshka pyuresi solinib, yoniga tefteli qo'yiladi va ustiga tefteli tayyorlangan sardakdan quyiladi. Garnir ustiga eritilgan sariyog' purkab, ko'kat sepib beriladi.

Baliq telnoytsi. Tayyorlanishi bo'yicha xuddi zraziga o'xshash bo'lib, yarim oy shaklida baliq qiymasidan qilinadi. Buning uchun baliq kotlet massasidan 2 dona uzib, «obi non» shakli berib, qiyma solib, yarim oy shaklida chetlari bukiladi, lezonga botirilib, urvoqqa belangandan so'ng ko'p yog'da 3—4 daqiqa qovurilib, yuzaki qobiq hosil qilinadi va suzib olingach, yog'i silqitiladi, qovurish shkafida 250°C haroratda 4—5 daqiqa ushlanadi. Yuzida mayda sharchalar hosil bo'lishi iste'molga tayyor bo'lganligi belgisi hisoblanadi.

Tarqatish uchun isitilgan likopchaga ikkitadan telnoye qo'yilib garnir sifatida sariyog' yoki sut sardagi bilan aralashtirilgan ko'k no'xat, qovurilgan kartoshka yoki murakkab garnir solib, ustidan qizdirilgan margarin purkaladi, ko'kat bilan bezaladi.

Laqqa baliq yoki muz batiq 144 g. yoki cho'rlan baliq 163 g. yoki ucska ,W u, yoki dengiz okuni 98 g, bug'cloy noni 18 g, sut yoki suv 25 g, pazandalik yog'i 4 g, yangi oq qo'ziqorin 17g, >oki yangi shampinum 18g, tuuim 1/6 dona, invoq /,:> qiyma vazni 2<?tf, nrvoq yarim layyor malisulol vazni 145 g, pazandalik yog'i 12 .«,'. garnir 100 g, oshxomi margarini 5 t;. so i da κ 7JI ,4. Sol' og'irligi Sardak idishda alohida tomat sardagi beriladi. Baliq /,ra/isiiii xuddi go'shtli zrazi singari to'rtburchak shaklida ham tayyorlash mumkin.

Baliq frikadelkasi tomat sardagi bilan. Baliq kotlet massasiga mayda chopib jazlangan piyoz, xom tuxum, osh.xona margarini qo'shib aralashtiriladi va vazni 12—15 gramm qilib sharcha shaklida tayyorlanib, dimlab yoki qaynatmada 10—15 daqiqa qaynatib pishi-riladi.

Tarqatishda isitilgan likobchaga garnir sifatida pishirilgan kar-toshka, guruch, kartoshka pyuresi yoki qovurib pishirilgan sabzavot yoniga frikadelka qo'yib, ustidan tomatli sardak, nordonroq qaymoq yoki tomatli nordonroq qaymoq sardagi quyib beriladi.

Tekshirish uchun savollar.

1. Baliqdan tayyorlangan taomlarni qanday xususiyatlari bor?
2. Baliqdan qaynatib qanday taomlar tayyorlanadi?
3. Dimlab baliq pishirish texnologiyasini ayting?

4. Baliqdan qovurib taomlar tayyorlash texnologiyasini ayting?
5. Baliq kotlet masasidan qanday taomlar tayyorlanadi?

13-mavzu: Go'sht mahsulotlarini pishirish, qovurish, dimlash, yopib tamlar tayyorlash. Go'sht mahsulotidan tayyorlangan taomlar sifatiga qo'yiladigan talab va ularini saqlash mudati.

Reja:

1. Go'sht va go'sht mahsuloti taomlari.
2. Go'sht mahsulotlarini pishirish.
3. Go'shtlarni qovurish.
4. Dimlab pishirilgan go'sht taomlari.
5. Go'sht taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar va saqlash mudatlari.

GO'SHT VA GO'SHT MAHSULOTI TAOMLARI

Go'sht oqsil, yog', mineral va ekstraktiv moddalarga boy mahsulot hisoblanadi. Go'sht oqsillari kishi to'qimalarining tuzilishiga va mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Yog' esa energiya manbaidir. Ekstraktiv moddalar go'shtli taomlarni xushxo'r va mazali qiladi. Shu sababli ular kishi sekretsiya bezlaridan suyuqlik ajratish jara-yoniga ta'sir etib, taom hazm bo'lishini ta'minlaydi. Go'sht tarkibi-da uglevod va darmondorilar bo'ladi. Go'shtli taomlarni uglevod, mineral moddalar, darmondorilar bilan boyitish maqsadida ularga garnir sifatida sabzavot, makaron va yormalar qo'shib beriladi. Sabzavot mahsulotlaridan tayyorlangan garnirlar kishi tanasidagi ishqor miqdorini mutanosiblashtirib turadi. Ko'pgina go'sht taomlari sardak bilan tayyorlanadi. Shu sababli taom xushxo'r va turli xil bo'ladi.

Go'sht taomlarini tayyorlashda har xil issiq ishlov turlaridan foydalaniladi, shu sababli go'sht taomlari pishirilgan, qovurilgan, oz suvda pishirilgan, dimlangan, yopilgan turlarga bo'linadi.

Issiq ishlov ta'sirida go'sht tarkibida murakkab o'zgarish ro'y beradi. Go'shtning birlashtiruvchi to'qimalari to'liq bo'lmagan kolla-gen va elastin oqsillaridan tashkil topgan. Issiq ishlov ta'sirida elastin tarkibidagi moddalarda sezilarli o'zgarish bo'lmaydi. Bo'yin va pesh-nob go'shtlarida elastin moddalari ko'p joylashgan. Kollagen tolalari issiq ishlovda hajmi o'zgaradi, uzunligi qisqarib, kengligi yo'g'onlashadi. Buning natijasida go'sht tarkibidagi suyuqlik ma'lum darajada siqib chiqariladi. Ma'lum darajada va vaqt birligida issiqlik ta'sirida kollagen suyuqlikda cho'ziluvchan yelim ko'rinishdagi glyutinga aylanadi. Glyutin issiq suvda eruvchan xususiyatga ega. To'qimalar orasidagi bog'liqlik bo'shashib, go'sht yumshaydi. Go'shtlarning yumshashi, uning tarkibidagi kollagen miqdoriga, issiq ishlov ta'siriga bardoshligiga bog'liq bo'ladi. Kollagenlarning bardoshlilik hayvonlarning zotiga, turiga, yoshiga, semizligiga, jinsiga bog'liq bo'ladi. Turli xil hayvonning bir xil tana qismidagi go'sht bo'lagi tarkibidagi kollagenning issiqqa bardoshlilik har xil bo'ladi. Bardoshlilik past bo'lgan kollagenlar 10—15 daqiqa davomida, bardoshlilik darajasi yuqorilari esa issiqlik ta'sirida 2—3 soat davomida yumshaydi.

Kollagenning glyutinga aylanish jarayoni harorat 50°C dan bo'lganda boshlanib, 100°C dan oshganda tezlashadi.

Qovurish jarayonida go'sht tarkibidagi kollagenning bardoshlilik darajasi yuqori bo'lsa, kollagenning glyutinga aylanishidan ko'ra go'sht tarkibidagi suyuqlik tez bug'lanib, go'sht to'qimalari o'z qat-tiqlik holatini ko'proq saqlab qoladi. Shu sababdan qovurish uchun tarkibida kollagenning bardoshlilik darajasi past bo'lgan go'sht bo'laklari ishlatiladi. Bardoshlilik darajasi o'rtacha kollagen to'qimali go'sht bo'laklari qaynatib pishirish va dimlash uchun ishlatiladi. Kollagenlarning glyutenga aylanish jarayoni ishqorli sharoitda biroz sezilarli darajada bo'ladi. Shu sababli ba'zi hollarda go'shtlarga issiq ishlov berishdan avval marinovka qilishda limon sharbati yoki biroz sirka qo'shiladi. Dimlab pishirishda nordonroq sardak yoki tomat ishlatiladi.

To'qima tarkibidagi oqsillar issiqlik ta'sirida o'z tarkibidagi suyuqlikning zichlashish natijasida yo'qotadi va bu suyuqlik ma'lum darajada o'zi bilan birga suyuq holda erigan mahsulotlarni olib chiqadi. Go'sht to'qimalari buning hisobiga zichlashib, suyuqlik shimish xususiyatini yo'qotadilar. Go'sht vazni ham ma'lum daraja-da kamayadi.

Go'shtni qaynatib pishirish natijasida suyuqlikka ma'lum daraja-da mineral, ekstraktiv moddalar va eruvchi oqsillar o'tadi. Go'sht bo'lagi qizimaguncha uning tarkibidagi oqsil suyuqlikka o'taveradi. Shuning uchun go'sht qizigandan keyin, ya'ni undagi oqsil erish qobiliyatini yo'qotgandan keyin tuz solinadi.

Qovurish jarayonida go'sht yuzidagi suyuqlik ma'lum darajada bug'lansa, ma'lum darajadagi suyuqlik ichki qismiga shimilib, yuza-ki qobiq hosil bo'lish holati ro'y beradi va bu qobiq tarkibida ma'lum darajada ekstraktiv moddalar miqdori ko'payadi. Bundan tashqari, 100°C dan yuqori sharoitda oqsil va boshqa go'sht tarkibidagi mod-dalarda ham ba'zi o'zgarishlar yuz berib, yangi moddalar hosil bo'ladi.

Go'shtga qizil rang beruvchi mioglobin moddasidir. Issiq ishlov ta'sirida mioglobin parchalanib, go'shtning rangi o'zgaradi.

Go'sht tarkibidagi yog' qovurish natijasida ma'lum darajada erish, pishirishda esa suyuqlikda ma'lum darajada erib yuziga suzib chiqish hisobiga kamayadi.

Go'sht taomlari issiq sexlarda tayyorlanadi. Go'sht qozonlarda, kastryulkalarda, katta temir tovalarda pishiriladi. Qovurish uchun tova, elektr tova, qovurish qozoni, qo'ra va sixlar ishlatiladi. Dimlash uchun kastryulka, katta temir tova, qozonlardan foydalaniladi. Yopish uchun tova, porsiyali tovalar ishlatiladi. Yana asbob-anjom-lardan kurakcha, pazandalik ayrisi, elak, cho'mich, ayrilar, ko'pik suzgichlar, sardak qoshiqlari va boshqalar zarur bo'ladi.

Iste'molga tayyor go'shtli taomlar tarqatilayotganda ularning issiqlik darajasi 65°C dan past bo'lmasligi kerak. Isitilgan idish yoki likopchaga avval garnir suzib, yoniga go'sht taomi qo'yiladi. Go'sht bo'lagi ba'zi hollarda garnirlarga biroz uchini ilimirilgan yoki garnir ustiga qo'yilgan holda xo'rancelaga tortiladi. Beriladigan garnirlar oddiy yoki murakkab bo'ladi. Oddiy garnir bir xil, murakkab garnir bir necha xil mahsulotdan tayyorlanadi. Murakkab garnir uchun mahsulot tayyorlashda rangi, xushxo'rliqi, mazasiga mos keiadigan-lari tanlanadi. Murakkab

garnir taonming tashqi ko'rinishini bezashi lozim. Go'sht taomiga sardak purkab beriladi. Ba'zan sardak taom yoniga qo'yib yoki alohida sardak idishga quyib ham beriladi. Garnir ustiga sardak purkalmaydi.

2-. GO'SHT MAHSULOTLARINI PISHIRISH

Ikkinchi quyuq taom uchun mol, qo'y, echki, dudlangan go'sht, kolbasa mahsulotlari pishirib tayyorlanadi. Pishirish uchun tarkibidagi birlashtiruvchi to'qimalari o'rta holda bo'lgan go'sht bo'laklari olinadi. Mol go'shtidan(1-navli tana) to'sh, qo'l, qo'l osti. qovurg'a, sonning yon, tashqi qismlarining lahm go'shtlari ishlatilsa, qo'y, echki go'shtlarining to'sh, bo'yin, qo'l laxm go'shtlari ishlatiladi. Go'sht bo'lagini bir xil pishirish uchun uning vazni 2 kg gacha bo'lishi kerak. Agar qo'y yoki echki to'shlarini suyagi bilan pishirish kerak bo'lsa, ich tomonidan suyak ustidagi pardasi pichoq yordamida chizib, kesib qo'yilishi kerak. Bunda pishgan go'shtdan stiyakni ajratib olish osonlashadi. Qo'l lahm go'shti silindr shaklida o'ralib (rulet) ip bilan bog'lab pishiriladi.

Pishirish jarayonida I Aa; go'shtga 1 — 1,5 / suv solinadi. Suv miqdori ko'p bo'lsa. go'sht tarkibidagi oziqaviy qiymatga ega bo'lgan mineral, ekstraktiv moddalar suyuqlikka o'tib, go'shtning oziqaviyli-gi pasayadi, mazasi o'zgaradi. Go'shtlarning xushxo'rligini oshirish uchun pishirish jarayonida ko'kat ildizi, sabzavotlar (sabzi. piyoz), ziravorlar qo'shiladi. Go'shtning pishganligini aniqlash uchun pazandalik ignasi sanchib ko'riladi. Igna qarshilikka uchramay yengil san-chilib, go'sht tarkibidan rangsiz suyuqlik chiqsa, go'sht pishgan hisoblanadi.

Go'shtlarni qaynatib pishirish vaqti go'sht bo'lagining turiga, qattiq-yumshoqligiga va birlashtiruvchi lo'qimalarining soniga bog'liq. Pishirish jarayonida go'shtning vazni 38—40% kamayadi.

Pishirilgan go'sht. Issiq ishlovga tayyorlangan (mol. qo'y. echki. buzoq) go'sht 2 kg gacha vaznda olinib, qaynab turgan suvga solinadi va tez qaynash darajasigacha ko'tariladi. Vaqti-vaqti bilan yuziga suzib chiqqan ko'pigi suzib olinadi. Olov pasaytirilib. sekin oavnatib qo'yiladi. Go'shtni bu usulda pishirish jarayonida oziqa moddalari-ning suvga o'tishi kamayadi, suv ham kam sari' bo'ladi. Go'sht yumshoq pishib, mazali bo'ladi. Pishirilayotgan go'shtning xushxo'rligini. hid, mazasini yaxshilash uchun iste'molga tayyor bo'lishdan 30—40 daqiqa avval xom sabzi, ko'kat ildizi. pivo/ layyoi bo'lishidan 10 15 daqiqa avval tuz solinadi. Pishirish jarayonida tuz. bilan birga lavr yaprog'i, donador murch ham solish mumkin.

Pishgan go'sht bo'lagi suyuqlikdan suzilib, to'qimasiga ko'nclalang qilib porsiyasiga 1—2 bo'lak (50, 75, 100 g) hisobida kesib, qaynatmaga solinadi, qaynatib marmitda saqlanadi. Bundan maqsad go'shtga shamol tegib, usti qurib qolishining oldini olishdir.

Tarqatishda isitilgan likopchaga garnir quyib, yoniga pishirilgan go'sht bo'lagi, ustidan qaynatma, sariyog' yoki sardak quyib beriladi. Sardakni alohida sardak idishga solib berish ham mumkin.

Mol go'shtiga garnir sifatida pishirilgan kartoshka, kartoshka pyuresi, dimlab pishirilgan sabzavotlar, sut sardagida tayyorlangan sabzi, ko'k no'xat yoki donador

yorma bo'tqalar, qo'y go'shtiga donador guruch bo'tqasi, yog'liq go'shtli taomga esa dimlangan karam qo'shib beriladi. Mol go'shti va yog'liq go'shtli taomlar uchun qizil sardak, qo'y go'shti uchun oq sardak mos hisoblanadi.

Pishirilgan yog'liq go'shtli biqin yoki son. Bu taomni tayyorlash uchun pishirib dudlangan yoki pishirilgan yog'liq go'sht mahsulotlari ishlatiladi. Ular porsiyalarga bo'linib, ustidan qaynatma quyib bir qaynatiladi. Dudlangan biqin, to'sh go'shtlari pishirilib, suyak va te-rilari ajratilishi kerak. Xom dudlangan go'shtlar yuvilib, sovuq suvda 2,5—3,0 soat bo'ktirilib, tuzi kamaytirilishi lozim.

Tarqatishda isitilgan likopchaga yoki porsiyali laganga garnir sifatida pishirilgan kartoshka yoki kartoshka pyuresi, ko'k no'xat suzilib, yoniga go'sht bo'lagi qo'yilib, sardak purkab beriladi. Sardaklardan qizil asosiy, vinoli qizil yoki xrenli nordonroq qaymoq sardaklari ishlatiladi.

Pishirilgan sosiska yoki sardelka. Sardelkalar iplaridan, sosiskalar sun'iy ichaklaridan tozalanib, qaynab turgan tuzli (1 kg mahsulotga 2 / suv) suvga solinib, qaynatiladi. Qaynab chiqqach olov pasaytirilib sosiskalar 3—5 daqiqa, sardelkalar 7—10 daqiqa qaynatiladi va iste'molga tarqatiladi. Agar mahsulot ko'rsatilgan vaqtdan uzoqroq qaynatilsa, yuzidagi qobig'i yorilib, suvda bo'kib, sifati o'zgaradi. Mahsulot pishgach, qaynatmada 20 daqiqa davomida saqlanishi mumkin.

Tarqatishda likopcha yoki laganchaga garnir sifatida kartoshka pyuresi, dudlangan karam, ko'k no'xat yoki donador yorma bo'tqasi suzilib, yoniga sosiska yoki sardelka qo'yiladi, ustidan sariyog' yoki sardak (qizil asosiy, piyozli, gorchitsali, tomatli oq) qo'yib beriladi.

3-. GO'SHTLARNI QOVURISH

Mol, buzoq, qo'y va echki go'shtlaridan qovurib taom tayyorlanadi. Asosiy qovurish usuli, ko'p yog'da qovurish usuli, tutunsiz olovda (ko'mir yoki elektr'gril yoki gaz grillarida), infraqizil nur ta'sirida, yuqori chastotali tok (y. ch. t.) apparatlarida qovurib pishirish usullari bor. Go'shtlar yirik, porsiyali bo'lakka bo'lingan, mayda bo'lakka bo'lingan yoki qiymalangan holda qovuriladi.

Qovurish uchun birlashtiruvchi to'qimalari nozik, mayin va kol-lagenlarining bardoshlilik darajasi past bo'lgan go'sht bo'laklari ishlatiladi. Bunday go'sht bo'laklari tarkibidagi kollagen issiq ishlov ta'sirida yumshoq holga keladi. Buzoq, qo'y, echki go'shti tarkibidagi kollagen mol go'shtinikiga nisbatan bardoshlilik darajasi pastroq bo'lgani sababli qovurishda deyarli hamma qismlarini ishlatish mumkin. Go'shtlarni qovurish uchun tova, protivni, elektr tovalar ishlatiladi.

Qovurishda cho'yan tovaning foydalangan ma'qul, chunki temirdan yasalgan protivni issiqlik energiyasi bir xilda tarqalmaydi. Natijada mahsulot kuyishi mumkin. Qovurish jarayonida go'sht ustida qobiq hosil bo'ladiki, u organik to'qimalardan iborat bo'lib, qovurilgan mahsulotga alohida maza beradi. Qovurish jarayonida paydo bo'lgan qizg'ish qobiq taomga o'ziga xos xushxo'rlik berishi bilan birga iste'molda kishi tanasidagi sekretiya bezlariga ta'sir etib, suyuqlik ajralish jarayonini tezlatadi, taomning hazm bo'lishiga katta yordam beradi. Go'shtlar sof yoki urvoqqa belangan holda qovuriladi. Ba'zi go'sht mahsulotlari (to'sh) avval pishirilib, sovitiladi, urvoqqa belanadi, so'ngra qovuriladi.

Yirik bo'lakli go'shtni qovurib pishirish

Yirik bo'lakli go'shtni qovurish uchun vazn og'irligi 1—2 kg bo'lgan go'sht bo'laklari ishlatiladi. Qo'l lahm go'shti silindr shakli—da o'ralib, ip bilan bog'lanadi, to'sh go'shtlari qovurg'a suyaklari bilan birga olinib qovuriladi, iste'molga tayyor bo'lgandan so'ng qovurg'a suyaklari ajratib olinadi.

Qovurish natijasida go'sht yuzida tez qizg'ish qobiq hosil bo'ladi, lekin go'sht ichiga issiqlik o'tmaydi. Bunday holat yuzaga kelmasli-gi, qovurish jarayonida issiqlik me'yori katta bo'lakdagi go'sht ichiga ham bir xil ta'sir etishi uchun uni issiqlik juda yuqori bo'lmagan darajadagi qovurish shkaflarida tayyorlash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Tayyorlangan go'sht bo'lagi tuz va garmdori bilan ishqalanib, temir tovada qizib turgan yog'ga solib, aylanma qobiq hosil qilib pli-tada hamma tomoni qobiq hosil qilguncha qovuriladi. Bunda go'sht bo'laklari bir-biriga tegmasligi, yopishib qolmasligi kerak. Go'sht bo'laklari zich qo'yib qovurilsa, harorat ancha pasayib, qobiq paydo bo'lishi uzoqqa cho'ziladi, go'shtdagi sel ko'p oqib chiqib, go'sht qotib qoladi. Qovurilgan go'sht o'z idishi bilan qovurish shkafiga qo'yilib, har 10—15 daqiqada aylantirilib, o'z selidan quyib turgan holda 180—200°C li haroratda iste'molga tayyor holga keltiriladi. Go'shtning iste'molga tayyor bo'lganligini aniqlash uchun go'sht bo'lagining qalinroq qismiga pazandalik ignasini sanchib, rangsiz suyuqlik ajralganidan aniqlanadi. Qovurish muddati go'sht bo'lagi—ning yirik-maydaligiga, go'sht turiga, holatiga qarab 40 daqiqadan 1 soat-u 40 daqiqagacha davom etadi. Tarqatishdan awal go'sht bo'lagi tolasiga ko'ndalang holda porsiyaga taqsimlab kesiladi. Porsiyaga 1—3 bo'lakdan (50, 75, 100 g) go'sht solinadi.

Yirik bo'lakli go'shtni qovurish (rostbif). Mol go'shti (pushti ♦mag'iz, yupqa yoki qalin taloq qismi) yirik bo'lakda, 1—2,5 kg vazn-da pay va pardalaridan tozalanib, tuz, qalampir bilan ishqalanib, temir tovada qizib turgan yog'ga solinadi. Go'sht bo'laklari tovaga oralig'i 5 sm qilib solinadi. Olov baland qilinib kuchli issiqlikda qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. So'ng idishi bilan qovurish shkafiga qo'yib 160—170°C li darajada vaqti-vaqti bilan aylantirib, o'z selidan quyib turib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Rostbiflar yuzaki qobiqda qoni bilan, yarim pishgan holda yoki qattiq qovurilgan holda tayyorlanadi. Qoni bilan tayyor holga keltirilgan rostbif yuzaki qobiqda, ya'ni ichi xom bo'lib, go'sht ustidan bosilgan zahoti o'z holiga qaytadi. Yarim pishirilgan rostbif kesilganda ichi va go'sht o'rta qismi och qizg'ish yoki pushti rangga ega bo'lib, go'sht bo'lagi bosib ko'rilganda qiyinroq eziluvchan bo'ladi. Qattiq qovurilgan rostbif kesimi bir xil kul rangda bo'lib, go'sht bo'lagi ustidan bosil-ganda ezilmaydigan darajada bo'ladi. Tayyor rostbif porsiyasiga 2—3 bo'lak hisobida to'qimasiga ko'ndalang holda kesiladi. Qovurishdan so'ng temir tovada qolgan suyuqlik qaynatilib, bug'lantirilib, yog'i quyib olinadi. Hosil bo'lgan quyqasiga biroz qaynatma qo'shib bir qaynatiladi, elak yoki dokada suzib olinadi. Bu go'sht sardagi qovurilgan go'sht taomlari ustidan quyib beriladi.

Tarqatishda isitilgan likopcha yoki laganchaga garnir sifatida qovurilgan kartoshka yoki murakkab sabzavot garniri (3—4 xil sabza-votdan iborat) suzilib,

yoniga qirilgan xren ildizi, uning yoniga por-siyalanib kesilgan rostbif qo'yib, ustiga go'sht sardagi quyib beriladi.

Qovurilgan qo'y yoki echki go'shti. Tayyorlangan qo'y yoki echki go'shtining yirik bo'laklari (son, biqin) tuz, qalampir bilan ishqalanib temir tovada qizib turgan yog'da qobiq hosil qilib plita ustida qovurilgandan so'ng, qovurish shkafida vaqti-vaqti bilan o'z selidan quyib turgan holda aylantirilib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Bu go'shtlarni tayyorlashdan awal sabzi, ko'kat ildizi, sarim-soq piyoz bilan shpiglash ham mumkin. Tayyor go'sht bo'lagi to'qimasiga ko'ndalang holda porsiyasiga 1—2 bo'lak hisobida kesilib, go'sht seliga solib qovurish shkafida isitiladi.

Tarqatishda isitilgan likopcha yoki laganchaga garnir sifatida grechixa bo'tqasi, yog' yoki sardakda pishirilgan loviya, pishirilgan yoki qovurilgan kartoshka solinib, yoniga porsiyalanib kesilgan qo'y yoki echki go'shti qo'yiladi, ustidan go'sht sardagi quyib beriladi.

Qiyma tiqilgan to'sh. Qiyma tiqib tayyorlangan qo'y yoki buzoq to'shiga tuz, qalampir sepiladi. Qovurg'a suyagini pastga qilib temir tovaga qo'yiladi. Qovurish shkafida avval 200—250°C li haroratda qobiq hosil bo'lguncha, so'ng 160°C da iste'molga tayyor holiga kelguncha o'z selidan vaqti-vaqti bilan purkab turib qovuriladi. Suyaklari ajratilib, porsiyalarga taqsimlab, likopchaga solinadi, usti-dan go'sht sardagi quyib beriladi.

Porsiyalangan lahm go'shtni qovurish

Porsiyalangan lahm go'sht o'z vazniga nisbatan 5—10% yog'da plita ustida yoki elektr tovada qovuriladi. Porsiyalanib kesilgan go'sht bo'lagiga tuz va qalampir sepilib, temir tovadagi qizib turgan yog'ga solinadi, 170—180°C darajada ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi va iste'molga tayyor holga keltiriladi. Porsiyalanib sof holda tayyorlanib qovurilgan go'sht taomlari issiq ishlovda o'z vaznining 37% ni yo'qotadi. Go'sht qovurilgan zahoti tarqatilishi lozim, chun-ki biroz saqlanishi ham taomlarning sifatiga salbiy ta'sir qiladi. Qovurilgan sof holdagi porsiyalangan go'sht taomlari oddiy yoki murakkab garnir bilan tarqatiladi. Go'sht bo'lagi ustidan go'sht sardagi yoki sariyog' quyib beriladi. Go'shtning qovurilgandan keyin-gi sof og'irligi 50, 75 yoki 100 g bo'ladi.

Bifshteks. Tayyorlangan pishirishga tayyor mahsulot ikki yoqlama tuz va murch sepilib, qizib turgan yog'ga solinib 15 daqiqa davomida ikki yoqlama qobiq hosil qilinib, iste'molchining talabiga ko'ra: qoni bilan, yarim qovurilgan va qattiq qovurilgan holda tayyorlanadi. Tarqatishda isitilgan likopcha yoki laganchaga qovurilgan kartoshka yoki 3—4 xil sabzavotdan iborat murakkab garnir solib, yoniga qirilgan xren ildizi, uning yoniga bifshteks qo'yiladi va ustidan go'sht sardagi yoki ko'k yog' qo'yib beriladi.

Tuxumli bifshteks. Xuddi bifshteks singari tayyorlanib tarqatiladi. Tarqatishda bifshteks ustiga bir dona sarig'ini qotirmay qovurilgan tuxum qo'yib beriladi.

Piyozli bifshteks. Xuddi bifshteks singari tayyorlanadi. Tarqatishda porsiyali lagancha o'rtasiga bifshteks, atrofiga pishirib qovurilgan kartoshka yoki ko'p yog'da qovurilgan kartoshka qo'yib, bifshteks ustidan go'sht sardagi, uning

ustidan halqa shaklida kesib, unga belab, ko'p yog'da qovurilgan piyoz qo'yib beriladi.

File. Qovurishga tayyor mahsulotga ikki yoqlama tuz, murch sepiladi, yog'i qizdirilgan tovada tayyor bo'lguncha qovuriladi.

Tarqatishda likopcha yoki laganchaga garnir sifatida qovurilgan kartoshka yoki murakkab sabzavot garniri yoniga file qo'yib, ustidan go'sht sardagi yoki sariyog' quyiladi. File sardak bilan ham beriladi. Buning uchun fileni kruton (tilim-tilim shaklida kesib, qovurilgan oq bulka non) ustiga qo'yib, ustidan qizil asosiy yoki tomatli oq sardak quyiladi. Qovurilgan kartoshka garnir sifatida alohida beriladi.

Langet. Porsiyalanib kesilgan go'sht bo'laki (har porsiyasiga 2 bo'lakdan) to'qmoqda biroz urib yumshatiladi, ikki yoqlama tuz, murch sepib, qizib turgan tovadagi yog'da tez qovuriladi va yuqori darajali haroratda iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali laganchaga qovurilgan kartoshka yoki murakkab sabzavot garniri, yoniga langet qo'yib, ustidan go'sht sardagi quyib beriladi.

Antrekot. Pishirishga tayyor mahsulotga ikki yoqlama tuz, murch sepilib, tovadagi qizib turgan yog'ga solib iste'molga tayyor bo'lgunga qadar ikki yoqlama qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi.

Tarqatishda porsiyali laganchaga garnir sifatida asosiy usulda yoki ko'p yog'da qovurilgan kartoshka, sutda pishirilgan kartoshka, murakkab sabzavot garniridan (3—4 xil sabzavot) suzib, yoniga qirilgan xren ildizi, uning yoniga antrekot qo'yib, ustidan go'sht sardagi yoki ko'k yog' quyiladi va ko'kat bilan bezaladi. Xuddi tuxumli yoki piyozli bifshteksga o'xshash tarqatiladi.

Mol go'shti 170 g, eritilgan mol yog'i 7 g, xren (ildizi) 16 g, garnir ISO g. Sof og'irligi 239 g.

Qo'y yoki buzoq go'shtidan tayyorlangan sof kotlet. Tayyorlangan kotlet ikki yoqlama tuz, murch sepib, qizib turgan tovada yuqori darajadagi issiqlikda ikki yoqlama qovuriladi. Tarqatishda likopcha yoki porsiyali laganchaga kotlet qo'yib, ustidan go'sht sardagi quyib beriladi. Qo'y go'shti kotletlari uchun piyozli sut sardagini berish mumkin, garnir sifatida esa asosiy usulda yoki ko'p yog'da qovurilgan kartoshka, yog' bilan aralashtirilgan loviya, tomat bilan aralashtirilgan loviya, donador guruch bo'tqasi yoki murakkab garnir beriladi. Buzoq go'shtidan tayyorlangan kotlet uchun asosiy usulda yoki ko'p yog'da qovurilgan kartoshka, sutda pishirilgan kartoshka yoki sut sardagida pishirilgan sabzavotlar garnir sifatida beriladi.

Cho'chqa yoki buzoq go'shtidan tayyorlangan eskalop. Tayyorlangan yarim tayyor mahsulot ikki yoqlama tuz, murch sepilib, tova-da qizib turgan yog'da qovurilib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda likopcha yoki porsiyali laganchaga qovurilgan kartoshka, 3—4 xil sabzavot aralashtirib tayyorlangan garnir solinadi, yoniga bug'doy nonidan tayyorlangan kruton, uning ustidan eskalop qo'yilib, ustiga go'sht sardagi quyiladi.

Cho'chqa go'shti 147 g, yoki buzoq go'shti 189 g, yoki qo'y go'shti 175 g, hayvon yog'i 7g, grenki 20 g, garnir 150 g. Sof og'irligi 255 g.

Sardakli eskalop. Xuddi garnirli eskalop taomiga o'xshash usulda tayyorlanadi. Tarqatishda likopchaga kruton ustidan 2 bo'lak eskalop qo'yiladi, uning ustidan

qovurilgan buyrak va pomidor, shampinyon yoki oq qo'ziqorin qo'yib, tomatli oq sardak quyiladi va to'g'ralgan ko'kat, chopilgan sarimsoq piyoz aralashmasi sepib, alo-hida likopchada garnir sifatida qovurilgan kartoshka beriladi.

X - 630 . 225

Go'shtni mayda ho'laklab qovurish

Mayda bo'laklab qovurish uchun pushti mag'iz, qalin yoki yupqa taloq, sonning ichki va yuqori qismlari ishlatiladi. Qizib turgan yog'ga solinadigan go'shtning qavat qatlami 1 — 1,5 sm bo'lib, qovurish jara-yonida pazandalik ayrisi yoki kurakchada aralastirib turiladi. Go'shtni qalin qatlamda yog'ga solib bo'lmaydi. Chunki qatlami qalin go'shtda qobiq kech paydo bo'ladi. Qobiq paydo bo'lguncha go'sht tarkibidagi namlik ajralib chiqib, go'sht dag'ai va quruq bo'lib qoladi.

Befstroganov. Go'sht uzunligini 3—4 sm qilib, to'rtburchakli uzun shaklda kesib, qizib turgan yog'li tovaga solinadi. Tuz, murch sepilib aralastirilgan holda 3—5 daqiqa davomida qovuriladi. So'ng jazlangan piyoz, nordonroq qaymoq sardagi, «Yujniy» sardagi qo'shib qaynash darajasiga yetkaziladi.

Tarqatishda porsiyali tovaga qovurdoq befstroganov solinib, alo-hida likopchada yuzaki pishirib, qovurilgan kartoshka beriladi. Ko'proq miqdorda tayyorlangan taom likopchalarda tarqatiladi. Garnir sifatida pishirilgan, yog'da qovurilgan kartoshka tortiladi.

Mol go'shti 162 g, bosh piyoz 43 g, margarin 10 g, un 50g, nordonroq qaymoq 30 g. «Ytijniy» sardagi 4 g. garnir 150 g. Sof og'irligi 300 g.

Qovurdoq mol, buzoq go'shtidan tayyorlanadi. To'rtburchakli uzun shaklda kesilgan go'sht bo'lakchalari qizib turgan tovadagi yog'da tuz, murch sepib qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha, jazlangan piyoz, tomat qo'shib yana 2—3 daqiqa qovuriladi. Tarqatishda qovurdoq porsiyali tovaga solinib, alohida likopcha yoki laganchaga garnir sifatida qovurilgan kartoshka yoki donador yorma bo'tqasi beriladi. Qovurdoq ko'proq miqdorda tayyorlansa, tarqatishda garniri go'sht bilan bir idishda beriladi.

Mol go'shti 162g, yoki qo'y go'shti 166g, yoki buzoq go'shti ISOg. bosh piyoz 36 g, eritilgan mol yog'i 10g, tomat pyure 15 g, garnir 150g. Sof og'irligi 250g.

Mol go'shtidan tayyorlangan kabob. Pushti mag'iz 30—40 g hisobida kubik shaklida to'g'raladi, dumba yog'i go'shtga nisbatan yarim barobar ingichka to'rtburchak shaklida to'g'ralib, go'sht, yog' ketma-ketligida va oxirida go'sht sixga tortiladi, ustidan tuz, murch sepilib, qizib turgan tovadagi yog'ga solinadi, har tomonidan qovurib iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda likopchaga yoki porsiyali laganchaga donador guruch bo'tqasi suzilib, ustiga kabob, ustidan yog'da qovurilgan piyoz. solib, go'sht sardagi quyib beriladi. Alohida idishda «Yujniy» sardagi beriladi.

Kavkaz kabobi. Marinovka qilingan qo'y go'shti sixga tortilib, yog' surtilib, ochiq olovda (laqqa cho'g' ko'mirda) pishiriladi. Pishirish jarayonida go'sht bir xilda pishishi uchun sixlar aylantirib turiladi.

Tarqatishda kabob sixdan olinib likopchaga solinadi, yoniga ko'k piyoz yoki to'g'ralgan bosh piyoz, yangi pomidor yoki bodring gar-nir sifatida qo'yilib, limon parragi va ko'kat bilan bezaladi. Alohida idishda «Yujniy» sardagi yoki tkemali va quritib yanchilgan qoraqand aralashmasi beriladi.

Karsk kabobi. Sixga buyrakning yarmi so'ng marinovka qilingan go'sht va oxirida buyrakning ikkinchi yarmi tortilib, yog' surtiladi, ochiq olovda yoki elektrogrilda qovurilib, pishirib iste'molga tayyor holga keltiriladi. «Kavkaz kabobi»ga o'xshash usulda tarqatiladi.

Go'shtni urvoqqa belab qovurish

Urvoqqa belangan go'sht mahsulotlari asosan tovada, ba'zi hol-larda ko'p yog'da qovuriladi. Agar oz yog'da qovuriladigan bo'lsa, tovaga yog' solinib qizdiriladi. Yog' qizigach. unga go'sht solinib, ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi va qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Mahsulotning iste'molga tayyor bo'lganligi yuzida hosil bo'lgan rangsiz pufakchalar orqali aniqlana-di. Qovurish jarayonida urvoqqa belangan go'sht bo'lagi o'z vaznini 27% gacha yo'qotadi. Tarqatishda urvoqqa belangan go'sht taomi ustidan eritilgan sariyog' yoki margarin quyib beriladi.

Romshteks. Pishirishga tayyor mahsulot (go'sht yarim tayyor mahsulotlariga qarang) tovada qizib turgan yog'ga solinib, ikki yoqlama qovurilib, qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoka likopchaga garnir sifatida donador yorma bo'tqasi, yog'da qovurilgan kartoshka yoki 3—4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir suzilib, yoniga romshteks qo'yiladi, ustidan eritilgan sariyog' quyib beriladi.

Mol go'shti 149 g, tuxum 1/8 dona, urvoq 15 g, eritilgan mol yog'i 10 g, garnir 150g, sariyog' yoki margarin 5 g. Sof og'irligi 246 g.

Shnitsel. Pishirishga tayyor mahsulot (go'sht yarim tayyor mahsulotlariga qarang) tovada qizib turgan yog'ga solinib, ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi va qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda likopcha yoki porsiyali laganchaga garnir suzilib, yoniga shnitsel, ustidan sariyog' quyib beriladi. Garnir sifatida qovurilgan kartoshka, dimlab pishirilgan sabzavot, dimlangan karam, donador yorma bo'tqasi, 3—4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir ishlatiladi. Shnitsel yana limon va kovul bilan ham berilishi mumkin. Bunda porsiyali likopchaga qovurilgan kartoshka yoniga limon sedrasi (somoncha shaklida to'g'ralib, qaynoq suvda tutilgan) bilan isitilgan sariyog' quyiladi, ustiga tuzlamadan siqib olingan kovul va limon bo'lagi qo'yiladi.

Buzoq go'shti 167g yoki qo'y go'shti /54 g. tuxum 1/8 dona, urvoq 15g, eritilgan mol yog'i 10 g. garnir 150 g, sariyog' yoki margarin 5 g. Sof og'irligi 246 g.

Qo'y, buzoq go'shtlari to'qmoqlanib tayyorlangan kotlet. Pishirishga tayyor mahsulot qizib turgan tovadagi yog'ga solinib, ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi va qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda likopchaga yoki porsiyali lagan-chaga garnir yoniga kotlet qo'yib, ustidan eritilgan

sariyog' quyib beriladi. Bu taomga romshteksga qo'shib beriladigan garnir qo'shib beriladi.

Ko'p yog'da qovurilgan qo'y to'shi. Qo'y go'shtining to'shi ko'kat ildizi, bosh piyoz, ziravor qo'shib pishiriladi va issiq holda qovurg'a suyagi olib tashlanib sovutiladi. So'ng porsiyasiga 1—2 bo'lakdan kesib, unga belashdan avval tuz, murch sepiladi, Iczonga botirilib, urvoqqa belanadi. Yog'da qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi va qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda likopcha yoki porsiyali laganchaga qovurilgan kar-toshka yoki 3—4 xil sabzavotdan tayyorlangan garnir solinib, yoniga yog'da qovurilgan to'sh go'shti qo'yiladi, ustidan sariyog' qo'yib beriladi. Likopchanning bir chetiga yoki alohida idishda tomatli sar-dak ham berish mumkin.

4. DIMLAB PISHIRILGAN GO'SHT TAOMLARI

Go'shtdan dimlab taom pishirishda yirik , porsiyalangan, mayda bp'laklangan go'sht bo'laklari ishlatiladi. Dimlashdan oldin kesib tayyorlangan go'sht bo'lagiga tuz, murch sepib yuzaki qobiq hosil qilib qovuriladi, so'ng chuqur idishga solib mayda va porsiyalangan bo'laklarmi to'la ko'madigan holda, yirik bo'laklarini yarim ko'madi-gan holda suv yoki qaynatma quyilib dimlanadi. Dimlash jarayonida go'sht xushxo'r va mazali bo'lishi uchun taom miqdoriga qarab bosh piyoz, sabzi, petrushka, seldercylar, ziravorlardan donador murch, lavr yaprog'i, zira, kashnich urug'i, ukrop yoki petrushka ko'kati, qalampirmunchoq, dolchin, muskat yong'og'i, arpabodiyon olinadi.

Dimlash vaqtida idish qopqog'ini yopib, past olovda qaynatish lozim, qattiq qaynatilsa suyuqlik tez bug'lanib, go'shtning xushxo'rliigi yo'qoladi. Ziravor va ko'katlar taom tayyor bo'lishidan 25—30 daqiqa avval solinadi. Birlashtiruvchi to'qimalarini yumsha-tish uchun go'shtlarni dimlash jarayonida tomat pyure, nordon sar-daklar, marinovka qilingan mevalar sharbati, kvas qo'shish ham mumkin. Go'sht dimlangan qaynatmada qizil sardak tayyorlanishi lozim. Dimlangan go'sht taomlari ikki usulda tayyorlanadi:

1. Go'shtni garniri bilan dimlab, birga tarqatiladi. Bu usulda tayyorlangan taomlarning xushxo'rlik darajasi yuqori, yumshoq, mazali bo'ladi. Agar taom qopqog'i yaxshi berkitilgan sopol ko'zachada tayyorlansa yanada mazali bo'ladi. Lekin garniri bilan dimlangan go'sht taomini porsiyalarga bo'lish(ko'p holda tayyorlan-ganda) biroz qiyinchilik tug'diradi.

2. *Go'shtlar gamirsiz dimlanib, garnir alohida tayyorlanadi.*

Dimlab pishirilgan go'sht. Yirik bo'lakli go'shtni dimlab pishirish uchun mol go'shti sonining tashqi va yon qismi, qo'y go'shtining qo'l qismi ishlatiladi. Vazni 2 kilogrammgacha bo'lgan go'sht bo'lagi tuz, murch bilan ishqalanib, chuqur tovada qizib turgan yog'da aylanma qobiq hosil qilib qovuriladi, yarmigacha qaynatma yoki suv quyilib, jazlangan sabzi, piyoz, tomat solinadi, usti qopqoq bilan berkitilib, 1,5—2,0 soat past olovda dimlanadi. Tayyor bo'lishidan 15—20 daqiqa avval donador murch, lavr yaprog'i, petrushka yoki ukrop ko'kati hamda qalampirmunchoq, dolchin, muskat yong'og'i qo'shi-ladi. Pishgan go'sht bo'lagi

suyuqligidan suzib olinib, qovurish shkafida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi va biroz sovutilib, porsiyalarga taqsimlanadi.

Go'sht dimlangan suyuqlikda qizil sardak tayyorlanadi. Buning uchun qaynatmaga qizg'ish ranggacha jazlangan un solinib, 20—30 daqiqa qaynatiladi. Sabzavotlar elakdan czib o'tkaziladi. Porsiyaga taqsimlangan go'sht bo'laklari sardakka solinib bir qaynatilib, tar-qatilguncha marmilda saqlanadi. Tarqatishda likopcha yoki porsiyali laganchaga garnir suzib. yoniga go'sht bo'lagi, ustiga qizil sardak quyib beriladi. Garnir sifatida pishirilgan kartoshka yoki kartoshka pyuresi, pishirilgan makaron, yorma donador bo'tqalari, dimlab pishirilgan karam beriladi.

Mol go'shti 170 x yoki qo'y go'shti /66 g. sabzi 10g, bosh piyoz 7 g, petrushka *gyoki selderey 9 g, eritilgan mol yog'i 7 g, tomat pyure 15 g, bug'doy uni 5 g, gar-nir 150 g. Sof og'irligi 325 g.

Orasiga dumba yog'i va sabzavotlar tiqilgan go'sht. Tayyor-langan go'sht yarim tayyor mahsuloti (go'sht yarim tayyor mahsulot-lariga qarang) tuz, murch bilan ishqalanib, yuzaki qovuriladi, xuddi dimlab pishirilgan go'shtga o'xshash dimlab iste'molga tayyor holga keltiriladi. Go'sht dimlangan suyuqlikda sardak tayyorlanadi. Iste'molga tayyor go'sht porsiyalarga taqsimlanadi. Tarqatishda likopcha yoki porsiyali laganchaga garnir suzilib, yoniga, orasiga dumba yog'i tiqilgan go'sht bo'lagi qo'yilib, ustidan qizil sardak quyib beriladi. Garnir sifatida pishirilgan kartoshka, yorma, makaron qo'shiladi va ustiga qirilgan pishloq (porsiyasiga 10 g) sepib beriladi.

Nordon-shirin sardakdagi mol go'shti. Bu taom 2 xil usulda tayyorlanadi. Birinchi usul. Porsiyalarga taqsimlangan mol go'shti tuz, murch sepilib, yuzaki qobiq hosil qilib qovuriladi, temir tovaga terilib, qaynab turgan suv yoki qaynatma, jazlangan piyoz, tomat qo'shib 1 soat davomida past olovda qaynatib dimlanadi. So'ng do-nador murch. lavr yaprog'i, sirka, javdar imidan tayyorlangan non urvog'i, shakar qo'shib yana 15—20 daqiqa dimlanib, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali tova yoki likopchaga garnir suzib, yoniga dimlab pishirilgan go'sht bo'lagi, ustidan go'sht dimlangan sardak quyilib, ko'kat bilan bezaladi. Pishirilgan makaron, donador yorma bo'tqasi, pishirilgan yoki qovurilgan kartoshka, 3—4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir qo'shib beriladi.

Ikkinchi usul. Go'sht yirik bo'laklanib dimlanadi so'ng porsiya-ga taqsimlanadi. Tarqatishda likopchaga garnir solinib, yoniga por-siyalangan go'sht bo'lagi qo'yiladi, ustidan qizil nordon-shirin sardak quyib, ko'kat bilan bezaladi. Garnir sifatida yuqoridagi taomlarga ishlatilgan garnir beriladi.

Mol go'shti 170 g. eritilgan mol yog'i 7 g. bosh piyoz 24 g. tomat-pyure 15 g, shakar Xg, 9% li sirka 3g. javdar noni tirvog'i 10g, garnir 15g. Sol og'irligi 325 g.

Porsiyaga taqsimlab dimlab pishirilgan go'sht. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha go'shtni porsiyaga taqsimlab, biroz to'nkada to'qmoq bilan urib yumshatiladi, tuz, murch sepib, yuzaki qobiq hosil qilib qovuriladi, temir tovaga bir qator terib, ustidan qaynatma yoki suv, tomat pyuresi solib, iste'molga deyarli tayyor bo'lguncha dimlanadi. Suyuqligi suzib olinib qizil sardak tayyorlanadi. Go'sht dimlangan idishga pallacha shaklida kesilib, yuzaki qovurilgan kar-toshka,

jazlangan sabzavotlar (sabzi, piyoz, petrushka ildizi) donador murch, lavr yaprog'i, tayyorlangan sardak quyilib, dimlanadi va tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda likopchaga dimlab pishirilgan go'sht o'z sabzavotlari va sardagi bilan solinib, ko'kat bilan bezaladi. Agar porsiyalangan holda tayyorlash lozim bo'lsa, tayyorlangan go'sht, sabzavotlar, sardak, ziravorlar sopol ko'zachaga solinib, qopqog'i zich yopilib, dimlab tayyorlansa, xushxo'rliги yuqori bo'ladi.

Agar bu taomlar miqdori ko'proq tayyorlansa, go'sht qovurilib, qaynatma yoki suvda tomat bilan dimlanadi, jazlanib tayyorlangan un, lavr yaprog'i, donador murch qo'shib iste'molga tayyor holga kelguncha dimlanadi. Kartoshka va sabzavotlar tomat qo'shib alohida dimlanib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda esa likopchaga go'sht, yoniga dimlangan kartoshka va sabzavotlardan solib ustidan o'zi dimlangan sardak quyib beriladi.

Mol go'shti 170 g yoki qo'y go'shti 175 g, eritilgan mol yog'i 12 g, kartoshka 193 g, sabzi 25 g, petrushka 13 g, bosh piyoz 30 g, tomat-pyure 15 g, bug'doy uni 3 g. Sof og'irligi 325 g.

To'qmoqlab tayyorlangan zraza. To'qmoqlab tayyorlangan zraza yarim tayyor mahsulotiga (go'sht yarim tayyor mahsulotlariga qarang) tuz, murch sepib, yuzaki qovuriladi, chuqur temir tovaga terilib, ustidan qaynoq suv yoki qaynatma, jazlangan tomat pyuresi qo'shilib, 1 soat davomida dimlab pishiriladi. Suyuqligi suzib olinib, jazlangan un, sabzi, piyoz, petrushka ildizi qo'shib 15—20 daqiqa qaynatib, qizil sardak tayyorlanadi va suziladi. So'ng zraza ustidan qaynab turgan qizil sardak quyib, donador murch, lavr yaprog'i solinadi va past olovda 30—35 daqiqa dimlanadi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga grechixa yoki guruch bo'tqasi, kartoshka pyuresi solinib, 2 bo'lakdan zraza qo'yiladi, ustidan qizil sardak quyiladi.

Xonaki jarkop. Mol go'shtining tashqi yoki yon son bo'lagidan olinadi. Go'sht porsiyasiga 2 bo'lakdan mo'ljallab vazni 20—30 grammdan qilib to'g'raladi. To'g'ralgan go'sht yuzaki qobiq hosil qilib qovuriladi. Kartoshka va piyoz pallacha shaklida to'g'ralib, alohida-alohida yuzaki qovuriladi.

Tayyorlangan go'sht va sabzavotlar qozonga qavalma-qavat qilib solinadi. Unga jazlangan tomat, tuz, ziravor solib, masailiqni yuzaki ko'madigan qaynatma quyib, qopqog'i yopib dimlanadi va olov pasaytiriladi. Taom iste'molga tayyor bo'lishidan 5—10 daqiqa avval lavr yaprog'i va donador murch qo'shiladi. Tarqatishda sopol ko'zachelarda tarqatiladi. Bu taomni tomat qo'shmay tayyorlash ham mumkin.

Mol go'shti 162 g, kartoshka 253 g, bosh piyoz 30 g, eritilgan mol yog'i 12 g, tomat pyuresi 15 g. Sof og'irligi 325 g.

Gulyash. Mol go'shti 20—30 grammdan kubik shaklida to'g'ralib tovada qizib turgan yog'ga 1 — 1,5 sm qalinlikda qilib solinadi. Tuz, murch solib qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha aralashtirib qovuriladi. Qovurilgan mahsulotni chuqur idishga olib qaynoq qaynatma quyiladi, jazlangan tomat 1 — 1,5 soat dimlanadi. So'ng jazlanib tayyorlangan un, jazlangan piyoz, donador murch, lavr yaprog'i qo'shib past olovda 25—30 daqiqa dimlanadi. Taom tayyor bo'lishidan awal gulyashga nordonroq qaymoq yoki sarimsoq piyoz qo'shiladi. Tarqatishda likopchaga garnir

solib, yoniga sardagi bilan gulyash suziladi va ustiga ko'kat sepib beriladi. Garnir sifatida guruch bo'tqasi yoki pishirilgan makaron, kartoshka, manniy yormasi beriladi.

Mol go'slusi 162 g yoki qo'y go'shti 150 g, eritilgan mol yog'i 7 g, bosh piyoz 24 g, tomat pyuresi, 15 g, bug'doy uni 5 g, garnir 150 g. Sof og'irligi 525 g.

Azu. Vazni 10—15 grammdan qilib to'rtburchakli shaklda to'g'ralgan mol go'shti yog'i yaxshi qizdirilgan tova yoki temir tova-ga qalinligi 1—1,5 sm qilib solinadi. Tuz, murch sepib vaqti-vaqti bilan aralashtirib qovuriladi. Qovurilgan go'sht tovadani chuqur idish-ga ag'dariladi, ustidan issiq qaynatma yoki suv quyiladi, jazlangan tomat pyuresi solinadi va dimlanadi. Kartoshka pallacha yoki to'rtburchakli uzun shaklda to'g'ralib yuzaki qovuriladi. Bosh piyoz somoncha shakiida to'g'raladi va jazlanadi. Sho'r bodring ishlovdan o'tkazilib, o'rta pallacha yoki somoncha shaklida to'g'ralib, o'z suvi da biroz qaynatiladi. Tayyorlangan go'sht, sardak, kartoshka, piyoz, sho'r bodring, lavr yaprog'i, donador murch solinib, 15—20 daqiqa dimlanib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishdan avval mayda chopilgan yoki qirg'ichdan o'tkazilgan sarimsoqpiyoz solinadi. Kartoshka bilan birga pallacha shaklida to'g'ralgan yangi pomidor solish ham mumkin. Tarqatishda likopchaga solinib, ko'kat bilan bczaiadi. Agar taom ko'proq miqdorda tayyorlanadigan bo'lsa, kartoshka alohida qovurilib, mahsulot bilan birga dimlanmasdan, taom-ni tarqatilayotganda garnir sifatida tortiladi.

Mo) go'shti 162g, eritilgan mol yog'i 12g, lomat pyuresi 15g, bosh piyoz 30g, hug'doy uni 5 g, sho'r bodring 50g, kartoshka 193 g, sarimsoqpiyoz. 1.0 g. Sof og'irligi 325 g.

Qo'y ragusi. Vazni 30—40 grammdan qilib kubik shaklida suya-gi bilan chopilgan go'sht tovada qizib turgan yog'da bir aylantirib tuz, murch sepib, qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. So'ng mahsulotni tovadani chuqur idishga ag'darib, ustiga qaynatma yoki suv quyiladi, jazlangan tomat qo'shib 30—40 daqiqa dimlanadi. Sabzi, sholg'om, bosh piyoz, petrushka ildizi pallacha yoki kubik, kartoshka katta kubik yoki pallacha shaklida to'g'ralib, yuzaki jazlanadi. Iste'molga yarim tayyor go'shtga jazlangan sabzi, petrushka, sholg'om, piyoz, qovurilgan kartoshka, donador murch, lavr yaprog'i solinib, 25—30 daqiqa davomida dimlanib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Iste'molga tayyor bo'lgan taomga pishirilgan ko'k no'xat, qovoqcha, baqlajon, pomidor, gul karam, ko'k loviya, bulg'or qalampiri ham qo'shib tayyorlash mumkin.

Tarqatishda ragu o'z mahsuloti bilan likopchaga suzilib, ustiga ko'kat sepib beriladi. Agar taom ko'proq miqdorda tayyorlansa, qovurilgan go'shtga tomat pyuresi solib, qaynatma quyiladi va 30—40 daqiqa dimlanadi. So'ng jazlanib tayyorlangan un, jazlangan sabzi, piyoz, lavr yaprog'i, donador murch solib iste'molga tayyor holga kelguncha dimlanadi. Unga qo'shib beriladigan garnir alohida tayyorlanadi.

Tarqatishda likopchaga garnir solinib, yoniga sardagi bilan ragu suziladi va ustiga ko'kat sepib beriladi.

Palov. Qo'y go'shtining lahm joyi vazni 20—30 grammdan qilib to'g'raladi. Suyaklari gugurt qutichasidek qilib chopiladi. Qozonga yog' solib (1 kg guruchga

— 300 g hisobida yog' solinadi) olovni baland qilib qizdiriladi. Yog'dan pag'a-pag'a tutun chiqa boshlagach, bir osh qoshiqda sho'r namokob quyib yog'ning hidi olinadi. Biroz qizdirilgach halqacha qilib to'g'ralgan piyoz solib, biroz qizarguncha qovuriladi. So'ng go'sht solinib yaxshilab qovuriladi. Uning ustiga somoncha qilib to'g'ralgan sabzi solinib yumshaguncha qovuriladi. Shundan so'ng solinadigan guruch miqdoriga mo'ljallab sovuq suv solib 30—40 daqiqa davomida past olovda qaynatib qo'yiladi.

Qaynash jarayonida ta'miga ko'ra tuz, zira, zarchava (1 kg ga 1 g hisobida) solinadi. Saralab yuvilgan, guruch solingach, olov biroz ko'tarilib guruch suvni shimguncha kutiladi. So'ng bir aylantiriladi. Guruch suvni to'liq shimib bo'lgach yana bir aylantirib, qozon o'rtasiga to'plab 20—25 daqiqa dimlab qo'yiladi. Taom iste'molga tayyor bo'lgach, yaxshilab aralashtiriladi.

Tarqatishda palov likopcha, kosa yoki bir necha porsiyali lagan-larga tog' usulida suzilib, alohida idishda achchiq-chuchuk yoki sabzavot salatlari bilan tortiladi.

5-. GO'SHT TAOMLARI SIFATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA SAQLASH MUDDATLARI

Pishirilgan go'sht taomlari to'qimasi ko'ndalang, yupqa kesilgan, yuzi shamolda qurimagan. Go'sht kesimining rangi och yoki to'q kulrangda bo'lib, yumshoq pishgan, tuzi me'yorda, go'sht turiga xos xushxo'rlikda bo'lishi lozim.

Sosiska va sardelkalar pishirilib butun holda iste'molga tortiladi. Sosiskalarning sun'iy ichagi bo'lmasligi, rangi oq qizg'ishdan qizg'ish ranggacha, yumshoq, hidi va mazasi mahsulotga xos xushxo'rlikda bo'lishi darkor.

Sof holda qovurilgan go'sht taomlariga ishlatilgan yirik bo'lakli mol yoki qo'y go'shtlari ozroq, o'rtacha va yaxshi, buzoq go'shtlari-esa to'la-to'kis qovurilgan bo'lishi kerak. Go'sht bo'lagi to'qimalari ko'ndalangiga yupqa kesilgan bo'lib, chekkalari qovurilgan qobiqqa ega bo'lishi kerak. Ozroq qovurilgan go'sht kesimi qizildan pushti ranggacha, o'rtacha qovurilganlari pushtidan kulranggacha, yaxshi qovurilganlari esa kulrangdan qo'ng'ir ranggacha bo'lib, ozroq va o'rtacha qovurilgan go'sht bo'laklari yumshoq, silli, tuzi me'yorida, mazasi qovurilgan go'sht ta'mida bo'ladi.

Mayda bo'laklab qovurilgan go'sht taomlarida go'sht o'z shakli-da, yumshoq qovurilgan, dag'al, pay va pardalardan xoli bo'lib, mazasi va hidi qovurilgan go'sht taomiga monand bo'lishi kerak.

Urvoqqa belanib qovurilgan go'sht taomlari yuza oval shaklga ega bo'lib, yuzidagi qobig'i och sariqdan to' och qo'ng'ir ranggacha, urvoqlari bir xil qalinlikda bo'lishi kerak. Yumshoq qovurilgan, tuzi me'yorda, qovurilgan qobig'i kursillaydigan holatda bo'lishi lozim.

Dimlab pishirilgan go'sht rangi to'q qizil bo'lib, o'zi yumshoq, sabzavot, ziravorning xushxo'r ta'miga ega bo'ladi. Yirik bo'lakli dimlab pishirilgan go'sht to'qimasiga ko'ndalang holda yupqa kesiladi. Porsiyalangan va mayda kesilib dimlab pishirilgan go'shtlar o'z shaklida, yumshoq, rangi och qizg'ish rangdan qo'ng'ir ranggacha ko'rinishda bo'ladi.

Sardakda yopilgan go'sht taomlari qizg'ish qobiqqa ega, go'shti yumshoq bo'lib, sardagi qurib qolishiga yo'l qo'ymaslik, rangi och qo'ng'ir rangda bo'lishi lozim.

Sof qiymali go'sht taomlari yuzida qizg'ish qobiq bo'lub, yonlari yorilmagan, me'yorida tuzlangan, ziravorlar qo'shilgan, kesimning ichki rangi och yoki to'q kul rangda, bir xil yumshoqlikda, suvliroq, pay choklari va birlashtiruvchi to'qimalarining dag'alligi sezilmaydi-gan darajada bo'lishi kerak.

Kotlet massasidan tayyorlanadigan taomlar o'z shaklida, yupqa urvoqqa belangan, yuzasi yorilmagan, bo'laklarga bo'linmagan, qizg'ish qobiq bilan qoplangan, tuzi me'yorida, achigan non maza-sidan xoli, sof go'sht ta'miga ega bo'lishi kerak.

Pishirilgan go'sht taomlari oz miqdordagi 50—60°C haroratli qaynatmada 3 soatgacha qopqog'i yopiq holda saqlanishi mumkin. Uzoqroq muddat saqlash uchun go'sht muzlatiladi va sovitgichga qo'yib 48 soat davomida saqlanadi.

Yirik bo'lakli qovurilgan go'sht taomlari issiq holda 3 soatgacha, sovitilgan holda muzxonalarda 48 soatgacha saqlanadi. Porsiyalangan va mayda kesilgan sof go'sht mahsulotlariga tarqatishdan avval issiq ishlov berish lozim. Urvoqqa belab, porsiyalarga taqsimlangan go'sht taomlari iste'molga tarqatilguncha 30 daqiqa davomida saqlanishi mumkin. Sof qiyma yoki go'sht kotlet massasi taomlarini tarqatishdan oldin qovurish ma'qul. Ular tarqatilguncha 30 daqiqa davomida saqlanishi mumkin. Dimlab pishirilgan yoki yopilgan taomlar esa 2 soat saqlanadi.

Tekshirish uchun savollar

1. Go'shtdan qanday taomlar tayyorlanadi?
2. Go'sht mahsulotlarini pishirish texnologiyasini ayting?
3. Go'shtdan qanday taomlar qovurib pishiriladi?
4. Dimlab pishirilgan go'sht taomlarini ayting?
5. Go'sht taomlari sifatiga qanday talablar qo'yiladi?

II-semestr

1-Mavzu: Sof qiymali go'sht taomlari. Kalla-pocha mahsulotlari taomlari.

Reja

1. Sof qiymali go'sht taomlari.
2. Kalla-pocha mahsulotlari taomlari (pishirilgan til, Ruscha tayyorlangan buyrak).
3. Kalla-pocha mahsulotlari taomlari (pishirilgan va qovurilgan miya, qovurilgan jigar).
4. Sardakda dimlangan jigar va qorin.

- . SOF QIYMALI GO'SHT TAOMLARI

Sof qiymali go'sht taomlari qovurib tayyorlanadi. Ular iste'molga tarqatishdan avval qovurilishi kerak, chunki ular qovurilib saqlansa mazasi o'zgarib, yumshoqlik darajasini yo'qotib, iste'molda-gi yutimi dag'allashadi. Sof qiymali pishirishga tayyor go'sht mahsuloti ikki yoqlama asosiy usulda qovurilib, qobiq hosil qilinib, qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Qovurish jarayoni davomida mahsulot o'z vaznini 30% gacha yo'qotadi. Tarqatishda go'sht taomi ustidan o'zi qovurilgan yog'i, go'sht sardagi yoki sariyog' quyib beriladi.

Qiymali bifshteks. Bifshteks uchun soz qiyma mahsulotidan tayyorlangan pishirishga tayyor mahsulot tovada qizib turgan yog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi, qovurish shkafiga qo'yib 5—7 daqiqa davomida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Ba'zi hol-larda bifshteks qovurishdan avval unga belab ham olinadi.

Tarqatishda porsiyali lagan yoki likopchaga garnir suzib, yoniga bifshteks qo'yiladi, ustidan bifshteks qovurilgan yog'dan, sariyog' yoki go'sht sardagi quyilib, ko'kat bilan bezab beriladi. Garnir sifati-da qovurilgan yoki pishirilgan kartoshka, pishirilgan sabzavotlar, 3—4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir ishlatiladi. Xuddi sof go'shtli bifshteksga o'xshash qiymali bifshteksga ham sariyog'i qotirilmay qovurilgan tuxum, yog'da jazlangan piyoz qo'yib berish ham mumkin.

Mol go'shti 109g. sut 6,76g, yanchilgan murch 0,04g. tuz 1,2g, eritilgan mol yog'i 7g. garnir 150 g. Sof og'irligi 220g.

Sof qiymali shnitsel. Sof go'sht qiymasi mol, qo'y go'shtidan tayyorlanadi. Pishirishga tayyor mahsulot qizib turgan yog'da ikki yoqlama yuzaki qobiq hosil qilib qovuriladi, qovurish shkafiga qo'yib iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga qovurilgan yoki pishirilgan kartoshka, donador yorma bo'tqasi, 3—4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir solinadi, yoniga shnitsel qo'yib, ustiga qizdirilgan yog' sepib beriladi. Lo'la kabob. Pishirishga tayyor mahsulot (sof qiymadan tayyorlangan yarim tayyor mahsulotlarga qarang) sixlarga tortilib, tutunsiz olov damida aylanma qobiq hosil qilib, qovurilib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali laganchaga lavash qo'yilib, ustiga 2—3 donadan qovurilgan lo'la kabobi sixdan chiqarib joylana-di, biroz o'raladi va yoniga garnir sifatida ko'k yoki bosh piyoz (to'g'ralgani), pallacha shaklidagi limon, pomidor solib, ko'kat bilan bezaladi. Alohida idishda «Yujniy» sardagi yoki quruq /irk mevasi berilishi ham mumkin. Bu taomga lavash berilmay tarqalish ham mumkin.

Lavash tayyorlash uchun elangan un, tuzli suv yordamida oddiy xamir qorilib tindiriladi, bo'lakchalarga bo'lib, qalinligi I mm qilib yoyiladi va temir tovada yog'siz qovuriladi.

Qo'y go'shti 277 g, dumba 10 g. bosh piyoz 20 g, tuz 5 g, murch 1 g, un -IS g. suv 12 g, ko'k piyoz SO g, ko'kat (petrushka) // g, zirk mevasi 3 g. Sof ou'irliui 235 g.

KALLA-POCHA MAHSULOTLARI TAOMLARI

Kalla-pochalardan tayyorlangan taomlar yuqori oziqalik ahamiyatiga va mazaga darrnondorilarga, mineral mahsulotlarga, yuqori oziqali quwatiga ega. Tarkibidagi oqsil go'sht tarkibidagi oqsilga nisbatan ko'p bo'ladi. Kalla-pocha mahsulotlaridan taom tayyorlashda sanitariya va gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilish lozim. Aks holda kalla-pocha mahsulotlari kasallik tug'diruvchi manba bo'lib qolishi mumkin.

Ishlovdan o'tgan kalla-pocha mahsulotlari darrov issiq ishlovga jo'natilishi lozim. Kalla-pocha mahsulotlari avval pishirilib, so'ng qovurib yoki dimlab iste'molga tayyor holga yetkaziladi. Ba'zi kalla-pocha mahsulotlaridan to'g'ridan-to'g'ri qovurib taom tayyorlanadi.

Pishirilgan til. Ishlovdan o'tgan til issiq suvga solib, qaynash darajasiga ko'tarilib, sabzi, ko'kat ildizi, to'g'ralgan piyoz solib 2—3 soat past olovda qaynatiladi. Iste'molga tayyor bo'lishdan avval tuz solinadi. Agar tuzlangan til bo'lsa, suvda bo'ktirilib, sho'ri ketkaziladi. Pishgan til suzilib, sovuq suvga botirilib, terisi shilib tashlanadi. Porsiyalarga taqsimlab kesiladi, ozroq qaynatma solib qaynatiladi. Tarqatish vaqtigacha qaynatmada saqlanadi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga ko'k no'xat yoki kartoshka pyuresidan tayyorlangan garnir solib, yoniga til qo'yiladi va ustidan piyozli, bodringli qizil yoki xrenli nordonroq qaymoq sarda-gi quyib beriladi.

Mol tili 126 g, yoki qo'y tili 143 g, yoki buzoq tili 127 g, sabzi 4 g, bosh piyoz 4 g, petrushka (ildizi) 3 g, garnir 150 g, sardak 7 g. Sot'og'irligi 300 g.

Ruscha tayyorlangan buyrak. Ishlovdan o'tkazilgan buyrak bo'ktirilib, yuvilib, sovuq suvga solib qaynatiladi, suyuqligi to'kilib, yana yuviladi. Yana sovuq suv quyib 1 — 1,5 soat past olovda qaynatiladi. Pishgan buyrak yuvilib, ustiga ho'l sochiq yopib qo'yib saqlanadi.

Qo'y yoki buzoq buyraklari xom holida, mol buyragi esa avval qaynatilib, tilim-tilim shaklida to'qraladi. Sho'r bodring urug', po'chog'idan tozalanib, romb yoki tilim-tilim shaklida to'g'ralib, o'z suvida biroz qaynatiladi. Kartoshka pallacha yoki katta kubik shaklida to'g'ralib, yuzaki qovuriladi. Jazlangan tomat, sabzi, piyoz biroz suv yoki qaynatmada, sho'r bodring bilan 15—20 daqiqa dimlanadi. Jazlanib tayyorlangan un, tayyorlangan buyrak, kartoshka bilan tuz, ziravor, donador murch, lavr yaprog'i qo'shilib yana 20—25 daqiqa dimlanadi.

Ruscha tayyorlangan buyrakni yana quyidagi usulda tayyorlash ham mumkin. Buning uchun chuqur tovaga qovurilgan buyrak, kartoshka, jazlangan piyoz, sabzi, tomat, o'z suvida qaynatilgan sho'r bodring solinib, ustidan qaynab turgan qizil sardak quyib dimlanib, iste'molga tayyor bo'lishidan avval tuz, ziravor, lavr yaprog'i, donador murch solinadi.

Tarqatishda tayyorlangan mahsulotlar aralastirilib, likopcha yoki porsiyali tovaga suzilib, mayda chopilgan sarimsoq va ko'kat sepib, agar taom ko'proq miqdorda tayyorlanadigan bo'lsa, kar-toshkani alohida dimlab, so'ng garnir sifatida yoniga qo'yib beriladi.

Qovurilgan buyrak sardak bilan. Qo'y, buzoq buyraklari xom holida, mol buyragi avval pishirilgan holda parrak-parrak qilib to'g'raladi, tuz va murch sepilib biroz ushlanadi va tovada qizib turgan yog'ga solib 5—6 daqiqa qovurib, qizil,

piyozli qizil, tomatli yoki nordonroq qaymoq sardagi quyiladi va qaynasli darajasiga ko'tariladi.

Tarqatishda porsiyali tova yoki likopchaga qovurilgan kartoshka, donador yorma bo'tqasi suzilib, yoniga sardagi bilan buyrak solinadi va ko'kat sepib beriladi.

Kalla-pocha mahsulotlari taomlari (pishirilgan va qovurilgan miya, qovurilgan jigar).

Pishirilgan miya. Ishlovdan o'tgan miya idishga bir qator zich qilib teriladi, yuzasi bekitarli darajada sovuq suv quyib sabzi, ko'kat ildizi, donador murch, lavr yaprog'i, tuz, biroz sirka qo'shib, past olovda 20—30 daqiqa qaynatiladi. Sirka qo'shilganda nordonroq suvda miya tarkibidagi oqsil zichlashib, rangi yaxshilanib, mazasi xushxo'r bo'ladi. Tarqatilgunga qadar o'z suyuqligida saqlanadi. Pishirilgan miya porsiyalarga taqsimlanadi.

Tarqatishda porsiyali laganga yoki likopchaga pishirilgan guruch, kartoshka pyuresi yoki ko'k no'xat solinib, yoniga pishirilgan miya qo'yiladi, ustiga pishirilib, tilim-tilim shaklida kesilgan oq qo'ziqorin yoki shampinyon qo'yib, oq yoki bug' sardagidan quyib, ko'kat sepib beriladi. Taomni qo'ziqorinsiz ham tayyorlash mumkin.

Qovurilgan miya. Qaynatib pishirilgan miya sovitilib, yupqa kesiladi, tuz, murch sepib, unga belanadi, qizdirilgan yog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi.

Tarqatishda porsiyalangan laganchaga qovurilgan kartoshka. kartoshka pyuresi yoki dimlab pishirilgan sabzavot, shuningdek, 3—4 xil sabzavot aralashmasidan iborat garnir solinib, yoniga miya, ustiga limon sharbati qo'shib eritilgan sariyog' quyib, limon parragi qo'yiladi va ko'kat sepib beriladi.

Ko'p yog'da qovurilgan miya. Qaynatib pishirilgan miya yarim yoki butun holda tuz sepib, unga belab, lezonga botirib, urvoqqa belanadi. Qozondagi yog'da qobiq hosil bo'lguncha qovurib, tovaga qo'yib, qovurish shkalida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali tovaga qovurilgan kartoshka, kartoshka pyuresi, ko'k no'xat yoki 3—4 xil sabzavot aralashmasidan iborat garnir solinib, yoniga ko'p yog'da qovurilgan miya qo'yiladi, ustiga sariyog' yoki bir chetiga tomatli oq sardak quyib, ko'kat sepib beriladi.

Qovurilgan jigar. Ishlovdan o'tkazilib, porsiyalarga bo'lingan jigar tuz, murch sepilgan zahoti unga belanib, qizib turgan yog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi va qovurish shkaliga qo'yib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Jigarni uzoq vaqt qovurmaslik kerak, chunki u qotib ketib sifati o'zgaradi. Ba'zi hollarda jigarni unga belashdan avval qaynab turgan suvga botirib olish ham mumkin.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga qovurilgan yoki pishirilgan, shuningdek, pyure holdagi kartoshka solinib, yoniga jigar bo'lagi qo'yiladi, ustidan yog' quyib, ko'kat sepib beriladi. Jigar usti-ga yana qovurilgan piyoz qo'yib berish ham mumkin.

Sardakda dimlangan jigar va qorin.

Sardakda dimlangan jigar. Jigar porsiyaga taqsimlanib, tuz, murch sepib, unga belanadi va ikki yoqlama qovurilib ustidan piyozli nordonroq qaymoq yoki nordonroq qaymoq sardagi quyilib, 15—20 daqiqa dimlanadi.

Tarqatishda likopchaga garnir sifatida qovurilgan, pishirilgan yoki pyure holdagi kartoshka yoki donador yorma bo'tqasi suzilib, yoniga jigar qo'yiladi va ustiga o'z sardagidan quyiladi. Ustiga ko'kat sepib beriladi.

Mol jigari /27 g, yoki qo'y, buzoq, jigari J/Vg, bug'doy uni 5 g, eritilgan mol yog'i 7 g, sardak 75 g, garnir 150 g. Sof og'irligi 300 g.

Strogancha jigar. Ishlovdan o'tgan jigar uzunligi 3—4 sm. og'irligi 5—7 gramm hisobida to'rtburchakli uzun shaklda to'g'raladi. va qizib turgan tovadagi yog'ga 1 — 1,5 sm qalinlikda qilib solinadi, tuz, murch sepib baland olovda 3—4 daqiqa yuzaki qobiq hosil qilib qovuriladi va jazlangan tomat, piyozli nordonroq qaymoq sardagi quyilib, «Yujniy» sardagi qo'shilgan holda qaynash darajasiga yetkaziladi. Taomni «Yujniy» sardagisiz ham tayyorlash mumkin.

Tarqatishda likopchaga garnir qo'yib, yoniga strogancha jigar o'z sardagi bilan solinib, ko'kat sepib beriladi. Ko'p hollarda bu taom garniri alohida beriladi. Garnir sifatida qovurilgan, pishirilgan yoki pyure holdagi kartoshka yoki pishirilgan makaron mahsuloti ishlatiladi.

Sardakda tayyorlangan qorin. Ishlovdan o'tgan qoringa tuz, murch sepilib, silindr shaklida o'ralib, rulet holiga keltiriladi va arqon ip bilan bo'g'in-bo'g'in ko'rinishda bog'lanadi, idishga solib sovuq suv qaynash darajasiga yetkaziladi va tuz solib 3—4 soat past olovda qaynatiladi. Iste'molga tayyor bo'lishidan 30 daqiqa avval sabzavotlar, lavr yaprog'i, donador murch solinadi. Qorin go'shti yumshagandan so'ng suyuqlikdan suziladi, biroz sovutilib, ipi ajratiladi, ugra ko'rinishida to'g'ralib, qizil, piyozli yoki tomatli sardakka aralashtirib, 15—20 daqiqa dimlanadi. Tarqatishda porsiyali tova yoki likopchaga pishirilgan kartoshka yoki guruch solinib, yoniga sardakda tayyorlangan qorindan suzib, ustiga ko'kat sepib beriladi. Sardakda tayyorlangan yurak yoki o'pka (gulyash). Ishlovdan o'tgan yurak yoki o'pka pishirilib, 20—30 grammlik kubik shaklida to'g'raladi va yuzaki qovuriladi. Chuqur tovaga solinib, jazlangan piyoz, qizil sardak qo'shib, 15—20 daqiqa dimlanadi va iste'molga tayyor bo'lgandan so'ng mayda chopilgan sarimsoqpiyoz solinadi.

Tarqatishda likopchaga qovurilgan yoki qaynatib pishirilgan kartoshka, kartoshka pyuresi, pishirilgan makaron, donador yorma bo'tqasi solinib, yoniga yurak yoki o'pka gulyashi sardagi bilan suziladi va ustiga ko'kat sepib beriladi.

Tekshirish uchun savollar

1. Sof qiymali go'sht taomlarining turlarini ayting?
2. Kalla-pocha mahsulotlariga nimalar kiradi?
3. Tilni pishirish texnologiyasini ayting?
4. Jigarni qovurish tartibini ayting?
5. Sardakda jigar va qorin qanday dimlanadi?

2-mavzu: Parranda va ilvasin go'sht mahsulotlari, tuxum, tvorog va o'zbek milliy quyuq taomlari.

Parranda va ilvasin go'shtlaridan tayyorlanadigan taomlar. Qaynatib, qovurib va dimlab taomlar tayyorlash. Parranda va ilvasin taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

Reja:

1. Parranda va ilvasin go'shtidan tayyorlanadigan taomlar.
2. Qaynatib qovurib taomlar tayyorlash.
3. Parranda go'shtidan dimlab taomlar tayyorlash.
4. Parranda va ilvasin taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

PARRANDA VA ILVASIN GO'SHTLAR I DAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

Parranda va ilvasin go'shtidan tayyorlangan taomlar tarkibida to'liq oqsil, tez eruvchi yog', ekstraktiv moddalar ko'p, xushxo'rlik darajasi yuqori bo'lib, tez hazm bo'lish xususiyatiga ega. Parranda filesi tarkibi nozik to'qimalardan tashkil topganligi va azot birikmali moddalari ko'p bo'lganligi sababli ulardan tayyorlangan taom qim-matli hisoblanadi. Ilvasin go'shtlari taxirroq mazaga ega bo'lib, ular-da ishtaha ochar moddalar ko'p bo'ladi.

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

2. Qaynatib qovurib taomlar tayyorlash.

QAYNATIB PISHIRILGAN PARRANDA GO'SHTI

Tovuq, jo'ja, kurkalarni, ba'zi hollarda g'oz-o'rdaklarni pishirib, ikkinchi issiq taom tayyorlanadi. Pishirilgan ilvasinlar sovuq taom sifatida, tovuq, jo'ja, kurka pishirilgan suyuqlik sardak uchun ishlatiladi. Parrandaning katta-kichikligi, yoshiga qarab pishirish muddati 20 daqiqadan 1,5 soatgacha davom etadi. Pishirish jarayonida parranda vazni 25% gacha kamayadi.

Qaynatib pishirilgan tovuq, jo'ja, kurka go'shti. Bog'langan parranda go'shti qaynab turgan suvga (1 kg mahsulotga 2— 2,5 / suv) solinib, olov balandlatiladi va qaynatiladi. Qaynaguncha va qaynash davomida ko'piklari suzib olinib, tuz, piyoz, ko'kat ildizlari, sabzi, ziravor qo'shib past darajada (85—90°C) qaynatib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Go'shtning pishganligini aniqlash uchun parrandaning go'shtdor qismiga pazandalik ignasi sanchiladi. Igna oson sanchilib, go'shtdan rangsiz suyuqlik ajralib chiqsa bu go'shtning iste'molga tayyor bo'lganlik belgisidir.

Pishgan parranda suyuqlikdan suzib olinib, sovutilib, uzunasiga ikkiga bo'linib, file va son qismlaridan bir bo'lakdan chopilib, porsiyasiga 2 bo'lakdan qilib tayyorlanadi. So'ng bo'laklar chuqur idishga solinib, ustidan qaynatma quyiladi va qaynatiladi. Tarqatilgunga qadar qopqoq bilan yopgan holda marmitda saqlanadi. Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga donador guruch bo'tqasi. pishirilgan yoki pyure holdagi kartoshka solinib, yoniga pishirilgan parranda go'shti qo'yiladi. Ustidan oq yoki tuxumli oq sardak quyib, ko'kat sepib beriladi.

Tovuq 208g, yoki jo'ja 184 g, yoki broylcr jo'jasi 175 g, yoki kurka 186 g. bosh piyoz 4 g, petruslika (ildizi) 4 g, garnir 150 g, sardak 75 g. Sof og'irligi 325 g.

QOVURILGAN PARRANDA VA ILVASIN GO'SHTI

Parranda va ilvasinlarning go'shti butun yoki porsiyalarga bo'lingan holda ozroq yog' bilan tovada, ko'p yog' solib qozonda yoki qovurish shkallarida qovuriladi. Qovurish natijasida chuqur tovada hosil bo'lgan suyuqlikdan go'sht seli tayyorlanib, u parrandalarni iste'molga tarqatishda ustidan quyib beriladi. Parrandalar qovuril-ganda ular turiga va yog'liqlik darajasiga qarab vaznining 25—40 foizini yo'qotadi. Yog'liq o'rdak va g'oz qovurilganda uning 15 foiz-gacha yog'i erib chiqadi.

w-* Qovurilgan tovuq, jo'ja go'shti. Ishlovdan o'tib bog'langan butun parranda ichi va ustidan tuz bilan ishqalanib, qizib turgan yog'ga yelkasi bilan qo'yilib, so'ng aylanma holda qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha yon, to'sh, yelka hollariga ag'darib qovuriladi. So'ng qovurilgan parranda qovurish shkafiga qo'yilib 200°C darajada iste'molga tayyor holga keltiriladi. Parranda qovurish shkafida qovurilayotganda vaqti-vaqti bilan aylanlirib turiladi. Aylantirilayot-ganda o'zidan ajralib chiqqan sel va yog'idan sepib turiladi. Agar yog'siz tovuq va jo'jalar qovuriladigan bo'lsa, ularning yuzida sezilarli qobiq hosil bo'lishi uchun nordonroq qaymoq surtib chiqiladi. Parranda go'shtining pishganligini aniqlash uchun parranda sonining qalin qismiga pazandalik ignasi sanchib ko'riladi. Agar rangsiz suyuqlik ajralib chiqsa, bu go'shtning pishganligidan dalolat beradi. Qovurilgan parranda uzunasiga ikki bo'lib porsiyasiga ikki donadan (to'sh qismi va son qismi) qilib chopiladi va chuqur idishga terilib, ustidan go'sht seli quyiladi va 5—7 daqiqa isitilib, iste'molga tar-qatishga tayyorlanadi. To'sh qismidan bo'lak ajratishda to'g'ri chopib, son qismidan esa burchak ostida chopib bo'laklarni ajratish lozim. Mayda jo'jalarni ikkiga bo'lib yoki butun tarqatish ba'zi hol-larda ikkiga bo'lib, file va son go'shtlarini mo'ljalab 3—5 bo'lakka chopib porsiyalash ham mumkin.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga qovurilgan kartoshka solib, yoniga qovurilgan parranda qo'yiladi, ustidan go'sht sardagi yoki sariyog' quyib, ko'kat sepib beriladi. Qo'shimcha garnir sifatida alohida vazada, salat idishida yoki likobchada ko'k salat, yangi rediska yoki yangi karam salati, marinovka qilingan mevalar berilishi mumkin.

Tovuq 218 g, yoki jo'ja 213 g, yoki broylar jo'jasi 190 g, nordonroq qaymoq 3 g, oshxonalar margarinini 5 g, sariyog' 7g, garnir 150 g. Sol'og'irligi 257 g.

Qovurilgan g'oz, o'rdak, kurka go'shti. Ishlovdan o'tib bog'langan butun parranda go'shti ichi, usti tuz bilan ishqalanib, chuqur tovada qizib turgan yog'ga yelkasi bilan qo'yiladi va qovurish shkafiga joylab har 10—15 daqiqada aylantirib, o'z yog'i va selidan sepib turiladi. Kurkani qovurish shkafiga joylashdan oldin eritilgan yog' surtiladi, o'rdak va g'ozlar esa qaynoq sut bilan ho'llanadi. Parranda yuzi qizarib, qobiq hosil bo'lgach, uni aylantirib, qovurish shkafida-gi haroratni biroz kamaytiriladi va iste'molga tayyor bo'lgunga qadar qovuriladi. Agar parranda qari bo'lsa, qovurishdan avval yarim tayyor holgacha pishirib olinadi.

Qovurilgan parranda porsiyalarga bo'linib, idishga solib sovit-gichda saqlanadi. Iste'molga tarqatishdan oldin chuqur tovaga terilib, ustidan biroz go'sht sardagi quyilib, qovurish shkafida 160—180°C li haroratda 5—7 daqiqa qizdirib olinadi.

Tarqatishda porsiyali laganga yoki likopchaga qovurilgan kartoshka yoniga g'oz, o'rdak yoki kurkaning qovurilgan bo'lagi qo'yilib, ustidan go'sht sardagi quyiladi va ko'kat sepib beriladi. O'rdak yoki g'ozga garnir sifatida dimlangan karam yoki yopilgan olma qo'shib berish tavsiya etiladi.

Qovurilgan ilvasin go'shti. Ishlovdan o'tkazilib bog'langan butun holdagi ilvasinlar (kaklik, qirg'ovul, qur, qarqur, yovvoyi o'rdak) go'shtining usti va ichi tuz bilan ishqalanib plita ustida yoki duxovkada ustidan nordonroq qaymoq surtib, vaqti-vaqti bilan aylantirib o'z selidan sepib, qovurib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tayyor ilvasinlar katta-kichikligiga qarab: chil va kaklik ikkiga, qur beshga, qirg'ovul to'nga, qarqur sakkizga bo'linib porsiyalarga taqsimlanadi.

Mayda ilvasinlar (o'rmon loyxo'ragi, loyxo'rak, bedana, o'rmon kartovug'i) ishlovdan o'tgandan so'ng qovurishdan avval yupqa kesilgan cho'chqa yog'iga o'ralib, ip bilan bog'lab tayyorlanadi, chuqur temir tovalarda qovuriladi. Agar yuzalar tovada qovurilsa, yog' harorati oshib ketib masalliqni kuydirib yuboradi. Qizib turgan yog'da aylanma qobiq hosil qilib qovurilgan ilvasin go'shti usti qopqoq bilan yopilib, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga qovurilgan kartoshka (ko'p yog'da yoki asosiy usulda), yoniga butun yoki porsiyalab qovurilgan ilvasin go'shti qo'yilib, ustidan sariyog' yoki go'sht sardagi quyiladi va ko'kat sepib beriladi. Qo'shimcha garnir sifatida qizil yoki oq o'zakli karam salati yoki marinadlangan meva beriladi.

Nordonroq qaymoq sardagidan tayyorlangan qovurilgan ilvasin go'shti. Ilvasin go'shti qovurilib, porsiyalarga bo'linadi, o'zi qovurilgan idishga terilib, ustidan nordonroq qaymoq sardagi quyilib, qopqog'i yopiladi va 5 — 7 daqiqa isitib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali laganchaga ilvasin go'shti qo'yilib, ustidan nordonroq qaymoq sardagi

quyiladi. Qovurilgan kartoshkali garnir alohida likopchada ustiga ko'kat sepib beriladi.

Jo'ja tabakasi. Ishlovdan o'tgan jo'ja to'sh qismi bo'ylab uzunasiga yorilib, yoyib kengaytiriladi va yassi holga keltiriladi. Ilik suyaklari bir, ikki yeridan sindiriladi. Agar jo'ja yirik bo'lsa, uzunasiga ikkiga bo'linadi. Tayyorlangan jo'ja aylanma tuz, sarimsoqqiyoz, nordonroq qaymoq bilan ishqalanib, qisqichli tovada qizib turgan yog'ga solinib, ustidan qisqich qopqog'i yopilgan holda ikki yoqlama qizg'ish qobiq hosil qilib qovuriladi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga pishgan jo'ja go'shti qo'yilib, atrofiga pomidor, ko'k piyoz, bosh piyoz, limon par-ragidan iborat garnir solinadi hamda ko'kat sepib beriladi. Alohida sardak idishida tkemal sardagi, sarimsoqqiyoz, ukropni maydalab chopib, tomat sharbatida aralashtirilgan sardagi beriladi.

Jo'ja 414 g, sariyog' /A' g, nordonroq qaymoq 5 g, tkemal sardagi 50 g yoki sarimsoqqiyoz 26 g, tomat sharbati 30 g. Sol'og'irligi 250/50g.

Tovuq yoki ilvasin lahm go'shtidan tayyorlangan kotlet.

Parranda lahm go'shtidan suyagi bilan tayyorlangan sof kotlet tovada qizib turgan yog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovurilib, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga 3—4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir solinib, yoniga bug'doy unidan yoki qatlama xamirdan tayyorlangan iochira non qo'yilib, ustiga parranda kotleti, sariyog' quyib beriladi. Garnirlarni alohida idishlarda berish ham mumkin.

Urvoqqa belanib qovurilgan parranda yoki ilvasin go'shti kotleti. Tayyorlangan kotlet (parranda yarim tayyor mahsulotlariga qarang) tovada qizib turgan yog'da ikki yoqlama sarg'ish qobiq hosil qilib qovuriladi va qovurish shkafiga qo'yib iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga 3—4 xil sabzavot aralashmasidan iborat garnir solinib, yoniga Iochira non va ustidan sariyog' qo'yib beriladi. Garnirni alohida idishda berish ham mumkin.

Kiyevcha kotlet. Tayyorlanib sovitgichda saqlangan yarim tayyor mahsulot qozonda qizib turgan ko'p yog'da 5—7 daqiqa davomida sarg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi, so'ng 3—5 daqiqa davomida qovurish shkafida ushlanib, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

2-lb

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga 3—4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir, somoncha qilib to'g'rab, yog'da qovurilgan kartoshka, ko'k no'xat, gulkaram, loviya solinib, yoniga Iochira non, ustiga iste'molga tayyor kotlet qo'yiladi va eritilgan sariyog' sepib beriladi. Garnirni alohida idishda bersa ham bo'ladi.

Tovuq 231 g, sariyog' 30g, tuxum 1/4 dona, bug'doy noni 2\$g. pazandalik yog'i 15 g, garnir 50 g, sariyog' 10 g. Sof og'irligi 2SS g.

Parranda, ilvasin go'shtidan tayyorlangan shnitsel. Tayyor parranda shnitseli iste'molga tarqatishdan avval qovuriladi. Buning uchun qizib turgan yog'ga

shnitsel solinib, ikki yoqlama sarg'ish qobiq hosil qilib qovurilib, qovurish shkafida 3—5 daqiqa ushlanib, iste'molga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali likopchaga 3—4 xil sabzavot aralashmasidan garnir solinib, yoniga Iochira non, ustiga shnitsel, konservalangan meva va sariyog'dan gul yasab qo'yib beriladi.

Tovuq 272 g yoki broylar jo'ja 316 g, bug'doy noni 37 g, tuxum //_' ilona, sariyog' 20 g, garnir 150 g, sariyog' 10g. Sol'og'irligi 290g.

U'Parranda va ilvasin go'shtidan tayyorlangan qiymali kotlet.

Tayyor kotlet massasidan porsiyalarga taqsimlanib kotlet tayyorlanadi, urvoqqa belanadi, chuqur tovada qizib turgan yog'ga solib ikki tomonlama qobiq hosil qilib qovuriladi va qovurish shkafiga joylab, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga garnir yoniga 2—3 dona kotlet qo'yib, ustidan sariyog' quyib, ko'kat sepib beriladi. Qovurilgan, pishirilgan yoki pyure holdagi kartoshka, guruch yoki grechixa bo'tqasi, ko'k no'xat, 3—4 xil sabzavot aralashmasidan iborat garnir ishlatiladi.

3-. PARRANDA GO'SHTI DIMLAB PISHIRILADIGAN TAOMLAR

Parranda va ilvasinlar porsiyalangan, mayda chopilgan, ba'zida butun holda dimlab pishiriladi. Ular awal butun yoki porsiyaga bo'linib qovurilib, so'ng biroz suv yoki qaynatma quyilib, ko'kat ildizi, ziravor, ba'zi hollarda tomat, qo'ziqorin qo'shib dimlanadi.

Sardakda dimlangan parranda. Qovurilgan parranda porsiyalarga bo'laklanadi. So'ng chuqur temir tovaga terilib, ustidan qizil yoki piyozli sardak solinib 15—20 daqiqa dimlanadi.

Tarqatishda likopchaga garnir sifatida guruch bo'tqasi yoki qovurilgan kartoshka solib, yoniga parranda go'shti qo'yiladi va o'z sardagidan quyib, ko'kat sepib beriladi.

Xonaki usulda dimlab pishirilgan o'rdak yoki g'oz go'shti. Ishlovdan o'tgan parranda go'shti porsiyasiga 2—3 dona hisobida chopilib, qizib turgan yog'ga solib, bir aylantirib tuz sepiladi va biroz

qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. Taqsimlangan porsiyalar sopol ko'zachaga solinib, ustidan yuzaki qovurilgan kartoshka, jazlangan piyoz, lavr yaprog'i, tuz, murch va mahsulot ko'milarli darajada qaynatma solib, qovurish shkafiga qo'yiladi va iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda ko'zachasi bilan ustiga ko'kat sepib beriladi.

Chaxombili. Ishlovdan o'tgan parranda go'shti chopib, bo'laklarga bo'linib, chuqur temir tovada qizib turgan yog'ga solinib, bir aylantirib, tuz, murch sepiladi va qizg'ish qobiq hosil qilib qovurilib, chuqur idishga solinib, jazlangan piyoz, mayda to'g'ralgan pomidor, jazlangan un, qaynatma yoki suv, sirka, kashnich ko'kati, mayda chopilgan sarimsoqpiyoz, lavr yaprog'i bilan dimlanadi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga chaxombili o'z sardagi bilan suzilib, ustiga ko'kat sepib, limon parragi qo'yib beriladi. Ba'zi hollarda alohida garnir sifatida donador guruch bo'tqasi ham berilishi mumkin.

Parranda kalla-pochasidan tayyorlanadigan ragu. Ishlovdan o'tgan parranda kalla-pochasi chopib mayda bo'laklarga ajratiladi. Oshqozonlar avval pishirilib, keyin bo'laklarga bo'linadi. So'ng chuqur temir tovada qizib turgan yog'ga solib bir aylantirib tuz, murch sepiladi, biroz qovurib, jazlangan tomat, qaynatma yoki suv qo'shib, 35—40 daqiqa past olovda dimlanadi. Suyuqligi suzilib, qizil sardak tayyorlanib, parranda chiqiti, yuzaki qovurilgan palladia shakldagi kartoshka, jazlangan sabzi, piyoz, ko'kat ildizi, sholg'om, qalampir, lavr yaprog'i solinib 15—20 daqiqa dimlanadi.

Tarqatishda likopchaga ragu suzilib, ko'kat sepib beriladi.

4. PARRANDA VA ILVASIN GO'SHTIDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR SIFATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA ULARNI SAQLASH MUDDATLARI

Pishirilgan parranda go'shti ikki qismdan — son va to'sh qismidan iborat bo'lib, rangi oqishdan to och pushti ranggacha, suvli, yumshoq, tuzi me'yorida, parranda turiga xos xushxo'r va totimli bo'ladi.

Qovurilgan parranda taomi yuzida qizg'ish qobiq bo'lib. kesi-midagi rangi: tovuq, kurka filesi — oq, soni — och kul rangdan och qo'ng'ir ranggacha; o'rdak va g'oz — och yoki to'q qo'ng'ir rangda bo'lib, suvli yumshoq, terisi toza, qontalash joylari yo'q, tuk qoldiqlaridan xoli bo'lishi kerak.

Urvoqqa belab qovurilgan tovuq filesi kotleti yuzi sarg'ish rangda, ta'mi xushxo'r, suvli, yumshoq, qobig'i kumirlovchi bo'ladi. Urvoq bir xil qalinlikda, ko'chgan joylari bo'lmasligi kerak.

Qiyimli parranda kotleti yuzi och sarg'ish qobiqli, kesimidagi rangi oq kul rangdan sarg'ishroq pushti ranggacha, yumshoq, g'ovak bo'ladi.

Butun holda pishirilgan yoki qovurilgan parrandalar issiq holda 1 soatgacha saqlanishi mumkin. Uzoqroq vaqt saqlash uchun ular sovutilishi, sovutilgan parranda tarqatishdan avval porsiyaga bo'lak-lanib, so'ng isitilishi lozim. Parranda lahm go'shti mayda ilvasinlar-dan tayyorlangan taomlar iste'molchi talabiga ko'ra tayyorlanadi, chunki ularni uzoqroq saqlash natijasida sifati o'zgaradi. Parranda kotlet massasi taomlari tarqatish jarayonida issiq holda 30 daqiqa davomida, dimlab pishirilgan taomlar esa 2 soat davomida saqlanadi.

Tekshirish uchun savollar:

1. Parranda va ilvasin go'shti mahsulotlariga nimalar kiradi?
2. Parranda va ilvasin go'shtidan pishirib qanday taomlar tayyorlanadi?
3. Parranda va ilvasin go'shtidan dimlab qanday taomlar tayyorlanadi?
4. Parranda va ilvasin go'shtidan qovurib qanday taomlar tayyorlanadi?
5. Parranda va ilvasin go'shti taomlari sifatiga qanday talablar qo'yiladi?

3-Mavzu: Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar. Qovurilgan va yopilgan tuxum taomlari.

Reja:

1. Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar.
2. Tuxumni pishirish. (yumshoq pishgan tuxum, chala pishirilgan tuxum, to'la pishirilgan tuxum)
3. Tuxumni pishirish (po'choqsiz holda tuxumni pishirish, tuxum bo'tqasi)
4. Qovurilgan va yopilgan tuxum taomlari.

TUXUMDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar odamning ovqatlanishida katta ahamiyatga ega. Tarkibidagi oqsil, yog', A, D, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, K, P, S, darmon-dorilari kishi tanasi uchun zarur bo'lgan mineral moddalar — temir, fosfor, kalsiy, oltinugurt, shuningdek, kishi tanasining yashovchan-ligini ta'minlovchi (nerv sistemasi faoliyatini tartibga soladigan, qon ishlab chiqaradigan) xolesterin va litsitinlarga boyligi bilan belgila-nadi.

Taom tayyorlashda tuxum turlaridan tovuq tuxumi, melanj va quritilgan tuxumlardan foydalaniladi.

Tovuq tuxumlari o'z saqlanish muddatlariga qarab parhez, yangi, sovuqxonada saqlangan va ohaklanib saqlangan turlarga bo'linadi. Parhez va yangi tuxumlarning ozuqalik ahamiyati yuqori bo'lib, sarig'i qotirilmay qovurilgan, pishirilgan holda ishlatilganda tuxum sarig'i o'z shaklini aniq saqlab qolish xususiyatiga ega bo'ladi. Tuxum sarig'ida oqiga nisbatan ozuqalik ahamiyatiga ega bo'lgan moddalar ko'p bo'ladi. O'rdak va g'oz tuxumlari umumiy ovqatlanish korxo-nalarida ishlatilmaydi.

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

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

Tuxumlarning sifati ovoskop yordamida aniqlanadi. Ishlatishga yaroqli tuxum yuviladi yoki tuz bilan ishqalanadi. Tuxum po'stlog'i yorilib ketmasligi uchun qattiq sovitilgan tuxum ma'lum vaqt uy haroratida saqlanadi. Tuxum tarkibidagi oqsil issiqlik ta'sirida quyushadi. Bu hodisa koagulyatsiyalanish deyiladi. Go'sht va baliq oqsillaridan farq qilgan holda tuxum oqsillari issiqlik ta'sirida o'z tarkibidan suyuqlik ajratmaydi. Koagulyatsiyalanish jarayoni 50°C da boshlanib 80—85°C ga borib tugaydi. Tuxum oqsili quyushib qola-di. Tuxum sarig'i va aralashtirilgan tuxumning quyushishi 70°C haroratda amalga oshadi. Agar tuxumlarga suv yoki sut, tuz, shakar solib aralashtirib taom tayyorlansa, oqsillarning g'ovakligi oshib, yumshoq holda koagulyatsiyaga uchraydi. Sof holda pishirilgan tuxumlar esa koagulyatsiyaga qattiq holda uchrab, kishi tanida kech hazm bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra quymoqlarda tuxum bo'tqalari-ning g'ovaklik darajasi qancha yuqori bo'lsa, zichlashgan miqdori shuncha kam, hazm bo'lish jarayoni shuncha tez bo'ladi.

Issiq ishlov berilishiga qarab tuxum taomlari qovurilgan, qayna-tib pishirilgan, yopib tayyorlangan bo'ladi. Parhez taomlarini tayyorlashda bug'da pishirish usuli qo'llanadi.

Tuxumni pishirish. (yumshoq pishgan tuxum, chala pishirilgan tuxum, to'la pishirilgan tuxum)

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

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

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

To'la pishirilgan tuxum. Ishlovdan o'tgan tuxum qaynab turgan tuzli suvda 10—12 daqiqa qaynatilib, sovuq suvda chayilib, po'sti tozalanmay iste'molga tarqatiladi. Tozalangan holda salatlar, sovuq taomlar, suyuq taomlar, sardaklar

qiyмага aralashtirish uchun ishlatiladi. To'la pishirilgan tuxumning oqi va sarig'i quyuc, zich ko'ri-nishda bo'ladi. Agar tuxum uzoq muddatda qaynatilsa, zichlanish darajasi davom etaverishi natijasida qattiq holga kelib. hazm bo'lishi qiyinlashadi.

Tuxum tuzli suvda pishirilganda tuxum ichidagi bosimga nisbatan yuqoriroq sun'iy osmatik bosim hosil qilinadi. Shu sababdan tuxum suvga solganda yorilsa tuz solish natijasida lining suvga oqib chiqishi to'xtaydi. To'la pishirilgan tuxum sovuq suvga solib sovitiladi. Agar sovuq suvda sovitilmasa, oqsil tarkibidagi oltingugurtli vodo-rod birikmasi bilan tuxum sarig'idagi temir elementlari o'zaro reak-siyaga kirishib temirli oltingugurt birikmasini hosil qiladi va tuxum sarig'i ustida qoramtir dog' hosil bo'ladi. Bunday hodisaning oldini olish uchun pishirilgan tuxum qaynoq suvdan olinib, sovuq suvda sovitilishi kerak.

Tuxumni pishirish (po'choqsiz holda tuxumni pishirish, tuxum bo'tqasi)

Po'choqsiz holda tuxumni pishirish. Kastryulkadagi suvni cpix -nash darajasiga ko'tarib, tuz. sirka solib, aylanma holda aralashtirib, o'rtasidagi o'rama chuqurlikka tuxum chaqib solinadi va 3—4 da(liq;i davomida past darajada qaynalilati. Bunda ajralib chiqqan oqsillar pichoq bilan taniga yopishtirib turiladi. Tuxum sarig'i stiyuqroq bo'lib, tuxum oqining o'rtasida joylashishi kerak.

Bunday usulda pishirilgan tuxumlar sovuq yoki issiq holda berilishi mumkin. Tarqatishda qovurilgan oq bulka non ustiga qo'yib. ustidan sardak quyib yoki issiq go'sht taomlariga qo'shib beriladi. Bu usulda tuxumni pishirish uchun 1 / suvga 50 g sirka, 10 g tuz solinadi.

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

Tuxum bo'tqasi. Tuxum chaqilib, po'chog'idan ajratilib tuz, sut yoki suv, biroz sariyog' qo'shib yaxshilab aralashtiriladi. So'ng kichikroq idishga solib olovga qo'yiladi. Qaynash darajasiga yetkazmay aralashtirib turiladi va quyucqlashguncha qizdiriladi. Isitilgan likobchaga uyub suzib, atrofiga qovurilgan non yoki jo'xori bodrog'i qo'yib yoki ustidan qirilgan pishloq sepib beriladi. Tuxum bo'tqasiga qo'shimcha holda yana qovurilgan go'sht mahsulotlari (sosiska, dudlangan yog'liq go'sht, buyrak) yoki qo'ziqorin, ko'k no'xat, pishirilgan gulkaram ham bo'tqa ustidan qo'yib berilishi mumkin.

I uxuin 2 clmti yoki inclani 50 g, sut 40g. sariyog' 5 g, qovurilgan non .15 g yoki pishloq 15 g. Sof og'irligi 140, 120 g.

4-. QOVURILGAN VA YOPILGAN TUXUM TAOMLARI

Qovurilgan tuxum taomlariga sarig'i qotirmay qovurilgan tuxum, quymoqlar kiradi. Ularni tayyorlashda asosiy usulda qovurish usuli-dan 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 qotirilmay qovurilgan tuxum taomi kiradi. Bu taom sof holda yoki garnir bilan tayyorlanib tarqatiladi.

Sof holda sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum. Porsion tova yoki maxsus tuxum qovurishga mo'ljallangan tovaga sariyog' solinib, eri-tilib, biroz 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 katta va chuqur temir tovalardan ham foydalanish mumkin. Bunda tuxum sarig'i oz sezi-larli darajagacha quyuqlashgan bo'lishi kerak. Agar tuz tuxum sarig'iga sepilsa, tuxum sarig'i ustida dog'lar hosil bo'lishi mumkin. Tuxumni qovurish jarayonida shishib qoladigan holatlardan saqlash uchun tuzning bir qismi yog'ga solinadi. Tuxum sarig'iga biroz murch sepish mumkin.

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

Sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum garnir bilan. Qovurilgan tuxum uchun har xil garnir — kolbasa, sosiska, sardelka, dudlangan yog'liq go'shtlar, qora non, ko'k piyoz, qovoqcha, kartoshka, ko'k loviya, qo'ziqorin, ko'k no'xat, pomidorlar ishlatiladi.

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

Go'sht mahsulotlari bilan sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum.

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

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

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

Quymoqlar uchun tovuq tuxumi, melanj, quritilgan tuxum uni ishlatiladi. Ishlovdan o'tib tayyorlangan tuxum sut, tuz. bilan ko'pirarli darajada aralashtiriladi. Quymoq mahsulotiga biroz eritil-gan sariyog' qo'shish mumkin. 1 dona tuxum uchun 15 ,u sut beri-lishi mumkin.

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

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

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

Tuxum 2 dona yoki melanj 50 g, sut 30 g, pishloq 16,5 g, oshxona margarini 5 g, sariyog' 5 g. Sof og'irligi 120g.

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

Go'sht mahsulotlaridan qiyma tayyorlash uchun yog'liq go'sht (dudlangan), pishirilgan kolbasa, sosiskalar, pishirilgan buyrak, jigar va go'sht mayda kubik yoki somoncha shaklida to'g'ralib, qovuriladi, qizil, tomatli oq yoki nordonroq qaymoq sardagida bir qaynatib olinadi. Sabzavotlar mayda kubik shaklida to'g'raladi. Ko'k loviya, gulkaram pishiriladi, konservalangan ko'k no'xat o'z suyuqligida isitiladi, sabzi va ismaloq dimlab pishiriladi, qovoqcha, qo'ziqorin qovuriladi. Tayyorlangan mahsulot sut yoki nordonroq qaymoq sardagi bilan yoki nordonroq qaymoq bilan aralashtiriladi. Qiyma uchun ishlatiladigan garnir mahsuloti bir yoki bir necha xil mahsulotdan tashkil topishi mumkin.

Shirin quymoq tayyorlashda limon mevasi maydalanib, shakar bilan ezilib, quymoq mahsulotiga (tuxum, sut, tuz) qo'shib aralashtiriladi va sof quymoqqa o'xshash usulda qovurilib, o'rtasiga meva murabbos, djemi yoki povidlosi go'mma shaklida buklanib, likobchaga solinib, ustidan shakar sepib beriladi.

Yopilgan tuxum taomlariga sof quymoq, aralash quymoq, sut sardagida yopilgan tuxum va boshqa taomlar kiradi. Ular 160— 180°C haroratli qovurish shkaflarida yopib tayyorlanadi.

Yopilgan sof quymoq. Quymoq mahsulotlari ko'pirarli darajada aralashtirilib, yog'langan chuqur temir tovaga quyiladi va qovurish shkafiga qo'yib, quyuqlashib yuzida qobiq hosil bo'lguncha ushlanaadi. Bunday usulda miqdori ko'proq quymoq tayyorlanadi. Aslida quymoq bir porsiya hisobida tayyorlanadigan bo'lsa, porsiyali tovada tayyorlanadi.

Iste'molga tayyor quymoq biroz sovutilib, to'rtburchak, uchburchak shaklida kesiladi va likobchaga solib chuqur temir tovada qovuriladi va ustidan quymoqlarni yopiq buterbrod tayyorlashda va tiniq qaynatmalar uchun ishlatiladi.

Aralash yopilgan quymoq tayyorlashda qovurilgan kartoshka, dimlab pishirilgan sabzi yoki karam, donador guruch bo'tqasi, go'sht, go'sht mahsulotlaridan iborat turli xil garnirlar ishlatiladi.

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

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

Drachena. Quymoqdan farqi shundaki, tayyorlanishda un va nordonroq qaymoq qo'shib tayyorlanadi. Ishlovdan o'tgan tuxum idishga chaqilib tuz, sut bilan aralashtirilib, ustidan elangan un (jazlangan undan foydalanish ham mumkin) qo'shib chilcho'p yor-damida ko'pirarli darajada aralashtiriladi va elakdan o'tkaziladi. Tayyorlangan mahsulotga sariyog' yoki nordonroq qaymoq ham qo'shish mumkin. Chuqur temir yoki cho'yan tovaga yog' surib 1 sm gacha qalinlikda tayyorlangan mahsulotdan quyib, qovurish shkafiga qo'yib, yuzaki qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha yopiladi va shu zahoti iste'molga tarqatiladi. Buning uchun porsiyaga taqsimlab, likobcha-ga solib, ustidan sariyog' quyib beriladi. Agar yopilgan drachena uzoqroq muddat saqlansa, tashqi ko'rinishi va mazasi yomonlashadi.

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

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

Tekshirish uchun savollar

1. Tuxumdan tayyorlanadigan taomlarning ahamiyati nimada?
2. Tuxumni yumshoq va chala pishirish texnologiyasini ayting?
3. To'la pishirilgan tuxum deganda nimani tushunasiz?
4. Tuxum bo'tqasi qanday tayyorlanadi?
5. Qovurilgan va yopilgan tuxum taomlarini ayting?

4-Mavzu: Tvorogdan tayorlanadigan taomlar. Tvorogdan tayorlanadigan taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.

Reja:

1. Tvorg taomlarning ahamiyati.
2. Sovuq tvorg taomlari.
3. Issiq tvorg taomlari.
4. Muzlatilgan pishirishga tayyor tvorg taomlari.
5. Tvorg taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

Tvorg taomlarning ahamiyati.

Tvorg taomlarining ovqatlanishda ahamiyati katta bo'lib, tarkibi-bida 16,6% oqsil, 18% gacha yog', ko'p miqdorda kalsiy tuzlari (140%), A, E va B guruhidagi darmondorilar bor.

Tvorg tarkibidagi yuqori konsentratsiyali sut oqsili va yog', kam uchrovchi aminokislotalar, kalsiy, fosfor tuzlari kishi tanasi hayot faoliyatining me'yorida o'tishida o'z ta'sir kuchini ko'rsatadi,

Tvorg taomlari tarkibidagi oqsil davolash xususiyatiga va ko'p miqdorda mineral moddalarga egaligi sababli bolalar va parhez taomlarida ko'p ishlatiladi. Sanoatda tvoroglar tarkibida 20% gacha yog'i bo'lgan yog'li, 9—10% gacha yog'i bo'lgan yarim yog'li va yog'siz holda ishlab chiqariladi. Yog'li tvoroglar, asosan, sot holda tarqatish uchun tvorog massasi tayyorlashda, yog'siz tvoroglar sirniklar, zapekankalar, vareniklar, tvorog qiymalarini tayyorlashda ishlatiladi. Tvorg taomlarini tayyorlashda sariyog' qo'shish mumkin.

Tvoroglardan taom tayyorlashdan avval ko'zdan kechirilib, ozrog'i elakdan o'tkaziladi yoki ezuvchi mashinadan o'tkazib eziladi. Bunda tvorog vaznining 2% ni yo'qotadi.

Agar tvorog suyuqroq holda bo'lsa, qalinroq gazmolga solib, press ostida siqib, suyuqligi kamaytiriladi. Tvoroglarning xushxo'r-ligini oshirish uchun qirg'ichda qirilgan meva vanilinlar ham qo'shish mumkin. Tayyorlanadigan tvorog taomlari sovuq yoki issiq taomga bo'linadi. Tvoroglardan sovuq taom tayyorlash lozim bo'lsa, pasteri-zatsiyalangan tvoroglar ishlatiladi.

Ishlatiladigan issiqlik usuliga qarab tvorog taomlari pishirilgan, qovurilgan va yopilgan taomlarga bo'linadi.

2-. SOVUQ TVOROG TAOMLARI

Sut, qaymoq, nordonroq qaymoq yoki shakar bilan aralashtirilgan tvorog. Sof holda tarqatish uchun ezilmagan yog'li yoki yarim yog'li tvoroglar ishlatiladi. Tvorg likobcha yoki salat idishiga tog' usulida solinib, ustidan sovitilgan sut yoki qaymoq quyiladi. Shakar yoki qand alohida idishda, shakar porsiyasiga 10—25 gramm hisobi-da qo'shib, sut va qaymoq alohida stakan yoki sut idishida, agar tvorog nordonroq qaymoq bilan beriladigan bo'lsa, tvorog o'rtasi biroz chuqurlashtirilib, u yerga qaymoq quyib, ba'zan ustiga shakar sepib ham beriladi. Tvorg qaymoq bilan qo'shib berilishidan avval eziladi. Ba'zi hollarda sof tvorog faqat shakar bilan beriladi.

Tvorog massasi elak yoki ezuvchi mashinadan o'tkazilgan yog'li yoki o'rtacha yog'li tvorog, shakar, shakar upasi, yumshatilgan sariyog', kishmish, vanilin, asal, yong'oq, nordonroq qaymoq hamda tuz, tomat, murch aralashmalaridan iborat bo'ladi. Tvorog mas-salarini tayyorlash jarayonida sanitariya qoidalariga qat'iy rioya qilinishi lozimligi tufayli, ularni umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlash man etiladi. Shu sababdan sanoatda ishlab chiqarilgan tvorog massasiga (tuzli yoki shirin) qo'shimcha mahsulotlar qo'shib korxonalarda ishlatiladi.

Tayyor tvorog massasi likobcha yoki salat idishiga quyib solinib yoki qandolatchilik qopchig'idan chiqarib idishga solib, tarqatishda yangi yoki konservalangan meva murabbo yoki salat qo'shib beriladi. Tvorog massasidan buterbrod tayyorlashda yoki alohida taom sifatida ham foydalaniladi.

Kishmish yoki asal bilan aralashtirilgan tvorog. Kishmish sara-lanib, yuvilib, suvi silqitiladi. Vanilin biroz issiq suvda eriladi. Tayyorlangan mahsulotlar asal, ezilgan tvorog massasiga qo'shib yaxshilab aralashtiriladi. Tarqatishda likobchaga uchburchak, konus yoki piramida shaklida solib (porsiyasiga 100—200 g hisobida) beriladi.

Yong'oqli tvorog massasi. Yong'oq yoki danak chaqilib, po'chog'i tozalanib, qaynab turgan suvga botirib olinadi va po'sti artilib, maydalab chopiladi va duxovkada qizarguncha qovurib olinadi.

Shirin tvorog massasi likobchaga solinib, ustidan nordonroq qaymoq quyiladi, maydalab chopilgan yong'oq sepilib, palladia shaklida kesilgan apelsin yoki mandarin bilan bezatiladi.

Tvorog massasi nordonroq qaymoq bilan. Tuzli yoki shakarli tvorog massasi likobchaga uyib solinadi, o'rtasi biroz chuqurlashtirilib, nordonroq qaymoq quyiladi. Tuzli tvorog massasiga biroz zira qo'shsa ham bo'ladi.

Tvorog massasi 102 g, nordonroq qaymoq 25 g. Sof og'irlik. 125 g.

3-. ISSIQ TVOROG TAOMLARI

Pishirilgan taomlar. Tvorogdan tayyorlanadigan pishirilgan taomlarga tvorog solingan chuchvara va bug'da tayyorlangan puding-lar kiradi. Issiq taomlarni tayyorlashda 1 tvorogga 10 tuz qo'shiladi.

Tvorog solingan chuchvara. Bu taomni tayyorlash xamir tayyorlash, qiyma tayyorlash, chuchvara tugish, pishirishga tayyor mahsulotni sovuq joyda saqlash va pishirish jarayonlarida amalga oshiriladi.

Tvorogli chuchvara uchun xamir tayyorlash. Xuddi chuchvara uchun xamir tayyorlangandek tayyorlanadi. Sut yoki suvga tuxum solib aralashtiriladi va tuz, shakar solib eritiladi. So'ng elangan un solib aralashtiriladi. O'rtacha qattqlikdagi xamir qoriladi va usti ho'l mato bilan yopilib, 40 daqiqa tindiriladi, bunda xamirning cho'ziluv-chanlik darajasi oshadi.

Qiyma tayyorlash uchun tvorog elak yoki mashina yordamida eziladi, xom tuxum, shakar, tuz qo'shib yaxshilab aralashtiriladi va yumaloq yong'jq shaklida qilib bo'linadi. Xamir 1,5—2 mm qalinlikda yoyilib, diametri 4—5 JYH doira shaklida kesiladi, o'rtasiga tvorog qiymasi solinib, xamir chetlariga xom tuxum

surtiladi, qiyma usti berkitilgan holda yarim oy shakli berilib, xamir chetlari yopishtirib chiqiladi. Bundan tashqari. tvorogli chuchvara tayyorlashda bosh-qacha usuldan ham foydalanish mumkin. Buning uchun xamir yoyilib, bir chiziqda xamir ustiga oralig'ini 4—5 sm qilib sharcha shaklida tvorog qiymasi qo'yiladi, atrofidagi xamir yuziga tuxum sur-tilib, qiyma usti buklangan xamir bilan yopilib, maxsus kesuvchi asbobda yarim oy shaklida qiyma atrofidan xamir kesilib shakl beriladi. Chuchvaralarga shakl berib kesishda keng taxtakach yoki usti taxtali stollardan foydalaniladi. Tayyorlangan yarim tayyor mahsulot -ni pishirguncha patnis yoki lotoklarga un sepib bir qator terib — 6 dan 0° gacha sovuq xonalarda saqlanadi. Agar xona harorati iliq bo'lsa, 20 daqiqagacha vaqt jarayonida saqlash mumkin. Tvorogli chuchvaralar yuzasi keng idishga suv solib (1 kg mahsulotga 4 / suv hisobida) qaynatib, me'yorini ushlab tuz solinadi. Biroz qaynagach tvorogli chuchvara solinib, olov balandlatiladi. Qaynab chiqqach, olov pasaytirilib, 5—8 daqiqa davomida qaynatib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Suv yuziga sizib chiqqan chuchvaralarni chovlida suzib, suyuqligi silqitilib, istalgan likobchaga solib, ustidan eritilgan sariyog' yoki nordonroq qaymoq quyib beriladi. Nordonroq qaymoqni alohida idishda berish ham mumkin.

Xamir uchun: bug'doy uni 57 g, tuxum / dona, sut yoki suv 20g, shakar 2 g, tuz 1 g; qiyma uchun: tvorog 87g, tuxum / dona, shakar — 8g, bug'doy uni 4 g, vanilin 0.01 g, xom chuchvara og'irligi 185 y. sariyog' yoki nordonroq qaymoq 25 g. Sof og'irligi 210, 225 g.

«Dangasa» tvorogli chuchvarasi. Bu chuchvaraning farqi tvorog xamirga o'ralmagan holda tayyorlanishidadir. Ezilgan tvorogga xom tuxum, shakar, tuz, mo'ljallangan unning 1/3 qismi qo'shib aralashtiriladi, urib pishiriladi. Qolgan 1/4 qismdagi un stol ustiga sepilib, tayyorlangan mahsulot 1 sm qalinlikda bir xil yoyilib, kengligi 2—2,5 sm qilib to'rtburchak yoki romb shaklida kesib tayyorlanadi. Agar aralashma o'qlog' shaklida qilib tayyorlansa, u ko'ndalangiga yumaloq shaklda kesiladi. Agar chuchvarani saqlash lozim bo'lsa, tvorogli chuchvara saqlangan sharoitda saqlanadi.

Pishirish uchun qaynab turgan tuzli suvga solinib, 4—5 daqiqa davomida past haroratda qaynatiladi. Tarqatishda suyuqlikdan suzilib, biroz suvi silqitilib, isitilgan likobchaga solib, ustidan sariyog' yoki alohida nordonroq qaymoq quyib beriladi. Agar chuchvara ko'proq miqdorda tayyorlansa, tvorog massasiga shakar solinmay tayyorlanadi, chunki shakar tvorog massasini suyultirib yuboradi. Mo'ljaldagi shakar miqdori tayyor taom ustidan sepib beriladi.

Tvorog 159 g, bug'doy uni 22 g, tuxum 1/4 dona, shakar 11 g, tuz 1,5 g, xom chuchvara vazni 190 g, margarin yoki sariyog' 10 g yoki nordonroq qaymoq 25 g, shakar 20 g. Sol'og'irligi 210, 225. 250 g.

Bug'da pishirilgan tvorog pudingi. Tvorog ezilib, saralab yuvilgan kishmish, tozalab, maydalangan yong'oq, xom tuxum sarig'i, shakar, vanilin, donador manniy bo'tqasi qo'shib aralashtiriladi. Tuxum oqi yaxshilab ko'pirtiriladi va tayyorlangan aralashmaga qo'shgan zahoti yog'langan formaga 3/4 qismda to'ldirib solinadi, yuzi tekislanib, urvoq sepiladi va 20—30 daqiqa davomida bug'da pishiriladi.

Tayyor puding tarqatishda biroz sovilib, formasidan bo'shatiladi, likobchaga solib, bir chetiga yoki alohida idishga nordonroq qaymoq, murabbo, shirin meva sardagidan qo'shib beriladi. Donador manniy yorma bo'tqasi sutda tayyorlanadi.

Qovurilgan tvorog taomlariga sirnik va tvorogli blinchik kiradi.

Tvorogli sirnik. Sirnik shirin, shakarsiz, vanilin solib tayyorlangan bo'ladi. Sirniklarni tayyorlashda yog'li tvorogni ishlatish maqsadga muvofiqdir. Agar yog'siz tvorog ishlatilsa, namligini kamaytirish lozim, aks holda ko'p miqdorda un aralashtirish natijasi-da sifati buziladi (1 kg tvorogga 120 g gacha un, 10 g gacha tuz ishlatiladi). Sirniklar manniy yormasi yoki quyuq manniy bo'tqasi, pishirilgan kartoshka, biroz. dimlab pishirilgan sabzi va boshqa mahsulotlar bilan qo'shib tayyorlanadi. Tvorog ezilib, tuxum, shakar, un yoki manniy yormasi, tuz qo'shib, yaxshilab aralashtiriladi va por-siyasiga 2 donadan bo'linib, shayba shakli berib, usti pichoq bilan bezalib, unga belanadi. Qovurish jarayonigacha sirniklar un sepilgan patnisga qo'yilib muzxonada saqlanadi. Qizib turgan yog'ga sirnik solinib, ikki yoqlama och qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi va 5—7 daqiqa qovurish shkafida ushlanib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda likobchaga 2 bo'lakdan sirnik qo'yilib, ustiga shakar sepib yoki yoniga murabbo, nordonroq qaymoq quyib beriladi. Yana sirnik uchun alohida shirin sut, nordonroq qaymoq sardaklari hamda nordonroq qaymoq ham berish mumkin. Tarqatishdan avval asosiy usulda qovurish maqsadga muvofiqdir.

Sirniklarga un qo'shib tayyorlanganda suvda eruvchanligini oshirish uchun biroz rangini o'zgartirmay jazlab ishlatiladi.

Tvorog /52 g, hug'Joy uni 20g. luxum //1/1dona, shakar 15g. yarim i.iyor mah-suloti 170 g. oshxona margarini 5 g, nordonroq qaymoq yoki murabbo 20 g yoki sariyog" 5 g, shakar 5 yoki nordonroq qaymoq 10g. sardak 75 g. Sof og'irligi 170, 155, /90, 225 g.

Yopilgan taomlar. Yopilgan tvorogli taomlarga zapckanka va pudinglar kiradi. Pudinglar zapekankalardan g'ovakliligi bilan larq qiladi. Pudinglarni tayyorlashda tuxum oqi ko'pirtirib solinadi. Undan tashqari kishmish, yong'oq, vanilin, danak mag'zi ham solinishi mumkin.

Tvorog zapckankasi. Yog'siz tvorog ezilib, bug'doy uni yoki quyuq manniy bo'tqasi, shakar, tuxum, tuz qo'shib yaxshilab aralashtiriladi. Yog'lanib urvoq sepilgan chuqur temir tovaga yoki porsiyali tovaga qalinligi 3—4 JYH qilib tayyorlangan mahsulot solinadi, usti tekislanib, tuxum yoki nordonroq qaymoq surtilib, qovurish shkafida 250°C darajada qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha saqlanadi. Chuqur temir tovada yopilgan zapekanka biroz sovilib, kvadrat yoki to'g'ri to'rtburchak shaklda porsiyalarga bo'linadi. Tarqatishda likobchaga zapekanka qo'yilib, alohida idishda nordonroq qaymoq yoki sut sardagi beriladi.

Tvorog 141 g, manniy yormasi 10g yoki bug'doy uni 12 g, shakar 10 g, luxum 1/10 dona, oshxona margarini 5 g, urvoq 5 g, nordonroq qaymoq. Tayyor zapekanka vazni 150 g, sardak 75 g, yoki nordonroq qaymoq 25 g. Sof og'irligi 225, 175 g.

Yopilgan tvorog pudingi. Tvorog eziladi, tuxum sarig'i oqidan ajratiladi va oqi ko'pirtiriladi, manniy yormasi donador bo'tqa holi—da pishiriladi. Tayyorlangan tvorog tuxum sarig'i, manniy yorma bo'tqasi, shakar, kishmish, yumshatilgan sariyog', tuz, vanilin, yong'oq mag'zi qo'shib yaxshilab aralashtiriladi. Yog'lanib urvoq sepilgan tova yoki chuqur temir tovaga solishdan avval ko'pirtirilgan tuxum oqi aralashtiriladi.

Tayyor tvorog massasi qolipli idish yoki chuqur temir tovaga solinib, usti tekislanadi, tuxum, nordonroq qaymoq yoki lezon (tuxum, shakar, nordonroq qaymoq, sut aralashmasi) surtib, qovu—rish shkafida 25—35 daqiqa davomida yuzida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha ushlanadi. Chuqur tovanan puding 5—10 daqiqa sovutilib, kvadrat yoki to'g'ri to'rtburchak shaklida .kesib, porsiyalanib, likobchaga solib yoki porsiyali tovaning o'zida tarqatiladi. Tarqatishda puding ustiga eritilgan sariyog', sut sardagi, nordonroq qaymoqdan bin quyib beriladi. Tvorog 152 g, manniy yormasi 15 g, shakar 15 g, tuxum 1/4 dona, kishmish 20,4g, oshxona margarini yoki sariyog' 5g, vanilin 0,05g, urvoq 5g, nordonroq qay—moq 25 g yoki sardak 75 g. Sof og'irligi 220, 275 g.

4-. MUZLATILGAN PISHIRISHGA TAYYOR TVOROG TAOMLARI

«Tvorogli chuchvara* va «Dangasa» tvorogli chuchvarasi taom-larining yarim tayyor mahsulotlari tayyorlashni sanoat asosida ishlab chiqarishga mo'ljallab mexanizatsiyalash, ularni umumiy ovqatlanish korxonalarida ko'proq ishlatish imkoniyatini yaratdi. «Moskvacha» muzlatilgan tvorogli chuchvara 2 xil ko'rinishda, ya'ni tuzli yoki shakarli bo'ladi. Ularni tayyorlash uchun kislotaliligi 210°C oshma-gan yog'li tvorog, oliy navli bug'doy uni, shakar, tuxum yoki melanj, suv ishlatiladi. Tvorogli chuchvaralarni tayyorlash jarayoni: mahsu-lotlarga ishlov berish, yarim tayyor mahsulotga shakl berish, muzlatish, idishga solish, nomlash va saqlashdan iborat. Chuchvara uchun qorilgan xamir harorati 26—20°C ni tashkil etishi, 40 daqiqa tindirish lozim. Chuchvaralarga shakl berish chuchvara apparatlarida olib boriladi. Shakl berilgan vareniklar — 18°C da muzlatiladi, bunda tayyorlangan chuchvara 15—20 daqiqa davomida muzxonada turishi, qiyma vazni chuchvara vaznining 50% ini tashkil qilishi lozim.

Tvorogli chuchvara muzlatilgandan so'ng paket yoki polimer plenkaga solinib, quti yoki karton qutilarga joylanadi. Muzlatilgan tvorogli chuchvaralar 10°C li haroratda 15 kun davomida saqlanishi mumkin.

«Dangasa» tvorogli chuchvarasi silindr shaklida avtomat mashinalarda tayyorlanadi. Bunday avtomat mashinalar 1 soatda 300—400 kg gacha tvorogli chuchvara tayyorlaydi. «Dangasa» tvorogli chuchvarasini muzlatish uchun yog'och listlarga bir qator terilib, 30 daqiqa davomida — 25°C li muzxonada saqlanadi. Tayyor chuchvaralar yuqoridagi usulda idishga joylanadi. Umumiy ovqat—lanish korxonalarida chuchvaralarni 3 sutka davomida — 10°C li haroratda saqlanadi.

5-. TVOROG TAOMLARINING SIFATIGA QO'YILADIGAN TA1ABLAR

Pishirishga tayyor tvorogli chuchvara mahsuloti yarim oy shaklida bo'lib, chetlari yaxshi yopishtirilgan, o'zaro bir-biri bilan yopishib qohnagan, o'z shaklini saqlagan bo'lishi, xamirining qalinligi 2—3 mm dan oshmasligi lozim. Bir dona chuchvaraning xom holdagi o'rtacha vazni 12—14 g yoki pishgan holda 20—25 g bo'ladi. Pishirilgan chuchvaralar o'z shaklini saqlab, bir xil yumshoqlikda, rangi oq sarg'ish izli, yuzi yog'ning yaltiroq ko'rinishiga ega, tashqi hid va mazadan xoli nordonligi me'yorida bo'lib, tvorogga xos maza-ga, shirinroq ta'mga ega bo'lishi lozim.

Pishirishga tayyor «Dangasa» tvorogli chuchvarasi bir xil shaklli: romb, to'rtburchak, to'g'ri to'rtburchak yoki parrak-parrak shaklda, yopishib qolmagan, deformatsiyaga uchramagan, bir donasining o'rtacha vazni 15 g gacha bo'lishi kerak.

Sirniklar shayba shaklida yumaloq bo'lib, och qizg'ish yoki sarg'ish qobiq bilan qoplangan, kuygan, uvoqlangan joylari bo'lmasligi, kesilganda ichi bir xil ko'rinishda, qumoqlashmagan, tvorog hidiga, nordon-shirin mazaga ega bo'lishi kerak.

Tvorogli zapekankalar yuzi silliq, yorilmagan, kuymagan, bir xil qizg'ish yoki sarg'ish qobiq bilan qoplangan, kesilganda oq yoki sarg'ish rangda, mazasi nordonroq-shirin bo'lishi lozim.

Tvorog mahsulotlari taxir, achchiq, zax mazali, o'ta suyuq, o'ta nordon bo'lmasligi kerak. Tvorogli pishirishga tayyor mahsulotlar va sovuq taomlar tarqatish jarayonida 0—6°C haroratli muzxonalarda saqlanadi. Tvorogli chuchvara, sirnik, blinchiklar tarqatilgunga qadar issiq holda 15; pudinglar 30; zapekankalar 60 daqiqagacha; tvorog va tvorog mahsulotlari sirlangan idishlarga usti berkitilib, sovuqda 6 soatdan 24 soatgacha saqlanadi.

Tekshirish uchun savollar

1. Tvorog tarkibida qanday oziqa moddalari bor? Nima uchun u ovqatlanishda zarur mahsulot hisoblanadi?
2. Tvorog massasi qanday mahsulotlardan tashkil topgan?
3. «Tvorogli chuchvara* taomini tayyorlash chizmasini chizing va «Dangasa» tvorogli chuchvara taomidan farqini aniqlang.
4. Tvorog, bug'doy uni, tuxum, shakar, tuz, sariyog', nordonroq qaymoq mahsulotlaridan foydalanib qanday taom tayyorlash mumkin? Bu taomni tayyorlash uslubi chizmasini chizing.
5. Tvorog pudingi qanday tayyorlanadi va tarqatiladi? Uning tvorog zapekankasi-dan farqi nimada?
6. «Nordonroq qaymoqli sirnik* va «Tvorogli zapekanka» taomlari sifatiga talab nimadan iborat?
7. Tvorog taomlari qancha vaqt saqlanishi mumkin?

5-Mavzu: O'zbek milliy quyuq taomlari. Kartoshka, sabzavot, yorma, dukakli va go'sht mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar. Jarkoblar, shavlalar, palovlar.

Reja:

1. O'zbek milliy quyuq taomlarining ahamiyati.
2. Kartoshka, sabzavot, yorma, dukakli va go'sht mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar
3. Jarkoblarni tayyorlash texnologiyasi
4. Shovllar tayyorlash
5. Polovlar tayyorlash texnologiyasi

O'ZBEK MILLIY QUYUQ TAOMLARINING AHAMIYATI

O'zbek milliy quyuq taomlari juda to'yimlidir. Chunki ular tar-kibidagi masalliqalar ko'proq go'sht, sabzavot, yorma, don-dun, tuxum, quritilgan meva va hokazolardan tashkil topgan bo'ladi. Taomlarni tayyorlashda qovurish, qaynatish, ochiq olovda yoki bug'-da pishirish, tandirda yopish, dimlash, murakkab issiq ishlovlarni qo'llash mumkin. O'zbek milliy quyuq taomlarini tayyorlashda o'choq-qozonlardan, mantiqasqonlardan, kabob qo'ralardan, tandir-lardan va boshqa milliy jihozlardan, chovli, kapgir, o'qlov, chopqi va shunga o'xshash asbob-anjomlardan foydalaniladi.

O'zbek milliy quyuq taomlarining aksariyati bir qozonda yetilishi jarayoni hisobga olingan holda ketma-ket solib pishiriladi. Aksariyat taomlarni garnir va sardaklari bilan birga qo'shilgan holda pishirish ba'zan esa garnirlari alohida pishirilib, dasturxonga tortishda qo'shib berilganini uchratish mumkin. Ba'zi o'zbek milliy quyuq taomlari-ning masalliq vazni bir xil bo'lishi bilan birga ularni pishirish va das-turxonga tortish mahalliy aholi urf-odati bo'yicha o'ziga xos bo'lishi mumkin. Yuqoridagi va ayrim boshqa sharoitlarni hisobga olgan holda o'zbek milliy quyuq taomlarini xonaki usulda pishirish turla-rini jamlab, umumiy ovqatlanish sharoitlari ko'zda tutilgan holda moyillashtirish bizning asosiy maqsadimizdir. Milliy iste'mol qobi-liyati va iste'molda ishlatiladigan masalliqalar turiga qarab o'zbek milliy quyuq taomlarini shartli ravishda kartoshka, sabzavot, yorma, dukkakli, go'sht mahsulotlaridan pishiriladigan taomlar hamda xamir mahsuloti taomlari turlari asosida ifodaladik.

1. 2-. KARTOSHKKA, SABZAVOT, YORMA, DUKKAKLI VA GO'SHT MAHSULOTLARIDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

Kartoshka va sabzavotlardan tayyorlanadigan taomlarning aksariyati dimlab pishiriladi. Ularni pishirishda issiq ishlov berish qoidalariga qat'iy rioya qilish asosiy mezondir. Issiq ishlov berish natijasida taom tarkibidagi vitaminlar, mineral moddalar, xushxo'rlik beruvchi masalliqalar va boshqa oziqaviy mahsulotlar yaxshi saqlanib qoladi. Bunday taomlarni dasturxonga tortishda ko'kat va qo'shim-cha garnir sifatida beriladigan yangi yoki tuzlangan savzavotlarning ham uziga xos ahamiyati bor. Kartoshka va sabzavotlar go'sht bilan qo'shib pishirilgan taomlar

kundalik iste'molda ko'p ishlatiladi. Bu taomlar jarkoplar deb nomlanib, ularning bir necha turlarini quyida ko'rib o'tamiz.

Yorma, dukkakli mahsulotlardan pishiriladigan aksariyat quyuq taomlarga go'sht mahsulotlari qo'shiladi. Bunday taomlardan biz quyida palov, shovla, moshkichiri, no'xat, sho'rak va hokazolar bilan tanishamiz. Ko'p tarqalgan go'shtli quyuq taomlardan biri kabob bo'lub, qo'y, mol, parranda go'shtlari, jigardan o'ziga xos usulda pishirilib, dasturxonga tortilishi mumkin. Ulardan ba'zilarini biz quyida ko'rib chiqamiz.

Kartoshka biyron. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga bosh-piyoz (halqa-halqa to'g'ralgan) solib chala qovuriladi, ustiga sovuq ishlovdan o'tkazib, parrak-parrak qilib kesilgan kartoshka solib, u ham 5—8 daqiqa qovuriladi, keyin ozgina suv solib, usti berkitilib, past haroratli olovda dimlab pishiriladi. Tayyor taom o'rtacha katta-likdagi taqsimchaga uyib solinib, ko'kat, pomidor yoki bodring bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

Piyoz 131 g, kartoshka 251 g, o'simlik yog'i 30 g, suv 24 g. Sol' og'irligi 300g.

No'xatsho'rak. No'xat saralanib, yuvilib, 5—6 soat davomida ivitiladi (1 kg no'xatga 2,5 / suv hisobida). No'xat o'zining ivitilgan suvida qaynash darajasiga yetkazilib, usti yopilgan holda past haroratda miltillatib qaynatilib, yumshoq holga keltiriladi, pishgandan so'ng ta'bga ko'ra tuz solib aralashtiriladi. Pishgan no'xat taqsimchaga uyib solinib, ustiga mayda to'g'ralgan bosh piyoz va ko'kat aralashmasi qo'yib dasturxonga tortiladi.

No'xat 121 g, piyoz 24 g, ko'kat 6 g. Sof og'irligi 275 g.

Moshkichiri. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shti 10—15 g hisobida kubik qilib kesiladi. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solib, yuzida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha, bosh piyoz solib qizarguncha, keyin sabzi solib biroz qovuriladi, sovuq go'sht yoki suyak qaynatilgan sho'rva yoki suv bilan birga mosh solib, qaynash darajasigacha miltillatib, saralab yuvilgan guruch solib, vaqti-vaqti bilan kovlagan holda qaynatiladi. Moshkichiri pishishidan avval ta'bga ko'ra tuz solinadi. Taom taqsimchaga solinib, yuziga qizartib qovurilgan piyoz solib dasturxonga tortiladi.

Mol go'shti 102 g yoki qo'y go'shti 150 g, o'simlik yog'i 20 g, piyoz 24 g, sabzi 13 g, mosh 56 g, guruch 40 g. Sof og'irligi 360. Sardak uchun: piyoz 36 g, o'simlik yog'i 10g. Umumiy sof og'irligi 400 g.

Tuxum do'lma. Birlashtiruvchi to'qimasi ko'p bo'lgan mol yoki qo'y go'shti qiymalagichdan bir marta o'tkaziladi. Oq bo'lka non suv yoki sutda bo'ktirilib, go'sht qiymasi bilan aralashirilgan holda yana bir marta qiymalagichdan o'tkaziladi. Bu qiyma quyuq-suyuqligiga qarab suv yoki sut, ta'bga ko'ra tuz solib aralashtirib, urib pishiriladi. Saralab yuvilgan tuxum to'la pishirilib, sovutiladi, po'chog'idan tozalanadi va pishgan go'sht qiymasiga bir xil qalinlikda o'raladi. Keyin lezonga (xom tuxum, sut yoki suv, tuz aralashmasi) botirilib, urvoqqa (qotgan non talqoni) belanadi. Pishgan tuxum do'lma yarim tayyor masallig'i dog'langan yog'da qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi, tovaga qo'yib,

qovurish shkafida pishiriladi. Sabz.i. piyoz, tomat, un, go'sht yoki suyak sho'rvasi yordamida asosiy sardak tayyorlanadi.

Sovuq ishlovdan o'tgan kartoshka ko'p yog'da qovurib pishiriladi va o'rtacha kattalikdagi taqsimchaga uyib qo'yilib, yoniga pishgan tuxum do'lma, uning yoniga qizil sardak qo'yilib, ko'kat va qo'shimcha garnir (yangi yoki tuzlangan pomidor, bodring) bilan bezab dasturxonga tortiladi.

Do'lma uchun: tuxum I dona, urvoq 7g, ho'llash uchun tuxum 1/2 dona, qovurish-ga mol yog'i 20 g. Sof og'irligi 140, 200, 340 g.

3-. JARKOPLAR TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI.

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

Jarkop. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shti-ning suyaksiz joyidan 25—30 g hisobida kubik qilib kesiladi yoki to'sh, qovurg'a suyakli joylaridan suyagi bilan 35—40 g hisobida kubik shaklida chopib tayyorlanadi. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solib, biroz tuz sepiladi, yuzida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. Ustidan to'g'ralgan bosh piyoz solib, qizar-guncha, sabzi (palladia yoki maydasi butun, kattasi 2—4 ga bo'lingan), biroz tomat yoki yupqa to'g'ralgan pomidor solib, qizartirib qovuriladi. Ozroq go'sht, suyak sho'rvasi yoki suv solib, biroz qaynatiladi. Kartoshka solib, usti qopqoq bilan berkitiladi, dimlanib pishishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi.

Jarkop o'z masallig'i bilan taqsimchaga uyib solinib, ko'kat va qo'shimcha garnir bilan bezab, dasturxonga tortiladi.

Mol go'shti 162 g yoki qo'y go'shti 150 g, o'simlik yog'i 13, kartoshka 300 g, piyoz 30 g, sabzi 50 g, tomat 6 g yoki pomidor 33 g. Sof vazni 320 g.

Non jarkop. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shti jarkopdagiga o'xshash kesiladi. Dog'langan yog'ga go'sht, piyoz, sabzi, tomat yoki yupqa to'g'ralgan pomidor solib qovurib, ozroq suv yoki go'sht, suyak sho'rvasi bilan birga biroz qaynatiladi. Ishlovdan o'tgan kartoshka solib 5—10 daqiqa dimlangandan keyin o'rtacha kubik shaklida kesilgan qotgan obi non solib, aralastirilgan holda dimlash davom ettiriladi, pishishdan avval tuz, ziravor solinadi. Non jarkop taqsimchaga uyib solinib, atrofi qo'shimcha garnir va ko'kat bilan bezatilib, dasturxonga tortiladi.

Mol go'shti 216 g yoki qo'y go'shti 200 g, o'simlik yog'i 15 g, kartoshka 160 g, piyoz 30 g, sabzi 50 g, pomidor 33 g, qotgan obi non 50 g, qaynatma yoki suv 200 g. Sof og'irligi 100, 350 g.

«Samarqand» dimlaniasi. Birlashtiruvchi to'qimasi kam bo'lgan qo'y go'shti (son, biqin qismi) kishi boshiga 1—2 bo'lak hisobida kesilib tuz sepiladi, bir kishilik taom uchun mo'ljallangan sopol ko'zachaga solinadi. Ustidan kartoshka, sabzi,

pomidor, piyoz, chuchuk bulg'or qalampir, sarimsoq, ko'kat ustma-ust terilib, ko'milarli darajada go'sht, suyak sho'rvasi yoki suv solinib, bir bo'lak sariyog' qo'shib, qovurish shkafiga qo'yib qaynatib pishiriladi. «Samarqand» dimlamasi sopol ko'zacha tagiga taqsimcha qo'yib, alohida taqsimcha bilan dasturxonga tortiladi va iste'molchi talabiga ko'ra taom ko'zachadan bo'shatiladi.

Qo'y go'shti 200g, piyoz 30g, sabzi 38g, pomidor 59g, kartoshka 133 g, bulg'or qalampir 40 g, sariyog' 10 g, sarimsoq 8 g, ko'kat 14 g, qaynatma yoki suv 20 g. Sof og'irligi 350 g.

Yuqorida ko'rib chiqilgan jarkoplardan tashqari yana behili jarkop, qovurma «Nukus» jarkopi, tovuq jarkopi, kavkazcha tovuq qovurma, baliq jarkop, dehqon nonushtasi, qovurma kurka va boshqa turdagi jarkoplar ham tayyorlanadi.

4. SHOVLALAR TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI.

Shovlarning asosiy masalliqlariga go'sht, sabzi, guruch kiradi. Ular pishirish usuli va qo'shimcha masalliqlariga qarab har xil nom-lanishi mumkin. Umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan shovlalaridan ko'p tarqalganlariga shovla, qovurma shovla, loviya shovlalar kiradi. Shovlalar tashqi ko'rinishiga ko'ra ilashimli bo'lishi bilan farqlanadi.

Shovla. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shti 10—15 g hisobida kubik qilib kesiladi. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solinib, ustiga tuz sepib, seli biroz kamayguncha, keyin piyoz solib qizarguncha, sabzi solib yumshaguncha qovurib, tomat yoki yupqa kesilgan pomidor solib, 5—10 daqiqa qovurib, suyak qaynatilgan sho'rva yoki suv solinadi. Suyuqlik qaynab chiqqach, saralab yuvilgan guruch solinadi va vaqti-vaqti bilan aralashtirilgan holda qaynatiladi. Pishishdan awal ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi. Shovla taqsimchaga solinib, ustidan mayda to'g'ralgan ko'kat sepib, dasturxonga tortiladi.

Guruch 113 g, mol go'shti 162 g yoki qo'y go'shti 150 g, piyoz 32 g, sabzi 50 g, pomidor yoki tomat 12 g, o'simlik yog'i 50 g. Sof og'irligi 500g.

Qovurma shovla. Go'sht yuqoridagi usulda tayyorlanadi. Qozondagi dog'langan yog'ga go'sht solib, qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha, piyoz solib qizarguncha sabzi solib yumshaguncha qovuriladi. Keyin kartoshka solib bir aylantirib qovurib, tomat yoki yupqa to'g'ralgan pomidor, saralab yuvilgan guruch solib, yana 5—10 daqiqa qovuriladi. Qovurish oxirida suv yoki go'sht, suyak sho'rvasi solinib, vaqti-vaqti bilan aralashtirilgan holda, pishishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi. Qovurma shavla taqsimchaga solinib, ustidan mayda to'g'ralgan ko'kat sepib dasturxonga tortiladi.

Guruch 85 g, qo'y go'shti 150 g yoki mol go'shti 162 g, piyoz 32 g, kartoshka 37g, sabzi 80 g, pomidor yoki tomat 12 g, o'simlik yog'i 57 g. Sof og'irligi 500 g.

Loviya shovla. Qo'y yoki mol go'shti shovla taomidagiga o'xshash kesilib, qozondagi dog'langan yog'da qovuriladi. Piyoz, sabzi, tomat yoki pomidor ham shavlaga o'xshash qovurilgandan so'ng sovuq suv (guruch va loviya vazniga nisbatan 3 baravar ko'p) bilan birga saralanib yuvilib, 5—6 soat bo'ktirilgan loviya solinib, miltillatib qaynatiladi. Loviya chala pishgach, saralab yuvilgan guruch solinib, vaqti-vaqti bilan aralashtirib qaynatiladi, pishishidan awal ta'bga ko'ra tuz,

ziravor solinadi. Taqsimchaga loviya shavla solinib, ustidan mayda to'g'ralgan ko'kat sepib, dasturxonga tortiladi.

Guruch 68 g, qo'y go'shti 150 g yoki mol go'shti 162 g, piyoz 32 g, sabzi 80 g, pomidor yoki tomat 12 g, o'simlik yog'i 50 g, loviya 45 g. Sof og'irligi 500 g.

5-. PALOVLAR TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

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

O'zbekcha palov. Saralab, yuvilgan guruch tuzli suvda ivitiladi. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti kubik shaklida kesib tayyorlanadi. Palov 10 porsiyagacha tayyorlansa, go'shtni kubik shaklida kessa ham bo'ladi. Bunda palovning pishish muddati birmuncha kamayadi.

Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solinib qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha, yarim halqa shaklida to'g'ralgan piyoz solib qizarguncha, somoncha qilib to'g'ralgan sabzi solib yumshaguncha qovuriladi va suv (guruch vazniga teng bo'lgan holda) ta'bga ko'ra tuz, ziravor solib, 20—30 daqiqa qaynatiladi. Ivitilgan guruchning suvi silqitilib, qozonga bir tekis yoyib solinadi, qaynatilganda suyuqlik kamayadi. Bunda guruch 2—3 marta aralashtirilishi kerak. Guruch qozondagi suvni tortgandan so'ng qopqog'i yopilib, 30—40 daqiqa davomida damlanadi. Pishgan palovning usti ochilib, katta bo'lakli go'sht ajratib olinib, 15—20 g li kubik shaklida kesiladi. Qozondagi palov aralashtirilib, lagan yoki kosaga uyib suziladi, usti-ga go'sht qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

Qo'y go'shti 110 g yoki mol go'shti 113 g, guruch 100 g, piyoz 30 g, sabzi 100 g, o'simlik yog'i 30 g. Sof og'irligi 350 g.

Palov uchun alohida achchiq-chuchuk, turp salati va shunga o'xshash salatlardan berish ham mumkin.

Mayizli palov Saralab, yuvilgan guruch tuzli suvda ivitiladi. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga halqa-halqa qilib to'g'ralgan piyoz solib qizarguncha, sabzi (somoncha qilib to'g'ralgan) solib yumshaguncha qovuriladi, suv (guruch vazniga teng miqdorda), tuz, ziravor (zira, qoraqand) solib, 10—15 daqiqa miltillatib qaynatiladi. Keyin bir xil qalinlikda saralab, yuvilgan sariq mayiz, uning ustidan ivitilgan guruch yoyib solinib, o'rtacha haroratda qaynatiladi, guruch 2—3 marta aralashtirilib, qozondagi suv kamaytiriladi. Qozondagi suvni guruch tortib bo'lgandan keyin olov pasaytirilib, qozonning qopqog'i yopilgan holda 25—30

daqiqqa damlanadi. Pishgan palov aralashtiriladi. Taom taqsimcha yoki kosaga solinib, dasturxonaga tortiladi.

Guruch 80g, piyoz 42g, sabzi 81 g, o'simlik yog'i 30g, sariq mayiz 31 g, dorivor (qoraqand, zira) 1 g, ko'kat 7 g. Sof og'irligi 310 g.

Bayram palovi. Go'sht o'zbekcha palovdagidek tayyorlanadi. Saralab, yuvilgan guruch tuzli suvda ivitiladi. No'xat saralab, yuvilib, 5—6 soat ivitiladi. Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solib qizarguncha, yarim halqa to'g'ralgan piyoz solinib, bu ham qizarguncha, sabzi (somoncha shaklida) solinib, yumshaguncha qovuriladi, sovuq suv, ivitilgan no'xat, ziravor, saralab yuvilgan sariq mayiz solinib, miltillatib 25—30 daqiqa qaynatiladi. Ta'bga ko'ra tuz va ivitilgan guruch suvi silqitib bir xil qalinlikda qozonga yoyib solinib, o'rtacha olovda qaynatiladi. Qozondagi suv qaynaguncha guruch 2—3 marta aralashtiriladi. Guruch suvni tortgandan keyin qopqoq yopilib, olovni pasaytirgan holda 30—40 daqiqa damlanadi. Tayyor palov ochilib, go'shti ajratilib to'g'raladi. Qozondagi palov aralash-tirilib, taqsimcha yoki kosaga solinib, ustiga go'sht qo'yib, dasturxonaga tortiladi.

Qo'y go'shti 166 g yoki mol go'shti 170 g, guruch 145 g, piyoz 60 g, sabzi 163 g, o'simlik yog'i 60 g, no'xat 15 g, mayiz 16 g. Sof og'irligi 530 g.

Tuxum palov. Bu palovni tayyorlash «O'zbekcha palov»ga o'xshash lekin mayiz va qoraqand solinib tayyorlanadi. Alohida idishda saralab yuvilgan tuxum tuzli suvda to'la pishirilib, po'chog'idan tozalanadi. Palov taqsimcha yoki kosaga uyib solinib, ustiga parraklab kesilgan pishgan tuxum qo'yib, dasturxonaga tortiladi.

Guruch 100 g, piyoz 30 g, sabzi 100 g, o'simlik yog'i 30 g, tuxum / dona. Sof og'irligi 340g.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida yuqorida ko'rib chiqilgan palov turlaridan tashqari no'xatli palov, kovatok palov, behili palov, sarimsoqli palov, qashqadaryo to'y palovi, loviya palov, tovuq palov, xalta palov, chumchuq tili palov, bedana palov, devzira guruch palov, tojikcha, ozarbayjoncha hamda boshqa palovlar tayyorlanadi. Ularning pishirish usullari o'xshash bo'lib, lekin qo'shilgan qo'shimcha masalliq-lari bilan yoki bir masalliq boshqasiga almashtirilgani farqlanadi.

Tekshirish uchun savollar

1. O'zbek milliy quyuq taomlarini pishirish turlari va usullarining farqi nimada?
2. No'xatsho'rak va moshkichiri tayyorlash kartasini tuzing.
3. 20 kishiga mo'ljallangan tuxum do'lma masallig'ining vaznini aniqlang.
4. Jarkop va palovlar uchun masalliq hamda ularga issiq ishlov berish turlarining farqini aniqlang.
5. Palov va kaboblarning qaysi turlarini bilasiz va ular hir-biridan qanday farqlanadi?

6-Mavzu: Xamir maxsulotidan tayyorlangan taomlar. Matilar, somsalar. Milliy quyuyq taomlar sifatiga ko‘yiladigan talablar.

Reja:

2. Xamir mahsulotidan tayyorlanadigan taomlar.
3. Mantilar va ularning turlari.
4. Somsalar, ularning turlari va tayyorlanishi.
5. O‘zbek milliy quyuyq taomlari sifatiga qo‘yiladigan talablar.

1-. XAMIR MAHSULOTIDAN TAYYORLANADIGAN TAOMLAR

O‘zbek pazandaligida xamirdan tayyorlanadigan maxsus taom-larni ko‘p uchratish alohida yoki ba‘zi ichimliklar bilan birga iste‘mol qilish mumkin. Xamirdan tayyorlangan milliy nonlar boshqa taomlar iste‘molida ishlatiladi. Xamir taomlar uchun ko‘pincha un, tuzli suv, tuxum, ba‘zan ular turiga qarab sut, suv, shakar, tuxum, yog‘, go‘sh va boshqa masalliqlar ishlatilishi mumkin. O‘zbek milliy xamir taomlariga chuchvara, manti, xunon, lag‘mon, mampar, shima, norin va boshqalar kiradi. Ular o‘z tayyorlanish usullari, tarkibidagi masalliq miqdori va turiga ishlov berish qoidalariga qarab o‘ziga xos nomlar bilan atalishi mumkin.

Xamirdan tayyorlanadigan taomlarga somsalar, passix (ponchik)lar, bo‘g‘irsoqlar, sangza, qush tili, o‘rama, go‘mma (piroj-ki) va boshqalar kiradi. Ular ham tarkibidagi masalliq turi, ishlov berish texnologiyasi, shakli, tashqi ko‘rinishi, mazasi va boshqa ko‘rsatkichlart bilan bir-biridan farqlanadi.

O‘zbek nonlarini har bir hudud va viloyatda mahalliy aholi o‘sha joy sharoitlari, urf-odatlari asosida o‘ziga xos tayyorlashi sir emas. Umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanib kelayotgan non turlariga obi non, piyozli non, mehmon non, shirmoy non, yog‘li patir va boshqalar kiradi. Quyida xamir mahsulotidan tayyorlanadi-gan ba‘zi taomlar bilan tanishtiramiz.

Lag‘mon. Elangan un uyilib, o‘rtasi ochilib, tuzli suv yordamida xamir qorilgach, ho‘l mato bilan yopib tindiriladi. Lag‘mon xamiri-ga o‘qlovda yoyib, keyin kesib, shakl beriladi. Lag‘mon mashinadan o‘tkazilib, to‘shama, cho‘zma usulda shakl beriladigan bo‘lsa, xamir biroz yumshoq qorilishi kerak.

Lag‘mon xamiriga kesma usulda shakl berish uchun tindirilgan xamir o‘qlov yordamida qalinligi 1 — 1,5 mm qilib, doira shaklida yoyiladi, ustiga biroz un sepilib, taxtakach ustiga taxlanadi va keng-ligi 2—3 mm lenta shaklida kesiladi. Pishirishdan avval un qoldiqlari qoqib ajratiladi. Lag‘mon xamiriga cho‘zma usulda shakl berish uchun tindirilgan xamir bo‘laklarga bo‘linib, uzun naycha shakli beriladi, yog‘ surtilib, doira ko‘rinishida o‘rab, usti ho‘llangan mato yoki sellofan qog‘oz bilan yopilib, 5—10 daqiqa tindiriladi. Keyin bu xamir yana ingichka qilib cho‘zilib, tindirilib, qalinligi 1—1,5 mm li uzun naycha shakliga kelguncha bir bor qaytariladi.

Lag‘monga vaju (qayla) tayyorlash uchun birlashtiruvchi to‘qimasi o‘rtacha mol yoki qo‘y go‘sh ti mayda kubik, piyoz, bulg‘or qalampiri (chuchugi) halqa-halqa yoki yarim halqa, sabzi, turp, kar-toshka mayda kubik qilib to‘g‘raladi Qozondagi dog‘langan o‘simlik yog‘iga go‘sh solib, aylantirib, ustiga tuz sepib qizg‘ish qobiq hosil bo‘lguncha, piyoz solib qizar-guncha, sabzi, turp, bulg‘or

qalampiri solib, biroz yumshaguncha, tomat yoki yangi pomidorni pallalab solib qizarguncha qovuriladi va go'sht, suyak sho'rvasi yoki suv solgach, miltillatib qaynatiladi. Kartoshka pishishidan oldin mayda to'g'ralgan sarimsoq, ta'bga ko'ra tuz, ziravor solinadi.

Lag'mon xamiri qaynab turgan tuzli suv yoki sho'rvada chayib, kosaga solinadi, ustidan vaju (qayla) solib, bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'kat qo'yib, taqsimchada dasturxonga tortiladi. Lag'mon uchun alohida idishda «lozi» berish mumkin.

Bug'doy uni 150 g, suv 60 g, o'simlik yog'i (moylashga). Vaju uchun: qo'y go'shti 99g yoki mol go'shti 107g, o'simlik yog'i 25g, piyoz 18g, sabzi 38g, chuchuk qalampir 33 g, turp 21 g, pomidor yoki tomat 20 g, kartoshka 51 g, sarimsoq 5 g, suv 150g, ko'kat 7g, lozi 2 g. Sof og'irligi 50/270/580 g.

Lozi. Pazandalik sovuq ishlovidan o'tgan sarimsoq mayda to'g'ralib, yanchilgan qizil qalampir dog'langan o'simlik yog'i qo'shilgan holda aralashtirib tayyorlanadi. Sarimsoq 436g, yanchilgan qizil qalampir 220g, o'simlik yog'i 490g. Sof og'irli-gi 1000 g.

Qovurma lag'mon. Elangan un tuzli suv yordamida lag'monga o'xshash xamir qoriladi. Xamirga shakl berish usullari ham lag'monga o'xshash, lekin ikki baravar qalin qilib pishiriladi.

Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti mayda kubik qilib to'g'ralib, qozondagi dog'langan o'simlik yog'ining yarmida bir aylantirib, ozgina tuz sepib, qizg'ish qobiq hosil qilguncha, to'g'ralgan piyoz solib qizarguncha, tomat yoki yupqa kesilgan pomidor solib, bu ham qizarguncha qovuriladi, keyin oz miqdorda suv quyib biroz dimlanadi, so'ngra suyuqlikni bug'lantirib, mayda to'g'ralgan sarimsoq solinadi.

Xom tuxum chaqib, po'chog'i ajratiladi, idishga solib, biroz tuz qo'shib, ko'pirarli darajada aralashtiriladi, yog'lab qizdirilgan tovaga yupqa solinib, ikki yoqlama qovurib, quymoq pishiriladi. Quymoq sovitilib, somoncha qilib to'g'raladi.

Pishirib tayyorlangan lag'mon xamiri uzunligi 7—10 sm qilib kesilib, qozondagi dog'langan o'simlik yog'ining qolgan yarmiga solib, quymoq bilan birga 7—10 daqiqa tayyorlangan sabzavotli go'sht aralashmasini qo'shib, yana 5—7 daqiqa qovurilgach, tayyor bo'lishidan oldin ta'bga ko'ra tuzi rostlanadi.

Qovurma lag'mon taqsimchaga uyib solinib, ustidan mayda to'g'ralgan ko'kat sepib dasturxonga tortiladi.

Bug'doy uni 150 g, suv 60 g, xamir 205 g, pishgan ugra 270 g, moylash uchun o'simlik yog'i 30g, qo'y go'shti 107g yoki mol go'shti 119g, o'simlik yog'i 30g, piyoz 130 g, pomidor yoki tomat 18 g, sarimsoq 8 g, tuxum / dona, ko'kat 5 g. Sof og'irli-gi 75/465 g.

Shima. Xamir tayyorlash va shakl berish usullari lag'mondagiga o'xshash bo'lub, lekin lag'monga nisbatan 2 marta ingichka qilib, pishiriladi. Xuddi qovurma lag'mon tayyorlagandagiga o'xshash usul-da tuxumdan quymoq tayyorlanib, to'g'raladi. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shtini mayda kubik qilib kesib, qozondagi dog'langan o'simlik yog'ida qizg'ish qobiq hosil qilguncha piyoz solib qizarguncha, tomat yoki yupqa to'g'ralgan pomidor solib, u ham

qizarguncha qovurilgandan keyin suyak yoki go'sht sho'rvasi yoki suv solib 8—10 daqiqa miltillatib qaynatiladi, mayda to'g'ralgan sarimsoq solib, tayyor bo'lishidan awal ta'bga ko'ra tuz, ziravor qo'shilib, shima uchun vaju (qayla) tayyorlanadi.

Pishgan shima xamiri qaynab turgan tuzli suv yoki sho'rvada chayilib, kosaga solinadi, ustiga shima vajusi, uning ustidan quymoq va bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'kat solinib, taqsimchada das-turxonga tortiladi.

Bug'doy uni 125g, suv 50g, (xamir 170g, pishgani 225g.) yog' J g, qo'y go'shti 99 g yoki mol go'shti 107g, o'simlik yog'i 20 g, piyoz 113 g, pomidor 43 g yoki 8 g, suv 150g. sarimsoq 10g, (vaju 280) tuxum / dona, o'simlik yog'i 5g, ko'kat 7g. Sof og'irligi 50/225/280/550 g.

Mampar. Elangan undan tuzli suv yordamida sal qattiqroq xamir qoriladi va tindiriladi. Tindirilgan xamir 30—50 g dan bo'laklarga bo'linib, qalinligi 4—5 mm li lenta shakliga keltiriladi, biroz cho'z.gan holda eni 1,5—2 sm li kvadrat shaklidagi xamirdan qo'lda uzib, qaynab turgan tuzli suvga tashlanadi, pishgach, suvda chayib silqiti-ladi, mamparning pishgan xamiri tayyorlanadi, so'ngra dog'lanib sovitilgan o'simlik yog'i bilan yog'lanadi.

Vajusini tayyorlash uchun: birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shti kubik qilib to'g'ralib, qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga solinib qizarguncha to'g'ralgan piyoz solib tomat yoki pomidor bilan qizarguncha to'g'ralgan bulg'or qalampiri solib 8—10 daqiqa qovuriladi, so'ngra go'sht, suyak sho'rvasi yoki suv solib 8—10 daqiqa miltillatib qaynatilgach, mayda to'g'ralgan sarim-soq solinadida, tayyor bo'lishidan avval ta'bga ko'ra tuz, ziravor solib, mampar vajusi tayyorlanadi. Mampar vajusi suyuqligidan ozgi-na suzib olib, xom tuxum chaqib pishiriladi.

Pishgan mampar xamiri qaynab turgan tuzli suv yoki sho'rvada chayilib, kosaga solinadi, ustiga mampar vajusi solib, unga pishgan tuxum qo'shiladi, bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'kat solib, taqsim-chada dasturxonga tortiladi.

Xamir uchun: bug'doy uni lib g, suv 54 g, tuz 3 g, moylashga yog' 3 g, (xamir 168 g, pishgani 225 g). Vajusiga: qo'y go'shti 99 g yoki mol go'shti 107 g, pomidor 100g yoki tomat 18g, piyoz 48g, chuchuk qalampir 27g, o'simlik yog'i 20g, sarim-soq 10g, suv 150g, tuxum / dona. Sof og'irligi 50/225/510g.

Norin. Elangan undan tuzli suv yordamida qattiq xamir qorilib, 30—50 daqiqa tindiriladi. Qalinligi 2—3 mm xamir qo'lda yoki mashinada yoyilib, eni 20x10 sm li kvadrat qilib kesilib, qaynab tur-gan tuzli suv yoki go'sht, suyak sho'rvasida pishiriladi. Xamir sho'rvadan suzib olinib, quruq mato yoki stol ustiga yoyiladi, yuzida-gt suyuqligi selgitilib, sovitiladi. Keyin dog'lanib, sovitilgan o'simlik yog'i surtiladi, eni 4—5 sm li lenta qilib kesilib, ustma-ust qo'yilib, eni 1—2 mm li somoncha qilib to'g'rab, norin xamiri tayyorla-nadi.

Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti pishirib sovitiladi. Xonaki usulda ziralangan mol, ot, qo'y go'shti va qazilar-dan tayyorlanishi ham mumkin. Pishgan go'sht somoncha qilib to'g'raladi va ta'bga ko'ra zira bilan bosh piyoz halqa-halqa yoki yarim halqa qilib to'g'ralib, yanchilgan qora murch bilan aralashtiri-ladi. Pishgan xamir va go'shtni o'zaro bir xil aralashtirib, norin

tay-yorlanadi. Norin taqsimchaga uyib solinib, ustiga murch sepib, aralashtirilgan piyoz solib dasturxonga tortiladi.

Dasturxonga go'sht sho'rvasi bilan «ho'l norin* ham tortilishi mumkin. Buning uchun norin kosaga solinib (275 t; hisobida), usti-dan go'sht yoki qazi qaynatilgan sho'rva (225 g hisobida) quyiladi, murch, to'g'ralgan piyoz sepiladi.

Xamir uchun: bug'doy uni 346 g. (shu jumladan. urvoqqa 34 g.). suv /jo g, tuz 8 g, moylashga o'simlik yog'i 28 g, (pishgan xamir 74(1 g.). Qo'y go'shti 436 g yoki mol go'shti 4j<y (pishgan go'sht 200g), piyoz 71 g, yanchilgan qora murch 0.02g. zira 0.02 g. Sof og'irligi 1000 g.

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

Elangan "un, xom tuxum, tuzli suv yordamida biroz qattiq xamir qorilib, 30—40 daqiqa tindiriladi, qo'lda yoki mashina yordamida qalinligi 1,2—2,0 mm, kengligi, eni 50x50 mm kvadrat qilib kesib. chuchvara xamiri tayyorlanadi. Chuchvara xamiri o'rtasiga go'sht qiymasi 5—7 g hisobida solinib, ikki qarama-qarshi burchaklari bir-lashtirilib, qiyma atrofidagi xamir qayrilib, ikkita quloqcha hosil qili-nadi, ikki ostki uchlari o'zaro halqa shaklida aylantirilib birlashtiril-gan holda chuchvaraga shakl beriladi, pishirilguncha un sepilgan pat-nisga terib qo'yiladi.

Qaynab turgan tuzli suvga shakl berilgan chuchvara solinib aralashtiriladi, o'rtacha qaynash darajasiga yetka/ib pishiriladi.

Pishgan chuchvara suyuqlikdan suzib olinib, taqsimchaga soli-nadi, ustiga qatiq solib, ta'bga ko'ra yanchilgan qora murch sepib, dasturxonga tortiladi. Yuqoridagi usulda tayyorlangan chuchvarani dasturxonga «chuchvarali sho'rva* sifatida ham tortish mumkin.

Qiyma uchun: qo'y go'shti 90 g yoW\ mol go'shti S7 g, piyoz 29 g, suv 18 g. tuz 1 g, yanchilgan qora murch 0.1 g (chiqishi 107g). Xamiriga: un 58g, tuxum 1/8 dona, tuz / g, suv 22 g, (chiqishi 83 g, tugilgan chuchvara 185 g. pishgan chuchvara 200 g.). qatiq 32 g yoki nordonroq qaymoq (smetana) 15 g, murch 0,02 g. Sof og'irligi 230 g.

Chuchvara pishirishda go'sht qiymasidan tashqari tuxum barak (xorazmcha), ko'k chuchvara, kartoshkali, olchali, tvorogli, qaymoq-li va hokazolardan ham foydalanish mumkin.

Yuqorida ko'rib chiqilgan xamir taomlaridan tashqari yana shilpildoq (122), kaish (121), turama (123), tuxumli lag'mon (117), yupqa (141), gilmindi (142), cho'zma (143), qatlama (151), yog'liq Iochira (154), balish (156) va boshqalarni ham tayyorlash mumkin.

2-. MANTI LAR VA ULARNING TURLARI

Mantilarni bir neclita usulda, bir necha xil qiymalar bilan tayyorlash dumaloq, cho'ziq, qayiq, to'rtburchak qilib tugish mumkin. Tarkibidagi qiyma turlariga qarab mantilar go'shtli, go'sht va kartoshkali, qovoqli bo'lishi mumkin, shunindek, kartoshkali xonim, xoshan (qozoqcha) kabi tayyorlanishi mumkin.

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

Dumaloq manti uchun tindirilgan xamir bo'laklarga bo'linib, uzun zuvaiachalar yasaladi, ularga pichoq bilan kesilgan yoki qo'lda uzilgan 25 g li silindr shakli berilib, biroz ezib, doira ko'rinishiga keltiriladi va unlanib, tindiriladi. So'ngra jo'va yordamida cheti yupqa, o'rtasi qalin(2—3 mm), diametri 12—16 sm li doira shakli beriladi.

To'rtburchakli manti uchun tindirilgan xamir o'qlov yordamida yoki mashinada qalinligi 1—2 mm li qilib yoyiladi. Keyin eni 18—20 sm li kvadrat qilib kesiladi.

Go'shtli manti. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shti qiymalagichdan o'tkazilib yoki kubik qilib to'g'ralib, mayda chopilgan bosh piyoz, tuz, ziravor bilan aralashtirilib go'sht qiymasi tayyorlanadi. Jo'va yordamida doira shaklida yoyilgan manti xamiri o'rtasiga go'sht qiymasi solinib, chetlari birlashtirilgan holda dumaloq yoki qayiq manti tugiladi.

O'qlovda yoki mashinada yoyilib, kvadrat shaklda kesilgan manti xamiri o'rtasiga go'sht qiymasi solinib, qarama-qarshi burchaklari o'zaro oxirgi birlashtirilgan burchaklarning etagi barmoq atrofidan aylantirilgan holda birlashtirilib, o'ziga xos ko'rinishdagi to'rtburchak shakli beriladi.

Tugilgan manti o'simlik yog'i surtilgan qasqon patnislariga terilib, 40 daqiqa davomida bug'da pishiriladi.

Pishgan manti taqsimchaga 2 dona hisobida (har bir donasi 105 g) qo'yilib, ustidan qatiq, ta'bga ko'ra yanchilgan qora murch sepilib, dasturxonga tortiladi.

Xamir uchun: un 38 g, tuxum 1/20g, suv 13 g, tuz 0,4 g. Qiyma: qo'y go'shti 103 g yoki mol go'shli 100 g, piyoz 88 g, murch 0,02 g, tuz 0,8 g, suv lo (qiyma 160 g. tugilgan manti 210 g.), moylashga vog' 2 g, qatiq yoki smetana 15 g. Sof o'irliui 240 g.

Qovoqli manti. Elangan un, xom tuxum, tuzli suvda qorilgan xamirga yuqoridagi usulda ishlov berib, shaklga kiritish mumkin. Sovuq ishlovdan o'tgan qovoq kubik qilib, piyoz mayda to'g'ralib, eritilgan mol yog'i yoki dumba yog'i, ta'bga ko'ra tuz, shakar qo'shib aralashtirib qiyma tayyorlanadi. Mantini tugish yuqoridagi tisolga o'xshash bo'lishi mumkin. Manti yog'langan qasqon patnisiga terilib, 30 daqiqa bug'da qaynatib pishiriladi.

Pishgan qovoqli manti taqsimchaga qo'yilib, ustidan qatiq solib. dasturxonga tonuadi.

Un 38, tuxum 1/2 dona, suv 13 g, tuz 0,4 g, qovoq 157g, piyoz 48g. mol yng'i (eritilgani) 8 g, murch 0,02 g, shakar 5 g, tuz 0,8 g, (qovoqli qiyma 160 g, tugilgan 210 g, qasqonni moylashga 2 g, pishgan manti 30 g.), qatiq yoki smetana 15 g. Sol og'irligi 240 g.

Ko'rib chiqilgan mantilardan tashqari yana andijoncha manti (129), qovurma manti (132), go'shtli xunon (133), gul xunon (134), kartoshkali va qovoqli xunon (135, 136), xamir do'lma (137), qovoq barak (138) va boshqa xamir taomlarini tayyorlash mumkin.

3-. SOMSALAR, ULARNING TURLARI VA TAYYORLANISHI.

* O'zbek pazandaligida somsa pishirishning bir necha turlari mavjud. Somsaning nomlari unga ishlatiladigan xamir va qiymalar turlariga hamda issiq ishlov berish usullariga qarab aniqlanadi. Somsaning oddiy xamirdan, qatlama xamirlaridan tayyorlangan turlari bo'lishi mumkin. Ularga go'sht, qovoq, kartoshka va ko'kat-lardan tayyorlangan qiymalar ishlatiladi. Somsa tandirlarda, qovurish shkaflarida yopiladi, ko'p yog'da qovurilganda issiq ishlov berib dumaloq, to'rtburchak, uchburchak, yarim oy shaklida, oddiy yoki jimjimador qilib pishirilishi mumkin. Ularning 1 dona yoki 2—4 dona qo'shaloq pishirilganlari ham bo'ladi. Oddiy qatlama xamiridan pishirilgan somsa mahalliy xalq orasida varaqi somsa deb ataladi. Quyida umumiy ovqatlanish korxonalarida pishiriladigan somsalardan ayrimlarini tushuntiramiz.

Kopak somsa. Elangan unga tuzli suv solib, biroz qattiq xamir qoriladi, ustiga ho'l mato yopilib, 30—40 daqiqa tindiriladi. Xamir 1,0—1,5 kg li bo'laklarga bo'linib ishlov berilib, silindr shakliga keltiriladi. 70 g li silindr shaklli xamir peshqon ustiga terilib, ustidan un sepilib, biroz tingandan so'ng bosib, doira shakli beriladi, jo'va yordamida cheti yupqalangach, o'rtasining qalinligi 3—4 sm li doira shaklida yoyiladi.

Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti yirik panjarali qiymalagichdan o'tkazilib, mayda chopilgan bosh piyoz, tuz, ziravor bilan aralashtirib qiymasi tayyorlanadi. Mo'ljalidagi dumba yog'i 1 yoki 2 dona hisobida bo'laklanadi. Doira shaklida yoyilgan xamir o'rtasiga go'sht qiymasi, ustidan dumba yog'i solinib, qarama-qarshi tomonlari ustma-ust qo'yilib, so'ngra ikki yon tomon-lari uchma-uch qayirib yopishtirilib, oval shaklda somsa tugiladi.

Qizib turgan tandirga biroz tuzli suv sepilib, shakl berib tugilgan somsa bir necha qator qilib yopiladi, tandir suv sepilgan holda 20—30 daqiqa yopib turiladi. Keyin qopqog'i ochilib, somsalar yuzi-da qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha pishirilib, uzib olinadi. Somsalar iste'molchi taiabiga ko'ra taqsimchaga donalab qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

100 dona somsa uchun: un 4700 g, (shu jumladan, urvoq uchun 250 g.), suv 2400 g, tuz 250 g, (xamir 7000 g.), qo'y go'shti 5874 g yoki 5707 g. piyoz 5000 g, dumba yog'i 700g, tuz 80g, murch 8g, (qiyma 9000g, tugilgan somsa 1000 g). Sof og'irligi 130 g.

Varaqi kopak somsa. Elangan un, tuzli suv yordamida biroz qat-tiq xamir qorilib, tindiriladi, undan qo'lda yoki mashinada qalinligi 3—4 mm li yupqa yoyilib, eritilgan mol yog'i surtiladi, rulet shaklida o'ralib, og'irligi 70 g li silindr shaklida kesilib, peshqon ustiga bir qator teriladi, ustiga un sepib, qo'l bilan bilan bosib, doira shakli beriladi, chetlari yupqa, o'rtasi 3—4 mm li doira shaklli somsa pishiriladi.

Qiyma tayyorlash, somsa yopib pishirish va dasturxonga tortish xuddi kopak somsaga o'xshash amalga oshiriladi.

100 dona somsa uchun: un 4600 g (shunetan urvoqqa 270 g.). suv 2200 g, tuz 150g. eritilgan mol yog'i 100g, (qatlatimagan xamir 7000 g.) qo'y go'Mili 5874g

yoki mol go'shti 4707 g, piyoz 5000 g, dumba yog'i 700 g, zira 6 g, murch 8 g, tuz 80 g. (qiyma 9000g, tugilgan somsa 16000 g.). Sot'vazni 130 g.

«Chip-chip» somsa. Kopak somsaga o'xshash usulda xamir qorilib, tindiriladi. Go'sht qiymasi ham kopak somsasidagiga o'xshash tayyorlanadi. Tindirilib, ishlov berib, uzun silindr shakli berilgan xamir 20 g dan uzilib, qolgan ishlovi xuddi kopak som-sadagiga o'xshash amalga oshiriladi, o'rtasi qalinligi 2—3 mm li doira shaklida jo'vada yoyiladi. Yoyilgan xamir o'rtasiga go'sht qiymasi, uning ustiga 1 bo'lak dumba yog'i qo'yib, xuddi kopak somsa tugil-ganiga o'xshash, lekin biroz uzunroq shaklda tugiladi.

Tugilgan somsaning cho'ziq yon tomonlari namlanib, ikkitasi birlashtiriladi. Somsani tandirga yopish, pishirish dasturxonga tortish kopak somsadagiga o'xshash amalga oshiriladi.

100 dona uchun: un 2900 g (shundan urvoqqa 170 g.), tuxum 7.5 dona, suv 1000g, tuz 60g, (xamir 4000g.), qo'y go'shti 4755g yoki 4020g, piyoz 4762g, dumba yog'i 800g, tuz 70 g, zira 6 g, murch 6 g, (qiyma 800 g, tugilgan somsa 1200 g, som-saga surtish uchun tuxum 5 dona) asbob-uskunani moylashga o'simlik yog'i 35 g. Sol' og'irligi 100 g.

Parmuda somsa. Kopak somsanikiga o'xshab xamir va go'sht qiymasidan tayyorlanadi. Tindirilgan xamir bo'laklarga bo'linib, 15 g hisobida silindr shaklida pichoq bilan kesiladi yoki qo'lda uzib, peshqon ustiga teriladi, ustiga un sepib, qo'lda bosib, doira shakli beriladi va jo'va yordamida cheti ingichka, o'rtasi 1,5—2 mm li doira shaklida yoyiladi. Yoyilgan xamir o'rtasiga 30 # go'sht qiymasi, uning ustidan dumba yog'i solinib, xamir chetlari xuddi kopak somsaniki-ga o'xshash buklab tugiladi. Ikki tomoni namlanib, 4 donasi yopishtiriladi. Tandirda yopib, pishirish xuddi kopak somsanikiga o'xshash amalga oshiriladi. Agar parmuda somsa elektr qovurish shkafida yopiladigan bo'lsa, yog'langan patnisga terilib, ustiga tuxum surtib, 30—40 daqiqa davomida 200—240°C darajada qizg'ish qobiq hosil qildirib pishiriladi.

Somsa taqsimchaga qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

100 dona uchun: un 4300 g (shundan urvoqqa 300 g.), tuxum 10 dona, suv 1600 g, tuz 100 g. (xamir 6000 g.), qo'y go'shti 7133 yoki mol go'shti 6929 g, piyoz 6905 g, dumba yog'i 1400 g, tuz 100 g, zira 8 g, murch 8 g, (qiyma 1200 g, tugilgan somsa 1800g, somsaga surtish uchun tuxum 5 dona), asbob-uskunani yog'lash uchun o'simlik yog'i 35 g. Sof og'irligi 160 g.

O'zbekcha go'shtli varaqi somsa. Elangan un, xom tuxum, tuzli suv yordamida biroz qattiq xamir qorilib, tindiriladi. Mashinada yoki qo'lda 3—4 sm qalinlikda yoyilib, yuziga yumshatilgan yoki eritilgan margarin surtiladi, rulet ko'rinishida o'ralib, 5—6 soat sovuq joyda saqlanadi. Keyin xamir ko'ndalangiga 50 g hisobida kesiladi, jo'va yordamida chetlari ingichka, o'rtasi 1,5—2 mm qalinlikda doira qilib yoyiladi. Qo'y yoki mol go'shti katta panjarali qiymalagichdan o'tkazilib, mayda chopilgan piyoz, ta'bga ko'ra tuz, ziravor qo'shib, aralashtirib, qiyma tayyorlanadi. Yoyilgan xamir o'rtasiga go'sht qiy-masi qo'yib, chetlari bukib yopishtirilgan holda uchburchak yoki to'rtburchak shakl berilib, somsa tugiladi. Tugilgan somsa tandirga yopilib yoki elektr, bo'lmasa gaz qovurish shkafing patnisiga teriladi,

ustiga tuxum surtilib, shkafda 20—25 daqiqa davomida (200—240°C li darajada) pishiriladi.

Somsa iste'molchi taiabiga ko'ra taqsimchaga bir yoki bir necha dona qo'yilib, dasturxonga tortiladi. Varaqi somsalarni tayyorlashda go'sht qiymasi o'rniga qovoq qiymasi yoki kartoshka qiymasi ishlatilishi ham mumkin. Bunday somsalarni o'zbekcha qovoqli varaqi somsa va o'zbekcha kartoshkali varaqi somsa deyiladi.

100 dona uchun: un 3200 g (shundan urvoq uchun 200 g), tuxum 2 dona, suv 1700 g, tuz 40 g, ovqat margarini 350 g, (qallamlangan xamir 5000 g.) qo'y go'shti 2657 g, yoki mol go'shti 2582 g, piyoz 1905 g, murch 2 g, tuz 32 g (qiyma 3300 g, tugilgan somsa 8300 g). Sof og'irligi 60 g.

Go'shtli oddiy somsa. Elangan un, tuzli suv yordamida biroz qattiq xamir qorilib, tindirilib, bo'laklarga bo'linadi, uzun silindr shakli beriladi va 65 g hisobida uzilib, peshqonga teriladi, ustiga un sepib, bosib, jo'va yordamida chetlari yupqa, o'rtasi 3—4 mm li doira shakli beriladi. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti katta panjarali qiymalagichdan o'tkazilib, mayda chopilgan piyoz, mayda kubik shaklida to'g'ralgan dumba yog'i, tuz, ziravor solib, qiyma tayyorlanadi. Yoyilgan xamir o'rtasiga qiyma solib, chetlari bukib yopishtirilgan holda uchburchak somsa tugi-ladi.

Tugilgan somsa yog' surtilgan palnisga terilib, ustiga suv sepiladi, qovurish shkafida 200—240°C darajada 30—35 daqiqa davomida qizg'ish qobiq hosil qildirib pishiriladi va yuziga dog'lab sovitilgan o'simlik yog'i surtiladi.

Somsa taqsimchaga solinib, dasturxonga tortiladi. Oddiy som-salar uchun qovoq, kartoshka, ko'kat (yalpiz, kashnich) qiymalarini ham ishlatish mumkin.

100 dona uchun: un 4600 g (shundan urvoqqa 300 g), suv 2100 g, tuz 140 g, (xamir 6500g), qo'y go'shti 4196 g yoki mol go'shti 4076 g, dumba yog'i 700g, piyoz 5000g, zira 6g, murch 4g, tuz 100g, (qiyma 4200g, tugilgan somsa 5300g), somsa va asbob-uskunani moylashga o'simlik yog'i 100g. Sof og'irligi 120 g.

Go'shlli qovurma varaqi somsa. Elangan un, tuzli suv yordami-da biroz qattiq xamir qorilib, tindiriladi. Keyin 1,5—3 mm li yupqa yoyilib, yuziga yumshatilgan margarini surtiladi, o'qlovga diametri 4—6 sm bo'lguncha o'raladi. O'qlovga o'ralgan xamir uzunasiga kesilib, o'qlov olinadi. Buning natijasida bir necha qavat uzun tasma hosil bo'ladi. Shu tasmadan eni 4—6 sm to'g'ri to'rtburchak kesib, somsa xamiri tayyorlanadi.

Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti katta panjarali qiymalagichdan o'tkazilib, dog'langan o'simlik yog'ida chala qovuriladi, mayda chopilgan piyoz solib, yumshaguncha qovurib, pishishidan avval tuz, ziravor solinib, sovitilgan holda go'sht qiymasi tayyorlanadi.

Kesib tayyorlangan somsa xamiri o'rtasiga go'sht qiymasi solinib, xamirning uzun tomoni uchlari o'zaro ustma-ust qo'yiladi va go'sht qiymasi atroftan bosib yopishtirilib, shakl beriladi. Shakl berilgan somsa qo'y yog'ida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovurib pishiriladi va suzib olinib, yog'i silqitiladi.

Somsa taqsimchaga qo'yilib, dasturxonga tortiladi. Somsani tayyorlashda kartoshkadan tayyorlangan qiyma ishlatilishi ham mumkin.

100 dona uchun: un 3150 g (shu jumladan, urvoq uchun 45 g), tuz 65 g, suv 1440 g, xamirni moylashga margarin 600 g, (qallamlangan xamir 5000 g), qo'y go'shti 2902 g yoki mol go'shti 2819 g, piyoz 2482 g, o'simlik yog'i 325 g, tuz 25 g, murch I g, (qovurilgan qiyma 2500 g, tugilgan somsa 7500 g), somsani qovurish uchtm o'simlik yog'i 600 g. Sof og'irligi 75 g.

Korxonalarda qayd etilgan somsalardan tashqari yana qovoqli varaqi somsa (167), kartoshkali varaqi somsa (168), go'shtli varaqi somsa (169), ko'katli somsa (170), kartoshkali qovurma varaqi somsa (171) kabi somsalar tayyorlanishi mumkin.

4. O'ZBEK MILLIY QUYUQ TAOMLARI SIFATIGA QO'YILAJDIGAN TALABLAR

Har bir quyuq taomni tayyorlashda o'ziga xos ishlov berish qoidalariga rioya qilish kerak. Mahstilotlarga sovuq ishlov berib, yarim tayyor masalliq tayyorlashda ularniig shakliga ahamiyat berish zarur. Chunki noto'g'ri ishlovdan o'tgan yarim tayyor mahsulotdan sifatli taom tayyorlash imkoniyati yo'qolishi mumkin. Sifatli tayyorlangan taom o'z vaqtida, qoidaga rioya qilingan holda dasturxonga tortilishi lozim. Quyida ba'zi o'zbek milliy quyuq taomlari sifatiga qo'yiladigan talablar keltirilgan.

Kartoshka biyron o'z shaklida, qovurilgan hidida, mazasida, sarg'ish yoki och qizg'ish qobiqda, ezilmagan, ktiymagan, tuzi me'yorida bo'lishi kerak. No'xatsho'rak yumshoq pishgan, no'xat xushxo'rligida, rangi och sarg'ishdan sariqqacha tiniqlikda, qotib qolmagan, to'la pishgan, kuymagan, hidlanmagan, tuzi me'yorida bo'lishi kerak.

Moshkichiri masallig'i bir xil yumshoqlikda, ilashimli, quyuq-suyuqlikda pishgan guruch va moshga xos rangda qotib qolgan yoki chala, pishgan mosh, kuygan hid, maza, o'ta quyuq yoki o'ta suyuq ko'rinishdan xoli bo'lishi kerak. Tuxum do'lma bir xilda sarg'ish yoki qizg'ish qobiqli bo'lib, masallig'i yumshoq, bir xil pishgan bo'lishi, o'z shaklida yorilgan, bo'lingan, uzilib qolgan, kuygan va xom bo'lmasligi lozim. Garniri o'z shaklida yumshoq pishgan bo'lib, kuygan, xom va badbo'y bo'lmasligi kerak. Sardagi qizg'ish, bir xil, o'rtacha quyuqlikda bo'lib, kuygan, dumaloqlangan un qoldiqlari va shunga o'xshash kamchiliklardan xoli bo'lishi lozim.

Jarkoplaming masalliqdari bir xil yumshoqlikda, o'z shaklida pishgan bo'lib, masalliqqa xos hid taratishi, tuzi me'yorida, tarki-bidagi suyuqlik o'rtacha quyuqlikda bo'lishi kerak. Samarqand jarkopini sopol ko'zachasidan bo'shatganda idishga yopishgan qoldiqlari bo'lmasligi lozim.

Shovlalaming quyuq-suyuqligi ilashimli holda bo'lib, juda quyuq yoki suyuq bo'lmasligi kerak. Guruch ezilib ketmasin yoki chala pishgan bo'lmasin. Mahsuloti bir xil pishgan, tuzi me'yorida bo'lib, kuygan hid, mazadan xoli bo'lsin. Qovurma shavianing hidi va maza-sida xushxo'rlik aniq sezilib turishi, sarg'ishdan och qizg'ish rang-gacha bo'lishi kerak.

Palovlar donador quyuq-suyuqlikda masalliqdari bir xil yumshoqlikda pishgan bo'lishi, palov turlariga qarab qo'shib pishirilgan masalliqdar xushxo'rligi sezilib turishi lozim. Masalliqdaming qovurilgan holatiga qarab palovlar oq sariqdan och qizg'ish rang-gacha ko'rinishda bo'lishi mumkin.

Kahohlarning o'ziga xos yunishoqligi va ziravorlarning sezilarli

xushxo'rliги asosiy alomatlar hisoblanadi. Ulardagi qovurilgan qobiq tutunsiz cho'g' yoki yog'da sezilarli hosil qilingan bo'lub, rangi sarg'ishdan och qiz.g'ishgacha bo'lishi mumkin. Lahm go'shtdan pishirilgan kabobning bir sixdagi bo'lagi 5—6 dona bo'lishi kerak, Go'sht qiymasidan pishirilgan kaboblar o'z shakliga ega bo'lmog'i yorilgan, uvoqlangan, kuygan, piyoz yirik to'g'ralgan, achigan bo'lmasligi lozim.

Lag'monning xamiri bir xil qalinlikda, yumshoq pishgan bo'lishi kerak. Yopishgan, xom pishgan, kalta-kalta, suvda chala chayilgan bo'lmasin. Lag'mon vajusi masallig'lari o'z shaklida kesilgan, yumshoq pishgan, me'yorida qovurilgan bo'lub, kuyindi hiddan, mazadan xoli bo'lsin. Agar pishgan lag'mon xamiri yog'langan bo'lsa, dasturxonga tortishdan awal qaynab turgan suyuqlikda chayilishi shart. Xamir yog'lanadigan o'simlik yog'i sovutilgan bo'lishi kerak.

Qovurma lag'mon uchun ishlatiladigan masallig'lar o'z me'yorida qovurilgan bo'lub, och sarg'ishdan och qizg'ish ranggacha ko'rinishda bo'lishi mumkin. Lag'mon tarkibidagi masallig' o'ziga xos yumshoqlikda, shaklda bo'lishi bilan birga qovurilgan hid. mazaga ega bo'lishi, xamiri juda qalin, nztmliги 3—10.sw dan uzun yoki kalta bo'lmasligi kerak.

Shima uchun tayyorlangan xamir uzun va ingichka bo'lishi kerak. Uning vajusidan sezilarli darajada go'sht, piyoz, tomat maza-si kelib tursin. Masallig'i bir xil yumshoqlikda pishishi bilan birga o'z shakliga ega bo'lishi, ustiga qo'yib beriladigan quymoqdan qovurilgan tuxum hidi va mazasi kelishi lozim. Sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum yoki pishirilgan tuxum bilan tuxum quymog'i almashti-rilmaydi.

Mampar uchun tayyorlangan xamir to'rtburchak bo'lib, qalinliги 2—3 mm, eni 15—20 mm dan oshmasligi kerak. Mampar vajusi uchun ishlatiladigan go'sht va sabzavotlar o'z shaklida kesilgan bo'lub, yumshoq pishgan, vaju suyuqligining rangi och qizg'ish bo'lishi kerak. Mamparga qo'shib beriladigan tuxum po'chog'idan ajratilishi, mampar vajusi suyuqligi yoki sho'rvada pishirilgan bo'lishi lozim. Mamparni qovurilgan, po'chog'i bilan yoki quymoq qilib pishirilgan tuxum bilan dasturxonga tortib bo'lmaydi.

Norinning xamiri, go'shti o'z shaklida bir xil mayda somoncha qilib to'g'ralgan, tuzi me'yorida, ustiga qo'yib beriladigan piyoz. ham bir xil yupqa to'g'ralib, yanchilgan murch bilan aralashtirilgan bo'lishi lozim. Masallig'i donador bo'lub, yopishib qolgan, chala pishgan bo'lmasin.

Chuchvaralar o'z shaklida. bir xil katta-kichiklikda tugilgan, masallig'lari bir xil yumshoqlikda pishgan, rangi pishgan xamir ko'rinishiga monand oqish bo'lsin. Ezilgan, xom yoki chala pishgan bo'lmasin. Tugilgan chuchvaraning xamiri va qiymasi alohida-alohi-da ochilib pishmasin. Chuchvarani dasturxonga tortishda qatiq o'rniga nordonroq qaymoq berish ham mumkin. Agar chuchvara sho'rva bilan birga loitilsa, kosaga solinib, ustidan sho'rva quyiladi.

Mantilar o'z shaklida tugilgan bo'lub, bug'da yog'langan patnis-ga qo'yib pishirilishi va patnisdan oson olinishi, manti uchun ish-latilgan qiyma o'ziga xos hid va

mazaga ega bo'lishi kerak. Manti masallig'larini xom, chala pishgan yoki ezilgan bo'lmasin. Manti rangi oqish, pishgan xamir ko'rintishida, qovurma manti sarg'ish yoki och qizg'ish rangda bo'lsin.

Somsalar katta-kichikligi, shakli, turlariga qarab har xil bo'lishi mumkin. Kopak somsa 1 dona hisobida bir yog'i tekis, ikkinchi yog'i qabariq to'g'ri to'rtburchakli, dumaloq bo'lilib, ustida bir xil sarg'ish yoki qizg'ish qobig'i bo'lishi kerak.

Qiymaning masallig'i bir xil shaklda, yumshoq pishgan bo'lsin. Tugilgan somsaning qiymasi yoki qiyma tarkibidagi suyuqlik xamirni teshib, oqib ketmasin, somsa kuygan, rangi o'zgarmay yopilgan, sho'r va shunga o'xshash holat-lardan holi bo'lsin. Agar somsa qatlama xamirdan pishirilsa, yuzida-gi xamiri g'ovak qatlam-qatlam bo'lsin. «Chip-chip» somsa 2 dona hisobida qo'shaloqlangan bo'lilib, kopak somsa o'xshash bo'lishi kerak. «Parmuda» somsa 4 dona yopishgan bo'lishi va kopak somsa-ga o'xshashi lozim. Oddiy somsalar to'rtburchak yoki uchburchak bo'lilib, yuzida bir xil sarg'ish yoki qizg'ish qobig'i bo'lsin. Qovurma varaqi somsalar o'z shaklida, chetki xamiri qat-qat, bir xil sarg'ish yoki och qizg'ish yog'da qovurilgan bo'lishi kerak. Masallig'lar xom, kuygan, yog' hidli, o'ta achchiq yoki taxir bo'lishiga yo'l qo'yilmaydi.

Tekshirish uchun savollar

1. Xamir mahsuloti va taomlari bir-biridan qanday ko'rsatkichlar bilan farqlanadi?
2. Lag'mon, shima, mamparlarning o'zaro farqi nimada?
3. Chuchvara, manti tayyorlash tarxini tuzib, o'zaro farqini aniqlang.
4. Somsalarning qaysi turlarini bilasiz? Ularni pishirish usullarining farqi nimada?
5. O'zbek quyuc taomlarining sifatini aniqlashda, asosan, qanday ko'rsatkichlarga ahamiyat berish kerak.

7-Mavzu: Sovuq taom va gazaklar, shirintaomlar, o'zbek milliy sovuq taom va gazaklari, ichimliklar va o'zbek milliy shirin taom va ichimliklari.

O'zbek milliy sovuq taomlar va gazaklar. Sovuq taomlar tayyorlash usullari. Taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.

Reja:

1. Sovuq taom va gazaklar. Buterbrodlar.
2. O'zbek milliy sovuq taom va gazaklari. Sovuq taomlar tayyorlash usullari.
3. O'zbek milliy sovuq taom va gazaklar sifatiga qo'yiladigan talablar

SOVUQ TAOM VA GAZAKLAR

Sovuq taomlar tarkibidagi mahsulotlar turlicha bo'lganligi sababli, ularning oziqaviy ahamiyati katta. Sovuq taom va gazaklar sabzavotlardan, mevalardan, qo'ziqorin, tuxum, go'sht, baliq yoki gastronom mahsulotlaridan tayyorlanadi. Ularga qo'shimcha mahsulot sifatida mayonez, nordonroq qaymoq, turli sardaklar ishlatiladi. Ko'p hollarda sovuq taom va gazaklar o'z tarkibidagi oziqaviy

mahsuloti ko'pligi sababli to'yimlilik darajasi yuqori hisoblanadi. Ularga dudlangan cho'chqa go'shtlari, baliq uvulduriig'i, pishloqlar, ma'yonez sardakli salatlar va boshqalar kiradi.

Sovuq taom tarkibidagi mahsulotlar ta'm jihatdan bir-biriniug xushxo'rligini oshiradigan qilib tanlansa va did bilan bezatilsa, iste'-molchining ishtahasini ochadi, taom yaxshi hazm bo'ladi.

Hamma sovuq taom va gazaklarni quyidagi besh guruhga ajratish mumkin: buterbrodlar, salat va vinegretlar, sabzavotli taomlar, baliq taomlari, go'sht taomlari. Sovuq taom va gazaklarni tayyorlash, saqlash, tarqatish jarayonlarida sanitariya qoidalariga qat'iy rioya qilinishi zarur, chunki ularni tayyorlashda ishlatiladigan mahsulotlar tarqatishdan avval issiq ishlovdan o'tkazilmaydi. Sovuq taom va gazaklar did bilan chiroyli bezalishi lozim. Bezash uchun mahsulotlarning sarasi tanlab olinadi va ishlatiladi. Pomidor, qizil rediska, sabzi, qisqichbaqalar, ko'k no'xat, salat bargi, ko'katlar sovuq taom va gazaklarni bezash uchun ishlatiladigan mahsulotlar hisoblanadi. Sovuq taom va gazaklarni tarqatishda ularning harorati 12°C dan oshmasligi kerak.

BUTERBRODLAR

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. ButerbrodJar 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 xushxo'rligini oshiradigan bo'lishi lozim. Buterbrodlar uchun mahsulot yupqa kesilishi va non ustini 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 xona-da saqlanishi kerak. Buterbrodlar tayyorlanishi bo'yicha ochiq, yopiq (sendvich) va gazak uchun (kanape) tayyorlanadi.

Ochiq buterbrodlar. 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'shib berilishi kerak. Ochiq buterbrodlar javdar noni ustiga cho'chqa yog'i (shpig) kilki, keta balig'i uvuldurug'i, seld balig'i qo'yib tayyorlanadi. Murakkab buterbrod bir necha turdagi mahsulotlar qo'yib tayyorlanadi. Ochiq buterbrodlar salat bargi, shpinat, ko'kat (ukrop, petrushka, kashnich) palladia shaklidagi pomidor yoki bodring, rediska,

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.

Kolbasali buterbrod. Kolbasa qalnlari ko'ndalangiga bir bo'lak hisobida, ingichkalari burchak ostida 2 yoki 3 bo'lakdan qilib kesib tayyorlanadi. Nonga sariyog', yog'li gorchitsa yoki margarin surtilib, ustiga kolbasa qo'yib beriladi.

Murakkab buterbrodlar (assorti yoki markazcha). Ta'mi va rangi o'zaro uyushadigan va xushxo'rlikini oshiradigan bir necha xil mahsulotlardan tayyorlanadi. Kesilgan go'sht mahsulotlari, dudlangan mahsulotlar, semga, seld filelari va boshqa mahsulotlarni yupqa kesib, konus shaklida o'ralib, ichiga salat yoki mayonez sardagi yoki ko'k no'xat, pishirib chopilgan tuxum solib tayyorlanadi. Ularni bezashda yangi pomidor, bodring, qizil qalampir, rediska, sabzi, pishirib chopilgan tuxum, ko'kat va boshqa mahsulotlar ishlatiladi. Bezash oxirida yumshatilgan sariyog', har xil mahsulotli yog' bilan qandolatchilik qopchig'idan foydalanib nozik bezak beriladi.

Yopiq buterbrodlar (sendvichlar). Oq baton non qobig'i toza-lanib, ko'ndalangiga ikkiga bo'linib, uzunasiga 0,5 sm qalinlikda yupqa kesiladi. Non ustidan sariyog' surtilib, ustidan yupqa kesilgan mahsulot (go'sht, baliq, baliq uvuldurug'i 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.

Sendvichlar 2 yoki 3 qavatli yoki aralash mahsulotli qilib tayyorlanadi. Bunday usulda tayyorlangan buterbrodlarga bug'doy uni bulochka-nonchalari bilan tayyorlanadigan dorojniy buterbrodlar 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 non, qora javdar noni yoki qatlama xamirdan tayyorlangan mahsulotlar ishlatiladi.

Biroz suvi qochgan bug'doy yoki javdar noni qobig'idan toza-lanib, qalinligi 1 — 1,5 sm, kengligi 5—6 sm qilib kesiladi, sariyog' yoki margarin yuzaki qovurilib, sovitiladi va yuziga yupqa sariyog' surtiladi. Go'sht, baliq, pishloq, kolbasa yoki boshqa mahsulotlar kengligi 0,5—1 sm dan, qalinligi 2—3 mm dan lenta shaklida kesilib tayyorlangan non ustiga qo'yiladi va ularning orasi ko'kat, ko'k piyoz, pishirib chopilgan tuxum bilan to'ldirib, qandolatchilik qopchig'idan foydalanib sariyog', qaymoqlar setka yoki jimjimador bezaklar ko'rinishida ham bezaladi.

Buterbrodlarni tayyorlashda 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 doira shaklida kesilishi ham mumkin. Doira chetlari seld 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.

3. O'zbek milliy sovuq taom va gazaklari. Sovuq taomlar tayyorlash usullari.

O'ZBEK MILLIY SOVUQ TAOM VA GAZAKLARI

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

Umumiy ovqatlanish korxonalarida tayyorlanadigan o'zbek milliy sovuq taomlari ko'pdir. Biz shulardan bazilarini, ya'ni achchiq-chuchuk, rediskali salat, turp salati, yaxna til, yaxna go'sht, piyozli qazi, hasip, «bahor» salati, «Toshkent» salati, sarimsoqpiyozli qovurma baliq, o'zbekcha qovurma baliq, yaxna tovuq va shu kabilarni ko'rib chiqamiz.

SOVUQ TAOMLAR TAYYORLASH USULLARI

Achchiq-chuchuk. Saralab yuvilgan yangi pomidor parrak-parrak qilib kesiladi. Saralab, tozalab yuvilgan bosh piyoz yupqa yarim halqa qilib kesiladi, yangi achchiq garmdori (qizil yoki ko'k) saralab yuvilib, yarim halqa qilib kesiladi, ta'bga ko'ra tuz solinadi. Tayyorlangan taom aralashtirilib, taqsimcha yoki salat idishiga uyib solinadi, usti ko'kat bilan bezatilib, das-turxonga tortiladi. Agar yangi achchiq garmdori bo'lmasa. yanchilgan achchiq qalampir bilan tayyorlasa ham bo'ladi.

Pomidor 906 g, qizil qalampir 3 g yoki yanchilgan achchiq qalampir 1,5 g, ko'kat 20 g. Sof og'irligi 1000 g.

Rediska salati. Rediska barglaridan tozalanib, saralab yuviladi. Bandi va uchi kesiladi. Rediska oq yoki yirik bo'lsa, po'sti archiladi. Ishlovdan o'tgan rediska yupqa yarim parrak qilib kesiladi. Saralab tozalangan ko'k piyoz suvda bo'ktirilib, oqib turgan suvda chayiladi, suvi silqitiladi va mayda to'g'raladi. Saralab yuvilgan tuxum to'la pishirilib, sovutiladi. po'sti tozalanib, parrak-parrak yoki mayda kubik qilib kesiladi. Saralab yuvilgan ko'kat suvi silqitilib, mayda to'g'raladi.

Tayyorlangan taom ta'mga ko'ra tuz bilan aralashtirilib, taqsimchaga uyib solinib, ustidan qatiq sevalanadi. Qatiqni tayyorlashda qo'shib aralashtiriladi. Ba'zan salat tuxum, ko'kat va rediska bilan usti bezatilgan holda tayyorlanib, dasturxonga tortiladi.

Rediska (qizil rediska bargi bilan) 921 g, yoki (oqi bargi bilan) 1160 g, smetana 200 g, tuxum J dona, ko'kat 27g. Sof og'irligi 1000 g.

Turp salati. Saralab, yuvilib tozalangan turp somoncha qilib to'g'ralib, 10—15 minut davomida uy haroratidari suvga solib qo'yiladi. Suvi to'kilib, elakka turp solinib, qolgan suvi silqitiladi. Bosh piyoz ishlovdan o'tkazilib, yarim halqa qilib kesiladi. Ko'kat ishlovdan o'tkazilib, bir qismi bezash ushuncha qoldiriladi, qolgani mayda to'g'raladi. Tayyorlangan taom 3% li sirka kislotasi, dog'langan o'simlik yog'i qo'shib, taqsimcha yoki salat idishiga uyib solinadi, ko'kat bilan bezab dasturxonga tortiladi.

Turp 1129g, piyoz 155g. ko'kat 20g, 3% li sirka 15g, o'simlik yog'i 60g. Sol' og'irligi WOO g.

Turp va sabzili salat. Saralab, yuvilib tozalangan turp qirg'ichda qiriladi, shuningdek, sabzi ham qiriladi. Turpning tahir suvi siqib chiqariladi, so'ngra turp bilan sabzi aralashtiriladi, ko'kat qo'shib, tuz, sirka va o'simlik yog'i qo'shib, yaxshilab aralashtiriladi.

Inglizcha salat. 100 gramdan sabzi, sholg'om, dumbul loviya va 200 g gulkaram, 300 g kartoshka suvda qaynatib pishiriladi, so'ngra ularni archiladi. Kartoshkaning tevarak-atrofi yo'nilib, bochka shak'li beriladi. Bu masalliq'larga eritilgan sariyog' quyiladi.

Bunday salat mol, qo'y go'shti va parranda go'shtidan tayyorlangan taom'larga qo'shib beriladi.

Qatiqli bodring salati. Barra bodring tozalanib, yuvilib, uzunasiga ikkiga bo'linadi, parrak-parrak qilib to'g'raladi, mayda to'g'ralgan barra piyoz, ukrop, kashnish, yalpiz va qatiq aralashtirilib, tuz sepiladi va likopchada dasturxonga tortiladi. Shuningdek, «nazokat» (bulg'orcha), armancha va boshqa salat'larni tayyorlash mumkin.

Yaxna til. Qo'y yoki mol tili sovuq ishlovdan o'tkaziladi. Issiq suvga solinib, harorat qaynash darajasigacha ko'tariladi, ko'pigi vaqti-vaqti bilan suzib olib turiladi, so'ngra past haroratda miltillatib qaynatib pishiriladi. Bunda 1 kg xom til uchun 1,0—1,5 / suv olinadi. Tilning ta'mi va xushxo'rlicini oshirish ushuncha pishish jarayonida ishlovdan o'tgan xom sabzi, piyoz, sarimsoq, Voz, Ko'kat nuiZian sounai. t'i>i:»:a;; IU »o\uq >uvga botirib olinib. yuzidagi terisi shilib tashlanadi, o'zi pishgan suyuqligida tuz solinib, biroz ushlanadi. Suyuqlikdan suzib olib sovitiladi, kishi boshiga 2—3 tilim hisobida kesilib, taqsimchaga qo'yiladi, ko'kat bilan bezalgan holda dasturxonga tortiladi. Kishi boshiga pishgan tilni 50—75 g hisobida berish mumkin. Ba'zi hollarda yaxna tilga qo'shib, yangi pomidor, bodring yoki marinovka qilingan sabzavot'larni ham berish mumkin. Bunday mahsulotlar garnir sifatida iste'mol qilinishi mumkin.

Mol tili 126 g. sabzi 10 g. sarimsoqpiyoz .5 g. ko'kat 4 g. Sof og'ir'ligi 75 g.

Shuningdek, polyakcha rulet va armancha rulet, qarta, hasip, qazi va dirildoq (xolodets) kabilarni tayyorlash mumkin.

Yaxna go'sht. Bu taom uchun mol voki qo'y go'shti ishlatiladi 1,5 — 2 kg go'sht pishirish uchun mo'ljallangan tana qismidan tilimlanib tayyorlanadi va qaynab turgan suvga (1 kg go'shtga 1,0—1,5 / suv hisobida) solinib. qaynash darajasiga yetkaziladi, ustidagi ko'pigi vaqt-vaqti bilan suzib olinib, past haroratda miltillatib qaynatiladi. (Jo'sht 50—70 minut qaynagandan so'ng ishlovdan o'lkazilgan sabzi, sholg'om (kichigi butun, kat-tasi 2 — 4 bo'lib), piyoz (halqa-halqa qilib kesib) solinadi. Pishishdan 2 — 3 minut avval tuz va ziravorlar solinadi. Pishgan go'sht, sabzi va sholg'om suyuqlikdan suzib olinib, uy haroratigacha sovitiladi. Dasturxonga tortishda pishgan go'sht bo'lagi ko'ndalang holda kishi boshiga 2-3 bo'lakdan 50—75 g hisobida kesib, taqsimchaga teriladi, yoniga pishirilgan sholg'om, sabzi qo'yib, ko'kat bilan bezatiladi.

Bu taom iste'molchi taiabiga ko'ra issiq holda tortilishi ham mumkin.

Mol go'shti yoki qo'y go'shti 164 g. |ñ\o/. 24 g. 4ilvi 4A g. Ъ1к%Ч»т 44 g (pishirilgan sabzavot 65 g). Sof og'irligi 75/140g.

Piyozli qazi. Xonaki usulda yoki oziq-ovqat sanoati korxonalarida tayyorlangan qazi iliq suvda yuviladi, keyin sovuq suvga solinib, asta-sekin qaynash darajasiga yetkaziladi. Qaynash davri-gacha qazi igna bilan bir necha yeridan teshiladi. Agar igna bilan teshilmay pishirilsa, qazi ichagi ichidagi bosimning oshishi natijasida ichak yorilib ketishi va qazi o'z shaklini yo'qotishi mumkin. Qazi past haroratda 2,0—2,5 soat miltillatib qaynatilishi mumkin. Pishgan qazi suyuqlikdan suzib olinib, uy haroratigacha sovitiladi. Bosh piyoz saralab tozalanadi. yuvib halqa-halqa qilib kesiladi. yanchilgan qora"murch sepiladi. Dasturxonga tortishda qazi halqa-halqa qilib kesilib," taqsimchaga teriladi, bir chetiga murchii piyoz uyib qo'yilib, ko'kat bilan bezatiladi.

Pishirilgan qazi 100g, bosh piyoz 20g, tiyulgan qora murch 0,2g.

Hasip. Lahm qo'y go'shti, dumba yog'i, qorataloq va piyoz mayda to'g'raladi. Go'sht va qorataloq go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Guruch yormasi saralanib, iliq suvda yuviladi. Tayyorlangan mahsulot suv, ta'mga ko'ra tuz, qalampir va ziravorlar qo'shib, aralastirilgan holda ichakka quyiladi. Bunda ichakning bir uchi ip bilan bog'langan bo'lishi kerak. Ichak to'ldirilgandan so'ng ip bilan ikkinchi uchi bog'lanadi va sovuq suvga solinib, o'rta me'yorda isitilib, qaynash darajasiga yetkaziladi, ta'mga ko'ra tuz solinadi. Hasip miltillatib qaynatilgan holda 60 minut davomida tayyor holga keltirilgandan so'ng suyuqlikdan suzib olinib, uy haroratigacha sovitiladi. Dasturxonga tortishda ichak keng yoki ingichkaligi hisobga olingan holda halqa-halqa qilib kesib taqsimchaga qo'yiladi, ko'kat bilan bezatiladi. Iste'molchi xohishiga ko'ra hasip issiq holda (orlilishi ham mumkin. Hasip vazn og'irligi 100—200 g hisobida beriladi.

Qo'y go'shti 334 g, dumba yog'i 55 g, qora taloq III g, piyoz 231 g, guruch 169 g, suv (qiyma uchun) 720 g. yanchilgan qalampir 0,3 g, tuz 22 g. qo'y ichagi 555 g. Sof og'irligi 1000 g.

«Bahor» salati. Lahm qo'y yoki mo! go'shti pishirib sovutilgach, somoncha qilib to'g'raladi. Sovuq ishlov berilgan bodring va pomidor ham somoncha qilib to'g'raladi. Ko'k yoki bosh piyoz sovuq ishlovdan. o'tkazilib, mayda to'g'raladi. Sarimsoqpiyoz ishlovdan o'tkazilib, mayda qilib chopiladi. Tayyorlangan taom dog'lab sovitilgan o'simlik yog'i, mayonez va ta'mga ko'ra 6% li sirka kislotasi, tuz, yanchilgan qalampir qo'shib aralashtirilgach, taqsimchaga yoki salat idishiga uyib solinadi, to'la pishirilib, po'sti tozalanib, parrak-parrak qilib kesilgan luxum va ko'kat bilan bezab. dasturxon-ga tortiladi. Salat tayyorlayotganda go'sht, bodring, pomidorning chorak qismini yuqqa kesib, taomni bezash ushuni ishlatish ham mumkin.

Mol go'shti 65 g, yoki qo'y go'shti 66 g, (pishgan go'sht 30 g.), pomidor 35 g, bodring 42 g, piyoz 12 g yoki ko'k piyoz 13 g, sarimsoq 3 g, tuxum 0.5 dona, ko'kat t? g, 6%-li sirka 5 g, mavonez sardagi 5 g, o'simlik vog'i 5 g. Sof og'irligi 150 g.

«Toshkent» salati. Qo'y yoki mol go'shti pishirib sovutilgach, somoncha qilib to'g'raladi. Sovuq ishlov berilgan turp somoncha qilib to'g'ralib, sovuq nomakobda 10—15 minut ushlanadi. Suv to'kib yuborilgach, turp elakka solinib, suvi silqitiladi. Bosh piyoz halqa-halqa qilib kesilib, yog'da qizarguncha qovuriladi va suzib olib, yog'i silqitilib sovutiladi. Turp, go'sht, piyoz va mayonez aralashtirilib, taqsimcha yoki salat idishiga uyib solinadi, to'la pishirib, go'sti tozalanib, parrak-parrak qilib kesilgan tuxum, ko'kat, ko'k piyoz bilan bezatiladi. Bu salatni tayyorlashda turp o'rniga rediska ishlatish ham inumkiii. i'-u salatni tayyorlashda go'sht va mayonezning shorak qismini bezash ushuni ishlatish ham mumkin.

Mol go'shti 65 g. yoki qo'y go'shti 66 g (pishgan go'sht 32 g). Hup 71 g yoki qizil rediska barglisi 79 g. piyoz. 24 g. o'simlik yog'i 1.5 g (chala qovurilgan piyoz 12 g), mayonez sardagi .15 g, tuxum 1/2 dona, ko'kat 5 g. ko'k piyoz 5 g. Sof og'irligi 150 g.

Sariinsoqli qovurma baliq. Sovuq ishlovdan o'tgan baliq terili, suyakli filega ajratib bo'laklanadi. Sarimsoq ishlovdan o'tkazilib, mayda chopiladi. Baliq sarimsoq, mayda to'g'ralangan ko'kat, tuz bilan aralashtirilib, 2—3 soat uy sharoitida ushlanadi. So'ngra baliq bo'laklari unga belanadi va ko'pirtirilgan tuxumga botirilib, asosiy usulda qovuriladi. Agar baliq biroz xom bo'lsa, uni qovurish shkafida tayyor holga keltirish mumkin.

Qovurilgan baliq uy haroratigacha sovutiladi, taqsimchaga qo'yib, ko'kat bilan bezatilgan holda dasturxonga tortiladi. Qovurilgan baliqni kesik holda tortsa ham bo'ladi.

Do'ng peshana baliq 253 g yoki sazan baliq 225g. un 6 g, tuxum 1/2 dona, sarimsoq 10 g, ko'kat 5 g, o'simlik yog'i 5 g. Sof og'irligi 13(1 g.

O'zbekcha qovurilgan baliq. Bu taom uchun baliqni sovuq ishlovdan o'tkazib, olti xil usulda bo'laklash mumkin. Ishlovdan o'tgan baliq bo'lagiga tuz sepilib, unga belanadi va yog'da qovurilib. tayyor holga keltiriladi. Tayyor baliq bo'lagi yog'dan suzib olinib, uy'haroratigacha sovutiladi. Dasturxonga tortishda taqsimchaga qo'yilib, ko'kat bilan bezaladi. Bu taomni issig'ida tortish ham mumkin.

TiiR'h okean xeki 2356g voki tozalaiimagan \ek 2317g, un 73 g. tuz 10g (yarim tayyor mahsulot 1470 g). o'simlik yog'i I50g. Sof og'irligi Will) g Yaxna tovuq. Tovuuq sovuq ishlovdan o'tkazilib, <.cho'ntak» usulida ip bilan bog'lanadi, qaynab .turgan suvga (1 kg lovuqqa 2,0— 2,5 / suv) solinib, qaynash darajasiga yetkaziladi. vaqti-vaqti bilan suv yuzidagi ko'pik suzib olinib. past haroratli sharoitda miltillatib qaynatiladi. Tovuqlar o'z to'qimasi holatiga ko'ra lurii hu .ailarda pishishi mumkin. Tovuuq pishishidan 15 —2U minut awal to'g'ral-gan bosh piyoz va ishlovdan o'tgan ko'kat ildizi solinadi. Pishgan tovuq nimtasi suyuqlikdan suzib olinib, ustiga ta'mga ko'ra mayda tuz sepib, uy haroratigacha sovuqiladi. Tovuuq kishi boshiga 2 bo'lak hisobida chopilib taqsimchaga qo'viladi, ko'kat bilan bezab das-turxonga tortiladi.

Pishirilgan qazi 100 g, bosh piyoz 20 g. (tiyulgan qora murch 0,2 g. Hasip. Lahm qo'y go'shti, dumba yog'i, qorataloq va piyoz mayda to'g'raladi. Go'sht va qorataloq go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Guruch yormasi saralanib, iliq suvda yuviladi. Tayyorlangan mahsulot suv, ta'mga ko'ra tuz, qalampir va ziravorlar qo'shib, aralashtirilgan holda ichakka quyiladi. Bunda ichakning bir uchi ip bilan bog'langan bo'lishi kerak. Ichak to'ldirilgandan so'ng ip bilan ikkinchi uchi bog'lanadi va sovuq suvga solinib, o'rta me'yorda isitilib, qaynash darajasiga yetkaziladi, ta'mga ko'ra tuz solinadi. Hasip miltillatib qaynatilgan holda 60 minut davomida tayyor holga keltirilgandan so'ng suyuqlikdan suzib olinib, uy haroratigacha sovuqiladi. Dasturxonga tortishda ichak keng yoki ingichkaligi hisobga olingan holda halqa-halqa qilib kesib taqsimchaga qo'yiladi, ko'kat bilan bezatiladi. Iste'molchi xohishiga ko'ra hasip issiq holda lortilishi ham mumkin. Hasip vazn og'irligi 100—200 g hisobida beriladi.

Qo'y go'shti 334 g, dumba yog'i 55 g, qora taloq /// g, piyoz 231 g, guruch 169 g, suv (qiyma uchun) 720 g. yanchilgan qalampir 0,3 g, tuz 22 g. qo'y ichagi 555 g. Sof og'irligi 1000 g.

«Bahor» salati. Lahm qo'y yoki mol go'shti pishirib sovitilgach, somoncha qilib to'g'raladi. Sovuq ishlov berilgan bodring va pomidor ham somoncha qilib to'g'raladi. Ko'k yoki bosh piyoz sovuq ishlov-dan. o'tkazilib, mayda to'g'raladi. Sarimsoqpiyoz ishlovdan o'tkazilib, mayda qilib chopiladi. Tayyorlangan taom dog'lab sovi-tilgan o'simlik yog'i, mayonez va ta'mga ko'ra 6% li sirka kislotasi, tuz, yanchilgan qalampir qo'shib aralashtirilgach, taqsimchaga yoki salat idishiga uyib solinadi, to'la pishirilib, po'sti tozalanib, par-rak-parrak qilib kesilgan tuxum va ko'kat bilain bezab, dasturxon-ga tortiladi. Salat tayyorlayotganda go'sht, bodring, pomidorning chorak qismini yupqa kesib, taomni bezash ushun ishlatish ham mumkin.

Mol go'shti 65 g, yoki qo'y go'shti 66 g, (pishgan go'sht 30 g.), pomidor 35 g, bodring 42 g, piyoz 12 g yoki ko'k piyoz 13 g, sarimsoq 3 g, tuxum 0,5 dona, ko'kat S g, 6%-li sirka 5 g, mavonez sardagi 5 g, o'simlik yog'i 5 ?. Sof og'irligi ISO g.

«Toshkent» salati. Qo'y yoki mol go'shti pishirib sovuqil-gach, somoncha qilib to'g'raladi. Sovuq ishlov berilgan turp somoncha qilib to'g'ralib, sovuq

nomakobda 10—15 minut ush—lanadi. Suv to'kib yuborilgach, turp elakka solinib, suvi silqiti—ladi. Bosh piyoz halqa-halqa qilib kesilib, yog'da qizarguncha qovuriladi va suzib olib, yog'i silqitilib sovutiladi. Turp, go'sht, piyoz va mayonez aralashtirilib, taqsimcha yoki salat idishiga uyib solinadi, to'la pishirib, go'sti tozalanib, parrak-parrak qilib kesil—gan tuxum, ko'kat, ko'k piyoz bilan bezatiladi. Bu salatnimtayyorlashda turp o'rniga rediska ishlatish ham mumkin. i'-u salatni tayyorlashda go'sht va mayonezning shorak qismini bezash ushun ishlatish ham mumkin.

Mol go'shti 65 g. yoki qo'v go'shti 66 g (pishgan go'sht 32 g). turp 71 g yoki qizil rediska barglisi 79 g. piyoz 24 g. o'simlik yog'i 1.5 g (chala qovuril—gan piyoz 12 g), mayonez sardagi 35 g. tuxum 1/2 dona, ko'kat 5 g. ko'k piyoz 5 g. Sof og'irligi 150g.

Sarimsoqli qovurma baliq. Sovuq ishlovdan o'tgan baliq terili, suyakli filega ajratib bo'laklanadi. Sarimsoq ishlovdan o'tkazilib, mayda chopiladi. Baliq sarimsoq, mayda to'g'ral—gan ko'kat, tuz bilan aralashtirilib, 2—3 soat uy sharoitida ush—lanadi. So'ngra baliq bo'laklari unga belanadi va ko'pirtirilgan tuxumga botirilib, asosiy usulda qovuriladi. Agar baliq biroz xom bo'lsa, uni qovurish shkafida tayyor holga keltirish mumkin.

Qovurilgan baliq uy haroratigacha sovutiladi, taqsimchaga qo'yib, ko'kat bilan bezatilgan holda dasturxonga tortiladi. Qovurilgan baliqni kesik holda tortsa ham bo'ladi.

Do'ng peshana baliq 253 g yoki sazan baliq 225 g, un 6 g. tuxum 1/2 dona, sarimsoq 10 g, ko'kat 5 g. o'simlik yog'i 5 g. Sof og'irligi 130 g.

O'zbekcha qovurilgan baliq. Bu taom uchun baliqni sovuq ishlovdan o'tkazib, olti xil usulda bo'laklash mumkin. Ishlovdan o'tgan baliq bo'lagiga tuz sepilib, unga belanadi va yog'da qovurilib. tayyor holga keltiriladi. Tayyor baliq bo'lagi yog'dan suzib olinib. uy haroratigacha sovutiladi. Dasturxonga tortishda taqsimchaga qo'yilib, ko'kat bilan bezaladi. Bu taomni issig'ida tortish ham mumkin.

Tinch okean vcki 2.W>i,'ynki loz.alannugan \ek 2317g. un ">.<. lu/ 10g (yariin tayyor mahsulot 1470 g), o'simlik yog'i 150 g. Sof og'irligi 1000 g.

Yaxna tovuq. Tovuq sovuq ishlovdan o'tkazilib, <.cho'ntak» usulida ip bilan bog'lanadi, qaynab .turgan suvga (1 kg tovuqqa 2.0— 2,5 / suv) solinib, qaynash darajasiga yetkaziladi. vaqti-vaqti bilan suv yuzidagi ko'pik suzib olinib, past haroratli sharoitda miltillatib qaynatiladi. Tovuqlar o'z to'qimasi holatiga ko'ra luyii lui .ailarda pishishi mumkin. i'ovuq pishishidan 15 —20 minut awal to'g'ral—gan bosh piyoz va ishlovdan o'tgan ko'kat ildizi solinadi. Pishgan tovuq nimtasi suyuqlikdan suzib olinib, ustiga ta'mga ko'ra mayda tuz sepib. uy haroratigacha sovutiladi. Tovuq kishi boshiga 2 bo'lak hisobida chopilib taqsimchaga qo'yiladi, ko'kat bilan bezab das—turxonga tortiladi.

3-. O'ZBEK MILLIY SOVUQ TAOM VA GAZAKLARI SIFATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR.

Sovuq taom va gazaklar tarqatishdan avval issiq ishlovga jo'natilmasligi sababli, ularni tayyorlash va saqlashda tibbiyot talablariga qat'iy rioya qilish zarur.

Sovuq taom va gazaklarni did bilan bezatish ularning hamda boshqa taomlarning ham kishi tani-da hazm bo'lish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Taomlarning tashqi ko'rinishi, mazasi, hidi, mahsulotlarning kesilgan shakli va boshqalar ular sifat darajasining asosiy ko'rsatkichlaridir.

Achchiq-chuchukning pomidori bir xil rangda bo'lib, bosh piyoz bir xil shaklda kesilgan, tuz o'z me'yorida solinib, achchiq qalamrir sezilarli maza va hidga ega bo'lishi lozim. Shamol tegib so'ligan yoki achigan hid va mazadan xoli bo'lishi kerak.

Rediskali salat tarkibidagi mahsulot o'ziga xos pazandalik ishlovidan o'tkazilishi lozim. Rediska po'k, dag'al po'choqli, ichi qoraygan bo'lmasligi kerak. Ko'k piyoz g'ovlagan bo'lmasligi lozim. Tuxumning oqi va sarig'i to'la pishgan bo'lishi kerak. Qatiq o'ta nordon bo'lmasligi lozim.

Turp salati uchun po'k turp yaramaydi. Turp bir xil kattalikda kesilgan, tuzi me'yorida, qoraymagan bo'lishi kerak. Salat sezilarli turp, bosh piyoz mazasiga, oz sezilarli sirka, o'simlik yog'i ta'miga ega bo'lishi lozim.

Yaxna tilining terisi yaxshi shilingan, bir xil yumshoqlikda pishgan, oz sezilarli sabzi, sarimsoq, ko'kat ildizi hidi va mazasiga ega bo'lishi mumkin. Taqsimchaga kesib qo'yilgan til bo'lagining usti burishib qolgan bo'lmasligi kerak, kuygan hid va ta'mdan xoli bo'lishi lozim.

Yaxna go'sht ham bir xil yumshoqlikda pishgan, qizg'ish qon izlari yoki qon quyqasidan xoli bo'lishi kerak. Pishgan go'sht-dan sabzi va sholg'omning o'ziga xos xushxo'r mazasi, hidi kelib turishi mumkin. Go'shtni to'qimasiga ko'ndalang holda kishi boshiga 2—3 dona hisobida kesish lozim, u shamol ta'sirida bujmayib qolmagan bo'lishi kerak.

Piyozli qazi ichagi yorilgan holda pishirilmasligi kerak. U ko'ndalang kesimda go'shti bir xil rangdagi och qoramtir, yog'-lari och sarg'ish yoki oq rangda bo'ladi.

Qazining ichagi yuziga go'shti va yog'i yorishib turgan bo'lishi lozim. Qazining go'sht va yog'ida ziravor hidi, mazasi sezilarli darajada bo'lishi kerak. Piyoz bir xil shaklda kesilib, murch bilan bir xil me'yorda aralashtiriladi. Qazini dasturxonga tortishdan avval kesib, taqsimchaga teriladi.

«Bahor» salatining masallig'i o'z shaklida kesilib, alohida-alohida idishlarga qo'yilib, tarqatishdan avval aralashtiriladi. Masallig'lar aralashtirilgan zahoti dasturxonga tortilmasa. pomidor, bodring tarkibidagi suyuqlik tuz ta'sirida ajralib chiqib, salatning quyuq-suyuqlik darajasini buzadi va talabga javob bermaydigan holga keladi. Salatning xushxo'rlik darajasi o'ziga xos bo'lishi lozim. Undan go'sht, pomidor, bodring, piyozning hidi va mazasi kelib turishi, sarimsoq, sirka, mayonez, o'simlik yog'i, ko'kat xushxo'rliги sezilib turishi kerak. Tuzi me'yorida bo'lishi lozim.

Hasipning ichagi yorilib ketmagan bo'lishi kerak. Pishgan hasipning ko'ndalang kesimi bir xil quyuqlikda, masallig'i bir xil yumshoqlikda bo'lishi lozim. Hasipni tatib ko'rganda go'sht, dumba yog'i, qorataloq, guruchning hidi kelib...turadi, piyoz, qalampir xushxo'rliги sal-pal seziladi. Tuzi me'yorida bo'lmo'gi lozim. Guruchi chala pishgan yoki xom, ichak ichida suyuqlik ko'p,

masalliqdar qattiq yopishib pishgan, go'sht, dumba yog'i qorataloq hidlangan va shunga o'xshash kamchiliklarga ega bo'lgan hasiplarni iste'molga berish ruxsat etilmaydi.

«Toshkent» salati ham «Bahor» salatiga o'xshab alohida idishda o'z shaklida kesilgan holda saqlanadi, dasturxonga tortishdan avval aralashtiriladi. Tayyor salatni tatib ko'rganda pishgan go'sht, turp, qovurilgan piyoz, mayonez sardagi, tuxumning hidi va mazasi kelib turadi, ko'kat, ko'k piyozning xushxo'rliqi sal-pal sezilib turadi. Tuzi, tarkibidagi suyuqligi o'z me'yorida bo'lmog'i kerak. Taom kuygan piyoz, taxir turp yoki achchiq rediska, achigan va shunga o'xshash hid, mazadan xoli bo'lishi lozim.

Sarimsoqli qovurma baliq och sarg'ish ko'rinishda bo'lib, yumshoq qovurilgan bo'ladi. Kesim yuzasi baliqning to'qimasiga xos bir xil rangdagi xom ko'rinishdan xoli bo'lishi kerak. Qovurmaning mazasi va hidi baliq turiga xos xushxo'rlikda bo'lishi bilan birga sarimsoqning sezilarli xushxo'rliqi ham bo'lishi lozim. U sal-pal ko'kat xushxo'rliqiga ham ega bo'ladi. Baliq qobig'ida qovurilgan baliq mazasidan tashqari, biroz qovurilgan un va tuxum mazasi ham bo'lishi mumkin. Kuygan, taxir va shunga o'xshash begona hid, mazaga ega bo'lishi ruxsat etilmaydi.

O'zbekcha qovurma baliqning tashqi ko'rinishi bir xil sarg'ish yoki qizg'ish qobiqqa ega bo'lishi kerak. Kesim yuzasida xom baliq to'qimalari bo'lmasligi lozim. Unga belangan baliqni qovurish-da yog'ning holatiga ahamiyat berilmaslik natijasida tayyor baliq yuzida qora izlar hosil bo'lishi mumkin. Bunday hollar qovurilgan baliq sifatiga ta'sir etib, sifat darajasini pasaytirishi mumkin. O'zbekcha qovurma baliq yuzida qora kuygan un qoldiqlari, mazasi va hidida kuyindi hid, maza va shunga o'xshash holatlarga yo'l qo'yilmaydi.

Yaxna tovuqning tashqi ko'rinishi qurib yoki qotib qolgan teri va teri osti go'shtlaridan xoli bo'lishi lozim. Ko'ndalang kesimi bir xil yumshoqlikda pishgan tovuq, go'sht to'qimalari suyak ichida qonli suyuqlik izlaridan xoli bo'lishi kerak. Mazasi tovuqqa xos moyillikda bo'lib, biroz sezilarli ko'kat ildizi va piyoz xushxo'rliqi-m4 ga ega bo'lishi mumkin. Tovuq tanasida patlar yoki tuklar qoldiqlari bo'lishiga ruxsat etilmaydi. U begona hid va mazaga ega bo'lmasligi kerak.4(Sovuq taom va gazaklar uchun ishlatiladigan masalliqdarning

u< harorati 8°C dan 10°C gacha bo'lgan maxsus muzxonalarda saqlash kerak. Masalliqdarni kesishda o'ziga xos tamg'alangan pichoq va " taxtakachlardan foydalanish zarur. Kesib qo'yilgan masalliqdarni , salqin muzxonalarda uzoq muddat saqlab turish ruxsat etilmaydi, chunki buning natijasida masalliqdar ta'mi va tashqi ko'rinishi o'zgarishi bilan birga, ozuqaviy ahamiyati ham pasayishi mumkin.

^ Salatlarning xushxo'rlik darajasini saqlab qolish ushuni ularni tar-qatishdan oldin aralashtirish kerak. Sovuq taomlarni bezash ushuni ishlatiladigan mahsulotlar saralab olinishi, didga qarab kesib tayyorlanishi lozim. Taom ustiga sardak quyish kerak bo'lsa, bezash uchun ishlatiladigan masalliq ustidan quyish ruxsat etilmaydi.

Tekshirish uchun savollar

1. Sovuq taomlarning qanday turlari bor?

2. Buterbrodlarni qanday turlari bor?
3. O'zbek milliy sovuq taomlarining qanday turlarini bilasiz?
4. Sovuq taomlar qanday usularda tayyorlanadi?
5. O'zbek milliy sovuq taom va gazaklar sifatiga qanday talablar qo'yiladi?

8-Mavzu: SHirin taomlar texnologiyasi. SHirin taomlar. (kompot, issiq shirin taomlar). SHirin taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar.

Reja:

1. Shirin taomlar haqida tushunchalar.
2. Kompot tayyorlash texnologiyasi.
3. Issiq shirin taomlar.
4. Shirin taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash muddatlari.

Shirin taomlar haqida tushunchalar.

Tarkibi turli mahsulotlardan iborat bo'lgan shirin taomlarni tayyorlashda shakar o'ziga xos o'rin tutadi. Taomga shakar qo'shilishi tufayli u xushxo'r shirin mazaga ega bo'ladi. Shirin taomlar tushlik ovqatdan so'ng desert sifatida beriladi, shu sababdan ularni desert yoki uchinchi taom deb ham yuritiladi. Biroq bu taomlar kunlik iste'molda ertalabki, kechki ovqat vaqtida ham berilishi mumkin.

Shirin taomlarni tayyorlashda yangi, quritilgan, konservalangan, rezavor meva shirin sharbatlari, sof sharbatlar, ekstratlar, turli mi-neral mahsulotlar, ozuqaviy kislotalar, darmondorilar ishlatiladi. Ba'zi taomlarni tayyorlashda qaymoq, nordonroq qaymoq, tuxum, yog', yorma, vanilin, qo'shimcha oqsil, uglevod va boshqa katta quv-vat manbayiga ega mahsulotlar qo'shiladi.

Shirin taomlar xushxo'rlikini oshirish va sifatini yaxshilashda ular tarkibiga kiruvchi kishmish, yong'oq, kakao, vanilin, limon ishqori, jele mahsulotlari yordam beradi.

Shirin taomlar haroratiga nisbatan olinib, sovuq taomlarga (10—14°C) va issiq taomlarga (55(°C)) bo'linadi. Biroq ba'zi taomlar issiq holda ham, sovuq holda ham tarqatiladi. Sovuq shirin taomlarga: yangi rezavor mevalar sof holdagisi yoki yangi muzlatilgani, yangi quritilgan, konservalangan meva, rezavor kompotlari, jeleli shirin taomlar; muzlatilgan shirin taomlar (muzqaymoq, plombir, parfe) va boshqalar kiradi. Ularning tarqatilishidagi harorati 4—6°C dan past bo'lmasligi lozim.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida shirin taomlar sovuq sexlarning maxsus ajratilgan xonalarida tayyorlanadi. Bu xonalar zarur stol, sovitkich asbob-anjomlar bilan jihozlangan bo'ladi. Shirin taomlar uchun ishlatiladigan mahsulotlar va tayyor taomlar boshqalardan alohida saqlanishi kerak, chunki ular chetki hidni o'zlariga tez singdirib olish xususiyatiga ega bo'ladi. Shirin taomlarni tayyorlashda ko'pirtiruvchi, sharbatini siquvchi, ezuvchi, qiymalov-chi universal anjomlar bilan jihozlangan mashinalardan hamda mahsus asbob-anjomlar — qozon, kastyulka, chuqur tova, elak, yog'och, kapgir, chilcho'plar, qoliplardan foydalaniladi.

Mahsulotlarga mexanik birlamchi ishlov berish sabzavot sexlari-da; issiq ishlov berish issiq sexlarda amalga oshiriladi.

Sovuq shirin taomlarni tarqatishda stakan, kremanka, likopcha, chuqur laganchalardan foydalaniladi.

Issiq shirin taomlar shisha yoki milxior likopchalar, laganchalar, porsiyali tovalarda tarqatiladi.

2-. KOMPOT TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI.

Kompotlar yangi, quritilgan, konservalangan meva va rezavor-lardan alohida yoki ularni aralashtirib tayyorlanadi. Meva va rezavorlar awal saralanib, yuviladi. Kompot tayyorlash texnologiyasi meva va rezavorlarni tayyorlash, sharbat tayyorlash va ularni qo'shish jarayonlaridan iborat.

Yangi meva rezavorlar kompoti. Ishlovdan o'tgan olma, nok, behi po'sti tozalanib, palladia shaklida kesilib, urug'i va urug' o'zak-lari ajratiladi. Agar suyuqlik qaynaguncha saqlash lozim bo'lsa kislotali suvda saqlanishi kerak, chunki ochiq havoda saqlansa qora-yib qolishi mumkin. Qora rang mahsulot tarkibidagi dubil moddalar-ning oksidlanishi oqibatida hosil bo'ladi. Meva po'sti tozalanmasligi ham mumkin. Mandarin, apelsinlar po'sti tozalanib, yupqa qobiq ostidagi ipsimon oq po'stidan ajratilib, o'z izi bo'yicha pallachalarga ajratiladi. O'rik, shaftoli, olxo'ri ikkiga bo'linib, danagi ajratilib, pal-ladia shaklida kesiladi. Yuvilgan rezavor mevalarning bandlari ajratiladi.

Sharbat tayyorlash uchun qaynab turgan suvga shakar va limon ishqori solib aralashtirib qaynash darajasiga ko'tariladi, lozim bo'lsa sovitiladi. Ba'zi hollarda sharbatlar olcha yoki qoraqat ekstrakti bilan bo'yaladi ham. Sharbatni meva yoki rezavor qaynatilgan suvda tayyorlash ham mumkin. Agar tayyorlanadigan meva yoki rezavorlarning nordonlik darajasi past bo'lsa, biroz limon ishqori qo'shiladi. Yangi meva va rezavorlar tez pishib, ezilib ketib, o'z shaklini yo'qotish xususiyatiga ega bo'ladi. Buning sababi ularning to'qimalarini tashkil qiluvchi protopektinning suv va issiqlik ta'sirida gidrolizga uchrab, tez pektinga aylanib, suyuqlikka o'tish xususiyatiga ega bo'lishi, pektinning turg'unlik holati pastligidir. Natijada mahsulot tez yumshab, o'z tarkibidagi darmondorilarini ham yo'qotadi. Shu sababdan kompot tayyorlashda hamma meva va rezavorlarning qaynatilishi shart emas.

Apelsin, mandarin, maymunjon, tarvuz, yertut, qovun, ananas, qoraqatlar qaynatilmaydi. Tayyorlangan mahsulot stakan yoki kre-mankaga solinib, ustidan qaynoq sharbat quyilib, sovitib tayyorlanadi. Tez pishuvchi olma turlari (antonovka va boshqalar), yumshoq yetilib pishgan nok, shaftoli, o'rik, olxo'rilar ishlovdan o'tkazilib qaynab turgan sharbatga solinadi, plitadan olinib, qopqoq yopilib, uy haroratigacha sovitilgach, stakanlarga solib tarqatiladi.

Qattiq olma, nok, behi qaynab turgan sharbatga solinib 5—7 daqiqa (terili behi 15—20 daqiqa qaynatiladi) va sovitib, porsiyalanib tarqatiladi.

Kompotlarning xushxo'rlikini oshirish uchun mayda to'g'ralgan sitrus mevalaridan biroz qo'shilishi ham mumkin. Kompotlar sovuq holda 200 g hisobida porsiyalanadi.

Quritilgan meva, rezavor kompotlari ko'pincha quritilgan meva aralashmasidan tayyorlanadi (15-rasm). Quritilgan holda olma, nok, o'rik (turshak,

bargak), anjir, olxo'ri (qora olxo'ri), kishmish, olcha, shaftoli va hokazolar bo'lishi mumkin.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida quritilgan mevalardan maxsus aralashma tayyorlanib, ular kompot tayyorlash uchun ishlatiladi.

Quritilgan meva aralashmasi kompoti. Quritilgan mevalar saralanib, keraksiz mahsulotlardan tozalanadi va o'z turi bo'yicha ajratiladi. Chunki har birining pishish muddati har xil. Yirik olma, nok bo'laklarga bo'linadi. Qozonga suv solib qaynatiladi, shakar qo'shib aralashtirib yana qaynatiladi va olma, nok solib 20 daqiqa

Konservalangan olma, nok, behi, shaftoli, olxo'ri, gilos, olcha, qulupnay kompoti. Bu kompotlar alohida mevidan yoki mevalar aralashmasidan tayyorlanadi. Konserva bankasi yuvilib, sochiqda artiladi, qopqog'i ochilib, sharbati ajratiladi. So'ng suv qaynatilib, shakar solinib, qiyom pishiriladi, elakda suzib olinib meva sharbati qo'shiladi va biroz qaynatilib, sovitiladi. Meva va rezavor mevalar idishdan olinadi. Shaftoli, olxo'ri, o'riklar o'rtasidan bo'linib, dana-gi ajratiladi. Yirik mevalar palladia shaklida kesiladi. Maydalari butunligicha qoldiriladi. Tarqatishda tayyorlangan mevalar stakan-ga solinib, ustidan tayyorlangan sharbat quyib, beriladi. Porsiyasiga 150 g hisobida kompot beriladi.

Tez muzlatilgan meva va rezavorlar kompoti. Tez muzlatilgan sof holdagi (shakarsiz) mevalar joylashtirilgan idishdan olinib, 10—15 daqiqa davomida muzidan tushirib yuviladi va idishga solib to'la muzdan tushguncha ushlanadi. Yirik mevalar palladia shaklida kesiladi. Suvga shakar solib qaynatilgan sharbatga tayyorlangan meva solinib, qaynatiladi. Rezavor va qaynatish lozim bo'lmagan mevalar bo'lsa stakanga solinib, ustidan qaynab turgan sharbat quyib sovitiladi. Kompot xushxo'rlicini oshirish uchun unga sitrus mevalaridan ham qo'shish mumkin.

3. ISSIQ SHIRIN TAOMLAR

Issiq shirin taomlarga pudinglar, xamirga botirib qovurilgan olma, olma sharlotkasi, yopilgan olma, gurev bo'tqasi, shirin quy-moqlar va boshqalar kiradi. Bu taomlar tarkibida ko'p miqdorda uglevod, yog' bo'lganligi sababli katta energiya manbayiga ega bo'ladi. Issiq shirin taomlar 50—55°C li haroratda tarqatiladi.

Qovurilgan non bilan meva va rezavor-mevalar. Idishga sut solinadi, unga xom tuxum, shakar solib yaxshilab aralashtiriladi. Oq baton non qobig'idan tozalanib, yupqa to'rtburchak yoki romb shaklida kesiladi va tuxum-sut aralashmasiga ikki yoqlama botirilib sariyog' yoki margarinda qizg'ish qobiq hosil qilib qovuriladi. Tarqatishda taqsimchaga 2 bo'lakdan qo'yilib, ustidan konservalangan meva solinadi va ustidan shirin sharbat yoki o'rik shirin sharbati quyib beriladi.

Olma guruch bilan. Saralab yuvilgan guruchdan sutli ilashimli bo'tqa tayyorlanib, 60—70°C gacha sovitilib, shakar, xom tuxum, kishmish, vanilin, yumshatilgan sariyog' solib yaxshi aralashtiriladi va yog'langan porsiyali tovaga solinib, qovurish shakafida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha ushlanadi. Olma yuvilib, artilib, po'sti tozalanib, palladia shaklida kesilib, urug' va o'zagidan tozalanib, limon ishqori qo'shilgan suvda yumshoq qilib pishiriladi. Tarqatishda tayyorlangan

guruch yoniga tayyorlangan olma qo'yilib, ustidan olma yoki o'rik shirin sharbati quyib beriladi.

Xamirga botirib qovurilgan olma. Bu taom uchun tuxum sarig'i, sut, tuz, shakar, nordonroq qaymoq, elangan un yordamida suyuq xamir (klyar) qoriladi. Tuxum oqi ko'pirtirilib, biroz tindirilgan xamirga qo'shib aralashtiriladi. Tayyor xamir ishlatilguncha sovuq xonalarda saqlanadi. Olma yuviladi, po'sti artilib, urug'i o'zagidan tozalanadi. So'ng parrak-parrak shaklida kesilib (qalinligi 0,5 sm dan), sirlangan idishga terilib, ustidan shakar sepib qovurilguncha muzxonada saqlanadi.

Ko'p 160°C darajagacha qizdirilib, tayyorlangan olmaning har bir bo'lagi tayyorlangan suyuq xamirga botirilib, yog'ga solinib, sariq yoki och qizg'ish ranggacha qovurilib, iste'molga tayyor holga keltirilib, yog'dan suzib olinadi. Bu jarayonlarni bajarishda ayri yoki ignadan foydalaniladi. Tayyor taom yog'i silqitilib taqsimcha yoki laganchalarga qog'oz sochiqlar yoyilgan holda qo'yilib, ustidan shakar uni sepilib, alohida sardak idishida o'rik shirin sardagi beriladi.

Olma 100g, shakar 3 g, bug'doy uni 20 g, tuxum 1/2 dona, sut 20 g, nordonroq qaymoq 5 g, shakar 3 g, tuz 0,2g, pazandalik yog'i 10g, shakar uni (pudra) 10g, sardak 40 g. Sof og'irligi 140 g.

Olmali sharlotka. Nonga ishlov berish, shakl berish, yopish qiyma tayyorlash jarayonidir. Olma yuvilib, artilib, po'sti, urug'i va o'zagi tozalanib, yupqa tilim-tilim shaklida kesiladi, shakar bilan aralashtirilib, sovitgichda saqlanadi.

Suvi qochgan oq bo'lka non qobig'i tozalanib, qalinligi 0,5 sm qilib to'g'ri burchak shaklida kesiladi. Nonning yarmi mayda kubik shaklida to'g'ralib, qovurish shkafida qotiriladi va olma qiymasi bilan aralashtiriladi, bunga biroz dolchin ham qo'shish mumkin. Sut, xom tuxum, shakar yordamida shirin lezon tayyorlanadi. Qirqilgan non bir yoqlama lezonga biroz bo'ktiriladi. Yog' surtilgan protiven yoki porsiyali tovaga non lezonga bo'ktirilgan tomoni bilan qo'yilib, usti-ga tayyorlangan olma qiymasi va uning ustidan lezonli nonning bo'ktirilgan tomoni tepaga qilib qo'yiladi, agar lezondan ortib qolsa ustidan quyilib, 180—200°C haroratli qovurish shkafiga qo'yib, sariq yoki qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha ushlanadi. Iste'molga tayyor sharlotka 10 daqiqa sovitilib, qolipdan ehtiyotlik bilan olinib bo'lak-larga bo'linadi va taqsimchaga bir bo'lakdan qo'yib, bir chetiga o'rik shirin sardagi quyib beriladi.

Muraboli blinchik. Blinchik xamirturish qo'shilmagan suyuq xamirdan tayyorlanadi. Qovurilgan taomga murabbo quyilib, konvert usulida buklanib, sariyog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib asosiy usulda qovuriladi. Tarqatishda taqsimchaga 2 donadan qo'yilib, usti-dan shakar uni (pudra) sepiladi. Xuddi shu usulda olma qiymasi bilan ham blinchik tayyorlash mumkin. Agar blinchik xamiri ikki yoqlama qovurilgan holda tayyorlangan bo'lsa, blinchik to'rt qavat qilib buklanib, 2—3 donadan likopchaga solinib, ustidan murabbo quyib beriladi.

Guruchli puding. Saralab tozalangan guruch va uzum yuviladi. Tuxum oqi sarig'idan ajratib olinadi. Sut-suv aralashmasida ilashimli guruch bo'tqasi tayyorlanib 60°C gacha sovitiladi. Tuxum sarig'i shakar bilan ezib aralashtiriladi va yuvilgan mayiz, vanilin solib yaxshilab aralashtiriladi. Tuxum oqi asta-sekin ko'pirtirilib aralash-maga qo'shiladi va yaxshilab aralashtiriladi. Qolip yoki tovaga

yog' surtib non urvog'i sepiladi va yuqorida tayyorlangan aralashma ularga quyiladi. Idishning 3/4 qismigacha aralashma solinadi. Buning sababi issiq ishlov ta'sirida pudingning hajmi kattalashadi. Ustiga nordon-roq qaymoq yoki sariyog' surtib qovurish shkafida avval 250°C, so'ng asta-sekin sovitib 200°C darajada qizg'ish qobiq hosil qilib yopiladi. Puding asta-sekin ko'tarila boshlagach, 25—30 daqiqa davomida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tayyor puding usti qizg'ish qobiqqa ega bo'ladi. Uni 5—10 daqiqa idish chetidan oson ko'chadi-gan holga kelguncha sovitiladi va qolipdan bo'shatib yoki porsiyaga taqsimlab, likopchaga qo'yib, ustidan o'rik yoki rezavor-meva sarda-gi yoki murabbo qo'shib beriladi. Guruch pudingini suv-bug' hammomida ham pishirib tayyorlash mumkin. Buning uchun donador guruch bo'tqasi ishlatiladi.

Guruch 48 g, sut 75 g, suv 80 g, shakar 15 g, tuxum 1/2 dona, sariyog' 10 g, kishmish 10,5 g, urvoq 5 g, nordonroq qaymoq 5 g, vanilin 0,01 g, sardak 50 g yoki murabbo 30g. Sof og'irligi 250, 230g.

Urvoq pudingi. Kishmish saralanib yuviladi. Tuxum oqi ajratib ko'pirtiriladi. Tuxum sarig'i esa shakar bilan eziladi va biroz sut qo'shib aralashtiriladi. Vanilinli urvoq tayyorlangan suyuqlikka soli-nib biroz bo'ktiriladi. Yog'lanib shakar sepilgan qolipga solishdan awal tayyorlangan kishmish va ko'pirtirilgan tuxum oqi aralashtirilib, manti qasqon yoki bug' qozonlariga qo'yib qopqog'i yopiladi va 25—30 daqiqa davomida pishiriladi. Iste'molga tayyor puding biroz sovitiladi, qolipdan olib likopchalarga solinadi va o'rik shirin sardagi solib tarqatiladi. Agar puding kattaroq qolipda tayyorlansa, por-siyalarga bo'lib tarqatiladi.

Konservalangan mevalardan tayyorlangan puding (gurev bo'tqasi). Sutni toza idishga solib, qovurish shkafiga qo'yiladi va 240—260°C darajali sharoitda yuzida qaymoq (yupqa qobiq) hosil bo'lguncha ushlanadi. So'ng qaymog'i qoshiq bilan olinadi. Shu tariqa bir necha bor sut yuzidagi qaymog'i ajratib olinadi va tayyor taom tarqatilguncha saqlanadi.

Sut-suv aralashmasidan ilashimli manniy bo'tqasi tayyorlanadi va unga shakar, sariyog' qo'shib aralashtirib, 50—60°C li darajagacha sovitiladi. Tuxum oqi ajratib olinib ko'pirtiriladi. Agar pudingga yong'oq solinsa, uni tozalab mag'zi maydalanadi. Sovitilgan bo'tqaga tuxum sarig'i, vanilin, yong'oq solib yaxshilab aralashtiriladi, so'ng ko'pirtirilgan tuxum oqi qo'shib yana bir bor aralashtiriladi. Tayyorlangan mahsulot va sut qaymog'i porsiyali tovaga bir qavatdan qilib ustma-ust solinadi. Solingan mahsulot usti tekislanib, shakar sepiladi, pazandalik ignasi qizdirilib, sepilgan shakarga kuydirilgan holda bezak berilib qovurish shkafida 5—7 daqiqa yopiladi. Tayyor puding o'z tayyorlangan tovasida, ustidan marinadlangan meva va yong'oq mag'zi bilan bezab tarqatiladi. Alohida sardak idishida issiq o'rik shirin sardagini berish mumkin.

Gurev bo'tqasi yangi mevalardan tayyorlansa, mevalar ishlovdan o'tkazilib palladia shaklida kesiladi va quyuq shakar sharbatida qaynatib olinadi.

4 -. SHIRIN TAOMLAR SIFATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA ULARNI SAQLASH MUDDATLARI

Shirin taomlarning sifati ularning tashqi ko'rinishi, mazasi, hidi va quyuq-suyuqligi bilan aniqlanadi. Ular tashqi hid, mazadan xoli, yetarli miqdorda shakar solingan bo'lishi, quyuq-suyuqligi me'yorida lozim.

Rezavor-mevalarni sof holda tarqatish zarur bo'lsa, ulardan tu-pida yetilib pishgani, sifatlisi, yaxshi yuvilganlari ishlatiladi.

Kompotlar tiniq, och sarg'ishdan qo'ng'ir ranggacha bo'lub, mevalari butun yoki palladia shaklida, ba'zi hollarda tilim-tilim yoki parrak-parrak shaklida kesilgan, o'z shaklini saqlagan, yumshoq pishgan, ezilmagan, shirin, biroz sezilarli nordonlikda, rezavor-mevalarga xos mazali bo'lishi kerak. Tarqatishda kremanka yoki stakanning 2/3 yoki 1/4 qismini meva, qolgan qismini suyuqlik tashkil etishi lozim. Kisellar tiniq, bir xil suyuqlikda, kraxmali erigan bo'lishi, cho'ziluvchan bo'lmasligi kerak. Quyuq kisellar o'z shaklini saqlab qolish xususiyatiga ega bo'lsa, o'rta quyuqlikdagi yoki o'rtacha suyuqlikdagi kisellar biroz oquvchan qaymoq yoki nordonroq qaymoq quyuqligiga o'xshash bo'ladi. Kisellar mazasi shirin bo'lishi bilan birga rezavor mevalarga xos hid va mazaga ega bo'ladi. Agar kisel rezavor meva pyuresidan tayyorlansa, rangi tiniq bo'lmaydi, qolganlari (sut kiselidan tashqari) tiniq bo'ladi. Kisellarning yuzida yupqa parda holdagi qaymog'i bo'lmasligi, sut kiselidan esa kuygan sut mazasi kelmasligi kerak.

Jejeler ilvira ko'rinishdagi quyuq-suyuqlikda, tiniq, ba'zi hollar-da bo'g'iq rangda, ta'mi shirin, mazasi tayyorlangan mahsulotga xos bo'ladi. Jeje ichidagi kesilgan mahsulot chiroyli joylashtirilishi kerak, shakli tayyorlangan qolipiga xos yoki uchburchak, to'rtburchak shaklida kesilishi, bir xil quyuqlikda, biroz egiluvchan bo'lishi, limon jejesida taxir maza bo'lmasligi kerak.

Muss mayda g'ovakli, nozik, oson egiluvchan, qotirilgan, shirin, biroz nordonroq, rangi oq, och sariq yoki pushti bo'lub, bu ishlatilgan mahsulotga bog'liq. Mussning shakli to'rtburchak, uchburchak cheti arra ko'rinishida bo'ladi. Musslarning kamchiligi yaxshi ko'pir-tirilmaslik natijasida uning tubida hosil bo'ladigan jeje qatlamidir.

Sambuk ham mussga o'xshash holga ega bo'lishi bilan birga, mazasi va hidi tayyorlangan rezavor mevalar pyuresiga xos, biroz nordonroq darajada bo'lishi mumkin. Sambukning shakli mussnikiga o'xshash bo'lishi kerak.

Kremlar to'rtburchak, uchburchak, qalpoq ko'rinishidagi shaklda, g'ovak, rangi, mazasi, hidi tayyorlangan mahsulotga xos bo'lishi kerak.

Pudinglar ustida qizg'ish qobiq bo'lishi bilan birga, bir xil g'ovaklikdagi kesimga ega, shakli tayyorlangan qolipga xos bo'lishi, kesimidagi mahsuloti g'ovak, nozik, yumshoq, kishmish va yong'oq mag'zi donachalari sezilarli ko'rinishi kerak. Ichki ko'rinishi sariqdan to och qo'ng'ir ranggacha bo'ladi. Mazasi shirin. Bug'da pishirilgan pudinglarning rangi och bo'lub, ichi g'ovak bo'ladi.

Gurev bo'tqasi tilla rang qobiqli, nozik g'ovaklikka ega bo'ladi, kuygan hid, maza bo'lmasligi kerak.

Olma sharlotkasi kvadrat yoki qalpoqcha ko'rinishidagi shaklda, qizg'ish qobiqda, qiymasi tarkibidagi suyuqligi oqib ketmagan bo'lishi lozim.

Xamirda qovurilgan olma usti bir xil yupqalikda qovurilgan qobiq bilan qoplangan bo'ladi. Kuygan joylari bo'lmasligi, kesilganda xamiri g'ovak ko'rinishda, olmasi

yumshoq, oq rangda mazasi shirin bo'lishi kerak. Tarqatishda qog'oz sochiq yoyilgan taqsimchaga tayyorlangan olma terilib, ustidan qand uni sepib beriladi. Yangi rezavor mevalar yuvib, quritib artilgan holda idishlarga terib, sovitgichda 0 dan 6°C gacha bo'lgan sharoitda saqlanadi. Sovuq shirin taomlar (kompot, jele va boshqalar) sovuqxonalarda yoki sovitgichlarda 0 dan 14°C gacha haroratda bir sutka davomida saqlanadi. Ular sirlangan idishlarda saqlanishi lozim. Issiq shirin taomlar (puding, zapekankalar) harorati 55—60°C li qovurish shkafi yoki suv-bug' marmitlarida saqlanadi.

Tekshirish uchun savollar

1. Shirin taomlarning ahamiyati nimada?
2. Kompot tayyorlash texnologiyasini ayting?
3. Issiq shirin taomlarning qanday turlari bor?
4. Xamirga botirib qovurilgan olma qanday tayyorlanadi?
5. Shirin taomlar sifatiga qanday talablar qo'yiladi?

9-Mavzu: Milliy ichimliklar, kofe, kakao, sovuq ichimliklar. O'zbek milliy shirin taom va ichimliklari.

Reja:

1. Ichimliklar. Choy.
2. Kofe, kakao, shokolad.
3. Sovuq ichimliklar.
4. O'zbek milliy shirin taom va ichimliklari.

Ichimliklar. Choy.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida sovuq va issiq ichimliklar tayyorlanadi. Choy, kakao, kofe chanqov bosuvchi ichimliklar hisoblanadi. Ular tarkibidagi mahsulotlar kishi yurak faoliyatini yaxshilaydi, taom hazm bo'lishini osonlashtiradi, charchoqni qoldiradi. Kofe va kakao esa yuqori ozuqaviy ahamiyatga ega hisoblanadi. Sovuq ichimliklarga sut, qatiq mahsulotlari, sutli ichimliklar, kvas, turli rezavor meva sharbat va ichimliklari kiradi.

Pishirilgan sut sovuq va issiq holda berilishi mumkin. Pasterizatsiya qilingan va sterilizatsiya 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 ham beriladi.

Choy, kofe, kakao uzoq vaqt saqlanishi natijasida xushxo'rli-gini yo'qotadi, ularga tashqi hid o'tirishib qoladi. Shu sababdan ularni quruq xonalarda, qopqog'i mahkam yopiladigan idishlarda, o'zidan hid chiqaruvchi ziravor va mahsulotlardan alohida holda, agar idishi ochilgan bo'lsa, maxsus qopqog'i yopiluvchi idishga bo'shatib saqlash lozim. Aks holda ularning xushxo'rli-gi, ozuqaliligi-ga putur yetadi. Bundan tashqari kofe, kakao qaynatilganda va uzoq vaqt saqlanganda ularning xushxo'r ta'mi buziladi. Bunday ichimliklarni talabga

binoan, zarur miqdorda qaynatmay, uzoq vaqt qizdiril-may, qayla isitilmay tayyorlash lozim.

-§. CHOY

Choydan chanqovni qoldiruvchi. tetiklashtiruvchi ichimlik tay-yorlanadi. Respublikamizda Hindiston, Scylon va boshqa zn monaviy choylarga bo'lgan talab katta.

Choy tarkibidagi kofe in odam tanasidagi nerv sistemasiga qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi. Efir moylari (oz niqdordagi) choyga xushxo'r, dubil mahsulotlar qimizak ta'm beradi. Choyning rangi unga beriladigan maxsus ishlovga, ozuqaviy ranglarga bog'liq. Choy B.,~B., C, P, PP darmondorilariga boy.

Choy damlash uchun asosan chinni choynaklardan foydalanish tavsiya etiladi. Met all choynaklarda, kaslryulka, qozonlarda choy damlash mumkin emas. Metall ta'sirida choyning mazasi buziladi, rangi 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 biroz tindirilib tayyor holga keltiriladi.

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 shamasi ustiga quruq choy solib choy damlash ham ma'lum darajada damlangan choy sifatiga ta'sir ko'rsatadi. Damlangan choy bir soat davomida o'z sifatini saqlab turadi.

Choyni 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 pirojniy, go'mma, tort, qandolatchilik mahsulotlari; chuqur idishlarda sut, qaymoq beriladi. Bundan tashqari choyni por-siyalangan stakanda damlash uchun mo'ljallab qadoqlangan maxsus qopchiqda ham berish mumkin. Alohida choynakda qaynagan suv beriladi. Choyxonalarda damlangan choy kichkina chinni choynaklarda beriladi. Bir vaqtning o'zida katta choynakda qaynagan suv, stakan va choy qoshiq beriladi. Agar shakarli choy ko'proq miqdor-da tayyorlab tarqatiladigan bo'lsa, choy damlanayotgan paytda unga shakar qo'shib tayyorlash mumkin. Choyni tarqatishda turli shira-vorlar va non mahsulotlarini tavsiya qilish mumkin. Jumladan, kon-fet, shokolad, pryanik, pirojniy, pecheyne, pirog va boshqalar. Ko'k choy shakarsiz, piyolada ichiladi, unga sharq qandolat mahsulotlari, kishmish, bargak qo'shib beriladi.

2-. KOFE, KAKAO, SHOKOLAD

Sof kofe. Umumiy ovqatlanish korxonalariga kofe qovurilgan donador holda va yanchilgan holda keltiriladi. Yanchilgan kofe turpi bilan yoki turpsiz holda tayyorlangan bo'lishi mumkin.

Kofening muhim tarkibiy qismi kofein bo'lib, o'ziga xos ta'sir etuvchi xususiyati bilan boshqa mahsulotlardan farqlanadi. Kofe tarkibida oqsil, yog', shakar bo'lib,

bu uning ozuqalik qimmatini bel-gilaydi. Umumiy ovqatlanish korxonalariga sof kofedan tashqari kofeli ichimliklar ham keltiriladi. Ular suli, soya yoki jelud va boshqa mahsulotlardan sof kofe qo'shilgan yoki qo'shilmagan holda tayyorlanadi. Sof kofe qo'shilgan holda «Наша марка», «Arktika», «Do'stlik», kofe qo'shilmagan holda «01 tin boshqoq» kofe ichimliklari tayyorlanadi.

Kofe tayyorlashning bir necha usuli bor. Biroq bu usullarning barchasi quruq kofe tarkibidagi xushxo'r ekstrakt moddalami xush-ta'm ichimlikka aylantirishdan iborat. Agar quruq kofe donachalari ichimlik tayyorlashdan awal yanchilib suyuqlikda aralashtirilsa, kofe sifati yuqori darajada bo'ladi. Yirikroq yanchilgan kofening xushxo'rliqi ko'proq saqlanib, rangi tiniq bo'ladi. Kofelarni yanchish uchun tegirmon, kofe yanchuvchi mashinalardan foydalanish mumkin.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida kofe tayyorlash uchun maxsus «Ekspress» kofe pishirgich, qopqog'i zich bekiladigan kofe pishiruvchi idishdan foydalaniladi va sof qora kofe, sutli yoki qay-moqli kofe, limonli kofe. ko'pirtirilgan qaymoqli kofe, sharqcha kofe, muzqaymoqli kofe tayyorlanadi.

Sof qora kofe. Elektr kofe pishirish asbobida kofe tayyorlash uchun yanchilgan kofe suv qaynashidan 5—6 daqiqa avval asbobning setkasiga solinadi. Pishirish jarayonida kofedan ta'mli va xushxo'r moddalar ajralib chiqadi. Ichimlikning ta'mini yaxshilash uchun kofe pishgandan so'ng 5—8 daqiqa apparatda saqlanadi. Maxsus kofe pishiruvchi asbobda kofe tayyorlashdan avval idish qaynoq suv solib chayqaladi, ustidan qaynoq suv quyiladi va qaynatiladi. Kofe ko'ta-rila boshlagach uni qizdirish to'xtatiladi, idish qopqog'i yopilib. 5—8 daqiqa tindiriladi. Agar kofe kastyulkada tayyorlansa, uni elak yoki dokadan suzib o'tkaziladi. «Ekspress» kofe pishirish asbobida tayyorlanganda esa ichimlikning quyqasi bo'lmaydi.

Kofelarni tarqatishda 75, 100 # hajmli stakan yoki kofe idishla-ridan foydalaniladi.

Kofeni shakar, limon, maxsus idishda sut, qay-moq bilan ham tarqatish mumkin.

Sulli kofe. Tayyor qora kofega qaynab turgan sut, shakar qo'shib. aralashtirilib qaynatiladi. Stakan tagiga taqsimcha qo'yib, kofe idishi-da taqsimchaga qo'yilgan holda tarqatiladi.

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

Ko'pirtirilgan qaymoqli kofe (venacha kofe). Qora kofe tayyorlanib stakanga quyiladi, ustiga shakar uni bilan birga ko'pirtirilgan qaymoq quyiladi.

Ko'pirtirilgan qaymoq mahsulotini qandolatchilik qopchig'idan chiqarib qo'shish ham mumkin.

Sharqcha kofe (cho'kmali kofe). Yanchilgan kofe maxsus idish-ga (turkuga) solinadi, ustidan shakar solib sovuq suv quyiladi va qaynatiladi. Tarqatishda kofe lurkuda yoki kofe idishida beriladi. Alohida idishda esa qaynatib sovutilgan suv beriladi.

«Shirin quyushgan sutli sof kofe» konservasidan tayyorlangan kofe. Kofe va shirin quyushgan sut qaynoq suvda bir xil suyuqlik holiga kelguncha aralashtirib qaynatiladi va iste'molga tortiladi.

Kofeli ichimlik. Kofeli ichimlik mahsuloti idishga solinib, usti-dan qaynab 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, ularning ozuqaviy ahamiyati yuqori hisoblanadi. Bundan tashqari, ularning tarkibida asab to'qimalariga, yurak faoliyatiga ta'sir etuvchi moddalar ham bor.

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 kofe idishida tarqatiladi. Kakao ko'pirtirilgan qaymoq bilan ham tarqatish mumkin.

Shokolad. Shokolad kakaoga o'xshash tayyorlanadi va tarqatiladi. Agar shokolad plitka ko'rinishida keltirilsa, avval maydalab olinadi.

3-. SOVUQ ICHIMLIKLAR

«Petrovskiy» ichimligi. Non kvasiga asal aralashtiriladi. Agar kvas biroz isitilsa, asal yaxshi aralashadi. Kvasga ishlovdan o'tib, mayda qirindi shaklda kesilgan yerqalampir ildizi solinib, muzxonada 2 3 soat qopqog'i zich yopilgan holda saqlanadi, so'ng dokadan suzib o'tkaziladi. Tarqatishda stakanga quyib, kubik shaklidagi muz. solib beriladi.

Djemli salqin sut ichimligi pasterezatsiyalanib sovitilgan sutdan tayyorlanadi. Katta sut idishida (flyaga) keltirilgan sut bir qaynatib sovitiladi. Muzqaymoq, sut, jem yaxshilab aralashtirilgan zahoti tarqatiladi.

Sut 140 g, jem 20 g. sutli muzqaymoq 50 g. Sof og'irligi 200 g.

Klyukvali ichimlik. Klyukva saralanib, yuviladi, suvi silqitilib, ezib, suyuqligi ajratiladi va zanglamaydigan idishga solinib, qopqog'i yopilib muzxonaga qo'yiladi. Turpiga qaynoq suv quyib, 5—8 daqiqa qaynatiladi. So'ng elak yoki dokada suziladi, shakar bilan aralashtirilgach, bir qaynatib muzxonadagi klytikva sharbati bilan qorishtiriladi, sovitilgach stakanga solib tarqatiladi.

Limon yoki apelsinli ichimlik. Ishlovdan o'tgan apelsin yoki limon po'sti mayda to'g'ralib, ustidan qaynoq suv quyib, 3—5 daqiqa qaynatilib, 3—4 soat tindiriladi. So'ng suzilib, shakar qo'shib, yana qaynatiladi. Siqib ajratib muzxonaga qo'yilgan limon yoki apelsin sharbati qo'shib sovitiladi va stakanga solib tarqatiladi.

Na'matak ichimligi. Quritilgan na'matak saralanib, yuvilib, qaynab turgan suvga solinadi, qopqog'i yopiq holda, past olovda 5— 10 daqiqa qaynatilib, shakar qo'shib aralashtiriladi va 22—24 soat davomida idish qopqog'i yopilgan holda tindiriladi. Qaynatma doka-da suzib olinib sovitiladi va tarqatiladi.

Quruq na'matak 20 g, shakar 20 g solinadi Sof og'irligi 200 g.

Sutli kokteyl. Bu ichimlik maxsus ko'pirtirib aralashtiruvchi mashinalarda tayyorlanadi. Mashinaning metall stakaniga sovuq sut, muzqaymoq, meva shakarli sharbati solinib 1 daqiqa davomida mashinada ko'pirtiriladi. Ko'pirtirilgan kokteyl shu zahoti stakanga quyib iste'mol qilinadi. Rezavor meva sharbati turiga qarab bu kok-teyllar o'rikli, olchali, kofeli bo'lishi mumkin.

Sovuq holda ichimlik sifatida choy, kofe ham berilishi mumkin.

Sovuq kofe. Yuqorida ko'rsatilgan usulda shakarli qora kofe tayyorlanib, suzilib, 5°C haroratgacha sovitiladi. Tarqatishda kofe-ga limon qo'shib beriladi yoki idishga quyib ustiga ko'pirtirilgan qaymoq yoki sariyog'li muzqaymoqni shar shaklida qilib solib beriladi.

Sovuq choy. Damlangan choy shamasi suzilib, shakar qo'shib aralashtiriladi va chinni choynakka solib, 8—10°C darajagacha sovitiladi. Tarqatishda piyola, stakan yoki kattaroq idishda ichiga muz bo'lagidan solib beriladi. Choyga shakar qo'shmay sovitib tayyorlasa ham bo'ladi.

Sovuq choyga apelsin, limon, olcha sharbati qo'shiladi. Sharbat o'rniga limon parragi qo'shib bersa ham bo'ladi.

Bunda barcha texnologik jarayonlar, korxonaniq ishlab chiqarish sexlarida yoki o'quv yurtining laboratoriyasida amalga oshiriladi. Ularni tayyorlashda ishlab chiqilgan texnologik kartalar, plakatlar, diafilm, slaydlar-dan foydalaniladi. Asosiy bajariladigan vazifalar sanitariya talablariga rioya etilib, texnologik jarayon asosida olib boriladi.

Mashg'ulot o'tkazish tartibi va kerakli asbob-anjomlar. Buning uchun har xil inventarlar, pichoqlar, taxtakachlar, tovalar, soteyniklar, protivenlar, durshlag, turli hajmdagi kastyulkalar va shunga o'xshash asbob-anjomlar kerak bo'ladi. Elektr plitalar, elektr pechlar, tovalar, frityurnitsa va boshqa mexanik va issiqlik jihozlaridan foydalaniladi.

Topshiriq. O'quvchilar tayyorlangan taom va ichimliklarning ko'rinishi, mazasi, sifati, tayyorlanish texnologiyasi bilan tanishadilar. Lozim bo'lgan ma'lumotlarni daftarga yozib oladilar. O'qituvchi o'tkazilgan mashg'ulotga yakun yasaydi.

4-O'ZBEK MILLIY SHIRIN TAOMLARI VA ICHIMLIKLARI

O'zbek milliy shirin taomlari har bir hudud va viloyat mafodatlari qaraab o'ziga xos usullarda tayyorlanishi sababli ularning mahalliy nomlari ham turlichadir. Hozirgi vaqtda shirin taomlar ko'p tayyorlanib, bir xil nomlanadiganlariga talqon, holvaytar va chak-chaklar kiradi. Ularning bir-biridan farqi pishirilishi va dasturxonga tortilishi bilan birga ishlatiladigan masalliqlariga ham bog'liq bo'ladi.

O'zbek milliy ichimliklari sovuq yoki issiq holda tortilishi mumkin. Ichimliklar ichida ko'p tarqalgani choydir. Mahalliy xalqlar iste'molida ishlatiladigan choylar ko'k va qora choylar hisoblanadi. Choylarning chanqov bosish va tetiklashtirish xususiyati O'rta Osiyo iqlimi sharoitiga mos kelganligi sababli bu yerda ularning boshqa joy-larga nisbatan iste'mol darajasi yuqoridir. Choylarni iste'molga tayyorlash va tarqatishning bir necha turlari qo'laniladi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida shirchoy, oqchoy, dolchinli asal choy, mevali choy, rayhonli choy, qulupnay choy va boshqa choylar damlab tarqatilishi

mumkin. Bundan tashqari, choylar damlangan holda choynaklarda, alohida o'zbek milliy non turlari, milliy usulda quritilgan mevalar (o'rik, bargak, mayiz va boshqalar), milliy qan-dolatpazlik mahsulotlari (pashmak, parvarda, nowot va boshqalar) bilan tarqatilishi ham mumkin.

Sovuq holda tarqatiladigan ichimliklarga mevali choy, rayhonli choy, ayron, olmanor ichimligi, qulupnay sharbati, anor sharbati, olcha sharbati va boshqalar kiradi. Yozning issiq kunlarida chanqoq bosuvchi ichimliklardan yaxna choyni o'ziga xos xususiyati bor. Ayron ma'lum darajadagi ozuqalik ahamiyati bilan birga chanqovni qondiruvchi, kishi taniga salqinlik baxsh etuvchi xususiyati bilan ajralib turadi.

SHIRIN TAOMLAR

Talqon. Suvi qochgan o'zbek milliy nonlari qovurish shkafiga qo'yilib, past haroratda quritiladi, hovonchada tuyulib, elakdan o'tkazilgach, shakar bilan aralashtiriladi. Talqon taqsimchaga uyib solinib, dasturxonga tortiladi.

Qolgan non 7.1,1'. shakar 30 g. Sol" og'irligi 100 g.

Holvaytar. Un elanib, qozonda qizib turgan qo'y yoki o'simlik yog'iga solinib. aralashtirilgan holda och sarg'ishdan och jig.in.mi' gacha qovuriladi. Shakar iliq suvda eritilib, qiyom tayyorlanadi \a qozondagi qovurilgan unga solib, to'xtovsiz aralashtirib, quyuq qaymoq holiga kelguncha qaynatiladi, taqsimchalarga solinib, issiq yoki sovitilgan holda tagiga taqsimcha qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

Un 150 g, eritilgan qo'y yoki mo] yog'i yoki o'simlik yog'i 100 g. shakai 200g. suv 700 g. Sof og'irligi 1000 g.

Chak-chak. Xom tuxum aralashtirilib, elangan un, ta'mga ko'ra tuz, osh sodasi, 9% li sirka yordamida xamir qorilib. 20—30 daqiqa tindiriladi. Stol yoki taxtakach ustiga un sepilib, xamir o'qlov yoki juva yordamida qalinligi 2—3 mm yoyiladi. Uzunligi 20—25 nun, eni 2—2,5 mm somoncha shaklida xamir kesilib, elakdagi ortiqcha un elab olinib, 130—150°C darajada qizib turgan ko'p yog'da sarg'ish yoki och qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovurib pishiriladi. Qovurilgan xamir suzib olinib, yog'i silqitilib, sovitiladi. Sof asal idishga solinib, plita ustida eritiladi, keyin shakar qo'shib, aralashtirib, qiyom tayyorlanadi. Qiyom uy haroratigacha sovitiladi. Agar qiyom tez quyuqlashsa, uni iliq holda ishlatish ham mumkin.

Qovurilgan ugra keng idishga solinib, tayyorlangan qiyom bilan aralashtirib, sovuq suvda chayilgan taqsimcha yoki laganga uyib solinib, yoki qo'lda ma'lum ko'rinishda shakl berilib, salqin joyda yoki muzxonalarda qotirilib, tayyor holga keltiriladi. Chak-chakdan kesib, taqsimchaga solib, dasturxonga tortiladi.

Un 356 g. tuxum 0.5 dona, osh sodasi 5 g. 9% // sirka 3 g, tuz. (xamir 655 g) qovurish uchun o'simlik yog'i 210 g, tabiiy asal 360 g, shakar 100 g (qaynatilgan asal va shakar qiyomi 380 g). Sof og'irligi 1000 g.

MILLIY ICHIMLIKLAR

Ayron. Qatiq bir xil quyuqlikka kelguncha aralashtiriladi. Kevin ta'mga ko'ra tuz, qaynatib sovitilgan suv yoki mineral suv bilan birga aralashtirib, salqin joyda

tarqaguncha saqlanadi. Avion katta piyola yoki stakanga quyilib, ustidan iste'molga ruxsat etiladigan muz donachalaridan solinib, ostiga taqsimcha qo'yilgan holda dasturxon-ga tortiladi.

Qatiq 6S4 g yoki kefir 674 g yoki ryajenka 670g, mineral suv 350 g voki qaynatib sovutilgan suv 350 g. tuz 1 g. Sof og'irligi 1000 g.

Choynakda damlangan choy. Chinni choynak qaynab turgan suvda chayiladi, keyin ko'k yoki qora quruq choy solinib, ustidan qaynab turgan suv quyiladi, qopqog'i yopilib, usti mato bilan yopilgan holda 3—5 daqiqa davomida damlanadi. Tarqatishdan avval damlangan choy 2—3 marta qaytarilib, tindiriladi.

Tekshirish uchun savollar

1. Ichimliklarning ahamiyati nimada?
2. Kofening qanday turlari bor?
3. Shokoladni tayyorlash texnologiyasini ayting?
4. Sovuq ichimliklarning qanday turlari bor?
5. O'zbek milliy shirin taomlarini ayting?

10. Mavzu: Davolovchi taom asoslari va xamir mahsulotlaridan tayyorladigan taomlar. Parhez taomlarning tavsifi. 2-son parhez dasturxon

Reja:

1. Davolovchi taomlarning ahamiyati.
2. Parhez taomlarning tavsifi (1-son parhez dasturxon)
3. Parhez taomlarning tavsifi (2-son parhez dasturxon)
4. Suyuq parhez taomlari

Davolovchi taomlarning ahamiyati.

Kasalliklarni davolash va ularning oldini olish uchun ishlatiladi- / gan taomlar parhez yoki davolovchi taom deb ataladi. Parhez taom-lar umumiy ovqatlanish qoidalariga asoslangan bo'lib, sifat jihatdan muhim ozuqaviy mahsulotlar bilan balanslangan bo'lishi kerak. Parhez taomlarini kasalxonalarda, sanatoriylarda, parhez taomli oshxonalarda, ochiq umumiy ovqatlanish korxonalarining parhez taomlari bo'limlarida, o'quv korxonalari, zavod, fabrika, institut va boshqa korxonalarining kasallik oldini olish bo'limlarida va boshqa joylarda tashkil qilish mumkin.

Parhez taomidan foydalanuvchi shaxs uchun shifokor ko'rsat-malari bilan parhez va iste'mol uchun ruxsat etiluvchi taom yoki mahsulotlar belgilanadi. Parhez taomlari yoki mahsulotlari o'z xususiyati va kasal turi bo'yicha 1, 2, 5, 7, 9, 10, 11, 15 raqamlari bilan belgilanib, umumiy holda qo'llanadigan parhez dasturxonlari hisoblanadi. Parhez taomlari shifokor nazoratida iste'molga berilishi shifokor belgilagan vaqt mobaynida iste'mol qilish qat'iy amalga oshirilishi kerak.

Parhez taomlari uchun oliy navdagi mahsulotlar hamda sanoat korxonalarida ishlab chiqarilgan parhez konservalari, rezavor-meva sharbatlari, konsentratlarini ishlatish mumkin. Ko'p parhez taomlari uchun ziravorlar, har xil maza beruvchi

mahsulotlar, tarkibida ko'p miqdorda o'tkir maza beruvchi yoki ekstraktiv mahsuloti bo'lgan, yog'liq va birlashtiruvchi to'qimasi ko'p bo'lgan mahsulot-larni uning tarkibiga yangi rezavor-mevalar, sabzavotlar, meva shar-batlari, sut va sut mahsulotlari, o'simlik yog'i, yangi baliqlar kiriti-lishi shart.

Parhez taomlarini tayyorlashda issiq ishlov berish usullaridan suvda pishirish, bug'da yoki oz suvda dimlab pishirish ko'proq qo'llaniladi. Ba'zan pishirilgandan so'ng qovurish shkafida yuzaki qobiq hosil qilib olinadi. Ba'zi hollarda esa pishgan mahsulot qovurib ham olinadi. Ishlov berish davolanayotgan kimsa va shifokor ko'rsatmasiga asosan amalga oshirilishi kerak. Shu sabab-dan parhezlarga qo'yiladigan talab qoidalarini o'rganish lozim. Ular parhez dasturxonlarining tavsifida o'rganiladi.

2.-,PARHEZ DASTURXONLARINING TAVSIFI

1-son parhez dasturxon. Bu dasturxon oshqozon va ichak kasaliga — oshqozonda me'yoridan ortiq kislotali gastrit, oshqozon yarasi va o'n ikki barmoqli ichak yarasi kasallari bilan og'rigan bemorlarga belgilanadi.

Davolashda qo'llaniladigan usul — ovqatni iste'mol qilishda tanadagi og'riq joyni termik, mexanik, kimyoviy ta'sir etuvchi kuch-lardan saqlash. Bu dasturxonga beriladigan taomlar oshqozonda uzoq ushlanib qoladigan, oshqozon devoriga ta'sir etib suyuqlik ajralishini zo'raytiradigan xususiyatga ega bo'lmasligi kerak. Agar bunday xususiyatga ega bo'lgan taom iste'molga berilsa, oshqozonda kislota miqdori yana ham oshib ketishi mumkin. Mexanik ta'sir kuchlarini kamaytirish uchun kunlik iste'molga birlashtiruvchi to'qimasi ko'p bo'lgan sabzavotlar berilmaydi, chunki bunday sabzavotlar oshqozon ichi devoriga ma'lum darajada ta'sir kuchini ko'rsatishi mumkin. Taomlar ezilgan holda oz-ozdan ko'p vaqt o'tkazilmay iste'molga berilishi kerak. Juda issiq yoki sovuq taomlarni iste'molga berish ruxsat etilmaydi. Parhez dasturxon uchun baliq, go'sht qaynat-malari, qattiq to'qimali go'sht, sho'r, qovurilgan va dimlangan taom-lar, qiyin eruvchi yog'lar (eritilgan hayvon yog'i, mol yog'i, mar-garin), dag'al undan tayyorlangan javdar noni, nordon mahsulotlar, sabzavotlar, ichaklarni shishiruvchi mahsulotlar, konservalar, zira-vorlar, sof kofe, kakao, achchiq choy, gazli va alkohol ichimliklar iste'molga berilmaydi.

Yangi sut mahsulotlari (nordon bo'lmagani), tuxum, zaytun va jo'xori yog'lari, yog'siz baliq pishirilgan holda, yog'siz mol, buzoq, tovuq go'shti (pishirilgan go'sht, qiymalangan, chopilgan holda), yorma va sabzavotdan (sabzi, kartoshka, ko'k no'xat) ezib tayyor-langan suyuq osh, sabzavot qaynatilgan suyuqlikda tayyorlangani; sutli suyuq osh; ezilgan yorma bo'tqalari (grechixa, sulidan tashqari); kisel, jele ko'rinishidagi mevalari ezilgan kompot ko'ri-nishidagi shirin taomlar, suyuq sutli choy; qotgan bug'doy noni yoki suxarilami iste'molga berish mumkin. Taomlaming tuzi past bo'lishi kerak.

Agar oshqozon yoki ichak kasalligi kuchaysa 1-A sonli parhez dasturxon belgilanadi. Bu holda shifokor ko'rsatmasi bo'yicha 2 kun-dan 8 kungacha to'shakda yotgan holda parhezni saqlash lozim. Tayyorlanadigan taomlaming ta'sir kuchlari qat'iy cheklanishi kerak. Ularning tarkibidagi uglevodlar, tuz miqdori yana ham kamaytiriladi

Oshqozon so'lak bezlariga ta'sir ettiruvchi va ularni qitqlovchi mahsulot va taom ma'lum miqdorda kamaytiriladi. Taomlar ezilgan holda, suv bug'ida pishirilib, suyultirilgan holda yoki suyuq bo'tqa ko'rinishida tayyorlanadi.

1-A sonli parhez dasturxonini biroz yaxshilab 1-sonli dasturxoniga o'tishdan avval 1-B sonli parhez dasturxonidan foydalanish ham mumkin. Bunda shamollash jarayoni biroz kamaygan bo'lganligi sababli bemor to'shakda yotish bilan birga ma'lum darajada o'linb taomni iste'mol qilishi mumkin. Kunlik iste'moldagi taom tarkibidagi energiya miqdori faqat uglevod hisobiga biroz kamaytirilishi mumkin.

1- son parhez dasturxonining hamma turi uchun kunlik ovqatlanish 5—6 marta tashkil qilinishi lozim.

3. 2-son parhez dasturxonini.

Bu dasturxon oshqozon va ichak kasalligiga — bemor oshqozonida me'yordan past kislotali gastrit surunkali ichak kulunj kasalligi bilan, shuningdek, chakag kasalligi bilan og'rigan yoki tish yetishmovchiligi bo'lgan kishilarga belgilanadi. Davolashda qo'llanadigan usul — ovqatni iste'mol qilishda tanadagi og'riq joyini mexanik va termik ta'sir ettiruvchi kuchlardan saqlash. Shu bilan birga, oshqozon sekretsiya bezlariga ta'sir etib, suyuqlik ajralish qobiliyatini oshiruvchi mahsulotlar bilan ta'minlashdan iborat. Xuddi 1-parhez dasturxonidek taomlar ezilgan, mayda chopilgan, yog'siz, birlashtiruvchisi kam hollarda tayyorlanishi lozim. Issiq taomlar 65 °C dan oshmagan, sovuqlari esa 14— 15°C haroratdan past bo'lmagan holda iste'molga berilishi lozim.

2-parhez dasturxonini taomlari tarkibidagi mahsulotlar oshqozonda xlorid kislotasi miqdorini oshirish xususiyatiga ega bo'ladi. Taom tarkibidagi go'sht, baliq, qaynatma yoki sardaklari, sabzavot qaynatilgan suvlar, meva sharbatlari, sof kofe, kakao, choy, gazak va boshqalar o'z hidi va mazasi orqali oshqozon sekretsiya bezlariga ta'sir etib, suyuqlik ajralish jarayonini tezlatishi mumkin.

Taomlar pishirilgan, yopilgan hamda qovurilgan holda tayyorlanadi. Go'sht mahsuloti urvoqqa belanmagan holda tayyorlanadi. Kunlik iste'molda suvi qochgan non, tuxum, sut, shakar qo'shmay xamirdan tayyorlangan non va pechanyelar; ba'zi gazaklar, seld, yog'i, bo'ktirilib tuzi kamaytirilgan seld, achchiq bo'lmagan pishloq, pishloq yog'i, jigar pashteti va boshqalar beriladi. Suyuq oshlar qaynatma ko'rinishida, borsh, sabzavot va yorma suyuq oshlari ezilgan holda beriladi. Sabzavotlardan — sabzi, kartoshka, ismaloq, gulqam pishirilgan holda ezilib, sariyog' bilan aralashtirib, go'sht va baliq yumshoq pishirilgan va qiymalangan holda beriladi. Maydalangan yormalardan ilashimli bo'tqa tayyorlab, undan bug'da pishirilgan yoki yopilgan puding, zapekanka, kotletlar tayyorlanadi. Makaron mahsulotlari pishirib, chopilgan holda ishlatiladi. (io'sh); baliq, nordonroq qaymoq sardaklaridan foydalaniladi. Shit in i aim lar, nordonroq sharbatlar, o'ta ko'p bo'lmagan miqdorda hid, maza beruvchi ziravorlar va kam me'yorda tuz ishlatiladi.

Qurtilgan sut mahsulotidan tayyorlangan sut, prostokvasha, qatiq, suzma, suzma pishlog'i bemor tanasida yaxshi hazm bo'lishi sababli ular ko'p ishlatiladi.

Sof holdagi sut cheklangan miqdorda iste'molga beriladi. Taom tez-tez, oz-ozdan iste'mol qilinishi kerak. Ko'p miqdorda suyuqlik miqdorini iste'mol qilish tavsiya etilmaydi.

4. PARHEZ SUYUQ TAOMLARI

1-son parhez dasturxonini uchun sabzavot qaynatilgan suvda tay-yorlangan ezilgan yorma suyuq oshlari (pyure suyuq oshi, shilimshiq suyuq oshi, krem suyuq oshi), yorma, makaron mahsulotli, sabzavotli (qovoq, sabzi) sut suyuq oshlari, rezavor-mevadan ezib tayyorlangan shirin suyuq oshlar tayyorlanadi.

2-son parhez dasturxonini uchun yuqorida ko'rsatilgan suyuq oshlardan tashqari yana qaynatmalarda tayyorlangan suyuq oshlar, shuningdek, sabzavotlari mayda to'g'rab qo'shilgan suyuq oshlar tavsiya etiladi. Bu parhez dasturxoniga tiniq qaynatmalarga har xil garnir solingan suyuq oshlar ham tortiladi.

5-son parhez dasturxonini uchun suyuq oshlar piyozsiz vegetarian usulda (sabzavot qaynatilgan suvda) tayyorlanadi. Sabzavotlari dimlab pishiriladi. Bu suyuq oshlar turiga borshlar, shilar, sabzavotli, yormali suyuq oshlar kiradi. Yana har xil shirin, sutli suyuq oshlar tavsiya qilinadi. Yozda sovuq taomlardan okroshka, qizil lavlagili sho'rva tortiladi.

Tovuq pyuresi va guruchdan tayyorlangan suyuq osh (1, 5-son parhez dasturxonini). Pishirilgan lahm tovuq go'shti qiymalagichdan, so'ng elakdan ezib o'tkaziladi. Guruch saralanib, yuvilib, ezilarli darajada pishiriladi. Guruch elakda suzib olingach suviga ezilgan tovuq go'shti bilan aralashtirilib qaynatiladi. Tarqatishda eritilgan sariyog' yoki lezon qo'shib beriladi. Lezon tayyorlash uchun xom tuxum suyuq qaynoq qaymoq yoki sut bilan yaxshilab aralashtiriladi va suvbug' hammomiga qo'yib aralashtirilgan holda biroz quyuproq holga kelguncha ushlanadi. So'ng elakdan suzib o'tkaziladi.

Guruch 40 g, suv 600 g, tovuq 120 g, sariyog' 10 g, suyuq qaymoq 50 g, tuxum 1/2 dona. Sof og'irligi 500 g.

Pag'a-pag'a holda pishirilgan tuxumli tiniq qaynatma (2-son parhez dasturxonini). Go'shtli tiniq qaynatma qaynash darajasiga ko'tarilib, ustidan yaxshilab aralashtirib elakdan o'tkazilgan holda xom tuxum solinadi va qaynatiladi. Tarqatishda ustiga eritilgan sariyog', ko'kat sepib beriladi.

Go'shtli tiniq qaynatma 500 g, tuxum 1/2 dona, sariyog' 6 g, ko'kat 5 g. Sof og'irligi 500 g.

Borsh (2—5-son parhez dasturxonini). Ishlovdan o'tgan sabzavotlar somoncha shaklida to'g'raladi. Qizilcha oz suvda dimlanadi. Sabzi va petrushka ildizi oz suvda qaynatilib, qizilchaga qo'shib, sariyog' qo'shilgan holda yumshoq holga kelguncha dimlanadi. Qaynab turgan suvga yoki sabzavot qaynatilgan tayyorlangan karam solib biroz qaynatiladi. So'ng dimlangan sabzavot solinadi va 15—20 daqiqa qaynagach, po'sti tozalanib, to'g'ralgan pomidor, shakar, tuz, limon ishqori solinib, 5—10 daqiqa qaynatib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda borshga nordonroq qaymoq, ko'kat qo'shib beriladi.

Tekshirish uchun savollar:

1. Davolovchi taomlarning qanday ahamiyati bor?

2. 1-son parhez dasturxonini ayting?
3. 1-son parhez dasturxoniga qanday taomlar kiradi?
4. 2-son parhez dasturxonni nima uchum kerak.
5. Suyuq parhez taomlarini ayting?

11-mavzu Sovuq parhez taomlari. Parhez shirin taomlar va ichimliklar. Parhez taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar

Reja

1. Sovuq parhez taomlari.
2. Parhez shirin taomlar va ichimliklar.
3. Parhez taomlar sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash mudatlari.

1. SOVUQ PARHEZ TAOMLARI

1- son parhez dasturxonini uchun sovuq taom va gazaklar turi ma'lum darajada cheklangan. Bunda baliqning donador yoki tuzlangan qora uvuldurug'lari ko'p berilmaydi, seld yog'i, suzma pishlog'i, qaynatib pishirib sovitilgan baliq (yog'siz holdagisi), sabzavot pishirilgan suvda tayyorlangan jele asosida tayyorlangan go'sht yoki baliq frikadelkasi, yog'siz dudlangan cho'chqa go'shtini, pishirib tayyorlangani, mol pushti mag'izining go'sht qiymalagichdan o'tka/ilgani, sabzining asal bilan aralashtirilgani ko'zda tutiladi.

2- son parhez dasturxonini uchun yog'siz dudlangan cho'chqa go'shti, doktor kolbasasi, bo'ktirib tuzi ketkazilgan seld, seld yog'i, pishloqli yog', pishloq, dudlangan baliq (yog'siz), baliqning donador yoki tuzlangan qora uvuldurug'i, jigar pashteti, baqlajon yoki qovoqcha ikrasi, nordonroq qaymoqli ko'k salat, sabzi bilan asal aralashmasi, pomidor bilan sariyog' beriladi.

5-son parhez dasturxonini uchun har xil sovuq taom va gazaklar beriladi. Yangi yoki pishirilgan sabzavot salatlari, vinegretlar tayyorlashda pista moyi, zaytun moyi, nordonroq qaymoq ishlatiladi. Bunday taomlarda tuzlangan bodring o'rniga nordon bo'lmagan tuzlangan karam ishlatiladi. Ishlatiladigan sabzavotlar bug'da pishiriladi. Pishirilgan baliq va go'shtli taomlar sof holda yoki sardak bilan (til, go'sht, garnirli baliq) beriladi. Bular uchun jele sabzavot qaynatilgan suvda tayyorlanadi. Sabzavot taomlaridan — qizilcha nordonroq qaymoq bilan, turp olma bilan, baqlajon va qovoqcha ikrasi beriladi. Bo'ktirib tuzi ketkazilgan seld chopilgan holda yoki seld yog'i beriladi. Tayyorlanadigan salatlarga limon sharbati yoki 2% li limon ishqori qo'shiladi.

Sabzi olma bilan (2, 5-son parhez dasturxonini). Ishlovdan o'tgan olma urug'i, pardalaridan tozalanib somoncha shaklida to'g'ralib, ishlovdan o'tib somoncha shaklida to'g'ralgan sabzi va shakar, nordonroq qaymoq bilan aralashtiriladi. Sabzi 68g, olma 28 g. nordonroq qaymoq 20 g. shakar 2 g. Sol'og'irligi 100 g. Lavlagi nordonroq qaymoq bilan (2, 5-son parhez dasturxonini). Lavlagi pishirilib, tozalanib, somoncha shaklida to'g'raladi yoki qirg'ichdan o'tkaziladi va limon

ishqori, nordonroq qaymoq, shakar qo'shib aralashtiriladi. Likopchaga solib ustidan to'g'ralgan ukrop sepib beriladi.

Qora olxo'rili lavlagi salati (5-son parhez dasturxon). Quritilgan qora olxo'ri saralab yuviladi, sovuq suvda bo'ktirilib danagidan ajratiladi. Lavlagi tozalanib, mayda kubik yoki tilim-tilim shaklida to'g'raladi. Oz suvda pishirilib, sovitiladi va qora olxo'ri va o'simlik yog'i yoki nordonroq qaymoq qo'shib aralashtiriladi. Salatni tayyorlashda biroz shakar qo'shilishi va tarqatishda ko'kat bilan bezalishi ham mumkin.

Marinaddagi baliq frikadelkasi (5-son parhez dasturxon). Baliq lahm go'shti qiymalagichdan o'tkazilib, suvda bo'ktirilib, suyuqligi siqilgan qobiqsiz bulka non bilan aralashtirilib yana bir marta go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Hosil bo'lgan kotlet massasi urib pishiriladi, mayda sharchalarga bo'lib bug'da pishiriladi. Idishga frikadelka solinib, ustidan tomatli sabzavot marinadi quyiladi va qaynatiladi. Uni sovitib, tarqatishda ustidan ko'kat sepib beriladi.

Sardakli go'sht pishlog'i (I, 2, 5-son parhez dasturxon). Pishirilgan go'sht qiymalagichdan 3—4 marta o'tkaziladi va sovuq quyuq sut sardagi, yumshatilgan sariyog', tuz qo'shib ko'pirarli dara-jada aralashtiriladi. Aralashmalar bo'laklarga bo'linib shayba shakli beriladi, usti sariyog', sut sardagi aralashmasida bezalib, muzxonada qotiriladi.

Parhez shirin taomlar va ichimliklar.

1- son parhez dasturxon uchun shirin taom va ichimliklar nordon bo'lmagan rezavor-mevalardan tayyorlanadi. Ular kisel, jele-muss va mevasi ezilgan kompot ko'rinishida bo'ladi.

taom va ichimliklar tayyorlanadi, lekin bunda nordonroq rezavor-mevalar ishlatilishi ham mumkin.

5-son parhez dasturxonni uchluni yaxshi pishirilgan rezavor-mevalardan turli xil taom va ichimliklar tayyorlash mumkin.

Rovoch kompoti (2-son parhez. dasturxon). Qaynab turgan suvga shakar solib aralashtirilib, qaynash darajasiga ko'larilgandan so'ng, tozalanib qalinligi 1,5—2 sm da kesilgan rovoch solinib, olov o'chi-riladi, biroz qalampir munchoq sepib, idish qopqog'i yopilgan holda sovitiladi. Tarqatishda stakanga quyib beriladi.

Prostokvasha yoki kefir jelesi (2, 5-son parhez dasturxon). Bo'ktirilgan jelatin plita ustida eritilib, shakar qo'shib aralashtiriladi, shakari erigach, 50—60CC darajagacha sovitilib, bir xil aralashtirilgan prostokvasha yoki kefirga qo'shib, tayyorlangan qolipga solib, sovuqxonada qotiriladi. Tarqatishda qolipdan bo'shatilib. ustidan murabbo kuyib beriladi.

Olma suflesi (I, 2, 5-son parhez dasturxon). Yuvilgan olma pal-ladia shaklida kesilib urug'i va o'zagidan tozalanib, qovurish shkafi-da yopiladi. Sovitilib elak yoki mashinada ezilgach. shakar bilan aralashtirib, quyuqlashguncha qaynatiladi. So'ng 70°C darajagacha sovitilib, ko'pirtirilgan tuxum oqini qo'shib

yog'langan porsiyali tovaga solib 180—200°C darajadagi qovurish shkafida 12—15 daqiqa davomida yopiladi.

Tarqatishda biroz sovutilib, porsiyalarga bo'lingan holda yoki o'z porsiyali tovasida ustidan shakar uni sepilib beriladi. Alohida idishda sut yoki qaymoq bilan beriladi.

Na'matakdan tayyorlangan darmondorili ichimlik (1, 2, 5-son parhez dasturxon). Saralab yuvilgan na'matak mevasi ustidan qaynab turgan suv (1 : 10) solinib, qaynash darajasiga ko'tarilib, past olovda 10 daqiqa qaynatiladi va qopqog'i yopilgan holda bir kecha-kunduz hisobida tindirib, sovutiladi. Tayyorlangan ichimlik elakdan o'tkazilib, suzilib, shakar aralashtiriladi. Saqlash uchun muzxonadan foydalaniladi. Bir kunda iste'mol qilinadigan ichimlik miqdori 100 g dan oshmasligi kerak. Agar bu ichimlik tozalangan na'matak mevasi-dan tayyorlansa, uni 2—3 soat tindirish kifoya.

// ichimlik uchun: na'matak (butun holdagi mevasi) 100 g yoki tozalangan na'matak po'sti 50 g. shakar 100 g.

Limonli sabzi sharbati (2-son parhez dasturxon). Limon po'sti tozalanib, siqib suvi olinadi. Po'sti mayda to'g'ralib, shakar qo'shib, suvda biroz qaynatiladi. Ishlovdan o'tgan sabzi qirg'ichdan o'tkazilib, tayyorlangan suyuqlik bilan aralashtirilib, biroz ushlangandan so'ng doka orqali suziladi. Suzib olingan ichimlikka siqib olingan limon sharbati qo'shib aralashtiriladi.

// ichimlik uchun: sabzi 1875 g, shakar 100 g, limon 133 g, suv 100 g.

Xamirturushli ichimlik. Xamirturush (50 g) maydalanadi, ozgina qaynoq suv quyib, tugunchalari yo'qolguncha aralashtiriladi.

Xamirturush sovigandan keyin unga 200 g iiormagacha non kvasi qo'shiladi. Bunday ichimlik kamqonlik kasalliklariga, qandli diabet-ga va 1 / parhez taomlariga tavsiya etiladi.

Guruch pishirilgan suv chernika bilan (I, 2-son parhez dasturxon). Saralab yuvilgan guruch suvda czilaili darajada pishirilib, dokada suzib olinadi. Bu suyuqlikka shakar va chernika sharbati qo'shib qaynash darajasiga ko'tarilib. elakdan o'tkazib suziladi.

// ichimlik uchun: guruch 75 g. suv 1500 g. chernika sharbati 150 g, shakar 75 g.

3-. TAYYORLANGAN TAOMLARNING SIFATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA ULARNI SAQLASH MUDDATLARI

Parhez taomlari tayyor bo'lgach, tarqatishdan awal parhez taomi bo'yicha hamshira yoki navbatchi shifokor, taom tayyorlagai pa/anda, korxonah rahbarlari tomonidan tatib ko'rib (braker.tj), uning sifati baholanadi va maxsus brake raj jurnaliga yozib qo'yiladi. So'ng iste'molchiga berish ruxsat etiladi. Organoleplik usulda taiib ko'rish-ning afzalligi bunda taomning mo'ljallangan parhez duslurxoniga taalluqli yoki taaliuqsizligini aniqlashga yordani beradi.

Taomni organoleplik usulda baholashda, asosan. tashqi ko'ri-nishi, quyuq-suyuqligi, hidi va mazasiga ahamiyat beriladi. Tashqi ko'rinishi va quyuq-suyuqligi bo'yicha taomni baholashda: rangi, shakli, hajmi, tuzihshi. bir xildagi tarkibi.

yumshoqlik darajasi, sochiluvchanligi, oson inaydalanuvchanligi shunga o'xshash xos-salariga ahamiyat beriladi. Mazasini baholashda: tuz miqdori (sho'r yoki tuzsizligi), shirinlik miqdori, nordonhk darajasiga ahamiyat beriladi. Agar taom o'ta issiq bo'lsa, biroz sovutilib, so'ng tatib ko'riladi.

Organoleptik usulda tatib ko'rish orqali taom siiiui bc.sh balh baho bilan aniqlanadi. Agar tayyorlangan taom yoki pazandalik mahsuloti organoleptik tatib ko'rilganda talabga javob Бепи.ба. iste'molchiga berilmaydi va qayta ishlash yoki taiabg.t muvofiq holga keltirishga jo'natiladi. Ba'zi hollarda bunday tuoir.k.r tekshirish uchun laboratoriyalarga yuborilishi ham mumkin.

Parhez sovuq taomlarni tayyorlashda taom .r>ie'm»>vr. lavvo; bo'lgach, uni saqlash va tarqatish tariibig.a q;-!'iy nova <.:>sh io/mi. Tayyor taomlar tarqatilguncha saqlanishi lozim oo'l-a. м/лиокк i.aro-ratidan yuqori bo'lmagan sovitkielilarua •-aqlanadi. :> d.-zav.it salcdhtri. baliq. go'sht salatlar. vinegret mahsulotl.tr; o'zaro атБКМп amagari yarim tayyor mahsoiot holida 12 so,a. go'sht hdiq. ,'•■.•■.< i.oiid.tgi taomlar. jele. niivdiir. oavnaiigan silt. oa-'moqlar ham - .o* :r|ч»иа-larda 12 soat. chopi!i>m -. 'Id jigar r.-asl : "i taomi;-:!. go' a'!:.. oaaqii.

sllZlliall qi\ 111:-:,: ' b;l ill i-;\vO"!;mga.:i v.nmr 'o:ii,-.!:ioii:i:a : : >.l il.IUilMlli.i .it o iiO 1 1 ia: (I 1 s. I, j L: s 15 },; '•>.■>.:,* , Issiq yoki sovuq, suyuq va quyuq taomlarni tarqatish jarayonida 2—3 soat saqlash mumkin. Bu vaqt davomida bu taomlar plita yoki marmitlarda bo'lishi, issiqlik harorati 75°C dan past bo'lmasligi kerak. Parhez taomlarining sifatini o'z holida saqlab qolish uchun talabga muvofiq tayyorlab, tarqatish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Issiq suyuq taomlar tarqatilayotganda issiqlik harorati 75°C dan, quyuq taomlar 65°C dan past bo'lmasligi kerak. Sovuq taomlarning harorati 7°C dan 14°C gacha bo'lishi lozim. Agar harorat ta'sir kuchiga bog'liq bo'lgan parhez dasturxonlariga tortiladigan taomlar bo'lsa, suyuq va quyuq taom haroratlari 57—62°C, sovuq taomlar esa 15°C dan past bo'lmagan haroratlarda tarqatilishi kerak.

Tekshirish uchun savollar

1. Sovuq parhez taomlarini ayting?
2. Parhez shirin taomlariga nimalar kiradi?
3. Parhez ichimliklarini ayting?
4. Parhez taomlar sifatiga qanday talablar qo'yiladi?
5. Parhez taomlarni saqlanish mudati qancha?

12-Mavzu. Xamir mahsulotlaridan taomlar tayyorlash. Xamirturushli xamir tayyorlash. Xamir mahsulotlarini yopishga tayyorlash va uning o'zgarishi.

Reja:

1. Xamir mahsulotlarning ahamiyati.
2. Xamirturushli xamir tayyorlash.
3. Achitqili xamir.
4. Xamir mahsulotlarini yopishga tayyorlash va ulada bo'ladigan o'zgarishlar.

Xamir mahsulotlarning ahamiyati.

Xamir mahsulotlaridan tayyorlanadigan turli xil pishiriqlar mil–liy oshxonaning ko'rki hisoblanadi. Piroglar, kulebyaklar, rasslegay-lar, blinlar, blinchiklar va boshqa un mahsulotidan tayyorlanadigan taomlar keng tarqalgan. Xamir mahsulotining ozuqalik ahamiyati tarkibidagi uglevod (kraxmal) miqdori bilan, o'simlik oqsillari, yog'lar, B va PP turkumidagi darmondorilar bilan belgilanadi. Sariyog' bilan tayyorlanadigan xamir mahsulotlarida JI darmondorisi bo'ladi.

Xamir mahsuloti taomlari yuqori darajada to'yimli, tashqi ko'rinishi chiroyli, xushxo'r va hidli bo'lib, boshqa mahsulotlarning ham hazm bo'lishini osonlashtiradi.

Xamir va xamir mahsulotlari xamir qoruvchi va ko'pirtiruvchi mashinalar bilan jihozlangan maxsus qandolatchilik scxlarida tayyorlanadi. Xamir qorish va undan mahsulot tayyorlash uchun turli idish va asboblardan foydalaniladi. Jumladan, qozonlar, kastyulkalar, mexanik tovalar, yog'och va qandolatchilik patnislari, har xil tchshik-li elaklar, jo'valar, xamir kesuvchi shakldor pichoqlar, xamir yoytiv-chi moslamalar, ezuvchi yog'och yoki metall hovonchalar, chilcho'plar, qandolatchilik qopchiqlari va ularning turli shakl beruvchi metall jihozli uchlari, har xil kurakchalar ishlatiladi.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida quyidagi xamir turlari tayyorlanadi: xamirturush solingan va xamirturush solinmagan; xamir-turushsiz — yog', tuxum, sut, shirinlik solingan xamir, biskvit, qaynoq suvga qorilgan xamir, shakarli (pcsochniy), qatlama, oddiy (chuchvaralar, ugra uchun), suyuq xamir (klyar uchun).

Xamirning sifati ularning g'ovaklik darajasi bilan aniqlanadi. G'ovak xamirdan tayyorlangan mahsulot iste'molda oson hazm bo'ladi. Xamir mahsuloti tarkibidagi ko'p miqdordagi kraxmalning hazm bo'lishi qiyin. U fermentlar ta'siri ostida tarkibiy qismlarga ajralib, glyukozaga aylanishi lozim. Bu fermentlar, asosan, so'lakda va oshqozon osti bczida bo'ladi. So'lak ta'sirida bo'klirish uchun xamir mahsulotlari yumshoq bo'lishi kerak. Xamir g'ovakli bo'lishi uchun turli yumshatuvchi moddalar ishlatiladi. Jumladan, xamirturush, osh sodasi, ammoniy tuzi va hokazo.

Xamirturush — ko'zga ko'rinmas mayda mavjudot (xamirturush qo'ziqorini) hisoblanadi. Ularning hayoti uchun suyuqlikda erigan holdagi shakar, oqsil,

mineral mahsulotlar va qulay muhit bo'lishi lozim. Ularning yashashi va ko'payishi natijasida tayyorlangan xamir ichida ma'lum darajada kraxmal parchalanishi natijasida spirt, kar-bonat angidrid gazi hosil bo'lib, xamirda g'ovaklik holati yuzaga keladi va xamir hajmi oshadi.

Osh sodasi (natriy karbonat) — un ko'rinishidagi oq mahsulot xamir qorilganda qo'shib tayyorlanadi. Xamir tarkibidagi kislotalar bilan birikishi natijasida yoki xamirga issiqlik ta'sir etishi natriy kar-bonat o'zidan karbonat angidrid chiqarib, mahsulot g'ovakligi hosil qiladi.

Ammoniy karbonat — oq un ko'rinishidagi mahsulot. Bu mahsulot xamirga qo'shib tayyorlanadi. Xamirga issiqlik ta'siri natijasida ammoniy karbonat parchalanib karbonat angidrid, ammiak va ma'lum darajada suv hosil qilishi natijasida tayyor mahsulot g'ovakligi hosil bo'ladi.

2-. XAMIRTURUSHLI XAMIR TAYYORLASH

Xamirturushli xamirning asosiy mahsuloti un, suv, tuz va xamir-turushdan iborat. Sut, tuxum, shakar, yog', nordonroq qaymoq qo'shib tayyorlanadigan xamir ham bor. Xamir tayyorlash jarayoni mahsulotlarni tayyorlash, xamir qorish, xamirni achitish va achish jarayonida ezib havosini chiqarib lurishdan iborat.

Unni ishlatishdan avval mashina yoki qo'lda elak yordamida elanib, qotib qolgan un qoldiqlari, tashqi mahsulotlardan tozalanadi. Bunda un tarkibi kislorod bilan boyiydi, xamir qorish osonlashadi, uning sifati yaxshilanadi, xamir yaxshi oshadi.

Presslangan xamirturush ishlatilishidan avval 30—35°C darajali iliq suvda aralashtiriladi. Muzlatilgan xamirturush 4—6°C darajali sharoitda muzidan tushiriladi. Quritilgan xamirturush presslangan xamirturushga nisbatan 3 barobar kam miqdorda olinadi. Quruq xamirturush iliq suvda aralashtirilib 1 soat ivitib qo'yiladi. Tayyorlangan xamirturush elakdan suzib o'tkaziladi.

Tuxum ishlatishdan avval, umumiy ovqatlanish korxonalarida rioya qilish lozim bo'lgan sanitariya qoidalari asosida ishlovdan o'tkaziladi.

Yog'lar eritilib, ishlatishdan avval elakdan o'tkaziladi. F.titilimy ishlatilishi kerak bo'lsa, avval bo'lakchalarga bo'linib, biroz yumshatiladi.

Xamirga mo'ljallangan mahsulotlar tayyorlangandan so'ng turli usul bilan aralashtirilgan holda xamir qoriladi. Qorilgan xamirni oshirish uchun issiq haroratli joyga qo'yiladi.

Xamirturush zamburug'lari yoki qo'shilgan sut mahsulotidagi sut achituvchi bakteriyalar qorilgan xamir tarkibida rivojlanib, achish jarayonini amalga oshiradi. Xaniirtuiushlar rivojlanish jarayonida un tarkibidagi shakar mahsulolmi achitib parchalab, melil spini va kar-bonat angidrid ga/.ini Itosil qiladi. Hosil bo'lgan ga/xamir tarkibida ma'lum darajada g'ovaklik hosil qiladi. Sut achituvchi bakteriyalar esa shakarni achitib, sut ishqorini hosil qiladi va bu ishqor mahsulot tarkibidagi oqsilni bo'kishiga ta'sir etib, iste'molga tayyor mahsulol-ning sifatini oshiradi, mazasini xushxo'r qiladi.

Xamir mahsulotining sifatini yaxshilash uchun xamir tarkibidagi g'ovaklikni iloji boricha oshirish, ya'ni hosil bo'lgan karbonat angidrid gazini xamir tarkibida iloji boricha ko'proq saqlab qolish kerak. Hosil bo'lgan gazning xamir tarkibida

saqlanib qolishi un tarkibidagi oqsil miqdoriga bog'liq. Un tarkibidagi oqsil qorilgan xamir gazini ushlab, ya'ni cho'ziluvchanlik holatini oshirishga yordam beradi. Cho'ziluvchanlik holati yuqori bo'lgan xamir qorilganda suyuqlik miqdori qolganlarga qaraganda ko'proq ishlatiladi, bunda un tarkibidagi liavoni saqlash xususiyati yaxshi bo'ladi, xamir oqib ketmaydi, o'z shaklini saqlaydi. Lekin bir narsani esdan chiqarmaslik kerak. Xamirturushning rivojlanishi uchun doimo kislorod bo'lishi kerak. Xamir tarkibida karbonat angidrid gazi ko'payib ketse xamir-turush niig rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Shu sababdan xamirturushning rivojlanishiga qulay muhit hosil qilish uchun, achilayotgan xamirni 2—3 marta ezib, uning tarkibidagi gazini chiqarib turish zarur. Buning natijasida rivojlanayotgan xamirturush va sut achituvchi bakteriyalari xamir tarkibida bir tekis tarqaladi, xamirning g'ovakligi, cho'ziluvchanligi oshadi.

Xamirturush va sut achituvchi bakteriyalarning rivojlanishi uchun 25—35°C haroratli sharoit qulay hisoblanadi. Haroratning pasayishi yoki yuqori ko'larilishi ularning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi, ya'ni past haroratda aktivlik darajasi kamaysa, yuqori haroratda esa (45—50°C da) achish jarayoni lo'xtaydi.

Agar xamirning achish jarayoni noto'g'ri olib borilsa xamirda, boshqa bakteriyalar — nordon sirka, nordon yog' bakteriyalari rivojlanib, tayyorlangan mahsulotga nordon-taxir maza va hid o'tadi. Xamir qorilganda unga yog' va shakar solinsa, uning cho'ziluvchanligi susayadi, yog' xamirturush rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Shakar esa xamirni ma'lum darajada suyultirish xususiyatiga ega. Yuqoridagi sabablarga asoslanib tuxum, shakar solingan xamirlar xamirturush yordamida achitilmaydi. Uning namligi ham suyuqlikni ishlatish darajasini aniqlaydi. Un qanchalik quruq bo'lsa, unga shunchalik ko'p suyuqlik ishlatiladi. Shu sababdan tayyor nudisulotning chiqishi tinning namligiga bog'liq bo'ladi. Xamirturushli xamir tayyorlashning ikki usuli: achitqili va achitqisiz tayyorlash usuli bor.

Achitqisiz xamir. Achitqisiz xamir tayyorlash uchun oqsil mahsuloti, cho'ziluvchanlik darajasi yuqori bo'lgan un ishlatiladi. liunday undan yana oz miqdorda tuxum, sut, shakar mahsuloti qo'shib biro/

3—4 soat xamirni achitish, bunda 2—3 marta ezib.

havosi chiqariladi

Oshirilgan xamir mahsulotiga ishlov berish

Yopih tayyorlash Sovutish I 'aiqalish

17-rasm. Xamirturushli xamirdan achitqisiz mahsulot tayyorlashning texnologik chizmasi. suyuqroq xamir va pirog, oladya, bulamiq va shunga o'xshash mahsulotlar tayyorlanadi. Achitqisiz xamir tayyorlashda ko'zda tutilgan mahsulotlar bir yo'la aralashtiriladi (17-rasm). 35—40°C darajagacha isitilgan sut yoki suvga eritilgan va elakdan suzilgan xamirturush, shakar, tuz, tuxum yoki melanj. elangan un solib qo'lda yoki xamir qoruvchi mashinada bir xil quyuqlikda aralashtirib xamir qoriladi. Tayyor holga kelishidan 2—3 daqiqa avval o'simlik yogi yoki yumshatilgan margarin qo'shiladi. 13u xamirdagi cho'ziluvchanlik holati

buzilishini kamaytiradi. Xamir aralashtirilib bir xil quyuklikka kelganda tayyor bo'ladi.

Bundan tashqari, tayyor bo'lgan xamir qo'ldan va xamir qorila-yotgan idishdan oson ajraladi.

Idishdagi xamir usti toza dasturxon yoki sochiq bilan berkitilib, 30—40°C haroratli xonada 3—4 soat davomida achitiladi. Achitish jarayonida xamir 2—3 marta ezilib, havosi chiqarib yuboriladi. Xamir hajmi 2,5 barobar oshib, yuza qismi shishgan, o'ziga xos xushbo'y spirt hidi anqib tursa, bu xamir tayyor bo'lganligidan dalolat beradi.

/ kg un uchun 62 g shakar. 25 g margarin. 15 g In/, 25 g \amirttiin:;b. 450 g suv ishlatiladi.

3. *Achitqili xamir.*

Achitqili xamir, Achitqili xamir tayyorlash uchun avval achitqi, ya'ni suyuq xamir tayyorlanadi, achitiladi. Achitish vaqti xamirturush va uning sifatiga, xona haroratiga uzviy bog'liqdir. Achitqi tayyor bo'lganda uning hajmi 2—2,5 barobar oshadi, yuzida yoriluvchi pufakchalar, o'ziga xos oz sezilarli achigan hid paydo bo'ladi. Xamirning tayyorligini yana shu bilan ham aniqlash mumkinki. Achish oxirida xamir yuzidagi pufakchalar va o'zining hajmini sekin-asta kamaytira boshlaydi.

Achitqili xamir tayyorlash tayyor achitqiga tuz, shakar, tuxum, suv yoki sut, elangan un solinib 10—15 daqiqa davomida bir xil quyuklikdagi xamir paydo bo'lguncha aralashtiriladi. Aralashtirish so'ngida yog' qo'shiladi. So'ng xamir idishi ustiga sochiq yoki dasturxon yopib, 30—35°C li haroratda 1,5-2 soat davomida achitiladi va bu vaqt ichida bir-ikki marta ezib havosi chiqarib yuboriladi (IS-rasm).

Agar xamirga sut, yog', shakar mahsulotlari ko'proq miqdorda qo'shiladigan bo'lsa, achitayotgan xamirni birinchi bor ezib havosini chiqarish vaqtida, erish darajasigacha yumshatilgan sariyog' yoki margarin aralashtirilgan tuxum, shakar bilan birga bir xil aralashtirib qo'shilishi kerak. Yaxshilab aralashtirilgan xamir issiq joyda 25—30 daqiqa oshirilib, ezib havosi chiqarilgach, oshirib tayyor holga keltiriladi. Bu usulda tayyorlangan xamirdan go'mma, vatrushka, ponchik, kulebyaka, rastegay va boshqa mahsulotlar tayyorlanadi.

Achitqini 2.5—3 soat achitish

tuzli suv, Melanj, Shakar, Uniting 60%, Suvning 40%, Erish darajasigacha yumshatilgan margarine, Xamir qorish, Xamir qorishning oxiriga 2—3 minut vetmasdan avval

Xamirni achitish 1.5—2 soatda 2—3 marta havosini ezib chiqarish

Qiyma tayyorlash

tio'laklarga bo'lish, tortish, shakl berish, Xamirga qiyma solish, Xamirni oshirish I Xamirga mahsulot shaklini berish, Oshirish, yuziga ishlov berish

4. XAMIR MAHSULOTLARINI YOPISHGA TAYYORLASH VA ULARDA BO'LADIGAN O'ZGARISHLAR

Xamir mahsulotlarini yopishga tayyorlash. Tayyor xamir yog'langan yoki un sepilgan stolga qo'yilib, tayyorlanadigan mahsulotga mo'ljallab qo'l yordamida yoki maxsus xamir bo'luvchi mashinalarda bo'laklarga bo'linadi. Xamirni qo'lda bo'laklarga bo'lishda, avval uzun silindr shakli berilib, so'ng qo'lda yoki pichoq yordamida bo'laklanadi. Bo'laklangan xamirga shar shakli berilib, stol ustiga terilib 3—5 daqiqa tindiriladi. Bunda xamir bo'lagi ma'lum darajada achib, hajmi oshadi. Tindirilgan xamir bo'laklaridan turli mahsulotlar tayyorlanib yog'langan patnisga teriladi va 25—30 daqiqa davomida namligi yuqori bo'lgan issiq joyda oshiriladi. Bo'laklarga bo'lib, shakl berish jarayonida xamir tarkibidagi kar-bonat angidrid gazi ma'lum miqdorda chiqib ketib, xamir hajmi kamayadi. Xamirni tindirish jarayonida yuqoridagi gaz/ yana to'planib, xamirning g'ovakligi oshadi. Agar tayyorlanayotgan mahsulot xamirining g'ovakligi me'yoridan kam oshgan bo'lsa, issiq ishlov jarayonida mahsulot yuzida yoriqlar paydo bo'ladi. Hajmi kichik, ichi berch bo'lib qoladi. Agar xamir g'ovakligini oshirish me'yoridan oshib kelsa, mahsulot o'z shaklini saqlolmay yapaloq yoki yupqa ko'rinishda, bezaklari noaniq yoki sezilmaydigan darajada bo'lib qoladi.

Yopib tayyorlanadigan mahsulotlarning tashqi ko'rinishini yaxshilash uchun issiq ishlovga jo'natishdan avval yuziga tuxum yoki tuxum sut aralashmasi yoki melanj surtiladi. Agar tuxum sarig'i surtilsa, mahsulot yuzi yanada chiroy ochadi. Tuxum, melanj ishlatishdan avval yaxshilab aralastirilib elakdan o'tkazilishi kerak. Tayyorlangan aralashma yumshoq cho'tka yordamida pishirishga tayyor mahsulot yuziga ehtiyotkorlik bilan surtiladi. Agar ehtiyotsizlik bilan surtilsa xamirning oshgan holatiga ta'sir etib, shaklini o'zgartirishi mumkin. Aralashma mahsulot yuziga issiq ishlov jarayonidan 5—10 daqiqa avval surtiladi. Mahsulotlar 190—230°C haroratli moslamalarda yopiladi. Yopib pishirish muddali mahsulot hajmiga bog'liq. Agar mahsulot hajmi yirik bo'lsa, harorat past bo'lishi, mahsulot mayda bo'lsa, harorat yuqori bo'lishi zarur. Bu tayyorlanadigan mahsulotga issiqlikning bir xil ta'sir etib, bir xilda pishishini ta'minlaydi va kuyishdan saqlaydi.

Xamir mahsulotlarini yopish jarayonida ular bo'ladigan o'zgarishlar. Xamir mahsulotlarini qovurish shaklida yopish jarayonida mahsulot tarkibidagi namlikning yuzaga chiqishi hisobiga og'irligi oshadi. So'ngra namlik mahsulot ichi tomon harakati qila boshlaydi. Bunda mahsulotning yuqori qismida harorat baland bo'lib, mahsulot yuzidagi shakar karamellashib och sarg'ish yoki qizg'ish qobiq hosil bo'ladi. Mahsulot tarkibidagi spinning bug'lanishi va suv bug'i bosimining kuchayishi evaziga uning hajmi oshadi.

Mahsulot 65—80°C darajagacha qizdirilganda uning tarkibidagi kraxmal oqsilining quyuvlashishi natijasida ajraladigan suvni shimib olib yopishqoq holga keladi. Oqsilning quyuvlashishi xamirning g'ovakligini oshiradi.

Mahsulot ichidagi namlik issiq ishlov berish jarayonining oxiri-gacha yuqori darajada bo'ladi. Mahsulot sovitilgandan keyingina undagi namlik barobarlashadi. Yopish jarayonida mahsulot tarkibida-gi 12—15% suyuqlik yo'qotiladi. Mahsulotning tayyor bo'lganligi qobig'ining rangiga, sindirib ichki yumshoqligiga qarab aniqlanadi.

Bundan tashqari, mahsulotning tayyorligini ingichka naychalar tiqib ko'rish orqali ham aniqlash mumkin. Agar mahsulotga tiqib olingan naychada xamir qoldiqlari bo'lmasa, bu mahsulotning iste'molga tayyor bo'lganligidan darak beradi.

Tekshirish uchun savollar

Xamir mahsulotlarining qanday ahamiyati bor?

Xamir turushli xamir tayyorlashni aytring?

Achitqili xamir qanday tayyorlanadi?

Xamir mahsulotlarini yopishga tayyorlashni ayting?

Xamir mahsulotlarini yopishga tayyorlashda ularda qanday o'zgarishlar bo'ladi?

13-Mavzu: Xamir mahsulotlari. Xamirturushsiz xamir tayorlash.

Reja:

1. Xamir mahsulotlari (qovurilgan gummalar, piroglar).
2. Blin va oladiya uchun xamir tayyorlash.
3. Xamirturushsiz xamir tayyorlash (chuchvara uchun xamir, blinchik uchun xamir, oshirilmagan qatlama xamir).

Xamir mahsulotlari (qovurilgan gummalar, piroglar).

Qovurilgan go'mmalar. Biroz yumshoqroq holda achitqisiz usul-da xamirturush solib tayyorlanadi va issiq joyda oshirib ishlatishga tayyor holga keltirilgach 10°C gacha sovitiladi. Bunda xamirga ishlov berish jarayonida uni achib ketishining oldi olinadi. Go'mma tayyorlashda ishlatiladigan asbob-anjomlar o'simlik yog'ida moylanadi.

Tayyor xamir oldindan yog'langan stolga qo'yilib cho'ziladi, bir xil bo'laklarga bo'lif shar shakli beriladi va orasi 4—5 sm qilib stol ustiga teriladi, 5—6 daqiqa tindirilgach, ag'darilib yassilanadi. Yassilanib non shakli berilgan xamir qalinligi 4—5 mm dan osh-masligi kerak. Yassilangan xamir bo'lagi o'rtasiga qiyma solinib, chetlari o'zaro birlashtirilib yarim oy shakli beriladi va yog'langan temir tovaga orasini ochiq holda terib, 20—30 daqiqa davomida tindiriladi. So'ng har bir go'mma biroz cho'zib, 180—190°C da qizdirilgan ko'p yog'ga solinib, 2—3 daqiqa davomida yuzida bir xil qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi.

Go'mmalarni ko'p yog'da qovurish jarayonida yog' sifatiga katta ahamiyat berish zarur. Yog' sifati buzilishining oldini olish uchun quyidagilarga e'tibor berish lozim: go'mmani qovurishga solayotgan-da unga ilashib tushadigan xamir, un, qiymaga ehtiyot bo'lish; yog'ni juda qattiq qizdirmaslik; go'mmani qovurib bo'lgandan so'ng yog'ni qizdirishni to'xtatish.

Qovurilayotgan mahsulot yog'da erkin suzib yurishi kerak. Mahsulot bir yoqlama qobiq hosil qilib qovurilgandan so'ng bandi uzun yog'och kapkir

yordamida ag'darilib, ikkinchi tomonida ham shunday rangdagi qobiq hosil qilinadi va yog'dan suzib olinadi. Agar qovurish jarayonida yog' o'ta qattiq qizdirilgan bo'lsa, mahsulot tayyor holga kelguncha yuzi kuyib, qora rangga kiradi. Qizg'ish holda suzib olinsa, ichidagi xamiri pishmay qoladi. Agar yog' yetarli dara-jada qizdirilmasa mahsulot tarkibiga ma'lum darajada qizimagan yog' shimilib, badxo'r mazaga ega bo'ladi, go'mma yuzida berch qobiq hosil bo'ladi. Tayyor go'mma yog'dan chovli yoki maxsus setkada suzib olinib yog'i silqitiladi.

Go'mmalarning iste'molga tayyor bo'lganligi ularning tashqi ko'rinishi va sindirganda ichidagi xamirning pishganligi bilan aniqlanadi. Go'mmalarga qiyma sifatida: go'sht va tuxumli; piyoz va o'pka-jigarli; guruch va baliqli; tuxumli, suzmali, karam va tuxumli, povidlo va djemlardan tayyorlangan qiymalar ishlatiladi.

Povidlo yoki djemdan go'mma tayyorlansa, har bir go'mma uchun moijaldagidan 3 g ko'p un ishlatiladi.

Yopilgan go'mma. Yopib tayyorlanadigan go'mmalar achitqi xamirturushli xamirdan tayyorlanadi. Xamir un sepilgan stolga qo'yilib, bo'laklarga bo'linib, shar shakli beriladi va 5 daqiqa tindiriladi. So'ng non shakli berilib, o'rtasiga qiyma solinadi, chetlari bu-kilib «qayiqcha» shakli beriladi. Yog'langan qandolatchilik patnisiga chokini pastga qilib, orasini 3—4 sm dan qilib terib chiqiladi va issiq joyda 20—30 daqiqa tindiriladi. Qovurish shkafida yopisikum 5—7 daqiqa awal mahsulot yuziga tuxum surtiladi. Yopish jarayoni 240°C haroratda 8—10 daqiqa davom etadi.

Go'mma shakli doira, yarim oy, to'rtburchak, uchburchak va boshqa shakllarda tayyorlanishi ham mumkin.

Piroglar, Piroglar ochiq, yarim ochiq va yopiq ko'rinishda bo'ladi. Ochiq piroglar uchun tayyorlangan xamir yog'langan forma-ga yoki qandolatchilik patnisiga «Obi non» ko'rinishida cheti qavariq qilib yopiladi. Ustidan meva qiyomi yoki quyuq shinni solinib, cheti-dan 1,5—2 sm o'ralib, mahsulotga doira shakli beriladi. Yarim ochiq pirog xuddi ochiq pirogga o'xshash tayyorlanadi, so'ng qiyom ustiga ingichka naycha shaklli xamir uzunasi, ko'ndalangiga joylashtirilib bezaladi va yarim berkitilgan holga keltiriladi. Yopiq piroglarda esa qiyma usti yupqa xamir bilan to'liq yopilib, ustidan bezak berilib, issiq ishlovdan avval bir necha yeridan pazandalik ignasi bilan teshi-ladi. Shakl berib tayyorlangan pirog issiq joyda tindirilgach tuxum surtib, biroz ushlanib 200—220°C haroratda yopiladi. Piroglar go'sht, sabzavot, baliq, qo'ziqorin, suzma, meva qiymalari bilan to'rtbur-chak, ko'pburchak, doira va boshqa shakllarda tayyorlansa ham bo'ladi. Yopib tayyorlangan piroglar sovitilib, tarqatishdan avval 75—100 g hisobida kesib porsiyalanadi.

2. Blin va oladiya uchun xamir tayyorlash.

Ma'ltim miqdordagi sul yoki suvda In/., shakar va suyuqlikda eri-tilgan xamirturush elakdan o'tkaziladi, 35—40°C haroratdagi suyuqlik-da aralashtiriladi. Elangan un va tuxum solingan idishga tayyorlangan suyuqlik solinib, bir xil aralashma hosil bo'lguncha aralashtiriladi va xamir tayyor bo'lishidan avval eritilgan yog' solinadi. Qorilgan xamir issiq joyga qo'yib 3—4 soat achitiladi. Bu

vaqt ichida xamir bir necha marta aralashtirib havosi chiqariladi. Tayyorlanayotgan mahsulot g'ovakligini oshirish uchun xamirga tuxum oqini yaxshilab ko'pirtirib qo'shish mumkin. Ba'zi hollarda blin xamirini qorishda yarim bug'doy, yarim grechixa unidan foydalanish ham mumkin. Oladya xamiri blinga nisbatan quyuproq qoriladi va eritilgan yog' qo'shilmay-di. Shu sababdan 1 kg undan oladya xamiri qorilsa 1 /, blin xamiri uchun esa 1,5 / suyuqlik ishlatiladi. Ba'zi hollarda blin xamiri uchun grechixa uni o'rniga manniy yormasi ham ishlatiladi.

Blin. Oshirilgan blin xamiri diametri 15 sm bo'lgan cho'yan tovada asosiy usulda ikki yoqlama qovuriladi. Qizib turgan tovaga yog' surtilib, ma'lum o'lehovga ega bo'lgan qoshiq yordamida oladya uchun tayyorlangan xamirdan qalinligi 3 mm qilib quyiladi va ikki yoqlama qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. Tayyor blin ustma-ust issiq holda taqsimchaga yoki qopqoqli baranchikka qo'yiladi. Tarqatishda blin uchun alohida idishda eritilgan sariyog' yoki nordonroq qaymoq; uvuldurug' idishida esa osetr yoki keta balig'i uvuldurug'i; taqsimchada semga, seld, dudlangan osetr baliqlari beriladi. Maxsus blin tayyorlaydigan oslixonalarda usti ochiq blin tovarlaridan foydalaniladi.

Un 72 g, tuxum 4 g, shakar 3 g, oshxona margarini 3 g, tuz 1,5 g, xamirturush 3 g, xamir uchun suv 115 g, qovurish uchun yog' 5 g. Sof og'irligi 150 g.

Oladya. Osti qalin cho'yan tova qizdirilib yog' solinadi, blinga nisbatan qalinroq qilib doira shaklida, tayyor xamirdan suvda hoilangan qoshiq yordamida uzib olib quyiladi va ikki yoqlama qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi. Tayyor xamirni qan-dolatchilik qopchig'idan chiqarib ham quyish jnumkin. Oladyalar ikki tomonida qobiq hosil qilib ba'zan ko'p yog'da ham qovuriladi. Qovurilgan oladyalarning qalinligi 5—6 mm dan oshmasligi kerak.

Tarqatishda porsiyasiga 3 donadan solinib, ustidan shakar yoki shakar uni yoki asal, murabbo, nordonroq qaymoq solib beriladi.

3-. XAMIRTURUSHSIZ XAMIR TAYYORLASH

Chuchvara uchun xamir. Oliy yoki 1-nav un elanib, tog' usulida to'planib, o'rtasiga suv, xom tuxum, tuz qo'shilgan holda aralashtirib moq bilan bosib bilish mumkin. Agar xamir barmoq bilan bosilgan-dan keyin yana asl holiga qaytsa, bu lining .tayyor bo'lganligidan dalolat beradi.

Chuchvara uchun xamir qorishda xamir qoruvchi mashinadan foydalaniladi. Buning uchun xamir qoruvchi mashina qozoniga elan-gan un, xom tuxum, tuz, 30—35°C haroratdagi tuzli suv solinib, mashina ishlatilib bir xil quyuslikdagi xamir hosil qilinadi. Tayyor xamir ustidan ho'l sochiq yoki mato yopilib, 20—30 daqiqa tindiri-ladi. Bunda kraxmal bo'kib yelim holiga kelishi hisobiga xamir tar-kibi cho'ziluvchan holatga keladi.

Un 700 g, tuxum 60 g, suv 260g, tuz 15 g. Sof og'irligi 1000 g.

Go'sht qiymasi. Mol yog'li lahm go'shti bo'laklanib, go'sht qiy-malovchi mashinadan o'tkaziladi va mayda chopilgan piyoz, tuz, ziravor, sovuq suv (18—20%), biroz shakar, yanchilgan murch solib bir xil holatga kelguncha aralashtiriladi. Agar yog'liq go'sht qiymasi-dan tayyorlansa, mayda chopilgan karam ishlatish ham mumkin.

Chuchvaraga shakl berish. Chuchvarani qo'lda tayyorlashda tindirilgan xamir qalinligi 1,5—2 mm yoyilib, chetidan 5—6 sm atrofida aylana shaklida tuxum surtiladi va bu aylana o'rtasiga 7—8 g hisobida qiyma solinib, xamir uchlari ko'tarilib qiyma usti berkitiladi, qiyma atrofidagi xamir bosib yopishtiriladi. Maxsus chuchvara keskich yordamida qiyma atrofidan 1—2 sm qoldirilib yarim oy shaklida kesiladi. Qolgan xamirni aralashtirib, yoyib yana chuchvara shakli beriladi. Hozirgi kunda yuqoridagi jarayonni bajaruvchi mashinalardan foydalaniladi.

Chuchvarani saqlash. Un sepilgan patnisga shakl berilgan chuchvara bir qator terilib 0°C haroratdagi muzxonada saqlanadi.

Chuchvarani pishirish. Qaynab turgan tuzli suvga (1 kg chuchvara 4 / suv va 20 g tuz) tayyorlangan chuchvara solinadi, qaynash darajasiga yetkazilib, 5—7 daqiqa past olovda qaynatiladi. Pishgan chuchvara suv yuziga qalqib chiqadi, ular ehtiyotlik bilan chovli yoki durshlagda suzib olinib, suyuqligi silqitilib, porsiyalanadi.

Chuchvarani tarqatish. Pishirilgan chuchvara likobchaga solinib ustidan sariyog', sirka, nordonroq qaymoq quyib beriladi. Chuchvara ustidan mayda to'g'ralgan ko'kat (ukrop, petrushka) sepish ham mumkin. Chuchvarani talabga ko'ra oz-ozdan pishirish lozim.

Chuchvarani qovurilgan yoki yopilgan holda tayyorlash, suyuq taom hisobida tarqatish ham mumkin.

Suzma solingan chuchvara uchun xamir. Bu xamir xuddi chuchvara xamirga o'xshash qattqlikda qoriladi. Unga biroz shakar qo'shiladi, suv o'rniga sut ishlatiladi. Suzma solingan chuchvaralar chuchvaraga nisbatan kattaroq qilib tugiladi. Bu taom uchun suzma o'rniga

rezavor-mevalar. sabzavotlardan tayyorlangan qivmalar ham ishlatiladi.

Xonaki ugn! xamiri. Birinchi navli undan chuchvara xamirga o'xshash, lekin biroz qatliqroq xamir qoriladi. Bunda 1 kg un uchun 200 g suv ishlatiladi. Tindirilgan xamir qalinligi 1 — 1,5 mm qalinlikda yoyiladi. Kengligi 3,5—4,5 sm li lenta shaklida kesiladi va biroz quritiladi. Lenta shaklidagi xamir ustma-ust qo'yilib somoncha shaklida to'g'raladi. To'g'ralgan xamir qalinligi 1 sm qilib fanerga yoyilib 40—50" li harciatda quritiladi. Xonaki ugrani suyuq taom tayyorlash va quyuq taomlar uchun garnir sifatida ishlatish mumkin.

Blinchik uchun xamir. Xom tuxum, tuz, shakar yaxshilab aralashtiriladi va mo'ljaldagi sutning 50 foizini qo'shib yana aralashtiriladi. Elangan unga tayyorlangan suyuqlik solinib, ko'pirarli darajada bir xil quyuqlikda aralashtiriladi. So'ng qolgan sut miqdori qo'shiladi va bir xil aralashma hosil qilinadi. Tayyor suyuq xamir elakdan o'tkazilib tindiriladi. Bunda 1 kg un uchun 2,5 / gacha suyuqlik ishlatiladi.

Un 270g, sut 67S g. tuxum 54 g. shakar 16 g, tuz 5 g. Xamir og'irligi loot) g.

Blinchikni qovurish. Blinchiklar diametri 24—26 sm li tovalarda qovuriladi. Tova qizdirilib, yog' surtiladi, ma'lum o'lchovga ega bo'lgan qoshiqda tayyor xamir quyiladi va tova bo'ylab bir xil yeyilib, bir'yoqlama qizg'ish qobiq hosil qilib

qovuriladi, ustma-ust taxlan-gan holda uy haroratida sovitiladi. Agar blinchik mashinada qovuri-ladigan bo'lsa, xamiri quyuoqroq qilib qoriladi.

Yirik umumiy ovqatlanish korxonalarida blinchiklar aylanuvchi barabanli VJSH-675 tamg'ali mashinada qovuriladi.

Blinchikka shakl berish. Qovurilgan blinchik xamirini qovurilgan tomoni bir chetiga qiyma solib, chetlari buklangan holda g'isht shak-lida o'rab shakl beriladi. Blinchik uchun go'sht, tvorog, kalla-pocha va boshqa mahsulot qiymalari ishlatiladi.

Blinchikni qovurish. Tovalarga yog' solinib qizdiriladi, o'rab shakl berilgan blinchik ikki yoqlama qizg'ish qobiq hosil qilib, asosiy usulda qovuriladi va qovurish sh' afiga qo'yib iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Blinchikni tarqatish. Qovurilgan blinchik porsiyasiga 2—3 do—nadan taqsimchaga solinib ustidan eritilgan sariyog' yoki nordonroq qaymoq quyib tarqatiladi. Suzmali blinchik ustiga esa sepib beriladi.

Shakar, tuxum, sut qo'shib tayyorlangan xamir. Margarin ko'pirtiruvchi mashinada yumshoq holga keltiriladi. Limon ishqori, tuz, shakar suvda eritiladi va xom tuxum qo'shib oz-ozdan margarin solib aralashtiriladi. Bu mahsulot aralashmasiga elangan un solib qoriladi. Xamir tayyor bo'lishidan awal ammoniy karbonat tuzi soli-nadi, tayyor bo'lgan zahoti qalinligi 3—5 mm qilib yoyiladi, shakl berib kesuvchi asbobdan foydalanib turli mahsulotlar (go'mma, lar-taletka, korjik va boshqalar) shakl beriladi va bu mahsulotlar qovu-rish shkafida 200—240°C harorat ostida yopib pishiriladi.

Oshiriltngan qatlama xamir. Bu xamir uchun cho'ziluvchanlik darajasi yuqori bo'lgan un ishlatiladi. Xamir qorish, yog'ni tayyorlash va qatlamalash jarayonlaridan o'tgach, xamir tayyor bo'ladi. Elangan unga limon ishqori, tuxum, tuzli suv solinib, bir xil quyuoqlikda xamir qoriladi, tarkibida cho'ziluvchanlik darajasini oshirish uchun 20—30 daqiqa tindiriladi.

Sariyog' yoki margarin bo'laklarga bo'linib. uning 104 miqdori hisobida un bilan aralashtiriladi va qalinligini 2 sm li qatlam-qailam qilib o'raladi va 13—IX haroratli joyda sovitiladi.

Un sepilgan stolga xamir qo'yilib yoyiladi. Yoyishda xamirning o'rtasi qalinligi 2—2,5 sm. cheti esa 1 sm gacha yuqalashtiriladi va o'rtasiga sovitilgan yog' quyiladi, chetlari ko'tarilib yog' chetlari be-kitilgan holda konvert usulida xamir uchlari birlashtiriladi. koiivcit usulida berkitilgan yog'li xamir ustidan biroz un sepilib o'rtasidan boshlab to'g'ri burchaklari bo'ylab qalinligi 1 sm qilib yoyiladi. Yuzidagi ortiqcha unidan tozalanib, uzun tomonidan 3 ga buklanib, yana yoyilib 2 ga buklanadi, uzun tomonidan 3 ga buklanib yana yoyilib 2 ga bo'linib muzxonada 30—40 daqiqa sovitiladi. Bunda xamir usti ho'llangan mato bilan yopilgan bo'lishi kerak. Yoyib buk-lash jarayoni 3 marta takrorlangach, xamir tayyor bo'lgan hisoblana—di. Oshirilmagan qatlamali xamirdan go'mmalar. kulcbyaklar, valavanlar va boshqa mahsulotlar tayyorlanadi.

Un 5.2/J<hii!K!a y?>i.sh uchun 2~ g ham koVUa tutilcan). sarin*!' voki margarin 217g, tuxum 34 g. tuz IVg. limon ishqori / i\ MI\ 227 g. Sol og'uhgi 100(1 g.

Tekshirish uchun savollar

1. Xamir mahsulotlariga nimalar kiradi?
2. Piroglar qanday tayyorlanadi?
3. Blin uchun xamir qanday tayyorlanadi?
4. Xamirturushsiz xamir-chuchvara xamiri qanday tayyorlanadi?
5. Oshirilmagan qatlama xamirini tayyorlashni ayting?

14-Mavzu: Qiyma tayyorlash. Xamir mahsulotlari sifatiga qo'yiladigan talablar.

Reja:

1. Qiyma tayyorlash (karam qiymasi, tuxumli ko'k piyoz qiymasi).
2. Qiyma tayyorlash (qo'ziqorin, guruch, baliq, go'sht qiymasi).
3. Xamir mahsulotlari sifatiga qo'yiladigan talablar va ularni saqlash mudatlari.

Qiyma tayyorlash (karam qiymasi, tuxumli ko'k piyoz qiymasi).

Karam qiymasi yangi voki iu/Liyan karumdan tayyolanadi.

Yangi karamdan 2 xil usukia qiyma tayyorlanadi.

Ilirinchisi usukia. Ishlovda o'tgani oq o'zakli karam mayda chopilib 3 — 5 daqiqa qaynab luigan suvga bolinadi. So'ng elakka olib suvi siqib tashlanadi. 'Lavvoiang.m karar.. qozou voki kastryukaga soli-nib biroz qaynatma. v.it yoki suv (karamga nisbatan 1/3) — 150g, hisobida) yuzasini qo'shib ;u' l' ; npiigai boU.i yi.m-dsoq holga dunianadi.

Ikkinchi usul. b'nlod.u) o'tgan os ovakli karam mayda chopilib. tovada qizib turgan yog'ga qaihdaji 3 : "• sm qilib solinadi va qovuriladi. So'ng I SO— 2u0 C h-m-mili qo'. un.sh shkafida tayyor holga keiiiiiladi. Agar qovunVh .i.ir..yojiiv.:« siik-sidagi harorat past bo'lsa karam qo'ng'ir rangga V.iib be ma/a i'o'lib qoladi. shkafdagi haioral

trail kat.iuu qiymasi sovilib, Iti/ bilan aralashtiriladi. Agar tu/ qovu-rishdan avval solinsa, karam tarkibidagi suyuqlik ajralib chiqishi nati-jasida tayyorlanayotgan qiyma sifati o'zgarib, mazasi buziladi. Tayyor karam qiymasiga jazlangan piyoz yoki pishirilib mayda chopilgan tuxum qo'shiladi.

Tuzlangan karam qiymasi. Tuzlangan karam suyuqligidan siqib olinadi. Agar karam sho'r yoki nordon bo'lsa, sovuq suvda yuvib, suyuqligi siqiladi va maydalab chopiladi. Tayyorlangan karam qizib turgan yog'da yuzaki qovurilib, biroz qaynatma yoki suv (karam vazniga nisbatan 5—6% hisobida) solinib, idish qopqog'i yopilib, dimlab tayyor holga keltiriladi. Karam tayyor bo'lganida suyuqlik miqdori to'la bug'langan bo'lishi kerak. Tayyor karam qiymasiga mayda to'g'rab jazlangan piyoz, shakar, murch, ta'mga ko'ra tuz solib aralashtiriladi.

Tuxumli ko'k piyoz qiymasi. Ko'k piyoz tozalanib yuviladi, suvi silqitilib mayda to'g'raladi va pishirib mayda chopilgan tuxum, eri-tilgan margarin, tuz, mayda to'g'ralgan petrushka ko'kati bilan aralashtiriladi.

Piyozli kartoshka qiymasi. Ishlovdan o'tgan kartoshka tuzli suvda yumshoq pishiriladi, suyuqligi to'kilib, issiq holda eziladi va mayda to'g'rab o'simlik yog'ida qovurilgan bosh piyoz qo'shib aralashtiriladi.

2. Qiyma tayyorlash (qo'ziqorin, guruch, baliq, go'sht qiymasi).

Qo'ziqorin qiymasi. Quritilgan qo'ziqorin pishirishdan avval saralanib yaxshilab yuviladi. Pishirilgach yana bir bor yaxshilab yuvib, suvi silqitilib go'sht qiymalovchi mashina yordamida qiymalanadi. So'ng qizib turgan yog'da biroz jazlanib, jazlangan piyoz, tuz, yanchilgan murch, biroz qo'ziqorin qaynatmasida tayyorlangan oq sardak bilan aralashtiriladi.

Guruch qiymasini 2 xil usulda tayyorlash mumkin.

Birinchi usul. Saralab yuvilgan guruch qaynab turgan tuzli suvga (1:6 miqdorda) solinib 25—30 daqiqa past olovda qaynatiladi, elakka solib suyuqligi silqitilgach, qaynoq suvda yuvib tashlanadi va yana suyuqligi silqitiladi. Pishgan guruchga yog', tuz, pishirib mayda chopilgan tuxum solib aralashtiriladi. Bu usulda qiyma tayyorlangan-da yuvish natijasida ma'lum miqdorda guruchning oziqalik ahamiyati yo'qoladi.

Ikkinchi usul. Saralab yuvilgan guruch tuzli qaynab turgan suvga solinib, suvini tortgach guruch miqdorining 5—10 foizi hisobida yog' solinadi va past olovda aralashtirib qizdiriladi. So'ng qovurish shkafi-ga qo'yilib iste'molga tayyor bo'lguncha ushlanadi. Pishirib tayyorlangan guruch sovitilgach mayda qilib chopilgan tuxum, tuz qo'shib aralashtiriladi.

Baliq qiymasi. Yangi baliqning lahm go'shti bo'laklanib, yog'langan idishga solishdan avval tuz sepiladi. Idishga solgach biroz suv yoki qaynatma solib qopqog'i yopiladi va dimlab tayyor holga keitiriladi. Pishinigan oq qopqog'i, jazlangan piyoz, yanchilgan murch, petrushka ko'kati, baliq qaynatmasida tayyorlangan oq sardak bilan aralashtiriladi. Baliq qiymasi guruch bilan tayyorlanadigan bo'lsa, oq sardak qo'shilmaydi.

Go'sht qiymasi. Birinchi usul. Lahm mol yoki qo'y yog'lik go'shti 40—50 g vaznda kesiladi, yuzaki qovuriladi, idishga solib biroz qaynatma yoki suv quyib dimlanadi va yumshoq holga keltiriladi. Biroz sovitilib go'sht qiymalovchi mashinadan o'tkaziladi va jazlangan piyoz, tuz, murch, dimlashda paydo bo'lgan qaynatma tayyorlangan oz miqdordagi oq sardak bilan aralashtiriladi. Bu qiymani tayyorlashda donador guruch bo'tqasi va pishirib mayda chopilgan tuxum ham qo'shish mumkin.

Ikkinchi usul. Xom go'sht qiymalagichdan o'tkazilib, qizib turgan yog'da qovuriladi, ozroq qaynatma yoki suv qo'shib yumshoq holga kelguncha dimlanadi. Tayyor qiyma sovitilib, ikkinchi marta go'sht qiymalagichdan o'tkazilib, qovurilgan piyoz, yanchilgan murch, tuz, oq sardak bilan aralashtiriladi. Go'sht qiymasini pishirilgan go'shtdan ham tayyorlash mumkin. Buning uchun pishgan go'sht qiymalagichdan o'tkazilib, jazlangan piyoz, murch, tuz, sardak, ko'kat bilan aralashtiriladi.

Suzma qiymasi. Suzma elakdan yoki ezuvchi mashinadan o'tkazilib eziladi va xom tuxum, shakar, vanilin, ta'mga ko'ra tuz solib yaxshilab aralashtiriladi. Ba'zi hollarda bu qiymaga kishmish, yong'oq, danak, limon yoki apelsin qo'shib

tayyorlanadi. Agar suzma qiymasi biroz suyuqroq bo'lsa, bug'doy uni qo'shib quyultirish ham mumkin.

Yangi olma qiymasi. Saralab yuvilgan yangi olma po'sti tozalanib 4 bo'lakka bo'linadi va urug'i tozalanadi. Har bir bo'lak tilim-tilim qilib kesiladi. Kesilgan olmani idishga solib shakar sepiladi, biroz suv solinib, yog'och kapgirda aralashtirib, past olovda quyuq holga kel-guncha qaynatiladi. Tozalanmagan olmadan ham qiyma tayyorlasa bo'ladi. Qiymaning xushxo'rligini oshirish uchun tayyor bo'lish oxiri-da yanchilgan dolchin, limon sharbati yoki mevasi qo'shiladi. Olmaga issiq ishlov bermay qiyma tayyorlash mumkin. Buning uchun tilim-tilim qilib kesilgan olmaga shakar sepib aralashtiriladi va shu holda ishlatiladi.

1. 3-. XAMIR MAHSULOTLARI SIFATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA ULARNI SAQLASH MUDDATLARI

Tayyor xamir mahsulotlari o'ziga xos shaklga ega, ustidagi qobig'i tekis, yorilmagan, yumshoq, mag'zi bilan qobig'i o'zaro bir xil yopishgan, mahsulot kesilgan holda ichi bir xil ko'rinishda yopib tayyorlangan elastik holatda bo'lishi lozim. Mag'zini yuzaki bosib ko'rilganda o'z holatiga qaytishi. ichi bir xil g'ovaklikda, uvalanmay-digan kattaroq bo'shliqlar bo'lmasligi kerak. Tayyor mahsulotning hidi, mazasi tarkibidagi mahsulotiga xos xushxo'r bo'lishi, taxir, nor-don, sho'r va tashqi hid hamda mazadan xoli bo'lmog'i lozim.

Tayyor xamir mahsulotlari ozoda, quruq, yorug', 6—20°C haro-ratli xonalarda, lotoklarda mahsulot shakliga ta'sir qilmaydigan dara-jada terilgan holda solinib, 24 soat davomida saqlanishi mumkin. Bundan uzoqroq vaqt davomida saqlansa, xamir mahsuloti qotib qolib, ichi quruq qattiq, uvalanadigan bo'lib qoladi. Mahsulot qobig'i bujmayib, vazni kamayadi, tekis holatini yo'qotib, qotib qoladi. Bu holatning ro'y berishi mahsulot tarkibidagi kraxmal va oqsilning o'zgarishi hisobiga amalga oshadi. Tayyor blin va oladyalar tarqat-guncha issiq saqlanishi uchun ustma-ust taxlangan holda qopqoqli idishga solinishi kerak.

Tekshirish uchun savollar

2. Karam qiymasi qanday tayyorlanadi?
3. Go'sht qiymasi qanday tayyorlanadi?
4. Baliq qiymasi qanday tayyorlanadi?
5. Xamir mahsulotlari sifatiga qanday talablar qo'yiladi?
6. Xamir mahsulotlarini saqlash mudatini ayting?

Tayanch so'zlar va iboralar izohi

1. **Pirog**-bu xamirli taom bo'lib, ular asosan ochiq, yarim ochiq va yopiq ko'rinishda bo'ladi. Piroglar go'sht, sabzavot, qiyma, baliq, qo'ziqorin, suzma, meva qiymalardan tayyorlanadi. Piroglar to'rtburchak, ko'pburchak, doira va boshqa shaklda tayyorlanadi.
2. **Ponchik**-ko'p yog'da pishiriladigan pishiriq ponchiklar uchun achitqisiz xamirturushli xamiri bir oz suyuqroq qilib tayyorlanadi. Xamirga obi non shakli berilib o'rtasi teshiladi, va qiyma joylashtiriladi. So'ngra tayyor bo'lgan pishiriqlarni ikki tomoni qizartirib pishiriladi.
3. **Norin**- yoyilgan va pishirilgan xamir, go'sht va qazidan tayyorlanadigan milliy taom.
4. **Qazi**- Ot ichagiga ot go'shti va yog'dan solib tayyorlanadigan taom.
5. **Qarta**-bu taom otning oshqozonidan tayyorlanadi. Uning ichiga ot oshqozonining kiyim yengiga o'xshash qismi bo'ladi, xuddi shuni kesib olib tuz, zira va murch, to'sh yog'i, son go'shti solib pishiriladi.
6. **Bo'tqa**-har xil yormalardan suv sut aralashmalaridan tayyorlanadi. O'z quyuy quyugligi bo'yicha bo'tqalar sochiluvchan, ilashimli va suyuq bo'ladi.
7. **Kotlet**- asosan go'sht, baliq, turli uy va yovvoyi parrandalar go'shti, shuningdek sabzavot va yormalardan tayyorlanadi.
8. **Tefteli** – Mol, qo'y va quyon go'shtidan tayyorlanadigan quyuy taom.
9. **Shnisel** – go'sht kotlet massasida porsiyaga taqsimlanadi, urvoqqa belanadi va qalinligi 1 santimetrga keltirilib oval shakl beriladi va yog'da qovurladi.
10. **Chovli** – bu har qanday xonadonda va umumiy ovqatlanish korxonalarida ishlatiladigan anjom. Uni ayrim viloyat va tumanlarda cho'lpi ham deydi. U asosan suvda qaynatilayotgan, qovurilayotgan taomlarni suzib olish uchun ishlatiladi.
11. **Plita** – bu taomlarni pishirishda ishlatiladi. Ular asosan gaz yoki elektr energiya manbayiga ulab, olov yoki qizdirish orqali taomlarni tayyorlaydigan jihoz.
12. **Texnologiya–san'at, maxorat, uddalash.**
13. **Texnologik xarita**–texnologik xujjatlarning bir ko'rinishi.
14. **Termos**–iliq-issiq qo'sh devorli idish, idishdagi oziq ovqat mahsulotlari temperaturasini ma'lum muddatga deyarli birday saqlaydi.
15. **Resept-Me'yor.**
16. **Porsiya-Taqsim.**
17. **Xolodilnik**-Oziq ovqat yoki boshqa mahsulotlarni atrof muhit temperaturasidan past temperaturada saqlanadigan inshoot yoki qurilma.
18. **Temperatura-Sistemaning** issiqlik holatini xarakterlaydigan asosiy holat parametrlaridan biri.
19. **Restoran-Murakkab** tarzda tayyorlangan taomlarning keng assortimentini tayyorlaydigan umumiy ovqatlanish korxonasi.
20. **Bar-Kichik restoran.** Ilgari mayxona deb ham ataganlar.
21. **Salat–barlar-Maxsus** peshtaxta bilan jihozlangan ochiq sovutkich vitrinasiga ega.
22. **Oshxona**-Tegishli mijozlar talabini qondirish oziq ovqatlar iste'mol qilinadigan umumiy ovqatlanish maskani.

23. **Kafe**-asosan issiq ichimlik, non-bulochka, konditer mahsulolari va sut – qatq sotiladigan umumiy ovqatlanish korxonasi.
24. Bufet-xaridorlarga tez xizmat ko'rsatish uchun mo'ljallangan savdo tarmog'i.
25. Issiqlik berish jarayoni - isitish, sovutish, bug'lash, bir haroratda saqlash
26. Biokimyoviy jarayon- achitish.
27. Pazandalik-fors-tojik tilidan olingan "pazaidan" (pishirmoq) fe'lining noaniq formasiga o'zbekcha "lik" suffiks qo'shilmasidan tarkib topgan bo'lib, "pishirmoqlik" degani.
28. Makaron – bu bug'doy unidan tayyorlangan xamirga naychasimon, ipsimon, lentasimon va har-xil shakllar berib quritilgan mahsulot hisoblanadi.
29. Vermishel – bu ham bug'doy unidan tayyorlangan xamirga naychasimon, ipsimon har-xil shakllar beriladi.
30. Bef-stroganov – mol go'shtining son qismidan tayyorlanadigan quyuq taom.
31. **Gulyash** – mol va qo'y go'shtidan tayyorlanadigan quyuq taom.
32. **Bifshteks** – lahm go'shtidan tayyorlanadigan quyuq taom. Bfshteks natural va qiymali bo'ladi.
33. **Shima** – Bu taom xuddi xamiri lag'monikidek qoriladi, lekin qo'ziganda ingichka vermishel' singari chilvir qilinadi va namokobli suvda pishirib olib sovuq suvda 2 marta yuvib yuboriladi. Chovliga olib suvi sirqitib qo'yiladi.
34. **Mampar** – tuzli suvda qorilgan xamir tindirilib, 30-50 g bo'laklarga bo'linadi. Qalinligi, 4-5 mmli naycha naycha shakli berilib, qalinligi 1,5-2 mmli xoliga keltirilib 1,5-2 smli kvadrat shakliga kesilib, qaynab turgan tuzli suvda pishiriladi.
35. **Salat** – yangi, pishirilgan, achitilgan, marinovka qilingan, tuzlangan, sabzavotli, qo'ziqorinli, dukkakli, yangi va konservalangan meva hamda sitrus mevalardan tayyorlanadigan taom.
36. **Lochira** – oshirilmagan (xamirturushsiz) xamirdan tayyorlanadigan non turi.

Foydalaniladigan adabiyotlar

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

Qo'shimcha adabiyotlar

26. Vasilev M.V. Non ,makaron va qandolat mahsulotlari ishlab chiqarish texnologiyasi.-T. «Mehnat»2002.
27. O'zbekiston xalqlarining milliy taomlari va kulinariya mahsulotlarini tayyorlash usullari to'plami. -T. «Mehnat»1988.
28. O'zbekiston xalqlarining parhyez taomlari
Va mahsulotlarini tayyorlash usullari to'plami.Ibn Sino 1992.

Elektron ta'lim resurslari

1. www. tdpu. uz
2. www. pedagog. uz
3. www. Ziyonet. uz
4. www. edu. uz
5. tdpu-INTRANET. Ped

Amaliy mashg'ulot № 1. (4 soat)

Suyuq taomlar tayyorlash texnologiyasini o'rganish.

Nazariy qism: *Suyuq taomlarning ahamiyati va klassifikatsiyasi.* Suyuq taomlarning asosiy ahamiyati ishtahani ochish va inson organizmini suyuqlik bilan to'ldirishdan iboratdir. Suyuq taomlar organizmni suyuqlik bilan to'ldirishdan tashqari unga organik kislorodlar, mineral tuzlar, ekstraktiv moddalarning tushishiga olib keladi.

Suyuq taomning birinchi taom deb atash qabul qilingan. Ular tushlikka gazak va yaxna taomlardan so'ng uzatiladi. Ma'lum qismidagi suyuq taomlar ekstraktiv moddalari mavjud tiniq sho'rvalarda tayyorlanadi. Bunday taomlar ishtaha ochish va hazm qilishda organizmda temir moddalarni ko'payishiga yordam beradi. Suyuq taomlar tarkibidagi katta assortimentli sabzavotlar birinchi taomlarni vitaminlar, mineral tuzlar va organik kislotalar bilan boyitadi. Bundan tashqari, suyuq taomlarda balast uglevodlar (selyuloza, gemitselyuloza, pektin moddalar) mavjud.

Suyuq taomlar tarkibidagi miqdoriga qarab suyuq oshlar, tiniq sho'rvalar, sabzavot va yormali, sutli guruhlarga bo'linadi. Suyuq taomlar uzatish haroratiga qarab, issiq yoki sovuq suyuq taomlarga bo'linadi. Go'sht, baliq, qo'ziqorin va har xil to'ldirgichli sutli suyuq taomlar issiq holda uzatiladi. Okroshka, svekolnik, sovuq borshlar sovuq holda uzatiladi. Tayyorlanishiga ko'ra suyuq taomlar, qaynatma quruq, xushxo'rliqi, tiniq, suyuq pyure, sutli, shirin va sovuq taomlarga bo'linadi.

Birinchi va ikkinchi guruhga tegishli suyuq taomlar issiq holda (75 °C haroratdan past bo'lmagan) uchinchi guruhdagi suyuq taomlar sovuq holda (14 °C haroratdan yuqori bo'lmagan) uzatiladi. Meva va rezavor-mevali shirin taomlar (4-guruh) bahor, yoz oylarida sovuq holda uzatilsa, kuz va qish oylarida sovuq va issiq holda uzatiladi.

Birinchi katta guruhdagi suyuq taomlar (tiniq va qaynatma sho'rvalarda) tayyorlanish usuliga ko'ra 3 ta kichik guruhga bo'linadi: xushxo'r, pyuresimon, tiniq.

Qolgan 3 guruhga tegishli suyuq oshlar tayyorlash texnologik sxemasi bir-biridan kam farq qiladi. Shuning uchun ular ichki guruhlarga bo'linmaydi.

Sabzavotli taomlarning ahamiyati, ularning turlari va tayyorlanish texnologiyasi.

Turli issiqlik ishlovlarini qo'llagan holda sabzavotlardan keng assortimentdagi taomlar tayyorlanadi.

Sabzavotli taomlar yuqori oziqaviy qiymatga ega. Tarkibidagi uglevod, mineral moddalar va vitaminlarning saqlanishi bilan oziqaviy qiymatini xarakterlaydi. Qo'ziqorinli taomlar o'zining oziqaviy qiymati jihatidan sabzavotli taomlardan keyinda turadi. Lekin ular o'ziga xos juda ta'mli va xushbo'y bo'lgan taomlar tayyorlashda ko'p ishlatiladi.

Sabzavotli va qo'ziqorinli taomlar yuqori bo'lmagan kaloriyaga ega. Shuning uchun ular parhyezbop va shifobaxsh taomlar tayyorlashda keng qo'llaniladi. Bunday taomlarni tayyorlashda turli xil yog' sut, tvorog va smetana, sardak va boshqalarning qo'shilishi ularning kaloriyasini u yoki bu darajada ko'taradi.

Sabzavotli taomlarni faqat bir xil sabzavotlardan yoki ular aralashmasidan hamda boshqa mahsulotlar bilan birgalikda (qo'ziqorin, yorma) tayyorlash mumkin.

Sabzavotlar o'zining organoleptik ko'rastgichlari bilan go'sht, baliq va parrandadan tayyorlangan mahsulotlar bilan birgalikda chiroyli va kaloriyali bo'ladi. Shuning uchun ular bunday mahsulotlarni qayla sifatida ishlatiladi

Sabzavotli taomlar qaynatib dimlangan, qovurilgan va toblab pishirilgan holda tayyorlanadi. Oq qo'ziqorin, shampinon, smorchoq qo'ziqorinlaridan dimlangan, qovrilgan va toblab pishirilgan holda tayyorlanadi.

Sabzavot va qo'ziqorinlardan tayyorlangan taomlar sariyog', margarin, smetana yoki sardak bilan uzatiladi. Ularni uzatishda mayin maydalangan ko'kat sepish tavsiya etiladi. Kartoshkadan tayyorlangan taomlarga qo'shimcha sifatida tuzlangan, sirkalangan va yangi bodring, pomidor, tuzlangan va sirkalangan qo'ziqorin, bijg'itilgan karam, sabzavotli gazakbop konservalar (baqlajon, qovoqcha ikresi va h.k) berish mumkin.

Qaynatilgan sabzavotli taomlar. Qaynatilgan sabzavotlardan quyidagi assortimentdagi taomlar tayyorlanadi. Qaynatilgan kartoshka, kartoshka va lavlagi pyuresi, shpinat pyuresi, qaynatilgan no'xat va loviya, artishok, karam, qovoq.

Qaynatilgan kartoshka tayyorlash uchun archilgan ildiz meva idishga solinib, qaynatilgan suv quyib tuzlanadi va idish qopqog'i yopib tez qaynatiladi, so'ng past olovda pishguncha qaynatiladi. So'ngra suvi to'kilib, kartoshka esa 5-7 daqiqa davomida suvsiz isitib quritiladi.

Qaynatilgan kartoshka sariyog', smetana qo'yib piyozli, qo'ziqorinli yoki pomidor bilan ham uzatish mumkin.

Bundan tashqari, qaynatilgan kartoshkani qovurilgan piyoz, qo'ziqorin yoki pomidor bilan ham uzatish mumkin. Bunda piyoz mayin to'g'raladi va presslanadi.

Oq qo'ziqorin yarim pishguncha qaynatib olinadi, mayin to'g'ralib, qovuriladi. Yarimtdan qilib maydalangan pomidorlarning ikki tomoni qovuriladi.

Sutda kartoshka pishirish uchun archilgan sabzavot katta kubik shaklida maydalanib, qaynab turgan suvga 10 daqiqa ushlab turiladi. So'ngra suvi to'kilib, kartoshkaga esa qaynatilgan sut quyiladi, tuzlanadi va tayyor bo'lguncha qaynatiladi.

Tayyor kartoshkaga qo'shilgan unga sariyog' yoki yog' solinib asta-sekin aralashtirib isitiladi. Bu taomni oldindan qaynatilgan kartoshkadan tayyorlash mumkin. Buning uchun kartoshka kubik shaklida to'g'raladi, unga sut quyiladi va yog' qo'shilgan un aralashtirib qaynatiladi. Uzatishda kartoshkaga yog' sepiladi

Kartoshka pyuresi tozalangan va qaynatilgan kartoshkadan tayyorlanadi.

Kartoshka issiq holatida eziltiruvchi jihozda eziltiriladi. Olingan massaga 2-3 marta oz-ozdan issiq qaynatilgan sut, eritilgan yog' qo'shiladi va bir xil konsistensiya hosil bo'lguncha ko'pchitiladi. Tayyor bo'lgan pyure porsiyalarga ajratilib eritilgan yog' quyiladi. Uni passerlangan piyoz yoki sariyog' bilan aralashtirilgan tuxum qo'shib uzatish mumkin.

Dimlangan sabzavotli taomlar. Bu turdagi taomlarga dimlangan karam, sardakda dimlangan kartoshka, gurunch bilan dimlangan sabzi, smetana yoki sardakda dimlangan lavlagi, kartoshkali qo'ziqorin va ba'zi sabzavotli ragu kiradi.

Kartoshkani odatda, sardakda boshqa sabzavot yoki qo'ziqorinlar bilan aralashtirib dimlanadi. Kub shaklida maydalangan va qovurilgan kartoshkaga passerlangan piyoz yoki qovurilgan piyozli qo'ziqorin qo'shib qizil yoki tomatli sardak quyib, har xil dorivorlar aralashtirib dimlanadi. Kartoshkani uzatishda dimlangan piyoz bilan birga qovurilgan pomidor ham qo'yish mumkin.

Sabzavotli ragu. Kartoshka bo'lakchalarga yoki kubik shaklida kesilib qovuriladi. Sabzi kubik yoki bo'lakchalarga kesilib, bosh piyoz bo'laklarga bo'linadi va bular ham yaxshilab qovuriladi. Karam kvadrat shaklida kesilib blanshirlanadi. Qovurilgan hamma sabzavotlar aralashtirilib, asosiy qizil sardak qo'shib pishguncha dimlanadi. Dimlash jarayonida raguga ko'k no'xat, pomidor solish mumkin. Pishirish jarayonining oxirida taomga tuz, murch va lavr yaprog'i solinadi. Ragu ustiga mayin maydalangan ko'kat sepib uzatiladi.

Kartoshkali qo'ziqorin. Tozalangan oq qo'ziqorinlar bo'laklanib, qovriladi, kub shaklida maydalangan va yarim tayyor bo'lguncha qaynatilgan kartoshka solib aralashtiriladi. Ustiga passerlangan piyoz qo'shiladi va smetana yoki sardak quyilib, so'ng tayyor bo'lguncha dimlanadi. Agar resepturada yangi pomidor ko'rsatilgan bo'lsa, u xom holda beriladi.

Qovurilgan sabzavotli taomlar. Qovurilgan sabzavotli taomlar tayyorlash uchun kartoshka, pomidor, baqlajon, qovoq, karam ishlatiladi.

Xom tozalangan kartoshka kub, uzunchoq aylana shaklda kesilib, yuvilib, quritiladi va tovada qovuriladi yoki kam miqdordagi yog'li qolipda 5 sm dan ortiq bo'lmagan qatlamda teriladi. Qovurish jarayonida kartoshka aralashtiriladi. Ko'p yog'da ko'ndalang shaklda kesilgan kartoshka qovuriladi. Qovurilgan kartoshka, shuningdek, po'sti bilan qaynatilgan kartoshkadan ham tayyorlanadi. Buning uchun qaynatilgan kartoshka po'stidan tozalanib yupqa maydalanadi va tovada qovuriladi. Qovurilgan kartoshka eritilgan yog' yoki smetana bilan uzatiladi.

Piyozli yoki qo'ziqorinli qovurilgan kartoshkani tayyorlash uchun piyoz va qo'ziqorin qaynatilgan kartoshka kabi tayyorlanib qovurilgan kartoshka bilan aralashtiriladi.

Bundan tashqari, kartoshka massasidan kotlet, zrazi va kroketlar qovuriladi. Kartoshkali kotletlar uchun qaynatilgan qaynatilgan kartoshka issiq holda archiladi 40-500C haroratgacha sovitilib, tuz va xom tuxum aralashtiriladi. Shakl berib un yoki urvoqqa bulanadi. So'ng kotletlarning ikki tomoni tovada qovurilib, qovurish shkafida qizarib pishguncha saqlanadi. Uzatishda yog' quyiladi yoki bir tomoniga smetana ,sardak (qo'ziqorinli, tomatli, smetanali) quyiladi.Kartoshkali kotletlarni tvorog qo'shib ham tayyorlash ham mumkin. Sal sovutilgan kartoshka massasiga qirg'ichlardan tvorog, tuxum un, eritilgan yog' qo'shiladi. Bu massadan kotletlar yasali qovuriladi. Uzatishda yog' yoki smetana sepiladi.

Kroketlar uchun kartoshka massasi kotletlarga qaraganda qovushqoqroq holda qilinadi. Buning uchun eziltirilgan kartoshkaga resepturada ko'rsatilgan unning 1/3 qismi, margarin, tuxum sarig'i qo'shib aralashtirilib dumaloq nok ko'rinishida bir porsiyaga 3-4 tadan qilib yasaladi. So'ng ular unga bulanib, tuxum oqiga botirib olinadi, urvoqqa bulanadi va ko'p yog'da qovuriladi. Kroketlarni shampinonlar bilan ham tayyorlash mumkin. Bunday holda kartoshka massasini mayda

to'g'ralgan piyoz yoki qo'ziqorin bilan qo'shiladi. Uzatishda piyozli qizil sardak, tomatli yoki qo'ziqorinli sardaklardan foydalaniladi.

Sabzavotli toblab pishirilgan taomlar. Sabzavotli toblab pishirilgan taomlar 3 guruhga bo'linadi: qiymasiz, qiymali va toblab pishirilgan.

Qiymasiz toblab pishirilgan kartoshka, rangli oq karam, qovoq, qo'ziqorinlar ishlatiladi. Kartoshka toblashdan oldin qovuriladi yoki qaynitiladi, karam, qo'ziqorin ham qaynatilib qovuriladi.

Sabzavot va qo'ziqorinlarni smetana yoki sutli sardaklarda oldindan qirg'ichlangan pishloq va yog' sepib toblab pishiriladi. Uzatishda sariyog' yoki margarin quyiladi. Smetanali sardakda pishirilgan kartoshka tayyorlash uchun tozalangan xom kartoshka kubik shaklida to'g'raladi, qaynatilgan kartoshka somoncha shaklida to'g'ralib, qovuriladi. So'ngra yuqorida ko'rsatilganidek pishiriladi. Yosh kartoshkani tuzli suvda qaynatib qovurmasdan ishlatiladi. Qaynatilgan kartoshka ham qovurilgan piyoz yoki qo'ziqorin bilan xuddi shunday toblab pishiriladi. Kartoshkani tuxum yoki tuxum va pomidor bilan toblab pishirish mumkin. Birinchi holdi passerlangan piyoz bilan aralashtirilgan qaynatilgan kartoshkaga chaqilgan tuxumlar qo'shib, so'ng toblab pishiriladi. Qovurilgan pomidor toblashdan oldin kartoshka ustiga qo'yiladi. Kartoshka toblamalari tuxum aralashtirilgan qo'ziqorin va sabzavot yoki birgina sabzavot bilan qiymalanadi. Kotletdan tayyorlangan kartoshka massasi ikkiga bo'linadi. Bir qismi ikki sm qalinlikda qolipga solinib unga qiyma qo'shiladi va kartoshka massasining usti qolgan ikkinchi qismi bilan yopiladi. Tayyorlangan toblama ustiga smetana yoki smetanali tuxum aralashmasi surtiladi, urvoq (non urvog'i) sepib toblab pishiriladi. Kartoshka toblamalarini sardaklar yoki smetana bilan uzatiladi. Kartoshka toblamalari uchun sabzavotli qiyma sifatida karam yoki sabzi ishlatiladi. Karamli qiyma tayyorlash uchun yangi yoki achitilgan karam mayin to'g'raladi va tayyor bo'lguncha yog' bilan qovurish shaklida pishiriladi. Pishgan karam sovutiladi, tuzlanib unga passerlangan sabzi, bosh piyoz solib aralashtiriladi. Sabzi qiymasini tayyorlashda passerlangan sabzi bilan passerlangan piyoz aralashtiriladi va tuz, maydalangan tuxum qo'shiladi.

Kartoshka ruleti tayyorlash uchun kartoshka massasi namlangan polietilen ustiga yoyiladi. O'rtasiga qiyma (karam, sabziva piyozli qo'ziqorin) qo'yib, rulet ko'rinishda o'raladi, tuxumli smetana surtilib, urvoq sepib toblab pishiriladi. Uzatishda kartoshka toblamalaridek uzatiladi.

Un qo'shilgan kartoshka massasidan boshqa xil qiymali qo'ziqorin yoki sabzi qo'shilgan kartoshka, bo'g'irsoqlar, tvorogli yoki tuxum va piyoz qo'shilgan qo'ziqorin farshli vatrushkalar tayyorlanadi. Bo'g'irsoqlar uchun massa kulcha ko'rinishida bo'linib unga qiyma qo'yib, shakllantiriladi. Vatrushkalar uchun massa sharcha ko'rinishida bo'linadi, ularning har birini o'rtasi qiyma bilan to'ldiriladi. Shakllantirilgan mahsulotlar pazandachilik qoliplariga terilib ustiga tuxum surtib pishiriladi.

Amaliy qism: O'zbek milliy suyuq taomlaridan misol sifatida moshxo'rdani tayyorlash texnologiyasini ko'rib chiqamiz.

Moshxo'rdagi. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha qo'y yoki mol go'shti vazni 15-20 gr hisobida kubik shaklida kesiladi. Qozondagi dog'langan yog'ga go'sht solinib, qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha, keyin bosh piyoz (halqa yoki yarim halqa) solinib qovuriladi, so'ngra sabzi (mayda kubik) solib biroz qovurilgach, sovuq suv yoki go'sht, suyak pishirilgan sho'rva suyuqligi, saralab yuvilgan mosh solinib, qaynash darajasigacha miltillatib qaynatiladi. Mosh ochilgandan so'ng saralab yuvilgan gurunch solib qaynash darajasiga yetkazib, kartoshka (mayda kubik) solib qaynatib, taom tayyor bo'lishdan avval tuz, ziravor solinadi. Dasturxoniga tortishda kosalariga bir qoshiq qitmiq, mayda to'g'ralgan ko'kat solib keltiriladi.

Tekshirish uchun savollar:

1. Suyuq taomlarning ahamiyati nimada?
2. Suyuq taomlarning qanday turlari mavjud?
3. Sabzavotli taomlarning qanday ahamiyati bor?
4. Qaynatilgan sabzavotli taomlar to'g'risida nimalarni bilasiz?
5. Sabzavotlardan dimlab taomlar tayyorlash texnologiyasi qanday amalga oshiriladi?
6. Sabzavotlardan qovurib taomlar tayyorlash texnologiyasini tushuntiring?
7. Sabzavotlardan qanday taomlar toblab pishiriladi?

Amaliy mashg'uloti. № 2. (4 soat)

Yorma va makaron mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar texnologiyasi.

Nazariy qism: *Yormalarga birlamchi ishlov berish.* Yormalar pishirishdan avval saralanib, oqlanmagan yoki bo'linmagan donalardan tashqari mahsulotlardan va moddalardan tozalanadi, elakda elanib, maydasi ajratiladi. Yormalarni pishirganda yopishqoq bo'lib qolishi va noxush mazasini yo'qotish uchun ularni yuvish kerak bo'ladi. Ayniqsa, yormalardan so'kda taxir maza bo'lganligi sababli ularni yaxshilab yuvish kerak. Yormalar 2-3 martadan suvi almashtirilib, so'k, guruch, arpa avval iliq, so'ng issiq suvda yuvilishi, suli esa faqat iliq suvda (1 kg ga 2-3 litr suv hisobida) yuvilishi kerak. Grechixa yormasini (butun yoki bo'lingan holdagisi) yuvmaslik kerak, chunki yuvilgan yormadan tayyorlangan bo'tqa mazasi, quyuc-suyuqligi, xushxo'rlik darajasi, ko'rinishini yo'qotadi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida bunday yormalar xom holda yoki gidrotermik (tez pishuvchi) ishlovdan o'tkazib keltiriladi. Hidrotermik ishlovdan o'tgan yorma tez pishish xususiyatiga ega bo'ladi. Xom grechixa yormasi pishirishdan oldin qovriladi, chunki qovrilgan yorma xushxo'r va tez pishuvchi xossaga ega bo'ladi. Tovaga 4 sm qalinlikda yorma solinib, 110-120 °C da qovurish shkalida och qo'ng'ir ranggacha qovuriladi. Qovurish jarayonida yormani vaqti-vaqti bilan aralashtirish lozim. Manniy yormasidan donador bo'tqa tayyorlash kerak bo'lsa, avval protiveynga solib, och qo'ng'ir rangga kirguncha qovriladi.

Tuxum va tvorogdan tayyorlanadigan taomlar.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida go'sht mahsulotlaridan tashqari tuxum va tvorogdan ham taomlar tayyorlanadi.

Tuxum g'oyat muhim oziq-ovqat mahsuloti hisoblanadi. Tuxumdan har xil taomlar tayyorlanadi, buning uchun tuxumning har xil turlari ishlatiladi. Bularga: tovuq, o'rdak, g'oz, kurka, bedana qirg'ovul tuxumlari kiradi.

Tuxumdan quyidagi taomlar tayyorlanadi: qaynatilgan tuxum, qaynatilgan tuxum bilan piloq, qovurilgan tuxum, grenkali tuxum, tabiiy omlet, tuxumli bo'tqa, pishloqli quymoq, pomidorli quymoq, tuxumli kotlet.

Qaynatilgan tuxumli taomlar. Tuxumli taomlar tayyorlashda turlicha issiqlik bilan ishlov beriladi. Tuxum ozgina qaynatilib (vsmyatku), «xaltachada» va to'la qaynatilgan holda iste'mol qilinadi.

Tuxumni qaynatish uchun har xil idishlar (soteynik, kastyulka, va hakozi) ishlatiladi. 10 dona tuxum uchun 2,5-3 litr suv ketadi. Qaynatilgan tuxumlarni olib ustidan sovuq suv solinadi, bunda tuxum sarig'ining rangi o'zgarib, po'chog'i tezda ajraladi.

Qaynatilgan tuxumdan quyidagi taomlar tayyorlanadi.

Iltilgan (vsmyatku) tuxum, to'la qaynatilgan tuxum, qaynatilgan tuxum bilan pishloq, sutli sadakda grenkali tuxum, tuxumli bo'tqa. Shulardan misol sifatida tuxumli bo'tqani tayyorlash texnologiyasini ko'rib chiqamiz

Tuxumli bo'tqa. Idishga tuxum (xom), sut, tuz, sariyog' solib, yaxshilab aralastiriladi. Tuxumli aralashma idishga solinib, suv (70 °C da) 20 daqiqa aralastirilgan holda qaynatiladi. Tayyor bo'tqa quyugroq konsistensiyali ko'rinishda bo'ladi. Isitilgan tovoqchaga tog'cha shaklida tuxum bo'tqasi solinib, ustidan ko'kat, maydalangan pishloq sepiladi, atrofida qovurilgan grenki (oq nondan) terib uzatiladi. Taomni ko'k no'xat yoki qaynatilgan rangli karam bilan ham uzatish mumkin.

Qovurilgan tuxumli taomlar. Ko'zli tuxum (yaichnisa glazunya) grenkali tuxum, tabiiy omlet, pishloqli quymoq, pomidorli quymoq, tuxumli kotlet misol sifatida pomidorli quymoqni tayyorlash jarayonini ko'ramiz.

Pomidorli quymoq.

Pomidor yuvilib, 4 bo'lakka bo'linadi va ozgina sariyog'da qovurilib, ustiga quymoq aralashmasi solinadi va quyulgunga qadar qovuriladi. Tayyor taom kesiladi (1 porsiyada bir bo'lak), ustidan yog' quyiladi, va ko'kat sepib uzatiladi. Bunday taomni tayyorlash uchun 1 dona tuxum, 5 g sariyog', 25 g sut, 50 g pomidor, kerak bo'ladi. Taomning chiqishi 70 g ni tashkil etadi.

Toblab, qizartirib pishiriladigan tuxumli taomlar.

Bularga: tabiiy qazartirib pishiriladigan quymoq, sabzili quymoq, shpinatli quymoq, guruch bo'tqasi bilan tayyorlangan quymoq, drachena, tuxumdan tayyorlangan sule kiradi.

Sabzili quymoq tozalangan sabzi pishirilib, eziladi va quymoq aralashmasi bilan aralastiriladi. Keyin yog'langan protiveynga solinadi va 160*-1800C da haroratda pishirish shkafida pishiriladi. Quymoqni pishloq bilan ham tayyorlash mumkin. Bunday taomni tayyorlash uchun 1 dona tuxum, 3 g sariyog', 30 g sut, 50 g sabzi kerak bo'ladi. Taomni chiqishi 100 g ni tashkil etadi.

Tvorogdan tayyorlanadigan taomlar.

Tvorog bu sigir sutidan tayyorlanadigan oqsilli qattiq mahsulotdir. Tvorog yog'i olinmagan yoki yog'sizlantirilgan sutdan olinadi. Tvorog eng to'yimli oziq-ovqat mahsuloti bo'lib, u shifobaxsh xususiyatga ega. Uning tarkibida 14-17 % oqsil, 18% yog', 2,4-2,8 % sut qandi, kalsiy fosfor, temir va magniy bor. Tvorogdan tayyorlangan taomlar bolalar ovqatida keng qo'llaniladi, chunki tvorogda qimmatbaho moddalar mavjud va ular bolalarning o'sishi va rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tvorog yengil hazm bo'ladi. Tvorog tarkibida yog'lar bo'lib, ulardan tashqari, aminokislotalar ham bo'ladi, aminokislotalar yog' aralashuvini yaxshilab, parhyez ovqatlanishda muhim ahamiyatga ega. Tvorog, xuddi sut-qattiq mahsulotlaridek, patogen mikroorganizmlar rivojlanishida yaxshi muhit bo'lib hisoblanadi. Tvorogdan tayyorlangan mahsulotlar sovuq yoki issiq holda uzatiladi. Ularni tayyorlashdan oldin idishdan olinib, tekshiriladi, ezuvchi jihozga solib yaxshilab eziladi. Bunda mahsulot 2% og'irligini yo'qotadi. Ba'zan tvorog namligini yo'qotish uchun presslanadi.

Tvorogdan quyidagi taomlar tayyorlanadi:

Bug'da pishirilgan olmalı tvorog pudingi, so'rniklar, qizdirish shkafida pishirilgan tvorogli pudinglar, tvorogli zapekanka, tvorog va sabzavotlardan tayyorlangan vatrushka..

So'rniklar: Xom tuxum po'chog'idan tozalanib, shakar bilan yaxshilab aralastirilib, eziltirilgan tvorogga qo'shiladi. Un yoki manniy yormasi, tuz solib yaxshilab aralastiriladi. So'rniklarga aylana shakl berib, unga bulanadi, oz yog'da iiki tomoni qizartirilib 5 daqiqa qovurish shkafida pishiriladi. Uzatishda (1 porsiyaga 1-2 dona) so'rniklar taqsimchaga solib, ustidan yog', shirin sardak yoki qiyom quyib uzatiladi.

So'rniklarni qaynatilgan kartoshka qo'shib ham tayyorlash mumkin.

Taomni tayyorlashda 100 g shakar, 100g tvorog, 20 g bug'doy uni, 4-6 dona tuxum, 10 g shakar, 5 g sariyog', 20 g qiyom kerak. Chiqishi 130 g.

Yormalardan tayyorlanadigan taomlar:

1). Sochiluvchi bo'tqalar: grechixa bo'tqasi, guruchli sochiluvchi bo'tqa, so'k bo'tqasi, agra bo'tqasi, konsentratdan sochiluvchi bo'tqa tayyorlash.

2). Ilashimli bo'tqalar (guruch ilashimli bo'tqasi, sutli manniy bo'tqasi,) Ilashimli bo'tqalardan quyidagi taomlar tayyorlanadi: 1). Guruch, so'k, manniyli zapekankalar; 2). Grechixa krupianigi, 3). Manniyli kotlet yoki bitochki, manniy klioskisi.

Ilashimli bo'tqalardan tayyorlanadigan taomlar:

Ilashimli bo'tqalardan zapekanlar, pudinglar, kotlet, bitochkilar, klioskilar tayyorlanadi. Bu taomlarni tayyorlashda bo'tqa quyuproq tayyorlanishi kerak. Bo'tqalarga yog', xom, tuxum, shakar, shirin bo'tqalarga vanilin, qo'shiladi. Yorma zapekanlari shirin yoki shakar qo'shilmay tayyorlanishi mumkin. Ularni qovoq, suzma, mevalar bilan ham tayyorlash mumkin. Grechixa yoki «poltava» yormasi bo'tqasiga suzma qo'shib tayyorlangan zapekankani krupanik deb nomlanadi.

Pudinglarni zapekankadan farqi- ularga maxsus formaga solinib, ko'pirtirilgan tuxum oqi qo'shiladi. Bu bilan tayyorlanadigan mahsulotlarning g'ovaklik va shishish darajasi oshiriladi.

Guruch, so'k, manniyli zapekanlar. Tayyorlangan ilashimli bo'tqa- 60 °C gacha sovutilib, xom tuxum, shakar, ba'zi hollarda kishmish, turshak, vanilin qo'shib aralashtiriladi, yog'lanib, urvoq sepilgan tovaga solinadi. Tovaga solingan aralashmaning qalinligiga 3-4 sm dan oshmasligi kerak.

Mahsulot yuzi tekislanib, tuxum, nordon qaymoq aralashmasi surtiladi va qovurish shkafida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha pishiriladi. Mahsulot yuzi tekislanib, tuxum, nordon qaymoq aralashmasi surtiladi va qovurish shkafida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha pishiriladi. Tayyor zapekanka biroz sovutilib, porsiyalarga taqsimlanadi. Tarqatishda tarelkalarga qo'yilib, ustidan eritilgan sariyog' qo'shib beriladi yoki alohida sardak idishda nordonroq qaymoq bilan isiye' molga tortiladi.

Grechixa krupanigi.

Yumshoq donador grechixa bo'tqasi suv- sut aralashmasidan tayyorlanadi va 60 °C gacha sovutilib ezilgan suzma, xom tuxum, nordon qaymoq, shakar solib aralashtiriladi. Tayyorlangan mahsulot yog'lanib, urvoq sepilgan tovaga solinadi, yuzi tekislanib, tuxum nordonroq qaymoq aralashmasi surtilib, qovurish shkafida yuzida qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha pishiriladi. Tayyor krupanik biroz sovutilib, 250 gr hisobida porsiyalarga taqsimlanadi. Tarelkaga qo'yib ustidan eritilgan sariyog' quyib yoki alohida sardak idishda nordonroq qaymoq bilan isiye' molga tortiladi.

Manniy klioskisi. (uzma oshi). Sovutilgan manniy bo'tqasiga eritilgan margarine (bir porsiyaga 15 gr hisobida), xom tuxum solinib yaxshilab aralashtiriladi. Klioskiga shakl berish va bo'lakchalarga bo'lishda 2 ta choy qoshiqdan foydalaniladi. Kastryulkaga yoki tovaga qaynoq suv solinadi, tuz solib yana qaynatiladi. Tayyorlangan bo'tqadan bir qoshiqda idish cheti bilan tekislab to'ldirilgan holda shakl berish ham mumkin.

Agar klioski ko'p porsiyada tayyorlanishi lozim bo'lsa, bo'tqada tayyorlangan mahsulot un sepilgan stol ustiga 5-6 millimetr qalinlikda yoyilib, mayda romb shaklida kesib, tuzli suvda pishiriladi.

Makaron mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar.

Bu taomlarga quyidagilar kiradi: pishirib yog' yoki qaymoq bilan aralashtirilgan makaron, tomat aralashtirilgan makaron, pishloq yoki brinzali makaron, pishirib sabzavot bilan aralashtirilgan makaron, makaronidan duxovkada qizdirib pishirilgan ovqat, pishloq bilan yopilgan makaron, suzmali ugra.

Amaliy qism.

Makaron mahsulotlarini pishirishni o'rganish.

Makaron mahsulotlarini 2 xil usulda pishirish mumkin.

Birinchi usul. (Suyuqligi to'kilgan holda). 1 kg mahsulotga 5-6 litr suv, 50 gr tuz solib qaynatiladi. So'ng tayyorlangan makaron mahsuloti solinib iste' molga tayyor bo'lguncha qaynatiladi. Mahsulot pishirilayotganda idish tagiga yopishib kuymasligi uchun kapkir bilan aralashtirib turiladi. Suv miqdorini 5-6 baravar ko'p olishdan maqsad-qaynab turgan suvga makaron mahsuloti solinganda, suvni sovish darajasi juda pasayib ketmaydi va tezroq qaynab chiqishi natijasida

makaron mahsuloti yumshoq pishib, o'z shaklini saqlash qobiliyati oshadi. Agar suyuqlik miqdori kam bo'lsa, bo'kish natijasida makaron mahsulotlari o'zaro yopishib qolib, bir xilda suyuqlik va issiqlik ta'sirini amalga oshirib bo'lmay, bir xil pishmagan, o'z shakliga ega bo'lmagan holga kelishi mumkin. Makaron mahsulotlarini pishirish vaqtiularning turlariga bog'liq bo'ladi. Makaronlar 20-30 daqiqa, vermishellar 10-15 daqiqa, ugra 20-25 daqiqa qaynatib pishiriladi.

Pishirilgan makaron mahsulotlari elak yoki alyuminiy g'alvirga solib, suvi silkitiladi, idishga solib ustidan eritilgan yog' qo'shib, aralashtiriladi. Yog' qo'shib aralashtirish natijasida makaron mahsulotlari idish tagiga yopishmaydi. Pishirish natijasida makaron mahsulotlarining vazni tarkibidagi kraxmalning suyuqlikning yutib, kleyster holiga kelishi hisobiga 2,5-3 barobar oshadi. Bu usulda pishirish natijasida hajm 150 % gacha oshadi.

Pishirib yog' yoki nordonroq qaymoq aralashtirilgan makaron. Saralab pishirilgan makaron suvi to'kilib, silkitib, eritilgan sariyog' yoki margarin bilan aralashtiriladi. Tarqatishda likopchaga suzilib, garnir yoki taom sifatida ustidan eritilgan sariyog' yoki nordonroq qaymoq quyib beriladi.

Ikkinchi usul(suyuqligi to'kilmaydigan). Qaynab turgan tuzli suvga (1 kg mahsulotga 2-3 litr suv va 30 gr tuz solinadi) tayyorlangan makaron mahsuloti solinib, aralashtirilgan holda suvni tortguncha qaynatilib, yog' solib aralashtiriladi va past olovda usti qopqoq bilan berkitilgan holda, qaynatib, tayyor holga keltiriladi. Bunda hajm o'zgarish jarayoni 200-300 % gacha yetishi mumkin. Bunday usulda pishirilgan makaron mahsulotlari ko'p saqlanishi mumkin va makaron zapekankalari uchun ishlatiladi. Bundan tashqari alohida taom yoki garnir sifatida ham ishlatilishi mumkin.

Tekshirish uchun savollar:

1. Yormalarga birlamchi ishlov qanday beriladi?
2. Yormalardan qanday taomlar tayyorlanadi?
3. Tuxumdan qaynatib va qovurib qanday taomlar tayyorlanadi?
4. Tvorogdan qanday taomlar tayyorlanadi?
5. Pomidorli quymoq qanday tayyorlanadi?
6. So'rniklar qanday tayyorlanadi?
7. Makaronmahsulotlarini pishirishning qanday usullari bor?
8. Makarondan qanday taomlar tayyorlanadi?



Amaliy mashg'ulot. № 3 . (4 soat)

Baliqdan tayyorlanadigan taomlar texnologiyasi.

Nazariy qism: Baliqdan tayyorlanadigan taomlar boshqa taomlar ichida muhim o'rinni egallaydi. Baliq taomlari tarkibida oqsil ko'p bo'lib, u go'sht mahsulotlaridagi oqsilga nisbatan tez hazm bo'lishi xususiyatiga ega. Baliqning muskul to'qimasi go'shtnikiga nisbatan nafis va yumshoq bo'ladi, chunki baliqning birlashtiruvchi to'qimasi tarkibidagi kollagenlar issiqlik ta'sir etsa, turg'unlik darajasi buzilib glyutinga aylanadi. Baliq taomlari ko'p miqdordagi mineral moddalarga boy . Bu mineral moddalar dengiz baliqlaridan tayyorlangan taomlarda ko'p bo'ladi. Ko'p baliqlar A va D, ba'zi baliqlar esa V1 va V2 vitaminlarga , tarkibidagi ekstraktiv moddalar orasida ishtaha ochish xususiyatiga ega bo'lgan moddalar mavjud. Baliqdan taomlar qaynatib, dimlab va yopib pishiriladi, xuddi shuningdek asosiy usulda va ko'p yog'da qovurib tayyorlanadi.

Qaynatilgan baliqdan tayyorlanadigan taomlar.

Baliqlar butun holda, katta va porsiyali bo'laklar, file ko'rinishida qaynatiladi. Butun va bir qancha baliqlar maxsus uzunchoq shakldagi setkalardan iborat qozonlarda qaynatiladi. Tayyorlangan baliqlar panjaralarga terilib ip bilan bog'lanadi. Baliqli panjara qozonga o'rnatilab ustidan 3 sm balandlikda sovuq suv quyiladi va unga piyoz, kashnich, lavr bargi, achchiq qalampir, tuz solinadi.

Osetr, lasos va boshqa oilaga mansub toza tutilgan baliqlarni qaynatish uchun xushbo'y ildizlar qo'shilmaydi, chunki bunday baliqlarning o'zining ma'zali ta'mi, hidi bor va ular qo'shimcha xush ta'mlarga muhtoj emas. Boshqa hollarda, asosan, dengiz baliqlarini qaynatishda xushbo'y ildizlar, piyoz va boshqa dorivorlar ko'p miqdorda qo'shiladi. Baliqlarni qaynatish ikki bosqichdan- etapdan iborat: oldin qozon masallig'i bilan qaynash holigacha keltiriladi, so'ngra olov pasaytiriladi va baliq kattaligi hamda ko'rinishiga qarab 85-90 * C haroratda 45 daqiqadan 1,5 soatgacha qaynatiladi. Baliqning tayyorligini aniqlash uchun oshpazlik sanchqisi bilan sanchib bilish mumkin. Qaynatilgan baliq panjara bilan birga qozondan olinib bog'langan ipidan bo'shatiladi, tovachaga teriladi. Tayyor taom qaynatilgan kartoshka, qo'ziqorin, qaynatilgan rangli karam bilan garnirlanadi, ko'katlar va limon bilan bezab beriladi.

Baliq filesi maxsus pichoqlar yordamida porsiyalarga bo'linadi; sardak alohida beriladi yoki porsiyalarga bo'lingandan so'ng baliqning ustidan quyiladi. Yaxna va gazakli taomlar uchun mo'ljallangan katta bo'lakli baliqlar qaynatilgandan so'ng qozondan panjarasi bilan birga olinadi, to'dalangan oqsillar yuvilib uy haroratida sovutiladi. So'ngra ular sovutgichga qo'yiladi. sovutilgan baliqlar suyagidan ajratiladi va porsiyalarga bo'linadi. Qaynatilgan vaqtda baliqning og'irligi 20% gacha kamayadi.

Qaynatilgan baliqlarga qaynatilgan kartoshka, va tomatli, oq ekstrachanli sardaklar qo'shib uzatiladi. Baliq bo'laklari ustiga sardak, garnirga esa sariyog' qo'yiladi. Dasturxonga tortilganda ukrop, ko'katlar sepiladi. Qo'shimcha qayla tarzida tuzlangan, sirkalangan sabzavotlar, sirkalangan mevalar, baliqli knellar qo'llaniladi. Qaynatilgan baliqlarni suyuq taomlarda 30 daqiqagacha saqlash mumkin.

Dimlangan baliqli taomlar. Dimlash uchun o'rta yog'li, yog'li baliqlar ishlatiladi; karp, lesh, sazan, som va boshqalar. Mayda baliqlar bosh qismi bilan butunligicha, o'rtacha va katta baliqlar butun holda va aylana shaklda yoki suyak po'stidan ajratib porsiyalarga bo'lingan holda dimlanadi.

Baliqlar tomat va sabzavotlar bilan dimlanadi. Sabzi, ko'kat, selderey uzunchoq yoki mayin aylana shaklida, piyoz esa halqa yoki yarim halqa shaklida kesiladi. Kastryl yoki idishga o'simlik moyi, tomat pyuresi solinadi, so'ngra bir qavatda to'g'ralgan sabzavot solinib, unga 2-3 qatordan baliq teriladi. Navbat bilan to'g'ralgan sabzavotlar, tuz, shakar, qalampir, lavr bargi va boshqa dorivorlar baliqlar qatlamiga sepiladi. Baliq ustki qatlami sabzavotlar bilan qoplanib unga sirka qo'shib 3 soat davomida dimlanadi. Baliqning tayyor bo'lishi, uning suyaklarining yumshoq bo'lishidan bilinadi. Baliqni qaynatilgan kartoshka va dimlash jarayonida paydo bo'lgan sabzavot sardagi quyib uzatiladi. Dimlangan baliqni sovutilgan gazak sifatida garnirsiz uzatish mumkin. Dimlash davrida tuzli

suvga solingan baliqlarga tuz qo'shilmaydi. Dimlash jarayonida baliq massasi 17-20 % kamayadi. Baliqli teftellar kotlet massasidan bir porsiyaga 3-5 tadan ajratilib, unga belab qovuriladi, so'ng chuqur bo'magan idishga 2 qavat qilib teriladi. Unga tomat sardagi qo'shilib, tayyor bo'lgunga qadar dimlanadi. Shu sardak bilan yoki qaynatilgan kartoshka ,gurunch bilan uzatiladi. O'simlik moyida tayyorlangan teftelni garnirsiz sovitilgan gazak sifatida uzatish mumkin.

Qovurilgan baliqli taomlar. Baliqlar yog'i ko'p bo'magan qozonlarda, setkalarda butunligicha, porsiyalarga bo'lib, kotlet massasi ko'rinishida qovuriladi. Qovurilgan baliq ustiga bir bo'lak sariyog' qo'yib uzatiladi. Sardak alohida beriladi.

Garnir sifatida odatda, qovrilgan kartoshka bilan boshqa qovurilgan sabzavotlar (pomidor, kabachki) limon bo'lagi, ko'katlar ishlatiladi. Yog'i kam miqdordagi baliqlar tovalarda qovuriladi. Buning uchun baliq bo'laklariga qovurish oldidan tuz, qalampir sepilib, unga (non ushog'i) bulanib terisini pastga qilib 1600C haroratgacha qizigan yog'li tovada qovuriladi. Ikkala tomoni qovurilgan baliq bo'laklari 250* C gacha qizigan qovurish shkafiga 5 daqiqa qo'yiladi. Tuzlangan , unga bulangan, tuxumga bulangan baliqlarni bo'laklarga , porsiyalarga bo'lib, po'st va suyaklaridan ajratib, 5 daqiqa davomida 1800C gacha haroratda qizigan yog'li frityuralarda qizarguncha qovuriladi, so'ng frityuralardan olib 5-7 daqiqa qovurish shkafiga qo'yiladi. Baliqlar murakkab kartoshka, qo'ziqorin, pomidor garnirlari bilan uzatiladi. Qo'shimcha limon, ko'kat, baliqga esa sariyog' bo'lakchasi qo'yiladi. Tomat sardagi yoki mayonez alohida beriladi. Xamirda qovurilgan baliqlar osyotr, sevryuga, som baliqlaridan tayyorlanadi. Suyak va terisiz bo'laklar uzunchoq (5x 1x1)shaklida maydalanib, o'simlik moyi, limon sharbati qo'shiladi, ko'katlar sepib, 15-20 daqiqa sirkalanadi. So'ngra pazandalik sanchig'i bilan har bir baliq bo'lagi xamirga botirib olinadi va ko'p yog'da 5 daqiqa qovuriladi. So'ng quruq tovaga 1 qavat terib qovurish shkafiga 5 daqiqa qo'yiladi.

Xamir oliy navli un, sut, tuxum, o'simlik moyi va tuz aralashtirib xamir tayyorlanadi. Un va sut bir-biriga teng: 1:1miqdorda, 40 gr. Unga 1 ta tuxum olinadi. Sutga o'simlik moyi, tuxum sarig'i, tuz qo'shib aralashtiriladi. Tuxum oqi aralashtirilib xamir tayyorlanadi. Xamirga botirib olib qovurilgan baliq garnirsiz uzatiladi. Baliq bo'laklari piramida shaklida likopchalarga teriladi va salfetka bilan qo'yiladi. Tomat sardagi va limon alohida beriladi. Gril baliqlar lasos, siga, seld, osyotr, som va boshqa baliq turlaridan tayyorlanadi. Setkada suyak va terisiz porsiyalarga bo'lingan va katta bo'lmagan butun baliqlar qovuriladi.

Elektro grillarda setkalar elektr energiyasi yordamida, olovli grillarda, yog'och yordamida isitiladi. Issiqlik baliqlarga radiasiyalar orqali uzatiladi.

Qovurish oldidan setkalar quritilib isitiladi va yog'lanadi. Tayyorlangan baliq salfetka yordamida quritiladi, tuzlanib sariyog'ga bulanib qizigan setkalarga qo'yiladi. Lasos, siga, seld kabi baliqlar quritmasdan limon sharbati, o'simlik moyi, tuz qora murch, ko'katlar sepiladi va 10 daqiqa tuzlashga qo'yiladi. Tayyor bo'lgan baliq yuzi qizarib, setka rasmi hosil bo'ladi. Setkada qovurilgan baliq 5 daqiqa qovurish shkafiga qo'yiladi. Qovurilgan kartoshka bilan uzatiladi. Limon ,

tomat sardagi, mayonez alohida beriladi. Kotletlar, bitochki va zrazalar baliqdan tayyorlangan kotlet massasidan tayyorlanadi, odatdagidek ikki tomoni qovurilib 5-7 daqiqa davomida qovurish shkafiga qo'yiladi va qovuriladi. Uzatishda yog' yoki tomatli sardak qo'yiladi.

Qaylasiga qovurilgan yoki qaynatilgan kartoshka, kartoshka pyuresi, bundan tashqari, tarkibida sut sardakli kartoshka, sabzi, yashil no'xat, yashil loviya, qaynatilgan rangli karam kiruvchi murakkab qaylalar beriladi.

Go'shtdan tayyorlanadigan taomlar. Go'sht oqsil, yog', mineral va ekstraktiv moddalarga boy mahsulot hisoblanadi. Go'sht oqsillari kishi to'qimalarining tuzilishiga va mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Yog' esa energiya manbaidir. Ekstraktiv moddalar go'shtli taomlarni xushxo'r va mazali qiladi. Shu sababli ular kishi sekresiya bezlaridan suyuqlik ajralish jarayoniga ta'sir etib, taom hazm bo'lishini ta'minlaydi. Go'sht tarkibida uglevod va vitaminlar bo'ladi. Go'shtli taomlarni uglevod mineral moddalar, vitaminlar bilan boytish maqsadida ularga garnir sifatida sabzavotlar, makaron va yormalar qo'shib beriladi. Go'sht taomlarini tayyorlashda har xil issiqlik ishlovi berish turlaridan foydalaniladi. Shuning uchun go'shtli taomlari pishirilgan, qovurilgan, oz suvda pishirilgan, dimlangan va yopilgan turlarga bo'linadi.

Go'shtli mahsulotlarni pishirish. Ikkinchi quyuc taom uchun mol, qo'y, echki, dudlangan go'sht, kolbasa mahsulotlari pishirib tayyorlanadi. Pishirish uchun tarkibidagi birlashtiruvchi to'qimalari o'rtacha holda bo'lgan go'sht bo'laklari olinadi. Mol go'shtidan (1 navli tana) to'sh, qo'l, qo'l osti, qo'vurg'a, sonning yon, tashqi qismlarining laxm go'shtlari ishlatilsa, qo'y, echki go'shtlarining to'sh bo'yin, qo'l laxm go'shtlari ishlatiladi. Go'sht bo'lagini bir xil pishirish uchun uning vazni 2 kg gacha bo'lishi kerak agar qo'y yoki echki to'shlarini suyagi bilan pishirish kerak bo'lsa, ich tomonidan suyak ustidagi pardasi pichoq yordamida chizib, kesib qo'yilishi kerak. Bunda pishgan go'shtdan suyakni ajratib olish osondashadi. Qo'l laxm go'shti silindr shaklida o'ralib (rulet) ip bilan bog'lab pishiriladi.

Pishirish jarayonida 1 kg go'shtga 1-1,5 litr suv solinadi. Suv miqdori ko'p bo'lsa, go'sht tarkibidagi oziqaviy qiymatga ega bo'lgan mineral, ekstraktiv moddalar suyuqlikka o'tib, go'shtning ozuqaviyligi pasayadi, mazasi o'zgaradi.

Go'shtlarning xushxo'rlicini oshirish uchun pishirish jarayonida ko'kat ildizi, sabzavotlar(sabzi,piyoz), ziravorlar qo'shiladi. Go'shtning pishganligini aniqlash uchun pazandalik ignasi sanchib ko'riladi. Igna qarshilikka uchramay yengil sanchilib, go'sht tarkibidan rangsiz suyuqlik chiqsa, go'sht pishgan hisoblanadi.

Go'shtlarni qaynatib pishirish vaqti go'sht bo'lagining , turiga qattiq yumshoqligiga va birlashtiruvchi to'qimalarining soniga bog'liq. Pishirish jarayonida go'shtning vazni 38-40% gacha kamayadi.

Amaliy qism.

Baliqdan qovurib taom tayyorlash. Ishlovdan o'tgan baliq yuvilgandan so'ng suvi silkitiladi. Tayyorlangan butun yoki porsiyaga bo'linganicha tuz, murch sepib, unga belanadi va qizib turgan yog'ga terisi bilan qo'yib ikki yoqlama qobiq

hosil qilib qovuriladi. Qovurish jarayoni 140-160 °C li haroratda 5-10 daqiqa olib boriladi. Qovurilgan baliqlarni tayyor holga keltirish uchun 250 °C li qovurish shkafiga 5-7 daqiqa qo'yiladi. Baliqlarni umumiy qovurish muddati 10-20 daqiqa davom etadi. Qovurish oxirida baliq ichidagi mayda rangsiz sharchalar hosil bo'lish holatidan aniqlash mumkin. Qovurilgan baliq tayyor bo'lgan zahoti iste'molga tarqatiladi.

Isitilgan likopcha yoki porsiyali laganchaga qovurilgan, pishirilgan yoki pyure holidagi kartoshka solinib yoniga qovurilgan baliq qo'yiladi, ustidan eritilgan sariyog' qo'shib beriladi, bezash uchun ko'kat va limon parragi ishlatiladi. Qovurilgan baliq uchun garnir sifatida dimlangan karam, grechixa bo'tqasi, qovurilgan qovoqcha, baqlajan, pomidor hamda pishirilgan sabzavotlar ustiga yog' sepib beriladi.

Kerakli xom ashyo: 132 dan 237 gr. gacha baliq, bug'doy uni 6 gr., o'simlik yog'i 5 gr., garnir 150 gr., sardak 75 gr, sariyog' yoki margarin 7 gr. Sof og'irligi 257 gr yoki 325 gr.

Ko'p yog'da qovurilgan baliq. Butun baliq yoki romb shaklida kesib porsiyalangan baliq bo'laklari 180 °C da qizib turgan ko'p yog'da sachratmasdan solinib, yuziga qobiq hosil bo'lguncha 5-10 daqiqa davomida qovuriladi, so'ng yog'dan suzib olinib, tayyor holga yetkazish uchun tovaga solinib, qovurish shkafiga qo'yiladi. Tarqatishda isitilgan likopcha yoki laganga garnir sifatida tilim-tilim shaklida avval pishirib, so'ng qovurilgan yoki to'rtburchakli uzun kesib, ko'p yog'da qovurilgan kartoshka solinadi, yoniga ko'p yog'da qovurilgan baliq, uning ustidan eritilgan sariyog' sepib, ko'p yog'da qovurilgan ko'kat va limon parragi bilan bezab beriladi. Alohida sardak idishda tomatli oq yoki kornisonli mayonez sardagini berish mumkin.

Kerakli xom ashyolar: Sudak yoki laqqa baliq 210 gr., bug'doy uni 6 gr., tuxum 1/7 dona, uvoq 15 gr., pazandalik moyi 10 gr., garnir 150 gr., sardak 75 gr, sariyog' yoki margarin 7 gr. Sof og'irligi 300 gr.

Go'shtni pishirish jarayonini o'rganish.

Issiqlik ishlov berishga tayyorlangan (mol, qo'y, echki, buzoq) go'sht 2 kg gacha vaznda olinib, qaynab turgan suvga solinadi va tez qaynash darajasigacha ko'tariladi, vaqt-vaqti bilan yuziga suzib chiqqan ko'pigi suzib olinadi. Olov pasaytirilib, sekin qaynatib qo'yiladi. Go'shtni bu usulda pishirish jarayonida oziqa moddalarining suvga o'tishi kamayadi, suv ham kam sarf bo'ladi. Go'sht yumshoq pishib, mazali bo'ladi. Pishirilayotgan go'shtning xushxo'rlikini, hid mazasini yaxshilash uchun iste'molga tayyor bo'lishdan 30-40 daqiqa avval xom sabzi, ko'kat ildizi, piyoz tayyor bo'lishdan 10-15 daqiqa avval tuz solinadi. Pishirish jarayonida tuz bilanbirga lavr yaprog'i, donador murch ham solish mumkin. Pishgan go'sht bo'lagi suyuqlikdan suzilib, to'qimasiga ko'ndalang qilib porsiyaga 1-2 bo'lak (50,75, 100 gr.) hisobida kesib, qaynatmaga solinadi, qaynatib marmitda saqlanadi. Bundan maqsad go'shtga shamol tegib, usti qurib qolishining oldini olishdir. Tarqatishda isitilgan likopchaga garnir qo'yib, yoniga pishirilgan go'sht bo'lagi, ustidan qaynatma, sariyog' yoki sardak qo'yib beriladi. Sardakni alohida sardak idishiga solib berish ham mumkin.

Mol go'shtiga garnir sifatida pishirilgan kartoshka, kartoshka pyuresi, dimlab pishirilgan sabzavotlar, sut sardagida tayyorlangan sabzi, ko'k no'xat yoki donador yorma bo'tqalar, qo'y go'shtiga donador guruch bo'tqasi, yog'liq go'shtli taomga esa dimlangan karam qo'shib beriladi. Mol go'shti va yog'liq go'shtli taomlar uchun qizil sardak, qo'y go'shti uchun oq sardak mos hisoblanadi.



Tekshirish uchun savollar:

1. Baliqni qaynatib qanday taomlar tayyorlanadi?
2. Baliqni qovurish jarayonini tushuntiring.
3. Baliqni dimlab qanday taomlar olinadi?
4. Baliqni duxovkada yopib pishirish jarayonini ayting.
5. Baliqni ko'p yog'da qovurish texnologiyasini aytib bering.
6. Go'shtdan qanday taomlar tayyorlanadi?
7. Go'shtni qaynatib pishirish jarayonini ayting.

Amaliy mashg'ulot . № 4 . (4 soat)

«Go'shtni qovurib pishirish texnologiyasi o'rganish».

Nazariy qism. *Go'shtlarni qovurish.* Mol, buzoq, qo'y va echki go'shtlaridan qovurib taom tayyorlanadi. Asosiy qovurish usuli, tutunsiz olovda (ko'mir yoki elektr gril yoki gaz grillarida) infra qizil nur ta'sirida, yuqori chastotali tok apparatlarida qovurib pishirish usullari bor. Go'shtlar yirik, porsiyali

bo'lakka bo'lingan, mayda bo'lakka bo'lingan yoki qiymalangan holda qovuriladi. Qovurish uchun birlashtiruvchi to'qimalari nozik, mayin va kollagenlarining bardoshlilik darajasi past bo'lgan go'sht bo'laklari ishlatiladi. Bunday go'sht bo'laklari tarkibida kollagen ishqilik ishlov ta'sirida yumshoq holga keladi. Buzoq, qo'y, echki go'shti tarkibidagi kollagen mol go'shtnikiga nisbatan bardoshlilik darajasi past bulgani sababli qovurishda deyarli hamma qismlarini ishlatish mumkin. Go'shtlarni qovurish uchun tova, protiveyn, elektr tovalar, ishlatiladi. Qovurishda cho'yan tovanadan foydalangan ma'qul. Chunki temirdan yasalgan protiveynda issiqlik energiyasi bir xilda tarqalmaydi. Natijada mahsulot kuyishi mumkin. Qovurish jarayonida go'sht ustida qobiq hosil bo'ladi, u organik to'qimalardan iborat bo'lib, qovurilgan mahsulotga alohida maza beradi. Qovurish jarayonida paydo bo'lgan qizg'ish qobiq taomga o'ziga xos xushxo'rlik berish bilan birga iste'molda kishi tanasidagi sekresiya bezlariga ta'sir etib, suyuqlik ajralish jarayonini tezlatadi, taomning hazm bo'lishiga katta yordam beradi. Go'shtlar sof yoki urvoqqa belangan holda qovuriladi. Ba'zi go'sht mahsulotlari (to'sh) avval pishirilib, sovutiladi, urvoqqa belanadi, so'ngra qovuriladi.

Mayda bo'lakli go'shtlarni qovurish. Mayda bo'laklab qovurish uchun pushti mag'izalin yoki yupqa taloq, sonning ichki va yuqoridagi qismlari ishlatiladi. Qizib turgan yog'ga solinadigan go'shtning qavat qalinligi 1-1,5 sm bo'lib, qovurish jarayonida pazandalik ayrisi yoki kurakchada aralashtirib turiladi. Go'shtni qalin qatlamda yog'ga solib bo'lmaydi. Chunki qatlami qalin go'shtda qobiq kech paydo bo'ladi. Qobiq paydo bo'lguncha go'sht tarkibidagi namlik ajralib chiqib, go'sht dag'al va quruq bo'lib qoladi.

Mayda bo'lakli go'shtdan quyidagi taomlar tayyorlanadi.

Befstroganov. Go'sht uzunligini 3-4 sm qilib, to'rt burchakli uzun shaklda kesib, qizib turgan yog'li tovaga solinadi. Tuz, murch sepilib aralashtirilgan holda 3-5 daqiqa davomida qovuriladi. So'ng jazlangan piyoz nordonroq piyoz sardagi, «yujniy» sardagi qo'shib qaynash darajasiga yetkaziladi.

Tarqatishda porsiyali tovaga qovurdoq befstroganov solinib, alohida likopchada yuzaki pishirib, qovurilgan kartoshka beriladi. Ko'proq miqdorda tayyorlangan taom likopchalarda tarqatiladi. Garnir sifatida pishirilgan, yog'da qovurilgan kartoshka tortiladi.

Karsk kabobi. Sixga buyrakning yarmi marinovka qilingan go'sht va oxirida buyrakning ikkinchi yarmi tortilib, yog' surtiladi, ochiq olovda yoki elektr grilda qovurilib, pishirib iste'molga tayyor holga keltiriladi. «Kavkaz kabobi»ga o'xshash usulda tarqatiladi.

Go'shtli kotlet massasidan tayyorlanadigan taomlar.

Go'shtli kotlet mahsulotlaridan kotlet yoki bitochki qizib turgan yog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovurilib, qovurish shkafiga iste'molga tayyor holga keltirish lozim. Taom iste'molga tayyor bo'lganligini uning yuzida oq ko'pikchalar paydo bo'lganligidan yoki asta bosib ko'rganda rangsiz suyuqlik ajralib chiqishidan bilish mumkin. Qovurish jarayonida pishirishga tayyor mahsulot o'z vaznini 19 % gacha yo'qotadi. Tarqatishda taom ustidan go'sht sardagi, eritilgan yog' yoki bir chetiga sardak qo'yib beriladi.

Garnirli kotlet, bitochki. Go'sht kotlet mahsulotidan tayyorlangan kotlet yoki bitochki qizib turgan yog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovurilib, qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga garnir suzilib, yoniga kotlet yoki bitochki qo'yiladi va ustidan sariyog', go'sht sardagi yoki bir chetiga sardag quyib, ko'kat sepib beriladi. 3-4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir ishlatiladi. Sardaklardan esa kotlet uchun – qizil asosiy, piyozli qizil, piyozli va karnisonli qizil, tomatli oq, piyozli nordonroq qaymoq, bitochki uchun ham qaymoq, nordonroq qaymoq sardaklari ishlatiladi. «Qiy mali shnisel» uchun tayyorlangan mahsulot xuddi kotletga o'xshash tayyorlanib, tarqatiladi.

Qiy mali zraza. Pishirishga tayyorlangan qiy mali zraza qizib turgan yog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib tovada qovurilib, qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga guruch yoki grechixa bo'tqasi, kartoshka pyuresidan iborat garnir suzilib, yoniga 1-2 dona zraza qo'yiladi, ustidan sariyog' sepib, yoniga qizil yoki piyozli qizil sardak qo'yib, ko'kat sepib beriladi.

Tefteli. Pishirishga tayyor qiy mali teftel yuziga qobiq hosil qilib qovurilib, chuqur tovaga bir qator teriladi, ustidan qaynab turgan sardak quyilib, qovurish shkafida 10-12 qaqqa davomida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Sardaklardan qizil yoki tomatli, nordonroq qaymoq bilan tomat aralashmasidan tayyorlanganlari ishlatiladi. Yana teftellar ko'p yog'da yuzaki qovurilib, chuqur tovaga 1-2 qator teriladi va sardakda dimlab tayyorlanishi ham mumkin.

Tarqatishda porsiyali tovaga yoki likopchaga donador guruch, grechixa bo'tqasi yoki kartoshka pyuresi suzilib, yoniga tefteli qo'yiladi va teftel tayyorlangan sardakdan quyib, ko'kat sepib beriladi. Mayda chopilgan sarimsoq ham sepib berish mumkin.

Guruch bilan nordonroq qaymoqda yopilgan bitochki (qozoqcha usul). Donador guruch bo'tqasiga jazlangan tomat qo'shib aralash tiriladi. Bitochki ikki yoqlama yuzaki qovuriladi. Yog'langan porsiyali tovaga bo'tqa solinib, o'rtasi ochiladi, tayyorlangan bitochki o'sha yerga qo'yiladi, ustidan nordonroq qaymoq sardagi quyilib, yopiladi. Tarqatishda yopilgan tovasi bilan likopchaga qo'yib, ko'kat sepib beriladi.

Makaronli rulet. Tayyorlangan makaron ruleti qovurish shkafida 30-40- daqiqa davomida harorati 220-230 °C li darajada qobiq hosil qilib yopib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Biroz sovilib, porsiyasiga 1 yoki 2 bo'lakdan kesib likopcha yoki porsiyali laganchaga solib, ustidan go'sht sardagi yoki bir chetiga qizil yoki piyozli sardak qo'yib, ko'kat sepib beriladi. Agar rulet piyozli, tuxumli qiyma bilan tayyorlansa, tarqatishda yoniga garnir berish ham mumkin.

Amaliy qism.

Qiy mali go'shtdan tayyorlanadigan taomlar jarayonini o'rganish. Sof qiy mali go'sht taomlari qovurib tayyorlanadi. Ular iste'molga tarqatishdan avval qovurilishi kerak, chunki ular qovurilib saqlansa mazasi o'zgarib, yumshoqlik darajasini yo'qotib, iste'moldagi yutilish dag'allashadi. Sof qiy mali pishirishga tayyor go'sht mahsuloti ikki yoqlama asosiy usulda qovurilib, qobiq hosil qilinib,

qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Qovurish jarayoni davomida mahsulot o'z vaznini 30 % gacha yo'qotadi. Tarqatishda go'sht taomi ustidan o'zi qovurilgan yog'i, go'sht sardagi yoki sariyog' quyib beriladi. Qiymali go'sht taomlaridan ayrim birlarini tayyorlash texnologiyasini tavsiya etamiz.

Qiymali bifshteks. Bifshteks uchun soz qiyma mahsulotidan tayyorlangan pishirishga tayyor mahsulot tovada qizib turgan yog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovuriladi, qovurish shkafiga qo'yib 5-7 daqiqa davomida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Ba'zi hollarda bifshteks qovurishdan avval unga belab ham olinadi. Tarqatishda porsiyali lagan yoki likopchada garnir suzib, yoniga bifshteks qo'yiladi, ustiga bifshteks qovurilgan yog'dan, sariyog' yoki go'sht sardagi quyilib, ko'kat bilan bezab beriladi. Garnir sifatida qovurilgan yoki pishirilgan kartoshka, pishirilgan sabzavotlar, 3-4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir ishlatiladi. Xuddi sof go'shtli bifshtekska o'xshash qiymali bifshteksda sariyog'i qotirilmay qovurilgan tuxum, yog'da jazlangan piyoz qo'yib berish ham mumkin.

Kerakli masalliqalar: Mol go'shti 109 gr, sut 6,76 gr, yanchilgan murch 0,04 gr, tuz 1,2 gr, eritilgan mol yog'i 7 gr, garnir 150 gr, sof og'irligi 220 gr.

Sof qiymali shnisel. Sof go'sht qiymasi mol, qo'y, go'shtidan tayyorlanadi. Pishirishga tayyor mahsulot qizib turgan yog'da ikki yoqlama yuzaki qobiq hosil qilib qovuriladi, qovurish shkafiga qo'yib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali laganga yoki likopchaga qovurilgan yoki pishirilgan kartoshka, donador yorma bo'tqasi, 3-4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir solinadi, yoniga shnisel qo'yib, ustiga qizdirilgan yog' sepib beriladi.

Lo'la kabob. Pishirishga tayyor mahsulot (sof qiymadan tayyorlangan yarim tayyor mahsulot) sixlarga tortilib, tutunsiz olov damida aylanma qobiq hosil qilib, qovurilib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Taqatishda porsiyali laganchaga lavash qo'yib, ustiga 2-3 donadan qovurilgan lo'la kabob sixdan chiqarib joylanadi, biroz o'raladi va yoniga garnir sifatida ko'k yoki bosh piyoz (to'g'ralgani), pallacha shaklidagi limon, pomidor solib, ko'kat bilan bezaladi. Alohida idishda sardak beriladi. Bu taomga lavash berilmay ham tarqatish mumkin.

Lavash tayyorlash uchun elangan un, tuzli suv yordamida oddiy xamir qorilib tindiriladi, bo'lakchalarga bo'lib, qalinligi 1 mm qilib yoyiladi va temir tovada yog'siz qovuriladi

Kerakli masalliqalar: Qo'y go'shti 227 gr, dumba 10 gr, bosh piyoz 20 gr, tuz 5 gr, murch 1 gr, un 45 gr, suv 12 gr, ko'k piyoz 50 gr, ko'kat (petrushka) 11 gr. Sof og'irligi 230 gr.



Tekshirish uchun savollar:

1. Mayda bo'lakli go'shtdan qanday taomlar tayyorlanadi?
2. Mayda bo'lakli go'shtdan befstroganlar qanday tayyorlanadi?
3. Sof qiymali go'shtdan qanday taomlar tayyorlanadi?
4. Sof qiymali go'shtdan lo'la kabob tayyorlash texnologiyasini tushuntiring .
5. Sof qiymali go'shtni qovurganda uning qancha vazni yo'qoladi?
6. Go'shtli kotlet massasidan qanday taomlar tayyorlanadi?
7. Go'shtli kotlet massasidan teftel tayyorlash jarayoni qanday amalga oshiriladi?

Amaliy mashg'ulot. № 5 . (4 soat)

«O'zbek milliy go'shtli taomlarini tayyorlash texnologiyasi»

Nazariy qism. Kaboblarning turlari va tayyorlanish texnologiyalari.

O'zbek milliy taomlarida kaboblar ham ma'lum o'rinni egallaydi. Kaboblar qo'y, mol, parranda go'shtlaridan, qiymalaridan, jigarlardan tayyorlanadi. Kabob pishirishda go'sht chopilib, piyoz, tuz, ziravorlar yordamida marinadlanadi. Keyin sixga tortib, tutunsiz, cho'g' alangasida ko'p yog'da yoki asosiy usulda qovurib, pishiriladi. Jigardan tayyorlangan kabob uchun bu jarayon ozgina boshqacha bo'ladi. Dasturxonga tortishda yoniga mayda to'g'ralgan piyoz va ko'kat aralashmasi, ustidan sirka sepib beriladi, ba'zi hollarda yangi tuzlangan sabzavot salatlaridan berish ham mumkin. Endi kaboblardan ayrim turlarining tayyorlanish texnologiyasini ko'rib o'tamiz.

O'zbekcha kabob. Birlashtiruvchi to'qimasi kam bo'lgan qo'y go'shti 12-15 gr. hisobida kubik qilib to'g'raladi. Bosh piyoz mayda chopiladi. Tayyorlangan go'sht, piyoz, tuz, yanchilgan qizil qalampir, kashnich urug'i, zira yaxshilab aralashtirilib, 3-4 soat sovuq joyda qo'yib marinadlanadi. Marinadlangan go'sht 5-6 dona hisobida sixga tortiladi. Bunda six oxiriga yog'liq go'sht yoki dumba tortilishi kerak. Sixga tortilgan kabob tutunsiz cho'g'da qovuriladi. Kabob o'z sixi

bilan yoki sixdan bo'shatilgan holda taqsimchaga qo'yilib, bir chetiga mayda to'g'ralgan piyoz va ko'kat solinib, ustidan 3% li sirka qo'yib dasturxonga tortiladi.

Qiyma kabob. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha bo'lgan mol yoki qo'y go'shti mayda panjarali go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Bosh piyoz mayda chopilib, go'sht qiymasi ,tuz, kashnich urug'i, zira. Yanchilgan qalampir bilan aralastirib, urib pishiriladi, 2-3 soat sovuq joyda marinadlanadi. Qiyma bo'laklarga bo'linib, uzun silindr shakli berilgan holda sixga tortiladi. Tutunsiz cho'g'da qizg'ish qobiq hosil qilguncha qovuriladi. Kabob o'z sixi bilan yoki sixdan ajratilib, taqsimchaga qo'yilib, yoniga to'g'ralgan bosh piyoz va ko'kat raralashmasi ustidan sirka sepib beriladi.

Jigar kabob. Qo'y yoki mol jigari tozalanib, 10-12 gr hisobida kubik qilib to'g'raladi. Qo'y dumba yog'i 5-10 gr hisobida kubik qilib to'g'raladi . Sixga jigar va dumbalar tortilib, ustidan tuz va yanchilgan qalampir sepilgan sepilgan zahoti tutunsiz cho'g'da qobiq hosil qilguncha qovuriladi. Kabob o'z sixi bilan yoki sixdan ajratilib, taqsimchaga qo'yilib, yoniga to'g'ralgan bosh piyoz va ko'kat aralashmasi ustidan sirka sepib dasturxonga tortiladi.

Kerakli masalliqalar: Qo'y jigari 114 gr, yoki mol jigari 120 gr, dumba yog'i 36 gr, qizil qalampir 0,4 gr, bosh piyoz 12 gr, tuz 2 gr. Sof og'irligi 110 gr. Umumiy ovqatlanish korxonalarida yuqorida ko'rib chiqilgan kaboblardan tashqari yana maxsus kabob, tovuq kabob, «Toshkent» qozon do'lmasi, baliq kabob, turkcha kabob, cho'l kabob (turkmancha), barra kabob, quyon kabob, rohati kabob «tojikcha», bedana kabob, tandir kabob va boshqa turdagi kaboblar ham tayyorlanishi mumkin.

Parranda va ilvasin go'shtlaridan tayyorlanadigan taomlar.

Parranda va ilvasin go'shtlaridan tayyorlanadigan taomlar tarkibiga to'liq oqsil, tez eruvchi yog', ekstraktiv moddalar ko'p, xushxo'rlik darajasi yuqori bo'lib, tez hazm bo'lish xususiyatiga ega. Parranda filesi tarkibi nozik to'qimalardan tashkil topganligi va azot birikmali moddalari ko'p bo'lganligi sababli ulardan tayyorlangan taom qimmatli hisoblanadi. Ilvasin go'shtlari taxirroq mazaga ega bo'lib, ularda ishtaha ochar moddalar ko'p bo'ladi.

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

Tovuq, jo'ja, kurkalarni, ba'zi hollarda g'oz-o'rdaklarni pishirib, ikkinchi issiq taom tayyorlanadi. Pishirilgan ilvasinlar sovuq taom sifatida, tovuq, jo'ja, kurka pishirilgan suyuqlik, sardak uchun ishlatiladi. Parrandaning katta-kichikligi,

yoshiga qarab pishirish muddati, 20 daqiqadan 1,5 soatgacha davom etadi. Pishirish jarayonida parranda vazni 25 % gacha kamayadi.

Qaynatib pishirilgan tovuq, jo'ja, kurka go'shti. Bog'langan parranda go'shti qaynab turgan suvga (1 kg mahsulotga 2-2,5 l suv) solinib, olov balandlatiladi va qaynatiladi. Qaynaguncha va qaynash davomida ko'piklari suzib olinib, tuz, piyoz, ko'kat ildizlari, sabzi, ziravor qo'shib past darajada (85-90 °C) qaynatib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Go'shtning pishganligini aniqlash uchun parrandaning go'shtdor qismiga pazandalik ignasi sanchiladi. Igna oson sanchilib, go'shtdan rangsiz suyuqlik ajralib chiqsa bu go'shtning iste'molga tayyor bo'lganlik belgisidir. Pishgan parranda suyuqlikdan suzib olinib, sovutilib, uzunasiga ikkiga bo'linib, file va son qismlaridan bir bo'lakdan chopilib, porsiyasiga 2 bo'lakdan qilib tayyorlanadi. So'ng bo'laklar chuqur idishga solinib, ustidan qaynatma quyiladi va qaynatiladi. Tarqatilgunga qadar qopqoq bilan yopgan holda marmitda saqlanadi. Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga donador guruch bo'tqasi pishirilgan yoki pyure holiday kartoshka solinib, yoniga pishirilgan parranda go'shti qo'yiladi. Ustidan oq yoki tuxumli oq sardak quyib, ko'kat sepib beriladi.

Tovuq 208 gr, yoki jo'ja 184 gr, yoki broyler jo'jasi 175 gr. Yoki kurka 186 gr, bosh piyoz 4 gr, petrushka ildizi 4 gr, garnir 150 gr, sardak 75 gr. Sof og'irligi 325 gr.

Qovurilgan parranda va ilvasin go'shti. Parranda va ilvasinlarning go'shti butun yoki porsiyalarga bo'lingan holda ozroq yog' bilan tovada, ko'p yog' solib qozonda yoki qovurish shkaflarida qovuriladi. Qovurish natijasida chuqur tovada hosil bo'lgan suyuqlikdan go'sht seli tayyorlanib, u parrandalarni iste'molga tarqatishda ustidan quyib beriladi. Parrandalar qovurilganda ular turiga va yorug'lik darajasiga qarab vaznining 25-40 foizini yo'qotadi. Yog'lik o'rdak va g'oz qovurilganda uning 15 foizigacha yog'i erib chiqadi.

Ishlovdan o'tib bog'langan butun parranda ichi va ustidan tuz bilan ishqalanib, qizib turgan yog'ga yelkasi bilan qo'yilib, so'ng aylanma holda qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha yon, to'sh, yelka hollariga ag'darib qovuriladi. So'ng qovurilgan parranda qovurish shkafiga qo'yilib 200 °C darajada iste'molga tayyor holga keltiriladi. Parranda qovurish shkafida qovurilayotganda vaqti-vaqti bilan aylantirib turiladi. Aylantirilayotganda o'zidan ajralib chiqqan sel va yog'idan sepib turiladi. Agar yog'siz tovuq va jo'jalar qovuriladigan bo'lsa, ularning yuzida sezilarli qobiq hosil bo'lishi uchun nordonroq qaymoq surtib chiqiladi. Parranda go'shtining pishganligini aniqlash uchun parranda sonining qalin qismiga pazandalik ignasi sanchilib ko'riladi. Agar rangsiz suyuqlik ajralib chiqsa, bu go'shtning pishganligidan dalolat beradi. Qovurilgan parranda uzunasiga ikki bo'lib porsiyasiga ikki donadan (to'sh qismi va son qismi) qilib chopiladi va chuqur idishga terilib, ustidan go'sht seli quyiladi va 5-7 daqiqa isitilib, iste'molga tarqatishga tayyorlanadi. To'sh qismidan bo'lak ajratishda to'g'ri chopib bo'laklarni ajratish lozim. Mayda jo'jalarni ikkiga bo'lib yoki butun tarqatish ba'zi hollarda ikkiga bo'lib, file va son go'shtlarini mo'ljallab 3-5 bo'lakka chopib porsiyalash ham mumkin.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga qovurilgan kartoshka solib, yoniga qovurilgan parranda qo'yiladi, ustidan go'sht sardagi yoki sariyog' quyib, ko'kat sepib beriladi. Qo'shimcha garnir sifatida alohida vazada, salat idishida yoki likopchada ko'k salat, yangi rediska, yoki yangi karam salati, marinovka qilingan mevalar berish mumkin.

Tovuq 218 gr, yoki jo'ja 213 gr, yoki broyler jo'jasi 190 gr. Nordonroq qaymoq 3g, oshxona margarini 5g, sariyog' 7 g, garnir 150g. Sof og'irligi 257 gr.

Qovurilgan g'oz, o'rdak, kurka go'shti. Ishlovdan o'tib bog'langan butun parranda go'shti ichi, usti tuz bilan ishqalanib, chuqur tovada qizib turgan yog'ga yelkasi bilan qo'yiladi va qovurish shkafiga joylab har 10-15 daqiqada aylatirib, o'z yog'i va selidan sepib turiladi. Kurkani qovurish shkafida joylashdan oldin eritilgan yog' surtiladi, o'rdak va g'ozlar esa qaynoq sut bilan ho'llanadi. Parranda yuzi qizarib, qobiq hosil bo'lgach, uni aylantirib, qovurish shkafidagi haroratni biroz kamaytiradi va iste'molga tayyor bo'lgunga qadar qovuriladi. Agar parranda qari bo'lsa, qovurishdan avval yarim tayyor holgacha pishirib olinadi.

Qovurnilgan parranda porsiyalarga bo'linib, idishga solib sovitgichda saqlanadi. Iste'molga tarqatishdan oldin chuqur tovaga terilib, ustidan biroz go'sht sardagi quyilib, qovurish shkafida 160-180°C li haroratda 5-7 daqqa qizdirib olinadi.

Tarqatishda porsiyali laganga yoki kurkaning qovurilgan bo'lagi qo'yilib, ustidan go'sht sardagi quyiladi va ko'kat sepib beriladi. O'rdak yoki g'ozga garnir sifatida dimlangan karam yoki yopilgan olma qo'shib berish tavsiya etiladi.

Qovurilgan ilvasin go'shti. Ishlovdan o'tkazilib bog'langan butun holdagi ilvasinlar (kaklik, qirg'ovul, qur, qarqur, yovvoyi o'rdak) go'shtining usti va ichi tuz bilan ishlanib plita ustida yoki duxovkada ustidan nordonroq qaymoq surtib, vaqti-vaqti bilan aylantirib o'z selidan sepib, qovurib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tayyor ilvasinlar katta- kichikligiga qarab: chil va kaklik ikkiga, qur beshga, qirg'ovul to'rtga, qarqur sakkizga bo'linib porsiyalarga taqsimlanadi.

Mayda ilvasinlar (o'rmon loyxo'ragi, loyho'rak, bedana, o'rmon kartovug'i) ishlovdan o'tgandan so'ng qovurishdan avval yupqa kesilgan cho'chqa yog'iga o'ralib, ip bilan bog'lab tayyorlanadi, chuqur temir tovalarda qovuriladi. Agar yuza tovada qovurilsa, yog' harorati oshib ketib masallig'ni kuydirib yuboradi. Qizib turgan yog'da aylanma qobiq hosil qilib qovurilgan ilvasin go'shti usti qopqoq bilan yopilib, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga qovurilgan kartoshka (ko'p yog'da yoki asosiy usulda), yoniga butun yoki porsiyalab qovurilgan ilvasin go'shti qo'yilib, ustidan sariyog' yoki go'sht sardagi quyiladi va ko'kat sepib beriladi. Qo'shimcha garnir sifatida qizil yoki oq o'zakli karam salati yoki marinadlangan meva beriladi.

Nordonroq qaymoq sardagidan tayyorlangan qovurilgan ilvasin go'shti. Ilvasin go'shti qovurilib, porsiyalarga bo'linadi, o'zi qovurilgan idishga terilib, ustidan nordonroq qaymoq sardagi quyilib, qopqog'i yopiladi va 5-7 daqiqa isitib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali laganchaga ilvasin

go'shti qo'yilib, ustidan nordonroq qaymoq sardagi quyiladi. Qovurilgan kartoshkali garnir alohida likopchada ustiga ko'kat sepib beriladi.

Jo'ja tabakasi. Ishlovdan o'tgan jo'ja to'sh qismi bo'ylab uzunasiga yorilib, yoyib kengaytiriladi va yassi holga keltiriladi. Ilik suyaklari bir , ikki yeridan sindiriladi. Agar jo'ja yirik bo'lsa, uzunasiga ikkiga bo'linadi. Tayyorlangan jo'ja aylanma tuz, sarimsoq piyoz, nordonroq qaymoq bilan ishqalanib, qisqichli tovada qizib turgan yog'ga solinib, ustidan qisqich qopqog'i yopilgan holda ikki yoqlama qizg'ish qobiq hosil qilib qovuriladi. Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga pishgan jo'ja go'shti qo'yilib, atrofiga pomidor, ko'k piyoz, bosh piyoz, limon parragidan iborat garnir solinadi hamda ko'kat sepib beriladi. Alohida sardak idishida tkemal sardagi, sarimsoqpiyoz, ukropni maydalab chopib, tomat sharbatida aralashirilgan sardagi beriladi.

Jo'ja 414 gr, sariyog' 18 gr, nordonroq qaymoq 5 g, tkemal sardagi 50 gr yoki sarimsoqpiyoz 26 gr, tomat sharbati 30 gr. Sof og'irligi 250/50 gr.

Tovuq go'shti yoki ilvasin lahm go'shtidan tayyorlangan kotlet.

Parranda lahm go'shtidan suyagi bilan tayyorlangan sof kotlet tovada qizib turgan yog'da ikki yoqlama qobiq hosil qilib qovurilib, iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga 3-4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir solinib, yoniga bug'doy unidan yoki qatlama xamirdan tayyorlangan lochira non qo'yilib, ustiga parranda kotleti, sariyog' quyib beriladi. Garnirlarni alohida idishlarda berish ham mumkin.

Urvoqqa belanib qovurilgan parranda yoki ilvasin go'shti kotleti. Tayyorlangan kotlet (parranda yarim tayyor mahsulotlariga qarantovada qizib turgan yog'da ikki yoqlama sarg'ish qobiq hosil qilib qovuriladi va qovurish shkafiga qo'yib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga 3-4 xil sabzavot aralashmasidan iborat garnir solinib, yoniga lochira non va ustidan sariyog' qo'yib beriladi. Garnirni alohida idishda berish ham mumkin.

Kiyevcha kotlet. Tayyorlanib sovutgichda saqlangan yarim tayyor mahsulot qozonda qizib turgan ko'p yog'da 5-7 daqiqa davomida sarg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovuriladi, so'ng 3-5 daqiqa davomida qovurish shkafida ushlanib, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga 3-4 xil sabzavot aralashmasidan tayyorlangan garnir, somoncha qilib to'g'rab, yog'da qovurilgan kartoshka, ko'k no'xat, gulkaram, loviya solinib, yoniga lochira non, ustiga iste'molga tayyor kotlet qo'yiladi va eritilgan sariyog' sepib beriladi. Garnirni alohida idishda bersa ham bo'ladi.

Kerakli masalliqlar :

Tovuq 231 gr, sariyog' 30gr, tuxum ¼ dona, bug'doy noni 28 gr, pazandalik yog'i 15 gr, sariyog' 10 g, garnir 50 g. Sof og'irligi 288 gr.

Parranda , ilvasin go'shtidan tayyorlangan shnisel.

Tayyor parranda shniseli iste'molga tarqatishdan avval qovuriladi. Buning uchun qizib turgan yog'ga shnisel solinib, ikki yoqlama sarg'ish qobiq hosil qilib qovurilib, qovurish shkafida 3-5 daqiqa ushlanib, iste'molga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali likopchaga 3-4 xil sabzavot aralashmasidan garnir solinib, yoniga lochira non, ustiga shnisel, konservalangan meva va sariyog'dan gul yasab qo'yib beriladi. Garnirni alohida idishda berish ham mumkin.

Tovuq 272 gr, yoki broyler jo'ja 316 gr., bug'doy noni 37gr, tuxum ½ dona, sariyog' 20 gr, garnir 150gr. Sof og'irligi 290 gr.

Parranda va ilvasin go'shtidan tayyorlangan qiymali kotlet.

Tayyor kotlet massasidan porsiyalarga taqsimlanib kotlet tayyorlanadi, urvoqga belanadi, chuqur tovada qizib turgan yog'ga solib ikki tomonlama qobiq hosil qilib qovuriladi, va qovurish shkafiga joylab, iste'molga tayyor holga keltiriladi.

Tarqatishda porsiyali lagancha yoki likopchaga garnir yoniga 2-3 dona kotlet qo'yib, ustidan sariyog' qo'yib, ko'kat sepib beriladi. Qovurilgan, pishirilgan yoki pyure holiday kartoshka, guruch yoki grechixa bo'tqasi, ko'k no'xat, 3-4 xil sabzavot aralashmasidan iborat garnir ishlatiladi.

Amaliy qism. O'zbek milliy go'shtli taomlaridan tayyorlash texnologiyasini ko'rib chiqamiz. Palovlar o'zbek milliy taomlari ichida eng ko'p tarqalganlaridan biridir. O'zbek taomlari ichidagi palov o'ziga xos taom bo'lib, pishirish sirlarini chuqur o'rganishni talab qiladi. O'zbekistonning har bir hududi va viloyatida o'ziga xos usulda pishiriladi va dasturxonga tortiladi. Masalan: Toshkent, Farg'ona vodiysi, Samarqand, Buxoro, Xorazm vohalarida damlangan palovlar bir-biridan o'ziga xosligi bilan farqlanadi. Ularning tashqi ko'rinishi, pishirish texnologiyasi, ta'mi, ishlatiladigan masalliqlar turi, taomni dasturxonga tortish qoidalari o'ziga xos bo'ladi. Lekin bu palovlarning asosiy masalliqlarini piyoz, sabzi, guruch, go'sht, yog', tuzlar tashkil etadi. Barcha xildagi palov masalliqlariga sovuq va issiq ishlovlar umumiy qoidaga asoslangan holda oshiriladi.

O'zbekcha palov. Saralab yuvilgan guruch tuzli suvda ivitiladi. Birlashtiruvchi to'qimasi o'rtacha mol yoki qo'y go'shti kubik shaklida kesib tayyorlanadi. Palov 10 porsiyagacha tayyorlansa, go'shtni kubik shaklida kessa ham bo'ladi. Bunda palovning pishish muddati bir muncha kamayadi.

Qozondagi dog'langan o'simlik yog'iga go'sht solib qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha, yarim halqa shaklida to'g'ralagn piyoz solib qizarguncha, somoncha qilib to'g'ralgan sabzi solib yumshaguncha qovuriladi va suv (guruch vazniga teng bo'lgan holda) ta'bga ko'ra tuz, ziravor solib, 20-30 daqiqa qaynatiladi. Ivitilgan guruchning suvi silkitilib, qozonga bir tekis yoyib solinadi, qaynatilganda suyuqlik kamayadi. Bunda guruch 2-3 marta aralastirilishi kerak. Guruch qozondagi suvni tortgandan so'ng qopqog'i yopilib 30-40 daqiqa davomida damlanadi. Pishgan palovni usti ochilib, katta bo'lakli go'sht ajratib olinib, 15-20 gr li kubik shaklida kesiladi. Qozondagi palov aralastirilib, lagan yoki tovoqchaga uyib suziladi, ustiga go'sht qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

Kerakli masalliqlar: Qo'y go'shti 110gr, yoki mol go'shti 113 gr, guruch 100 gr, piyoz 300 gr, sabzi 100 gr, o'simlik yog'i 30 gr. Sof og'irligi 350 gr.

Jarkoplar. Jarkoplarning asosiy masalliqlaridan biri go'sht va kartoshkadir. Ular o'z pishirish usullari, qo'shiladigan masalliq turlariga ko'ra har xil nomlanishi

mumkin. Xonaki usulda jarkoplar yerli aholi urf-odatiga ko'ra o'ziga xos usulda pishiriladi, o'zgacha nomlar bilan nomlangan bo'lishi ham mumkin. Biz jarkoplardan «Samarqand» dimlamasini tayyorlash texnologiyasini ko'rib o'tamiz.

Birlashtiruvchi to'qimasi kam bo'lgan qo'y go'shti (son, biqin qismi) kishi boshiga 1-2 bo'lak hisobida kesilib tuz sepiladi, bir kishilik taom uchun mo'ljallangan sopol ko'zachaga solinadi. Ustidan kartoshka, sabzi, pomidor, piyoz, chuchuk bulg'or qalampir, sarimsoq, ko'kat ustma-ust terilib, ko'milarli darajada go'sht, suyak sho'rvasi yoki suv solinib, bir bo'lak sariyog' qo'shib, qovurish shkafiga qo'yib qaynatib pishiriladi. «Samarqand» dimlamasi sopol ko'zacha tagiga taqsimcha qo'yib, alohida taqsimcha bilan dasturxonga tortiladi va iste'molchi talabiga ko'ra taom ko'zachadan bo'shatiladi.

Kerakli masalliqalar: Qo'y go'shti 200 gr, piyoz 30 gr, sabzi 38 gr, pomidor 59 gr, kartoshka 133 gr, bulg'or qalampiri 40 gr, sariyog' 10 gr, sarimsoq 8 gr, ko'kat 14 gr, qaynatma yoki suv 20gr. Sof og'irligi 350 gr.

Yana quyidagi oddiy jarkop, non jarkop, behili jarkop, tovuq jarkopi, kavkazcha tovuq qovurma, baliq jarkop, qovurma kurka va boshqa turdagi jarkoplar ham tayyorlanadi.



Tekshirish uchun savollar:

1. Kaboblarning qanday turlari bor?
2. Jigar kabob tayyorlash texnologiyasini tushuntiring.
3. Go'shtli taomlardan o'zbekcha palov qanday tayyorlanadi?
4. Jarkoplardan «Samarqand» dimlamasini tayyorlash texnologiyasini ayting.
5. Parranda go'shtidan qanday usullarda taomlar tayyorlanadi?
6. Parranda go'shtidan qaynatib taom tayyorlash texnologiyasini ayting.
7. Parranda go'shtidan qovurib taom tayyorlash jarayoni qanday amalga oshiriladi?

Amaliy mashg'ulot № 6 . (4 soat).

Yaxna taomlar va tamaddilar (gazaklar) tayyorlash texnologiyasi

Nazariy qism. Sovuq taomlar tarkibidagi mahsulotlar turlicha bo'lganligi sababli, ularning oziqaviy ahamiyati katta. Taom va gazaklar sabzavotlardan, mevalardan qo'ziqorin, tuxum, go'sht, baliq yoki gastronom mahsulotlaridan tayyorlanadi. Ularga qo'shimcha mahsulot sifatida mayonez, nordonroq qaymoq, turli sardaklar ishlatiladi. Ko'p hollarda sovuq taom va gazaklar o'z tarkibidagi oziqaviy mahsuloti ko'pligi sababli to'yimlilik darajasi hisoblanadi. Ularga dudlangan cho'chqa go'shtlari, pishloqlar, mayonez sardakli salatlar va boshqalar kiradi.

Hamma sovuq taom va gazaklarni quyidagi besh guruhga ajratish mumkin: buterbrotlar, salat va vinegretlar, sabzavotli taomlar, baliq taomlari, go'sht taomlari. Sovuq taom va gazaklarni tayyorlash, saqlash, tarqatish jarayonlarida sanitariya qoidalariga qat'iy rioyaqilinishi zarur, chunki ularni tayyorlashda ishlatiladigan mahsulotlar tarqatishdan avval issiqlik ishlovidan o'tkazilmaydi. Sovuq taom va gazaklarni tarqatishda ularning harorati 12 °C dan oshmasligi kerak. Sabzavotlardan salatlar va vinegretlar tayyorlash.

Salatlar yangi, pishirilgan, achitilgan, marinovka qilingan, tuzlangan, tuzlab muzlatilgan sabzavot, qo'ziqorin, dukkaklilar, yangi yoki konservalangan meva, sitrus mahsulotlaridan tayyorlanadi. Ba'zi hollarda salatlar go'sht, baliq, parranda, seld, tuxum, dengiz mahsulotlari va boshqa mahsulotlardan qo'shib tayyorlanishi ham mumkin. Salatlarga yumshoqligini oshirish uchun nordonroq qaymoq, mayonezlar qo'shiladi. Bu mahsulotlar qo'shib tayyorlangan salat 1 soat davomida iste'molchilarga tarqatilishi kerak. Kesib tayyorlangan, lekin nordonroq qaymoq, mayonez qo'shilmagan mahsulotlarni muz xonalarda 4-80C li haroratda 12 soat davomida saqlash mumkin . Bundan uzoqroq muddatga saqlansa shamol tegib, yuzi qotib qolib, mahsulot va taom sifati o'zgaradi, S vitaminining miqdori kamayadi.

Yangi yoki pishirilgan sabzavotlar salatlar uchun kubik, tilim-tilim, parrak-parrak, somoncha shakllarida to'g'raladi. Salatlar o'zi alohida taom sifatida salat idishlarida yoki mayda likopchalarda beriladi. Ko'kat va sabzavot salatlarini go'sht, baliq taomlari uchun qo'shimcha garnir sifatida berilishi mumkin. Salatlarini 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 usulda olib borish mumkin.

Birinchi usulda to'g'rab, muzxonada saqlangan salat mahsulotlari aralashtirilib, sardak yoki nordon qaymoq, tuz, ziravorlar bilan yana bir aralashtirib, idishga uyib solinib, ko'kat bilan bezaladi.

Ikkinchi usulda mahsulotlar to'g'ralib, uning 1/3 qismi sardak bilan aralashtiriladi va salat idishiga uyib solinadi. Ustiga go'sht, baliq, parranda, qisqichbaqa, tuxum qo'yib, tuzlangan bodring, pomidor va ko'katlar bilan

bezaladi. Qolgan mahsulotlar kesilib, salat atrofida terilib chiqiladi. Bezalgan mahsulotlar ustiga sardak quyilmaydi.

Salatlarni quyidagi turlari tayyorlanishi mumkin: Ko'k salat, yangi bodring salati, ko'k piyoz salati, rediska salati, bahor salati, yoz salati, sabzi salati, yangi pomidor salati, piyozli sho'r bodring salati, oq o'zakli karam salati, qizil o'zakli karam salati, sho'r karam salati, sarimsoq piyozli, pishloq qizilcha salati, kartoshka salati, endi ana shulardan ayrimlarini tayyorlash texnologiyasini ko'rib chiqamiz.

Yangi bodring salati. Ishlovdan o'tgan yangi bodring tilim-tilim yoki parrak-parrak shaklda to'g'ralib, salat idishiga yoki likopchaga solinib, ustidan salat sardagi, yoki nordonroq qaymoq quyib, ko'kat yoki salat bargi bilan bezaladi.

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

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

Sabzavot vinegreti. Vinegretlar salat turlaridan bo'lib, unga albatta, qizilcha qo'shib tayyorlanadi. Qizilcha 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.

Pishirilgan qizilcha, sabzi, kartoshka tilim-tilim qilib to'g'raladi. Tuzlangan bodring ishlovdan o'tkazilib tilim-tilim qilib kesiladi. Bosh piyoz halqa yoki yarim halqa, ko'k piyoz 1-1,5 sm uzunlikda qilib to'g'raladi. Tuzlangan karm tuzlamadan olib siqiladi. Agar u sho'r bo'lsa sovuq suvda chayilib maydalab to'g'raladi. Tayyorlangan sabzavotlar aralashtiriladi, salat sardagi yoki mayonez sardagi qo'shib qorishtiriladi va salat idishiga yoki likopchaga uyib solinadi, chiroy beruvchi pichoqda kesilgan sabzi, qizilcha, kartoshka, bodring parragi bilan bezaladi, salat bargi ko'katlar sepib tarqatiladi. Vinegretlarga yangi yoki sho'r pomidor qo'shish mumkin. Vinegretdagi sho'r karam va bodring hisobini kamaytirish uchun 50 gr. dan 100 grammgacha ko'k no'xat, vinegretni go'sht, baliq, seld va boshqa mahsulotlar qo'shib tayyorlash ham mumkin.

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

Baliqdan yaxna taomlar va gazaklar. Yangi baliq va gastronomiya mahsulotlaridan tayyorlanadi. Tuzlangan baliq (porsiyalangan) baliq porsiyasiga 2-3 bo'lakdan qilib yupqa kesiladi va likopcha yoki laganchaga qo'yiladi. Tarqatishda baliq yoniga limon parragi va ko'kat sepib beriladi. Agar taom osetr oilasidagi baliqlardan tayyorlansa, uni pishirib, yupqa kesilgan kemirchak suyaklari bilan bezab beriladi.

Kilki, hamsa yoki salaka piyoz va yog' bilan. Saralab, tozalanib yuvib ishlovdan o'tgan kilki, hamsa yoki salaka baliqli likopchaga terilib, bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'k piyoz qo'yilib, ustidan dog'langan o'simlik yog'i quyilib

ko'kat bilan bezaladi. Dog'langan yog' o'rniga salat sardagi quyib berilishi ham mumkin. Bu taomga pishirilgan kartoshka (100, 150 gr) ko'k piyoz (15gr) qo'shib berilishi ham mumkin.

Ustiga sardak solingan baliq garnir bilan. Bu taomni tayyorlash uchun avval konsentratlangan baliq qaynatmasi tayyorlanib, sovuq suvda bo'ktirilgan jelatin qo'shib qaynatiladi, so'ng «baliq otyajka»si qo'shib tindiriladi, bu suyuqlik jele deb ataladi. Chuqur temir tovaga 0,3-0,5 sm qalinlikda jele solinib qotiriladi va ustiga porsiyalangan baliq bo'laklari oralig'i 3-4 sm qilib joylanadi. Har bir baliq bo'lagi ustiga chiroyli kesilgan limon, sabzi, bodring salat bargi, ko'kat, piyoz bilan bezak beriladi. Bezak oz-ozdan jele quyib qotiriladi. Jele bilan qotgan baliq bo'laklari pichoq yordamida kesib ajratiladi. Bunda baliq bo'lagi turli tomondan 3-4 mm qalinlikda jele bilan qoplangan bo'lishi kerak. Jele quyilayotganda limon quyilmasdan taom tarqatilayotganda baliq ustiga qo'yib berilishi mumkin. Ustiga sardak quyilgan baliq garnir bilan yoki garnirsiz tarqatiladi. Taom garnir bilan berilganda jeleli baliq bo'lagi likopchaga qo'yilib, yoniga 3-4 xil sabzavotdan tayyorlangan garnir solinadi. Bu taomni tayyorlashda maxsus shaklli idishlarga qo'yib tayyorlansa, bezaklar idish ostiga solinib tayyorlanishi va tarqatishdan avval 3-5 soniya qaynoq suvga botirilib, idishdan bo'shatilishi lozim. Shu usulda tayyorlanadigan, ustiga sardak solingan baliq taomlar krab, krivetka go'shti, kalmar, dengiz tojilaridan ham tayyorlanadi.

Kerakli masalliqalar: Pishirilgan baliq 75 gr, limon 5gr, ko'kat 1,5 gr, tayyor jele 125 gr, sabzi 5gr. Sof og'irligi 200gr.

Go'sht sovuq taomlari va gazaklari. Go'sht, kallapocha, parranda, ilvasinlardan sovuq taom va gazaklar tayyorlashda ularni issiq taomlar uchun pishirgandek pishirib, qovurib olinadi. Qaynatib pishirish va qovurish uchun go'shtning tegishli bo'laklari ishlatiladi. Go'sht va go'sht mahsulotlaridan tayrlangan sovuq taomlar garnir bilan, ustiga sardak solingan holda, o'ta pishgan ilvira holiga keltiriladi va tarqatiladi.

Rostbif garnir bilan pushti mag'izdan o'rta yumshoqlikda qovurib tayyorlangan rostbif sovitilib, to'qimasiga ko'ndalang qilib kesiladi va porsiyasiga 2-3 bo'lak taqsimlanadi. Uni likopchaga solib, yoniga 3-4 xil sabzavot (salat bargi, karnishon, pomidor, qirilgan yer qalampir, garnir, chopilgan jele qo'yilib, ko'kat) bilan bezaladi. Taomning bir chetiga yoki alohida sardak idishda sirkali yer qalampir yoki kornishonli mayonez sardagi beriladi.

Garnirli qaynatib pishirilgan go'sht. (til, parranda go'shti). Qaynatib pishirilgan go'sht mahsulotlari yoki parranda go'shti sovitilib, kesib yoxud chopib porsiyali bo'laklarga ajratiladi. Suzib berishda taqsimcha yoki boshqa idishga 2-3 bo'lakdan qo'yilib, atrofiga yoki yoniga qizil bosh karamdan, yangi yoki tuzlangan bodring, pomidordan, qaynatilgan sabzidan, ko'kat salatdan, marinadlangan mevalardan iborat garnir chiroyli qilib solinadi. Alohida qayladonda sirkali yer qalampir qaylasi yoki mayda bodringli mayonez suzib beriladi.

Jigar pashteti. Cho'chqa yog'i mayda to'g'ralib, biroz eritilib mayda to'g'ralgan sabzi, bosh piyoz qo'shib yumshaguncha qovuriladi. So'ng ishlovdan o'tib yupqa kesilgan jigar solinib, bir aylantirib qovurilib tuz, murch sepilib

iste'molga tayyor bo'lguncha qovuriladi va sovutilib, mayda ko'zli go'sht qiymalagichdan ikki marta o'tkazilib, biroz sut yoki qaynatma qo'shib aralashtirib biroz isitiladi. Yumshatilagn sariyog' qo'shib ko'pirarli darajada aralashtirilgach, likopchaga baton, rulet, kvadrat yoki to'g'ri to'rtburchak shaklida qo'yilib, pishirib, mayda to'g'ralgan tuxum va ko'kat bilan bezaladi. Pashtetni bezash uchun qandolatchilik qopchig'idan foydalanib, yumshatilagn sariyog' bilan hoshiyali bezak berilishi yoki setka ko'rinishida mayda naychalar hosil qilib bezash mumkin. Bezash uchun yog' o'rniga go'sht jeleli mayonez sardagini ishlatish mumkin. Bunda sariyog' yoki mayonez tuxum o'rnida ishlatiladi.

Amaliy qism.

Kartoshka salati. Pishirib tozalangan kartoshka tilim-tilim qilib to'g'raladi, to'g'ralgan piyoz, salat sardagi yoki nordonroq qaymoq bilan aralashtirilib, likopcha yoki salat idishiga uyib solinadi va ko'kat bilan bezaladi. Bu salatga yana pishirilgan sabzi, sho'r bodring, karam qo'ziqorin va seld qo'shib tayyorlash mumkin.

Kerakli masalliqalar: Kartoshka 68 gr, bosh yoki ko'k piyoz 34 gr, nordonroq qaymoq yoki mayonez 30 gr. Sof og'irligi 200gr.

Sabzi salati. Yangi sabzi ishlovdan o'tkazilib, mayda somoncha shaklida to'g'raladi yoki mayda ko'zli qirg'ichdan o'tkaziladi, nordonroq qaymoq shakar, tuz bilan aralashtirib, likopcha yoki salat idishiga uyib solinadi va ko'kat bilan bezaladi. Salatga mayda to'g'ralgan olma, qora olxo'ri qo'shish mumkin. Ular avval bo'ktirilib, danagi olib tashlanishi kerak.

Yangi pomidor salati. Yangi pomidor band atrofidan kesib tashlangandan so'ng parrak- parrak shaklida to'g'ralib, likopcha yoki salat idishiga solinib, yoniga ko'k yoki bosh piyoz to'g'ralib qo'yiladi, ko'kat bilan bezalib, ustidan tuz, murch, salat sardagi yoki nordonroq qaymoq quyib beriladi. Salatni piyozsiz tarqatish ham mumkin.

Qovurilgan baliq marinad ostida. Bu taomni tayyorlash uchun tulii baliqlar ishlatiladi. Ular turiga qarab terili, terisiz, suyaksiz lahmga yoki terili, qovurg'a suyakli bo'lakka ajratiladi. Ba'zi hollarda baliqlar butun holda ishlatiladi.

Baliq porsiyalari tuz, murch sepib, unga belab, o'simlik yog'ida 2 yoqlama qovuriladi va qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Qovurilgan baliq sovutiladi va likopcha yoki salat idishiga solib, ustidan marinad qo'yiladi va mayda to'g'ralgan ko'k piyoz sepib yoki ko'kat bilan bezab beriladi. Taom danaksiz zaytun mevasi bilan ham bezatilishi mumkin.

Kerakli masalliqalar: Baliq (terili, suyaksiz lahm) 90 gr, bug'doy uni 5 gr, o'simlik yog'i 5 gr, marinad 75 gr, ko'k piyoz 100 gr, ziravor. Sof og'irligi 160 gr. Sovuq taomlarni tayyorlashda dengiz mahsulotlari (krab, krivetka, qisqichbaqa, kalmar, dengiz toji) ishlatiladi. Ularga ishlov berish «Dengiz mahsulotlariga ishlov berish» usulida amalga oshiriladi.

Mol go'shti ilvirasi. Mol go'shti boldir go'shti suyagi bilan yoki oyoq qismi ishlovdan o'tkazilib, sovuq suv quyilib, qaynatiladi. Qaynatish jarayonida vaqt-vaqti bilan ko'pigi, yuzidagi yog'i suzib, suyagidan go'shti oson ajralish darajasiga yetkaziladi va yumshagancha qaynatiladi. Suyuqligiga tayyor bo'lishdan 1 soat

avval yog'siz jazlangan sabzavot ishlovdan o'tgan ko'kat ildizi solinib, tayyor bo'lishidan 5-7 daqiqa avval suzib olinadi. Mahsulot 6-8 soat qaynatiladi. 1 kg go'sht mahsuloti uchun 1,5-2 litr suv olinadi. Tayyor go'sht mahsuloti suyagi bilan suzib olinib, suyagi ajratilib, go'shti 40-50 °C ga sovitilib, mayda kubik shaklida to'g'ralib suzilgan suyuqligiga qo'shiladi, tuz, ziravor solib qaynatiladi va plitadan olinib mayda mayda chopilib ezilgan sarimsoqpiyoz qo'shib aralashtiriladi. Tayyorlangan ilvira maxsus idishlarga qalinligi 4 sm dan qilib aralashtirib quyiladi. Uy haroratigacha sovitish vaqtida ilvira vaqt-vaqti bilan aralashtirib turiladi. Bundan maqsad ilvira tarkibidagi mahsulotlarni bir xilda joylashtirishdir. Ilvira qotishi uchun 8 soat davomida muzxonada ushlanadi.

Ilvirani tarqatishdan oldin porsiyaga taqsimlab (100gr), likopcha yoki laganchaga solinib, alohida sardak idishida sirkali yer qalampir sardagi beriladi. Ilviraga tuzlangan, konservalangan sabzavotlar qo'shimcha garnir sifatida qo'shib berilishi ham mumkin. Taom ko'kat bilan bezaladi.



Tekshirish uchun savollar:

- 1.Sovuq taom va tamaddilarning ahamiyati va turlari?
- 2.Salatlarning qanday turlari bor?
- 3.Sabzavotlardan qanday salatlar tayyorlanadi?
- 4.Sabzi salati tayyorlash texnologiyasini ayting.
- 5.Baliqdan qanday sovuq taom va gazaklar tayyorlanadi?
- 6.Sabzavotli venegret tayyorlash texnologiyasini ayting.
- 7.Go'shtdan qanday sovuq taom va tamaddilar tayyorlanadi?
- 8.Mol go'shti ilvarisi qanday tayyorlanadi?

Amaliy mashg'ulot № 7 . (4 soat)

Shirin taomlar tayyorlash texnologiyasi

Nazariy qism. *Shirin taomlar.* O'zbek milliy shirin taomlari har bir hudud va viloyat urf-odatlariga qarab o'ziga xos usulda tayyorlanishi sababli ularning mahalliy nomlari ham turlichadir. Hozirgi vaqtda shirin taomlar ko'p tayyorlanib, bir xil nomlanadiganlari talqon, halvoytar va chak-chaklardir. Ularning bir-biridan farqi pishirilishi va dasturxonga tortilishi bilan birga ishlatiladigan masalliqalariga ham bog'liq bo'ladi.

Talqon. Suvi qochgan o'zbek milliy nonlari qovurish shkafiga qo'yilib, past haroratda quritiladi, havonchaga tuyilib, elakdan o'tkazilgach, shakar bilan aralashtiriladi. Talqon taqsimchaga uyib solinib, dasturxonga tortiladi.(qotgan non 75 gr, shakar 30 gr.Sof og'irligi 100 gr)

Chak-chak. Xom tuxum aralashtirilib, elangan un, ta'mga ko'ra tuz, osh sodasi 9 % li sirka yordamida xamir qorilib 20-30 daqiqa tindiriladi. Stol yoki taxtakach ustiga un sepilib, xamir o'qlov yoki jo'va yordamida qalinligi 2-2,5 mm somoncha shaklida xamir kesilib, elakdagi ortiqcha un elab olinib, 130-150 °C darajada qizib turgan ko'p yog'da sarg'ish yoki och qizg'ish qobiq hosil bo'lguncha qovurib pishiriladi. Qovurilgan xamir suzib olinib, yog'i silkitilib, sovitiladi. Sof asal idishga solinib, plita ustida eritiladi, keyin shakar qo'shib, aralashtirib, qiyom tayyorlanadi. Qiyom uy haroratigacha sovitiladi. Agar qiyom tez quyushsa, uni iliq holda ham ishlatish mumkin.

Qovurilgan ugra keng idishga solinib, tayyorlangan qiyom bilan aralashtirib, sovuq suvda chayilgan taqsimcha yoki laganga uyib solinib, yoki qo'lda ma'lum ko'rinishda shakl berib, salqin joyda yoki muzxonalarda qotirilib, tayyor holga keltiriladi. Chak-chakdan kesib, taqsimchaga solib, dasturxonga tortiladi.

Kerakli masalliqalar: Un 356 gr, tuxum 0,5 dona, Osh sodasi 5 gr, 9% li sirka 3 gr, tuz (xamir 655gr) qovurish uchun o'simlik yog'i 210 gr, tabiiy asal 360 gr, shakar 100gr.(qaynatilagn asal va shakar qiyomi 380 gr) Sof og'irligi 1000 gr.

Ichimliklar. Issiq va sovuq ichimliklarga bo'linadi. Issiq ichimliklarga choy, kofe, kakao, kiradi. Sovuq ichimliklarga mevali choy, rayhonli choy, ayron, olma-anor ichimligi, qulupnay sharbati, anor sharbati va boshqalar kiradi.

Milliy ichimliklarga: ayron, choynakda damlangan choy, shirchoy, mevali choy, rayhonli choy, olma-anor ichimligi, meva sharbatlari, shuningdek juft choynakdagi choy, o'rikli choy, limonli choy, chilonjiydali choy, na'matakli choy, kiyik o'tli choy, smarodinali choy, sutli choy, arpabodiyonli choy va boshqa choylar kiradi.

Oqchoy. Choynakda damlangshan choy tindirilgach piyoladagi issiq sutga quyilib, ustidan sariyog' solinib, taqsimchaga qo'yilgan holda dasturxonga tortiladi.

Quruq qora choy 1 gr, suv 104 gr, qaynatilagn sut 100 gr, sariyog' 5 gr . Sof og'irligi 200gr.

Sovuq ichimliklarga: «Petrovskiy» ichimligi, djemli salqin sut ichimligi, klyukvali ichimlik, limon yoki apelsin ichimligi, namatak ichimligi, sutli kokteyl, sovuq kofe va sovuqchoy misol bo'ladi.

Na'matak ichimligi. Qurtilgan na'matak saralanib, yuvilib, qaynab turgan suvga solinadi, qopqog'i yopiq holda, past olovda 5-10 daqiqa qaynatilib, shakar

qo'shib aralashtiriladi va 22-24 soat davomida idish qopqog'i yopilgan holda tindiriladi. Qaynatma dokada suzib olinib sovutiladi va tarqatiladi. (Quruq na'matak 20 gr, shakar 20 gr. Sof og'irligi)

Kofe. Kofe qovurilgan donador holda va yanchilgan holda sotuvda chiqarilishi mumkin. Kofening muhim tarkibiy qismi kofein bo'lib, o'ziga xos ta'sir etuvchi xususiyati bilan boshqa mahsulotlardan farq qiladi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida sof kofedan tashqari kofeli ichimliklar ham keltiriladi. Ular suli, soya yoki jezd va boshqa mahsulotlardan sof kofe qo'shilgan yoki qo'shilmagan holda tayyorlanadi. Kofe tayyorlashning bir necha usuli bor. Biroq bu usullarning barchasi quruq kofe tarkibidagi xushxo'r ekstrakt moddalarni xush ta'm ichimlikka aylantirishdan iborat. Agar quruq kofe donachalari ichimlik tayyorlashdan avval yanchilib suyuqlikda aralashtirilsa, kofe sifati yuqori darajada bo'ladi. Yirikroq yanchilgan kofening xushxo'rliigi ko'proq saqlanib, rangi tiniq bo'ladi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida kofe tayyorlash uchun maxsus «Ekspress» kofe pishirgich, qopqog'i zich bekiladigan kofe pishiruvchi idishdan foydalaniladi va sof qora kofe, sutli yoki qaymoqli kofe, limonli kofe, ko'pirtirilgan qaymoqli kofe, sharqcha kofe, muzqaymoqli kofe tayyorlanadi. Sharqcha kofe.(cho'kmali kofe). Yanchilgan kofe maxsus idishga solinadi, ustidan shakar solib sovuq suv quyiladi va qaynatiladi. Tarqatishda kofe idishda beriladi. Alohida idishda esa qaynatib sovutilgan suv beriladi.

Choy. Choy bu ko'p yillik choy o'simligining yangi nozik barglaridan maxsus ishlov berish yo'li bilan olinadigan mahsulotdir. Choy bargiga qanday ishlov berilganiga qarab qora, ko'k, sariq hatto qizil choylar ishlab chiqariladi. Choylarning assortimentiga qadoqlangan ko'k va qora choylar, ko'k va qora taxta choylar, ko'k tosh choy va tez chiqar choylar kiradi. Choylarni damlash usullari hammamizga ma'lum bo'lgani uchun ularga to'xtalib o'tirmaymiz.

Amaliy qism.

Halvoytar. Un elanib, qozonga qizib turgan yog' yoki o'simlik yog'iga solinib, aralashtirilgan holda och sarg'ishdan och jigarranggacha qovuriladi. Shakar iliq suvda eritilib, qiyom tayyorlanadi va qozondagi qovurilgan unga solib, to'xtovsiz aralashtirib, quyuq qaymoq holiga kelguncha qaynatiladi, taqsimchalarga solinib, issiq yoki sovutilgan holda tagiga taqsimcha qo'yilib, dasturxonga tortiladi.

Kerakli masalliqalar: Un 150 gr, eritilgan qo'y yoki mol yog'i yoki o'simlik yog'i 100gr, shakar 200gr, suv 700gr. Sof og'irligi 1000 gr.

Shirsoy. Qaynab turgan suvga quruq choy solib, past olovda 2-3 daqiqa qaynatiladi. Keyin qaynagan sut, ta'mga ko'ra tuz solib, yana biroz qaynatib tayyor holga keltiriladi. Qaymoq piyolaga solinib, ustidan sutli choy quyib, eritilgan sariyog' va yanchilgan murch qo'shgan holda taqsimchaga qo'yib, dasturxonga tortiladi. Bir necha kishiga mo'ljallangan bo'lsa, qaymoq, murch, sariyog', sutli choy qo'shib aralashtirgan holda tayyorlansa ham bo'ladi.

Kerakli masalliqalar: Quruq qora choy 1 gr, suv 105gr, sut 100gr, tuz 0,1 gr, sariyog' 5 gr, qaymoq 10 gr., murch 0,01 gr. Sof og'irligi 200 gr.

Sof qora kofe. Elektr kofe pishirish asbobida kofe tayyorlash uchun yanchilgan kofe suv qaynatishdan 5-6 daqiqa avval asbobning setkasiga solinadi. Pishirish jarayonida kofedan ta'mli va xushxo'r moddalar ajralib chiqadi. Ichimlikning ta'mini yaxshilash uchun kofe pishgandan so'ng 5-8 daqiqa apparatda saqlanadi. Maxsus kofe pishiruvchi asbobda kofe saqlanadi. Maxsus kofe pishiruvchi asbobda kofe tayyorlashdan avval idish qaynoq suv solib chayqaladi, ustidan qaynoq quyiladi va qaynatiladi. Kofe ko'tarila boshlagach uni qizdirish to'xtatiladi, idish qopqog'i yopilib, 5-8 daqiqa tindiriladi. Agar kofe kastyulkada tayyorlansa uni elak yoki dokadan suzib o'tkaziladi. «Ekspress» kofe pishirish asbobida tayyorlanganda esa ichimlikning quyqasi bo'lmaydi. Kofelarni tarqatishda 75,100 gr.hajmli stakan yoki kofe idishlaridan foydalaniladi. Kofeni shakar, limon, maxsus idishda sut, qaymoq bilan ham tarqatish mumkin.



Tekshirish uchun savollar:

1. Shirin taomlarga nimalar kiradi?
2. Shirin taomlardan chak-chak tayyorlash texnologiyasini ayting.
3. Ichimliklarning qanday turlari bor?
4. Milliy ichimliklarga misollar keltiring.
5. Sovuq ichimliklar to'g'risida nimalar bilasiz?
6. Na'matak ichimligi qanday tayyorlanadi?.
7. Kofeni tayyorlash jarayonini aytib bering.
8. Choyning qanday turlari bor?
9. Halvoytar tayyorlash texnologiyasini tushuntirib bering.

Amaliy mashg'ulot № 8 . (4 soat)

Xamir mahsulotlari, turlari va tayyorlash texnologiyasi

Nazariy qism. Xamir tayyorlashda ishlatiladigan masalliqlar va qorish usullariga ko'ra quyidagi turlarga bo'linadi: oshirma xamir, qatlama xamir, biskvit xamir, yumshoq xamir, qaynoq suvga qorilgan xami rva boshqalar. Umuman olganda xamirturishli va xamirturishsiz xamirlarga bo'linadi. Xamirturushli oshirilgan xamir tayyorlash.

Bunday xamir ikki fazadan tashkil topgan: opara tayyorlash, va yetilgan oparadan xamir tayyorlash. Opara xamir qorish jihozida quyidagiketma-ketlikda qoriladi: 30-35 °C haroratgacha qizdirilgan suvgv yoki sutga oz miqdordagi suvga aralashtirilgan xamirturushning hammasi solinadi. Ustiga unning bir qismi sepiladi (umumiy miqdorning 60-70 %), aralashtirilib achish uchun olib qo'yiladi. Achish 35-40 °C haroratli xonalarda 2,5-3 soat davom etadi. Oparani tayyorlash xamirturushning ko'payishi uchun yaxshi shart-sharoitlarni va fermentativ jarayonlar intensivligini yaxshilashiga imkoniyat yaratib beradi. Yog' va shakar oparaga solinmaydi, chunki bular xamirturushning faoliyatini susaytiradi. Oshgan xamirning tayyorldigi uning hajmi kattalashishi (2-3 marta) va yuza qismida «ajinlar» hosil bo'lish bilan aniqlanadi. Opara achib yetilgach xamir tayyorlashga kirishiladi. Xamir tayyorlash uchun tayyor oparaga tuz va shakar eritmasi, uning qolgan qismi, suv yoki sut, tuxum solib xamir qoriladi. Qorish jarayoni tugagandan so'ng, eritilgan margarin yoki sariyog' solib, bir tarkibli massa holiga kelguncha 2-3 daqiqa aralashtiriladi. So'ngra horilgan xamir yetiltirish uchun 2-2,5 soat qo'yiladi. Hamirni achitish jarayonida u 1-2 marta qoriladi.

O'zbek milliy nonlari. Milliy nonlar ishlab chiqarish kundan kunga oshib bormoqda. Milliy nonlar asosan, o'rta qismi yupqa, chetlari qalin, yuzasiga pardozi berilgan dumaloq shakldagi mahsulotlardir. Ularning hisobga olingan xillari 250 dan ortiq bo'lishiga qaramasdan, taxminan 50 xili keng tarqalgan.

Milliy nonlarning o'ziga xos xususiyati shundaki, ularni ishlab chiqarish yagona texnologiyasi yaratilmagan va har bir non uchun o'ziga xos texnologik usullar mavjud. Bu nonlarni tayyorlashning yana bir xususiyati shundaki, nonni pishirish o'ziga xos tuzilishga ega bo'lgan pech-tandirlarda amalga oshiriladi. Nonvoylar tomonidan tayyorlanib, miqyosda sotuvga chiqariladigan non navlari, asosan, uch guruhga bo'linadi: obi nonlar, patirlar va shirmoy nonlar.

Uvalanadigan xamir (Qumoq xamir). Uvalanadigan xamirni tayyorlash qorishning qisqa jarayoni bilan xarakterlanadi, chunki uning uzaytirilishi xamirni cho'zilishiga, shuningdek, olingan mahsulotning qattiq konsistensiyasili va strukturasi kam g'ovakli bo'lib chiqishiga olib keladi. Uvalanadigan xamirning tarkibiga asosiy komponentalar sifatida: sariyog' yoki margarin 43-60 %, shakar 30-40 %, melanj 7-14 % gacha (un massasiga nisbatan) ishlatiladi. Uvalanadigan xamir qorish jarayoni quyidagicha amalga oshiriladi: aralashtiruvchi jihozga margarin solib, bir jinsli ko'piksimon massa hosil bo'lguncha aralashtiriladi. So'ngra shakar, melanj, iste'mol sodasi, ammoniy qo'shib, 12-15 daqiqa davomida aralashtirish davom ettiriladi. Hosil qilingan massaga un qo'shib 2-3 daqiqa davomida xamir qoriladi. Qorilgan xamir harorati 2-4 °C bo'lgan muzlatgichda sovutiladi.

Shakarli xamir tayyorlash jarayoni. Qandolat mahsulotlari 2 ta katta guruhga bo'linadi: xamirli va shakarli qandolat mahsulotlariga.

Shakarli qandolat mahsulotlariga: karamel, qandlar, iris, shokolad, marmelad, holva, draje va shakarli sharq shirinliklari kiradi.

Qandolat xamirini tayyorlash. Mahsulotlarni ishlab chiqarishda, unifikatsiyalangan (bir xillashgan) resepturalar ishlatiladi. Resepturada faqat xom

ashyo ketishi emas, yarim fabrikat miqdori ham hisobga olinadi. Asosiy yarim fabrikatlardan biri bu xamirdir.

Qandolat mahsulotlari g'ovakli strukturaga va yoqimli ta'mga ega bo'lishi zarur. Shakarli xamirlar tayyorlashda biokimyoviy- xamirturush yordamida yumshatish usullaridan foydalaniladi. Umuman olganda qandolat mahsulotlari ishlab chiqarishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

1.biokimyoviy- xamirturush yordamida yumshatish:

2.kimyoviy- kimyoviy reaksiyalar natijasida hosil bo'ladigan gazsimon moddalar yordamida yumshatish:

3.Fizik- xamir tayyorlashda SO₂ va havo kiritish yordamida yumshatish.

Barcha turdagi qandolat mahsulotlarini ishlab chiqarishda birinchi navbatda un navlarini aralashtirish sifati optimal bo'lishi kerak.

Xamirli qandolat mahsulotlariga: pechenye, kreker, galetlar, pryaniklar, vafli, pirojniy va tortlar, biskvit ruletlar, kekslar, xamirli sharq mahsulotlari.

Amaliy qism.

Peche'ye tayyorlash texnologiyasi: quyidagi jarayonlarni o'z ichiga oladi: xom ashyoni tayyorlash, xamir tayyorlash, xamirga shakl berish, pishirish, sovutish, pardoqlash, joylash, qadoqlash, saqlash.

Yumshoq peche'ye tayyorlash uchun 200 gr. Sariyog', 2 dona tuxum sarig'i, 2 osh qoshiq shakar, 2stakan bug'doy uni olinadi. Tuxum sarig'i shakar, so'ng yog' bilan aralashtiriladi, un va ozgina vanilin qo'shilib, xamir tayyorlanadi –qoriladi. Qorilgan xamirdan pichoq yordamida turli shakllar kesib olinadi va gaz duxovkasida 200 °C haroratda 10-15 daqiqa pishirib olinadi. Yumshoq pechenye pishirishda gaz patnisiga yog' surtiladi. Pechenye pishgach maxsus pichoq bilan patnisdan olinadi. Ustiga vanilin qo'shilgan qand upasi sepish mumkin.

Keks tayyorlash texnologiyasi. Bunga ko'p tuxum, shakar, yog' qo'shib tayyorlanadigan xamirli qandolat mahsulotlari kiradi. Kekslar donalab va kilolab ishlab chiqariladi. 75 gr.dan 1000 gr. gacha kekslar shakli to'rtburchakli, dumaloq, to'rtburchak va boshqa shaklda bo'lishi mumkin. Mazasi mayiz, meva, yong'oq va boshqa mahsulotlar qo'shib o'zgartiriladi.

Kekslar yumshoq chiqishi uchun yumshatgich ishlatiladi (Na H Co₃). Ayrim turi yumshatgichsiz ham ishlab chiqariladi, bunga g'ovaklikka tuxum qo'shib erishiladi.

Kekslarni xamirturushda ishlab chiqarish: opara tayyorlash, xamir tayyorlash, shakl berish, yopish, pardoqlashni o'z ichiga oladi.

Oparani aralashtirayotganda xamirturushning yarmi qo'shiladi, melanjning bir qismi va 50-60 % resept miqdoriga qarab un qo'shiladi. Opara namligi 44-52 % bo'lishi kerak. Bijg'ish ya'ni achish davomiyligi 4-4,5 soat. Tayyor oparaga shakar, yog', qolgan melanj qo'shib aralashtirgandan keyin boshqa qo'shimchalar (undan tashqari) qo'shiladi, aralashtirish vaqti 10-30 daqiqa aralashtirilagn xamir ustiga un sepib, 1,5-2 soat davomida oshiriladi. Xamir namligi 31-32 % bo'lishi kerak.

Kekslarni sifat ko'rsatgichlariga: namlikning miqdoriy ulushi, shakarning umumiy miqdori, kul miqdori kiradi.

Bu mahsulotdagi namlik va ishqoriylik mayiz, yong'oq, sukatsiz aniqlanadi. Kekslarni saqlash muddati ishlatilgan yumshatgich va qadoqlashga qarab aniqlanadi: xamirturushda tayyorlansa 2 kun, polimer qadoqlashda 12 kun; kimyoviy yumshatgichlar ishlatilsa 7 kun. Kekslarning ba'zi turlarini 2-6 oy saqlash mumkin.

Bodomli – mevali tort tayyorlash texnologiyasi. Bu tort kvadrat shaklida tayyorlanadi. Bodomli xamirni yog' surtib, un sepilgan qandolatpazlik listiga olinadida, pichoq yordamida undan tort kattaligida ikkita kvadrat yasaladi. Tortning ustki qismi uchun xamirning bir kvadratiga tishli naychadan naqsh (kesiladigan ikkita diognal va chetlariga hoshiya) tushiriladi. Pishirib olib, sovutilgandan keyin xamirning pastkisiga mevali masalliq surtiladi va unga oldindan qiyom shimdirilgan ustki xamir qo'yiladi. Ustki xamirdagi to'rtala sektorning har birini har xil rangdagi pomada bilan to'ldiriladi. Pomadasi qotmasdan turib, tortni meva va sukatlar bilan bezatiladi. Pomadasi qotganidan keyin yon tomonlariga mevali masalliq surtib, bodom uvog'i sepiladi. Sifatiga qo'yiladigan talablar; tort kvadrat shaklida, har xil rangli pomada bilan bezatilgan, xamirning tusi jigarrang, o'zi g'ovak bo'lishi kerak.

Kerakli masalliq: Bodomli yarim fabrikat 5770, mevali masalliq 2170, shimdirish uchun qiyom 420, meva va sukatlar 1140, pomada 420, bodom uvog'i 80. Chiqishi 1 kgdan 10 dona.





Tekshirish uchun savollar:

1. Xamirning qanday turlari bor?
2. Xamirturushli oshirilgan xamir qanday tayyorlanadi?
3. O'zbek milliy nonlarining qanday turlaribor?
4. Mo'rtxamirdan qanday mahsulotlar tayyorlanadi?
5. Shakarli xamirdan qanday mahsulotlar tayyorlanadi?
6. Pechenye tayyorlash texnologiyasini ayting.
7. Keks tayyorlash qanday jarayonlardan iborat?
8. Bodom-mevali tort qanday tayyorlanadi?

Amaliy mashg'ulot № 9 . (4 soat)

Biskvit xamirini tayyorlash texnologiyasi

Nazariy qism. *Biskvit xamirni tayyorlash.* Biskvitli yarim tayyor mahsulot uchun xamir tayyorlash tuxumni (melanjni) ko'pirtirish, shakar bilan tayyor ko'pirtirilgan massani qorish va xushbo'y moddalar qo'shish bilan tayyorlanadi. Biskvitli xamir qorishda past kley kovinali (14-28 %) un olinadi. Chunki yuqori kleykovinali un kam g'ovakli mag'izni hosil qiladi

Biskvitli yarim tayyor mahsulotning besh turi mavjud: asosiy, kakoali, yong'oqli, bushe va yog'li (sariyog' bilan.) Biskvitlar resepturasiga (biskvit busheni hisobga olmaganda) kraxmal(bug'doy uni massasiga nisbatan) 20 % miqdorda kiradi. Kraxmalning qo'shilishi un tarkibidagi kleykovina miqdorini pasaytiradi, bu esa xamirga plastiklik, pishirilgan mahsulotlarga esa quruq konsistensiya va katta sepiluvchanlik beradi. Xamirga kraxmal bilan un, shakar va tuxum 1:1:1,7 nisbatda qo'shiladi.

Biskvitli xamir tayyorlashda ikki usul qo'llaniladi: sovuq (juda keng tarqalgan) va qizdirish. Sovuq usul bilan biskvitli xamir tayyorlashda ko'pirtirish jihoziga tuxum yoki melanj, shakar solinib ko'pirtirish dastlab jihozning kichik aylanish sonida, so'ngra aylanishlar soni oshirib boriladi. Ko'pirtirish xamir massasi 2,5-3 marta kattalashguncha 30-40 daqiqa davom ettiriladi. Ko'pirtirish tugashidan oldin

massa och-krem rangiga va shakar kristallarining to'liq eritilganda xushbo'y essensiya, 2-3 martaga bug'doy uni, kartoshka kraxmali qo'shiladi. Un bilan tuxum massasini aralashtirish 15 daqiqa davomida, amalga oshiriladi. Jarayonning cho'zilishi xamirning o'tirishiga va pishilgan biskvit strukturasi zichlashuviga olib keladi. Qizdirish bilan xamir tayyorlashda tuxumli massa (Melanjni) va shakar 40-50 °S haroratgacha to'xtovsiz aralashtirib turgan holda qizdiriladi. Qizdirilgan va oson ko'pirtirilgan massa 22-28 °C haroratgacha sovitiladi. Xamirning keyingi qorilishi xuddi sovuq usuldagi kabi bajariladi. Bunday usulda xamir qorilganda jarayonni olib borish vaqti 10-15 % qisqaradi, pishirilgan biskvitli yarim tayyor mahsulot namligi sovuq usul bilan xamir tayyorlashga qaraganda ancha bo'ladi. Kakaoli yoki yong'oqli biskvitli yarim tayyor mahsulot tayyorlash texnologiyasi yuqorida ko'rsatilgan kabi boradi. Lekin farqi shundan iboratki un va kraxmal yaxshilab aralashtirilib, birinchi holda kakao poroshok bilan, ikkinchisida esa maydalab qovurilgan yong'oq bilan aralashtiriladi.

Biskvit bushe resepturasiga binoan (aylana biskvit) birmuncha ko'proq un solinib, kraxmal qo'shilmaydi. Bunda xamir quyuk konsistensiyali (qog'ozda oqmaydi) va birmuncha cho'ziluvchan bo'ladi.

Bushe biskvitning yarim tayyor mahsuloti asosiy biskvitga qaraganda katta hajmga ega, uning tarkibidagi quruq moddalarning yuqoriligi va dastlab sovitilgan tuxum oqsillarining bo'lakli ko'pirtirilishiga (20-25 daqiqa) bo'shliq-oqsillarning tayyorligi ular hajmining 6-8 marta, sarig'ining esa taxminan 2 marta kattalashgani bilan aniqlanadi. Ko'pirtirilgan tuxum sarig'i un va esensiya bilan tez aralashtirilib, so'ngra asta-sekin to'xtovsiz qo'shib turgan holda ko'pirtirilgan oqsillar solinadi. Yog'li biskvit tayyorlash uchun ko'pirtirilgan sariyog' solib aralashtiriladi. Un bilan kraxmal solib xamir qoriladi. Yog'li biskvit «Prajskiy» va «Molodyojnyy» tortlari uchu nasos bo'lib hisoblanadi. Biskvitli yarim tayyor mahsulot sifatiga nafaqat unga solinadigan xom ashyo miqdori va sifati ta'sir etibgina qolmasdan, balki xamir tayyorlash texnologiyasi: ko'pirish davomiyligini oshishi tuxum-shakarli aralashmada 6-16 daqiqagacha xamir zichligini 660-405 kg/m³ gacha pasaytirib uning cho'zilishini qariyb ikki marta oshiradi. Xamir zichligining pasayishi natijasida uning mikrostrukturasi buziladi. Uning tarkibidagi xavoli pufakchalar 20-100 mkm o'lchamda kattalashadi. Yuza aktiv moddalar va fermentlar tuxumning ko'pik hosil qilish xususiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Yuza aktiv moddalar qo'shishda biskvitli xamirning xamir hosil qilish jarayoni 4 martaga tezlashadi, bunda optimal sifatli xamir esa 1,5 daqiqada qoriladi. Bunday xamirning cho'ziluvchanligi oddiy texnologiyadagi xamirga nisbatan ikki martaga oshiriladi. Xamir kichik, bir me'yorli havo pufakchalari taqsimlanishiga ega, bu esa pishirilgan xamirni, ya'ni tayyor mahsulotning g'ovakligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yuza aktiv moddalar qo'shilishidan biskvitli xamir 2 soat davomida optimal zichligini saqlab turadi, bu vaqtda oddiy reseptura bo'yicha tayyorlangani faqat 40 daqiqa davomida, keyin xamirning «o'tirishi» boshlanadi.

Xamirning haqiqiy xususiyatlari va mikrotuzilishini o'rganish yuza aktiv moddalar qo'shilishi natijasida aralashtirishga chidamli, oddiyga nisbatan uni tayyorlash

mexanizasiyasining osonligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, yuza aktiv moddalar havoli pufakchalar yuzasiga absorbsiyalanishi (o'ziga shimdirishi)ning mustahkamligini oshirib, fazalar bo'linishi chegarasidagi yuza tortilishini pasaytiradi. Shu bilan birga yuza aktiv moddalarning ishlatilishi 45% tuxum mahsulotlarini tejashga imkon beradi.

Kremlarni tayyorlash jarayoni. Kremlar a'lo darajada lazzeatli; juda to'yimli, muloyimligi bilan farqlanadi va turli molamalar yordamida mahsulotlarni naqshlar bilan bezash uchun ishlatiladi. Ularni asosan kuvlab ko'pirtirish yo'li bilan tayyorlanadi, natijada ko'pchib chiqqan yumshoq massa hosil bo'ladi. Kremlarning kamchiligi shuki, ular tez buzilib qoladi. Ularni tayyorlash vaqtida haroratni tegishli darajada tutish va va sanitariya qoidalariga qattiq rioya qilish kerak. Krem tayyorlash uchun parhyezbop tuxum va faqat yangi masalliqalar ishlatiladi. Krem sovutgichlarda ko'pi bilan 6 °C xaroratda saqlanadi. Kremli mahsulotlar tayyorlangandan keyin darrov tarqatilib yuborilishi kerak.

Retseptura va tayyorlanish texnologiyasiga qarab kremlar quyidagi guruhlarga bo'linadi: sariyog'li, oqsilli va qaynatma kremlar. Sariyog'li kremlar kengroq tarqalgan-ularni mahsulotlarni bazasi, qavatlarini yopishtirish va ustiga surtish, pishirilgan yarim fabrikatlarning bo'shliqlarini to'ldirish uchun ishlatiladi.

Oqsilli kremlar engil ko'pchib chiqadi, yumshoq bo'ladi va shuning uchun mahsulotlarni bezash va to'ldirish uchun ishlatiladi. Qaynatma kremlar bezash uchun ishlatilmaydi, ularning strukturasi uzoq saqlanib turmasligi uchun, bunday kremlar bilan qavatlar yipishtiriladi va bo'sh bo'shliqlar to'ldiriladi. (masalan qaynoq suvda qorilgan xamirdan tayyorlangan mahsulotlar). Sariyog'li kremlardan tashqari yana bir necha xil kremlar tayyorlanadi: "Sharlott" kremi, kofeli "Sharlott" kremi, shokoladli "Sharlott" kremi, yong'oqli "Sharlott" kremi, mevali "Sharlott" kremi, "Noviy" kremi, agarda tayyorlanadigan krem oqsilli krem, meva oqsilli krem, murabbo solib tayyorlanadigan oqsilli qaynatma krem, "Zefir" kremi, qaynatma krem.

"Sharlott" kremi. Bu krem uchun tuxum- sut qiyomi tayyorlanadi. Sutga shakar solib qaynatiladi. Tuxumni keyin ivib tushmasligi uchun 5-7 minut kuvlab, ko'pirtiriladi. Tuxum ko'pirtirilib qo'yilgan qozonga jildiratib shakarli sut quyiladi. Sut birdan quyilsa tuxum ivib tushadi. Hosil bo'lgan massani suv hammomiga qo'yiladi va quyuq bo'lguncha 104-105 °C haroratda bug'latiladi, taxminan 10 minut. Tuxum-sutli qiyomni sovutgichdan o'tkazib 20 °C gacha sovutiladi.

Sariyog'ni tozalab olib, bo'laklarga bo'linadi, mashinani sekin yurgizib qo'yib, 7-10 minut kuvlanadi, keyin mashinani tez yurgizib, tuxum sutli qiyom, konyak, vanilin qand upasini asta-sekin qo'shiladi va yana 5-10 minut kuvlanadi.

"Sharlott" kremi ba'zan quyuqlashtirilgan sutda tayyorlanadi. Resepturada ko'rsatilgan masalliqalarni alishtirish resepturalar to'plamidagi biri ikkinchisining o'rnini bosa oladigan masalliqalar jadvaliga muvofiq bajariladi. Krem xuddi yuqoridagidek tayyorlanadi, faqat quyuqlashtirilgan sutga suv, ko'pirtirilgan tuxum qo'shib, massani yaxshilab aralashtirib turgan holda suv hammomida 2-3 minut isitiladi, so'ngra elakdan ezib o'tkaziladi.

Sifatiga qo'yiladigan talablar: Sap-sariq rangda bo'lib, ko'pchib turgan bir jinsli yog'simon yumshoq massa, shaklini yaxshi saqlaydi namligi 25%.

Kerakli maslloqlar: Sariyog' 422, shakar 384, yog'i olingan sut 250, tuxum 67, vanilli qand upasi 4, konyak yoki vino 1,6. Chiqimi 1000 gr.

Tortni bezash usullari. Qandolat mahsulotlarini ko'rinishi ularni ko'z-ko'z qilib turadigan reklamadir. Shu reklama kishi diqqatini o'ziga tortib, xarid qilish istagini tug'diradi. Lekin qandolat mahsulotlarini bezash ishlari ko'p mehnat talab qilmasligi va qiyin bo'lmasligi kerak. Tortlar va pirojniylarning ustiga har xil bezaklar ishlanadi: geometrik naqshlar, gul va barglarning nusxalari, ma'lum mazmunlarga ega bo'lgan tasvirlar va boshqalar. Oziq-ovqat bo'yoqlaridan faqat Sog'liqni saqlash vazirligi ruxsat berganlaridan foydalanish kerak.

Bezak yarim fabrikatlardan maxsus usullar va turli moslamalardan foydalanib beriladi. Mahsulotlar uchun har xil bezaklar ishlanadi. Bezaklar: meva massasidan, pomadadan, jeledan, meva va sukatlardan, qand mastikalaridan, qandlardan, shokoladdan, karameldan tayyorlanib naqsh beriladi.

Bezaklarni mahsulotlarga berish uchun qandolatpazlik taroqlari, kornetchalar, (konussimon qog'oz naychalar va har xil metall yoki plasmassa naychali qandolatpazlik xaltachalari foydalaniladi. Masalan teshigining diametri 2-6 mmli silliq va to'g'ri naychalar yordamida: ilon, qo'ziqorincha, arqoncha, kurtakli novdalar, piramidachalar hosil qilinadi.

Amaliy qism.

Biskvitli pirojniylar tayyorlash texnologiyasi. Oqsilli krem bilan tayyorlanadigan biskvitli pirojniylar.

Asosiy biskvit kapsulalarda pishirib olinadi. Biskvitni pishirib olib 8-10 soat tindirib qo'ygandan keyin gorizontal bo'ylab ikki qatlamga kesiladi. Paski qatlamga ozroq qiyom shimdirib, unga qatlam qilib mevali masalliq surtiladi. Ustiga ikkinchi biskvitni po'stini pastga qilib qo'yiladi-da, bunga ancha ko'p qilib qiyom shimdiriladi va yupqa qatlam qilib mevali masalliq surtiladi. So'ngra ustiga oqsilli krem qatlamini surtib, undan qandolatpazlik tarog'ini yurgizib chiqiladi.

Biskvitni issiq pichoq bilan pirojniylarga kesiladi, har bir pirojniy oqsilli krem bilan bezatiladi. Pirojniylar sovuqligicha tayyorlanadigan oqsilli krem bilan bezatiladigan bo'lsa, ularni 200-230* haroratda 2-3 minut davomida qizdiriladi, keyin esa ustiga qand upasi sepiladi. Qaynatma og'silli krem ishlatilganda pirojniylarni bezatib bo'lgandan keyin ustiga qand upasi sepiladi. Kichik pirojniy og'irligi 48 gr, namligi 29+- 2,5 %.

Kerakli masalliq: Biskvit 3875, shimdirilgan qiyom 1480, mevali massaliq 1760, oqsilli krem 835, qand upasi 60 gr. Chiqishi 80 gr.dan 100 dona.

Sifatiga qo'yiladigan talablar:

Tort to'g'ri shakldan, usti kofeli va shokoladli krem, yong'oq bilan bezatilgan, yon tomonlariga uvoq sepilgan bo'lishi kerak. Xamirning rangi sariq, xamirni g'ovak, qayishqoq, qiyomni yaxshi shimgan, oson sinadigan bo'ladi. Namligi 25,5%.

Kerakli masalliq: Biskvit 3750, shimdirish uchun kofeli qiyom 2600, kofe qo'shib tayyorlangan sariyog'li krem 380, qovurilgan yong'oq 150, qovurilgan biskvit uvog'i 75. Chiqishi 1 kg.dan 10 dona.

Tekshirish uchun savollar:

1. Biskvit xamirni qanday tayyorlanadi?
2. Biskvit xamirni qanday tayyorlash usullarini bilasiz?
3. Kremlar qanday tayyorlanadi?
4. “Sharlott”kremini qanday tayyorlanadi?
5. Tortni bezashni qanday usullarini bilasiz?
6. Tortlarni bezash uchun qanday jihozlardan foydalaniladi?
7. Biskvitli pirojniy qanday tayyorlanadi?
8. Biskvitli tort qanday tayyorlanadi?

Amaliy mashg'ulot № 10 . (4 soat)

Varaqi xamirini tayyorlash texnologiyasi

Nazariy qism. *Xamir qorish.* Xamir qorigich mashina dekchasiga suv solib, tuz, kislota va un qo'shiladi, uning 7% ni urvoq uchun, 10% ni sariyog' tayyorlash uchun olib qolinadi. Uning kleykovinasi yaxshi bo'lishi uchun xamirni 15-20 minut davomida qorishtiriladi. Tayyor xamirning namligi 40% va harorati ko'pi bilan 20°C bo'lad.

Sariyog' tayyorlash. Xamirni qorish bilan bir vaqtda sariyog' ham tayyorlanadi. Uni bo'laklarga bo'lib, xamir qorigich mashina dekchasiga solinganda, un qo'shib bir jinsli holga kelguncha qorishtiriladi. Sariyog'ga unni shu yog'dagi namni biriktirib olishi uchun qo'shiladi. Agar shunday qilmasa, yoyish maxalida qatlamlari bir-biriga yopishib qoladi va bir tekis qatlamlar hosil bo'lishiga xalal beradi. Tayyorlangan sariyog'ni ma'lum og'irlikdagi to'g'ri burchakli yassi bo'laklar shakliga keltirib, 12-14°C haroratgacha sovutish uchun 35-40 minutgacha sovutgichga qo'yiladi. Haroratning ko'p past tavsiya etilmaydi, chunki xamirni yoyish mahalida sariyog' uvalanib, xamir qatlamlarini yirtib yuboradi

Qatlamlar hosil qilish. Tayyor xamirni 20 mm qalinlikda to'g'ri burchak shaklida yoyiladi yoki xamir bo'lagini shar shaklida dumaloqlanadi-da, pichoq bilan to'rtga bo'linadi va 20-2 mm qalinlikda yoyiladi. Yoyilgan xamirning o'rtasiga un sepiladi va xamirni o'rtasidan boshlab 10 mm qalinlikda to'g'ri burchak shaklida yoyiladi

Hosil bo'lgan xamir qatlami to'rt qavat qilib taxlanadi: Qarama-qarshi tomondagi ikki cheti birlashtiriladi, lekin bunda o'rtasidan emas, bakli bir uchiga yaqinroq joyidan birlashtiriladi, keyin esa bir tomonini ikkinchisini ustiga qo'yiladi. Uni 10 mm qalinlikka kelguncha yana yoyiladi va to'rt qatlam qilib yana o'raladi. Xamirni hamma tomoniga qarab asta-sekin bir tekis yoyib borish kerak. Tez va keskin harakatlar bilan yoyiladigan bo'lsa xamir qatlamlari yorilib ketadi va mahsulotlar yaxshi ko'tarilmagan bo'lib chiqadi. Xamirni va sariyog'ni 12-14 °C haroratgacha sovutish uchun xamirni 35-40 minut sovutgichga qo'yiladi. Xamir sovutilganida uning mexanik tasirlaridan buzilgan strukturasi, kleykovinasining qayishqoqligi asliga keladi, natijada xamir yana yoyilganida qatlamlari yorilmaydi. Xamir sovuganidan keyin yana ikki marta yoyiladi va to'rt qatlam qilib o'raladi. O'ralgan xamirni sovutish uchun va kleykovinasini asil holiga keltirish uchun 30 minut

sovutgichga qo'yiladi. Keyin esa kerakli qalinlikda bir tekis qilib yoyiladi. Xamirni hammasi bo'lib 4 marta yoyiladi va 4 qatlam qilib o'raladi. Xamirni qavatlashda hosil bo'ladigan qatlamlar soni quyidagi formula bilan topiladi:

$$S = K n$$

Bunda S- qatlamlarning umumiy soni; K-xamir bir marta yoyilganida hosil bo'ladigan qatlamlar soni; n-xamir necha marta yoyilgani.

$$K n = 4 \cdot 4 = 256$$

Xamirning qatlamlari kamroq qilib tayyorlansa, pishirish mahalida yog' oqib tushadi va mahsulotlar qattiq bo'lib qoladi. Xamirda qatlamlar ko'payib ketganida ular yupqa bo'lib qoladi, yoyish mahali salga yorilib ketadi, mahsulot yaxshi ko'tarilmaydi. Ba'zi mahsulotlar xamiri uchun sariyog' o'rniga margarin ishlatiladi.

Mahsulotni tayyorlash va pishirish.

Qatlangan xamirni yaxlit qatlam va donali mahsulotlar hoida pishiriladi. Donali qilib pishirish uchun kerakli xamirni bir tekis qilib yoyiladi va undan metall o'ygichlar yordamida mahsulotlarni o'yib olinadi, o'ygichlarning uchlari albatta o'tkir bo'lishi kerak. Agar ular o'tmas bo'lsa, xamir qisilib qoladi-da, qatlamlar hosil qilishi yomonlashadi, tayyorlab qo'yilgan mahsulotlarning chetlarini qo'l bilan ezish mumkin emas.

Mahsulotlarning yuziga masalliq surtishda ularning yon tomonlariga qo'l urish tavsiya etilmaydi, chunki bunda xamir yaxshi ko'tarilmaydi, qatlamlari bir-biriga yopishib qoladi. Tayyorlangan yasalgan mahsulotlarni quruq listlarga teriladi va 250 °C haroratda 20-25 minut pishiriladi.

Xamirni yaxshi qatlam hoida pishirish uchun 5-6 mm qalinlikda, qandolatpazlik listidasalgina kattaroq qilib yoyiladi, chunki pishirish mahalida xamir siqiladi. Xamir kamroq siqilishi uchun qandolatpazlik listlari suv bilan namlanadi. Yoyilgan xamirni chetlaridan o'rtasiga tomon surib kelib, listga olinadida, yuziga qavargan joylari bo'lmasligi uchun bir necha yeridan teshib qo'yiladi va 15-20 minut qoldiriladi, keyin 240 °C haroratda 25-30 minut pishiriladi. Xamirning pishib yetilganligini och jigar rang tusiga qarab aniqlanadi, ayni vaqtda burchagini pichoq bilan ko'tarib ko'riladi. Bunda xamir tekis xolida ko'tarilsa, u pishib yetilgan, bordiyu burchagi bukilib qolsa, hali yetilmagan bo'ladi.

Xamirni qatlamlari orasidagi yog' pishirish mahalida eriydi va yaqin-atrofidagi qatlamlariga o'tib boradi. Shu bug'larning bosimi ostida xamir qatlamlari orasidagi masofa 2-3 barobar kattalashadi

Xamirni silkinishlardan extiyot qilib pishirish kerak, chunki bunda "berk" joylari paydo bo'lishi, ya'ni qatlamlari yopishib qolishi mumkin. Past haroratda pishirish ham xamirning "berklanib" yaxshi qatlanmasligiga, yog'i oqib tushishiga olib keladi.

Qatlangan xamirdan har-xil qiymali somsalar va kulebakalar, kurnik, sho'rtak tayoqchalar pechen'esi, yong'oqli sho'rtak batonchalar, qatlangan tilchalar, qatlangan quloqchalar, tvorog yoki povidloli vatrushkalar, povidloli qatlangan pirog, xuddi shuningdek, tortlar va pirojniylar tayyorlash mumkin.

Amaliy qisim.

Har xil qiymali somsalar tayyorlash. Qatlangan xamirni 6-7 mm qalinlikda bir tekis yoyiladi va dumaloq, yarim dumaloq yoki uchburchak shakllarda somsa yasaladi. Xamirning og'irligi 44 gr, qiymasining og'irligi-26 gr.

Dumaloq somsalar yoyilgan hamirdan silliq yoki taram-taram yoygich bilan kesib olingan ikki dumaloq xamirdan yasaladi. Kesib olingan dumaloq xamirlarning yarim listga qo'yilib, ustiga tuxum surtiladi. O'rtasiga qiyma solinib, usti qolgan dumaloq xamirlar bilan berkitiladi, xamirni kichikroq o'ygich yoki qo'l bilan qiymasi atrofi bosib chiqiladi. Yarim dumaloq somsalar uchun yoyilgan xamirlar silliq yoki taram-taram o'ygich bilan tuximsimon shakilda kulchalar kesib olinib, bularning ustiga tuxum surtiladi va o'rtasiga qiyma solinadi. Kulchani qarama-qarshi tomondagi uchlari birlashtiriladida, bosib chiqiladi. Uchburchak shakildagi somsalar uchun o'yilgan xamirdan kvadrat shaklida bo'laklar kesib olinadi. Ularning ustiga tuxum surtilib, o'rtasiga qiyma solinadi. Xamir bo'lagi qiyg'oz qilib bukiladi va qarama-qarshi tomonlari bir-biriga to'g'ri keladigan qilib, qiymasi berkitiladi. Xamirni chetlari bosib chiqiladi. Yasalgan somsalarning bir-biridan 2-3 sm qochidib suv bilan namlangan listlarga teriladi va pishirib olinadi. Bunday somsalar uchun go'sht, sabzavot, baliq, meva va tvorog qiymalari ishlatiladi. Pishirish harorati 240 – 250 °C.

Sifatiga qo'yiladigan talablar: Mahsulotlar har xil shakllarda, och sariq rangda, xamirni uvalanadigan bo'lishi, "berk" qolgan, qiymasi oqib tushgan joylari bo'lmasligi kerak.

Kerakli maslloqlar: qatlangan xamir (yarimfabrikat) 440, qiyma 260, ustiga surtish uchun tuxum 12. Chiqishi 60 gr. Dan 10 dona.

Qatlangan xamirdan "kremli sloyka", "kremli trubochka", krem bilan bezatilgan "Sloyka" oqsilli krem bilan to'ldirilgan "Muftochka", "Olmali sloyka" pirojniylari tayyorlanadi.

"Kremli sloyka" pirojniysini tayyorlash. Bu pirojniy uchun qatlangan xamirni 5-6 mm qalinlikda bir tekis yoyiladida, shu holda suv bilan namlangan listlarga qo'yib, pishirib olinadi(listlar namlangan bo'lsa, pishirish vaqtida xamir ezilmaydi).Xamirni pishirib olib, sovutilganidan keyin shapaloqlarni baravar qilib kesiladi,chiqqan kesimlaridan uvoq tayyorlanadi.

Shu xamirning bir shapalog'iga bir qavat krem surtiladi, ustiga esa, ikkinchi xamir shapalog'ini silliq tomonini yuqoriga qilib "to'nkarib" qo'yiladi. Bu xamirga ham krem surtib, ustidan uvoq sepiladi. Xamirni 40X90 mm kattalikdagi pirojniylarga kesiladi. Yaxshisi arra pichoqdan foydalanish kerak, shunda pirojniylar kamroq uvalanadi va shakli uncha buzilmaydi. Pirojniylarning ustiga qand upasi sepiladi.Kichik pirojniylar 41 gr og'irlikda bo'ladi. Namligi 9,5%. Bu pirojniyni "Sharlott" kremi bilan ham tayyorlash mumkin.

Kerakli maslloqlar: qatlangan xamir 420, xamir uvog'i 710, sariyog'li krem 2140, qand upasi 105 gr. Chiqishi 60 gr dan 100 dona.

Qatlangan xamirdan kremli qatlangan tort , konfityurli qatlangan tort va "Moskva sloykasi" tortlari tayyorlanishi mumkin.

Kremli qatlangan tort tayyorlash. Qatlangan xamir bo'laklarini pishirib olib sovitiladi va krem bilan bir-biriga yopishtiriladi.

Og'irligi 500 gr-li tortlar ikki qatlamdan, og'irligi 1 kg-li tortlar uch qatlamdan iborat bo'ladi. So'nggi qatlami silliq tomonini yuqoriga qilib qo'yiladi va yon tomonlariga krem surtib, qatlangan xamirdan tayyorlangan uvoq sepiladi, uvoqni metall plastina yordamida tortga bosiladi-da, tort burchaklari to'g'rilab chiqiladi. Bu tortni "Sharlott" kremi bilan ham tayyorlash mumkin.

Sifatiga qo'yiladigan talablar: Tort to'g'ri burchakli shalida, ustiga uvoq aralash qand upasi sepilgan, xamirning rangi och sariq, kremi oq, xamiri quruq, yumshoq, qatlamlarga oson ajratiladigan, kremi shaklini yaxshi saqlab turadigan, namligi 9,5% bo'lishi kerak.



Tekshirish uchun savollar:

1. Qatlangan xamir qanday tayyorlanadi?
2. Qatlangan xamir uchun sariyog' qanday tayyorlanadi?
3. Qatlangan xamirdan qanday mahsulotlar tayyorlanadi?
4. Qatlangan xamirdan "kremli sloyka" pirojniysi qanday tayyorlanadi?
5. Qatlangan xamirdan qiymali somsalar qanday tayyorlanadi?
6. Qatlangan xamirdan kremli tort tayyorlash jarayonini aytib bering.
7. Qatlangan xamirdan mahsulot tayyorlash va pishirish jarayonini tushuntirib bering?

Amaliy mashg'ulot № 11 . (4 soat)

Davolovchi va parhez taomlar tayyorlash texnologiyasi

Nazariy qism. *Davolovchi taom asoslari.* Kasalliklarni davolash va ularning oldini olish uchun ishlatiladigan taomlar *parhez* yoki *davolovchi* taom deb ataladi. Parhez taomlar umumiy ovqatlanish qoidalariga asoslangan bo'lib, sifat jihatdan muhim ozuqaviy mahsulotlar bilan balanslangan bo'lishi kerak. Parhez taomlarini kasalxonalarda, sanatoriylarda, parhez taomli oshxonalarda, ochiq umumiy ovqatlanish korxonalarining parhez taomlari bo'limlarida, o'quv

korxonalari, zavod, fabrika, institut va boshqa korxonalarining kasallik oldini olish bo'limlarida va boshqa joylarda tashkil qilish mumkin.

Parhez taomidan foydalanuvchi shaxs uchun shifokor ko'rsatmalari bilan parhez va iste'mol uchun ruxsat etiluvchi taom yoki mahsulotlar belgilanadi. Parhez taomlari yoki mahsulotlari o'z xususiyati va kasal turi bo'yicha 1, 2, 5, 7, 9, 10, 11, 15 raqamlari bilan belgilanib, umumiy holda qollanadigan parhez dasturxonlari hisoblanadi. Parhez taomlari shifokor nazoratida iste'molga berilishi shifokor belgilagan vaqt mobaynida iste'mol qilish qat'iy amalga oshirilishi kerak.

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

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

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

Parhez taomi mahsulotlariga ishlov berish davolanayotgan kimsa va shifokor ko'rsatmasiga asosan amalga oshirilishi kerak. Shu sababdan parhezlarga qo'yiladigan talab qoidalarini o'rganish lozim. Ular parhez dasturxonlarining tavsifida o'rganiladi.

Parhez dasturxonlarining tavsifi

1-son parhez dasturxon. Bu dasturxon oshqozon va ichak kasaliga — oshqozonda me'yoridan ortiq kislotali gastrit, oshqozon yarasi va o'n ikki barmoqli ichak yarasi kasallari bilan og'rigan bemorlarga belgilanadi.

Davolashda qo'llaniladigan usul - ovqatni iste'mol qilishda tanadagi og'riq joyni termik, mexanik, kimyoviy ta'sir etuvchi kuchlardan saqlash. Bu dasturxonga beriladigan taomlar oshqozonda uzoq ushlanib qoladigan, oshqozon devoriga ta'sir etib suyuqlik ajralishini zo'raytiradigan xususiyatga ega bo'lmasligi kerak. Agar bunday xususiyatga ega bo'lgan taom iste'molga berilsa, oshqozonda kislotani miqdori yana ham oshib ketishi mumkin. Mexanik ta'sir kuchlarini kamaytirish uchun kunlik iste'molga birlashtiruvchi to'qimasi ko'p bo'lgan sabzavotlar berilmaydi, chunki bunday sabzavotlar oshqozon ichi devoriga ma'lum darajada ta'sir kuchini ko'rsatishi mumkin. Taomlar ezilgan holda oz-ozdan ko'p vaqt o'tkazilmay iste'molga berilishi kerak. Juda issiq yoki sovuq taomlarni iste'molga berish ruxsat etilmaydi. Parhez dasturxonini uchun baliq, go'sht qaynatmalari, qattiq to'qimali go'sht, sho'r, qovurilgan va dimlangan taomlar, qiyin eruvchi yog'lar (eritilgan hayvon yog'i, mol yog'i, mar-garin), dag'al undan tayyorlangan

javdar noni, nordon mahsulotlar, sabzavotlar, ichaklarni shishiruvchi mahsulotlar, konservalar, zira- vorlar, sof kofe, kakao, achchiq choy, gazli va alkogol ichimliklar iste'molga berilmaydi.

Yangi sut mahsulotlari (nordon bo'lmagani), tuxum, zaytun va jo'xori yog'lari, yog'siz baliq pishirilgan holda, yog'siz mol, buzoq, tovuq go'shti (pishirilgan go'sht, qiymalangan, chopilgan holda), yorma va sabzavotdan (sabzi, kartoshka, ko'k no'xat) ezib tayyorlangan suyuq osh, sabzavot qaynatilgan suyuqlikda tayyorlangani; sutli suyuq osh; ezilgan yorma bo'tqalari (grechixa, sulidan tashqari); kisel, jeie ko'rinishidagi mevalari ezilgan kompot ko'ri- nishidagi shirin taomlar, suyuq sutli choy; qotgan bug'doy noni yoki suxarilarni iste'molga berish mumkin. Taomlarning tuzi past bo'lishi kerak.

Agar oshqozon yoki ichak kasalligi kuchaysa *1-A sotili parhez dasturxon*i belgilanadi. Bu holda shifokor ko'rsatmasi bo'yicha 2 kun- dan 8 kungacha to'shakda yotgan holda parhezni saqlash lozim. Tayyorlanadigan taomlarning ta'sir kuchlari qat'iy cheklanishi kerak. Ularning tarkibidagi uglevodlar, tuz miqdori yana ham kamaytirila- di. Oshqozon so'lak bezlariga ta'sir etuvchi va ularni qitqlovchi mahsulot va taom ma'lum miqdorda kamaytiriladi. Taomlar ezilgan holda, suv bug'ida pishirilib, suyultirilgan holda yoki suyuq bo'tqa ko'rinishida tayyorlanadi.

1-A sonli parhez dasturxon**i** biroz yaxshilanib 1-sonli dasturxon- ga o'tishdan avval i-B sonli parhez dasturxonidan foydalanish ham mumkin. Bunda shamollash jarayoni biroz kamaygan bo'Mganligi sababli bemor to'shakda yotish hi Ian birga ma'lum darajatla o'tirib taomni iste'mol qilishi mumkin. Kunlik iste'moldagi taom tarkibidagi energiya miqdori faqat uglevod hisobiga biroz kamaytirilishi mumkin.

1-son parhez dasturxonining hamma turi uchun kunlik ovqatlanish 5-6 marta tashkil qilinishi lozim.

2-son parhez dasturxon**i**. Bu dasturxon oshqozon va ichak kasaliga bemor oshqozonida me'yoridan past kislotali gastrit surunkali ichak kulunj kasalligi bilan, shuningdek, chakag kasalligi bilan og'rigan yoki tish yetishmovchiligi bo'lgan kishilarga belgilanadi. Davolashda qo'llanadigan usil - ovqatni iste'mol qilishda tanadagi og'riq joyni mexanik va termik ta'sir etuvchi kuchlardan saqlash. Shu bilan birga, oshqozon sekretiya bezlariga ta'sir etib, suyuqlik ajralish qobiliyatini oshiruvchi mahsulotlar bilan ta'minlashdan iborat. Xuddi 1-parhez dasturxonidck taomlar ezilgan; mayda chopilgan, yog'siz, birjashtiruvchisi kam hollarda tayyorlanishi lozim. Issiq taomlar 65°C dan oshmagan, sovuqlari esa 14-15°C haroratdan past bo'lmagan holda iste'molga berilishi lozim.

pechenyelar; ba'zi gazaklar, seld yog'i, bo'ktirilib tuzi kamavtirilgan seld, achchiq bo'lmagan pishloq, pishloq yog'i. Jigar pashteti va boshqalar beriladi. Suyuq oshlar qaynatma ko'rinishida, borsh, sabzavot va yorma suyuq oshlari ezilgan holda beriladi. Sabzavotlardan sabzi, kartoshka, ismaloq, gulkaram pishirilgan holda ezilib. Sarivog' bilan aralashtirib, go'sht va baliq vumshoq pishirilgan va qiymalangan holda beriladi. Maydalangan yormalardan ilashimli bo'tqa tayyorlab, undan bug'da pishirilgan yoki yopilgan puding, zapekanka, kotletlar tayyorlanadi. Makaron mahsulotlari pishirib. chopilgan holda ishlatiladi. Go'sht, baliq,

nordonroq qavmoq sardaklaridan foydalaniladi. Shirin taom- lar, nordonroq sharbatlar, o'ta ko'p bo'lmagan miqdorda hid, maza beruvchi ziravorlar va kaim me'yorda tuz ishlatiladi.

Quritilgan sut mahsulotidan tayyorlangan sut, prostokvasha, qatiq, suzma, suzma pishlog'i bemor tanasida yaxshi hazm bo'lishi sababli ular ko'p ishlatiladi. Sof holdagi sut cheklangan miqdorda iste'molga beriladi. Taom tez-tez, oz-ozdan iste'mol qilinishi kerak. Ko'p miqdorda suyuqlik miqdorini iste'mol qilish tavsiya etilfnaydi.

5-son parhez dasturxonini. Jigari va o't pulagi og'rigan ya'ni xoletsistit, gepatit kasali bilan og'rigan bemorlarga 5-son parhez dasturxonini belgilanadi. Davolashda qo'llanadigan usul - jigar va o't pufagi ishlash qobiliyatiga ta'sir etadigan mahsulotlar iste'moli cheklanishi lozim. Iste'moldagi mahsulot ichak faoliyatini o'z funksiyasi asosida ishlashga, bemor tanida tosh hosil bo'lishiga olib kelmasligi, o't pufagi, jigarning ishlashini zo'riqtirmasligi kerak. Parhez asosiga taom tarkibidagi yog'ni chegaralash va o'rniga hayvon oqsili ko'paytirilishi lozim.

Parhez dasturxoniga cho'chqa yog'i, echki yog'i, mol yog'i, margarin, yog'li parranda go'shti, baliq, tuxum sarig'i, qaynatmalar, qaynatmada tayyorlangan sardaklar, dukkakli mahsulotlar, qo'zi-qorinlar, shovul; nordon, sho'r, achchiq, dudlangan mahsulotlar, qovurilgan va o'ta sovitilgan mahsulotlarni tortish taqiqlanadi.

Taomnomaga suvi qochgan oq bulka non, suli noni, achchiq yoki nordon bo'lmagan pishloq, xom sabzavot salati, sut mahsulotlaridan sut, prostokvasha, o'ta nordon bo'lmagan qaymoq, yog'siz suzma kiritiladi. Tuxumning faqat oqi ishlatiladi. Suyuq oshlar suvda yoki sabzavot pishirilgan suvda piyozsiz tayyorlangan borsh, yormali sabzavot suyuq oshlari, sut va mevali shirin suyuq oshlar iste'mol qilinadi. Yog'siz mol, buzoq, quyon, tovuq, kurka go'shtlari, yog'siz baliq (treska va boshqa dengiz balig'i) taomga ishlatiladi. Quyuq taomlar qaynatib, pishirib yoki yopib tayyorlanadi. Sabzi, baqlajon, qizilcha, kartoshka, shirin qalampir, ko'k salat bargi, pomidor, qovoq- dan tayyorlangan taomlar, turp suvi ham taomnomada bo'ladi. Har xil quyuqlikdagi yorma bo'tqalari, pudinglar, zapekankalar, makaron mahsulotlari, shirin rezavor-mevalar va ularning sharbati parhez taomnomasidagi mahsulotlar hisoblanadi. Sovuq jazlangan un bilan tayyorlangan sabzavot pishirilgan suvda, sutda yoki nordonroq qaymoqda tayyorlangan sardaklar, choy, sutli choy, kofe, kisellar, musslar, jelelar, asal murabbolar, djemlar iste'molga beriladi. Bir kunda 5 marta taom iste'mol qilinadi. Tuz miqdori o'z me'yorida (1 kunda 10 g gacha).

Kasallik kuchayganda 5-A sonli parhez dasturxonini belgilanadi. Bunda birlashtiruvchi to'qimasi dag'al o'simlik mahsulotlari, shu- ningdek, mexanik, kintyoviy ta'sir etuvchi kuchga ega mahsulotlar, yog' miqdori ma'lum darajada qisqartiriladi. Taomlar ezilgan holda tayyorlanadi.

Parhez taomlarni tayyorlashda gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilish, kasal turiga qarab taom tayyorlashning o'ziga xos usullaridan foydalanish katta ahamiyatga ega. Taom tayyorlash uchun ishlatiladigan asbob-anjomlar ishlatilishidan avval qaynoq suvda yuvilishi zarur. Sabzavot va mevalar tozalashdan avval hamda

tozalangandan so'ng yuvilishi shart. Agar ularni ezib sharbati olinishi lozim bo'lsa, qaynoq suvda biroz yuzaki pishirish kerak. Prostakvasha tayyorlashda qaynatilgan sutdan foydalanish zarur. Parhez dasturxoni taomlari har kuni o'zgartirib turilishi lozim. Tayyorlangan taom yaxshi bezalgan bo'lib, ishtaha ochadigan bo'lishi kerak.

Sovuq parhez taomlari

1-son parhez dasturxoni uchun sovuq taom va gazaklar turi ma'lum darajada cheklangan. Bunda baliqning donador yoki tuzlangan qora uvuldurugMari ko'p berilmaydi, seld yog'i, suzma pishlog'i, qaynatib pishirib sovitilgan baliq (yog'siz holdagisi), sabzavot pishirilgan suvda tayyorlangan jele asosida tayyorlangan go'sht yoki baliq frikadelkasi, yog'siz dudlangan cho'chqa go'shtini, pishirib tayyorlangani, mol pushti mag'izining go'sht qiynialagichdan o'lkazilgani, sabzining asal bilan aralashtirilgani ko'zda tutiladi.

2-son parhez dasturxoni uchun yog'siz dudlangan cho'chqa go'shti, doktor kolbasasi, bo'ktirib tuzi ketkazilgan seld, seld yog'i, pishloqli yog', pishloq, dudlangan baliq (yog'siz), baliqning donador yoki tuzlangan qora uvuldurug'i, jigar pashteti, baqlajon yoki qovoqcha ikresi, nordonroq qaymoqli ko'k salat, sabzi bilan asal aralashmasi, pomidor bilan sariyog' beriladi.

3-son parhez dasturxoni uchun har xil sovuq taom va gazaklar beriladi. Yangi yoki pishirilgan sabzavot salatlari, vinegretlar tayyorlashda pista moyi, zaytun moyi, nordonroq qaymoq ishlatiladi. Bunday taomlarda tuzlangan bodring o'rniga nordon bo'lmagan tuzlangan karam ishlatiladi. Ishlatiladigan sabzavotlar bug'da pishiriladi. Pishirilgan baliq va go'shtli taomlar sof holda yoki sardak bilan (til, go'sht, garnirli baliq) beriladi. Bular uchun jele sabzavot qaynatilgan suvda tayyorlanadi. Sabzavot taomlaridan — qizilcha nordonroq qaymoq bilan, turp olma bilan, baqlajon va qovoqcha ikresi beriladi. Bo'ktirib tuzi ketkazilgan seld chopilgan holda yoki seld yog'i beriladi. Tayyorlanadigan salatlarga limon sharbati yoki 2% li limon ishqori qo'shiladi.

Sabzi olma bilan (2, 5-son parhez dasturxoni). Ishlovdan o'tgan olma urug'i, pardalaridan tozalanib somoncha shaklida to'g'ralib, ishlovdan o'tib somoncha shaklida to'g'ralgan sabzi va shakar, nordonroq qaymoq bilan aralashtiriladi. Sabzi 68 g, olma 28 g, nordonroq qaymoq 20 g, shakar 2 g. Sof og'irligi 100 g.

Lavlagi nordonroq qaymoq bilan (2, 5-son parhez dasturxoni). Lavlagi pishirilib, tozalanib, somoncha shaklida to'g'raladi yoki qirg'ichdan o'tkaziladi va limon ishqori, nordonroq qaymoq, shakar qo'shib aralashtiriladi. Likopchaga solib ustidan to'g'ralgan ukrop sepib beriladi.

Qora olxo'rili lavlagi salati (5-son parhez dasturxoni). Quritilgan qora olxo'ri saralab yuviladi, sovuq suvda bo'ktirilib danagidan ajratiladi. Lavlagi tozalanib, mayda kubik yoki tilim-tilim shaklida to'g'raladi. Oz suvda pishirilib, sovitiladi va qora olxo'ri va o'simlik yog'i yoki nordonroq qaymoq qo'shib aralashtiriladi. Salatni tayyorlashda biroz shakar qo'shilishi va tarqatishda ko'kat bilan bezalishi ham mumkin.

Marinaddagi baliq frikadelkasi (3-son parhez dasturxoni). Baliq lahm go'shti qiymalagichdan o'tkazilib, suvda bo'ktirilib, suyuqligi siqilgan qobiqsiz bulka non

bilan aralashtirilib yana bir marta go'sht qiymalagichdan o'tkaziladi. Hosil bo'lgan kotlet massasi urib pishitiladi, mayda sharchalarga bo'lib bug'da pishiriladi. Idishga frikadelka solinib, ustidan tomatli sabzavot marinadi quyiladi va qaynatiladi. Uni sovutib, tarqatishda ustidan ko'kat sepib beriladi.

Sardakli go'sht pishlog'i (*1, 2, 5-son parhez dasturxon*). Pishirilgan go'sht qiymalagichdan 3—4 marta o'tkaziladi va sovuq quyuq sut sardagi, yumshatilgan sariyog', tuz qo'shib ko'pirarli dara-jada aralashtiriladi. Aralashmalar bo'laklarga bo'linib shayba shakli beriladi, usti sariyog', sut sardagi aralashmasida bezalib, muzxonada qotiriladi.

Parhez suyuq taomlari

son parhez dasturxon uchun sabzavot qaynatilgan suvda tayyorlangan ezilgan yorma suyuq oshlari (pyure suyuq oshi, shilimshiq suyuq oshi, krem suyuq oshi), yorma, makaron mahsulotli, sabzavotli (qovoq, sabzi) sut suyuq oshlari, rezavor-mevadan ezib tayyorlangan shirin suyuq oshlar tayyorlanadi.

son parhez dasturxon uchun yuqorida ko'rsatilgan suyuq oshlardan tashqari yana qaynatmalarda tayyorlangan suyuq oshlar, shuningdek, sabzavotlari mayda to'g'rab qo'shilgan suyuq oshlar tavsiya etiladi. Bu parhez dasturxoniga tiniq qaynatmalarga har xil garnir solingan suyuq oshlar ham tortiladi.

5-son parhez dasturxon uchun suyuq oshlar piyozsiz vegetarian usulda (sabzavot qaynatilgan suvda) tayyorlanadi. Sabzavotlari dimlab pishiriladi. Bu suyuq oshlar turiga borshlar, shilar, sabzavotli, yormali suyuq oshlar kiradi. Yana har xil shirin, sutli suyuq oshlar tavsiya qilinadi. Yozda sovuq taomlardan okroshka, qizil lavlagili sho'rva tortiladi.

Tovuq pyuresi va guruchdan tayyorlangan suyuq osh (*1, 5-son parhez dasturxon*). Pishirilgan lahm tovuq go'shti qiymalagichdan, ng elakdan ezib o'tkaziladi. Guruch saralanib, yuvilib, ezilarli *ajada pishiriladi. Guruch elakda suzib olingach suviga ezilgan uq go'shti bilan aralashtirilib qaynatiladi. Tarqatishda eritilgan iyog' yoki lezon qo'shib beriladi. Lezon tayyorlash uchun xom :um suyuq qaynoq qaymoq yoki sut bilan yaxshilab aralashtiriladi suv-bug' hammomiga qo'yib aralashtirilgan holda biroz quyuqroq Iga kelguncha ushlanadi. So'ng elakdan suzib o'tkaziladi.

Guruch 40 g, suv 600 g, tovuq 120 g, sariyog' 10 g, suyuq qaymoq 50 g, tuxum dona. Sof og'irligi 500 g.

Pag'a-pag'a holda pishirilgan tuxunili tiniq qaynatma (*2-son parhez dasturxon*). Go'shtli tiniq qaynatma qaynash darajasiga tarilib, ustidan yaxshilab aralashtirib elakdan o'tkazilgan holda n tuxum solinadi va qaynatiladi. Tarqatishda ustiga eritilgan iyog', ko'kat sepib beriladi.

Go'shtli tiniq qaynatma 500 g, tuxum 1/2 dona, sariyog' 6 g, ko'kat 5 g. Sof rligi 500 g.

Borsh (*2—5-son parhez dasturxon*). Ishlovdan o'tgan sabzavot- sofnoncha shaklida to'g'raladi. Qizilcha oz suvda dimlanadi. ?zi va petrushka ildizi oz suvda qaynatilib, qizilchaga qo'shib, iyog' qo'shilgan holda yumshoq holga kelguncha dimlanadi. ynab turgan suvga yoki sabzavot qaynatilgan tayyorlangan karant ib. biroz qaynatiladi. So'ng dimlangan sabzavot solinadi va 15—20 jiqa qaynagach,

po'sti tozalanib, to'g'ralgan pomidor, shakar, tuz, ion ishqori solinib, 5—10 daqiqa qaynatib iste'molga tayyor holga tiriladi. Tarqatishda borshga nordonroq qaymoq, ko'kat qo'shib iladi.

Parhez quyuuq issiq taomlari

son parhez dasturxonini uchun yog'siz mol, buzoq, tovuq, baliq shtlaridan yumshoq pishirilgan, oz suvda, bug'da pishirilgan taom yorlanadi. Ular sof qiynta, kotlet yoki kinel massasi hoida ish- ladi. Yormalardan suyuq ezilgan bo'tqalar, bug'da pishirilgan iinglar; sabzavotlardan (sholg'om, turp, karamdan tashqari) pyure suflelar; chuchuk suzmadan ezilgan, bug'da pishirilgan taomlar yorlanadi.

son parhez dasturxonini uchun yuqoridagi taomlardan tashqari oqqa belanmay, qobiq hosil qilmay qovurilgan taomlar, qobiq ;il qilmay yopilgan taomlar tayyorlanadi.

5-son parhez dasturxonini uchun pishirilgan, oz suvda pishirilgan, tilgan yog'siz go'sht, baliq taomlari tayyorlanadi. Sabzavot taom qovurishdan tashqari hamma issiq ishlov berish usulidan foydalanib tayyorlanishi mumkin. Yormalardan donador va suyuq bo'tqalar, zapekankalar va pudinglar tayyorlanadi. Yog'siz suzmadan pishirilgan va yopilgan taomlar ko'p ishlatiladi.

Taomlarning ustidan quyib berish uchun sariyog', 2-son parhez dasturxonidagidek sovuq jazlangan unda tayyorlangan nordonroq qaymoq sardaklari va go'sht qaynatmasida tayyorlangan qizil sardak tayyorlanadi.

Sabzili kartoshka pyuresi (I, 2, 5-son parhez dasturxonini). Ishlovdan o'tgan sabzi mayda to'g'ralib, oz sutda yumshoq pishirila- di. Ishlovdan o'tgan kartoshka yumshoq pishirilib, suyuqligi to'kilib, biroz quritiladi, sabzi bilan aralashtirib issiq holda ezuvchi mashina- da eziladi va quyuuq-suyuqligiga qarab qaynatilgan sut, sariyog' qo'shib aralashtiriladi. Tarqatishda ustidan sariyog' quyib beriladi.

Suzmali sabzi suflesi (I, 2, 5-son parhez dasturxonini). Ishlovdan o'tgan sabzi mayda to'g'ralib, sariyog' qo'shilgan holda oz sutda yumshoq pishiriladi va eziladi. Tayyorlangan sabzi, manniy yormasi, tuxum sarig'i, ezilgan suzma yaxshilab aralashtiriladi va yog'langan qolipga solishdan avval yaxshilab ko'pirtirilgan tuxum oqi tayyorlangan mahsulotga qo'shiladi. Qolipga solingan sulle massasi bug' qozonida pishiriladi. Tayyor sufle qolipdan bo'shatilib, ustidan sariyog' quyiladi.

Sabzi 190 g, suzma 50 g, tuxum 1/2 dona, sariyog' 10 g, sut 30 g, manniy yormasi 10 g. tuz I g. Sof og'irligi 255 g.

Bug'da pishirilgan gulkarani suflesi (I, 2, 5-son parhez dasturxonini). Ishlovdan o'tgan gulkaratn yumshaguncha pishiriladi, suzib olinib, quritiladi, ezilib, qaynatilgan sut, tuxum sarig'i, manniy yormasi, eritilgan sariyog' ko'pirtirilgan tuxum oqi bilan aralashtirilgan zahoti yog'langan qolipga solinib, bug' qozonida pishiriladi va qolipdan bo'shatib ustidan sariyog' quyib beriladi. 2, 5-son parhez dasturxonini uchun sufle ni yopib tayyorlash ham mumkin.

Murabboli manniy yorma oladyasi (2-son parhez dasturxonini). Ilashimli manniy bo'tqasi tayyorlanib 70°C haroratgacha sovutilib, shakar bilan ezilgan tuxum sarig'i, ko'pirtirilgan tuxum oqi qo'shib yaxshilab aralashtiriladi, xamirturushli xamirdan tayyorlangan oladyaga o'xshash usulda qovuriladi. Tarqatishda ustidan murabbo, sariyog' yoki nordonroq qaymoq quyib beriladi.

Mevali palov (5-son parhez dasturxon). Qurtilgan meva saralanib, yuvilib, yiriklari bo'linadi. Qaynab turgan suvga tuz, shakar, sariyog' solinib, ustidan saralab yuvilgan guruch solib qaynatiladi. Guruch suvini tortishi oldidan tayyorlangan meva solinadi va suvi to'liq tortilgandan so'ng usti yopilgan holda suv-bug' hammomiga idishi bilan qo'yilib dimlanadi. Tayyor bo'lgandan so'ng aralashtirilib taqsimchaga tog' usulida solib beriladi.

Guruch 50 g, kishmish 20 g, qora olxo'r 20 g, olma 35 g, shakar 5 g, 15 g, suv 100 g, tuz 1 g. Sof og'irligi 230 g.

Bug'da tayyorlangan go'shtli tuxum oqi quymog'i (5-son parhez dasturxon). Pishirilgan mol go'shti go'sht qiymalagichdan o'tkazilib, tuxum oqi, tuz, sut bilan ko'pirarli darajada aralashtiriladi, yog'langan qolipga solinib bug'qozonida quyushuncha pishiriladi. Tarqatishda qolipdan bo'shatib beriladi.

Tuxum (oqi) 3 dona, sut 30 g, sariyog' 3 g, pishirilgan mol go'shti 50 g, tuz 2 g. Sof og'irligi 150 g.

baliq kotlet massasi tayyorlanib, xom tuxum qo'shib yaxshilab aralashtiriladi. Qiyma uchun sabzi mayda to'g'ralib, sariyog' qo'shib oz suvda yumshoq holgacha pishiriladi. Xom tuxum, sut, tuzdan tayyorlangan quymoq mahsuloti yog'langan qolipga solinib, bug'da pishirilib, sovitilib mayda chopiladi va tayyorlangan sabzi, mayda to'g'ralgan ko'kat bilan aralashtiriladi. Tayyor baliq kotlet massasi bo'laklanib «obi non» shakli berilgach o'rtasiga tayyorlangan qiyma solib, chetlari birlashtiriladi va oval shakli beriladi. So'ng bug' qozoni patnisiga terilib, bug'da pishiriladi. Zrazini biroz sariyog' qo'shilgan oz suvda pishirib tayyorlasa ham bo'ladi.

Tarqatishda baliq zrazisiga garnir sifatida ilashimli grechixa bo'tqasi yoki pishirilgan makaron qo'shib, ustiga sariyog' sut sardagi quyib beriladi.

Bug'da pishirilgan baliq suflesi (1, 5-son parhez dasturxon). Baliq sof filesi sariyog' qo'shilgan oz suvda pishirilib, sovitilib mayda tishli go'sht qiymalagichdan 2 marta o'tkaziladi. Qiymaga tuxum sarig'i, yumshatilgan sariyog', quyuqroq sut sardagi qo'shib yaxshilab aralashtiriladi. Yog'langan qolipga solishdan avval yaxshilab ko'pirtirilgan tuxum oqi qo'shiladi va yuzi tekislangan zahoti suv-bug' hammomiga qo'yib 20-30 daqiqa davomida pishiriladi. Tarqatishda qolipdan bo'shatilib, garnir sifatida kartoshka pyuresi, sutda pishirilgan kartoshka yoki ilashimli bo'tqa qo'shib, ustidan sariyog' quyib beriladi.

Treska 127 g, sut 25 g, bug'doy uni 5 g, sariyog' 3 g, tuz 0,8 g, tuxum 1,5 g, garnir 150 g. Sof og'irligi 110/150/5 g.

Sut sardagida pishirilgan krivetka (2, 5-son parhez dasturxon). Krivetka qaynab turgan tuzli suvga solinib, qaynash darajasiga ko'tarilib, ko'kat ildizlari solingan holda 4—5 daqiqa qaynatiladi va o'z suyuqligida sovitiladi. Qisqichlaridan ajratilib, bo'laklarga bo'linadi. Tarqatishda taqsimchaga krivetka, yoniga garnir (donador guruch bo'tqasi yoki kartoshka pyuresi) qo'yilib, krivetka ustidan sut sardagi quyib beriladi.

Qo‘shimcha materiallar (videolar, keys-stadilar va boshqalar)













 depositphotos

Image ID: 156430134 | www.depositphotos.com



