

Karimova Mahbuba Nutfullayevna

SERVIZ XIZMATI



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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

TEXNOLOGIK TA'LIM KAFEDRASI

M.N.Karimova

**5112100 – Texnologik ta'limi yo'nalishi bo'yicha
Serviz xizmati fanidan Amaliy mashg'ulotlar**

**“FAN VA TA'LIM” nashriyoti
Buxoro – 2022**

641.55(072)

K 25

Karimova, Mahbuba Nutfilloyevna

5112100 – Texnologik ta’limi yo’nalishi bo’yicha Serviz xizmati fanidan Amaliy mashg’ulotlar [Matn] : o’quv-uslubiy qo’llanma / M.N. Karimova .- Buxoro: FAN VA TA’LIM, 2022.-? b.

UO’K 641.55(072)

Taqrizchilar:

Sh.H.Quliyeva - BuxDU, “Texnologik ta’lim” kafedrasida
pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

G.I.Temirova Buxoro muhandislik texnologiyalar instituti
«Yengil sanoat texnologiyalari»
kafedrasida dotsenti

O’quv-uslubiy qo’llanma Buxoro davlat universiteti kengashining 2022 yil
“ 29.04 ” dagi “№9 ”-sonli bayoni bilan tasdiqlangan.

ISBN-978-9943-8367-7-8

ANNOTATSIYA

«Servis xizmati» fani boyicha tuzilgan ushhu o'quv metodik qo'llanma 5112100- Texnologik ta'limi bakalavr yo'nalishi talabalariga zamonaviy texnologiyalar asosida oziq-ovqat mahsulotlarni ishlab chiqarish jarayoni va ulardan unumli samarali foydalanish haqida ma'lumot beradi. Ovqat tayyorlash jarayoni esa shu oziq-ovqat mahsulotlaridan turli milliy qardosh xalqlar taomlarini va pazandachilik mahsulotlarini tayyorlash, did bilan bezatish, dasturxonga tortish tartiblarini o'rgatadi. Bo'lajak texnologik ta'limi o'qituvchilarini kasbining mohir ustasi qilib tarbiyalash, hamda ovqat tayyorlash bo'yicha chuqur ilmiy asoslangan bilim berish, qizlarni turmushga tayyorlash, badiy didini, ovqatlanish madaniyatini tarbiyalash. O'zbek milliy urf-odatlariga hurmat va e'tiborni kuchaytirish, mustaqil O'zbekiston kelajagi bo'lgan har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalashdan iborat.

KIRISH

Servis xizmati fanini o'qitishdan maqsad – talabalarga o'z kasbining mohir ustasi qilib tarbiyalash, ularga mahsulotlarni tayyorlash texnologiyasi, oziq-ovqat mahsulotlari sifatini aniqlash usullari. Oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi va oziqalik qiymati.

Sabzavotlar turlari, navlari, sifatiga bo'lgan talablar, saqlash sharoiti va muddatlari. Mevalarning turlari, navlari sifatiga qo'yiladigan talablar, saqlash sharoiti va muddatlari. Qayta ishlangan sabzavot va mevalar.

Baliqning kimyoviy tarkibi va oziqlik qiymati. Baliq oilalari. Tirik, sovutilgan, muzlatilgan baliqlarning sifat ko'rsatkichlari. Tuzlangan, quritilgan, dudlangan baliqlar. Baliq konservalari. Go'shtning kimyoviy tarkibi, oziqlik qiymati. Go'shtning hayvon turiga, yoshiga, tana haroratiga va semizlik darajasiga ko'ra turlari. Parranda go'shti turlari. Sifatiga bo'lgan talablar, mahsulotlari turlari, navlari, saqlash sharoiti va muddatlari.

Sut va sut mahsulotlarining oziqlik qiymati. Sut turlari. Qaymoq. Achitilgan sut mahsulotlari ishlab chiqarish jarayoni, sifati, saqlash sharoiti. Qayta ishlangan sut mahsulotlari turlari. Pishloq ishlab chiqarish, uning turlari, sifati, saqlash sharoiti va muddatlari.

Tuxumning tuzilishi, sifat ko'rsatkichlari, saqlash sharoitlari. Tuxum mahsulotlari. Tuxum kukuni, pazandachilikda ishlatilishi.

Don mahsulotlari turlari. Yormalar turlari, sifati, pazandachilikda ishlatilishi.

Un, un sifati ko'rsatkichlari, sifatini aniqlash usullari. Non va non mahsulotlari turlari, sifati ko'rsatkichlari, saqlash sharoiti.

Makaron mahsulotlari ishlab chiqarish, turlari, navlari, pazandachilikda ishlatilishi.

Choy ishlab chiqarish, navlari, sifatiga bo'lgan talablar, sharoitlari. Qahva ichimliklari.

Dorivor va ziravorlarning ovqatlanishdagi ahamiyati, turlari, pazandachilikda ishlatilishi. Oziq-ovqat konsentratlari.

Sabzavotlarga birlamchi ishlov berish va turli taomlar uchun to'grash usullari. Baliqqa birlamchi ishlov berish va yarim tayyor masalliqlar tayyorlash. Go'shtga birlamchi ishlov berish. Go'shtdan yarim tayyor masalliqlar tayyorlash. Parranda go'shtiga birlamchi ishlov berish va yarim tayyor masalliqlar tayyorlash. Issiq ishlov berish usullari. Qaynatish va qovurish usullari. Mahsulotlarga issiq ishlov berilganda bo'ladigan o'zgarishlar.

AMALIY MASHG'ULOTLAR

Amaliy mashg'ulot – 1

MAVZU: Sabzavotlarga birlamchi ishlov berish va turli taomlar uchun to'g'rash usullari.

Ishning maqsadi: Sabzavotlarga birlamchi ishlov berish va turli taomlar uchun to'g'rash usullarini o'rgatish

Ishning borishi: Sabzavotlardan salat tayyorlash

Kerakli jihozlar: Pichoq, taxtacha, Lagan, Kastrulka



1.1 - Turpli salat

Kerakli massaliqlar:

1. Turp - 2 dona.
2. Qaynatilgan qizil sabzi - 2 dona.
3. Qaynatilgan go'sht - 150-200 gr.
4. Yashil no'xat - 75-100 gr.
5. Mayonez - 0,5 piyola
6. Ukrop - 1 bog'



Tayyorlanishi:

Hamma masalliqlar mayda somoncha qilib to'g'raladi. To'g'ralgan turpni taxiri chiqishi uchun biroz muddatga suvga solib qo'ying. So'ngra, barchasi aralashtiriladi.

"Qish ziynati" salati



1.2 – qish ziynati salati

Kerakli masalliqlar:

1. Kartoshka - 3 dona.
2. Lavlagi - 4 dona.
3. Tuzlangan bodiring - 2 dona
4. Qo'ziqorin (shampinon) - 300 sg.
5. Yashil no'xat - 200 sg.
6. Oq piyoz - 2 dona.
7. Ko'k piyoz - 1 bog'
8. Mayonez - 200 sg.



Tayyorlanishi:

Kartoshka va lavlagi suvda qaynatib olinadi.

Oq piyoz ikkiga bo'linib, mayda parrak qilib to'g'ralib, biroz suvda chayqab olinadi. Shunda piyozning achchig'i ketadi.



Ko'k piyoz mayda to'g'raladi.

Barcha masalliqlar to'rtburchak qilib to'g'raladi va aralashtiriladi.



Mayonez xushlamaydigan insonlar, uni o'rniga salat yog'ini solib, istemol qilishlari mumkin. Bunda salat yanada vitaminlarga boy va foydali bo'ladi.

"Grek "salati



1.3 – Grek salati

Kerakli masalliqalar:

1. Brinza - 300 gr.
2. Pomidor - 2 dona
3. Bodiring - 2-3 dona
4. Salat bargi - 1-2 bosh
5. Zaytun - 8-10 donacha
6. Zaytun yog'i
7. Tuz
8. Limon suvi - 1-2 osh qoshiq



Tayyorlanishi:

Barcha masalliqlar kubik qilib to'g'raladi. Tabga qarab tuz, limon suvi va yog'i solib aralashtiriladi.



Eslatma: Zaytun yog'i o'rniga salat (pista) yog'ini ishlatish mumkin.

Nazorat savollari:

1. Sabzavotlarga birlamchi ishlov berish usullarini ayting
2. Sabzavotlar inson organizmiga foydali jihatlari
3. Grek salati qanday tayyorlanadi

AMALIY MASHG'ULOT – 2

MAVZU: SABZAVOTLADAN YAXNA TAOM TAYYORLASH, DASTURXONGA TORTISH

Ishning maqsadi: Sabzavotlardan yaxna taomlar tayyorlash texnologiyasini o'rganish.

Ishning borishi: Savzavotlardan yaxna taomlar tayyorlash.

Kerakli jihozlar: Katrulka, oshxona taxtachasi, pichoq, lagan

Mahsulotlarni qayta ishlashda nimalarga ahamiyat berilishi kerakligi haqida ma'lumot beramiz. Bugun bizlar "blansirovka" qilish va qaynatish usullari haqida gapirib beramiz.

Agarda siz qaysi mahsulotlarni qaynatish, qaysi birini qovurish yoki qisqa muddatda dimlab pishirish kerakligini bilsangiz, unda tayyorlaydigan taomingiz yanada mazali chiqadi.

Mahsulotni qizdirib olish

Ko'pgina retseptlarda ruscha "pripuskanie" degan so'zga duch kelamiz. Xo'sh, bu nima degani? Bu so'z tayyorlaydigan yegulikka solingan suyuqlik (suv, bulyon, sut) deyarli qaynash darajasiga keltiriladi, ammo havo pufakchalari paydo bo'lishga hali ulgurmagan bo'ladi. Bunda suyuqlikning harorati 93 darajani tashkil etadi.

Qanday mahsulotlarni shu usulda pishirish tavsiya etiladi

Baliq, parranda go'shti, tuxum, sufle va mevalarni aynan shunday usulda pishirish tavsiya etiladi. Ular juda nozikligi sabab ham, ko'p qaynatilsa rangi va ta'mi buziladi. Bir qizdirib olish usulida mikroblar va zararli bakteriyalar nobud bo'ladi, ammo ularning mazasi saqlab qolinadi.

Mahsulotlarni to'g'ri qizdirib olish

Qizdirib pishirishning ikki xil usuli mavjud ekan.

Birinchi usulda mahsulotni ko'mgunicha suv solinadi, past olovda pishiriladi. Bunda birgina talab, suv qattiq qaynab ketishi kerak emas.

Ikkinchi usulda suyuqlik juda oz miqdorda solinadi. Bunday usulda parranda, baliq va mol go'shtini pishirish mumkin. Tovaga yog' surtilib, go'shtlar terib chiqiladi

va 190° C darajagacha boʻlgan gaz pechida qopqogʻi yopilib, pishirib olinadi. Bunda goʻshtdan oʻzining sharbati ajralib chiqadi va bu sharbatdan qayla sifatida foydalanish mumkin boʻladi.

“Blanshirovka” qilish



2.1 -“Blanshirovka” qilish

“Blanshirovka qilish” bu qaynoq suvga mahsulotlarni qisqa muddatga solib olishdir. Bu usulda asosan koʻkatlar va yashil rangdagi sabzavotlar tayyorlaniladi.

Shuningdek pomidorni poʻstidan oson tozalash uchun ham “blanshirovka” qilinadi. Bunda mahsulotga qarab “blanshirovka” qilish muddati belgilanadi. Masalan, pomidorni 1-2 daqiqa qaynoq suvga solinsa, brokkoli uchun 6-7 daqiqa kerak boʻladi.

Qaynatish



Qaynayotgan suvga mahsulotlarni solib qaynatishdan osoni yo'qdek go'yo. Ammo bu usulning ham bir necha xil turlari va nozik tomonlari mavjud ekan.

Asosiy usul bu hammaga tanish usul bo'lib, bunda mahsulotlar suv to'ldirilgan qozonga solinadi va qanchadir muddat qaynatib pishiriladi.

Qaynatish jarayonida esa ustidagi ko'pik va yog'lar olib tashlansa, ular tiniq rangda va yanada mazaliroq bo'lib pishadi.

Bug'da qaynatib pishirish

Bu mahsulotlarni ikkinchi usulda pishirishdir. Bunda mantiqosqon yoki bug'da pishirgichdan foydalanish mumkin. Bug'da pishirishda mahsulotlarning foydali xususiyatlari saqlanib qolinadi. Bunday usulda pishirishning salbiy tomoni ulardagi sharbatining oqib ketishi va taming o'zgarishidir. Aytgancha, bunday usulda pishirishda suviga har xil ziravorlar solinsa, ular yanada mazali bo'lib pishadi.

Nazorat savollari

- 1. Pishirishning usullarini ayting**
- 2. Blansirovka qilish haqida qisqacha ma'lumot bering**
- 3. Asosiy usulni ayting**

AMALIY MASHG'ULOT – 3

MAVZU: KARTOSHKKA BO'TQASINI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Ishning maqsadi: Kartoshka bo'tqasini tayyorlash usullarini o'rgatish

Ishning borishi: Kartoshka bo'tqasini tayyorlash

Kerakli jihozlar: Katrulka, pichoq

Ishni bajarish tartibi: 1. Kartoshkani saralash, yuvish, archish va to'g'rash

2. Kartoshkani qaynab turgan tuzli suvda 25 daq qaynatish

3. Kartoshka bo'tqasini tayyorlash.

Mayin kartoshka bo'tqasi tayyorlashning 10 siri

A'lo darajadagi kartoshka bo'tqasi bu — mayin, engil, yoqimli ta'mli va qaymoqrangli bo'tqadir. Aslini olganda, qaynatilgan kartoshkani ezishdan ham osoni bormi? Yo`q, ammo bo'tqa mazali chiqishi uchun har bir ayol bilishi kerak bo'lgan bir qator qoidalar mavjud.

1. Kraxmal miqdorini aniqlang. Bo'tqa mayin va engil bo'lishi uchun tarkibida kraxmali ko'p bo'lgan kartoshkadan xarid qiling. Kartoshka tarkibidagi kraxmal miqdorini aniqlashning oddiy, xalqona usullaridan biri, uni ikkiga bo'lib, bo'laklarni bir-biriga ishqalashdir. Agar kartoshka tarkibida kraxmal ko'p bo'lsa, bo'laklar bir biriga yopishib, ajralmaydi,

2. Qanday kartoshkani tanlash kerak? Bo'tqa uchun yangi chiqqan kartoshka to'g'ri kelmaydi, chunki uning tarkibida kraxmal miqdori kam. Natijada, taomingiz qumoq-qumoq bo'lib qoladi.

3. Yoqimsiz hiddan xalos bo'lish. Kartoshkani po'stidan archishdan oldin uni yaxshilab yuving. Chunki sabzavot urning isini o'ziga singdirib olgan bo'ladi. Agar uni yuvmasangiz, po'sti olingan kartoshkani qancha yuvmag hidi turaveradi.

4. Ivitimang. Tozalangan kartoshkani suvda uzoq ivitib qo'ymay darrov pishiring. Suvda uzoq qolib ketgan kartoshkaning ta'mi o'zgaradi, kraxmali ham yuvilib ketadi.

5. Tuz yoddan chiqmasin. Kartoshkalarni qaynayotgan, tuzli suvga soling. Shunda bo'tqa tarkibiga tuz yaxshi singib, mazali bo'ladi. Agar uni sovuq suvda qaynata boshlasangiz, ustki qismi tez pishib, o'rtasi xomligicha turaveradi.

6. **Ko`p suv solmang.** Qozonga kartoshkani nomigagina yopadigan darajada suv quyung. qaynab chiqqandan so`ng olovni pasaytirib, 20-25 daqiqa, qopqog`i yopiq holda pishirib oling.

7. **To`g`ri “yordamchi” tanlang.** Sabzavot pishganidan so`ng suvini to`kib tashlang. Uni bo`tqa holatiga keltirish uchun blender yoki oshxona kombaynidan foydalanmaganingiz ma`qul. To`g`ri bunday usul ishni ancha tezlashtiradi, lekin bo`tqani yopishqoq va og`ir qilib qo`yadi. Yaxshisi maxsus ezg`ichdan foydalaning.

8. **Mahsulotlar solinish ketma-ketlikka amal qiling.** Avval kartoshkaga xech narsa solmagan holda ezg`ilang, so`ng oz-ozdan sariyog` soling. Fransuz bosh oshpazlari kartoshka bo`tqasiga aynan sariyog`ni ayamalikni tavsiya etadilar. Sariyog`dan so`ng esa issiq sut yoki suyuq qaymoq qo`shiladi. Agar ular sovuq bo`lsa, bo`tqaga yopishqoq massaga aylanadi.

9. **Shu ondayoq eng.** Bo`tqani oldindan tayyorlamang, uni tayyor bo`lishi bilan dasturxonga tortish kerak. Bo`tqa isitilmaydigan taomlar turiga kirishini esingizdan chiqarmang.

10. **O`zgacha ta`m siri.** Hech kimnikiga o`xshamas, faqatgina xashamatli restoranlarda mehmonlarga tortiladigan bo`tqani tayyorlash uchun, kartoshka qaynayotganda unga dafna bargi, boshqa sabzavotlar solib yuboring. Uni bo`tqa holatiga keltirayotganda esa zaytun yog`ida tab berilgan piyoz, maydalangan yangi ko`katlar yoki maydalangan muskat yong`og`idan solib yuboring.



3.1 – Kartoshka pyuresi

Mazali kartoshka pyuresini tayyorlash qoidalari

Oddiygina kartoshka pyuresini yanada mazaliroq, og`izda erib ketadigan, yengil hattoki boshqacha rangda va ishtahani ochuvchi hid taratadigan qilib tayyorlash yo`llarini o`rganib olamiz.



3.2 - Kartoshka pyuresi

Pyure uchun kartoshka xilini tanlaymiz

Pyure yengil, mayin va ipir-ipirsiz bo‘lib chiqishi uchun kartoshkaning kraxmali ko‘p, po‘sti och jigarrang, ichi oqish rangda bo‘lgan xilini tanlash kerak. Bunday kartoshka qaynatilganda ezilib pishadi.

Pyurega kartoshkadan boshqa yana qanday masalliq larni qo‘shsa bo‘ladi?

An’anaviy pyure sutsiz yoki qaymoqsiz bo‘lmaydi. Taomdan tansiq hid kelishini xohlasangiz, suyuqlikka timyan yoki rozmarindan biroz qo‘shib, past olovda qizdiring.

Yana pyurega ajoyib ta‘m beruvchi bir mahsulot esingizdan chiqmasin. Sariyog‘ni tanlaganingizda me‘yorida ishlatish, yaxshi sifatlisini va yog‘lilik foizi ko‘prog‘ini oling. Sariyog‘ o‘rniga o‘simlik yog‘laridan, masalan zaytun yog‘idan qo‘shsa bo‘ladi, lekin pyurening ta‘mi boshqacha chiqadi.

Sut ham, sariyog‘ ham xona haroratida bo‘lishi kerak. Chunki sovuq holda qo‘shilganda, pyureni mayin qilish uchun ko‘p aralashtirishga to‘g‘ri keladi, natijada taom yopishqoq bo‘lib qoladi.

Ba‘zilar pyurega bir-ikki qoshiq smetana yoki mayonez, yogurt yoki qirg‘ichdan o‘tkazilgan pishloq ham qo‘shishadi. Qo‘shimcha ta‘m berish uchun xom tuxum, qovurilgan piyoz, qo‘ziqorin qo‘shish mumkin.

Pyurening boshqacha rangli bo'lishini xohlasangiz, kartoshkani lavlagi, sabzi yoki qovoq bilan birga qaynating.

Pyureni tayyorlash tartibi

Kartoshkani tozalab, yirik kubiklar shaklida to'g'rab, idishga solamiz. Ustidan sovuq suv solinadi, suv darajasi kartoshka ustidan bir santimetr ortib turishi kerak. Keyin tuzlab, olov ustiga qo'yamiz. Kartoshka ezilib pishgach, idish olovdan olinib, suvi to'kib tashlanadi, keyin kartoshkadan ortiqcha suv bug'lanib chiqib ketishi uchun biroz kutamiz.

Kartoshkani issiq holda ezish kerak. Bunda blender ishlatmagan ma'qul, aks holda pyure yopishqoq bo'lib qoladi. Uni mayin qilib ezgach, qolgan masalliqarni qo'shamiz va yaxshilab, erinmasdan aralashtiramiz, istagan ziravorlarimizdan qo'shsak bo'ladi. Stolga tortish oldidan maxsus idishga solib, ko'katlar bilan bezamiz.

Maqola so'ngida ajoyib pyurelarning retseptlarini taqdim etamiz:

1. Gulkaram qo'shilgan kartoshka pyuresi

Kerakli masalliqalar:

- 400 g kartoshka
- 400 g gulkaram
- 1 oshqoshiq sariyog'
- ½ stakan qaymoq
- ¼ stakan qirg'ichdan o'tkazilgan pishloq
- Tuz
- Ko'k piyoz barglari

Qaynayotgan kartoshkaga suv qaynab boshlagandan 10 daqiqa o'tgach gulkaram qo'shiladi. Pishib chiqqach, ezamiz va qolgan masalliqarni qo'shib yaxshilab aralashtiramiz. Dasturxonga qo'yishdan oldin ko'k piyoz bilan bezaymiz.

2. Qovoq qo'shilgan kartoshkali pyure

Kerakli masalliqalar:

- 800 g kartoshka
- 500 g qovoq
- Eritilgan sariyog'
- 1 dona sarimsoq
- 125 ml sut
- 100 ml qaymoq, 2 oshqoshiq sariyog'

- Qora murch, tuz, biroz muskat yong‘og‘i

Odatdagiday, pishgan kartoshka va qovoqni ezib, sut, qaymoq, sariyog‘ni qo‘shib aralashtiriladi, oxirida oldindan sariyog‘da qovurib qo‘yilgan sarimsoqni va qolgan ziravorlar va tuzni qo‘shib aralashtiriladi.

Nazorat savollari

1. Kartoshka bo‘tqasi tayyorlashni 10 sirini ayting?
2. Kartoshka tarkibida inson organizmi uchun foydali nimalar mavjud?
3. Kartoshka bo‘tqasi mazali bo‘lishi uchun nimalar qo‘shish mumkin?

AMALIY MASHG‘ULOT – 4

MAVZU:TUXUM VA UNING OZUQAVIY QIYMATI, PISHIRISH USULLARI

Ishning maqsadi:Tuxumni pishirish usullarini o‘rgatish

Ishning borishi: Tuxumning tanlash, tekshirish

Kerakli jihozlar:Katrulka, ovoskop

Ishning bajarish tartibi:

1. Tuxumni tanlash, sifatini aniqlash, yuvish
2. Tuxumni suvda qaynatish usullarini o‘rganish



4.1 – Tuxumni ko‘rinishi

Nega tuxum ikki xil? Aslida gap tuxumda emas, tovuqda. Patlari oqish bo‘lgan tovuq – oq, jigarrang-olachipori esa jigarrang tuxum qo‘yadi. Ikki xil rangdagi tuxumning ozuqaviy qiymati bir-xil. Faqatgina ular tuxum po‘stining

rangi, katta kichikligi bilan farqlanishi mumkin. Odatda yosh tovuqlar po'sti qalin, nisbatan kichikroq tuxum qo'yishadi. Yana tovuqning emishi tuxum sarig'i rangi va ta'miga ta'sir etadi.

Qancha katta bo'lsa... "tuxum qancha katta bo'lsa, shuncha foydali", – degan gap to'g'ri emas. Katta tuxumlarda (55-65 g yoki 65-77 g) suv ko'proq, ozuqaviy moddalar konsentrasiyasi kamroq bo'ladi. Odatda bunday tuxumlarni qari tovuqlar qo'yadi. 45-55 g va 35-45 g tuxumlarni esa yosh tovuqlar qo'yadi. Ular katta tuxumlarga nisbatan foydali, mazali va to'yimliroq.

Nega jigarrang tuxum qimmat? "Negaki u foydali-da" degan hayolga boryapsizmi? Yanglishdingiz, odatda oq tovuqqa nisbatan jigarranglari go'shtdor va bo'ychan bo'ladi. Turgan gapki ularning tuxumlari ham oq tovuqnikiga qaraganda kattaroq bo'ladi. Tuxum narxini belgilashda esa, albatta, uning katta-kichikligi inobatga olinadi.

Tuxumni qanday iste'mol qilgan ma'qul? Har kim o'z ta'biga ko'ra tuxumni suvda qaynatib yoki yog'da qovurib iste'mol qiladi. Ikkisi ham mazali. Unutmang tuxum qancha ko'p pishaversa tarkibidagi shuncha ko'p foydali mikroelement ham o'lib boraveradi. Nonushtada ham sarig'i yumshoq pishirilgan tuxumni iste'mol qilgan ma'qul. Bolalar va qariyalarning oshqozoni qattiq pishirilgan tuxum sarig'ini hazm qilishga qiynalishini yodda tuting.

G'oz va o'rdak tuxumlari. O'zbekiston sharoitida g'oz va o'rdaklar tovuqlarga nisbatan kam boqiladi. Ularni ko'paytirish, parvarishlash oson emas. Bundan tashqari, o'rdak g'ozlar orasida sal'nomellyoz kasalligi ko'p uchraydi. Bozorda ham tuxum va go'shtlarga unchalik talab ko'p emas. Qorinni to'q tutish va organizmni etarli vitaminlar bilan to'yintirishda tovuq hamda bedana tuxumiga teng keladigani yo'q. ayniqsa bedana tuxumi kuchli immunitet hosil qiladi. Uning tarkibida mikroelementlar va V guruh vitaminlari bisyor.

Yodda saqlang!

- Agar tuxumda yoriq paydo bo'lsa, uni tuzli suvda pishirishni maslahat beramiz.
- Suvda pishgan tuxumning etilganini aniqlash uchun uni aylantirib ko'rish kifoya. Yaxshi aylangan tuxum pishib etilgan bo'ladi.
- Tuxumni chaqmay turib, uning yangi yoki eskiligini aniqlash mushkul. Faqatgina uni bir stakan sovuq suvga solgach, aniq to'xtamga kelsa bo'ladi. Suvga tuxumni soling, agar u cho'ksa, demak, yangi, suv yuzasiga qalqib qolsa, eski.

Tuxumning rangi ahamiyatga egami?

Siz biron marta qanday tuxumdan sotib olsam ekan, oqmi yoki qo'ng'ir ranglisidanmi deb o'ylab ko'rganmisiz? Aslida ularning ikkisi ham birdek foydali. Ularning bunday farqlanishi aslida tovuqqa bog'liq: oq rangli tovuqlar oppoq tuxum qo'ysa, qolgan qora, sariq va boshqa rangdagilari esa qo'ng'ir tuxum qo'yadi. Qo'ng'ir rangli tuxumning po'stlog'i oqiga nisbatan qalinroqligi sabab ham uzoqroq saqlaniladi.

Och va to'q' ranglardagi tuxum sariqlari, farqi nimada?

Ko'pchilikning fikricha tuxum sarig'ining sap-sariq yoki to'q tillaranda bo'lsa, u foydali, och sariq ranglisi esa foydasiz. Ammo, afsuski unday emas: Barcha tuxumlarning rangi va hajmidan qat'iy nazar ularning foydasi bir xil. Tovuqning yemagi tuxum rangiga o'z ta'sirini o'tkazadi: u qanchalik ko'p makkajo'xori va o't-o'lanlar iste'mol qilsa, tuxum rangi ham shunchalik to'q bo'ladi.

Nima uchun tuxum oqi to'q xira rangda bo'ladi?

Yangi tuxum oqida karbonat angidridning miqdori ko'p bo'lib, shu sabab ham yangi tuxumlar to'q xira rangda va quyuqroq bo'ladi. Eskirgan tuxumlar oqining rangi esa tiniqroq va suyuqroq bo'ladi. Agar siz beze pishirmoqchi bo'lsangiz shuni bilib olingki, yangi tuxumlarning oqi uzoqroq vaqtda ko'piradi, ammo o'tirib qolmaydi.

Tuxumni qanday to'g'ri saqlash mumkin?

Tuxum saqlashda ba'zi bir narsalarga e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Tuxum po'stlog'i yupqaligi sabab ham, uni sovutgichda o'tkir hidli mahsulotlar bilan yonma-yon saqlash tavsiya qilinmaydi. Tuxumlarni yaxshisi +4 C haroratda

saqlang. Bundanda yuqoriroq haroratda tuxumda bakteriyalar ko'payib, uni tez aynib qolishiga sabab bo'lishi mumkin.

Tuxumning o'tkirroq uchlisini pastga qilib joylashtiring. O'tmasroq tomonida havoning sal ko'proqligi uchun ham tuxumlar "nafas oladi" va uzoqroq muddatgacha saqlaniladi.

Tuxum nimasi bilan foydali?

Tuxum o'zining oziqlantiruvchi xususiyatlari bilan juda foydali bo'lib, tuxum oqi organizmda yaxshi hazm bo'ladi. Tuxum sarig'i esa vitamin va minerallarga boy bo'lib, bundan tashqari ular 20 dan ortiqroq antioksidantlarni o'zida saqlaydi. Bular esa ko'rish qobiliyati, asab va qon-tomir tizimlarida juda ham foydalidir.

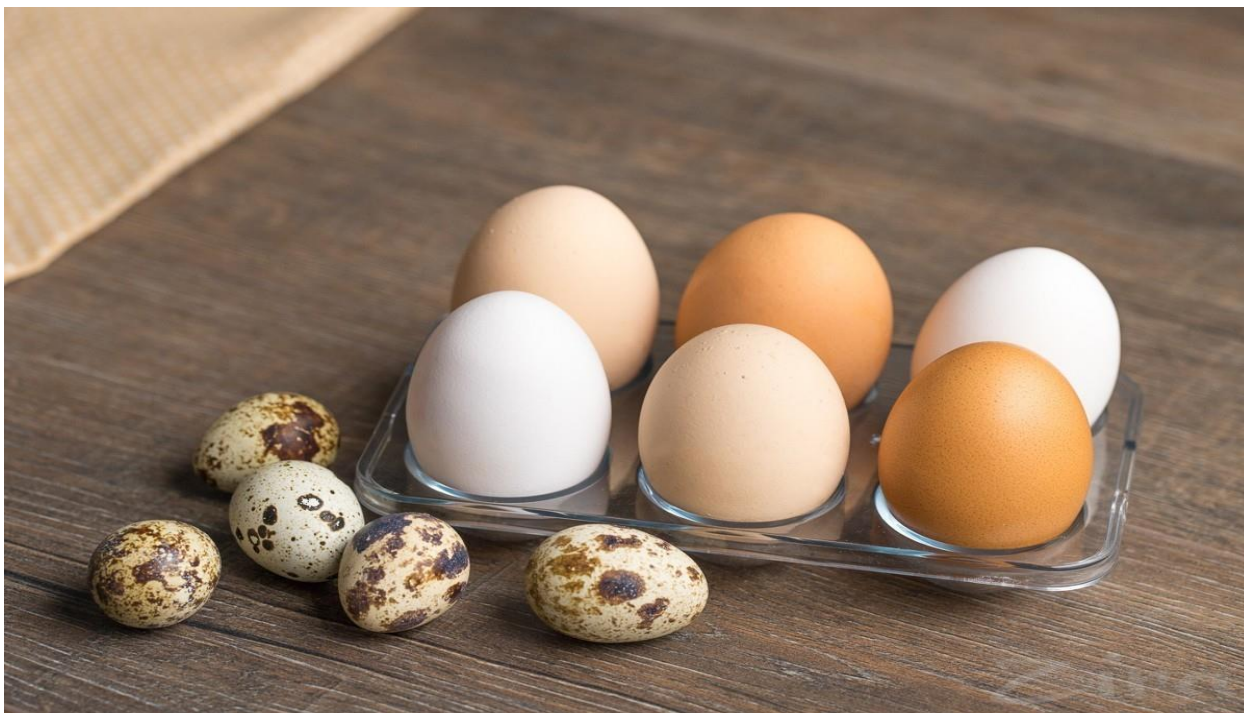
Qaysi biri foydaliroq – bedana tuxumimi yoki tovuq tuxumimi?

Ozuqaviy qiymati jihatidan tovuq tuxumlari birinchi o'rinda turadi. Bedana tuxumlari ko'proq yog'larni saqlaydi va kaloriyasi ham kuchliroq, ammo oqsil va uglevodlar kamroqdir. Quyida o'zingiz taqqoslab ko'ring:

100 gramm tovuq tuxumlari 12.7 oqsillarni, 11.5 gramm yog'larni, 0.7 gramm uglevodlarni saqlab 157 kKalni tashkil qiladi.

100 gramm bedana tuxumlari esa 11.9 gramm oqsillarni, 13.1 gramm yog'larni, 0.6 gramm uglevodlarni saqlab, 168 kKalni tashkil qiladi.

Bedana tuxumida A guruh vitamini 2 karra, magniy esa 3 karra ko'proqdir.



Nazorat savollari

1. Tuxumning ozuqaviy qiymati nimalardan iborat?
2. Tuxumni pishirish usullarini ayting?
3. Tuxum necha soniya pishiriladi?

AMALIY MASAHG'ULOT – 5

MAVZU: OCHIQ, YOPIQ VA GAZAK UCHUN BUTERBUROTLARNI TAYYORLASH

Ishning maqsadi:Buterburodlarni tayyorlash usullarini o'rgatish

Ishning borishi:Ochiq va yopiq buterbrodlar tayyorlash

Kerakli jihozlar: Oshxona pichoq va taxtachasi.

Ishning bajarish tartibi: Buterburodlar uchun kolbasa, pishloq, pomidor, bodiringlarni to'g'rash va maxsus nonlarga salat bargi qo'yib tayyorlash.

Buterbrodlar ko'p ishlatiladigan gazak turi hisoblanadi. Ular uchun bug'doy yoki javdar nonlari qobig'i bilan yoki qobiqsiz holda 1 sm qalinlikda kesib tayyorlanadi. Buterbrodlar uchun go'sht, baliq, gastronom mahsulotlari, pazandachilik 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. Buterburodlarni tayyorlashda mahsulotlar iste'molga tarqatishdan avval kesilishi lozim, agar iste'molga tarqatish jarayoni biroz cho'zilib qolsa, mahsulot 30—40 soniyagacha sovuq xonada saqlanishi kerak. Buterbrodlar tayyorlanishi bo'yicha ochiq, yopiq (sandvich) 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) pallacha 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.

Ochiq buterbrodlar

Bu buterbrodlar oddiy yoki murakkab bo'ladi.



5.1 - Ochiq buterbrodlar

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 quyib berilishi kerak. Ochiq buterbrodlar javdar noni ustiga chuchqa yog'i (shpig) kilki, keta balig'i, syeld balig'i quyib tayyorlanadi. Murakkab buterbrodlarni tayyorlashda, bir necha turdagi mahsulotlar quyib tayyorlanadi.

Ochiq buterbrodlar salat bargi, shpinat, ko'kat (ukrop, petrushka, kashnich) pallacha shaklidagi pomidor yoki bodring, redis, marinovka qilingan yoki yangi qalampirlar bilan bezaladi. Bunda tabiiyki uning vazni uzgaradi.

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

Pishloqli buterbrod.



5.2 - 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 quyib beriladi. Pishloq non yuzasni 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.

Kolbasali buterbrod



5.3 - 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 grechka yoki margarin surtilib kolbasa quyib beriladi.

Murakkab buterbrodlar (assorti yoki markazcha). Ta'mi va rangi o'zaro uyushadigan va xushxo'rligini oshiradigan bir necha xil mahsulotlardan tayyorlanadi. Kesilgan go'sht mahsulotlari, dudlangan mahsulotlar, seld filelari va boshqa mahsulotlarni yupqa kesib, konus shaklida o'ralib, ichiga salat yoki mayonez sardagi yoki ko'k no'xat, pishirib bo'laklangan tuxum solib tayyorlanadi. Ularni bezashda yangi pomidor, bodring, qizil qalampir, rediska, sabzi, pishirib bo'laklangan tuxum, ko'kat va boshqa mahsulotlar ishlatiladi. Bezash oxirida yumshatilgan sariyog',har xil mahsulotli yog' bilan qandolatchilik qopchig'idan foydalanib nozik bezak beriladi.

Murakkab buterbrodlar (assorti yoki markazcha)



5.4 - Murakkab buterbrodlar (assorti yoki markazcha)

Ta'mi va rangi uzaro uyushadigan va xushxo'rligini oshiradigan bir necha xil mahsulotlardan tayyorlanadi. Kesilgan go'sht mahsulotlari, dudlangan mahsulotlar, syeld filelari va boshqa mahsulotlarni yupqa kesib, konus shaklida urab, ichiga salat yoki mayonyez 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, xar xil mahsulotli yog' bilan qandolatchilik qopchig'idan foydalanib nozik bezak beriladi.

Yopiq buterbrodlar (sandvichlar). Oq baton non qobig'i tozalanib, 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. Sandvichlar 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.

Yopiq buterbrodlar (sandvichlar)



5.5 - Yopiq buterbrodlar (sandvichlar)

Oq baton non qobig'i tozalanib, ko'ndalangiga 2 bo'linib, uzunasiga 0,5 sm. qalinlikda yupqa kesiladi. Non ustidan sariyog' surtilib ustidan yupqa kesilgan mahsulot (go'sht, baliq, baliq, pishlo'q, va xokazo) quyib, ustidan sariyog' surtilgan ikkinchi non bo'lagi bilan berkitilib yengil bosib qo'yiladi va kengligi 7-8 sm qilib kesiladi.

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

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

Biroz suvi qochgan bug'doy yoki javdar noni qobig'idan tozalanib, qalinligi 1 — 1,5 sm, kengligi 5—6 sm qilib kesiladi, sariyog' yoki margarina 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 maydalangan 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', maydalangan tuxum, zaytun mevasi va boshqa mahsulotlar bilan bezaladi. Gazak uchun buterbrodlarga ishlatiladigan nonni qovurmay ishlatish ham mumkin.

Gazak uchun buterbrodlar (kanapelar)



5.6 - Gazak uchun buterbrodlar (kanapelar)

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

Bir oz suvi qochgan bug'doy yoki javdar noni qobig'idan tozalanib qalinligi 1-1,5 sm, kengligi 5-6 sm qilib kesiladi, sariyog' yoki margarinda yuzaki qovurilib 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 ularni orasi ko'kat, ko'k piyoz, pishirib chopilgan tuxum bilan to'ldirib bezaladi.

Yana bezash uchun qandolatchilik qopchig'idan foydalanib sariyog', qaymoqlar syetka 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 portsiyasiga 2-6 dona hisobida kesiladi. Diametri 4 sm qilib doira shaklida kesilishi ham mumkin. Doira chetlari syeld bilan yoki jimjimador qilib, o'rtasi ko'k piyoz, sarigyoq, chopilgan tuxum, zaytun mevasi va boshqa mahsulotlar bilan bezaladi.

Nazorat savollari

1. Ochiq, Yopiq, murakkab buterburodlarni ayting
2. Buterbrodlarni tayyorlashda nimalardan foydalaniladi.

AMALIY ISH -6

MAVZU: ISSIQ ICHIMLIK VA SHIFOBAXSH DAMLAMALARNI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

Ishdan maqsad:Issiq ichimlik va shifobaxsh damlamalarni tayyorlash texnologiyasini o'rgatish

Ishning borishi:Turli xildagi shifobaxsh damlamalarni limon,jenshen bilan tayyorlash.

Kerakli jihozlar:Kastrulka, grafin, stakan

Ishning bajarish tartibi: 1) Mevalarni saralash, yuvish 2) Idishlarga solib ustidan qaynagan syv quyish 1 – 1,5 soat tindirib qo'yiladi.

Immunitetni ko‘tarishga yordam beruvchi 10ta o‘simliklardan shifobaxsh damlamalarni tayyorlash texnologiyasi



6.1 – Issiq ichimlik

Tabiat bizga juda ko‘p tabiiy boyliklar in‘om etganki, biz ulardan kundalik turmushimizda samarali foydalanishimiz lozim. Bizning yurtimizda dorivor o‘simliklar juda ko‘p bo‘lib, ulardan oqilona foydalangan holda bir qator kasalliklarning oldini olish mumkin. Immun tizimi mustahkam bo‘lgan inson har qanday kasallik bilan kurasha oladi. Shunday ekan, quyidagi tavsiyalar siz uchun!

1. Aloe o‘simligi eng qadimiy dorivor giyohlardan biri hisoblanadi.



Uni uy sharoitida saqlash yoki uni maxsus do‘kondan xarid qilish mumkin. Aloe verani malham sifatida surish bilan birga uni iste'mol qilish ham mumkin. Agar avval aloe iste'mol qilmagan bo‘lsangiz, sekin-asta uni taomnomangizga qo‘shish tavsiya etiladi. Aloe o‘simligi Xalqaro ilmiy kengashning sertifikatiga ega. U haqida hatto Ibn Sino va Gippokarat ham yozgan. Aloe sharbati 200dan ortiq faol komponentni o‘zida jamlaydi. Ularning orasida mikro va makroelementlar, vitaminlar, fermentlar va aminokislotalar bor. Har biri inson organizmiga ijobiy ta'sir ko‘rsatadi.

2. Astragal immun tizimini mustahkamlaydi.



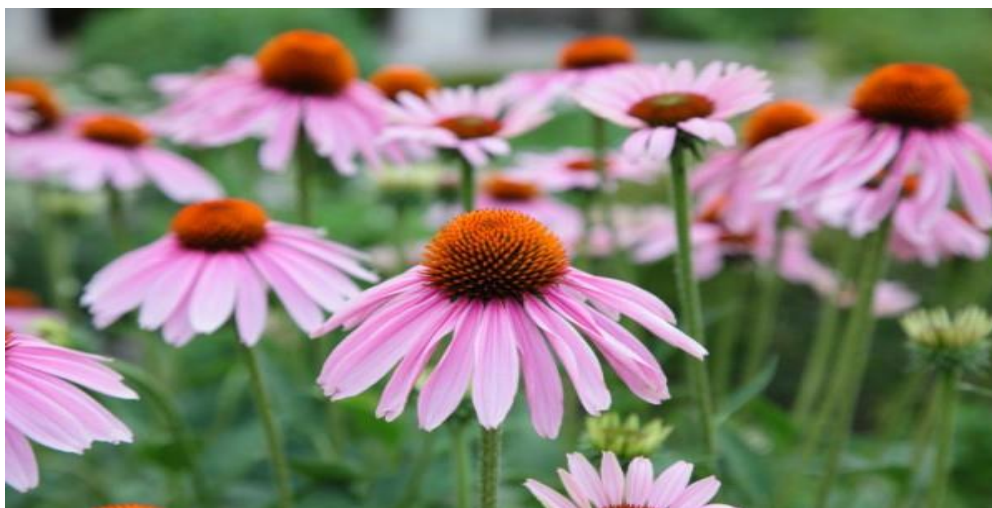
Xitoy tibbiyoti juda ko‘p noyob mayda o‘simliklarga boy. Ulardan biri mamlakatda ko‘p asrlardan buyon qo‘llanib kelinayotgan astragal o‘simligidir. Bu o‘simlikni asosan ildizi uchun yig‘ib olishadi, chunki u ko‘plab davolovchi xususiyatlarga ega. Siz astragulni choy yoki sho‘rvaga qo‘shib iste'mol qilishingiz mumkin. Bundan tashqari, bu giyohni kapsula, ekstrakt va kukun ko‘rinishida ham xarid qilsa bo‘ladi. Astragal immun tizimini mustahkamlaydi va hattoki tumovni yengishga yordam beradi.

3. "Mushuk panjasi" viruslar bilan kurashishga yordam berib, immun tizimini rag‘batlantiruvchi kimyoviy moddalarni o‘zida mujassam qiladi.



Ushbu dorivor o‘simlik qon bosimini pasaytiradi, siydik haydovchi sifatida ta'sir qiladi hamda organizmga ortiqcha suyuqlikdan xalos bo‘lish imkonini yaratadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, bu o‘simlik hattoki saraton hujayralarini o‘ldirishga qodir. "Mushuk panjasi" og‘riqlarni (ayniqsa artritda) bartaraf etishga yaxshi yordam beradi. Bu dorivor giyoh osteoartrit va revmatoid artritdan xalos qilishi mumkin.

4. Exinatseyadan shamollash, tumov va boshqa infeksiyali kasalliklarni davolashda foydalaning.



Ushbu o‘simlik uzoq vaqtlardan beri uy sharoitida shamollashni davolashda qo‘llaniladi. Anginada u bilan tomoq chayilsa, samarali natijaga erishiladi. Ba'zi ma'lumotlarga ko‘ra, exinatseyaya yuqori nafas yo‘llarini davolashda ham qo‘l keladi. Shuningdek yaralar, kuyish, ekzema, psoriaz, UF-nurlanish, oddiy herpes

virusi, ari chaqishi kabi teri kasalliklarini davolashda ushbu giyohdan foydalanilgan.

5. Buzina plyus.



Bu o'simlik immun tizimini juda yaxshi mustahkamlaydi, shuningdek shamollashni kamaytiradi, nafas yo'llarini tinchlantiradi, antioksidant kuchga ega. Ushbu giyoh tumov og'ir kechishining oldini oladi. Ba'zi dorivor o'simliklardan farqli o'laroq uning siropi shirin ta'mga ega.

6. Jyenshen holsizlik bilan kurashadi va organizmni qo'shimcha quvvat bilan ta'minlaydi.



Bu o'simlik asosan insonga quvvat berishi bilan mashhur bo'lsa-da, u bir qator boshqa xususiyatlarga ega. U past qon bosimi, muntazam charchoqlik, ishtaha

yoʻqligi, ishchanlik faoliyatining kamayishi, bepushtlik, asab tizimi kasalliklarida ham tavsiya qilinadi.

7. Nay oʻtining moyi balgʻam koʻchishiga ragʻbatlantiruvchi taʼsir koʻrsatadi.



U astma, artrit va jarohatlarning bitishida yaqindan yordam beradi. Nay oʻtini tabletka, kapsula, choy, quritilgan oʻt va damlama shaklida isteʼmol qilish mumkin.

8. Qizilmiya



Olimlar bu giyohda koʻplab foydali moddalar topishdi. Qizilmiya oshqozon-ichak yarasining oldini olishi va uni bartaraf etishi mumkin. Shuningdek u yoʻgʻon ichakni tozalaydi, jigʻildon qaynashida yordam beradi, immunitetni koʻtaradi.

9. Qichitqi o‘ti tabiiy antigistamin preparat hisoblanadi



Ushbu giyoh turli allergiyalarni davolashda, organizmni mustahkamlashda hamda yallig‘lanishda samarali natija ko‘rsatadi. Shuningdek u jigar, buyrak va o‘pka kasalliklarini davolashda yaqindan yordam beradi.

10. Zveroboy o‘simligi antidepressiant sifatida xizmat qiladi



Bu o‘t ba’zi mamlakatlarda bolalar va o‘smirlardagi ruhiy tushkunlik holatlarida buyuriladi. Shuningdek, bu giyoh asab zo‘riqishi natijasida yuzaga keladigan og‘riqlarni bartaraf qiladi.

Nazorat savollari

1. Shifobaxsh damlamalarni inson organizimida foydali jihatlarini?
2. Mushuk panjasi o'simligidan qanday damlama tayyorlanadi va nimalarga foyda?
3. Aloe o'simligining davolovchi jihatlarini ayting va undan nimalar tayyorlasa bo'ladi?

AMALIY MASHG'ULOT – 7

MAVZU: QUYMOQ TAYYOIRLASH TARTIBI VA DASTURXONGA TORTISH

Ishdan maqsad: Quymoq tayyorlash tartibini o'rganish

Ishning borishi: Har xil asosli mazali quymoqlar tayyorlash

Kerakli jihozlar: Katrulka, mikser, maxsus tova

Ishni bajarish tartibi:

1) Tuxum yaxshilab iylanadi

2) Sutga shakar solib aralashtiramiz

3) Sutga iylangan tuxum, shakar, yog', Xamirturush, un solib mikser yordamida aralashtirib tindirib qo'yamiz va maxsus tovada pishirib olinadi.



7.1 - Har xil asosli mazali quymoqlar

Har bir uy bekasining o'zining sevimli quymoq retsepti mavjud. Quymoqlar turli xil asosli bo'lishi mumkin: mevali, qo'ziqorinli, har xil go'shtli va hokazo. Quymoqlar mazali nonushta va birga ishga olib borish uchun ham juda qulay yegulik sanaladi. Bugun biz sizlarga bir necha xil asosli quymoqlardan pishirishni taklif qilamiz.

1. Qo'ziqorin va pishloqli quymoqlar



8-10 dona quymoq uchun:

- Veshenka – 700 gramm
- Qattiq pishloq – 150 gramm
- Piyozi – 1 bosh
- O'simlik yog'i – 30 millilitr
- ta'bga qarab tuz va murch.

Piyozni mayda to'rtburchak shaklda to'g'rab, yog'da qovurib olamiz.

Ustidan to'g'ralgan qo'ziqorinlar solamiz, tuz va murchini rostlab pishgunicha pishirib olamiz.

Quymoq ustiga pishloqdan sepamiz va qo'ziqorin va piyozni solib, tugamiz.



Qo'ziqorin va pishloqli quymoqlar

8-10 dona quymoqlar uchun:

- Qiyma (mol yoki tovuq go'shti) – 300 gramm
- Ismaloq – 1-2 bog'
- Piyoz – 1 bosh
- O'simlik yog'i – 30 millilitr
- Sarimsoqpiyoz – 1 tishcha
- Tuz, murch va ziravorlar

Piyozni mayda to'g'rab, qovurib olamiz.

Qovurilgan piyoz ustidan qiymani solamiz va qovuramiz.

Ismaloqni ham to'g'rab, qiyma ustidan solamiz.

Tuz va murchini rostlab, 1 daqiqa davomida dimlaymiz.

Quymoqlarni xohlagan usulda tugasiz.

Iliqligida iste'mol qilamiz.

3. Olma va dolchinli quymoqlar



6-8 dona quymoqlar uchun:

- Nordon-shirin olma – 5 dona
- Sarig'yog' – 50 gramm
- Dolchin – 1-2 choy qoshiq
- Shakar – 4-5 osh qoshiq
- Tortish uchun shakar upasi va yalpiz.

Olmalarni archamiz va 1 sm kattalikdagi to'rtburchaklarga bo'lib chiqamiz.

Tovaga sarig'yog'ni solib qizdiramiz va olmalarni qovurib olamiz.

Olmalar sharbatini chiqarayotgan paytda shakarni solamiz.

Muntazam aralashtirib turib qovuramiz.

Olmalar tillaranga kiray degan paytda dolchinni solib aralashtiramiz va gaz plita ustidan olamiz. Bunday quymoqlarni muzqaymoq va yalpiz bilan tortsa, juda ham ajoyib ta'm kasb etadi.

4. Tvorog va bananli quymoqlar

6-8 dona quymoqlar uchun:

- Banan – 2 dona
- Tvorog 5% yog'li – 500 gramm
- Vanil – 1 choy qoshiq
- Shakar 2-3 choy qoshiq
- Ustini bezash uchun shokolad

Banan, tvorog va vanilni idishga solamiz va blender yoki sanchqi yordamida maydalaymiz.

Hosil bo'lgan aralashmani quymoqlar ustiga surtib chiqamiz va naycha kabi o'raymiz.

Xohishga qarab kesamiz va ustini eritilgan shokolad bilan bezaymiz.

Shu retsept asosida quymoqli tort pishirsangiz ham bo'ladi.



Nazorat savollari

1. Necha xil quymoq turi bor?
2. Qo'ziqorin va pishloqli quymoq qanday tayyorlanadi?
3. Tvorog va bananli quymoqlar uchun qancha masalliq kerak bo'ladi.

AMALIY MASHG'ULOT – 8

MAVZU: Non yoki lochira pishirish texnologiyasi, chak – chak tayyorlash texnologiyasi, biskvit xamirini tayyorlash texnologiyasi.

Ishdan maqsad: Non, chak- chak, biskvit xamirini tayyorlash texnologiyasini o'rganish.

Ishning borishi: Lochira pishirishni o'rgatish

Kerakli jihozlar: Lagan, gaz plitasi, chakich

Ishning bajarish tartibi: 1) Idishdagi iliq suvga tuz va tuxum solinadi va tuz erigach yog' eritib solinadi.

2) So'ng un yumshoq xamir qoriladi

3) So'ng mayda zuvalachalarga bo'lib pishiriladi.

Oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarishning 17% non yopish sanoati tarmoq hissasiga to'g'ri keladi. Keyingi vaqtlarda aholi jon boshiga non iste'mol qilish kamayib, nonni yuqori navli undan ishlab chiqarish, sut mahsulotlari, oqsillar, vitaminlar qo'shib boyitilgan mahsulotlar chiqarish ko'paydi. Non yopishda ishlatiladigan xom ashyo asosiy va yordamchi mahsulotlarga bo'linadi. Asosiy xom ashyog'a un, suv, tuz va Xamirturush kiradi. Non yopishda bug'doy va javdar unlarining hamma navlari ishlatiladi. Ichimlik suvdan 27 foydalaniladi. Xamirning mazasini va konsentrasiyasini yaxshilash uchun 1-2% tuz qo'shiladi Xamirturush mikroorganizm (zamburug') turlarining biridan iborat. Nonbop Xamirturush xamir dagi qand moddalarini, spirt ajratib, achitib, natijada spirt va karbonat angidrid gazi hosil qiladi. Achishdan hosil bo'lgan karbonat angidrid gazi xamir ni yumshatib oshiradi-da, uni g'ovak tuzilishli qiladi. Xamirturushning presslangan va quruq turlari bo'ladi. Presslangan Xamirturush sof holdagi Xamirturush zamburug'ini oziqa muhitida urchitib olinadi. Qand lavlag'ining mineral moddalar qo'shilgan melassasi (qand ishlab chiqarishdagi to'q rangli quyuq suyuqlikdan iborat chiqindi) ozuqa muhiti bo'lib xizmat qiladi. Yetilgan Xamirturushni melassa qoldiqlaridan separatorda ajratib olinadi, suvda yuviladi va og'irligi 50, 100, 500, 1000 grammligacha qilib, to'g'ri burchakli taxtachalar shaklida presslanadi. Xamirturushning konsistensiyasi zich quyuq, yuqmaydigan, osongina sinadigan bo'lishi kerak Rangi-bir tekis, dog' tushmagan oqish; qo'ng'irroq yoki och-sariq bo'lishi ham mumkin. Hidi - Xamirturushga xos, mog'or hidi kelmasligi, ta'mi - chuchuk, begona maza aralashmagan; namligi-75% dan ortiq bo'lmasligi kerak Oshirish kuchi - xamirturushning xamir ni g'ovoklash qobiliyati. Muayyan o'lchamli qolipdagi xamir 70 minutdan ortmagan vaqt ichida 70 mm ko'tarilib olishi kerak Xamirturushning kislotaliligi 120° dan (12 kundan keyin 360° dan)

ortiq bo'lmashligi kerak Xamirturushni qog'ozlarga o'rab (polimer, karton, taxta) yashiklarga og'irligi 12 kg dan oshirmay taxlanadi. Xamirturush chiqarilgan kunidan boshlab, 12 sutka mobaynida 0-4°S li haroratda saqlanadi. Quruq (quritilgan) Xamirturush, standart presslangan Xamirturushning namligi ko'pi bilan 107 qolguncha 30-40°S li haroratda quritib olinadi. Quruq Xamirturush begona ta'mi va hidi bo'lmagan och-sariq rangli dona-dona yoki cho'pchalar shaklida bo'ladi. Quruq Xamirturushning oshirish kuchi ko'pi bilan 90 minut bo'ladi.



8.1 - Non

Quruq Xamirturush karton yoki taxta yashiklarga, qog'oz qoplarga, temir qutilarga o'rab joylanadi. Harorati 10°S bo'lgan ozoda, quruq xonalarda 6 oy mobaynida saqlanadi. Mog'orlag'an, zax bosgan va xidlangan Xamirturushni savdoga chiqishiga yo'l qo'yilmaydi. Yog', qand, tuxum, sut, solod, qiyom va ziravorlar yordamchi xom ashyo hisoblanadi. Yog' nonning ta'mini va konsistensiyasini yaxshilaydi, uning to'yimlilikini oshiradi. O'simlik yog'lari, mol yog'lari, margarin, gidroyog'lar ishlatiladi. Qand nonning ta'mini yaxshilaydi, to'yimlilikini oshiradi. Sut tabiiy, yog'i olingan, quritilgan, quyultirilgan holda ishlatiladi. Sut o'rniga pishloqdan qolgan zardobni tabiiy yoki quritilgan holda ishlatsa ham bo'ladi. Tuxum, tuxum poroshogi yog'li mahsulotlar

tayyorlanayotganda xamir ga qo'shiladi. Solod-bu undirib olib quritilgan arpadan (oq solod) yoki javdardan (qizil solod) tortilgan un. U ba'zi non xillarini yopishda ishlatiladi. Non yopishda qiyomlardan faqat kraxmalning qandga aylanish yo'li bilan olinadigan kraxmalli qiyom ishlatiladi. Ziravorlar (zira, koriandr-kashnichning bir turi, vanilin va hokazo) nonga o'ziga xos ta'm va hid beradi. Non yopishda, shuningdek, shinni, qiyom, mayiz, yong'oq va hokazolar ishlatiladi. Non ishlab chiqarish jarayoni quyidagi operasialardan iborat: xom ashyo tayyorlash, xamir ni xamir ni qorish, oshirish, ishlash va tindirish, non yopish va uni sovitish. Xom ashyo tayyorlag'anda har xil un navlarini aralashtirib, unga eng yaxshi nonboplik xususiyatlari beriladi. Un elanadi. Bunda un Xamirturush faoliyati uchun zarur bo'lgan havoga to'yiladi. Tuzni, shakarni suvda eritib, suzib olinadi. Yog'lar suyuq holda qo'shiladi. xamir ni qorishdan oldin xom ashyo resepturaga binoan tarozida tortib yoki dozatorida o'lchab olinadi. xamir xamir qorish mashpnalarida 6-9 minut davomida qoriladi. Bunda oqsillar bilan



8.2 – Jizzali non

kraxmal ko'pchib, xamir ni cho'ziluvchan va qayishqoq qiladi. Bug'doy unni nonbop xususiyatlari javdar un xususiyatlaridan farq qiladi. Shuning uchun javdar undan va bug'doy undan xamir tayyorlash usullari har xil bo'ladi. Bug'doy un xamiri ikki usulda: oshirib va oshirmasdan tayyorlanadi. Oshirmasdan tayyorlash

usulida xom ashyoning hammasini baravariga xamir qilib qorib, 3-4 soat oshirgani qo'yiladi. Oshirilgan xamir tayyorlash usulida oldin Xamirturush tayyorlab olib, keyin shunga xamir qoriladi. Oshirilgan xamir tayyorlash uchun unning umumiy miqdoridan yarmi, suvning $2/3$ qismi, Xamirturushning hammasi aralashtirilib, 3-4 soat bijg'itgani qo'yiladi. xamir oshganidan keyin unga unning qolgan qismini, suv va tuz solib, xamir qoriladi-da, 1-1,5 soat oshirgani qo'yiladi. Javdar undan xamir achitqi (oldingi non yopgandan qolgan xamir) solib qoriladi. Achitqi tarkibida Xamirturush zamburug'laridan tashqari sut kislotasi hosil qiladigan bakteriyalar ko'p miqdorda bo'ladi. Shuning uchun javdar non bug'doy nondan ko'ra ko'proq kislotali bo'ladi. Sut kislotasi oqsillarning ko'pchiligiga yordam berib, xamir ni kamroq yopishqoq qiladi, shuning uchun achitqi solingan javdar non mag'izining elastikligi ko'proq bo'ladi. Javdar un xamir ini ko'pincha achitqining alohida turi bo'lgan xamir boshi (oldingi javdar un xamir idan qoldirilgan Xamirturush) solib qoriladi. Javdar undan sifatli non pishirish uchun qaynoq suvga xamir qoriladi. Buning uchun unning bir qismini qizil yoki oq solodga





8.3 – Shirmon non

aralastiriladi-da, qaynoq suvda qorib tayyorlanadi. xamir sovigandan keyin shuncha miqdorda oshirilgan xamir tayyorlash usulida qorilgan xamir qo'shiladi. Qaynoq suvga qorilgan xamir nonning ta'm xususiyatlarini yaxshilaydi, uning qotib qolishini kamaytiradi. xamir qorilgan zahoti non yopib bo'lmaydi, chunki bunda non chandir, g'ovaksiz bo'lib chiqadi. Shu boisdan yumshoq, g'ovakdor non chiqishi uchun qorilgan xamir ni ham, oshgan xamir ham bijg'ib etilishi uchun 27-30°S haroratda bir necha soat qoldirila-di. Bunda xamir dagi Xamirturushning va sut kislota hosil qiladigan bakteriyalarning miqdori ortadi, spirt, sut kislota va karbonat angidrid gazi hosil bo'ladi. xamir ning hajmi 2-3 baravar kattalashadi. Karbonat angidrid gazi bilan spirtning ko'payib ketishi xamir ning oshishini sekinlatadi, shuning uchun bularni qisman chiqarib yuborish va havoga to'yintirish uchun xamir ni bir-ikki marta mushtlab qo'yiladi. Faqat bug'doy un xamir igina mushtlanadi, bu uni ko'proq g'ovakdor qiladi. xamir mashinalarda zuvala qilinadi. Oshib etilgan xamir dan muayyan massali va muayyan hajmdagi zuvalalar uziladi. Zuvala tayyor mahsulotdan 6-15% og'irroq bo'ladi, chunki yopish va sovitish vaqtida uning og'irligi kamayadi. Uzilgan zuvalalarii ularga to'g'ri shakl beruvchi dumaloqlash mashinalariga yuboriladi. xamir ni 35-40°S haroratli maxsus kameralarda 20-50 min. davomida tindiriladi. Tindirish jarayonida oshish davom etadi. Hosil bo'lgan karbonat angidrid gazi xamir ni g'ovakdor qilib, uning hajmini katta qiladi. Non konstruksiyasi har xil pechlarda 210-280°S li haroratda 10 minutdan (bug'doydan olingan mayda mahsulotlar uchun) 80 minutgacha (katta-katta javdar nonlar uchun) pishiriladi. Yopilib chiqqan non sovitiladi, chunki issiq holatdagi non bekorga ezilib, shakli o'zgarib

qoladigan bo'ladi. Sovitish paytida nondagi namlik qayta taqsimlanadi: non jildining namligi ortib, mag'izining namligi kamayadi. Donalab sotiladigan bug'doy nonni issiq holda sotishga ruxsat berilgan. Nonni non zavoddan jo'natishdan avval uning sifati tekshirib ko'riladi. Belgilab qo'yilgan talablarga javob bermaydigan non sotuvga chiqishiga yo'l qo'yilmaydi. 100 kg undan va resepturaga binoan sarflanadigan yordamchi xom ashyodan chiqqan non og'irligi nonning chiquv miqdori deyiladi.

Lochira patir

LOCHIRA PISHIRISH.

Amaliy mashg'ulot uchun zarur bo'lgan asbob va idishlar: gaz plitasi, chuqur idish, chakich, likopchalar.

Kerakli masalliq: 500 g un, 200 g mol yog'i (sarig'yog' yoki margarin), 1 ta tuxum, 1 choy qoshiq tuz, 0,5–1 stakan iliq suv (yoki sut), ozgina sedana.

Ish bajarish tartibi:

1. Idishdagi iliq suvga tuz va tuxum solinadi va tuz erigach, yog' eritib solinadi.
 2. So'ngra un solib, sal yumshoqroq xamir qoriladi va 20 daqiqa tindirib qo'yiladi.
 3. Kichik zuvalachalarga bo'linib, 3–4 mm qalinlikda non shaklida yoyiladi (15-rasm, a).
 4. Ichi chuqur idishga solinib, yonboshi chimdilab chiqiladi (19-rasm, b).
 5. Yasalgan yupqa non – lochira ustiga chakich uriladi, tuxum yoki qatiq surtiladi (15-rasm, d).
 6. Yasalgan yupqa non – lochira ustiga qora sedana sepiladi (15-rasm, e).
 7. Pechda +180°C da 20–35 daqiqa pishiriladi va dasturxonga tortiladi (15-rasm, f).
- a) b) d)
e) f)



a



B



d



E



f

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 kleykovinali (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 uchun 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* S 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 sarig'yog' solib aralashtiriladi. Un bilan kraxmal solib xamir qoriladi. Yog'li biskvit «Prajskiy» va «Molodyojn'y» tortlari uchun asos 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 qarib 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

mexanizatsiyasining 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 lazzatli ; juda to'yimli,muloyimligi bilan farqlanadi va turli moslamalr yordamida mahsulotlarni naqshlar bilan bezash uchun ishlatiladi. Ularni asosan kovlab 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 sanitariya qoidalariga qattiq rioya qilish kerak.Krem tayyorlash uchun parhez bop tuxum va faqat yangi masalliqlar ishlatiladi. Krem sovutgichlarda ko'pi bilan 6* C haroratda 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 yopishtiriladi va bo'sh bo'shliqlar to'ldiriladi. (masalan qaynoq suvda 76 qorilgan xamirdan tayyorlangan mahsulotlar).Sairg'yog'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"kremlar.Bu krem uchun tuxum- sut qiyomi tayyorlanadi. Sutga shakar solib qaynatiladi. Tuxumni keyin ivib tushmasligi uchun 5-7 minut kovlab, 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 * S haroratda bug'latiladi, taxminan 10 minut. Tuxum-sutli qiyomni sovutgichdan o'tkazib 20* S gacha sovutiladi. Sariyog'ni tozalab olib, bo'laklarga bo'linadi, mashinani sekin yurgizib qo'yib, 7-10 minut kovlanadi, keyin mashinani tez yurgizib, tuxum sutli qiyom, konyak, vanilin qand upasini asta-sekin qo'shiladi va yana 5-10 minut kovlanadi. "Sharlott"kremlar ba'zan quyuqlashtirilgan sutda tayyorlanadi. Resepturada ko'rsatilgan masalliqlarni alishtirish resepturalar to'plamidagi biri ikkinchisining o'rnini bosa oladigan masalliqlar 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 masalliqlar; 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 plastmassa 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 gorizontall bo'ylab ikki qatlamga kesiladi. Pastki 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 masalliqlar: 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: 78 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 masalliqlar: 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.





8.4. Biskvit torti

Nazorat savollari

1. Non tayyorlashni necha xil usulini bilasiz?
2. Lochira nima?
3. Chak-chak qanday tayyorlanadi?

AMALIY MASHG'ULOT – 9

MAVZU: SUT VA SUT MAHSULOTLARI, SHIRGURUCH PISHIRISH VA DASTURXONGA TORTISH

Ishning maqsadi: Shirguruch pishirish va dasturxonga tortish tartibi

Ishning borishi: Shirguruch pishirishni o'rganish

Kerakli jihozlar: Qazon. Kapkir, lagancha

Ishning bajarish tartibi:

- 1) Qazonga suv solib gurunch pishgunga qadar kovlab turamiz.
- 2) So'ng sut solib pishguncha kovlab turamiz
- 3) Pishgach likopchalarga suzib sariyog' bilan dasturxonga tortamiz.

Sut tarkibidagi oziq. moddalar organizmga nihoyatda yaxshi hazm bo'ladigan nisbat va shaklda bo'ladi. Oziq-ovqat rasionida sutning bo'lishi butun rasioning yaxshi hazm bo'lishini oshiradi. Sut barcha yoshdagi kishilar uchun zarur, ayniqsa bolalar va keksalar uchun uning ahamiyati nihoyatda muhim. Sutning kasallar uchun parhezli taomlar tayyorlashdagi ahamiyati katta. Tibbiyot xodimlarining olib borgan izlanishlariga muvofiq kishilarning ovqat rasionida bir kecha-kunduzda 500

g sut bo'lishi kerak. Sutning tarkibida suv, sut moyi, oqsil, sut qandi, mineral moddalar, vitaminlar, fermentlar va gormonlar bo'ladi. Sut moyi oziqalik va biologik xususiyati jihatidan nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Sut saqlanganda undagi bo'lak bo'lak holdagi yog' zarralari sut betiga qalqib chiqib qaymoq hosil qiladi. Sut oqsili organizmda deyarli to'liq (98% gacha) hazm bo'ladi, unda kishi hayot faoliyati uchun zarur bo'lgan barcha aminokislotalar bor. Sut qandi, ya'ni laktoza sutning asosiy uglevodidir. Laktoza ichakda kuchli bijg'ish hosil qilmay parchalanadi. Bu chirish jarayonini kuchsizlantiradi va hazm bo'lishni yaxshilaydi. Laktoza boshqa qandlarga qaraganda sekin suriladi va shuning uchun ham u deyarli to'la (98%) hazm bo'ladi. Yangi sutni hazm qila olmaydigan kishilarga qattiq mahsulotlari iste'mol qilish tavsiya etiladi (sut qandi qattiq mahsulotlarini tayyorlash jarayonida parchalanib ketadi). Sutning tarkibida turli xil vitaminlar mavjud. Sutdagi 12 xil vitaminlarda D, D1, D2, Vg vitaminlari va karotining ahamiyati muhim. Sut va sut mahsulotlari hisobiga kishi organizmida vitamin A va B guruh vitaminlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish mumkin. Sut yuqori bosim va 125-145°S haroratda 2-10 sekund davomida sterillanadi. Sut qaymoq tutmasligi va yaxshi hazm bo'lishligi uchun sterillashdan oldin gomogenizatsiyalanadi, ya'ni sutdagi yog' zarralari maydalanadi. Sut sovitilgandan keyin butilkalarga quyilsa, sterilligi buziladi. Shuning uchun butilkalarga quyilgan sut og'zi berkitilib 115-120°S haroratda bir necha minut davomida qayta sterillanadi. Sterillangan sutni germetik berkitilgan idishda har qanday atrof-muhit haroratida uzoq vaqt saqlash mumkin. Sterillanmagan sut tez buziladigan mahsulotlar qatoriga kiradi; uni 6°S gacha bo'lgan haroratda saqlash zarur. Uy (xona) haroratida sutni bir sutkadan ortiq saqlash tavsiya etilmaydi. Sut sanoati korxonalarida pasterizatsiyalangan va sterillangan sutdan, tashqari, sut konservalari: shakar qo'shib quyultirilgan sut, sterillangan quyultirilgan sut, quruq sut (yog'i olinmagan va yog'i olingan) ishlab chiqaradi. Quruq sutdan mahsulotning dastlabki xossasini tiklash mumkin bo'lgan sharoitda sut zavodlarida qayta tiklangan sut deb ataladigan sut tayyorlanadi. Bozordan sotib olingan sutni albatta qaynatish kerak, chunki unda sil, brusellyoz, kuydirgi, qorin tif, poliomielit, dizenteriya va boshqa kasalliklarning

qo'zgatuvchilari bo'lishi mumkin. Sutni sirli idishda qaynatish tavsiya etiladi, sut kuymasligi (tagiga olmasligi) uchun sut pishiriladigan idishni sovuq suvga chayqab olish kerak. Sutni alyuminiy idishda uzoq saqlash yaramaydi, chunki uning mazasi ayniydi. Sut pazandalikda suyuq (shirxo'da), quyuq (shirguruch) taomlar, shirin 16 taomlar, shirchoy, xamir va hokazolar tayyorlashda ishlatiladi. Shirxo'rda, shirguruch, kisel, muzqaymoq, shirin souslar, kremlar, shirchoy engil hazm bo'lishi jihatidan parhez ovqat va bolalar ovqati uchun juda zarur taomlardir. Ba'zi bir kasalliklarda yog'i olingan sut iste'mol qilish tavsiya etiladi. Boshqa barcha sutli taomlar, ayniqsa sutli shirin ovqatlar, odatda yog'i olinmagan sutdan tayyorlanadi. Sut-qatiq mahsulotlari qatiq, kefir, qimiz, qaymoq, smetana, tvorog oziq-ovqat mahsuloti sifatida ko'plab ishlatiladi. Ayron-qatiqning suvi (guppi)da moyi ajratib olingandan so'ng qolgan suyuq qismi. Bu ichimlik jazirama issiq kunlarda chanqoqni bosadi (6-rasm). Ayrondan suzma(chakka), qurt ham qilish mumkin. Ayron tarkibida moy (0,8-1,0 %), oqsil 13,3%, qand 4,7-5% hamda inson uchun zarur bo'lgan vitaminlar, aminokislota, ferment va meniral moddalar bor. O'zbekistonning ayrim shaharlarida ayron yog'och qoshiq bilan atalangan qatiq yoki suzmaga qaynagan sovuq suv (1 kosa qatiq yoki suzmaga 1 stakan miqdorida suv) qo'shib tayyorlanadi. Tayyor ayron muz solingan shopiyolada dasturxonga tortiladi. Qatiq mahsulotlarga sut kislotali bijg'ish asosida ishlab chiqariladigan sut mahsulotlari kiradi. Bu tvorog, tvorogli mahsulotlar, smetana, kefir, prostokvasha, asidofilin, qimiz va boshqalar. Sutga nisbatan tarkibida S va B2 vitaminlari ko'proq bo'lgani uchun, ovqatni yaxshi hazm bo'lishiga yordam beradi. Sut kislotasi va karbonat angidrid gazi (kefir, qimiz) bo'lgani sababli bu mahsulotlarda ovqatlik qiymati yuqoriligi bilan birga parhezlik va shifobaxshlik xususiyatlari ham bor. Ichaklarda kislotali muhit hosil qilib, sut kislotasi ovqat xazm qilish jarayoniga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Sut kislotasi konservalash ta'siri bo'lgani uchun, qatiq mahsulotlarning saqlanish muddatini uzaytiradi. Qatiq mahsulotlari ximiyaviy tarkibiga ko'ra smetana, tvorog, tvorog mahsulotlari va parhez bop mahsulotlarga bo'linadi. Smetana rus milliy mahsuloti. Boshqa mamlakatlarda buni cheklangan miqdorda rus qaymog'i nomi bilan chiqariladi. Smetana sifatining

ahamiyati katta. Yaxshi sifatli smetana pasterizasiya qilingan mahsulotga xos ta'm va xushbo'ylik sezilib turadigan ivitilgan sutning sof ta'mi va hidi, bir jinsli konsistensiyali, bir me'yorda quyuuq, yaltiroq ko'rinishli bo'ladi. Yog'liligi 20, 25 va 30% smetana unchalik quyuuq bo'lmasligi, sal yopishqoq bo'lishi mumkin, yog'liligi 20% smetanada bitta-yarimta pufakchalar bo'lishi mumkin. Yog'liligi 40% smetananing juda quyuuq, oqib ketmaydigan bo'ladi. 1-nav smetana konsistensiyasi unchalik quyuuq konsistensiyasi emas, sal dumaloqlangan, mayda donadorroq, bir qadar cho'ziladigan bo'lishi, yog'liligi 14% smetana esa sezilar-sezilmas oqsil parchalari bor bo'lishi mumkin. Havasga tayyorlangan smetanadan tashqari hamma smetana turlarida ozroqqina em-xashak hidi kelib turishi mumkin. Smetananing rangi butun massasi bo'ylab bir tekis, oq sariq tus aralash oq bo'lishi kerak. Havasga tayyorlangan va oliy nav smetanadan 6-rasm. Smetananing kislotaliligi 65 dan 125° haroratgacha bo'ladi; 40% yog'i bor. Havasga tayyorlangan smetanada 55-85° haroratda kislotalilik, yog'liligi 14% smetanada esa 120° haroratgacha kislotalilik bo'ladi. Taxir, dimiqqan, mog'or ta'mi va hidi bor, em-xashak ta'mi qatiq sezilib turadigan, ifloslangan smetanani sotuvga chiqarish man etiladi. Tvorog oqsilli qatiq mahsulot. Unda to'la qimmatli sut oqsillaridan tashqari, yana odam uchun muhim mineral moddalar ham bor (7-rasm). Tvorog keksa yoshli kishilarga (yog'sizi), shuningdek o'pka va suyak sili kasalliklariga, oshqozon, buyrak xastaliklariga duchor bo'lganlarga foydali bo'ladi. Tarkibidagi yog'iga qarab seryog' tvorog-18% yog'i, kam yog' tvorog-9% yog'i bor va yog'siz tvorog bo'ladi. Yumshoq parhez bop tvorog yog'i olingan sutga qaymoq qo'shib olinadi. Unda yog' 11% dan kam bo'lmaydi. Xonaki pishloq yoki qaymoq aralash donador tvorog tarkibidagi oqsillari, yog'i, namligi jihatidan kamyog' tvorogga yaqin bo'ladi, lekin tuzilishi donador bo'ladi. Tarkibida 8% yog'i, 1% tuzi bo'ladi. Tvorogli mahsulotlar pasterizasiya qilingan sutdan qand, saryog', qaymoq, tuz, shuningdek, ta'm beradigan va xushbo'y moddalar (ko'katlar, mayiz, kakao tolqoni, vanilin va hokazo) qo'shib hosil qilinadi. Kremlar konsistensiyasining mayinroqligi bilan boshqa tvorogli mahsulotlardan farq qiladi, ularning tarkibida ta'm beradigan va xushbo'y moddalar bo'ladi. Ular tarkibida 5

dan 18% gacha yog', kislotaliligi esa 160° haroratdan oshmaydigan bo'ladi. Tvorogli tortlar tarkibida 36% namlik qolguncha presslangan tvorogdan unga saryog', ta'm beradigan va xushbo'y moddalar qo'shish yo'li bilan olinadi. Tortlar yuzasi qaymoqli krem, ko'katlar, shokolad qoplamalar va hokazolar bilan bezatiladi. Bezatilmagan mahsulot tarkibida yog' 21% dan 26% gacha bo'ladi. Kislotaligi 170° haroratdan oshmaydi. SIR (pishloq) - sutni qayta ishlab olinadigan eng to'yimli oziq-ovqat mahsulotlaridan biri. Sirning tayyor bo'lishi va etilishi jarayonida unda kechadigan mikrobiologik, fermentativ va boshqa biologik jarayonlar sababli sutga qaraganda mazasi va to'yimlilik sifatleri butunlay boshqacha bo'ladi. Uning tarkibida ko'p miqdorda oqsil (25% gacha), sut, yog' (30% gacha) borligidan yuqori darajadagi to'yimli mahsulot hisoblanadi. Unda yana almashtirib bo'lmaydigan amimokislotalar, A vitamini va V, RR gruppalariga kiradigan vitaminlar, paitoten kislotasi, kalsiy va fosfor tuzlari mavjud. Sir hamma yoshdagi kishilar, ayniqsa bolalar uchun foydali ovqat. Undagi to'yimli moddalarning deyarli hammasi (98- 99%) kishi organizmida o'zlashtiriladi. Tarkibidagi yog' va oqsil miqdoriga qarab, kaloriyaliligi 2500 dan 4500 kkal gacha boradi. Sir sigir, qo'y, echki sutlaridan tayyorlanadi. Uning xili nihoyatda ko'p. 7-rasm. Yogurt yog'i olingan sutdagi quruq moddalari ko'p bo'lgan qatiqli ichimlik. Boshqa (Qatiqli ichimliklarga nisbatan to'la qimmatli oqsillar tarkibida ko'proq bo'lgani uchun, u ayniqsa qimmatlidir. yogurt olish uchun sof sut va yog'i olingan sut ishlatib, unga quruq sut, qaymoq, ho'l mevali rezavor mevali sharbat qo'shiladi. Qo'shilgan qo'shimchalariga qarab tarkibida 1,5; 3,2; 6,0% yog'i bo'lgan shirin va ho'l mevali rezavor mevali yogurt chiqariladi. Yogurtning energetik qiymati juda yuksak va ta'm sifatleri juda yaxshi bo'ladi. Yogurtning tashqi ko'rinishi qaymoqqa o'xshab ketadigan bir jinsli suyuqlik Ta'mi va hidi-sof, qatiqsimon, begona ta'm va hid aralashmagan; shirin yogurtda shirinlik mazasi yaxshi sezilib turadi, mevali yogurtda esa qo'shilgan sharbatning ta'mi va xushbo'yiligi kelib turadi. Yogurtning rangi - sutday oq, mevali yogurtning rangi qo'shilgan sharbatning rangiga o'xshaydi. Tarkibidagi qand shirin yogurtda 5%, mevali yogurtda esa kamida 6% bo'lishi kerak;

kislotalilik-80-140° haroratdagi yogurt 200 g li butilikalarga solinadi. Sirniklar silindrik yoki dumaloq shaklda: tvorogli vareniklar-varaqi shaklida; tvorogli blinchiklar va qadoqlangan toblab pishiriladiganlar to'g'ri burchak shaklida bo'ladi. Sirniklar unga bulg'alab olingan bo'lishi kerak. Hamma mahsulotlar yopishib qolmaydigan yoki ezilmagan, vareniklarning cheti esa yaxshilab bukib ishlangan bo'lishi kerak. Muzlatilgan vareniklar silkitilganda tiniq tovush chiqadi. Tvorogli yarim fabrikatlar begona ta'amsiz va hidsiz, toza bo'lishi kerak. Tvorogli yarim fabrikatlar pergamentga, polietilen plyonkaga, karton ichiga va paketlarga 250-1000 g dan qilib joylanadi. Ularni 4-8°S li haroratda 36 soat mobaynida, muzlatilgan vareniklar 10°S dan oshmaydigan xaroratda ko'pi bilan 15 sutka saqlanadi.

Shirguruchni pishirish texnologiyasi

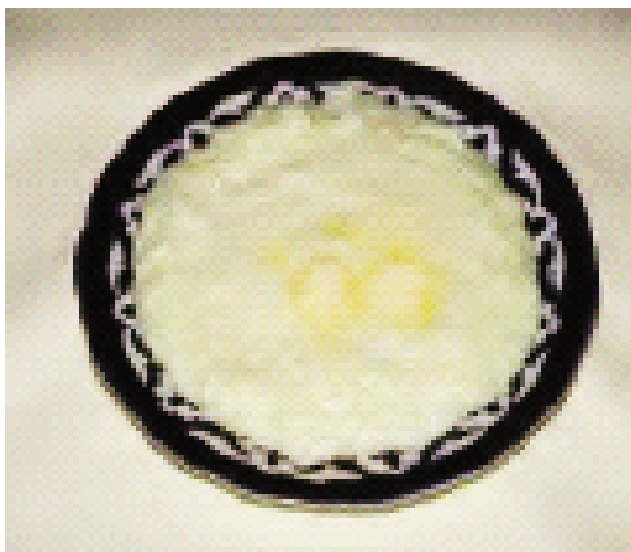
1. Guruchni tozalab 3-4 marta yuviladi. Qozonga 0,5 litrcha suv quyiladi



2. Suv qaynab chiqqach, tayyorlangan guruch va ozgina tuz solinadi. Guruch pishgach, sut qo'shiladi.



3. Guruch ezilib sutni batamom shimib olgandan so'ng qozon olovdan olinadi



8.5 - Shirguruch

Nazorat savollari

- 1. Sut va sut mahsulotlari tarkibida qanaqa vitaminlar bor?**
- 2. Sut nima uchun sterillanadi?**
- 3. Sut mahsulotlaridan nimalar tayyorlanadi?**

AMALIY MASHG'ULOT – 10

MAVZU: O'ZBEK MILLIY TAOMLARI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

REJA:

Ishning maqsadi: O'zbek milliy taomlar tayyorlash texnologiyasini o'rganish.

Ish borishi: O'zbek milliy taomlardan dimlama tayyorlash

Kerakli jixozlar: Qazon, cho'mich, gaz plita, likopcha

Ishning bajarish tartibi.

1. Barcha masalliqlarni ishlovdan o'tkazish
2. Qazonga ketma – ketlikda masalliqlar terib chiqiladi va 40 minut dimlanadi.



2 xil masalliqdan yumshoqqina Go'shtli Taom...
[youtube.com](https://www.youtube.com)



Мясные блюда рецепты go'shtli taomlar...
[youtube.com](https://www.youtube.com)



Duhovkada GO'SHTLI Taom. МЯС...
m.youtube.com



Amerikancha GULYASH tayyorla...
[youtube.com](https://www.youtube.com)



Mana sizga eng zo'r Go'shtli Ovqat, saqlab oling! Мярка, ...



GO'SHTLI PIROG DUNYO OSHXONASI - YouTube



ANTIQA GO'SHTLI PIROG. Yangicha Retsept// Мяс...

O'zbek milliy taomlari dunyo taomlari orasida eng shirin, xilma - xil taomlardandir. Sharq madaniyatida mehmonni dasturxonga turli shirinliklar, murabbolar qo'yish, shirin taomlar tayyorlab olib kelish odatga aylangan. O'zbekiston xalqlari orasida ham bu odatlar juda rivojlangandir. O'zbek milliy taomlaridan juda ko'pchiligi sharqda ham, g'arbda ham mashhurligini inobatga olib, biz o'zbek milliy taomlarini tayorlash, dasturxonga tortish haqidagi o'z fikrlarimizni sizga tortiq etmoqdamiz. O'zbek milliy taomlaridan qovurmalar

Qovurilgan go`sht

Qo'y yoki mol go'shtidan olib, bosh barmoqning birinchi bo'g'ini kattaligida lo'nda-lo'nda qilib to'g'raysiz, yuziga mayin tuz seping. Qozon yoki tovada qo'y yog'ini eritib jizzasini olgandan so'ng oq tutun chiqquncha dog'lab piyoz solib, jazlaysiz va go'shtni tashlab sirti qizarguncha aralashtirib qovurasiz qovurilgan go'shtga jizzani qo'shib bir-ikki aralashtirgach likopchlarga solib ,yuziga qirqilgan ko'k piyoz sepib dasturxonga keltirasiz. Yon boshiga yangi pomidor, bodring , rediska, turp yoki bosh piyozdan garnir qilib berasiz . Xohishga qarab shu sabzavotlardan tayyorlangan salat berilsa ham bo'ladi. Masalliq: 1 kg qo'y yoki mol go'shti, 200 gr dumba yog'i, 2-3 bosh piyoz, totimiga yarasha tuz, garnir uchun ko'rsatilgan sabzavotlarning bir xilidan yoki har biridan assorti qilib yoinki salat qilib berish ixtiyoriy ado etiladi.

Jag`ir-Bug`ur (Jigar-Bag`ir)

Jizzasi olingan yog' dog'lanadi, bunga halqa-halqa qilib to'g'ralgan piyoz solib jazlagach go'sht qo'shiladi. Buyrakni ikkiga yirib sirtidan pardasini olib tashlanib hidi ketguncha yuviladi va mayda qilib to'g'raysiz, tuz sepasiz. Jigarni xuddi kabobga to'g'ragandek qilib kesasiz va buyrak bilan birga qozonga solasiz bir-ikki kavlab katta kubik (3 sm³) shaklida to'g'ralgan kartoshka solib aralashtirib tuz va murch sepasiz-da, bir oz suv qo'shasiz, qozonni qopqog'ini yopib olovni pasaytirib 10 minutcha kutilsa, pishadi. Dasturxonga tortishda laganga gumbaz qilib emas, bir qavatgina soling, yuziga qirqilgan ko'k piyoz yoki halqalab to'g'ralga bosh piyoz solib keltirasiz. Masalliq: 1 qo'yning jigari, 2 buyragi, 300 gr son go'shti, 150 gr peshnob, 200 gr dumba yog'i , 500 gr kartoshka, 3-4 bosh piyoz, tuz bilan murch va yuziga sepiladigan ko'k piyoz ta'bga ko'ra olinadi.

Qovurma

Go'shtni lo'nda-lo'nda qilib kesasiz, yog'ni kubik (2 sm³) usulda piyozni halqa-halqa, sabzini parrak-parrak, pomidorni tiliklab to'g'rang. Jizzasi olingan yog'ni oq tutuni chiqquncha dog'laganingizdan so'ng piyozni solib aralashtirasiz, hali rangi o'zgarmasdan turib go'shtni solib qovurasiz. Seli chiqa boshlaganda

pomidorni soling va kavlab turing. Pomidorning seli batamom chiqqanida qozondagi masalliqni yuzi bilan barobar suv quyib, to go'shti pishguncha mildiratib qaynatasiz, tuzini rostlaysiz, qalampir yoki murch sepasiz. Go'shtni qanday kesgan bo'lsangiz, tandir nonini ham shunday kattalikda kesib qovurmaning seliga botirasiz, selini non shimib olganda laganga suzib, yuziga qirqilgan ko'k piyoz yoki kachnich (ukrop) sepib dasturxonga keltirasiz. Aslida bu taomni qattiq nondan tayyorlagan ma'qul. Qattiq yoki suvi qochgan non bilan tayyorlaganda suv bir oz ko'proq quyiladi va non batamom yumshaganda dasturxonga tortiladi. Masalliq: 500 gr go'sht, 2-3 bosh piyoz, 150 gr yog', 2 dona sabzi, 3-4 dona pomidor, qishda 2 osh qoshig'ida tomat pastasi, 2 ta o'rtacha kattalikdagi non (400 gr) , tuz, qalampir va oshko'k ta'bga ko'ra olinadi.

Jarkop

Go'shtni lo'nda-lo'nda qilib to'g'rab, suyaklarini ham choping, piyozni odatdagidek halqa-halqa, pomidorni tilim- tilim yoki parrak qilib, kartoshkani esa katta kubik (3 sm³) yoki yoni 1 sm keladigan parrak qilib kesing. Qozonga yog'ni dog'lab avval piyozni solasiz, bir-ikki aralashtirgach, go'shtni tashlab, seli chiqquncha qovuring, keyin pomidorni qo'shib ezilguncha jazlaysiz. Qish faslida pomidor o'rniga tomat pastasi ishlatiladi. Masalliqni yuzi bilan barobar suv quyib, qaynab chiqqach tuzini rostlang, 1 dona lavr yaprog'i ham qo'shing. Go'shtni to'la pishganda, kartoshkani soling va sust olovda pishirishni oxiriga yetkazing. Dasturxonga tortishda likopchalarda taqsimlab yoki laganga suzib, yuziga qirqilgan osh ko'klardan sepib keltirasiz. Masalliq: 1 kg go'sht, 500 gr kartoshka, 3-4 bosh piyoz, 200 gr yog' (o'simlik yo hayvonot yog'i) , 4-5 dona pomidor yoki 2 osh qoshig'ida tomat pastasi, ta'bga ko'ra tuz, bir dona lavr yaprog'i , yuziga sepish uchun 1 - 2 bog' petrushka (ukrop, kachnich, ko'k piyoz yoki sarimsoq ko'ki) olinadi.



Jarkop

O'zbek milliy taomlaridan dimlamalar

Dimlama

Dimlama uchun qo'y go'shti bo'lishi kerak, ba'zan yoshroq mol go'shtidan tayyorlanadi. Go'shtni son va qovurg'a qismlaridan olib kabobga mo'ljallab to'g'raysiz, qovurg'alarni kalta-kalta - bosh barmoq uzunligida chopping, tuz, zira va kachnich urug'I sepib aralashtirib qo'ying. Dumba va charvi yog'idan olib qalinligini - 2 sm, kengligi (eni va bo'yi) ni gugurt qutisi uzunligidek va undan kattaroq qilib kesing. Piyozni odatddek halqa-halqa qilib to'g'raysiz. Qozonni qizdirib tubiga haligi yapaloq qilib kesilgan yog'ni bitta-bittalab solsangiz jiz etib yopishib qola qoladi. Buning ustiga piyozni solasiz. Piyozning ustiga ziralangan go'shtni qavatlab solib, bir piyola suv solasiz-da, bug' chiqib ketmaydigan qilib qopqog'ini yopasiz. Tog'oracha yoki lagan yopib, atrofiga sochiq qistirsangiz ham bo'ladi. Olovni sust berib 45-50 minut davomida dimlaysiz, sira ochmaysiz. Tayyor taomni laganga yoki alohida likopchalarga solib yuziga qirqilgan oshko'klardan sepib dasturxonga keltirasiz. Alohida idishda yangi sabzavotlar (bodring, pomidor, turp yoki rediskadan) beriladi. Masalliq: 1 kg go'sht, 250 gr yog', 4 - 5 bosh piyoz, 1 choy qoshig'ida zira, 1 choy qoshig'ida kashnich urug'i, tuz ta'bga ko'ra olinadi. Yuziga sepish uchun 1 - 2 bog' ko'k piyoz, kashnich yoki ukropdan biri kerak bo'ladi.



Dimlama

Qiyma dimlama

Bu taom yog'sizroq qo'y yo mol go'shtining son qismidan tayyorlanadi. Buning uchun go'shtni yo chumchuq tili ' qilib to'g'rash, yoki qiymalash zarur. Qiymaga tuz, zira va murch sepib, 1/3 nisbatida olingan piyozni mayin to'g'rab mijjysiz va olib qo'ya turasiz. Sarimsoq piyozning uzun - uzun tanasidan olib, yaxshi yuvib, uzunligi 4 - 5 sm keladigan qilib qirqing. Tovada yo qozonda yog'ni dog'lab qiymani solib, kavlab- kavlab, chala qovuring, ustidan bir piyola suv sevalab, sarimsoq tanasini solib aralashtirib dimlab qo'ying. Olovini darhol pasaytiring, 40 minutchadan so'ng taom tayyor bo'ladi. Likopchalarga taqsimlab dasturxonga tortasiz. Alohida idishda sabzavot garniri yoki salat berasiz, shishachada uzum sirkasi ham qo'yiladi. Masalliq:1 kg lahm go'sht, 300 gr (4 - 5 dona piyoz), 150 gr qo'y yog'i, 4 bog' sarimsoq tanasi, 1 choy qoshig'ida zira , tuz esa ta'bga ko'ra olinadi.



Qiyma dimlama

O'zbek milliy taomlaridan do'lmalar

Karam do'lma

Karamning niqbosh emas, balki g'ovakrog'i tanlab olinadi. Ko'k bargidan halos etib, o'zagi uyub olib tashlanadi va qaynab turgan tuzli suvga 5 minutcha botirib qo'yiladi. Shunda uning barglari muloyimlashadi. Karam barglarini ajratib tashlab

qo'yasiz, bandiga yaqin joyida dag'al qismi bor, uni pichoqda kesib tekislaysiz yoki yog'och to'qmoq bilan urib nafislantirasiz. Qiymasi bunday tayyorlanadi: semizroq mol yoki qo'y go'shtining yog'ini mayda to'g'raysiz, pay ,biriktiruvchi to'qimalar , chalxak qismlarini kesib olib tashlaysiz (bular go'sht qiymalagichdan o'tmay, o'ralib xunob qiladi) . Go'shtni qiymalagichdan o'tkazib , bunga haligi to'g'ralgan yog'ni , mayin qilib chopilgan piyozni , picha yuvilgan guruchni solib, tuz va murch sepasiz-da , xom tuxum chaqib yaxshilab mijiysiz. Qiymangiz sellikkina chiqsin uchun 2 dona pomidorni ezib qo'shib yuboring , qishda esa pomidor sharbatidan ikki osh qoshig'ida quyasisz. Karam barglariga keragicha qiymadan solib bodringsimon do'lmalar o'raysiz. Pishirishga kelganda, kastrulka ostiga karam barglaridan bir qavat to'shab, so'ng do'lmalarni terib chiqasiz, ora - orasiga butun sabzi va kartoshka solsangiz ham bo'ladi. Masalliqning yuzi bilan barobar suv quyib, ustiga likop to'ntarib yuk bostirasiz va sust olov berib, 40 - 45 minutcha mildiratib qaynatasiz. Sharaqlab qaynatganingizda do'lmalar yechilib ketadi va sho'rvasi ham xira tortadi. Dasturxonga laganda yoki likoplarda tortiladi, yuziga qaymoq surtiladi. Sho'rvasi alohida idishda tortiladi. Masalliq: bir bosh karam , 500 gr lahm go'sht, 150 gr yog' (charvi) , 5 - 6 bosh piyoz, 100 gr guruch , 1 dona tuxum , 2 dona pomidor yoki 2 osh qoshig'ida pomidor sharbati, tuz va murch ta'bga ko'ra olinadi. 2 - 3 dona sabzi , 2 dona kartoshka, yuziga surkash uchun 1 stakan qaymoq yoki smetana kerak bo'ladi.



Karam do'lma

Qalampir do`lma

Bulg'or garmdorisining bandini olib, urug'ini qoqib tashlaganingizdan so'ng sovuq suvda yuvib, sirqitib qo'yasiz. Qiymasi xuddi yuqoridagi retseptda aytilgandek tayyorlanadi. Har bir qalampirga qiyma bosib bo'lgandan so'ng kastrulkaning ostiga bitta likopcha qo'yasiz, ustiga qalampirlarni terib bo'lgach yana likop yopib, yuk bostirasiz-da, yuzi bilan barobar suv quyib juda sust olovda 40 minutcha mildiratib qaynatasiz. Tayyor taomni lagan yoki likopchaga suzib, yuziga sariyog' surtib dasturxonga tortiladi. Qalampir do'lmaning sho'rvada pishirsa ham bo'ladi. Buning uchun qozonga go'shtdan ajratilgan suyaklarni solib , mayda to'g'ralgan piyoz bilan birga qaynatasiz. Kartoshka va sabzi solsangiz ham bo'ladi. So'ng sho'rvaning qaynab chiqqan joyiga bitta - bittalab do'lmalarni solasiz , shunday qilinsa qiymasi chiqib ketmaydi. Dasturxonga sho'rvasi bilan birga yoki alohida idishlarda tortiladi. Masalliq: 0,5 kg bulg'or garmdorisi, 500 gr lahm go'sht, 150 gr charvi yog', 100 gr guruch, 2 dona tuxum, 5 - 6 bosh piyoz, tuz ta'bga ko'ra olinadi, yuziga surtish uchun 100 gr sariyog' kerak bo'ladi.



Qalampir do`lma

Piyoz do'lma

Do'lma tayyorlash uchun piyozning qalin qatli sholg'omsimon navidan olgan ma'qul. Samarqandning qizil piyozi bo'lsa ayni muddao. Sholg'om piyozni archib, bandi uchini konussimon qilib, kesib tashlab qaynoq suvga 10 - 15 minut botirib qo'ysangiz , qat - qatlari oson ajraladi. Ana shu piyoz kosachalarga qiyma to'ldiriladi. Qiymasini bunday tayyorlaysiz: yog'liroq go'shtni qiymalagichdan chiqaring bunga piyozning qat - qatlarga ajratganda chiqqan o'rta qismlarini maydalab qo'shing. Jigardan olib, uni uzun - uzun chuvalchang usulda to'g'raysiz. Barhca masalliqni birlashtirib, tuz va murch solib, xom tuxum chaqasiz - da , yaxshillab aralashtirasiz. Mana shu qiymani piyoz kosachalarga to'ldirasiz. Eslatma: piyoz qatlamlarining ikki tomoni kesilgan - ochiq bo'ladi, lekin masalliq tarkibiga tuxum va chuvalchang usulida to'g'ralgan jigar borligi qiymani chiqib ketmasligini ta'minlaydi. Pishirishda : kastrulka tubiga likopcha qo'yib , uning ustidan piyoz do'lmalarning avval kattaroqlarini , so'ng kichikroqlarini qatlab terib chiqasiz, yuziga likop to'ntarib , yuk bostirib qo'yasiz. Piyoz do'lmani qatlamlab terayotganingizda ora - orasiga sariyog' va tomat pastasidan solishni unitmang. Masalliqning yuzi bilan barobar suv quyib o'rtacha olovga qoyasiz qaynab chiqishi bilan o'tini pasaytirib , 40 - 45 minut davomida mildiratib qo'yasiz. Tayyor taom laganda yoki har bir xoranda uchun 4 donadan likopchalarda dasturxonga tortiladi. Yuziga o'z sardagidan sevalab , qirqilgan kashnich yo ukrop bilan beriladi. Masalliq: 10 - 12 bosh o'rtacha kattalikdagi sholg'omsimon piyoz, 400 gr lahm go'sht, 300 gr jigar, 1 dona tuxum , 150 gr sariyog', 2 - 3 osh qoshig'ida tomat pastasi, tuz va murch ta'bga ko'ra olinadi.

Nazorat savollar

- 1) Milliy taomlarni necha xili mavjud
- 2) Dimlama tayyorlashda qanaqa masalliq kerak
- 3) Qazon kabob qanday tayyorlanadi?

AMALIY MASHG'ULOT – 11

MAVZU: BALIQQA BIRLAMCHI ISHLOV BERISH VA YARIM TAYYOR MASSALIQLAR TAYYORLASH

Ishdan maqsad: Baliqqa birlamchi ishlov berish va yarim tayyor mahsulotlarni tayyorlashni o'rganish

Ishning borishi: Dimlangan baliqdan tayyorlanadigan taomlar

Kerakli jixozlar: Qazon, cho'mich, gaz plita, likopcha

Ishni bajarish tartibi:

1. Barcha masalliq larni ishlovdan o'tqazish
2. Qazonga ketma – ketlikda masalliq lar terib chiqiladi va 40 minut dimlanadi.

Baliq va baliq mahsulotlaridan tayyorlanadigan taomlar

Issiq taom va gazaklar tayyorlash uchun baliq qovuriladi, bug'lanadi, qaynatiladi, dimlanadi va toblab pishiriladi.

Qaynatilgan baliqdan tayyorlangan taomlar

Baliqlar butun holda, katta va porsiyali bo'laklar, file ko'rinishida qaynatiladi.

Butun va bir qancha baliqlar mahsus uzunchoq shakldagi setkalardan iborat qozonlarda qaynatiladi. Tayyorlangan baliqlar panjaralarga terilib ip bilan bog'lanadi. Baliqli panjara qozonga o'rnatiladi va ustidan 3 santimetr balandlikda sovuq suv qo'yiladi va piyoz, kashnich, lavr bargi, achchiq qalampir, tuz solinadi.

Osetr, losos va boshqa oilaga mansub toza tutilgan baliqlarni qaynatish uchun xushbo'y ildizlar qo'shilmaydi, chunki bunday baliqlarning o'zining mazali 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 etapdan iborat: oldin qozon masalligi bilan qaynash holigacha keltiriladi, so'ngra olov pasaytiriladi va baliq kattaligi va ko'rinishiga qarab 85-90 °S haroratda 45 minutdan 1,5 soatgacha qaynatiladi. Baliqning tayyorligini aniqlash uchun oshpazlik sanchqisi. Qaynatilgan baliq panjara bilan birga qozondan olinadi, bog'langan ipidan bo'shatiladi, likopchaga teriladi. Tayyor taom qaynatilgan kartoshka, qo'ziqorin, qaynatilgan rangli karam, krablar bilan garnirlanadi, ko'katlar va limon bilan bezatib uzatiladi.

Baliq filesi mahsus pichoqlar yordamida porsiyalarga bo'linadi; sardak alohida beriladi yoki porsiyalarga bo'lingandan so'ng baliqning ustidan qo'yiladi.

Baliqdan taomlar tayyorlaydigan restoranlarda har xil turdagi qaynatilgan baliqlar issiq holda saqlash uchun salfetaklar yordamida uzatiladi.

Yaxna va gazakli taomlar uchun mo'ljallangan katta bo'lakli baliqlar qaynatilgandan so'ng qozondan panjarasi bilan birga olinadi, to'dalangan oqsillar

yuviladi va uy haroratigacha sovutiladi. So'ngra ular sovutgichga qo'yiladi. Sovutilgan baliqlar suyaklaridan ajratiladi va porsiyalarga bo'linadi.

Porsiyalangan baliqlarni qaynatish uchun baland bo'lmagan kastrul yoki idishlarga yuqori qilib bir qatorda teriladi. Ustiga ikki marta ko'p bo'lgan miqdorda issiq suv qo'yiladi, tuz, piyoz, dorivor, ko'katlar qo'shiladi va qaynagandan so'ng 15-20 minut past olovda qaynatiladi. Tayyor bo'lgan baliq yuqorida ko'rsatilgandek dasturxonga tortiladi.

Qaynatilgan vaqtda baliqning og'irligi 20 % ga kamayadi. Osetr baliqlari, kambala, paltus, trezka turidagi baliqlar bundan mustasno bo'lib, osetr baliqlari 15 %, trezka, kambala, paltus turidagi baliqlar 18 % gacha kamayadi.

Qaynatilgan baliqlarga qaynatilgan kartoshka va tomatli, oq ekstragonli, gollandcha va boshqa sardaklar qo'shib uzatiladi. Baliq bo'laklari ustiga sardak, garnirga esa sarigyog' qo'yiladi. Dasturxonga tortilganda ukrop, ko'katlar sepiladi. Qo'shimcha qayla tarzda tuzlangan, sirkalangan sabzavotlar, sirkalangan mevalar, baliqli knellar qo'llaniladi. Qaynatilgan baliqlarni suyuq taomlarda 30 minutgacha saqlash mumkin.

Baliqli knel tayyorlash uchun ikki usuldan biri qo'llaniladi: maydalangan baliq qoliplarda bug'da qaynatiladi. Birinchi holda ikkita qoshiq yoki konditer xaltachasidan foydalaniladi: birinchi qoshiqda knel massasi olinadi, ikkinchi suvda qo'llangan qoshiq bilan oval-aylana qolipda knel ajratiladi. Xaltachalardan chiqarilgan knel massasi suvda ho'llangan pichoq bilan sharcha holida kesiladi.

Knelni bo'laklash jarayonida ular idishga shunday teriladiki, bir-biriga tegmasin. Idish oldindan sariyog' bilan moylanadi. Knellarga issiq baliqli sho'rva qo'yiladi va qaynatiladi. Sho'rva ustiga suzib chiqqandan so'ng ular terib olinadi va sardak bilan uzatiladi. Knellarni qo'shimcha garnir sifatida qaynatilgan baliq bilan uzatish mumkin.

Ikkinchi usulda knellar tayyorlash uchun maxsus metall formalaridan foydalaniladi. Ularning ich qismiga sariyog' surtiladi, devor va ostki qismlarida qaynatilgan sabzi to'g'rab, qattiq pishirilgan tuxum, qisqichbaqa bo'yinlari qo'yiladi. So'ngra shakllar knel massalari bilan to'ldiriladi, issiq suvli kastrulda

qo'yiladi va og'zi yopiq holda qaynatiladi. Uzatishdan oldin knellar idishlarga solinib qaynatilgan qo'ziqorin va qisqichbaqa bilan garnirlanadi va ustiga ko'kat sepiladi. Tomat yoki oq vino sardagi alohida beriladi.





11.1 - Dimlangan baliqli taomlar

Dimlash uchun o'рта yog'li va yog'li baliqlar ishlatiladi: karp, lesh, sazan, som va boshqalar. Mayda baliqlar bosh qismi bilan butunligicha, o'rtacha va katta baliqlar butun holda aylana shaklida yoki suyak va 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'shiladi va 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 qo'yib uzatiladi. Dimlangan baliqni sovutilgan gazak sifatida garnirsiz ham uzatish mumkin. Dimlash davrida tuzli suvga solingan baliqlarga tuz qo'shilmaydi. Dimlash jarayonida baliq massasi 17-20 % kamayadi. Baliqli teftellar kotlet massasidan bir porsiyaiga 3-5 tadan ajratiladi, unga belab qovuriladi, so'ng chuqur bo'lmagan idishga 2 qavat qilib teriladi. Unga tomat sardagi qo'shib tayyor bo'lganga qadar, dimlanadi. Shu sardak bilan yoki qaynatilgan kartoshka, gurunch bilan uzatiladi.

O'simlik moyida tayyorlangan tefteli garnirsiz sovutilgan gazak sifatida uzatish mumkin.

Qovurilgan baliqli taomlar

Baliqlar yog'i ko'p bo'lmagan qozonlarda, setkalarda butunligicha, porsiyalarga bo'lib, kotlet massasi ko'rinishida qovuriladi. Qovurilgan baliq sariyog' qo'yib yoki undan bir bo'lak kesib, ustiga qo'yib uzatiladi. Sardak alohida beriladi.

Garnir sifatida odatda qovurilgan 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 sepiladi, unga bulanib terisini pastga qilib 160 °S haroratgacha qizigan yog'li tovada qovuriladi. Ikkala tomoni qovurilgan baliq bo'laklari 250 °S gacha qizigan qovurish shkafiga 5 minut qo'yiladi. Tuzlangan, unga va tuxumga bulangan baliqlarni bo'laklarga, porsiyalarga bo'lib, po'st va suyaklaridan ajratib 5 minut davomida 180 °S haroratgacha qizigan yog'li frityuralarda qizargunga qadar qovuriladi, so'ng frityuradan olib 5-7 minut qovurish shkafiga qo'yiladi. Baliqlar murakkab kartoshka, qo'ziqorin, pomidor garnirlari bilan uzatiladi. Qushimcha limon, ko'kat baliqqa esa sariyog' bo'lakchasi qo'yiladi. Tomat sardagi yoki mayonez alohida beriladi.

Xamirda qovurilgan baliqlar osetr, sevryuga, som baliqlaridan tayyorlanadi. Suyak va terisiz bo'laklar uzunchoq (5x1x1) shaklida maydalanib, o'simlik moyi, limon sharbati qo'shiladi, ko'katlar sepib, 15-20 minut sirkalanadi. So'ngra pazandalik sanchqisi bilan har bir baliq bo'lagi xamirga botirib olinadi va ko'p yog'da 5 minut qovuriladi. So'ng quruq tovaga 1 qavat terib qovurish shkafiga 5 minut qo'yiladi.

Xamir oliy navli un, sut, tuxum, o'simlik moyi va tuz aralashtirib tayyorlanadi. Un va sut bir-biriga teng: 1:1 miqdorda, 40 gramm 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. Ko'p miqdorda tayyorlash oshxonalarida bu taom salfetkalarsiz uzatiladi.

Gril baliqlar losos, siga, seld, osyotr, som va boshqa baliq turlaridan tayyorlanadi. Setkada suyak va terisiz porsiyalarga bo'lingan va katta bo'lmagan butun baliqlar qovuriladi.

Elektrogrillarda setkalar elektroenergiya yordamida, olovli grillarda yog' och yordamida isitiladi. Issiqlik baliqlarga issiqlik uzatish radiatsiyalar orqali uzatiladi.

Qovurish oldidan setkalar quritiladi, isitiladi va yog'lanadi. Tayyorlangan baliq salfetka yordamida quritiladi, tuzlanib sariyog'ga bulanib qizigan setkalarga qo'yiladi. Losos, siga, seld kabi baliqlar quritmasdan limon sharbati, o'simlik moyi, tuz, qora murch, ko'katlar sepiladi va 10 min tuzlashga qo'yiladi. So'ngra isitilgan setkaga qo'yiladi. Tayyor bo'lgan baliq yuzi qizarib, setka rasmi hosil bo'ladi. Setkada qovurilgan baliq 5 minut qovurish shkafiga qo'yiladi. Qovurilgan kartoshka bilan uzatiladi. Limon, tomat sardagi, mayonez alohida beriladi.

Kotletlar, bitochki va baliqdan tayyorlangan kotlet massasidan tayyorlanadi, odatdagidek ikki tomoni qovuriladi va 5-7 minut davomida qovurish shkafiga qovuriladi. Uzatishda yog' yoki tomatli sardak qo'yiladi.

Qaylasiga qovurilgan yoki qaynatilgan kartoshka, kartoshka pyuresi, bundan tashqari tarkibiga sut sardakli kartoshka, sabzi, yashil no'xat, yashil loviya, qaynatilgan rangli karam kiruvchi murakkab qaylalar beriladi.

Toblangan baliqli taomlar

Baliqlar ham dimlab yoki qovurib toblab pishiriladi. Xom baliqni oq sardak ostida, dimlangan baliqni sutli sardak ostida, qovurilgani smetanali va tomatli qo'ziqorin sardaklari ostida toblab pishiriladi. Yog' surilgan tovada 1 dan 6 porsiyagacha baliq toblanadi. Uzatishda uni likopchalarga solib, baliq toblab pishirishda hosil bo'lgan sardak qo'yiladi: baliqli gazaklar 1 porsiyali tovalarda, rakovinachalarda tayyorlanadi.



11.2 – Ro'ba po-russki

«Ro‘ba po-russki» taomini tayyorlash uchun po‘stli suyaksiz laxm porsiyasiga 1-2 bo‘lakdan maydalanadi, yog‘ surilgan tovaga xom ko‘rinishida teriladi, chetlarida qaynatilgan somoncha kartoshka joylashtirilib, oq sardak qo‘yiladi.

Tuxumli baliq oldindan tayyor bo‘lguncha qovurib toblab pishiriladi; tovaga baliq bo‘laklari, qaynatilgan kartoshka, qovurilgan piyoz solinadi, tuxum qo‘yib chiqiladi, tuxumga tuz solib aralashtiriladi va toblanadi. Osetr oilasiga mansub baliqlar Moskvacha toblab pishiriladi. Buning uchun tovaga ozroq smetana sardagi solinadi, unga qovurilgan baliq bo‘laklari solib atrofiga aylana shaklda qovurilgan kartoshka teriladi, baliqqa qovurilgan piyoz qo‘ziqorin bo‘laklari va qaynatilgan tuxum teriladi va smetana sardagi qo‘yiladi. Pomidorli toblangan baliqlarni hamma turdagi qovurilgan baliqdan tayyorlanadi. Pomidorlar po‘stidan tozalanadi, 2 bo‘lakka bo‘linadi, urug‘lari tozalanadi, tuzlanadi, qalampir sepiladi va o‘simlik moyida qovuriladi. Tovaga yoki idishga baliq bo‘lagi qo‘yiladi, ustidan pomidorlar terilib estragonli tomat sardagi qo‘yiladi.

Rakovinachalarda osetr oilasiga mansub yoki sudak baliqlari toblanadi. Shu rakovinachalarda ular issiq gazakdek uzatiladi. Baliq laxm go‘shiti bo‘laklarga (20 gr atrofida) bo‘linadi, dimlanadi, dimlangan qo‘ziqorin bilan qo‘shib, bug‘langan sardak qo‘yiladi, yog‘langan rakovinachaga ustun qilib teriladi va sutli sardak qo‘yiladi.

Baliqli solyanka odatda yog‘li baliqdan tovada pishiriladi. Suyaksiz go‘shтли laxm bo‘laklarga (30 gr atrofida) bo‘linadi va dimlab pishiriladi. Yupqa kesilgan tuzli bodring, maydalangan piyoz va tomat pyureli qayla alohida tayyorlanadi va u sof sho‘rvada qizdiriladi. Tayyorlangan tovaga bir qatlamdan dimlangan karam, sabzavotli qayla, baliq va osetr turidagi baliqning qaynatilgan yupqa umurtqa pog‘onasi solinadi, ustidan dimlangan karam qavati bilan yopiladi.

Tayyor bo‘lgan baliqqa qirg‘ichlangan pishloq, sariyog‘ sepiladi va 15 – 30 minut davomida 250-280 °S haroratda toblab pishiriladi. Toblab pishirilgan baliq tayyor bo‘lganini taom yuqori qatlami oltin rang tusga kimgach va ichki tuqima matolari 80°S haroratga erishilgani bilan aniqlanadi. Uzatishda solyanka, limon bo‘laklari, tuzlangan sabzavotlar, ko‘kat barglari bilan bezatiladi.

Moskvacha toblab pishirilgan va baliqli solyanka rus oshxonasining milliy taomi bo‘lib hisoblanadi.

Baliqdan tayyorlanadigan issiq taomlar

Baliqdan tayyorlangan gazaklar (tuzlangan, konservalangan, kam tuzli baliq, issiq dudlangan baliq, ikra) achchiq ta‘mli, o‘ziga xos hidga ega va ishtahani yaxshi ochadi. Ularda 13-18 % oqsil va 6-28 % yog‘ bo‘ladi. Seld va boshqa seld turidagi baliqlar yog‘i 67-71 % to‘yinmagan yog‘ kislotalarini saqlaydi. Seld

baliqlarida ma'lum miqdorda fosfatid (0,48 %) mavjud. Seld baliqli gazaklar vitamin A₁ (retinol) va D₂ (ergoqalsiferol) vitaminlari manbai bo'lib hisoblanadi.

Tuzi yuqori bo'lgan seld balig'ining bo'laklarga bo'laklanmagani 3-4 marta almashtirilgan suvda 10-12 soat davomida, filega ajratilgani choy yoki sutli suvda ivitiladi. Yaxna gazaklar tayyorlash uchun seld po'stsiz, suyaksiz filega yoki po'stsiz, suyakli filega bo'linadi. Birinchi holda chiqindilar 50-54 %, ikkinchi holda 38-42 %ni tashkil etadi.

Iste'mol qilinmaydigan chiqindilarga kalla, po'st, qanotlar, suyak va ichki a'zolar, iste'mol qilinadiganlariga ikra va go'sht kiradi. Saqlashda ikra va go'shtdan 10 %dan oshmaydigan miqdorda olinadi. Ular ko'p miqdorda saqlanganda mahsus ishlov berishni talab etadi. Konservlangan va 6-12 % tuzni saqlagan ziravorli seld ivitilmaydi. Seld va kilkali gazaklar assortimenti keng tarqalgan bo'lib, bularga qayla va tuxumli seld va kilka, tabiiy (qaynatilgan issiq kartoshka va yog'li) piyozli, maydalangan seld va boshqalar.

Taom tayyorlash uchun bo'laklangan seld suyaksiz va po'stsiz filega ajratiladi va piyoz, suvda ivitilgan non va olma bilan aralashtiriladi. Olingan aralashmaga o'simlik moyi yoki sarigyog', dorivorlar sirka qo'shiladi va hammasi yaxshilab aralashtiriladi. Semga, ket, losos baliqlarida tuz 4-10 %ni tashkil qiladi. Shuning uchun bunday baliqlardan yaxna gazaklar tayyorlashda ular suvga ivitilmasdan filega ajratiladi. Bulardan tayyorlangan gazaklar, odatda, qaylasiz limon bo'laklari va ko'katlar bilan uzatiladi.

Gazaklar uchun yana sovuq va issiq dudlangan baliqlar ishlatiladi. Issiq dudlangan baliq (sevryuga, treska, omul) tog'aysiz, po'stsiz porsiyali bo'laklarga bulinadi. Ular yangi bodring, pomidor, ko'k salatli qaylalar yoki qaynatilgan sabzavot, ko'k no'xat va mayonez bilan tuzatilgan kartoshkali (osetr oilasiga mansub baliq) murakkab qaylalar bilan uzatiladi. Mayonez yoki xrenli sardak alohida beriladi. Sovuq dudlangan baliq klen sardagi va mayonez bilan uzatiladi.

Qaynatilgan ko'rinishda odatda osetr, sudak, oq baliq turidagi baliqlar beriladi.

Yaxna taomlar uchun osetr turidagi baliqlar butun holda qaynatiladi, so'ng sovutiladi, tozalanadi va maydalanadi. Suyakli baliq skeletli va po'stli filega ajratiladi va porsiyalarga bo'laklab qaynatiladi. Pishirilgan baliq qaynatilgan kartoshka va sabzi, ko'k no'xat, yangi va tuzlangan bodring, ko'katli murakkab qaylalar bilan uzatiladi. Qayla uchun qaynatilgan sabzavotlar mayonez bilan aralashtiriladi. Qo'shimcha qayla sifatida krablar, krivetkalar ishlatiladi.

Qaynatilgan sovutilgan baliq xrenli sardak (odatda osetr baliqlari) va mayonez ostida (sudak, treska, kelma va boshqa) uzatiladi.

Qovurilgan baliq sabzavotli marinad ostida beriladi (tomatli va tomatsiz). Buning uchun baliqning porsiyali bo'laklari (suyaksiz va po'stsiz file yoki suyakli

va po'stli file) va kichik baliqlar butun holda urvoqga bulanadi, o'simlik moyida qovuriladi, issiq tuzli suv qo'yiladi va sovutiladi.

Qo'yima baliq tayyorlash uchun baliq chiqindilaridan tayyorlangan sho'rva asosida jele tayyorlanadi. Sho'rva qancha konsentrlangan bo'lsa, jele sifati ham shuncha yaxshi bo'ladi. 1 kilogramm jele tayyorlash uchun 1 kilogramm baliq chiqindilari kerak bo'ladi. Chiqindilardan tayyorlangan sho'rvada azotli moddalar miqdori 2,5-3,2 %ni tashkil etadi.

Jelantiruvchi modda sifatida sho'rvaning massasiga nisbatan 4 % jelatin ishlatiladi. Jelatinni baliq tangasi bilan almashtirish mumkin. Jelatin ishlatilishidan oldin sovuq suvda ivitiladi. Sho'rva yog'dan ajratilgandan so'ng tindiriladi, unga ivitilgan jelatin qo'shiladi va jelatin to'liq eriguncha asta-sekin aralashtirib isitiladi. So'ngra sho'rva tiniqlashtiriladi; 8-10 % suv bilan aralashtirilgan tuxum oqi qo'shiladi va qaynaguncha qizdiriladi. Sho'rvani tiniqlashtirishdan oldin sirka yoki limon kislotasi shunday hisobda solinadiki, ularning konsentratsiyasi 0,15 %ni tashkil qilsin. Sirka jele ta'mini yaxshilaydi va uni tiniqlashtirishga yordam beradi. Tiniqlashtirilgan sho'rva tindiriladi.

Tindirilgan sho'rva sovugandan so'ng shaffof va mayin jele hosil bo'ladi.

Qo'yima taomlar qaynatilgan baliqlar, krablar, krevetka, qaynatilgan kalmarlardan tayyorlanadi. Barcha mahsulotlar qo'yishdan oldin ularning jelesi yaxshi sovutilgan bo'lishi kerak.

Qo'yima baliqli taom tayyorlashning ikki asosiy usuli mavjud:

1) Idishga baliq bo'laklari teriladi va ustiga limon, ko'kat, qaynatilgan sabzavotlar bilan bezatilgan jele qo'yiladi. Qotgandan so'ng baliq bo'laklari jele bilan birga kesiladi;

2) Qolipga jele qo'yiladi va sovutiladi. Jele qotgach bezatish uchun sabzavotlar (sabzi, yashil no'xat va boshqa) baliq bo'laklari yoki boshqa mahsulotlar (krablar) qo'yiladi va yana bir marta ustidan jele qo'yib chiqiladi. Jele sovib qotgach tayyor taom qolipdan olinadi.



11.3 – baliqli quymalar

Banketlar uchun baliqli qo‘ymalar bir necha usullarda tayyorlanadi. Butun qaynatilgan yoki qiymalangan baliq konditer xaltasi yordamida jele bilan setka singari yopiladi va bezatiladi. Chetlari baland qoliplar sovimagani jele bilan to‘ldiriladi, sovuq suvga solinadi va mayin qatlam hosil qilguncha sovutiladi. Jele solingan qolipga baliq bo‘laklari bilan sabzavotli qayla qatlam buyicha terib chiqiladi.

Tiniq jeledan tashqari baliqli taomlar tayyorlashda jelatinli mayonez ham ishlatiladi. Jelelangan mayonez bilan qaynatilgan baliq bo‘laklarining ustki qismi bezaladi, so‘ng esa unga tiniq jele qo‘yiladi.

Baliqli studen qo‘yma taomlarning biri bo‘lib hisoblanadi. Studen uchun sho‘rvani baliq chiqindilariga jelatin qo‘shib yoki kichik baliqlarga jelatin qo‘shmasdan tayyorlanadi. Jelatin 1,5 % student massasidan olinadi.

Qaynatilgan chiqindilar go‘шти suyagidan ajratiladi. Tog‘aylar yumshaguncha qaynatiladi, so‘ng laxm go‘шти bilan birga maydalanib, sho‘rvaga solinadi. Sho‘rvaga dorivorlar qo‘shiladi va 10 minut qaynatiladi, unga maydalangan sarimsoq aralashtiriladi va idishlarga qo‘yiladi. Sardaklar (kornishonli mayonez, xren) alohida beriladi.

Baliq sovuq taomiari va gazaklari

Sovuq taomlar va gazaklar uchun yangi baliq yoki gastronom baliq mahsulotlari ishlatiladi. Yangi baliqlarga ishlov berish va bo‘laklarga bo‘lish issiq baliq taomlarinikiga o‘xshash olib boriladi.

Tuzlangan baliq (porsiyalangan). Baliq porsiyasiga 2—3 bo‘lakdan qilib yupqa kesiladi va likobcha yoki laganchaga qo‘yiladi. Tarqatishda baliq yoniga limon parragi va ko‘kat solib beriladi. Agar taom osyotr oilasidagi baliqlardan tayyorlansa, uni pishirib, yupqa kesilgan kemirchak suyaklari bilan bezab beriladi.



Shprot, sardina limon bilan. Shprot yoki sardina konserva bankasi ochilib, bir qator qilib likobchaga terilib, ustidan sharbati quyiladi. Ustiga limon parragi qo‘yilib, ko‘kat sepib beriladi.



Kilki, hamsa yoki salaka piyoz va yog' bilan. Saralab, tozalanib yuvib ishlovdan o'tgan kilki, hamsa yoki salaka balig'i likobchaga terilib, bir chetiga mayda to'g'ralgan ko'k yoki bosh 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 g) ko'k piyoz (15 g) qo'shib berilishi ham mumkin.

Seld garnir bilan. Ishlovdan o'tib lahmga ajratilgan seld porsiyasiga 2—3 donadan bo'linib, seld likobchasiga (seledochnitsa) qo'yiladi, yoniga pishirib kubik shaklida kesilgan kartoshka, sabzi, qizilcha, parrak-parrak shaklida kesilgan yangi bodring, palladia shaklida kesilgan pomidor, ishlovdan o'tgan ko'k no'xat, tuxum, to'g'ralgan ko'k piyoz, halqa shaklida to'g'ralgan bosh piyozlardan qo'yib beriladi. Seld salat bargi va ko'kat bilan bezalishi mumkin. Garnirlar rangiga qarab ketma-ket qo'yiladi.

Seld ustidan salat sardagi yoki gorchitsali salat sardagi berilishi mumkin. Sabzavotlar shakldor pichoqlar yordamida kesiladi. Garnirning bir qismi idishga yotiqrooq solinib, ustidan seld qo'yib tarqatiladi.

Seld lahm joyi 35 g, tuxum 1/4 dona, garnir 75 g, sardak 15 g. Sof og'irligi 135 g.

Seld kartoshka va yog' bilan. Seld lahm go'shti burchak ostida porsiyasiga 2—3 bo'lakdan qilib kesiladi, maxsus idishga yoki likobchaga solinadi va ko'kat bilan bezaladi. Kartoshka bochkacha, zoldircha yoki nok shaklida kesilib, pishirilib likobchaga solinadi, alohida kichik likobchada sovutilgan sariyog' beriladi.

Seld (sof filesi) 35 g, kartoshka 77 g, sariyog' 15 g. Sof og'irligi 125 g.

Chopilgan seld. Suyaksiz, terisiz seldning lahm go'shti, po'chog'i artilgan urug'siz olma, sut yoki suvda bo'ktirilib, suyuqligi siqilgan qobiqsiz oq bo'lka non, mayda chopilib yuzaki jazlangan piyoz aralastirilib qiymalovchi mashinadan o'tkaziladi yoki pichoqda to'g'rab, yaxlit bir aralashma hosil qilinadi. So'ng

yumshatilgan sariyog', murch, sirka qo'shib ko'pirarli darajada aralashtiriladi, likobcha yoki seld solinadigan maxsus idishga solinib, baliq shakli yoki yog'ga botirilgan qoshiq bilan archaga o'xshash bezak beriladi va sovuqxonada biroz qotiriladi. Tarqatishda seld olma, pishirib mayda chopilgan tuxum, bodring, pomidor, salat bargi, ko'katlar bilan bezaladi.

Garnir va yerqalampirli pishirilgan baliq. Osiyotr oilasidagi baliq guruhlarga bo'linib pishiriladi, sovitib, porsiyasiga 1—2 bo'lak hisobida kesiladi. Suyak skeletli baliqlar lahm holda porsiyalarga taqsimlanib pishiriladi va o'z qaynatmasida sovitiladi. Tayyorlangan baliq likobchaga solinib, yoniga 3—4 xil sabzavotdan tayyorlangan garnir qo'yilib, salat bargi, ko'kat bilan bezaladi. Garnir sifatida pishirilgan kartoshka, sabzi, mayda kubik shaklida to'g'ralgan qizilcha, ko'k no'xat, pomidor, yangi yoki sho'r bodripg ishlatiladi. Taom ko'k salat yoki petrushka ko'kati bilan bezaladi. Alohida sardak idishda sirkali yer qalampir beriladi.

Ustiga sardak solingan baliq garner bilan. Bu taomni tayyorlash uchun avval konsentrlangan baliq qaynatmasi tayyorlanib, sovuq suvda bo'ktirilgan jelatin qo'shib qaynatiladi, so'ng «baliq ottyajka»si qo'shib tindiriladi, bu suyuqlik jele (lanspik) deb yurgiziladi. 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. So'ng baliq ustidan 0,5—0,8 *sm* qalinlikda 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 qo'yilmasdan, taom tarqatilayotganda baliq ustiga qo'yib berilishi mumkin. Ustiga sardak quyilgan baliq garnir bilan yoki garnirsiz tarqatiladi. Alohida sardak idishida sirkali yerqalampir sardagi yoki mayonez beriladi. Taom garnir bilan berilganda jeleli baliq bo'lagi likobchaga 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 sekund qaynoq suvga botirilib, idishdan bo'shatilishi lozim. Shu usulda tayyorlanadigan, ustiga sardak solingan taomlar krab, krivetka go'shti, kalmar, dengiz tojilaridan ham tayyorlanadi.

Pishirilgan baliq 75 g, limon 5 g, ko'kat 1,5 g, tayyor jele 125 g, sabzi 5 g. Sof og'irligi 200 g.

Qovurilgan baliq marinad ostida. Bu taomni tayyorlash uchun laqqa baliqlar ishlatiladi. Ular turiga qarab terili, suyaksiz lahmga yoki terili, qovurg'a suyakli bo'lakka ajratiladi. Ba'zi hollarda baliqlar butun holda (navaga, muz baliq, qalqon-baliq va boshqalar) ishlatiladi.

Baliq porsiyalanib tuz, murch sepib, unga belab o'simlik yog'ida 2 yoqlama qovuriladi va qovurish shkafida iste'molga tayyor holga keltiriladi. Qovurilgan baliq sovutiladi va likobcha yoki salat idishiga solib, ustidan marinad quyiladi va mayda to'g'ralgan ko'k piyoz sepib yoki ko'kat bilan bezab beriladi. Taom danaksiz zaytun mevasi bilan ham bezalishi mumkin.

Baliq (terili suyaksiz lahm) 90 g, bug'doy uni 5 g, o'simlik yog'i 5 g, marinad 75 g, ko'k piyoz 10 g, ziravor. Sof og'irligi 160 g.

Sovuq taomlarni tayyorlashda dengiz mahsulotlari (krab, krivetka, qisqichbaqa, kalmar, dengiz toji, ustritsa «Okean» pastasi) ishlatiladi. Ularga ishlov berish «Dengiz mahsulotlariga ishlov berish» matnida ta'kidlanganidek amalga oshiriladi.

Marinad ostidagi krab. Konservlangan krab bankasidan olinib, ustidagi qog'ozga o'xshash plastinkalaridan tozalanib, likobcha yoki salat idishiga uyib solinadi, ustidan sabzavot marinadi quyilib, to'g'ralgan ko'k piyoz va ko'kat bilan bezab beriladi. Bezash uchun zaytun mevasi ham ishlatilishi mumkin.

Krab, kalmar yoki dengiz toji qo'shib tayyorlangan kartoshka salati. Kalmar, dengiz toji filesi tuzli suvda 5—7 minut qaynatilib, o'z suvida sovutiladi, krablar qog'ozga o'xshash plastinkalaridan tozalanadi va tilim-tilim shaklida kesiladi. Mahsulotning 1/4 qismi taomni bezash uchun qoldiriladi. Kartoshka salati mahsuloti tayyorlanib, mayda to'g'ralgan dengiz mahsuloti smetana, mayonez yoki salat sardagi qo'shib aralashtiriladi va likobcha — tarelka yoki salat idishiga uyub solinib, dengiz mahsuloti bo'lakchalari, ko'kat bilan bezab beriladi.

Kartoshka salatini «Okean» pastasi bilan tayyorlash ham mumkin. Buning uchun «Okean» pastasi elakdan o'tkazilib, kartoshka salati, yanchilgan murch qo'shib aralashtirilib likobcha yoki salat idishiga qo'yib bezab beriladi.

Nazorat savollari

1. Baliqqa qanaqa birlamchi ishlov beriladi
2. Baliqni qanaqa pishirish usullari mavjud
3. Baliqning ozuqaviy qiymati nimalardan iborat

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

1. N.A.Anfimova,T.I.Zaxarova,L.A.Tatarskaya Pazandachilik. T. «O'qituvchi» 1993.
2. K.Maxmudov O'zbek taomlari, T. «Mexnat»1980
3. K.Maxmudov , O'zbek taomlari, T. «Uzbekiston» nashriyoti 1977.
4. X.Maxmudov, Choynoma, T. «kamalak» 1993.
5. Uy ro'zg'or ensiklopediyasi.
6. Oziq – ovqat tovarshunosligi va ovqat tayyorlash jarayoni. N.Raxmatillaeva Bux.Du Rizograf,2008.Lab .ish. uslubiy qo'llanma.
7. .Servis xizmati.O'quv qo'llanma.M.N.Karimova. Fan vaTa'lim nashriyoti.2022.y

Qo'shimcha adabiyotlar ro'yxati.

7. N.A.Anfimova,T.I.Zaxarova,L.A.Tatarskaya Pazandachilik. T. «O'qituvchi» 1993.
8. K.Maxmudov O'zbek taomlari, T. «Mehnat»1980
9. K.Maxmudov , O'zbek taomlari, T. «O'zbekiston» nashriyoti 1977.
10. X.Maxmudov, Choynoma, T. «kamalak» 1993.
11. Uy ro'zg'or ensiklopediyasi.
12. Oziq – ovqat tovarshunosligi va ovqat tayyorlash jarayoni. N.Raxmatillaeva Bux.Du Rizograf,2008.Lab .ish. uslubiy qo'llanma.

Elektron ta'lim resurslari

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

MUNDARIJA

1.	Amaliy mashg'ulot № 1	4
2.	Amaliy mashg'ulot № 2	9
3.	Amaliy mashg'ulot № 3	12
4.	Amaliy mashg'ulot № 4	16
5.	Amaliy mashg'ulot № 5	20
6.	Amaliy mashg'ulot № 6	27
7.	Amaliy mashg'ulot № 7	34
8.	Amaliy mashg'ulot № 8	39
9.	Amaliy mashg'ulot № 9	50
10.	Amaliy mashg'ulot № 10	56
11.	Amaliy mashg'ulot № 11	63

