



## O'ZBEK MILLIY TAOMLARIDAN SUYUQ OVQATLAR TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI VA DASTURXONGA TORTISH TALABLARI

---

*Esanova Iroda*

*O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim fan va innovatsiyalar vazirligi*

*Buxoro viloyat hududiy boshqarmasi Gijduvon tuman*

*2-son kasb hunar maktabi Oshpazlik bo'yicha masteri*

**Annotatsiya:** Pazandachilik xonasini jihozlanishiga qo'yiladigan talablar. Sanitariya-gigiyena talablari va xavfsizlik texnikasi qoidalari. O'zbek milliy taomlaridan suyuq ovqatlar tayyorlash texnologiyasi va dasturxonga tortish talablari haqida tushuncha berish.

Suyuq taomlar tarkibidagi hid va ta'm beruvchi moddalar oshqozondan shira ajralishiga, ishtahani ochishga yordam beradi va shu tufayli o'zidan keyin iste'mol qilingan quyuq taomlarning hazm bo'lishini osonlashtiradi. Suyuq taomlar mineral moddalarning asosiy manbai hisoblanadi. Ular tarkibida suyuqlik ko'p bo'lib, organizmning suvga ehtiyojining 15-25%ini qondiradi. Suyuq taomlar tayyorlash texnologiyasiga ko'ra, tortilish haroratiga ko'ra, suyuqlik asosiga ko'ra bir necha turga bo'linadi. Tayyorlash texnologiyasiga ko'ra suyuq taomlar: xushxo'r suyuq ovqatlar, tiniq sho'rvalar, quyuq sho'rvalar, sutli sho'rvalarga bo'linadi. Haroratiga ko'ra sho'rvalar: issiq (+75°-80°) va sovuq (+12°-14°) tortiladi. Sovuq sho'rvalar asosan jazirama yoz oylarida tortiladi. Suyuqlik asosiga ko'ra, bulyonda tayyorlangan, sutda tayyorlangan, meva va sabzavotlar qaynatmasida tayyorlangan bo'ladi. Suyuq taomlar asosan bulyonda tayyorlanadi. Bulyon deb, hayvonlarning suyak va go'shti, parranda go'shti yoki baliqni suvda qaynatilganda hosil bo'lgan quruq sho'rvani va mahsulotdan suvga o'tgan moddalar majmuasini aytiladi.

Bulyonni tayyorlash uchun go'shtning suyaklarini chopib, qozonga solinadi, ustidan suv quyiladi va mildiratib qaynatiladi. Pishirish jarayonida yuzidan yog' va ko'piklari bir necha marta suzib olinadi. Bulyonga masalliqnlarni homligicha, dimlangan yoki avval suvda bir qaynatib olingan holda solinadi. Yangi karam, kartoshka, don mahsulotlari, makaron mahsulotlarini faqat xomligicha solinadi. Lavlagi, tuzlangan karam avval dimlab, keyin solinadi. Piyoz, sabzi, tomat o'simlik yog'ida jazlanib, solinadi. Sabzavotlarni jazlash muhim ahamiyatga ega. Birinchidan, piyoz tarkibidagi efir moylari yog'da yaxshi erib, sho'rvaga yoqimli hid va ta'm beradi. Ikkinchidan, sabzi, tomat tarkibidagi rang beruvchi karotin moddasi erib, yog'ga o'tadi va sho'rvaning rangini qizartiradi.



Perlovka yormasi bir qaynatib olinib, so'ngra solinadi. No'xat esa 5-6 soat ivitib qo'yib solinadi. Qaynayotgan bulyonga masalliq larni bir vaqtda pishadigan tartibda solish kerak. Masalan, sho'rvaga har bir masalliq solingandan so'ng tezroq qaynatilib, so'ngra past olovda miltiratib qaynatiladi, shunda hid beruvchi moddalar suv bug'i bilan chiqib ketmay sho'rvada saqlanib qoladi. Xushxo'r sho'rvalar pishishiga 5-10 daqiqa qolganda, tuz, lavr yaprog'i, mayda murch solinadi. Milliy suyuq taomlar chinni kosalarda, yuziga ko'katlar

(ukrop, kashnich, rayhon) sepilib, yog'och qoshiqlar bilan birga beriladi. Suyuq taomning turiga ko'ra alohida idishda qatq berish ham mumkin.

**Amaliy mashg'ulotda: Milliy taomlardan "Mastava" tayyorlash tartibi.**

1.Go'shtni mayda qilib, sabzi va kartoshkani mayda kubcha qilib, piyoz va pomidorni halqasimon qilib to'g'raladi.

2.Qozonga o'simlik yog'i solinib dog'lanadi, so'ngra yog'da qizarguncha go'sht qovuriladi.

3.Piyoz bilan pomidorni solib qovurishni davom ettiriladi.

4.Pomidor ezilgach, sabzi va kartoshkani solib qovuriladi, sabzi yumshaganidan keyin suv quyiladi.

5.Sho'rvasi yaxshi pishganda tuzini rostlab, yuvilgan guruch solinadi va u ezilmasdan oldin olovni o'chiriladi.

6.Pishgan mastavani 5-6 daqiqa «dam edirib» kosalarga suzib, dasturxonga tortiladi.

7.Dasturxonga tortishda yuziga to'g'ralgan ko'katlar, bir osh qoshiq qatq, ustiga murch sepiladi. Qatq va murchni alohida berish ham mumkin.

**Texnologik xarita**

<b>№</b>	<b>Ishning ketma ketligi</b>	<b>Ishning jarayoni</b>	<b>Rasmlar bilan izoh</b>
----------	------------------------------	-------------------------	---------------------------



- 1 mol go'shti - Kerakli  
300 gr, masalliq'larga  
kartoshka - birlamchi ishlov  
1-2 dona, beriladi  
sabzi - 1-2  
dona, piyoz  
- 1-2 dona,  
pomidor - 1-  
2 dona,  
kungaboqar  
yog'i - 100-  
150 gr,  
bulg'or  
qalampir -  
1-2 dona,  
guruch - 100  
gr, tuz -  
ta'bga ko'ra,  
ko'kat -  
ta'bga ko'ra,  
ziravor -  
ta'bga ko'r
  
- 2 Mol gushti, kerakli  
kartoshka, masalliqlar  
sabzi, piyoz, to`rtburchak  
qalampir, shaklida  
pomidor to`g`rab olinadi
  
- 3 To`g`raglan Qozonga yog`  
gusht solinib qizigan  
yog`ga  
to`g`raglan  
gusht solib  
qovriladi



- 4 Qozon gaz So`ng  
masalliqar to`g`raglan  
masalliqar  
ketma ketlik  
bilan solinib  
qovuriladi,  
qovrilib  
bo`lgach  
ma`lum  
miqdorda suv  
solinib  
qaynatiladi.
- 5 Qaynagan Suvi qaynagach  
mastavaning tozalab yuvilgan  
so`pi guruch solinib  
past olovda  
qaynatiladi
- 6 Tayyor Tayyor bo`lgan  
mastava mastava gazi  
uchiriladi va  
gazdan olinadi.  
Ustiga ko`katlar  
to`g`raladi
- 7 Tayyor Tayyor  
mastava mastavani  
ko`katlar kosalarga so`zib  
qatiq, ustidan  
ko`katlar solinib  
issiq choy  
salatlar, qatiq  
non bilan  
dasturxonga  
tortiladi.



### MASALLIQLAR

mol go'shti - 300 gr, kartoshka - 1-2 dona, sabzi - 1-2 dona, piyoz - 1-2 dona, pomidor - 1-2 dona, kungaboqar yog'i - 100-150 gr, bulg'or qalampir - 1-2 dona, guruch - 100 gr, tuz - ta'bga ko'ra, ko'kat - ta'bga ko'ra, ziravor - ta'bga ko'r

### TAYYORLASH USULI

Go'sht va barcha sabzavotlarni mayda kubik shaklida to'g'raladi va qizib turgan yog'da aval go'shtni solib qovuriladi. Shu o'rinda go'sht haqida qisqacha to'xtalib o'tsak, kimdir "mastava faqat qo'y yog' va qo'y go'shtidantayyorlanishi kerak" deb e'tiroz bildirishi tabiiy. Ishoning go'sht bu asosiysi emas to'g'ri kim uchundir qo'y go'shti mol go'shtiga nisbatan ko'proq yoqar, to'g'ri qo'y go'shti mol go'shtiga nisbatan yumshoqroq bo'lishi mumkin

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. SHavkat Mirziyoyev "Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz" Toshkent-O'zbekiston -2018
2. N.G.Buteykis "Undan qandolat mahsulotlarni tayyorlash texnologiyasi" Toshkent-2003
3. G.Z. Vasiev "pazandachilik texnologiya asoslari"
4. Axrarov.U.B, Axrarov.SH.U "Taom tayyorlash texnologiyasi" Toshkent-2008