

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

**NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

MUQADDAS MO'MINOVA

OVQAT TAYYORLASH JARAYONI

Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan pedagogika
oliy o'quv yurtlari kasb ta'lim fakulteti talabalari uchun
o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti
TOSHKENT-2006

Muqaddas Mo'minova OVQAT TAYYORLASH JARAYONI. O'quv
qo'llanma. O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi
nashriyoti, 2006, 168 bet.

© O'zbekiston Yozuvchilar uyushmasi
Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006

KIRISH

Inson, uning har tomonlama kamol topishi va farovonligi, shaxs manfaatlarini ro'yobga chiqarishning sharoitlarini, eskirgan tafakkur va ijtimoiy xulq-atvorning andozalarini o'zgartirish respublikada amalga oshirilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi va harakatlantiruvchi kuchidir. Xalqning boy intellektual merosi va umumbashariy qadriyatlar asosida, zamonaviy manaviyat, iqtisodiyot, fan, texnika va texnologiyalarning yutuqlari asosida kadrlar tayyorlashning mukammal tizimini shakllantirish O'zbekiston taraqqiyotining muhim shartidir.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi "Ta'lim to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonunining qoidalariga muvofiq holda tayyorlangan bo'lib, milliy tajribaning tahlili va ta'lim tizimidagi jahon miqyosidagi yutuqlar asosida tayyorlangan hamda yuksak umumiy va kasb-hunar madaniyatiga ijodiy va ijtimoiy faollikka ijtimoiy-siyosiy hayotda mustaqil ravishda mo'ljalni to'g'ri ola bilish mahoratiga ega bo'lgan istiqbol vazifalarini ilgari surish va hal etishga qodir kadrlarning yangi avlodini shakllantirishga yo'naltirilgandir.

Insonga tashqi muhitdan ijobiy ta'sir qiluvchi eng kuchli omil – ovqatdir. Ovqatlar turli oziq mahsulotlaridan tayyorlanadi. Bu mahsulotlarga oshpazlik ishlovi berilgach, ularda fizik-kimyoviy o'zgarishlar sodir bo'lib, ana shu o'zgarishlar ovqatni hazm qilishda, o'zlashtirishda katta yordam beradi.

Sog'lom avlodni tarbiyalash uchun esa ovqat tayyorlash jarayonini, ovqatlanish rejimi, me'yorini, madaniyatini o'rgatish muhim ahamiyatga ega.

Mehnat ta'limi bo'yicha Davlat ta'lim standarti pazandachilik yo'nalishida talabalar oziq-ovqat mahsulotlariga ishlov berish oshpazlik va qandolatchilik asoslari, oziq-ovqat mahsulotlarining inson hayotidagi o'rni, hususiyatlari, to'yimlilik, turlari, ovqatlanish me'orlari va tarkibi, taomlarning turlari, milliy taom va boshqa millat taomlari, oziq-ovqat sanoati ishlab chiqaradigan mahsulotlar turlari to'g'risida chuqur bilimlarni berilishi talab qilinadi.

Har qanday masalliqni lazzatli va foydali taomga aylantirish pazandaning mahoratiga bog'liqdir. Taom tayyorlash jarayoni ham ilmga asoslangan bir san'atdir. Ovqat tayyorlash jarayoni fani – oziq-ovqat tovarshunosligi, ovqatlanish fiziologiyasi, ovqatlanish sanitariyasi va gigienasi ovqatlanishni tashkil etish, ovqat tayyorlash asbob va jihozlari kabi fanlar bilan bog'liq holda o'rgatiladi.

Taom tayyorlashda pazandachilik mahsulotlarini tayyorlashda talabalarning badiiy didini ijodkorligini tarbiyalashga alohida ahamiyat berish kerak.

Ushbu qo'llanmada ana shu vazifalarni amalga oshirish ko'zda tutiladi.

I BOB

MAHSULOTLARGA BIRINCHI PAZANDALIK

ISHLOVI BERISH

1.1. Sabzavotlarga birlamchi ishlov berish

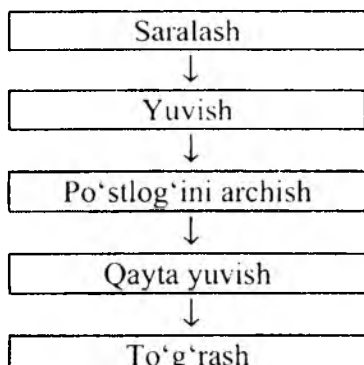
Sabzavotlar ovqatlanishda alohida o'rin tutadi. Sabzavotlar organizmga darmondorilar, mineral moddalar, uglevodlar, organik kislotalar yetkazib beradi.

Sabzavotlar ovqat hazm qilishda, oshqozondan shira ajralishida, ichak faoliyatining yaxshilanishida, organizmda kasal tarqatadigan mikroorganizmlarni yo'qotishda muhim ahamiyatga ega.

Sabzavotlar tarkibidagi rang beruvchi, xushbo'y hid va ta'm beruvchi moddalar taomni rangini chiroyli qilishda, ta'mini xushbo'y qilishda, ishtahani ochishda katta yordam beradi.

Ba'zi sabzavotlar – sarimsoqpiyoz, piyoz, turp, sholg'om, achchiq qalampir tarkibida organizmdagi kasal tarqatuvchi mikroblarni yo'qotadigan voki ularni rivojlanishini to'xtatib qo'yadigan fitonsidlar bo'ladi.

Sabzavotlardan turli taomlar tayyorlash uchun avval ularga birinchi pazandalik ishlovi beriladi. Sabzavotlarga birinchi pazandalik ishlovi berish jarayoni quyidagilardan iborat:



Saralash. Sabzavotlardan taomlar tayyorlashda ularni sifati, hajmi, miqdoriga ko'ra saralab olinadi.

Sabzavotlarni ularga yopishgan qum va tuproqlardan maxsus vannalarda yuvib tozalanadi. So'ngra ustki qalin po'stlogidan archib tozalanadi.

Sabzavotlarni archishda chiqitni kamaytirishga, ular tarkibidagi qimmatli moddalarni saqlab qolishga harakat qilinadi.

Po'stlog'idan tozalangan sabzavotlar yana qayta oqib turgan suvda yuviladi. So'ngra sabzavotlar to'g'raladi. Sabzavotlarni to'g'rash ularni bir tekisda pishishiga yordam beradi, taomlarga chiroyli ko'rinish berib, ta'mini yaxshilaydi. Sabzavotlarni tayyorlanadigan taomning asosiy masallig'i shakliga mos ravishda to'g'raladi.

Sabzavotlarni to'g'rashda oddiy va murakkab usullardan foydalaniladi. Oddiy usulda to'g'rash usullariga:

1. Somoncha.
2. To'g'ri to'rtburchak uzunchoq.
3. Kubikchalar.
4. Parrak-parrak.
5. Tilim-tilim.
6. Pallacha.

Sabzavotlarni tug'rash usullari I-rasmda ko'rsatilgan.

Bundan tashqari, piyoz halka va yarim halqa shaklida to'g'raladi. Murakkab to'g'rash usullari yaxna taomlarni, salatlarni, gazaklarni tayyorlashda yoki bezatishda qo'llaniladi.

Ularg: bochkasimon, sharsimon, burama, yulduzcha, tojsimon, tabiatdagi turli gullar, barglar ko'rinishida to'g'raladi. Murakkab usulda to'g'rashda maxsus pichoq va moslamalardan foydalaniladi.

Kartoshkaga ishlov berish.

Kartoshka kraxmalga boy, oqsil, uglevod, mineral moddalar, S va V darmondorilarga ega.

Taom tayyorlashda kartoshkaning po'sti yupqa, kam ko'zanakli navlaridan foydalangani ma'qul.

Kartoshka qo'lda yoki umumiy ovqatlanish korxonalarida maxsus kartoshka tozalagich mashinalarda tozalanadi. Sifati va miqdori bo'yicha saralanib olingan kartoshkalar maxsus vannalarda ustki tuproqlardan yuvib tozalanadi.

Kartoshkani po'stlog'idan pichoq yordamida yupqa qilib archib tozalanadi, ko'zchalari pichoq uchi yordamida o'yib tozalanadi, so'ngra kartoshka oqib turgan sovuq suvda yuviladi va kerakli shakllarda to'g'raladi. Kartoshka taom turiga ko'ra somoncha, to'g'ri to'rtburchak, uzunchoq, kubcha, pallacha, parrak-parrak shakllarda to'g'raladi.