

## PAZANDALIKDA ISSIQ ISHLOV BERISH VA SUYUQ TAOMLARNING FOYDALI HUSUSIYATLARI

**Djurayeva Mohinur Muxamatjon qizi**

*Ish joyi: Sayhunobod tumani 2- sonli kasb- hunar maktabi  
maxsus fan o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada pazandalikda issiq ishlov berish va suyuq taomlarning hususiyatlari haqida ma'lumotlar berilgan. Issiq ishlov ta'sirida taom zararsizlantiriladi, mahsulotda uchraydigan kasal tarqatuvchi va tug'diruvchi mikroorganizmlar o'ladi. Suyuq taomlarning eng ommabopi bo'lgan sho'rvaning foydali hususiyatlari keltirib o'tilgan. Sho'rvalar oshqozonga juda ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ichak motorikasini tiklaydi, oshqozon devorlarini issiqlik bilan to'yintiradi, bu esa me'da shirasining ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi.*

**Kalit so'zlari:** *Pishirish, issiq ishlov berish, suyuq taomlar, qovurish, sho'rvaning foydalari, tiniq sho'rvalar. go'shtli tiniq sho'rva.*

Ovqat tayyorlashda mahsulotlar tarkibidagi vitaminlarni maksimal darajada saqlab qolish juda muhimdir. Masalan, S vitamining yaxshi saqlanib qolishi uchun, sabzavot va mevalar po'stlog'i iloji boricha yupqa archilishi kerak. Sabzavotlarini faqat iste'mol qilish yoki pishirishdan oldingina archish va to'g'rash (bo'laklarga ajratish) lozim. Archilgan kartoshka qorayib ketmasligi uchun suvga solinadi. Boshqa sabzavotlar uchun bu shart emas. Sabzavotlarni zanglamaydigan po'lat pichoqda to'g'rash, emallangan yoki alyuminiy idishlarda pishirish, ularni qaynab turgan suvga solib, miltillatib qaynatish, lekin me'yorida ortiq qaynatmaslik tavsiya etiladi. Bunda sabzavotlar qaynatilayotganda suvga botib turishi, idish esa qopqoq bilan zich yopilgan bo'lishiga ahamiyat berish lozim.

Shuni unutmaslik kerakki, iste'mol sodasi S va B vitaminlarini parchalab yuboradi, ana shu boisdan ham sabzavotlar va dukkaklilar pishirilayotganda iste'mol sodasi ishlatmaslik zarur. Ovqatga kislotalar qo'shilganda karotin (A provitami) moddasi parchalanadi, shu sababli salatlariga dasturxonga tortishdan oldingina sirka qo'shiladi.

Pishirish - bu mahsulotlarga issiqlik bilan ishlov berish turlaridan biri bo'lib, ularda foydali va to'yimli moddalarning maksimal miqdorini saqlab qoladi.

Taom tayyorlashda mahsulotlarga har xil pazandalik issiq ishlovi beriladi. Natijada ular yumshoq holga keladi va kishi organizmida oson hazm bo'ladi. Bundan tashqari mahsulotlar yoqimli hid, maza, ta'mga ega bo'ladilarki, bu iste'moldan avval va iste'moldan so'ng so'lak, oshqozon shirasi ajralishini uyg'otib, taom hazm bo'lish jarayonini tezlashtiradi.

Mahsulotlarga issiq ishlov ta'sir kuchining ahamiyati shundaki, ular iste'molga tayyor taom holiga keltiriladi. Lekin ba'zi o'zgarishlarning ro'y berishi (mahsulot vaznining kamayishi, suyuqlik miqdorining kamayishi, ozuqali qiymatining kamayishi) ahamiyatsiz.

Agar issiq ishlov berish qoidasiga rioya qilinmasa, tayyorlangan taom noxush hidli maza va tashqi ko'rinishga ega bo'lib, yaxshi hazm bo'lmaydi. Taomning rangi yoqimsiz bo'lib, tarkibidagi darmondorilar, ziravorlarning sifati buzilib, eruvchi ozuqa moddalar yo'qoladi.

Mahsulotlarga issiq ishlov berish asosiy, kombinatsiya va yordamchi usul turlariga bo'linadi. Bu usullar, asosan suyuqlik miqdori ko'p bo'lgan mahsulotlarni pishirishda qo'llanadi. Mahsulot miqdoriga nisbatan suyuqlik 1ga 3 miqdorda quyilib idish qopqog'i yopiq holda pishiriladi. Mahsulotning pastki qismi suvda pishsa, qolgan yarmi idish ichidagi bug' ta'sirida maromiga yetadi. Ba'zi bir mahsulotlar issiqlik ta'sirida ajralgan o'z suyuqligida qaynatib pishirilishi mumkin. Bunda mahsulot tarkibidagi suvda eruvchi moddalari ko'proq saqlanib qoladi.

Mahsulotni 90- 95°C darajada qizigan yog'da ham tayyorlash mumkin. Bu usul asosan garnir va sovuq taom tayyorlashda qo'llaniladi. Oz suyuqlikda qaynatilgan mahsulotlar o'z ta'mi, tashqi ko'rinishiga ko'ra svch apparatlarida (yuqori chastotali to'k) tayyorlangan taomlar sifatiga o'xshash bo'ladi. Bunda issiqlik uzatuvchi manba bo'lmaydi, mahsulot ichida elektr energiyasini issiqlik energiyasiga aylanishi hisobiga tayyor holga keladi. Qovurish jarayoni o'z ichiga mahsulot bilan yog' yordamida yoki yog'siz issiqlik ta'sirida mahsulot yuzida maxsus qobiq hosil bo'lishini oladi. Bunda yuqori darajadagi issiqlik ta'sirida mahsulot tarkibidagi organik moddalarda o'zgarishlar hosil qilib, yangi moddalar paydo bo'lishiga olib keladi.

Mahsulotni qovurish jarayonida uning tarkibidagi suyuqlik ma'lum miqdorda bug' ko'rinishida yo'qolib, uning ozuqali solmog'i pishirilgan mahsulotga nisbatan ko'proq saqlanadi. Qovurishda yog' muhim ro'l o'ynaydi. Yog' mahsulotga bir xil issiqlik ta'sir etish sharoitini yaratadi, mahsulotni kuyishdan asraydi. Taom tayyorlashda mazasini yaxshilash bilan birga uning kaloriyasini oshiradi.

Qovurish usullariga: kam miqdordagi yog'da (asosiy usulda); qovurish shkaflarida; qizdirilgan ko'p miqdordagi yog'da (frityurda), ochiq olovda; infra qizil nur yordamida qovurishlar kiradi.

### **SHO'RVANING FOYDALARI**

Sho'rva ajoyib taomdir: mazali, byudjetli, o'zgaruvchan va butun tana uchun ham, vazn yo'qotish uchun ham foydali!

Har qanday sifatli oziq- ovqat agar kasallik bo'lmasa sog'liq uchun foydalidir. Oziq- ovqat, masalan, yog'li yoki yuqori kaloriyali bo'lishi uni zararli qilmaydi. Oziq- ovqatda inson uchun muhim bo'lgan ko'plab omillar mavjud: makronutrientlar, vitaminlar, minerallar, tolalar.

Sho'rva bolalar va kattalarning tanasiga juda foydali ta'sir ko'rsatadi: ovqat hazm qilishni yaxshilaydi, kuchga ega bo'lishga yordam beradi. Ular oson hazm qilinadi, bu bolaning ovqat hazm qilish tizimi uchun juda muhimdir. Shu sababdan pyure sho'rvalar odatda kichik bolalarga birinchi qo'shimcha ovqat sifatida tavsiya etiladi.

Suyuq ovqatlar – ovqat hazm qilish kasalliklari (gastrit, oshqozon yarasi) bilan og'rigan odamlar uchun juda muhimdir. Ular uchun sho'rva sog'lom holat va farovonlikni saqlash uchun zaruratdir.

Suyuq taom ya'ni sho'rva orqali vazn yo'qotish foydasi haqidagi ma'lumotlarni keltirib o'tmoqchiman:

Sho'rva tez hazm bo'ladi va to'yinganlik tuyg'usini yaratadi, shuning uchun vazn yo'qotishni istayotganlar ularni tez- tez tayyorlab ichishlari kerak.

Yengil bulonda yoki sabzavotli bulonda pishirilgan sho'rvalar katta hajmli bir necha kaloriyani o'z ichiga oladi: 1 ta taomni bir piyola yengil bulon bilan almashtirsangiz (kun davomida iste'mol qilinadigan ovqat miqdorini o'zgartirmasdan ham) ozishingiz mumkin.

Shuning uchun agar siz mazali, ammo kaloriyasi yuqori narsa iste'mol qilmoqchi bo'lsangiz, avval bir piyola sho'rva iste'mol qiling. Shunday qilib, oshqozonda (mazali, ammo eng sog'lom) taom uchun kamroq "joy" bo'ladi. Bu, shuningdek, vazn yo'qotish uchun sho'rvaning afzalliklarini nazarda tutadi.

Sho'rva sovuq mavsumda parhezning muhim qismidir. U yuqori kaloriyali ovqatlar iste'mol qilmasdan tanani isitish va issiqlik energiyasini to'plash imkonini beradi. Turli xil yengil sho'rvalarga asoslangan ko'plab parhezlar mavjud. Suyuqlik tanadagi suv- tuz muvozanatini saqlashga yordam beradi.

Bundan tashqari, sho'rvalar bilan birga, tolalar tanamizga kiradi, bu vazn yo'qotish va umumiy salomatlik uchun zarurdir. Sho'rvaning foydasi uning organizm tomonidan oson hazm bo'lishidadir. Sho'rva juda ko'p foydali moddalarni o'z ichiga oladi, u yaxshi hazm qilinadi va uni yeyish uchun ko'p harakat talab etilmaydi. Shuning uchun u faol ravishda qo'llaniladi yoki tanani zaiflashtiradigan boshqa kasalliklar, viruslar tomonidan charchagan tanani tiklash va kerakli vitaminlarni olish uchun yordam beradi. Shu bilan birga, sho'rva kam yog'li va yengil bo'lishi kerak, shunda organizm infeksiyalarga qarshi turish uchun zarur bo'lgan hazm qilish uchun ko'p energiya sarflamaydi.

Suyuq taomlar oshqozon kasalliklaridan aziyat chekuvchi ko'plab insonlarga tavsiya qilinadi. Misol uchun, bir qator oshqozon kasalliklari bilan siz xom sabzavotlarni iste'mol qila olmaysiz. Ammo kerakli vitamin va minerallarni ham olishingiz kerak. Sho'rvalar bunga yordam beradi, qaynatilgan va qovurilgan sabzavotlar oshqozon uchun zararli emas, bundan tashqari, ular ovqat hazm qilishni rag'batlantiradi. Birinchi suyuq taomlar me'da shirasining ishlab chiqarilishiga hissa qo'shadi va shu bilan oshqozon- ichak traktini hazm qilish uchun tayyorlaydi.

Tiniq sho'rvalar. Tiniq sho'rvalar guruhiga tiniq quruq sho'rva va qayladan tashkil topgan birinchi taomlar kiradi. Bu guruhdagi suyuq sho'rvalar asosini suyakli, baliqli, parrandali qaynatma quruq sho'rva tashkil etadi.

Tiniq sho'rvalar tayyorlash. Tiniq yoki ochiq rangli karamli tiniq sho'rva, odatda, yuqorida yozilgan usuldagi qaynatilgan quruq sho'rvalardan olinadi. Ochiq rangli bo'lishi uchun tayyor tiniq sho'rvaqa oqsil aralashmasi (tuxum oqi aralashmasi) solinadi, so'ngra

isitiladi. Isitishda oqsillar kesiladi va o'ziga sho'rvaga loyqasimon ko'rinish beruvchi zarrachalarni tortib oladi. Natijada, sho'rvaning rangi tiniqlashadi.

Go'shtli tiniq sho'rva. Go'shtli tiniq sho'rva tayyorlash uchun mol suyaklaridan quruq sho'rva qaynatiladi. Bunda umurtqa suyagi ishlatilmaydi. Sababi uning lipid qismi o'z tarkibiga xolesterin, letsitin, kefalin, serebrozid va tiniq sho'rvaning ochiq rangiga yomon ta'sir qiluvchi sfingomiyelinlarni saqlaydi.

Go'shtli tiniq sho'rvaga jigarrang berish uchun sabzi, piyoz va oq ildizlar yog'siz tovada to'q jigarrang tusga kirguncha pishiriladi.

Pishirilgan tiniq sho'rva 50–60°C haroratgacha sovitiladi. So'ngra unga tuxum oqsili aralashmasi qo'shiladi va qozonga solib asta- sekinlik bilan aralastiriladi. Shuning o'ziga qovurilgan sabzi, piyoz va oq ildiz qo'shiladi. Sho'rva oqsilli aralashma bilan birga ehtiyotlik bilan aralashma cho'kmaga tushguncha isitiladi. Bunda sho'rva nafaqat tiniqlashadi, balki ekstraktiv va glutin moddalar bilan to'yinadi.

Hulosa qilib shuni aytish mumkinki, ko'plab dietologlar va to'g'ri ovqatlanish tarafdorlari sho'rva foydali ekanligini ta'kidlaydilar. Birinchidan, sho'rvalar juda qoniqarli va ayni paytda yengil, ular organizm tomonidan tez so'riladi, ovqat hazm qilishni yaxshilaydi. Sho'rvalarda qovurishdan farqli o'laroq, qaynatish tufayli mahsulotlardagi deyarli barcha foydali moddalar saqlanib qoladi.

Sog'lom turmush tarzini olib boradigan odamlar uchun sho'rvalar muhim ahamiyatga ega, sabzavotli sho'rvalar profilaktik va ogohlantiruvchi xususiyatlarga ega, ular organizmga suyuqlik muvozanatini tiklashga yordam beradi va buning natijasida qon bosimi darajasini barqarorlashtiradi. Sho'rvalar kasallar uchun ajralmas taomdir, chunki ular tanaga ortiqcha yuk bo'lmaydi. Ayniqsa tovuq sho'rva sovuqqonlik uchun foydalidir, chunki u sovuq alomatlarini yengillashtiradigan ingredientlarni o'z ichiga oladi.

Yuqori darajada pyureli sho'rvalar ham mazali va foydali hisoblanadi. Birinchidan, ular yoqimli va nozik tuzilishga ega, buning natijasida ular oson hazm qilinadi, ikkinchidan - faqat sabzavotlardan tayyorlangan pyure sho'rvalar odamlar uchun foydali bo'lgan ko'plab vitaminlar va elementlarni o'z ichiga oladi.

Oshpazning vazifasi mahsulotga issiq ishlov berish jarayonida uning tarkibidagi fizik-kimyoviy o'zgarishni to'g'ri aniqlay bilishi, issiq ishlov sharoiti va vaqtdan to'g'ri foydalanib, taom tayyorlash uslubiga qat'iy rioya qilib, yuqori sifatli taom tayyorlashdan iboratdir.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Umid Axrorov, Shuxra  
t Axrorov: "Taom tayyorlash texnologiyasi" Sharq nashriyoti. Toshkent- 2008 yil.
2. Snoop Dogg: "Yolg'onchidan oshpazgacha" 2018-yil
3. Damaskina G.B: "Mazali va foydali taomlar haqidagi kitobdan oshpazlik retseptlari". "FOOD INDUSTRY" nashriyoti. 1964- yil
4. Anfimova N.A, Tatarskaya L.L "Pazandachilik", T-, "Fan" 2003- yil

5. «Uy- ro'zg'or ensiklopediyasi». Toshkent, 1982 yil.
  6. Anfimova N.A. «Kulinariya». M, - “Ekonomika”, - 1978.
  7. Ro'zieva va boshqalar “Umumiy ovqatlanish korxonalarida boshqarish, ishini tashkil etish va servis”, T. – 2007.
  8. “O'zbek pazandalik san'ati”. T.; “O'zbekiston milliy entsiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti., - 2005.
  9. “TOP 100 blyud shef-povaroa Uzbekistana”. T :”Sugdiyona” 2011.
- Internet saytlar:
1. <http://www.ziyonet.uz>