

Mavzu: Tuxum va uning ozuqaviy qiymati, pishirish usullari.

(Maxsulot tayyorlash texnologiyasi fani ma'ruza mashg'uloti uchun mo'ljallangan)

Talabalarga mavzu matnini tushuntirishda ma'ruzaning muammoli-ma'ruza turidan foydalanildi. Muammoli-ma'ruzada dastlab talabalar tomonidan o'quv materialini izlanishli tarzda o'zlashtirilishiga erishildi.

Kichik ma'ruza: Tuxumdan tayyorlanadigan taomlar odamning kunlik ovqatlanish ratsionida katta ahamiyatga ega. Tuxum tarkibidagi oqsil, yog', A, D, B1, B2 darmondorilari kishi tanasi uchun zarur bo'lgan mineral moddalar - temir, fosfor, kalsiy, oltingugurt, shuningdek, kishi tanasining yashovchanligini ta'minlovchi (nerv sistemasi faoliyatini tartibga soladigan, qon ishlab chiqaradigan) xolesterin va litsitinlarga boyligi bilan belgilanadi. Tuxumli taomlar tayyorlash uchun tuxumni chaqib aralashtirishga mo'ljallangan chuqur tovoq, chaqqach, kapkir, skovorotka, tova, qoshiq va boshqa xamir tayyorlaydigan buyumlardan foydalaniladi.

Tuxumli taomlar tayyorlashda ish o'rnini bir yoki mehnat jarayoniga moslab tashkil qilish mumkin. Agar tuxumning o'zidan tayyorlanishi kerak bo'lgan taom bo'lsa, unda ish o'rnini bir mehnat jarayoni uchun tashkil qilinadi. Agar tuxumli taomlar bo'lsa, unda tuxumdan tashqari qo'shiluvchi mahsulotlarga ishlov berishni e'tiborga olib ish o'rni tashkil qilinadi.

Tuxumdan turli taomlar tayyorlanadi. Pishirish paytida po'chog'i yorilib ketmasligi uchun uni sovuq suvli idishga solib asta-syekin qaynatiladi. Po'chog'i yorilgan tuxumni qaynatilganda ichki qismi oqib chiqib ketmasligi uchun suvga tuz solinadi. Tuxum qattiq qaynatib pishirilganda uning oqi qattiq sarig'i esa yumshoq (suyuq) pishadi, syekin qaynatilganda esa aksincha bo'ladi. Tuxum qaynab turgan suvda 2,5-3 minut tursa chala, 5 minut tursa o'rtacha va 10 minut tursa to'liq pishadi. U ko'p qaynatilganda vitaminlik qiymatiga putur yetadi. Pishgan tuxum bir oz vaqt sovuq suvga solib olinsa po'chog'i oson archiladi.

Tuxumni chinni yoki shisha idishda ko'pchitish mumkin. Tuxum oqini tez va oson ko'pchitish uchun, uni sovitish yoki bir necha tomchi limon suvi

(kislotali) qo'shish kerak. Uning sarig'ini ilik paytida ko'pchitish oson. Tuxum sovuqligida sarig'i bilan oqi oson ajraladi; tuxumning ikki tomoni igna bilan teshilsa, oqi osongina oqib chiqadi, sarig'i esa ichida qoladi.

Tuxumning sarig'i po'chog'ining ichida yaxshi saqlanadi. Uni shisha idishda uzoqroq saqlash uchun bir oz o'simlik yog'i qo'shiladi.

Qovurilgan tuxum taomlariga sarig'i qotirmay qovurilgan tuxum, quymoqlar kiradi. Ularni tayyorlashda asosiy usulda qovurishdan foydalaniladi. Bu usulda qovurishda harorat 140-160°C bo'ladi. Tuxumni yana 180°C li darajadagi ko'p yog'da qovurish ham mumkin. Ko'p tayyorlanadigan qovurilgan tuxum taomlariga sarig'i qotirmay qovurilgan tuxum taomi kiradi. Bu taom sof holda yoki garnir bilan tayyorlanib tarqatiladi.

Sof holda sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum portsiya tova yoki maxsus tuxum qovurishga mo'ljallangan tovaga sariyog' solinib, eritilib, bir oz qizdiriladi va ehtiyotlik bilan chaqilgan tuxum solinib (sarig'i butun holda bo'lishi lozim), tuxum oqiga tuz syepib, quyuqlashguncha 2-3 daqiqa davomida qovurilib iste'molga tayyor holga keltiriladi. Tuxum qovurish uchun yana katta tovalar, chuqur temir tovalardan ham foydalanish mumkin. Bunda tuxum sarig'i oz sezilarli darajagacha quyuqlashgan bo'lishi kerak. Agar tuz tuxum sarig'iga syepilsa tuxum sarig'i ustida dog'lar hosil bo'lishi mumkin. Tuxumni qovurish jarayonida shishib qoladigan holatlardan saqlash uchun tuzning bir qismini yog'ga solinadi. Tuxum sarig'iga bir oz murch sepish mumkin.

Tarqatishda tayyorlangan portsiyali tovada yoki likobchaga solib ustidan sariyog' quyib, ko'kat syepib beriladi. Ular alohida taom sifatida, issiq gazak sifatida yoki go'sht taomlariga qo'shimcha sifatida (tuxumli bifshteks yoki tuxumli antrekot), buterbrod sifatida beriladi.

Sarig'i qotirilmay qovurilgan tuxum garnir bilan qovurilgan tuxum uchun har xil garnir - kolbasa, sosiska, sardelka, dudlangan go'shtlari, qora non, ko'k piyoz, kartoshka, ko'k loviya, qo'ziqorin, ko'k no'xat, pomidorlar ishlatiladi.



1-rasm

Quymoqlar. Quymoqlarni qovurilgan tuxumlardan farqi shundaki, ularga sut, suv yoki holda, aralash holda va qiyma tiqib tayyorlanadi.

Kuvlangan tuxum quymoq. Kichikroq idishda sariyog‘ eritilib, olovdan olib qo‘yiladi, keyin unga tuxum chaqiladi, bir oz sut qo‘shilib, tuz sepiladi va sanchqi (vilka) bilan ko‘pirtiriladi; o‘rtacha olovga qo‘yib, aralashtirib turiladi. Quymoq suyuq bo‘tqa (kasha) holiga kelganda olovdan olinib, likopchaga solinadi.

Kerakli masalliqalar: 3 ta tuxum uchun 1 oshqoshiq sariyog‘, 2 oshqoshiq sut, bir chimdim tuz va 1 osh qoshiq o‘simlik yog‘i kerak bo‘ladi.

Pomidor va piyozli tuxum quymoq. Pomidor po‘sti archilib, tilim-tilim qilib kesiladi va qovuriladi, pomidorlarga tuxum chaqib solinib, aralashtirilmay, 7-8 minut qovuriladi; tuz, garmdori syepiladi. Parrak-parrak qilib to‘g‘ralgan piyoz alohida qovurilib, tuxum quymoq bilan birgalikda dasturxonga tortiladi.

Olmali tuxum quymoq. Olmalar archiladi, o‘rtasi olib tashlanadi, 0,5 sm qalinlikda tilim-tilim qilib kesiladi va bug‘doy unida bo‘lab, sariyog‘da qovuriladi. Ustiga tuxum chaqib solinadi, tuz syepiladi, duxovkaga qo‘yib, tayyor bo‘lguncha pishiriladi.



2-rasm

Tuxum quymoq tabiiy holda yoki turli mahsulotlar - sabzavotlar (ko‘k piyoz, pomidor, loviya), sut mahsulotlari (pishloq, qaymoq, smetana, sut), murabbo, asal, olma, un va boshqalar bilan birgalikda tayyorlanadi. Tuxum quymoq sariyog‘ yoki margarina qovuriladi.

Tuxum barak. Tuxum chaqilgan suvda qorilgan xamir 30-40 minut tindirilgach, olxo‘ridek zuvalachalar uzib olinib, yupqa qilib yoyiladi. Yoyilgan zuvalachaning har qaysisi yarim oy shaklida buklanib, yopishtirayotgan tomonning o‘rta qismi ochiq qoldirilib bir 03 un syepib chiqiladi. Sariyog‘ solingan tog‘orachaga tuxumlar chaqib solinadi va yaxshilab atalanadi. Chap qo‘l bilan jildlarni bittalab olib, tuxum-atalada bir qoshiqdan quyib, og‘zi bosib chiqiladi. Tuxum barak suvi qaynab turgan qozonga solinib, chuchvara kabi pishiriladi. Taom kosalarda bir qoshiqda qaymoq yoki qatiq quyib, ustiga chopilgan kashnich yoki ko‘k piyoz syepib, dasturxonga tortiladi.

Kerakli masallqlar: 1 kg unga 10-15 dona (2 tasi xamirga qo‘shiladi) tuxum, 300 g sariyog‘, yarim piyola suv va ta'bga ko‘ra tuz kerak bo‘ladi.

1-TOPSHIRIQ. “Antiqua topishmoq” mashqi



Maqsad: Ishtirokchilarning topqirligini oshirish, kreativlikni rivojlantirish, faollashtirish.

Kerakli resurslar: 4 ta oq qog‘oz va 1 ta ruchka.

O‘tkazilish tartibi: Oldindan 4 ta yozuvli kartochkalar tayyorlab olinadi.

1-kartochkaga “**tovuq**”;

2-kartochkaga “**bedana**”;

3-kartochkaga “**g‘oz**”;

4-kartochkaga “**o‘rdak**” so‘zlari yozib qo‘yiladi va

kartochkalardagi yozuv ko_rinmaydigan qilib qog‘oz buklanadi. Ishtirokchilardan 4 ta o‘zaro teng bo_lgan kichik guruhlar shakllantiriladi. Har bir guruhga oldindan tayyorlab qo‘yilgan kartochkalardan bittadan beriladi va hozircha kartochkalarni ochmaslik so‘raladi hamda shart tushuntiriladi:
- ishtirokchilarga tarqatilgan kartochkalarda tuxum turlari nomi yozilgan bo‘lib, ishtirokchilar kartochkalarni o‘z guruhlari bilan ochib ko‘radilar va tuxum turlarini

soʻz ishlatmasdan, aktyorlik mahoratini ishga solib namoyish etish mumkinligini kelishib oladilar.

Ishtirokchilar kelishib olishlariga **1 daqiqa** vaqt beriladi. Undan soʻng har bir jamoa navbatma-navbat oʻz maʼlumotlarini boshqa jamoalarga namoyish etadi va boshqalar shu qanday parranda mahsuloti nomini topishlari kerak boʻladi. Maʼlumotlar juda gʻayrioddiy boʻlganligi uchun trener topishmoqni topishga (boshqa jamoalar qiynalgan hollarda) yordam berishi ham mumkin.

2-TOPSHIRIQ. “Teamwork” metodi orqali talabalar kichik guruhlarda jamoaviy ish bajarishadi. Ushbu metod orqali talabalar kreativ kompetentligining *innovatsion* komponenti rivojlanishiga erishiladi (Umumiy ajratiladigan vaqt 20 daqiqa.).

1. Talabalar 4 guruhga boʻlinadi.

2. Guruhlarning har biriga quyidagi loyiha topshiriqlari beriladi:

1-guruh – “Olmali tuxum quymoq” texnologiyai;

2-guruh – “Pomidor va piyozli tuxum quymoq” texnologiyasi;

3-guruh – “Kuvlangan tuxum quymoq” texnologiyasi;

4-guruh – “Quymoqli disert” texnologiyasi.

3. Berilgan mavzular asosida guruh ishtirokchilari quymoqlar pishirish texnologiyalarini yozib chiqadilar.

4. Topshiriq yakunida har bir guruh taqdimot orqali loyihani namoyish qilishadi.

MUSTAQIL TAʼLIM: Tuxum va uning ozuqaviy qiymati, pishirish usullari mavzusida taqdimot yaratish

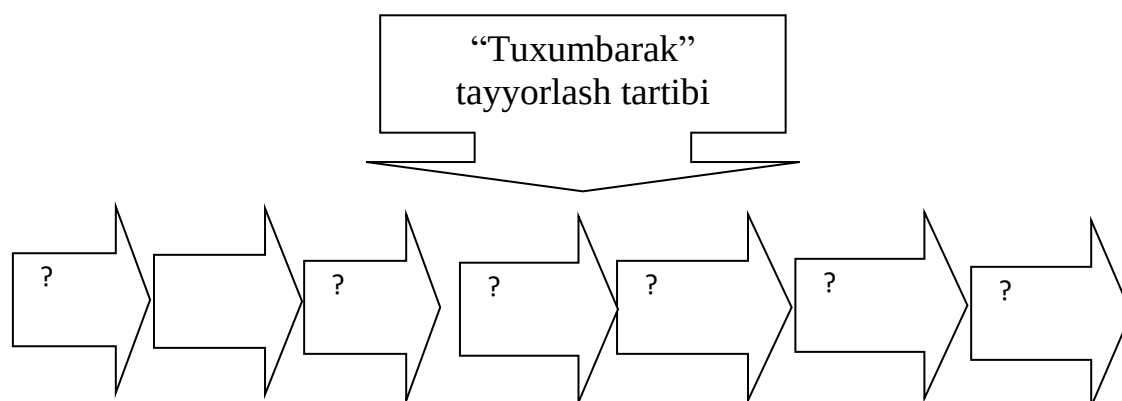
Mavzu: Tuxum va uning ozuqaviy qiymati, pishirish usullari.

(Maxsulot tayyorlash texnologiyasi fani amaliy mashgʻulot uchun moʻljallangan)

Talabalarni mavzu doirasida egallagan bilimlarini mustahkamlashda quyidagi keltirilgan topshiriqlardan foydalanildi:

1-TOPSHIRIQ. Ketma ketlikni aniqlash uchun topshiriq. Topshiriq kutilgan natijaga erishish yoʻllari hamda mavjud muammolarni kreativ yechish yoʻllarini aniqlash va jarayon maqsadi va natijasini aniqlashtirishdan iborat.

Tuxum barak tayyorlash texnologiyasi ketma ketligini to'g'ri yozing



1. Tuxum chaqilgan suvda qorilgan xamir 30-40 minut tindiriladi.

2. Olxo'ridek zuvalachalar uzib olinib, yupqa qilib yoyiladi.

3. Yoyilgan zuvalachaning har qaysisi yarim oy shaklida buklanib, yopishtirayotgan tomonning o'rta qismi ochiq qoldirilib bir 03 un syepib chiqiladi. 4. Sariyog' solingan



tog'orachaga tuxumlar chaqib solinadi va yaxshilab atalanadi. 5. Chap qo'l bilan jildlarni bittalab olib, tuxum-atalada bir qoshiqdan quyib, og'zi bosib chiqiladi.

6. Tuxum barak suvi qaynab turgan qozonga solinib, chuchvara kabi pishiriladi.

7. Taom kosalarda bir qoshiqda qaymoq yoki qatiq quyib, ustiga chopilgan kashnich yoki ko'k piyoz syepib, dasturxonga tortiladi.

1 – topshiriqning javobi: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7.

2-TOPSHIRIQ. “Bu narsa o'zi emas, u boshqa narsa” metodi

Maqsad: Bu narsa o'zi emas, u boshqa narsa" metodi, o'quvchilarni taom tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari va turli xil ingredientlarning bir-biriga qanday o'zgacha ta'sir qilishini tushunishga undaydi. Ushbu metodda asosiy e'tibor, bir ingredient (masalan, tuxum) o'z-o'zidan tayyorlanmaydi, lekin uni boshqa ingredientlar bilan birlashtirish orqali yangi taomlar yoki mazali taomlar yaratish imkoniyati yaratiladi.

O'tkazilish tartibi:

-o'quvchilarga tuxum haqida qisqacha ma'lumot beriladi (tuxumning foydalari, tarkibi, qanday taomlarda ishlatilishi). Tuxumning o'zi qanday ta'mga ega ekanligini va undan turli taomlarda qanday foydalanilishi mumkinligini tushuntirib berish.

-tuxumning pishirish usullari va tayyorlash jarayonidagi roli haqida gapiriladi (qovurilgan tuxum, omlet, keks, pirog, salatlar va boshqalar).

O'quvchilarga berilgan topshiriq: "**Tuxum o'zi emas, uni boshqa narsa bilan birlashtirib taom tayyorlash.**" O'quvchilar tuxumni boshqa ingredientlar bilan birlashtirib, turli xil taomlar yaratishlari kerak. Masalan, tuxumni sabzavotlar, go'sht yoki non bilan birlashtirib, yangi taom yaratish. Shu jarayonda o'quvchilar tuxumni qanday qilib boshqa mahsulotlar bilan birlashtirish orqali yangi ta'm va tuzilishga erishishlarini tushuntirishlari kerak.

Yo'riqnoma: Har bir o'quvchi yoki guruh o'ziga taqdim etilgan masala asosida tuxumdan tayyorlanadigan biror taomni tanlaydi va uni tayyorlash jarayonini tushuntiradi.

1-GURUH: Tuxum o'zi qovurilgan holda ishlatilsa ham, go'sht va sabzavotlar bilan birlashtirilgan omlet taomi o'zining yangi ta'mi bilan o'ziga xosligini:

.2-GURUH: Tuxumdan tayyorlanadigan pirog, salat yoki kekslar, ular o'zi bir nechta ingredientlar bilan birlashganda tamoyil bo'yicha yangi taomga aylanishiga misollar keltiring.

O'quvchilar, turli xil ingredientlar bilan tuxumdan tayyorlanadigan yangi taomlarni yaratish uchun ijodkorliklarini ishga solishadi. Masalan, tuxumdan tayyorlangan taomni qanday qilib o'ziga xos qilish mumkinligi haqida suhbat qurishadi. Tuxumni turli usullarda tayyorlashni ko'rsatib, uni turli retseptlarda qanday ishlatilishini taqqoslashadi. O'quvchilar o'zlarining yaratgan taomlarini boshqalarga taqdim etishadi, qanday ingredientlar birlashtirilganini va bu kombinatsiyaning qanday ta'mga ega ekanligini tushuntirishadi. O'quvchilar bir-birining taomlarini baholashadi va ularning yaratgan taomlari haqida fikr bildiradilar. O'quvchilar yaratgan taomlarning mazasi, tarkibi va foydaliligini baholaydilar. Har bir taomni qanday qilib tuxum yordamida yangi ta'mga

erishilganligi haqida tahlil qilinadi. Qaysi taomlar yaxshiroq bo'lgani va nima uchun tuxumni birlashtirgan ingredientlar uning ta'mini yaxshilaganligi haqida muhokama olib boriladi. O'quvchilar tuxumning o'zi qanday tayyorlanishini o'rganishdan tashqari, uni boshqa ingredientlar bilan birlashtirish orqali yangi taomlarni yaratishni o'rganadilar. Bu jarayon ijodkorlikni oshiradi, shuningdek, taomlarning turli xil versiyalarini yaratish va ularni tahlil qilish orqali taom tayyorlash bo'yicha yangi ko'nikmalarni rivojlantiradi.

3-TOPSHIRIQ. “Operatsiya” metodi

Vazifa: Nima bo‘lishi mumkinligini o‘ylab ko‘ring...

Misol uchun:

1. “... dars boshlangan vaqtda elektr toki o‘chdi.”
2. “... dars jarayonida kichik guruhlar o‘rtasida konflikt yuzaga keldi.”
3. “... o‘quvchilar jamoasi mashg‘ulot mavzusiga qiziqish bildirmadi.”
4. “... auditoriyada dars o‘tish uchun noqulay sharoit mavjud edi, ya’ni xona juda issiq edi.”

Ishtirokchilar taklif qilingan iboralarning har biriga qiziqarli javob berishi kerak. Yuqorida keltirilgan metodlar yordamida talabalar kreativ kompetentligining *refleksiv, kommunikativ* va *innovatsion, faoliyatli* komponentlari rivojlanishiga erishish mumkin.