

**SABZAVOTLI TAOMLARNI TAYYORLASHNING ZAMONAVIY
USULLARI VA ULARNING OVQATLANTIRISH QIYMATI**

Yo'ldasheva Zulayxo

Uchko'prik 1-son politexnikumi

Oshpazlik kasbi bo'yicha o'quv amaliyoti rahbari

Annotatsiya: Ushbu o'quv amaliyoti ishi sabzavotli taomlarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari, ularni qayta ishlashning zamonaviy usullari va tayyorlangan taomlarning inson salomatligi uchun ahamiyatini o'rganishga bag'ishlangan. Ishda sabzavotlarni to'g'ri tanlash, saqlash va pishirish texnologiyalari, jumladan, bug'da pishirish, qovurish va dimlash kabi usullar muhokama qilinadi. Shuningdek, turli xil sabzavotli taomlarning retseptlari va ularning ozuqaviy qiymati tahlil qilinadi.

Annatation: This practical training paper is dedicated to studying the specific characteristics of preparing vegetable dishes, modern methods of their processing, and the significance of the prepared dishes for human health. The paper discusses technologies for proper selection, storage, and cooking of vegetables, including steaming, frying, and stewing. Additionally, various vegetable dish recipes and their nutritional value are analyzed.

Kalit so'zlar: Sabzavot, taom, oshpazlik, ovqatlanish, sog'lom ovqatlanish, pishirish texnologiyasi.

Keeywords: Vegetable, dish, cooking, nutrition, healthy eating, cooking technology.

Kirish

Oshpazlik san'atida sabzavotlar muhim o'rin tutadi. Ular nafaqat taomlarga rang-baranglik va xushbo'y hid beradi, balki inson organizmi uchun zarur bo'lgan vitaminlar, minerallar va tolalar manbai hisoblanadi. Zamonaviy dunyoda sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tiborning ortishi sabzavotli taomlarga bo'lgan talabni oshirmoqda. Ushbu o'quv amaliyoti ishining maqsadi sabzavotli taomlarni



tayyorlashning zamonaviy usullarini o'rganish, ularning ovqatlanishdagi ahamiyatini tahlil qilish va bu boradagi amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishdan iborat.

Asosiy qism

Sabzavotli taomlarni tayyorlash jarayoni bir necha muhim bosqichlarni o'z ichiga oladi: sabzavotlarni to'g'ri tanlash, ularni yuvish, tozalash va kesish, shuningdek, to'g'ri pishirish texnologiyasini tanlash. Har bir sabzavot turini pishirish uchun o'ziga xos usul mavjud bo'lib, bu ularning ta'mi va ozuqaviy qiymatini saqlab qolishga yordam beradi. Eng keng tarqalgan pishirish usullari bug'da pishirish, dimlash, qovurish, qaynatish va duxovkada pishirish hisoblanadi.

Muhokama

Sabzavotli taomlarni tayyorlashda eng muhim jihatlardan biri - bu vitamin va minerallarni saqlab qolish. Masalan, uzoq vaqt qaynatish sabzavotlardagi suvda eriydigan vitaminlarning (masalan, C vitamini) yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, bug'da pishirish yoki qisqa muddat qovurish kabi usullardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, turli xil sabzavotlarni birgalikda ishlatish taomning ozuqaviy qiymatini oshiradi va uning ta'mini boyitadi. Misol uchun, sabzavotli salatlarida turli xil sabzavotlar, ko'katlar va mevalarni birlashtirish orqali sog'lom va to'yimli taom tayyorlash mumkin.

Xulosa

Sabzavotli taomlar nafaqat mazali, balki sog'lom ovqatlanishning asosiy qismi hisoblanadi. Zamonaviy oshpazlik texnologiyalaridan to'g'ri foydalanish sabzavotlarning foydali xususiyatlarini maksimal darajada saqlab qolish imkonini beradi. Ushbu o'quv amaliyoti ishi sabzavotli taomlarni tayyorlash ko'nikmalarini oshirish, ovqatlanish qiymatini tushunish va turli xil retseptlarni o'rganishga yordam beradi. Bu bilimlar oshpazlarning professional mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Olimjonov A. Oshpazlik asoslari. Toshkent: "Adabiyot va san'at", 2018.



2. McGee, H. On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen. Scribner, 2004.
3. Karimov S.S. Oziq-ovqat mahsulotlari texnologiyasi. Toshkent: "Sharq", 2017.