

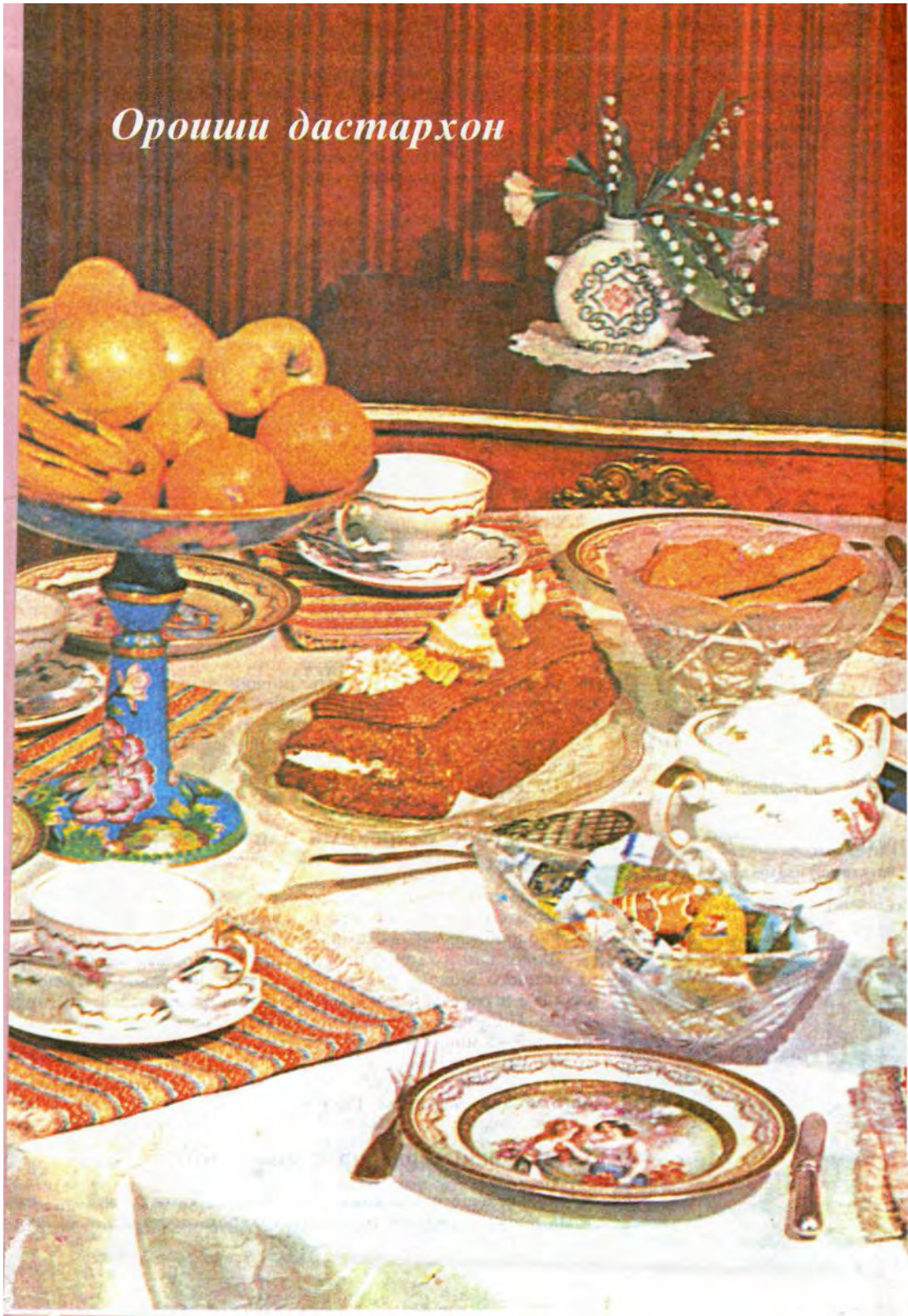
С. Исломов, К. Обидова,
М.Рӯзиева, Р. Аҳмадҷонова

КАСБУ ҲУНАР

(барои духтарон)



Орошии дастархон





С. Исломов, К. Обидова,
М. Рӯзиева, Р. Аҳмадҷонова

КАСБУ ҲУНАР

(Барои духтарон)

Китоби дарсӣ
барои синфи

6

*Ҳайати мушовараи Вазорати маорифи
Ҷумҳурии Тоҷикистон ба чоп тавсия кардааст*

PLEIADES
PUBLISHING, INC.
2004

ББК 74. 269

И - 16

**Исломов С., Обидова К., Рӯзиева М., Аҳмадҷонова Р.
Касбу ҳунар (Барои духтарон), китоби дарсӣ барои синфи 6-ум.
Душанбе. Соли 2004, 128 саҳифа.**

Ин китоб дар доираи Лоихаи таҷдиди сектори иҷтимоӣ тавассути маблағҳои қарзи Бонки Осиеии Тараққиёт ва Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон нашр шудааст.

№	Ному насаби хонанда	Синф	Соли хониш	Ҳолати китоб (баҳои китобдор)	
				Аввали сол	Охири сол

Муаллимони мӯҳтарам!

Хоҳишмандем фикру мулоҳизаҳои худро оид ба мазмуни китоби мазкур ба нишони 734024, ш. Душанбе, кӯчаи Айнӣ 45, Пажӯҳишгоҳи улуми педагогии Тоҷикистон ирсол намоед.

ISBN 1 - 931938 - 24 - 3

© "САҲБО" 2004
© PLEIADES PUBLISHING, INC.

МАШҒУЛИЯТҲОИ МУҚАДДИМАВӢ

Хонандагони азиз, меҳнат барои инсон муқаддас мебошад. Ҳар касе, ки вазифаи худро аз хурдсолӣ бошарафона иҷро мекунад, ба хурмату эҳтироми халқаш сазовор мешавад.

Хонандагони синфи 6 ба воситаи ин китоб бо маҳсулоти хӯрокворӣ шиносшавиро давом медиҳанд ва таомҳои гуногун мепазанд.

Санъати таомпазӣ аз қадимулайём ба одамон маълум аст. Ин китоб ба шумо усули тайёр кардани таом, истифодаи оқилонаи он, қоидаҳои ороиш додани таом ва дастархонро меомӯзонанд.

Шумо бо мошини дарздӯзии пойӣ, бо нахҳо ва матоъҳои абрешимию пашмӣ шинос мешавед ва аз онҳо буридану дӯхтани либосро меомӯzed.

Ба ғайр аз ин ба саволҳои худ, монанди:

1. Чӣ, кай, кучо?
2. Маслиҳатҳои муфиди қадбону.
3. Соҳибхоназан дар назар дошта бошад.
4. Фикр кун, ҷавоб деҳ, иҷро кун ё соз.
5. Саволу супориш ва гуфторҳо.
6. Инро дар хотир доред
ҷавоби қаноатбахш меёbed.

Бо ёрии ин китоб шумоён на фақат дуруст, бо завқи баланди эстетикӣ пухтани таом, қор бо матоъ ва дӯхтанро ёд мегиред, балки масъулият ҳис мекунед. Дар худ ҳислатҳои меҳнатдӯстӣ, сариштақорӣ, сари вақт иҷро кардани қорро тарбия менамояд ва коллективона қор қарданро ёд мегиред.

Дар вақти қор дар синфхонаи меҳнат, албатта, ба қоидаҳои дохилии синфхона, қоидаҳои санитарии гигиенӣ ва техникаи беҳатарӣ риоя қардан лозим аст.

Талабот ба қоидаҳои санитарии гигиенӣ ва техникаи беҳатарӣ дар вақти тайёр кардани таомҳо:

1. Риоя қардани қоидаҳои техникаи беҳатарӣ ва

санитарию гигиенӣ дар вақти пухтупаз шуморо аз фалокат ва маибшавӣ эмин медорад.

2. Пеш аз пухтупаз аввал ошхона ва сипас асбобу анчоми мавриди истифодаро тоза кардан ва дар ҷои муайян ҷо ба ҷо гузоштан лозим аст.

3. Пеш аз шурӯъ кардан ба кор аввал нохунҳоро гиред, дастҳоятонро шӯед, пешдоман ва рӯймоли сарбандиро тоза ва дарзмол кунед, баъд пешдоманро пӯшида, мӯйҳоро даста карда, рӯймолро ба сар бандед.

4. Барои он ки остини курта халал нарасонад, дар вақти кор нимостини махсус пӯшед ё остинро бар занед.

5. Дар вақти истифодаи плитаи газ дучанд эҳтиёт шудан лозим аст, чунки гази баромадаи носӯхта аз як тараф ҳаворо захролуд карда, ба одам таъсири бад мерасонад, аз тарафи дигар агар аланга расад, таркиш рух медиҳад. Бинобар он ҳеҷ гоҳ ба беҳуда баромадани газ дар ошхона роҳ надихед.



*Расми 1
Таҷҳизоти ошхона*



*Расми 2
Дар вақти таомпазӣ
пешдоман ва сарбандиро
пӯшида*

6. Агар дар ошхона бӯи газ набошад, аввал ҳавои онро тоза кунед, бодпарворо (форточкаро) кушода, баъд ба гӯшаки газдаргиронӣ диққат диҳед. Агар он дар ҳолати газ намебаромадагӣ бошад, он гоҳ гӯгирд ё асбоби махсуси барқии газдаргирониро истифода бурда, газро даргиронед. Алангаи гази даргиронида бояд баробар ва кабудчатоб бошад.

7. Агар аланга зардчатоб ё нобаробар бошад, сӯзишгохро тоза кунед. Агар дуруст нашавад, устои газро даъват намоед.

8. Ҷои қор ва атрофи газ бояд тоза бошад. Дар вақти пухтани таом плитаи газ бояд зери назорат бошад. Пас аз чӯшидани таом алангаи газро паст кунед ва ба болои газ чизи зудсӯзро нагузоред.

9. Пеш аз истифода бурдани зарфҳои тағаш ноҳамвор ба болои газ тағмонаки махсус гузоред.

10. Пас аз ба охир расидани пухтупаз, пеш ва баъд аз хӯрдани таом даст ва асбобҳои истифодашударо тоза шӯед.



Савол

1. Аҳамияти риоя кардани қоидаҳои санитарӣ ва гигиенӣ дар чист? 2. Дуруст даргирифтани газро чӣ гуна мушоҳида мекунед? 3. Аҳамияти тоза нигоҳ доштани ошхона, пешдоман, рӯймоли сарбанд, воситаҳои хӯрокхӯрӣ дар чист?



Фикр кун, ҷавоб деҳ, иҷро кун

Барои ороиши хӯришҳои хунук чакка, сирко, рағани растанӣ, ҷургот, мурч, кабудиҳо, шибит, кашниз, райхон, пиёзи кабуд, қаламфури булғорӣ ва тунд, донаи анорро истифода мебаранд. Онҳоро шумо дар оилаатон барои хӯришҳои хунук чӣ гуна истифода мебаред? Сифати қоратонро аз модаратон пурсед. Аз баҳои додашон шумо қаноатмандед ё не?



Маслиҳати муфид барои қадбонуҳо

Барои он ки дегҷаи сирдори нав муддати зиёд хизмат кунад, намақобро дар он чӯшонед (1 қошукча намақ ба 1 л об).

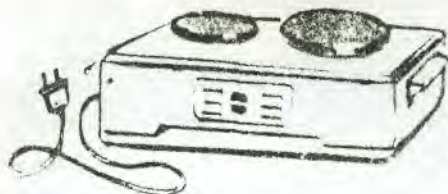
Қоидаҳои техникаи бехатарӣ дар вақти кор бо асбобҳои барқӣ

1. Кор бо асбобҳои барқӣ хавфи калон дорад, чунки он қувваи барқ мебошад. Бинобар ин аз ноқилҳо ва асбобҳои барқӣ худро эҳтиёт кунед.

2. Пеш аз он ки вилкаи плитаро ба васлак (розетка) пайваस्त кунед, диққат диҳед, ки ягон ҷои рӯйкаши (изоляцияи) ноқил хӯрда ва луч нашуда бошад.

Плитаро дар болои тағмонаки зидди сӯхторӣ гузоштан лозим аст, то ки дар вақти саҳт тафсидан сӯхтор ба вучуд наояд.

3. Дар вақти пайваस्त ва ҷудо кардани вилка бояд даст хушк бошад ва аз асоси он доштан лозим аст, то ки он ба васлак дуруст дохил шавад. Тавсия карда мешавад, ки аз плитаи спиралаш пӯшида истифода баред.



Расми 3
Плитаи барқӣ



Расми 4
Аз асоси вилка доштан

4. Барои эҳтиёт аз сӯхтор дар вақти таомпазӣ плитаро бе назорат нагузоред ва баъд аз пухтани таом вилкаро аз васлак ҷудо кунед. Сарпӯши дегча ё тобаро, ки дар он маҳсулоти моеъ ҷӯшида истодааст, аз тарафи худатон бо дастпӯшак гиред ва агар дегро аз плита гирифтани шавед, дастпӯшакро истифода баред. Агар дар тоба ё дег равғани доғ бошад, масолеҳро аз тарафи худ охира гузоред, то ки равғани доғ чарахса накунад.



Расми 5

а, б, д – Ҳама зарфҳоеро, ки таоми гарм мепазед, бо дастпӯшак даст гиред.

в – Дар вақти ҷӯшонидани тухм ва дигар маҳсулот оби дег ё дегчаи сирдор бояд аз сатҳи он 10 –15 см поён бошад.

г – Сарпӯши дег ё дегчаи сирдори гармро барои насӯхтан бо дастпӯшак аз тарафи худ гирифтани лозим аст.

5. Ҳеҷ гоҳ зарфҳои тағашон қатшуда ё дастаашон шикастаро истифода набаред, чунки дар вақти гирифтани онҳо яклаба мешаванд ё онҳоро аз як дастак ё гӯшаашон саҳт дошта наметавонед. Он гоҳ хӯроки гарми суяк рехта, шуморо сӯзонданиш мумкин аст.

Ба масолеҳи ҷӯшидаистода қанд, маҳсулоти макаронӣ, биринҷ ва гайраро бо эҳтиёт ва оҳиста андозед, ки он чарахса накунад ва даст ё рӯятонро насӯзонад.



Савол

1. Барои чӣ қоидаҳои техникаи бехатариро меомӯзанд?
2. Аз чӣ сабаб вилкаро бо дасти хушк ба васлак (розетка) дохил кардан лозим аст?
3. Дар вақти кор бо зарфҳои маҳсулоти моеъдор ва гарм кадом қоидаҳои техникаи бехатариро риоя кардан лозим аст?



Сохибхоназан бояд инро дар назар дорад

Барои паст кардани сӯзиши ҷои сӯхтагии бадан порчай докаро гирифта, ба маҳлули перманганати калий (маргансовка) тар карда, ба ҷои сӯхтагӣ гузоред ва аз болояш докапеч кунед.



Фикр кун, ҷавоб деҳ, иҷро кун

1. Кадом қоидаҳоро риоя карда маҳсулотро дуруст ба тоба ё деги рағғани доғ ё оби ҷӯшидаистода дошта меандозанд?

2. Маҳсулоти хӯроквориро номбар кунед.

3. Дар вақти таомпазӣ ин қоидаҳоро омӯzed, риоя кунед ва дар синфхонаи меҳнат ё дар хонаатон маҳсулотро ба рағғани доғ ё оби ҷӯшидаистода андозед. Дурустии коратонро дар хона аз модар, дар мактаб аз муаллим пурсед.



Саволҳо барои такрор

1. Риоя кардани қоидаҳои техникаи бехатарӣ ҳангоми истифодаи зарфҳои ҳархела чӣ аҳамият дорад?

2. Барои аз сӯхтор эҳтиёт шудан кадом қоидаҳоро дар назар доштан лозим аст?

БОБИ I. ТАОМҲОИ МИЛЛӢ ВА ОРОИШИ ДАСТАРҲОН

§ 1. Хусусиятҳои асосии таомҳои миллии тоҷикӣ

Санъат ва илми таббоҳии халқи тоҷик дар давоми садсолаҳо ташаккул ёфтааст. Ҳар як халқ таомҳои миллии худро дорад, ки онҳо аз таомҳои халқҳои дигар фарқ мекунанд. Хусусиятҳои таомҳои миллии тоҷикӣ дар он аст, ки маҳсулоти гӯшти, гӯшти моҳӣ, мурғ, чӯчаро зиёдтар ва бе маҳдудият, вале баъзе намуди ярма (марҷумак, чав, чави русӣ), гӯшти мурғобӣ ва ғозро кам истифода мекунанд; аз гӯшти асп қазӣ тайёр мекунанд.

Хусусияти дигари таомҳои миллии тоҷикӣ он аст, ки дар таом мош, лӯбиё, нахӯд, ҷуворӣ, биринҷ, сабзавот (шалғам, турб, каду, лаблабуи сурх, сабзӣ)-ро зиёд истифода мекунанд; дар маҳсулоти хамаири – нон, самбӯса, қатлама, лағмон, угро, манту, чак-чак ва ғайра орд бештар ба кор меравад.

Ҳангоми шиносшавӣ бо таомҳои миллии тоҷикӣ ба таомҳои миллии ўзбекҳо ҳам эътибори махсус медиҳем, чунки аксар номҳои таомҳо на фақат ба якдигар монанд ҳастанд, балки тарзи интиҳоби масолаҳ ва тариқи тайёр кардани онҳо ҳам бо ҳамдигар мувофиқ мебошанд.

Сабабҳои ба якдигар монанд будани таомҳои ин ду миллат дар он аст, ки онҳо аз давраҳои қадим дар ҳамсоғӣ умр ба сар бурдаанд.

Қайд кардан зарур аст, ки тоҷикон авлоди қадимтарини ориёӣҳо – халқи маҳаллӣ буданд, дар ҳудуди Тоҷикистони имрӯза аз замони хеле қадим зиндагӣ мекарданд ва таомҳои болаззати ба худ хос доштанд.

Дар оташ, об, буғ пухтани маҳсулот аз қадимулайём маъмул буд ва ба мо ҳамчун мерос боқӣ монда, паҳн гардидааст. Агар сиккабоб дар оташ, манту дар буғ, таоми

1-ум дар об чӯшонда ва дам дода пухта шавад, маҳсулот нарму мулоим ва таом бо осонӣ ҳазм мешавад.



а

б

в

Расми 6

Таоми дар буг (а), об (б), оташи (в) пухтагӣ

Чӯшондан ва дам дода пухтани таом аҳамияти санитарӣ дорад, чунки дар ҳарорати баланд микробҳо маҳв мешаванд ва моддаҳои захрнокӣ дар баъзе маҳсулот мавҷудбуда аз байн мераванд.

Дар мо тарзи дар буг пухтани манту, тушбера, дӯлма, барракабоб хеле маъмул гаштааст. Ин тарзи пухтан талафи моддаҳои ғизоиро кам карда, шакли таомро вайрон намекунад. Намаки ба об андохташуда таомро тезтар мепазонад, чунки намак ҳарорати буғро баланд мекунад.

Баъзе таомҳоро, монанди самбӯсаҳои алафӣ, кадугӣ, гӯшти ва ғайраҳо, нон, танӯркабобро дар танӯри маҳсус мепазанд, ки таъми хос доранд.

Барои пухтани сихкабоб, кимакабоб дар кӯра ангишт рехта, оташ мегиронанд ва мепазанд.

Яке аз хусусиятҳои таомҳои тоҷикӣ дар он аст, ки масолехро дар вақти коркарди гармӣ дар дегҳои чӯянӣ, мантупазак, оташи кӯра ва танӯр мепазанд. Дар ин вақт таоми тайёр таъми маҳсуси нотакрор ва бӯи хуш пайдо мекунад. Дар вақти пухтани таом дар буг таомҳо таркиби

биологии худ – намакҳои минералӣ, витаминҳоро нигоҳ медоранд, гӯшти маҳин чӯшида хуштаъм мешавад. Бисёр таомҳои тоҷикиро бо пиёз мепазанд ва ба онҳо хӯришҳои махсус: кабудӣ, чурғот, каламфури сурх ва тунд, зира, зирк, бодӣён, заъфарон, кашниз, шибит, чаъфарӣ, пудина, райҳон, пиёзи кабуд, шилха ва ғайраро майда карда ҳамроҳ мекунанд.

Барои бирён кардани маҳсулот ба ҷои қиёми помидор (томат) помидори тару тозаро истифода мекунанд. Помидорро барои ороиши таомҳои якум ва тайёр кардани хӯришҳо низ истифода мекунанд. Ба таомҳо чакка, чурғот, қаймоқ низ меандозанд. Хусу-



*Расми 7
Оши угрои гелакдор*

сияти фарқкунандаи таомҳои миллии якум он аст, ки дар онҳо гӯштро истифода мекунанд ва он таркиби ғизоии таомро беҳтар мегардонад.

Ба таомҳои дуҷум хӯришҳои аз сабзавоти тару тоза, донаи анор, ревоҷ, турб ва ғайра тайёркарда алоҳида дода мешаванд. Дар ошхонаҳои миллии хусусиятҳои махсуси додани таоми тайёр ва ороиши дастархон боқӣ мондааст.

Барои таомхӯрӣ ҷои махсус тайёр мекунанд; дар атрофи хонтахта кӯрпача мепартоянд ва ба болои он дастархони тоза меандозанд. Ҳоло дар ҳамаи хонадонҳо, алалхусус дар вақти пешвозгирии меҳмонон ва тӯю сур аз мизу курсиҳо истифода мекунанд.

Хотиррасон мекунем, ки тоҷикон аз қадимулайём ба таом, алалхусус ба нон ҳамчун неъмат хурмату эҳтиром

доштанд. Нонро партофтан ва ё ба замин афтондан мумкин нест. Онро ба дастархон чаппа намегузоранд ва бо ду даст охиста мешикананд. Агар нонреза шавад, гирифта ба даҳон меандозанд. Баногоҳ нон ё нонреза ба рӯи кӯрпача, гилем ё фарши хона афтад, онро гирифта ба чашм мемоланд, ки ин маънои басо азиз доштани нонро дорад.

Нӯшокии дӯстдоштаи тоҷикон чой мебошад, алалхусус чойи кабуд. Ҳеч гуна қабули меҳмон ё вохӯрии дӯстон ё сӯҳбат оростан бе як пиёла чойи гарм намегузарад. Ватани чойи кабуд Хитой мебошад; онро аз асри VII боз истеъмол мекунанд.



Савол

1. Санъати таомпазии тоҷикон чӣ хел хусусият дорад?
2. Кадом масолеҳи хӯроквориро дар ошхонаи тоҷикӣ истифода мебаранд?
3. Нӯшокии дӯстдоштаи тоҷикон кадом аст?



Фикр кун, ҷавоб деҳ, иҷро кун

Гӯед, ки ҳурмату эҳтироми тоҷикон нисбати нон чӣ гуна аст? Ҳурмату эҳтироми нонро худатон ва аъзои оилаатон чӣ хел ба ҷо меоред?



Маслиҳати муфид

Барои ба муддати дароз шах нашудани нон, онро дар зарфи сирдори сарпӯшдор нигоҳ доред.

§ 2. Ороиши дастархон

Ороиши дастархон якчанд намуд дорад: ҳаррӯза, тантанавӣ, барои рӯзи таваллуд, идона ва ғайра.

Барои ороиши дастархони ҳаррӯза ба рӯи мизи хӯрокхӯрӣ дастархон, аз таги он клеёнка паҳн мекунанд, то ки дар рӯи миз изи зарфҳои тафсон боқӣ намонад ва сатҳи дастархон тахт бошад.

Дар миёнаҷои миз намакдон, мурчу қаламфур, сирко,

хардал (горчитса), нон мегузоранд. Табақчаҳои хурдро дар як хел масофа гузошта, аз тарафи рости он корду қошук ва аз тарафи чапаш чангак (вилка) мемонанд, қошук ва чангакро рӯ ба боло мегузоранд.

Агар ҳамроҳи таом хӯрише пешбинӣ шуда бошад, пас ба рӯи он қошуки умумӣ истифодашаванда мегузоранд. Бо ин қошук фақат хӯриширо ба табақчаҳои худ гузошта, баъд қошукро боз ба болои хӯриш мемонанд, то ки дигарон ҳам истифода баранд.

Дар хотир доред, ки бо қошуки худӣ таоми барои умум гузоштаро намегиранд.

Сачоқчаҳои матоиро ба шакли секунча, китобча, бодбезакшакл, бодбоншакл ва ғайра тайёр карда, ба даруни табақчаҳои алоҳида барои ҳар кас гузошташуда таҳ карда мемонанд. Сачоқчаҳои қоғазӣ қулай ва ба талаботи гигиенӣ пурра ҷавобгӯ мебошанд, бинобар ин онҳоро ба даруни истакон ё гулдони махсус монда, дар миёнаҳои миз мегузоранд. Бо ин сачоқчаҳои қоғазӣ даст, лабу дахонро пок карда, ба табақчаҳои истифодашуда мегузоранд. Сачоқчаҳои матоиро барои аз резиши таом эҳтиёт кардани зону мегузоранд. Баъди ба охир расидани таомхӯрӣ бо ин сачоқчаҳо лабро пок мекунанд ва онро ба болои миз дар назди табақчаи истифодашуда ба шакли секунча, чоркунча ё росткунча таҳ карда мемонанд.

Дар шароити хона ҳам ороиши дастархон гуногун мешавад. Барои наҳорӣ, хӯроки нисфирӯзӣ, шом, рӯзҳои тантанавӣ ё таклифи меҳмонҳои кам ва ғайра қоидаҳои одобу рафтор дар гирди дастархонро дар назар дошта, онро риоя кардан лозим аст.

Ороиши дастархон маъноӣ ба рӯи миз густурдани дастархон, гузоштани асбобу анҷоми зарурӣ: қошук, корд, чангак, қошукчаҳо ва ғайраро дорад. Дар вақти ба дастархон додани ширавориҳо, мевачот, чой ва хӯришҳо талаботҳои дар дастархон дуруст гузоштани онҳоро риоя кардан ва баъди истеъмоли таом дастархонро тоза кардан лозим аст.



*Расми 8
Ороши дастархон*

Таом ба дастархон пайихам дода мешавад. Аввал чой, ширавориҳо, нон, маҳсулоти хамирӣ, маҳсулоти ширӣ, баъд таомҳои гарм ва барои таомро ба охир расонидан боз чой дода мешавад. Таоми гармро дар табақчаҳои калон ё табақҳои дарозрӯя (байзашакл) медиҳанд ва ҳар як узви оила мувофиқи табиӣ худ аз он ба табақчаҳои худ ҷудо карда мегирад.

Чойро дар чойники чинӣ дам мекунанд ва ба он чойникпӯшакро пӯшонда, онро якҷоя бо пиёлаҳо ва ширавориҳои миллӣ, мураббо, қанд, кулчаҳои қандин, самбӯса, мевачоти хушк: ғӯлинг, мавиз, чормағз, бодом ва ғайра дар қанддон ё табақчаҳои махсус гузошта, ба рӯи лаълӣ монда ба сари миз меоранд.

Дар дастархон, албатта, сачоқчаҳои матоӣ (газворӣ) ва коғазӣ гузошта мешаванд. Барои боз ҳам зеботар шудани

дастархон сачоқчаҳои матоиро ба ягон шакли дилхоҳ таҳ карда, ба болои табақчаҳои барои хӯриш пешбинишуда гузоред.

Барои ороиши дастархони хӯроки нисфирӯзӣ асбобҳои зиёдтар истифода мешаванд. Бинобар ин табақчаҳо, истаконҳо, кабудихо, қаламфур, мурч, намак ва ғайраро барвақттар мегузоранд.

Аввал чой, ширавориҳо, хӯришҳо, баъд баъзе асбобҳоро ғундошта, таоми якумро медиҳанд. Таоми якумро



Расми 9

Бо чангак хӯрдани таом



Расми 10

Бо корд бурида, бо чангак хӯрдани таом

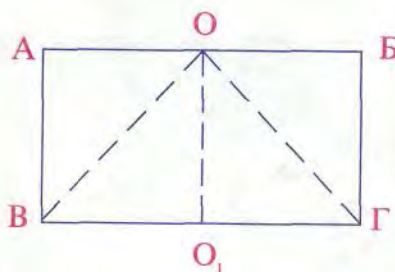
барои ҳар як кас дар коса медиҳанд. Гӯшти пухтагӣ, сабзавот – картошка, шалғам, сабзӣ ва ғайраро дар табақҳои алоҳида ба дастархон мегузоранд. Ба миз кабудии реза карда, чакка ё чурғот ва хӯришҳоро низ мегузоранд. Таоми дуюмро (агар шашлик, кабоб бошад) дар вақти муқарраршуда алоҳида ба дастархон медиҳанд.

Қоидаҳои таҳкунии сачоқчаҳо

1. Бодбезакшакл. Сачокро дуқат карда, тарафи ростапро рӯи кунед ва аз як нӯғаш гирифта ба тарзи чин-чин 5 – 6 қат кунед, боқимондашро баръакс, яъне нӯғи дигарашро ба тарфи чап чин-чин қат карда ба рӯи табақча гузоред.



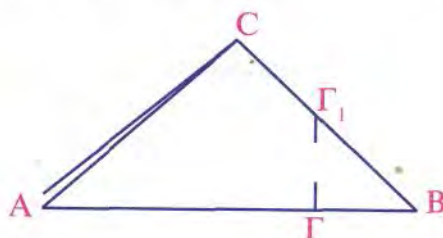
2.Мушакшакл (ракеташакл). Сачоқчаро дуқат кунед, баъд тарафи рoсташро $r\bar{u}$ карда, ба тарафи дарун ба шакли секунҷа аз нуқтаи А ва В ба О қат кунед ва онро рoст ба $r\bar{u}$ и табакча гузоред.



3.Бодбоншакл. Сачоқчаро ба гирди даст ва ангуштон қифшакл давр занонда, баъд қисми поёнашро ба боло қат карда ба табакча гузоред.

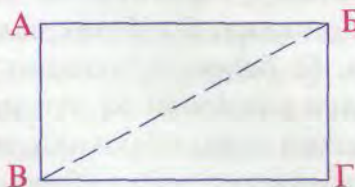


4.Шамъшакл. Сачоқчаро ба шакли секунҷа қат карда нуқтаи ABC ҳосил кунед ва нуқтаи В-ро то $\Gamma\Gamma_1$ қат карда,

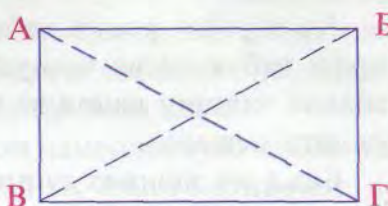


ба тарафи ростшуда печонед, баъд нӯги тези онро ба пеш нигаронида рост гузored

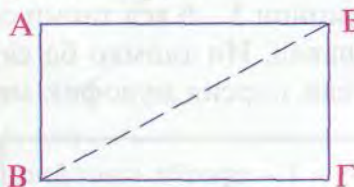
5. Пӯпакшакл. Сачоқчаро чорқат карда, як қаташро ба шакли секунҷа таҳ кунед.



6. Қандшакл. Сачоқчаро чоркунҷа карда, ду нӯгашро қат кунед.



7. Секунҷашакл. Сачоқчаро чоркунҷа карда, як нӯгашро аз нуқтаи В ба шакли секунҷа меорем.



§ 3. Ороиши дастархони идона

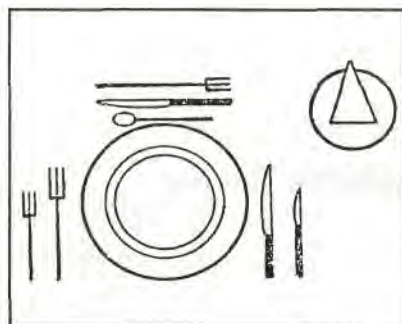
Ороиши дастархони идона, тантанавӣ мураккабтар аст. Барои ин вобаста ба шумораи одамон мизу курсиҳо гузошта мешаванд.

Мизҳоро вобаста ба ҷой ба шакли “Т”, “Г”, “П” ва ғайра мегузоранд. Барои соҳибҷашн ва меҳмонони фахрӣ

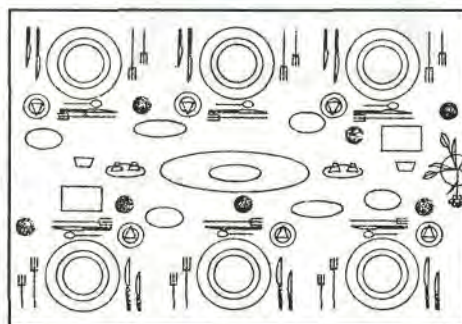
дар ҷои ба ҳама намоён ҷо тайёр мекунад. Ба рӯи мизҳо аввал клеёнка ва аз болои он дастархони сафед мепартоянд. Баъд ба болои он хӯришҳо, сачоқчаҳои қоғазӣ ва барои ҳар як кас табақчаҳо, қошук, чангак, корд, қадах, истакон ва сачоқчаҳои матоиро ба шакли ба рӯзи ид мувофиқ (бодбоншакл, бодбезакшакл, шамъшакл ва ғайра) таҳ карда, ба болои табақчаҳои пеши ҳар кас мегузоранд. То омадани меҳмонон ба рӯи миз гул, мевачот, ширавориҳо, хӯришҳои сард, нӯшокиҳо, нон мегузоранд. Барои ҳар як кас табақчаҳои миёна (барои хӯриш), майда (барои пирог) дода мешавад. Асбобу анҷоми хӯрокхӯрӣ – қошук, чангак, корд, қошукчаҳо барои шираворӣ, қаҳва, чойро ба тартиб мегузоранд.

Аз тарафи рости табақчаи хӯриш корд (дамаш ба тарфи табақча) ва қошук (рӯ ба боло), аз тарфи чапи табақча чангаки калон ва чангакчаи десертӣ (рӯ ба боло) гузошта мешавад.

Баъд аз пешвоз гирифтани ҷо ба ҷо шинонидани меҳмонон дар вақти муайян дар табақҳо ё алоҳида хӯриш ва таомҳои гармро медиҳанд. Баъд аз хӯрдани таом тарбуз, чой, ширавориҳо дода мешаванд. Дар ин маврид ба меҳмонон 5 – 6 хел таоми сард ва 2 – 3 хел таоми гарм дода мешавад. Ин таомҳо ба сари ҳар кас ба миқдори $1/4$ ё $1/2$ ҳиссаи порсия мувофиқ меояд. Санъати таомпазии милли



*Расми 11
Нақшаи ҷобаҷогузори
асбобҳои хӯрокхӯрӣ*



*Расми 12
Тарзи ҷобаҷогузори
асбобҳои хӯрокхӯрӣ*

на фақат таркиби баланди таомҳо, инчунин ороиши хуби таомҳо низ дар бар мегирад. Он на фақат мизро ороиш медиҳад, балки иштиҳоро низ мекушояд.

Таомҳо аввал ба назди калонсолону меҳмонони фахрӣ ва баъд аз тарафи дасти рост сар карда ба назди дигар нишастагон мегузоранд. Асбобҳои мавриди истифода бояд якхела бошанд. Асбобҳои изофаро дар вақташ гирифтани, табақчаҳои ифлосро бо табақчаҳои тоза иваз карда истодан лозим аст. Нӯшокиҳо илова мегузоранд, дар вақтҳои муайян чой дода истодан лозим аст. Асбобҳо дар вақти ноилоҷӣ иваз бояд кард.

Роҳбаре, ки барои танзими таом ва нӯшокиҳо вазифадор аст, бояд ба меъёри муайян гузоштани онҳо аҳамият диҳад. Барои меҳмонҳои деромада як қисми мизро ҳолӣ гузоштан лозим аст. Барои ҳофизон, баранда ва гайраҳо чои муайян чудо ва тайёр бояд кард.

Мақсади ороиши дастархон намоиши хуб, зебоии мизи таомхӯрӣ ё чойнӯшӣ аст. Ҳар як шахс метавонад дастархонро мувофиқи таъби худ ороиш диҳад. Бинобар ин барои як оила (6 ё 12 кас) воситаҳои хӯрокхӯрӣ зарур аст.

Воситаҳои хӯрокхӯрӣ барои 6 нафар:

1. Табақи чуқур – 6 - то
2. Табақи майда – 6 - то
3. Табақчаи хӯриш – 6 - то
4. Табақча барои пирог – 6 - то
5. Қошуки махсус барои гирифтани хӯриш – 1 - то
6. Хӯришдон – 2-то
7. Табақча ё коса барои таоми суюқ – 6 -то
8. Қайладон – 1 - то
9. Табақи мудаввар – 1 - то
10. Табақчаи байзашакл – 1 - то
11. Коса барои таоми суюқ бо табақчааш – 6 - то
12. Мурчдон, намақдон, хардал, сирко – 1 - то
13. Сӯроҳӣ барои об – 1 - то
14. Сӯроҳӣ барои афшураи мевачот – 1 - то
15. Қадаҳ – 6 - то

16. Чом – 6 - то
17. Корд, чангаки хӯрокхӯрӣ ва десертӣ – 6 - то
18. Дастархон – 1 дона
19. Сачоқи матой – 6 - то

§ 4. Риоя намудани маданияти хӯрокхӯрӣ ва қоидаҳои нишастан дар сари мизи хӯрокхӯрӣ

Дастархони ородода касро ба тановули бомаънию ботартиб, истифодаи дурусти асбобҳои таомхӯрӣ одат мекунонад.

Худро барои дуруст дар сари миз нишастан ва чӣ гуна бо асбобҳои таомхӯрӣ (қошук, чангак, корд ва ғайраҳо) муносибат кардан одат кунондан лозим аст.

Дар сари миз рост шинед, беодобӣ накумед, курсиро чунбонда ба шахси дар паҳлукӯн нишаста ҳалал нарасонед, бо дастархон ва пӯпақҳои он бозӣ накумед, чунки агар якбора ғалтед, ҳамаи асбобҳо ва таомҳои гарм ба болои худатон ё шахси дар паҳлукӯн нишаста мерезад.

Ҳеҷ гоҳ кордро ба даҳон наандозед, чунки забон ва лабатонро мебурад, бинобар ин бо корд таом хӯрдан мумкин нест. Бо чангак дандон тоза накумед, ки даҳон, забон, лабро сӯроҳ карданаш мумкин аст. Дандонро бо дандонхилол (чӯбчаи дандонтозакунӣ) тоза кунед. Дар назди меҳмонон дандон тоза кардан манъ аст. Умуман дандонро бо сӯзан, ресмон тоза намекунанд, чунки милки дандонро мебурад ва хуншор мекунад. Баъди аз чой хеста рафтани даҳонро бо оби гарм ва агар лозим шавад, бо оби содаи нӯшокидор чайкунед.

Қимакабоб (котлет), ғелаккабоб, моҳӣ, сабзавоти пухтагӣ, тухмбирён ва ба онҳо монанд таомҳои бо чангак қисм-қисм майда карда истеъмол мекунанд. Агар таоми дуюм, масалан гӯшти яклухт бо гарнираш дода шавад, он гоҳ кордро дар дасти рост ва чангакро дар дасти чап медоранд. Гӯштро бо чангак дошта, бо корд мебуранд. Дар

ин вақт чангакро моил нигоҳ доред. Агар чангакро рост, яъне амудӣ нигоҳ доред, он гечида, ҳамаи таом ба рӯи миз мерезад. Гӯштро бо чангак моил дошта, бо корд кам-кам буред. Он гоҳ таом тез хунук намешавад ва сифаташро нигоҳ медорад. Дар ин ҳолат гӯштро бо чангак бо дасти чап мехӯранд. Бояд ҳар кас ба табақчаи дар пешаш гузошта таомро аз зарфи умумӣ ба воситаи асбобҳои махсус – қошук, чангак, корд (шаклашон фарқ мекунад) гирад, ки ин риоя кардани оддитарин қоидаи гигиенӣ мебошад. Дар вақти таомхӯрӣ ба талаботи зерин риоя кунед: таомро нағз, саросема нашуда хоед, нарезонда, хушрӯй ва беовоз хӯред, ки ин бомаданиятии шуморо нишон медиҳад.

Дар қаҳвахона ва тарабхонаҳо барои тайёр кардани таомҳо касбҳои таббох (ошпаз), қаннод (пазандаи ширворихо, печенӣе, торт), нархгузор (номгӯй, нарх, миқдор ва ҳаҷми таомро муайян мекунад), чошнигир (сифати таомро месанҷад), пешхизмат (таомро бомахорат ба рӯи миз гузошта, табъи таомхӯрандаро хуш мегардонад) мавҷуданд.

Агар шумо доир ба чунин касбҳо маҳорат ва малака ҳосил кунед, албатта, таоматон болаззату фоидабахш ва дастархонатон доим зебою орошта мешавад.



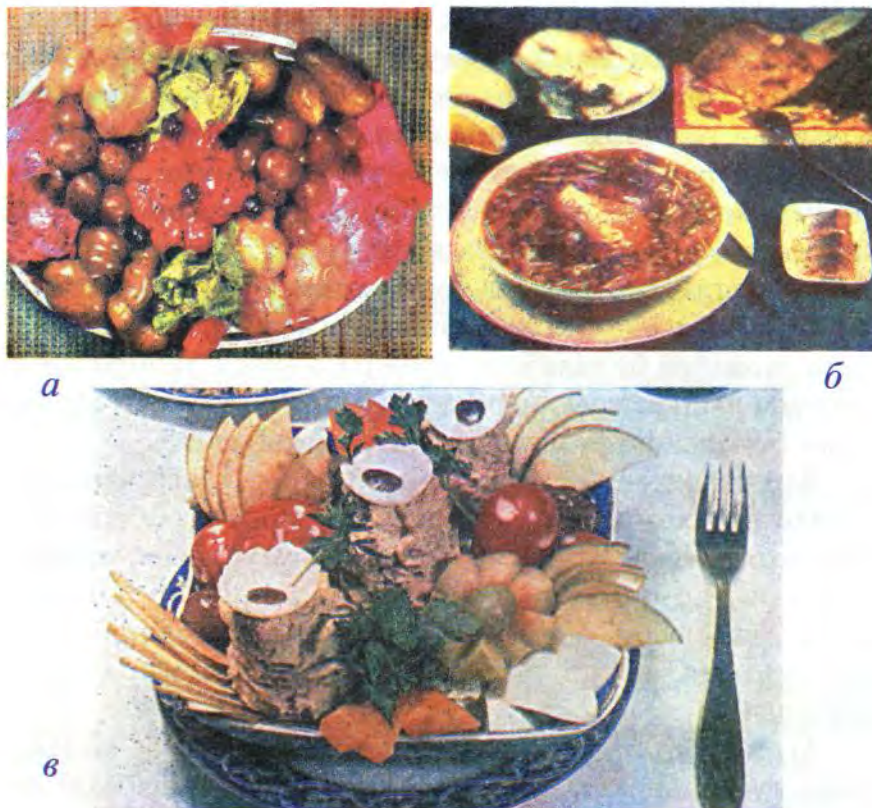
Савол ва супориш

1. Аҳамияти ороиши дастархони миллий бо истифода аз асбобу анҷоми хӯрокхӯрӣ дар чист?
2. Кадом қоидаҳои дар миз гузоштани корд, қошук, чангак ва қошукча, чангаку корди десертӣ ва ғайраро медонед?
3. Вазифаи сачоқчаҳои матой ва қоғазиро гӯед.
4. Кадом намуди таҳкунии сачоқчаҳо ба шумо маъқул аст?



Соҳибхоназан бояд инро дар назар дорад

Дар вақти қабули меҳмон бояд хона ва либос тозаю орошта, мӯй шонакардагӣ, рӯй ва абрӯвон ороиш дода



*Расми 13 а, б, в
Ороши рӯи хӯришҳо*

шуда бошад. Меҳмонро бо чехраи хандон ва кушод пешвоз гиред. Дар сари миз дар давоми сӯҳбат агар меҳмоне хатоғӣ содир кунад ё асбоберо афтонда шиканад ё таомро резонад, ягон саволи бечо диҳад, шумо ба ӯ бо овози баланд, дағалона ҷавоб надихед, ки дили дигар нишастагон меранҷад. Бо мулоимӣ, оромона, бо чехраи кушод, боодобона ҷавоб диҳед, то ки давоми сӯҳбат бо хурсандӣ гузарад. Масолехро барои хӯришҳои сард бо пӯсташ дар об чӯшонед. Дар ин ҳолат ҳамаи витаминҳо ва моддаҳои шифобахш нигоҳ дошта мешавад.

Супориш

Хӯриши винегрет ва оливйеро дар хона тайёр кунед.

1. Қаймоқ, майонез ё равғани пок ва намакро ба хӯришҳои оливйе ва винегрет чанд соат пеш аз ба рӯи миз гузоштан меандозанд.

2. Ба хӯриш пеш аз ба миз гузоштан қаймоқ, кабудӣ, намак, лаблабуи сурх ва ғайраро илова карда, аз модаратон хоҳиш кунед, ки ба сифати ин хӯришҳои тайёркардаатон баҳо диҳад. Баҳои додашон шуморо хурсанд кард ё не?

§ 5. Шир ва маҳсулоти ширӣ

Илм доир ба шир аз омӯхтани таркиби биологии шир ва маҳсулоти ширӣ сар шудааст. Физиологи рус Иван Петрович Павлов гуфтааст: "Шир таоми тайёрест, ки табиат офаридааст". Ва шир аз дигар таомҳо сабуктар ва зудҳазм мебошад. Кадом таомеро пазем, аз таркиби биологии шир зиёд таом пухта наметавонем.

Олим, файласуф ва шифокори бузург Абӯалӣ ибни Сино гуфтааст, ки ширро бояд бачаҳо, калонсолон, беморон ҳар рӯз ақаллан як ё ду пиёла ва зиёдтар нӯшанд. Шир барои организм шифо мебошад. Он кори узвҳои босира, сомеа, зоика, эҳсос, нафаскашӣ, дил, асаб ва фишори хунро мӯътадил мегардонад, барои сабзиши устухон мадад мерасонад, аз касалии пӯст ва касалиҳои гузаранда эмин нигоҳ медорад ва ғайра.

Шир яке аз қиматбаҳотарин маҳсулоти хӯрокворӣ мебошад. Дар табиат мисли шир маҳсулотеро пайдо кардан душвор аст, ки қариб сад ҳел моддаи қиматбаҳо ва барои организми инсон зарурӣ дошта бошад. Дар таркиби шир аз моддаҳои шифобахш сафеда, равған, фермент, қанд, витаминҳои дар об ва дар равған ҳалшаванда, намакҳои минералӣ, об ва ғайра мавҷуданд.

Аз сабаби он ки дар таркиби шир моддаҳои барои

организм муфид зиёданд, онро барои таоми парҳезӣ ва хӯроки бачагон истифода мебаранд ва он бо ҳеҷ чиз иваз карда намешавад.

Дар комбинатҳои шири ҳозиразамон коргарони дорои чунин ихтисосҳо кор мекунанд: тайёркунандаи маска, панир, устои шир, қаймоқ, творог, ҳама намуди чурғот, яхмос ва гайра. Аппаратчиён барои фурӯш шири қиём ва шири хушк тайёр мекунанд. Ҳамаи ин амалҳо автоматӣ буда, бе расонидани даст иҷро карда мешаванд.

Дар вақти пастеризатсияи шир (80 – 85⁰) ҳамаи моддаҳои фойданок боқӣ мемонанд. Шири дар шиша ва қоғазхалтачаҳои махсус баровардаи комбинатро наҷӯшонида истеъмол кардан мумкин, аммо шири дар фляг оварда ё аз бозор харидаро ҳатман бояд чӯшонд, то ин ки баъзе микробҳои зарарнок нобуд шаванд.

Ҷадвали 1

Массаи баъзе масолах бо г

Масолах	Истагон, 250 г	Қошукҳо		Дона
		қошуки ошхӯрӣ	қошукча	
1. Қаймоқ, майонез	250	25	10	–
2. Об, шир	250	15	5	–
3. Маска	240	20	5	–
4. Равғани растанӣ	225	16 – 18	4 – 5	–
5. Кашк	200	25	10	–
6. Шакар	200	25	10	–
7. Сирко	–	15	5	–
8. Тухм	–	–	–	–
9. Намак	325	30	10	1 дона – 46 г

Дар истеҳсолот ва шароити хона аз шир намудҳои зиёди маҳсулоти шириро ҳосил мекунанд. Дар шароити хона аз шири турш, вақте ки ба чӯшидан сар кард, творог ҳосил мешавад, онро зиёд чӯшонидан мумкин не, чунки ба ҷои творог обаш зиёд мешавад. Ба шири чӯшида, гармиашро паст карда, сафедӣ (ба 1 л як қошукча), як

микдор чурғот, қаймоқ ё як бурида нон меандозанд. Баъд онро омехта карда 4 – 6 соат зиёдтар дам медиҳанд ва чурғот ҳосил мешавад. Баъди хунук шудан онро ба халтаи матой андохта овезед, обаш мечакад ва чакка ҳосил мешавад ва ғайра.

Сифати маҳсулоти шириро аз рӯи намуди зоҳирӣ, ранг, бӯй ва мазааш бо осонӣ муайян кардан мумкин аст. Маҳсулоти ширии вайроншуда бӯи ҳоси ғализ дорад, рангаш дигар, мазааш турш ё талх мешавад. Шир ва маҳсулоти шириро дар яхдон нигоҳ медоранд. Қоида ва талаботи вақти нигоҳдории онҳоро риоя кунед.

Ҷадвали 2

Вақти нигоҳдории шир ва маҳсулоти ширӣ

Маҳсулот	Вақти нигоҳдорӣ дар ҳарорати аз +4 то +8°C
1. Шир хом	20 соат
2. Маҳсулоти ширии турш	24 соат
3. Творог	36 соат
4. Қаймоқ	72 соат
5. Панир	аз 5 то 15 шабонарӯз
6. Маска	5 шабонарӯз
7. Равгани зард	15 шабонарӯз

Ширро дар зарфи саркушода, дар назди оташ ё дигар маҳсулот – моҳӣ, пиёз ва ғайра, ки бӯи гуногун доранд, нигоҳ доштан мумкин нест, чунки шир бӯйро тез ба худаш мегирад.

Шир ва маҳсулоти аз он ҳосилшавандаро боэҳтиёт истифода баред, чунки то ба дасти аҳолӣ расидани он меҳнати бисёр сарф шудааст. Ба қадри меҳнати коркунони хоҷагии кишлоқ – чӯпонон, говчӯшон, механизаторон, коркунони комбинати шир, нақлиёт, фурӯшандагон ва дигарон расед. Агар шир турш шавад, аз он творог, оладӣ, чалпакча пазед ё онро ба хамир андозед, аммо ҳеч гоҳ исроф накунед.

Маҳсулоти аз шир ҳосилшаванда

Маска маҳсулоти хӯроквории қиматбаҳо, сергизо ва пурқувват мебошад. Бӯй, ранг, мазаи хос дорад ва зудҳазм аст. Дар таркиби маска фосфолипидҳо, витаминҳои дар равған ҳалшаванда (А, Д, Е), каротин, моддаҳои минералии барои организми одам зарурӣ мавҷуд аст.

Творог яке аз қадимтарин маҳсулоти ширӣ мебошад. Он таоми сергизо ва фоидабахш аст ва хосияти парҳезӣ дорад, бинобар ин онро барои бисёр одамон – хурдсолон, калонсолон ва шахсони гирифтори бемориҳои рӯдаю меъда, дил ва системаи асаб тавсия медиҳанд.

Дар таркиби творог ба миқдори зиёд фосфор, калсий, сафеда, витаминҳо, аминокислотаҳо, равған, об ва дигар моддаҳо мавҷуданд.

Қурғот таоми парҳезӣ, фоидабахш, таскинбахш ва лаззатбаранда мебошад. Онро ҳама, алалхусус барои ҳосил кардани қувват дар вақти камхунӣ, касалии меъдаю рӯда ва ғайра истифода мебаранд.

Ҷадвали 3

Намуди таомҳо ва номи онҳо

Намуди таомҳо	Номи таомҳо
1. Таоми суюк	Шир, атола, угрои ширдор, курутоб, ширравған, таом бо ярма ва маҳсулоти макаронӣ
2. Шавла Таоми творогӣ	Кашкӣ, биринҷӣ ва дигар намудҳои ярма. Панирча, запеканка, фиринӣ, печенье, пирог, творог бо шир ва бо қаймоқ
3. Қайла (хардал) ва хӯриш	Қайлаи ширдор, қаймоқдор, хӯриши қаймоқин ва бисёр хӯришҳои сабзавотӣ
4. Таоми ширӣ ва нӯшокиҳо	Фиринӣ, кремҳо аз шир, яхмос, коктейл, ширчой, полудан ширдор
5. Маҳсулоти хамирӣ	Бараки творогӣ, чалпакча, қўймоқ, пирог, кулчаи творогӣ, чак-чак, хамирҳои манту, тушбера, угро, самбӯса ва ғайра

Аз шир бисёр маҳсулоти ширӣ ба монанди сливка, маска, панир, қаймоқ, творог, намудҳои гуногуни чурғот, йогурт, мост ва ғайра ҳосил мекунанд, ки инҳо барои организми одам шифобахшанд.

Шир маҳсулоти зуд вайроншаванда мебошад, бинобар ин онро дар дегҷаҳои махсуси сирдор ҷӯшонед. Он дамиши ширро нигоҳ медорад. Барои муддати зиёд нигоҳ доштани шир ба он як пора қанд меандозанд ва болояшро напушида хунук мекунанд.

Агар таги шир сӯзад, онро ба дигар зарфи сирдор андозед ва ба оби хунук гузошта, бо нӯги корд як миқдор намак андозед. Он бӯи шири сӯхтагиро мегирад.

Донистани талабот ба таоми тайёр зарур аст.

Ҳамаи таомҳои суюқ, шавлаҳо, қайлаҳо бояд ранг, бӯй, мазаи шир дошта бошанд ва мувозинати масолах дар онҳо ба ҳамдигар мувофиқ бошад; монанди таоми яқум – суюқ, шавлаҳо, ё камтар часпак бошанд. Қайла нимсуюқ бошад ва дар он орди ба якдигар часпида (кулӯлашуда) ва таъми дигар масолах набошад.



Савол

1. Чаро маҳсулоти ширӣ ба организми одам фоидаовар аст?
2. Дар истехсолот аз шир кадом намудҳои маҳсулоти шириро истехсол мекунанд?
3. Кадом таомҳои шириро медонед?
4. Сифати маҳсулоти шириро аз рӯи ҷӣ муайян мекунанд?



Фикр кун, ҷавоб деҳ ва соз

Аз гуфтаҳои боло истифода бурда аз шир барои ҳар як узви оила чурғот тайёр кунед. Дастархон ороиш диҳед ва аз аъзои оила хошиш намоед, ки ба маҳсулоти тайёркардаатон баҳо диҳанд.



Маслиҳати муфид

Бисёр соҳибхоназанҳо зарфи ширчӯшонидаро бо оби бисёр гарм мешӯянд. Аз таъсири оби гарм боқимондаи шир дар девораҳои зарф ба моддаи часпак мубаддал мешавад, ки зарфро пурра тоза карда наметавонед. Зарфи ширчӯшонидаро аввал бо оби хунук ва баъд бо оби гарм шӯед.



Дар хотир доред

Витаминҳои А, Д, Е дар равған ва витаминҳои С, В1, В12, РР ва ғайраҳо дар об ҳалшаванда мебошанд.

Талаботи солона ба шир ва маҳсулоти ширӣ барои ҳар як кас 332 кг-ро ташкил медиҳад.

Талаботи солона ба тухм барои ҳар як кас 265 дона аст.

Ҷадвали 4

Миқдори моддаҳои ғизоӣ дар 100 г маҳсулот

Номи маҳсулот	Тахминан дар 100 г маҳсулот		
	сафеда, %	равған, %	ангиштов, %
Шир ва маҳсулоти ширӣ	3,3	3,2	4,5
Творог	11 – 16,8	0,5 – 18	1 – 3,5
Панир	18 – 25	18 – 60	3 – 3,2

Қоидаҳои санитарии гигиенӣ дар вақти таомпазӣ

1. Дар вақти кор бо хӯрокворихо қатъиян риоя кардани қоидаҳои санитарии гигиенӣ аҳамияти калон дорад. Агар ин қоидаҳоро риоя накунед, ба захролуд шудани таом оварда мерасонад.

2. Агар мӯҳлати нигоҳдории маҳсулот ва таомҳои тайёрро риоя накунед ва меъёри ҳарорати нигоҳдории онҳоро вайрон кунед, барои истеъмол нобоб мешаванд.

Маҳсулоти зуд вайроншаванда – маҳсулоти ширӣ, гӯшт, моҳӣ ва ғайраро дар яхдон дар ҳарорати муайян нигоҳ доштан лозим аст. Мӯҳлати нигоҳдории маҳсулотро ба назар гиред.

3. Дохилшавии микробҳо ба маҳсулот ва таомҳо хавфи калон дорад. Бинобар ин болои онҳоро пӯшед, то ин ки ба онҳо пашша, магас ва дигар ҳашарот нанишинанд ва ба пайдоиши онҳо роҳ надихед.

4. Барои нест кардани микробҳои дар маҳсулот буда онҳоро тоза шустан лозим аст, хусусан маҳсулоти хоҷро.

Маҳсулоти хӯроквориро нашуста истифода набаред. Дар вақти тайёр кардани таом ва истеъмоли он дастҳоро тоза шӯед, чунки дар кафи даст микробҳо мавҷуд буданашон мумкин аст.

5. Таомҳоро агар дуруст интиҳоб ва қоидаҳои нигоҳдории онҳоро риоя накунед, хавфнок мешаванд.

Маҳсулоти дар таркибашон карами намакин буда, компот ва монанди инҳоро дар зарфҳои алюминӣ, оҳанӣ, мисӣ пухтан ва нигоҳ доштан мумкин нест.

Маҳсулоти консерв кардашудаи дар қуттиҳои тунукагии саркушод буда хеле хатарноканд. Бинобар ин онҳоро ба дигар зарфҳои шишагӣ ё сирдор гузошта, мӯҳлати нигоҳдориашонро қатъиян риоя кунед.



Савол

1. Сабаби риоя кардани қоидаҳои санитарӣ ва гигиенӣ дар чист?
2. Дар кадом вақт таом хатарнок мешавад?
3. Микробҳо чӣ хел ба таом дохил мешаванд?



Маслиҳати муфид

Барои он ки зарфи сирдори навро мӯҳлати зиёд истифода баред, онро ба оби намакдор (5 қошукча ба 1 л об) андохта чӯшонед.

§ 6. Таомҳо аз шир ва маҳсулоти ширӣ

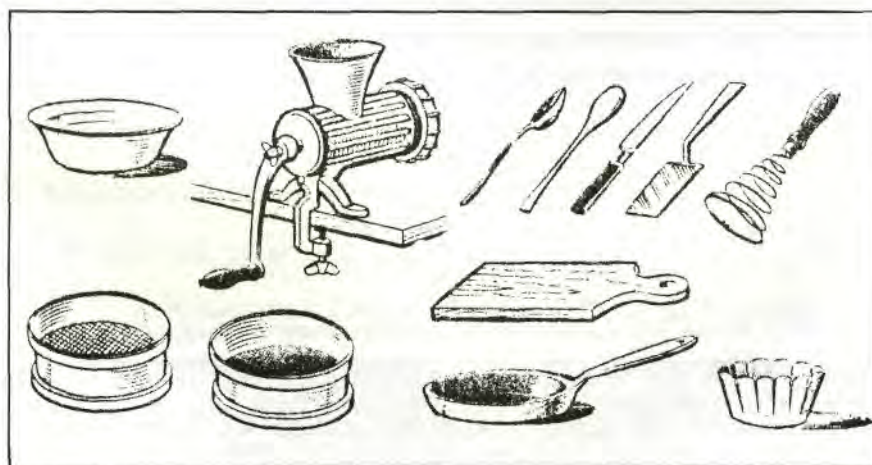
Аз шир ва маҳсулоти ширӣ таомҳои зиёд тайёр карда мешаванд.

Аз онҳо таомҳои яқум – ширшавла, ширатола, ширӯмоч, ширугро, ширтуппа ва таомҳои макаронии суюқи ширдор, ширшавлаи кадудор ва ғайра тайёр мекунанд.

Таомҳои дуҷоми гарм – ширбиринҷ, шавла аз намудҳои гуногуни ярма, запеканка, панирча, чалпакча, қўймоқ, пирог, билиширо аз шир бе хамирмоя ё бо хамирмоя (хамирашро бо чурғот ё бо шир ва маҳсулоти ширӣ шӯрида) тайёр мекунанд.

Аз шир таомҳои десертӣ – фиринӣ, крем, коктейл, яхмос, қайлаҳо низ тайёр мекунанд.

Барои тайёр кардани таомҳо аз маҳсулоти ширӣ чунин асбобу таҷҳизот ва зарфҳо лозиманд: дегҷай сирдор, тоба, гӯштқимакунак, ҳар хел тахтачаҳо, чавлӣ, элак, белчаҳо, лаганди тафдон, ширпазак, қифи тӯрдор ва ғайра.



Расми 15

Таҷҳизот ва асбобҳо барои тайёр кардани таом аз твoрoг

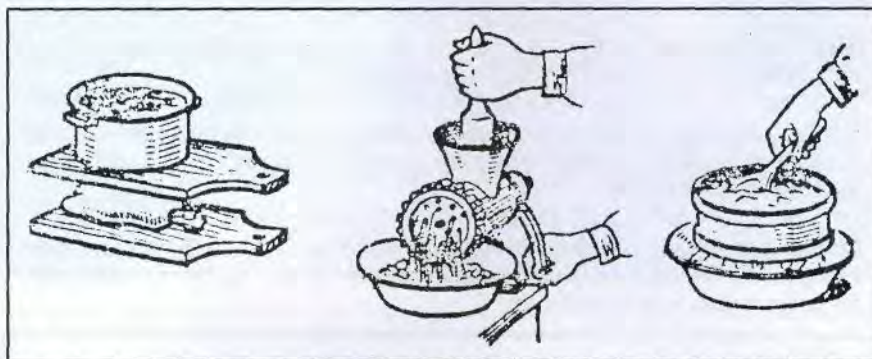
Аз масолеҳи ширдор ва шир таомҳои сард ва гарм тайёр мекунанд.

Таомҳои сард – творог бо шир, қаймоқ ва бо шакар, массаи творогин, панири творогдор.

Таомҳои гарм – панирчаи творогдор, запеканка, фиринӣ, бараки творогӣ ва ғайраҳо.

Барои тайёр кардани ин таомҳои гарм ба твороги тайёркарда (яъне коркарди якуми творогро иҷро кардан) тухм, шакар, ванилин ҳамроҳ карда, онро нағз меомезем, он вақт массаи (масолеҳи) творогин ҳосил мешавад.

Барои тайёр кардани масолеҳи творогӣ онро ба ҳалтача ё ба доқа гузоред. Барои он ки обаш шорад, ба болои он тахтачаро бо бораш мегузорем. Баъди обаш рафтан онро аз ғуштқимакунак мегузаронем ё дар элак соиш мекунем.



Расми 16
Коркарди якуми творог



Савол ва супориш

1. Творогро аз кадом маҳсулот тайёр мекунанд?
2. Барои тайёр кардани массаи (масолеҳи) творогин кадом таҷҳизотро истифода мекунанд?
3. Массаи творогинро мувофиқи қоидаҳои зикршуда тайёр карда, ба сифати он баҳо диҳед?

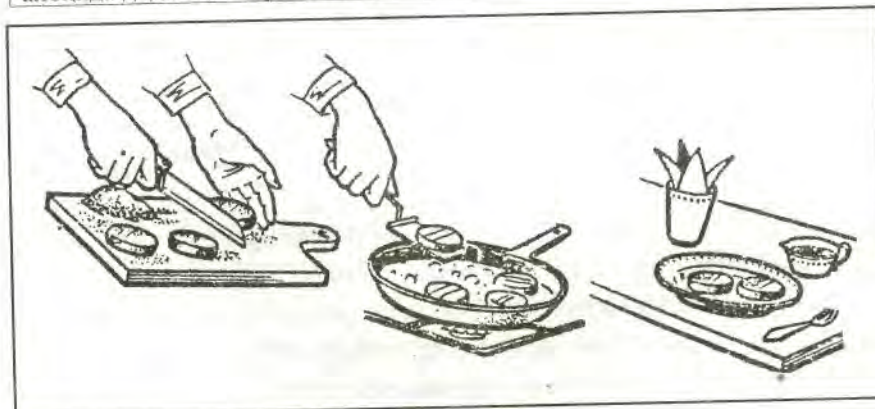
Кори амалии № 1

Тайёр кардани панирча (сирники)

Таҷҳизот: тоба, тағорача, элак ё гӯштқимакунак, тахтача, корд, қошуқ, кафгир, қайладон.

Миқдори масолеҳ бо г: творог – 140, орди гандум – 23, шакар – 15, равған – 5, қаймоқ – 20, тухм – 1/5, ванилин – 0,02 (бо нӯги корд), намак – мувофиқи таъб.

Коркарди творог ва тухм	Аввал тухмро мешӯем, баъд онро ба болон тағорача дошта бо корд мешиканем.
Тайёр кардани массаи творогӣ: Ба твороги чафида ва аз гӯштқимакунак гузаронида шакар, намак, тухм ва 2/3 хиссаи миқдори орд ванилини ба оби нимгарм халкарда ҳамроҳ мекунанд. Ҳамаашро нағз омехта мекунанд.	
Масолеҳи ҳосилшударо кулӯла кунед. Ҳар яки онхоро ба диаметри 5 – 6 см ва ғафсии 1,5 – 2 см бурида, ба орд гелонед.	
Бирён кардани панирча. Ба тобаи тафсида равған резед ва ҳар ду тарафи панирчаро камтар сурх кунед. Онро бо ҳамин усул дар тафдон ҳам пухтан мумкин аст.	
Ороиши маҳсулоти тайёр: Панирчаҳои тайёрро 2 – 3-тогӣ ба табакчаҳо гузоред, ба болояш қаймоқ ё қайлаи ширин резед. Қайла ва қаймоқро алоҳида додан ҳам мумкин аст.	



Расми 17

Тайёр кардани панирча (сирники)

Ҳисоботи кори иҷрошуда:

1. Сифати таоми тайёрро муайян кардан.
2. Ҳисоби миқдори масолах барои оилаи худ.



Савол

1. Аз чӣ сабаб панирчаро мӯҳлати зиёд пеш аз пухтан тайёр кардан мумкин не?
2. Коркарди аввали тухм чӣ хел аст ва тухмро чӣ хел дуруст шикаста ба творог мерезанд?
3. Қадом қоидаҳои техникаи бехатариро дар вақти бирён кардани панирча риоя кардан лозим аст?



Фикр кун, ҷавоб деҳ, иҷро кун

Талабот ба таомҳои аз творог ҳосилшаванда. Рӯи панирча, запеканка, фиринӣ бояд суфта, рангаш на он қадар сурх, маза, ранг, бўяш ба творог монанд бошад. Панирчаҳо бояд доирашакл бошанд. Ин корро дар мактаб бо аъзои бригадаи худ ё дар хона иҷро кунед ва ба сифати кори иҷрокардаи шумо муаллим ва аъзои бригада ё модаратон, ки дар наздатон мебошанд, баҳо диҳанд. Аз кори иҷрокардаи худ шумо қаноатманд ҳастед ё не?

Кори амалии № 2

Тайёр кардани қайлаи ширдор

Таҷҳизот ва асбобҳо: тоба, дегчаи сирдор, 2 лаълича, элак, қайладон, қошук, элакчаи махсуси дастадор.

Миқдори масолах барои 200 г қайла: шир – 150 г, равған – 10 г, орди гандум – 10 г, пиёба ё об – 50 г, шакар – 2 г, намак – мувофиқи таъб.

Рафти кор. Ордро бо равған дар дег ё дегчаи сирдор

омехта, бирён мекунанд. Орд набояд бисёр сурх шавад, ранги сафедиаш маълум бошад. Шири чӯшидаро ба дег борик рехта, онро доимо омехта карда, 10 – 15 дақиқа дар оташи паст мепазем, баъд шакар ва намак андохта, пурра пухта, аз элаки махсус ё дока мегузаронем ва қайлаи ширдорро тайёр мекунем.

?

Савол

1. Дар кадом таомҳо қайларо истифода мебаранд?
2. Барои тайёр кардани қайлаи ширдор кадом асбобҳо лозиманд?

Кори амалии № 3

Тайёр кардани ширбиринч

Пеш аз пухтани таом ба қоидаҳо ва шартҳои санитарии гигиенӣ ва техникаи бехатарии кор риоя кардан лозим аст.

Таҷҳизот: дег ё дегчаи сирдор – 2, тағорача, табақча, қошук.

Миқдори масолах: биринч – 1 кг, шир – 2 л, об – 0,5 л, равғани зард – 100 г, шакар – 2–3 қошук, намак.

Рафти иҷрои кор

Коркарди якуми ярма – биринчро тоза карда дар оби хунук шӯед.

Пухтани ширбиринч

1. Ба оби чӯшидаи стода биринчи тайёркардаро андозед. 15 – 18 дақиқа пазед ва обашро аз чавлӣ (софӣ) гузаронед.

2. Баъд аз он ба шири гарм андозед, намак ва шакарро андохта, то тайёр шуданаш дар оташи паст пазед, камтар дам диҳед, хоҳед сарпӯши дегро пӯшида, 5 дақиқа дар оби хунук нигоҳ доред.

Ороиши таоми тайёр. Ба ширбиринч равған андохта, дар табақча ба мизи таомхӯрӣ дихед.

?

**Саволҳо доир ба такрори мавзӯи
"Шир ва таомҳои ширӣ"**

1. Барои чӣ ширро ҳар рӯз нӯшидан лозим аст?
2. Кадом намуди таомҳоро аз шир ва маҳсулоти ширӣ тайёр мекунанд?
3. Чӣ хел қайларо дар хӯрокворӣ истифода мебаранд?
4. Кадом творогро барои таомҳои сард истифода мебаранд?
5. Кадом хели таомҳои миллиро дар маҳалҳои шумо аз шир ва маҳсулоти ширӣ тайёр мекунанд?

Кори амалии № 4

Тайёр кардани таом аз кашк

Таҷҳизот: дег ё дегҷаи сирдор, тағорача, табақча, элак, қошук.

Миқдори масолах: кашк – 46 г, шир – 150 г, шакар – 9 г, намак – 2 г, маска – 15 г.

Рафти иҷрои кор

Коркарди якуми кашк – кашкро аз элак гузаронед, обро бо шир омехта карда, кашкро кофта истода ба он андозед

Пухтани шавлаи кашкӣ

Шавларо 10 – 15 дақиқа, доим кофта истода, дар оташи паст пазед ва дар интиҳои таомпазӣ намак ва шакар андозед.

Ороиши таоми тайёр: Таоми тайёрро ба табақчаҳо кашида, ба болаяш маска резед ва ба дастархон дихед.



Савол

1. Қорқарди якуми кашк аз чӣ иборат аст?
2. Чаро кашкро ба дег андохта, кофта меистанд?
3. Ин таоми кашкиро дар кадом вақти рӯз истеъмол мекунанд?

Қайларо бо ҳамаи гарнирҳои аз ярма, сабзавот тайёркарда, таомҳои творогдор ва дигар таомҳо истифода мекунанд. Онҳо таомҳоро сергизо мекунанд, иштиҳоро мекушоянд, ба таомҳои якхела намуди гуногун медиҳанд ва таомро болаззат ва зудҳазм мекунанд.

Қайларо дар қайладон ё табакчаҳое, ки гарнири хархела доранд, меандозанд.



Маслиҳати муфид

Сафедии тухуро аз зардиаш чудо кардан осон аст. Барои ин тухми шикастаро ба қифи қоғазии дар истакон гузошта резед, сафедиаши ба истакон мерезад, зардиаш дар қиф мемонад.

Кори амалии № 5

Тайёр кардани запеканкаи творогдор

Таҷҳизот ва асбобҳо: тоба ё лаганди газ, тағорача, истакон, элак ё гӯштқимакунак, қошук, корд, қайладон.

Миқдори маҳсулот: творог – 140 г, орди гандум – 12 г, шакар – 10 г, тухм – 1/10 (аз даҳ як ҳисса), намак – мувофиқи табъ, ванилин – 0,02 г, равған – 5 г, нони қоқи талқон – 5 г, қаймоқ (барои молидан) – 5 г, қайлаи ширин – 75 г ё қаймоқ – 25 г.

Рафти кор. Массай (масолеҳи) творогиро тайёр карда, ба творог тухм, намак, шакар, орд, ванилин андохта омехта

мекунем. Масолеҳи ҳосилшударо ба андозаи 3 – 4 см паҳн карда, ба лаганди тафдони равғанмолида мегузorem ва нони қоқи талқон мепoшeм. Рӯи онро ҳамвор карда қаймоқ мемолем ва ба тафдон гузошта 25 – 30 дақиқа мепазем.

Запеканкаи тайёрро бо корд бурида, ба қисмҳо тақсим карда, ба табақчаҳо гузошта, ба болояш қаймоқ ё қайла резед.

Ҳисоботи кори иҷрошуда:

1. Муайян кардани сифати таом.
2. Талабот ба таоми тайёрро гӯед.



Савол

1. Барои запеканкаи твoрогдор кадом масолеҳ лозим аст?
2. Барои чӣ пеш аз пухтан ба лаганд равған мемоланд ва боз нони қоқи талқон мепoшанд?

Эзоҳ: *Аз ҳамаи таомҳои тавсияшуда мувофиқи таъби худ 1 ё 2 намуди таомро амалан тайёр кунед.*

§ 7. Донҳо ва ярмаҳо

Ярмаро аз донҳо ҳосил мекунанд. Донҳо дар байни масолеҳи хӯрокворӣ дар ҷои аввал меистанд ва асоси хӯроквории бисёр давлатҳои ҷаҳонро ташкил медиҳанд.

Донҳои васеъ истифодашаванда: гандум, биринҷ, ҷавдор, ҷав, сулӣ, арзан, ҷуворимакка, марҷумак. Онҳо сафеда, ангиштоб, витаминҳои гурӯҳи В ва намакҳои минералӣ доранд.

Аз 82 млн. сафедае, ки онро инсон истеъмол мекунад, 40 миллионашро аз донҳо ва 25 миллионашро аз масолеҳи аз ҳайвонот ҳосилшаванда мегиранд.

Дар таркиби маҳсулоти донӣ қариб 2% равған ва 65 – 67% ангиштоб ҳаст.

Сафеда дар таркиби биринч – 7,3%, чавдор – 9,9%, сулӣ – 10% ва гандум – 12,7%-ро ташкил медиҳад.

Дар таркиби биологӣ назар андозем, сафедаи биринч ҷои якумро мегирад, чунки сафедаи он дар организми одам 95% ҳазм мешавад, сафедаи гандум – 87%.

Таркиби биологӣ чавдор дар ҷои дуюм меистад. Он аз ҷиҳати сафеда ба биринч монанд бошад ҳам, аммо баъзе моддаҳои зарурии он зиёдтар аст.

Дар ҷои сеюм аз ҷиҳати сафеда сулӣ меистад. Таркиби биологӣ он ба биринч наздик аст, сафедаи он дар вақти истеъмол ба мубодилаи моддаҳо дар организм мадад мерасонад ва ба сафедаи масолеҳи ҳайвонотӣ – ба гӯшт ва тухм монанд аст, аммо аз сафедаи шир ва маҳсулоти ширӣ фарқ мекунад.

Маҳсулоти лӯбиғӣ аз ҷиҳати таркиби ғизоӣ дар байни масолеҳи хӯрокворӣ ҷои дуюмро мегиранд. Дар таомҳо нахӯд, лӯбиё, бокило, марҷумак, лӯбиёи чиниро бисёр истифода мекунанд.

Дар ошхонаи миллии тоҷикӣ нахӯд, лӯбиё, мош ва гайраҳо зиёд истифода мешаванд.

Дар таркиби онҳо сафеда – 23%, равған – 2%, ангиштов – 52%-ро ташкил медиҳанд ва аз ҷиҳати аминокислотаҳо ба гӯшт наздик мебошад.

Ярмаҳо: Аз гандум – кашк, марҷумак – марҷумак, чав – ярмаи чав, сулӣ – ярмаи сулӣ, патароқи сулӣ – “Геркулес”, шолӣ – биринчи суфта, ҷуворимакка – ҷуворимаккаи майда кардашуда ҳосил мешавад.

Кашк ва биринч дар организми инсон аз ҳама зиёдтар ҳал ва ҳазм мешаванд, бинобар ин онҳоро дар хӯроки бачагон ва парҳезӣ васеъ истифода мекунанд.

Ярмаҳоро аз якдигарашон аз рӯи ранг, шакл, намуд, калонию хурдиашон фарқ мекунанд.

Ярмаҳо дар хӯроки инсон ҷои муайянро ишғол менамоянд. Асосан маҳсулоти лӯбиғӣ организми инсонро бо ангиштов таъмин мекунанд, онҳо манбаи энергия мебошанд. Дар онҳо бисёр моддаҳои барои инсон

фоидабахш мавҷуд аст, баъзе аз онҳо, монанди ярмаи сулӣ ва марҷумак аз сафеда боянд.

Дар бисёр ярмаҳо витаминҳои V_1 , V_2 ва РР мавҷуданд. Талабот нисбати сифати ярмаро бояд дар назар доред. Онҳо бояд ранг, бӯй ва мазаи ба худ хосро дошта бошанд, дар онҳо бӯй ва мазаи дигар масолеҳ набошад.

Пеш аз истифодаи ярма коркарди якуми онҳоро мегузаронанд. Онҳоро аз дигар чизҳои нолозим тоза мекунанд ё аз элак мегузаронанд (кашкро), баъзеашонро мешӯянд, мезирбонанд (марҷумак ва ярмаи ҷаву сулиро), баъзеашонро тар мекунанд.

Дар шароити хона ярмаҳоро дар халта ё халтачаҳои матоӣ ё дар зарфҳои шишагӣ ё металли сарпӯшида нигоҳ медоранд.

Масолеҳи ярмагиро барои як моҳ захира кардан беҳтар ва онҳоро дар ҷои салқин ва торик нигоҳ доштан лозим аст.

Даҳони зарфҳои ярманигоҳдориро бо сарпӯшҳо зичу пурра маҳкам накунад, беҳтараш ба ҷои сарпӯш даҳони онҳоро бо матои зичбофта бандед, чунки ярма дар ин ҳолат хуб нафас мекашад ва тез вайрон намешавад. Барои аз митта ва дигар ҳашарот эмин доштан ба ярма чанд дона сирро тоза накарда гузоред.



Савол

1. Ярмаҳо аз кадом моддаҳои шифобахш боянд?
2. Сабаби гузаронидани коркарди якуми ярмаҳо чист?
3. Кашкро аз чӣ ҳосил мекунанд?



Фикр кун, ҷавоб деҳ

Ярмаҳоро дар зарфҳои сарпӯшида нигоҳ доштан чӣ аҳамият дорад?

Сарпӯшро пурра маҳкам накарда, онро бо матои зичбофта бастан чӣ аҳамият дорад?

Худатон дар хона назар кунед, ки дар оила ярмаҳоро чӣ хел нигоҳ медоранд ва ба ин баҳо диҳед.