

## QAYNATIB PISHIRILGAN GO'SHTLI TAOMLAR: TAYYORLASH VA GASTRONOMIK JIHATLARI

*Mamadaliyev Sharobiddin*  
*Asaka tuman 4-son texnikumi*  
*ishlab chiqarish ta'lim ustasi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada qaynatib pishirilgan go'shtli taomlarning tayyorlash texnologiyasi, oziqlik xususiyatlari, gigiyena talablariga rioya qilinishi va gastronomik dizayni yoritiladi. Taomni pishirish jarayoni, sabzavot va ziravorlar bilan boyitish, plating va iste'molchiga taqdim etish tamoyillari ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** Go'sht, qaynatish, pishirish texnologiyasi, gastronomik dizayn, plating, oziqlik qiymati.

### **Kirish**

Go'sht inson ovqatlanishidagi eng muhim oqsil manbalaridan biri bo'lib, sog'lom ovqatlanishning asosi hisoblanadi. Qaynatib pishirilgan go'shtli taomlar an'anaviy oshxona madaniyatida keng qo'llaniladi, chunki ular nafaqat to'yimli, balki oson hazm bo'ladigan xususiyatga ega. Bunday taomlar go'shtning tabiiy ta'mini saqlash, oziqaviy moddalarning parchalanmasligini ta'minlash va iste'molchiga sifatli ovqat taqdim etish imkonini beradi<sup>2</sup>.

### **1-jadval**

#### **Go'sht turlari va pishirish tavsiyalari**

Go'sht turi	Tavsiya etilgan qaynatish vaqti	Harorat	Qo'shiladigan sabzavotlar va ziravorlar
<b>Mol go'shti</b>	2–3 soat	90–95°C	Piyoz, sabzi, ko'katlar, ziravorlar
<b>Qo'y go'shti</b>	1,5–2 soat	90–95°C	Sabzi, piyoz, kartoshka, zira
<b>Tovuq go'shti</b>	1–1,5 soat	90–95°C	Sabzi, ko'katlar, qalampir
<b>Baliq</b>	20–30 daqiqa	80–85°C	Sabzi, piyoz, limon

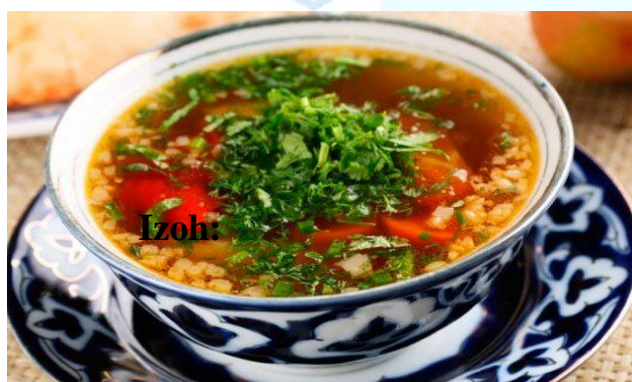
## Nazariy asoslar

### Go'shtni tanlash va tayyorlash

Qaynatib pishirish uchun go'sht sifatini saqlash eng muhim bosqich hisoblanadi. Go'sht yangi, yog'li va mayin bo'lishi kerak. Mol go'shti, qo'y go'shti va tovuq go'shti turli vaqt va haroratlarda qaynatiladi. Masalan, mol go'shti 2-3 soat, qo'y go'shti 1,5-2 soat davomida qaynatiladi. Go'shtni oldindan yuvish, ortiqcha yog' va qoldiqlarni olib tashlash oziqlik qiymatini oshiradi va gigiyena talablariga javob beradi<sup>3</sup>.

### Qaynatib pishirilgan go'shtli taomlar

#### 1. Qaynatma sho'rva



#### 1-rasm. Qaynatib pishirilgan go'shtli taomlar turi. Sho'rva va uning bezatilish turlari

Qaynatma sho'rva - go'sht va sabzavotlar suvda uzoq vaqt qaynatilib tayyorlanadigan milliy taomdir. Odatda qo'y yoki mol go'shti, kartoshka, sabzi, piyoz va ziravorlar qo'shiladi. Bu taom ozuqaviy jihatdan boy bo'lib, hazm qilishga yengil hisoblanadi.



**12rasm. Qaynatib pishirilgan go'shtli taomlar turi. Beshbarmoq va uning bezatilish turlari**

Beshbarmoq - qaynatilgan go'sht va qaynatilgan xamir bo'laklaridan tayyorlanadigan taom. Go'sht bulyonda pishiriladi va ustiga piyoz hamda ziravorlar qo'shiladi. Bu taom Markaziy Osiyo xalqlarining an'anaviy taomlaridan biri hisoblanadi.

## 2-jadval

### Qaynatib pishirilgan go'shtli taomlar jadvali

№	Taom nomi	Asosiy mahsulotlar	Tayyorlash usuli	Ozuqaviy ahamiyati
1	Qaynatma sho'rva	Qo'y yoki mol go'shti, kartoshka, sabzi, piyoz	Go'sht va sabzavotlar suvda uzoq vaqt qaynatiladi	Vitamin va oqsilga boy
2	Beshbarmoq	Qaynatilgan go'sht, xamir, piyoz	Go'sht bulyonda qaynatiladi, xamir bilan birga beriladi	Yuqori kaloriyali va to'yimli
3	Chuchvara	Qiyma go'sht, xamir, piyoz	Xamir tugunchalari suv yoki bulyonda qaynatiladi	Oqsil va uglevod manbai
4	Hasip	Ichak, guruch, go'sht, ziravorlar	Ichak ichiga solinib suvda qaynatiladi	Milliy kolbasa turi, to'yimli

### Qaynatish jarayoni

Qaynatib pishirish - eng ko'p qo'llaniladigan texnologik usul bo'lib, u go'shtni yumshatadi va suvda eriydigan vitaminlar, minerallarni saqlaydi. Optimal pishirish harorati 90–95 °C bo'lib, bu oqsilning parchalanishini oldini oladi va taomning mazali bo'lishini ta'minlaydi. Pishirish davomida go'sht suyuqligi (bulon) tarkibida ozuqa

moddalari eritiladi va bu bulonni keyinchalik sho'ruva yoki garnir sifatida ishlatish mumkin<sup>4</sup>.

## 2-jadval

### Qaynatish jarayonida ozuqaviy moddalarning saqlanishi (%)

Go'sht turi	Tavsiya etilgan qaynatish vaqti	Harorat	Qo'shiladigan sabzavotlar va ziravorlar
Mol go'shti	2–3 soat	90–95°C	Piyoz, sabzi, ko'katlar, ziravorlar
Qo'y go'shti	1,5–2 soat	90–95°C	Sabzi, piyoz, kartoshka, zira
Tovuq go'shti	1–1,5 soat	90–95°C	Sabzi, ko'katlar, qalampir
Baliq	20–30 daqiqa	80–85°C	Sabzi, piyoz, limon

### Ziravorlar va sabzavotlar qo'shish

Go'shtli taomlarga sabzavotlar va ziravorlar qo'shish taomning oziqlik qiymatini oshiradi va ta'mni boyitadi. Piyoz, sabzi, kartoshka, ko'katlar va turli ziravorlar go'sht bilan qaynatilganda nafaqat lazzat, balki aromatik xususiyat ham oshadi. Olimlar ta'kidlaganidek, sabzavotlar oqsil va yog'lar bilan uyg'unlashadi va taomni to'yimli qiladi<sup>5</sup>.

### Plating va gastronomik dizayn

Plating - taomni bezash va estetik ko'rinishini oshirish jarayoni. Qaynatib pishirilgan go'shtli taomlarni plating qilishda rang, shakl va kompozitsiyaga e'tibor beriladi. Masalan, sabzavot bo'laklarini go'sht atrofida estetik tarzda joylashtirish yoki bulonni alohida idishda taqdim etish iste'molchining ovqatga bo'lgan qiziqishini oshiradi<sup>6</sup>.



**1-rasm. Taom qaynatish jarayoni bosqichlari**

### Taomni tarqatishga tayyorlash

1. Go'shtni suvda yoki bulonda qaynatishdan oldin tozalash va kesish.
2. Pishirish davomida ziravorlar va sabzavotlarni qo'shish.
3. Tayyor taomni idishga joylashtirish va estetik bezash (plating).
4. Taomni xizmatga tayyor holda, issiq holatda iste'molchiga taqdim etish.

Qaynatib pishirilgan go'shtli taomlar oziqaviy jihatdan boy, vitaminlar va minerallar bilan to'ldirilgan bo'lib, sog'lom ovqatlanish uchun ideal hisoblanadi. Shu bilan birga, ularning estetik ko'rinishi va platingga e'tibor qaratilishi gastronomik madaniyatni rivojlantirishga xizmat qiladi<sup>7</sup>.

Qaynatib pishirilgan go'shtli taomlar nafaqat oziqlik va hazm qilinishi oson bo'lishi bilan, balki gastronomik didni oshirishi bilan ham ahamiyatlidir. Go'shtni tanlash, qaynatish texnologiyasi, sabzavot va ziravorlar qo'shish, plating va tarqatish jarayonlariga ilmiy asosda yondashish taom sifatini oshiradi va iste'molchi qoniqishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, mazkur taomlarni tayyorlash va taqdim etish gigiyena qoidalariga rioya qilinishi muhimdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov B. "Ovqatlanish va sog'lom hayot", Toshkent, 2020.
2. Mirzaev F. "Oziqlik va pishirish texnologiyasi", Samarqand, 2018.

3. Sultonov R. “Go‘shkli taomlar tayyorlash”, Buxoro, 2021.
4. Islomov A. “Gastronomik dizayn asoslari”, Toshkent, 2017.
5. Zokirov D. “Plating va oshxona san’ati”, Samarqand, 2022.
6. Rustamov K. “Sog‘lom ovqatlanish va oshpazlik”, Toshkent, 2021.
7. Dadayev Q. O. Oziq-ovqat texnologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012. – 256 b.
8. Mo‘minova M. N. Ovqat tayyorlash texnologiyasi va oziq-ovqat tovarshunosligi. – Toshkent: Ilm-Ziyo, 2012. – 320 b.
9. Choriyev A. J., Axrarov U. B., Samadov O. B. Go‘shli-sut mahsulotlari texnologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2023. – 280 b.
10. Abdurahmonova M. K. Qaynatilgan va dimlangan go‘shli taomlarini tayyorlash texnologiyasi. // *Journal of New Century Innovations*. – 2023. – №3. – B. 45–49.
11. G‘ulomov A. Milliy taomlar texnologiyasi. – Toshkent: Iqtisodiyot, 2015. – 210 b.
12. Rasulov B. Oziq-ovqat mahsulotlari texnologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2018. – 275 b.
13. Abdullayev S. Ovqat tayyorlash asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2014. – 190 b.
14. Karimov R. Milliy oshxona taomlari texnologiyasi. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016.