

БАХТИЁР ДЎСТЖОНОВ

ХОРАЗМ ТАОМЛАРИ

Тошкент
"Ўзбекистон"
1994

36.997
Д. 99

Нашр учун масъул Рустам САПОЕВ

Тақризчилар: Н. Л. Романченко — тиббиёт фанлари доктори, профессор,
К. Б. Баҳодиров — Тошкент I Тиббиёт институтининг кафедра мудирини, тиббиёт фанлари доктори, профессор,
В. А. Булгаков — "Ўзбекбирлашув" умумий овқатланиш бошқармасининг бошлиғи

*Илмий муҳаррир — тиббиёт фанлари доктори,
проф. Н. Қ. Бобоҳўжаев*

Дўстжонов, Бахтиёр.

Хоразм таомлари (Нашр учун масъул Р. Сапоев).—
Т.: Ўзбекистон, 1994.—88 б.
ISBN 5-640-01654-X

Мазкур рисолада муаллиф Хоразм воҳасида кенг истеъмол қилинадиган элликта таом тури, уларни тайёрлаш усуллари, кимёвий таркиби, тўйимлилиги ва шифобахшлиги ҳақида маълумотлар келтиради.

Китобча овқатланиш гигиенаси муаммолари билан шуғулланувчи мутахассисларга, тиббиёт ходимларига, умумий овқатланиш соҳаси ходимларига ва кенг китобхонлар оmmasига мўлжалланган.

Дустжанов Б. Хорезмские блюда.

36.997

№ 710—94

Алишер Навоий номи
Ўзбекистон Республикасининг
давлат кутубхонаси

Д 4001010000- 002
М 35 (04)- 94

© "Ўзбек-РЕМАКСА Ко ЛТД", 1994 й.

МУҚАДДИМА

Ҳаётимиз сиёсий, иқтисодий ва ижтимоий мураккаб шароитга тушиб қолган ҳозирги кунларда биз ўтмиш меросимизни имкони борича тўлиқ ба ҳар томонлама мукамал ўрганишимиз, "нега шундай бўлди", "энди нима қилиш зарур" деган саволларга жавоб топишимиз керак. Барча ижобий тажрибалар, фожиавий хатоларнинг сабоқлари айни шу кунларда жуда зарурдир. Бу жараёнда майда ва аҳамиятсиз нарсанинг ўзи йўқ. Инсон турмуш тарзининг маъно ва моҳияти, гўзаллиги ва фазилатларини ўзида намоеъ қиладиган энг қадимий халқ ҳунари – пазандачилик тарихи ҳам алоҳида ўрин тутати. Зотан, инсон ва инсоншунослик ҳозирги даврда долзарб фан экан, инсоннинг тирикчилигини таъминловчи пазандачилик ҳам алоҳида фандир.

Хоразм пазандачилиги 70- йилларга келиб деярли ўз қиёфасини йўқота борди. Дастурхонимизда гўжа, ишлама, буламоқ, қайиш, жуган курдик, чалпак, чолов, қорма балиқ, узман, шувит оши, кади ва шолғомли таомлар камдан-кам кўринадиган бўлиб қолди. Бунинг сабаблари бор, албатта. Пахта якка ҳокимлиги даврида марказнинг "Ўзбекистон фақат пахта етиштирсин, ғалла ва гўштни бошқа республикалар таъминлайди" деган кўрсатмаси сабабли дала-ларимизда буғдой, жўхори, сабзавотлар ва бошқа ҳаётий зарур зироат экинлари экилмади, боғлар йўқола бошлади. Пахта шу даражада кўпайиб кетдики, уни ҳашаротлардан сақлаш учун бутун дала-даштлар заҳарли кимёвий дорилар билан дориланди. Натижада ош-кўк ва бошқа шифобахш гиёҳлардан фойдаланиш имконияти йўқола борди.

Аҳолининг саломатлиги ёмонлашувида асосан заҳарли кимёвий дориларнинг кўп ишлатилиши, ичимлик сувнинг ҳаддан ташқари ифлосланиши бош сабаб эканлиги

айтилмоқда. Лекин аҳоли ейдиган овқатлар сифатини яхшилаш масаласи эътибордан четда қолди. Холис айтиш керак, биз тилга олган давр ҳар томонлама тўкин-сочин, фаровон давр эди.

Тўй-маъракалардан кейин қозон-қозон таомлар, нонларни ариқларга оқизиш, умуман ноз-неъматларни исроф қилиш ҳодисалари ҳақида жуда кўп гап-сўзлар бўлди. Ҳа даврда хонадонларда асосан палов, қовурдоқ, гўмма, хамир овқатлар кўп тайёрланарди. Семириш, қандли диабет, қон босими ошиши, юрак-томирлар, асаб касалликлари ана шу йиллардаги турмуш тарзининг "ҳосиласидир". "Марказ" га қарам бўлган ҳаётдан ана шундай мерос билан мустақиллик йўлига чиқдик.

Биз яқин йиллар ичида Хоразм пазандачилигини қайта тиклашимиз керак. Юзаки қараганда бу жуда осон ишга ўхшайди. Лекин пазандачилигимизнинг кўп сирлари унутилган, ҳозирги авлод уни деярли билмайди. Яқинда бир қишлоқда бўлдик. Уй эгаси хотинига буламоқ буюрди. Ҳали бир чойнак чойни ҳам ичиб улгурмаган эдик, буламоқ дастурхонга қўйилди. Кўриниши, ранги буламоқ, лекин таъми бу таомга ўхшамасди. Асли буламоқ 1–1,5 соатда пишади.

Кўриниб турибдики, ҳақиқий Хоразм пазандачилигини тиклаш камида бир авлод умрига тенг даврни талаб этади. Шу жараёнда тарихни ўрганишимиз, унинг сирли қатлам-қатламларига қўл уришимиз, Хоразмнинг ўзига хос турмуш тарзини асл илдишларига яқин ҳолатда жонлантиришимиз керак. Бу эса осон иш эмас. Тадқиқотчиларнинг далолат беришича, ҳозирги мавжуд манбалар кейинги қўшимчалар ва айрим нотўғри тахминлардан тозаланса, Хоразм ва унинг атрофидаги халқларнинг 15 минг йиллик тарихини тиклаш мумкин. Дунёда энг қадимги ёзма манбалардан ҳисобланган "Авеста" даги (бу китобнинг Хоразмда ёзилганига жаҳондаги кўпгина таниқли олимлар далолат берадилар) "Вендидат" китобининг учинчи бобида шундай дейилади: "Кимки галла экса, у тақводорлик (ҳаққонийлик)ни эккан бўлади. Галла хирмонда янчилганида девларни ваҳима тери босади. Хорос (тегирмон) тайёрланганда девларнинг тоқати йўқолади. Ун хамир тоғорага солинаётганида девлар инграй бошлайдилар. Хамир қорилаётганида эса девлар даҳшатга тушиб бўкирадилар". Ёмонлик ва фалокат рамзи ҳисобланган девлар инсонга куч-қувват бағишлайдиган таомдан даҳшатга тушиши бежиз эмас. Душманга қарши кураш ва юртни фаровон қилиш

мақсадида инсон фаолиятини оширувчи, унга куч-мадор бағишловчи энг олий таомлар тайёрланган. Бу ишга буюк олимлар, донишмандлар бош қўшишган.

Биз ҳозир энг яқин ўтмишимиз – XI аср Маъмун академияси даври ҳақида асосли манбаларга эгамиз. Аслини олганда, Хоразм фан ва маданиятининг яна бир гуллаган даври – Искандар Зулқарнайн замонига бориб тақалади. Беруний қайдларида бу давр ҳам Хоразм учун илк босқич эмаслигини эслатади. Бағдод Маъмун академиясида етакчи ўринда турган Ал-Хоразмий яшаган даврни биз ҳали унчалик мукамал билмаймиз. Хоразм Маъмун академиясида Ибн Синодек тиббиёт даҳоси фаолият кўрсатганини, фақат шу даврда табобат соҳасида ўттизга яқин олим иш олиб борганини ҳисобга олсак, ҳали бу хазинага қўл урилмай турибди, дейишга ҳақлимиз.

Хоразм пазандачилигининг такомил топишида халқ тажрибаси билан бирга табобат олимларининг ҳам ҳиссаси катта. Ал-Берунийнинг "Сайдана" асари, Абулғозий Баҳодирхоннинг воҳада ўсадиган гиёҳларнинг шифобахш хусусиятлари ва баъзи касалликларнинг давосига бағишланган "Манafiъ ал-инсон" рисоласи ва ҳали бизга маълум бўлмаган қанчадан-қанча китоблар Хоразм таомларининг шаклланишига асос бўлгандир. Ибн Сино асарларида баён этилган, ҳозир Хоразмда табиблар шифо учун тайёрлайдиган бир парҳез таом ҳақида қисқача тўхталамиз.

Доғлаб сақланган (йил ошган) сариёғ тўппи қозон (узунчоқ қозон) га солинади. Устига майда тўғралган оқ пиёз солиб, паст оловда пиёз эриб кетгунча пиширилади, кейин майда қилиб тўғралган сариқ сичқонқуйруқ гашир (сабзи) солинади, у ҳам эриб кетгач кичик тандир кабоб шаклида тўғралган қўйнинг биқин гўшти солиниб, қозоннинг қопқоғи ёпиб қўйилади. 10 - 20 минутдан кейин гўшт ағдарилади, яна қопқоқ бостирилади. Шу ҳолатда бир соатлар чамаси қўйилади. Таом эрталаб (ярим кило гўшт уч маҳал) ейилади. Юраги дармонсизлашган беморларга бериладиган бу парҳез таомнинг тайёрланиши ва масаллиқларини ўйлаб кўрсак, қатор саволлар пайдо бўлади. Нега доғланган йил ошган сариёғ, нега оқ пиёз, сариқ сичқонқуйруқ сабзи, нега улар эриб кетиши керак? Сабзи билан пиёзнинг ёгда эришида бир ҳақиқат бор. Улардаги инсон учун энг зарур моддалар фақат ёгда эрийди. Илгари қариялар паловнинг ёғини болаларга бежиз ичирмаганлар.

Баҳорда айни шафтоли гуллаганда хонадонларда барак пишириш расм бўлган. Шафтоли гулбарги қўшилган барак кучли сурги қувватига эга. Уз табиий шароитимизда етиштириладиган шафтоли гулбарги кўп ҳолларда маккан сано (александрийский лист) дан ҳам қувватли бўлади. Ҳали айрим хонадонларда ойда бир марта баракка йилбўй солиб тайёрланади. Маҳаллий табиблар йилбўйда буйракдаги тошни ҳайдаш хусусияти борлигини айтадилар.

Халқ орасида шундай бир ҳикоят бор. Машҳур табиблардан бирининг ёлғиз фарзанди оғир дарддан вафот этади. Табиб бунга чора тополмай, лоақал сабабини билай деб фарзандининг ичини очиб, иллатни излаганда буйракда катта бир тош борлигини аниқлайди. Тошни пичоғининг сопига нақш сифатида маҳкамлаб қўяди. Баҳорда шифобахш гиёҳларни териб юрганида қўлидаги пичоқни ариқ бўйида барқ уриб ўсиб ётган йилбўй устига қўйиб, таҳорат олади ва намоз ўқийди. Пичоқни олиб қараса, тош эриб кетган. Табиб ана шундан кейин барча гиёҳларнинг шифобахш хусусиятларини қўнт билан ўрганади.

Хоразм парҳез таомларининг таркибий қисмлари текшириб кўрилса, уларнинг аксарияти илмий жиҳатдан асосланганини кўрамиз. Ўсимлик ва ҳайвонот дунёси маҳсулотларининг деярли кўпчилиги ўтмиш олимларимиз томонидан чуқур ўрганилган. Эрталаб оч қоринга анор е, анор бўлмаса мева е, пешинда (тушликда) оқ пиёз е, қонинг тозаланади, дейди табиблар. Илгари сарамас касаллигига йўлиққан бемор сазон балиқ билан даволанган. Беморнинг орқа терисига, жигар устига балиқ қони суртилган. Бемор махсус идишда ҳил-ҳил пишган сазон балиқ (қуйруғи ва қанотлари узун қизил балиқ) шўрвасига чўмилтирилган. Бундай шифобахш парҳез таомлар жуда кўп. Ана шу ривоятимиз ҳақиқатларни тўплаш, илмий ўрганиш ва уни Хоразм пазандачилигига татбиқ этиш бугунги долзарб ишлардандир.

Хоразм пазандачилигининг асосий озиқ-овқат маҳсулотлари нималардан иборат бўлган? Эл тилида шундай ибора бор: "Уч ой қавоғим, уч ой чавоғим (балиқ), уч ой совуним (совлугим), уч ой қовуним". Қовоқдан Хоразмликлар ўнга яқин лаззатли таом тайёрлайдилар: қовоқ солинган нон, кади (қовоқ) шўрва, кади барак, димлама (кади димлама одатдагидан бутунлай бошқача бўлади), кади сомса, кади гўмма ва ҳоказолар. Худди шунингдек балиқ таомлари ҳам хилма-хилдир. Қовун овқат ўрнига ўтган. Ҳар

хил зарарли дорилардан ҳоли бўлган нонигўшт, озгин, ола-хаммо, гурвак, қариқиз, бешак каби қовунлар ғарқ пишган-да нон билан ейилса бир маҳаллик кучли таом ўрнига ўтган. Хоразмда: қора гурвак етилиб пишганда йигитлар қовунхўрлик қилишган. Гурвак еб, ширасидан маст бўлган йигитлар қизларга тегажаклик қилишади. Қизларнинг яқин кишилари йигитларни роса савалашади. Ана шунда ўзига келган йигитлар, дод алиндан гурвак сўпи, деб қичқиряшган. Хоразмча ҳазил аралаш бу ибораларда ҳақиқат бор.

Сут-қатиқдан тайёрланадиган таомлар ҳам анчагина. Уларнинг аксарияти парҳез таомлардир. Сутдан тайёрланадиган маҳсулотларнинг ҳар бирида ўзига хос шифобахш хусусиятлар мавжуд. Бошга ва танага вақти-вақти билан қатиқ суртилиши бежиз эмас. У майда яраларни кетказади, терини мустаҳкамлайди. Агар киши қон аралаш сийса унга чакида (чакки) ёки тоза чайилган айрон берилади. Бу қонни тоза тутади ва тезда тўхтатади. Илгари фаровон замонларда қалампирмунчоқ (гвоздика) уруғи солиб қайнатилган сутга қизларни чўмилтиришган. Лекин табиблар сут маҳсулотларидан жуда эҳтиёт бўлишга чақирганлар. Оқдан топсанг (дардни) давоси йўқ, деб огоҳлантирганлар.

Ҳозирги озиқ-овқатлар тури ва таркибини ўзгартириш билан аҳолини соғломлаштириш гоёсини кўтариб чиқаётган гуруҳлар оз эмас. Пазандачиликнинг қадим тарихига қанчалик яқинлашсак, бу гуруҳлар ҳаракатида маълум бир ҳақиқат борлигини ҳис қиламиз. Хоразм тарихининг чуқур маънолари бутун дунёда бўлаётган муҳим қўзғалишлар, интилишлар ва хайрли ҳаракатларга ҳамоҳанглиги олим ва мутахассисларни тадқиқот ва илмий текшириш ишларига янада рағбатлантиради.

Биз ушбу рисолага Хоразм таомларининг фақат айрим турларини киритдик. Гарчи озиқ-овқат маҳсулотларининг таркибий қисми, кимёвий хусусиятлари ҳар бир таом баёнида келтирилган бўлса-да, овқатнинг инсон танасидаги модда алмашинуви жараёни, асосий таркибий қисмлари, уларнинг ҳаёт фаолиятидаги ўрни ҳақида маълумот бериш ўринли бўлар деб ўйлаймиз.

Овқатни сифатли ва лаззатли қилиб тайёрлаш қанчалик аҳамиятли бўлса, овқатланишни тўғри ташкил этиш ҳам жуда муҳимдир.

Режали, тўғри ва фойдали овқатланиш организмнинг яшаш қобилиятини таъминлайди. Танадаги меъёр озиқ мод-

даларнинг табиий хусусиятлари, уларнинг куч-қуввати билан белгиланади. Пала-партиш ва тартибсиз еб-ичиш оқибатида турли хасталиклар, чунончи, меъда ва ичак, юрак ва қон-томирлар, моддалар алмашинуви бузилиши оқибатида ёғ босиш каби (хомсемизлик) касалликлар келиб чиқиши мумкин.

Одам танаси доимий равишда куч-қувват (энергия) сарфлаб туради. Ички аъзолар, мия, юрак, ўпка, меъда-ичак, жигар, буйрак ана шу қувват туфайли узлуксиз ишлаб туради. Энергияни эса инсон овқатдан олади. Организмда овқатнинг таркибий қисмлари парчаланади, пировардида иссиқлик ажралиб чиқади.

Истеъмол этилган масаллиқлар орқали организмга тушган озиқ моддалар (оқсил, мой ва углевод ёки карбонсувлар) тўқима ва ҳужайралар (кўзга кўринмайдиган ғоят майда тузилмалар) нинг яшаши учун ҳам зарурдир. Ҳар куни ҳужайраларнинг маълум бир қисми нобуд бўлиб, улар ўрнида янгилари пайдо бўлади, бу эса овқатланиш туфайли содир бўлади.

Озиқ моддаларга эса асосан оқсил, ёғ, карбонсув, минерал тузлар ва витаминлар киради. Улар кимёвий жиҳатдан жуда мураккаб тузилган бўлса-да, аъзойи-баданда ўз тузилишига кўра бир мунча оддий моддалар ва бирикмаларга парчаланади.

Оқсил тўқима ва ҳужайраларнинг асосий таркибий қисмларидан бири саналади ва ҳаёт учун энг муҳим жараёнларда бевосита қатнашади. Чунончи, оқсил тараққинг этувчи ҳужайралар учун "қурилиш материали", тўқима ҳужайраларининг ташкил топишида хизмат қилувчи модда ҳисобланади. У мушак, қон, тўқима суюқликлари (лимфа), гормонлар ва ферментларнинг таркибига киради. Шу билан бирга оқсил микроблар ва уларнинг заҳарларига (токсинларига) қарши аъзойи-баданда мавжуд бўладиган бирикмалар (антитаналар) таркибига ҳам киради. Мўътадил шароитда инсон организмда ҳосил бўладиган ўт ва сийдик таркибида оқсил бўлмайди. Оқсил тўқима ҳужайралардаги моддалар алмашинувида фаол қатнашади ҳамда ёғ, углеводлар, витамин ва минерал тузлар алмашунивида ҳам иштирок этади. Кишига куч-қувват (энергия) беришда оқсил иккинчи ўринда туриб, ҳужайрада йўқолган энергиянинг ўртача 14 фоизини қоплайди. 1 г оқсил ҳужайрада парчаланиб, оксидланганда 4 калория иссиқлик ажралиб чиқади.

Оқсилнинг таркибий қисми аминокислотадир. Аминокислоталар 2 гуруҳга бўлинади: фойдали, яъни ал-маштириб бўлмайдиган аминокислоталар. Биринчи гуруҳни саккизта аминокислота ташкил этган бўлиб, уларнинг ҳаммаси оқсил таркибига кирган бўлса, бундай оқсил биологик фаол оқсил деб юритилади (ҳайвон оқсиллари шу гуруҳга киради). Агар оқсил таркибида ал-маштириб бўлмайдиган аминокислотадан ҳатто биттаси етишмаса ҳам у биологик фаол вазифани бажара олмайди. 2 - гуруҳ аминокислоталар асосан ўсимлик маҳсулотларида бўлади. Шунга кўра аминокислоталарнинг етишмаслиги кўпинча фақат ўсимлик маҳсулотлари билан овқатланадиган кишиларда учрайди. Гигиеник нуқтаи назардан озиқ-овқат таркибида иккала гуруҳдаги аминокислоталар маълум миқдорий нисбатда бўлиши фойдалидир. Катта ёшдаги кишилар учун оқсилнинг бир кунлик меъёр миқдори ўртача 90-100 граммга тенг.

Ёғлар (мойлар) ҳам инсон ҳаётида муҳим ўрин тутадиган зарур омиллардан бири ҳисобланади. Ёғ асосан куч-қувват (энергия) берувчи резерв модда бўлиб хизмат қилади. Шу билан бирга ёғлар тирик организм тўқимасининг таркибий қисмларидан биридир.

Ёғнинг таркибий қисми мой кислоталаридан ташкил топган. Мой кислоталари ҳам 2 гуруҳга бўлинади: тўйинмаган (кўпроқ ўсимлик маҳсулотларида) ва тўйинган (асосан ҳайвонот маҳсулотларида) мой кислоталари. Инсон учун нисбатан фойдалиги тўйинмаган мой кислоталаридир, чунки улар моддалар алмашинуви жараёнида фаол иштирок этади. Тўйинган мой кислоталарга бой бўлган маҳсулотлар (мол ёғи, гўшт, гўшт маҳсулотлари ва бошқалар) кўпроқ ва узоқ вақт истеъмол қилинса, киши турли касалликларга (жумладан, юрак томирлар хасталикларига) чалиниб қолиши мумкин. Илмий кузатишларнинг кўрсатишича, озиқ-овқат масаллиқларига омихта ёғлар ишлатилса, овқатнинг тўйимлилиги ошиши билан бирга улар организмда осон сингиб, моддалар ал-машинувида фойдали иштирок этади.

Катта ёшдаги кишилар учун оқсил ва ёғ нисбати 1:1 га тенг, яъни бир кунлик овқатдаги ёғ миқдори ўртача 90-100г бўлиши, лекин бу миқдор кишининг фаолияти ва ёш-қариллигига қараб ўзгариши мумкин.

Углевод (карбонсув) лар, аъзойи-баданнинг асосий куч-қувват (энергия) манбаларидан бири бўлиб, одам истеъмол қиладиган овқатнинг асосий таркибий қисми ҳисобланади. Углеводлар ҳужайраларда бўладиган мураккаб моддалар

алмашинуви жараёнида осон парчаланиб оксидланади (ёнади) ва тезда иссиқ ажратади. Бу моддалар оқсиллар ва ёғларга қараганда тахминан 4-5 марта кўпроқ истеъмол қилинади (бир кунда 400-500 г атрофида).

Углевод организмда иссиқлик (энергия) материали сифатида сарф қилинади, улар ҳужайра ва тўқималар таркибига кириб, янги ҳужайраларнинг ҳосил бўлишида иштирок этадилар.

Углеводлар икки гуруҳга – оддий ва мураккаб турларга бўлинади. Оддий углеводлар (моносахаридлар) гуруҳига узум шакари, қанд моддаси (глюкоза), фруктоза (мева шакари) ва бошқа шу каби бир қатор моддалар киради. Улар сувда яхши эрийди, ичакда тезда сўрилиб қонга, сўнгра тўқима ва ҳужайраларга осон ўтиб парчаланаяди ва иссиқлик ажратади. Шунга кўра биринчи гуруҳ углеводлар осон ҳазм бўлувчи озиқ моддалар таркибига киради. Мураккаб углеводлар (полисахаридлар) гуруҳига крахмал, гликоген, клетчатка каби моддалар киради. Бу бирикмаларнинг организмда парчланиши мураккаброқ, баъзилари (масалан, ўсимлик ҳужайралари қобиғини ташкил қилувчи клетчатка моддаси) меъда-ичакда деярли парчаланмайди. Лекин бу моддалар овқатнинг парчланишида ва ҳазм бўлишида катта роль ўйнайди. Гликоген моддаси эса ўз навбатида мушак ҳаракатида маълум бир вазифани бажаради. Ўсимлик маҳсулотларида кўпроқ ушланаядиган крахмал эса ичакда маълум бир миқдорда парчланиб, моносахаридга айланади, сўнгра қонга ўтади ва моддалар алмашинувида иштирок этади. Шундай қилиб, углеводларнинг асосий манбаи бўлиб ўсимлик озиқ маҳсулотлари ҳисобланади.

Оқсил, мой ва углеводлар ёшга, бажарилаядиган иш фаолиятига ва иқлим шароитларига қараб маълум миқдорда (бу миқдорлар тегишли адабиёт манбаларида келтирилган) истеъмол қилиниши даркор, акс ҳолда моддалар алмашинуви жараёнларида нохуш ҳолатлар рўй бериши ва айрим касалликларнинг пайдо бўлиши учун шароит туғилиши мумкин.

Инсон ҳаётида минерал тузлар муҳим аҳамиятга эга. Озиқ-овқатлар таркибида минерал тузларнинг этишмаслиги ёки бўлмаслиги организм фаолиятини ишдан чиқаради. Минерал тузларнинг айримларини (макроэлементларни) одам граммлаб истеъмол қилса, баъзилари (микроэлементлар) организмга жуда кам миқдорда – миллиграмм, ҳатто микрограмм миқдорида тушади. Уму-

ман олганда, киши организмнинг 5 фоизини минерал тузлар ташкил этади.

Минерал тузларнинг қон яратилишида (темир, мис, никель, марганец), тўқималарнинг (масалан, суякнинг) шаклланишида ва қайта тикланишида (фосфор, кальций) роли катта. Бу бирикмалар организм ҳужайраларида эриган ҳолда, электр зарралари ҳолида бўлганлиги туфайли ҳужайра ва ҳужайралараро суюқликларда биологик (осмотик) босимни ушлаб ва мувозанатлаштириб туради, бу эса ҳужайраларнинг озиқ моддалар билан таъминланишида муҳим восита ҳисобланади. Минерал тузлар организмнинг кислота-ишқор мувозанатини бир меъёрда сақлаб туришда, айниқса сув алмашинувини меъёрга солиб туришда беқиёс бирикмалар родини ўтайди (калий, натрий).

Макро- ва микроэлементлар ҳайвон ва ўсимлик маҳсулотларининг таркибида уларнинг хили ва сифатига қараб ҳар хил миқдорда бўлади. Асосий минерал тузларга натрий, калий, кальций, фосфор, темир, магний каби моддалар ва кўп миқдордаги микроэлементлар киради, уларнинг ҳар бири ўзига хос аҳамиятга эга. Инсоннинг минерал элементларга бўлган бир кунлик эҳтиёжи, уларнинг хилига қараб турлича миқдорда белгиланган.

Витаминлар ҳаётбахш омиллардан бири ҳисобланади. Бу озиқ моддалар инсон учун ниҳоятда муҳим аҳамият касб этади. Уларнинг организмда бўлмаслиги ва қатто етишмаслиги қатор касалликларга олиб келади, чунки витаминлар организмда содир бўладиган энг зарур жараёнларда қатнашадиган, юқори биологик қиммати бўлган моддалардир.

Витаминлар (дармондорилар) кимёвий хусусиятларига кўра инсон организмда ҳосил бўлмайди ёки жуда оз миқдорда ҳосил бўлади – улар организмга фақат озиқ-овқатлар билан тушади. Витаминлар оқсил, ёғ, углеводларга ўхшаб куч-қувват манбаи бўлолмайди, тўқима ва ҳужайраларнинг таркиб топшида "қурилиш материали" вазифасини ҳам бажармайди.

Булар моддалар алмашинувида фаол иштирок этади, инсон танасининг турли касалликларга қаршилиқ кўрсатиш қобилиятини ҳамда ташқи муҳитнинг нохуш омилларига чидамани оширишда ижобий таъсир кўрсатади. Бинобарин, жуда оз миқдорда бўлса ҳам (милиграмм ва микрограмм) ўз таъсирини кўрсатади. Витаминлар етишмовчилигида ёки улар организмда яхши сингмаганда

ўзига хос гиповитаминоз ёки авитаминоз деб номланган оғир касалликлар келиб чиқиши мумкин.

Ҳозирги вақтда тиббиёт амалиётида 30 дан ортиқ витамин турлари атрофлича ўрганилган бўлиб, улардан 20 га яқини организмнинг моддалар алмашинуви жараёнида фаол иштирок этади.

Витаминларнинг баъзилари сувда, баъзилари ёғда эрийди. Сувда эрийдиганлари – С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, РР ва бошқалар, ёғда эрийдиган витаминлар қаторига А, D, Е, К каби витаминлар киради. Ҳар бир витамин ўзига хос биологик хусусиятларга эга ва инсон организмда махсус вазифаларни ўтайди. Витаминларнинг организм учун зарур бўлган бир кунлик миқдори уларнинг хилига қараб, кишининг ёши, иш шароитига ва истиқомат қиладиган жойдаги иқлим кўрсаткичларига кўра турлича бўлиши мумкин.

Халқда "Одам овқат учун яшамайди, балки яшаш учун овқат ейди" деган ибора бор. Бу ўринли ва таъбабат нуқтаи назаридан ҳикматли бўлган сўзларни ҳеч вақт унутмаслигимиз даркор. Қуйида шу иборани талқин этиб, китобхонга айрим маслаҳат-тавсияларимизни ҳавола этмоқчимиз.

Авваламбор, биз шуни таъкидлашимиз лозимки, гап овқатнинг миқдоридоғина эмас, балки сифатида, маълум тартиб билан тановул этилишидодир. Пала-партиш, тартибсиз овқатланганда киши ҳаддан ташқари семириб кетиши, турли касалликларга чалиниши, барвақт қариб қолиши мумкин.

Овқат тайёрланадиган жойларда озодагарчиликка қатъий риоя қилиш, шахсий гигиена тартиб-қоидаларига амал қилишни ҳеч вақт унутмаслигимиз керак. Овқат тайёрланадиган маҳсулотлар сифатли, янги бўлиши лозим. Маҳсулот сал бузилган бўлса ҳам овқатга ишлатиш мумкин эмас. Гўшт, балиқ, сут ва тез бузиладиган бошқа маҳсулотларга айниқса катта эътибор бериш зарур. Маҳсулотларни қозонга яхшилаб ювиб солиш даркор. Ошхона асбобларини ишлатгандан сўнг иссиқ сувда ювиб, чайиш ва ўз жойига қўйиш гигиена қоидаларидан ҳисобланади.

Овқат хушкўрим, иштаҳани очадиган, мазали бўлиши лозим. Унга кўз тушиши билан кишида овқат ҳазм қилиш ширалари кўп ажрала бошлайди ва пировардида, ейилган таом осон сингади.

Овқатланиш тартибини билиш ҳам овқатланиш маданиятининг муҳим шартидир. Одатда дастлаб салат,

аччиқ-чучук, яъни сабзавотлардан тайёрланган маҳсулотлар ейилади, кейин суюқ овқат (масалан, шўрва) ичилади, шундан сўнг қуюқ овқатга ўтилади. Охирида ширинлик ейилади, мева шарбатлари ичилади.

Овқатнинг хилма-хил бўлиши мақсадга мувофиқдир. У қанчалик мазалик бўлмасин, ҳар куни бир хил овқат ейиш кўнгилга тегади. Бундай овқатланишдан фойда йўқ.

Овқатни кўп ейишдан, суистеъмол қилишдан сақланиш керак. Кўп овқат еганда киши лоҳас бўлади, уйқу босади, меҳнат қобилияти пасаяди, бора-бора семириб кетиши мумкин. Гипертония (ҳафақон), атеросклероз (қон томирларнинг мўрт бўлиб қолиши), подагра (моддалар ал-машинувининг бузилишига боғлиқ дард), ёғ босиш каби касалликларнинг келиб чиқиш сабаблари ҳам ана шунда. Айниқса ухладан олдин кўп овқат ейиш ва ортиқча суюқлик ичиш зарарлидир. Бундай ҳолларда одам яхши ухлай олмайди, уйқу нотинч бўлади, эрталаб уйқудан ланж бўлиб туради.

Овқатланиш тартибига риоя қилиш саломатликни сақлашда катта аҳамиятга эга. Кундалик ейиладиган овқат миқдорини тўғри тақсимлашга алоҳида эътибор бериш керак. Бир кунда 3 маҳал иссиқ овқат ейиш мақсадга мувофиқдир.

Маълумки, Республикамизда баҳордан то кеч кузгача сабзавот мевалар кўп ейилади. Демак, соғлом одам организмига бир тарафдан иссиқ таъсир этса, иккинчидан, ёз бошланиши билан ейиладиган озиқ-овқат турлари ҳам ўзгариб боради.

Иссиқ иқлим организм фаолиятини ўзгартиради. Илмий текширишлар шуни кўрсатадики, саратонда иссиқ таъсирида меъда фаолияти анча сусаяр экан. Киши кўп терлаши натижасида сувда эрийдиган витаминлар ва айрим минерал тузлар тер билан организмдан кўплаб чиқиб кетади. Овқат ҳазм бўлиши учун ноқулай шароит вужудга келади. Шунга кўра ёзнинг жазирама иссиқ кунларида кўпроқ суюқ ва енгил ҳазм бўладиган таомлар тановул қилиш фойдалидир. Бу овқатларга укроп, кашнич ва бошқа кўкатлар қўшиш янада фойдали. Чунки одатда ёзда ичакларда углеводлар миқдори ошади, бу эса ичакда ҳаво (ел) йиғилишига сабаб бўлади. Кўкатлар эса ҳавонинг ичакда сўрилишини тезлаштиради. Ҳаво иссиқ пайтида ёғ қанча кам ейилса, меъда ва ичакка шунчалик зўр келмайди. Куннинг иссиқ кунларида нонни қанча ейишга ҳам алоҳида эътибор бериш лозим. Чунки нон таркибида қийин эрийдиган глютеин деган модда бор. Бу модда эриши учун

меъда, айниқса, ичак шираси кўп миқдорда талаб этилади. Бинобарин ёзда меъда ва ичакнинг шира ажратиши сусаяди. Бу эса меъда ва ичакларда одатда учрамайдиган микробларнинг кўпайишига сабаб бўлади. Натижада меъда-ичак касалликларининг келиб чиқишига шароит туғилади.

Иссиқ кунларда нафақат беморларда, балки соғлом одамларда ҳам иштаҳа пасаяди. Шунинг учун жазирама пайтларда кундалик овқатнинг 50-60 фоизини салқин тушганда ейиш тавсия этилади. Айрим кишилар ёзда кўпроқ ҳўл мева ейишга ўтиб, оқсилли овқатларни кам тановул этадилар. Бундай одам организми ташқи муҳитнинг салбий таъсирига бардош беролмайди, натижада ичак касалликлари келиб чиқиши мумкин. Ваҳоланки гўшт ва сузма каби маҳсулотлардаги оқсил моддаси бундай вақтда кишига жуда асқотади. Бу оқсиллар организмда гормонлар ва ферментлар (моддалар алмашинувидаги зарур моддалар) ҳосил бўлишида фаол қатнашади, ўз навбатида гормон ва ферментлар организмнинг турли касалликларга қарши курашиш қувватини оширади.

Маълумки, қиш чиқиб баҳор кириши билан айрим одамларнинг тинкаси қурий бошлайди, тез чарчайди, иштаҳаси пасаяди, мудроқ босади ёки уйқусизлик безовта қилади. Халқда бу ҳолатни "илик узилди" деб ифодалаганлар. Бунинг сабаби баҳор фаслида организмда моддалар алмашинуви тезлашади, шу сабабли одамда турли хил витаминларга бўлган эҳтиёж ортади. Витаминлар эса саломатлик учун зарур бўлган моддалар алмашинувида фаол иштирок этади.

Баҳор фаслида организмнинг витаминларга бўлган эҳтиёжини табиий озиқ-овқатлар билан тўла қондириб бўлмайди. Масалан, март-апрель ойларида сабзавотлардаги С витаминининг миқдори 3-4 марта камайиб кетади, қишда ва эрта кўкламда дастурхонда сабзавотлар ҳам анча кам бўлади. Шунинг учун баҳорда одам ўзида витаминлар етишмаётганини сезади. Бу даврда организмнинг витаминларга бўлган эҳтиёжини қондириш учун сервитамин таомларни, жумладан Хоразм миллий таомларидан сервитаминларини, тозаланган сабзавот ва меваларни хомлигича ейиш тавсия этилади. Сабзавот ва мевалар, шарбатлар, кўк салат, карам ва сабзи қўшиб, редискага қатиқ аралаштириб тайёрланган салатлар жуда фойдалидир.

Ҳозирча биз Хоразмнинг асосий таомларидан юзга яқинини аниқлаб, текширишга муваффақ бўлдик. Шулар-

дан талайгина қисми парҳез таомлардир. Бу – воҳанинг иқлими ва аҳолисининг меҳнат шароитлари билан боғлиқдир. Саратонда иссиқлик сояда 40 даражагача чиқади. Вилоятимизнинг асосан икки саҳро – Қорақум ва Қизилқум ўртасида жойлашганлиги ёзда осон ҳазм бўладиган овқатлар тановул қилишни тақозо этади. Шу билан бирга бу таомлар кишига етарлича куч-қувват бериши зарурлиги ҳам инобатга олинади. Баҳорда асосан кучли таомлар тайёрланади. Айниқса палов, тухум барак, сўлли гўмма, тандир сомса, қовурдоқ ана шулар қаторига киради. Кеч куз ва қиш ойларида шунингдек мошова, мошкичири, жуган курдик, кади ва шолғомдан тайёрланган овқатлар қўшилади.

Хоразм ошпазларининг тажрибалари билан танишган сайин ибратли бир ҳақиқатни англадик. Сирасини айтганда, таом тайёрлашда масаллиқларнинг сифатли ва тўйимли бўлиши қанчалик аҳамиятга эга бўлса, ошпазлик маҳорати ҳам шунчалик муҳимдир. Гап шундаки, энг сифатли ва кучли масаллиқлар ҳам меъёр сақламай пала-партиш пиширилса, таом лаззатли ва тўйимли бўлмайди.

Меъёр масаласига алоҳида эътибор бермоқ керак. Бу аввало таом масаллиқларининг нисбати билан белгиланса, қолаверса озиқ маҳсулотларининг пишиш вақтига боғлиқдир. Таомдаги ҳар бир масаллиқ маълум муддатда пишиб етилади. Бу унинг қуввати ва лаззатини таъминлайди. Шунинг учун ошпазлик шарафли касб сифатида тан олинган.

Қизиқ бир ривоят бор. Хонқа туманида гуруч сотадиган киши харид қилаётган одамдан қаерликсиз, деб сўраб экан. Фалон қишлоқдан деса, сотувчи суюниб гуручни ўлчаб, мана бу ошпазпойингизга деб бироз кўшиб берар экан. Агар харидор сотувчига ёқмаса, яъни ошпазликни яхши билмайдиган қишлоқдан бўлса, гуручни сотмас экан, мабодо сотса ҳам ҳумрайиб, гуруч ёниб кетдиёв, деб гўлдираркан.

Ошпазлар билан танишиш жараёнида яна бир воқеага гувоҳ бўлдик. Гўшт харид қилиш учун келган киши қас-собга қараб: "Ука, мента гўштнинг энг ёмон ерини, ўтмай қолади деб гумон қилаётган жойидан беринг", – деди. Ёш, семиздан келган юзлари қип-қизил қассоб ҳайрон бўлиб қолади ва беихтиёр: "Нега?" – деди. Харидор: "Гўшт ёмон бўлса, мени эмас сизни сўкадилар". "Эй, сиз одамни довдиратиб қўяркансиз-ку" – дейди қассоб йигит кулимсираб. Бу ҳазил, дейди харидор, лекин мен бу гапни ошпазимга ишонганим учун айтаётирман. У ёмон ма-

саллиқни ҳам ширин, лаззатли қилиб тайёрлайди. Кўриб турибсизки, яхши ошпаз шарофати билан икки ишим битаяпти, гўшт харид қиляпман, яна сизни ёмон гўшдан халос этиб савобга қолмоқчиман. Қассоб йигит хо-холаб кулиб юборди ва пичоқни бир тортиб, қўлига илинган гўштни тарозига ташлади. Гўшт харидор сўраган миқдорга теппа-тенг келди. Бу ҳодиса ҳаммани хушнуд қилди. Хоразм ошпазлари ҳақида бундай ибратли мисоллар оз эмас.

Кўриниб турибдики, тадқиқот манбаимизнинг кўлами кенг ва бугунги ҳаётимиз учун жуда зарурдир. Аминмизки, бу мавзу олимларимиз, мутахассислар томонидан ҳар томонлама мукамал ўрганилади ва тадқиқ этилади.

ШЎРВА ХИЛЛАРИ

Шўрва Хоразм пазандачилигида энг қадимий такомилига етган таомлардан саналади. У асосан уч хил тайёрланади. Осма шўрва, қовурма шўрва ва пиёва. Шўрваларнинг асосий масаллиғи туз, сув, пиёз ва гўшт. Пиёва гўштсиз тайёрланади, айрим ҳолларда тухум (юмуртқа) солинади.

Осма шўрва парҳез таом сифатида ишлатилади. Шамоллаганда қўй гўшtidан тайёрланган осма шўрва даво хусусиятига эга. Қовурма шўрвада масаллиқлар доғланган ёғда қовурилади.

Осма шўрва

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф	оғирлиги, г
Мол гўшти	104,0		78,0
Қайнатилган гўшт миқдори	50,0		50,0
Пиёз	100,0		100,0
Мол ёғи	20,0		20,0
Сув			450,0
Чиқиши			500,0

Тайёрлаш усули. Маълум миқдордаги мол ёғи ва гўшни совуқ сувга солиб, милтиллашиб қайнатилади. Биринчи қайнашда сув кўпириб қайнаса шўрва мазали бўлмайди, ранги лойқароқ бўлади. Ота-боболар бундай ҳолда янги гўшт олиб, қайтадан қозон осянлар. Пиёз эса совуқ сувга солинади. Шўрва юзига чиқадиган кўпик тез-тез олиб турилади. Гўшт суякдан ажратиладиган ҳолатга келганда шўрва пишган ҳисобланади.

Шўрвадаги гўштнинг ёғи олиниб, гўштчопарда (чопқи) қизил мурч қўшиб, майдалаб чопилади. Уни саржўш дейилади. Парҳеадаги кишилар учун саржўш аччиқ бўлмаган мурчдан тайёрланади. Шўрва дастурхонга тортилаётганда унинг устига саржўш меъёрида солинади. Тиниқ осма шўрвага саржўш ўзгача таъм ва хушкўримлик бағишлайди.

Одатда осма шўрва тайёр бўлишига қараб, патир ёпилади. Шунинг учун ҳам бу таом биринчи ва иккинчи овқат ўрнига ўтган. Осма шўрва янги ёпилган патир билан тановул қилинса, кучли таом бўлади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Шўрва таркибида асосан озиқ моддалар етарли даражада мавжуд: оқсил – 16 г, мой – 32 г, углеводлар – 8 г (нисбатан камроқ, чунки ўсимлик маҳсулотлари кам миқдорда). Масаллиқлар асосан гўшт ва ёғдан иборат. Шунга кўра ҳайвон оқсили 92,5 фоизни, ҳайвон мойи 100 фоизни ташкил этади. Лекин таомда 50 фоиз атрофида фойдали тўйинмаган мой кислоталари, яхши ҳазм бўладиган қанд моддалари (99 фоиз), айрим маъдан бирикмалари (калий – 402 мг, фосфор – 197 мг), саломатлик учун зарур витаминларнинг бўлиши унинг озиқли ва шифобахшлик хусусиятларини оширади, овқатни мазали, хушкўр қилади. Шўрванинг тўйимлилиги 342 калорияга тенг бўлади.

Шифобахшлиги. Осма шўрванинг парҳез таомлар қаторидан ўрин олишида уни тайёрлаш усули муҳим омил ҳисобланади. Нисбатан енгил ҳазм бўлиши, тўйимлилиги уни талайгина касалликларда тавсия этиш имкониятини беради. Қарияларга, ҳомиладор аёлларга, болаларга ҳам маъқул бўладиган таомдир. Ёз кунларида ҳам организмга оғирлик қилмайди.

Шўрва

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф	оғирлиги, г
Мол гўшти (I категорияли)	52,3		39,2
Пиширилган гўшт миқдори	–		25,0
Пиёз	18,0		15,0
Помидор	22,0		21,0
Сабзи	25,0		20,0
Картошка	153,8		155,5

Мол ёғи	10,0	10,0
Суё	-	500,0
Чиқиши		500,0

Тайёрлаш усули. Расо чайилган гўшт (1,5–2 кг миқдорда) сувга солинади ва чала пишгунча қайнатилади, сўнгра майда қилиб тўғралган пиёз солинади. Сўнгра бўлак-бўлак тўғралган помидор ва сабзи қўшилиб, 15–20 дақиқа, картошка ва мол ёғи солинган эса, шўрва пишгунча қайнатилади. Пишишга 5–10 минут қолганда туз, зиравор солинади. Дастурхонга тортилаётганда устига кўкат сепилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Шўрва таркибида муайян миқдорда асосий озиқ моддалар (оқсил, мой, углеводлар) мавжуд. Чунончи, бир кишига мўлжалланган шўрва таркибида талайгина оқсил бўлади, бу модданинг кўпроғи ҳайвон оқсалига (72,5 фоиз), камроғи ўсимлик оқсалига (27,5 фоиз) тўғри келади. Умумий оқсида 38 фоиз фойдали аминокислоталар бор. Мой миқдори 17 граммга тенг, жумладан ҳайвон мойи 59,5 фоизни, қолгани ўсимлик мойидан иборат. Мой кислоталарининг улуши қуйидагича: 52 фоиз тўйинмаган, 48 фоиз тўйинган мой кислоталари. Углеводлар миқдори 22 граммга тенг. Шундай қилиб, асосий озиқ моддалар етарли миқдорда, ўзаро тўғри нисбатда ва сифати ҳам меъёр даражасида. Бир кишига мўлжалланган шўрванинг тўйимлилиги 287 калорияга тенг. Таом таркибида етарли миқдорда озиқли хоссалари бўлган минерал бирикмалар ва витаминлар мавжуд. Демак, шўрва хушхўр, мазали, озиқлик хусусияти жиҳатидан тўйимли миллий таом ҳисобланади.

Шифобахшлиги. Шўрва енгил ҳазм бўладиган тўйимли овқат бўлгани учун сурункали хасталикларга чалинган беморларга тавсия қилинади. Фақат шўрвани сунистеъмол қилмаслик керак, чунки шўрва сувида организмга нисбатан кучлироқ таъсир этувчи махсус биологик фаол (экстрактив) моддалар кўп миқдорда сақланади. Дармонсизлик, жисмоний чарчаш, камқувватлик каби касалликларга дучор бўлганларга йилнинг ҳамма фаслида тановул қилинадиган ва манзур бўладиган таом.

Қовурма шўрва

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)		
Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Мол гўшти (I категорияли)	104,0	78,0

Тайёр гўшт миқдори	–	50,0
Пахта мойи	10,5	10,5
Пиёз	24,0	20,0
Сабзи	69,0	55,0
Помидор	35,5	33,7
Картошка	210,0	157,5
Суви	–	375,0
Чиқиши		500,0

Тайёрлаш усули. Ювиб тозаланган ва 20–30 г дан бўлак-бўлак қилиб кесилган гўшт яхши доғ қилинган пахта мойида қизаргунча қовурилади, кейин ярим ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, бўлак-бўлак қилиб майдаланган сабзи, майда тўғралган помидор солинади ва қовуриш давом эттирилади. Қс-вурилган гўшт ва сабзавот устига сув солинади ва у қайнаб чиққач, бўлак-бўлак қилиб тўғралган картошка ташланади, туз ва зиравор солиб пиширилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Таомда оқсил, мой, углеводлар, минерал тузлар, витаминлар ва бошқа биологик фаол моддалар сероб. Умумий оқсил 19 г, жумладан оқсил таркибини ташкил этган аминокислоталар 38 фоизга тенг. Демак, оқсилнинг озиклик хусусияти юқори бўлади. Шўрвадаги мой моддаси 24 г миқдорда бўлади, бунинг 53 фоизи ҳайвон мойи, 47 фоизи ўсимлик мойи. Шунга кўра, мой таркибининг 62,5 фоизи биологик фаол тўйинмаган мой кислоталарига тўғри келади. Мой моддасининг бундай миқдори ва озиклик хусусияти туфайли у ошқозон-ичак йўлида осон парчаланади ва энгил ҳазм бўлади. Таомда 32 г углеводлар бор, бундан 26 фоизи энгил ҳазм бўладиган тўйимли қанд моддаларидан, 74 фоизи крахмал ва клетчаткадан иборат. Клетчатка моддасининг фойдаси шундан иборатки, у ошқозон-ичакнинг ҳаракатини кучайтириб, овқатнинг парчаланганини ва осонроқ ҳазм бўлишини таъминлайди. Бир кишига мўлжалланган шўрва 503 калорияга тенг. Таом саломатлик учун зарур бўлган минерал бирикмаларга бой (натрий – 128 мг, калий – 140 мг, кальций – 59 мг, магний – 77 мг, фосфор – 280 мг, темир – 4 мг). Шўрвада асосий витаминлар етарли миқдорда мавжуд.

Шифобахшлиги. Шўрва ҳамма ёшдаги одамларга манзур келадиган, парҳез хусусиятлар бўлган таомдир. Таркибидаги асосий моддалар нисбатан осон парчланиб, энгил ҳазм бўладиган бирикмалардан иборат. Шунга кўра шўрва сурункали хасталикларга дучор бўлган кишиларга, чунончи, ўпка

ва нафас олиш, моддалар алмашинуви касалликларида, дармонсизлик, камқонлик билан кечадиган ҳомиладорликда тавсия этилиши мумкин. Ошқозон-ичак, жигар, юрак-томирлар, буйрак касалликларига учраганларга ҳам тавсия этилади. Қовурма шўрва таркибда организмга кучли таъсир кўрсатувчи бирикмалар, экстрактив моддалар талайгина. Бу таомни ҳамма ёшдаги одамларга йилнинг исталган фаслида тавсия этиш мумкин.

Балиқ шўрва

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф	оғирлиғи, г
<i>Балиқ (сазан ёки севган)</i>	200,0		94,0
<i>Пиёз</i>	100,0		84,0
<i>Таъмига қараб туз</i>			
<i>Чиқиши</i>			500

Тайёрлаш усули. Қозонга совуқ сув қўйилиб, тангачаларидан тозаланган балиқ ва майда тўғралган пиёз солиниб, милтиллатиб қайнатилади. Вақти-вақти билан шўрванинг кўпиги олиб турилади. Балиқ ҳил-ҳил пишганда махсус лаганга солинади. Шўрва сувидан шарава тайёрлаб, балиқ устига сепилади ва дастурхонга тортилади. Шўрваси косаларда келтирилади.

Кейинги пайтларда балиқ шўрвага пиёз билан бирга помидор, сабзи, айрим ҳолларда картошка ҳам солиш одат тусига кирмоқда.

Хоразм кўлларида тўтай деган балиқ бўлади. Оғирлиғи 200–250 граммгача келади, уни кам овлайдилар. Балиқчилар ана шу балиқдан лаззатли димлама пиширадилар. Икки тўтай балиқнинг ичини очиб, увилдириғини биттасининг ичига тиқиб, махсус товага терилади. Това тўлгач устига яна бир товани бостириб, ўт ёқилади. Маълум муддатдан кейин товани очиб, ичидаги увилдириқлар олинади. Ҳар бири ғоз тухумидай келадиган, тилло ранг бўлиб пишган увилдириқларни сабзавотли димлама учун тайёрланган қозонга солиб, паст оловда пиширилади. Бу ўзига хос сабзавот-увилдириқли димлама балиқ шўрва билан дастурхонга қўйилади.

Балиқнинг ҳам, сабзавотларнинг ҳам таъминини ўзига сингдирган бу увилдириқ ўта лаззатли ва шифобахш бўлади.

Кейинги йилларда кўлларнинг камайиши, илонбалиқ, судак сингари йиртқич балиқларнинг кўпайиши сабабли тўтай каби балиқлар камайиб борапти. Лекин, балиқли таомлар ҳамisha Хоразм дастурхонининг кўрки ҳисобланган.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Балиқ шўрва таркибида фойдали озиқ моддалар мавжуд. Оқсил нисбатан кўпроқ бўлса ҳам (18,5 г) ниҳоятда фойдали ҳайвон оқсилдан ташкил топган (92 %). Овқатда мой миқдори кам (2,5 г), у фақат ҳайвон ёғидан иборат. Таомдаги углеводлар енгил ҳазм бўлувчи қанд моддаларидан иборат (100 %). Балиқ шўрвада маълум миқдорда маъдан моддалар, айниқса калий (393 мг), фосфор (274 мг) ва витаминлар бўлади.

Шифобахшлиги. Балиқ шўрва энг лаззатли ва шифобахш таомлардан ҳисобланади. Шўрва учун асосан севган ва сазан балиқ ишлатилади. Айниқса севган балиқ шўрваси мазали ва қувватли. Сазан балиқ шўрваси жигари оғрийдиган беморлар учун шифо сифатида тайёрланади. Халқ табобатида асл балиқ шўрванинг фойдаси алоҳида таъкидланади. Севган балиқдан тайёрланган шўрва организмга дармон бағишлайди, кўзнинг қувватини оширади. Сазан балиқ увилдириғи қуввати жиҳатидан сариқ увилдириқдан устун туради.

Жугари курдик

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	I тури	
	Оғирлиғи, г	Соф оғирлиғи, г
Жўхори уни	116,0	116,0
Сув	54,0	54,0
Туз	3,0	3,0
Тухум	1 дона	40,0
Ҳамир	–	213,0
Қўй ёки мол гўшти	107,0	79,0
Тайёр гўшт	–	50,0
Ўсимлик ёғи	20,0	20,0
Пиёз	48,0	40,0
Помидор	40,0	38,0
Сабзи	50,0	40,0
Картошка	93,0	70,0
Сув	150,0	150,0
Чиқинши		637,0

Масаллиғи	II тури	
	Оғирлиғи, г	Соф оғирлиғи, г
Жўхори уни	116,0	116,0
Қўй ёки мол гўшти	107,0	79,0
Усимлик ёғи	20,0	20,0
Пиёз	48,0	40,0
Помидор	93,0	70,0
Қовоқ	50,0	46,0
Сабзи	50,0	40,0
Сув	150,0	150,0
Туз	3,0	3,0
Чиқиши		545,0

Тайёрлаш усули. Жугари курдикнинг шўрваси ҳам курдикникидек тайёрланади. Жугари курдик тайёрлашнинг ўзига хос томонлари бор. Аввало хамирга кўп ишлов берилиши керак. 5–10 минут тиндириб қўйилгач, қозонга солиш олдидан яна бир бор муштланади. Кичик зувала қилиниб, арқон шаклида юмалоқланади. Чўзилган хамир учидан кичик бўлағи юлиб олиниб, ўрта ва кўрсаткич бармоқлар устига қўйилади, бош бармоқ билан босилиб, шакл берилгач қозонга солинади.

Жугари курдик хамири қозондаги сув қайнаши билан солинади. У сабзи, помидор, картошка билан бирга пиширилади. Акс ҳолда пишмай қолиши мумкин.

Тайёрланган шўрва сувидан 60 г олиниб, устига жўхори уни солинади ва хамир тайёрланади.

Хамирга I турида кўрсатилган технология асосида шакл берилиб, қозонга солинади ва қайнатилади. Пиширилган курдикни сузиб олиб, алоҳида тановул қилиш ёки порция ҳолида шўрва билан тортиш мумкин.

Э с л а т м а : Тайёрланган шўрва таркибидаги маҳсулотлар курдик солишдан олдин чала пишган ҳолатда бўлиши керак, акс ҳолда технология жараёнида эзилиб кетиши мумкин.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Таом тайёрлаш икки хил турда баён этилган. Таркибида асосий озиқ моддалар, яъни оқсил, мой ва углеводлар маълум миқдорда берилган бўлиб, уларнинг миқдорий нисбатлари тўғрисида ҳеч қандай салбий мулоҳазалар йўқ. Оқсил моддалари ўрта ҳисобда 25,5 г, мой 35 г, углевод 92 г ни ташкил қилади. Минерал маъдан моддалар ва витаминлар миқдори меъёрида.

Шифобахшлиги. Таомнинг таркибида ўсимлик маҳсулотлари билан ҳайвон маҳсулотлари ўртасидаги мута-

носиблик меъёр даражасида бўлгани туфайли уни парқез таом сифатида тавсия этиш мумкин. Аммо шифокор билан маслаҳатлашиб олиш мақсадга мувофиқдир.

Буломоқ

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф оғирлиғи, г
Жугари уни	200,0	196,0
Сариёғ	20,0	20,0
Қатиқ ва чакида	100,0	100,0
Чиқиши		500,0

Тайёрлаш усули. Буломоқ асосан кеч куз ва қиш ойларида истеъмол қилинади. Уни тайёрлаш осон бўлса-да, кўп вақтни талаб қилгани учун камдан-кам хонадонларда пиширилади. Уч литрга яқин сувга меъёрида туз солиб, қайнатилади ва икки литрча сув қолгач бошқа идишга олиб қуйилади. Қозондаги сув бироз совигач, ўт баландлатилади ва бир қўлдаги ун сув юзига оз-оздан сепилади. Иккинчи қўлдаги ёғоч қошиқ билан аралаштириб турилади. Буломоқ қуюқлашса, олиб қўйилган сувдан қуйилади. То ун тамом бўлгунча тинимсиз аралаштириб турилади. Ун қумоқ-қумоқ бўлиб қолмаслиғи керак.

Буломоқ қуюлиб қолган бўлса, бироз сув солиб, яна буланади ва қопқоқ ёпилиб, 2-3 минут димлаб қўйилади. Қопқоқни очиб яна буланади, қуюқлашса бироз сув солинади, шу тақдир таом 40 минутча тинимсиз буланиб, баъзи-баъзида дамга қўйиб олинади. Шундан кейин олов яна кўтарилади. Буломоқ қозонга ёпишиб, чалпак қалинлигида қотади. Агар у (қирмоч) меъёрида пишган бўлса, таги билан буланганда осон кўчади. Буломоқ ағдарилади ва яна қирмоч туттирилади. Бу 10-12 марта такрорланади ва буломоқ қуюқлашиб қолганидан уни аралаштириш ҳам қийинлашади. Яна бир марта сув сепилиб, қирмоч туттирилади ва яна аралаштирилади. Олов пасайтирилади. Буломоқдан олиб озгина татиб кўрилганда у ёш молнинг сувда қайнаб пишган яхна гўштидай таъм беради ва қаттиқлиги ҳам гўшт сингари бўлади. Шунда таом пишган ҳисобланади. Лаганга солиб шавла шаклида ёйилади, устига доғланган сариёғ солиб дастурхонга тортилади. Ёғ ўрнига таъабга қараб қатиқ ёки чакида солиш мумкин. Айрим пазандалар ана шундай пишган буломоқдан жуган

гүмма пиширишади. Чунки етарли даражада пишган буломоқ хаамири ўзли бўлади ва енгил ёйилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Буломоқ кучли таом ҳисобланади. Унинг таркибида 17 г оқсил, 22 г мой ва 142 г углеводлар бор. Оқсилнинг 17 фоизи ҳайвон ва 83 фоизи ўсимликка тегишлидир. Шунга кўра аминокислоталар ҳам турлича нисбатда бўлади – 33 фоизи алиштириш мумкин бўлган ва 67 фоизи алиштириб бўлмайдиган аминокислоталардир. Мой миқдорининг кўп қисмини ҳайвон ёғи (87 фоиз) ва 51 фоизини тўйинмаган мой кислоталари ташкил этади. Углеводлар 142 г, кўп қисми крахмалдан иборат (95 фоиз). Таомда маълум миқдорда маъдан моддалар ва витаминлар бор. Тўйимлилиги юқори – 848,5 калорияга тенг. Буломоқ кучли, мазали, фойдали таомлар қаторидан ўрин олган.

Шифобахшлиги. Буломоқ кучли таом бўлгани учун ундан парҳез таом мақсадида эҳтиёткорлик билан фойдаланилади. Шунга кўра уни шифокор маслаҳати билан истеъмол қилиш мумкин. Айниқса ошқозон-ичак, жигар, буйрак, қон-томирлар, юрак, моддалар алмашинуви ва бошқа касалликларда буломоқ истеъмол қилиш маслаҳат берилмайди.

Сиқмон

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф	оғирлиги, г
<i>Жугари уни</i>	150,0		150,0
<i>Гўшт</i>	100,0		100,0
<i>Шолғом</i>	100,0		100,0
<i>Пиёз</i>	100,0		100,0
<i>Кади</i>	100,0		100,0
<i>Ёғ</i>	50,0		50,0
<i>Чиқинчи</i>			500,0

Тайёрлаш усули. Сиқмон ҳам қадимий таом. Кеч куз ва киш ойларида истеъмол қилинади. Доғланган ёғда гўшт қовурилади ва сув солинади. Бошқа қозонда бир қайватиб олинган ловия қўшилади. Ловия пишшидан олдин кичик тўртбурчак шаклида қирқилган кади ёки шолғом солини мумкин. Шўрва сувига жуда юмшоқ қилиб қорилган хамир кўп ишлов берилгандан кейин катта тешикли човлида лағмон шаклида қозонга сиқилади. Олов кўтарилди. Хамир ёпишиб қолмаслиги учун қайнатиш тобига етганига ара-

лаштириб турилади. Аслида сиқмон қўлда сиқилади. Юмшоқ хамир панжа орасига олиниб, қўл мушт қилиб сиқилади. Бармоқлар орасидан сиқилиб чиққан хамир қозонга тушади. Ҳамма масаллиқлар пишиб етилган бўлса ҳам сиқмонни алоҳида тотиб кўриш керак. У сақичдай чайналиб, хуштаъмли сезилса, пишган ҳисобланади.

Таом айрон, чакида ёки қатиқ солиниб, дастурхонга кosalарда тортилади. Талабга қараб ёвғон, яъни буларни солмасдан ҳам истеъмол қилиш мумкин.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Сиқмоннинг таркиби озиқ моддаларга жуда бой. Чунончи, унда 49 г оқсил, 66 г мой, 166,5 г углеводлар бор. Оқсил моддасининг 28,5 фоизини ҳайвон оқсилли ва 71,5 фоизини ўсимлик оқсиллари ташкил этади. Биологик фаол аминокислоталарнинг улуши 39 фоизга тенг, бу яхши кўрсаткич ҳисобланади. Мой кислоталарининг 70 фоизи тўйинмаган фойдали мой кислоталарни ташкил этади. Углеводлардан 88 фоизи крахмал, 12 фоизи қанд моддаси ва овқат ҳазм бўлишида катта роль ўйнайдиган клетчатка (7,5 г). Сиқмон таркибида кўп миқдорда бўладиган асосий маъдан моддалар ва витаминлар унинг озиқли хусусиятини янада оширади. Таом 1472 калорияга тенг қувват беради.

Шифобахшлиги. Сиқмон кучли овқат бўлганлиги учун дармонсизликда, камқувватликда, жинсий ожизликда, оғир меҳнат билан шуғулланганда анча фойда келтиради. Юқори даражада парҳез хоссаларига эга, чунки таркибидаги жўхори уни, ловия, шолғом, қовоқ, пиёз каби маҳсулотлар таомга шифобахшлик хусусиятини беради. Кўпчилик сурункали касалликларда, ҳомиладорликда тавсия этилади. Ҳамма ёшдаги одамлар учун хушхўр таом ҳисобланади.

Курдик

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масалиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Ун	100,0	100,0
Гўшт	100,0	100,0
Пиёз	50,0	50,0
Сабзи	100,0	100,0
Қартошка	100,0	100,0
Ёғ	50,0	50,0
Чиқиши		500,0

Тайёрлаш усули. Энг қадимги таомлардан ҳисобланган курдик йилнинг ҳамма фаслларида кўпчилик томонидан суйиб истеъмол қилинади. Хамир қорилиб, тиндириб қўйилади. Тўғралган гўшт яхши доғланган ёғда қизартириб қовурилади. Пиёз сарғайгунча қовурилади. Кейин сув билан сабзи ва помидор солиниб қайнатилади. Сабзи пишишидан олдин картошка солинади. Картошка пишиши билан юпқа қилиб ёйилган хамир тўртбурчак шаклида кесилиб, қозонга солинади. Хамир пишгач косаларда дастурхонга тортилади. Устига зиравор-кўкатлар талабга қараб сепилади.

Худди шунингдек курдикни осма шўрва билан ҳам тайёрлаш мумкин. Гўшт ва пиёз қовурилмагани учун осма шўрвадаги курдик парҳез таом ҳисобланади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлиги. Таомда ҳайвон ва ўсимлик маҳсулотлари муайян миқдорда бўлгани учун, унинг кимёвий таркиби ҳам гигиеник талабларга жавоб беради. Чунончи, оқсил 28 г, мой 194,5 г, углевод 88 г. Тўғри, мойнинг миқдори кўпроқ, лекин унинг асосий қисмини нисбатан фойдали ўсимлик мойлари ташкил этади (81 фоиз), шунингдек биологик фаол мой кислоталари 70 фоизга тенг. Бундай нисбат курдикнинг озиқли қимматини анча оширади. Углеводлар миқдори меъёрида – 88 г. Асосий озиқ моддаларнинг (оқсил, мой, углеводлар) ўзаро миқдорий нисбати ҳам гигиеник талабларга мос.

Таомда фойдали маъдан моддаларнинг ва витаминларнинг етарли миқдорда бўлиши алоҳида аҳамиятга эга. Чунончи, натрий–104,5 мг, калий–1089,5 мг, кальций–88 мг, магний–104 мг, фосфор–364 мг, темир–5,5 мг. Витаминлардан каротин, В₁, В₂, РР, Е меъёридан анча юқори миқдорда сақланади.

Таомнинг калорияси 1043 калорияга тенг. Шундай қилиб, курдикни тўйимли, фойдали, хушхўр таом дейишга асос бор.

Шифобахшлиги. Курдикнинг таркибий қисми унинг парҳез таомлигини кўрсатади. Таом аксарият беморларга тавсия этилиши мумкин (нафас йўли ва ўпка, ошқозон-ичак, жигар, буйрак, мода алмашинуви, асаб ва бошқа аъзоларнинг сурункали хасталикларида). Йилнинг ҳамма фаслида тановул қилса бўлади, барча ёшдаги одамлар уни бажонидил истеъмол қиладилар.

Гўжа

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф оғирлиғи, г
Жўхори	40,0	39,2
Ловия	20,0	19,0
Ачитма қаймоқ 30 фоиз (сметана)	30,0	30,0
Кўк пиёз	2,0	1,6
Қатиқ	300,0	300,0
Тухум	20,0	17,4
Чиқиши		20/430

Жўхори таркибида саломатлик учун зарур бўлган бирикмалар сероб. Жўхоридан тайёрланган таомларни ҳамма ёшдаги кишилар хуш кўриб тановул этадилар. Гўжа, сиқмон, булама, ишлама, мошова, зоғора кўрдик каби таомларнинг асосини ташкил этади. Жўхори яхшилаб тозаланади ва ювилади. Сўнгра кели (ўғир) да туйилади, устки қисми (кепаги) туширилади, сув ва туз солинган қозонда пишгунча қайнатилади. Пишириш вақтида қозонга ювилиб, бир қайнатиб олинган ловия ҳам солинади ва жўхори билан бирга пиширилади, қозондан олиб совитилади. Асли тайёр гўжага қатиқ ёки айрон қўшиб ичилади. Оқ қотилмаган гўжа ҳафталаб сақланиши мумкин. Кейинги пайтларда гўжага бошқа масаллиқлар ҳам аралаштириш расм бўлган. Ҳозирги пайтда қатиқ, пиёз, тухум ва сметана билан аралаштирилган ҳолда истеъмолга берилади (пишган тухум ва пиёз майда тўғралиб аралаштирилади). Гўжа тухумсиз ҳам истеъмол қилиниши мумкин.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Гўжанинг таркибида старли миқдорда барча озиқ моддалар мавжуд. Бир кишига мўлжалланган гўжа таркибида 20 г оқсил моддаси бор, бундан 42 фоизи ўсимлик ва 58 фоизи ҳайвон оқсилдир. Демак, оқсилнинг миқдори мутаносиб нисбатда бўлади. Гўжадаги мой моддаси асосан ҳайвон мойидан ташкил топган (90 фоиз), шунга кўра тўйинган мой кислоталари кўпроқ (51 фоиз). Лекин гўжа таркибида ўсимлик моддалари, минерал бирикмалар ва витаминлар сероб бўлгани сабабли мойнинг парчаланиши ва ҳазм бўлиши осонроқ бўлади. Умумий миқдори 45–46 г га тенг, яъни бу моддаларнинг таомдаги улуши меъёр атрофида бўлиб, бошқа озиқ модда-

ларга (оқсил, мойларга) мутаносиблиги мўътадилдир. Гўжанинг минерал бирикмалар ва витаминлар таркибини ҳам ижобий баҳолаш мумкин. Бир кишига мўлжалланган гўжанинг тўйимлилиги 475 калорияга тенг, бу рақам кундалик калория меъёрининг тахминан 20-25 фоизини ташкил этади. Гўжа фойдали ва тўйимли бўлганлиги учун юқори калорияли таомлар қаторига киради.

Шифобахшлиги. Гўжа енгил ҳазм бўладиган ва хушхўр таомдир. Уни айрим сурункали хасталикларга чалинганларга, камқон ва ҳомиладор аёлларга, қарияларга тавсия этса бўлади. Гўжа таркибида ҳайвон озиқ моддаларининг кам бўлиши унинг парҳезлик хусусиятини оширади.

Мастава

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Мол гўшти (I категорияли)</i>	52,3	39,2
<i>Тайёр гўшт миқдори</i>	—	25,0
<i>Пахта мойи</i>	9,0	9,0
<i>Пиёз</i>	18,0	15,0
<i>Сабзи</i>	31,5	25,0
<i>Помидор</i>	22,0	21,0
<i>Гуруч ёрмаси</i>	53,0	52,2
<i>Картошка</i>	93,5	73,0
<i>Чиқиши</i>		500,0

Тайёрлаш усули. Хоразмда мастава парҳез таом сифатида тайёрланган. У асосан гуруч ва сувдан иборат бўлган. Аъло навли гуруч сувда аста-секин қайнатилган. Гуруч ҳил-ҳил пишгач қатиқ ёки айрон аралаштириб дастурхонга тортилган. Бу таом иштаҳаси бўғилган, кучли овқатларни кўтара олмайдиган хасталикларда, эндигина касалдан тузалаётган кишиларга берилган. У беғубор ва иштаҳа очар таом ҳисобланган. Шунинг учун халқ орасида: "Мастава касалга кор этмас, ун оши ичиб гилжайдим",—деган ибора бор. Кейинги пайтларда мастава асосий таом сифатида ҳам тайёрлана бошлади.

5–10 г миқдорда тўғралган гўшт қип-қизил бўлгунча расо доғ қилинган пахта мойида қовурилади, сўнгра ҳалқа-ҳалқа қилиб тўғралган пиёз, тўртбурчак қилиб кесилган сабзи солинади. Паррак-паррак қилиб тўғралган помидор

соллингандан кейин ҳам қовуриш давом эттирилади, яхши қовурилгандан кейин шўрва суви ёки сув қуйилади; қайнаб чиққач тайёрлаб қўйилган гуруч, тўртбурчак шаклида тўғралган картошка солинади ва пишгунга қадар қайнатилади. Тайёр бўлишига 5-10 минут қолганда туз, дориворлар солинади.

Мастава дастурхонга тортилаётганда қатиқ (простокваша) ёки қаймоқ (сметана) солинади ва майда тўғралган кўкат сепилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Мастава таркибида барча асосий озиқ моддалар меърида ва мақсадга мувофиқ нисбатда мавжуд. Чунончи, оқсил—13 г, мой—16 г, углевод—53 г. Озиқ моддаларнинг бундай миқдорда ниҳоятда мутаносиб бўлиб, уларнинг ошқозон-ичакда осонлик билан ҳазм бўлишида катта аҳамиятга эга. Оқсил моддасининг 56 фоизини ҳайвон оқсили, 44 фоизини ўсимлик оқсили ташкил қилади, тўйимли, биологик фаол аминокислоталарнинг миқдори ҳам етарли даражада (38 фоиз). Мастава таркибидаги мой миқдори меъёр даражасида, унинг 61 фоизи ўсимлик, 39 фоизи ҳайвон мойидир. Таомда кўп миқдорда фойдали мой кислоталари бор (80 фоиз), бу эса овқат мойининг енгил парчланишига ва осон ҳазм бўлишига имкон беради. Маставадаги углеводларнинг асосий қисми крахмал ва клетчатка моддалари ҳисобидандир. Таом таркибида етарли миқдорда фойдали минерал тузлар (калий—739 мг, магний—64,5 мг, фосфор—222 мг, темир—267 мг), каротин ва В гуруҳига кирадиган витаминлар бор. Бу моддалар таомнинг озиқ хоссаларини оширади. Бир кишига мўлжалланган маставанинг тўйимлилиги 581 калорияга тенг.

Шундай қилиб, бу таомни хушхўр, мазали, фойдали ва тўйимли деб ҳисоблашга етарли асос бордир.

Шифобахшлиги. Мастава парҳез таом. Барча касалликларда тавсия этилади. Уни ҳамма ёшдаги кишилар хуш кўриб истеъмол қиладилар.

Шувит оши

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Мол гўшти (1 категорияли)	81,0	61,0
Пиёз	4,0	3,5
Пاختа мойи	17,0	17,0

Картошка	77,0	55,5
Буғдой уни (1 навли)	79,0	79,0
Тухум	8,0	7,0
Қатиқ (ёки чакида)	150,0	150,0
Шувит	10,0	7,5
Чиқиши		50/350

Тайёрлаш усули. Шувит қиймалагич (мясорубка)дан чиқарилади (ёки майда қилиб чопилади) ва совуқ сувда 10–15 минутгача тиндириб қўйилади. Сўнгра тухум ва туз солиб яхшилаб қаттиқ хамир қилинади. Тайёр хамирни тахминан 30–40 минут тиндириб қўйилади. Тиндирилган хамир 2–2,5 мм қалинликда ёйилади ва тасма шаклида кесилиб, шу узунликда угра қилинади. Қайнаб турган сувга хом шувит солинади (сувдан хом шувит ҳиди келиб туриши керак). Шу сувда қирқилган уграни қайнатиб олиб, совуқ сувга олинади ва чайқаб силкитиб қўйилади. 5 минутдан сўнгра қуюқ қатиққа (ёки чакидага) аралаштириб тақсимланади.

Қайла тайёрлаш: майда қилиб тўғралган гўшт пиёз билан ёғда яхшилаб қовурилади, сўнгра помидор ёки помидор пастаси қўйилади, 8–10 минутдан кейин тўртбурчак шаклида тўғралган картошка солиб димлаб қўйилади. Тайёр қайлани тақсимчалардаги угра устига қўйиб кўкат солинади ва дастурхонга тортилади.

Шувит ошидаги қайла 50 г, хамир билан қатиқ 250 г, гўшт 50 г ни ташкил этади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Таомда мой миқдори меъёр даражада–33,3 г (кўпроқ ўсимлик мойи), умумий оқсилнинг (26 г) 62 фоизини ҳайвон оқсили ташкил этади, жумладан, аминокислоталарнинг улуши 37 фоизга этади. Углеводларнинг миқдори мойларнинг миқдоридан деярли икки марта кўп–68,5 г. Асосий озиқ моддаларнинг (оқсил, мой, углевод) бундай миқдори ва мутаносиблиги гигиеник нуқтаи назардан мақбул ҳисобланади ва таомнинг озиқлик хусусиятини оширади. Шувит оши минерал тузларга бой, чунончи, натрий–148 мг, калий–908 мг, магний–91 мг, фосфор–403 мг, темир–4 мг. Бир кишига мўлжалланган шувит ошининг таркибида анчагина минерал тузлар бўлиб, бир кунлик меъёрининг 50 фоизидан кўпрогини ташкил этади. Витаминларнинг миқдори етарли даражада. Таомнинг тўйимлилиги 693 калорияга тенг.

Шифобахшлиги. Шувит оши хушхўр, мазали ва енгил ҳазм бўлганлиги учун ҳам уни аксарият хасталикларда, чунончи, ўпка ва нафас йўллари, ошқозон-ичак, қон-

томирлар, жигар, буйракнинг сурункали касалликларида, модда алмашинувининг бузилиши билан боғлиқ дардларга чалинганда, дармонсизлик, жинсий заифлик, камқонлик ҳолатларида қарияларга, ҳомиладор аёлларга тавсия этиш мумкин.

Минерал тузларга ва витаминларга бой бўлганлиги учун ёзнинг жазирама иссиқ кунларида истеъмол қилиш айниқса фойдалидир, чунки бу вақтда ошқозон-ичак ва жигар фаолияти сезиларли даражада сусаяди. Шувит ошининг таркибида организм фаолиятини жадаллаштирадиган моддалар сероб.

Қоқ ўрикли ун оши

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф	оғирлиги, г
Пиёз	24,0		20,0
Сабзи	25,0		20,0
Маргарин	5,0		5,0
Қоқ ўрик	50,0		50,0
Ун (угра учун)	40,0		40,0
Чиқши:			50/500,0

Тайёрлаш усули. Қоқ ўрикни яхшилаб ювилади, сўнгра қайнаган сувга солиб. паст оловда қайнатилади (пиёз, сабзи ва маргарин билан аралаштириб). Хамир қаттиқ қилиб қорилади ва тиндирилади. Юғқа ёйилгач бироз тиндириб қўйилади, майда қилиб (1–2 мм) кесилади. Кейин қайнаб турган шўрвада қайнатилади. Дастурхонга 50 г қоқ ўрик ва 500 г ун оши шўрваси билан тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Таомнинг таркибидаги ўсимлик оқсилнинг миқдори 7 г атрофида бўлади, мойники эса 4,5 г (асосан ҳайвон мойи—90 фоиз), шунга кўра тўйинган ва ўта тўйинмаган мой кислоталарининг миқдори деярли бир хил. Тайёр таомнинг таълайгина таркибий қисми углеводлардан иборат (53 фоизи). Чувончи, крахмал ва клетчатканинг миқдори ҳам анчагина (27 г ва 2 г, шу жумладан умумий углеводлар 57,5 г). Ун ошининг лаззатли бўлишида унинг таркибидаги минерал бирикмалар ва витаминларнинг роли катта, айниқса калий, кальций, фосфор, магний, темир бирикмалари ҳамда В-каротин, В₁, В₂, РР витаминлари шулар жумласидан. Бир

кишига мўлжалланган таомнинг тўйимлилиги 300 калориядан ортиқ.

Шифобахшлиги. Таомнинг таркибидаги биологик фвал моддалар (айвиқса маъдан бирикмалари ва витаминлар) унинг шифобахшлигини оширади. Таом ошқовон-ичак, жигарнинг сурункали хасталиқларида кўйроқ наф келтиради. Юрак-темирлар қон, мова илтиҳуи ки сталиқлариға чалинган кишиларға ҳам бу таом шифобахли таъсир қилади.

Сут бурунчи

Таркиби (бир кишиға мўлжалланган миқдорда)

Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф оғирлиғи, г
Мол гўшти (1 категорияли)	40,0	35,0
Сут	200	200
Гуруч	35,0	35,0
Картошка	55,0	40,0
Пидэ	12,0	10,0
Пахта мойи	5,0	5,0
Томат паста	2,0	2,0
Чиқинчи		300

Тайёрлаш усули. Гўшт бўлақлари майда тўртбурчак шаклида тўсрилади, қозонда ёқ қилирилиб, гўшт бўлақлари солинади ва ахирилиб қовурилади. Сўнг та қозонға тўртбурчак шаклида бир қатлағи қилинган бўлақлари ва тўғралган пидэ солиниб қовурилуида илтиҳ эттирилиди ва томат паста ҳамма старинида берилдилар қўйилади. Шундан сўнг қозонға сув солиб, қатлағи ёпилиб, масаллиқ тайёр бўлуғиға қадар вақтда тўсрилади. Хоқиниға қараб лавр бериларини солиш мумкин.

Гарнир бўтқаси алоқида усулида тайёрлашдан. Таомни дастурхонға товилаётган вақтда гарнир юзиге тайёрлашдан димлама қовурдоқдан солинади ва таом оғи қўйла билан безатилади.

Бу таомни тайёрлаш усули ошпазлар мўдоксилиға ва тасдиниға ҳавола этилган.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Таом таркибида старлича миқдорда ўғимлик ва ҳайван мақдуслиғи бўлганлиғи туфайли, унинг таркиби турани-туман ва табиғий нуқтан назаридан аҳамиятлидир. Таом оғида илтиҳуи, бел

унда 5–6 фоиз ўсимлик оқсили ва 8–10 фоиз ҳайвон оқсили мавжуд. Шунинг учун масаллиқ таркибидаги фойдали аминокислоталарнинг миқдори етарлича – 38–40 фоиз атрофида (барча аминокислоталардан бор). Енгил ҳазм бўладиган углеводлар 7–8 фоиз, яъни қийинроқ парчаланувчи углеводларнинг миқдори 10 фоиздан кўпроқ. Умуман таом углеводларга бой. Таомнинг таркибий қисмида турли минерал тузлар ва витаминлар мавжуд. Айниқса масаллиқда кальций ва фосфор бирикмалари мўл (135 ва 275 мг). Модда алмашинувида фаол иштирок этувчи натрий ва калий моддалари ҳам кам эмас (90 ва 570 мг), темир моддасининг миқдори 2–3 мг атрофида. 100 г таомнинг тўйимлилиги 425 килокалорияга тенг.

Шундай қилиб, Хоразм сут бурунчининг таркибий қисмлари ва тўйимлилигини гигиеник нуқтаи назардан ижобий баҳолашга асослар бор.

Шифобахшлиги. Физиологик жиҳатдан таомнинг таркибий қисмлари ошқозон-ичак йўлларида осон парчаланadi ва енгил ҳазм бўлади. Чунки овқат таркибидаги озиқ моддаларнинг (оқсил, мой, углеводлар, минерал тузлар ва витаминлар) миқдорий мутаносиблиги меъёр даражасида. Шунга кўра бу таомни аксарият ошқозон-ичак касалликларида (сурункали турларида) истеъмол қилиш тавсия этилади. Юрак-томирлар хасталикларида, буйрак касалликларида, камқонликда, жинсий заифликда, нафас йўли ва ўпка касалликларида ҳам наф беради. Барча ҳолларда шифокор билан маслаҳатлашиб олингани маъқул.

Мошова

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф	оғирлиги, г
<i>Мол гўшти (I категорияли)</i>	73,0		55,0
<i>Пиёз</i>	18,0		15,0
<i>Сабзи</i>	37,5		30,0
<i>Помидор</i>	23,5		22,3
<i>Пахта мойи</i>	15,7		15,7
<i>Мош</i>	42,5		42,0
<i>Жўғори уни</i>	15,0		15,0
<i>Шўрва суви ёки сув</i>	–		500,0
<i>Чиқиши</i>			500,0

Тайёрлаш усули. Асосан кеч куз ва қиш ойларида тайёрланадиган мошова кучли таом ҳисобланади. Мошованинг жазли ва оддий турлари жуда қадимдан маълум. Сувга етарли мош солиниб қайнатилади. Мош ёрилишидан (очилишидан) бироз олдин гуруч солинади. Ловияли мошова учун ловия аввал бошқа қозонда бир қайнатиб олинади. Бунинг сабаби шуки, қайнатилмаган ловия мошова рангини қорайтириб юборади. Оддий мошова ёвғон ҳолида ёки чакида ёхуд қатиқ қўшилиб дастурхонга тортилади.

Жазли мошова учун мол ёғи қип-қизил бўлгунча қовурилади ва пиёз солинади. Пиёз сарғайиб пишгач сув солинади ва оддий мошовадек қайнагилади. Оддий мошова парҳез таом ҳисобланади. Кейинги пайтларда гўшт ва бошқа масаллиқлар солинадиган бўлди. У қуйидагича тайёрланади: яхшилаб ювилган ва 10–15 г миқдорда тўғралган гўшт обдон доғ қилинган пахта мойида қовурилади, майда пиёз қўшилиб, тилла рангига киргунча пиширилади. Сўнгра майдалаб тўртбурчак шаклида тўғралган сабз, тўғралган помидор ёки помидор вастаси қўшиб қовурилади. Қовурилган гўшт ва сабзавотга шўрва ёки сув қўйилди, тозаланган мош солинади, жўхори уни озгина шўрва суви билан ёки сувда аралаштирилаб, сўнгра қозонга солинади ва пишгунча қайнатилади. Пишишга 5–10 минут қолганда туз, зиравор қўшилади.

Мошова дастурхонга тортилганда қатик (проставалда) ёки қаймоқ (сметана) солинади. Юзига майда тўғралган кўкаг (кашнич, райхон) сенилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлиги. Мошованинг таркибида ўсимлик маҳсулотлари айниқса кўп. Таомдаги оқсилнинг миқдори 21 г га тенг. Бу оқсилнинг таркибида 53 фоиз ўсимлик ва 47 фоиз ҳайвон оқсими маъжуд. Оқсил аминокислоталарининг 39 фоизини биологик фаол аминокислоталар ташкил этади. Мойнинг 66,5 фоиз ўсимлик мойидир. Фойдали тўйинмаган мой кислоталарининг миқдори 69 фоиз. Мошовадаги мош осон парчланади. Таомдаги углеводлар 33 г бўлиб, 82 фоизи эришмал ва клетчаткалардан ташкил топган. Клетчатка ошқозон-ичакда ейилган овқатнинг тезроқ ва қулай асричаниши учун зарур бирикма сифатида иштирок этади. Мошовада осон ҳазм бўладиган қандайдиган ҳам етарли миқдорда—17 фоиз (умумий углеводлар миқдоридан). Бир кишига мўлжалланган таомнинг куч-қуввати 451 калорияга тенг. Масалликда кўп миқдорда

керакли минерал тузлар бор (калий-740 мг, кальций-103 мг, магний-96 мг, фосфор-273 мг, В₁-0,14 мг, В₂-0,12 мг, РР-3 мг, С-9 мг, Е-15,5 мг). Таомда озиқ моддаларнинг шундай таркибда бўлиши унинг сифатини оширади.

Шифобахшлиги. Мошова иштаҳани очадиган, енгил ҳазм бўладиган, организмга оғир ботмайдиган, озиқли сифати юқори таом бўлгани туфайли, кўп сурункали хасталикларда тавсия этилиши мумкин. Чунончи, ошқозон ва ичак, жигарнинг сурункали хасталиклариди, ўпка, нафас йўли, юрак-томирлар, модда алмашинуви, асаб касалликлариди анча фойда келтиради. Сервитами́н ва тузларга бой бўлганлиги учун дармонсизлик, камқувватлик, камқонлик, ўта толиқиш ҳолатлариди, "илик узилди" вақтлариди мошова истеъмол этилса, организмга куч-қувват бағишлайди. Шифохоналарда парҳез таомлар қаториди тайёрланади.

Гўшт-кадили мошова

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Мол гўшти (I категорияли)</i>	52,3	39,2
<i>Пиёз</i>	24,0	20,0
<i>Пахта мойи</i>	5,3	5,0
<i>Мош</i>	42,5	42,0
<i>Қовоқ</i>	71,5	50,0
<i>Шўрва суви ёки сув</i>	-	400,0
<i>Чиқиши</i>		500,0

Тайёрлаш усули. 10-12 г дан тўғралган гўшт бўлаклариди яхшилаб қовурилади. Сўнгра шўрва суви ёки сув, мош солинади ва мош очилгунча қайнатилади. Мош очилгач, майда тўртбурчак қилиб тўғралган қовоқ солинади ва тайёр бўлгунча қайнатилади. Мошқовоқ пишишига 5-10 минут қолганда туз, зираворлар солинади.

Таом дастурхонга тортилаётганда устига қатиқ ёки қаймоқ қўшилади. Юзига майда тўғралган кўкат (кашнич ёки райхон) сепилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлиги. Мошқовоқ тўйимли ва фойдали озиқ моддаларга бой. Чунончи, унинг таркибиди 26,5 г оқсил, 12 г мой, 23,5 г углевод мавжуд. Оқсилнинг миқдори нисбатан кўпроқ, чунки юқориди эслатиб ўтганимиздек, мошда оқсил моддаси кўп. Таркибиди

биологик аминокислоталар мўллигидан осон ҳазм бўлади ва модда алмашинуви жараёнида фаол иштирок этади. Мой ва углевод моддалари камроқ бўлса-да, озиқли сифати билан ажралиб туради, чунки ўсимлик ва ҳайвон мойлари таомда деярли бир миқдорда, углеводларнинг учдан бир қисмини енгил ҳазм бўладиган қанд моддаси ташкил этади. Овқатнинг парчаланиб ҳазм бўлишида қатнашадиган клетчатка моддасининг миқдори ҳам етарли даражада. Бир киши учун мўлжалланган таомнинг тўйимлилиги 277 калорияга тенг. Мошқовоқда фойдали минерал тузлар (калий—647 мг, кальций—103 мг, магний—94 мг, фосфор—253 мг, темир—3,5 мг) ва витаминлар (айниқса В-каротин—0,75 мг, В₁—0,08 мг, Е—5 мг) улуши бошқа таомларга нисбатан анча юқори.

Шифобахшлиги. Мошқовоқ парҳез таом сифатида кўп ишлатилади. Организмга оғир ботмаслиги, осон ҳазм бўлиши, сервитамин ва тўйимлилиги туфайли кўпгина касалликларда тановул қилиниши мумкин. Айниқса, ўпка ва нафас йўллари, ошқозон-ичак, жигар, буйрак касалликларида, асаб фаолияти бузилганда ва бошқа хасталикларнинг сурункали турларида анча фойда келтиради. Ҳамма ёшдагилар учун тавсия қилса бўлади. Дармонсизликда, жисмоний чарчаганда, камқонликда ва шунга ўхшаш ҳолатларда асқотади.

БАРАК

(чучвара)

Барак Хоразмнинг асл таомларидан бири. Қадимда барак фақат қўй гўшtidан тайёрланган. Гўшт этчопар (чопқи) да пиёз билан аралаштириб чопилган. Барак ижжонининг 30 фоизи қўй ёғи бўлган. Айниқса, буйрак, юрак ва ички ёғи ишлатилган. Ижжонни тайёрлашда гўштнинг сифатига қаралган. Ижжон сувни қанча кўп кўтарса, гўшт шунча сифатли саналган. Кўп сув тортган ижжондан сўлли гўмма ҳам тайёрланган. Ижжонга маълум миқдорда — 20—30 фоиз юмurtқа (тухум) қўшиб тайёрланса, уни қўтир барак деганлар. Қўтир барак ижжонига қўйнинг қуйруқ мойидан ҳам қўшилади. Қўтир барак юмurtқа барак шаклида бўлади. Унинг хаамири алоҳида технология бўйича тайёрланади. Асл барак махсус шаклда тайёрланади, шунинг учун, ғовоча барак деб ҳам атайдилар. Кўк баракнинг айрим тури ҳам ғовоча шаклида

тайёрланади. Хоразмда юмуртқа барак, кўк барак, кади барак таомлари расм бўлган.

Говоча барак

Бу баракнинг номи унинг говочага ўхшашлигидан келиб чиққан. Баракнинг кўриниши ғўза говочасига (кўсагига) ўхшайди.

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф	оғирлиги, г
<i>Мол гўшти ёки қўй гўшти</i> (I категорияли)	83,0		62,0
<i>Пиёз</i>	29,0		24,0
<i>Буғдой уни (олий нав)</i>	63,0		63,0
<i>Тухум</i>	5,5		4,4
<i>Қатиқ</i>	32,0		32,0
<i>Чиқиши</i>			230,0

Тайёрлаш усули. Гўшт ва пиёз мясорубка (этчопар) нинг майда кўзидан ўтказилади, бироз сув, туз ва гармдори қўшиб, яхшилаб аралаштирилади. Қорилган хамир 30–40 минут тиндирилади. Тайёр хамир 1–2 мм қалинликда ёйилади, 50 x 50 мм бўлган квадратлар шаклида кесилади, уларга қийма солиб, барак тугилади.

Барак тузли сувда қайнатилади, сузилгач қатиқ ёки қаймоқ (сметана) солиниб, юзига гармдори (мурч) сепилади ва дастурхонга лаганча ёки косаларда тортилади. Чучварани шўрва суви билан ҳам тортиш мумкин.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Баракнинг таркибида оқсил—20 г, умумий мой—12 г, углеводлар—47 г. Оқсилнинг миқдори кўпроқ ва у асосан ҳайвон оқсидан, аминокислоталарга бой оқсилдан ташкил топган. Мой ҳам кўпроқ (ҳайвон мойи—94 фоиз), шунга кўра, биологик фаол кислоталар чучварада талайгина миқдорда—53 фоиз бўлади. Бу эса таом таркибидаги мойнинг парчаланишига ва осон ҳазм бўлишига имкон туғдиради. Углеводлар миқдорининг кўп қисмини крахмал ва клетчатка моддалари ташкил этади (умуман, ўзбек миллий таомларида крахмал ва клетчатка кўп бўлади). Барак минерал тузларга бой. Чунончи, калий—373 мг, кальций—63 мг, фосфор—224 мг, темир—3 мг миқдориди мавжуд. Баракда

B₁, B₂ витаминлари кўпроқ. Бир кишига мўлжалланган таомнинг тўйимлиги 380 калорияга тенг.

Шифобахшлиги. Организмда осон парчланиб, енгил ҳазм бўлади, шунинг учун барак парҳез таомлар қаторида туради. У барча сурункали касалликларда тавсия этилиши мумкин. Дармонсизлик ва камқонлик ҳолларида фойда келтиради. Ҳар қандай фаслда ҳам тановул қилинаверади. Баракни ҳамма ёшдаги одамлар хуш кўриб ёйдилар. Жисмоний иш билан шуғулланувчилар, ҳомиладор аёллар, қариялар учун бу таом айниқса фойдалидир.

Сомса

Таркиби (бир дона сомса учун)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Бугдой уни (олий навли)</i>	48,3	48,3
<i>жумладан урвоқ уни</i>	3,0	3,0
<i>Мол гўшти (I категорияли)</i>	38,7	29,0
<i>Мол ёғи</i>	7,0	7,0
<i>Пиёз</i>	50,0	42,0
<i>Пахта мойи</i>	1,0	1,0
<i>Сув</i>	—	21,0
<i>Чиқиши</i>		120,0

Тайёрлаш усули. Унга сув, туз солиб хамир қорилади ва 30–40 минут тиндирилади. Тайёр хамир 65 г дан бўлақларга бўлинади ва четлари юпқа қилиб жўваланади. Ўртасига 77 г қийма солиб, учбурчак шаклида тугилади.

Қийма учун: гўшт мясорубкадан ўтказилиб (ёки майда қилиб тўғралади), майда-майда тўртбурчак қилиб тўғралган думба ёғи, тўғралган пиёз, туз, зираворлар қўшиб обдон аралаштирилади. Ёпиш олдидан сомсага совуқ сув сепилади. Электр шкафта (газ духовкасида, тандирда) 30–35 минут пиширилади. Пишган сомсанинг юзига ўсимлик ёғи суртилади. Дастурхонга доналаб тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлиги. Сомсанинг таркибида барча озиқ моддалар мавжуд. Чунончи, 11 г оқсил, 13 г мой, 39 г углеводлар бор (бир дона сомсада). Демак, углеводлар деярли уч баробар кўп, лекин оқсил ва мойнинг миқдори етарли даражада. Асосий озиқ моддаларнинг шундай миқдорий нисбатда бўлиши сомсанинг осон парчланиши ва ҳазм бўлишига ёрдам беради. Унинг таркибидаги пиёз

бу жараёни енгиллаштиради. Сомса фойдали минерал тузларга, айниқса калий (230 мг), фосфор (123 мг) ва темир (34 мг) га бой. Бир дона сомсанинг тўйимлилиги 323,5 калорияни ташкил этади. Шундай қилиб, гўшти сомсани кучли овқат дейишга асос бор.

Шифобахшлиги. Сомсани ҳамма хуш кўриб ёйди, айниқса у тайёрлаш усулига риоя қилиниб ва усталлик билан пиширилса, мазали ва тўйимли бўлади, шунга кўра камқувватликда, дармонсизликда, камқонликда, жисмоний иш билан шугулланганда фойда келтиради. Меъёрида тановул этилса, кўпгина сурункали хасталикларда (ўпка ва нафас йўллари, асаб системаси, айрим ошқозон-ичак ва жигар, қон касалликларида) тавсия этилади. Зарурият бўлганда шифокор билан ҳам маслаҳатлашиш керак.

Қўтир барак

Хоразм бараклари ичида энг тўйимли ва қувватли таом қўтир барак ҳисобланади. У асосан қиш охири ва баҳор бошларида деҳқончилик ишлари айни авж олганда дармон таоми сифатида кўпроқ тайёрланади. Қўтир баракнинг кўриниши ярим ой шаклида бўлади. Тухум баракнинг қиймасига сариёғ қўшилса, қўтир баракка қўйнинг думба ёғи аралаштирилади. Қўтир барак асосан қўй гўшtidан тайёрланади. Ғовоча баракка тайёрланган ижжонга қўйнинг думба ёғи, озгина сут аралаштирилади.

Таркиби (битта барак учун мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Бугдой уни</i>	69,3	69,3
<i>Тухум</i>	43,0	37,4
<i>Маргарин</i>	11,6	11,6
<i>Сут</i>	26,0	26,0
<i>Қатиқ</i>	30,0	30,0
<i>Гўшт (мол гўшти)</i>	20,0	15,0
<i>Чиқиши</i>		230,0

Тайёрлаш усули. Тухум баракка тайёрландиган хамир тухумсимон шаклда ёйилади. Хоразм пазандачилигида барак учун ёйилган хамирнинг катта-кичиклигига катта аҳамият берилади. Барак қанчалик кичик ва ихчам бўлса, пазанданинг санъати юқори баҳоланади. Меъёрида ёйилган

хамирга тайёр масаллиқ солиниб чети маҳкамланади. Меъёрида туз солинган қайноқ сувга (намакоб) солиб 3-4 минут қайнатилади. Пишган барак сув юзига чиқади. Барак лаганларга тортилиб устига сариёғ суртилади. Қатиқ, қаймоқ, кўкатлар алоҳида тортилади. Таъбга қараб барак тиниқ сувга, айронга солиб тортилиши мумкин.

Кимёвий таркиби ва тўйимлиги. Таом таркибида умумий оқсилнинг миқдори 16,2 га тенг, бундан 56 фоизи ҳайвон оқсили бўлиб, шунга кўра биологик фаол аминокислоталарнинг улуши 37 фоизни ташкил этади. Баракда мой маҳсулоти ҳам етарли миқдорда—18 г, унинг 97 фоизи ҳайвон ёғидир. Умумий мой кислоталари ҳисобидан тўйинмаганлари 65 фоиздан ошади. Углеводлар 77,5 г. Енгил ҳазм бўлувчи қанд моддаси 35,5% га тенг. Барак таркибида етарли миқдорда маълум моддалар ва витаминлар мавжуд. Умуман бу таом мазали ва тўйимли, кўпчиликка манзур бўлади. Битта баракнинг калорияси 432,5 га тенг.

Шифобахшлиги. Баракнинг таркибий қисмида саломатлик учун керак бўлган моддалар бўлгани учун уни парҳез таом сифатида тавсия этиш мумкин, фақат бу борада шифокор билан маслаҳатлашиб олинса яхши бўлади. таом кучли ҳисоблангани туфайли дармонсизликда, оғир иш билан шуғулланганда сезиларли даражада наф беради. Ҳамма ёшдаги одамлар тановул қилишлари мумкин.

Кўк барак

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Барра беда барги</i>	200,0	100,0
<i>Тухум</i>	2 дона	2 дона
<i>Доғланган сариёғ</i>	255,0	255,0
<i>Ун</i>	200,0	200,0
<i>Чиқиши</i>	—	400

Тайёрлаш усули. Барра беданинг учбарги қайноқ сувга солиниб, 5-10 минут тиндирилади ва сузиб олиниб этчопарда (чопқи) майдалаб чопилади. Устига тухум чақилиб, яхшилиб аралаштирилади, кейин сариёғ қўшилади. Кўк ижжон қориштириб қўйилади.

Хамир майда зувала қилиниб ёйилади. Ёйилган хамир ичига кўк ижжон солиниб, гўмма шаклида бириктирилади.

Айрим ҳолларда нон шаклида юпқа қилиб ёйилиб катта қайиш курдик шаклида қирқилади. Бу хил кўк барак тўртбурчак шаклида бириктирилади. Тайёр барак қайноқ сувда то юзига қалқиб чиққунча қайнатилади. Сузиб олиниб бодияга солинади, устига сариёғ қуйилади, кейин дастурхонга тортилади. Кўк баракни совуқ сувга ёки айронга ҳам солиб берилади, бу ҳар бир кишининг таъбига боғлиқ.

Кўк барак асосан баҳорда, беда энди япроқ ёзаётганда ва кеч кузда, беданинг энг сўнгги чиқишида тайёрланади. Баҳорда кўкдан кейин олапўта барак ҳам пиширилади. Уни тайёрлаш услуби худди кўк баракникидек бўлади. Кўк барак ижжонидан ўзига хос лаззатли таом – илдирма пишириш ҳам расм бўлган. Сариёғга олий нав ун солиниб яхшилаб қовурилади. Қовурма ун кўк ижжонига аралаштирилиб, таъмига қараб туз солиниб дастурхонга тортилади. Илдирма учун тайёрланган ижжонга тухум солинмайди. Илдирма кичик лаганларда дастурхонга тортилади. Нонга илдириб олиб ейилгани учун илдирма дейилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Бу таом ўзига хос кимёвий таркибга эга. Асосий озиқ моддалардан мойнинг миқдори меъеридан кўп–261 г бўлгани учун бир кишига мўлжалланган кўк баракнинг калорияси 3066 калорияга тенг.

Оқсил (34 г) ва углеводларнинг (144 г) миқдори етарли даражада. Таом маъдан моддаларига бой, айниқса унда калий (721 мг), кальций (204 мг), магний (140 мг), фосфор (378 мг) каби саломатлик учун зарур бўлган моддалар мавжуд. Кўк барак асосан беда ҳисобига витаминларга бой, унда каротин В (2,8 мг), В₁ (0,64 мг), Е витамини (7,8 мг) бор, бу таомнинг биологик хоссаларини оширади.

Шифобахшлиги. Кўк барак тўйимли овқат ҳисобланади (асосан сариёғ ва тухумдан иборат). Ёғли таом аксарият хасталикларда тавсия этилмайди. Таом дармонсизликда, жисмоний иш билан шуғулланган вақтда наф беради. Айниқса "илик узилди" дамларида асқотади. Кучли ва сермой бўлгани учун кўп миқдорда ейиш тавсия қилинмайди.

Тухум барак

Таркиби (бир дона барак учун мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф	оғирлиғи, г
Бугдой уни (олий нави)	69,3		69,3

Тухум	63,0	54,8
Маргарин	11,0	11,0
Сут (3,2 фоиз мойли)	26,0	26,0
Қатиқ	30,0	30,0
Чиқиши	-	230,0

Тайёрлаш усули. Унга тухум, сув ва туз қўшиб, хамир қорилади ва 30-40 минут тиндирилади, 1-2 мм қалинликда ёйилади, диаметри 7-8 см бўлган доирачалар шаклида кесилади, улар икки букланиб, ундан икки қисми тугилади, ичига масаллиқ солиб, тузли сувда 4-5 минут давомида аста-секин қайнатиб пиширилади. Барак сув юзига қалқиб чиққандан кейин олинади.

Масаллиқ: тухум чақилиб оқи билан сариғи яхшилаб аралаштирилади. Меъёрида туз солинади. Доғланган сариёғ ёки маргарин қўшиб, ёғ тухумга аралашгунча чайқатилади.

Тайёр барак совуқ сувга ёки айронга солиб тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Тухум барак таркибида деярли ҳамма озиқ моддалар етарли миқдорда мавжуд. Чунончи, оқсил—15 г, мой—18 г, углеводлар—51 г. Бундай миқдорий нисбат гигиеник нуқтаи назардан яхши баҳоланади.

Овқат таркибидаги озиқ моддалар ҳайвон ва ўсимлик маҳсулотлари нуқтаи назаридан олганда қулай мутаносибликда бўлса, осонроқ парчаланади (ошқозон-ичакда), енгил ҳазм бўлади. Оқсилнинг асосий қисмини (92 фоизини) ҳайвон оқсили, яъни фойдали аминокислоталарга бой оқсил ташкил этади. Мойнинг таркибида ҳам биологик фаол мой кислоталари сероб (70 фоиз).

Углевод асосан крахмал ва клетчатка ҳисобига тўғри келади, бундай ҳолат овқатнинг парчаланиши ва ҳазм бўлишини қулайлаштиради. Таом таркибида етарли миқдорда витаминлар (айниқса А, В₁, В₂, ва РР витаминлари) ҳамда фойдали минерал тузлар мавжуд. Бир дона тухум баракнинг тўйимлилиги 435 калорияга тенг.

Шифобахшлиги. Тухум баракни осон ҳазм бўлиши, тўйимлилиги учун ҳамма одамларга тавсия этиш мумкин. Камқувват, дармонсиз, камқон кишиларга, айнақса сурункали хасталикларга чалинганларга, жумладан нафас йўллари ва ўпка, ошқозон-ичак, жигар, юрак-томирлар ва бошқа аъзоларнинг сурункали касалликларида ушбу таомни шифокор маслаҳати билан тавсия этса бўлади.

Шўрва барак

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф	оғирлиги, г
Бугдой уни (олий нави)	30,0		30,0
Тухум	1/16 дона		2,5
Мол гўшти (I категорияли)	41,8		31,4
Пиёз	32,5		27,2
Помидор	12,0		11,4
Пахта мойи	10,5		10,5
Шўрва суви ёки сув	-		400,0
Чиқиши	-		500,0

Тайёрлаш усули. Барак учун хамир: унга сув, тухум ва туз солиб, хамир қорилади ва 30-40 минут тиндирилади, сўнгра қалинлиги 1-2 мм қилиб ёйилади, тўртбурчак (50x50 мм) шаклида кесилади, бўлакларига қийма солиниб, бурчаги бурчагига тўғрилаб, четлари ёпиштирилади ва тугилади.

Қийма учун: гўшт ва пиёз этчопардан ўтказилади, сув, туз, гармдори қўшиб аралаштирилади.

Тайёрланган чучвара қайнаётган тузли сувга солинади ва 5-7 минут давомида милтиллаб қайнатилади. Чучвара сув юзига қалқиб чиққандан сўнг сузиб олинади.

Тўғралган пиёз қовурилади, сўнгра помидор ёки помидор пастаси солиниб, қовуриш давом эттирилади, кейин шўрва суви ёки сув қўйилади ва пишгунча қайнатилади.

Чучвара дастурхонга тортилаётганда устига тайёрлаб қўйилган шўрва солинади, юзига қатиқ ёки қаймоқ (сметана) қўйилади, майда тўғралган пиёз, кўкат сепилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлиги. Бир кишига мўлжалланган (1 порция) чучвара таркибида инсон учун зарур моддалардан 10 г оқсил, 16 г мой ва 23,5 г углеводлар мавжуд. Мойнинг асосий таркибий қисмини ўсимлик мойи ташкил этади (67 фоиз), шунга кўра таомда енгил ҳазм бўладиган, тўйинмаган фойдали мой кислоталари сероб (67 фоиз). Умумий оқсилнинг 63 фоизи ҳайвон оқсилга тўғри келади, бундай оқсил таркибида организмда модда алмашинувида фаол иштирок этувчи аминокислоталар нисбатан кўпроқ. Углеводларнинг кўп миқдорини крахмал ва клетчатка ташкил этади. Клетчатка моддаси ошқозон-ичакда овқатнинг осон парчаланиши ва ҳазм бўлиши учун имконият туғдиради. Чучварали шўрва минерал тузларга

(калий, фосфор, темир), айниқса витаминларга (А, В-каротин, В₁, В₂, Е) бой. Бир кишига мўлжалланган чучвара 280 калория куч-қувват беради.

Шифобахшлиги. Чучвара енгил ҳазм бўладиган, лаззатли, тўйимли таом сифатида кўпгина касалликларда (жумладан ошқозон-ичак, жигар, модда алмашинуви, юрак-томирлар, қон хасталиклариди) тавсия этилади. Уни беморга буюришдан олдин шифокор билан маслаҳатлашиш даркор. Аммо шўрва (бульон) да тайёрланган чучварадан суниестемол қилиш керак эмас, чунки шўрваси таркибида овқат ҳазм қилиш аъзоларига, жигарга, қон томирларга ноҳуш таъсир кўрсатадиган бирикмалар (экстрактив моддалар) мавжуд. Қатиқ ва кўкатлар солинган чучвара ёзнинг иссиқ кунларида кўпчиликка манзур бўлади.

Угра чучвара

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф	оғирлиги, г
<i>Бугдой уни (I навли)</i>	34,0		34,0
<i>Тухум</i>	3-4 дона		3,0
<i>Мол гўшти (I категорияли)</i>	25,0		19,0
<i>Пиёз</i>	26,5		22,0
<i>Помидор</i>	12,0		11,5
<i>Пахта мойи</i>	10,5		10,5
<i>Шўрва суви ёки сув</i>	–		400,0
<i>Чиқиши</i>	–		500,0

Тайёрлаш усули. Қайнаб турган сувга қовурилган пиёз, помидор солиб пишгунча қайнатилади. Пишиш олдиан зиравор ва туз солинади. Тайёрланган чучвара ("Чучварали шўрва"га қаралсин) ва угра оз-моз туз солинган алоҳида сувда ёки шўрва сувида пиширилади.

Дастурхонга тортилаётганда угра устига сабзавотли шўрва қуйилади, қатиқ ёки қаймоқ солинади, майда кўкат сепилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Чучвара таркибида организмда модда алмашинуви учун зарур бўлган барча озиқ моддалар етарли миқдорда мавжуд. Бир кишига мўлжалланган таом таркибида 8 г оқсил, 14 г мой ва 26 г углеводлар бор. Чунончи, ҳайвон ва ўсимлик оқсилларининг миқдори деярли бир хил. Умумий мойнинг асосий қисмини

Ўсимлик мойи ташкил этади (76 фоиз), шунга кўра фойдали тўйинмаган мой кислоталарининг улуши кўпроқ (69,5 фоиз). Углеводларнинг асосий қисми крахмал ва клетчаткадан иборат (90,5 фоиз). Асосий озиқ моддаларнинг чучварадаги бундай миқдори меъёр даражасида бўлиб, уларнинг фойдали эканлигидан далолат беради, чунки оқсил, мой ва углеводларнинг шундай миқдорий ва сифат нисбати овқатнинг ошқозон-ичакда осон парчаланишига имкон беради. Чучвара таркибида айрим минерал тузлар (калий, фосфор) етарли миқдорда, витаминлар эса кўп, айниқса А, В-каротин, В₁, В₂, С, Е витаминлари. Бир кишига мўлжалланган чучваранинг тўйимлилиги 266 калорияга тенг. Шундай қилиб, меъёрида тайёрланган чучвара енгил ҳазм бўладиган ва фойдали таом бўлиб ҳисобланади.

Шифобахшлиги. Чучвара нафақат соғлом одамларга, балки айрим хасталикларга чалинган кишиларга ҳам фойдалидир. Чунончи, ўпка ва нафас йўли, ошқозон-ичак, жигар, буйрак, модда алмашинуви, асаб касалликлари билан оғриган кишиларга тавсия этилади. Дармонсизлик, жинсий заифлик ҳолатларида наф келтиради; касалга куч-қувват беради. Ҳамма ёшдаги одамларга тавсия этилади.

Кади барак

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф	оғирлиги, г
<i>Бўғдой уни</i>	52,0		52,0
<i>Урвоқ учун</i>	1,0		1,0
<i>Тухум (товуқ тухуми I навли)</i>	10 дона		4,0
<i>Сув</i>	20,0		20,0
<i>Туз</i>	1,0		1,0
<i>Хамир миқдори:</i>			
<i>Тухум</i>	1 дона		40,0
<i>Қовоқ</i>	12,0		8,4
<i>Шакар</i>	3,0		3,0
<i>Пиёз</i>	2,0		1,7
<i>Ўсимлик (пахта) мойи</i>	17,0		17,0
<i>Сув</i>	—		200,0
<i>Димланган қийма миқдори</i>			110,0
<i>Ярим тайёр маҳсулот миқдори—</i>			185,0
<i>Тайёр маҳсулот миқдори</i>	—		200,0
<i>Сариёғ</i>	10,0		10,0

Қаймоқ	25,0	25,0
Чиқиши: сариёғ билан	–	210,0
қаймоқ билан	–	225,0

Тайёрлаш усули. Хоразмда бу баракнинг асосий масаллиғи кади (ошқовоқ) ҳисобланади. Асосан у ош кадидан тайёрланади. Бу навли кади ўта ширали бўмаса-да, таъмли ва лаззатлидир. Аксарият ҳолларда унга озгина миқдорда сариёғ ва тухум аралаштирилади. Ҳозирги кунда кади баракка бошқа қатор масаллиқлар қўшилмоқда. Кади баракни уй шароитида ёки умумий овқатланиш шохобчаларида тайёрлаш мумкин.

Бунинг учун унга тухум, сув ва туз қўшиб хамир қорилади ва 30-40 минут давомида тиндириб қўйилади. Шакли асосан тухум баракдек бўлади. Тузли сувда секин қайнатиб, 4-5 минут давомида пиширилади.

Масаллиқ учун: тайёрланган қовоқ тўғралиб ёки сихадан ўтказилиб қанд, майда тўғралган пиёз, туз солиб чала пишгунча қозонда паст оловда димланади. Масаллиқ тайёр бўлиб, совугандан сўнг унга тухум қўшиб, яхшилаб аралаштирилади. Кейин юқорида қайд қилиб ўтилганидек, тузли сувда паст оловда 4-5 минут пиширилади.

Таом дастурхонга (порцияси 4 донадан) худди тухум баракдек тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Кади барак таркибида саломатлик учун ниҳоят даражада зарур бўлган қуйидаги озиқ моддалар мавжуд: оқсил-10-11 г (жумладан фойдали қайвон оқсили 46-48 фоиз), мойлар 29-30 г (жумладан ўсимлик мойи 58-59 фоиз), модда алмашинувида аҳамияти бўлган ўта тўйинмаган мой кислоталари 34-40 фоиз, углеводлар 10-12 фоиз. Овқатнинг тўйимлилиги 476-477 калория, бу бир кунлик овқат қувватининг 15-20 фоизини ташкил этади. Таркибида бошқа хил фаол моддалар, яъни витаминлар (А, В₁, В₂, РР, С, Е витаминлари) ва минерал тузлар (кальций, магний, фосфор, темир кабилар) етарли миқдордадир.

Шифобахшлиги. Таомни ҳамма тановул этиши мумкин. У айниқса кекса ёшдаги одамларга, ҳомиладор аёлларга, жисмоний меҳнат одамларига, жинсий ожиз кишиларга ҳамда шифокор маслаҳати билан айрим беморларга тавсия этилади.

Натар барак

Таркиби (бир дона барак учун мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф	оғирлиғи, г
<i>Бугдой уни (олий навли)</i>			
<i>(шу жумладан урвоқ учун)</i>	69,3		69,3
<i>Тухум</i>	43,0		37,4
<i>Маргарин</i>	11,6		11,6
<i>Сут</i>	26,0		26,0
<i>Қатиқ</i>	30,0		30,0
<i>Гўшт (1 навли)</i>	20,0		20,0
<i>Чиқиши</i>			189,0

Тайёрлаш усули. Унга тухум, сув, туз қўшиб хамир қорилади ва 30-40 минут тиндирилади. Хамир 1-1,5 мм қалинликда ёйилади, диаметри 7-8 см ҳажмда айлана қилиб кесилади, сўнгра қийма солинади, икки букланади ва четлари чимдиланади (ярим ой шакли берилади). Ичига солиш учун гўштан қийма тайёрланади. Қиймага тухум, туз, доғланган ўсимлик мойи қўшиб яхшилаб аралаштирилади. Гўштли тухум барак, қайноқ сувда 5-10 минут қайнатилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиғи. Баракнинг бу тури таркибида ҳар хил органик ва ноорганик кимёвий моддалар мавжуд, чунки таом ҳайвон ва ўсимлик маҳсулотларининг режали ва фойдали аралашмаси ҳисобидан тайёрланади. Шунга кўра барак таркибида биологик, тиббий ва гигиеник нутқан назардан фойдали баҳоланувчи бирикмалар кўп бўлади.

Чунончи, таомда оқсил моддаси етарли миқдорда—16 г, бундан 9 г ҳайвон оқсили, 7 г ўсимлик оқсилдир, яъни бу моддаларнинг мутаносиблиғи меъёр даражасида. Шунга кўра биологик фойдали аминокислоталарнинг улуши кам эмас—37 фоизга яқин.

Таомда ёғ моддаси ҳам етарли миқдорда—18 г (асосан ҳайвон мойи), чунки овқат таркибида ҳайвон маҳсулотлари нисбатан кўпроқ. Шунга кўра тўйинмаган мой кислота-ларининг улуши кам (12 фоиз), тўйинган мой кислоталари эса кўпроқ (43 фоиз).

Баракда углеводлар 51 г ни ташкил этади, бу моддаларнинг асосий қисми крахмалдир (47,5 г), қанд моддаси эса 3 г атрофида.

Умуман таомда оқсил, мой ва углеводларнинг миқдор кўрсаткичлари ва улар орасидаги нисбат гигиеник меъёр чегарасида бўлгани туфайли барак биологик нуқтаи назардан фойдалидир.

Бир кишига мўлжалланган масаллиқнинг тўйимлилиги 437 калория – бу ҳам меъёр ҳисобланади.

Таомда керакли витаминлар ва маъдан бирикмалар етарли миқдорда мавжуд, чунончи натрий, калий, кальций, фосфор бирикмалари, В гуруҳи витаминлари, Е витамини кўп бўлади. Бу моддалар баракнинг бу турига юқори биологик ва гигиеник хусусиятлар бахш этади.

Шундай қилиб, барак таоми аҳоли томонидан хуш кўриб ейиладиган, мазали, фойдали ва тўйимли овқатлар қаторидан муносиб ўрин эгаллаган.

Шифобахшлиги. Қунт билан ва технологик шароитларга амал қилинган ҳолда тайёрланган барак кўпгина касалликларда истеъмол қилиниши мумкин. Лекин таомнинг таркибида ҳайвон маҳсулотлари (ёғ, тухум, гўшт) кўпроқ бўлгани учун айрим хасталикларда эҳтиёткорлик чоралари кўриш ва албатта шифокор билан маслаҳатлашиб олиш мақсадга мувофиқдир (айниқса ошқозон-ичак, жигар, юрак-томирлар, модда алмашинуви, буйрак касалликларида). Таом камқувватликда, камқонликда, жинсий заифликда, оғир жисмоний ишда, витаминлар етишмаганда, ҳомиладорликда сезиларли даражада наф келтиради, бироқ таомни суниестемол қилиш, керагидан ортиқ ейиш ярамайди.

Кади қатлама сомса

Таркиби (бир дона сомса учун)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф	оғирлиги, г
<i>Бугдой уни (олий навли)</i>	46,0		46,0
<i>Сариёғ (эритилган)</i>	4,0		4,0
<i>Қўй ёғи (думба мойи)</i>	77,0		77,0
<i>Мол гўшти (I категорияли)</i>	30,0		22,5
<i>Қовоқ (ширин қовоқ бўлса шакар ишлатилмайди)</i>	39,0		27,5
<i>Шакар</i>	4,0		4,0
<i>Пиёз</i>	20,0		17,0
<i>Пахта мойи</i>	1,0		1,0
<i>Чиқиши</i>			120,0

Тайёрлаш усули. Намакобли сувга ун солиб хамир қорилади ва 30-40 минут тиндириб қўйилади. Сўнгра хамир арқонсимон шаклга келтирилади ва 70 г дан қилиб бўлақларга бўлинади, 3-4 мм қалинликда ёйилади, қиздирилган сариёғ суртилиб, рулет шаклида ўралади. Сўнгра 65 г дан бўлақларга бўлинади, четлари юпқа қилиб ёйилади. Ёйилган хамирнинг ўртасига 75-80 г миқдорда қийма солиниб, четлари учбурчак шаклида тугилади.

Ичига солинадиган қийма учун тайёрланган қовоқ тўртбурчак шаклида майда тўғралади, худди шундай майдаланган гўшт, думба ёғи, майда тўғралган пиёз, шакар, туз ва зираворлар қўшиб қунт билан аралаштирилади.

Тугилган сомса иссиқлиги 200-240 даражада бўлган электр печкада (тандирда, газ духовкасида) 20-30 минут давомида пиширилади. Иссиқ сомса дастурхонга тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Сомсанинг таркибида физиологик аҳамияти бўлган (бир дона сомсада) 10 г га тенг оқсил, жумладан 50 фоиз ҳайвон оқсили мавжуд. Сомса сермой таом ҳисобланади, чунки унга талайгина миқдорда думба ёғи қўшилади, шунга кўра ҳар бир сомсанинг таркибида 80-85 г мой моддаси бўлади. Углеводлар ҳам етарли миқдорда 35-40 г атрофида. Сомса таркибида меъёрида минерал тузлар (калий-215 мг, фосфор-98 мг, темир-1,5 мг) ва витаминлар (айниқса, А витамини-0,70 мг, В - каротин-0,4 мг, В-0,1 мг, Е витамини-1,4 мг) мавжуд. Сомса ўта тўйимли таомдир - бир дона сомса 950 калория беради.

Шифобахшлиги. Меъёрида ейилган сомса саломатликка путур етказмайди, аксинча сурункали дардга чалинган, дармонсизланган, камқон кишилар учун фойдалидир. Аммо ошқозон-ичак, яғар, модда алмашинуви, юрак-томирлар хасталикларида гўштли, думба ёғли сомсани суистеъмол қилиш тавсия этилмайди.

Кўк сомса

Таркиби (бир дона сомса учун)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Бугдой уни (олий навли)</i>	33,0	33,0
<i>Мол ёғи</i>	7,0	7,0
<i>Кашнич (петрушка)</i>	21,0	17,0
<i>Пиёз</i>	10,7	9,0

Пахта мойи
Чиқиши

2,0

2,0
63,0

Тайёрлаш усули. Унга сув, туз солиб хамир қорилади, хамир 1,5-2 мм қалинликда ёйилади. Эритилган мол ёғи суртилади ва рулет кўринишида ўралади. Сўнгра 45 г миқдорда ҳўлақларга бўлиниб, зуваланади. Ўрта ҳисобда 30 г қийла солиниб, учбурчак шаклида тугилади.

Қийма учун: думба ёғи майда қилиб тўғралади, кўк беда, ялпиз, кашнич (нисбати 2:1:2) қўшилади, тўғралган пиёз, доривор қўшиб ўсимлик мойи солиниб, яхшилаб аралаштирилади. Электр шкафида пиширилади. Дастурхонга доналаб тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Сомса таркиби бошқа таомлардан анча фарқ қилади. Озиқ моддалардан оқсил—4 г, мой—10 г, углеводлар—25 г ни ташкил этади. Сомсада мой ва углеводлар нисбатан кўп. 1 дона сомса 200 ккал кучқувват беради. Сомса таркибидаги пиёз, кўкатлар асосий озиқ моддаларнинг (оқсил, мой) парчаланиши ва ҳазм бўлишини елгйлаштиради. Бу таомнинг таркибида фойдали минерал тузлар (калий, магний ва айниқса кальций ва фосфор), зарур витаминлар (каротин, В₁, С ва Е витаминлари) етарли миқдорда бўлади ва бу моддалар сомсанинг озиқли хоссаларини анча оширади.

Шифобахшлиги. Сомсанинг гоят тўйимли бўлгани учун у дармонсизлик, камқувватлик, жинсий заифлик ҳолларида фойдали ҳисобланади. Айниқса "илик узилди" вақтида асқотади. Турли сурункали хасталикларда тавсия этиш мумкин, аммо сунистьемол қилиш керак эмас. Шифокор билан маслаҳатлашиб олиш мақсадга мувофиқ, чунки сомса кучли таомлар қаторига киради.

Гўшти кади манти

Таркиби (бир дона манти учун)

Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф	оғирлиғи, г
Бугдой уни	80,0		80,0
Тухум	8,0		7,0
Мол гўшти (I категорияли)	26,0		19,0
Қовоқ	44,0		31,0
Пиёз	25,0		21,0
Масларин	3,0		3,0

Пахта мойи
Чиқиши

1,0

1,0
90,0

Тайёрлаш усули. Намакобли сувга ун, тухум солиниб, қаттиқ хамир қорилади ва 30-40 минут давомида тиндириб қўйилади. Тайёр хамирдан 25 г ли зувалачалар ясалади, ҳар бирини юпқа қилиб ёйилади ва уларга алоҳида-алоҳида қийма солиниб, ён томонлари ёпиштирилади ва думалоқ чизик шакли берилади.

Қийма тайёрлаш учун: гўшт, қовоқ гўшт майдалагичнинг йирик кўзли панжарасидан ўтказилади. Пиёз майда тўртбурчак шаклида тўғралади. Буларга қиздирилган ёғ, туз, мурч қўшилади ва ҳаммаси яхшилаб аралаштирилади.

Тугилган мантилар ўсимлик ёғи суртилган қасқон лаганчаларига терилади ва 40 минут димлаб пиширилади.

Дастурхонга қатиқ, қаймоқ (сметана) ёки қайла билан биргаликда тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Таом таркибида ҳам қайвон, ҳам ўсимлик (гўшт, қовоқ) маҳсулотлари мутаносиб миқдорда бўлади. Чунончи, бир дона манти 8 г мой, 13 г оқсил ва 58 г углевод моддаларини сақлайди. Шунга кўра фойдали аминокислоталар 32 фоиз, мой кислоталари 15 фоиз, енгил ҳазм бўлувчи қанд моддалари 6 фоиз. Мантининг таркибида модда алмашинуви жараёнларида фаол иштирок этувчи витаминлар (В-каротин-0,5 мг, В₁-0,2 мг, В₂-0,1 мг, РР-2 мг, Е-1 мг) ва минерал бирикмалар (айниқса калий-335 мг, фосфор-139 мг, темир-6,5 мг) мавжуд. Бир дона мантида 368 калория бор.

Шифобахшлиги. Мантининг шифобахшлиги, биринчидан, уни тайёрлаш усули (яъни бугда пишириш) билан боғлиқ бўлса, иккинчидан, таркибий қисми туфайлидир. Қовоқли-гўштли мантини деярли барча сурункали хасталикларда истеъмол қилиш мумкин. Бошқа ҳолларда эса шифокордан маслаҳат олиш тавсия этилади.

Қийма гўмма

Таркиби (бир дона гўмга учун)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Бугдой уни (олий навли)</i>	28,6	28,6
<i>Шакар</i>	1,76	1,76
<i>Маргарин</i>	0,9	0,9

Хамиртуруш	0,86	0,86
Мол гўшти (I категорияли)	25,8	19,4
Пиёз	20,7	9,0
Ўсимлик ёғи	6,5	6,5
Чиқши		75,0

Тайёрлаш усули. Ачитқили хамир тайёрлаш учун хамир қориладиган тоғорага ҳарорати 35-40 даража бўлган сув солинади. Ҳарорати 70 даражадан ортиқ бўлмаган сувга эритилган ва сузилган хамиртуруш, шакар, туз, ун қўшиб 7-8 минут давомида яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра эритилган маргарин қўшилади ва хамирға ёпишиб четларига ҳамда тоғора четларига ёпишмайдиган бўлгунча ишланади (муштланади). Тоғора устига қопқоқ ёпилиб ҳарорати 35-40 даража бўлган жойда 3-4 соат ошириб қўйилади. Хамир 1,5 барабар ошганда 1-2 минут давомида муштланиб, яна қайта оширишга қўйилади. Бу жараён яна 1-2 марта такрорланади. Озроқ қорилган ёки ёпишқоқ хамир 1 марта аралаштирилади. Намлиги 42-44 фоиз бўлган хамир тиндирилади. Сўнгра ўсимлик ёғи суртилган столда арқонсимон қилиб ёйилади ҳамда 25 г дан қилиб бўлақларга бўлинади ва юмалоқланади. Биринчиси 4-5 см ораликда қўйилади. Юмалоқ қилиб тиндирилган хамир 5-6 минутдан кейин бошқа томонига айлантдирилади ва 4-5 мм қалинликда ёйилади. Унинг ўртасига қийма солиб, иккинчи букланади ва ярим ой шаклида тугилади. 30 минут тиндирилгандан сўнг қиздирилган ёғда пиширилади.

Гўмманинг сифатини бузмаслик, тўйимлилигига ва шифобахшлигига путур етказмаслик учун уни эскириб қолган ва қайта-қайта ишлатилган ёғда қовурмаслик даркор.

Қийма учун: гўшт гўшт майдалагичдан ўтказилади, майда тўғралган пиёз, сув, туз, гармдори қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади. Дастурхонга доналаб тертилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлиги. Бир донга гўмманинг таркибида етарли миқдорда асосий озиқ моддалар мавжуд. Чунончи, оқсил миқдори 7 г, мой 11 г, углеводлар 22 г га тенг. Бу моддаларнинг ўзаро миқдорий нисбати меъёр даражасида. Бундай нисбат уларнинг енгил парчаланиши ва организмда осон ҳазм бўлиши учун имкон туғдиради. Биологик аҳамиятга молик бўлган аминокислоталарнинг миқдори ҳам етарли (68 фоиз) ва бу гўмманинг озиқли хусусиятини оширади. Углеводларда крахмал ва клетчатканинг меъёри юқори (88 фоиз атрофида). Минерал туз-

лардан калий (128 мг) ва фосфор (70 мг). Витаминлардан В₁ (0,07 мг), В₂ (0,04 мг), Е (6,5 мг) гўммада нисбатан кўпроқ бўлади. Гўммадаги озиқ моддаларнинг сифат ва миқдор жиҳатидан бундай мутаносиблиги таомнинг тўйимлик ва фўйдали эканлигидан далолат беради. Бир дона гўмма 214 калория қувватга эга.

Шифобахшлиги. Гўмма хушхўр ва нисбатан енгил ҳазм бўладиган таом. Ҳамма ёшдаги одамлар учун тавсия этилиши мумкин. Эви билан истеъмол қилинса, сурункали касалликларга учраганларга ҳам нафи бор. Қовуриб тайёрланадиган таом бўлгани учун ошқозон-ичак ва жигар хасталикларига эҳтиётлик билан, шифокор маслаҳатига кўра тановул қилиниши мақсадга мувофиқдир. Дармонсизланган ва камқон одамларга ҳам меъёрида тайинланиши мумкин.

Мева ва сабзавот димламаси

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Пиёз	119,0	100,0
Пахта мойи	31,5	31,5
Сабзи	63,0	50,0
Помидор	118,0	100,0
Картошка	70,5	52,5
Булғор қалампири	20,0	15,0
Беҳи	57,0	50,0
Олма	57,0	50,0
Кашнич	14,0	10,0
Укроп	14,0	10,0
Шўрва суви ёки сув		100,0
Чиқиши		350,0

Тайёрлаш усули. Ярим ҳалқа шаклида тўғралган пиёз чала қовурилади. Сўнгра бўлак-бўлак тўғралган сабзи, помидор, картошка, булғор қалампири солинади; туз, кашнич қўшилади ва яхшилаб аралаштирилади.

Беҳи ва нордон олманинг уруғи олиниб, майда тўғралади. Қозондаги сабзавот олма билан аралаштирилади. Шўрва суви ёки сув солиб, паст оловда пишгунча димлаб қўйилади.

Дастурхонга тортилаётганда юзига кўкат сепилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимчилиги. Димлама ҳар хил сабзавот ва мевалардан тайёрлангани учун таркиби ўзига

бўлади. Чунончи, оқсил миқдори нисбатан кам—5,5 г (ўсимлик оқсили), шунинг учун фойдали аминокислоталар миқдори ҳам камроқ (26 фоиз). Мой моддасининг миқдори 32,5 г га тенг, яъни кўпроқ, чунки димламага маълум миқдорда пахта мойи солинади (1,5 г), аммо фойдали тўйинмаган мой кислоталарининг салмоғи юқори (74,0 фоиз). Шунинг учун димламадаги нисбатан кўп бўладиган мой моддаси организмда осон парчаланаяди ва сингади. Димламада ўсимлик маҳсулотларининг миқдори кўп бўлгани учун унда углеводлар мўл—40 г атрофида, жумладан клетчатка 4,5 г ни ташкил этади. Бу модданинг кўпроқ бўлиши овқатнинг ошқозон-ичакда осон парчланишига ва қонга енгил сўрилишига имконият беради. Димламанинг озиқли хусусияти унинг таркибиде кўп миқдорда минерал тузлар (натрий—133 мг, калий—1183 мг, кальций—141 мг, магний—87 мг, фосфор—273 мг, темир—5,5 мг) ва витаминлар (В-каротин—2,8 мг, В₁—0,2 мг, В—0,16 мг, С—189,5 мг, Е витамин—30 мг) бўлиши билан белгиланади. Димламани витамин ва минерал тузларга бой таом дейишга тўла асос бор. Бир кишига мўлжалланган димлама 458,5 калория тўйимликка эга. Шундай қилиб, димлама осон ҳазм бўладиган, фойдали ва зарур озиқ моддаларга бой, тўйимли ва мазали овқатлар қаторидан ўрин олган.

Шифобахшлиги. Димлама тўғрисида юқорида айтиб ўтилган маълумот ва далилларга асосланиб, ишонч билан қайд этиш мумкинки, у иштаҳа қўзғайдиган мазали, фойдали, тўйимли ҳамда парҳез хусусиятлари бўлган таомлар қаторига киради. У кўпгина хасталикларда тавсия этилиши мумкин. Айниқса, жинсий заифлик, дармонсизлик, камқонлик, асаб чарчаши ҳолатларида асқотади. Ҳомиладор аёлларга, ўсиб келаётган болаларга мос таомдир. "Илик узилди" фаслида фойдаси айниқса кўп, чунки витамин ва фойдали тузларга бой.

Димлама балиқ

Таркиби (200 г тайёр таомга мўлжалланган миқдори)

Масалляғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Балиқ (танга балиқ ёки бошқа тури)</i>	249,0	122,0
<i>Пиёз</i>	64,0	54,0
<i>Пахта мойи</i>	8,4	8,4

Тайёрлаш усули. Меъёрида тановул қилиш учун бўлинган балиқ нимталари идишга чала қовурилган пиёз билан қаватма-қават тахланади, балиқ шўрваси ёки сув солинади, туз, зираворлар қўшилади ва пишгунча димланади. Балиқ дастурхонга тортилаётганда гарнир билан бирга берилади, димланган балиқнинг қолган қайласи юзига қуйилади. Гарнирга қайнатиб пиширилган картошка, картошка пюresi, сабзавот димламаси берилэди.

Кимёвий таркиби ва тўйимлимлиги. 200 г димлама балиқнинг таркибида 23 г оқсил, 16 г мой ва 5 г углевод моддалари мавжуд, яъни бу таомда асосан оқсил ва мой моддалари бўлади. Оқсилнинг кўпгина қисми (96 фоизи) ҳайвон оқсилдан иборат. Бинобарин таомда етарли миқдорда аминокислоталар бор (30 фоиз). Мой моддаси асосан ўсимлик мойдан иборат (72,5 фоиз), шунга кўра фойдали тўйинмаган мой кислоталари талайгина (73 фоиз). Углеводлар таркибида енгил ҳазм бўладиган қанд моддалари бор. Таом минерал тузларга бой (натрий-77 мг, калий-436 мг, кальций-59 мг, магний-38 мг, фосфор-300 мг, темир-1,2 мг). Витаминлардан В гуруҳига онд витаминлар ва витамин Е бор. Таомнинг тўйимлимлиги 216 калорияга тенг, шундай қилиб, димлама балиқ хушхўр, мазали, фойдали ва тўйимли таомлардан ҳисобланади.

Шифобахшлиги. Таомнинг парҳез хусусиятлари жуда юқори, уни барча хасталикларда тавсия қилиш мумкин (лекин керагидан ортиқча емаслик керак). Дармонсизлик, камқонлик ҳолатларида фойдалидир. Таом ва гарнири димлаб тайёрлангани учун ошқозон-ичак ва жигарга оғирлик қилмайди, шунга кўра ёзнинг иссиқ кунларида ҳам осон ҳазм бўлади.

Қорма балиқ

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Балиқ (лаққа)	200,0	200,0
Ун	100,0	100,0
Пиёз	100,0	84,0
Чиқиши		400,0

Тайёрлаш усули. Катта-катта бўлақларга бўлинган лаққа балиқ ҳил-ҳил бўлиб пишгунча милтиллатиб қайнатилади. Балиқнинг суяк ва қилтаноқлари олиб ташланади. Оловни кўтариб, курдик шаклида кесилган хамир қозонга солинади, хамир расо пишгач, оловни ўчирилади. Майда тўғралиб, озроқ туз аралаштирилган пиёз қорилди. Таом бироз совитилгач, лаганларга солиниб, дастурхонга тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Таомнинг таркибида 34 г оқсил (65,5 фоизи ҳайвон оқсили), 77,5 г мой (88 фоизи ҳайвон мойи), 77 г углеводлар (18 фоизи енгил ҳазм бўладиган қанд) бор. Демак, қорма балиқда оқсил миқдори нисбатан кўпроқ, шунга кўра бу таомда биологик жиҳатдан фаол аминокислоталар етарли миқдорда—38 фоиз (барча аминокислоталар ҳисобидан) бўлади. Таом таркибида унинг озиқли хусусиятларини оширувчи минерал моддалар (айниқса калий—269 мг, фосфор—134 мг) ва витаминлар (В₁, В₂, Е) етарли миқдорда мавжуд. 200 г қорма балиқ 513 калория беради.

Шифобахшлиги. Қорма балиқ қувватли овқатлар қаторига киради. У қовурилмай сувда пишгани учун парҳез таом сифатида беморларга тавсия этилиши мумкин (нафас йўллари ва ўпка, асаб системаси касалликларида, камқонликда, жинсий заифликда, айрим кўз касалликлари ва бошқаларда). Қорма балиқ Хоразмнинг энг қадимги таомларидан ҳисобланади. У асосан куз ва қиш ойларида истеъмол қилинади. Балиқ таркибидаги фойдали ёғ ва фосфор моддалари таомнинг шифобахшлигини оширади. Ҳамма ёшдаги одамлар уни хуш кўриб тановул этадилар.

Сабзавотли ижжон

Таркиби (1 кг миқдорга)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Янги помидор	470,0	400,0
Янги бодринг	313,0	250,0
Кўк пиёз	180,0	150,0
Булғор ҳаламлири	186,0	140,0
Саримсоқ	80,0	60,0
Чиқинчи		1000,0

Тайёрлаш усули. Янги узилган помидор, бодринг яхшилаб ювилади ва юпқа паррак қилиб, пиёз ҳалқача

кўринишида тўғралади. Булғор қалампири ва саримсоқ ҳам майда тўғралади. Тўғралган ҳамма маҳсулот лаганчада яхшилаб аралаштирилади, керагича туз ва зиравор сепиб қўйилади. Дастурхонга кичик ликопчаларда тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Аччиқ-чучук таркибида ўсимлик оқсил мавжуд (15 фоиз атрофида). У углеводларга айниқса, фойдали ўсимлик толаларига (клетчаткага) бой. Аччиқ-чучукнинг сифати ва тўйимлилиги асосан унинг таркибидаги минерал бирикмалар ва витаминларга боғлиқ. Унда, чунончи, 30 мг натрий, 25 мг калий, 30–35 мг кальций, 20 мг атрофида магний, 1–1,5 мг темир моддалари, витаминлардан 1,0 мг каротин, 0,05 мг витамин–В₁, 0,06 мг–В₂, 0,5 мг–РР, 30 мг–С витаминлари бўлади. 100 г ижжон 25 ккал га яқин калория беради. Бу таомнинг таркибида организмдаги моддалар алмашинуви учун зурур бўладиган биологик фаол моддалар етарлидир.

Шифобахшлиги. Аччиқ-чучук ҳамма учун фойдали ва шифобахш. Айниқса иштаҳани оцади, ични равон қилади, ейилган овқатни ҳазм бўлишига ёрдам беради (ўсимлик толалари туфайли). Шунга кўра кўпгина ошқозон-ичак касалликларида асқотади. Таркибида минерал бирикмалар кўп бўлгани учун юрак-томирлар касалликларида ҳам жуда фойдали. Дармонсизлик, камқувватлик, камқонлик ҳолатларида сезиларли даражада наф беради. Лекин аччиқ-чучукни ортиқча шўр ва аччиқ қилиб тайёрлаш тавсия этилмайди. Зиравор моддаларни меъёрида ишлатиш лозим. Аччиқ-чучук жазирама ёз кунларида айниқса иштаҳа оцадиган ва шифобахш таом сифатида диққатга сазовордир.

Сабзавот дўлма

Таркиби (бир дона дўлма ҳисобидан)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Боқлажон, помидор ёки булғор қалампири</i>	135,0	121,5
<i>Мол гўшти (I категорияли)</i>	60,8	45,6
<i>Гуруч ёрмаси</i>	9,45	9,35
<i>Пиёз</i>	23,0	19,3
<i>Укроп</i>	1,4	1,0
<i>Қаймоқ (сметана)</i>	20,0	20,0
<i>Чиқиши</i>		205,0

Тайёрлаш усули. Тайёрланиши нисбатан мураккаб, шунга кўра бу таомни тайёрлашга тажрибали ошпазларни жалб этиш мақсадга мувофиқ бўлади. Лекин уй шароитида ҳам бу дўлмани маромига етказиб тайёрлаш мумкин. Унинг турлари кўп. Боқлажон, помидор, булғор қалампирига қийма солиб тайёрланади.

Етарли миқдорда олинган гуруч ёрмасини чала пиширилади. Боқлажон ювилади, дум қисми қирқиб ташланади ва боқлажонни кўндалангига икки бўлакка бўлинади, уруғи олинади (помидор ёки булғор қалампирини ҳам ювилади, ўзаги ва уруғи олиб ташланади). Тайёрланган маҳсулот қийма билан тўлдирилади, товага бир қатор қилиб териб чиқилади, озроқ сув солиб газ духовкасида пиширилади.

Қийма учун: гўшт майдалагичнинг майда кўзидан ўтказилган гўшт, майда тўғралган пиёз, тайёрлаб қўйилган гуруч, туз, зиравор, кўкат билан аралаштирилади, қаймоқ солинади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Дўлма таркибида бўладиган умумий оқсил миқдори 11,5 г, умумий мой 12 г, углеводлар 16 г га тенг. Оқсил моддасининг 77,5 фоизини ҳайвон оқсими, 22,5 фоизини ўсимлик оқсими ташкил этади. Шунга кўра, фойдали аминокислоталар улуши 41 фоиз атрофида. Мой моддасининг 99 фоизи ҳайвон ёғига тўғри келади. Биологик фойдали мой кислоталари 46 фоизга тенг. Углеводларнинг таркибий қисмида энгил ҳазм бўладиган қанд моддалари кўп (57 фоиз). Овқатнинг парчаланishi ва ҳазм бўлишида керак бўладиган клетчатка миқдори эса 2 г га яқин. Бир дона дўлманинг тўйимлилиги 223 калориядир. Шундай қилиб, дўлма асосий озиқ моддалари (оқсил, мой, углеводлар) ни ўз таркибида сақлаши ва тўйимлилиги нуқтаи назаридан овқат гигиенаси талабларига жавоб беради. Таомда асосий минерал тузлар ва витаминлар мўл (каротин—204 мг, В₁—0,2 мг, В₂—0,2 мг, С—3,23 мг).

Шифобахшлиги. Дўлма иштаҳани очадиган, энгил ҳазм бўладиган таом бўлгани туфайли сурункали касалликларнинг кўпгина хилларида, чунончи ўпка-нафас йўли, ошқозон-ичак, жигар, юрак-томирлар, модда алмашинуви касалликлари ва бошқа хасталикларда шифокор назорати остида тавсия этилиши мумкин. Камқон, ҳомиладор аёлларга фойдалидир. Витаминлар ва минерал бирикмаларга бой бўлгани учун айниқса қиш ва баҳорда, "илик

узилди" ойларида организмга катта наф беради. Дўлма хаста кишиларга даво даврида парҳез таом сифатида буюрилади.

ПАЛОВ

Хоразм палови бошқа жойда тайёрланадиган паловлардан анча фарқ қилади. У асосан уч турда—палов, чалов, сузма шаклида бўлади. Паловнинг келиб чиқиши ҳақида воҳада кўпгина ривоятлар бор. Шулардан бири Искандар Зулқарнайинга боғланади.

Искандар бир куни Арастуни чақириб, шундай бир таом тайёрлангларки, унинг кучи бир кеча-кундуз сақлансин дейди. Бу сўз ҳарбий юришларни кўзда тутиб айтилган эди. Арасту кўп уринишлардан кейин янги турдаги овқатни кашф қилади. Лекин у тайёрлаган палов шавлага ҳам, қормага ҳам ўхшарди. Ана шунда Арасту ўз устози Афлотун ёнига бориб, ундан маслаҳат сўрайди. Афлотун Арастунинг ўрта бармоғидаги биринчи бўғим чизигини кўрсатиб, сувни шу ергача солишни ва паловни кўпроқ муддат димлаб қўйишни буюради. Шундан сўнг у ҳақиқий палов пиширишга муваффақ бўлади.

Қуйида биз Хоразм палови ҳақида маълумот берамиз.

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Гуруч	200,0	196,0
Оқ ёғ	70,0	70,0
Пиёз	200,0	200,0
Сабзи	200,0	200,0
Гўшт, (I категорияли)	100,0	75,0
Чиқиши		400,0

Тайёрлаш усули. Ёғ яхшилаб доғлангандан кейин олов бироз пасайтирилиб ёғнинг ховри сусайтирилади. 60–100 г дан тўғралган гўшт солиниб, паст оловда то қизаргунча қовурилади. Пиёз солинади. Пиёз ҳам шу меъёрда қовурилади. Сабзи солинади ва ёғда юмшаб эриш даражасига етгунча пиширилади. Тайёрлаб қўйилган гуруч совуқ сувда тиниқ сув чиққунча ювилади. Гуруч қозонга солинганч, юқорида кўрсатилган меъёрда сув қуйилади. Оловни баланд кўтармаслик керак. Секинлик билан бир текис қайнаб суви тортилганч, паловнинг юзига капкир билан секин уриб

кўрилади. Ўзига хос садо берса, қопқоқ бостирилиб дамлаб қўйилади. Ҳар 3-4 минутдан кейин қопқоқнинг суви силқитилади. Оловни жуда пасайтирилади. Қопқоқ 6-7 марта силқитилгач, яна паловнинг юзига капкир билан уриб кўрилади. Бу сафар кучлироқ садо беради. Агар шундай бўлмаса, яна дамга қўйиш давом эттирилади. Палов меъёрида пишгач капкир билан гуручнинг усти секинлик билан остига ағдарилади. Буни ўзига хос палов ағдариш дейилади. Ағдарилган гуруч юзи капкир билан текисланади ва яна дамга қўйилади. Қопқоққа деярли сув илашмаганда палов пишган ҳисобланади.

Олов ўчирилади, лекин қозон ўчоқдан олинмайди. Паловнинг таги ковланиб унинг гўшти лаганга олинади. Шундан сўнг қозондаги палов аралаштирилади ва бодияларга солиниб устига гўшт қўйилади.

Э с л а т м а . Паловни бўш ёки тирик қилиш дамга қўйиш даврида ҳал қилинади. Камроқ дамга қўйилса, палов таркибида қолган сув уни бўшаштиради. Бўш палов бироз кучсизроқ, паловни яхши ҳазм қилолмайдиганларга қўл келади. Ҳеч вақт гуруч солинганда иссиқ ёки қайноқ сув солмаслик керак. Бу таомнинг мазасини қочиради.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Бу таом тўйимли овқатлар қаторидан ўрин эгаллаган. Таркибида организм учун зарур бўлган озиқ моддалар сероб. Чунончи, ёғ-83 г (шундан 89 фоизи ўсимлик ёғи), оқсил-33,5 г (жумладан 42 фоизи тўйимли ҳайвон оқсили), углеводлар-139 г, жумладан енгил ҳазм бўлувчи қанд моддаси-22 фоиз. Палов ўз таркибида кўп миқдорда фойдали минерал моддалари ва зарур витаминларни сақлаши билан ажралиб туради. Калорияси 1451 калория.

Шифобахшлиги. Бу таом камқувватликда, дармонсизликда, оғир жисмоний иш билан шуғулланганда, камқонликда, ҳомиладорлик даврида анча наф келтиради. Кучли таом бўлгани учун парҳез хусусиятлари юзасидан шифокор билан маслаҳатлашиш даркор.

ЧОЛОВ

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

	I тури	
Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф оғирлиғи, г
<i>Йулик ёғи</i>	60,0	60,0
<i>Сариқ собзи</i>	100,0	80,0

Оқ пиёз	100,0	84,0
Қўй гўшти	100,0	74,0
Гуруч	200,0	198,0
Чиқиши:		460,0

II тури

Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф оғирлиғи, г
Йулик ёғи	80,0	80,0
Сариқ сабзи	120,0	96,0
Оқ пиёз	120,0	100,8
Қўй гўшти	120,0	88,8
Чиқиши		300,0

Тайёрлаш усули. Янги йулик ёғи қозонга солиниб ўт ёқилади. Ёғ эригандан сўнг тўғралган гўшт солинади ва то қизаргунча қовурилади. Кейин майда тўғралган пиёз солинади ва у эриб кетгунча паст оловда қовурилади. Тўғралган сабзини ҳам шу ҳолатта келтирилади. Тузни таъми меъерига келгунча солинади ва белгиланган миқдорда сув қуйилади. Қозон қайнаб, гуруч сувини тортгач қопқоқ ёпилади ва олов пасайтирилади. Қопқоқ ҳар 1–2 минутда силқитилади. Қопқоққа сув илашмагач яхшилаб қуритилган қалин бўз икки қават қилиб чоловнинг устига ёпилади ва олов пасайтирилади. Ёпилган бўзда нам қолмагач иккинчи қозонда тайёрланган масаллиқ тайёр чолов устига солиниб яна қопқоқ ёпилади ва суви силқитилади. Қопқоққа сув илашмаса чолов пишган ҳисобланади. Чолов устидаги масаллиқ яхшилаб аралаштирилади ва 3–4 минут дамлаб қўйилгач чолов дастурхонга бодияда келтирилади.

Иккинчи қозонда чоловнинг биринчи қозондаги то гуруч солингунча бўлган ҳаракат такрорланади, фақат гўшт кўпроқ қизартириб пиширилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Бу таомда барча асосий озиқ моддалар юқори даражада: мой–168 г, оқсил–44 г, углеводлар–149 г. Шунга кўра бир киши учун мўлжалланган таомнинг тўйимлилиги ҳам юқори, яъни 2382 калориядир. Организмда модда алмашинуви учун зарур бўлган барча моддалар етарли миқдорда, айниқса тўйинмаган мой кислоталари (44 фоиз), ҳайвон оқсили, чунончи биологик фаол аминокислоталар (37 фоиз), маъдан моддаларидан натрий (119 мг), калий (705 мг), магний (132,5 мг), фосфор (460,5 мг), темир (4,5 мг), витаминлар – В-каротин (1,0 мг), "В" гуруҳидаги витаминлар, РР (6,5 мг),

Е витамини (2,0 мг) таомнинг озиқли хусусиятларини, унинг тўйимлилигини оширади, шифобахшлигини таъминлайди.

Шифобахшлиги. Чолов энг кучли хон таомлар қаторига киради. Пиёз ва сабзининг инсон саломатлиги учун энг зарур доривор моддалари ёғда кўп эригани учун бошқа озиқ моддалар билан биргаликда у одам организмга катта куч бағишлайди. уни бақувват қилади. Бу таомни фақат қувват бахш этувчигина эмас, балки унда биологик фаол моддаларнинг кўплиги туфайли парҳез овқат сифатида ҳам тавсия этиш мумкин. Бунда меъёрга алоҳида аҳамият бериш керак. Бемор одам уни шифокор маслаҳати билан истеъмол қилиши зарур.

Шолғомли палов

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Пахта ёғи</i>	60,0	60,0
<i>Сабзи</i>	100,0	80,0
<i>Қўй гўшти</i>	100,0	74,0
<i>Гуруч</i>	200,0	196,0
<i>Шолғом</i>	60,0	48,0
<i>Чиқиши</i>		500,0

Тайёрлаш усули. Бу таом воҳанинг Хива, Қўшкўпир, қисман Урганч районларида ва Урганч шаҳрида тайёрланади. Унга солинадиган масаллиқлар ва тайёрлаш усули паловникидек. Паловнинг гашир пиёзи пишгач, тўртбурчак шаклида кесилган шолғом солинади. Шолғом ҳил-ҳил пишгач лаганларга олинади. Шундан кейин гуруч солинади ва палов дамланади. Айрим ҳолларда қозонга гуруч солиниши билан пишган шолғом дастурхонга қўйилади. Палов стилгунча озроқ нон билан шолғом тамадди қилинади. Хоразмда палов камида 1 соатча дамлаб қўйилиши ҳисобга олинса, шолғом иштаҳани бўғмайди, балки ошқозон, ҳазм аъзоларининг фаолиятини оширади. Айрим ҳолларда пишган шолғом палов билан бирга дастурхонга тортилади. Баъзи оилаларда паловда пишган шолғом эрталаб нонуштада ейилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Паловнинг бу тури кучли таомлар қаторидан жой олган, чунки таркибида киши ҳаёт-фаолияти учун зарур бўлган озиқ моддалар етарли

миқдорда ва сифатли ҳолда мавжуд. Чунончи, таомда 28 г оқсил бўлиб, унинг 42 фоизидан кўпроғи биологик фаол ҳайвон оқсиллини ташкил этади.

Фойдали аминокислоталар миқдори ҳам етарли—36,5 %. Паловнинг таркибида мой моддаси кўп бўлиб, 75 г атрофида. Шунга кўра мой кислоталарининг 45 % ини модда алмашинувида зарур бўлган ўта тўйинмаган мой кислоталари ташкил этади. Углеводларнинг умумий миқдори 142 г га тенг, таом крахмал моддасига бой. Минерал моддалардан натрий—298 мг, калий—1196 мг, магний—238 мг ва фосфор—839 мг. Бу моддалар таомнинг биологик хусусиятларини янада оширади. Витаминлардан витамин РР—10 мг атрофида. Бир кишига мўлжалланган таом 1286 калорияга тенг куч қувват беради. Шундай қилиб паловнинг тўйимлилиги шубҳасиз.

Шифобахшлиги. Палов тўйимли ва кучли таом бўлгани туфайли аксарият сурункали касалликларда, камқувватлик, дармонсизлик, камқонлик ҳолларида наф келтириши мумкин. Ҳазми нисбатан оғирроқ бўлгани учун бу таомни ошқозон-ичак, жигар, моддалар алмашинуви хасталикларидан эҳтиёткорлик билан, шифокор тавсияларини ҳисобга олган ҳолда истеъмол қилмоқ доркор.

Паловни сунистеъмол қилиш керак эмас, бунинг оқибати яхши бўлмаслиги мумкин.

Халқ табobatiда шолғомли паловнинг парҳез таом сифатида қўлланилиши бежиз эмас.

Сузма палов

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Пахта ёғи</i>	60,0	60,0
<i>Сабзи</i>	100,0	80,0
<i>Қўй гўшти (I категория)</i>	100,0	74,0
<i>Гуруч</i>	200,0	196,0
<i>Пиёз</i>	50,0	40,0
<i>Чиқинчи</i>		500,0

Тайёрлаш усули. Ёғ яхшилаб доғланади, гўшт солиниб, қизариб пишгунча қовурилади. Қовурилган гўшт устига меъерига қараб сув солинади (1 кг гуручга тахминан 0,5 л сув). Сув қайнагач бошқа идишга олинади. Қолган гўшт

устига тўғралган пиёз, кейин сабзи солинади. Бошқа қозонда сувда қайнатиб олинган гуруч сабзи, пиёз устига ёйилади. Гўшт қовурилган сувдан кўп қисми гуруч устига ёйиб солинади. Паст оловда палов дамлаб қўйилади. Гуруч сувни кўп кўтариши маълум бўлса, қолган сув яна текис қилиб қўйилади. Гуруч етилиб пишгандан кейин остидаги масаллиқлар билан аралаштирилади. Шу жараёнда гўшт алоҳида олинади ва бодияга солиниб, палов устига қўйилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Бу таомда асосий озиқ моддалар, яъни оқсил, мой ва углеводлар етарли миқдорда—27,5 г; 75 г; 139 г; мой ҳатто бироз кўпроқ ҳам. Оқсилнинг ярмидан кўпини ўсимлик оқсили ташкил этган—56 %, мой моддасининг ҳам талайгина қисми енгил ҳазм бўладиган ўсимлик мойларига киради—85 %. Саломатлик учун фойдали бўлган ўта тўйинмаган мой кислоталарининг миқдори кўп—45 %. Углеводлар меъёр даражада—139 г. Таомнинг биологик сифатини унинг таркибидаги айрим маъдан моддалар: калий—270 мг, кальций—278 мг, фосфор—775 мг, темир—7,5 мг ва баъзи бир витаминлар: В₁ ва В₂, РР витаминлари сезиларли даражада оширади. Таомнинг тўйимлилиги 1282 калорияга тенг.

Шифобахшлиги. Таомнинг парҳез хусусиятлари шолғомли паловникига ўхшашдир. Организмда ҳазм аъзолари фаолияти бузилганда парҳез таом сифатида тавсия этилади. Паловнинг таркибида мой кўп бўлгани учун эрийдиган моддалар, масалан каротин, витамин Е кабилар таомнинг таркибига ўтади ва унинг биологик сифати ошишига имкон беради. Сузма палов ёзнинг иссиқ кунларида ҳам куш кўриб тановул этилади.

Майиз палов

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Гуруч	84,0	83,3
Пиёз	42,0	35,3
Сабзи	81,0	65,0
Пахта мойи	31,5	31,5
Сариқ майиз	31,0	31,0
Укроп	7,0	5,2
Чиқиши		310,0

Тайёрлаш усули. Тозаланган ва ювилган гуруч озроқ туз солинган сувда ивотилади. Ярим ҳалқа шаклида тўғралган пиёз ўсимлик ёғида қизаргунча қовурилади, сўнгра тўғралган сабзи, туз (порциясига 3–4 г), гуручга нисбатан 1:1 миқдорда сув, зираворлар солинади ва 10–15 минут димланади. Қозондаги масаллиқ юзига яхшилаб тозаланган ва ювилган сариқ майиз солинади. Унинг устига гуруч солиб, сувини тергунча қайнатилади. Сўнгра қозоннинг қопқоғи ёпилиб, 25–30 минут дамлаб қўйилади. Кейин қозонни очиб, қунт билан аралаштирилади.

Тайёр палов косаларга (ликобчаларга) сузилиб дастурхонга тортилади. Одатда палов билан аччиқ-чучук ёки кўк пиёз берилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Паловнинг таркибида гўшт маҳсулотлари бўлмагани туфайли унда умумий оқсил миқдори нисбатан камроқ—8 г, мой—32 г, углеводлар—87 г бўлади, яъни бу таомни тайёрлаш усули ва ишлатилган маҳсулотларнинг турига кўра унинг таркибини кўпроқ мой ва углевод моддалари ташкил этади. Мой ўсимлик мойларидан иборат, шунинг учун таомнинг таркибида парчаланishi ва ҳазм бўлиши осон бўлган тўйинмаган мой кислоталари кўп—68,5 фоиз. Палов бу турининг енгил сингиши ҳам таомда шу моддаларнинг бўлишига боғлиқдир. Углеводларни асосан крахмал ва клетчатка моддалари ташкил этади (68 фоиз), жумладан осон ҳазм бўладиган қанд моддалари ҳам мавжуд (32 фоиз). Палов фойдали витаминларга (В каротин—0,76 мг, В₂—0,08 мг, В₁—0,2 мг, РР—2,2 мг, С—12 мг, Е—31 мг) ва минерал тузларга (натрий—74 мг, калий—580 мг, кальций—84 мг, магний—30 мг, фосфор—216 мг, темир—2,5 мг) бой. Бу озиқ моддалар таомнинг кимёвий таркибини юқори баҳолашга имкон беради. Бир кишига мўлжалланган паловнинг тўйимлилиги 675 калорияга тенг.

Шифобахшлиги. Майиз палов кўпчилик хасталикларда (ўпка ва нафас олиш йўллари, юрак ва қон-томирлар, ошқозон-ичак, жигар, модда алмашинуви, асаб ва бошқа касалликларда) шифокор назоратида тавсия этилиши мумкин. Ҳамма ёшдаги одамлар учун манзур бўлади, лекин уни су истеъмол қилиш ярамайди. Палов дармонсизлик, жинсий ожизлик, қаттиқ толиқиш ҳолатларида анча фойда келтиради. Паловнинг бу тури парҳез таомлар қаторига киради.

Беҳили палов

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф оғирлиғи, г
Гуруч	105,0	104,0
Мол ёки қўй гўшти	107,5	80,5
Тайёр гўшт миқдори	—	50,0
Пиёз	30,2	5,2
Сабзи	75,0	60,0
Пахта мойи	31,5	31,5
Беҳи	23,0	16,5
Чиқиши		350,0

Тайёрлаш усули. 1,0–1,5 кг миқдорда бўлақланган гўшт доғ қилинган ўсимлик ёғида қовурилади, ярим ҳалқа шаклида тўғралган пиёз солиниб қовуриш давом эттирилади. Сўнгра майда тўғралган сабзи солинади ва ҳаммаси аралаштирилиб, сабзининг "эти ўлгунча" яхшилиб қовурилади. Туз, зиравор, сув ва уругидан тозаланган беҳи солинади ва 25–30 минут давомида дамланади. Қозонга гуруч бир текис қилиб солинади ва сувни тортгунча секин қайнатилади, қозоннинг қопқоғини ёпиб, 30–40 минут давомида дамлаб қўйилади. Сўнгра қозонни очиб масаллиқ яхшилаб аралаштирилади.

Палов дастурхонга тортилаётганда гўшт майда-майда қилиб тўғралади (порцияга 50 г), беҳи ҳам бўлиниб, таом устига қўйилади. Манзур бўлган сабзавот ва кўкатлар (аччиқ-чучук, турп, пиёз, кўк пиёз) палов билан бирга берилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиғи. Палов хушхўр бўлиши билан бир қаторда ҳаёт-фаолият учун зарур қатор озиқ моддаларни ҳам сақлайди, шунга кўра таом ўта тўйимлидир. Чунончи, бир кишига мўлжалланган паловда 25,5 г оқсил моддаси мавжуд, бу кундалик оқсил сарфининг 25 фоизини ташкил этади. Таомдаги оқсил биологик нуқтан назардан сифатли, чунки 64 фоизи ҳайвон оқсилдир, шу туфайли модда алмашинувида фаол иштирок этувчи аминокислоталар мўл–35 фоиз. Паловда мойнинг миқдори нисбатан кўп–45,5 г, бу бир кунлик меъёрнинг деярли 50 фоизини ташкил этади. Мой моддаси нисбатан кўп миқдорда тўйинмаган мой кислоталаридан иборат (68,5 фоиз), бу палов таркибидаги мойнинг биологик хусусиятини оширади.

мой моддаларининг ошқозон-ичак йўлида осон парчаланиши ва енгил ҳазм бўлиши учун шароит вужудга келтиради. Таомдаги углеводлар улуши гуруч ва сабзавотлар ҳисобидан бўлиб, 81,5 г нм ташкил этади. Углеводлар 90 фоиз крахмал ва клетчатка моддаларидан ва 10 фоиз енгил ҳазм бўладиган қанд моддаларидан иборат. Шундай қилиб, палов таркибидаги асосий озиқ моддалар (оқсил, мой ва углеводлар) старли ва сифати жиҳатидан гигиеник талабларга тўла жавоб беради. Таом ўта тўйимлилиги билан бошқа миллий масаллиқлардан сезиларли даражада фарқ қилади – бир кишига мўлжалланган палов 836 калория куч-қувват беради, бу бир кунлик калория миқдорининг учдан бир қисмига тенг.

Бир киши учун мўлжалланган беҳили палов таркибида 0,7 мг каротин, 0,2 мг В₁ ва В₂, 6 мг С ва 31 мг Е витаминлари ва 90 мг натрий, 574 мг калий, 55 мг кальций, 91 мг магний, 350 мг фосфор ва 4,5 мг темир минерал бирикмалари мавжуд.

Шифобахшлиги. Соғлом одамлар учун палов ниҳоят даражада фойдалидир. Тўйимлилиги юқори ва ҳазм бўлиши нисбатан қийинроқ бўлгани учун бу таомни айрим касалликларда, жумладан, ошқозон-ичак, жигар, модда алмашинуви хасталикларида шифокор билан маслаҳатлашиб тайинлаш лозим.

Қовурма шавла

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Гуруч	60,0	59,0
Мол гўшти (I категорияли)	102,0	76,0
Пиёз	24,0	20,0
Сабзи	56,0	45,0
Картошка	27,0	19,5
Помидор	45,0	42,0
Пахта мойи	42,0	42,0
Чиқиши		350,0

Тайёрлаш усули. Яхшилаб ювилган, 10–15 г дан кесилган гўшни доғ қилинган пахта мойида қовурилади. Ярим ҳалқа шаклида қирқилган пиёз, майда тўғралган сабзи қўшиб қовурилади. Сўнгра тўртбурчак шаклида кесилган

картошка, гуруч ва помидор солиниб, яна 5–10 минут қовурилади. Кейин сув (сувнинг гуручга нисбати 3:1) қуйилади ва пишгунча вақти-вақти билан аралаштирилиб турилади.

Таом дастурхонга тортилаётганда юзига кўкат сепилади ёки манзур бўлган бирор сабзавот (турп) билан бирга берилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Шавла саломатлик ва бардам бўлиш учун зарур бўлган фойдали озиқ моддаларга бой таомдир. Унинг таркибида ҳайвон ва ўсимлик озиқ моддалари, минерал бирикмалар ва бошқа биологик фаол моддаларнинг миқдорий нисбати меъёр даражасида сақланади. Бир кишига мўлжалланган шавлада 19,5 г оқсил моддаси мавжуд, бу модданинг 75 фоизи ҳайвон ва 27 фоизи ўсимлик оқсидан иборат. Оқсилнинг бундай мутаносиблиги унинг енгил парчланиши ва ҳазм бўлишида катта ўрин тутди. Таомда мой моддаси нисбатан кўп—55 г (чунки шавла тайёрлаш учун 42 г пахта мойи олинади), лекин шавладаги мой осон парчланади ва яхши ҳазм бўлади. Таом таркибидаги углеводларнинг миқдори 52 г га тенг (гуруч ва сабзавотлардаги углеводлар). Бу моддалар ошқозон-ичак йўлларида маълум ўзгаришларга учраб, тез ва осон ҳазм бўлади. Таомда фойдали минерал бирикмалар (натрий—96 мг, калий—691 мг, кальций—46 мг, магний—74 мг, фосфор—285 мг, темир—4 мг) ва витаминлар (каротин—1 мг, В₁—0,2 мг, В₂—0,2 мг, РР—4,6 мг, С—19 мг, Е—42 мг) кўп. Бу моддалар шавланинг озиқли хусусиятини оширади. Бир киши учун мўлжалланган шавланинг тўйимлилиги 787 калорияга тенг. Бу катта ёшдаги одамнинг бир кунлик калорияга эҳтиёжининг 30 фоизини қоплайди.

Шифобахшлиги. Шавла таркибида мой моддаси нисбатан кўпроқ бўлгани учун уни ошқозон-ичак, жигар, юрак-томирлар ва модда алмашинуви хасталикларида эҳтиёткорлик билан таъсир этиш, бу борада шифокор билан бамаънабат иш тутуш мақсадга мувофиқ. Бошқа хасталикларда, жисмоний ва асабий толиқиш, камқонлик, дармонсизлик, ўта чарчаш ва шу каби ҳолатларда шавла фойдали таом саналади.

Таом ҳомиладор аёлларга, кекса кишиларга ҳам манзур бўлади. Уни йилнинг ҳамма фаслларида истеъмол қилса бўлади, айниқса "илик узилди" вақтида жуда қўл келади. Шавла ўта тўйимли ва сервитамин бўлгани туфайли оғир

жисмоний иш билан шуғалланадиган кишиларга (жумладан қишлоқ меҳнаткашларига) тавсия этилиши мумкин.

Қоқ ўрикли (туршакли) шавла

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиғи, г	Соф оғирлиғи, г
Гуруч	60,0	60,0
Ёғ	25,0	25,0
Сабзи	60,0	48,0
Пиёз	30,0	25,0
Қоқ ўрик	30,0	30,0
Укроп (кўкат)	5,0	3,0
Чиқиши		300,0

Тайёрлаш усули. Шавла тайёрлаш учун пиёзни юмалоқ шаклда, сабзини узун-узун қилиб тўғралади. Қиздирилган ёғга солиб, қозоннинг қопқоғини бостириб паст оловда тахминан 10 минут давомида қайнатиб қўйилади. Қоқ ўрикни қозонга солмасдан олдин 20 минут иссиқ сувда ивитиб қўйилади, сўнгра қозонга солиб, ўрик қайнаб чиққунга қадар гуручни яхшилаб тозалаб, қозонга солинади, туз ва сув солиб қайнатилади. Қайнаб бўлгандан кейин қозоннинг қопқоғини ёпиб димланади. Пишгунча аралаштириб турилади. Тайёр бўлган шавла лаганларга (қосаларга) сузиб юзига тўғралган пиёз ва кўк укроп сепиб дастурхонга тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Шавланинг бу тури таркибида ҳар хил кимёвий моддалар (асосан ўсимлик моддалари) бор, чунки таом турли ўсимлик озиқ маҳсулотларидан тайёрланади (гуруч, сабзавот ва кўкатлардан). Таом таркибида оқсил моддаси унча кўп эмас—7 г атрофида. Ҳаммаси ўсимлик оқсили, шунга кўра биологик аминокислоталар миқдори 36 фоизга яқин, 64 фоизи эса унчалик тўйимли бўлмаган аминокислоталарни ташкил этади. Шунга қарамасдан шавланинг оқсил моддалар таркибини ижобий баҳолашга асос бор, чунки бир кишига мўлжалланган таомдаги (300 г) оқсил кишининг бир кунлик оқсилга бўлган эҳтиёжини кун бўйи истеъмол қиладиган бошқа таомлар билан бирга тўла-тўқис қоплай олади (айниқса ўсимлик оқсили ҳисобидан).

Шавлада ёғ моддаси нисбатан сероб (26,5 г, бир кунлик ёғ моддасига бўлган эҳтиёжнинг 25 фоизини ташкил этади), мой моддаси асосан ўсимлик ёғи ҳисобидандир, шунга кўра таом таркибида фойдали тўйинмаган мой кислоталарининг улуши катта (62 фоиздан зиёд), бу эса шавланинг биологик ва тиббий жиҳатдан фойдалилигини оширади. Таомда углеводлар кўп бўлади—52,5 г, чунончи, енгил ҳазм бўладиган қанд моддаси сероб—37 фоиз, айниқса овқатнинг енгил ҳазм бўлишида катта аҳамияти бўлган клетчатка моддаси кўп миқдорда мавжуд (7 г).

Шавла ўз таркибида етарли меъёрда фойдали минерал тузларни (айниқса калий, фосфор кабиларни), витаминларни (чунончи, В гуруҳига оид витаминларни, айниқса Е витаминларни) сақлайди.

Таом тўйимлилиги меъёр даражасида—447 ккал.

Шундай қилиб, шавланинг кимёвий таркиби ва тўйимлилигини гигиеник нуқтаи назардан ижобий баҳолаш учун етарли далиллар бор.

Шифобахшлиги. Шавла шифобахш таомлар қаторидан ўрин эгаллаган. Чунки у ошқозон-ичакда нисбатан енгил парчаланади ва осон ҳазм бўлади, яъни организмга оғир ботмайди. Бундан ташқари, шавла таркибидаги биологик фаол моддаларнинг (тўйинмаган мой кислотлари, енгил ҳазм бўладиган фойдали қанд моддаси, клетчатка, В гуруҳига оид витаминлар, айрим минерал бирикмаларнинг) меъёрида бўлиши таомга шифобахшлик хусусиятларини беради. Шунга кўра, шавла ошқозон-ичак, жигар, юрак-томирлар, модда алмашинуви бузилиши каби хасталикларда, айниқса бу касалликларнинг сурункали кўринишларида тавсия этилиши мумкин. Чунончи, камқонликда, жийсий заифликда, баҳор фаслида витаминлар етишмаганда, ҳомиладорлик даврида сезиларли наф келтириши мумкин. Бу масалалар юзасидан шифокор-мутахассис билан маслаҳатлашиб олиш янада фойдали бўлади.

Қорма

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Гуруч	200,0	196,0
Ёғ	50,0	50,0
Гўшт (I категорияли)	100,0	75,0

Сабзи	100,0	80,0
Пиёз	100,0	84,0
Сув паловга нисбатан икки ҳисса		
Чиқиши		500,0

Тайёрлаш усули. Гўшт паловга тўғрагандек катталиқда тўғралади. Доғланган ёгда яхшилаб қовурилади. Тўғралган пиёз ва сабзи солинади, устига сув қуйилади. Сув қайнар-қайнамас гуруч солинади. Гуруч пишиши билан масаллиқлар аралаштирилади. Товоқларга солиниб дастурхонга тортилади. Қормада ҳам сабзи билан пиёз таркибидаги моддалар қормага лаззатли таъм беради. Қормани тайёрлашда масаллиқлар сифати ва меъёри, оловнинг мўътадил бўлиши, ҳар бир масаллиқнинг етилиб пишиши жуда муҳимдир. шунга кўра бу таомни ҳамма ошпазлар ҳам ўхшатиб пиширолмайдилар. Хоразмда сузма билан қормани энг уста ошпазлар тайёрлашади, зотан катта маъракаларда ошпазнинг маҳорати сузма ва қорма пиширишига қараб баҳоланади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлиги. Қорманинг кимёвий таркиби ўрикли шавланикига ўхшашдир. Зарур бўлган озиқли моддаларнинг барчаси бу таомда мавжуд. Чунончи, унда саломатлик учун фойдали ҳайвон оқсили-45 %, тўйинмаган мой кислоталари-70 %, углеводлардан овқатнинг енгил ҳазм бўлишида катта аҳамияти бўлган клетчатка моддаси-127 г, маъдан элементларидан фосфор-888 мг, темир-9 мг бўлади. Витаминлардан В гуруҳига оид витаминлар, айниқса Е витамини-52,5 мг бўлиб, таомнинг мазаси ва сифатини яхшилади ва шифобахшлигини таъминлайди. Бир киши учун мўлжалланган қорма 1208 калория қувват беради.

Шифобахшлиги. Қорма ўзига хос шифобахш таом. Айниқса касалликдан кейин одамни қувватга киритади ва катта наф келтиради. У болаларнинг энг севимли ва тўйимли овқати ҳисобланади. Қатор хасталиқларда шифокор маслаҳатларига кўра тавсия этилади. Шунинг учун унинг лаззати ва мазасига берилиб, ҳаддан ташқари кўп ейиш мумкин эмас.

Гўштли патир

Таркиби (битта гўштли патирга мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи Оғирлиги, г Соф оғирлиги, г

Гўшт	150,0	150,0
Мол ёғи	30,0	30,0
Пиёз	150,0	150,0
Ун	150,0	150,0
Чиқиши		350,0

Тайёрлаш усули. Гўшт билан мол ёғи қийма гўммага тайёрлангандай майдалаб кесилади. Пиёз ҳам шу шаклда тўғралади. Меъёрида туз солиниб, яхшилаб гижимланади ва гўшт қиймасига аралаштирилади. Бироз вақт тиндирилиб қўйилади. Хоҳишга қараб майдаланган қизил мурч ёки қора мурч аралаштирилади. Хамир қорилади ва 5–10 минут тиндириб қўйилади. Хамир катта ва кичик зувалага бўлинади. Катта зувала ёйилиб устига қийма ёйилади ва ёпилади. Катта жилднинг четлари ёпилиб иккала жилд бириктирилади. Шу тариқа устма-уст қилиб рапидага олинади-да тандирга ёпилади. Тандир тобга келгунча гўштли патирнинг ҳаммаси тайёр қилиб қўйилиши керак. Тандир тўлгач, унинг оғзи ёпилади ва маълум муддатдан кейин гўштли патир тандирдан узиб олинади. Гўштли патирни иссиқ пайтида ейиш керак.

Гўштли патирга тайёрланган қиймадан тандир гўмма ҳам ёпиш мумкин. Тандир гўмма асосан ёғли гўммани сингдиролмайдиган кишилар учун тайёрланади. Гўммани товада тоблаб ёғсиз пишириш мумкин. Бу ҳам ўзига хос парҳез таом ҳисобланади.

Гўштли патир кучли таом ҳисобланади. Шунинг учун у кўпроқ рўза кунларида, зиёфат ва базмларда пиширилади. Гурлан, Шовот, Янгибозор, Манғитда гўштли патир иззатли меҳмон учун тансиқ таом ҳисобланади. Хонқа, Богот, Хазорасп каби туманларда тайёрланадиган гўштли патир бошқачароқ бўлади. Уларда қийма хамирга аралаштириб қорилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Гўштли патир кучли таомлар қаторидан ўрин олган дейилди. Бунинг боиси унинг таркибида биологик фаол озиқ моддаларнинг кўп бўлишидир. Чунончи, битта патирда 25 г оқсил бўлади. Оқсилнинг 30 фоизи ҳайвон ва 70 фоизи ўсимлик оксидидир. шунга кўра 35,5 фоизида фойдали аминокислоталар бор. Улар таомнинг биологик хусусиятини анча оширади. Гўштли патирда 50 г атрофида ёғ моддаси бор, бунинг 96 фоизини ҳайвон ёғлари ташкил этади, фойдали тўйинмаган мой кислоталарининг улуши 55 фоизга тенг. у ҳам таомнинг

озикли хусусиятларини оширади. Углеводлар талайтина миқдорда—113 г атрофида бўлади, бунинг кўп қисми крахмалга тўғри келади. Гўштли патир кўпгина минерал моддалар ва витаминларга бой. Патирнинг калорияси юқори—1421 ккал га тенг. Шундай қилиб, гўштли патир тўйимли ва хушхўр таом ҳисобланади дейишимизга асос бор.

Шифобахшлиги. Гўштли патирни парҳез таом сифатида тановул қилишга тавсия этиш мумкин, фақат шифокор билан маслаҳатлашиб олиш лозим.

Гўштли қатлама

Таркиби (550 г тайёр таом миқдорига)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Бугдой уни (олий нав), жумладан урвоқ учун</i>	280,0	280,0
<i>Хамиртуруш</i>	5,0	5,0
<i>Мол гўшти (I категория)</i>	134,5	101,0
<i>Пиёз</i>	124,5	104,5
<i>Ўсимлик мойи</i>	106,5	106,0
<i>Сув</i>		160,0
<i>Чиқиши</i>		500,0

Тайёрлаш усули. Унга сув, хамиртуруш солиб, намлиги 44–46 фоиз бўлган хамир қорилади, 1,5–2 соат ошириб қўйилади. Тайёр бўлган хамир 4–5 мм қалинликда ёйилади ва юзига текис қилиб қийма солинади, рулет қилиб ўралади. Сўнгра 230 г дан қилиб бўлақларга бўлиниб, 1,0–1,5 см қалинликда ёйилади ва темир товада иккала томони қизаргунча яхшилиб пиширилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Қатламанинг озиқли таркиби бошқа Хоразм миллий таомларидан сезиларли даражада фарқ қилади. Чунончи, бир кишига мўлжалланган миқдордаги (500 г) бу таомда 51 г оқсил, 126 г мой, 211 г углевод бўлади. Бу миқдор оқсилга нисбатан олганда катта ёшдаги одамнинг бир кунлик меъёрининг 50 фоизини ташкил этади. Шунга кўра қатламанинг тўйимлилиги ҳам юқори: 500 г қатлама 2195 калорияга эга (бир кунлик меъёрининг ўрта ҳисобда 80 фоизига тенг). Шундай қилиб, гўштли қатламани ўта тўйимли таомлар қаторига киритишга тўла асос бор. Шу маълумотларни назарда тутиб, қатламанинг бир киши учун мўлжалланган миқдорини 250–300 г

қилиб белгиласа бўлади. Юқорида айтиб ўтилган асосий озиқ моддалардан ташқари қатлама таркибида етарли миқдорда минерал тузлар (айниқса калий, фосфор ва темир) ҳамда витаминлар (В, В₁, РР, С ва Е) мавжуд.

Шифобахшлиги. Қатлама ўта тўйимли бўлганлиги туфайли уни камқонлик, дармонсизлик ҳолатларида, жисмоний иш билан шуғулланиш вақтларида тановул қилишни тавсия этиш мумкин. Сурункали хасталикларга чалинган одамлар уни шифокор маслаҳати билан истеъмол қилишлари мақсадга мувофиқдир.

Шуни эслатиб ўтиш лозимки, қатлама пишириш учун ишлатиладиган мой сифатли ва яхшилиб доғ қилинган бўлиши даркор. Илгари ишлатилган ёғда қатлама пишириш тавсия этилмайди.

Қизил патир

Таркиби (300 г миқдорда)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Ун (олий нав)	96,0	96,0
Ачитқи	14,4	14,0
Сут	45,0	45,0
Маргарин	150,0	150,0
Пиёз	15,0	12,6
Янги помидор	16,0	14,5
Булғор қалампири	90,0	67,5
Пахта мойи (ёғлаш учун)	1,92	1,92
Чиқиши		300,0

Тайёрлаш усули. Оширилган хамирнинг ичига майда қилиб тўғралган помидор, пиёз, булғор қалампири ва туз қўшиб яхшилиб аралаштирилади, сўнгра сут солиб, хамир қориштирилади ва 15 минут чамаси тиндириб қўйилади. Кейин 400 г дан қилиб зувалаларга бўлинади, Нон шаклига келтирилиб, тандир ёки духовкада 180–200 даража ҳароратда пиширилади.

Таркибий қисми ва тўйимлилиги. Ноннинг таркибида асосан ўсимлик оқсили (4,5 фоиз), ҳайвон ёғи (43 фоиз), углеводлар (25 фоиз), жумладан талайгина крахмал, минерал тузлар (натрий–100 мг, калий–160 мг, кальций–35 мг, магний–12 мг, фосфор–70 мг, темир 0,8 мг атрофида) ҳамда етарли миқдорда витаминлар (А–0,003 мг, каротин–0,03 мг,

В₁-0,1 мг, В₂-0,2 мг, РР-1,4 мг, С-45 мг, Е-0,6 мг) мавжуд. 100 г нон 560 калория қувват беради.

Шифобахшлиги. Қизил патир ҳаммага манзур бўладиган парҳез овқат қаторига киради. Кўпчилик хасталикларда фойдалидир.

Қатлама

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Бугдой уни, жумладан</i>		
урвоқ учун	353,0	353,0
<i>Овқат маргарини</i>	50,0	50,0
<i>Пахта мойи (қовуриш учун)</i>	89,0	89,0
<i>Сув</i>		145,0
<i>Чиқиши</i>		500,0

Тайёрлаш усули. Унга сув ва туз солиб хамир қориллади, 20-30 минут тиндириб қўйлади. Сўнгра 2-3 мм қалинликда ёйилади ва юзига эритилган маргарин суртилади-да, рулет кўринишида ўралиб, бўлак-бўлак қилиб кесилади. Бу бўлаklar ёйилади ва темир товада яхшилиб доғ қилинган ўсимлик мойида пишгунча икки томони яхшилаб қовурилади. Ликопчага солиб дастурхонга тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Қатламнинг таркибида углеводлар кўп- бир кишига мўлжалланган қатламада 245 г га яқин. Бу модданинг асосий қисмини крахмал моддаси ташкил этади (99,5 фоиз). Қатламада оқсил миқдори унча кўп эмас-36,5 г, унинг 96,5 фоизи ўсимлик оқсидан иборат. Таомнинг таркибида мой салмоқли ўрин эгаллаган-134 г, бу миқдор катта кишилар учун мўлжалланган бир кунлик мой моддаси меъёридан бироз кўпроқ, ammo қатлама мойининг таркибий қисми асосан организм учун фойдали бўлган тўйинмаган кислоталардан иборат. Қатлама таркибида минерал тузлар ва витаминларнинг миқдори ҳам кам эмас. Чунончи, таом таркибида калий (435 мг), кальций (69 мг), магний (57 мг), фосфор (307 мг) ва темир (4,2 мг), витамин В (0,6 мг), витамин В₁ (0,15 мг), РР (4,2 мг) бор. Қатламнинг тўйимлилиги 2300 калорияга тенг.

Шифобахшлиги. Қатламани касалликдан кейинги дармонсизликда, жисмоний толиқиш пайтларида, камқонлик дардига учраганда истеъмол қилиш ўринли. Аммо қатлама ўта тўйимли ҳисоблангани ва ошқозон-ичакда ҳазм бўлиб, сўрилиши оғирроқ бўлгани туфайли уни истеъмол қилишда эҳтиёткорлик лозим. Ошқозон-ичак ва жигарнинг сурункали касалликларида, юрак-томир хасталикларига чалинганда қатламани камроқ ва шифокор назорати остида бериш лозим. Қатлама таркибида мой ва крахмал моддалари кўп бўлгани учун ёз фаслида унинг ҳазми қийинроқ кўчади, чунки мой ошқозон шираси ажралишини сусайтиради, крахмал моддасининг парчаланиши қийинроқ ўтади. Қатламани тановул қилишда шуларни назарда тутиш фойдали.

Оширма бўғирсоқ

Таркиби (50 г миқдорга мўлжалланган)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Бугдой уни (олий навли)</i>	260,0	260,0
<i>Маргарин</i>	52,0	52,0
<i>Тухум</i>	21,0	21,0
<i>Шакар</i>	26,0	26,0
<i>Хамиртуруш</i>	5,5	5,5
<i>Чиқиши</i>		500,0

Тайёрлаш усули. Бўғирсоқ қадим замонлардан маълум.

Ҳайит ва бошқа маросимларда, оила ҳаётида бўладиган маъракаларда бўғирсоқ пишириб элга тарқатиш, айниқса Хоразм воҳасида расм бўлган. Бунинг сабаби бўғирсоқ жуда тез ва осон тайёрланади. Шунингдек байрам ва тантанали кунларда бўғирсоқнинг алоҳида турлари пиширилади. Унинг таркибида ҳайвон ва ўсимлик мойи, тухум, шакар бор. Бўғирсоқни барча фаслларда ҳамма тановул қилиш мумкин.

Ачитқили хамир тайёрлаш учун хамир қориладиган тоғорага иссиқлиги 35–40 даража бўлган сув солинади. Иссиқлиги 40 даражадан ошмаган сувда эритилган ва сузилган хамиртуруш шакар, туз ва ун қўшилиб, 7–8 минут давомида яхшилаб аралаштирилади. Сўнгра эритилган маргарин қўшилади ва у хамирга сингиб кетгунча ҳамда тоғора четларига ёпишмайдиган бўлгунча хамир ишланади. Тоғора устига қопқоқ ёпилиб, ҳарорати 35–40 даража бўлган жойда

3–4 соат оширилади. Хамир 1,5 барабар ошганда 1–2 минут давомида муштлиниб, яна қайтадан оширишга қўйилади. Бу жараён 1–2 марта такрорланади. Озроқ қорилган ёпишқоқ хамир эса бир марта аралаштирилади. Намлиги 36–40 фоиз бўлган ачитқили хамир тухум қўшиб тайёрланади ва 3–4 соат оширилади. Тайёр хамир шаклга келтирилади ва 15–20 г миқдорида бўлақларга бўлиниб думалоқланади. 15–20 минут тиндирилгач, бўлақчалар яхшилаб доғ қилинган ёгда пишгунча қовурилади.

Бўғирсоқ доналари дастурхонга ликобчаларга солиб тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Бўғирсоқ углеводларга (206 г) ва мойга (48 г) бой, оқсил миқдори ҳам кам эмас (30 г). Умумий мой миқдори ҳисобидан бўғирсоқда талайгина тўйинмаган мой кислоталарнинг бўлиши аҳамиятлидир. Мой кислоталари киши организмда модда алмашинувида фаол иштирок этиб, озиқ моддаларнинг тўқималарга сингишини осонлаштиради. Асосий озиқ моддаларнинг (оқсил, мой, углеводлар) миқдори ўзаро мутаносиблиги ҳам меъёрга яқин, бундай ҳолат уларнинг ошқозон-ичакда яхши парчаланиб, осон ҳазм бўлиши учун қулай шароит туғдиради. Бўғирсоқнинг озиқли аҳамияти унинг таркибида сақланадиган етарли миқдордаги фойдали витаминлар ва минерал тузларнинг мавжудлигидадир. Витаминлардан А, В₁, В₂ ва Е витаминлари кўпроқ. Бўғирсоқнинг тўйимлилиги 1221,5 калорияга тенг.

Шифобахшлиги. Бўғирсоқ меъёрида тановул этилса, сурункали дардларга чалинган одамларга шифо келтириши мумкин. Чунончи, таом нафас йўли ва ўпка, ошқозон-ичак, юрак-томирлар, модда алмашинуви бузилиши, буйрак касалликларида, қоннинг айрим ҳасталикларида меъёрида ейилса, наф келтиради.

Пақлама

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Бугдой уни	231,0	231,0
Жумладан урвоқ учун	15,0	15,0
Ёғлаш учун маргарин	48,0	48,0
Шакар	50,0	50,0
Ёнғоқ	148,0	40,0

Тухум (суртиш учун)	28,0	24,5
Маргарин (қуйиш учун)	27,5	27,5
Асал (қуйиш учун)		
Пахта мойи	2,6	2,6
Сув	—	111,0
Чиқиши		500,0

Тайёрлаш усули. Унга сув ва туз қўшиб аралаштириб хамир қорилади, 30–40 минут тиндирилади. У арқон шаклига келтирилиб, майда бўлақларга бўлинади ва кичик-кичик зувалачалар ясаиб, 5–6 минут тиндириб қўйилади. Сўнгра зувалачалар 1–1,5 мм қалинликда думалоқ қилиб ёйилади ва нон шакли берилади. Майдаланган ёнғоқ мағзи қовурилади ва эзилади.

Ёғ суртилган патнисга нон шаклига келтирилган хамир қўйилади, устига ёғ суртилиб, қовурилган ёнғоқ ва шакар аралашмаси бир текис қилиб сепилади. Худди шу жараён 8–10 марта қайтарилади. Масаллиқни духовкага қуйишдан олдин юзига тухум суртилади ва марказидан чеккаси томон кесиб чиқилгандан кейин 220–240 даража ҳароратда 15–20 минут давомида пиширилади. Шундан сўнг газ духовкасидан олиб, кесилган жойларига эритилган маргарин қуйилади ва яна 10–15 минут давомида пиширилади. Тайёр пақламанинг кесилган жойларига иситилган асал қуйилади. Таом дастурхонга ликобчаларга солиб тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Бир кишига мўлжалланган пақламада 56 г оқсил, 91,5 г мой ва 249,5 г углевод моддалари мавжуд. Умумий оқсил мидорининг кўп бўлиши таркибида ўсимлик оқсилнинг салмоғи юқорироқ эканлиги билан боғлиқ (92 фоиз). Қолган оқсилнинг миқдори ҳайвон оқсили ҳисобидан (8 фоиз). Шунинг учун фойдали аминокислоталар улуши 33 фоизни ташкил этади. Таомда мой моддасининг миқдори кўп—91,5 г (70,5 фоизи ҳайвон мойи, 29,5 фоизи ўсимлик мойи), жумладан 80,5 фоиз мой кислотаси фойдали тўйинмаган мой кислоталаридан иборат. Шунга кўра пақламадаги мой моддалари ошқозон-ичак йўлида осон парчаланadi ва енгил ҳазм бўлади. Таом таркибида углеводлар кўп миқдорда бўлади (249,5 г), жумладан енгил ҳазм бўладиган қанд моддаларининг миқдори 31 фоизга тенг. Таом фойдали минерал тузларга (натрий—173 мг, калий—354 мг, кальций—90 мг, магний—152 мг, фосфор—351 мг, темир—3,5 мг) ва витаминларга (А—0,06 мг, В₁—0,4 мг, В₂—0,3 мг, РР—3 мг,

Е-21,5 мг) бой. Бу биологик фаол моддалар пақламанинг озиқли қимматини оширади. Бир кишига мўлжалланган таом 1880,5 калорияга тенг куч-қувват беради. Бу бир кунлик калория сарфининг 60 фоизига яқиндир. Демак, пақламе физиологик нуқтаи назардан фойдали ва ўта тўйимли масаллиқдир.

Шифобахшлиги. Таом таркибида фойдали озиқ моддаларнинг сероблиги, енгил ҳазм бўлиши ва ғоят тўйимлилиги туфайли уни нафақат соғлом кишиларга, балки айрим сурункали хасталикларга дучор бўлган беморларга (ўпка ва нафас йўли, ошқозон-ичак ва жигар, буйрак, қон-томир, модда алмашинуви, асаб касалликларга чалинганларга) ҳам тавсия этиш мумкин. Бунда шифокор билан маслаҳатлашиш керак.

ХҲЙ-ХҲЙ

махсус доривор таом

Таркиби

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Доғланган йил ошган сариёғ</i>		200
<i>Оқ пиёз</i>		200
<i>Бол (май асали)</i>		200
<i>Чиқиши</i>		500

Тайёрлаш усули. Бу таомни табиблар дори сифатида кашф этганлар. 200 г йил ошган сариёғ паст оловда қиздирилади. 200 г оқ пиёз майда тўғралиб қаттиқ гижимланади ва ёғга солинади, идиш қопқоғи ёпиб қўйилади. Пиёз ёғда эриб кетгунча пиширилади. Сўнгра бол солиниб 20-25 минут паст оловда пишириш давом эттирилади. Тайёр таом совитилиб табиий ҳароратда сақланади. Ҳар куни наҳорда бир қошиқдан ейилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги хей-хей таомлари баёнида келтирилган.

Шифобахшлиги. Кишига дармон берувчи, айниқса юрак-томирлар фаолиятини яхшиловчи, нафас йўллари хасталикларида наф келтирувчи бу парҳез таом воҳада қайта расм бўлмоқда. Табибларнинг таъкидлашича, айниқса у нафас қисиш ҳасталигининг бошланиш даврида катта ёрдам беради.

ХЕЙ-ХЕЙ (сариёгда)

Таркиби (бир кишига мўлжалланган мидори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Сариёғ</i>	20,0	20,0
<i>Асал</i>	20,0	20,0
<i>Чиқиши</i>		40,0

Тайёрлаш усули. Сариёғни озгина эритиб асал қўшилади ва махсус асбобда ёки қошиқ билан бир хил массага келгунча аралаштирилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Оқсил—0,3 г, мой—16,5 г, углеводлар—16 г миқдорда. Бироз маъдан тузлар ва витаминлар сақлайди. Тўйимлилиги—211 ккал, яъни бу турдаги хей-хейнинг кимёвий таркиби қўй ёғида тайёрланган турига жуда ўхшаб кетади.

Шифобахшлиги. Меърида тановул этилса аксарият хасталикларга (қанд касаллигидан ташқари), дармонсизлик, камқонлик, жисмоний заифлик кабиларда наф келтиради. Зарурат бўлса, шифокор-мутахассис билан бамаслаҳат иш тутилгани яхши.

ХЕЙ-ХЕЙ (эритилган мойда)

Таркиби (бир кишига бир вақтда мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Бугдой уни</i>	150	150
<i>Эритилган қўй мойи</i>	100	100
<i>Асал (шакар)</i>	200	200
<i>Сув</i>	700	700
<i>Чиқиши</i>		1000

Тайёрлаш усули. Эланган бугдой уни 150–160 даражача қиздирилган ёғда оч жигар ранг тусга киргунча қовурилади. Кейин шакар эритмасидан тайёрланган қиём ёки асал қўшилади. Қуюқлиги суюқ қаймоқ кўринишига киргунча ковлаб туриб пиширилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Хей-хейнинг таркибида оқсил моддаси жуда кам, чунки масаллиқнинг таркибига кирган маҳсулотларда оқсил деярли йўқ. Мой миқдори 20 г (ҳаммаси ҳайвон мойи ҳисобидан), тўйинмаган

мўй кислоталари 46 фоизга, тўйинганлари эса 54 фоизга тенг. Масаллиқ таркибида углеводлар ҳам сероб (16 г), улар асосан енгил ҳазм бўладиган қанд моддаларидан иборат, крахмал ва клетчатка миқдори кам бўлади.

Масаллиқнинг тўйимлилиги (калорияси) юқори: бир кишига бир марта истеъмол учун мўлжалланган хей-хейда 241 калория мавжуд. Маълум миқдорда маъдан бирикмалари ва айрим витаминлари бор.

Шифобахшлиги. Меърида аксарият касалликларда истеъмол қилиниши мумкин, лекин айниқса қанд касаллигида, жигар, модда алмашинуви бузилиши билан боғлиқ хасталикларда кўп миқдорда тановул этиш тавсия этилмайди. Тўйимлилиги юқори бўлгани учун жинсий заифликда, камқонликда ва шунга ўхшаш ҳолатларда фойдалидир.

Новвот (Кинва шакари)

Таркиби (1 кг маҳсулот миқдорида)

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Шакар	2472,0	2472,0
Чиқиши		1000,0

Тайёрлаш усули. Махсус қозонга шакар ҳамда сув (сув шакар оғирлигининг 40 фоизи атрофида) солинади ва милтиллатиб қайнатилади. Натижада 16–18 фоизли эритма олинади (қуюқ шакар эритмаси). Қиёмни кристалл ҳолига айлантириш учун ичига бир-бирига параллел қилиб 3–4 қатор оқ ип тортилади, иссиқликни бир меъерда сақловчи (термоизолятор) махсус қозондан фойдаланилади. Тайёр қиём тешиклари 1,5x1,5 мм бўлган элакдан ўтказилади ва кристалл ҳосил қилиш учун юқорида эслатиб ўтилган қозонга қуйилади ва 72 соат давомида кристаллаштирилади. Бу жараён тугагандан сўнг шарбат қолдиқлари олинади. Ҳосил бўлган кристаллар қотгунча қозонда қолдирилади. Тайёр бўлган новвотнинг ипларини узиб, эҳтиёткорлик билан қозондан олинади, қозон деворига ёпишиб қолган кристаллар майдалаб олинади.

Новвотнинг қиём ва кристалл қолдиқлари иккинчи марта шарбат олишда ишлатилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Новвотнинг таркибини асосан шакар (қанд) моддаси ташкил этади. 1 кг

новотда деярли 100 фоиз енгил ҳазм бўладиган ва тўйимли, осон парчаланиб кўп иссиқлик (калория) ажратадиган қанд моддалари мавжуд. Бундан ташқари, новотда маълум миқдорда фойдали минерал тузлар бор (натрий—25 мг, калий—74 мг, кальций—50 мг, темир—7 мг). 100 г новотнинг тўйимлилиги 937 калорияга тенг.

Шифобахшлиги. Новот юқори сифатли қандолатчилик маҳсулоти сифатида истеъмол қилинади. Уни кўпгина касалликларда тавсия этиш мумкин. Аммо, модда алмашинуви бузилиши билан боғлиқ бўлган хасталикларда (семириш касаллигида), айниқса қандли диабетга учраган, қон босими ошган кишиларга новот тавсия этилмайди. Бундай ҳолларда мутахассис шифокор билан маслаҳатлашишни унутмаслик керак.

Межанали нуқул

Таркиби (100 г миқдорга)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Межана (ерёнғоқ)</i> (тозаланган межана)	12,0	12,0
<i>Шакар</i>	100,0	100,0
<i>Чиқиши</i>		100,0

Тайёрлаш усули. Межана (арик межанаси ёки ерёнғоқ) яхшилиб тозаланadi, духовкада қовуриб олинади, сўнгра темир товага солиб, обдон аралаштирилади. Тоза қозонга сув қуйиб қайнатилади, шакар солиб аралаштирилади. Қиёми тайёр бўлгунга қадар юзида пайдо бўлган кўпикни олиб турилади.

Қовурилган межанани ош тоғорага солиб юзига юпқа қилиб қиём қуйилади ва межана думалоқ шаклга келгунча тоғорани айлантириб турган ҳолда межанани тинмай аралаштирилади.

Ликобчаларга солиб дастурхонга тортилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Бу қандолат ерёнғоқдан тайёрлангани учун унда бир мунча кўп — 6–7 фоиз мой бўлади. Бу мой таркибидаги тўйинмаган мой кислоталари 6–7 фоизни, тўйинганлари 9–10 фоизни ташкил этади. Ўсимлик оқсилнинг миқдори ўртача 2–2,5 фоизга боради, жумладан тўйимли аминокислоталар бунинг 29–30 фоизи атрофида бўлади. Углеводлар шакар ҳисобига кўпаяди

– ўрта ҳисобда 99 фоизга боради. Қандолат таркибида таллайгина биологик фаол моддалар, чунончи, 93 мг калий, 35 мг кальций, 28 мг магний, 57 мг фосфор бор; витаминлардан сувда эрийдиган витаминлар (В₁, В₂, РР, С) етарли миқдорда. Тўйимлилиги 462 ккал га тенг. Юқори калорияли озиқ бўлиб ҳисобланади.

Шифобахшлиги. Бу қандолат таркибида саломатлик учун жуда фойдали бирикмалар бўлгани учун уни оддий қанд (шакар) ўрнига истеъмол қилиш мақсадга мувофиқдир. Шифокор маслаҳати билан айрим хасталикларда (камқувватли, дармонсизлик, камқонликда) ширинлик ўрнига тавсия қилиш мумкин. Лекин бу қандолатни меъёрида бериш керак. Ошқозон касалликлари, қандли диабетда, қон босими юқори бўлган пайтларда албатта шифокор билан маслаҳатлашиш даркор. Қандолат овқатдан кейин ейилиши керак, акс ҳолда иштаҳани бўғиб овқатнинг ҳазм бўлишига халал беради.

Нишолда

Таркиби (100 г ҳисобидан)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Қанд	50,0	50,0
Тухум оқи	10,0	10,0
Сув	50,0	50,0
Чиқиши		100,0

Қиёмини тайёрлаш. Олдин қозонга қиём пишириш учун мўлжалланган ҳар 10 кг шакарга 3–3,5 л ҳисобидан сув солинади. Кейин мўлжалланган шакарни солиб, бутунлай эриб кетгунча аралаштириб турган ҳолда қайнатилади. Шакар эриб кетгандан кейин рецептурада кўрсатилган лимон кислотанинг учдан икки қисмини қўшиб, иссиқлиги 112 даражага етгунча пиширилади. Тайёр қиём майда кўзли (диаметри 1,5 мм келадиган) элакдан ўтказилади ва 55–60 даражагача совитилади.

Кўпиксимон аралашма тайёрлаш ва нишолда олиш. 1–2 даражагача совитилган тухум оқи махсус кўпиртиргич машина қозонига солинади ва айланиш тезлигини аста-секин ошириб, минутига 240–300 мартага етказилади-да, 25–30 минут давомида кўпиртирилади. Кўпиртириладиган тухум оқига 55–60 даражагача совитилган қиём жилдирашиб қуйилади. Кўпиртириш қиём қўшилгандан кейин ҳам бир

жинсли кўпиксимон масса (нишолда) ҳосил бўлгунча, яъни 10 минутча яна давом эттирилади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Нишолда таркибида оқсил ва мой миқдори кам, асосан углеводлар (50 г) бўлади, бу ҳам ҳазми осон ва тўйимлилиги юқори қанд моддасидан иборатдир. Нишолдада минерал темир бирикмаси анчагина—15 мг га боради, витаминлар эса жуда оз. 100 г нишолданинг тўйимлилиги 203 калорияга тенг.

Шифобахшлиги. Нишолдани деярли барча касалликларда ширинлик ўрнида тавсия этиш мумкин, лекин ширинлик тўғри келмайдиган хасталикларда (чунончи, қанд касаллиги—диабетда) уни бермаслик керак. Ҳар қандай ширинлик каби нишолдани ҳам суниестемол қилиш ярамайди.

Шотут суви ичимлиги

Таркиби

Масаллиғи	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
<i>Шотут</i>	228,0	220,0
<i>Шакар</i>	60,0	60,0
<i>Сув</i>	1040,0	1040,0
<i>Чиқиши</i>		1000

Тайёрлаш усули. Шотут суви ичимлигини тайёрлаш учун шотут мевасини эзиб, шарбати олинади ва дока матодан ўтказилади. Сўнгра сувини қайнаш даражасигача қиздирилади-да, унга сузилган шарбат ва шакар қўшиб, 7–10 минут мобайнида қайнатилади. Шунда ўзига хос мазали, кўпчиликка хуш келадиган ичимлик пайдо бўлади.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Шотут меваси таркибида оқсил ва мой моддалари кам бўлади. У углеводларга, айниқса осон ҳазм бўладиган шакар моддасига бой. Табиатнинг бу ноёб меваси, хусусан калий (375 мг), кальций (50–55 мг), магний (50–52 мг), фосфор (55–60 мг), темир (1,5–2 мг) каби ҳаёт учун зарур минерал бирикмаларга, В₁, В₂, РР ва С каби витаминларга ҳам бойдир. 100 г шотут ичимлиги 285 калория беради.

Шифобахшлиги. Бу шифобахш ичимлик таркибидаги калий моддаси юрак-томирлар касалликларида, кальций ва фосфор моддалари эса болаларнинг соғлом ўсишида, магний ва темир бирикмалари камқонликда фойдалидир. Бу

ичимлик дармонсизликда, асаб хасталикларида ҳам наф беради. Шотут сувини шифокор билан маслаҳатлашиб олгандан кейин ичиш мақсадга мувофиқдир.

Айрон

Таркиби (бир кишига мўлжалланган миқдори)

Масаллиги	Оғирлиги, г	Соф оғирлиги, г
Қатиқ	342,0	342,0
Сув	159,0	159,0
Чиқиши		500,0

Тайёрлаш усули. Қатиқ (простокваша ёки кефирни) минерал сув ёки қайнатиб совитилган сув билан яхшилаб аралаштириб, таъмига қараб туз қўшилади, айниқса ёз кунлари айронга муз қўшиб тортиш ҳам мумкин. Хоразмда айрон тайёрлаш усули бошқа жойлардагидан анча фарқ қилади. Аввало 1–2 кунлик қатиқ йиғилади. Кейин уни махсус кубига солиб ёғоч чайма билан узоқ чайилади. Меъёрига етганидан кейин озгина совуқ сув солиб чайма юзига чиққан ёғ олинади. Ёғ чиқмагунча бу тadbир такрорланаверади. Кейин чайма сирли ёки шиша идишда маълум муддат сақланади. Айрон чайилган вақтида унча таъми бўлмайди. Агар чакида тайёрлаш керак бўлса, тоза айрон махсус чит халтага солиб сувчи силқитиб қўйилади. Чакидага сув қўшиб тайёрланган айрон ҳам аввалги сифатини сақламайди. Чунки қатиқ зардоби (суви) чакида қилинганда силқиб оқиб кетади. Айрон бироз сақланса, туршак таъми келиб турадиган ичимлик ҳосил бўлади. У жуда шифобахшдир.

Кимёвий таркиби ва тўйимлилиги. Айрон таркибида маълум миқдорда оқсил (9,5 г), мой (11 г), углеводлар (14 г) бўлади. Айрон минерал тузлар (айниқса калий, кальций, магний, фосфор) ва витаминлар (хусусан витамин В, В₁, РР) га бой. 500 г айрон 198 калория беради, шунга кўра айроннинг озик хусусияти меъёрида бўлади деб ҳисоблаш мумкин.

Шифобахшлиги. Айрон ҳамма учун фойдали ичимликдир, чунки чанқоқни яхши қондириб, иссиқ кезлари тер билан йўқоладиган минерал моддалар ўрнини бир қадар босади, фақат уни сунистеъмол қилмаслик лозим.

Фойдаланилган адабиёт

1. Химический состав пищевых продуктов. I–II–III китоблар, М.; 1984–1987 й.
2. Сборник пищевых рецептов для предприятий общественного питания. М.; 1982 й.
3. Линде Г., Кноблох Х. Приятного Вам аппетита. М.; 1972 й.
4. Маҳмудов К. Ўзбек таомлари. Тошкент, "Ўзбекистон", 1976 й.
5. Экспериментальная витаминология. Минск, "Наука и техника", 1979 й.
6. Исҳоқов В. И., Исҳоқова Т. Н. Ақл-заковат ва сиҳат-саломатлик манбаи (Шарқ халқларининг санъат тарихида овқатланиш масалалари).
7. Саидов Б. Парҳез таомлар. Тошкент, "Медицина", 1980 й.
8. Маҳкамов Ф. М., Асқаров У. А., Шайхов А. И. Ўзбек таомлари ва уларни шифобахшиликда тадбиқ этиш. Тошкент, "Медицина", 1984 й.
9. Ўзбек миллий таомлари рецептларининг тўплами. Тошкент, "Меҳнат", 1987 й.
10. Мадраҳимов А. С. Ибн Сино шифобахш ўсимликлар ҳақида. Тошкент, "Меҳнат", 1990 й.
11. Бобоҳўжаев Н. Қ., Набиев М. Овқатланиш ва саломатлик. Тошкент, "Медицина", 1990 й.
12. Искандаров Т. И., Бобоҳўжаев Н. Қ., Ким С. Г. Овқат сифатини лаборатория услублари воситасида назорат этиш юзасидан қўлланма. Тошкент, 1992 й.
13. Петровский К. С. Гигиена питания. М. 1971 й.
14. Минх А. А. Методы гигиенических исследований. М.; 1954 й.
15. Толстов С. П. Қадимги Хоразм маданиятини излаб. Тошкент, 1948 й.

Бахтиёр Дустанов
ХОРЕЗМСКИЕ БЛЮДА

(На узбекском языке)

Муҳаррир А. Камолов
Расом Ҳ. Меҳмононов
Техн. муҳаррир С. Собирова

Теришга берилди 22.10.93. Босишга рухсат этилди 04.01.94.
Формати 84x108 1/32. "Таймс" гарнитурда юқори босма усулида
босилди. Шартли босма т. 4,62. Нашр т. 5,49. Адади 20 000 нусха.
Буюртма №1017. Баҳоси шартнома асосида.

"Ўзбекистон" нашриёти, 700129. Тошкент, Навоий кўчаси, 30.
Нашр. № 204-93.

Оригинал-макет масъулияти чекланган "Ношир" жамияти техникавий
ва программавий воситалар базасида тайёрланиб, "Ўзгипрозем"
картфабрикасида босилди. Тошкент, Муқимий кўчаси, 182.