

САРСУХАН

Дар китобчаи мазкур номгӯи як қатор хӯришҳое, ки хеле ҳам аз ҷиҳати ғоиданокӣ, ҳам аз ҷиҳати дастрасии маҳсулоти ба онҳо дохилшаванда, дастрас, серғизо ва зеби ороишии дастурхони ҳар як қадбону мебошанд, гирд оварда шудаанд. Мо итминон дорем, ки он ба хонанда хеле шавқовар буда, китобчаи рӯи мизи онҳо мешавад.

Ҳар як халқ таомҳои миллии хоси худро дорад, ки онҳо аз таомҳои халқҳои дигар фарқ мекунад. Таомпазӣ хусусиятҳои хос ва сирри худро дорад. Дар замони гузашта мардум ба кори ҷисмонӣ машғул мешуданд ва кӯшиш мекарданд хӯрокҳоеро истеъмол намоянд, ки ба бадани онҳо қувва бахшанд. Умуман саломатӣ ва дарозумрии инсон аз истеъмоли хӯрок ва тарзи тайёр кардани он вобастагии калон дорад. Тоҷикон ҳазинаи калони таомҳои миллии худро доро мебошанд, ки ин таомҳо аз ҷиҳати лаззат, ғизонокӣ ва тарзу усули тайёр кардан аз таомҳои ҳозиразамон фарқ мекунад. Мушоҳидаҳо нишон медиҳанд, ки то имрӯз миқдори ками таомҳои миллии боқӣ мондаанд ва мардум хеле кам онҳоро истифода мебаранд. Рӯз то рӯз хавфи аз байн рафтани онҳо зиёд шуда истодааст. Барои эҳё ва рушди таомҳои миллии мо якчанд намуди таомҳо ба хонандагони мӯҳтарам пешкаш менамоем, то ин ки оянда дар ҳар як оила аз ин таомҳои хушлаззат ва ғоиданок истифода баранд, ба дигарон фаҳмонанд ва доимо бардаму солим бошанд. Тарзи тайёр намудани хӯрокҳои суннатӣ аз қадбонувони ботаҷриба омӯхта шудаанд ва ба дигарон тавсия дода мешавад. Ресептҳои гирдовардашуда аз минтақаҳои гуногун ҷамъ оварда шудаанд.

ХҶРОҚҶОИ СУННАТИЕ, КИ АЗ ГИЁҶҶОИ ШИФОБАХШ ТАЙЁР КАРДА МЕШАВАНД

Умоч

Умоч хӯроки қадимаи тоҷикон буда, аз сабаби он ки таъоми тез ҳазмшаванда мебошад, аксари вақт онро дар вақти шомгоҳон тайёр мекунад. Якчанд намуди умоч бо ров ва умочи бо сиёҳалаф. Ҷангоми тайёр намудани умоч аз гиёҳҳои гуногуни тар ва ё хушқардашуда истифода бурдан мумкин аст. Ин хӯрок хосияти тоза намудани меъдаю рӯдаҳоро дорад, дамиши шикамро паст мекунад, ҳазмкуниро осон менамояд. Истеъмоли умоч ҷангоми дарди сар, бемории зуком, набудани иштиҳо, мондашавӣ ва беҳолӣ ғоидабахш аст.

Умочи бо дуғ

Маҳсулот: орд, нахӯд, об, намак, дуғ ё чурғот, пудина, ҷамилак, шибит, садарайҳон, гашниҷ.

Тарзи тайёр намудан: Аввалан каме ордро гирифта бо об омехта карда молиш медиҳанд ва ё каф мезананд, то ки он ба монанди дончаҳои биринҷ шавад, ки онро умоч ё ин, ки инро умочак мегӯянд. Умочи молидашударо гирифта алоҳида мемонанд. Дар дег, об нахӯд, гиёҳи тар ё хушки шибит, пудина, райҳон, ҷамилак ва намак андохта онро то пухтани нахӯд меҷӯшонанд. Баъд аз он, ба деги ҷӯшидаистода умочи пешакӣ тайёр кардашударо андохта, мӯҳлати 3-4 дақиқаи дигар меҷӯшонанд. Барои он ки нахӯд тезтар пазад, онро 5-6 соат пештар дар об тар кардан мумкин аст. Сипас умочи пухташударо ба табақи ҷӯбин рехта ба он дуғ ё чурғот, гашниҷи сабз, қаламфур илова карда мехӯранд.

Умочи бо шир

Дар дег об ва арзан андохта каме намак илова намуда, то хуб пухтани арзан дар оташи паст меҷӯшонанд. Баъди пухтани арзан ба он шир ҳамроҳ мекунад. Ҷамин ки

шир чӯшид, ба он умочи молидашударо илова карда, 5-10 дақиқаи дигар меҷӯшонанд. Баъди онро ба табақча кашида мехӯранд.

Умочи бо сиёҳалаф

Сиёҳалаф гиёҳи кӯҳӣ буда, баргаш борики тасмашакл буда, дар баҳорон месабзад. Барги сиёҳалаф сервитамин буда, чун сабзавот истеъмол карда мешавад. Барои тайёр намудани умоч дар баҳорон аз сиёҳалафи тару тоза ва дар зимистон аз сиёҳалафи хушк истифода мебаранд. Ҳангоми тайёр намудани умоч, ба дег об рехта, каме намак ва сиёҳалафи тару тозаро шуста майда-майда реза карда меандозанд ва ба муддати 30 дақиқа меҷӯшонанд. Ҳамин ки биринҷ пухт, ба он умоч ҳамроҳ намуда, боз чанде меҷӯшонанд. Баъди тайёр шуданаш ба табақча ё коса кашида ба болояш кабудӣ, қаламфур ва чакка илова намуда, истеъмол мекунанд.

Фатиршурбо

Фатиршурбо як навъ хӯроки миллии тоҷикӣ. Дар гузашта фатиршурборо бештар барои меҳмонон тайёр мекарданд. Фатиршурбо хӯроки дӯстдоштаи ҷӯпонон аст, чунки ғизонокии зиёд дошта, баданро қувва мебахшад.



Маҳсулот: Орди гандумӣ, равғани маска, устухони гов.

Тарзи тайёр намудан: Барои тайёр кардани фатиршурбо устухонҳои говро майда карда, онҳоро ба оби хунук мегузоранд ва дар оташи паст то 4 соат меҷӯшонанд. Мавриди саҳт ҷӯшидан шурбо бемазза шуда, ранги хира пайдо мекунанд, ки ин дар натиҷаи ба алдегид ва акролеин мубаддал гаштани равған ба амал меояд. Кафки қисми болои шурбо сари вақт гирифта мешавад. Ба шурбо пеш аз як соати тайёр шуданаш решагиҳо ва пиёз ҳамроҳ менамоянд.

Фатиршурбои тайёрро меполонанд.

Барои тайёр намудани фатиршурбо, қариб 3 соат меҷӯшонанд, сипас гӯшт ҳамроҳ намуда боз 1,5 соати дигар ҷӯшониданро давом медиҳанд.

Аз орди гандумӣ фатир гарм мепазанд ва онро дар табақчаи ҷӯбин майда-майда реза карда, аз болояш оби шурбо мерезанду бо қошуқи ҷӯбин онҳоро бо ҳам омехта мекунанд. Баъзеҳо ба он каме кабудӣ илова карда мехӯранд. Мувофиқи ҳошиш ба фатиршурбо пиёз ҳам илова кардан мумкин аст.

Далда

Хӯроки қадимаи болаззат буда, онро асосан аз гандум, зағир, лубӣ, мош ва нахӯд тайёр мекунанд. Хосияти қувватбахшӣ, ҳазмкунӣ, паст кардани таби баланд, паст кардани қанд ва фишори хунро дорад. Ғайр аз ин, ташнагиро таскин мебахшад.

Маҳсулот: Гандум, нахӯд, лубӣ, мош, гиёҳҳои гуногуни хушк ва ё тар.

Тарзи тайёр намудан: Гандумро тоза шуста хушк мекунанд ва дар деги тафсон андохта, бирён мекунанд. Каме гандуми майда кардашударо гирифта, дар об тар мекунанд. Дар дег об андохта ба он нахӯд, гиёҳҳо, намак андохта меҷӯшонанд ва ба он гандуми майдаи таркардашударо ҳамроҳ карда, оҳиста-оҳиста мекобанд. Дар зарфи дигар каме ордо ба об омехта карда, ширра тайёр мекунанд ва ширраи тайёрро ба деги ҷӯшидаи стода ҳамроҳ боз каме меҷӯшонанд. Пас аз ҷӯшидан ба табақча рехта, ба он дуғ ё чурғот илова менамоянд.

Кашк

Кашк хуроки миллӣ ва қадима буда, онро асосан аз гандум ва лубиё тайёр мекунанд. Дар баъзе минтақаҳои Тоҷикистон онро бо тарзҳои гуногун омода месозанд.

Маҳсулот: Гандуми сафедак, лубиё, эшум, гӯшти каллапоча, сар ё шикамбаи гов ё ин ки бузу гусфанд, намак, кабудӣ, об, пиёз.

Тарзи тайёр кардан: Аввалан дар дег об рехта, гӯшти каллапоча, шикамба ва гандуми куфташударо тоза шуста андохта, то нимпухта шуданаш мечӯшонанд. Лубиё ва нахурро якҷоя карда, ба деги ҷӯшидаи стода меандозанд ва дар оташи паст ба муддати як шабонарӯз мечӯшонанд. Барои хуштам ва боллазат шудани кашк ба он пиёзи сафед, гиёҳи хушбӯи хушккардашудаи эшумро меандозанд. Барои он ки тағи дег начаспад, мунтазам дегро мекобанд ва агар обаш кам шавад, боз об илова мекунанд. Пас аз як шабонарӯз кашк тайёр мешавад. Хӯроки тайёрро ба табақ кашида, кабудӣ ва қаламфур ҳамроҳ карда мехӯранд. Кашк хӯроки хеле болазат ва ғизонок буда, қувваи баданро зиёд менамояд.

Дар як қисми минтақаҳои ҷумҳурӣ қариб ки бо ҳамин усул дангича ва гандумҷӯшахро низ омода менамоянд.

Ширчой бо маска

Ширчойро асосан дар пагоҳӣ барои ноништа тайёр мекунанд. Ширчой баданро қувва мебахшад, меъдаю рӯдаро тоза мекунад ва қувваи муҳофизатии баданро мустақкам менамояд. Барои хушлазат ва бо иштиҳо шудани ширчой бо маска, чойи хушк ва ё чормағз илова мекунанд.

Маҳсулот: Шир, об, намак, маска ва чормағз.

Тарзи тайёр намудан: Ширро ба дег андохта, ба он каме об ва намак андохта мечӯшонанд. Пас аз ҷӯшидан ба он маска ва чормағзро майда карда истеъмол мекунанд.

Ширкаду бо чормағз

Маҳсулот: Ширкаду, намак, чормағз, равғани зард.

Тарзи тайёр намудан: Кадуро тоза карда мешӯем ва чоркунча реза мекунем. Обро ҷӯшонидани кадуро то ним тайёр шудан мечӯшонем. Баъд шир меандозем ва баъди ҷӯшидан дар алови паст 15-20 дақиқа мепазем. Пеш аз кашидан чормағз, равғани зард илова карда мекашем.



Суманак

Суманак хӯроки хеле қадима ва рамзии фасли баҳорон мебошад. Суманакро аз нимсабзи гандум дар баҳор тайёр мекунанд. Дар байни аҳоли якҷанд намуди тайёр кардани суманак маъмул аст.

Тарзи тайёр намудан: Барои тайёр кардани суманак 3-4 рӯз пеш гандумро гирифта, бо оби хунук тоза мешӯянд ва онро дар ягон лаълӣ ё табақча тар карда, дар назди тиреза мемонанд. Барои он ки гандум сабзад, ба он рӯзе се маротиба об мепозанд. Ҳамин ки

сабзаи гандум неш зада баромад, онро ҳамроҳи реша ва нешакҳояш гирифта дар угракча мекубанд ва ё аз гӯштмайдакунак (мясорубка) мегузаронанд, то ки шираи он ҷудо шавад. Баъд сабзаи куфташударо гирифта саҳт мечофанд ё бо докаи тоза меполоянд, то ин ки шираи тайёршударо аз сабза ҷудо карда гиранд. Шираро

гирифта ба он каме орд ва намак андохта мекобанд ва хаамири атоламонанд тайёр мекунад. Ба деги тафсон каме руған андохта ва хаамири тайёркардашударо ба он рехта, онро то пухта сурх шуданаш дар оташи баланд ба муддати 10-12 соат мепазанд. Барон таги дег начаспидан ва насухтан ба дег 10-15 дона чормағз ё сангчаҳои майдаро андохта бо кафлези калони чубин беист мекобанд. Баъзеҳо ба суманак шакар ҳамроҳ мекунад, баъзеҳо бошанд не. Ин аз сабза вобастагӣ дорад. Агар сабзай гандум он қадар баланд нашуда бошад, шираи он ширин аст ва хочати шакар андохтан нест. Кофтани деги суманак савоб аст, бинобар ин ҳар як шахс дегро кофта мурод талаб мекунад.

Барои тайёр намудани суманаки дегдонӣ ё танурӣ низ аз сабзай гандум ва шираи он истифода мебаранд. Аз орд ва шираи ҷафидашудаи гандум хаамир тайёр мекунад ва аз хаамир кулчаҳо сохта, онҳоро дар дегдон ба монанди нон часпонда мепазанд. Хаамири суманаки танурӣ бошад нисбат ба хаамири дегдонӣ суствар ва нисбат аз дегӣ сахттар мебошад. Хаамири тайёркардашударо ба дегча ва ё косаҳои оҳанӣ гирифта онро дар даруни дегдон ё танури тафсон мемонанд ва болои дегдонро бо курпа маҳкам мепечонанд. Баъди 4-5 соат суманак барои истеъмол тайёр мешавад.

Нашоиста бо шир (Фирини)

Нашоиста - хӯроки қадимаи тоҷикӣ буда, бештар онро барои ноништа тайёр мекунад. Нашоиста хӯроки ғизонок аст на танҳо қувваи баданро зиёд мекунад, балки ба бемориҳои роҳҳои нафас, дарди шикам, бемориҳои дил ва офтобзадаи даво мебахшад.

Тарзи тайёр намудан: Аввалан 3 литр ширро дар дег рехта, ба он 1 пиёла нашоиста андохта мекобанд, то ки орд ҳал шавад. Сипас каме намак, шакар ҳамроҳ карда, дар болои оташ мемонанд ва оҳиста-оҳиста то ғафстар шуданаш кофтандро давом медиҳанд, то ин ки начаспанд. Вақте ки ба монанди шула ғафс шуд, онро ба табақча кашида, ба болояш pista ё бодомии майда кардагӣ низ илова мекунад. Фирини аз орди гандум, ҷаворӣ низ тайёр кардан мумкин аст.

Кичири бо чакка

Кичири хӯроки сабук ва зудҳазмшаванда буда, онро бештар ҳангоми бемории зуком, сарорӯ, дарди сар, мондашавӣ, таби баланд, набудани иштиҳо ва баландшавии фишори хун истифода мебаранд. Кичири хосияти таскинбахшӣ ва арақронӣ дорад.

Маҳсулот: Биринҷ, пиёзи сафед, сабзӣ, картошка, орд, гиёҳҳои тар ва хушки пудина, райҳон, шибит, ҷамилак, укроп ва гашнич.

Тарзи тайёр намудан: Дар дег об андохта, ба он гиёҳҳои хушк ва тарро майда карда меандозанд. Каме намак, биринҷ, пиёзи сафед, сабзӣ ва картошкаро майда карда ҳамроҳ карда мечӯшонанд, то ки сабзавотҳо пазад. Пас аз пухтан ба он каме шираи пешакӣ тайёркардашударо орду обро ҳамроҳ намуда мекобанд ва ба мӯҳлати 2-3 дақиқаи дигар мечӯшонанд. Пас аз тайёр шудан ба табақча ва ё коса кашида, ба он дуғ, қаламфур ё мурч ва кабудири майда карда ҳамроҳ карда истеъмол менамоянд.

Қурутоб

Қурутоб як навъи маъмули таоми миллӣ буда хеле серғизо ва болаззат мебошад. Истеъмоли он ба бадан қувва ва ҳаловат мебахшад. Қурутобро асосан аз қурут тайёр мекунад. Дар вақти надоштани қурут аз ҷурғот ё чакка низ тайёр мекунад.

Маҳсулот: қурут, фатир аз орди гандумӣ, равғани маска, зағир, намак, кабудӣ, бодиринг, помидор, пиёзи сафед.

Тарзи тайёр намудан: Қурутро дар оби ширгарм тар карда, сипас дар табақи чўбин рехта соида пурра ҳал мекунанд ва каме намак андохта ҳамзамон гарм мекунанд. Баъд аз ин фатири аз орди гандумӣ пухташударо гирифта майда - майда карда ба табақи қурутоб меандозанд. Дар зарфи дигар дар оташдон равғани зард ё равғани зағирро доғ карда ба болои қурутоб мерезанд. Ба болои он мувофиқи табъ, хўриши сабзавотӣ, мурч, қаламфур ва пиёзи сафеди майдакардашуда илова карда мехўранд.



Оши палов

Маҳсулот: Биринч, гўшт, сабзӣ, пиёз, равған, об, нахуд, зира, намак, зелол, мурч.

Тарзи тайёр намудан: Нахудро тар карда ба як тараф мегузorem. Пиёзро реза мекунем, сабзиро низ борик реза мекунем. Дегро дар рӯи алоб монда равғанро мерезем. Гўштро майда карда ба дег меандозем. Вақте, ки гўшт сурх шуд пиёзро ва баъди он сабзиро андохта мезирбонем.

Вақте ки сабзи бирён шуд обро андохта нахудро ҳам меандозем ва меҷўшонем. Вақте камтар чўшид, таги дегро паст карда намак ва зелол андохта меҷўшонем. Биринчро мешуем ва ба болои сабзиҳо меандозем. Вақте ки обаш кам шуда бошад, боз камтар об андохта мепазонем, об болои биринчро пўшонад. То қоқ шудани оби биринч ва пухтани биринч чўшонида, баъд 40 дақиқа дам мепартоем. Баъди тайёр шудан мекашем.

Полаки пухта (Исмалоқ) шпинат

Исмалоқ-ро ҳамон нафароне дўст медоранд, ки пайрави ғизои солиманд он дорои витамини минералҳои хеле зиёд аст. Барои пешгирӣ ва табобати камхунӣ ва чоғар истифода мебаранд.

Тарзи тайёр намудан: Полак (исмалоқ) – тоза шуста ба дег андохта ба об ва намак 5 дақиқа меҷўшонанд. Пас аз чўшондан исмалоқро дар элак аз об мегиранд. Алоҳида пиёзи сафед, бо сирпиёз ва помидор каме бирён мекунанд. Сипас онро ба монанди зербак, бо исмалоқи майда карда ҳамроҳ мекунанд ва дар алови паст буғ карда 20 дақиқа мепазанд. Баъзан бо хўришҳои тамоми ҳархела истеъмол менамоянд.

ТАРЗИ ТАЙЁР НАМУДАНИ ҒИЗОҲОИ ИЛОВАҒӢ

Таъмини амнияти озуқаворӣ имконият медиҳад, ки аҳоли аз маҳсулотҳои серғизои дорои витамини минералҳои таъмин гарданд. Манбаи беҳтарини витамини минералҳои дар ғизои растанигии баргҳои сабзранги баланд, сабзавотҳои меваҳои зард хеле зиёд аст. Ҳар як моддаҳои ғизоӣ ба организми мо ворид шуда, бо фаъолияти махсус просесиҳои организмро дастгирӣ менамояд. Моддаҳои ғизоӣ ин маҳсулоти ғизоӣ буда ба организм қувва ва нерӯ ва ба кӯдакон фаъолияти ҷисмонӣ мебахшанд.

Ярмаҳо, лӯбигиҳо, маҳсулоти макаронӣ дар ғизоҳои солим ва табобатӣ манбаи карбогитратҳои мураккаб (нишоста), сафедаи растанигӣ, моддаҳои минералӣ (магний, фосфор), витаминҳои гурӯҳи В, инчунин нахҳои ғизоӣ мебошанд. Аз ярмаҳо ва маҳсулоти макаронӣ таомҳои гуногун омода мешавад, инчунин хӯриши таом (гарнир) барои таомҳои тайёр мегарданд. Пас аз коркарди пешакӣ аз ярмаҳо вобаста ба нишондоди ғизоҳои табобатӣ шӯлаҳои резонак, часпак, моеъ, совидашуда, фиринӣ, таомҳои тафтонӣ, бо об ё бо шир, ё ин ки дар об бо иловакунии шир мепазанд. Пеш аз пухтани ярмаҳо онро хуб аз назар гузаронида, пас мешӯянд. Чав, биринҷ, чави русиро (перловка) аввал бо оби хунук, сипас бо оби гарм мегузаронанд. Ярмаи дилаи гандум, марҷумак ва дигар ярмаҳои майдашуда, инчунин «Геркулес»-ро бошад, намешӯянд. Ҳангоми пухтани шулаи резонак аз марҷумак, барои кӯтоҳ кардани муддати тайёр кардани таом, онро бирён кардан лозим аст. Шулаҳои резонакро аз ҳамаи намуди ярмаҳо, ғайр аз ярмаи дилаи гандум ва ярмаи чавии «Геркулес» дар об тайёр мекунанд. Лӯбигиҳоро (нахуд, лубӣ, наск) пеш аз тайёркунии як ба як аз назар гузаронида мешӯянд, пас оби хунук илова намуда дар давоми 2 – 3 соат тар мекунанд. Баъд ба лубиёгиҳо (2,5 л барои 1 кг) оби хунук илова карда дар зарфи пӯшида бо оташи паст мепазанд. Давомнокии ҷӯшиши нахӯд 6 - 9 дақиқа, лубиё 1 – 2 соат, наск 45 – 60 дақиқаро ташкил мекунанд. Дар анҷоми ҷӯшиш онҳоро 15 – 20 дақиқа дам дода, сипас обашро мерезанд. Пеш аз истеъмол равған илова мекунанд.

Нугули лубиё. Лубиёи сурх, об, сабзӣ, ошхӯри равған, пиёзи резакарда, дандонаи сир, намак, зира, занҷабил ва ҷаъфарӣ. Лубиёро тоза шуста ба зарфи оби намакӣ дошта андохта дар оташи паст 20 дақиқа то мулоим шуданаш мечӯшонанд. Пас обашро рехта лубиёро гирифта, дар равған пиёзро бо сабзӣ бо сир 5 дақиқа бирён мекунанд ва ба болои лубиё рехта, бо сабзавот оро дода истеъмол менамоянд.

Пюреи сабзавотӣ аз картошка.

2 картошкаи хурд, 1 зардии тухм, 1 қошуқчаи майда равғани растанӣ (ё маска), 1/3 пиёлаи калон оби ҷӯшонидашуда, каме намак- картошкаҳоро дар зери оби равон бо лиффофа (губка) хуб шӯед, чашмакҳоро гиред. Бо пӯсташ ҷӯшонед, ё ин ки дар буғ ё дар духовка пазед. Картошкаи пухтаро тоза намуда, гармогарм аз элаки калон гузаронед (агар бо миксер майда кунед - хеле часпак шуданаш мумкин). Дар зарфи тоза алоҳила ба пюреи картошкагӣ равғани растанӣ (ё маска), оби ҷӯшонидашуда ва каме намак илова намоед.

Шавлаи чавдор

Овсянная - ярмаи чавдорӣ (овсянная-геркулес)-2 қошуқи калон, равғани маска-1 қошуқи майда, оби ҷӯшида истода ё оби дар он сабзавот пухта-1,5 пиёлаи калон, каме намаки йоднок. Ба оби ҷӯшида истода ё ба обе, ки дар он сабзавот пухта буд ярмаи чавиро илова намуда, 15 дақиқа ҳамеша кофта истода мепазанд, Ба шавлаи тайёр намак, равғани маска илова менамоянд.

Дар ғизоҳои солим ва табобатӣ сабзавотҳо ба сифати таомҳои мустақил ва хӯриши таомӣ истеъмол мешаванд. Таомҳо аз сабзавот дар шакли хом, обпаз, дампаз, тафтонӣ ва бирён омода карда мешаванд. Барои беҳтар намудани таъм, намуд ва бо витаминҳо ғанӣ гардонидани таом пеш аз истеъмоли он кабудии резашудаи ҷаъфарӣ, карафс, шибит, пиёзи сабз ва ғайра илова мешавад. Сабзавот дар сатҳи пасти ҷӯшиш обпаз мекунанд. Лаблабу ва нахӯди сабз дар оби бенамак обпаз мешавад (намак мӯҳлати ҷӯшишро тӯлонӣ менамояд). Ҷӯшобаи сабзавотӣ аз моддаҳои минералӣ ва витаминҳо бой мебошад. Бинобар ин, тавсия дода мешавад, ки нӯшобаи сабзавотӣ барои омода намудани шӯрбо ва қайла истифода шавад. Картошка дар шакли обпаз

бо рағани маска ё растанӣ, ё бо қайла пешниход мегардад, ҳамчунин аз он суда омода мекунанд. Каду, кадуча, помидорро дар шираи худ бо иловаи об, шир ё оби гушт аз ҳисоби 15 – 20% ба вазни умумии сабзавот (лаблабу, сабзӣ, карам) мепазанд. Ба таоми омодашуда сабзавот, раған ё қайла илова карда мешавад. Ҳангоми дампаз намудани сабзавот - картошка, кадуча, каду аввал онро то нимтайёршавӣ дар миқдори ками об ё дар шираи худ мепазанд; бехпиёз, решаи ҷаъфарӣ, карафс, дар як миқдор об бо иловаи раған мепазанд; лаблабу, нахӯди сабз обпаз карда мешаванд.

Картошка, карами сафед ва гулкарам дар намуди хом ё пас аз коркарди ҳароратӣ бирён мешаванд. Баъзе сабзавотҳо – каду, кадуча, боимҷонро пора карда, дар орд меҷӯшонанд ва дар миқдори ками раған бирён мекунанд. Аз картошка, сабзӣ, лаблабу, карам қиммаи сабзавотӣ омода мешавад. Аз сабзавоти обпаз дар миқдори ками об ё шираи худ метавон қиммаҳои сабзавотии тафтонӣ ва лӯла омода кард. Барои ин сабзавотро майда реза карда, дар об ё шир то нимпазшавӣ дампаз мекунанд, сипас ярмаи дилаи гандумро илова намуда, боз 10 - 15 дақиқа мепазанд, баъдан то 50 - 60°C сард намуда, намаку тухм илова мекунанд. Омехтаи тайёршударо ба зарфи рағанолуд гузошта аз болояш қаймоқ ё раған мемоланд ва то омодашавӣ дар тафтон мепазанд.

Сабзавотҳои консервшуда пеш аз истеъмол гарм карда мешавад, сипас ҷӯшобаи сабзавотӣ барои омодакунии шӯрбо ё қайла истифода мешавад.

Замбуруғи хушк пеш аз обпаз намудан дар оби хунук шуста то варамкунияш ба муддати 3 - 4 соат нигоҳ дошта мешавад, сипас дар об 1,5 – 2 соат обпаз мешавад.

Испаноқ, нахӯди сабз, ғилофакҳои лӯбиё, карами брүсселӣ ба миқдори зиёди об дар зарфи кушод барои пешгирии аз тағйирёбии рангашон обпаз мешаванд.

Нугули лаблабу

Маҳсулот: лаблабу, рағани растанӣ, зира, намак, ҷаъфарӣ, шибит, пиёзи сабз, бехпиёз ва об.

Тарзи тайёр намудан: Лаблабуро ҷӯшонда майда реза карда, зира пошида ба болояш пиёзи бирён ва соуси аз раған, намак, сирко тайёрро рехта хуб омехта ба болояш андохта, ки лаблабу миқдори зиёди моеиро ба худ ҷабида гирад. Онро дам дода ва рӯяшро бо ҷаъфарӣ оро дода истеъмол менамоем.

Хӯриш: Рангинкамон

Маҳсулот: Карам, бодиринг, картошка, лаблабу, гӯшти пухташуда, (зелёный горошек) нахӯди сабз, сабзӣ.

Тарзи тайёр кардан: Лаблабу ҷӯшонда, гӯшти пухташуда, карами тоза, сабзии тоза майдакарда ва картошкаи бирёнкарда ва нахӯди сабз (консервашуда) омехта мекунем, ба болояш майонез ё рағани растанӣ рехта ба табақчаҳо гирифта истеъмол мекунанд.

Хӯриши боқлаҷон бо помидор

Боқлаҷонро аввал бо намак омехта 20 дақиқа мемонем. Обашро гирифта боқлаҷонро бирён мекунем. Дар табақчаҳо як қабат боқлаҷони бирёншударо аз болояш помидор ва майонез ду қабат мемонем. Бо шибит ё гашнич истеъмол мекунанд.

Хӯриш бо гулкарам

Гулкарам дар об 20 мин меҷӯшонанд то пурра пухтаниш. Дар як коса тухм, намак, каме орд омехта мекунанд. Вақте ки гулкарам пухта шуд, ба гулҳои қисмҳои майда ҷудо карда, бо чалпакча омехта карда дар раған мепазанд. Бо гашнич, ҷаъфарӣ истеъмол мекунанд.

Барои омода намудани хӯриши таомӣ ярмаҳо, маҳсулоти макаронӣ, лӯбиғӣ, сабзавот, меваю буттамеваҳо истифода мешаванд. Меъёри хӯриши таомӣ 150 - 200 г барои як воя муайян шудааст. Ин меъёр метавонад вобаста аз арзиши ғизоии хӯриши таомӣ ва нишондоди ғизоҳои табобатӣ кам ё зиёд бошад. Илова ба хӯриши таомӣ метавон сабзавотҳои тару тоза, намакин, маринадшуда (бодиринг, помидор, карам бо вояҳо 50 - 70 г), инчунин меваҳои консервашуда бо вояҳои 25 - 75 г пешкаш гарданд.

Таомҳои мухталифи сард аз гӯшт, мурғ, моҳӣ, хӯришҳо ва винегретҳо барои бештари ғизоҳои табобатӣ ҳамчун таоми мустақил, таомҳои сард ё хӯришҳои таъйин мешаванд. Барои омода намудани онҳо гӯшт, мурғ, моҳӣ, тухм, тухми моҳӣ, панир, рағани маска, сабзавот, меваҷоти тару тоза, туршонидашуда, намакин ва консерваҳои истифода мегарданд. Ба сифати иловаи хӯришӣ ба таомҳои сард қаймоқ, рағани растанӣ, баъзан майонез, хардал, қаҳзак истифода мешаванд. Маҳсулоти консервагиро дар миқдори муайян бо хӯриши таомӣ ё бе он пешкаш менамоянд. Барои хӯриши таомӣ сабзавоти тару тоза ва обпаз – бодиринг, помидор, шалғамча, картошка, сабзӣ, нахӯди сабз барои ҳар як вояи таом то 5 – 75 - 100 г истифода мебаранд.

Баҳри тайёр кардани хӯришҳо ва винегрет сабзавоти хоми истифодашавандаро бояд бодикқат коркард намуд. Барои омода намудани хӯришҳо ва сабзавот: картошка, сабзӣ, лаблабура дар шакли пӯстшуда ҷудогона обпаз намуда, сипас онҳоро сард мекунанд. Баъд реза карда ба он пиёзи кабуд, бодиринги тару тоза ё намакин, ё карами туршонидашуда илова мегардад. Ба хӯриш ва винегрет барои беҳтар намудани арзиши ғизоӣ гӯштҳои гов ва мурғ, тухм, моҳӣ, маҳсулоти баҳрӣ илова кардан мумкин аст.

Хӯришу винегретро пеш аз истеъмол бо намак, рағани растанӣ, қаймоқ ё қайлаи хӯриш омехта менамоянд. Ба хӯришу винегретҳо ҳамаи маҳсулот дар шакли сард (ҳарорати 8 - 12°C) илова карда мегарданд. Хӯришҳое, ки иборат аз меваҷот ва сабзавоти тару тозаанд аз витамини С буда, бевосита пеш аз истеъмол омода мешаванд.

Ғелақҳои (котлетҳои) гӯштии буғӣ

Гӯшти беравған (лаҳм)-100гр, 1 қошуқи калон шир, 1 зардии тухм, каме намак. Лаҳми гӯшти говро аз парда ва равғанро ҷудо намуда, аз гӯштқиммакунак мегузаронанд, баъд каме намак илова менамоянд. Баъд намак ва ширро илова намуда, хуб омехта менамоянд. Баъд аз он зардии тухмро илова намуда, боз омехта менамоянд. Аз қиммаи тайёршуда ғелақҳои (котлетҳои) хурд тартиб дода, дар буғпазак (мантупазак) дар давоми 40-50 дақиқа мепазанд. Аз гӯштҳои бурида маҳсулоти нимтайёри табиӣ (бе иловаи нон) ё омехтаи қиммагӣ (бо иловаи нон) тайёр менамоянд. Омехтаи қиммагӣ аз рағпайванду пардаҳо ҷудокарда 2 маротиба аз гӯштмайдакунак гузаронида, тайёр мегардад. Ба омехтаи қиммагӣ тибқи нишондод намак, бехпиёз, нони майдашуда илова гардида, аз нав тавассути гӯштмайдакунак гузаронида мешавад. Пас ба он аз рӯйи меъёр об ё шир ҳамроҳ намуда, омезиш медиҳанд.

Аз қиммаи гӯшти намудҳои гуногуни котлета (қиммаи тухмшакл), биточки (гӯшти кӯфтаи гирдшакл), шнитсел (гӯшти нимкӯфтаи гӯсола дар намуди нимдойра), ғелақ (пуфакшакл), ғайр аз ин лӯла (рулет) ва лӯндачаҳо (кнели) омода менамоянд. Аз қиммаи гӯшти обпаз суфле (сафедаи тухми кафккубшуда ва маҳсулоти гӯшти ва моҳигӣ) тайёр мегардад.

Таркиби Фрикаделҳо (1) - гӯшти беравған (лаҳм)- 100гр, 1 зардии тухм, 1 қошуқи калон



биринч, каме намак. Биринчро бо оби гарм шуста, мепазанд. Лаҳми гӯшти говро аз парда ва равғанҳо ҷудо намуда, аз гӯштқиммакунак мегузаронанд, баъд каме намак илова менамоянд. Баъд аз он биринч ва зардии тухмро илова мекунанд. Аз гӯшт фрикаделҳои (кулулаҳои) хурд тартиб дода, ба оби ҷӯшидаистода мегузоранд ва дар болои оташи паст дар давоми 8-10 дақиқа мепазанд. Фрикаделҳоро дар буғ низ пухтан мумкин аст

Таркиби Фрикаделҳо (2) - гӯшти беравған (лаҳм)-40гр, ¼ зардии тухм, 1 қошуқи калон биринчи дар об пухташуда, каме намак. Лаҳми гӯшти говро аз парда ва равғанҳо ҷудо намуда, аз гӯштқиммакунак мегузаронанд, баъд каме намак илова менамоянд. Биринчи дар об ҷӯшидаро илова намуда, баъд зардии тухм ва намакро илова мекунанд. Аз гӯшт фрикаделҳои (кулулаҳои) хурд тартиб дода, ба тобаи (сковородкаи) бо рағани растанӣ молидашуда, оби хунук илова намуда, дар давоми 30-40 дақиқа бо сарпӯши маҳкам мепазанд.

Усули тайёр кардани шӯрбои парҳезии гӯштӣ чунин аст: Гӯшти камравғани обпазро аз гӯштмайдакунаки суроҳии хурд дошта 2 - 3 маротиба гузаронида, вобаста аз ғизои табобатӣ ба он булғени гӯштӣ, оби ҷӯшонидашуда ё қайлаи ширӣ илова намуда хуб месованд. Суда бо равғани маска истеъмол мегардад. Тарзи омода намудани суфле аз гӯшти обпаз – гӯшти обпазро аз гӯштмайдакунак барои тайёр намудани лӯлаи (рулети) гӯштӣ омехтаи қиммагиро бо қабатҳои 1,5 - 2 см ба докаи дар об таршуда паҳн мекунанд. Дар байни омехтаи қиммагӣ тухми обпази майда резашуда ё чалпакро гузошта, пас докаро аз як тараф бардошта, канорҳои қиммаро бо дока пайваст намуда, (ё бе он) онро дар болои панҷараи зарфи буғин мепазанд.



Творог

Творог манбаи сафедаи пурарзиш мебошад, ки аз аминокислотаҳои ивазнашаванда, моддаҳои минералӣ (калсий) ва чарби ҳайвонотӣ бой мебошад. Дар ғизоҳои табобатӣ творог дар намуди табиӣ ё дар таркиби таомҳо истифода бурда мешавад. Вобаста ба ғизоҳои табобатӣ творогро дар намудҳои зерин таъйин мекунанд: твороги камравған бо равғаннокии 9%, 11%, 18%, инчунин твороги бенамаки бо калсий ғанигардонидашуда (бо туршии кам). Творогро метавонад аз намудҳои гуногуни

коркарди ҳароратӣ гузаронад. Пеш аз коркарди ҳароратӣ творогро аз дастгоҳи тозакунӣ мегузаронанд,

миқдори зиёди онро бо элак совиш медиҳанд. Ҳангоми совидан творог то 1 – 2% талаф меёбад. Одатан дар намуди обпаз аз творог барак тайёр мекунанд, дар намуди бирён бошад, аз он самбӯсаи панирӣ ва чалпак бо творог мепазанд. Дар намуди тафтонӣ самбӯсаи панирӣ, фиринии буғпаз тайёр мекунанд. Творог ба ҳаргуна таомҳо илова мегардад.

Творог дар хона тайёр карда шуда, шири гов - 1 пиёлаи калон(1 стакон), сметана (ё чурғоти хонагӣ) - 2 қошуқи майда, шакар - 1 қошуқи майда. Ширро ба зарфи эмалдор рехта, то ҷӯшиданаш мечӯшонанд. Ҳангоми ҷӯшидан, ба шир сметана (чурғотро) илова менамоянд. Дар оташи хеле паст 5 дақиқа ҷӯшонед. Аз дока гузаронидан лозим аст, баъд шакар илова намуда, дар миксер ё блендер омехта кардан лозим аст. Агар миксер ё блендер набошад, бо қошуқ тез-тез дар давоми якчанд дақиқа омехта кардан

лозим аст. Ин гуна творог сerratвған буда, барои кӯдакони аз рӯи меъёр камвазн мебошанд, тавсия дода мешаванд.

Тайёр намудани тухм

Сафедаи тухмро «сафедаи ҳақиқӣ» меноманд, чунки таркиби аминокислотаҳои он ба таркиби аминокислотаҳои бадани одам ниҳоят наздиканд. Тухмҳоро пеш аз истифодабарӣ дар оби хунук шустан лозим аст. Ҳар як тухмро дар лаъличаҳои алоҳида баҳри пешгирии омехташавии тухмҳои вайроншуда, бо назардошти вазни умумиашон шикастан тавсия мешавад. Аз тухм барои ғизоҳои табобатӣ чунин таомҳо мепазанд: тухми нимпаз, тухм дар халтача, тухмбирён ё чалпаки тухми кафккубшуда бо омехтакунии шир ё саршир. Барои обпаз намудани тухм онро ба намакоб андохта (3 л барои 10 дона тухм) мепазанд. Тухмҳои нимпазро дар муддати 3 - 3,5 дақиқа аз вақти ҷӯшиш, тухмҳои дар халтачаро 4 - 4,5 дақиқа, тухмҳои сахтро бошад, 8 - 10 дақиқа меҷӯшонанд. Баҳри ба осонӣ тоза кардани пучоқи тухм онро ба оби хунук меандозанд. Тухмбирёнро дар зарфи оҳанин мепазанд, омлетро (чалпак) дар тафтон мепазанд ё буғпаз мекунанд. Барои оmodасозии чалпак ба тухм шир илова карда, онро баъд аз омезиш хуб кафкӯб карда, ба зарфи бо раvған молидашуда буғпаз мекунанд ё дар тафтон мепазанд.

ТАОМҲОИ ЯКУМ

Карамшӯрбои вегетарианӣ

Сабзӣ, сирпиёз, лаблабу ва пиёзро тоза карда майда реза кунонида ва баъд бо раvған ва хамираи помидор бо ҳарорати паст ҷӯшонида, баъд ба ҳамин ҷӯшобаи сабзавоти картошка ва карами резашударо илова намуда, 15 дақиқа меҷӯшонем. Орди хушкшударо бо оби хунук омехта намуда бо карамшӯрбои ҷӯшидаистода ворид менамоем. Ба карамшӯрбои тайёршуда шакар ва намакро вобаста ба хоҳиш ҳамроҳ мекунанд. Ҳангоми пешкаш намудан кабудии резашуда илова мешавад.

Маҳсулот: Раvғани растанӣ, шакар, орди гандумӣ, хамираи помидор, пиёзи миёнаҳаҷм, сабзии миёнаҳаҷм, картошкаи миёнаҳаҷм, карами сафед, лаблабуи миёнаҳаҷм, бандчаи майдаи кабудӣ, решаи карафс, намак вобаста ба хоҳиш, ҷӯшобаи сабзавотӣ, раvғани растанӣ, қанд, орд, хамираи помидор, бехпиёз, сабзӣ, картошка, карам, лаблабу, кабудӣ, ҷӯшобаи сабзавотӣ, намак аз рӯи хоҳиш.

Шӯрбои вегетариани лӯбиёгӣ бо картошка

Лӯбиёро то варам карданаш тар кардан лозим аст. Пас онро то тайёр шуданаш ҷӯшонида, сабзӣ, сирпиёз ва пиёзро майда реза карда, бо раvғани растанӣ ва каме ҷӯшобаи сабзавотӣ то нимтайёр шуданаш бо ҳарорати паст меҷӯшонем. Картошкарро тоза намуда ба шакли чоркунча реза карда бо лӯбиё ва сабзавотҳои дар ҳарорати паст пухташуда меандозем. Намакашро вобаста ба хоҳиш ҳамроҳ намуда, мавриди пешниҳод кабудии резашуда илова мешавад.

Маҳсулот: раvғани растанӣ, лӯбиёи сафед, картошка, сабзӣ, бехпиёз, решаи чаъфарӣ, кабудӣ, ҷӯшобаи сабзавотӣ, намак аз рӯи хоҳиш.

Шӯрбои ҷави русӣ вегетарианӣ

Ярмаи ҷави русӣ (ё «Геркулес»)-ро аз назар гузаронида ба оби ҷӯшидаистода ворид карда, дар оташи паст бо сарпӯши маҳкам мепазанд. Сабзӣ ва сирпиёз тоза шуста, майда реза карда, дар ҷӯшобаи сабзавотӣ ва раvғани растанӣ то нимтайёр шуданаш мепазанд. Ҷӯшобаи сабзавотии боқимондаро ҷӯшонида ба он ярмаи ҷави пухтаро

ҳамроҳ мекунад. Баъзан картошкаи резашуда ва сабзавоти нимтайёрро илова намуда, намак ворид карда то тайёр шуданаш мечӯшонанд. Беш аз пешниҳоди таом ба он кабудӣ ҳамроҳ мешавад.

Маҳсулот: Ярмаи ҷавӣ, сабзии миёнаҳаҷм, картошка, сирпиёз, пиёз, равғани растанӣ, бандчаи майдаи кабудӣ, намак вобаста ба хоҳиш, ҷӯшобаи сабзавотӣ.

Шӯрбои сабзавотӣ вегетарианӣ

Сабзӣ ва решаи ҷаъфариро тоза шуста дар шакли чоркунча майда реза карда, дар об ҳамроҳ намуда, бо равғани растанӣ дар ҳарорати паст ҷӯшонид. пас ба он карам ва картошкаи резашуда ҳамроҳ мекунад. Дар охир хамираи помидорро илова намуда, то тайёр шуданаш мечӯшонанд ва пеш аз пешниҳод намудан кабудӣ илова мешавад.

Маҳсулот: Карами сафед, сабзии миёнаҳаҷм, картошка, сирпиёз, хамираи помидор, бандчаи майдаи кабудӣ, пиёзи майда, нахӯди сабз, равғани растанӣ, намак вобаста ба хоҳиш, ҷӯшобаи сабзавотӣ.

Шӯрбо вегетарианӣ аз наск

Наскро бо ҳамроҳии сирпиёз (ба қисмҳо ҷудошуда) ва пиёзи сабзи резашуда дар 7 - 8 стакани оби намакин мечӯшонанд. Пас аз мулоим шудани наск ба шӯрбо пиёзи майда резашударо ҳамроҳи орд ва занҷабилӣ сурхи булғорӣ дар равғани растанӣ бирёншуда меандозанд. Пеш аз болои оташ гирифтани таом ба он оби лимӯ илова мекунад. Таом дар намуди ҷӯш ва ё сард истеъмол мешавад.

Маҳсулот: наск, сирпиёз, думчаи пиёзи даштӣ, беҳпиёз, равғани растанӣ, орд, занҷабилӣ кӯфташуда, оби лимӯ, сирпиёзи кӯфташуда.

ТАОМҲОИ ДУЮМ



Кадучаи дампаз

Кадучаро тоза карда, дар шакли чоркунчаҳои калон (1,5 см) реза мешавад. Пиёз, сирпиёз, ҷаъфариро реза карда ба он ҳамроҳ мекунад. Пас пораҳои лимӯ, намак ва шакар вобаста ба хоҳиш, равғани растанӣ ва ¼ стакан об илова мекунад. Ҳамашро омехта карда то тайёр шуданаш дар оташи паст дам меандозанд.

Маҳсулот: Кадуча, пиёзи кабуд, сирпиёз ва ½ бандча ҷаъфарӣ, пораҳои лимӯ, намак, шакар ва равғани растанӣ.

Қимаи тафдонии картошкагӣ бо сабзавот

Картошкарро тоза шуста ҷӯшонда аз гӯштмайдакунак мегузaronанд. Ба он намак ва орд ҳамроҳ карда омехта мекунем. Сабзавот (карам, сабзӣ) реза карда бо равғани растанӣ дар оташи паст дампаз мешавад, пас ба он пиёзи бирён ва кабудӣ, намак ҳамроҳ мекунем. Хамираи картошкарро ба ду қисм ҷудо намуда, ба мисли нон тунук намуда, омехтаи сабзавотро дар байни он мегузorem. Баъдан паҳлӯҳои онро часпонида дар орд мечулонанд ва дар равған аз ҳар ду тараф бирёнда ба муддати 5 - 7 дақиқа дар тафдон мепазанд. Пеш аз истеъмол ба он кабудӣ ҳамроҳ менамоянд.

Картошкаи миёнаҳаҷм, карами тару тоза, сабзӣ, пиёз, қошуқ орди гандумӣ, қошуқ равғани растанӣ, бандчаи хурди кабудӣ, намак аз рӯи хоҳиш.

Кабоби дегӣ аз сабзавот

Нахӯди сабз ва гулкарами ба қисмҳо ҷудошударо дар оби намакин (ҷӯшобаи сабзавотӣ барои тайёр намудани қайла) меҷӯшонанд. Картошка, сабзӣ, кадуча, шалғам, пиёро тоза шуста бо ҳиссаҳо майда намуда ва дар алоҳидагӣ 15 дақиқа дар ҳарорати паст дампаз кунонда, пас онро ба ҷӯшобаи сабзавотӣ ҳамроҳ намуда боз 15 - 20 дақиқа дампаз менамоем. Ҳангоми пешниҳоди таом ба он кабудӣ ҳамроҳ мешавад. Картошка, гулкарам, нахӯди сабз (консервашударо низ истифода бурдан мумкин аст), кадуча, шалғам, сабзӣ, пиёз, хамираи помидор, бандчаи хурди кабудӣ, орди гандумӣ, рағани растанӣ, ҷӯшобаи сабзавотӣ, намак аз рӯи хоҳиш.

Суда аз каду

Каду аз пӯсту донакҳояш тоза карда, пас ба қисмҳо бурида дар миқдори ками об меҷӯшонанд. Баъд ба он ярмаи дилаи гандум ва намак омехта карда дар муддати 10 - 15 дақиқа обпаз мекунанд. Пиёро то зард шуданаш дар раған бирён намуда ба судои каду илова мекунанд. Каду, ярмаи дилаи гандум, пиёзи миёнаҳаҷм, рағани растанӣ ва намак аз рӯи хоҳиш.

Ош бо мева

Меваи хушкро шуста, аз донакҳояш ҷудо карда калон реза мекунанд. Биринҷро аз назар гузаронида дар оби гарм мешӯянд ва тавассути элак баҳри аз об ҷудо намудан гузаронида то нимтайёр шуданаш мепазанд. Себ тоза гардида ба қисмҳо ҷудо мешавад. Мавизро ҷудо карда мешӯянд. Биринҷ, себ ва меваи хушкро ҳамроҳ карда ба он шакар, раған, намак илова карда меомезанд, баъд зарфро бо сарпӯш маҳкам карда дар тафтон ба муддати 1 соат буғпаз мекунанд.

Маҳсулот: Биринҷ, олуи қоқ, мавиз, себи миёнаҳаҷм, шакар, рағани растанӣ, об, намак аз рӯи хоҳиш.

Ош бо занбурӯғ ва пиёз

Занбурӯғи тару тоза бо сабзии резашуда 1-2 дақиқа дампаз мегардад. Ба он пиёз, рағани растанӣ, намак, занҷабил ҳамроҳ шуда 5-6 дақиқаи бирён мекунанд. Пас оби намакини гармро рехта биринҷи таркардаро (ба 1 – 2 соат) меандозанд ва то ҷӯшиданаш мепазанд. Пас бо сарпӯш пӯшонидани дар тафтон мепазанд.



Маҳсулот: Занбурӯғи тару тоза, биринҷ, об, пиёзи миёнаҳаҷм, сабзӣ, қошуқ рағани растанӣ, намак ва занҷабил кӯфташуда аз рӯи хоҳиш.

Таомҳои ширин аз меваҳо, буттамеваҳо, мураббою ҷемҳо, шарбати меваҳо, саршир, консерваҳо (шири қиёмшуда, қаҳва, какао) тайёр карда мешаванд. Меваҳою буттамеваҳо дар намуди табиӣ ва тафтонӣ, инчунин дар шарбатҳо, полуда, фиринӣ ва самбук (маҳсулоти ширин аз судои мевагӣ, сафедаи тухми кафккӯбшуда, шакар, желатин тайёр мешавад)

истифода бурда мешаванд.

Шарбати мева аз меваҳои себи кабуд, нок. Себро шушта, пӯсташро тоза менамоем. Аз турбтарошаки қаблан бо оби ҷӯшида истода тоза намуда, себро мегузaronем.

Афшурдаро ба дока гузошта, маҳкам намуда, шарбаташро ба пиёлача ҷафида, мерезанд.

Шарбати нок - нокро шуста, пӯсташро тоза менамоянд ва бо корд ба буридаҷаҳои хурд майда менамоянд, ҷойҳои сахт ва донакҳоро бурида мепартоянд. Буридаҳои нокро аз элак гузаронида, ба докаи тоза печонида, обашро мечафанд. Ба шарбати тайёр каме оби ҷӯшонидашуда илова менамоянд.

Шарбати каду – каду 100 гр, 1 қошуқчаи майда шакар. Буридаи тозакардаи кадуро аз турбтарошаки майда гузаронида, аз дока ҷафида мегиранд. Ба шарбати каду шакарро илова менамоянд.

Шарбати сабзӣ - сабзӣ 1 дона, 1 қошуқчаи майда шакар. Сабзиро дар зерини оби равон бо лиффофа хуб шӯед, пӯсташро тоза намуда, боз шӯед. Бо оби ҷӯшидаистода шуста, аз турбтарошаки майда гузаронида, аз дока фишурда мегиранд. Ба шарбати сабзӣ шакарро илова менамоянд.

ТАРЗИ ТАЙЁР КАРДАНИ МАҲСУЛОТИ КИШОРВАРЗИИ ҒИЗОИ ЗИМИСТОНА БАРОИ НИГОҲДОРИ

Дар фасли тобистон мо аз рангорангии мева, сабзавоту буттамеваҳо ҳаловат мебарем. Зеро барои нигоҳдории онҳо то зимистону баҳор бо истифода аз усулҳои гуногуни консервакуниро аз ҷумла намаккунӣ, туршкунӣ, яхкунӣ, мураббопазӣ, қоқкунӣ ва хушккунӣ истифода мебарем.

Дар ин ҷо мо баъзе усулҳои гуногуни консервакунонӣ, ҳамчун усули нигоҳдории мева ва сабзавот пешниҳод менамоем.

Хӯриши шакароб

Маҳсулот: Помидор-10 кг, бодиринг-6 кг, занҷабилу булғорӣ-3 банча, равған-200 гр.

Тарзи тайёр намуда: Ҳама маҳсулоти номбаршударо тоза шуста дар болои дастархон мемонем. Баъд помидорро ду қисм карда, ҳар як қисмашро майда мекунем. Занҷабилу булғориро ба чор қисм тақсим менамоем. Бодирингро 2 қисм намуда, ҳар як қисми онро реза мекунем. Сирпиёзро майда реза менамоем. Бехпиёзро бо намуди ҳалка ва ё агар калон бошад, нимдавра реза мекунем. Баъди тайёр намудани маҳсулот дар дохили дег равғанро меандозем. Баъд маҳсулотҳои тайёрнамударо ба навбат аввал пиёз, баъд помидор, баъд занҷабилу булғорӣ, баъд бодирингро андохта аз болои онҳо сирпиёзи резашударо якҷоя мекунем. Маҳсулоти ба дег дохилкардаро дар болои оташ ба муддати 30 дақиқа мечӯшонем, баъд аз 30 дақиқа шибит (укропро) якҷоя мекунему оташро хомӯш мекунем. Ва аз болои онҳо 4 қошуқ сирко якҷоя меандозем.

Баъд бонкаҳои барои маҳкамкунии хӯришро дар болои буғи оби ҷӯшмеомада ва сарпушакҳоро дар дохили оби ҷӯшмеомада барои стерилизатсия шудан ба муддати 5-10 дақиқа мегузорем. Баъди стерилизатсия маҳсулоти дар боло зикршударо ба дохили бонка андохта, даҳони бонкаро бо сарпуши металликӣ пушонидани онро бо калиди маҳсус маҳкам мекунем. Баъд онро дар таги дастархон сарпӯш ба сӯи поён то хунук шудан ба муддати 12 соат мегузорем. Баъд аз хунук шудан, онро рост намуда дар ҷои салқину торик нигоҳ медорем.

Хӯриш бо занҷабилӣ булғорӣ (лечо)

Маҳсулот: Сабзӣ-4 кг, занҷабилӣ булғорӣ (сурх, зард, сабз)-6 кг, помидор-6 кг, бехпиёз-4 кг, бодиринг мувофиқи хоҳиш 4 кг, шибит (укроп)-3 кг банча, шакар-300 гр, сирпиёз-2 сарак, равғани растанӣ-300 гр.

Тарзи тайёр намудан: Сабзиро тоза шуста, ба монанди сабзии ош майда реза мекунем. Занҷабилӣ булғориро ҳалқа-ҳалқа реза мекунем. Помидорро тоза шуста, ба 4 булак тақсим мекунем. Бехпиёзро ҳалқа-ҳалқа реза мекунем, агар калон бошад нимҳалқа реза мекунем. Дар дохили дег равғанро мерезем, дегро дар болои оташ мегузorem. Баъд ба дохили деги тасфон аввал сабзиро дохил карда бирён карда мегирем. Дуюм пиёзро зардча бирён карда мегирем. Баъд ҳамаи маҳсулотҳоро якҷоя карда 20-25 дақиқа меҷӯшонем. Баъд аз ҷӯшонидан ба даруни дег шибит (укроп)-ро ба сирпиёзи резакардашуда меандозем як бор таф мемишем. Баъд бонкаҳои барои маҳкамкунии хӯришро дар болои буғи оби ҷӯшидаи стода ва сарпушакҳоро дар дохили оби ҷӯшидаи стода барои стерилизатсия шудан ба муддати 5-10 дақиқа мегузorem. Баъди стерилизатсия маҳсулоти дар боло зикршударо ба дохили бонка андохта, аз болои маҳсулот як қошуқи чойхурӣ сирко якҷоя мекунем. Даҳони бонкаро бо сарпуши металликӣ пӯшонидан онро бо калиди маҳсус маҳкам мекунем. Баъд онро дар таги дастархон сарпӯш ба сӯи поён то хунук шудан ба муддати 12 соат мегузorem. Баъд аз хунук шудан, онро рост намуда дар ҷои салқину торик нигоҳ медorem.



Хӯриши бодиринги шӯркардашуда

Маҳсулот: бодиринг-20 кг, шибит (укроп)-600 гр, сирпиёз-60 гр, занҷабилӣ тез-100 гр, барги ғор-100 гр, барги олуча-30 гр барои 20 кг бодиринг, 1200 гр намак.

Тарзи тайёр намудан: Бодирингҳои задашуда ва зардшударо ҷудо карда онро дар давоми 5-7 соат дар оби хунук тар мекунем. Баъд онро аз даруни об бароварда хушк карда мекунем. Бонкаҳоямонро тоза шуста дар давоми 10 дақиқа стерилизатсия мекунем. Бодирингҳоро ба даруни бонкаҳо меандозем,

рӯяшонро бо сарпӯш мепушонем то ин ки хушк шавад. Баъд оби онро боз ба зарфи калон гирифта меҷӯшонем. Боз як бори дигар ин амалро такрор мекунем. Дафъаи сеюм мо акнун рассол тайёр карда сонӣ рассоли тайёршударо ба бонкаҳо андохта зуд маҳкам мекунем. Ва онҳоро ба ҷои тайёркардамон чаппа карда бонкаҳоро мегузorem ва рӯяшро мепушонем. Пагоҳ баъди хунук шудани бонкаҳо онҳоро рост карда дар ҷои торик айвонхона (кладовка) ҷой мекунем. Агар хоҳем, ки бодирингҳоямон хушмазза шаванд, каме горчитса ва як қошуқ сирко ба даруни ҳар як бонкаҳо ҳамроҳ мекунем. Дар даруни ҳар як бонкаи стерилизатсияшуда: каме сирпиёз, занҷабил, укроп, барги олуча меандозем.

Хӯриши помидор бо сирко тайёр кардашуда

Маҳсулот: помидор-10 кг, занҷабилӣ тез мувофиқи хоҳиш, занҷабилӣ булғорӣ-4 кг, барги ғор-500 гр, сирпиёз-2 сар, намак-600 г, барги олуча дар як банка 2 дона.



Тарзи тайёр намудан: Помидори як намуду як андозаро гирифта тоза шуста дар болои дастархон ҷой мекунем. Занҷабилу булғориро ба 2 ё ин ки калон бошад 4 қисм булак мекунем. Сирпиёзро тоза карда калон-калон реза мекунем. Банкаҳоро стерилизатсия карда, дар дарунаш укроп, сирпиёз, барги ғор, барги олуча-2 дона агар хоҳед занҷабилу булғорӣ меандозед. Баъд аз болояш помидори тайёркардашударо меандозем. Дар зарфи калон обро ҷӯшонда ва ба банкаҳо мерезем ва то хунук шудан яъне 10-дақиқа рӯяшро мепӯшонем. Баъди 10-дақиқа ин обро ба зарф андохта ба он намак ҳамроҳ мекунем ва меҷӯшонем. Вақте ки рассоли мо тайёр шуд, онро боз ба болои маҳсулотамон андохта маҳкам мекунем. Ба ҷои тайёркардашуда чаппа карда мемонем ва болояшро мепӯшонем. Пагоҳ баъди хунук шудани банкаҳо онҳоро рост карда дар ҷои торик (кладовка) ҷой мекунем.



Хуриши боқлаҷон барои зимистон

Маҳсулот: Боқлаҷон-10 кг, помидор-10 кг, пиёз-2 кг, занҷабилу булғорӣ-3 кг, сирпиёз-500 гр, равғани ширинкарда-2 пиёла.

Тарзи тайёр кардан: Дар вақти тайёр кардан ҳамаи маҳсулотҳоро шуста ба рӯи дастархон мегузorem. Боқлаҷонро гирд-гирд мебузем ва ба зарф мегирем андак намак меандозем, то ки талхияш барояд. Баъд оби ҷудокардашро партофта ба даруни дег равғанро ҷӯш карда, онҳоро бирён мекунем ва пиёзро андохта дуяшро як таф медиҳему баъд помидор, занҷабилу булғорӣ ва сирпиёзро меандозем. Онҳоро 20 дақиқа ҷӯшонда шибитро меандозем ва як таф медиҳему аловро хомӯш мекунем, банкаҳои 2 литраро 10-дақиқа стерилизатсия мекунем сарпушашро 5-дақиқа. Хуриши тайёршударо ба даруни банкаҳо андохта ба болои он 1 қошуқ сирко андохта маҳкам мекунем.
