



БАЙГАЛЬ ОРЧИН,
АЯЛАЛ ЖУУЛЧЛАЛЫН ЯАМ



ЖУУЛЧДАД ЗОРИУЛСАН ХООЛ УНДААГ БЭЛТГЭХ ГАРЫН АВЛАГА

Угдсэн хоол

ᠮᠣᠩᠭᠣᠯᠢ
ᠵᠤᠮᠤᠭᠤᠯᠠᠯ

УЛААНБААТАР ХОТ
2021 ОН

ᠮᠣᠩᠭᠣᠯᠢ
ᠵᠤᠮᠤᠭᠤᠯᠠᠯ
ᠵᠤᠮᠤᠭᠤᠯᠠᠯ
ᠵᠤᠮᠤᠭᠤᠯᠠᠯ
ᠵᠤᠮᠤᠭᠤᠯᠠᠯ
ᠵᠤᠮᠤᠭᠤᠯᠠᠯ

ЖУУЛЧДАД ЗОРИУЛСАН ХООЛ УНДААГ БЭЛТГЭХ ГАРЫН АВЛАГА

Ундсан хоол

Зохиогч: С.БОЛОРМАА /Магистр, МУ-н Ахлах инженер/
Г.ДОЛГОРСҮРЭН /Магистр/
Н.СУГАР /Докторант, Хоол зүйч/

Эх бэлтгэгч: Г.ИДЭРСАЙХАН

УДИРТГАЛ

Аялал жуулчлалын салшгүй нэг хэсэг нь монгол өв соёлын нэг болох монгол үндэстний хоол, идээ, ундаа бөгөөд аялал жуулчлал хөгжихийн хирээр жуулчдын ая тухтай амрах, хооллож өнгөрүүлэх хэрэгцээ нэмэгдэж, гадна дотны зочид гийчдийн өмнө амттай сайхан хоол ундаагаар үйлчлэх шаардлага бүх цаг үед тулгарсаар ирсэн.

Монголчууд олон жилийн туршид аж амьдралаар шалгагдан, ур ухаан, арга дүйгээр баяжин, уламжлагдан хөгжиж ирсэн хоол ундаагаа бэлтгэх арвин баялаг түүхтэй билээ. Энэхүү уламжлагдан ирсэн хоол ундаа нь орчин цагт шинэчлэгдэн баяжих зайлшгүй шаардлага гарч байна. Хэрэглэгчдийн хоол, хүнсний мэдлэгийн түвшин ахих тусам өдөр тутам хэрэглэж байгаа хоол хүнснийхээ шим тэжээлийн найрлага, илчлэг, нүүрс-усны хэмжээ зэргийг түлхүү анхаарч нягталдаг болсон. Иймээс хоолны цэсийг боловсруулахдаа бүтээгдэхүүний зохицол, шимт чанарыг зөв тооцож, хэрэглэгчдийн сонирхолд нийцсэн бүтээгдэхүүнийг түлхүү оруулсан жор технологийг боловсруулах нь зүйтэй юм.

Монгол орныг зорих гийчид нэмэгдэхийн хамт үндэстний уламжлалыг хадгалсан хоол хүнсийг сонирхох явдал нэмэгдэж, нөгөө талаас аялал жуулчлалд тохиромжтой олон үндэстний хоолоор үйлчлэх шаардлага ч бий болсныг харгалзан эх орны олдоц сайтай түүхий эдэд түшиглэн хялбар хийж болохуйц үндэстний болон бусад орны хоолны зарим жорыг энэхүү гарын авлагад оруулав. Энэхүү ном нь хоол үйлдвэрлэлийн салбарт ажиллагсад болон энэ мэргэжлийн технологич, оюутны гарын авлага болно гэж найдаж байна.

ГАРЧИГ

УДИРТГАЛ3

Хоолны газрын цэс төлөвлөлт 8

Шим тэжээл, илчлэгийг тооцох12

Монголын уламжлалт эрүүл мэндийн жорууд16

Ааг амттан ногоо19

ХОНЬ, ЯМААНЫ МАХАН ХООЛ23

• Хонины шаант24

• Говийн цагаан шувуу25

• Хонины найр26

• Үдмэг28

• Говийн жимбий29

• Хуйхтай ямааны хорхог31

ҮХРИЙН МАХАН ХООЛ32

• Монгол бяслагтай хуушуур32

• Монгол бяслагтай цуйван34

• Үхрийн шарсан нуруу35

• Үхрийн жигнэсэн мах36

ТЭМЭЭНИЙ МАХАН ХООЛ37

• Говийн шимт38

• Говийн хишиг39

• Тэмээний гол махан стейк40

• Тэмээний мах, удон гоймонтой хуурга41

• Тэмээний махан шорлог42





ГАХАЙНЫ МАХАН ХООЛ 44

- Бодонч 44
- Салса сүмстэй гахайн стейк 45
- Гахайны гол махан стейк 46

ТАХИАНЫ МАХАН ХООЛ 47

- Риссота будаатай тахиа 48
- Тахианы махтай паста 49
- Халуун ногоотой тахианы махтай хуурга 50
- Тахианы махан стейк 51
- Бүрж шарсан тахианы мах 52

ЗАГАСНЫ МАХАН ХООЛ 53

- Шарсан алгана загас 54
- Дархадын цагаан загас 55
- Салса сүмстэй шарсан цагаан загас 56

ЦАГААН ХООЛ 57

- Глютинтай хуурга 58
- Дүпүний бөөрөнцөг 59
- Бяслалтай байцааны шницель 60
- Бууцайтай лазань 61

СҮМС, ХАЧИР

- Хүрэн сүмс Тк-1 62
- Япон сүмс Тк-2 62
- Барбекью сүмс Тк-3 63
- Шар хулууны сүмс Тк-4 63





- Аньсны сүмс Тк-5..... 64
- Улаан лооль тоорын салса Тк-6 64
- Тар тар сүмс жор Тк-7..... 65
- Мөөгтэй сүмс Тк-8..... 65
- Халуун ногоотой сүмс Тк-9..... 66
- Үндсэн цагаан сүмс Тк-10 66
- Шорлогны мах дарах технологи Тк-11 66
- Тахианы цээж мах дарах технологи Тк-12 67
- Үхрийн булчин мах чанах технологи Тк-13 67
- Глютин гаргах технологи Тк-14..... 68
- Шар буурцгийн хатаасан уураг боловсруулах Тк-15 68
- Шинэ ногооны салат Тк-16 69
- Хуурсан ногоо Тк-17 69
- Ээдэм хөмүүлний хачир Тк-18 70
- Далан давхар гамбир Тк-19 70
- Турмерикээр амталсан будаа Тк-20..... 71
- Чөмөгний тостой жигнэсэн гурил Тк-21 71
- НОМ ЗҮЙ..... 72**



» ХООЛНЫ ГАЗРЫН ЦЭС ТӨЛӨВЛӨЛТ

Хоол ундааны үйлдвэрлэл нь дэлхий даяар асар хурдацтай хөгжиж байгаа бөгөөд олон үндэстнүүдийн ахуйн соёлыг илтгэн, хүний амьдрал эрүүл мэндтэй шууд холбоотой худалдаа-эдийн засгийн чухал салбар билээ. Хоол үйлдвэрлэл үйлчилгээний салбарын менежментийн гол суурь үндэс нь цэс юм. Тийм ч учраас цэсийг хоол үйлдвэрлэл үйлчилгээний үйл ажиллагааны төлөвлөлтийн төдийгүй бусад функцуудыг чиглүүлэгч гэж үзэж болно. Цэсийг боловсруулахад олон зүйлийг анхаарах ёстой.

ЦЭСНИЙ ТӨРӨЛ

Цэс нь тогтмол, давтамжит, нэг удаагийн гэж 3 ангилагдана.

Тогтмол цэс: Сайтар боловсруулаад удаан ашигладаг цэсийг *тогтмол цэс (static)* гэнэ.

Давтамжит цэс: Тодорхой хугацаанд (долоо хоног, 2 долоо хоног, сар, улирал гэх мэт) ашиглах зориулалтаар зохиосон цэсийг давтамжит цэс (*Cycle*) гэнэ. Давтамж нь улирлын /зуны, хаврын, өвлийн, намрын/ чанартай эсвэл нэг хоол нь өдөр бүр солигдоход зарим хоол нь 3-5 долоо хоногт өөрчлөгдөх жишээтэй.

Нэг удаагийн цэс. (*Menu de joir*) Зөвхөн нэг өдөр үйлчилнэ.

ЦЭСНИЙ АНГИЛАЛ

Үйлчлүүлэгчдийн шинж чанар, хоолны газрын төрөл, хүчин чадал, үйчилгээний төрөл, ангилал зэрэг олон үзүүлэлтээс хамааран хоолны цэсийг дараах байдлаар ангилна.

A La carte - Чөлөөт сонголтын цэс: Хоол бүрийн хувьд үнэ нь тодорхой бичигдсэн чөлөөт сонголттой өдөр тутмын цэс юм.

A part - Захиалгат хоолны цэс: Зоогийн газарт үйлчлэх чөлөөт сонголттой хоолны цэсний нэр төрөл юм. Цэсэнд олон нэр төрлийн зууш, шөл, үндсэн хоол, нэршсэн хоол багтана.

California - Ихэнх хоолны цэс нь өглөө өдөр оройн хоолыг нэгэн зэрэг агуулсан байдаг бол мөн тэдгээрийг тус тусд нь агуулсан салангид хоолны цэс, онцгой үйл явдал, тэмдэглэлт өдрүүдэд зориулсан тусгай хоолны цэсний төрөл гэж бас байдаг. Ийм төрлийн хоолны цэс нь тухайн үеийн шинж чанарыг агуулсан байдаг. Калифорни төрлийн цэс 24 цагаар ямар ч төрлийн хоолоор үйлчлэх боломжтой.

Өглөөний хоолны цэс - Өглөөний цай, хоолны цэс нь бусдаас ялгарах гол онцлог нь маш олон төрлийн хоол, хүнсний бүтээгдэхүүнийг агуулсан байдаг. Өглөөний цай, хоолны цэс нь чөлөөт сонголттой хоолны цэсэн дээр үндэслэгдсэн бөгөөд талх нарийн боов, зууш, үндсэн хоол, төрөл бүрийн жимс, жимсний ундаа, цай, кофе, амттан зайлшгүй төлөвлөнө.

Өдрийн цайны цэс - Өдрийн цайны цэс нь бусад хоолны цэстэй харьцуулахад гол төлөв хоолны төрөл зүйл нь өргөн хүрээтэй байдаг. Салат, зууш, шөл, үндсэн хоол, ногоо, амттан, ундаа зэргийг хэрэглэдэг.

Онцгой өдөрт зориулсан тусгай цэс - Тусгай үйлчилгээний цэс нь тухайн хүлээн авалтынхаа утга, агуулга, хэлбэрт зохицсон, нарийн нягт төлөвлөсөн байна. “Хуримын , Төрсөн өдрийн “ гэх мэт тогтсон загвартай байж болно.

Албан ёсны хүлээн авалтын хоолны цэс - Хүлээн авалтын хоолны цэсэнд хэд хэдэн хүйтэн зууш, 1-2 төрлийн халуун хоол (өдрийн хүлээн авалтанд нэг эсвэл хоёр шөл) хоол, загас, тахиа, зэрлэг шувууны мах, мах ногоогоор хийсэн үндсэн хоол, амтлаг хоол, жимс, ундаа багтана. Хүлээн авалтын хоолны цэсийг бусад хоолны нэгэн адил дарааллаар бичнэ.

Хүүхдэд зориулсан цэс - Хүүхдүүд өөрийн биеийн онцлогт тохируулан иддэг бөгөөд цэсэн дэх хоолны төрөл зүйл нь цөөн, утга агуулга нь энгийн, шууд ойлгогдохоор байна. Цэсний гадаад үзэмж хүүхдийн анхаарлыг татахуйц хүүхэлдэйн киноны гол баатруудын зураг, оньсого, төрөл бүрийн сонирхолтой унших зүйлийг нэмж өгч болно

ЦЭСНИЙ ҮҮРЭГ

Цэс нь үнэлгээний, шинжилгээний, идэвхижүүлэх үүрэгтэй.

Цэсний үнэлгээний үүрэг: Байгууллагын үндсэн үйл ажиллагаа болон тогооч нарын ур чадварыг үнэлэхэд оршино. Хоолны газрын талбай төлөвлөлт, агуулах, гал тогоо, үйлчилгээний танхимын зохион байгуулалт, тавилга, тоног төхөөрөмж, сав багаж хэрэгсэл, түүхий эд, бэлдэцийн нэр төрөл, тоо хэмжээ чанарыг үнэлэх боломж бүрдүүлнэ.

Цэсний шинжилгээний үүрэг: Цэс нь байгууллагын нүүр царайг илэрхийлэх зөөгч болон зочныг байнга холбох үүрэг гүйцэтгэдэг. Иймээс эрэлт судлан түүнийгээ цэсний, үйлчилгээний, үйлдвэрлэлийн технологийн шинжилгээнд ашиглан хамгийн боломжтой хувилбар боловсруулахад нөлөөлдөг.

Цэсний идэвхижүүлэх үүрэг: Байгууллагын үйл ажиллагааны үр дүнд шууд нөлөөлнө.

Тухайн хоолны газрын төлөвлөлт барилга байгууламжийн гадаад үзэмж, өвөрмөц онцлог, тоног төхөөрөмжийн төрөл, хэлбэр, зах зээл сонголт худалдаа, борлуулалтын үйл ажиллагаа хоолны цэснээс шууд хамаардаг. Зарим нэг байгууллагын хувьд энэ нь бизнес явуулах гол тулгуур болдог.

Мөн бүтээгдэхүүнээ хэзээ, яаж бэлтгэж, яаж үйлчлэх ёстойг мэддэг. Хоолны цэс нь үнийн хяналт, мэдээлэл хадгалалт, санхүүгийн тооцоонд нөлөөдөг.

Хоолны цэсийг зөвхөн үйлдвэрлэлийн хэмжээнд ач холбогдол, гүйцэтгэх үүргийг ярих нь учир дутагдалтай юм. Учир нь цэс төлөвлөгчийн санал болгосон хоол нь үйлчлүүлэгчдийг эрүүл байлгах зохистой хооллолтонд маш их үүрэг гүйцэтгэдэг.

ХООЛНЫ ЦЭС ТӨЛӨВЛӨЛТӨНД НӨЛӨӨЛӨХ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

Цэс зохиоход дараах хүчин зүйлүүдийг анхаарах ёстой байдаг. Үүнд:

- Физикийн хүчин зүйлүүд
- Ажиллагсадын ажлын ур чадвар, ажлын ачаалал
- Бүтээгдэхүүний чанар
- Үйлчлүүлэгчдийн шинж байдал
- Цэсийг танилцуулах

Цэс нь эдгээр олон хүчин зүйлүүдийн хүрээнд зохиогдох учраас аль нэг хүчин зүйлсийг хайхралгүй орхиж дутуу судлах нь тухайн хоолны газар алдагдалд ороход зайлшгүй нөлөөлдөг.

ЦЭС ЗОХИОХ ҮНДСЭН ШААРДЛАГА

Юуны өмнө тухайн хоолны газрын төрөл, онцлог, зэрэглэлд тохируулан хоол, ундааны нэр төрлийн жишиг хэмжээ (хүснэгт 1) жор технологийн ном, технологийн карт гэх мэт зохих баримт бичиг заавар ашиглан гүйцэтгэнэ.

Цэсийг хэт их хоолтой төлөвлөх нь үйлчилгээг хүндрүүлэн, олон нэр төрлийн их хэмжээний түүхий эд, зай талбай, тоног төхөөрөмж шаарддаг гэдгийг анхаарах ёстой. Хоолны цэсний бүтэц нь хоолны газрын төрлөөс хамааран ялгаатай байдаг.

Хүснэгт 1

Хоолны газрын төрөл	Хоолны нэр төрөл	Хоол бэлдэх арга ажиллагаа
Дээд зэрэглэлийн зоогийн газар	Олон	Олон
Кофе шоп	Олон	Хязгаарлагдмал
Түргэн хоолны газар	Сонголт хязгаарлагдмал	Хязгаарлагдмал
Төрөлжсөн хоолны газрууд	Цөөн	Олон

Цэс төлөвлөлт

Цэсэнд аливаа шинэ хоол, ундааг оруулахдаа тодорхой дэс дараалал, үе шаттай төлөвлөнө.

- Зах зээлээ судлах
- Өрсөлдөгчийн үйл ажиллагаанд судлагаа хийх
- Бараа түүхий эд материалын олдоцыг судлах
- Шимт чанарын зохицолд шинжилгээ хийх
- Үнийг нарийвчлан хянах
- Үйл ажиллагааг хянах
- Ажилчдын ур чадвар болон бүтээгдэхүүний чанар тохирч байгаа эсэх
- Хөдөлмөрийн үнэлэмжийг хянах
- Хоолны жор технологи тохирсон эсэхийг шалгах
- Технологийн карт баримталсан эсэхийг хянах
- Амталгаа явуулан шалгах
- Хоол таваглах, чимэглэх стандартыг хянах

Шинэ цэс нь үйлдвэрлэлийн нөөцийг зохицуулсан байхыг шаарддаг.

Тоног төхөөрөмж, түүний хүчин чадал

Цэс зохиоход гал тогооны хүчин чадал, тэдгээрийн байрлалыг тооцох ёстой. Хэт олон, нарийн технологи ажиллагаатай төхөөрөмж шаарддаг цэс нь ачааллын үед ихээхэн асуудал үүсгэдэг. Хоолны газрын төрөл, үйлчилгээний хэлбэр, үйлчлүүлэгчдийн бүрэлдэхүүн, тоног төхөөрөмжийн хүчин чадалд тулгуурласан

хоолны цэсийг үндэслэн нөөц түүхий эд материалын нэр төрлийн тооцоог гарган тасралтгүй ажиллах нөхцлийг бүрдүүлэх ёстой.

Худалдах үнэ (PRICE) үнийн бодлого. Хоолны үнэ зохиох ажиллагаа нь менежерийн байнгын ажиллагааны нэг байдаг. Үнэ өндөр ашиг олохуйц байхаас гадна байнгын үйлчлүүлэгчээ барьж байхаар төлөвлөх ёстой. Байгууллагын онцлог, концепцд нийцүүлэн хоолны газрууд олон янзын цэс боловсруулдаг.

Хоолны үнийг тодорхойлох хүчин зүйл нь түүхий эдийн үнэ (PURCHASE PRICE) байдаг. Түүнийг бэлдэх, тээвэрлэх зардал аль болох бага байхаар үйл ажиллагааг зохион байгуулах ёстой. Материал, хөдөлмөр зарцуулалтыг тооцсон өөрийн өртөг, ажиллах хүч, нэмэлт ажиллагааны үнэ, түрээс, цахилгаан, зар сурталчилгаа зэрэг зардлыг багтаан орлого, ашгийн тооцоог хийнэ. Ашиг тооцоход хоолоо ямар хэмжээгээр /хоолны хэмжээ буюу PORTIONING/ олгох вэ гэсэн асуудлыг оновчтой шийдвэрлэхэд анхаарна. Таваг хоолны орц бага байх уу? Үнэ бага байх уу гэдгийг зах зээлийн эрэлттэй уялдуулан тохируулан сонговол зохино.

Байгууллагын үзэл баримтлал, үйл ажиллагаа явуулж буй зах зээлд баримжаалан үнийн хэлбэлзлийг тодорхойлдог.

Үнэ судлахад дараах хүчин зүйлийг ажиглана.

- Тухайн хоолны өртөг
- Энэ хоолыг хийхэд зарцуулсан хөдөлмөр зарцуулалт
- Нэгж хоолны ашиг
- Тухайн хоолны ашгийн коэффициент
- Өрсөлдөгчийн ижил төстэй хоолны үнэ
- Сэтгэл зүйн хүчин зүйлд тулгуурласан хоолны үнэ

Цэсний үнэ зохиох: Цэс төлөвлөлтөнд үнэлгээний олон арга байдаг. Үүнд:

- Эрэлт нийлүүлэлтээр үнэ зохиох
- Түүхий эдийн зардлаар үнэ зохох
- Түүхий эд болон хөдөлмөрийн өртөгөөр үнэ зохиох
- Бодит зардалаар үнэ зохиох
- Цэвэр ашгийг тооцоолж үнэ зохиох
- Зардал болон ашиг тооцоолж үнэ зохиох
- Хамгийн бага өртөгийн аргаар үнэ зохиох
- Борлуулалтын боломжоор үнэ зохиох
- Зардалыг тооцолгүй үнэ зохиох
- Өрсөлдөгчийн үнэд тулгуурлан үнэ зохиох.

» ШИМ ТЭЖЭЭЛ, ИЛЧЛЭГИЙГ ТООЦОХ

ХООЛ, ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ИЛЧЛЭГ, ШИМТ БОДИС ТООЦОХ АРГА

Бидний өдөр тутмын хэвийн амьдралыг хангах, тухайлбал булчин, бие махбодын өсөлт, хөгжил, эд эс шинэчлэгдэх г.м үйл ажиллагааг хангахын тулд хоол, хүнсний бүтээгдэхүүнээс энерги буюу илчлэгийг авч ашигладаг. Илчлэгийг килокалори (ккал) гэсэн нэгжээр илэрхийлэх бөгөөд 1 калори нь 1 кг усыг атмосферийн хэвийн даралтын үед 10С халаахад шаардагдах дулааны энерги юм.

Хүнсний бүтээгдэхүүнүүд нь агуулагдаж байгаа шимт бодисын хэмжээнээс хамааран ялгаатай илчлэг ялгаруулна.



Шар лууван
100 гр → 35 ккал



Наранцэцгийн тос
100 гр → 899 ккал

Хоол, хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл, агуулагдах шимт бодисоос хамааран бие махбодид ялгаруулах илчлэгийн хэмжээ ялгаатай байна. Хоол, хүнсэнд уураг, нүүрс-ус, эслэг, өөх-тос, эрдэс бодис, аминдэм, ус гэсэн 6 төрлийн шимт бодис агуулагдах бөгөөд тэдгээрээс уураг, нүүрс-ус, эслэг, өөх-тос нь илчлэгийн эх үүсвэр болдог.

Шимт бодис	Илчлэг, 1 гр уураг/нүүрс-ус/өөх-тос/ эслэгийн ялгаруулах хэмжээ		Хүнсний эх үүсвэр
Уураг	4 ккал		
Нүүрс-ус	4 ккал		
Өөх-тос	9 ккал		
Эслэг	2 ккал		

Хүнсний бүтээгдэхүүний илчлэгийн хэмжээг 2 аргаар тооцдог. Үүнд:

- 1. Лабораторийн арга:** Хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах илчлэг, шимт бодисыг лабораторийн аргаар тодорхойлох бөгөөд өртөг өндөр арга юм. Улс орон бүр өөрийн орны өргөн хэрэглээний хүнсний бүтээгдэхүүний илчлэг, шимт бодисыг хэмжээг тодорхойлон 100 гр идэж болох хэмжээнд агуулагдах хэмжээг тооцоолон гаргасан “Хүнсний бүтээгдэхүүний найрлагын хүснэгт” <http://www.fao.org/infoods/infoods/tables-and-data-bases/en/> байдаг. Манай орны хувьд ЭМЯ-ны харъяа Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төвийн эрхлэн гаргасан “Хүнсний бүтээгдэхүүний шимт бодисын найрлагын эмхтгэлийг 2019 онд боловсруулан гаргасныг мөрдөж байна.
- 2. Тооцооны арга:** Энэ нь “Хүнсний бүтээгдэхүүний найрлагын хүснэгт”-ийг ашиглан тухайн хоолонд агуулагдах илчлэг, шимт бодисыг тооцож гаргадаг арга юм. Энэ найрлагын хүснэгтэнд 100 гр тухайн хүнсэнд агуулагдаж байгаа илчлэг, уураг, нүүрс-ус, өөх-тос, эслэг, эрдэс бодис, аминдэмийн хэмжээг тус тус нэгтгэсэн байна. Зарим тохиолдолд хүнсний бүтээгдэхүүний сав баглаа, боодлын шошгон дээрх “Шим тэжээлийн үзүүлэлт”-ээс мэдээллийг авч болно.

$$\text{Илчлэг, ккал} = (\text{X гр уураг} * 4 \text{ ккал}) + (\text{X гр нүүрс-ус} * 4 \text{ ккал}) + (\text{X гр өөх-тос} * 9 \text{ ккал}) + (\text{X гр эслэг} * 2 \text{ ккал})$$

ЖИШЭЭ 1: 150 гр олон үртэй талханд агуулагдах илчлэгийн хэмжээг олно уу.

- 100 гр талханд агуулагдаж байгаа шимт бодисыг олно. Шошгоны шим тэжээлийн мэдээллээс 100 гр талханд 11.3 гр уураг, 9.5 гр өөх-тос, 59 гр нүүрс-ус агуулагдаж байна.
- 150 гр талханд агуулагдаж байгаа шимт бодисын хэмжээг тооцооны аргаар олно.



100 гр талх --- 11.3 гр уураг/9.5 гр өөх-тос/59 гр нүүрс-ус
150 гр талх --- X гр уураг/өөх-тос/нүүрс-ус

$$X = (150 * 11.3) / 100 = 16.95 \text{ гр уураг}$$

$$X = (150 * 9.5) / 100 = 14.25 \text{ гр өөх-тос}$$

$$X = (150 * 59) / 100 = 88.5 \text{ гр нүүрс-ус}$$

Илчлэг, ккал = (16.95 гр уураг*4 ккал/гр)+(14.25 гр өөх-тос*9 ккал/гр)+(88.5 гр нүүрс-ус*4 ккал/гр) = 550 ккал

ЖИШЭЭ 2: Доор өгөгдсөн цуйван хоолны илчлэг, шимт бодисын хэмжээг олно уу.

1. Хоолны илчлэг, шимт бодисын хэмжээг олохын тулд тухайн хоолны технологийн картанд өгөгдсөн байгаа хүнсний түүхий эдийн нэр төрөл, түүний цэвэр жингээр тооцоо хийнэ.

Монгол бяслагтай цуйван

№	Хүнсний түүхий эдийн нэр	Хэмжих нэгж	Бохир жин*	Цэвэр жин**
1	Үхрийн мах	гр	200	160
2	Ургамлын тос	гр	20	20
3	Бөөрөнхий сонгино	гр	28	20
4	Шар лууван	гр	30	20
5	Шар манжин	гр	48	20
6	Бөөрөнхий байцаа	гр	50	30
7	Монгол бяслаг	гр	40	40
8	Хөх тарианы гурил	гр	50	50
9	1-р гурил	гр	90	90
10	Ус	мл	40	40
11	Давс	гр	1.8	1.8
12	Хар перец	гр	0.5	0.5
13	Ус эсвэл ясны шөл	мл	100	100
ГАРЦ				450

2. Хүнсний түүхий эдийн нэр төрлөөс хамааран “Хүнсний бүтээгдэхүүний химийн найрлагын хүснэгт”-ээс 100 гр-д агуулагдах шимт бодисын хэмжээг олно.

№	Хүнсний түүхий эдийн нэр	100 гр хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах шимт бодис, гр			
		Уураг	Өөх-тос	Нүүрс-ус	Эслэг
1	Үхрийн мах	19.28	12.83	-	-
2	Ургамлын тос	-	99.9	-	-
3	Бөөрөнхий сонгино	1.4	-	8.2	3
4	Шар лууван	1.4	-	10.2	1.3
5	Шар манжин	1.9	-	7.4	1.4
6	Бөөрөнхий байцаа	1.5	-	4.6	1
7	Монгол бяслаг	41.4	34.6	21.2	-
8	Хөх тарианы гурил	6.9	1	71	6.5
9	1-р гурил	10.5	0.7	70.9	-
10	Ус	-	-	-	-
11	Давс	-	-	-	-
12	Хар перец	-	-	-	-
13	Ус эсвэл ясны шөл*	-	-	-	-

*ус эсвэл ясны шөл гэсэн байгаа тул усаар бодож тооцоог хийв.

3. Хүнсний түүхий эдийн цэвэр жин нь тухайн порц хоолонд байгаа хэмжээг хэлнэ. Тиймээс илчлэг, шимт бодисын хэмжээг тооцохдоо цэвэр жингийн хэмжээг ашиглана.

№	Хүнсний түүхий эдийн нэр	Цэвэр жин	Шимт бодис, гр			
			Уураг	Өөх-тос	Нүүрс-ус	Эслэг
1	Үхрийн мах	160	30.84	20.52	-	-
2	Ургамлын тос	20	-	19.98	-	-
3	Бөөрөнхий сонгино	20	0.28	-	1.64	0.6
4	Шар лууван	20	0.28	-	2.04	0.26
5	Шар манжин	20	0.38	-	1.48	0.28
6	Бөөрөнхий байцаа	30	0.45	-	1.38	0.3
7	Монгол бяслаг	40	16.56	13.84	8.48	-
8	Хөх тарианы гурил	50	3.45	0.5	35.5	3.25
9	1-р гурил	90	9.45	0.63	63.81	-

100 гр үхрийн мах --- 19.28 гр уураг/12.83 гр өөх-тос

160 гр үхрийн мах --- X гр уураг/өөх-тос

$$X = (160 \cdot 19.28) / 100 = 30.84 \text{ гр уураг}$$

$$X = (160 \cdot 12.83) / 100 = 20.52 \text{ гр өөх-тос}$$

4. Хүнсний түүхий эдийн 100 гр-д агуулагдах шимт бодисын хэмжээг олсны дараа тухайн хүнсний хоолонд орж буй хэмжээнд агуулагдах шимт бодисын тус бүрийн хэмжээг олно.

$$\text{Уураг} = (30.84 + 0.28 + 0.28 + 0.38 + 0.45 + 16.56 + 3.45 + 9.45) = 61.69 \text{ гр}$$

$$\text{Өөх-тос} = 55.47 \text{ гр}$$

$$\text{Нүүрс-ус} = 114.3 \text{ гр}$$

$$\text{Эслэг} = 4.69 \text{ гр}$$

5. Тухайн хоолонд агуулагдаж байгаа нийт шимт бодис буюу уураг, нүүрс-ус, өөх-тосны хэмжээг олно. Шимт бодисын гр бүрт ялгаруулах илчлэгээр үржүүлэн нэмнэ.

$$\text{Илчлэг, ккал} = (61.69 \text{ гр уураг} \cdot 4 \text{ ккал/гр}) + (55.47 \text{ гр өөх-тос} \cdot 9 \text{ ккал/гр}) + (114.3 \text{ гр нүүрс-ус} \cdot 4 \text{ ккал/гр}) + (4.69 \text{ гр эслэг} \cdot 2 \text{ ккал/гр}) = 1212.5 \text{ ккал}$$

» МОНГОЛЫН УЛАМЖЛАЛТ ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН ЖОРУУД

Олон мянган жилийн түүхтэй манай нүүдэлчин өвөг дээдэс хийгээд эртний ардын уламжлалт анагаах ухаанд ясны шөлийг хий ядаргаа тайлах, тамир тэнхээ оруулах, аливаа өвчнийг эдгээх зорилгоор бусад мах, таван цул, тан, эмийн ургамалтай хослуулан хэрэглэдэг байжээ.

Тэгвэл энэхүү арга ухаан нь өдийг хүртэл боловсронгуй хөгжиж өдөр тутмын амьдралд хэрэглэгдсээр байна.

Ясны шөл тэр дундаа хонины чөмөгний ясны ач тусыг хэлээд баршгүй бөгөөд монгол хүний бие организмд таарсан кальци, эрдэс бодис, шимээр дүүрэн байдаг байна. Хүнд хагалгаанд орсон, ядарч сульдсан хүнд тамир тэнхээ оруулах зорилгоор хоол хүнсэнд хэрэглэнэ.

Мөн өдөр тумын хоол, цай чанахдаа, гурил зуурахдаа, хүүхдийн бантанд мөн нярай хүүхдийг усанд оруулахдаа хэрэглэж ханиад томуу, хатгаа тусахгүй, дархлааг нь сайжруулдаг.

Монгол Үндэсний гэх хоолны нэр төрөл хэдийгээр цөөхөн хэдий ч шинжлэх ухааны мэдлэгт гүн гүнзгий суурилсанаараа аль ч улс орноос дутахгүйгээр харин ч давж гарах сэтгэлгээтэй, тэр нь хоололтын дэглэмээрээ илэрч гардаг билээ.

Ч.Онгоодой (Профессор)

ХОНИНЫ ЯСНЫ ШӨЛ

Бүхэл хонины ясыг нэгийг ч үлдээлгүй жижиглээд тогоонд чанаж шөлийг нь хандлахыг ясны шөл гэнэ. Яс ойролцоогоор 4 цаг буцалгаж гарсан тосыг нь хамж ясны өнгийг цагаан болтол чанасны дараа шөлөө шүүнэ. Шөлөндөө шаардлагатай эмийн ургамал хийж зөөлөн галаар буцалгаж шөлөө ширгээн өтгөрүүлнэ. Өтгөрмөгц нь үрэл болгон салхитай сэрүүн газар хатаагаад бэлтгэсэн үрлээ хоолонд хийж идвэл хоол онцгой амттай болно.

Өвчтэй хүн үрлийг өглөө бүр орноосоо босохгүйгээр нэг сар уувал бөөр нуруу шархирах, чих шуугих, толгой эргэх өвчинд сайн.

ХОНИНЫ ЧӨМӨГНИЙ ЯСНЫ ШӨЛ БЭЛТГЭХ

Хонины чөмгийг шулж ташиж бэлтгээд зөөлөн галаар 5-10 цаг буцалгана. Буцалгах явцад дээр нь ялгарсан тосыг шүүн авч хөлдөөж хэрэглэвэл зохино. Ингэж бэлтгэсэн чөмөгний ясны шим шүүс, эрдэс бодис шөлөнд шингэдэг.

ХОНИНЫ САЛБАНТ САРХИНАГАН БИТҮҮ ШӨЛ

Бэлтгэх материал: Хонины салбант сархинаг 7 ширхэг (заавал хониных)

Бэлдэх ажиллагаа: Баасыг жирийн аргаар цэвэрлэнэ. (зумлахгүй) Нэг сархинагийг уртааш нь тэнцүү гурав хуваана. Нэг удаа хэрэглэхдээ 1\3 хэсэг сархинагийг 250гр усанд хийж 200гр болтол буцалгаж болгоно. Амтыг сайжруулан бага зэрэг ясны шөл нэмж өгнө.

Хэрэглэх: Унтахын өмнө сархинагаа шөлтэй нь хамт халуунаар нь хүртээд унтана. Долоо хоног хэрэглэж, долоо хоног завсарлана. Дараа нь үлдсэн сархинагаа 14 хоног алгасахгүй хэрэглэнэ.

Дэг: Эмчилгээний хугацаанд 14 хоног усанд орж, норж даарч болохгүй. Зөвхөн нойтон алчуураар хөлөө арчиж болно.

Үр дүн: Энэ эмчилгээгээр нойр булчирхайн өвчинд сайн.

ЭМЧИЛГЭЭНИЙ БОРВИ ЯСНЫ ШӨЛ

Энэ бол Хубилай хааны анагаах жорын нэг. Шөлийг бэлтгэхийн тулд 30-40 ширхэг боривны ясыг дэвтээж усанд хийж ширмэн тогоонд буцалгадаг. Дараа нь шаарыг шүүж тос өөхийг нь царцаан аваад дуртай үедээ хэрэглэж болно. Борви ясны шөлийг тамир доройтож, турж эцэх, бөөрний тамир алдагдах үед уувал хурдан засч эдгээх шидтэй. Бас эмэгтэй хүний сарын хирийг тэнцэтгэдэг.

АРВАЙН ШӨЛ

Энэ шөл савыг бүлээсгэн хийг тэнцвэржүүлж, ходоод дэлүүг сайжруулж, хэвлийн хөөж цанхайхыг арилгадаг. Энэ шөлийг хийхийн тулд хонины махны нэг мөчийг салган хэрчиж дээр нь 5 бүхэл арвайн цагааныг буцалгасан усаар цэвэрлэж чанадаг. Ийнхүү буцалгасны дараа шөлөө шүүж гарган арвайн гурилаа нэмж буцалгана.

ТАМИР ТЭНХЭЭ, ДАРХЛАА САЙЖРУУЛАХ ТУСГАЙ БЭЛТГЭСЭН ШӨЛ

Хонины махыг жижиглэн хэрчээд хүйтэн ус, сонгино, саримс, давс тэнцүүлэн хийгээд 10-аад минут буцалгаж халуунаар нь уулгах нь тамир тэнхээг нөхөн сэргээдэг. Үүнийг манайхан хар шөл гэдэг.

ОЛГОЙН ШӨЛ

Хонины олгойг цэвэрлэж дотор нь мах хэрчиж давс, сонгино, хөмүүлээр амтлан хий оруулахгүйгээр чихэж амыг нь боон чанаж болгодог. Ингэж бэлтгэсэн олгойн шөл настай болон тамир тэнхээ доройтсон хүнд илүү тохиромжтой.

ГУРВАН ШИМТИЙН ШӨЛ

Шүдлэн хонины далны маяа, борвины яс, тойгны ясыг махнаас нь шулж аваад битүү саванд нэг литрээс ихгүй халуун усанд хийж сонгино, давсыг нь тааруулан чанаж болгосон шөлийг гурван шимтийн шөл гэнэ. Энэ шөл архаг өвчинд сайн.

ДӨРВӨН ШИМТИЙН ШӨЛ

Хязгаалан хонины далны маяа борви тойгны яс болон ахар сүүлний ясыг махнаас нь шулж битүү чанаж болгосон шөлийг дөрвөн шимтийн шөл гэдэг. Ийм шөлийг тамир тэнхээг засахад хэрэглэхээс гадна монгол эм даруулж уух танг хамт буцалгаж уухад эм тангийн чадлыг нэмэгдүүлдэг.

ХОНИНЫ ТОЛГОЙН ШӨЛ

Хонины толгойг битүүгээр нь өвчих буюу хуйхалсны дараа эрүү толгойг нь салган ногоогоор амтлан тагтай сав эсвэл гүзээнд нь битүү чанаж болгосон шөл юм. Ийм шөл толгой дүйрэх оройгоор хатгах таллаж өвдөхөд тустай.

ХОРХОГНЫ ШӨЛ

Хорхогны шөлөнд 6 мөч, элэг, уушиг, бөөр, зэрэг 4 цул бүхнээс авч хэрчин амтлаж устай холин сайн сархинаг эсвэл гүзээний булан битүү савны аль нэгэнд хийж хорхогны шөлөө гаргаж авна. Ийм шөл ходоодны илчийг нэмэгдүүлж тамир тэнхээг оруулна. Ийм шөлийг улайтгасан чулуугаар хорхоглож хийж болохоос гадна бүтэн хонины махаар хийсэн хорхогны шөл мөн ижил эмчилгээний чанартай.



» ААГ АМТАТ НОГОО

Монгол оронд уулын сонгино, мангир, говь талын хөмүүл, таана, голын гогол, гоньд, хээрийн мөөг, хэцийн бавлэнцэр цэцэг зэрэг олон арван төрөл зүйлийн унаган ургамлууд ургадаг бөгөөд ааг амт, анхилуун үнэртэй гайхамшигт шинж чанартай юм. Түүнчлэн монголчууд чинжүү, гаа, үсү, яншуй, цоохор майлз, саримс зэрэг дулаан орны таримал анхилуун үнэрт, ааг амттаныг нутагшуулан тариалж ирсэн.

Манай оронд ургадаг зэрлэг сонгины төрлийн ааг, амттан ургамлын төрлүүд:

- Алтайн сонгино
- Буурал сонгино
- Урт дохиурт сонгино
- Гогод
- Гоньд
- Буриад гоньд
- Мангир
- Ишгэн шарилж, Морин шарилж
- Таана
- Халиар
- Хөмөл
- Хүнхээл

УУЛЫН ЗЭРЛЭГ СОНГИНО



Алтайн зэрлэг сонгиныг навч, ишийг зун 6 дугаар сард хатуурхаас нь өмнө, булцууг намар хураан авч хоолондоо хэрэглэнэ. Сонгины ногоон цооргоныг аарцтай багсран хатааж (Зодойлох) хоолны амтлагч болгон 4-н улиралын турш хэргэлдэг. Түүний олон давхар булцуу нь хүйтэнд маш тэсвэртэйгээс гадна хүний биед зайлшгүй

шаардлагатай уураг, РР, В, С, D аминдэмүүдээр баялаг бол навчинд нь 877 миллиграмм, булцуунд нь 257 миллиграмм С аминдэм агуулагдаж байдаг.

ГОГОД



Гогодын навчийг шинээр хэрэглэхээс гадна дарж шөлтэй, шөлгүй хоолонд хийж хэрэглэнэ. Гогодын навчийг хүйтэн усаар угаан хэрчиж 1кг гогодын навчинд 150-200гр давс үелүүлэн тавьж даршилна. Толгойн цэцэгийг нь шувтран авч 1кг 200-250 гр давс цацан даршилна. Даршлахдаа

сайтар чигжиж өгнө. Мөн гогодын толгойн цэцэгийн алгаараа үрж жижиглэн давс, аарцтай зодойлон хатааж нутаглаж хоол амтлагч бэлтгэнэ. 1кг-д 100гр давс, 500гр аарц орно.

ГОНЬД



Энэ ааг их, үнэр анхилуун ургамлын 30 гаруй төрөл байдаг. Манай оронд эгэл гоньд, үхэр гоньд, буриад гоньд гэсэн гурван төрөл ургадаг. Монгол гоньд нь улаан, цагаан, ногоон идээны ямар ч төрөл зүйлтэй зохицон шим тэжээлэг чанарыг сайжруулдаг хамгийн өргөн хэрэглэдэг ааг амт, үнэртэн хүнс юм. Хоолонд хэрэглэхээс гадна эмчилгээний зориулалтаар мөн үрийг нь цайнд хийж хэрэглэдэг.

МАНГИР



Мангина, хижээл сонгино, шулуун сонгино гэж нэрлэдэг. Нялх навч, иш, сонгинолог булцуу, толгойг түүж шууд хэрэглэхээс гадна даршлах, сорслох зэргээр нөөшилж өвөл хаврын цагт хоол хүнсэндээ хэрэглэнэ. Мангиныг давслах болон аарц, хоормогтой сорслож хатааж хоол амтална. 100гр мангирт 15-20 гр аарц орно. Мөн ээдэмтэй хольж хурууд хийж хатаагаад, хаврын цагт цайнд дэвтээж хэрэглэдэг.

ТААНА



Тааныг цэцэглэж байх үед нь түүгээд дангаар нь болон дарш, зодой хийж төрөл бүрийн махан хоол, зууш хачрын амтлагч болгон хэрэглэнэ. 100гр таананд 3гр орчим давс орно. Сорсолж хатаахад 100гр-д 15-20 гр аарц орно. Мөн наранд хатаалгүй жижиг хэрчиж шилэнд давс цацан сайн нягтруулан өөрийн шүүсэнд нь дардаг. 100гр-д 5гр давс орно.

ХАЛИАР



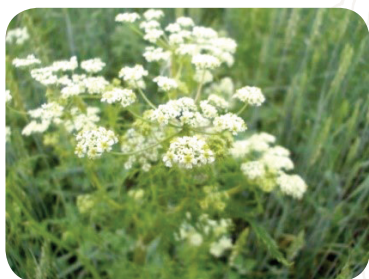
Халиарыг хаврын адаг, зуны эхэн сард залуу навчийг түүж нөөшилж хадгалах эсвэл аарцтай багсарч хатаагаад түүнийгээ өвөл, хаврын улиралд хэрэглэдэг. Мөн түүж ишээр нь багцлан боож сүүдэр газар ил агаарт буюу салхи сайн ордог дулаан гэр, байранд хатааж нунтаглаад хоол амтална. 1кг халиарт 220-250 гр давс орно. Мөн сүүлийн үед шар буурцагын цуунд даршлан хэрэглэх болсон.

ХӨМҮҮЛ (Хөмөл)



Маш шүүслэг навчтай тул хавар эрт ургаж 7-8 сард цэцэглээд, намар эрт ганддаг онцлогтой. Хөмүүлийг давслах зодойлох, айраглах, банш хийх, хуурах, хүйтнээр ногоо зууш амтлах эзргээр хэрэглэдэг. Түүж хүйтэн усаар угааж 1см орчим хэрчиж 1кг 220-250 гр давс үелүүлэн цацаж чигжиж давслана. Мөн хэрчсэн хөмүүлийг (100гр-д 2-3гр) давс цацаж хутгаад 2см зузаантай дарж хэвлээд хатаж биежхээр нь утсанд хэлхэн зодойлон хатаана. Мөн 100гр-д 15-20 гр аарц нэмж зодойлон хатаана. Ингэж хатаасан хөмүүлийг нүдэж нунтаглаад өвөл, хаварт бүх төрлийн хоол амтална. Мөн хөмүүлийг аарц, хурууд, тос зэрэгт хольж хатаад нөөшлөөд шөлтэй хоолонд хийж амтална.

ЯМААХАЙ



Ямаахайн үндсийг хавар эсвэл намрын дунд сард ухаж авна. Үндэсний дээд болон доод хэсгийг тайрч хаяж дундах хэсгийг угааж цэвэрлэн нойтноор нь болон хатааж хоол хүнсэнд хэрэглэнэ. Нимгэн зүсэж сүүдэр газар хатааж гурил болгоно. Мөн үндэсийг сүүнд хольж хөөсрүүлэн өрөм загсаах, цагаан тосонд холих, махан хоолонд хачир болгон хэрэглэнэ. Ямаахайн гурилаар хайлмаг, аарц чанахдаа өтгөрүүлэгч болгон хэрэглэнэ. Мөн навч, ишийг нь сонгины цооргоны адилаар даршлан хоол амтална. Мөн үндэсийг архинд хийж дараад өвөрмөц амт, үнэртэй архи бэлтгэж эмийн журмаар хэрэглэнэ.

ХУНЧИР



Хунчир нь олон наст цэцэгт ургамал бөгөөд түүнийг milketch буюу сүүн шошны үндэс Huang-qi гэж нэрлэдэг. Энэ ургамал нь 40-90 см-ийн өндөр ургадаг ба Монгол, Солонгос, Хятадын зүүн ба хойд бүс нутгаар тархан ургадаг. Хунчирыг “Ургамлын хаан” гэж нэрлэдэг. Энэхүү ургамлын үндэс нь дархлааг дэмжих, бөөр, зүрх судасны өвчлөлийн үед үрэвсэл дарах зорилгоор хэрэглэдэг олон талын ач холбогдолтой. Хунчирын ургалтын дөрөв дэх жилээс үндсийг нь түүж бэлтгэн эмчилгээний зорилгоор хэрэглэдэг. Хунчирын хоёр мянга гаруй зүйл ургамлаас зөвхөн монгол хунчир, сарьслаг хунчир гэдэг хоёр зүйлийг л анагаах ухаанд хэрэглэдэг.

Харин ургамлын хаан гэгдэх хунчир биеийн тэнхээ сайжруулах, үрэвсэл дарах ач холбогдолтой ч ханиад томууны үед хэрэглэж байсан нь уламжлалт анагаах ухааны эмчилгээний сударт бичигдээгүй тул аливаа үрэвсэлт өвчнийг дарах зорилгоор мөн бүтээгдэхүүний найрлагын хольцтой хавсаргах нь үр дүнтэй.

Харин хоол унд, хүнсэндээ тогтмол хэрэглэх нь тийм ч тохиромжгүй.

ГОВИЙН ГАНГА

Таних шинж: Ёзоороороо моджиж салаалсан, битүү үслэгтэй, үл мэдэгдэм шахуу дөрвөн талтай, бөөрөнхийдүү, 2-5 см өндөр иштэй, газраар зулж буюу ширэлдэн ургадаг сөөгөнцөр. Навч гонзгойвтор юмуу гонзгойвтор-шугаман, 10-12 мм урт, 2-3 мм өргөн, дээд гадаргуудаа урт таруу үсэнцэртэй, доод гадаргуу нүцгэн. Хөх ягаан юмуу ягаан өнгийн, анхилуун үнэр бүхий цэцэгтэй.

Тархалт: Хөвсгөл, Хангай, Монгол Дагуур, Монгол Алтай, Дундад Халх, Дорнод Монгол, Их нууруудын хотгор, Олон нуурын хөндий, Говь Алтай. Дундговьд: Төв, хойд, баруун, зүүн талын сумдын нутагт элбэг ургана.

Ургах нөхцөл: Хад асгатай толгой, уулын хад чулуутай бэл түүний хормой, цөлийн хээр, хагас буюу бүрэн бэхэжсэн элс, голын эргийн хайрганд ургана.

Ач холбогдол: Эмийн ургамал бөгөөд газрын дээд хэсэгтээ камфен, себинен, тимилацетат, эфирийн тос, флавоноид, тритерпеноид агуулдаг.

“ГОВИЙН ШИДЭТ УРГАМАЛ” БУЮУ ГОЁО



Улаан гоёог “зүүнгарын гоёо” гэх бөгөөд их нууруудын хонхор, марз, хужиртай хотгор, харгана, хармаг, сухай, бударганатай говь цөлийн элсэрхэг газарт бусад бут, сөөг ургамлын үндэс дээр амьдардаг шимэгч ургамал юм.

Намар газрын хөрсөнд гүн нуугдаж өвөлжөөд, хавар дахин ургаж ханш нээгдэх үеэр бие гүйцэн толгой нь уушигны өнгөтэй болно. Их хурын улирлаар цухуйгаад зуны улирал эхэлмэгц цэцэглээд тэр чигтээ өтөлнө. Улаан гоёо эхүүн, амтлаг, гашуун гурван төрөл бий. Улаан гоёог намар, өвөл малтаж авна. Энэ нь халуун бүлээн чанартай, хий шар бадганыг дарах үйлчилгээтэй.

ЦАГААН ГОЁОГ “Цөлийн аргамжин цэцэг” гэдэг бөгөөд энэ ургамал говийн экосистемийн тэнцвэрийг хадгалахад ихээхэн үүрэгтэй.

Заг модны үндсэн дээр ургадаг үнэт ургамал цагаан гоёо нь “Цөл газрын орхоодой” хэмээн нэрлэгдсэн аж. Гоёог зөвхөн сүү, цагаан идээ, тэрчлэн хааяа цульхирын гурилтай хольж нүдэх зэргээр бэлтгэн хоолондоо хольц болгодог байжээ. Зөвхөн модон хутгаар хальсыг нь хусаж арилгана. Гол төлөв нойтноор нь өрөм, сүү, айраг, хоормог зэрэгтэй хольж идэхээс гадна нойтон гоёог хөшиглөж, цульхирын гурилыг арай түлхүү хольж нүдээд иддэг байна. Цагаан гоёогоор архи нэрнэ.



Архи нь бөөрний өвчинд тустай бөгөөд цус нөхөх үйлчилгээтэй.

Шөлтэй хоолонд хатаасан гоёоноос хийж амталж болно.

» ХОНЬ, ЯМААНЫ МАХАН ХООЛ

ХОНИНЫ МАХ

Хонины мах нь халуун чанартай, шим сайтай учир тэнхрүүлэх, тамиржуулах хийгээд сувилагаа, эмчилгээний чанартай. Иймээс нялх биетэй болон хөгшин настай хүмүүсийн биеийг тэнхрүүлэх зориулалтаар жилийн аль ч улиралд хэрэглэж иржээ.

Монгол хонины гулууз махны жин дунджаар 23кг, гарц нь 48,12% байдаг. Тарга тэвээрэг нь гүйцсэн намар цагийн нас гүйцсэн хонины амьдын жин дунджаар 54,7 кг, махны гарц нь 50,3% байдаг. Дундажаас дээш тарга хүчтэй хонины гулууз мах чийг 50-60%, тос 20-30%, уураг 16% орчиж агуулж байдаг.

Хонины дотор махыг монголчууд хүнсэнд бүрэн ашиглаж заншсан нь тэдгээрийн уургийн агууламж болон бусад үнэт чанартай холбоотой байна.

Хонь нь 80 гаруй төрлийн ургамалаар хооллодгоос 30 орчим зүйл нь эмийн ургамал байдаг. Ийм учраас амаржсан эхэд шинэ хонины шөл уулган, нярай хүүхдийг хонины ясаар угааж хонины уураг сүүлний өөх хөхүүлдэг уламжлалтай.

Хонины сүүлэнд агуулагддаг Д, С, А, К аминдэмүүд сульдаа, элдэв хордлого, харшил, харааны хөгжилд эерэгээр нөлөөлж цус багадалтаас сэргийлдэг.

Хонины сүүл, өвчүүний хэрсэнгийн өөх нь ханаагүй хүчил ихтэй, царцах нь удаан, тэжээллэг чанар өндөр, кальци ихтэйг судалгаагаар тогтоосон.

Сүүлэнд кальци ихээр агуулагддаг учир түүнийг хөхсөн хүүхэд рахит, тархины даралттай болдоггүй.

Монгол хүн оюуны өндөр чадвартай, хурдан сэтгэмжтэй нь багад нь хонины сүүл хөхүүлдэгтэй холбоотой гэж үздэг. Бас дархлаа сайжруулдаг.

ЯМААНЫ МАХ

Ямааны мах сэрүүн чанартай, уураг хялбар шингэдэг, хүний бие махбодиос шингэнийг хөөх өвөрмөц бүтэцтэй, өөх нь өндөр молекулт, ханасан хүчлүүдээс бүрддэг. Өөх нь царцамтгай, сэрүүн чанартай гэж үздэг тул түүнийг зөвхөн дулааны улиралд хэрэглэх нь илүү тохиромжтой юм.

Дундаж тарга хүчтэй монгол ямааны махны чийг 66,4%, тос 13,6%, уураг 18,3%, үнс 1,6% байдаг. Ямааны булчин мах дунджаар уураг 19,66%, тос 4,46%, чийг 74,68%, эрдэс бодис 1,16% агуулдаг.

Ямааны мах нь уургийн агууламж ихтэй, тос холестрины агууламж багатай, тосны хүчлийн бүрдэл, аминхүчлийн агууламжаар хонины махтай ойролцоо байдаг.

Ямаа нь зуны эхэн сард цэцэг дэлгэрсэн үед түүгээр хооллож дээд ургамлын биологийн идэвхит бүх бодисыг энэ үед биедээ шингээдэг тул эмчилгээ сувилгааны чанартай бөгөөд ахимаг насны болон сул дорой хүмүүст “Цэцгийн ямааны шөл” уулгадаг нь үүнтэй холбоотой юм.

ХОНИНЫ ШААНТ

УУРАГ 37.08 гр	ӨӨХ ТОС 26.1 гр	НҮҮРС УС 65.4 гр	ИЛЧЛЭГ 662.4 ккал	ЭСЛЭГ 6 гр
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------

Хонины шаант	1ш
Нунтаг хар перец	2 гр
Одон гоньд.....	3-4 ш
Турмерээр амталсан будаа Тк-20	90 гр
Төл лууван	30 гр
Броколи	30 гр
Барбекью сүмс Тк-3.....	60 мл
Цоохор майлз	10 гр
Саримс.....	15 гр
Давс.....	20 гр



Хонины шаант

АЛХАМ 1 Хонины шаантыг шагайтай хэсгээр нь хөрөөдөн угааж цэвэрлэнэ. Халуун буцламгай усанд шаантаа хийж одон гоньд, саримс, давс, цоохор майлзны иш зэргийг хийж амтлан 40 минут чанаж болгоно.

АЛХАМ 2 Шазалсан броколи,төл луувангийн хамт цэцгийн тосонд хуурна.

АЛХАМ 3 180-200°C-т халаасан шарах шүүгээнд амталж чанасан шаант чөмгийг барбекью сүмс түрхэж хийгээд 15 минут хайрс тогтоож шарна.

АЛХАМ 4 Шарсан шаантыг турмерикээр амталсан будаа, броколины хамт таваглаж барбекью сүмстэй хамт олгоно.

ГОВИЙН ЦАГААН ШУВУУ

УУРАГ
103.5
гр

ӨӨХ ТОС
410.6
гр

НҮҮРС ҮС
185.8
гр

ИЛЧЛЭГ
4851
ккал

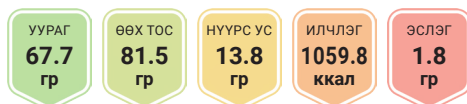
ЭСЛЭГ
2
гр

Годонтой сүүл	1 ш
Хонины мах (гол мах, үнхэлцэг мах, өрц мах)	350 гр
Хонины элэг	100 гр
Сүүл	50 гр
Дарсан хөмүүл	2 халбага
Халиар	100 гр
Зуурсан гурил	250 гр
Ногоон сонгино	50гр
Шинэ ногооны салат Тк-16	80гр
Давс	тохируулах
Ургамлын тос	10 гр
Оливын тос	10гр
Гарц	3 порц



- АЛХАМ 1** Хонины арьстай сүүл авч өөхийг нь 0,5-0,7 мм зузаантай сүүлны годонтой үлдээн туламлан өвчиж авна.
- АЛХАМ 2** Мах болон сүүлийг жижиглэн татаж, элгийг сайтар нухашлаж жижиглээд хөмүүл, давсаар амтална.
- АЛХАМ 3** Туламлаж өвчсөн сүүлэнд бэлтгэсэн шанзаа хийж битүүлэн оёно.
- АЛХАМ 4** Үүний дараа гадна арьсыг нь хуйхлан, бүлээн усаар сайтар угаана.
- АЛХАМ 5** Тогоонд 2-2,5 л ус хийж буцалгаад шанзалсан сүүлийг хийж давсаар амтлан 40-50 минут чанаж болгоно.
- АЛХАМ 6** Гурилыг элдэж тослоод хэрчсэн халиар жигд тараан ороож жигнэнэ.
- АЛХАМ 7** Дарсан хөмүүлэн дээр бага зэрэг оливын тос нэмж амтлана.
- АЛХАМ 8** Бэлэн болсон шанзтай сүүлийг жигнэсэн гурил, оливтой хөмүүл, шинэ ногооны салатаар хачирлана.

ХОНИНЫ НАЙР



Хонины хавирга / 4ш/	400 гр
Ургамлын тос	10 гр
Давс	2 гр
Нунтаг хар перец	0.5 гр
Цөцгийн тос	5 гр
Чанасан төл лууван	60 гр
Хуурсан ногоо Тк-17	100 гр
Барбекью сүмс Тк-3	100 гр
Гарц	2 порц

АЛХАМ 1 Хавирганы махаа бага зэргийн давтаж давс, нунтаг хар перец цацаж амтлан ургамлын тосонд 1-2 цаг дарна. Үүний дараа хээтэй грилл дээр 3 минут орчим 2 талаас нь хайрс тогтоон хээ гарган шарна. Төл лууванг мөн грилл дээр шарна.

АЛХАМ 2 200°C хүртэл халаасан шарах шүүгээнд /шарсан хавиргыг тугалган цаасанд эсвэл таглаж/ 20-25 минут орчим шаралтыг үргэлжлүүлнэ. Шарах явцад цөцгийн тос бага зэргийг хийж өгнө.

АЛХАМ 3 Шарсан хавиргаа хуурсан ногоо болон төл лууван, барбекью сүмсний хамт таваглаж бэлэн болгоно.



ҮДМЭГ

УУРАГ
125.4
гр

ӨӨХ ТОС
179.2
гр

НҮҮРС ҮС
68.1
гр

ИЛЧЛЭГ
2371.8
ккал

ЭСЛЭГ
10.4
гр



Хонины эрээн сархинаг.....	4ш
Хонины мах (үнхэлцэг, өрц, гол мах).....	250гр
Хонины таван цул	
Зүрх.....	100 гр
Уушиг.....	80гр
Бөөр.....	1ш
Элэг.....	50гр
Дэлүү.....	1ш
Хонины сүүл.....	120 гр
Гогод, хөмүүл, мангир (аль нь байж болно).....	5 гр

Хачир:

Шар лууван	300 гр
Шар манжин	300гр
Бөөрөнхий сонгино	70гр
Шинэ ногооны салат Тк-16.....	160гр
Чөмөгний тостой жигнэсэн гурил Тк -21	200гр

Шөл амтлах:

Лаврын навч	5ш
Бөөрөнхий хар чинжүү.....	6ш
Цагаан гаа	15 гр
Одон гоньд.....	1ш
Нунтаг хар перец	0.3 г
Давс - амтлах хэмжээгээр	
Гарц.....	4 порц

АЛХАМ 1

Хонины эрээн сархинагыг сайтар угаана.

АЛХАМ 2

Таван цул, мах, хонины сүүлийг маш жижиг хярж хэрчиж гогод /мангир, хөмүүл байж болно/ гоньд, давс нэмж амтлаад бага зэрэг шүүслэж өгнө.

АЛХАМ 3

Эрээн сархинагыг бүтнээр нь бэлтгэж шанзыг хийж амсарыг битүүлэн сайтар бооно. (Уяж боохдоо өлөн ашиглаж болно.)

АЛХАМ 4

Буцалж буй усанд шанзтай эрээн сархингаа хийж дээрээс нь одон гоньд, лаврын навч, бөөрөнхий хар перецээр амтлан зөөлөн гал дээр 1.5 цаг орчим чанана.

АЛХАМ 5

Төмс, лууван, манжинг шөлөнд чанаж, эсвэл битүү хайрч бэлтгэнэ.

АЛХАМ 6

Болсон үдмэгийг гаргаж шинэ ногооны салат, чанасан ногоо, чөмөгний тостой жигнэсэн гурил, дүрлэгтэй хамт таваглана.

ГОВИЙН ЖИМБИЙ



УУРАГ
691.8
гр

ӨӨХ ТОС
904.05
гр

НУУРС УС
345
гр

ИЛЧЛЭГ
12280.6
ккал

ЭСЛЭГ
15.05
гр

Хонины сээр, нуруу	5000 гр
Годонтой сүүл	300 гр
Одон гоньд	5 ш
Шар буурцагны цуу	20 мл
Бөөрөнхий сонгино	150 гр
Саримс	50 гр
Төмс	300 гр
Лууван	200 гр
Манжин	150 гр
Байцааны навч	300 гр
Гурил	300 гр
Хөмүүл /хэрчсэн/	100 гр
Гарц	12 порц

АЛХАМ 1. Хонины хаа, сээр, нурууг жижиглэн жиргэж, сүүлийг нимгэн хавтгай хэрчинэ.

АЛХАМ 2. Лууван, манжин, төмсийг угааж хальслаад дундуур нь хуваана. Байцааг навчаар нь салгаж, сонгиноо хальслаад 4 хуваана.

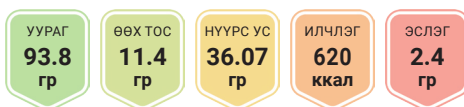
АЛХАМ 3. Гурилыг зуурч 2 хувааж элдээд хөмүүл хавчуулан хавсарч өгнө. Бүхэл үрийн болон энгийн, хөмүүл хийхгүйгээр гурилыг бэлтгэж болно.

АЛХАМ 4. Ширмэн тогоонд сүүлийг хийж тос гаргаж шараад дээр нь сонгино, саримс, шар буурцагны цууг хийж хуураад эвдсэн махаа нэмж хайрс тогттол нь шарж өгнө.

АЛХАМ 5. Шарсан махан дээр шөл нэмж зөөлөн галаар 40 минут чанаад дээр нь хэрчсэн ногоог хийж 10 минут, гурилаар бүтээж 20 минут битүү жигнэж болгоно.



ХУЙХТАЙ ЯМААНЫ ХОРХОГ



Ямааны хуйхалсан ястай мах.....	600 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	20 гр
Саримс.....	3-4 хумс
Давс.....	3 гр
Нунтаг хар перец.....	0,2 гр
Лаврын навч.....	0,1 гр
Төмс.....	150 гр
Лууван.....	50гр
Манжин.....	50гр
Ногоон сонгино.....	5гр
Шөл.....	50 гр
Гарц.....	2порц

- АЛХАМ 1** Хуйхалсан ямааны махыг мөчилж жиргэж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 2** Махан дээр давс, перец, лаврын навч, жижиг хэрчсэн сонгино, саримс нэмж амтална.
- АЛХАМ 3** Саванд эхлээд махыг 1 үе эгнүүлээд дээр нь мөн 1 үе улайсгасан чулууг хийх аргаар мах чулууг үелүүлэн, савыг дүүртэл, хамгийн дээд талд мах байхаар тааруулж хийгээд сайтар таглаж бага зэргийн шүүс хийж зөөлөн галаар 45 минутаас 1 цаг жигнэж болгоно.
- АЛХАМ 4** Махыг таваглаад чанасан төмс, манжин, лууван шинэ ногоон сонгиноор хачирлаж олгоно.
- АЛХАМ 5** Шөлийг жижиг аяганд 50-75 граммаар тосгүй аягалаад тусд нь олгоно.

» ҮХРИЙН МАХАН ХООЛ

ҮХРИЙН МАХ

Үхрийн махыг монгол, сарлаг, хайнаг гэх мэт үүлдэрээр нь ангилна.

Монгол үхрийн махны булчингийн ширхэг сарлаг үхрийн булчин махнаас нарийн, илчлэг ихтэй, амт чанар нь сайн байдаг. Найрлаганд нь чийг 75,5%, уураг 20,0%, тослог 1,7%, үнс 1% орчим байдаг.

Үхрийн маханд үл орлогдох амин хүчлийн хэмжээ харьцангуй их байдаг нь түүний борцны нийт уургийн бараг тавны хоёр хувийг үл орлох амин хүчил эзэлдгээр тайлбарлаж болох юм.

ҮХРИЙН БОРЦ

Монголчууд ихэвчлэн үхрийн борц хийдэг. Үхрийн борцны чийг 5.5-8.59%, тос 9.8-20.61%, уураг 70.4-79.06%, үнс 3.22-4.1%, илчлэг нь 404.4-467.1ккал байдаг.

МОНГОЛ БЯСЛАГТАЙ ХУУШУУР



Үхрийн машиндсан мах	160 гр
Бөөрөнхий байцаа.....	25 гр
Монгол бяслаг.....	60 гр
Бөөрөнхий сонгино	80 гр
Ногоон сонгино	30 гр
Ургамлын тос	20 гр
Хар перец.....	0.1 гр
Давс.....	2 гр
Ус эсвэл ясны шөл.....	30 мл
Зуурсан гурил.....	220гр
Цуу.....	30гр



АМТАЛЖ ДАРСАН ӨРГӨСТ ХЭМХ	
Ногоон өргөст хэмх	100 гр
Халуун улаан чинжүү	
/хатаасан/.....	1 гр

Укроп /хуурай/.....	0.5 гр
Алимны уксус.....	17.5 гр
Элсэн чихэр	20 гр
Далайн давс	2 гр

АМТАЛЖ ДАРСАН ӨРГӨСТ ХЭМХ

- АЛХАМ 1** Ногоон өргөст хэмхийг голоор нь хувааж 1 см зузаантай нимгэн хавтгай хэрчинэ.
- АЛХАМ 2** Хатаасан халуун улаан чинжүүг үрийг нь цэвэрлээд жижиглэн хэрчиж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 3** Алимны цуунд давс, элсэн чихрийг хийж сайтар уусгаад укропыг нэмж хийн амт оруулна. Бэлтгэсэн амтат уусмалд хэрчсэн ногоон өргөст хэмхийг хийж 2 цаг орчим амрааж уусмалын амтыг өргөст хэмхэнд шингээж өгөөд дээрээс нь хатаасан халуун улаан чинжүүг хийж бэлтгэнэ.

ХУУШУУР ХИЙХ

- АЛХАМ 1** Үхрийн махыг гараар татаж бэлтгэнэ. Бөөрөнхий байцааг буцалж буй усанд хийж 3-5 минут орчим шазлаад шүүн авч хүйтэн усаар сойгоод усыг нь сайтар шавхаж жижиглэн хярж хэрчинэ.
- АЛХАМ 2** Бөөрөнхий сонгиныг жижиг, ногоон сонгиноо хярж хэрчинэ. Халаасан хайруулын тавганд ургамлын тос хийж дээр нь хэрчсэн бөөрөнхий сонгино нэмж зөөлөн галаар шаргал өнгөтэй болтол хуураад ногоон сонгиноо нэмж үргэлжүүлэн хуурч бэлэн болгоно.
- АЛХАМ 3** Монгол бяслагыг шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
- АЛХАМ 4** Бэлтгэсэн мах болон хуурсан сонгино, шалзалж хэрчсэн бөөрөнхий байцаа, монгол бяслаг зэргийг саванд хийж холиод дээрээс нь хар перец, давс, ясны шөл зэргийг нэмж амтална.
- АЛХАМ 5** Зуурсан гурилыг сайтар нухаж амраагаад 25 граммаар таслан авч нимгэн элдэнэ. Элдсэн гурил дээр монгол бяслагтай хуушуурын шанзаас 20 граммаар таслан авч чимхэж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 6** Саванд ургамлын тос хийж халаагаад 170-180°C хүртэл халаасан их тосонд хийж алтан шаргал өнгөтэй болтол нь шарж болгоно. Олгохдоо амталсан өргөст хэмх, цууг дагалдуулан олгоно.

МОНГОЛ БЯСЛАГТАЙ ЦУЙВАН

УУРАГ 74.2 гр	ӨӨХ ТОС 58.1 гр	НҮҮРС УС 31.1 гр	ИЛЧЛЭГ 921.6 ккал	ЭСЛЭГ 15.2 гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------



Үхрийн цоройны мах.....	160 гр
Ургамлын тос.....	20 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	20 гр
Лууван.....	20 гр
Шар манжин.....	20 гр
Бөөрөнхий байцаа.....	30 гр
Монгол бяслаг.....	40 гр

Хэрчсэн гурил бэлтгэхэд

Хөх тарианы гурил.....	50 гр
1-р гурил.....	90 гр
Давс.....	2 гр
Ус.....	40 мл

Амтлахад

Давс.....	2 гр
Хар перец.....	0.1 гр
Ус эсвэл ясны шөл.....	100 мл
Гарц.....	450 гр

Амтлахад

АЛХАМ 1 Битүү чанагчинд ус хийж үхрийн цоройны мах нэмж сонгино саримс, давсаар амтлан 30 минут чанаж хөргөөд нимгэн хавтгай хэрчиж бэлтгэнэ. /Чанахгүйгээр шууд хэрэглэж болно./

АЛХАМ 2 Бөөрөнхий сонгиноо тал цагираг, лууван, шар манжин, бөөрөнхий байцааг нарийн савхан, монгол бяслагаа нимгэн хавтгай хэмжээтэй хэрчинэ.

АЛХАМ 3 Хөх тарианы гурил болон буудайн гурилыг орцын дагуу хольж хутгаад давстай бүлээн усаар хатуувтар зуурч сайтар нухаж амраана.

АЛХАМ 4 Зуурсан гурилыг 0.2 см зузаантай элдэн 160-180°C хэмд халаасан грилл дээр 2 талаас нь хайрч хөргөөд 0,3 см өргөнтэй хэрчиж бэлэн болгоно.

АЛХАМ 5 Халаасан хайруулын тавганд ургамлын тос хийж зөөлөн галаар халаагаад бөөрөнхий сонгино, шар манжинг хийж хуурна. Хууралтын явцад лууван, бөөрөнхий байцаа, үхрийн өвчүүний махыг хийж давс, хар перецээр амтална. Ясны шөл хийж буцалгаад хэрчсэн гурилаа нэмж 2 минут жигнээд гаргахдаа монгол бяслагаа хийж хольж бэлэн болгоно.

ҮХРИЙН ШАРСАН НУРУУ



УУРАГ 86.3 гр	ӨӨХ ТОС 85.2 гр	НУУРС УС 45.8 гр	ИЛЧЛЭГ 1295.5 ккал	ЭСЛЭГ 0.4 гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------

Үхрийн нуруу	350 гр
Моцарелла бяслаг	30гр
Хөмүүлтэй далан давхар гамбир Тк19.....	50 гр
Ганга	5 гр
Том улаан лооль	20 гр
Ээдэм хөмүүлний хачир Тк-18	100 гр
Ногоон эвэр чинжүү	30 гр
Давс.....	1 гр
Нунтаг хар перец	0.5 гр
Ургамлын тос	20 гр
Мөөгтэй сүмс Тк-8	40 гр

АЛХАМ 1

Үхрийн нурууны махыг давс, нунтаг хар перецеер амтлаад 160-180°C хэмд халаасан грилл дээр хээ тогтоон шараад шарах шүүгээнд 5-8 минут гүйцээн болгоно.

АЛХАМ 2

Улаан лооль болон эвэр чинжүүг грилл эсвэл хайруулын тавганд шарж давс, нунтаг хар перецээр амталж бэлтгэнэ.

АЛХАМ 3

Хөмүүлтэй гамбир дээр үрсэн моцарелла бяслаг цацаж хайлуулна.

АЛХАМ 4

Тавган дээр шарсан үхрийн нурууны мах, шарсан улаан лооль, эвэр чинжүү, бяслагтай гамбир, ээдэм хөмүүлтэй хачир зэргийг тавьж мөөгний сүмс дагалдуулан олгоно.

ҮХРИЙН ЖИГНЭСЭН МАХ

УУРАГ 43.1 гр	ӨӨХ ТОС 50 гр	НҮҮРС УС 75.7 гр	ИЛЧЛЭГ 986.4 ккал	ЭСЛЭГ 1.5 гр
----------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Амталж чанасан
үхрийн булчин мах Тк -13.....200 гр
Ногоон сонгино.....5 гр
Хүрэн сүмс Тк-1.....100 гр

НУХСАН ТӨМС ХИЙХЭД

Монгол төмс250 гр
Лаврын навч0,05 гр
Саримс ургамлаараа.....3 гр
Шингэн сүү 3,2% тослогтой50 гр
Давс.....15 гр
Цөцгийн тос.....20 гр



ХУУРСАН НОГООНЫ ХАЧИР

Чанасан лууван40 гр
Юуцай.....30 гр
Амтат чинжүү30 гр
Давс3 гр

Нунтаг хар перец0.05 гр
Цөцгийн тос.....10 гр
Монгол архи.....5 мл
Гарц.....660 гр

АЛХАМ 1 Төмсөө хальсалж угаагаад жижиглэн хэрчиж буцалж байгаа халуун усанд хийж давс, лаврын навч, саримсаар амталж бүрэн болтол зөөлөн галаар таг тавин буцалгана. Чанасан төмсөө шүүж аваад халуунаар нь нухна. Нухаш дээрээ халаасан сүү, хайлуулсан цөцгийн тос, жижиглэн хэрчсэн ногоон сонгино нэмж жигд хөвсгөр бие бүтэцтэй болтол хутгаж бэлтгэнэ.

АЛХАМ 2 Буцалж байгаа усанд брокколи, юуцайг хийж 3 минут байлгаж шазалж авна.

АЛХАМ 3 Чанасан шар лууванг 0,8 см зузаан 5-6 см урттай урт нарийн, шазалсан брокколиг бутаар нь, юуцайг 4 хувааж хэрчинэ.

АЛХАМ 4 Хайруулын тавганд цөцгийн тос хийж халаагаад дээр нь хэрчсэн лууван, брокколи, юуцайг хийж, давс, нунтаг хар перецээр амтлан монгол архи хийж хуурч бэлэн болгоно.

АЛХАМ 5 Чанаж бэлтгэсэн үхрийн булчин махыг 1.5 см зузаантай хэвлэн хэрчинэ.

АЛХАМ 6 Ногоон сонгиныг нарийн хэрчинэ.

АЛХАМ 7 Чанасан булчин махаа нухсан төмс, жигнэсэн ногооны хамт ногоон сонгиноор чимэглэн хүрэн сүмсний хамт олгоно.

» ТЭМЭЭНИЙ МАХАН ХООЛ

Тэмээний мах бүдүүвтэр ширхэгтэй, өөх булчингийн судал хослосон алаг махтай, өөх махны гарц үлэмж их, өөх нь шаргалдуу цагаан, гаж үнэр амтгүй, дотор өөх нь түргэн царцдаг, чанахад мах болон шөлний амт аятайхан, давстай чанасан махны амт нь үхрийнхээс онцын ялгаагүй байдаг.

Тэмээний махыг чанараар нь I, II, III зэргийн мах гэж ангилна. Тэмээний махаар ямар ч хоол хийж болно. 1кг тэмээний мах 1530-2700 ккал илчлэгтэй байдаг. Тэмээний мах нь уураг, тослог, илчит чанар ихтэй учир ач холбогдолоороо үхрийн махтай ойролцоо байдаг.

Монгол тэмээ нь биологи, физиологийн өвөрмөц тогтолцоотой, тэжээл болгодог ургамал нь ихэвчлэн говийн модлог бутлаг харгана, бударга, заг, цардуул, дэрс зэргээс гадна зээргэнэ, таана, мангир, хөмүүл мэт ааг ихтэй ургамлаар хооллодог нь түүний маханд ашиг шимэнд эмчилгээ, сувилгааны увдист чанар шингэхэд үндсэн нөхцөл болдог.

Энэ талаар монголын анагаах ухааны сурвалж бичгүүдэд "...тэмээний өөх саа өвчин, муу яр, хорт хавдар зэргийг засахад хосгүй сайн...", гүзээ нь чанаж идэхэд эс шингэсний хорыг арилгаж шингээлтийг сайжруулна..., шөрмөс, бүлхийг чанаж идвээс хүч тамирыг нэмж үсийг өнгөлөг болгоно..., яс нь шээс хаагдсаныг засна..." гэх мэтээр тэмдэглэн үлдээсэн байдаг. Мөн тэмээний махыг сэрүүн чанартай гэх боловч бие махбодид хурдан шингэн шимэгддэг, нийлэмж зохимжтой "хөнгөн" чанарын сайн мах юм.

ГОВИЙН ШИМТ

УУРАГ 160.8 гр	ӨӨХ ТОС 138.7 гр	НҮҮРС УС 324.8 гр	ИЛЧЛЭГ 3279.3 ккал	ЭСЛЭГ 17.7 гр
-----------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------------



Тэмээний цул мах	500 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	40 гр
Саримс /ургамлаараа/	5 гр
Лууван.....	100 гр
Чанасан төмс.....	150 гр
Шинцай.....	30 гр
Улаан дарс.....	75 гр
Давс.....	1 гр
Хүрэн сүмс Тк-1	30 гр
Ясны шөл	100 гр
Хар перец	5 гр
Моцарелла бяслаг	80 гр
Улаан лоолийн нухаш	10 гр

Булгур будаа /агшаасан/.....	100 гр
Цэвэрлэсэн улаан лооль	75 гр
Шинэ ногооны салат Тк-16.....	240 гр
Далан давхар гамбир Тк-19 ...	360 гр
Гарц.....	3 порц

АЛХАМ 1 Тэмээний цул мах, сонгино, лууванг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Халаасан хайруулд сонгино, саримс, шанцай, лууванг хуураад дээр нь махыг хийж хайрс тогттол шарж давс, хар перецээр амтлаад улаан лоолийн нухаш, цэвэрлэсэн улаан лооль зэргийг хийж хуурна.

АЛХАМ 2 Хуурах явцдаа улаан дарс хийж хутгаад дахин 10 минут хуурч хүрэн сүмс нэмнэ.

АЛХАМ 3 5 минут буцалгасны дараа ясны шөлөө нэмж хийгээд 1.5 цаг орчим битүү жигнэж болгоод чанасан төмсөө нэмж 5 минут буцалгана.

АЛХАМ 4 Зориулалтын тавганд булгур будаагаа хийж дээр нь жигнэсэн мах, бяслаг цацаж шарах шүүгээнд хийж бяслагаа хайлуулна. Шинэ ногооны салат, гамбирны хамт олгоно.

ГОВИЙН ХИШИГ



УУРАГ 29.04 гр	ӨӨХ ТОС 49.2 гр	НҮҮРС УС 109.8 гр	ИЛЧЛЭГ 990.6 ккал	ЭСЛЭГ 0.4 гр
-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Тэмээний мах /машиндсан/ ..180гр	
Ургамлын тос	15 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	10 гр
Булгуги сүмс /бэлэн/.....	150 гр
Хулуу.....	30 гр
Эдаммер бяслаг	40 гр
Хар перец / нунтаг/	0.5 гр
Лууван.....	30 гр
Яншуй.....	2 гр
Давс	0.5 гр

Төмсний нухаш хийх

Төмс.....	180 гр
Сүү.....	50 гр
Цөцгийн тос.....	25 гр
Давс.....	1 гр
Ногоон сонгино.....	10 гр
Хар перец.....	0.5 гр
Гарц.....	1 порц

АЛХАМ 1

Төмсөө хальсалж угаагаад жижиглэн хэрчиж буцалж байгаа давстай халуун усанд хийж төмс бүрэн болтол зөөлөн галаар таг тавин буцалгана. Чанасан төмсөө шүүж аваад халуунаар нь нухна. Нухсан төмсөн дээрээ халаасан сүү, хайлуулсан цөцгийн тос, жижиглэн хэрчсэн ногоон сонгино нэмж жигд хөвсгөр бие бүтэцтэй болтол хутган амт оруулна.

АЛХАМ 2

Хярж хэрчсэн хулуу, бөөрөнхий сонгино, шар лууванг 150°C хэмд халаасан ургамлын тостой хайруулын тавганд хийж 2-3 минут хуурна. Дээр нь тэмээний машиндсан махаа хийж булгуги сүмсээр амтлан хуурч махаа аяганд хийж дээр нь төмсний нухаш хийж махаа хучин жигд тараана. Төмсөөр хучсан махан дээрээ үрсэн бяслагаа тавин 220°C хэмд хэмд халаасан шарах шүүгээнд хийж бүрэн хайлтал 4-6 минут шарна.

ТЭМЭЭНИЙ ГОЛ МАХАН СТЕЙК



УУРАГ 64.4 гр	ӨӨХ ТОС 57.2 гр	НҮҮРС УС 45.01 гр	ИЛЧЛЭГ 1002.4 ккал	ЭСЛЭГ 1.3 гр
----------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------

Тэмээний гол мах.....	300 гр
Ургамлын тос	10 гр
Цөцгийн тос.....	10 гр
Давс/далайн	3 гр
Хар перец /нунтаг/	0.5 гр
Ганга	5 гр
Улаан дарс	20 гр
Хальстай нь чанасан төмс.....	150 гр
Хуурсан ногоо Тк-17.....	150 гр
Хүрэн сүмс Тк-1.....	60 гр
Гарц	1 порц

АЛХАМ 1

Хальстай чанасан төмсийг саримс хэлбэртэй хэрчиж, тостой халаасан хайруулын тавганд давс, гангаар амт оруулан хуурна.

АЛХАМ 2

Тэмээний гол махыг бага зэрэг давтаад давс, хар перец цацаад 1 минут орчим байлгаад 150-180°C хэм хүртэл халаасан тостой хайруулын таваг эсвэл зориулалтын ил шарагч дээр хийж махны 2 талд хайрс тогттол 4 минут шарна. Үргэлжлүүлэн шарах шүүгээнд хийж 6 минут орчим шаралтыг үргэлжлүүнэ. Шарах шүүгээнд хийхийн өмнө дээрээс нь бага зэргийн цөцгийн тос хийж өгнө.

АЛХАМ 3

Стейкийг хуурсан ногоо болон хуурсан төмс, хүрэн сүмсний хамт олгоно.

ТЭМЭЭНИЙ МАХ, УДОН ГОЙМОНТОЙ ХУУРГА

УУРАГ 51.5 гр	ӨӨХ ТОС 46 гр	НҮҮРС ҮС 122.7 гр	ИЛЧЛЭГ 1108.5 ккал	ЭСЛЭГ 2.2 гр
----------------------------	----------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------

Тэмээний хаа эсвэл

гуяны мах.....	150 гр
Удон гоймон.....	200 гр
Ургамлын тос	30 гр
Шазалсан бууцай.....	50 гр
Амтат чинжүү	70 гр
Цагаан мөөг	30 гр
Шар лууван.....	60 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	20 гр
Гүнжидийн тос.....	30 гр
Япон сүмс Тк-2.....	150 гр



- АЛХАМ 1** Арилгаж цэвэрлэсэн лууван, амтат чинжүү зэргийг нарийн савхан, бөөрөнхий сонгиныг тал цагираг хэрчинэ.
- АЛХАМ 2** Мөөгийг нимгэн хавтгай, тэмээний махыг урт нарийн хэрчинэ.
- АЛХАМ 3** 160°C хэмд халаасан тостой хайруулын тавганд хэрчсэн сонгино, лууван, чинжүү мөөг, мах зэргийг хийж хуураад япон сүмсээ нэмж 2 минут буцалгана.
- АЛХАМ 4** Дээр нь удон гоймон, шазалсан бууцайгаа нэмж сайтар хольж 2-3 минут буцалгаж бэлэн болгоно.

ТЭМЭЭНИЙ МАХАН ШОРЛОГ



Тэмээний гол мах	280 гр
Давс /далайн/	1 гр
Хар перец /нунтаг/	0.2 гр
Амтат чинжүү	100 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	60 гр
Цөцгийн тос.....	10 гр
Ургамлын тос	20 гр
Барбекью сүмс Тк-3.....	50 гр

/Шорлогны мах дарах технологиор хийж болно Тк-11/

- АЛХАМ 1** Тэмээний гол махаа зузаан нь 2 см, урт нь 5 см байхаар 45 граммаар хувааж хэрчинэ.
- АЛХАМ 2** Амтат чинжүү, сонгиноо 5:5 см хэмжээтэй хэрчиж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 3** Бэлтгэсэн махаа сонгино амтат чинжүүний хамтаар үелэн шорлож давс перецээр амтлан ил гал дээр хээ гарган шараад үргэлжлүүлэн шарах шүүгээнд гүйцэт болгоод барбекью сүмстэй хамт олгоно.
- АЛХАМ 4** Хачирт талх, холимог шошны хачир, төрөл бүрийн будааны хачир, шинэ ногооны салат зэргийг хамт олгож болно.



» ГАХАЙН МАХАН ХООЛ

Гахайн мах бол уургийн эх үүсвэр бөгөөд уураг нь булчин, ясанд чухал үүрэгтэй. Гахайн мах идэх нь тамирчид, мэс заслын дараах өвчтөнүүд, хурдан сэргэх, булчин чангалах шаардлагатай хүмүүст тустай.

Омега өөх тос, эрдэс бодис, В бүлгийн амин дэмийн өндөр агууламжтай тул гахайн мах нь булчин, тархи, мэдрэлийн системд сайн нөлөө үзүүлдэг.

Гахайн мах нь мэдрэлийн системд ашигтай шинж чанарууд нь В бүлгийн витаминууд их байдаг тул тархины үйл ажиллагааг сайжруулдаг ба ой тогтоолт, анхаарал төвлөрөл, хэл яриа, харааны орон зайн ойлголтыг багтаасан эрүүл танин мэдэхүйн үйл ажиллагааг дэмжиж чаддаг. Гахайн мах нь төв мэдрэлийн системийг зохицуулахаас гадна сэтгэлийн хямрал, тархины үйл ажиллагааны хямралыг арилгахад тусладаг.

БОДОНЧ

УУРАГ 78.7 гр	ӨӨХ ТОС 214.4 гр	НҮҮРС УС 90.5 гр	ИЛЧЛЭГ 2638.05 ккал	ЭСЛЭГ 4 гр
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	-------------------------



Гахайны хар хавирга	500 гр
Алим	70 гр
Улаан лооль/том/.....	50 гр
Шарсан төмс.....	150 гр
Барбекью сүмс Тк-3.....	80 гр
Улаан лоолийн нухаш	50 гр
Давс /далайн/	0.5 гр
Ургамлын тос /klarина/	30 гр
Хар перец /нунтаг/	0.2 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	90 гр

Саримс /ургамлаараа/	35 гр
Зөгийн бал /монгол/	40 гр
Цагаан дарс.....	40 гр
Броколи /шазлах/	100 гр
Гарц.....	2 порц

АЛХАМ 1 Бөөрөнхий сонгино, саримсыг нарийн савх хэлбэртэй хэрчинэ. Гахайн хавиргыг хар перец, давсаар амтлаад бэлтгэсэн сонгино, саримстай хольж амтлаад 3 цаг орчим дараад 150°C хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд тугалган цаасаар ороож шарна.

АЛХАМ 2 Махыг гүйцэт болсоны дараа шарах шүүгээнээс гаргаад ил грилл дээр барбекью сүмс түрхэн хээ гарган шарна.

АЛХАМ 3 Алимны голыг нь аваад 3 хуваагаад зөгийн бал болон цагаан дарсанд жигнэж бэлэн болгоно. Улаан лоолийг голоор нь хуваагаад ил грилл дээр шарж хээ гаргана. Таваглахадаа шарсан төмс, шазалсан броколи шарсан улаан лооль, жигнэсэн алимны хамт таваглаж олгоно.

САЛСА СҮМСТЭЙ ГАХАЙН СТЕЙК

УУРАГ 36.8 гр	ӨӨХ ТОС 139 гр	НҮҮРС ҮС 47.6 гр	ИЛЧЛЭГ 1583 ккал	ЭСЛЭГ 0.7 гр
----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------

Гахайн хүзүүний мах	220 гр
Улаан дарс.....	20 гр
Цөцгийн тос	20 гр
Чанасан төмс.....	90 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	15 гр
Давс.....	1 гр
Нунтаг хар перец.....	0,01 гр
Улаан лоолийн салса сүмс Тк-6	50 гр
Барбекью сүмс Тк-3.....	100 гр
Мангир эсвэл ногоон сонгино.....	10 гр
Гарц.....	1 порц



- АЛХАМ 1** Гахайн хүзүүний махаа ил гал дээр 2 талаар нь хээ гарган давс, нунтаг хар перецээр амтлан шараад шарах шүүгээнд хийж гүйцээн болгоно.
- АЛХАМ 2** Чанасан төмсөө саримс хэлбэртэй хэрчиж бэлтгэнэ. Халаасан хайруулын тавганд цөцгийн тос хийж халаагаад нарийн хэрчсэн сонгино хэрчсэн төмсөө хийж хайрс тогтоож хуураад давс, нунтаг хар перецээр амталж бэлэн болгоно.
- АЛХАМ 3** Шарж бэлтгэсэн гахайн стейкийг хуурсан төмс, салса сүмс болон барбекью сүмсний хамт таваглан нарийн хэрчсэн ногоон сонгино эсвэл мангир цацаж олгоно.

ГАХАЙНЫ ГОЛ МАХАН СТЕЙК

Гахайн гол мах.....	220 гр
Давс.....	2 гр
Хар перец /нунтаг/.....	0.05 гр
Цөцгийн тос.....	30 гр
Цагаан дарс.....	20 гр
Талын цагаан мөөг.....	180 гр
Юуцай.....	150 гр
Ногоон сонгино.....	30 гр
Хулууны сүмс Тк-4.....	60 гр
Гарц.....	1 порц



- АЛХАМ 1** Буцалсан халуун усанд юуцайгаа хийж шазалж авна. Талын цагаан мөөгийг угааж цэвэрлээд нимгэн хавтгай хэрчинэ.
- АЛХАМ 2** Хайруулын тавганд цөцгийн тос хийж халаагаад нимгэн хавтгай хэрчсэн мөөгөө хийж хуурч давс, нунтаг хар перецээр амтална.
- АЛХАМ 3** Гахайн гол махаа зөөлөн давтаад давс, нунтаг хар перецээр амтлаад 180-200°C-т халаасан грилл эсвэл хайруулын тавган дээр цөцгийн тос болон махаа хийж 2 талаар нь хайрс тогттол нь 5 минут орчим шарна. Шаралтын явцад цагаан дарсаар амтална.
- АЛХАМ 4** Шарсан махаа 170-180°C-ийн хэмд халаасан шарах шүүгээнд 3 минут орчим шарж гүйцэт болгоно. Тавагны гол хэсэгт нь сүмсээ хийж зураад дээрээс нь шарсан гол махаа зэрэгцүүлэн тавьж шазалсан юуцай болон хуурсан мөөгний хамт таваглана.

» ТАХИАНЫ МАХАН ХООЛ

Эрдэмтэдийн тогтоосноор тахианы маханд бусад махнаас ялгарах хэд хэдэн давуу тал байдаг бөгөөд селениумыг ихээр агуулна. Селениум нь бодисын солилцоонд ихээхэн дэмжлэг үзүүлдэг бөгөөд дархлаа сайжруулах нөлөөлөл үзүүлдэг байна. Зарим эрдэмтэд түрүү булчирхайн хавдарын эсрэг үйлчилгээ үзүүлдэг гэж үздэг. 100гр тахианы мах идвэл тухайн өдрийн селениумын хэрэгцээний тал хувийг хангах боломжтой.

Махны өөр төрлүүдээс илүүтэйгээр В6 витаминыг агуулж байдаг. Ялангуяа тахианы гуяанд В-гийн төрлийн витамин ихээр агуулагддаг байна.

Холестрины агууламж багатай. Холестрин судасны уян харимхай чанарт нөлөөлж судасны хананд өөх тосны хуримтлал бий болгодог. Ингэвэл судсаар цус гүйх нь багасах бөгөөд улмаар зүрх судасны эмгэг, цаашлаад цус харвах гол шалтгаан болдог. Тахианы махыг хэрэглэхдээ арьсыг нь салгах хэрэгтэй. Арьс нь амттай ч тахианд байх өөх тос, холестерин дийлэнхи хэсгийг агуулдаг учир арьсыг нь хэрэглэхгүй байх нь зөв юм. Ниацины онцгой агууламжтай. Ниациныг зарим тохиолдолд витамин В3 гэж нэрлэх нь бий. 100 гр тахианы маханд 5-6 мгграмм ниацин агуулагдана. Хүний өдрийн хэрэгцээнд 1.5-6 мгр ниацин хэрэгтэй байдаг. Ниацинын 1955 онд нээсэн бөгөөд хорт хавдараас сэргийлэх, хавдарын өсөлтийг сармагжуулах, 6 мгграмм ниацин хэрэглэсний дараа 8-12 цагийн хугацаанд бодисын солилцоо тун идэвхитэй болдог зэрэг маш олон эерэг нөлөөг олж тогтоосон байдаг. Ниациныг судлах ажил одоог хүртэл явагдсаар байгаа.

РИССОТА БУДААТАЙ ТАХИА

УУРАГ 28.7 гр	ӨӨХ ТОС 137 гр	НҮҮРС УС 3.6 гр	ИЛЧЛЭГ 1513.2 ккал
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------------



Дарсан тахиан	
цээж мах Тк-12.....	200 гр
Риссотто будаа	100 гр
Шар хулууны сүмс Тк-4.....	140 гр
Шингэн цөцгий.....	100 гр
Чанасан лууван.....	20 гр
Цөцгийн тос.....	10 гр
Давс/далайн/	3 гр
Шинэ ногооны салат Тк-16.....	80 гр
Гарц	2порц

АЛХАМ 1 Хайруулын тавганд цөцгийн тос хийж халаагаад риссотто будаа, жижиглэн хэрчсэн бөөрөнхий сонгиныг хийж хуураад дээрээс нь тахианы ясны шөлнөөс бага багаар нэмж 7-8 минут орчим хутгаж будаагаа зөөллөн дээр нь шар хулууны сүмс, шингэн цөцгий, жижиглэн чанасан лууван зэргээ хийж зөөлөн галаар жигнэж болгоно.

АЛХАМ 2 Дарсан тахианы цээж махыг 160-180°C хүртэл халаасан грилл эсвэл хайруулын тавган дээр 2 талаас нь хайрс тогттол нь 4 минут орчим шараад 200°C хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж 6 минут орчим шаралтыг үргэлжлүүлэн хийж бэлэн болгоно.

АЛХАМ 3 Бэлэн болсон риссотта будаан дээр тахианы махаа тавьж, шинэ ногооны салатны хамт олгоно.

ТАХИАНЫ МАХТАЙ ПАСТА

УУРАГ 70.4 гр	ӨӨХ ТОС 30.5 гр	НҮҮРС ҮС 72 гр	ИЛЧЛЭГ 863 ккал	ЭСЛЭГ 0.8 гр
----------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------

Тахианы цээж мах	220 гр
Бор мөөг /Дэвтээсэн/.....	30 гр
Шингэн цөцгий.....	180 гр
Улаан сонгино	20 гр
Пармезон бяслаг.....	20 гр
Цөцгийн тос.....	20 гр
Үрлэн улаан лооль	30 гр
Бууцай.....	25 гр
Таглателла гоймон /чанасан/ ..	250 гр
Хуурай гурил	5 гр
Гарц	600 гр



- АЛХАМ 1** Тахианы цээж махаа ургамлын тосоор тослоод ил гал дээр 2 талаар нь хээ гарган шараад шарах шүүгээнд хийж гүйцээн болгоно.
- АЛХАМ 2** Хайруулын тавагт цөцгийн тос хийж хайлуулаад жижиглэн хэрчсэн бор мөөг, улаан сонгиныг хийж 2-3 минут зөөлөн галаар хуурна. Дээр нь шингэн цөцгий чанасан гоймонг нэмж хийн гүйцэт халтал нь сайтар хольж сэгсэрээд хуурна.
- АЛХАМ 3** Хууралтын явцад бууцай болон үрлэн улаан лоолийг хийж болгоно. Тавагны голд гоймонгоо тавиад дээр нь үрсэн бяслагаа цацаад гриллдэж шарсан тахиан цээж махаа бүтнээр нь тавьж олгоно.

ХАЛУУН НОГООТОЙ ТАХИАНЫ МАХТАЙ ХУУРГА

Тахианы цээж мах	220 гр
Хан боргоцой /лаазтай/	40 гр
Халуун ногоотой сүмс Тк-9.....	120 гр
Цэцгийн тос.....	15 гр
Агшаасан цагаан будаа эсвэл хөц будаа	200 гр
Броколи.....	50гр
Амтат чинжүү	20 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	20 гр
Ногоон сонгино.....	5 гр
Гарц.....	1 порц



- АЛХАМ 1** Саванд ус хийж буцалгаад дээр нь угааж цэвэрлэж бутаар салгасан броколи, голыг нь авч цэвэрлэсэн амтат чинжүүгээ хийж 3 минут шазалж авна.
- АЛХАМ 2** Амтат чинжүүгээ 1,5 см өргөнтэй урт хэрчинэ.
- АЛХАМ 3** Тахианы цээж махаа нимгэн хавтгай хэрчиж халаасан тостой хайруулд жигд хайрс тогтоон 3-4 мин хуурч дээр нь жижиглэн хэрчсэн хан боргоцой, шазалсан броколи болон амтат чинжүү хийж үргэлжлүүлэн хуураад халуун ногоотой тахианы сүмсээ нэмж зөөлөн галаар 3-4 минут жигнэж болгоно.
- АЛХАМ 4** Тавган дээр будаагаа жигд тараан дээр нь сүмсэлж бэлтгэсэн тахианы махаа тавьж, жижиглэн хэрчсэн ногоон сонгиноо цацаж олгоно.

ТАХИАНЫ МАХАН СТЕЙК

Тахианы гуя мах	220гр
Амтат чинжүү	40гр
Бөөрөнхий сонгино.....	40гр
Байцаа	70гр
Майонез	30гр
Дарсан өргөст хэмхийн шүүс.....	10мл
Элсэн чихэр.....	5гр
Нунтаг хар перец.....	0,01гр
Агшаасан цагаан будаа	80 гр
Гүнжидийн үр.....	1гр
Ногоон сонгино.....	8гр
Япон сүмс Тк-2.....	150гр



- АЛХАМ 1** Угааж цэвэрлэсэн бөөрөнхий байцааг нарийн хярж хэрчээд цэвэршүүлсэн хүйтэн усанд сойж тавина.
- АЛХАМ 2** Саванд майонез хийгээд өргөст хэмхийн шүүс нэмж элсэн чихэр болон нунтаг хар перецээр амталж сайтар хутгаж сүмс бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 3** Тахианы гуяны цул махыг тостой хайруулын тавганд 2 талаас нь хайрс тогтоож шарна. Дээр нь 3:3 хэмжээтэй хэрчиж бэлтгэсэн амтат чинжүү болон сонгиныг хамт хийж шараад сүмсээ нэмж зөөлөн галаар гүйцээн болгоно.
- АЛХАМ 4** Сүмсэлж бэлтгэсэн тахианы мах тавьж хажууд нь агшаасан будаа, нарийн хэрчиж бэлтгэсэн байцаан дээр майонезтай сүмсээ хийж таваглана.

БҮРЖ ШАРСАН ТАХИАНЫ МАХ

Тахианы цээж мах	180гр
Сухар	50гр
Гурил	10гр
Өндөг	1/3ш
Шингэн сүү	20мл
Ургамлын тос	100гр
Давс	20гр
Байцаа	70гр
Майонез	30гр
Дарсан өргөст хэмхийн шүүс	10мл
Элсэн чихэр	5гр
Нунтаг хар перец	0,01гр
Барбекью сүмс Тк-3	60гр



Ногоон өргөст хэмх	30гр
Нимбэг	10гр
Гарц	500гр

АЛХАМ 1 Угааж цэвэрлэсэн бөөрөнхий байцааг нарийн хярж хэрчээд цэвэршүүлсэн хүйтэн усанд сойж тавина.

АЛХАМ 2 Саванд майонез хийгээд өргөст хэмхийн шүүс нэмж элсэн чихэр болон нунтаг хар перецээр амталж сайтар хутгаж бэлтгэнэ.

АЛХАМ 3 Тахианы цээж махаа 0.5 мм зузаантай нимгэн болтол нь давтана.

АЛХАМ 4 Давтсан тахианы цээж махаа гурил гучугаруны хольцинд өнхөрүүлэн, өндөгөнд дүрж сухараар бүрж бэлтгэнэ. 170-200°C-т халаасан их тосонд бүрж бэлтгэсэн тахианы махаа 8 минут шарж бэлэн болгоно.

АЛХАМ 5 Нимбэгийг саримс хэлбэртэй, ногоон өргөст хэмхийг нимгэн хавтгай хэрчиж бэлтгэнэ.

АЛХАМ 6 Шарсан тахианы махаа ногоон өргөст хэмх, нимбэг, хэрчиж бэлтгэсэн байцааны хачир /майноезтай сүмсээ дусаана/, барбекью сүмсний хамт таваглана.

» ЗАГАСНЫ МАХАН ХООЛ

Загас нь төгс уураг, ханаагүй тосоор баялаг. Ялангуяа эрүүл мэндэд онц чухал ач холбогдолтой омега-3 тосыг агуулдаг. Загасны мах эрдэс бодис кали, магни, фосфор, зэс, төмөр, тосонд уусдаг А, Д, Е болон В-ийн төрлийн аминдэм агуулна. Загасны түрс үнэ цэнэтэй бүтээгдэхүүнд орно. Уураг, тос, эрдэс, аминдэмээр баялаг. Далайн бусад амьтад ч эрүүл мэндэд ашигтай бүтээгдэхүүнд орно. Хавч, наймаалж, хясаа, далайн байцаа, замаг нь эрдэс бодис, аминдэм, омега-3 өндөртэй.

Ихэнх төрлийн загас нь хүний бие махбодод тустай. Тэдгээр нь төгс уураг, иод, олон төрлийн эрдэс, аминдэмийг агуулдаг хэдий ч зарим загас тухайлбал яргай, хулд, туна, сардин, хар амар зэрэг загасыг эрүүл мэндэд илүү тустай гэж үздэг. Эдгээр загасанд тосонд уусдаг аминдэм Д их агуулагддаг бөгөөд энэхүү аминдэм нь бие махбодод олон чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.

Түүнчлэн загас нь мөн омега-3 тосны хүчлийг илүү их агуулдаг. Энэхүү тосны хүчил нь хүний бие махбод болон тархины үйл ажиллагаанд чухал шаардлагатай бөгөөд олон төрлийн өвчний эрсдэлийг бууруулдаг байна.

Омега-3 тосны хүчил нь бие махбодын өсөлт хөгжилд чухал үүрэгтэй байдаг.

Омега-3 тосны хүчил болох докозогексаены хүчил нь илүү чухал. Учир нь энэ хүчил нь тархи болон нүдний хөгжилд тустай. Иймээс жирэмсэн болон хөхүүл эхчүүдэд омега-3 тосны хүчлийг хангалттай хэрэглэхийг зөвлөдөг. Гэвч жирэмсэн эхчүүдэд загас хэрэглэхийг зөвлөхөд нэг сэрэмжлүүлэг байдаг нь зарим загас мөнгөн ус агуулдаг бөгөөд энэ нь тархины хөгжилд сөргөөр нөлөөлдөг.

Иймээс жирэмсэн эхчүүд яргай, хулд, сардин гэх мэт зөвхөн дэлгүүрт зарагдаж байгаа загаснаас долоо хоногт 1-ээс илүүгүй (340 г) хэрэглэхийг зөвлөдөг. Туна загас бусдаас илүү мөнгөн ус агуулдаг тул үүнийг хязгаартай хэрэглэнэ. Жирэмсэн эмэгтэйчүүдийг мөн суши гэх мэт түүхий загас хэрэглэхийг хориглодог. Учир нь түүхий загас нь урагт сөргөөр нөлөөлж болзошгүй бичил биетнүүдийг агуулдаг.

ШАРСАН АЛГАНА ЗАГАС

УУРАГ 83.5 гр	ӨӨХ ТОС 64.3 гр	НҮҮРС УС 47.7 гр	ИЛЧЛЭГ 1180.8 ккал	ЭСЛЭГ 4.2 гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------

Алгана загас	250гр
Давс.....	2гр
Гурил	7гр
Ургамлын тос (шарах).....	8гр
Тар тар сүмс Тк-8.....	60 гр
Шазалсан бууцай	100гр
Нимбэг	20гр
Гарц.....	1 порц



- АЛХАМ 1** Яснаас нь салгаж цэвэрлэсэн загасыг давс, нунтаг хар перец цацаж амт оруулан хуурай гурилд хөрвүүлж 140-150°C хүртэл халаасан халуун тостой хайруулын тавганд хийж хоёр талыг нь хайрс тогтоон шарна.
- АЛХАМ 2** Дараа нь шарах шүүгээнд 7 минут шарж гүйцэд болгоно.
- АЛХАМ 3** Шарсан загасыг таваглаад шазалсан бууцайгаар хачирлаж, тар тар сүмстэй таваглана.
- АЛХАМ 4** Тавагласан загасыг хүнсний ногоогоор чимэглэж, зүсэм нимбэг тавьж олгоно.

ДАРХАДЫН ЦАГААН ЗАГАС

УУРАГ 29.4 гр	ӨӨХ ТОС 34.7 гр	НҮҮРС УС 36.4 гр	ИЛЧЛЭГ 576.2 ккал	ЭСЛЭГ 0.4 гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Цагаан загас	200 гр
Давс.....	2 гр
Нунтаг хар перец.....	0.01гр
Ургамлын тос (даршлах).....	5 гр
Гурил	40 гр
Өндөг.....	1ш
Нимбэг.....	1/8 ш
Сүү буюу ус.....	40 гр
Ургамлын тос (шарах).....	10 гр
Улаан лооль	60 гр
Яншуй.....	1гр
Чидун жимсний тос	15 гр
Элсэн чихэр.....	3 гр
Гарц.....	1 порц



- АЛХАМ 1** Загасыг гэдэс, загалмайг салгаж голын бор судалыг арилтал урсгал усаар сайтар угааж хоёр болгон хувиран хуваана.
- АЛХАМ 2** Загасаа яснаас цэвэрлэж хөндлөнгөөр нь 1-1.5 см өргөн, 4-5 см урт хэрчинэ.
- АЛХАМ 3** Ургамлын тосонд давс, перец, нимбэгний шүүс хийж сайтар хутгаад дээр нь загасаа хийж сэрүүн газар 30-40 минут тавьж даршилна.
- АЛХАМ 4** Шигшсэн гурилыг бүлээн ус буюу сүү, ургамлын тос, давс, өндөгний шар уураг өтгөн зуурмаг бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 5** Зуурмагийг 10-15 минут байлгасны дараа дээр нь хөөсрүүлсэн өндөгний цагаан уургийг хийж зөөлөн хутгана.
- АЛХАМ 6** Даршилж амталсан загасыг бэлтгэсэн зуурмагт дүрж, 160-170°C хүртэл халаасан их тосонд нэг нэгээр нь хийж, улаан шаргал өнгөтэй болтол шарна.
- АЛХАМ 7** Саванд хэрчсэн улаан лооль, хярж хэрчсэн яншуйг хийж давс, нунтаг хар перец, элсэн чихэр, ургамлын тос хийж амтлаад хольж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 8** Тавган дээр бүрж шарсан загас, зүсэм нимбэг, яншуй улаан лоолийн хачир тавьж олгоно.

САЛСА СҮМСТЭЙ ШАРСАН ЦАГААН ЗАГАС



УУРАГ 50.7 гр	ӨӨХ ТОС 49.06 гр	НҮҮРС УС 81.8 гр	ИЛЧЛЭГ 983.2 ккал	ЭСЛЭГ 0.6 гр
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Цагаан загас /Хөвсгөл/	250 гр
Цөцгийн тос.....	30 гр
Нунтаг хар перец	0.5 гр
Давс/далайн/	0.6 гр
Гурил	40 гр
Цагаан дарс.....	15 гр
Нимбэг /ургамлаараа/	20 гр
Агшаасан жасмин будаа	150 гр
Цагаан сүмс Тк-12.....	60 гр
Улаан лооль тоорийн салса Тк-6	40 гр
Гарц	1порц

АЛХАМ 1

Яснаас салгаж цэвэрлэсэн загасаа давс, нунтаг хар перецээр амталж гурилд хөрвүүлнэ.

АЛХАМ 2

Хайруулын тавганд цөцгийн тос хийж халаагаад бүрж бэлтгэсэн загасаа хайрс тогтоож шарна. Шарах явцдаа цагаан дарсаар амтлана.

АЛХАМ 3

Агшаасан жасмин будаа, тоор, улаан лоолийн салса, хэрчим нимбэгний хамт таваглан, цагаан сүмс дагуулан олгоно.

» ЦАГААН ХООЛ

Цагаан хоолонд мах, загас, шувууны мах идэхээс зайлсхийх хэрэгтэй бөгөөд энэ хоолны дэглэмийг дагадаг хүмүүсийг цагаан хоолтон гэж нэрлэдэг. Цагаан хоолтон хүмүүс хоолны дэглэмийн энэ хэлбэрийг шашин шүтлэг эсвэл хувийн шалтгаанаар, амьтны эрх гэх мэт ёс суртахууны үүднээс ихэвчлэн хэрэглэдэг.

Зарим цагаан хоолтнууд ихэвчлэн тогтвортой байдлын үүднээс энэхүү хоолны дэглэмийг баримталдаг. Жишээлбэл, мал аж ахуй нь хүлэмжийн хийн ялгаруулалтыг нэмэгдүүлж, уур амьсгалын өөрчлөлтөд хувь нэмрээ оруулж, ус, эрчим хүч, байгалийн нөөцийг их хэмжээгээр шаарддаг тул байгаль орчны шалтгаанаар цагаан хоолтон болохоор шийдсэн сая сая цагаан хоолтон байдаг.

Веган хоолны дэглэм гэх мэт олон янзын цагаан хоолтнууд байдаг.

- Лакто-ово-цагаан хоолны дэглэм: Энэ нь мах, загас, шувууны мах хэрэглэдэггүй боловч өндөг, сүүн бүтээгдэхүүнийг хэрэглэдэг.
- Лакто-цагаан хоолны дэглэм: Мах, загас, шувуу, өндөг хэрэглэдэггүй ч сүүн бүтээгдэхүүнийг зөвшөөрдөг.
- Ово-цагаан хоолны дэглэм: Мах, загас, шувуу, сүүн бүтээгдэхүүнийг хэрэглэдэггүй боловч өндөг хэрэглэдэг.
- Пескетариены хоолны дэглэм: Мах, шувууны мах хэрэглэдэггүй боловч загас, заримдаа өндөг, сүүн бүтээгдэхүүнийг зөвшөөрдөг.
- Веган хоолны дэглэм: Мах, загас, шувууны аж ахуй, өндөг, сүүн бүтээгдэхүүн, зөгийн бал зэрэг амьтны гаралтай бүтээгдэхүүн, амьтны гаралтай дайвар бүтээгдэхүүнийг хэрэглэдэггүй.
- Уян хатан цагаан хоол: Энэ бол хааяа мах, загас, шувууны мах багтдаг ихэнхдээ цагаан хоолтон хоол юм.

Зарим судалгаанаас харахад хоолны дэглэмээ тэнцвэртэй дагаж мөрддөг цагаан хоолтнууд бусад хүмүүстэй харьцуулахад цөөн хэдэн чухал тэжээлийг авдаг бөгөөд үүний зэрэгцээ цагаан хоол нь жин хасах, хорт хавдрын эрсдлийг бууруулж, цусан дахь сахарын хэмжээ, зүрхний эрүүл мэндэд сайнаар нөлөөлдөг.

Олон хүмүүс цагаан хоолтон ба веганизм гэсэн нэр томъёог ижил утгатай хэрэглэдэг боловч энэ хоёр ойлголт нь огт ижил биш юм. Веган хүн амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнийг хэзээ ч хэрэглэхгүй.

- **Вежетариан:** Орц найрлагадаа шувуу, загас, усны амьтад болон ямар нэг амьтны (шавьж мөн багтана) биеийн хэсгээс огт агуулдаггүй. Мөн боловсруулалтад нь амьтны гаралтай бодис (ясны нүүрс г.м) ашиглагддаггүй. Өндөг, цагаан идээ болон эдгээрээс гаралтай бодисууд (зөгийн бал зэрэг) нь вежетариан категорит хамаарна.
- **Веган:** Орц найрлагад нь амьтны гаралтай юм уу түүний ямар нэгэн дайвар бүтээгдэхүүн агуулагддаггүй. Боловсруулалтад нь зөвхөн амьтны гаралтай бус бодисууд ашиглагддаг.

ГЛЮТИНТАЙ ХУУРГА

УУРАГ 15.3 гр	ӨӨХ ТОС 16.2 гр	НҮҮРС УС 77.2 гр	ИЛЧЛЭГ 513.8 ккал	ЭСЛЭГ 5.4 гр
---------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

Глютин	100 г
Броколи.....	30 г
Амтат шар чинжүү	50 г
Бор мөөг.....	20 г
Дүпү	20гр
Гүнжидийн үр.....	20 г
Халуун ногоотой сүмс Тк-9.....	60гр
Оливийн тос	5 г



- АЛХАМ 1** Бэлтгэсэн глютинг жигнэж болгоод амтат чинжүү, дүпүг хэрчиж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 2** Саванд ургамлын тос хийж халаагаад хэрчсэн чинжүү, глютин, шазалсан броколи зэргийг хийж хуурна. Дээр нь хэрчсэн бор мөөг, дүпү хийж үргэлжүүлэн хуурна.
- АЛХАМ 3** Бэлэн болгохоос 3 минутын өмнө халуун ногоотой сүмсээр амтлаад, таваглаж гүнжидийн үр цацна.



ДҮПҮНИЙ БӨӨРӨНЦӨГ

УУРАГ 40.4 гр	ӨӨХ ТОС 17.8 гр	НҮҮРС ҮС 80.3 гр	ИЛЧЛЭГ 642.5 ккал	ЭСЛЭГ 4.4 гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Дүпү500 гр
 Шар лууван1-2ш
 Бор мөөг.....3-4ш
 Цагаан гаа20-30 гр
 Агшаасан будаа.....100гр
 Яншуй бага зэрэг

Амтлагч:

Давс1гр
 Элсэн чихэр.....2гр
 Мөөгний амтлагч5-10 гр
 Бор цуу3гр
 Эрдэншишийн цардуул15-30 гр
 Халуун ногоотой сүмс Тк-9
 Нунтаг хар перец0,01гр
 Гарц.....2 порц



- АЛХАМ 1** Дүпүг жижиглэн хэрчих юмуу бутлагч машинаар жижиглэнэ. Цагаан будааг агшааж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 2** Шар лууван, бор мөөг, цагаан гааг хярж хэрчих юмуу үрүүлээр үрж жижиглэнэ.
- АЛХАМ 3** Хайруулын тавганд тос хийж халаагаад хэрчиж бэлтгэсэн ногоонуудаа хийж мөөгний амтлагч, давс, элсэн чихэр, цуу зэргээр амталж хуурна.
- АЛХАМ 4** Хуурсан ногоог хөргөсний дараа бэлтгэсэн дүпүний хольц, будаатай нэмж хутгаад нунтаг хар перец, цагаан гаагаар амталж хэвлэнэ. /Шанзанд цардуул нэмж хутгаснаар хэвлэж шарах явцад задрахаас сэргийлнэ./
- АЛХАМ 5** Бэлтгэсэн шанзыг бөөрөнхийлж халаасан их тосонд шарж гаргаад халуун ногоотой сүмсээр амталж бэлэн болгоно.

ᠠᠯᠬᠤᠮᠤ



БЯСЛАГТАЙ БАЙЦААНЫ ШНИЦЕЛЬ

УУРАГ 51.3 гр	ӨӨХ ТОС 57.3 гр	НҮҮРС УС 63.5 гр	ИЛЧЛЭГ 967.6 ккал	ЭСЛЭГ 6.2 гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Шинэ бөөрөнхий байцаа(2-3ш) .	230гр
Гурил	20 гр
Сүү.....	100гр
Халгай/хатаасан/	5гр
Перец.....	2гр
Талхан хатаам/Сухар/.....	15гр
Монгол бяслаг.....	100 гр
Шарах тос	10гр
Тусаах цөцгийн тос.....	10гр
Эсвэл цөцгий.....	20гр
Гарц.....	160гр



مەھسۇلەت

- АЛХАМ 1** Байцааны голыг нь авч давстай халуун усанд 10-12 минут чанаж гаргаж хөргөөд навчаар нь салгана.
- АЛХАМ 2** Сүүнд гурил, давс, перец, халгай хийж гурилан зуурмаг бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 3** Бэлтгэсэн байцааг давс, перецээр амтлаад голд нимгэн зүссэн бяслаг(20-30гр) хийж захыг нь дотогш нугалан эргүүлж хэлбэр оруулан боож өгнө.
- АЛХАМ 4** Бяслаг боосон байцайг хуурай гурилд өнхрүүлж сүү гурилын зуурмагт дүрж, сухаранд өнхрүүлээд бага тостой халуун хайруулд хоёр талыг нь шаргал хайрс тогтоож шарна.
- АЛХАМ 5** Нэг тавагт 1-2 ширхэгийг тавиад цөцгийн тос, цөцгий, цөцгийн сүүмсний аль нэгийг тусааж олгоно.



БУУЦАЙТАЙ ЛАЗАНЬ

УУРАГ
218.1
гр

ӨӨХ ТОС
188.3
гр

НҮҮРС ҮС
505.3
гр

ИЛЧЛЭГ
4584.3
ккал

ЭСЛЭГ
6.4
гр

Улаан лоолийн нухаш500 гр
Лазань гурил.....1 уут
Ээдэм.....300 гр
Бяслаг200 гр
Цагаан мөөг200гр
Цөцгийн тос.....100гр
Бууцай.....400 гр
Базилик тохируулах
Яншуй тохируулах



- АЛХАМ 1** Цагаан мөөгийг хэрчиж цөцгийн тосонд хуурна. Хуурч зөөлөрсөн мөөгөн дээр улаан лоолийн нухаш хийж хуураад зөөлөн галаар буцалгаж мөөгний амтлагч, базиликаар амтлна.
- АЛХАМ 2** Шарлах шүүгээг 180°C хүртэл халаана.
- АЛХАМ 3** Лазани гурил хүйтэн усанд хийж 5 минут орчим дэвтээгээд буцалж байгаа давс, тостой усанд хийж зөөлөн галаар 8-10 минут чанан шүүж аваад хүйтэн усаар зайлж шүүнэ. Шүүсэн гоймонг ургамлын тосоор тосолж тавина.
- АЛХАМ 4** Лазани бэлтгэх жижиг шаазан болон шилэн, төмөр саванд мөөг улаан лоолийн сүмсээр дүүргэж дээрээс нь ээдэм, үрсэн бяслаг, бууцай болон яншуй (хатаасан эсвэл шинэ) цацна.
- АЛХАМ 5** Энэ мэт дараагийн давхаргыг 3 үелэж тавиад дээр нь сүмс, бяслаг цацаж өгнө.
- АЛХАМ 6** Мөнгөлөг цаасаар бүрж 20 минут шараад мөнгөлөг цаасыг нь авч дахин 10-15 минут шаргал өнгөтэй болтол нь шарж бэлэн болгоно.



» СҮМС, ХАЧИР

ХҮРЭН СҮМС Тк-1



Яс.....	1000 гр	Ус	1500 гр
Лууван	20 гр	Улаан дарс	350 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	20 гр	Улаан лоолийн нухаш	100 гр
Саримс.....	10 гр	Demi-glass /Бор сүмс/	125 гр
Яншуй (иш болон үндэс).....	10 гр	Гарц	1300 гр
Шинцай	10 гр		

АЛХАМ 1 Ясыг жижиглэн цавчиж, хүйтэн усаар угаагаад лууван, сонгино, саримс, яншуй, шанцайн хамт 160°C-т халаасан шарах шүүгээнд малын ясыг 1цаг, шувууны ясыг 30 минут шарна.

АЛХАМ 2 Ясыг шаргал өнгөтэй болтол шарж гаргаад, халуун усанд хийж зөөлөн галаар 1 цаг орчим чанана. Бэлтгэсэн шөл 1л орчим байна. Шөлөө шүүгээд дээрээс нь Demi-glass нэмж сайтар хутган дахин буцалгаж бэлэн болгоно. Demi-glass-г хуурсан гурилаар орлуулж болно.

ЯПОН СҮМС Тк-2

Мирин цуу	300 гр	Төмсний гурил эсвэл	
Япон цуу/кикомин/	250 гр	хуурсан гурил.....	45 гр
Тахианы ясны шөл.....	1000 гр	Элсэн чихэр.....	100 гр
		Үхрийн дашида.....	25 гр

АЛХАМ 150°C хэмд халаасан хайруулын тавганд мирин цуугаа хийж галын дөлөөр шатаагаад дээр нь тос нитгэлийг нь хамсан тахианы ясны шөл нэмж буцалган япон цуу нэмж элсэн чихэр, үхрийн дашидагаар амтлан тагтай саванд зөөлөн галаар 5-10 минут буцалгана. Сүмс бэлэн болохоос 2 минутын өмнө хүйтэн усанд найруулсан цардуул нэмэн өтгөрүүлнэ.

БАРБЕКЬЮ СҮМС Тк-3

УУРАГ 21 гр	ӨӨХ ТОС 31.5 гр	НҮҮРС УС 104.6 гр	ИЛЧЛЭГ 814.6 ккал	ЭСЛЭГ 7.7 гр
--------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Бөөрөнхий сонгино..... 180 гр	Ясны шөл 180 гр
Саримс..... 25 гр	Зөгийн бал..... 70 гр
Шанцай..... 35 гр	Острый соус 200 гр
Хальсгүй улаан лооль (лаазалсан)..... 320 гр	Гич 100 гр
Ургамлын тос 30 гр	Кетчуп 150 гр
Давс..... 1 гр	Халуун чинжүү..... 20 гр
Элсэн чихэр..... 15 гр	Саримс/ургамлаараа/ 20 гр
Улаан лоолийн нухаш 100 гр	Улаан вененгер 50 гр
Базилик /хуурай/ 1 гр	Япон цуу/dark/ 40 гр

АЛХАМ 1 Бөөрөнхий сонгино, саримс, шанцайг жижиглэн хэрчээд халаасан хайруулын тавганд ургамлын тос хийж хуурна. Хууралтын явцад цэвэрлэсэн улаан лоолийг хийж хутгаад 3 минут орчим хуураад ясны шөл нэмж 10-15 минут орчим буцалгана.

АЛХАМ 2 Дараа нь цахилгаан холигчинд хийж острый сүмс, гич, кетчуп, алимны шүүс, чинжүү, элсэн чихэр, базилик зэргийг хольж цахилгаан холигчинд хийж сайтар бутлан бэлэн болгоно.

ШАР ХУЛУУНЫ СҮМС Тк-4

УУРАГ 50.5 гр	ӨӨХ ТОС 51.8 гр	НҮҮРС УС 128.7 гр	ИЛЧЛЭГ 1181 ккал	ЭСЛЭГ 4.7 гр
----------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---------------------------

Шар хулуу..... 1000 гр	Давс/далайн/ 10 гр
Бөөрөнхий сонгино..... 250 гр	Тахианы ясны шөл..... 500 гр
Саримс/ургамлаараа/ 15 гр	Ургамлын тос 50 гр
Лууванг..... 150 гр	

АЛХАМ Шар хулуу, лууванг нэгэн жигд хэмжээтэй хэрчээд жижиглэсэн бөөрөнхий сонгино, саримсны хамт зөөлөн гал дээр хуурна. Дээр нь тахианы шөлөө хийж зөөлөртөл нь буцалгана. Ногоогоо шүүн аваад цахилгаан холигчинд хийж жижиглэж бэлэн болгоно.

АНЬСНЫ СУМС Тк-5

Аньс /ургамлаараа/.....	700 гр	Ус	350 гр
Улаан дарс.....	350 гр	Гарц	500 гр
Элсэн чихэр.....	300 гр		

АЛХАМ Цэвэр саванд аньс, улаан дарс болон элсэн чихрийг хийж хутгаад зөөлөн галаар 30 минут орчим буцалган цахилгаан холигчоор 1 минут орчим жижиглэж нарийн шүүлтүүрээр шүүж дахин зөөлөн галаар өтгөртөл нь буцалгаж бэлтгэнэ.

УЛААН ЛООЛЬ ТООРЫН САЛСА Тк-6

УУРАГ 1.05 гр	ӨӨХ ТОС 15.1 гр	НҮҮРС УС 14.5 гр	ИЛЧЛЭГ 173 ккал	ЭСЛЭГ 0.8 гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------

Улаан лооль/Том/.....	100гр	Давс/нунтаг/.....	2гр
Улаан сонгино.....	20гр	Яншуй.....	8гр
Нимбэгны шүүс.....	5гр	Элсэн чихэр.....	3гр
Олив тос.....	15гр	Улаан лоолийн нухаш.....	10гр
Ногоон өргөст хэмх.....	50гр	Гарц.....	130гр

АЛХАМ 1 Улаан лоолийг хальслан тоорын хамт жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Улаан сонгино, ногоон сонгино, ногоон өргөст хэмх, яншуйг хярж хэрчинэ.

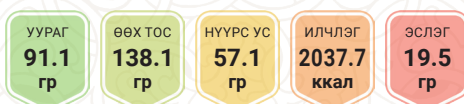
АЛХАМ 2 Бэлтгэсэн ногоогоо цэвэр саванд хийж дээрээс нь нимбэгны шүүс, саримс, оливын тос, улаан лоолийн нухаш нэмж элсэн чихрээр амтлана.

ТАР ТАР СҮМС Тк-7

Майонез	300 гр	шүүс	50 гр
Өндөг /чанасан/	2 гр	Гич	10 гр
Дарсан өргөст хэмх	50 гр	Элсэн чихэр	5гр
Дарсан өргөст хэмхийн		Гарц.....	400гр

АЛХАМ Цэвэр саванд майонез хийж дээрээс нь үрэгчээр жижиглэж үрсэн чанасан өндөг, дарсан өргөст хэмх хийж хутгаад, дарсан өргөст хэмхийн шүүс, гич, элсэн чихэр, давс, нимбэгний шүүсээр амт оруулна.

МӨӨГТЭЙ СҮМС Тк-8



Цагаан мөөг	500 гр	Тахиан ясны шөл	1000 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	110 гр	Цэцгий	250 гр
Саримс/ургамлаараа/	40 гр	Яншуй.....	60 гр
Гахайн утсан мах	90 гр	Шингэн цэцгий.....	40 гр
Цагаан вино	200 гр	White base/нунтаг/	120 гр
Цэцгийн тос.....	60 гр	Гарц.....	2200
Тахиан булион	30 гр		

АЛХАМ 1 150°C-т халаасан цэцгийн тостой саванд хярж хэрчсэн бөөрөнхий сонгино, саримс, цагаан мөөг, гахайн утсан мах хийж 2-3 минут сайтар хууран цагаан дарс нэмэн дарсаа ширгэтэл буцалгана.

АЛХАМ 2 Ширгээсэн дарстай холимог дээр тос нитгэлийг нь хамсан тахианы шөл нэмэн white base-р өтгөрүүлэн тахианы булион, шингэн цэцгийгөөр амтлан тагтай саванд зөөлөн галаар 5-10 минут буцалгана.

ХАЛУУН НОГООТОЙ СҮМС ТК-9

Тай свийт чили сүмс	Цуу.....	50гр
/бэлэн/..... 1000гр	Гарц.....	1300гр
Сос чили сүмс / бэлэн/..... 340гр		

АЛХАМ Тай свийт чили сүмс , сос чили сүмс, цууг цэвэр саванд хийж сайтар хольж бэлэн болгоно.

ҮНДСЭН ЦАГААН СҮМС Тк-10

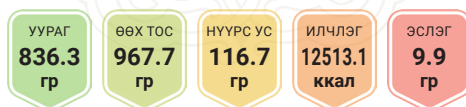
Шингэн сүү..... 400 мл	Задь/хуурай/..... 2 гр
Цөцгийн тос..... 500 гр	Лаврын навч..... 0,5 гр
Гурил/орос/..... 50 гр	Давс..... 5 гр
Бөөрөнхий сонгино..... 50 гр	Гарц..... 500 гр
Саримс/ургамлаараа/..... 5 гр	

АЛХАМ 1 Хайруулын тавганд цөцгийн тос хийж хайлуулаад гурилаа хийж сайтар хутган хуурна.

АЛХАМ 2 Бөөрөнхий сонгино саримс, задь, лаврын навчийг шингэн сүүнд хийж 30 секунд орчим буцалгаад ногоогоо шүүж авна.

АЛХАМ 3 Дээр нь хуурсан гурилаа хийж нэгэн жигд болтол нь хутгаж давсаар амтална.

ШОРЛОГНЫ МАХ ДАРАХ Тк-11



Тэмээний цул мах..... 5000 гр	Ургамлын тос..... 200 гр
Бөөрөнхий сонгино..... 700 гр	Бөөрөнхий хар перец..... 5 гр
Амтат чинжүү..... 500 гр	Бүлгүги амтлагч /Бэлэн/..... 200 гр
Саримс /ургамлаараа/..... 110 гр	Гарц..... 5000 гр
Лаврын навч..... 2 гр	

АЛХАМ 3x3 см хэмжээтэй шоо дөрвөлжин хэрчсэн тэмээний гол эсвэл цул махыг 2:5 см хэмжээтэй шоо дөрвөлжин хэрчсэн бөөрөнхий сонгино, амтат чинжүү, саримс, ургамлын тос, бөөрөнхий хар перец, су булгуги сүмсээр амтлан тагтай саванд хийж дарна.

ТАХИАНЫ ЦЭЭЖ МАХ ДАРАХ Тк-12



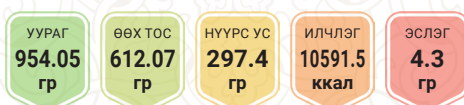
Тахианы цээж мах	1000 гр	Хатаасан халуун	
Ургамлын тос	1000 гр	улаан чинжүү	50 гр
Саримс/ургамлаараа/	30 гр	Яншуй	40 гр
Цагаан гаа /ургамлаараа/ ...	60 гр	Давс	3 гр

АЛХАМ 1 Саримс, цагаан гаа. яншуй зэргийг жижиглэн хэрчинэ. Хатаасан улаан чинжүүг ишнээс нь салгаад бяцална.

АЛХАМ 2 Ургамлын тос, оливын тосон дээр бэлтгэсэн ногоо болон давсыг хийж сайтар хутгаж бэлэн болгоно.

АЛХАМ 3 Тахианы цээж махыг тосон дарлаганд хийж амтыг нь маханд шингэтэл 24 цаг байлгана.

ҮХРИЙН БУЛЧИН МАХ ЧАНАХ ТЕХНОЛОГИ Тк-13



Үхрийн булчин мах	5000 гр	Ногоон сонгино	50 гр
Солонгос цуу	750 гр	Бөөрөнхий хар перец	5 гр
Чихрийн өтгөрүүлсэн		Саримс/ ургамлаараа/	50 гр
уусмал	750 гр	Ус	2500 мл
Хатаасан улаан чинжүү	100 гр	Гарц	3000
Бөөрөнхий сонгино	300 гр		

АЛХАМ 1 Үхрийн булчин махаа хүйтэн усаар угаана.

АЛХАМ 2 Саванд ус хийж булчин махаа нэмээд солонгос цуу, хатаасан чинжүү, чихрийн уусмал, хальсалсан бөөрөнхий сонгино ногоон сонгино, үрлэн хар перец, ургамлаараа саримс зэргээр амт оруулан уурын битүү чанагчинд хийж зөөлөн галаар мах зөөлөртөл 40-50 минут буцалгаж болгоно.

ГЛЮТИН ГАРГАХ ТЕХНОЛОГИ Тк-14



Дээд гурил 1 кг
Ус..... 400-600мг

АЛХАМ 1 Гурилаа шингэвтэр зуурч гялгар уутанд буюу саванд хийж 2-4 цаг орчим байлгаад савтай хүйтэн усанд хийж базах ба цардуулыг гүйцэд угаах замаар усыг хэдэн удаа солино.

АЛХАМ 2 Гаргаж авсан уян хатан, сунамхай шинж чанартай хэсгийг глютин уураг гэх ба 1 кг гурилаас 350 г орчим глютин гарна гэж тооцоолдог. Үүнийг буузны гурил шиг жижиг хэмжээтэй тасалж нимгэн элдээд шарах юм уу жигнэж болгосны дараа хэрчээд төрөл бүрийн хоолонд мах орлуулан хэрэглэж болно.

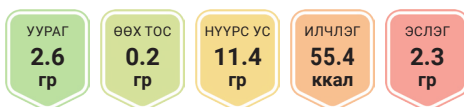
ШАР БУУРЦГИЙН ХАТААСАН УУРАГ БОЛОВСРУУЛАХ Тк-15



Шар буурцгийн хатаасан уургийг халуун бүлээн усанд 15 минут орчим дэвтээнэ. Дараа нь шар усыг нь арилтал 4-5 удаа угааж, зайлна. Хамгийн сүүлчийн удаагийн угаалтын дараа усыг сайтар шавхаж гаргана. Угаасан уургийг мөөгний амтлагч /үүсүү/, шар буурцгийн сүүмсээр амтална. Мах шиг бор хүрэн өнгөтэй болгохыг

хүсвэл буурцгийн жангаар амтлаарай. Амталсан уургийг тос хийж халаасан хайруулын тавганд хийж хуурна. Хуурч бэлтгэсэн шар буурцгийн уургийг төрөл бүрийн хоолонд хэрэглэх ба хөлдөөж хадгалж болно.

ШИНЭ НОГООНЫ САЛАТ Тк-16



Салат навч.....	40 гр	Редиск.....	10 гр
Бууцай.....	40 гр	Лууван.....	20 гр
Үрлэн помидор.....	25 гр	Аньсны сүмс Тк-5	20 гр
Ягаан байцаа.....	15 гр		

АЛХАМ Салат навч, бууцайг 3x3 хэмжээтэй дөрвөлжин, ягаан байцаа лууванг 0.2 см зузаан нарийн савхан, улаан лоолийг таллан хувааж, өргөст хэмхийг 0.2 см зузаантай тал цагираг, редискийг 2мм өргөнтэй бүтэн цагираг хэлбэртэй хэрчин хооронд нь сайтар хольж сүмсээр амталж бэлтгэнэ.

ХУУРСАН НОГОО Тк-17



Хулуу.....	70 гр	Цагаан дарс.....	15 гр
Шар лууван чанасан.....	60 гр	Давс.....	2 гр
Броколи.....	50 гр	Нунтаг хар перец	0,1 мл
Бөөрөнхий сонгино.....	15 гр	Цэцгийн тос.....	20 гр

АЛХАМ Чанасан шар лууванг 0,8 см зузаан 5-6 см урттай тэгш өнцөгтэй хэрчин 150°C-д халаасан ургамлын тостой хайруулын тавганд хийн хуурна. Дээр нь 0,2 см зузаан тал цагираг хэлбэртэй хэрчсэн хулуу хийн 2 минут сайтар хуураад бутар нь салгаж шазалсан броколи нэмж хагас хуурай цагаан дарс, давс, нунтаг хар перецеээр амтлан /ногоо амтлагч байж болно/ амтлан бүх ногоог гүйцэд болтол 3-5 минут хуурч болгоно.

ЭЭДЭМ ХӨМҮҮЛНИЙ ХАЧИР Тк-18

УУРАГ 25 гр	ӨӨХ ТОС 69.4 гр	НҮҮРС УС 15.1 гр	ИЛЧЛЭГ 787.8 ккал	ЭСЛЭГ 0 гр
--------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------------------

Ээдэм.....	100 гр	Давс.....	1гр
Хөмүүл	100 гр	Зөгийн бал	1 гр
Шингэн цөцгий.....	200мл	Нимбэгний шүүс	1 гр

АЛХАМ Саванд шингэн цөцгий хийж дээр нь жижиглэсэн хөмүүл, үйрүүлсэн ээдэм зэргийг хийж давс, зөгийн бал, нимбэгний шүүс зэргээр амтлан бэлэн болгоно.

ХӨМҮҮЛТЭЙ ДАЛАН ДАВХАР ГАМБИР Тк-19

Гурил	200 гр	Шар тос.....	30 гр
Давс.....	1 гр	Хөмүүл	15гр
Хүнсний сода	5 гр		

АЛХАМ 1 Бүлээн усанд хүнсний сода, давс хийж уусган гурилаа шигшиж хийж зуурч амраана.

АЛХАМ 2 Зуурмагаас таслан авч элдээд шар тос түрхэж жижиглэн хэрчсэн хөмүүл цацан хуйлж элдэнэ.

АЛХАМ 3 Хайруулын тавганд шар тос хийж халаагад элдэж бэлдсэн гурилан зуурмагаа хийж хоёр талаар нь хайрс тогтоон шарж бэлэн болгоно.

ТУРМЕРИКЭЭР АМТАЛСАН БУДАА Тк-20

Жасмин будаа.....	500гр	Бөөрөнхий хар перец	1гр
Бөөрөнхий сонгино.....	250гр	Давс.....	5гр
Саримс.....	15гр	Цэцгийн тос.....	30гр
Турмерик	50гр	Гарц.....	1200гр
Лаврын навч.....	0гр		

АЛХАМ 1 Саванд цэцгийн тос хийж халаагаад, хярж хэрчсэн сонгино, саримс, лаврын навч зэргийг хийж зөөлөртөл хуураад будаа болон турмерик нэмж хийн үргэлжлүүлэн 2-3 минут хуурна.

АЛХАМ 2 Тахианы ясны шөл нэмж давсаар амтлан зөөлөн галаар агшаана.

ЧӨМӨГНИЙ ТОСТОЙ ЖИГНЭСЭН ГУРИЛ Тк -21

Гурил	700гр	Ус	330мл
Үхрийн эсвэл хонины чөмөгний тос.....	250гр	Гарц	1100гр

АЛХАМ 1 Саванд гурилаа шигшин хийж бүлээн усаар хатуувтар зуурч сайтар нухаж амраана.

АЛХАМ 2 Гурилаа нимгэн элдэн чөмөгний тосыг жигд түрхэж 5:7 см харьцаатай хэрчин давхарлаад жигнэж бэлтгэнэ.

НОМ ЗҮЙ

НЭГ. СУДАЛГААНЫ НОМ ЗҮЙ

1. Авдай Ч. Монголын нүүдэлчдийн үндэсний уламжлалт технологи УБ. 2003
2. Батсүх Ц, Алтанцэцэг Я, нар Монголчуудын нүүдэлчдын тайлбар толь II боть УБ. 2015
3. Батсүх Ц, Алтанцэцэг Я, Энхцэцэг Э, нар Монгол үндэсний хүнс судлал, УБ.2013
4. Гомбо Г. Монгол үндэстэний хүнс, хоол УБ
5. Грюнер/Мету/ Хүммел “Гал тогооны ном” Орчуулсан Алтансүвд Г, Батсүх Ж, нар УБ 2014
6. Октябрь Ж. Монголчуудын хүнс хоол УБ 2012
7. Оюундарь Н, Оюунгэрэл Л, нар Цагаан хоол эрүүл мэнд УБ 2017
8. Лигаа У., Даваасүрэн Б., Нинжил Н. 2000. Монгол орны эмийн ургамал өрнө, дорнын анагаах ухаанд хэрэглэгдэх нь. Улаанбаатар, 648 х.

ХОЁР. ГАДААД ХЭЛ ДЭЭРХ НОМ

1. 100 GREAT ITALIAN RECIPES, edited by Academia Barilla
2. “Cooking With Roots ASIAN” DEYAGI SANMUGAM & CHRISTOPHER TAN
3. “Gluten-Free Cooking” Copyright © 2012 by General Mills, Minneapolis, Minnesota. All rights reserved
4. “DAYID TANIS MARKET COOKING” Text copyright © 2017 by Dayid Tanis
5. CHEF AT HOME BY UWE MICHEEL, first edition 2010

ГУРАВ. ЦАХИМ ЭХ СУРВАЛЖ

1. <https://www.who.int/health-topics/nutrition>
2. <https://www.pinterest.com/>
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Staple_food
4. <https://www.sunset.com/recipe/>
5. <http://www.gegeerel.mn>
6. <https://www.yeganyejetaryen.com/>