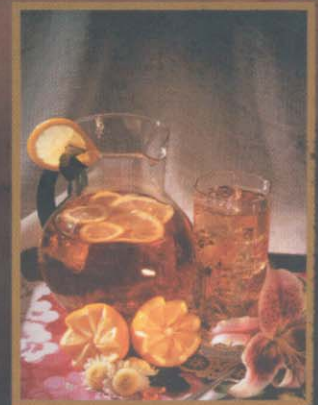
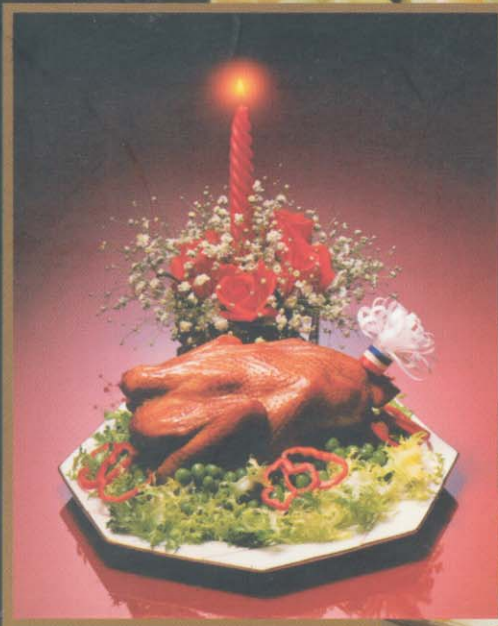
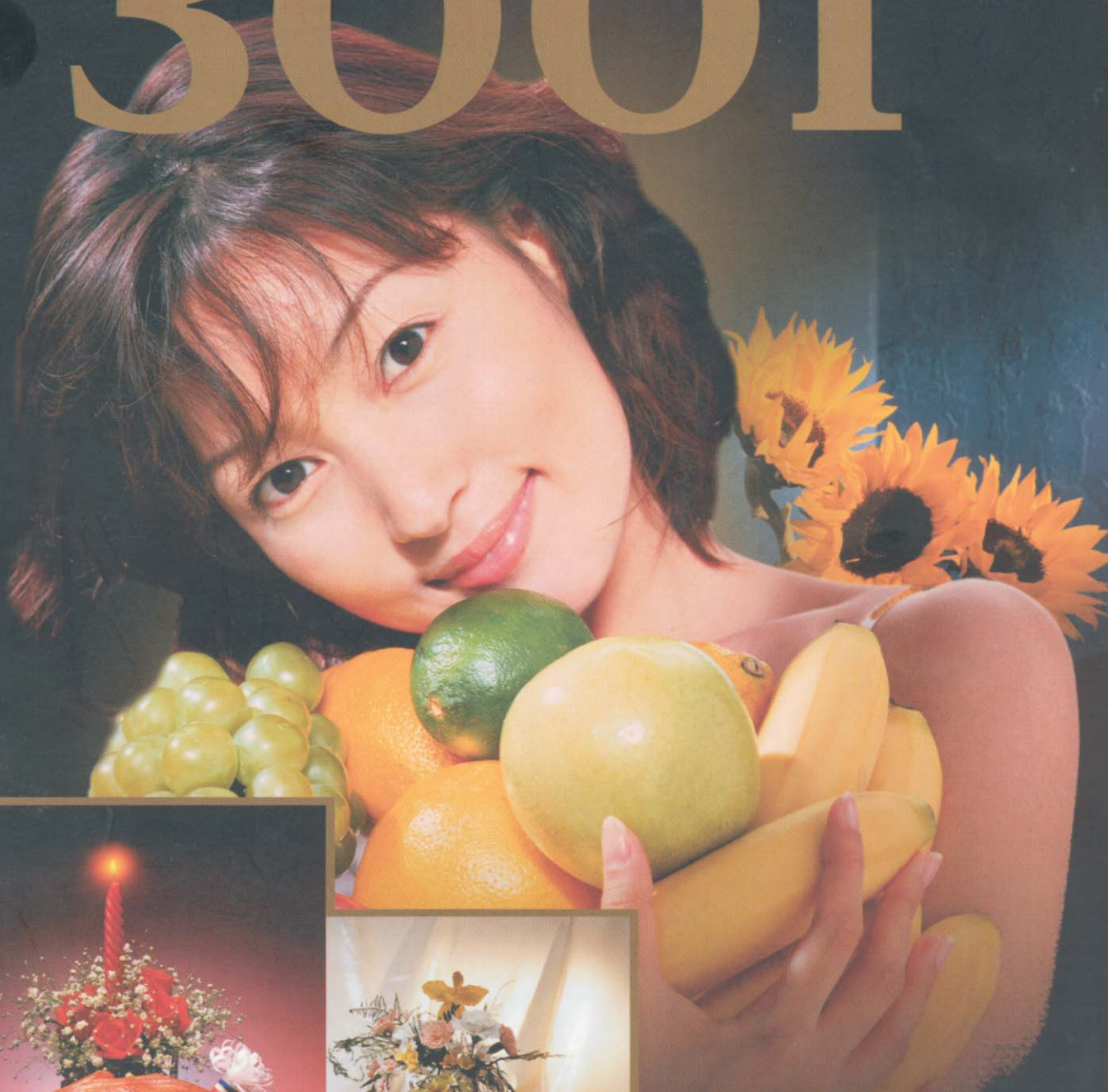


МАЖА
300Г



НАРИЙН БООВ

Нарийн боов
хийхэд хэрэглэгдэх
үндсэн бүтээгдэхүүнүүд



Хүнсний бүтээгдэхүүний чухал хэсгийг нарийн боов эзэлдэг. Төрөл бүрийн нарийн боовыг тос, өндөг, чихэр, бурам, сүү, зөөхий зэрэг амтлагчууд оролцсон, тодорхой найрлага бүхий зуурмагаар бэлтгэдэг. Нарийн боов хийх гол бүтээгдэхүүн нь гурил бөгөөд гэрийн нөхцөлд нарийн боовыг дээд, 1-р гурилаар, мөөхийг 2-р гурилаар хийдэг. Шигшсэн гурилаар хийсэн бүтээгдэхүүн хөөлт сайтай амтлаг болдог учраас нарийн боов хийхийн өмнө гурилыг заавал шигших хэрэгтэй. Шигших нь гурилыг гадны хольцоос цэвэрлэхийн хамт, гурилан доторхи хүчилтөрөгчийн хэмжээг нэмэгдүүлснээр хөрөнгийн идэвхжилгийг сайжруулдаг. Хүйтэн сэрүүний улиралд гурилыг хэрэглэхийн өмнө дулаан байранд оруулж 12 хэм хүртэл бүлээсгэх шаардлагатай.

Нарийн боовонд орох элсэн чихрийн хэмжээг сайн тохируулах хэрэгтэй. Элсэн чихэр багадвал нарийн боов цайвар өнгөтэй, амтгүй болдог бөгөөд ихэдвэл хөрөнгийн исэлтийг саатуулж, шарах, жигнэх явцад бүтээгдэхүүний гадаргууд хатуу хальс үүсэн, болц удааширч түүхийрдэг. Элсэн чихэр, элсэн чихрийн нунтаг, давс зэргийг жижиг нүхтэй шигшүүрээр шигших юмуу эсвэл усанд уусгаад, шүүж хэрэглэнэ. Зарим төрлийн нарийн боовыг цөцгийн болон шар тос, амьтан ба ургамлын тосоор амталдаг. Шар тосыг хэрэглэхдээ 1 кг маргаринд 200 гр-аар, 1 кг ургамлын тосонд 300 гр-аар тус тус хольж хэрэглэж болно. Гэрийн нөхцөлд 1 кг цөцгийн тосыг 840-860 гр шар тосоор орлуулж болдог.

Нарийн боовны зуурмаганд мөн шингэн болон өтгөрүүлсэн сүүг хэрэглэдэг. 1л шингэн сүүг 250 гр өтгөрүүлсэн сүү, эсвэл 130 гр хуурай сүүгээр тус тус орлуулж болно. Өтгөрүүлсэн сүүг буцалгаад, 70 хэм хүртэл хөргөсөн бүлээн усанд найруулан хэрэглэдэг. Хуурай сүүг, урьдчилан усанд найруулсны дараа шүүж хэрэглэнэ. Үүний тулд хуурай сүүг эхлээд бага хэмжээний бүлээн усанд хийж, маш сайн хутгаж жигдрүүлээд, дараа нь үлдсэн усаа нэмж, 30-40 минут сэрүүн газар байлгавал, сүүний уураг тосны хөөлт сайжирдаг. 110-130 гр хуурай сүүний нунтгийг сэргээхэд 70 хэмийн 900 мл халуун ус орно. 70 хэмээс дээш халуун усанд сэргээвэл, хуурай сүүний тэжээллэг чанар алдагддаг.

Мөн нарийн боовыг амтлахад шинэ болон хуурай аарцыг ашиглаж болдог. Шинэ аарцны шар сүүг нь шүүж авсны дараа хэрэглэх хэрэгтэй. Хэрэв аарц хуурай бол 1 кг аарц тутамд 1-1,5л буцалгасан хүйтэн ус байхаар бодож дэвтээгээд, дараа нь машиндаж хэрэглэнэ. Хөлдөөсөн аарц үйрмэг болдог учир, нарийн боовонд хийж болохгүй.

Гурилан бүтээгдэхүүний амт үнэрийг сайжруулж, илчлэг чанарыг нэмэгдүүлдэг учраас өндгийг нарийн боовонд өргөн хэрэглэдэг. Өндгийг шар, цагаан уургаар нь хөөсрүүлэн ашигладаг. Харин хөнгөн цагаан саванд хийж хутгахад өнгө нь хэмжээнээсээ 3-3,5 дахин нэмэгдэх хүртэл нь хөөсрүүлэн ашигладаг. Харин хөнгөн цагаан саванд хийж хутгахад өнгө нь харладаг тул ийм сав хэрэглэж болохгүй. Өндгийг хэрэглэхийн өмнө чийдэнгийн гэрэлд сайн шалгаж үзэх хэрэгтэй. Дотроо ямар нэг хар толботой байвал, муудсаны шинж гэж үздэг. Шинэ өндөгний оронд хуурай өндгийг орлуулан хэрэглэж болдог. Хуурай өндгийг эхэлж шигшээд, дээрээс нь хүйтэн ус юмуу сүү нэмж 30-40 минут байлгана. Ингэж найруулсан өндгөөр зөвхөн халуун хоол хийж, тэр дор нь хэрэглэнэ. Нарийн боовонд хийх бол жигдэртэл нь хутгаад, 1 : 0.3 харьцаатай ус нэмж сайн зуураад хэрэглэнэ. 100 гр хуурай өндгөнд 350 гр ус, 4гр давс орно.

Гурил эсгэх үндсэн бүтээгдэхүүн нь хуурай, шингэн хөрөнгө юм. Хуурай хөрөнгийг 30-35 хэмийн бүлээн усанд уусгаж 1 цаг байлгаад, шүүж хэрэглэнэ. Шингэн хөрөнгө бэлтгэхэд, зориулалтын хуурай хөрөнгийг гурилтай хольж, бүлээн усаар зуурч 1 цаг байлгаад шүүж авна.



ЗУУРМАГ

бэлтгэх тухай

Нарийн боов хийх
ажиллагаа зуурмаг

бэлтгэх, шарж

жигнэж болгох,

бэлэн болсон

бүтээгдэхүүнийг

амтлаж чимэглэх гэсэн 3

үе шатаар явагдана.

З

уурмагийг найрлаганд нь орж байгаа бүтээгдэхүүний хэмжээ, хольц, нэр төрлөөс хамаарч, хөрөнгөтэй, хөрөнгөгүй гэж хуваадаг. Мөн багсрагтай, давхаргат, тослог, чанамал, өрмөнцөр, хольцгүй зуурмаг гэх зэргээр ангилна.

Эдгээр зуурмагууд нь хоорондоо бэлтгэх арга, дотор нь орсон хүнсний зүйлүүдийн найрлага, амт чанараараа ялгагддаг.

Зуурмаг

ХӨРӨНГӨТӨЙ

Хөрөнгөтэй зуурмагаар пирошки, төрөл бүрийн шанзтай пирог, жижиг талх, бин зэрэг бүтээгдэхүүн хийж болно. Хөрөнгөтэй зуурмагт орох элсэн чихэр, тосны хэмжээг хатуу баримтлах шаардлагатай. Учир нь элсэн чихэр ихэдвэл хөрөнгөний эсгэх үйл ажиллагааг саатуулна. Тос нь хөрөнгөний ус нэвтрэх сувгийг таглаж, эсэлт явагдах ажиллагааг удаашруулдаг.

Хөрөнгөтэй зуурмагийг шууд ба шууд биш аргаар бэлтгэдэг. Шууд биш аргаар элсэн чихэр, тос бага орох, шууд аргаар элсэн чихэр, тос их орох зуурмагийг бэлтгэдэг. 1 кг хөрөнгө бэлтгэхэд:

Орц: Дээд гурил 600 гр, элсэн чихэр 40 гр, цөцгийн тос буюу маргарин 20 гр, давс 10 гр, хөрөнгө 20 гр, ус 330 гр тус тус орно.



Эр хүний зурхайг хүүхэд зам
хороодоор дайрч өнгөрнө



Шууд аргаар зуурмаг бэлтгэх

Хуурай хөрөнгийг 40 хэмээс дээшгүй бүлээн усанд найруулж шүүгээд, дээрээс нь 35-40 хэмийн халуун ус, элсэн чихэр, давс, өндөг нэмж сайн хутгана. Дараа нь хуурай гурилаа бага багаар хийж, хайлуулсан цөцгийн тос юмуу маргарин нэмээд, дахин хутгаж, дулаан газар 3-4 цаг тавьж эсгэнэ. Зуурмаг 1,5 дахин өсөх үед дахин 1-2 минут нухаж эргүүлэн хөөлгөнө. Энэ ажиллагааг 1-2 удаа давтан хийнэ.

Шууд биш аргаар зуурмаг бэлтгэх

Гурил зуурах саванд, нийт орох усныхаа 60-70%-ийг 35-40 хэм хүртэл халааж хийгээд, дээр нь бүлээн усаар найруулсан хөрөнгө нэмж, нийт гурилын талыг нь хийж зуурна. Дээр нь хуурай гурил цацаж савыг таглаад, дулаан байранд 2-3 цаг байлгаж хөөлгөнө. Зуурмаг 2 дахин өсөж хөөгөөд, буурах үед давс, элсэн чихэр, өндөг, үлдсэн усыг нэмж, гурилын үлдэгдлийг бага багаар цацаж, дахин зуурна. Зуурч дуусахын өмнө хайлуулсан тос юмуу маргарин нэмж нухаад, битүү тагтай саванд хийж, 2 цаг орчим тавьж хөөлгөнө. Хөөж байх явцад нь 2-3 удаа эргүүлж нухна.

Хөрөнгө гүй

Хөрөнгөгүй зуурмагийг өндөгтэй, тослог, давхаргат, чанамал гэх зэргээр ангилдаг. Төрөл бүрийн зуурмагуудыг зуурахад орчны дулаан чухал үүрэгтэй. Жишээлбэл: Хөрөнгөт зуурмагийн төрлүүд 20-иос багагүй хэмд сайн хөөдөг байхад чанамал зуурмагийг 35-40 хэмд бэлтгэдэг.

Тослог зуурмагийг хөрөнгө хийхгүйгээр тос хольж, сэрүүвтэр байранд, давхаргат зуурмагийг үе, үе хөргүүрт хийж 18-20 хэмд, өндөгтэй зуурмагийг мөн 18-20 хэмд бэлтгэнэ.

Нарийн боовыг шарах, жигнэх хугацаа, дулаан мөн харилцан адилгүй байдаг. Багсраагүй хөрөнгөт зуурмагаар бэлтгэсэн бүтээгдэхүүнийг 250-270 хэмд, багсрагтай зуурмагийн бүтээгдэхүүнийг 220-240 хэмд, өндөгтэй зуурмагийн бүтээгдэхүүнийг 200-220 хэмд, тослогтой зуурмагийн бүтээгдэхүүнийг 250-260 хэмд, чанамал зуурмагийн бүтээгдэхүүнийг 200-220 хэмд жигнэж болгоно.



Өндөгтэй зуурмаг

Өндөгтэй зуурмагийг халуун ба хүйтэн гэсэн 2 аргаар бэлтгэдэг.

Хүйтэн арга: Өндөгний шар уургийг ялган, элсэн чихэртэй хутгаад, дээрээс нь гурилаа цацах маягаар хийж зуурна. Үлдсэн цагаан уургийг хутгаж хөөсрүүлээд, зуурмаг дээр хийж, дахин зөөлөн хутгана.

Халуун арга: Өндгийг элсэн чихэртэй хольж, тасралтгүй хутгах зуур, зөөлөн гал дээр 45-50 хэм хүртэл халаагаад, халаалтыг зогсоож өндөгний хэмжээг 2,5 - 3 дахин ихэстэл хутгана. Дээрээс нь гурилаа цацах маягаар хийж зуурна.

Халуун, хүйтэн аргаар бэлтгэсэн зуурмагийг зориулалтын цаас дэвссэн тэвшинд жигд тарааж хийгээд, 200-220 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд жигнэнэ. Өндөгний шар, цагаан уургийг ялгаж зуурснаар бүтээгдэхүүн хөөлт сайтай, сөвсгөр зөөлөн болдог. Зуурмагийг боловсруулахдаа дараах зүйлийг анхаарах хэрэгтэй. Үүнд:

-Зуурмагийг тэвшинд удаахгүй байх.

-Зуурмагийг ширүүн доргиохоос болгоомжлох.

-Шарах шүүгээний халуун зохих хэмжээнд хүрээгүй байхад зуурмагийг хийхгүй байх зэрэг болно.

Энэ зуурмагаар төрөл бүрийн жигнэмэг, хотол бялуу, пирожин, пирог, кекс зэрэг бүтээгдэхүүн хийдэг.

Тослог зуурмагийг зуурахын тулд юуны өмнө цөцгийн тосыг урьдчилан, зөөлрүүлж бэлтгэх хэрэгтэй. Үүний тулд хүйтний улиралд цөцгийн тосыг 18-20 хэмийн дулаан байранд 16 цагийн турш тавьж гэсгээнэ. Гал дээр хайлуулж болохгүй. Зөөлрүүлсэн цөцгийн тос, өндөг, элсэн чихрийг хольж, зуурагч машинаар 5 минут машиндаад, бага зэргийн халуун ус хийж дахин 15 минут хөөсөртөл нь хутгана. Дараа нь жорд заасан хэмжээний сод, давс, ванилин, гурилыг хийж зуурмагийг зуурна.

Тослог зуурмагийг мөн дараах аргаар бэлтгэж болно. Саванд ус, цөцгийн тос, давс, элсэн чихрийг жорын дагуу хийж, буцалтал нь халаагаад, дээрээс нь гурилаа нэмж 60-70 хэмийн халуун зуухан дээр жигд болтол нь хутгаж, зуурна. Зуурмагийг гал дээрээс аваад өндгийг бага багаар гоожуулан хийж, тасралтгүй хутгана. Энэ зуурмагт чихэр хийхгүй байж болно.

Энэ зуурмагаар цагираган, шоколадтай, кремтэй, тослог, аарцтай гэх зэрэг төрөл бүрийн жигнэмэгүүдийг хийж болно.

1кг тослог зуурмаг бэлтгэхэд:

Орц: Гурил 500гр, үрэх гурил 40 гр, цөцгийн тос буюу маргарин 310 гр, элсэн чихэр 210 гр, ванилин, сод, давс тус бүр 0,5 гр, өндөг 1ш, ус 20 гр тус тус орно.

Тослог зуурмаг

Чанамал зуурмагийг 2 аргаар бэлтгэж болно.

Савтай усанд цөцгийн тос, давс хийж буцалгаад, дээрээс нь шигшсэн гурилаа бага багаар нэмж, зөөлөн галаар 1 минут орчим буцалгана. Дараа нь 15-20 минут хөргөөд, өндөг нэмж, дахин хутгаад, 180-200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 20-25 минут жигнэнэ. Зуурмаг өтгөрвөл хөөлт муудаж, шингэдвэл урсах талтайг анхаарах хэрэгтэй.

Мөн саванд ус, цөцгийн тос, давс, элсэн чихэр хийж, сайтар холин 60-70 хэм хүртэл халаагаад дээрээс нь хуурай гурилаа жигд цацан хийж, шаргал өнгөтэй болтол нь хутгана. Гал дээрээс авч, өндгийг нэг нэгээр нь цувуулан хийж, дахин тасралтгүй хутгана. Бэлэн болсон зуурмагийг бага зэрэг амраагаад, нарийхан хуруу хэлбэртэйгээр хэрчиж, урьдчилан тосолсон тэвшинд хооронд нь 4-5 см зайтай өрөөд, 200-220 хэмийн халуун шарах шүүгээнд хийж жигнэнэ. Бүтээгдэхүүний дотор талыг хөндий байлгах бөгөөд, түүгээр нь крем шахаж гадна талд нь шоколад, элсэн чихрийн ханд түрхэж, эклер болон бусад шанзтай боов хийж болно.

Чанамал зуурмаг



Давхаргат зуурмаг

Давхаргат
зуурмагийг 2
аргаар бэлтгэж
болно

Энэ зуурмагаар бүтээгдэхүүн хийхийн тулд доорх дүрмийг сайн мөрдөх хэрэгтэй.

- Зуурмагийг хэрэглэхийн өмнө заавал хөргөх хэрэгтэй.

- Зуурмагийг хэвэнд хийхийн өмнө хэвийг тосолж болохгүй, усаар норгоод сэрүүн газар байлгана.

- Шарах шүүгээнд жигнэх жижиг бүтээгдэхүүний дээд талыг өндгөөр бүрэхдээ, хажуу тал уруу нь урсахаас болгоомжлох хэрэгтэй. Урссан өндөг бүтээгдэхүүний хөөлтөнд саад болдог.

- Жигнэмэгийг шарах үед шарах шүүгээг урьдчилан 250 хэм хүртэл халаах бөгөөд жигнэх үед шарах шүүгээний халуун 210-220 хэм байвал зохино.

- Пирожки, төрөл бүрийн печенье, бялууны жигнэмэг зэрэг жижиг бүтээгдэхүүнийг 15-20 минут, пироги гэх мэтийн шанзтай бүтээгдэхүүнийг 25-30 минут жигнэнэ.

Давхаргат зуурмаг бэлтгэх 1-р арга



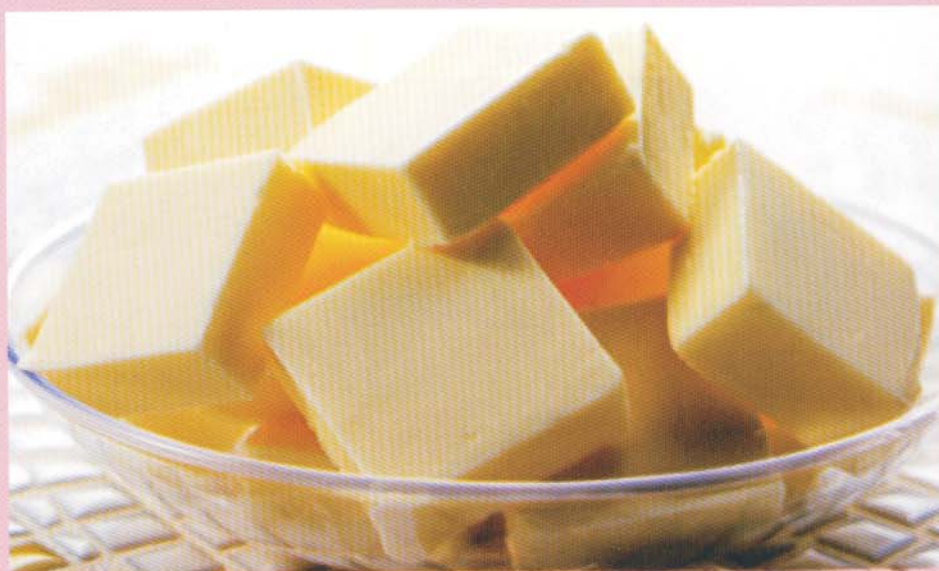
Цөцгийн тосыг зохих хэмжээний гурилтай хольж зуураад, 2 см зузаантай дөрвөлжин хэлбэртэй хэрчиж, хөргөгчинд хийнэ. Шилэн аяга усанд өндөг, давс хийж сайн хутгаад тусгай саванд юүлэн, дээрээс нь хуурай гурил хийж 2 дахь зуурмагийг зуурна. Зуурмагийг 15-20 минут нухаад, чийгтэй даавуугаар бүтээж 20-30 минут хөөлгөнө. Зуурмагийг эхний тостой зуурмагнаас 2

дахин зузаан байхаар элдээд, голд нь тостой зуурмагийг тавьж 4 талаас нь нугалан, дугтуй хэлбэр оруулаад дахин элдэнэ. Дугтуйны зузаан 1см, өргөн нь ойролцоогоор 20 см байвал зохино. Элдсэн зуурмагийг 4 давхар болгон нугалаад, хөргөгчинд хийж 30-40 минут хөргөнө. Хөргөсөн зуурмагийг дахин элдэж, дахин хөргөгчинд хийх маягаар, энэ үйлдлийг 3 дахин давтана. Зуурмагийг зөвхөн нэг тал уруу нь элдэх хэрэгтэй.

Давхаргат зуурмаг бэлтгэх 2-р арга

Саванд хүйтэн ус, нимбэгний хүчил, өндөг, давс хийж сайн хутгаад, дээрээс нь гурилыг бага багаар хийж зуураад 10-15 минут нухна. Зуурмагийг савнаас нь гаргаж, бөөрөнхий болгон нухаад дээгүүр нь чагтлан зүсэж, бага зэргийн гурил цацан, чийгтэй даавуугаар бүтээж 20 - 30 минут амраана. Цөцгийн тос юмуу маргариныг жижиглэн хэрчиж саванд хийгээд, гурил хольж хутгана. Гурилыг тосны жингийн 10% байхаар тооцно. Дараа нь тосоо савнаас гарган вандан дээр тавьж, гонзгой дөрвөлжин / 150 * 300мм/ хэлбэртэй, 20мм зузаантай болгон хөргөгчинд хийж 12-14 хэм хүртэл хөргөнө. Чагталж зүссэн зуурмагийг дундаа 20-25мм, захаараа 17-20 мм зузаан байхаар 4 дэлбээт цэцгэн хэлбэр гаргаж элдэнэ.

Голд нь хөргөсөн тосоо тавьж 4 булангаас нь эвхэж дугтуй хэлбэртэй болгоод, дээрээс нь хуурай гурил



цацаж, дундаас нь эхлэн 10 мм зузаантайгаар, тэгш өнцөг гарган элдэнэ. 2 захыг нь дундаа уулзахаар нугалж, дахин голоор нь нугалаад 4 давхар болгон, хөргөгчинд хийж 30-40 минут байлгана. Хөргөгчнөөс гаргаж дахин дээрх байдлаар элдээд 4 нугалж эвхэн, хөргөгчинд хийнэ. Энэ ажиллагааг 3 дахин давтан хийнэ. Ийм зуурмагаар тэргүүн, эрвээхэй, савхан давхраат гэх мэт төрлийн боов хийж болно

1кг зуурмаг бэлтгэхэд-
Орц: Дээд гурил 500 гр, үрэх гурил 30 гр, тос бэлтгэхэд гурил 20 гр, цөцгийн тос эсвэл маргарин 220 гр, өндөгний шар 3 ш, давс 10 гр, нимбэгний хүчил 1 гр, ус 225 мл

КРЕМ



БЭЛТГЭХ ТУХАЙ

Үндсэн крем

Үндсэн крем нь хамгийн түгээмэл хэрэглэгддэг бөгөөд бэлэн бүтээгдэхүүнийг чимэглэх, холбох, нягтруулах, бүтээгдэхүүний арзгар гадаргууг тэгшилж толигор болгоход хэрэглэдэг. Кремиг бэлтгэхдээ:

Сүүн дээр элсэн чихэр хийж буцалгана. Өөр саванд өндөг хийж, жигд болтол нь хутгаад, дээрээс нь сүү, чихрийн халуун хандыг тасралтгүй гоожуулан хийж дахин сайн хутгаад, халуун гал дээр тавьж, 95 хэм болтол нь халаана. Дараа нь 20 хэм болтол нь устай саванд хийж хөргөнө.

Цөцгийн тосыг 7-10 минут орчим махны машинаар машиндаад, дээрээс нь хөргөсөн ханд, амтат дарс, ванилины нунтаг хийж дахин 10-15 минут зуурна.

1кг үндсэн крем бэлтгэхэд-

Орц: Цөцгийн тос 420 гр, элсэн чихэр 380 гр, сүү 250 гр, өндөг 70 гр, ванилин 4 гр, амтат дарс 1,5 гр тус тус орно.

Крем нь онцгой амт чанартай, өндөр илчлэгтэй, уян харимхай байдаг тул бэлэн болсон нарийн боовыг чимэглэхэд өргөнөөр ашигладаг. Кремиг бэлтгэх үндсэн үйл ажиллагаа нь хутгах бөгөөд, жор найрлагаас нь хамааран үндсэн, уурагт, өндөгтэй, чанамал гэх зэргээр ангилдаг.

Крем нь доторх найрлагаасаа хамааран хурдан муудаг учраас, дулааны болон эрүүл ахуйн дэглэм, бэлтгэх хадгалах цаг хугацааг хатуу баримталж, шууд хэрэглэх хэмжээгээр бага багаар бэлтгэх хэрэгтэй бөгөөд дахин хэрэглэхээр, удаан хадгалж болохгүй.

Уурагт крем



Эхлээд элсэн чихрийн ханд бэлтгэнэ. Өөр саванд өндөгний цагааныг хийж, 5-6 дахин өстөл нь хутгаж хөөсрүүлээд, хутгаж байх явцдаа ванилины нунтаг, элсэн чихрийн хандыг тасралтгүй гоожуулан хийж дахин 10 минут хутгана. Уургийг чанаж байгаа үед чихрийн халуун ханд улам бэхжүүлдэг. Ийм крем хэлбэрээ сайн хадгалдаг тул бие даасан байдлаар нь амтлах, чимэглэх зэрэгт хэрэглэдэг. Хэрэв крем юмуу чихрийн хандны дулааны хэмыг багадуулбал крем нь бутрамхай, үйрэмтгий болдог. Хэт халуудуулбал бүхэл хэсгүүд болон задардаг. Мөн хурдан юүлэх, хангалтгүй хутгах зэргээс болж ийм алдаа гардаг. *1кг уурагт крем бэлтгэхэд-*

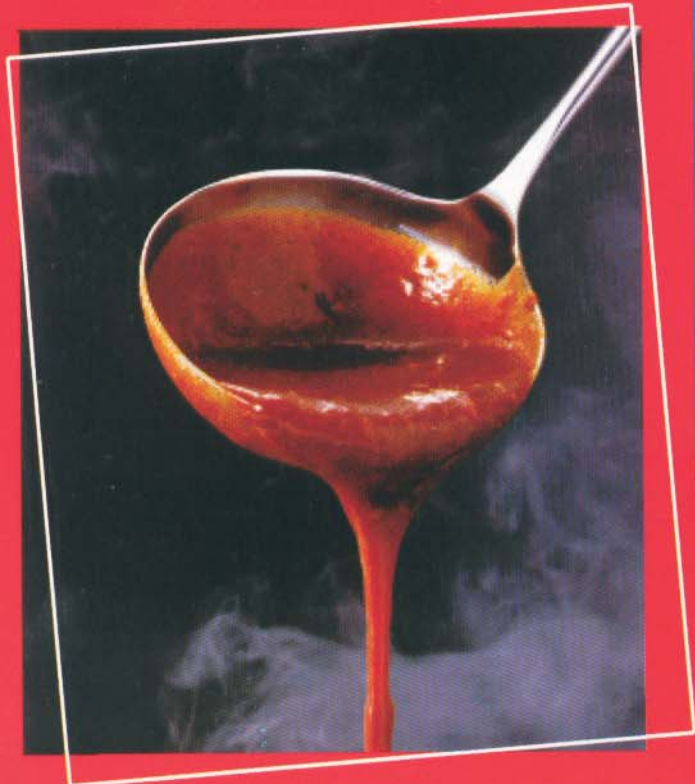
Орц: Элсэн чихэр 650 гр, өндөгний цагаан 325 гр, ванилин 25 гр, ус 200 гр орно.

Өндөгтэй крем

Сүүнд элсэн чихэр хийж сайн хутгаад, сүүний чихэрлэг уусмал бэлтгэнэ. Өөр саванд өндөг хийж хутгангаа, сүүний чихэрлэг уусмалыг бага багаар хийж, буцалтал нь халаана. Дараа нь 20 хэм хүртэл нь хөргөөд, цөцгийн тос нэмж, өтгөртөл нь хутгана.

1кг өндөгтэй крем бэлтгэхэд-

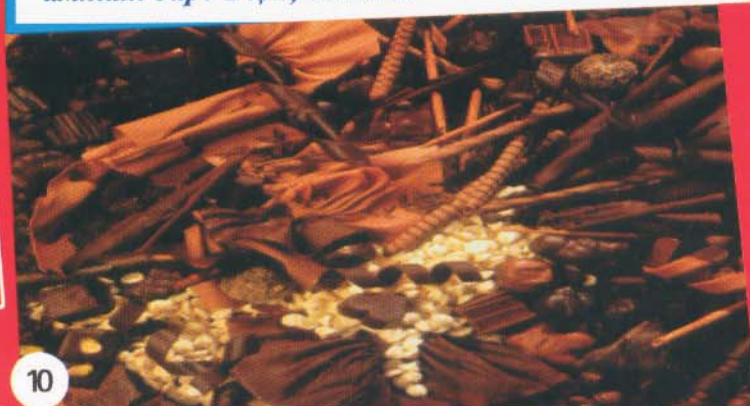
Орц: Цөцгийн тос 500 гр, элсэн чихэр 200 гр, өндөг 200 гр, өтгөрүүлсэн сүү 180 гр



Шоколадтай крем

Өндөгний шарыг элсэн чихэр, ванилинтай хольж хутгаад, дээрээс нь нунтагласан шоколад, сүүнд буцалгасан какао нэмж өгнө. Уусмалыг халуун гал дээр өтгөртөл нь хутгаад, амтат дарсаар найруулсан желатин хийж, дахин хутгаад хөртөл нь тавина. Хөрснийх нь дараа нухаж зөөлрүүлсэн цөцгий юмуу мөхөөлдөс нэмнэ. Бэлэн болсон кремээр нарийн боовыг чимэглэхдээ дээрээс нь элсэн чихрийн үйрмэг, шоколадны зоргодос цацаж болно.

Орц: Өндөг 6 ш, элсэн чихэр 200 гр, сүү 200 гр, цөцгий 200 гр, шоколад 70 гр, какао 1 х/х, амтат дарс 2 ц/х, ванилин



Амтат крем

Сүүг саванд юулж дээрээс нь ванильны зоргодос хийж, зөөлөн гал дээр 5 минут буцалгана. Гурил, өндөг, элсэн чихэр, давс, цөцгийн тосыг хольж багсраад, дээрээс нь сүүгээ нэмж тасралтгүй хутган дахин буцалгана. Хөргөх явцдаа өтгөртөл нь хутгана.

Орц: Сүү 500 гр,
1 зоргодос ваниль, гурил 30 гр, элсэн чихэр 85 гр, давс 1/4 ц/х, шар тос 1 х/х, өндөг 4 ш, өндөгний шар 2 ш,

Чанамал крем

Цөцгийг саванд хийж, ванильны зоргодос нэмээд, 3-4 минут буцалгана. Гал дээрээс авч 15 минут хөргөөд, өндөгний шарыг элсэн чихэртэй хольж, хөөсөртөл нь хутган, цөцгийн дээрээс нэмж, зөөлөн гал дээр өтгөртөл нь чанана. Сүмнээс ванильны зоргодосыг аваад, сэрүүн газар тавьж хөргөнө.

Орц: Цөцгий 300 гр, хагас зоргодос ваниль, өндөгний шар 3 ш, элсэн чихэр 2-3х/х

Кофетой крем

Хөөсөртөл нь хутгасан өндгийг элсэн чихэртэй хольж хутган, дээрээс нь бүлээн сүү тасралтгүй гоожуулан хийж, 70-80 хэм хүртэл халаана. Үргэлжлүүлэн хутгах зуур усанд найруулж, буцлах хүртэл халаасан желатин, кофены хандыг нэмнэ.

Орц: Өндөг 2 ш, элсэн чихэр 150 гр, сүү 200 гр, желатин 20 гр, Шоколадны ханд бэлтгэхэд: Буцалсан ус 150 гр, кофе 50 гр

Самартай крем

Самрын хальсыг цэвэрлэн зохих хэмжээний элсэн чихэртэй хольж, цайвар шаргал өнгөтэй болтол нь хуурна. Сайн хөргөөд, ууранд хийж, цунтаг болтол нь нүднэ. Самарын цунтаг дээр хөөсөртөл нь хутгасан цөцгий, хайлуулсан желатин, өндөг, сүүний холимог хийж сайн хутгана.

Орц: Цөцгий 500 гр, элсэн чихэр 150 гр, сүү 150 гр, өндөг 1 ш, шарсан самар 100 гр, желатин 20 гр, ус 160 гр

Жимсний чанамалтай крем

Ж и м с н и й чанамалыг халуун усаар шингэлж, буцлах хүртэл нь халаана.

Дараа нь жимсийг шүүж, няцалж зөөлрүүлээд, урьдчилан бэлтгэсэн өндөг сүүний холимог, буцлах хүртэл халаасан желатинг тасралтгүй хутган нэмнэ. Дээрээс нь хөөсрүүлсэн цөцгий нэмж, үргэлжлүүлэн хутгана.

Орц: Ж и м с н и й чанамал 120 гр, цөцгий 400 гр, желатинг дэвтээх ус 160 гр

Төрөл бүрийн нарийн боов хийх аргуудаас

Бялзуу

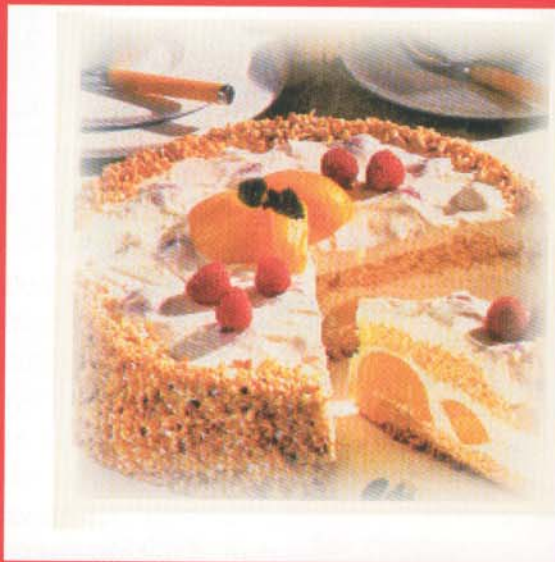
хийх үндсэн арга



Бялууа хийхэд ихэвчилэн өндөгтэй зуурмаа хийх хэрэглэдэг бөгөөд, бялууны төрлөөс шалтгаалан орох хольц өөр өөр байж болно.

Тоор жимсний бялуу

Өндгийг хөөсөртөл нь хутгаад дээрээс нь ус, элсэн чихэр, ванилин, гурил, төмсний цардуул, хөөлгөгч нэмж сайтар холино. Зуурмагийг сайн тосолсон хэвэнд хийж, 170-180 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 30 минут жигнэнэ. Бэлэн болсон жигнэмэгийг хөндлөнгөөр нь зүсэж хөргөнө. Желатинг усанд уусгаж найруулаад дээрээс нь аарц, элсэн чихэр, цөцгий, үйрүүлсэн бяслэг нэмж хутган, крем бэлдэнэ. Кремиг 2 тэнцүү хэсэгт хувааж, 2 жигнэмэгийг эргэн



тойрон бүрнэ. 1 дэх жигнэмэгийн дээгүүр бэлдсэн жимсийг тавиад, дахин кремээр бүрнэ. Дээрээс нь 2 дахь жигнэмэгийг тавьж, 1 цаг орчим хөргөөд, дээд талыг нь цөцгийгөөр, эргэн тойрныг нь талхны хатаамаар бүрж, дээгүүр нь үлдсэн жимсээр чимэглэнэ.

Орц: Өндөг 4 ш, элсэн чихэр 100 гр, ванилин 1 уут, гурил 60 гр, цардуул 60 гр, хөөлгөгч 1 ц/x

Кремд: Ноошилсон тоор 850 гр, бяслэг 500 гр, цөцгий 200 гр, желатин 12 гр, элсэн чихэр 125 гр, боорволзгоно 300 гр

Бүйлс жимсний бялуу

200 гр элсэн чихрийг өндөгний цагаантай хольж зуурна. Өндөгний шарыг хутгаж хөөсрүүлээд, үлдсэн элсэн чихэр, цөцгийн тос, сүү, гурил, хөөлгөгч зэргийг нэмж зуурмагийг зуурна. Тосолсон хэвэнд зуурмагны талыг хийгээд, зуурсан өндөгний цагаан асгаж дээрээс нь тошлой жимсний талыг зулж, 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 25 минут жигнэнэ. Зуурмагны үлдсэн хэсгийг мөн ийм байдлаар жигнэнэ. Бүйлсийг бяцалж шүүсийг нь шахаж аваад,



элсэн чихэртэй хольж буцалган, жимсний үлдэгдлийг нэмж, эхний жигнэмэг дээр хийнэ. Дээрээс нь цөцгий, ванилины холимогийг асгаад, 2 дахь жигнэмэгийг тавьж нь элсэн чихрийн нунтаг цагна.

Орц: Цөцгийн тос 100 гр, сүү 125 гр, элсэн чихэр 325 гр, өндөгний цагаан 4 ш, өндөгний шар 4 ш, хөөлгөгч 1 ц/x, гурил 150 гр, тошлой жимс 100 гр

Чанамалд: Ноошилсон бүйлс 720 гр, элсэн чихэр 1 х/x, ванилин 1 уут, цөцгий 400 гр, элсэн чихрийн нунтаг хэрэглэх хэмжээгээр



Үзэмний бялуу

Цөцгийг элсэн чихэртэй хольж сайтар хутгаад бага зэрэг сод давс хольсон гурил бага багаар хийж, зуурмагийг зуурна. Дээрээс нь цэвэрлэсэн үзэм хольж, дахин нухаад, тосолж, хуурай гурил цацсан хэвэнд хийж, дунд зэргийн халаасан шарах шүүгээнд жигнэнэ.

Жигнэмэгийг элсэн чихрийн хандаар бүрж, хөрснийх нь дараа элсэн чихрийн нунтаг цацаж өгнө.

Орц: Цөцгий, элсэн чихэр, үзэм тус бүр 1ш/а, өндөг 3ш, гурил 2.5 ш/а, сод 0.5ц/х, давс, элсэн чихрийн нунтаг хэрэглэх хэмжээгээр

Гадил жимсний бялуу

Шоколадтай жигнэмэг юмуу вафлийг нухаж жижиглэн, элсэн чихэр, цөцгийн тостой хольж сайтар хутгана. Гадил жимсийг нухаж, элсэн чихэртэй зуурна. Босоо ханатай саванд эхлээд жигнэмэгийн зуурмагийг, дээрээс нь гадилийн нухашийг хийж, 4 см орчим өндөр өрж тэгшлээд хөргөгчинд тавина.

Бялууг хөргөгчнөөс гарган савнаас нь болгоомжтой авч, тавган дээр тавиад шарсан гадилийн хэрчмүүдээр чимэглэж өгнө. Орц: Жигнэмэг 200 гр, элсэн чихэр 1 х/х, цөцгийн тос 90 гр, гадил 300 гр, элсэн чихэр 60 гр, Цөцгийн тос 60гр



Амтат гуаны бялуу

Жигнэмэгийг бөөрөлзгөний жигнэмэг бэлтгэсэн аргаар бэлдээд шарах шүүгээнд хийж жигнэнэ.

Амтат гуаны нухшаар бөмбөлөг хийж усанд дэвтээсэн желатинд дүрнэ. Үлдэгдлийг нь элсэн чихэр, желатин, дарстай хольж сайн хутгаад хөргөгчинд 30 минут орчим тавина. Цөцгийг ванилин, амтат гуаны хөргөсөн нухаштай хольж жигнэмэгийг бүрээд, 4 цаг орчим сэрүүн газар байлган, дээгүүр нь бэлтгэсэн бөмбөлөг, гааны навчаар чимэглэнэ.

Орц: Кремд: Желатин 12 гр, амтат гуаны нухаш 600 гр, элсэн чихрийн нунтаг 100 гр, ликёр 4 х/х, цөцгий 250 гр, ванилин 1 уут, бөмбөлөг, гааны навч



Бөөрөлзгөний бялуу

Бөөрөлзгөнө жимснээс сонгон авч элсэн чихрийн нунтагтай хольж сайтар хутгаад, төмсний цардуул, өндөгний хөөсрүүлсэн цагаан нэмж зуурмагийг зуурна. Жигнэмэгийг дунд зэргийн галтай шарах шүүгээнд 1 цаг орчим жигнэнэ.. Бэлэн болсон жигнэмэгийг том том жимсүүдээр чимж өгнө.

Орц: Жимс 200 гр, элсэн чихрийн нунтаг 200 гр, цардуул 2-3 х/х, өндөгний цагаан 8 ш,





Шоколадтай бялуу

Өндөгний цагааныг элсэн чихэртэй хольж сайтар хутгаад зориулалтын цаас дэвсэж, сайн тосолсон хэвэнд хийж шарах шүүгээнд жигнэнэ. 100 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд ойролцоогоор 1 цаг хиртэй жигнэхэд жигнэмэг бэлэн болно. Бялууны дээд талыг цөцгийгөөр бүрж, шоколадны үртэс цацаж өгнө. Кремийг бэлтгэхдээ цөцгийн тос, элсэн чихэр, өндөгний шарыг хольж дээрээс нь какао нэмж, зөөлөн гал дээр буцалтал нь хутгана. Хөрснийх нь дараа цөцгий нэмнэ.

Орц. Жигнэмэгт: Элсэн чихэр 300 гр, өндөгний цагаан 6 ш

Кремд: Цөцгийн тос 100 гр, элсэн чихэр 150гр, өндөгний шар 6 ш, цөцгий 250 гр, какао 1х/х

Чимэглэлд: Цөцгий 125 гр, шоколад 1 ш.

Цөцгийтэй бялуу

Өндөгний цагааныг хөөсөртөл нь хутгаад дээрээс нь нийт орох элсэн чихрийн 1/2 -ийг хийж зуурна. Зуурмагийг өтгөрөхөөс нь өмнө үлдсэн элсэн чихэр, какаог нэмж, дахин 2 минут хутгана. Бэлэн болсон зуурмагийг сайн тосолсон хэвэнд хийж, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд дунд зэргийн галаар 40 минут жигнэж болгоно. Жигнэмэгийг гаргаж хөргөөд, эргэн тойрныг нь шоколадны, дээд талыг нь цөцгийний кремээр бүрнэ. Дээрээс нь шоколадны үйрмэг цацаж өгнө.

Орц: Элсэн чихрийн нунтаг 160 гр, өндөг 6ш, какао 35 гр, цөцгийн тос 1х/х

Кремд: Цөцгий 300 гр, элсэн чихрийн нунтаг 3 ц/х, ром дарс 3 ц/х, шоколадны үйрмэг хэрэглэх хэмжээгээр

Грильяж бялуу

Өндөгний цагааныг элсэн чихэртэй хольж, дээрээс нь зөгийн бал, талхны хатаам, үзэм нэмж сайтар хутгана. Зуурмагийг жигд болсны дараа, 180-200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж жигнэнэ. Бэлэн болсон жигнэмэгийг бага зэрэг хөргөөд, дээр нь зөгийн бал түрхэж, элсэн чихрийн нунтаг цацаж өгнө.

Орц: Элсэн чихэр 500 гр, өндөгний цагаан 9 ш, зөгийн бал 2 х/х, үзэм 200 гр, хатаасан талхны үйрмэг 4 х/х

Түрхлэгт: Элсэн чихэр 300 гр, зөгийн бал 3 х/х



Зун бялуу

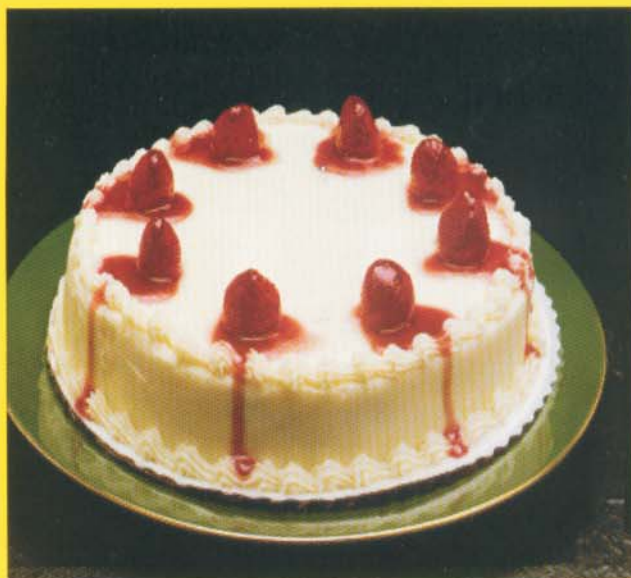
Өндөгний цагааныг элсэн чихрийн нунтагтай хольж, зуурмагийг зуураад, жигд хэмжээтэй элдэж, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд, дунд зэргийн галаар 1,5 - 2 цаг жигнэнэ.

Жимсний чанамалыг бэлтгэхдээ хамгийн том өнгөлөг жимсүүдийг элсэн чихрийн нунтагтай хольж болгоомжтой буцалгана. Цөцгийн тосны кремийг урьд жоронд зааснаар бэлтгэнэ. Жигнэмэгийг бэлэн болмогц бага зэрэг хөргөөд цөцгийн кремээр бүрнэ. Дээрээс нь чанамал жимснүүдийг гоёмсог хэлбэртэйгээр өрж, үлдсэн кремээр цэцгэн хэлбэр гарган, бялууны ирмэгийг чимэглэнэ.

Ори: Элсэн чихэр 1 ш/а, өндөгний цагаан 4 ш

Чанамалд: Бөөрөлзгөнө 200 гр, элсэн чихрийн нунтаг 100 гр

Кремд: Цөцгийн тос 200 гр, өндөгний шар 2 ш, элсэн чихрийн нунтаг 2х/х, коньяк 2 х/х



Самартай бялуу



Элсэн чихрийг хуурай хайруулын тавганд хийж, бага зэрэг хуураад, дээрээс нь хушганы самрыг нунтаглалгүйгээр, дөрөв хувааж дахин хуурна. Элсэн чихрийг шаргал өнгөтэй болмогц нь самрыг хайруулын тавагнаас авч, бага зэрэг хөргөөд нүдэж нунтаглана. Самарийн нунтгийн тал хэсгийг бялууны гадна талд цацахаар авч үлдээд, үлдсэн хэсэг дээр нь өндөг нэмж сайн хутгана. Дараа нь сайн тосолж, хуурай гурил цацсан хэвэнд зуурмагийг болгоомжтой хийж, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд халуун галаар жигнэж болгоно. Жигнэмэгийг бэлэн болсны дараа элсэн чихрийн хандаар бүрж дээгүүр нь хуурсан самраар чимэглэж өгвөл бялуу улам үзэсгэлэнтэй харагдана. Мөн шоколадны кремээр бүрж болно.

Ори. Жигнэмэгт:

Элсэн чихэр 280 гр, хушганы самар 280 гр, өндөг 10 ш.

Кремд: Шоколад 100 гр, цөцгийн тос 100 гр, өндөгний шар 3 ш, элсэн чихэр 3 х/х

Өндөгний шарыг элсэн чихрийн нунтагтай хольж хөөсрүүлнэ.

Дээрээс нь гурил, нунтагласан самар хийж сайтар хольж хутгана.

Зуурах явцдаа хөөсрүүлсэн, өндөгний цагаан нэмж, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд, дунд зэргийн галаар жигнэнэ.

Жигнэмэгийг бэлэн болмогц эргэн тойрныг нь кремээр бүрж, самрын нунтаг цацаж өгнө.

Ори: Хушганы самар 150 гр, өндөг 5ш, гурил 100 гр, элсэн чихэр 200 гр, самрын нунтаг хүссэн хэмжээгээр

Хуурсан самартай бялуу



Самар, шоколадтай бялуу

Өндөгний шарыг, элсэн чихрийн нунтагтай хольж хөөсөртөл нь хутгаад, дээрээс нь нунтагласан самар, шоколадны үйрмэг, нунтаг кофе нэмж, зуурмагийг зуурна. Зуурах явцдаа хөөсрүүлсэн өндөгний цагаан нэмж өгнө.

Бэлэн болсон зуурмагийг 2 тэнцүү хэсэгт хуваагаад, сайн тосолж, бага зэрэг хуурай гурил цацсан хэвэнд хийж, дунд зэргийн галаар жигнэнэ.

Жигнэмэгийг бага зэрэг хөргөөд, давхарлан тавьж чимэглэнэ. Доод хэсгийг нь чанамалаар, дээд хэсгийг шоколадны кремээр бүрж, дээгүүр нь нунтагласан самар цацаж өгнө.

Чанамалыг бэлтгэхдээ самрын үйрмэгийг цөцгий, элсэн чихэртэй хольж, дээрээс нь бага зэрэг ром дарс нэмж, хооронд нь сайн хольж хутгаад бага зэрэг ус, бяцалж зөөлрүүлсэн цөцгийн тос хийж, тасралтгүй хутган өтгөртөл нь буцалгана.

Орц. Жигнэмэгт: Элсэн чихрийн нунтаг

280 гр, нунтагласан самар 280 гр, өндөг 8 ш, шоколад 50 гр, нунтаг хар кофе 1х/х.

Чанамалд: Нунтагласан самар 150 гр, элсэн чихрийн нунтаг 60 гр, цөцгий 60 гр, цөцгийн тос 100 гр, ром дарс 4 х/х.

Кремд: Шоколад 70 гр, элсэн чихрийн нунтаг 100 гр, ус 1х/х



Самар, чанамалтай бялуу

Өндөгний шарыг элсэн чихэр, ванилинтай хольж хутгаад, дээрээс нь хөөсөртөл нь хутгасан өндөгний цагаан, нунтагласан самар, талхны үйрмэг хийж, хооронд нь сайн холиод, тосолсон хэвэнд хийж, 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 20-30 минут жигнэнэ.

Кремийг бэлтгэхдээ цөцгийн тос юмуу маргаринийг элсэн чихрийн нунтаг, ванилинтай хольж хутгана. Цөцгийг нунтагласан самартай хольж сайтар хутгаад, 2 бэлдмэлийг хооронд нь хольж, дээрээс нь бага зэрэг коньяк хийж хөөсөртөл нь хутгана.

Бэлэн болсон жигнэмийг 2 хэсэгт хувааж, дундуур нь жимсний чанамал хавчуулан давхарлаад, эргэн тойрныг нь кремээр бүрж, самрын үйрмэг цацаж өгнө.

Орц: Хушга 200 гр, элсэн чихэр 200 гр, өндөг 8 ш, талхны үйрмэг 0,5 ш/а, ванилин.

Кремд: Цөцгийн тос 200 гр, маргарин 100 гр, цэвэрлэсэн хушга 200 гр, элсэн чихрийн нунтаг 200 гр, цөцгий 0,5 ш/а, коньяк 1 х/х, ванилин.

Жимсний чанамал бэлтгэхэд өөрийн хүссэн жимснийг хэрэглэж болно.

Самар, какаомай бялуу



Орц: Өндөг 4 ш, ванилин 1 ш/х, цардуул 40 гр, гурил 40 гр, цөцгийн тос

Түрхлэгт: Самар 60 гр, шоколад 120 гр, дарс 2 ш/х, цөцгий 750 гр, элсэн чихэр 80 гр, хуурай какао, элсэн чихрийн нунтаг цацах төдий.



Өндгийг шар цагаанаар нь ялгаад, шарыг нь элсэн чихрийн нунтаг, ванилинтай хольж хөөсөртөл нь хутгана. Дээрээс нь өндөгний цагааныг нэмж, цардуул, гурил хольж зуурмагийг зуурна. Хэвийг тослож, хуурай гурил цацаад, зуурмагийг хийж, 180 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 20-30 минут жигнэж гаргана. Самарыг тостой хайруулын тавант хийж, хүрэн шаргал өнгөтэй болтол нь хуураад, гаргаж нунтаглан, шоколадны үйрмэгтэй холино. Гүн ёроолтой саванд зориулалтын гялгар цаас дэвсэж, жигнэмэгийг 1,5 см орчим нарийхан зүсээд, зулж хийнэ. Цөцгийг элсэн чихрийн нунтагтай хольж хутгаад, дээрээс нь самрын холимогийг хийж хутган, жигнэмэг дээр асгана. Дээгүүр нь жигнэмэгийн үлдсэн хэрчмүүдээр бүрж, хөргөгчний хөлдөөгчинд 6 цаг орчим тавина. Дараа нь хавтгай тавган дээр савыг хөмөрч, жигнэмэгийг гаргаад, гялгар уутыг авч, нунтаг какаогаар бүрнэ. Цаасаар 8-10 ш гурвалжин дүрс хайчилж, жигнэмэг дээр болгоомжтой тавиад, завсраар нь элсэн чихрийн нунтаг цацаж өгнө.



Хушганы самрын үйрмэ- жигнэнэ. Жигнэмэгийг гийг элсэн чихрийн нунтаг, 3 хэсэгт хувааж, дээд, хөөсрүүлсэн өндөгний ца- доод талыг нь кофены, гаантай хольж зуурмагийг дунд талыг нь цөцгийнн зуураад, тосолж, хуурай гу- кремээр бүрээд, хуш-рил цацсан хэвэнд хийж, ганы самраар чимэг-170 хэмийн халуун шарах лэнэ. Кофены кремийг шүүгээнд 15-20 минут бэлтгэхдээ өндөгний

САМАР КОФЕНЫ БЯЛУУ

шарыг элсэн чихэртэй Орц: Хушганы самар 100 хольж хутган, кофе нэмж 30 гр, элсэн чихрийн нунтаг зуурна. Савтай нь, халуун 130 гр, өндөгний цагаан 4 устай саванд хийж зуурвал ш, крем хөнгөхөн тослог бол- дог. Кремийг өтгөрмөгц шо- Кремд: Цөцгий 300 гр, дарс коладны үйрмэг, дарс нэмж 50 гр, кофе 100 гр, хөртөл нь дахин хутгана. Бү- шоколад 75 гр, өндөгний рэн хөрсний нь дараа жиг- цагаан 3 ш, элсэн чихэр 3 нэмэгийг бүрээд, 2 цаг хир- х/х тэй хөргөгчинд байлгана.

НАПОЛЕОН БЯЛУУ

Давхаргат зуурмаг бэлтгэх аргаар зуурмагийг зуурч элдээд, 15-20 минут хөргөгчинд тавина. Элдсэн хавтгайг 4 хэсэгт хувааж, хэвэнд хийн, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд дунд зэргийн галаар 15 минут жигнэнэ. Кремийг бэлтгэхдээ хуурай гурилыг тосонд хүрэн шаргал өнгөтэй болтол нь хуураад, дээрээс нь бага зэрэг хүйтэн сүү хийж, шингэн зуурмаг болгон, халуун гал дээр тавьж, өтгөрүүлсэн сүү, чанасан өндөгний нунтагласан шар зэргийг нэмж 2-3 минут тасралтгүй хутгасны дараа гал дээрээс авч хөргөнө. Кремийг хүрэн өнгөтэй болгоё гэвэл бага зэрэг шоколадны үйрмэг нэмж өгнө. Бэлэн болсон жигнэмэгийн завсраар крем хавчуулж 4 давхар болгоод, дээд тал, эргэн тойрныг кремээр бүрж, гадуур нь элсэн чихрийн нунтаг цацаж өгнө.

Орц: Жигнэмэгт: Гурил 400 гр, маргарин 200 гр, өндөг 1 ш, сүү 0,5 ш/а, уксус 1ц/х

Кремд: Гурил 200 гр, маргарин 150 гр, өтгөрүүлсэн сүү 1 сав, шоколад 50 гр, өндөгний шар 2-3 ш, сүү 1 ш/а

МИШКА БЯЛУУ

Зуурмагийг, давхаргат зуурмаг бэлтгэх аргаар бэлдэж, сэрүүн газар 20-30 минут байлгана. Дараа нь 5 тэнцүү хэсэгт хувааж, хавтгай болгоныг 120-150 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж, 5-10 минут жигнэнэ. Бэлэн болсон жигнэмэгийг шарах шүүгээнээс авч хөргөөд, тус тусад нь нь кремээр бүрж, давхарлаж тавиад, дээд хэсгийг нь мөн шоколадны бүрмэлээр бүрнэ. Кремийг бэлтгэхдээ цөцгийг элсэн чихэртэй хольж, хөөсөртөл нь хутгаад, дээрээс нь нунтагласан самар нэмж өгнө. Шоколадны бүрмэлийг бэлтгэхдээ элсэн чихрийг хуурай какаотай хольж, сайн хутгана. Хутгах явцдаа халуун сүү бага багаар дусааж, зөөлөн гал дээр 10-15 минут байлгаад, өтгөрсний нь дараа няцалж зөөлрүүлсэн цөцгийн тос холино. Жигнэмэгийн дээд талыг шоколадны бүрмэлээр бүрсний дараа сэрүүн газар байлгаж загсаагаад, дээгүүр нь нунтагласан самар цацаж, чимэглэж болно.

Орц:

Жигнэмэгт: Өндөг 2 ш, элсэн чихэр 2 ш/а, гурил 3-4 ш/а, зөлийн бал 100 гр, сод 1ц/х

Кремд: Цөцгий 600 гр, элсэн чихэр 1 ш/а, хушга 600 гр, ванилин

Шоколадны бүрмэлд: Какао 1 х/х, сүү 1/2 х/х, цөцгийн тос 100 гр, элсэн чихэр 3/4 ш/а



ТӨРӨЛ БҮРИЙН ХҮНСНИЙ БҮТЭЭГДЭХҮҮН ОРОЛЦСОН



БЯЛУУНУУД



Аарцаар хийх бялуу

Өндөгний шарыг элсэн чихэр, маргарин, нимбэгний шүүстэй хольж, хөөсөртөл нь хутгаад аарц, хүүхдийн будаа бага зэрэг гурил, сод, хөөсрүүлсэн өндөгний цагаан хийж зуурма-гийг зуурна. Зуурмагийг дунд зэргийн халаасан шарах шүүгээнд хийж 1 цаг орчим жигнэнэ. Бэлэн болсон жигнэмэгийг төрөл бүрийн жимсээр чимэглэж болно.

Орц: Өндөг 6ш, элсэн чихэр 300 гр, нимбэг 2ш, аарц 1 кг, хүүхдийн будаа 100 гр, маргарин 100 гр, сод 0.5 ц/х, гурил 1ц/х

Хүүхдийн будаагаар хийх бялуу

Нунтаглаж үйрүүлсэн самар, хүүхдийн будаа, элсэн чихэр, ванилин, бага зэрэг гурилыг хооронд нь хольж сүүгээр зуурна. Зуурмагийг жигд болтол нь нухаад сайтар тосолж хуурай гурил цацсан хэвэнд хийж, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд 20-30 минут жигнэж болгоно.

Орц: Хүүхдийн будаа 250 гр, нунтагласан самар 250 гр, элсэн чихэр 250 гр, ванилин 1 уут, гурил 1 ц/х, какао 2 ц/х, тос 20 гр, ус 3 ц/х

Төмсний гурилаар хийх бялуу



Цөцгийн тосыг няцалж зөөлрүүлээд элсэн чихэр өндөгний шартай хольж сайн хутгана. Дээрээс нь гурил, цардуул хөөсөртөл нь хутгасан өндөгний цагаан нэмж зуурмагийг зуурна. Зуурмагийг сайн тосолсон хэвэнд хийж урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд дунд зэргийн га-лаар жигнэнэ. Жигнэмэгийг бэлэн болмогц бага зэрэг хөргөөд хөндлөнгөөр нь 2 тэнцүү хувааж завсраар нь цөцгийнний крем хавчуулж давхарлаад, дээгүүр нь элсэн чихрийн нунтаг цацаж өгнө.

Кремиг бэлтгэхдээ цөцгий, угааж цэвэрлэсэн үзэм, шоколадны үйрмэгийг хольж сайн хутгана.

Орц: Цөцгийн тос 120 гр, өндөг 5 ш, элсэн чихэр 100 гр, төмсний цардуул 40 гр,

Кремд: Цөцгий 100 гр, шоколадны үйрмэг 50гр, үзэм 40 гр

Өтгөрүүлсэн сүүний бялуу

Өтгөрүүлсэн сүүг гүнзгий ёроолтой саванд юулж, өндөг, сод, давс нэмж хооронд нь сайн холино. Дээрээс нь төмсний гурилыг алгуурхан хийж хутгаад, гүн ёроолтой, сайн тосолж, хуурай гурил цацсан хэвэнд хийж жигнэнэ. Хэвэнд хийхэд зуурмагийн хэмжээ хэвний 1/3 орчимд татаж байвал зохино. Хэвтэй зуурмагийг сайн халаасан шарах шүүгээнд хийж, дунд зэргийн галаар жигнэж болгоно. Ийм бялууг халуунаар нь өгвөл тохиромжтой.

Орц: Өтгөрүүлсэн сүү 1 сав (200 гр), өндөг 2 ш, төмсний гурил 1 ш/а, сод 0,5 ц/х, давс.



ЛУУВАНГИЙН бялуу

Лууванг жижиглэн, бага зэрэг цөцгийн тос, давс хийсэн усанд чанаж, дутуу болгож авна. Бага зэрэг хөргөөд, гурил, хатаасан талхны үйрмэг, элсэн чихрийн нунтагтай хольж хутган, өндөг, цөцгий нэмж зуурмагийг зуураад, тосолж, хуурай гурил цацсан хэвэнд хийж, 170-180 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд жигнэж болгоно. Жигнэмэгийг бэлэн болмогц, бага зэрэг хөргөөд, 2 хэсэгт хувааж, завсар нь крем хавчуулан давхарлаж тавиад, ирмэгийг нь дугуй хэлбэртэй зүсэж авна. Дээд тал, эргэн тойрныг нь цөцгийн кремээр бүрнэ. Зуурмагийн үлдэгдлийг хүнсний будагтай хольж, луувангийн хэлбэрт оруулан жигнээд, жигнэмэгийг чимэглэнэ.

Орц: Лууван 450 гр, гурил 200 гр, талхны хатаам 100 гр, элсэн чихэр 120 гр, цөцгий 150 гр, маргарин 80 гр, өндөг 2ш,
Кремд: Цөцгий 300 гр, өндөг 2 ш,



Шоргоолжний үүр бялуу

Зохих хэмжээний цөцгийг маргарин, өндөгтэй хольж, бага зэрэг сод, зөөлрүүлсэн уксус нэмээд, дээр нь гурилыг бага багаар хийж зуурна. Зуурмагийг 2 цаг орчим хөргөгчинд тавьж, гадна талд нь тос түрхээд, сайн тосолсон хэвэн дээр, том нүхтэй үрүүлээр үрнэ. Үрж дуусгаад урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд хийж шаргал өнгөтэй болтол нь жигнэнэ. Жигнэж байх явцад гурилын үртсүүдийг хооронд нь наалдуулахгүйн тулд модон халбагаар хутгаж өгөх хэрэгтэй. Жигнэмэгийг дөнгөж шаргал өнгөтэй болмогц, шарах шүүгээнээс гаргаж, бэлтгэсэн кремтэй хольж хутгаад, шовгор уул хэлбэртэй болгон хөргөнө. Хөрснийх нь дараа эргэн тойрныг нь дахин кремээр бүрээд, дээрээс нь жигнэмэгийн үртэснээс юмуу нунтагласан самар цацаж өгнө.

Кремийг бэлтгэхдээ өтгөрүүлсэн сүүг савтай нь, устай саванд хийж 2 цаг орчим буцалгана.


Орц, Жигнэмэгт: Цөцгий 100 гр, маргарин 100 гр, өндөг 1 ш, сод 1/2 цх, гурил хэрэглэх хэмжээгээр
Кремд: Өтгөрүүлсэн сүү 200 гр (1 сав)



Мөхөөлдөсний кремтэй бялуу

Гурилыг элсэн чихэр, өндөг, бага зэрэг содтой хольж, таргаар зуурна. Зуурмагийг жигд болтол нь нухаад, сайн тослож, талхны хатаам цацсан хэвэнд хийж, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд дунд зэргийн галаар жигнэж болгоно. Жигнэж байх явцад шарах шүүгээний хаалгыг онгойлгож болохгүй. Жигнэмэгийг бэлэн болмогц, гаргаж хөргөөд, бэлтгэсэн кремээр бүрнэ. Кремийг бэлтгэхийн тулд цөцгийтэй мөхөөлдсийг аяганаас нь салган тусгай саванд хийж 1 цаг хиртэй зөөлөн гал дээр тавьж буцалгана. Хөргөөд жигнэмэгийн дээд тал, эргэн тойрныг битүү бүрж, дээгүүр нь шоколадаар чимэглэж өгнө.

Орц: Гурил 213 ш/а, тараг 112 ш/а, өндөг 1ш, элсэн чихэр 113 ш/а, сод 1/2 ц/х, мөхөөлдөс 6ш

A still life painting featuring a large, overflowing basket of various breads and pastries. The breads include round loaves, braided rolls, and some with red glazes. In the background, several bright yellow sunflowers are visible against a textured blue wall. The basket sits on a table covered with a patterned, floral tablecloth.

ТӨРӨЛБҮРИЙН ЖИГНЭМЭГҮҮД

Жигнэмэгийг ихэвчлэн тослог зуурмагаар хийдэг бөгөөд, зуурмагны найрлаганд орж байгаа бүтээгдэхүүнээс шалтгаалан, бэлтгэх, шарж, жигнэх хугацаа өөр өөр байж болно.

Саран жигнэмэг

Зуурмагийг тослог зуурмаг зуурах аргаар бэлтгэн, бага багаар таслан авч, 8 мм зузаан элдээд, төрөл бүрийн хэвээр хэвлэнэ. Хэвлэн авсан дугуйны заримыг таллан, тал сар хэлбэртэй болгож, дээгүүр нь өндөг түрхэн, хайруулын тэвшинд өрж, 180-200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж жигнэнэ. Саран хэлбэртэйг шоколадны кремээр бүрж болно

Орц: Цөцгийн тос 300 гр, гурил 2-3 ш/а, өндөг 3-4ш

Кремд: Шоколад 60 гр, цөцгийн тос 60 гр, өндөг 2 ш.



Цэцгэн жигнэмэг

Цөцгийн тосыг урьдчилан зөөлрүүлж бэлдээд, өндөг, элсэн чихрийн зуурмагтай хольж хутгана. Дээр нь бага зэргийн халуун ус, давс, ванилин, сод зэргийг нэмж, дахин хутгаад, зохих хэмжээний гурил нэмж зуурмагийг зуурна. Бэлэн болсон зуурмагийг бага багаар таслан авч, 7-8 мм хиртэй жигд элдээд, цэцгэн болон бусад төрөл бүрийн хэлбэртэй хэвээр хэвлэж, дээгүүр нь өндөг түрхээд, 170-180 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж, 20 минут хиртэй жигнэж болгоно.

Орц: Цөцгийн тос 1 ш/а, элсэн чихрийн нунтаг 4/3 ш/а, өндөгний шар 2 ш, гурил 1 ш/а, ванилин.



Цөцгөн жигнэмэг

Цөцгийн тосыг тасалгааны дулаанд тавьж хайлуулан, тослог зуурмаг бэлтгэх аргаар зуурмагийг бэлтгээд, бэлэн болсон зуурмагнаас бага багаар таслан авч, зориулалтын жижиг хэвэнд хийж хэвлэнэ. Зуурмагны үлдэгдлийг дахин нухаж, хэвэнд хийх маягаар бүх зуурмагийг хэвлэж дуусаад, 250 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 10-15 минут жигнэнэ.

Орц: Дээд гурил 300 гр, элсэн чихэр 80 гр, цөцгийн тос 120 гр, өндөг 3 ш,



Шоколадтай жигнэмэг



Тослог зуурмаг бэлтгэх аргаар зуурмагийг элдээд, бэлэн болсон зуурмагнаас хэсгийг таслан авч 0,8 см-ийн зузаантай элдээд, өндөгний шар уураг гүрхэж, дугуй хэвээр хэвлэнэ. Заримыг нь таллан сар хэлбэрт оруулж, мөн ийм аргаар саран жигнэмэг бэлтгэж болдог. Хэвлэсэн зуурмагийг тэвшин дээр өрж, 250 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд жигнэж болгоно.

Орц: Дээд гурил 640 гр, цөцгийн тос 320 гр, өндөг 80 гр, элсэн чихэр 250 гр, шоколад 100 гр, давс 1,5 гр, ванилин 1 гр, сод 6 гр

Самартай жигнэмэг

Цөцгийн тосыг машиндаад, дээрээс нь элсэн чихрийн нунтгийг аажмаар гоожуулан хийж, өндөг, гурил нэмж, зуурмагийг зуурна. Зуурмагийг тосолсон тэвшинд 1 см зузаантай жигд тараан хийгээд, дээгүүр нь нунтаглаж үйрүүлсэн самар, элсэн чихрийн нунтаг цацаж, дунд зэргийн халаасан шарах шүүгээнд, хүрэн өнгөтэй болтол нь жигнэж гаргана. Халуун байхад нь дөрвөлжлөн зүснэ.

Мөн зуурмагнаас таслан авч, бөөрөнхийлөн шарах шүүгээнд хийж жигнээд, гадуур нь шоколадны кремээр бүрж, шарсан самрын нунтагаар чимэглэж өгч болно.

Орц: Дээд гурил 300 гр, цөцгийн тос 250 гр, элсэн чихрийн нунтаг 250 гр, үйрүүлсэн самар 150 гр, шоколад 100 гр



ПИРОЖИН

Жимстэй пирожин

Цөцгийн тосыг нягтлж нэвдэрүүлээд, гурил, бага зэрэг сод, элсэн чихрийн нунтаг, өндөгний шар, цөцгийтэй багсарч зуурмагийг зуурна. Хэрэв зуурмаг хатуувтар болбол 2-3 халбага хүйтэн ус хийж болно. Зуурмагийг 2-3 цаг сэрүүн газар байлгаад, сэрээгээр хатгаж нүх гарган, дугуй хэлбэртэйгээр тасалж авна. (Шилэн аяганы амсраар хүрээ гаргаж болно) Тасалж авсан зуурмагийг 240 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж, дутуу болгон шараад, дээрээс нь өндөгний крем түрхэж, кремийг шаргал өнгөтэй болтол нь жигнэнэ. Бэлэн болсон жигнэмэгийг ширээн дээр тавихын өмнө жимсээр чимэглэж өгнө. Хэрэв жигнэмэг болгоныг, элсэн чихрийн нунтагт хөрвүүлсэн, төрөл бүрийн жимсээр чимэглэвэл, пирожин улам гоёмсог харагдана.

Орц: Гурил 600 гр, цөцгийн тос 250 гр, элсэн чихэр 200 гр, өндөгний шар 3-4, цөцгий 0,5 ш/а, сод 1гр

Крем: Өндөгний цагаан 3-4 ш, элсэн чихэр 200 гр, ванилин

Жимс, мөхөөлдөстөй пирожин

Давхаргат зуурмаг бэлтгэнэ. Зуурмаг, жимсийг хөргөгчид тавьж хөргөөд, жимсний шүүсийг нь ялгаж авна. Зуурмагийг элдээд, дөрвөлжин хэлбэр гарган 4 хэсэг зүсэж, хэсэг болгоны 4 талаас 1 см орчим хэрчиж авна. Хэрчмүүдийг өндөгний цагаанд дүрж, элдсэн зуурмагны ирмэг дагуу тавина. Өндөгний шарыг сүүтэй хольж хутгана. Зориулалтын цаас дэвссэн хэвэн дотор зуурмагийг хийгээд өндөг, сүүний холимогыг дээгүүр нь асгаж, 180 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд, 15 минут жигнэнэ. Төмсний цардуулыг 3 халбага усанд найруулж, дээрээс нь жимсний шүүс, элсэн чихэр нэмж халаана. Хөрснийх нь дараа бэлэн болсон пирожин дээр асгаж, дээр нь нөөшилсөн жимс, мөхөөлдөс тавьж өгнө.

Орц: Давхаргат зуурмаг 150 гр, өндөг 1 ш, сүү 2х/х, цардуул 1 х/х, ванилин 1 х/х, мөхөөлдөсний бэлбөлдөг 8 ш, нөөшилсөн жимс 300 гр.

Давхаргат пирожин

Давхаргат зуурмаг бэлтгэнэ. Зуурмагнаас 40 х 10 см хэмжээтэй 3 тэгш өнцөгт хэрчиж, хэвэнд хийгээд элдтэнд нь нүхлэнэ. 250 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд жигнэмэгийг хийж, 10 минут жигнээд хөргөнө. Амтат крем бэлдгэж хөргөөд, дээрээс нь цөцгий хийж хутгана. Эхний жигнэмэгэн дээр алимны сүмс юм уу крем түрхээд, дээрээс нь 2 дахь жигнэмэгийг тавьж, амтат крем түрхэнэ. 3 дахь жигнэмэг дээр желе түрхэж, дээгүүр нь элсэн чихрийн ханд асгаад, жимсээр чимэглэнэ.

Орц: Давхаргат зуурмаг 700 – 800 гр,

Чанамалд: Амтат крем 250 гр, цөцгий 100 гр, алимны сүмс юм уу нухац 150 - 200 гр

Чимэглэлд: Улаалзганы желе 1 х/х, элсэн чихрийн нунтаг 60 гр, ус 3 ц/х

Будаатай пирожин

Будааг сүүнд жигнэж болгоно. Хөх түрүүний гурилыг давстай усанд зуурч элдэнэ. Элдсэн хавтгайг 4 см өргөнтэй 20 хэсэг болгон, голд нь 2 х/х будаа тавьж, амерыг нь задгай чимхээд, хэвэнд хийж 250 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд, 10 минут жигнэнэ. Чанасан өндгийг нухаж зөөлрүүлэн, цөцгийн тосгой хольж, хар юм уу улаан икраны хамт пирожинг дагуулж өгнө.

Орц: Будаа 125 гр, ус 300 гр, цөцгийн тос 2 х/х, сүү 700 гр, давс

Зуурмагт: Ус 200 гр, давс 2 ц/х, хөх түрүүний гурил 350 гр, тос 2 х/х.

Шоколадтай пирожин

Шоколадыг цөцгийн тос, элсэн чихэр, өндөгтөй хольж хутгаад, дээрээс нь гурил хөөлгөгч, ванилин, нунтагласан самар хийж зуурмагийг зуурна. Зуурмагийг жигд болтол нь нухаад, 180 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд, 35 минут жигнэнэ.

Орц: Шоколад 100 гр, цөцгийн тос 125 гр, элсэн чихэр 100 гр, өндөг 2 ш, гурил 100 гр, хөөлгөгч 0,5 халбага, ванилин 1 уут, нунтагласан самар 150 гр.

ПИРОГ

ПИРОГ

ПИРОГ

ПИРОГ

ПИРОГ



Аарцтай пирог

Зохих хэмжээний гурилыг, 200 гр цөцгийн тос, 175 гр элсэн чихрийн нунтаг, 50 гр бүйлс, 3 ш өндөг, ванилин, цөцгийтэй хольж зуурмагийг зуурна. Зуурмагийг сайтар тослож, халаасан хэвэнд хийж, 190 хэмийн халуун шарах шүүгээнд 20 минут жигнээд, гаргаж хөргөнө. Үлдсэн цөцгийн тос, бүйлс, өндгийг, 100 гр элсэн чихрийн нунтаг, аарц, нимбэгний хальсны нунтагтай хольж хутган, жигнэмэг дээр түрхэнэ. Дээгүүр нь нөөшилсөн чангаанз, интоорыг нэрс жимстэй хольж, жигд түрхээд, дахин 35 минут жигнэнэ. Элсэн чихрийн нунтаг цацаж олгоно

Орц: Зуурмагт -Цөцгийн тос 275 гр, элсэн чихрийн нунтаг 300 гр, ванилин 1 уут, бүйлс жимс 100 гр, гурил 200 гр, хөөлгөгч 200 гр, өндөг 6 ш, цөцгий 50 гр,

Түрхлэгт: Аарц 500 гр, нимбэгний хальс 20 гр, нэрс 30 гр, нөөшилсөн чангаанз 850 гр, интоор 720 гр

Лийртэй пирог

Бэлэн зуурмагийг, зориулалтын цаас дэвссэн хэвэнд жигд тараан хийнэ. Лийрийг угааж цэвэрлээд, 4 хэсэгт хуваан, голынх нь үрийг цэвэрлэж, нарийхан хэрчээд, нимбэгний шүүсээр шүршинэ. Өндөг, цөцгий, элсэн чихэр, наргилын зоргодсыг хооронд нь хольж, түрхлэгийг бэлдэнэ. Хэвэнд хийсэн зуурмаган дээгүүр талхны хатаам цацаад, наргилын түрхлэгийг түрхэн, дээгүүр нь лийрийн хэрчмүүдийг өрж, 190 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 30 минут орчим жигнэж болгоно. Бэлэн болсон пирогийг гаргаж хөргөөд, хэсэгчлэн хувааж, хэсэг болгоныг 1 х/х жимсээр чимэглэж өгнө.

Орц: Багсаргат зуурмаг 400гр, дунд зэргийн лийр 600 гр, нимбэгний шүүс 2х/х, талхны хатаам 2х/х, өндөг 1 ш, наргилын зоргодос 50 гр, жимс 125гр.



Чавгатай пирог

Гурилыг элсэн чихэр, хөрөнгө, давстай хольж сайн хутгаад, зөөлрүүлсэн цөцгийн тос, сүү, өндөг нэмж зуурмагийг зууран, тагтай саванд хийж, битүү таглан, дулаан газар 30-40 минут байлгана. Чавгыг яснаас нь салгаж жижиглээд, дээрээс нь цөцгий, өндөг, нимбэгний хальсны үйрмэг хийж хооронд нь сайн хольж хутгаад, түрхлэг бэлтгэнэ. Зуурмагийг дахин хэд нухаад, сайн халааж тосолсон хэвэнд хийж, дээгүүр нь чавганы түрхлэгийг түрхээд, бүйлсний хандаар бүрж 10 минут орчим тавина. Дараа нь 190 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж 35 минут жигнээд, бүлээнээр нь чангаанзны чанамалаар бүрнэ.

Орц. Зуурмагт: Гурил 400 гр, хөрөнгө 1 уут, элсэн чихэр 60 гр, өндөг 2 ш, цөцгийн тос 120 гр, сүү 200 гр,

Түрхлэгт: Хар чавга 1,2 кг, цөцгий 200 гр, өндөг 3 ш, нимбэгний хальсны нунтаг 20 гр, бүйлсний ханд 200 гр, чангаанзны чанамал 100 гр.



ПИРОШКИ

Хөрөнгөт зуурмагийг тодорхой хэмжээнээр таслан авч, 5-6 минут амраагаад 0,5-1 см зузаантай дугуйлан, голд нь жорд заасны дагуу, урьдчилан бэлтгэсэн шанзыг хийж, гонзгой зууван хэлбэртэй болгон, гурилны захыг чимхэнэ. Чимхсэн талыг нь доош харуулан, тосолсон тэвшинд зэрэгцүүлэн тавьж, түүхий өндөг түрхээд, 200-240 хэм халаасан шарах шүүгээнд 8-10 минут битүү хийрч болгоно. Пирожки хийх зуурмагийг хавтгайлахдаа хуурай гурил цацаж болохгүй. Учир нь бүтээгдэхүүнийг шарах үед хуурай гурил түлэгдэж, тосны чанарыг муутган, хоромлыг ихэсгэдэг төдийгүй бүтээгдэхүүний гадна үзэмжийг муутгадаг.

Пирожкийг мөн шарах аргаар болгож болно. Шарах тогтоонд тос хийж 180-190 хэм халаасны дараа, пирожкийг тосны жингийн 1/4 хэмжээнд тохируулан хийж, гадна талыг нь жигд шаргал өнгөтэй болтол нь шарна.

50 ш пирожки бэлтгэхэд -

*Орц: Зуурмаг 2500 гр, шанз 1250 гр,
тос 600 гр*

Давхаргат зуурмагт пирожки

Зуурмагийг давхаргат зуурмаг болдох аргаар зуурч элдээд, хөргөгчинд хийнэ. Хөргөгчинөөс гаргаж, 6х6 см орчим таслац авч шанзаа бооно. Бэлэн болсон пирожкийг 220-230 хэм халаасан шарах шүүгээнд 20-25 минут шарна.

*Орц Зуурмагт: Гурил 500 гр,
маргарин 100 гр, өндөгний шар 2 ш, сүү
3 х/х, цөцгий 2/3 ш/а, хөрөнгө 50 гр,
элсэн чихэр 1 ц/х,*

*Шанзанд: Чанасан мах 400 гр,
цөцгийн тос 1 х/х, өндөг 1 ш, сонгино 1 ш,
давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.*

БУСАД ТӨРӨЛ БҮРИЙН ГУРИЛАН БҮТЭЭГДЭХҮҮНИЙ ДЭЭЖСЭЭС



Жимсний чанамалтай омлет



Өндөгний шарыг элсэн чихэртэй хольж хутгаад, цөцгийг алгуурхнаар хийнэ. Өндөгний цагааныг тусдаа саванд хөөсөртөл нь хутгаад, дээрээс нь нэмнэ. Зуурмагийг сайн тосолсон хайруулын тавганд жигд нимгэхэн асгаж, дөнгөж шаргал гадаргуутай болмогц нь, 250 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж, хэдэн минут жигнэнэ. Бэлэн болсон жигнэмэгийн 1 тал дээр жимсний чанамал хийж, нөгөө талаар нь эргүүлж хучна. Дээгүүр нь элсэн чихрийн ханд түрхэж олгоно.

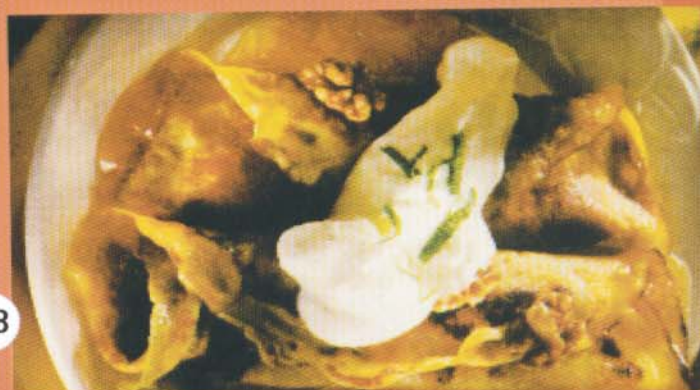
Орц: Өндөг 5ш (шар, цагаагнаар нь ялгаж хэрэглэнэ), цөцгий 300 гр, элсэн чихрийн нунтаг 0,5 ц/х, цөцгийн тос 1 ц/х,

Чанамалд: Гүзээлзгэнэ юмуу бөөрөлзгөний чанамал, элсэн чихрийн нунтаг

Самартай блинчик

Гурил, элсэн чихрийн нунтаг, өндөг, ликёр, цөцгийг хооронд нь сайн хольж зуурмагийг зуурна. Сайн халаасан, тостой хайруулын тавагт зуурмагнаас бага зэргийг хийж, хайруулын тавгийг хазайлган, жигд тарааж, тал талаар нь 1 минут шараад, хуйлж хэсэг хугацаанд дулаан байранд байлгана. Хушганы самрыг нунтаглаж үйрүүлээд, дээрээс нь бага зэрэг ром дарс, ус нэмнэ. Самарын холимог хэт шингэн байж болохгүй. Блинчикийг дэлгэж, самрын холимогноос хийгээд, амсрыг нь хуйлна. Тусдаа саванд цөцгийнний крем бэлтгэнэ. Блинчикийг таваглаж, дээрээс крем дусааж олгоно. Мөн элсэн чихрийн нунтаг цацаж өгч болно. Энэ орцоор 10 ш. томоохон блинчик хийж болно.

*Орц: Өндөг 3 ш, гурил 150 гр, цөцгий 300 гр, тос 2 ц/х, элсэн чихрийн нунтаг 150 гр, ликёр 2 ц/х
Шанзанд: Самар 150 гр, ром 2 ц/х, ус 1 ц/х,
Кремд: Цөцгий 100 гр, элсэн чихрийн нунтаг 70 г р, өндөг 2 ш*



Цөцгийн тосыг нухаж зөөлрүүлэн, ус, гурилтай хольж сайн хутган, өтгөртөл нь буцалгана. Гал дээрээс авч өндөгний шар, цөцгий, хөөсөртөл нь хутгасан өндөгний цагаан, ванилин нэмж дахин тасралтгүй хутгана. Зуурмагнаас сайн халаасан, тостой хайруулын тавагт дусааж, дугуй хэлбэртэй болгон зөвхөн 1 талаас нь шараад, шарагдаагүй талаар нь хос хосоор нь хавсарч, 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж 7-10 минут жигнэнэ. Таваглахдаа дээгүүр нь элсэн чихрийн нунтаг, жимсний чанамал асгаж олгоно.

Орц : Цөцгийн тос 100 гр, гурил 100 гр, ус 300 гр, өндөг 6 ш (шар, цагаанаар нь салгаж хэрэглэнэ) цөцгий 300 гр, элсэн чихрийн нунтаг 1 ц/х, жимсний чанамал

Ратафи



Цөцгийн тосыг устай хольж хутган, гал дээр тавьж буцалгаад, гурил хийж зуурмагийг зуурна. Савны хананд зуурмагийг наалдуулахгүйн тулд ширүүхэн хутгах хэрэгтэй. Гал дээрээс авч, өндгийг нэг нэгээр нь нэмж хийн, тасралтгүй 3-4 минут хутгаад хөргөнө. Жигд болонгуут нь хүнсний шприц ашиглан, сайн тосолсон хэвэн дээр, 20 см орчим диаметртай бөөрөнхий болгон, дундуур нь цонхны хэлбэр гарган шахаад, 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж, 30 минут жигнэнэ. Элсэн чихрийн хандыг шоколадтай хольж, жигнэмэгийн дээгүүр түрхэнэ.

Орц : Ус 200 гр, цөцгийн тос 100 гр, гурил 150 гр, өндөг 4ш

Түрхлэгт : Элсэн чихрийн нунтаг 100 гр, ус 1 х/х, үйрүүлсэн шоколад 3х/х

Олады



Бүйлсийг зунтаглан, элсэн чихрийн нунтагтай хольж, дээрээс нь өндөгний цагаан нэмж жигд болтол нь хутгаж зуурна. Зуурмагнаас 2 халбагыг таслан авч, бөөрөнхийлөн гадуур нь гурил түрхээд хэвэнд хийж, 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 10 минут хиртэй жигнэнэ. Жигнэмэгийг түр зуур хөргөгчинд тавиад, цөцгийнний крем түрхэж, дээрээс нь халуун шоколадаар бүрнэ.

Халуун шоколадыг бэлтгэхдээ шоколадыг цахилгаан нухагчаар нухаад, буцлам халуун ус хийж хутгана. Тал халбага цөцгийн тос нэмж өгвөл шоколад тогтох нь сайн байдаг. Харин хайлуулах явцдаа буцалгавал гялтгар өнгөө алддаг.

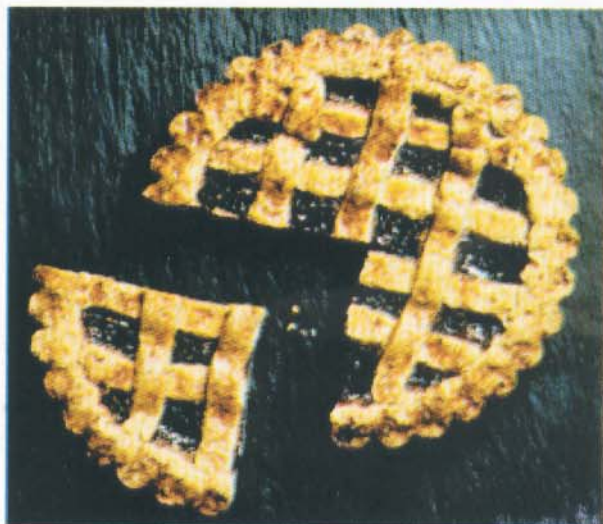
Орц : Бүйлс 200 гр, элсэн чихрийн нунтаг 200 гр, өндөгний цагаан 2 ш

Кремд : Цөцгийн тос 200 гр, элсэн чихрийн нунтаг 150 гр, цөцгий 200 гр, өндөгний шар 2 ш, гурил 2 ц/х, какао 2 х/х, ванилин, гич

Чимэглэлд: Шоколад 100 гр, цөцгийн тос 2 х/х

Цагираган

ЖИГНЭМЭГ



Зуурмагийг цагирган боов хийх зааврын дагуу бэлдэж, 30-40 жижиг бөмбөлөг хийгээд, тосолсон хэвэнд хийж 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд, дунд зэргийн галаар 10 минут хиртэй жигнэнэ. Энэ үед жигнэмэгийн хэмжээ 2 дахин томорч гадна тал нь шаргал өнгөтэй болсон байна. Саванд цөцгий, элсэн чихэр, нунтаг какао, элсэн чихрийн ханд хийж сайн холиод, ширүүн галаар 1 буцалгаад галыг зөөллөж, 20-30 минут зөөлөн галаар сайн хутгаж чанана. Кремийг шаргал өнгөтэй болмогц гал дээрээс авч цөцгийн тостой хольж бага зэрэг ванилин нэмээд дахин хөртөл нь хутгана. Жигнэмэгүүдийг тавганд уул шиг хэлбэртэй болгон овоолж тавиад, дээгүүр нь хайлуулсан мөхөөлдөс асгаж, кремээр бүрнэ.

Орц : Зуурмагт - Ус 200 гр, цөцгийн тос 100 гр, гурил 150 гр, өндөг 4 ш

Кремд: Цөцгий 400 гр, элсэн чихрийн нунтаг 340 гр, нунтаг какао 3 ц/х, жимсний ханд 2 х/х, цөцгийн тос 1 х/х, ванилин 1 х/х, мөхөөлдөс 1 ш

Птифур



Сүүнд маргарин, давс хийж буцалгаад, дээрээс нь алгуурхнаар гурил хийж, тасралтгүй хутган буцалгана. Гал дээрээс авангуут 1 өндөг хагалж хийгээд, сайтар хутгана. Хэвний дотор талыг усаар норгоод, зуурмагийг хүнсний шприцний тусламжтайгаар 5-6 см урттай хэд хэдэн хэсэг болгон гоожуулна. Хэвийг 220 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж 30 минут жигнээд, шарах шүүгээний хаалгыг онгойлгон дахин 5 минут жигнэнэ. Жигнэмэгийг шарах шүүгээнээс гаргаж, уртааш нь зүсээд, дунд нь цөцгийнний крем хийж эргүүлэн нийлүүлнэ. Дээгүүр нь шоколадны бүрмэлээр бүрж өгнө. Крем, түрхмэлийн оронд бусад төрлийн крем, чанамалыг ашиглаж болно.

Орц : Сүү 3/4 ш/а, төмсний цардуул 0,5 х/х, гурил 0,5 х/х, өндөгний шар 1 ш, элсэн чихэр 100 гр, цөцгийн тос 100 гр, ванилин

Түрхмэлд : Какао 2 х/х, элсэн чихэр 100 гр, ус 1 ш/а, цөцгийн тос 2 х/х

Профитроль

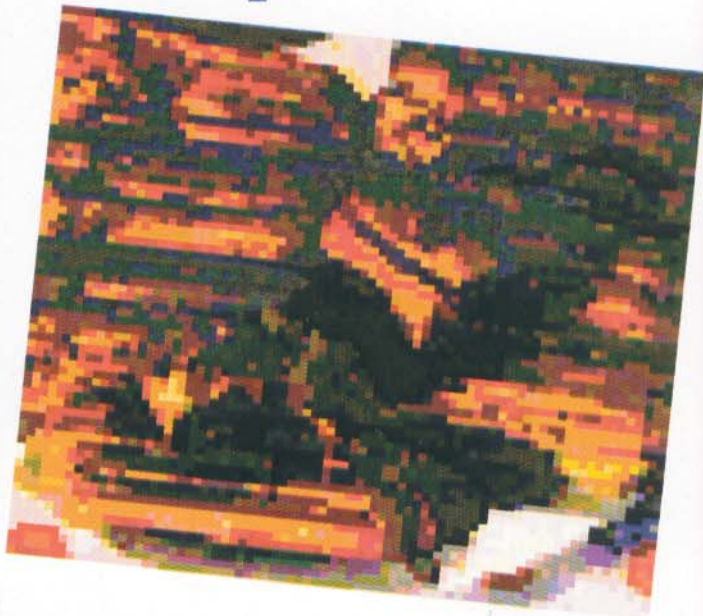


Өндөгний шарыг элсэн чихэртэй хольж, сайн хутгаад уксус, гурил, нунтагласан самар, шоколадны үйрмэг нэмж зуурна. Дээрээс нь хөөсөртөл хутгасан өндөгний цагаан нэмнэ. Зуурмагийг, тосолсон хэвэн дээр, хүнсний шприцний тусламжтайгаар, бөмбөлөг хэлбэр гарган дусаагаад, дээр нь элсэн чихрийн нунтаг цацаж, шарах шүүгээнд хийн, дунд зэргийн галаар 15-20 минут жигнэнэ. Бэлэн болмогц нь гаргаж хөргөөд, дээд талыг нь жимсний чанамалаар бүрнэ.

Орц . Зуурмагт : Гурил 100 гр, элсэн чихэр 150 гр, өндөг 5 ш, нунтагласан самар 50 гр, шоколадны үйрмэг 50 гр, уксус 0,5 х/х, элсэн чихрийн нунтаг 2 х/х

Бүрмэлд : Жимсний чанамал 100 гр

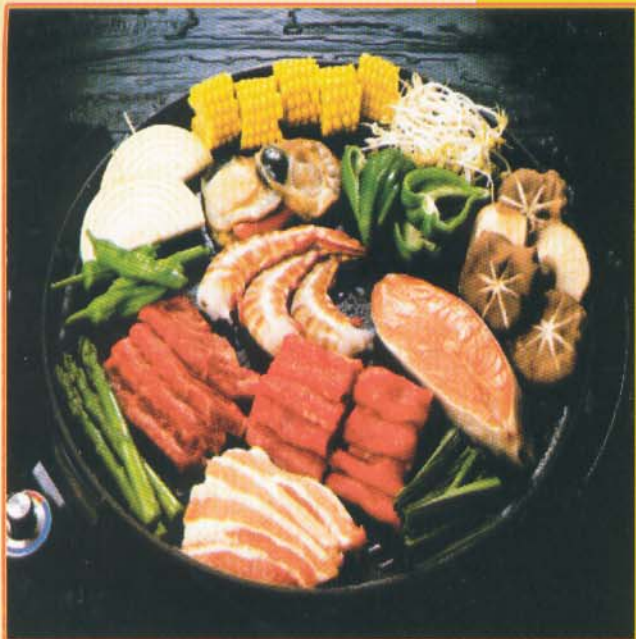
Эклер



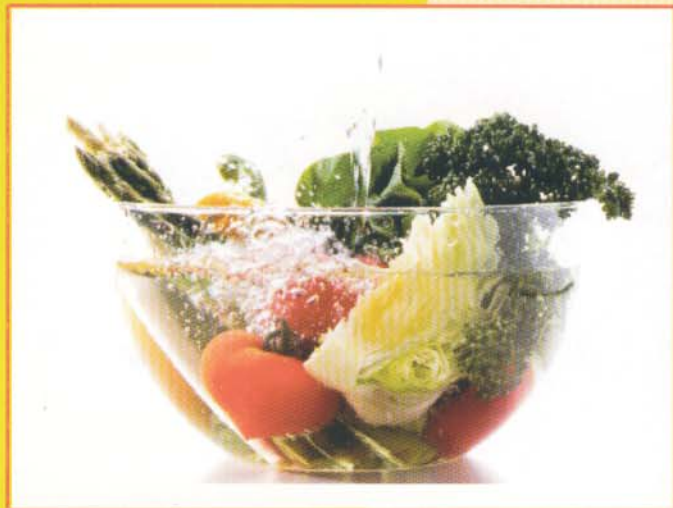
Төрөл бүрийн

ХООЛ





Зууш



Зуушыг дотор нь халуун, хүйтэн зууш гэж ангилна

Х

үйтэн зуушинд, шинэ болон нөөшилсөн ногоо, мах, махан бүтээгдэхүүн, загас, загасан бүтээгдэхүүн, цагаан идээгээр бэлтгэсэн хүйтэн хоолнууд багтана. Хүйтэн зуушыг талхан, ногооны, махан, загасан гэж ангилах ба зөөхий, ургамлын болон цөцгийн тос, майонез, бусад сүмс, амт оруулагчаар найруулж, яншуй, сонгино, халиар, жууцай болон бусад нарийн ногоо, хэлбэр дүрс гарган хэрчсэн шинэ ногоогоор чимэглэж олгодог.

Төмс, хүнсний ногоо, мөөгийг дангаар нь буюу хольж бэлтгэсэн хүйтэн хоолыг ногооны зууш буюу салат гэнэ. Салатыг мөн мах, загасан бүтээгдэхүүн оролцуулан бэлтгэж болох ба цөцгий, зөөхий, майонез, зориулалтын салат амт оруулагчаар найруулна. Ногооны салатыг махан хоолонд хачир болон хэрэглэх бол зөвхөн салат амт оруулагчаар амтална. Салат хийх хүнсний бүтээгдэхүүний ихэнхийг халуун ажиллагаанд оруулдаггүй бөгөөд хэрэв халуун ажиллагаа хийгдвэл, хөргөж байж хийдэг учраас зөвхөн нэг удаагийн хэрэгцээнд тохируулан бага багаар бэлтгэх хэрэгтэй. Салат хийхээр хэрчиж бэлтгэсэн зүйлийг 8 хэмийн дулаанд 12 цагаас эхтрэхгүй хугацаатай хадгалж болох бөгөөд зөвхөн олгохын өмнө амт оруулж найруулна. Төрөл бүрийн ногоог нийлүүлж хийх салатыг няцлах, хэрчилтийн хэлбэр дүрсийг нь алдагдуулахаас болгоомжилж цөөн хутгавал зохино.

Чанаж, шарж болгосон хүнсний аль нэг бүтээгдэхүүнийг талхтай хамт олгохыг талхан зууш гэнэ. Талхан зуушыг төрөл бүрийн мах, махан бүтээгдэхүүн, загас, загасан бүтээгдэхүүн, цагаан идээ, өндөг, ногоотой бэлтгэнэ. Нэг буюу хэд хэдэн төрлийн бүтээгдэхүүнийг 1 зүсэм талх, жигнэмэг дээр тавьж олгохыг энгийн зууш гэнэ. Нимгэн зүссэн талхны хооронд өөр төрлийн бүтээгдэхүүн хавчуулж хийсэн бүтээгдэхүүнийг хавчмал зууш гэнэ. Хайрсан талх, жигнэмэгийг чимэглэж, янз бүрийн хэлбэр дүрс оруулан жижиг хэмжээтэй хийсэн зуушыг канапе гэнэ. Талхан зуушинд мах, махан бүтээгдэхүүнээс гадна бүх төрлийн хиам, гахай, тахиа, загасны мах, нухаш, түрсийг хэрэглэж болно. Мөн цөцгийн тос, майонез, шинэ буюу нөөшилсөн өргөст хэмх, амтат чинжүү, бусад нарийн ногоо, жимс, жимсгэнийг ашиглаж болно.

Халуун зууш нь хоёрдугаар хоолны нэг төрөл бөгөөд ихэвчлэн хачиргүй олгоход тохиромжтой. Халуун зууш нь өвөрмөц амт, өнгө үзэмжтэй байхаас гадна мөөг, улаан лооль, өргөст хэмх, сонгино зэрэг ногоонуудыг бүгдийг нь буюу аль нэгийг нь оролцуулан бэлтгэж болно. Шаргах, чанах, жигнэх зэрэг халуун аргаар бэлтгэсэн зуушийг, зориулалтын тавганд хийж, халуунаар нь олгодог.



ШӨЛ



Шөлтэй хоолыг төрөл бүрийн мах, хүнсний ногоо, ус, сүү, сүүн бүтээгдэхүүнийг ашиглан хийх ба найрлаганд нь гурил, будаа, гоймонгийн төрлүүд ордог. Шөлтэй хоолыг халуун, хүйтэн гэж ангилах ба шөлийг амт чанартай болгох янз бүрийн арга байдаг байна.

Үндэст ногоо, шар лууван, сонгино зэргийг хоолонд хийхийн өмнө урьдчилан тосонд хуурвал шөлны амт үнэр сайжрахаас гадна ногоо амин дэмээ алддаггүй.

Повоор, лаврын навч зэрэг амтлагчийг хоол болохоос 10-15 минутын өмнө хийнэ. Харин яншуй, хөмөл, гоньд, цоохор майлз, халгай зэрэг нарийн ногоонуудыг угааж цэвэрлэн, жижиглэж хэрчээд, бэлэн болсон хоолон дээр, таваглахын өмнө хийж өгдөг.

Төмсийг давсалсан өргөст гэмх, цуу зэрэг хүчил агуулсан хүнсний зүйлтэй хамт чанавал хатуурдаг муу талтай тул төмсийг буцалгасны дараа, хүчил агуулсан хүнсний зүйлүүдийг хийж түргэн буцалгаад авдаг.

Шөлтэй хоолыг ширүүл гал дээр буцалгавал ногооны найрлага дахь үнэрлэг бодис хоолны ууртай хамт гарахын зэрэгцээ хэт чанагдан хэлбэр дүрсээ алддаг.

Гурилыг шаргал өнгөтэй болтол нь тосгүй хуурч хөргөөд, хүйтэн

шөлөөр зутагнан, шөлтэй хоолонд амт оруулагч, өтгөрүүлэгч болгон ашиглаж болно. Зутагч шөл бэлэн болохоос 5-10 минутын өмнө хийнэ.

Зарим шөлтэй хоолонд мах, шувуу, загасан бүтээгдэхүүнийг тусад нь болгоод, жижиглэн хэрчиж, олгохын өмнө шөлтэй хамт таваглаж олгодог.

Шөлийг буцалж байхад тос, хөөс, нитгэлийг нь үе үе авч байх хэрэгтэй бөгөөд, авалгүй удаан хугацаанд ширүүн галаар буцалгавал шөл богшиж, цагаан өнгөтэй болж, амт үнэр нь мууддаг.

Шөлийг мөн амт чанар, шим гэжээлтэй болгохын тулд, тусгайлан ясны шөлийг бэлтгэдэг. Ясыг урьдчилан шарах шүүгээнд хийж, хөнгөн шараад шөлөнд хийхэд шөл амттай болдог. Ясыг хэт удаан чанахад шөлны амт үнэр өөрчлөгдөж, мууддаг тул яс чанах цаг хугацааг нарийн мөрдөх хэрэгтэй. Үхрийн ясыг 3-4 цаг, хонь, гахайн ясыг 2-3 цаг чанаж шөл гаргана. Ясны шим гэжээлт бодисыг шөлөнд уусгаж, чанартай шөл гаргахын тулд ясыг 5-6 см урттайгаар тас цохиж жижиглэнэ. Шөлийг гаргахаас 30-40 минутын өмнө хуурсан сонгино, шар лууван, бусад амтлагч ногоонуудыг хийнэ.

Маж ясны шөлийг ясны шөл бэлтгэхийн нэгэн адилаар бэлтгэнэ. Шөл бэлэн болохоос 2-3

цагийн өмнө махыг хэсэглэн хийж чанана. Ингэж чанахад мах, шөлний амт чанар сайн болохын зэрэгцээ шөл нь тунгалаг болдог.

Найрлагандаа төрөл бүрийн хүнсний бүтээгдэхүүн оролцсон шөлийг найруулсан шөлтэй хоол гэх ба орох бүтээгдэхүүний найрлагаас нь хамааран ногоо, гурил, будаа, гоймонтой шөл гэх зэргээр ангилдаг. Найруулсан шөлтэй хоолыг хийхдээ бүтээгдэхүүн тус бүрийн болох хугацаа, онцлогийг харгалзан үзэх хэрэгтэй. Цагаан будааг ялгаж цэвэрлэсний дараа бүлээн усаар угааж, 1-2 удаа усыг нь солино. Арвайн будааг угаасны дараа халуун усанд чанаж дутуу болгоод, чанасан усыг нь асгаж, бүлээн усаар дахин зайлна. Гурвалжин будаа чанасан ус хар өнгөтэй гардаг тул шөлтэй хоол хийхэд тохиромж муутай байдаг.

Маж, ясны шөл гаргахад нугасгүй яс хэрэглэдэг бол шөлийг тунгалагжуулахдаа өөхгүй махыг, махны машинаар машиндаж, дээр нь хүйтэн ус (1кг маханд 1.5-2л ус) давс нэмж, сэрүүн газар 1-2 цаг тавиад, өндөгний

цагаан уураг хийж сайтар хутгана. Мөн өндөгний цагаан уураг, шар луувангийн холимоогоор шөлийг тунгалагжуулж болдог. 1л шөл тунгалагжуулахад лууван 100гр, 1.5 өндөгний цагаан орно. Лууванг цэвэрлэж ногооны үрүүдээр үрээд, дээрээс нь өндөгний цагаан уураг хийж сайн хутгана. Буцалсан халуун шөлийг 70 хэм хүртэл хөргөөд, дээр нь уураг, шар луувангийн холимог, хуурсан сонгино, шар лууван хийж битүү таглан 30 минут буцалгана. Буцалж байх явцад нь нитгэл, хөөс, тосыг нь хамж авч байх ба болсний дараа гал дээрээс авч 30 минут тавиад шүүнэ. Тунгалаг шөлний хачирт төрөл бүрийн мах, ногоо, будааг өгч болдог.

Хүйтэн шөлтэй хоолны төрөлд талхны квас, ногоо чанасан шөл, хоормог зэргийг ашиглан бэлтгэсэн шөлүүд орно. Мөн хүрэн манжингийн хүйтэн шөлнүүд багтдаг. Эдгээр шөлөнд орох бусад бүтээгдэхүүнийг чанаж болгосны дараа хийж сайн хутгана. Хүйтэн шөлийг таваглахдаа зөөхий, чанасан өндөг, жижиглэж хэрчсэн нарийн ногоонуудаар чимэглэж өгдөг.

СҮМС

Сүмс нь хоолонд амт оруулахын зэрэгцээ, тэжээллэг чанарыг нь нэмэгдүүлдэг хоолны чухал бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Сүмсийг халуун, хүйтэн, мах, загас, мөөгний шөл, зөөхий, сүү, өндөг, цөцгийн тосоор бэлтгэсэн гэх зэргээр ангилдаг. Хүйтэн сүмсний төрөлд майонез, ногооны сүмс, салат амт оруулагч, царцаамаг мөн элсэн чихрийн ханд зэрэг орно. Төрөл бүрийн махны шөлөнд бэлтгэх сүмсийг үндсэн улаан ба цагаан гэж ангилна. Үндсэн сүмсэнд хүнсний төрөл бүрийн бүтээгдэхүүн нэмж найруулах замаар үүсмэл сүмс бэлтгэдэг.



Үндсэн улаан сүмс

Гурилыг шигшүүрээр шигшээд, 60-70 хэмийн халуун тостой хайруулын тавганд хийж, 15 минут орчим тасралтгүй хутган хуурна. Хуурсан гурилдаа шөлний 1/4 орчим хувийг хийж, жигд болтол нь хутгаад, үлдсэн шөлийг нэмж, буцлах хүртэл нь халаана. Дээрээс нь тусгайд нь хуурсан шар лууван, яншуй, бөөрөнхий сонгино нэмж, сайтар хутган 25-30 минут зөөлөн галаар чанана. Бэлэн болохоос нь 2-3 минутын өмнө нимбэгний хүчил, давс хийж хутгаад гаргаж, шүүнэ. Шүүсэн сүмсийг хайлсан цөцгийн тосоор амт оруулдаг.

1кг үндсэн цагаан сүмс бэлтгэхэд-

Орц: Шөл 100 гр, гахайн өвхөн тос 50 гр, гурил 50 гр, сонгино 30 гр, яншуй 20 гр, цоохор майльз 20 гр, нимбэгний хүчил 1гр, цөцгийн тос 50 гр, давс хэрэглэх хэмжээгээр.

Гахайн ясыг жижиглээд, шоо дөрвөлжин хэрчсэн шар лууван, яншуй, бөөрөнхий сонгинын хамт төмөр тэвшин дээр зулж, шарах шүүгээнд шаргал өнгөтэй болтол нь шарна. Шарсан ясыг буцалж байгаа халуун усанд хийж, зөөлөн галаар 5-6 цаг чанана. Чанах үед ялгарсан тосыг үргэлж хамж авч, шөлийг бэлэн болмогц, шүүж авна.

Хайруулын тавагт 3-5 см орчим зузаан гурил хийж хутган, шаргал өнгө үүстэл хуураад гаргаж хөргөнө. Шөлийг 50 хэм хүртэл хөргөөд, бага зэргийг таслан авч хуурсан гурил дээр хийж, жигд болтол нь хутган, зутан бэлдэнэ.

Үлдсэн шөлөнд хуурсан сонгино, улаан лоолийн нухаш, яншуй, шар лууван хийж хутгаад буцалж эхэлмэгц нь бэлтгэсэн зутанг нэмж, тасралтгүй хутган, 30 минут зөөлөн галаар буцалгана. Сүмсийг бүрэн болохоос 10-15 минутын өмнө элсэн чихэр, бөөрөнхий повоор нэмж буцалган шүүж авна. *1кг сүмс бэлтгэхэд-*

Орц: Гахайн яс 750 гр, гахайн тос 26 гр, гурил 50 гр, улаан лоолийн нухаш 150 гр, шар лууван 80 гр, бөөрөнхий сонгино 30 гр, элсэн чихэр 20 гр, цөцгийн тос 50 гр, яншуй 15 гр, давс, бөөрөнхий повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Үндсэн цагаан сүмс

Өндөгний шар уурагтай, цагаан сүмс

Өндөгний шар уургийг цөцгийн тостой хольж, гүнзгийвтэр саванд хийгээд шөл нэмж, сайн хутган, 60-70 хэм хүртэл нь халаана. Дээрээс нь үндсэн цагаан сүмс хийж дахин сайтар хутгаад, давс, повоор, нимбэгний хүчил нэмж 10 минут болгоод шүүж хэрэглэнэ.

Орц: Цагаан сүмс 40 гр, өндөгний шар уураг 2 ш, шөл 5 гр, цөцгийн тос 8 гр, нимбэгний хүчил, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Цөцгийн сүмс

Буцлам халуун үндсэн цагаан сүмсэн дээр зохих хэмжээний цөцгийг хийж хутгана. Дээрээс нь давс, повоор, цөцгийн тос нэмж, 3-5 минут буцалгаад бэлэн болсных нь дараа шүүж хэрэглэнэ.

1 кг цөцгийн сүмс бэлтгэхэд

Орц: Цөцгий 500 гр, цөцгийн тос 50 гр, улаан буудайн гурил 50 гр, шөл 500 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Үндэст ногоо, бөөрөнхий сонгиныг жижиглэн хэрчиж, өөхөн тосонд хуурна. Хуурах үедээ улаан лоолийн нухаш нэмж 10-15 минут хуураад, үндсэн цагаан сүмс нэмж, сайн хутгаад 20-30 минут чанана. Сүмс бэлэн болохоос 5-10 минутын өмнө давс, повоор, нимбэгний хүчил нэмж хийнэ. Бэлэн болсон сүмсийг шүүгээд хайлсан цөцгийн тостой хольж хутгана. **1кг улаан лоолийн сүмс бэлтгэхэд- Орц:**

Махны шөл 700 гр, цөцгийн тос 50 гр, гурил 35 гр, шар лууван 50 гр, сонгино 30 гр, яншуй 20 гр, улаан лоолийн нухаш 350 гр, өөхөн тос 20 гр, элсэн чихэр 10 гр, нимбэгний хүчил 0,5гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Улаан лоолийн сүмс

Өргөст хэмх, сонгинотой сүмс



Жижиглэж хэрчсэн сонгиныг цагаан цуу, хар повоороор амтлан, халаасан тосонд 5-7 минут хуурна. Дээрээс нь үндсэн улаан сүмс нэмж 10-15 минут буцалгаад, жижиг хэрчсэн, давсалсан өргөст хэмх, цөцгийн тос нэмж амт оруулна. Ийм сүмсийг машиндсан, чанасан, шарсан махтай хоолонд олгоход тохиромжтой.

Орц: Үндсэн улаан сүмс 800 гр, цөцгийн тос 45 гр, цуу 75 гр, сонгино 300 гр, давсалсан өргөст хэмх 20 гр

Мөөг, сонгинотой сүмс

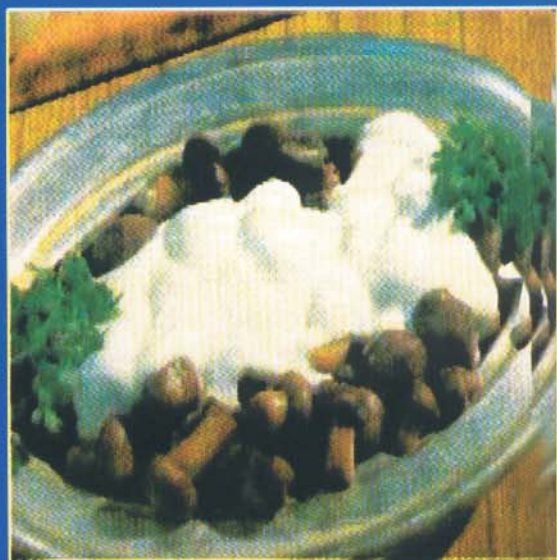
Шинэ мөөгийг чанаж дутуувтар болгоно. Хатаасан мөөг бол эхэлж усанд дэвтээсний дараа чанаж, нарийхан савх хэлбэртэй хэрчин, жижиглэж хэрчсэн сонгинотой нийлүүлж 3-5 минут хуурна. Дээрээс нь үндсэн улаан сүмс хийж, бөөрөнхий хар повоор, лаврийн навчаар амтлан, 10-15 минут зөөлөн галаар чанана. Чанаж байх явцдаа хэрчсэн яншуй, цөцгийн тос, маргарин, хуурай цагаан дарс нэмж хийнэ. Сүмсийг мөн дарсгүйгээр бэлтгэж болно. Ийм сүмсийг шарсан мах, котлет, бусад махан хоолтой олгоно.

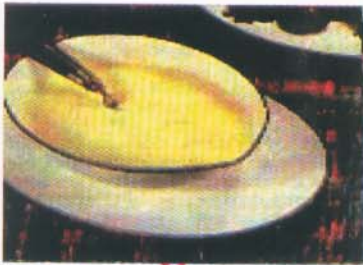
Орц: Үндсэн улаан сүмс 750 гр, сонгино 200 гр, цагаан мөөг 180 гр, тос 45 гр, цагаан дарс 100 гр, яншуйн навч 15 гр, цөцгийн тос 30 гр

Мөөгний сүмс

Угааж цэвэрлэсэн мөөг, сонгиныг жижиглэж хэрчээд, зөөлөн гал дээр хуурна. Дээрээс нь ясны тунгалаг шөл, дарс нэмж, тасралтгүй хутган 2-3 минут буцалгана. Өтгөрснийх нь дараа давс, цагаан повоороор амтална.

Орц: Сонгино 200 гр, мөөг 200 гр, тунгалаг шөл 100 гр, улаан дарс 1 - 2 х/х, өтгөн зөөхий юмуу цөцгий 200 гр, ургамлын тос 1 х/х, давс, цагаан повоор хэрэглэх хэмжээгээр



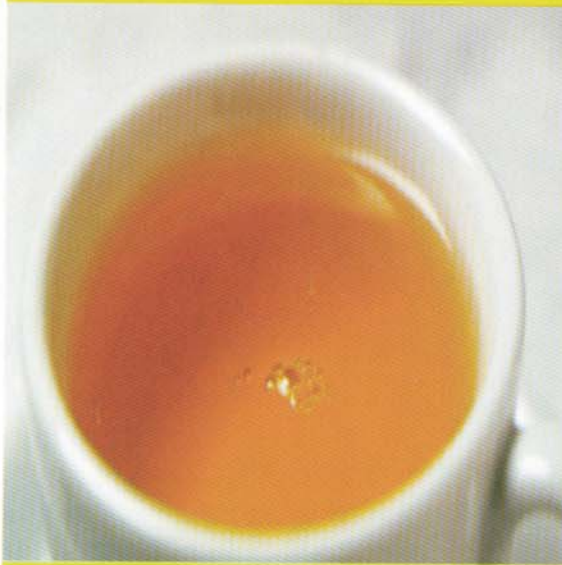


МАЙОНЕЗ

Өндөгний шар уургийг цагаан уурагнаас нь ялгаж, шаазан таваг юмуу зэвэрдэггүй ган саванд хийгээд дээр нь гич, давс нэмж сайн хутгана. Хутгах явцдаа 12-16 хэм хүртэл халаасан ургамлын тос бага багаар тасралтгүй гоожуулан хийж үргэлжлүүлэн хутгана. Сүмс өтгөрч, тогтвортой шинжтэй болж ирэх үед цуу, элсэн чихэр нэмж өгнө. Цууны оронд нимбэгний хүчил юмуу нимбэгний шүүсийг орлуулж болно. Технологийн шаардлагыг зөрчвөл сүмсийн хооронд үе давхраа үүсэж, тосны жижиг үрлүүд хоорондоо нэгдэж томрон тос, уургийн хэсгүүдэд хуваагддаг. Ингэсэн тохиолдолд дахин нэг өндөгний шар уургийг бага зэрэг ургамлын тостой хольж хутгаад, задарсан сүмсээ бага багаар тасралтгүй хийж хутгах замаар дахин сэргээж болдог. Майонез сүмсийг зориулалтын хутгагч машинаар бэлтгэх хэрэгтэй. 1кг майонез бэлтгэхэд -

Орц: Ургамлын тос 750 гр, өндөгний шар уураг 90 гр, бэлтгэсэн гич 25 гр, элсэн чихэр 20 гр, цуу 150 гр

КУИБЕРЛЕНД СҮМС



Нимбэг, жүржийн хальсны үйрмэгийг халуун усанд хийж, цагаан дарс, үхрийн нүдний желе, гич, жүржийн шүүс нэмж, зөөлөн гал дээр 5 минут буцалгана. Давс, цагаан повоороор амтлаад, жимсний хальс нэмж хөргөнө.

Орц: 1/2 амтат жүрж, 1/2 нимбэгний хальс, 1 ш жүржийн шүүс, ус 150 гр, үхрийн нүдний желе 2 х/х, цагаан дарс 1х/х, гич 2х/х, давс, цагаан повоор,

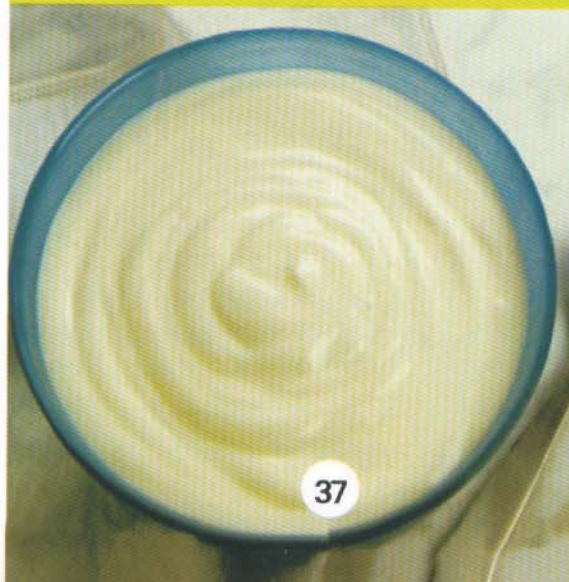
ГОЛЛАНД СҮМС

Өндөгний шарыг хайлуулсан цөцгийн тос, ус, дарстай хольж хутгаад, савтай нь халуун устай саванд тавина. Сүмсийг өтгөн, сэвсгэр болгохын тулд цөцгийн тос нэмж сайн хутгаад, нимбэгний шүүс, давс, улаан повоороор амтална.

Орц: Цөцгийн тос 150 гр, өндөгний шар 3 ш, улаан дарс 2 х/х, 1 нимбэгний шүүс, нунтаг улаан, цагаан повоор.



НОБИ СҮМС



Чанасан өндгийг зориулалтын машинаар нухаж жижиглээд, дээрээс нь уксус, ургамлын тос хийж, өтгөн болтол нь жигд хутгана. Майонезтай адил болмогц нь давс, чинжүү, гич, сармис, сонгиноор амтлаад 30 минут амраана.

Орц: Өндөг 2 ш, улаан дарсны цуу 2х/х, ургамлын тос 500 гр, гич 2,5 ц/х, сармис 1 хумс, жижиг хэрчсэн сонгино 2х/х, давс, нунтаг хар повоор.



Амт оруулсан ЦӨЦГИЙН ТОС

Цөцгийн тосыг дор заасан жоруудын дагуу амтлан, төрөл бүрийн махан хоол, халуун хүйтэн зууш, ногооны салатуудыг амтлаж болдог байна.

Чинжүүтэй ЦӨЦГИЙН ТОС

Цөцгийн тос 100 гр, улаан лоолийн нухаш 1 ц/х, нунтаг улаан, цагаан повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Яньшуйтай ЦӨЦГИЙН ТОС

Цөцгийн тос 100 гр, жижиглэж хэрчсэн яньшуй 3 х/х, нимбэгний шүүс 0,5 ц/х, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Сармистай ЦӨЦГИЙН ТОС

Зөөлрүүлсэн цөцгийн тос 150 гр, жижиглэж хэрчсэн сармис 2 хумс, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Род-айленд сүмс

Тавгаа сармисаар арчаад, жорд заасан бүх бүтээгдэхүүнийг хийж, жигд болтол нь хутгана.

Орц: Сармис 1 хумс, майонез 150 гр, зөөхий 50 гр, чили сүмс 1,5 х/х, дарс 1,5 х/х, давс хэрэглэх хэмжээгээр



ҮХЭР, ХОНИНЫ МАХААР

ХИЙХ ХООЛ

Үхэр, хонины мах, махан бүтээгдэхүүнийг чанах, жигнэх, шарах, хайрах зэрэг аргаар боловсруулан, төрөл бүрийн хоол, зууш бэлтгэж болдог.

Чанасан махтай хоол бэлтгэхэд үхрийн хавирга, өвчүүний цул хэсэг, дал, далны доорх болон гуяны гадна хажуу хэсгийн мах, хонь, ямаа, гахайн хавирга, хааны махыг сонгож хэрэглэвэл зохимжтой. Мөн дайвар бүтээгдэхүүн, төрөл бүрийн хиамыг ашиглаж болдог. Махыг чанахдаа халуун усанд хийж, зөөлөн галаар буцалгавал амт чанараа алддаггүй бөгөөд, 2 кг-аас илүүгүй жинтэйгээр хуваавал

шөл гарах нь сайн байдаг. Махны амт үнэрийг сайжруулахад яньшуй, гоньд зэрэг үнэр, амт оруулагч үндэст ногоог өргөнөөр ашигладаг бөгөөд, эдгээрийг давс, повоор зэрэгтэй хамт мах болохоос 15-20 минутын өмнө шөлөнд нэмж хийдэг. Мах чанасан шөлийг ашиглан, төрөл бүрийн сүмсийг бэлтгэж болно. Шарсан, хуурсан хоолонд үхрийн гол мах, сээр, нуруу, гуяны дотор хэсэг, хонь, ямааны хүзүүний махнаас бусад хэсгийн мах, мөн гэдэс дотор, хиамны төрлийн махыг хэрэглэж болдог. Мах, махан бүтээгдэхүүнээр хийсэн 2-р хоолыг чанасан, бага

усанд жигнэсэн ногоо, болох жигд хэмжээтэй төмсний нухаш, хувиан хэсэглэсэн жигнэсэн цагаан будаа байвал зохино. Хувиан болон бусад төрлийн хэрчсэн махыг жигд будаа, гоймонгоор зузаантай давтаж, тухайн хачирлаж олгоход хоолонд тохирох хэлбэр, тохиромжтой. дүрс оруулж бэлтгэдэг.

Шарах махыг хоолны Шарсан махтай хоолонд зориулалтын дагуу том, амт оруулж, хайлсан жижгээр нь хувиан цөцгийн тос, төрөл хэрчиж хэрэглэнэ. Том бүрийн сүмс дусааж хэсгээр шарах махыг аль олгодог.





ТАЛХАН ЗУУШ

Гамбургер

Урьдчилан бэлтгэсэн махан таташийг 4 тэнцүү хэсэгт хувааж бөөрөнхийлнө. Бөөрөнхий болгоныг 1 см зузаантай хавтгайлж элдээд, цөцгийн тосонд 2 талаас нь ээлжлэн шарж, шаргал хайрс тогтмогц нь давс, повоороор амтална.

Зориулалтын жижиг талхыг хөндлөнгөөр нь зүсээд, завсар нь шарсан махан таташ, ногоон шанцайны навч, цагираг хэлбэртэй хэрчсэн сонгино, улаан лооль хавчуулж, бага зэрэг сүмсээр амтална.

Цузбургер

Махан таташийг гамбургер бэлтгэх аргаар бэлдээд, зөвхөн нэг талаас нь шарна. Шарсан тал дээр нь хэрчим бяслаг тавиад, дахин шарна. Бяслагийг хайлж дуусмагц, дараагийн үйл ажиллагааг гамбургерын адил хийж дуусгана.



ШӨЛ

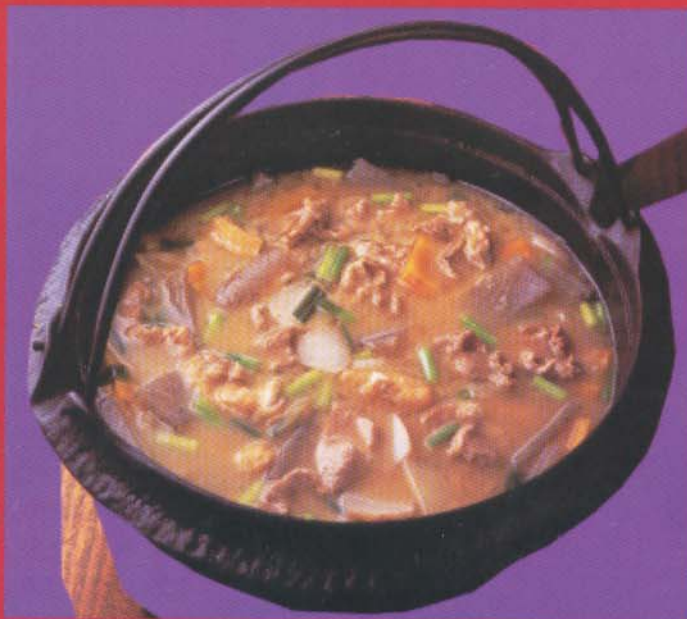


Москвагийн хүрэн шөл

Мах, ясны шөл бэлтгэж шүүнэ. Хүрэн манжин, шар лууван, яншуй, сонгино, шинэ байцааг нарийхан дэрс маягаар, гахайн утсан махыг нимгэн хавтгай, зайдсыг нимгэн дугуй хэрчинэ.

Шар лууван, яншуй, сонгиныг тосонд хуураад, хүрэн манжин улаан лоолийн нухаш, цуу нэмж тосонд жигнэнэ. Буцалж байгаа шөлөнд байцаа, жигнэсэн ногоонуудыг хийж, хуурсан гурил, амт оруулагч нэмэн чанаж болгоно.

Тавгандаа гахайн утсан мах, зайдас, чанасан хэрчим мах хийж, шөлөө таваглан, зөөхий дусааж олгоно.



Орц: Мах 100 гр, гахайн утсан мах 100 гр, зайдас 90 гр, хүрэн манжин 200 гр, байцаа 400 гр, лууван 80 гр, яншуй 30 гр, сонгино 100 гр, улаан лоолийн нухаш 70 гр, гурил 20 гр, цөцгийн тос 50 гр, элсэн чихэр 20 гр, 3%-ийн цуу 30 гр, давс, повоор, лаврын навч.

Орц: Мах 200 гр, бөөрөнхий сонгино 100 гр, давсалсан өргөст хэмх 100 гр, маслина 50 гр, тослог жимс, улаан лоолийн нухаш 50 гр, цөцгийн тос 25 гр, шөл 750 гр, нимбэг 10 гр, давсалсан өргөст хэмхийн шүүс 100 гр,

Солянка

Солянкын найрлаганд давсалсан өргөст хэмх, сонгино, улаан лоолийн нухаш, маслина/ тослог жимс/ ордог.

Давсалсан өргөст хэмхийг нимгэн хэрчиж, тосонд битүү жигнэнэ. Бөөрөнхий сонгиныг хярж хөшиглөөд, улаан лоолийн нухаштай тосонд хуурна.

Хальсыг нь цэвэрлэсэн нимбэг, махыг нимгэн хавтгай хэрчээд, хуурсан сонгино, улаан лоолийн нухаш, өргөст хэмх, бусад амт оруулагчийн хамт буцалж байгаа шөлөнд хийж, 5-10 минут чанана.

Шөлөнд исгэлэн амт оруулахын тулд давсалсан өргөст хэмхийн шүүс нэмж болно.

Манжинтай хүрэн шөл

Буцалж байгаа ясны шөлөнд дөрвөлжлөн хэрчсэн үхрийн мах, нарийн хярж хэрчсэн шинэ байцаа хийж, буцлах хүртэл нь халаагаад дээрээс нь гонзгой дөрвөлжин хэрчсэн төмс нэмж, 10-15 минут чанана. Дараа нь тосонд хуурсан сонгино, лууван, улаан лоолийн нухаш, жигнэсэн юмуу чанасан хүрэн манжин нэмж үргэлжлүүлэн чанаж болгоно. Шөл бэлэн болохоос 5-10 минутын өмнө давс, элсэн чихэр, бусад амт оруулагчийг нэмнэ. Давсалсан байцааг урьдчилан жигнэж, хүрэн манжингийн хамт шөлөнд хийж чанана. Хүрэн шөлийг хуурсан гурилаар амт оруулж болно. 1 л шөлөнд 10 гр гурил орно.

Орц: Үхрийн мах 200 гр, хүрэн манжин 200 гр, шинэ байцаа 100 гр, эсвэл давсалсан байцаа 80 гр, төмс 110 гр, шар лууван 50 гр, сонгино 50 гр, улаан лоолийн нухаш 10 гр

Харчо шөл

Хонины хавирга юмуу өвчүүг 25-30 гр-ийн хэмжээтэй жижиглэж цавчаад, давстай усанд хийж чанана. Сонгиныг бөөрөнхийгөөр нь хярж хөшиглөн, улаан лоолийн нухаштай хамт тосонд хуурч, дутуувтар болгоно. Буцалж байгаа шөлөнд урьдчилан усанд угааж, дэвтээсэн цагаан будаа, хуурсан сонгино, улаан лоолийн нухшийг хамт хийж, зөөлөн галаар үргэлжлүүлэн чанана. Шөл бүрэн болохоос 5 минутын өмнө жижиглэсэн сармис, повоор, давс зэргийг нэмж амт оруулна.

Орц: Хонины хавирга юмуу өвчүү 165 гр, цагаан будаа 70 гр, бөөрөнхий сонгино 95 гр, цөцгийн тос юмуу маргарин 40 гр, улаан лоолийн нухаш 30 гр, сармис 8 гр, шөл 1 л



Үхэр, хонины махны аль нэгийг жижиг дөрвөлжин хэрчиж, давс, повоороор амтлан, хуурай гурилд өнхрүүлээд, сонгино хуурч, амт оруулсан тосонд хуурна. Махыг хуурахдаа ширүүн галаар маш хурдан хугацаанд хуурах хэрэгтэй. Учир нь махны гадна талд дөнгөж шаргал хайрс тогтсон, дотор тал нь шүүрхий байх шаардлагатай.

Чанасан мөөг, лууван, сонгино, түүхий төмсийг нимгэн хавтгай хэрчиж, мах шарсан тосондоо хуурна. Үлдсэн тосонд нь хуурай гурил хийж, шаргал өнгөтэй болтол нь хуураад дээрээс нь мөөг чанасан шөл, хуурсан мах, ногоог хийж, давс, повоороор амтлан, битүү таглаж жигнэнэ. Таваглахдаа цөцгий дусааж, хэрчсэн ногоон яншуй цацаж олгоно.

Орц: Мах 500 гр, цөцгийн тос 2х/х, сонгино 1ш, мөөг 1ш, төмс 5-6ш, лууван 2ш, цөцгий 0,5 ш/а, давс, повоор, яншуй хэрэглэх хэмжээгээр

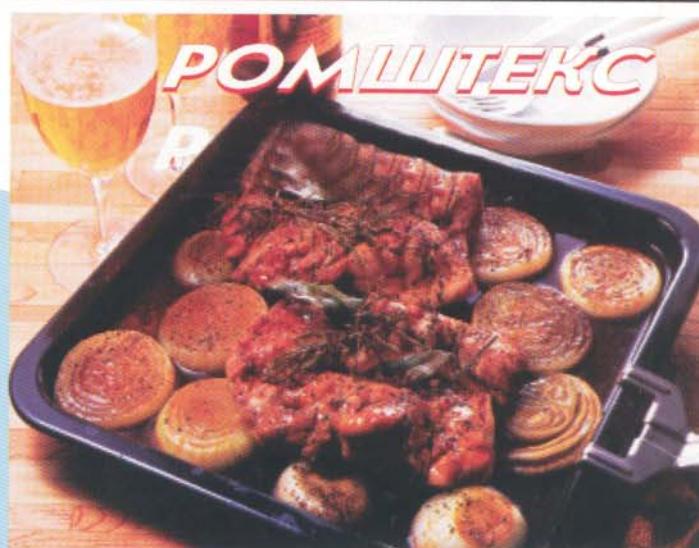
ҮХЭР, ХОНИНЫ ШАРСАН МАХ

Үхэр, хонины махаар хийх 2-р хоол

Махыг 1,5-2 см хиртэй нимгэн хавтгай хэрчээд, арьстай байвал арьснаас нь салгаж, алхаар давтаж зөөллөнө. Зөөлөрсөн махыг давс, повоороор амтлан, өндгөнд дүрж, талхны хатаамд өнхрүүлээд, хуурсан сонгино өрсөн, тостой хайруулын тавагт хийж, шаргал хайрс тогттол нь, 10-12 минут орчим шарна.

Хачирт нь чанасан болон шарсан төмс, тосонд хуурсан ногоон вандуй өгч болно. Таваглахдаа махан дээр цөцгийн тос дусааж өгнө.

Орц: Мах 500 гр, өндөг 3 ш, цөцгийн тос 3 х/х, төмс 2-3 ш, вандуй 70 гр, талхны хатаам 1 ш/а



Хонины гуя, хааны махыг дөрвөлжин хэлбэртэй хэрчиж, давс повоороор амтлан, тосонд хуурна. Дээрээс нь сонгино нэмж, бага зэрэг хуурай гурил цацаж, махыг шаргал өнгөтэй болтол нь хуурна. Дараа нь шарсан тостой нь саванд юулж, дээрээс нь 2-3 шилэн аяга ус хийгээд, улаан лоолийн нухаш, лаврын навч, бага зэрэг цөцгий нэмж, битүү таглан 2-3 цаг чанана. Хачирт нь шарсан төмс, хэрчсэн яншуй, жигнэсэн будаа өгч болно.

Орц: Мах 500гр, төмс 1кг, сонгино 2ш, гурил 1ц/х, улаан лоолийн нухаш 3х/х, мөн тийм хэмжээний ургамлын тос.



ВААРАНД ЖИГНЭСЭН МАХ

Үхрийн цул махыг дөрвөлжин, сонгино, лууванг нимгэн хавтгай хэрчиж, тус тусад нь шарна. Мах, ногоо шарсан тосноос хүрэн шөл бэлтгэнэ. Ваарны ёроолд нимгэн хэрчсэн гахайн өөх зулж, дээр нь хуурсан сонгино, лууван, мах, хоол амтлагч, бэлтгэсэн хүрэн шөлийг хийж, шарах шүүгээнд жигнэнэ. Хэдэн минутын дараа сонгосон ногоонуудыг нэмж, үргэлжлүүлэн жигнэнэ. Болохоос нь 20-25 минутын өмнө цөцгий дусааж өгөх ба таваглахдаа ногоон гоньд, яншуй цацаж, ваартай нь тавьж олгоно.

Орц: Үхрийн мах 170гр, лууван 15 гр, сонгино 10 гр, яншуй 15 гр, төмс 150 гр, цөцгий 50гр, давс, ногоон гоньд, яншуй хэрэглэх хэмжээгээр

ҮХЭР, ХОНИНЫ ЖИГНЭСЭН МАХ

Үхэр, хонины цул махыг давсалж, хэсэг хэсгээр нь хайруулын тавагт хийж, шаргал хайрс тогттол шараад, саванд хийж, улаан лоолийн нухаш, жижиглэж хэрчсэн сонгино, лаврын навч, бөөрөнхий повоор, ус хийж битүү таглан буцалгана. Үлдсэн тосон дээр ус хийж, 2-3 минут хиртэй буцалгаад, махан дээр нэмж хийнэ. Мөн бага зэрэг гурилыг шаргал өнгөтэй болтол нь хуураад, шөл үрүүгээ хийж сайн хутгана.

Махыг зөөлөртөл нь чанаад, шөлнөөс гаргаж, дөрвөлжин хэлбэртэй хэрчээд, дээрээс нь гарсан шөлийг нь сүмсний оронд асгаж өгнө. Хачирт нь чанасан гоймон, төмс зэргийг дагуулж өгч болно.

Орц: Мах 500 гр, гоймон 200 гр, улаан лоолийн нухаш 1 х/х, лууван 1 ш, яншуй 1 ш, сонгино 1ш, гурил 1х/х, гурил 1х/х, төмс 2 х/х.



ҮХЭР, ХОНИНЫ МАХАН РАГУ

Махыг дөрвөлжлөн хэрчээд, тосолж, халаасан хайруулын тавганд, шаргал хайрс тогттол нь шарна. Дээр нь халуун шөл юмуу ус, улаан лоолийн нухаш хийж 30-40 минут жигнэнэ. Гарсан шөлөөр нь сүмс бэлтгээд, дотор нь жигнэсэн мах болон хэрчсэн шар лууван, яншуй, сонгино, манжин, давс, повоор зэргийг нэмж дахин 10 минут жигнээд, хэрчиж тосонд хуурсан төмс хийж, үргэлжлүүлэн жигнэнэ. Рагуг жигнэсэн ногоотой нь хамт сүмс дусааж, гоймон, будаагаар хачирлаж олгоно.

Орц: Мах 200 гр, төмс 250 гр, лууван 50 гр, манжин 25 гр, яншуй 15 гр, гурил 5 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр





БАСТУРМА

Үхрийн гуяны юмуу гол мах, хонины махыг дээрх аргаар шорлог хийхэд бэлтгэнэ. Амталсан махыг 3-4 цаг сэрүүн газар байлгаад, шоронд шорлож хийгээд, шарж болгоно. Зориулалтын шарагч байхгүй нөхцөлд хайруулын тавагт шарж болно. Жигд болгохын тулд сайн эргүүлж тойруулан шарах хэрэгтэй.

Бэлэн болсон махыг шорноос нь салган, тавганд хийж, сүмс асгаад, чанасан төмс, төрөл бүрийн ногооны салат, будаа, гоймонгоор хачирлаж өгч болно.

Орц: Үхрийн мах 270 гр, сонгино 25 гр, уксус 30 гр, сонгино 50 гр, төрөл бүрийн ногооны салат 50 гр, нимбэг 20 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.

КОТЛЕТ

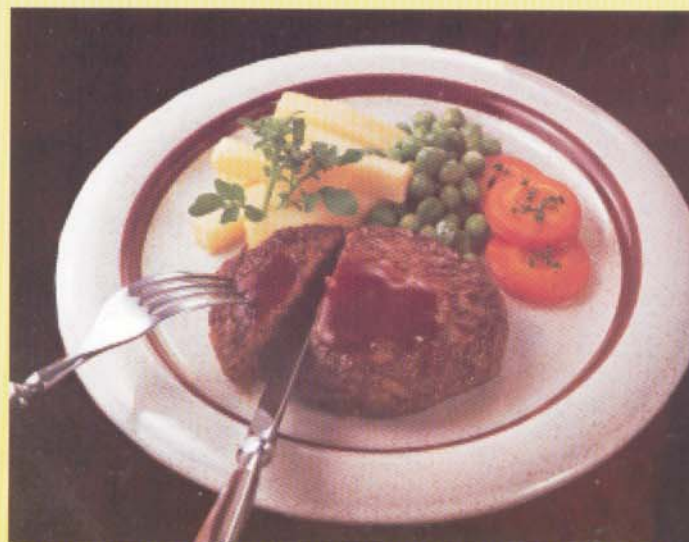
Махыг яс, хальснаас нь нь салган, арилгаж цэвэрлэсэн лууван, сонгины хамт махны машинаар машиндана. Хөндий гоймонг сүүнд дэвтээж, 20 минут байлгаад, дэвтэж зөөлөрснийх нь дараа татсан мах, ногоотой хольж, дахин машиндана. Таташийг давс, повоороор амтлан, сайн холиод, хэсгийг таслан авч, бөөрөнхийлөн өндгөнд дүрж, талхны хатаамд өнхрүүлээд, сайн халаасан тосонд хийж, 2 талаас нь эргүүлж тойруулан шарна. Хачирт нь төрөл бүрийн ногоо дагуулж өгнө.

Орц: Мах 200 гр, сүү 0,5 ш/а, гоймон 2 х/х, сонгино 1 ш, лууван 2 ш, вандуй 20 гр,

ШОРЛОГ

Хонины махыг 25-30 гр хиртэй дөрвөлжлөн хэрчиж, паалантай саванд хийн, хар повоор, хэрчсэн сонгино, уксус, лаврын навч, нимбэгний хүчил, давсаар амтлан, сайн хольж хутгаад, сэрүүн газар 2-3 цаг байлгана. Махыг амт орж, зөөлөрсний нь дараа шоронд хийж завсраар нь сонгино, чанасан төмс, улаан лооль, өргөст хэмхээс аль сонгосныг хавчуулж модны задгай гал дээр шарж болгоно. Жигд болгохын тулд сайн эргүүлж тойруулах хэрэгтэй. Таваглахдаа шортой нь олгоно. Шорноос нь авч олговол хачирт нь жигнэсэн будаа, төрөл бүрийн ногооны салат өгч болно.

Орц: Хонины мах 500 гр, сонгино 100 гр, улаан лооль юмуу өргөст хэмх 200 гр, нимбэг 1 ш, уксус 1 х/х, тос 1 х/х.



ЛЮЛЯ-КЕБАБ

Махыг давс, повоороор амтлан, махны машинаар машиндаад, дэвтээсэн талхтай хольж зуурна. Махан таташнаас хэсгийг таслан авч, зайдасны хэлбэрт оруулан, сайн халаасан тосонд шарна. Таваглахдаа зүсэм болгон хэрчиж, жижиглэж хэрчсэн ногоон сонгино ,яншуй, бяслагны үйрмэг цацаж өгнө.

Орц: Мах 500 гр, сонгино 1 ш, талх 1 ш, цоцгийн тос 2 х/х, ногоон сонгино 50 гр, яншуй 20гр, бяслагны үйрмэг 10гр.

ЗАПЕКАНКА

Цагаан талхыг сүүнд дэвтээж зөөлрүүлнэ. Махыг сонгинотой хамт махны машинаар машиндаад, дэвтээсэн талх, түүхий өндөг, үрсэн бяслагтай хольж хутгана. Таташийг сайн тосолсон хэвэнд хийж, завсраар нь гахайн өөх хавчуулан, шарах шүүгээнд жигнэнэ.

Таваглахдаа жижиглэж хэрчсэн яншуйгаар чимэглэж өгнө.

Орц: Хонины мах 500гр, сонгино 1ш, өндөг 1 ш, цагаан талх 2 зүсэм, сүү, бяслаг тус бүр 100 гр, гахайн өөх 50гр, давс, повоор, яншуй

ТЕФТЕЛЬ

Үхэр юмуу хонины махнаас, котлет бэлтгэх журмаар махан таташ бэлтгэнэ. Дээрээс нь жижиглэж хэрчсэн сонгино, давс, повоор хийж амтлан, хэсгийг таслан авч, хушганы хэмжээтэй бөөрөнхийлөн, тосонд шарна. Нэг тавганд 2-3 ширхэгийг олгох бөгөөд, таваглахдаа шөлнөөс нь дусааж, төрөл бүрийн ногооны салат, будаа, гоймонгоор хачирлаж олгоно.

Орц: Мах 500 гр, сонгино 1 ш, цоцгийн тос 2 х/х, давс, повоор

ОРООМОГ

Үхрийн махыг маш нимгэхэн хавтгайлж зүсээд,дээрнь гич түрхэж, давсалсан өргөст хэмх, сонгино, гахайн өөх нарийхан хэрчиж тавиад, нэг талаас нь хуйлж бөөрөнхийлнэ. Ороомгийг өндгөнд дүрж, талхны хатаамд өнхрүүлэн, тосонд эргүүлж тойруулан шараад, бага зэрэг устай саванд хийж, давс, повоороор амтлан битүү жигнэнэ. Таваглахдаа хэсэгчлэн зүсэж, ялгарсан шүүсийг нь дээрээс нь асгаж өгнө. Хачирт чанасан гоймон, дарсан байцаа дагуулж өгнө.

Орц: Мах 220 гр, дарсан өргөст хэмх 1 ш, цоцгийн тос 1 х/х, гахайн өөх 20гр, сонгино 55 гр, яншуй 3 гр, гурил 1 х/х, яншуй, давс, повоор



ГАХАЙН МАХААР

ХИЙХ ХООЛ





Салат

/ гэрийн /

Гахайн шарсан махыг гонзгой дөрвөлжин хэрчинэ. Давсалсан өргөст хэмх, цэвэрлэсэн алим, сонгиныг мөн адил хэрчиж, гахайн махтай нийлүүлэн, нэг саванд хийгээд, урьдчилан бэлтгэсэн майонезаар найруулж, сайн хольж багсарна.

Орц: Гахайн мах 300 гр, давсалсан өргөст хэмх 300 гр, ногоон сонгино 20 гр, алим 100 гр, цуу 10 г, майонез 60 гр, цуу, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.

Гахайн махан цэлцгий

Гахайн хуйхалсан шийр, арьс, чих, толгойг маш сайн угааж цэвэрлээд зөөлөн галаар 6-8 цаг чанана. Чанах үед гарсан тосыг нь байнга хамж авна. Болохоос 40-50 минутын өмнө шар лууван, яншуй, бөөрөнхий сонгино, саримс, лаврын навч хийж чанаад, гаргаж хөргөн, яснаас нь салгаж махны машинаар машиндана. Шөлийг тунгааж шүүгээд давс, повоор, жижиг хэрчсэн саримс, сонгино нэмж амт оруулан, машиндсан махтай хольж 45-50 минут чанаад, төмөр тэвшинд хийж, тэгшхэн газар тавьж хөргөнө. Бэлэн болсон цэлцгийг нимгэн зүсэж, цөцгий дагуулан өгнө.

1кг цэлцгий бэлтгэхэд:

Орц: Гахайн шийр, чих, хуйх 800 гр, толгойн мах 450 гр, лууван 30 гр, яншуй 25 гр, сонгино 30 гр, сармисны хумс 2 ш, лаврын навч, давс, повоор



ЗУУШ



Жигнэсэн байцаатай, гахайн утсан мах

Гахайн утсан махыг нимгэн хавтгай хэрчээд, сайн халааж тосолсон хайруулын тавганд хийж хуурна. Байцааг дөрвөлжлөн хэрчиж саванд хийгээд, бага зэрэг ус, тос, улаан лоолийн нухаш хийж, үе үе хутган дутуувтар жигнэж болгоно. Болохоос нь 15 минутын өмнө махаа хольж, тусад нь хуурсан лууван, сонгино, лаврын навч, повоороор амт оруулна.

Орц: Гахайн утсан мах 140 гр, тос 10 гр, байцаа 200 гр, лууван 50 гр, сонгино 50 гр



ШӨЛ

Д

Шуу



Давсалсан байцааг ялгаж, шүүсийг нь шахаж авна. Хэрэв байцаа хэт хүчиллэг гашуун байвал, хүйтэн усанд базаад, халуун тостой тавганд хийж, дээр нь улаан лоолийн нухаш, бага зэрэг шөл хийж битүү таглан 2-3 цаг зөөлөн галаар жигнэнэ. Шар лууван, сонгино, яншуй, саримсыг жижиглэж хэрчээд тосонд хуурч, байцааг гаргахаас 10-15 минутын өмнө дээрээс нь нэмж буцалгана. Дараа нь повоор, лаврын навч, хуурсан гурил, давс хийж амтлаад, таваглахдаа 1 зүсэм мах, 10 гр цөцгий нэмж өгнө.

Орц: Гахайн утсан яс 25 гр, мах 60 гр, давсалсан байцаа 125 гр, шар лууван 20 гр, яншуй 5 гр, сонгино 20 гр, улаан лоолийн нухаш 20 гр, цөцгий 10 гр, саримс 1хумс, повоор, лаврын навч, гурил, давс

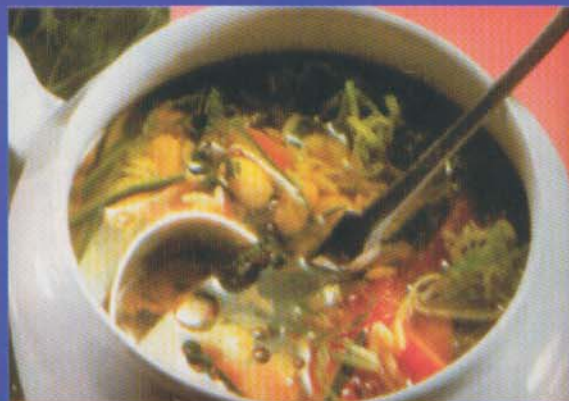
Борисц



Хүрэн манжинг хальсалж, гонзгой нарийхан хэрчээд, тостой тогоонд хийж, улаан лоолийн нухаш, цуу, бага зэрэг шөл нэмж, битүү таглан жигнэнэ. Болохоос нь 5-10 минутын өмнө, жижиглэн хэрчиж тосонд хуурсан бөөрөнхий сонгино, лууван, яншуйг хийж хутгаад дахин жигнэнэ. Байцааг нарийхан хэрчээд урьдчилан бэлтгэсэн ясны шөлөнд хийж чанана. Болохоос нь 10-20 минутын өмнө жигнэсэн хүрэн манжинг хийж зөөлөн галаар чанана. Шөлийг гаргахаас 5-6 минутын өмнө лаврын навч, повоор, давс, элсэн чихэр, хуурсан гурил хийж амт оруулаад, таваглахдаа 1 зүсэм гахайн мах, 10 гр цөцгийг дусааж өгнө.

Орц: Гахайн яс 100 гр, гахайн мах 60 гр, хүрэн манжин 80 гр, байцаа 80 гр, лууван 20 гр, сонгино 20 гр, цөцгий 10 гр, улаан лоолийн нухаш 15 гр, гурил, элсэн чихэр, цуу, повоор, лаврын навч хэрэглэх хэмжээгээр.

Россольник



Байцаа, бөөрөнхий сонгиныг нарийхан дэрс хэлбэртэй, төмсийг гонзгой дөрвөлжин хэрчиж, цөцгийн тосонд хуурна. Өргөст хэмхийг хальс, үрийг нь цэвэрлээд дөрвөлжин хэлбэртэй хэрчинэ. Бэлтгэсэн шөлөнд хэрчсэн байцаагаа хийж, хэд буцалгаад хуурсан ногоо, төмс зэргийг нэмж, буцалж эхэлснээс нь хойш 25-30 минутын дараа өргөст хэмхийг хийнэ. Шөл бэлэн болохоос 5-10 минутын өмнө лаврын навч, повоор, давс, өргөст хэмхийн шүүс зэргийг хийж амт оруулна. Бэлэн болсон шөлийг таваглаад 1 зүсэм гахайн мах, цөцгий хийж өгнө.

Орц: Гахайн яс 100 гр, гахайн мах 60 гр, шинэ байцаа 40 гр, төмс 100 гр, лууван 20 гр, яншуй 30 гр, бөөрөнхий сонгино 20 гр, давсалсан өргөст хэмх 30 гр, цөцгий 10 гр, повоор, лаврын навч, давс

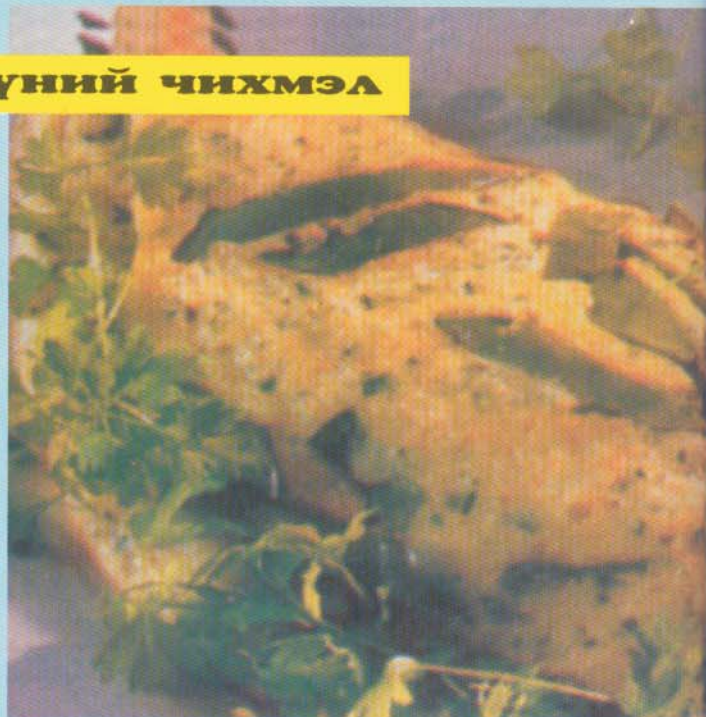
Гахайн өвчүүний чихмэл

Гахайн өвчүүг цэвэрхэн хадаж аваад, яснаас нь салгана. Салгаж авсан өвчүүний махыг цоройн талаас нь зүсч хөндийлнө.

Жигнэсэн цагаан будааг түүхий өндөг, хуурсан сонгинотой хольж хутгаад, өвчүүний махны хөндийлсөн зайнд хийж чихнэ.

Чихмэлийг шарах шүүгээнд хийж, зөөлөн галаар болтол нь шарна. Гадаргуу нь хүрэн шаргал хайрстай болох үед бага зэргийн ус нэмж өгнө. Бэлэн болсон чихмэлийг хувилан хэрчиж, гарсан шүүсийг нь дээрээс нь дусааж, давсалсан өргөст хэмхээр хачирлаж олгоно.

Орц: Гахайны өвчүүний мах 100 гр, жигнэсэн цагаан будаа 80 гр, бөөрөнхий сонгино 20 гр, өндөг 1-2 ш, цөцгийн тос 15 гр, ногоон яншуй 5 гр, тос 5 гр, давсалсан өргөст хэмх 50 гр, повоор, давс хэрэглэх хэмжээгээр



Бүрмэл шарсан мах



Гахайн өвчүү, хааны махнаас 1,5см-ийн зузаантай хэрчим мах зүсэж авна. Зүсэж авсан махыг усаар норгож, нимгэн болтол нь давтаад, давс, повоор цацаж амт оруулна.

Дараа нь зуурсан өндгөнд дүрж, шаргал болтол нь хуурсан гуриланд өнхрүүлж, тосонд шарна. Шарсан махан дээрээ вандуй, жижиг хавтгай хэрчсэн саримс цацаж, ногооны хачиртай олгоно.

Орц: Гахайн мах 150 гр, өндөг 1ш, ургамлын тос 10 гр, хуурсан гурил 20 гр, давс, повоор, саримс хэрэглэх хэмжээгээр

Гахайн шарсан ороомог



Томоохон хэмжээний хаа, өвчүүний махыг нимгэн зүсэж, давс, повоороор амталж хуйлан, гурилд өнхрүүлж, сайн халааж, тосолсон хайруулын тавагт хийж эргэн тойронд нь шаргал хайрс үүстэл нь шараад, хуурсан сонгиноор амталсан шөлөнд хийж болтол нь жигнэнэ. Бэлэн болсон ороомгийг хэсэгчлэн зүсээд, өөрийн сонгосон ногоогоор хачирлаж, шарахад гарсан шүүсийг нь дусааж, жижиг хэрчсэн ногоон сонгино, бусад ногоогоор чимэглэж олгоно.

Орц: Гахайн мах 1 кг, бөөрөнхий сонгино 50гр, өөхөн тос 5гр, махны шөл 50гр, ногоон сонгино 5 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Гахайн махан шорлог

ахайн гуяны махнаас хэсэглэн авч, 30-40гр орчим жинтэй байхаар бодож, шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Хэрчсэн махыг зэвэрдэггүй саванд хийж, давс, сонгино, цуу, повоороор амтлан, сэрүүн газар 6 цаг орчим тавьж дарна. Амталсан махыг шорлоод, ил гал дээр юмуу зориулалтын шарах шүүгээнд шарна. Бэлэн болсон шорлогийг чанасан төмс, жигнэсэн будаагаар хачирлан өгч болно.


Орц: Гахайн мах 100гр, сонгино 20 гр, яншуй 5 гр, цуу, давс, повоор, цоцгийн тос хэрэглэх хэмжээгээр



Хавирганы толгойн котлет

ахайн хавиргыг толгойноос нь салгалгүйгээр нугалан авч, хальс, бүлхнээс нь цэвэрлэн, 3-4 см урттайгаар тайрна. Махыг нь зоолон давтаж, давс, повоороор амтлан, дахин бага зэрэг давтана. Зоолорснийх нь дараа эхлээд хайруулын тавганд хоёр талаар нь, дараа нь зориулалтын шарах шүүгээнд хийж шарна. Эсвэл саванд хийж, дээрээс нь бага зэрэг шөл нэмж, битүү таглан болтол нь жигнэнэ. Котлетыг шарсан юмуу нухсан төмс, ногоон вандуйгаар хачирлаж олгоно.

Орц: Гахайн мах 130гр, ургамлын тос 7гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Гахайн махан котлет

ахайн махыг давхар шүүртэй махны машинаар татаж, жижиглээд, жижиг шоо дөрвөлжин хэрчсэн гахайн өөх, давс, повоор, сүү буюу ус хийж, сайн хольсны дараа таваг хоолонд нэг ширхэг оногдохоор тасалж, бөөрөнхий хэлбэр оруулаад, тос хийж халаасан хайруулын тавганд шарж болгоно. Бэлэн болсон бифштексийг таваглаж хачирлаад, шарахад гарсан шүүсийг нь дусааж өгнө. Энэ хоолыг агшаасан будаа, чанасан гоймон, төмс, шарсан төмс, чанасан буюу жигнэсэн ногоо, сүүн сүмэнд жигнэсэн ногоо, шарсан хулуу, кавачки, чие зэрэг хачиртай олгоно.

Орц: Гахайн мах 300гр, сүү 30гр, тос 30гр, давс повоор хэрэглэх хэмжээгээр.



Бифштекс

Гахайн сээр, нурууны махнаас 2-3 см зузаантай зүсч аваад, бага зэрэг давтаж зөөлрүүлэн, давс, повоороор амтлан, тостой хайруулын тавганд хийж, хоёр талд нь шаргал хайрс үүстэл нь шарна. Дараа нь мах шарахад гарсан шөлөн дээр бага зэрэг ус нэмээд, шарсан махаа хийж, битүү саванд 15 минут жигнэнэ. Бэлэн болсны нь дараа төрөл бүрийн ногоо, гоймон, цагаан будаагаар хачирлаж олгоно.

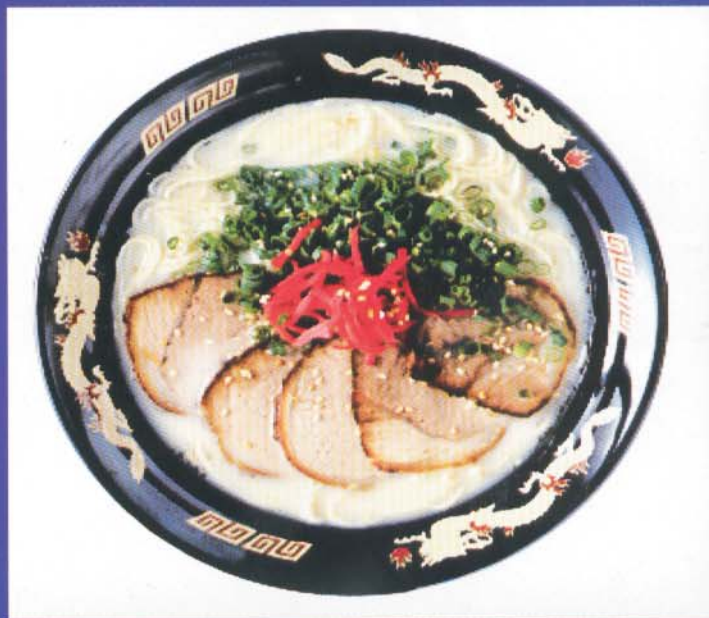
Орц: Гахайн мах 110гр, гахайн тос 5 гр, өндөг 1 ш, ургамлын тос 3 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Биточик

Гахайн махыг шулж ангилаад, нарийн шүүртэй машинаар машиндана. Дээрээс нь сүү, усанд дэвтээсэн талх, повоор, давс, сонгино, саримс зэргийг хийж дахин машиндана. Хооронд нь сайн хольж хутгаад, нэг тавагт 2 ш байхаар таслан авч, хуурсан гуриланд өнхрүүлэн, дугуй хэлбэрт оруулж давтана. Бэлэн болсных нь дараа эхлээд, тостой хайруулын тавганд хийж, гадна талд нь хайрс үүстэл, дараа нь битүү саванд, юмуу зориулалтын шарах шүүгээнд хийж бүрэн болтол нь шарна.

Орц: Гахайн мах 75 гр, талх 20 гр, сүү юмуу ус 20 гр, хуурсан гурил 10 гр, өөхөн тос 5 гр, цөцгийн тос 6 гр, бөөрөнхий сонгино 8 гр, саримс 6 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Тефтель

Гахайн махыг машиндаж жижиглээд, хуурсан сонгино, жигнэсэн цагаан будаатай хольж, давс, повоороор амтлан, сайн хутгана. Махан таташнаас нэг тавганд 4-5 ш байхаар таслан авч бөөрөнхийлөөд, гуриланд өнхрүүлэн, тостой хайруулын тавганд хийж шарна. Бэлэн болсон тефтелиг цагаан сүмсээр амтлан, төрөл бүрийн ногоогоор хачирлаж олгоно.

Орц: Гахайн мах 80 гр, сонгино 26 гр, талх 15 гр, сүү 25 гр, ногоо 80 гр, гурил 8 гр, цөцгийн тос 7 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Шарсан торой



Гахайн торойг буцламгай халуун усанд дурж, үсийг нь зумлаад, бүлээн усаар хэд дахин угааж цэвэр хуурай алчуураар арчина. Дараа нь үлдсэн үс хялгасыг нь спиртийн дөл болон бусад аргаар хуйхалж, дахин усаар угаагаад, махны гадна, дотор талд нунтаг давс цацаж амтална.

Торойг шарахдаа 4 кг- аас дээш жинтэй бол гулууз махыг голоор нь 2 хуваана. 6 кг- аас дээш жинтэй бол 4-6 хэсэг болгон цавчиж жижиглэнэ. Торойг бүтнээр нь шарах бол тосолж халаасан төмөр тэвшинд хэвлий талаар нь хэвтүүлж, босоо байдлаар тавиад, хоншоор, хондлой, сүүл зэрэг нимгэн арьстай газраар нь түлэгдэхээс хамгаалан, жийргэвч хийж, их биенд нь зөөхий нялаад, 250-275 хэм халаасан шарах шүүгээнд хийж, хэдэн минут шарсны дараа галыг зөөллөж, 165-170 хэмийн халуунд махны гадна талыг шаргал өнгөтөй, шажигнаж байхаар болтол нь үргэлжлүүлэн шарна. Торойг эргүүлж, дээрээс нь махны шүүс дусааж болохгүй. Зөвхөн хайлсан тос дусааж өгнө. Торойны том жижгээс шалтгаалан шарах хугацаа 50-60 минут байна.

Шарж бэлэн болгосон торойг эхлээд толгойг нь салгаж, дараа нь голоор нь тууш 2 тал болгон хуваагаад, хуваасан хэсгээ хөндлөн хэрчиж хувилна.

Таваглаж олгохдоо агшаасан гурвалжин будаа, шарсан төмс, жижгэсэн луувантай хулуу, нийлмэл хачир зэргийг тавьж, мах шарахад гарсан шүүсийг нь дусааж олгоно.

Орц: Торойн гулууз мах 1 ш, зөөхий 100 гр, өөхөн тос 40 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Шанзтай шарсан хавирга

Гахайн хавиргыг махтай нь салгаж аваад, махны цул хэсгийг хавирганы ясыг дагуулан хөндийлж, огтолно. Огтолж гаргасан хөндий зайд, урьдчилан агшааж бэлтгэсэн будааны шанз хийж дүүргэн, амсрыг нь битүүлэн оёно.

Будааны шанзыг бэлтгэхдээ жижгэсэн будааг, жижиглэн хэрчиж, тосонд хуурсан сонгино, чанаж жижиглэсэн өндөг зэрэгтэй хольж, яншуй юмуу ногоон гоньд, давс, повоороор амтлан сайтар хутгана.

Шанзалж бэлтгэсэн хавиргыг гадна талаас нь давс, повоороор амтлаад, сайн халаасан, тостой хайруулын тавганд хийж, эргэн тойрныг нь нь шаргал өнгөтэй болтол шарсны дараа, төмөр тэвшинд хийж, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд хагас цаг хиртэй шарж болгоно.

Бэлэн болсон хавиргыг хэсэгчлэн зүсээд, төрөл бүрийн ногооны хачир дагуулж олгоно.

Будааны шанзны оронд, махны болон төрөл бүрийн ногооны шанзыг хэрэглэж болдог бөгөөд, эдгээр шанзыг бэлтгэхдээ махыг урьдчилан жижиглэн хэрчиж, ногоог урьдчилан дутуу болгож хэрэглэнэ.

Орц: Гахайн хавирга 500 гр, будаа 150 гр, сонгино 75 гр, өндөг 1 ш, яншуй юмуу гоньд 20 гр, ургамлын тос 30 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



ШУВУУНЫ

МАХААР ХИЙХ ХООЛ





ШУВУУНЫ МАХААР ХИЙХ ХООЛ

Тэрийн тэжээмэл тахиа болон агнуурын шувууны махыг чанах, шарах, жигнэх, хуурах, хайрах зэрэг аргаар боловсруулж, төрөл бүрийн хоол хийдэг. Шувууны махыг шарах, чанахдаа хэвийг нь алдагдуулахгүйн тулд зөв хэлбэр дүрсэнд нь оруулж, утсаар боож багладаг. Утсаар боохын тулд шувууг нуруун талаар нь ширээн дээр тавиад, утастай зүүгээр 2 гуяыг нь дайруулан нэвт хатгаж, ар нуруун доогуур нь оруулан нэг ороогоод, өвчүүний доохон талаар нь дахин сүлбэж, утасны 2 үзүүрээр шувууны хөл далавчийг их биетэй нь баглаж бооно. Дараа нь 3-5 см хиртэй тос хийсэн хайруулын тавганд нуруугаар нь хийж, эргүүлж тойруулан шараад, хальсыг нь шаргал өнгөтэй болмогц эргэн тойрон цөцгий түрхэж, 150 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж, бэлэн болтол нь жигнэнэ. Шувууны махыг шарах шүүгээнд жигнэж байх үед тогтмол эргүүлж тойруулж байх хэрэгтэй бөгөөд, шувуу туранхай бол ургамлын юмуу гахайн тос, таргавтар бол өөрөөс нь гарсан шүүсийг дээрээс нь байнга дусааж байх хэрэгтэй. Тахианы махыг 45-60 минут, нугасны махыг 50-60 минут, галууны махыг 1,5-2 цаг жигнэнэ. Шарсан махны бэлэн болсныг шүүсээр нь мэдэж болдог бөгөөд, махны хамгийн зузаан хэсэгт сэрээгээр хатгахад, шүүс тунгалаг цагаан гарч байвал бүрэн болсон, улаавтар ягаан туяатай гарч байвал дутуу болсны шинж юм. Бэлэн болсон махыг шарах шүүгээнээс гаргаж, оёсон утсыг салгаад, хэдэн хэсэгт хувааж, өөрөөс нь гарсан шөлийг дээрээс нь дусааж, хачир нэмэн таваглана. Шарсан махны хачирт шарсан төмс хамгийн тохиромжтой бөгөөд, төрөл бүрийн холимог болон ногооны салат дагуулж өгөхөөр бол, тусад нь салатны тавганд хийж өгөх хэрэгтэй.

Мувууны махыг чанаж хэрэглэхээр бол, хэлбэрийг нь алдагдуулахгүйн тулд дээрхийн адил утсаар боож уяад, халуун усанд хийж, буцлах хүртэл нь халаагаад, галыг нь багасган зөөлөн галаар буцалгана. Шөлийг буцлаж байх явцад, хөөс, нитгэлийг нь авч, амтлагч ногоо, хэрчсэн сонгино, давс нэмж таглаад бүрэн болтол нь чанана. Шувууны махыг чанахдаа тахиаг 45-60 минут, нугасыг 1 цаг, галууг 1-2 цаг чанадаг. Чанаж буй шувууны махны болцыг мөн гал тогооны зүүгээр хатгаж үздэг бөгөөд зүү чөлөөтэй орж байвал бүрэн болсны шинж юм.

Чанасан махны хачирт агшаасан будаа, чанасан төмс, ногоо, алим, жигнэсэн байцаа өгч болдог.



ТАХИАНЫ МАХАН РУЛЕТ

Цэвэрлэж, бэлтгэсэн тахианы махыг яснаас нь салгаж, хавтгайлаад, махны дэлгэсэн хэмжээгээр омлет шарж бэлтгэнэ. Омлетон дээр тахианы махыг зулж, давс, повоор, амтлагч түрхэн, гахайны өөх нимгэн зүсч тавиад, чанга орооно. Гадна талаар нь зориулалтын цаасаар боож, утсаар баглаад, тахианы шулсан яс чанасан шөлөнд хийж, давс, повоороор амтлан битүү чанана. Бэлэн болсных нь дараа хөргөөд, нарийхан зүсэж таваглана. Хачирт нь ногооны төрөл бүрийн салат өгч болно.

Орц: Тахианы цул мах 800 гр, омлет 200 гр, гахайн өөх 300 гр, амтлагч 20 гр, давс, повоор.

ХОЛИМОГ ЗУУШ

Цэвэрлэж, бэлтгэсэн тахианы махыг давстай, халуун усанд хийж чанаад, гаргаж хөргөнө. Энэ хооронд тал ш/а усанд желатин хийж, дунд зэргийн гал дээр өтгөртөл нь буцалгана. Майонезийг элсэн чихэртэй хольж, хутгана. Давсалсан өргөст хэмх, чанасан ногоо, өндгийг шоо дөрвөлжин хэрчиж, бэлтгэсэн майонезийн талтай холино. Үлдсэн майонезийг хайлуулсан желатинтай хольж, хүйтэн устай саванд тавьж, хөөсөртөл нь хутгаад, яснаас нь салгаж хэсэгчлэн хуваасан, махны гадна талд түрхэнэ.

Таваглахдаа ногооны холимог дээр тахианы хэрчим мах тавьж, ногоон яншуйгаар чимэглэж олгоно. Энэ зуушийг сэрүүн газар байлгаж хэрэглэнэ.

Орц: 1 бүтэн тахианд: Сонгино 1ш, лууван 1ш, лаврын навч 2 ш, өргөст хэмх 2 ш, төмс, өндөг тус бүр 3ш, лууван 3 ш, майонез 400 гр, элсэн чихэр 1 х/х, желатин 1ц/х, бөөрөнхий хар повоор 4 ш, давс хэрэглэх хэмжээгээр.

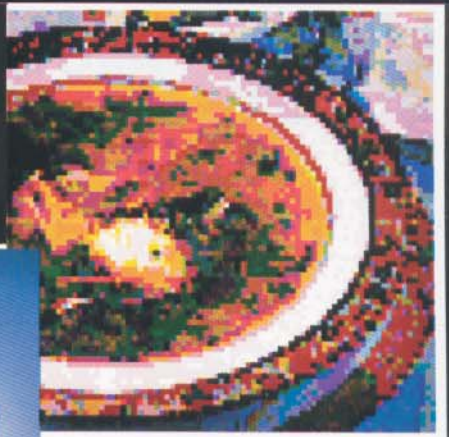
БҮРМЭЛ МАХАН ЗУУШ

Цэвэрлэж бэлтгэсэн шувууны махыг давстай халуун усанд хийж, нэг буцалгаад дээрээс нь сонгино, сармис, лаврын навч, хар повоор нэмж, зөөлөн гал дээр үргэлжлүүлэн чанана. Дутуу болгоод, шөлнөөс нь гаргаж, тосолсон хайруулын тавагт хийн, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд, зөөлөн галаар жигнэнэ. Бүрэн болохоос нь өмнө шарах шүүгээнээс гаргаж дарсаар зуурсан давс, гурилын зуурмагаар гадна талыг нь бүрээд, дахин шарах шүүгээнд хийж, 5-10 минут байлгаад гаргаж хөргөнө. Хөрснийх нь дараа нимгэн хэрчсэн улаан лооль, нимбэгний зүсэм тавьж, яншуйгаар чимэглэж олгоно.

Орц: Тахиа 1 бүтэн, лууван 2 ш, сонгино 5 ш, сармис 2 хумс, улаан лооль 4-5 ш, нимбэг 1/4, яншуй, бөөрөнхий хар повоор, лаврын навч, давс.



Шөл



Борш

Цэвэрлэж, бэлтгэсэн тахианы махыг хэсэг болгон хувааж, давстай усанд хийж чанана. Мөн шувууны дотор мах, хүзүү, сарвууны ясыг шөл гаргахад ашиглаж болдог. Шөлийг буцалж байх үед ногоогоо бэлтгэх хэрэгтэй.

Улаан манжинг хальстай нь угаагаад, хүйтэн усанд хийж, давс, 1х/х уксус хийж буцалгана. Шороог нь сайн арилгахын тулд гал тогооны сойз хэрэглэж болно. Болсных нь дараа гал дээрээс авч хөргөөд, уснаас нь гаргаж хальслан, нарийхан шоо хэлбэртэй хэрчиж, бага зэрэг давс, повоор, уксус нэмээд, таглаагүй саванд хийж зөөлөртөл нь чанана. Хэсэг буцалгаад улаан лоолийн нухаш нэмж өгнө. Сонгино, лууван, яншуйг гонзгой нарийхан хэрчээд, цөцгийн тосонд хуурна.

Шөлийг буцлахаас нь 30 минутын өмнө төмс, байцааг, 15 минутын өмнө бүх шарсан ногоог хийнэ. 5 минутын дараа лаврын навч, бөөрөнхий повоор нэмж өгнө.

Шөлний давс бага зэрэг сулавтар байвал зүгээр. Шөлийг бэлэн болонгуут улаан манжингийн шөл, сармис нэмнэ. Энэ үед шөл улаан хүрэн болсон байх ёстой. Шөлийг 20-30 мииут хиртэй өтгөртөл нь байлгаад дээрээс нь яншуй, цөцгий нэмж таваглана.



Тунгалаг шөл

Цэвэрлэж бэлтгэсэн тахианы махыг зөөлөн галаар чанаж, шөл гаргана. Чанах үедээ ялгарч гарсан нитгэл, тосыг байнга хамж авч, буцлахаас нь 30 минутын өмнө урьдчилан хайрсан ногоонуудыг нэмж хийнэ. Бэлэн болсон шөлийг шүүж, тунгалагшуулан буцалтал нь халаана.

Шөлийг тунгалагшуулахдаа шувууны яс болон луувангийн нухаш, өндөгний цагааны зуурмагийг ашиглаж болно. Шувууны ясыг хэрэглэхдээ ясыг жижиглэж, дээрээс нь хүйтэн ус, давс хийгээд сэрүүн газар хэсэг байлган, дээрээс нь өндөгний цагаан нэмнэ. Өндөг, луувангийн зуурмагийг хэрэглэхдээ 1 л шөлөнд 2 ш лууван, 1,5 өндөг орохоор тооцно. Хальсалж цэвэрлэсэн лууванг үрүүлээр үрж, дээрээс нь өндөгний цагаан нэмж, сайн хутгана. Тунгалагжуулах бэлдмэлийг бэлтгэсний дараа, буцалсан халуун шөлийг 50-60 хэм хүртэл хөргөөд, бэлдмэлийг хийж хутган 1-1,5 цаг буцалгасны дараа шүүнэ. Тахианы тунгалаг шөлийг таваглахдаа хэрчсэн махыг нь дагуулж өгнө.

Орц: яс 100 гр, ус 150 гр / 1 л шөлөнд 200 гр яс байхаар тооцно./

Шөлөнд: Тахианы мах 350 гр, өндөг 1 ш, лууван 1 ш, гоньдны үндэс 1 ш, сонгино 1 ш, ус 2,5 л

Рассольник

Тахианы махыг сайн цэвэрлэж, шөл чанах журмаар буцалгана. Энэ шөлийг тахианы дотор махаар хийвэл илүү тохиромжтой байдаг.

Гурилыг тосгүй хайруулын тавагт хийж шаргал болтол нь хуурна. Давсалсан өргөст хэмхийг гонзгой нарийхан, төмсийг дөрвөлжин хэрчинэ.

Лууван, яншуй, сонгиныг жижигхэн хэрчээд бага зэрэг тосонд хуурч, дээрээс нь шөлнөөсөө бага зэрэг хийж болтол нь буцалгана.

Дараа нь буцалж буй шөлөнд хэрчсэн төмсөө хийж, 10-15 минут буцалгаад, хуурсан сонгино, лууван, гурил, халуун ногоо, өргөст хэмх зэргийг нэмж дахин 10-15 минут чанана. Бэлэн болсон шөлөн дээр бага зэрэг өргөст хэмхийн шүүс нэмж болно.

Орц: Тахианы дотор мах / зүрх, бөөр, хүзүү гм / 350 гр, ус 2 л, яншуйн навч 2 ш, сонгино 2 ш, төмс 2 ш, давсалсан өргөст хэмх 3 ш, гурил 1-2 х/х, өргөст хэмхийн шүүс, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Шувууны махаар

Хийж 2-р хоол



Гурилд ороож шарсан тахианы мах

Мадрид маягаар жигнэсэн мах

Тахианы махыг чанаж бэлэн болгоод, яснаас нь салгаж, хэдэн хэсэг болгон хуваана. Хэсэг болгоныг урьдчилан бэлтгэсэн гурилын зуурмагт ороож, буцалж буй тосонд хийж, дөнгөж шарлуулаад авна.

Гурилын зуурмагийг бэлтгэхдээ хуурай гурил дээр тос, элсэн чихэр, давс хийж, бүлээн усаар зуурна.

Тахианы шарсан махыг жигнэсэн будаа хэрчсэн ногоон сонгинотой олгоно

Орц: Тахианы бүтэн мах 1 ш, ус 0,5 ш/а, гурил 8 ц/х, цоцгийн тос 1 ц/х, тос / мах шарахад 200 гр, элсэн чихэр 1ц/х, давс хэрэглэх хэмжээгээр.

Хачирт: Будаа 1 ш/а, ногоон сонгино 1 ш, цоцгийн тос 1 ц/х,

Цэвэрлэж, бэлтгэсэн тахианы махыг давс, повоороор амтална. Сонгино, хар мөөгийг жижигхэн хэрчиж хуураад, бага зэрэг ус нэмж буцалган, тахианы махыг хийж, 15 минут эргүүлж тойруулан сайн шараад, дээрээс нь нарийхан хэрчсэн төмс, амтат чинжүү нэмж цуг хуурна.

Бага зэрэг дарс, ус хийж, савыг битүү таглан, тахиаг бүрэн болтол нь жигнэнэ. Жигнэж байх явцдаа өөрөөс нь ялгарсан шөлийг үе үе дээрээс нь хийж байвал мах зөөлөн, амттай болдог. Бэлэн болсон тахиаг сүмсээр амталж, ногооны салат, цагаан талхтай өгвөл зохимжтой.

Орц: Тахианы бүтэн мах 1ш, цагаан дарс 1/2 ш/а, хар мөөг 150-200 гр, сонгино 1 ш, цоцгийн тос 3-4 ц/х, төмс 3ш, амтат чинжүү 2ш, давс, нунтаг хар повоор, сонгино хэрэглэх хэмжээгээр.



Тахианы шарсан гуя



Шарсан гуяны хачирт төрөл бүрийн будаа, шарсан төмс, жигнэсэн байцаа, нийлмэл хачир өгч болно.

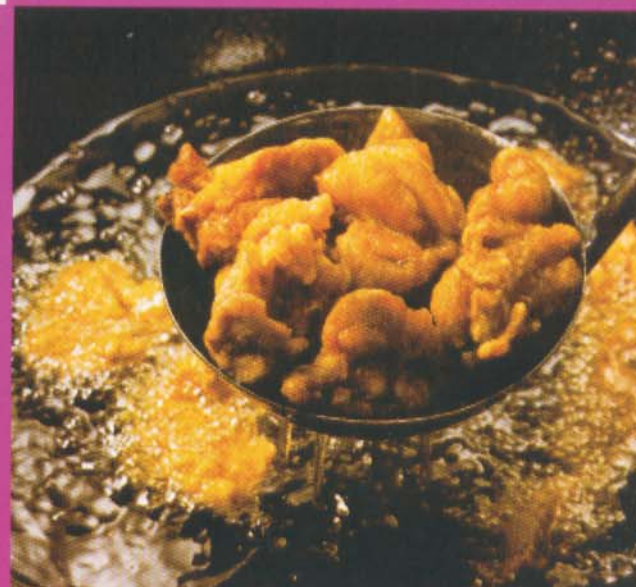


Цэвэрлэж бэлтгэсэн тахианы гуяыг давс цацаж амтлаад, 150-160 х.м хуртэл халаасан тостой хайруулын тавганд тавьж гадна талд нь улаан шаргал хайрс тогттол нь шарна. Дараа нь шарах шүүгээнд хийж, бэлэн болтол нь битүү шарж болгоно. Том юмуу хөгшин тахианы махыг шарахын өмнө халуун усанд хийж, дутуувтар чанаж болговол, мах зөөлөн болдог. Шарах шүүгээнд шарж байх даа өөрөөс нь гарсан шүүсийг дээрээс нь хийж өгч байвал мах амттай, болно.

Тахианы цул махан котлет

Шувууны махыг яснаас нь салган, цэвэрлэж бэлтгэнэ. Үүний тулд дотор талын жижиг цул махыг гадна талын том махнаас салгана. Том цул махны хальсыг салгаж аваад, дотор талаас нь махны ширхгийн дагуу нимгэн зүсэж, жигд хавтгай болгоно. Жижиг цул махыг том цул махны дотор хийж давс, повоороор амтлан хөнгөхөн хуйлаад, өндгөнд дүрж, талхны хатаамд өнхрүүлэн, сонгино хуурч амталсан халуун тосонд хийж болтол нь шарна. Котлетыг таваглахдаа хайлсан цөцгийн тос дусааж, хачирт нь төрөл бүрийн ногооны холимог өгвөл зохимжтой.

Орц: Шувууны мах 400гр, ургамлын тос эсвэл маргарин 10гр



Шницель

Тахианы махыг хальсыг нь хуулж, махны машинаар 2 удаа машиндаад, дээрээс нь цөцгийн тос, тахианы дотор өөх, сүү, давс хийж хутгана. Хэсгийг таслан авч хэлбэр оруулан хавтгайлж элдээд, талхны хатаамд өнхрүүлэн 2 талаас нь тосонд шарна. Өндгийг цөцгийтэй хольж хутган, дутуу болгон шарж, омлет бэлдэнэ. Омлетын голд шарсан шницелийг хийж, омлетоор дугтуй хэлбэр гарган ороогоод, шарах шүүгээнд хийж шарна. Шницелийг төрөл бүрийн ногоогоор хачирлаж, яншуйгаар чимэглэж өгвөл зохимжтой.

Орц: Тахианы мах 400гр, цөцгийн тос 50гр, сүү 2х/х, талхны хатаам 4х/х, өндөг 3ш, /омлетод 2ш, шницельд 1ш/, Ахайлуулсан тос 2х/х, цөцгий 1 ш/а, давс хэрэглэх хэмжээгээр





Тахианы махан плов

Тахианы махыг /галуу, нугасны мах байж болно/ хэсэгчлэн хуваагаад давс, повоороор амтлан, гадна талд нь шаргал хайрс тогттол нь нь цөцгийн тосонд шарна. Дараа нь бага зэрэг халуун ус хийж, битүү таглан 5-7 минут чанаад, дээрээс нь тосонд хуурсан сонгино, лууван, бөөрөнхий повоор нэмж өгнө. Махыг бүрэн болсны дараа жижиглэн хэрчээд, угааж бэлтгэсэн цагаан будаа хийж, хамт жигнэнэ.

Орц: Тахиа /нугас, галуу / 600-700 гр, маргарин 80 гр, сонгино 2ш, лууван 1ш, цагаан будаа 1ш/а, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Бяслагтай шарсан тахиа



Цэвэрлэж бэлтгэсэн тахианы махыг хэдэн хэсэгт хувааж, давсаад, хайруулын тавалт хийж, бага зэрэг ус нэмээд, битүү таглан зөвхөн гал дээр чанаж, дутуу болгон гаргаж авна.

Бяслагийг ногооны үрүүлээр үрж, дээрээс нь түүхий өндөг, сүү, төмсний цардуул хийж сайн хольж хутгаад, давс, повоороор амтална. Тахианы махыг бяслагны зуурмагт өнхрүүлж, талхны хатаам цацаад, халаасан тосонд хийж, гадна талыг нь шаргал өнгөтэй болтол нь шарна. Хачирт нь самартай хуурсан будаа өгвөл зохимжтой.

Орц: Тахианы бүтэн мах 1ш, өндөг 2ш, бяслагны үйрмэг 1ш/а, сүү 1/2 ш/а, цардуул 1ц/х, цоцгийн тос 4 ц/х, давс хэрэглэх хэмжээгээр

Хачирт: Жигнэсэн будаа 3 ш/а, нунтаг самар 0,5 ш/а, цоцгийн тос 150гр,

Тахианы махан шорлог



Тахианы гуяны махыг яснаас нь салгаж жижиглэн хэрчээд, давс, повоороор амтлан, уксус цацаж өгнө. Махны улаан өнгийг арилсны дараа ясны нэг үзүүрийг хурцалж, уг ясанд амталсан махаа сонгинотой ээлжлэн сүлбэж, сайн халаасан цөцгийн тосонд шарна. Шорлогийг 1тавганд 2 ширхгээр олгох бөгөөд, хачирт нь шинэ юмуу давсалсан улаан лооль, дарсан ногоонууд өгч болно. Сүмсийг тусад нь тавганд олгоно.

Орц: Тахианы мах 500 гр, сонгино 4ш, 3% уксус 50 гр, цоцгийн тос 3ц/х повоор, давс амтлах хэмжээгээр

Крокет

Махыг 2 удаа махны машинаар машиндаад, сонгино, түүхий өндөг, дэвтээсэн хар талхтай хольж, давс, повоороор амтлан, сүүгээр зуурна. Бэлтгэсэн шанзнаас 10-15 гр-аар таслан авч бөөрөнхийлэн, гурилд хөрвүүлж, урьдчилан халаасан тостой хайруулын тавганд хуурч, дутуу болгосны дараа тагтай саванд хийж, битүү жигнэж болгоно. Хачирт нь жигнэсэн будаа, төрөл бүрийн ногооны нухаш, салат дагуулж, сүмс дусааж олгоно.

Орц: Шувууны мах 200 гр, дэвтээсэн талх 30 гр, сүү 40 гр, сонгино 20 гр, гурил 20 гр, тос 100 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Давтмал шарсан мах

Цэвэрлэж, бэлтгэсэн тахианы махыг яснаас нь салгаж, махыг хөнгөн давтаж зөөлрүүлээд, түүхий өндөгөнд дүрж, талхны хатаамд өнхрүүлээд, бага зэрэг дарс дусааж, сонгино хуурч амталсан тосонд шарж болгоно. Таваглахдаа цөцгийн тос дусааж олгоно. Хачирт нь шарсан төмс, ногооны холимог салат олгож болно

Орц: Цул махан котлетын орцын хэмжээгээр хийж болно.



Биточки

Тахианы махыг котлетын зориулалтаар бэлдээд, хэсгийг таслан авч, бөөрөнхий хэлбэр гарган 1 см орчим зузаантайгаар хавтгайлна. Хавтгайлсан махны дунд чанаж, жижиглэн хэрчсэн мөөг хийж, дахин бөөрөнхийлөөд, талхны хатаамд дүрж, тосолж сайн халаасан хайруулын тавганд хийж, 2 талаас нь шарна. Биточкийг шарсан төмс, төрөл бүрийн ногоо төмс дагуулж өгөхөд тохиромжтой.

Орц: Тахианы мах 450 гр, талхны хатаам 100 гр, сүү юмуу цөцгий 2 ш/а, хар мөөг 120 гр, маргарин 2 х/х, давс, повоор амтлах хэмжээгээр.

Улаан сүмсэнд жигнэсэн мах

Цэвэрлэж бэлтгэсэн тахианы махыг хавтгайгаар нь давс, повоор, бусад амтлагчаар амтлан, 2 талаас нь ээлжлэн шарна. Тосноос гаргаж, нэг талаас нь хуйлж, утсаар боогоод, хэрчсэн мөөг, төмс, сонгино, үндсэн улаан сүмс, бага зэрэг шөл нэмж хийгээд 10-15 минут бүрэн болтол нь жигнэнэ. Таваглахдаа хэсэгчлэн хувааж, төмсний нухаш, ногооны салат дагуулж өгнө.

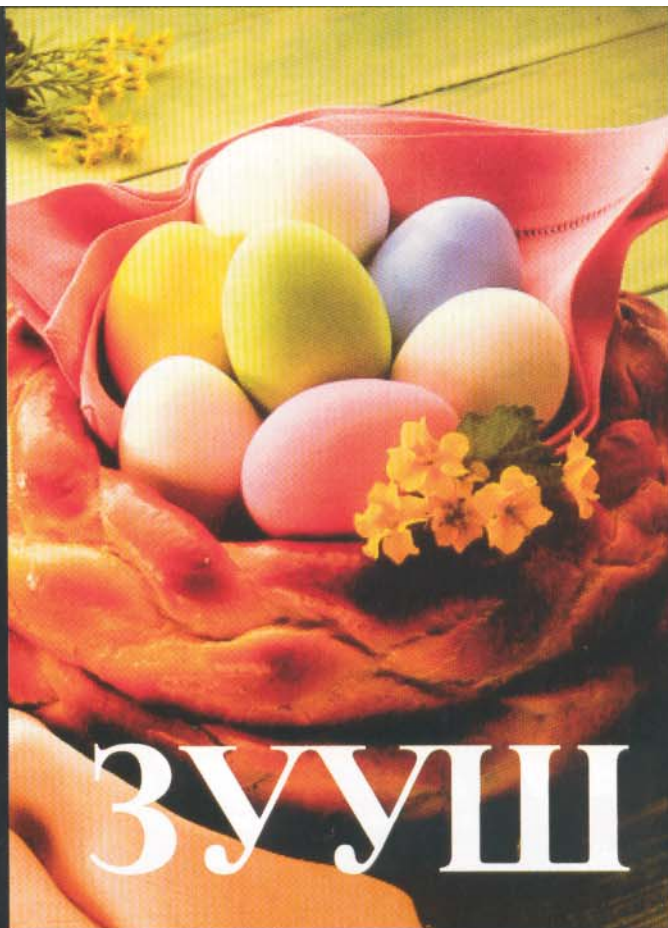
Орц: Тахианы мах 400 гр, гурил 10 гр, төмс 200 гр, сонгино 100 гр, үндсэн улаан сүмс 20 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр





ӨНДГӨӨР

ХИЙЖ ХООЛ



ЗУУШ

Махан таташтай зууш

Өндөг, мөөгний зууш



Чанаж болгосон өндгийг хөргөөд хальсалж, гонзгой нарийхан хэрчинэ. Мөөгийг чанаж болгоод сонгинотой хольж, ургамлын тосонд хуурна. Бага зэрэг хөргөөд хэрчсэн өндөгтэй хольж, давс, повоороор амтлан цөцгийгээр зуурна. Таваглахдаа өндөгний шар, яншуй, ногоон шанцай, өргөст хэмхийн хэрчмүүдээр чимэглэнэ.

Орц: Өндөг 5 ш, шинэ мөөг 150 гр, сонгино 100 гр, цөцгий 150 гр, ургамлын тос 1х/х, яншуй, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Чанаж болгосон өндгийг хальсалж, хоёр тэнцүү хэсэгт хуваагаад, доторх шаруудыг нь ухаж авна. Гахайн утсан мах, бяслэг, өндөгний шарыг махны машинаар машиндаж, дээрээс нь цөцгий, давс, повоор хийж амтална. Нухашийг өндөгний тал цагаан дотор хийж, бүтэн өндөгний хэлбэртэй болгоод, өндөр хүрээтэй тавган дотор, улаан лооль, дарсан амтат чинжүүний зүсэм, яншуйгаар чимэглэж, майонез түрхэн босоогоор нь тавина.

Орц: Өндөг 5 ш, гахайн утсан мах 125 гр, бяслэг 50 гр, цөцгий 50 гр, майонез 150 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Бүрмэл шарсан өндөг

Чанаж хоргосон ондгийг хальсаж, бэлтгэнэ. Талхны хатаамыг бага зэрэг цоцгий, устай хольж зуураад 10 минут орчим бэлтгэнэ. Дээрээ нь махан таташ, ондогний шар, хайлуулсан цоцгийн тос хийж, давс, ногоороор амтлан, жигд болгон нь хутгаад 4 тэнгэ хэсэгт хуваана. Нэг хэсгийг нь авч чанасан ондогний гадна талыг битүү бүрээд, гадуур нь ондогний цагаан түрхэж, талхны хатаамд өнхрүүлнэ. Гүн бүрэлтэй хайруулын тавагт тос хийж, 190 хэм хүртэл халаагаад, ондгийг хийж 10 минут хүртэл шарна. Тосноос нь гаргаж хоргоод, голоор нь зүсэж ногооны салат дагуулан олгоно.

Орц: Ондөг 4 ш, талхны хатаам 60 гр, цоцгий 50 гр, ус 50 гр, махан таташ 250 гр, ондогний шар 1ш, хайлуулсан цоцгийн тос 1 х/х, давс 1/2 ш/х, ногоор.

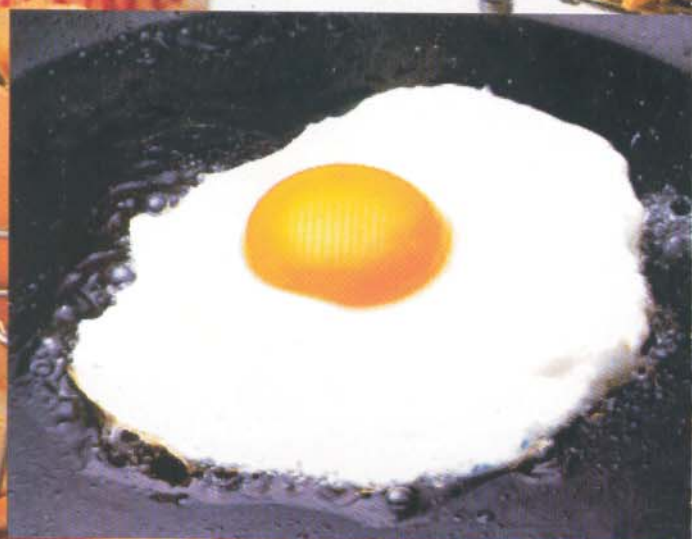
Түрхлэгт: Ондогний цагаан 1ш, талхны хатаам 125 гр



Нүдэлж шарсан өндөг

Өндгийг сайн халаасан тостой хайруулын тавагт, шар уургийг 1 ш, хагалахгүйгээр болгоомжтой хийж, цагаан уураг бүрэн болж, шар уураг нь өтгөрөх хүртэл зөөлөн галаар шарна. Нүдэлж шарсан ондгийг дангаар нь эсвэл урьдчилан бэлтгэсэн мах, махан бүтээгдэхүүн, ногоотой хамт, жижиг хэрчсэн ногоон сонгино, яншуй, гоньд чанаж өгнө.

Орц: Ондөг 1ш, давс 0.25гр.

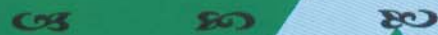




Жимстэй запеканка

Чэс жимсийг цагираг хэлбэртэй нимгэн хавтгай хэрчээд, ургамлын тосонд шарж, хайруулын тавганд зулж тавина. Дээгүүр нь цөцгийн тос, улаан лоолийн сүмс түрхээд, үрүүлд үрсэн бялаг цацаж, түүхий өндгийг жигд зузаантай асгаад, дахин үрсэн бялаг цацаж шарах шүүгээнд хийж жигнэнэ.

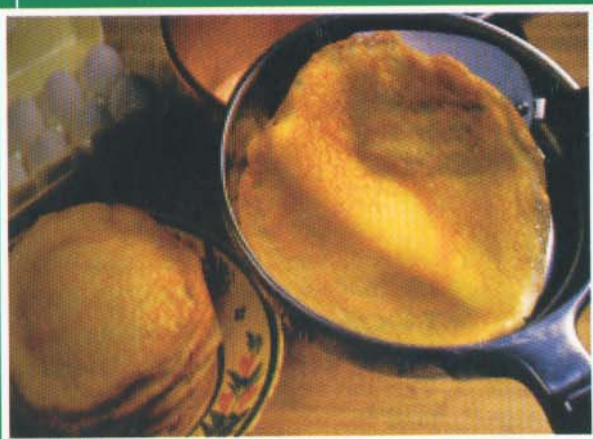
Орц: Өндөг 2 ш, чэс 60 гр, цөцгийн тос 10 гр, улаан лоолийн сүмс 30 гр, бялаг 30 гр



Бялагтай суфле

Бялагийг үрүүлд үрж, өндөгний шар, сүү, гурил, повоортой хольж хутгаад, крем маягтай болмогц нь хөөсрүүлсэн өндөгний цагаан нэмж дахин хутгана. Зуурмагийг сайн халааж тосолсон хэвэнд хийж, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд эхлээд зөөлөн галаар 5-6 минут, дараа нь ширүүн галаар 2 минут, нийт 8 минут хиртэй жигнэнэ.

Орц: Өндөгний шар 4 ш, цагаан 2 ш, бялаг 250 гр, сүү 1ш/а, гурил 2 х/х, тос 40 гр, повоор

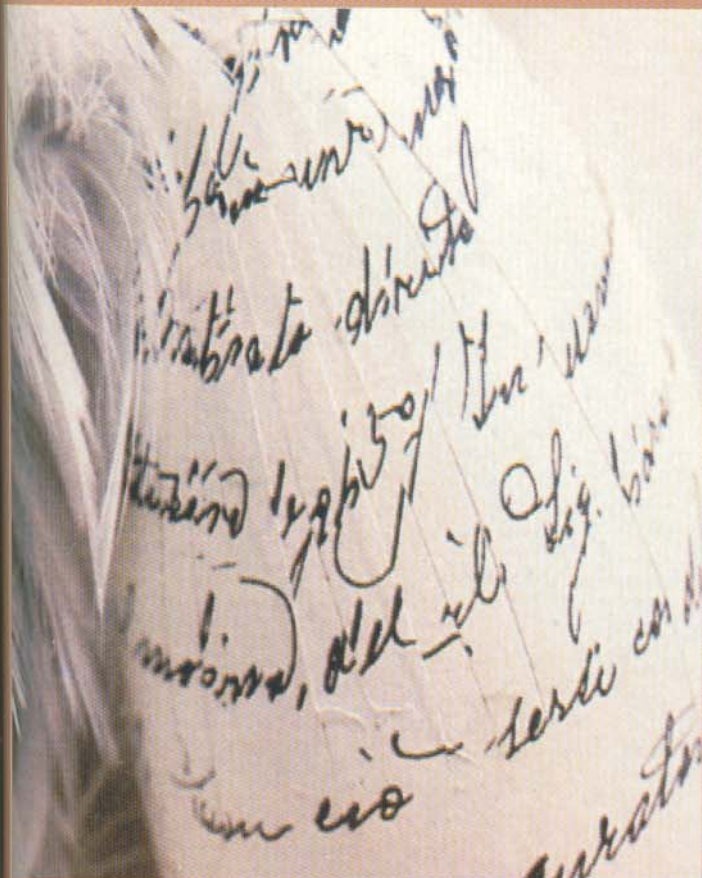


Омлет

Өндгийг саванд хийж дээрээс нь үрсэн бялаг, бага зэрэг гурил, давс хийж, дахин сайн хутгаад, хэвэнд хийж шарах шүүгээнд жигнэнэ. Хэрэв өндөгний цагааныг тусад нь авч хөөсөртөл нь хутгаад эргүүлж хийвэл омлет их сэвсгэр болдог.

Орц: Өндөг 3 ш, үрсэн бялаг 50 гр, гурил 50 гр, сүү 1х/х, цөцгийн тос 1х/х,





Омлет /араб мавгаар /



Цагаан талхыг сүүнд дэвтээнэ. Махыг махны машинаар 2 удаа машиндана. Өндгийг саванд хийж, дээрээс нь жижиглэж хэрчсэн сонгино, давс, сүү нэмж, махан таташ, дэвтээсэн талхтай хольж хутгаад, сайн тосолсон хэвэнд хийж, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд жигнэж болгоно. Хачирт нь жигнэсэн будаа, нухсан төмс өгвөл зохимжтой.

Таваглахдаа амтат чинжүү, яншуйгаар чимэглэж олгоно.

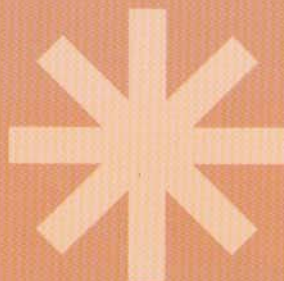
Ори: Мах 90 гр, ондог 1ш, ногоон сонгино 25 гр, цагаан талх 10 гр, цоцгийн тос 10 гр, сүү 30 гр, давс

Ногооны таташтай

омлет

Чанаж болгосон мөөгийг сонгино, улаан лооль, өргөст хэмхийн хамт жижигхэн хэрчиж, тосонд хуурна. Өндгийг сүүтэй хольж хутгаад, ногооны таташ дээр хийж, сайн халаасан тостой хайруулын тавганд шарж болгоно.

Ори: Өндөг 2 ш, сүү 1/2 ш/а сонгино 1ш, улаан лооль 1ш, өргөст хэмх 1ш, мөөг 2ш, ургамлын тос, давс хэрэглэх хэмжээгээр





Түдлинг



Өндөгний шар дээр бага зэрэг давс, цөцгий, гурилыг бага багаар гоожуулан хийнэ. Дээрээс нь үрсэн бяслэг, өндөгний цагаан нэмж, сайн хольж хутгаад, тосолж, талхны хатаам цацсан саванд хийж, тагийг нь таглаад, жигнүүрт 1 цаг хиртэй жигнэнэ. Таваглахдаа дээрээс нь цөцгийн тос дусааж өгвөл улам амт сайтай болно.

Орц: Өндөг 7 ш, цөцгий 500 гр, гурил 350 гр, үрсэн бяслэг 250 гр, давс 1х/х,

Махан таташтай өндөгний запеканка



Чанасан өндгийг хальснаас нь цэвэрлэж, голоор нь хоёр хэсэгт хуваагаад, шарыг нь ухаж авна. Ухаж авсан өндөгний шарыг үрүүлд үрж жижиглээд, дээрээс нь махны машинаар машиндсан гахайн утсан мах, яншуй, тосонд хуурсан сонгино, сүүнд дэвтээсэн талх хийж давс, повоороор амтлан, бага зэрэг сүү, түүхий өндөг хольж, өндөгний цагааныг дүүргэнэ. Таташ хийсэн өндгүүдийг хэвэнд босоогоор байрлуулж, дээгүүр нь цөцгийн тос түрхэн, бяслэгни үйрмэг цанаж өгнө. Хэвийг урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд хийж жигнэж болгоно.

Орц: Өндөг 5 ш, бяслэг 25 гр, гахайн утсан мах 50 гр, цагаан талх 50 гр, сонгино 1ш,

Нухшинд: Сүү 0,5 ш/а, төмс 500 гр, цөцгийн тос 2 х/х

З А Т А С Н Ы

МАХААР ХИЙХ ХООЛ

Загасны махаар хоол хийх тухай



Загасны махыг чанах, шарах, жигнэх, хайрах зэрэг аргаар олон нэр төрлийн хоол хийж болно. Загасыг бүхлээр юмуу хэсэгчлэн хувааж, нүхтэй тавиур бүхий зориулалтын тогоонд, эсвэл жигнүүр, гүн ёроолтой саванд чанадаг.

Чанаж байх үед загас бүхлээрээ усанд дүрэгдсэн байх ёстой тул дунджаар 150-200 мл усанд 100-150 гр орчим хэрчим загас оногдохоор тооцоолох хэрэгтэй. Загасыг саванд их хэмжээгээр хийх, ширүүн буцалгах, удаан чанах зэрэгт мах нь үйрч бутардаг учраас зөөлөн гал дээр, ширүүн буцалгалгүй, халааж чанадаг. Тийм учраас усыг дөнгөж буцлангуут нь галыг нь зөөллөж, 90-95 хэмийн халуун усанд дөнгөж буцлах гэж буй мэт байдалтай байлгавал зохино. 150-200 гр-аар жижиглэсэн загас дунджаар 12-15 минутанд болдог.

Жирийн загасыг чанахдаа 1л усанд 15 гр давс, бөөрөнхий юмуу нунтаг повоор 0,4 гр, лаврын навч 1 ш, сонгино 15 гр, лууван 15 гр, яншуй хийж хийж чанана. Онцгой хурц үнэр, амттай загасыг чанахдаа усанд нь давсалсан өргөст хэмхийн шүүс, хальс зэргийн нэмж өгч болно. Мөн тоньд гэх мэтийн амтлагч, загасны өвөрмөц үнэр, амтыг дардаг. Заримдаа загас чанаж буй усанд уксус хийж өгдөг. Энэ нь загасны эвгүй үнэр, амтыг дарахаас гадна махны өнгийг аятайхан болгодог.

Загасыг чанахдаа, нүхтэй тавиур бүхий зориулалтын саванд юмуу, жигнүүр дээр доош нь харуулж тавиад, бүртэл нь ус хийнэ. Ус дөнгөж буцалснаас хойш, 40-45 минут буцлах гэж буй халуун усанд байлгахад загас бүрэн болдог. Болсон загасыг 30-40 хэм хүртэл устай нь хөргөөд, уснаас нь гаргаж, бага зэрэг давс цацаад, тавган дээр тавьж хөргөнө. Шөлтэй нь таваглах бол халуун шөлөнд нь хадгална. Харин шөлтэй байлгах хугацаа 30 минутаас хэтэрч болохгүй. Чанасан загасыг халуун, хүйтэн хоол, зуушны алинд ч хэрэглэж болно.

Бүх төрлийн загасыг шарж, хоол хийж болно. Загасыг шарахдаа бүхлээр нь юмуу, хэсэгчлэн хувааж, эсвэл арьстай, арьсгүй, ястай ясгүй гэх зэрэг олон аргаар шарж болдог. Загасыг их буюу бага тосонд шарах гэж ангилах ба шарах үед хэлбэрийг нь алдагдуулахгүйн үүднээс 2-3 газар арьсыг нь зүсэх хэрэгтэй. Шарахын өмнө давс, повоороор амтлан, хуурай гурил цацаж, талхны хатаамд өнхрүүлбэл гадна талаар нь сайхан шаргал хайрс тогтдог.

Загасыг зөөлөн, амттай болгохын тулд, амталсны дараа хүйтэн сүү юмуу цөцгийгээр бүрж болно. Амталж, гурил, хатаамд өнхрүүлсэн загасыг, халуун тостой хайруулын тавганд хийж 2 талыг нь ээлжлэн шарна. Хэрэв шаардлагатай гэж үзвэл шарах шүүгээнд үргэлжлүүлэн шарж болно. Загасыг ургамлын тосонд шарах нь тохиромжтой, мөн гахайны хайлуулсан өөхийг ашиглаж болно. Харин үхэр, хонины өөх загасны амт үнэрийг өөрчилдөг тул хэрэглэхэд тохиромжгүй. Хэсэгчлэн хуваасан загасыг шарах хугацаа дунджаар 10-15 минут байна.

Их тосонд шарах загасыг, бага тосонд шарахын адил амталж, гурил, талхны хатаамд, хөрвүүлээд 170-180 хэм халаасан халуун тосонд 3-5 минут шарж гаргаад шарах шүүгээнд хийж 5-7 минут жигнэнэ. 1 тосонд 3-4 загас шарсны дараа тосыг шүүж бусад хэрэгтэй. Учир нь гурил, талхны үйрмэг тосонд овоорч түлэгдэн, дараагийн загасны амт үнэрт муугаар нөлөөлдөг.

Загасны холимог салат

Загасыг яснаас нь салгаж цэвэрлэн, хайруулын тавганд хийж, бага зэрэг ус хийгээд, давс, повоор, лаврын навчаар амтлан битүү таглаж 10-15 минут чанана. Болсон загас, чанаж болгосон төмс, лууван, давсалсан өргөст хэмхийг ижил хэмжээтэй дөрвөлжин хэлбэртэйгээр хэрчиж, хооронд нь нийлүүлднэ. Дээрээс нь ногоон вандуй нэмж хийгээд, майонезээр зуурна. Салатанд орж байгаа хүнсний бүтээгдхүүнийг өөрсдийн сонирхлоор сольж болох бөгөөд шинэ улаан лооль, сонгино, амтат чинжүү, алим, өндөг зэргийг оролцуулж болно.

Орц: Загасны мах 300-400 гр, төмс 2-3 ш, лууван 1 ш, дарсан өргөст хэмх 2 ш, ногоон вандуй 3 ш/а, майонез 1/2 ш/а, яншуй

Их тосонд шарсан загас

Загасны махыг яснаас нь салгаж, хэсэгчлэн хуваагаад, давс, повоороор амтлан, хуурай гурилд өнхруулж, их тосонд хийж шарна. Төмсийг хальсалж цэвэрлээд, гоцтой нарийхан сонгиныг бөөрөнхий шар нь хэрчинэ. Улаан лоолийг хэрчиж, гурилд хөрвүүлнэ. Ногоонуудыг тус тусад нь шараад, таваглахдаа загасыг шарсан төмс, сонгиноор хачирлаж, дээр нь улаан лооль тавьж, яншуйгаар чимж олгоно.

Орц: Их загасанд - гурил 0,5 ш/а, ургамлын тос 0,5 ш/а, сонгино 3-4 ш, төмс 3-4 ш, улаан лооль 3-4 ш, яншуй 1 ш, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.

Вааранд жигнэсэн загас

Арилгаж, цэвэрлэсэн сонгиныг нарийхан хэрчиж, тосонд шараад, вааранд хийж, дээрээс нь ус, хэрчсэн түүхийн төмс, нунтаг улаан повоор нэмж, шарах шүүгээнд хийнэ. Төмс зөөлөрч ирэх үед ваарын шарах шүүгээнээс гаргаж, дөрвөлжлөн хэрчсэн загас улаан лоолийн нухаш, нарийхан хэрчсэн өргөст хэмх зэргийг хийж, давс, цөцгий нэмээд, буцааж шарах шүүгээнд хийж болтол нь жигнэнэ. Таваглахдаа жижигхэн хэрчсэн сонгино цацаж олгоно.

Орц: 500гр загасанд - Сонгино 1 ш, төмс 2-3 ш, улаан лоолийн нухаш 1-2 х/х, давсалсан өргөст хэмх 2 ш, цөцгий 2-3 х/х, цөцгий 2-3 х/х, нунтаг улаан повоор чимх төдий, жижиглэн хэрчсэн сонгино 2 х/х, ус 1 стакан

Загасны запеканка

Загасыг цэвэрлэж, яснаас нь салган, хэдэн хэсэгт хувааж, махны машинаар машиндаад, дээрээс нь давс, нунтаг хар повоор, цөцгийн тос, гурил, өндөг хийж хутгана. Цахилгаан зуурагчаар зуурвал бүр сайн. Зуурах явцдаа цөцгий нэмж өгнө. Зуурмагийг жигд болмогц, сайн тосолсон хэвэнд хийж, 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд, 1 цаг хиртэй жигжинэ. Зуурмагийг жигнэх хэв гүнгийг ёроолтой байх хэрэгтэй. Учир нь запеканка жигнэхдээ явцдаа 2-3 дахин өсдөг байна. Бэлэн болсон запеканкыг шарах шүүгээнээс гаргаж хөргөөд, хэдэн хэсэгт хувааж, таваглахдаа жижиглэсэн тосны цацаж өгнө.

Орц: Цагаан загас 500 гр, цөцгий 300 гр, өндөг 2 ш, цөцгий 2 х/х, тахны хатаамал 2 х/х, цөцгийн тос 30 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Рагу

Хурган гуа, улаан лууван, амтат чинжүүг нарийхан хэрчиж, тус тусад нь ургамлын тосонд зөөлөртөл нь хуурна. Ногоо хуурсан тосон дээр загасны махыг тавиад, бага зэрэг давс, загасны шөл, дарс хийж, битүү таглан 6-8 минут жигжинэ. Дараа нь загасны махыг гүнгийг ёроолтой саванд хийж, дээрээс нь хуурсан ногоонуудаа нэмж, сүмс асган болтол нь жигжинэ.

Сүмсийг хийхдээ хайруулын тавагт ургамлын тос хийж, гурилд шаргал өнгөтэй болтол нь хуурай, дээрээс нь загасны шөл, цөцгий нэмж, зөөлөн гал дээр буцалгана. Буцалж байх явцад нь бага зэрэг вермут дарс, өндөгний шар, үлдсэн цөцгийгөө хийж сайн хутгана. Давс, нунтаг хар повоор, нимбэгний шүүсээр амталж өгнө.

Орц: Хурган гуа 1 ш, амтат улаан чинжүү 1 ш, амтат шар чинжүү 1 ш, цөцгийн тос 3 х/х, загасны мах 600 гр, загасны шөл 200 гр, цагаан дарс 100 гр.

Сүмсэнд: Цөцгийн тос 2 х/х, гурил 2 х/х, загасны шөл 200 гр, цөцгий 100 гр, вермут дарс 25 гр, өндөгний шар 1 ш, повоор чимх төдий, нимбэгний шүүс 2 ц/х.

ЖИМС ЖИМСГЭНЭЭР ХИЙХ АМТАТ ХООЛНУУД

Холимог салайцууг

Гүзээлзгэнэ, амтат гуаны салат

Амтат гуаг нухаж жижиглэн, гүзээлзгэнийг дундуур нь хувааж, цөцгийний сүмстэй хольж сайтар хутгана. Таваглахдаа усан үзэм болон бусад жимсгэнээр чимэглэж өгнө.

Орц: Амтат гуаг 100 гр, гүзээлзгэнэ 100 гр, усан үзэм 50 гр, цөцгийн сүмс 3/4 ш/а



Гадил, бэрсүүт жүржийн салат

Угааж цэвэрлэсэн алимыг хальсалж цэвэрлээд, том нүхтэй ногооны үрүүлд үрж жижиглэнэ. Гадилыг урт нарийхан хэрчинэ. Амтат жүржийн хумсыг хэдэн хэсэгт хувааж, бүх жимсийг хооронд нь нийлүүлэн цөцгийний сүмстэй хольж хутгана. Дээгүүр нь нунтагласан самар цацаж өгнө.

Орц: Гадил 5 ш, алим 3ш, нимбэг 1 ш, элсэн чихрийн нунтаг 2 х/х, цөцгий 4/3 ш/а



Дарстай жимсний салат

Элсэн чихрийг дарстай хольж хутгаад, ванилиныг бүлээн усанд найруулж хөргөнө. Угааж цэвэрлэн, дөрвөлжин хэрчсэн жимсүүдийг саванд хийж, дээрээс нь дарс, ванилин нэмж сайн хутгаад хүйтнээр нь таваглана.

Орц: Лийр 2 ш, амтат жүрж 2 ш, бэрсүүт жүрж 3 ш, усан үзэм 250 гр, дарс 250 мл, элсэн чихэр 250 гр, ванилин, ус



Гадил, алимны салат

Чангаанз



Чангаанзны желе

Чангаанзыг жижиглэж нухна. Алимыг жижиг дөрвөлжин — хэрчиж шилэн аяганд хийнэ. Дээрээс нь чангаанзны нухаш, чангаанзны сироп, чангаанзны юм уу алимны шүүс нэмж хийнэ.

Орц: Чангаанз, алим тус бүр 25 гр, чангаанзны ханд 10 гр, чангаанзны сироп, юм уу алимны шүүс 20 гр



Чангаанзны пирог

Чангаанзыг угааж цэвэрлээд, элсэн чихрийн халуун ханд хийж буцалгана. Дээрээс нь желатин, зөгийн бал нэмж хийгээд, хөртөл нь хутгана.

Орц: Чангаанз 250 гр, ус 1,5, элсэн чихэр 200 гр, зөгийн бал 2 х/х, желатин 2 ц/х, желатинд зориулж ус 0,5 ш/а

Өндөгний цагааныг чангаанзны нухаштай хольж буцалгана. Дээрээс нь элсэн чихэр, усанд найруулсан желатин хийж хутгаад хөргөнө. Таваглахдаа жимсний шүүс дагуулж олгоно.

Орц: Чангаанз 50 гр, элсэн чихэр 3 х/х, желатин 1/3 х/х, өндөгний цагаан 0,5 ш

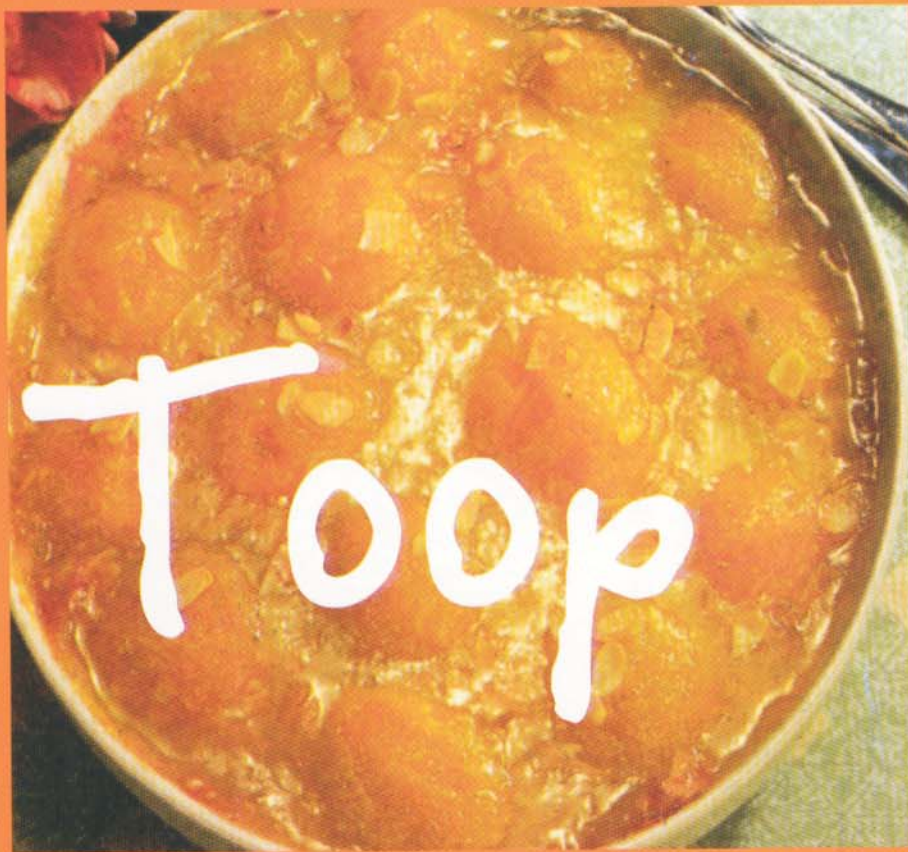


Чангаанзны зефир

Морфи

Н

өөшилсөн тоорыг шүүснээс нь ялган, цөцгийн тосоор тосолсон хайруудын тавганд хийж, зөөлөн гал дээр тавьж хатаана. Тусдаа саванд цөцгийн тос хийж хайлуулан, дээрээс нь орцонд заасан бүтээгдэхүүнийг хийж сайн хутгаад, хэдэн минут буцалгаж, сүмэ бэлтгэнэ. Бэлэн болсон сүмсийг савтай тоорон дээр хийж, шарах шүүгээнд тавиад, өтгөртөл нь 15 минут хиртэй жигнэнэ. Таваглахдаа цөцгий юм уу мөхөөлдөс нэмж өгвөл зохимжтой.



Орц : Нөөшилсөн тоор / тоорын компот / 400 гр, цөцгийн тос 1 ц/х

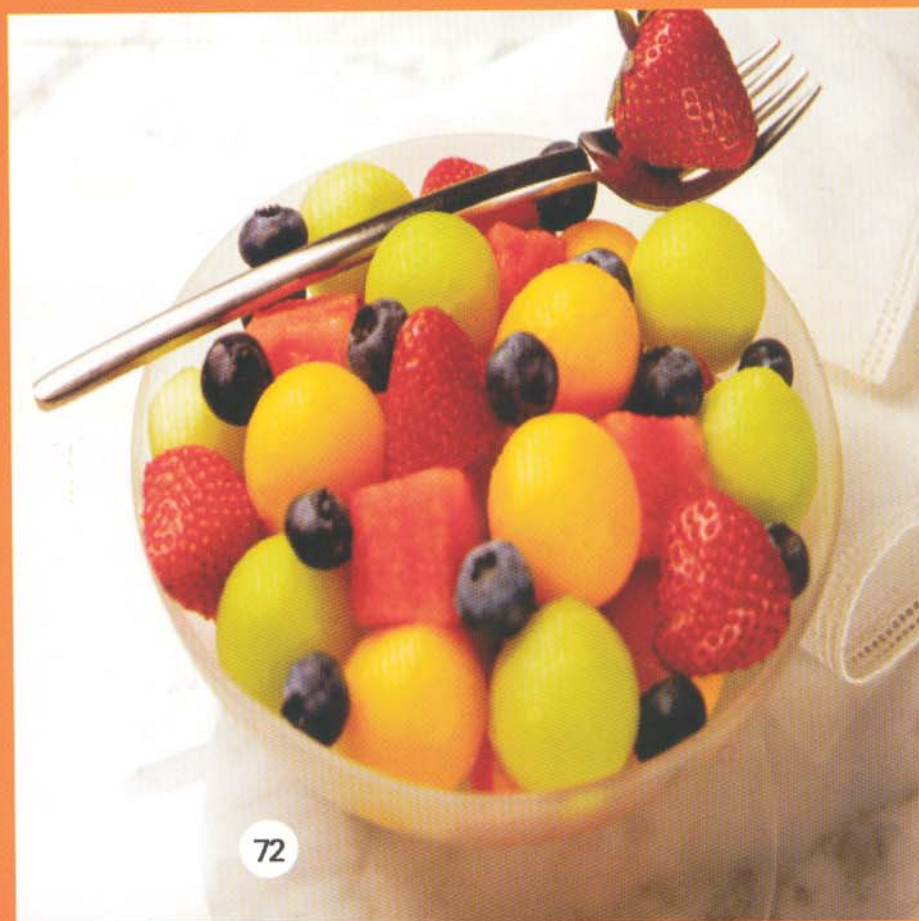
Сүмсэнд: Цөцгийн тос 50 гр, цөцгий 50 гр, гурил 1 ц/х, элсэн чихрийн нунтаг 45 гр, бүйлсний хатаасан үйрмэг 35 гр.

Гүзээлзгэнэ, тоорын холимог салат

Т

үзээлзгэнэ, тоор болон сонгож авсан бусад төрлийн жимсийг угааж цэвэрлээд, цөцгийтэй хольж хутгана.

Орц: Тоор 200 гр,
гүзээлзгэнэ 200 гр,
цөцгий 200 гр.



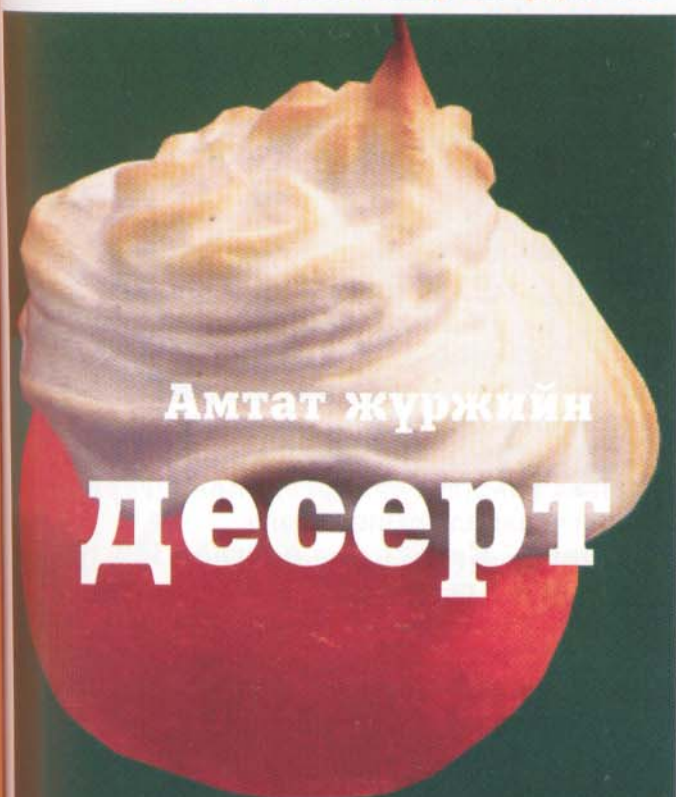
Элсэн чихрийг хайруулын тавганд хийж, зөөлөн гал дээр, цайвар хүрэн өнгөтэй болтол нь хайлуулна. Бүрэн хайлж дууссаны нь дараа бага зэрэг хөргөөд, дээрээс нь ус хийж, болгоомжтой хутган, зориулалтын хэвэнд хийнэ. Амтат жүржийг хальсалж, шүүсийг нь шахаж аваад, дээрээс нь өндөг, элсэн чихэр, амтат жүржийн хальсний үйрмэг хийж сайн хольж хутгаад, хэвэн дээр нэмж хийнэ. Хэвний амсрыг зориулалтын цаасаар бүтээгээд, талд нь хүртэл халуун ус хийсэн том хэвэнд хийж, 220 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээний доод хэсэгт тавьж, 1 цаг хиртэй жигнэнэ. Бэлэн болмогц нь гаргаж хэсэг хугацаанд хөргөгчинд байлгана.

Орц : Амтат жүрж 2 ш, өндөг 8 ш, элсэн чихрийн нунтаг 8 х/х

Түрхмэлд : Элсэн чихэр 210 гр, ус 3 х/х



Амтат жүржийн ПУДИНГ



Амтат жүржийн ДЕСЕРТ



Амтат жүржийн ТАРТАЛЕТКА

Угааж цэвэрлэсэн амтат жүржийг оройн талаас нь дайрч, доторхи зөөлөн хэсгийг нь ухаж аваад, шүүсийг нь ялгана. Өндөгний шарыг элсэн чихэртэй хольж, хөөсөртөл нь хутгаад, дээрээс нь цөцгий, амтат жүржнээс ялгаж авсан шүүснээс 75 гр-ыг нэмж, дахин сайтар хутгана. Холимогийг амтат жүржний доторхи хөндийд дүүртэл нь хийгээд, хөргөгчний хөлдөөгчинд 3-4 цаг тавина. Хөргөгчнөөс гаргаж, тасалгааны жирийн дулаанд 15-20 минут тавиад, амсрыг нь өндөгний кремээр бүрж, 250 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 1-2 минут жигнэж, кремийг шаргал өнгөтэй болгон шарах шүүгээнээс гаргана. Өндөгний кремийг бэлтгэхдээ, өндөгний цагааныг нь ялгаж аваад, өндөг болгоны тоогоор 1х/х элсэн чихэр хийж, өтгөн, гялтгар цагаан өнгөтэй болтол нь хутгана.

Орц: Амтат жүрж 4 ш, өндөгний шар 4 ш, элсэн чихэр 4 х/х, цөцгий 300 гр,

Түрхмэлд: Өндөгний шар 3-4 ш, элсэн чихрийн нунтаг 3-4 х/х

Орцонд заасан бүх бүтээгдэхүүнийг нийлүүлж, маш түргэн зуурмагийг зууран, 1цаг хөргөгчинд тавьсны дараа, хэлбэр бүхий хэвэнд хийж, 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 15 минут жигнээд, шарах шүүгээнээс гаргаж хөргөнө.

Сүү, цөцгий, гурил, өндөгний шар, элсэн чихрийг хольж хутган, зөөлөн гал дээр буцалгаж, амтат крем бэлдээд, өтгөрөхөөс нь өмнө ванилин нэмж хөргөнө. Желатинг усанд хийж, 10-15 минут дэвтээнэ. Амтат жүржийг хальсалж, хэсэг хэсгээр нь салгаад, бага зэрэг усанд хийж, зөөлөн гал дээр буцалгаад, хөргөнө. Бэлэн болсон жигнэмэг дээр амтат кремийг зузаан түрхээд, амтат жүржийн хэсгүүдийг тойруулан өрж, желатины царцаамгаар бүрнэ.

Орц: Цөцгийн тос 150 гр, гурил 180 гр, цардуул 40 гр, хүйтэн ус 1-2 ц/х

Кремд : Цөцгий, гурил 1х/х, өндөг 2 ш, элсэн чихэр 1-2 х/х, ванилин 2-3 ц/х

Чимэглэлд: Амтат жүрж 5-6 ш, амтат жүржийн шүүс 200 гр, желатин 10-12 гр



Кивиний пудинг

Угааж цэвэрлэсэн кивиний толгойг тайрч дотор талыг нь ухаж, шүүсийг нь ялгаж авна. Ухаж авсан зөөлөн хэсгийг махны машинаар машиндаад, элсэн чихэр, ялгаж авсан шүүс, өндөгний шар, цөцгийтэй хольж сайн хутгаад, хэвтэй нь устай хайруулын тавагт хийж, шарах шүүгээнд хийж, 30-40 минут жигнэнэ. Өндөгний шарыг элсэн чихрийн нунтагтай хольж, дээрээс нь дарс, кивиний шүүс хийж хөөсөртөл нь хутгаад, жигнэмэг дээр түрхэж чимэглэнэ.

Орц: Киви 4 ш, өндөгний шар 4 ш, цөцгий 200 гр, элсэн чихэр 4 х/х

Кремд: Өндөгний шар 3 ш, элсэн чихрийн нунтаг 50 гр, дарс 1/8 л, шүүс 1 х/х, цөцгий 375 гр

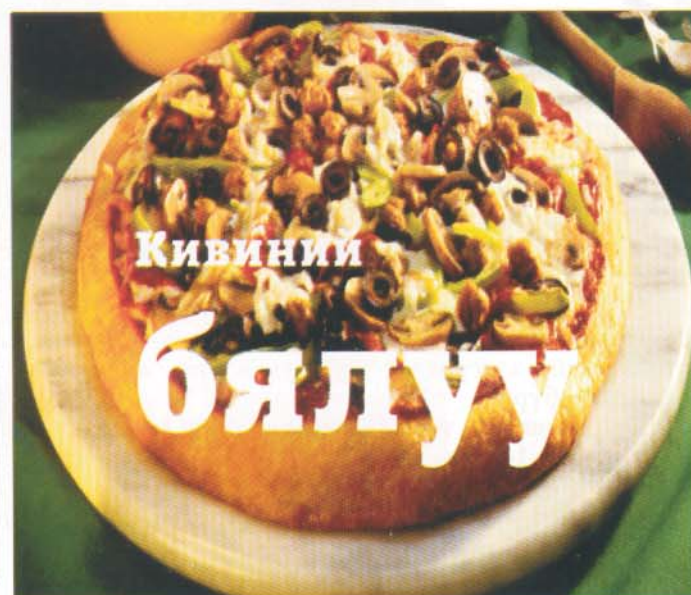


Кивиний кнедли

Угааж цэвэрлэсэн кивиг хальсалж, шүүсийг нь шахаж аваад, зөөлөн хэсгийг нь машиндаж жижиглэнэ. Өндөгний шарыг элсэн чихэртэй хольж, хөөсөртөл нь хутгаад, дээрээс нь машиндсан киви, ялгаж авсан шүүс, цөцгий, зөөхий, хөөсөртөл нь хутгасан өндөгний цагаан нэмж дахин сайтар хутган, дотор талыг нь усаар норгосон хэвэнд хийж, хөлдөөгчинд 2 цаг байлгана. Жижиглэн бэлтгэсэн жимсийг элсэн чихэртэй хольж, бага зэрэг усанд хэдэн минут чанаад хөргөнө. Кнедлиг хөргөгчнөөс гаргаж жимсний чанамалаар чимэглэнэ.

Орц: Киви 1 ш, цөцгий 150 гр, өндөгний шар 2 ш, өндөгний цагаан 2 ш, элсэн чихрийн нунтаг 85 гр, зөөхий 150 гр,

Чанамалд: Жимс 2 ш (өөрийн сонгосноор), ус 50 гр, элсэн чихрийн нунтаг 40 гр



Кивиний бялуу

Сүүнд элсэн чихэр хийж 1 минут буцалгаад, дээрээс нь хүүхдийн будаа хийж 5 минут хиртэй чанана. Кивиг хальсалж шүүсийг нь аваад, үлдсэнийг нь ногооны үрүүлээр үрж жижиглэнэ. Ялгаж авсан шүүсийг нь халааж, дээр нь усанд найруулсан желатин хийж хутгаад, хүүхдийн будааны зутан дээр хийнэ. Эхлээд өндөгний шарыг, үрүүлд үрэн кивитэй хольж хутгаад, дараа нь өндөгний цагааныг тусад нь хөөсөртөл нь хутгаад, зутан дээр нэмж, 220 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд жигнэж болгоно. Бэлтгэсэн жимсэн дээр ликёр дарс хийж буцалгана. Бялууг, дарсанд жигнэсэн жимс, кивиний шарсан хэрчмүүдээр чимэглэж олгоно.

Орц: Сүү 250 мл, элсэн чихрийн нунтаг 2 х/х, хүүхдийн будаа 40 гр, киви 1 ш, өндөг 2 ш, жимс 600 гр, ликёр 4 х/х, желатин 6 гр,

Хан боргоцой



Хан боргоцойн пудинг

4 өцгий, өндөгний шар, гурилыг саванд хийж, хан боргоцойн шүүстэй хольж хутган, зөөлөн гал дээр тавьж буцалгаад, өтгөрөхөөс нь өмнө гал дээрээс авч хөргөнө.

Желатинг хүйтэн усанд хийж, 15 минут орчим байлгаад, илүү гарсан усыг нь асгаж, үлдэснийг нь зөөлөн гал дээр тавьж буцалгана.

Хан боргоцойн хэрчмүүдийг машиндаж жижиглээд, дээрээс нь цөцгий, өндөгний зуурмагийг нэмж, цардуулыг нарийхнаар гоожуулж хийнэ. Мөн хөөсөртөл нь хутгасан өндөгний цагаан нэмнэ.

Хэвний дотор талыг хүйтэн усаар норгон, зуурмагийг хийж хөргөгчинд 2-3 цаг байлгана. Зуурмаг өтгөрч, царцсаны дараа зориулалтын чимэглэлийн хэвэнд хийж хэвлээд, тавганы голд тавьж олгоно. Чимэглэлд хан боргоцойноос гадна усан үзэм, гүзээлзгэнэ болон бусад жимсийг хэрэглэж болно.

Орц: Цөцгий 300 гр, өндөг 3ш / шар, цагаанаар нь ялгана/, хан боргоцойн шүүс 200 гр, гурил 1х/х, желатин 20 гр, нөөшилсөн хан боргоцой 800 гр
/сав хан боргоцойн компот/

Хан боргоцойн

ЖИГНЭМЭГ

4эвэрлэж бэлтгэсэн амтат жүржийн хальсыг маш нимгэн зүсэж авна. Үлдсэн жимснээс шүүсийг нь шахаж авна. Элсэн чихрийг устай хольж буцалган, чихрийн ханд бэлтгээд, дарс, амтат жүржийн хальсыг хийж дахин 5 минут буцалгаад, дээрээс нь амтат жүржийн шүүсийг нэмнэ.

Гүзээлзгэнийг угааж цэвэрлэн, голоор нь таллан хувааж, амтат жүржийн шүүсний чанамалд хийж, хөргөгчинд 2 цаг байлгана. Өндөгний шарыг элсэн чихэртэй хольж хутгаад, чанамал дээр хийж, өтгөрүүлэхийн тулд савтай нь халуун устай тогоонд хийнэ.

Хан боргоцойг голоор нь таллан хувааж, доторхи жимсийг нь ухан авч жижиглэн хэрчинэ. Хан боргоцойны ухсан хонхорхой дотор өөрийнх нь зүссэн хэрчмүүд, гүзээлзгэний чанамалыг хийн шарах шүүгээнд тавьж, чанамалыг өтгөрөн дээгүүрээ шаргал өнгөтэй болтол нь байлгаад шарах шүүгээнээс авна.

Орц: Гүзээлзгэнэ 450 гр, хан боргоцой 2 ш, амтат жүрж 1 ш, элсэн чихрийн нунтаг 75 гр, ус 75гр

Сүмсэнд : Өндөгний шар 4 ш, элсэн чихрийн нунтаг 4 х/х



Гүзээлзгэнэ

Түзээлзгэнийг угааж цэвэрлэн, зориулалтын цаасан дээр тавьж хатаана. Элсэн чихрийг устай хольж буцалган, чихрийн ханд бэлдэнэ.

Цэвэрлэж бэлтгэсэн амтат жүржийг зориулалтын ногоо хэрчигчээр маш нарийхан хальслаад, хальсыг нь халуун усанд хийж зөөлөртөл нь чанана. Зөөлөрсөн хальсыг элсэн чихрийн ханданд дүрж хатаана. Амтат жүржийн шүүсийг шахан авч, ликёр дарсны хамт элсэн чихрийн хандан дээр нэмнэ.

Бэлтгэсэн гүзээлзгэнийг тавган дээр үзэмжтэй орж, дээрээс нь элсэн чихрийн хандыг асган, нарийхан хэрчсэн амтат жүржийн хальсаар чимэглээд, хөргөгчинд 2 цаг байлгана. Таваглахдаа мөхөөлдөс дагуулж өгч болно.

Орц : Гүзээлзгэнэ 450 гр, ус 100 гр, элсэн чихэр 80 гр, амтат жүрж 1 ш, ликёр дарс 100 гр .



Өндгийг элсэн чихэр, гурилтай хольж, зуурмагийг зуурна. Сайн тосолсон хайруулын тавганд, хуурай гурилаар 15 см диаметртэй тойрог тэмдэглэж авна. Зуурмагийг тойргийн дагуу хэвэнд маш нимгэн асгаж шарах шүүгээний дунд хэсэгт хийгээд, 3-4 минут жигнэж, халуунаар нь босоо шилэн аяга ашиглан хуйлж орооно.

Зуурмаг хатуувтар байвал хэвэнд хийж шарах шүүгээнд тавьж зөөлрүүлж болно. Хуйлсан жигнэмэгийг шилэн аяганд хийж босоогоор нь тавьбал хэлбэрээ алддаггүй. Гүзээлзгэний чанамалыг элсэн чихэр, цөцгийтэй хольж хутгаад, ороомгон дотор дүүртэл нь хийж босоогоор нь таваглана.

Орц : Гурил 100 гр, өндөг 2 ш, элсэн чихрийн пунтаг 90 гр, цөцгийн тос 2 х/х

Шанзанд : Цөцгий 300 гр, адил хэмжээний гүзээлзгэний чанамал.

Гүзээлзгэнэтэй бялуу



Гүзээлзгэний десерт

Гүзээлзгэнэтэй ороомог



Нухаж зөөлрүүлсэн цөцгийн тосон дээр гурил, элсэн чихэр, давс хийж багсраад талхны үртэсний маягтай болгоно. Дээрээс нь хүйтэн ус хийж маш хурдан хугацаанд зуурмагийг зуураад, хөргөгчинд 1 цаг хиртэй байлгасны дараа, цөцгийн тосоор тосолсон, зориулалтын жижиг хэвнүүдэд тараан хийж, энд тэнд нь нүхлээд, хөргөгчинд дахин 15-30 минут хиртэй тавина. Дараа нь 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 20-30 минут жигнэнэ.

Угааж цэвэрлэсэн гүзээлзгэнэ, улаалзганыг элсэн чихрийн ханданд хийж буцалгаад, жигнэмэгийг чимэглэж, шүүсийг нь асгаж өгнө.

Орц : Гурил 120 гр, элсэн чихрийн пунтаг 1 ш/х, цөцгийн тос 100 гр, хүйтэн ус 2 х/х,

Түрхлэгийг бэлтгэхэд 250 гр гүзээлзгэнэ, улаалзганыг, 250 гр элсэн чихэр, 2 х/х устай хольж буцалгана. Өөрсдийн хүсэлтээр төрөл бүрийн жимс оролцуулж болно.

Лийр



Шарсан лийр

Лийрийг угааж цэвэрлээд, голоор нь хуваан, үрийг нь ухан авч, 1.5 см өргөнтэй хэрчим болгон зүснэ. Дээрээс нь бага зэрэг амтат жүржийн шүүс хийж, давс цацаад, нимбэгний чанамал асган, чедун жимсний тосонд хуурна. Нимбэгний чанамалыг бэлтгэхдээ нимбэгний шүүсэн дээр цөцгийтэй жимсний тараг, бага зэрэг халуун ногоо хийж сайтар холино.

Орц: Лийр 1 кг, амтат жүржийн шүүс 4 х/х, чедун жимсний тос 4 х/х, цөцгийтэй тараг 400 гр, нимбэгний шүүс 8 х/х, таван халуун амттан 4 х/х



Лийрний тарталетка

Турилыг элсэн чихрийн нунтаг, цөцгийн тостой хольж багсран, талхны үртэсний хэлбэртэй болгож, дээрээс нь өндөгний шар хийж зуураад 1 цаг хиртэй хөргөгчинд тавина. Амтат крем бэлтгэж хөргөнө. Зуурмагийг зориулалтын жижиг хэвэнд хийж, сэрээгээр хатгаж нүхлэн, дахин 15-20 минут сэрүүн газар тавиад, 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж, 15-20 минут жигнэнэ. Нөөшилсөн лийрийг шүүснээс нь гаргаж хатаагаад нимгэн хэрчинэ. Желатинг хүйтэн усанд 10 минут хиртэй байлгаад, илүү гарсан усыг нь асгаж дээрээс нь лийрний савтай шүүснээс нэмж, желе бэлтгээд, өтгөртөл нь хөргөгчинд тавина. Хөргөсөн жигнэмэгийг тавган дээр тавьж, амтат крем түрхээд, лийрний зүсмэлийг гоёмсог байдлаар өрж, дээгүүр нь желе асгаж, хөргөгчинд царцтал нь байлгана.

Орц: Гурил 180 гр, элсэн чихрийн нунтаг 30 гр, цөцгийн тос 150 гр, өндөгний шар 1 ш, нөөшилсөн лийр 450 гр (нэг сав лийрны компот), амтат крем 300-400 гр, желатин 10 гр



Жигнэсэн лийр

Лийрийг бүхлээр нь устай саванд хийж элсэн чихэр нэмээд, гал дээр 15 минут чанана. Дээрээс нь улаан дарс нэмж дахин чанаад, савнаас нь гаргаж хөргөн, чанахад гарсан шүүсэн дээр нь цөцгий нэмж, цөцгийний сүмс бэлтгэнэ. Лийрийг таваглахдаа цөцгийний сүмс дусааж өгнө.

Орц: Лийр 1 ш, элсэн чихэр 35 гр, ус 20гр, улаан дарс 20 гр, цөцгий 50 гр.

Интоорын бялуу



Гурил, сүү, өндөг, цөцгийн тос, элсэн чихэр, сод зэргийг хольж хутган, машинаар жигдэртэл нь зуураад, 10 минут амраана. Бэлэн болсон зуурмагийг 2 таслаж, сайн тосолж, элсэн чихрийн нунтаг цацсан тэвшинд хийж, 30-35 минут жигнэж болгоно. Жигнэмэгийг гаргаж, дундуур нь жимсний чанамал хавчуулан давхарлаж тавиад, дахин шарах шүүгээнд хийж 10 минут болгоод, хөргөнө.

Орц: Гурил 240 гр, цөцгийн тос 180 гр, элсэн чихэр 180 гр, сүү 100 гр, желатин 60 гр, сод 40 гр,

Жимсний чанамалд : Яснаас нь салгасан интоор 300 гр, элсэн чихэр 250 гр,

Интоорын мөхөөлдөс

Яснаас нь салгаж хөлдөөсөн интоор дээр элсэн чихэр, өндөг хийж, цахилгаан хутгагчаар хутгана. Дээрээс нь цөцгий нэмж дахин 30 минут хутгаад, шууд таваглаж олгоно.

Орц: Хөлдөөсөн интоор 250 гр, өндөг 1 ш, элсэн чихрийн нунтаг 2-3 х/х, цөцгий 100 гр.

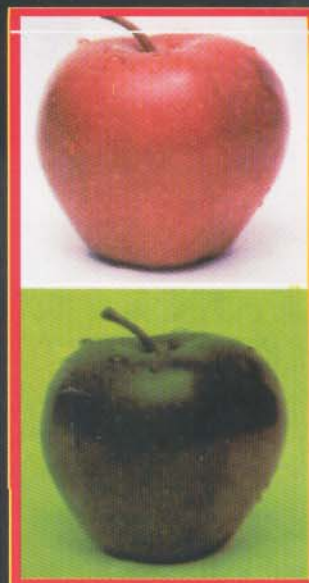
Интоорын десерт

Желатинг хүйтэн усанд хийж тавина. Элсэн чихрийн ханд бэлтгэж, бага зэрэг хөргөөд, желатинтай хольж, зөөлөн гал дээр буцалгана. Өндөгний цагааныг элсэн чихэртэй хольж хутгаад, дээрээс нь гоожуулан хийнэ. Угааж, яснаас нь цэвэрлэсэн интоорыг, махны машинаар машиндаад цөцгий, өндөгний зуурмагтай хольж хутгана. Хамгийн сүүлд дахин нэг өндөгний цагаан нэмж хутгаад, хөргөгчинд хэдэн цаг тавина. Таваглахдаа интоор жимсээр чимэглэж өгнө.

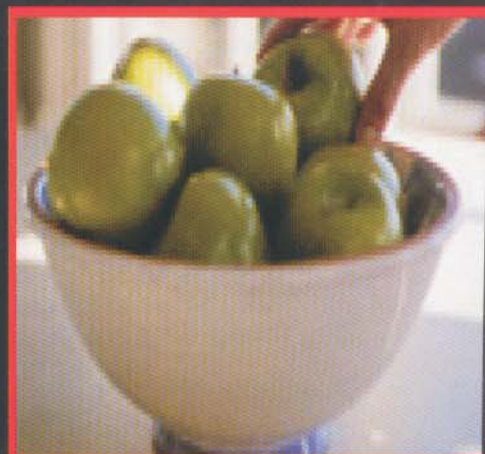
Орц: Интоор 450 гр, цөцгий 300 гр, элсэн чихрийн нунтаг 120 гр, өндөг 2 ш (шар, цагаанаар нь ялгана), желатин 15 гр, ус 50 гр.

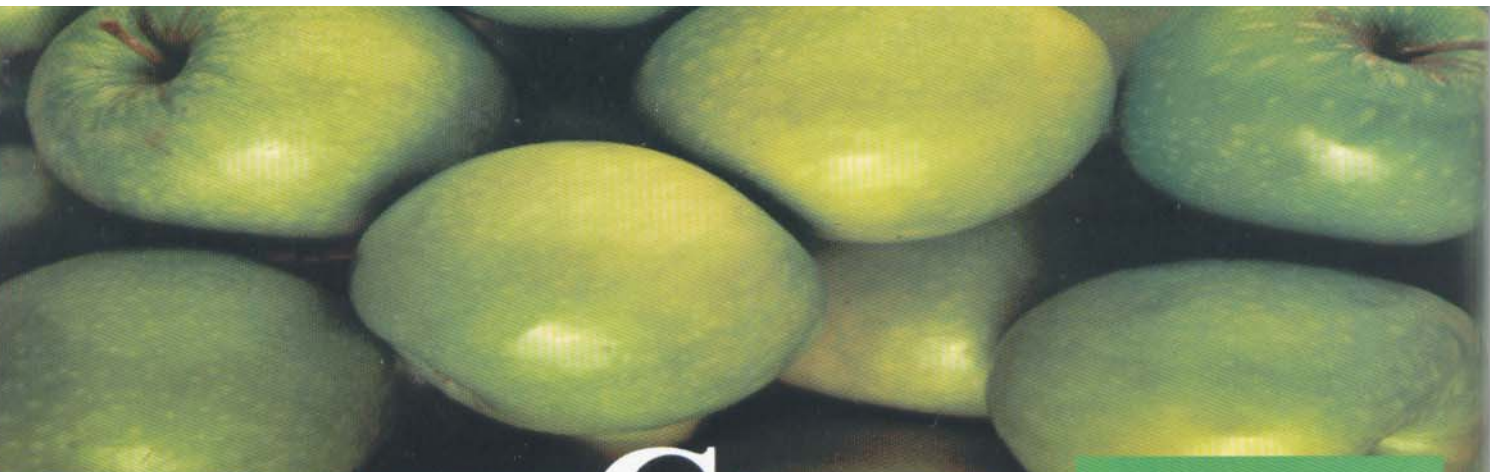


АЛИМААР

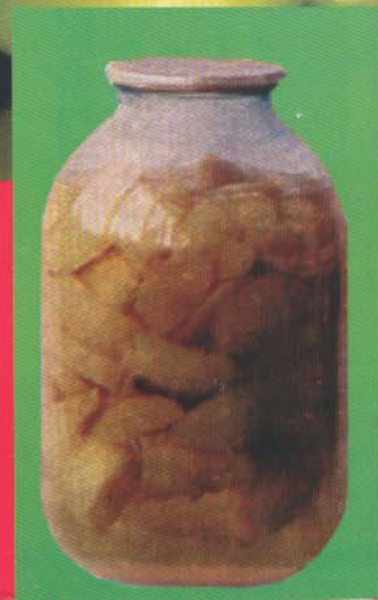


ХИЙХ ХООЛ





Сүмс



Жигнэсэн алимны ногооны үрүүлд үрж жижиглээд элсэн чихэртэй хольж, халуун усанд хийж буцалгана. Буцалтал нь тасралтгүй хутгах хэрэгтэй бөгөөд, дээрээс нь хүйтэн усанд найруулсан цардуул нэмж, дахин өтгөртөл нь буцалгаад хөргөнө.

Орц: Алим 500 гр, элсэн чихэр 100 гр, цардуул 10 гр, ус 0,5л.

Компот

Алимны, халуун ногоотой сүмс

Үндэс, хальсийг цэвэрлэсэн алимны ногооны үрүүлд элсэн чихэртэй хольж, халуун усанд хийж буцалгана. Үзэм, сонгиныг жижиглэж хэрчинэ. Улаан лоолыг халуун усанд хийж хөвүүдэн гаднах хальснаас нь салгаж авна. Бэлэн болсон бүтээгдэхүүнийг хооронд нь нийлүүлэн саванд хийж, дээрээс нь бага зэрэг цуу /укусе/ дусаан зөөлөн гал дээр 1 цаг хэртэй буцалгана. Бэлэн болсон хойно нь гич нэмж өгнө.

Орц: Хүчиллэг алим 250 гр, үзэм 75 гр, сонгино 50 гр, улаан лооль 100 гр, элсэн чихэр 20 гр, укусе гич хэрэглэх хэмжээгээр

Үндэс, хальснаас нь цэвэрлэсэн алимны ногооны үрүүлд элсэн чихэртэй хольж, халуун усанд хийж буцалгана. Үзэм, сонгиныг жижиглэж хэрчинэ. Улаан лоолыг халуун усанд хийж хөвүүдэн гаднах хальснаас нь салгаж авна. Бэлэн болсон бүтээгдэхүүнийг хооронд нь нийлүүлэн саванд хийж, дээрээс нь бага зэрэг цуу /укусе/ дусаан зөөлөн гал дээр 1 цаг хэртэй буцалгана. Бэлэн болсон хойно нь гич нэмж өгнө.

Орц: Алим 250 гр, элсэн чихэр 120 гр, ус, нимбэгний хүчил бага зэрэг

Салат

Алимыг үр, яснаас нь салгаж сайтар цэвэрлээд, нимгэн хэрчиж, цөцгийн тостой хайруулын тавагт хийж, шарах шүүгээнд, зөөлөртөл нь жигнэнэ. Жигнэсэн алимыг цөцгий, элсэн чихэртэй хольж хутгана.

Ори: Алим 300 гр, элсэн чихэр 200 гр, цөцгий 100гр,

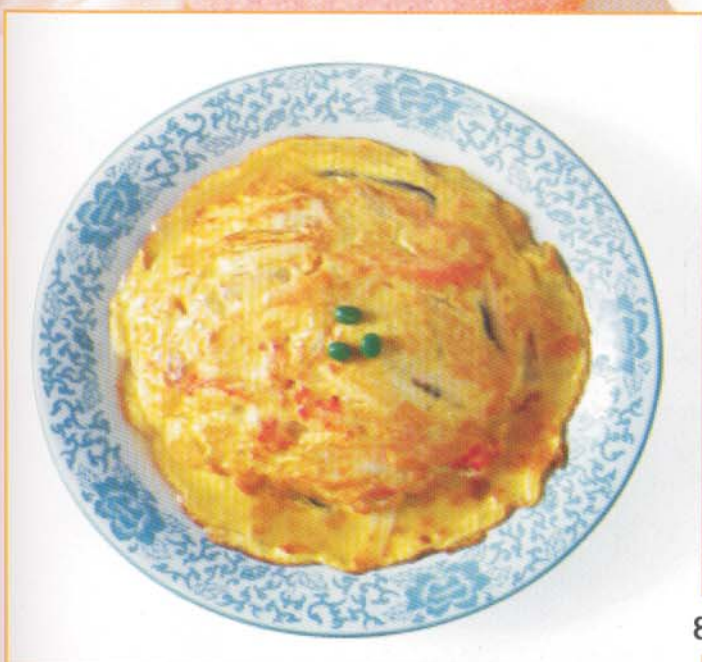
Кисель



Шинэ алимыг үндэс, яс, хальснаас нь цэвэрлэж угаагаад, зөөлөртөл нь чанана. Зөөлөрсөн алимыг шүүлтүүрээр шүүж аваад, нухаж зөөлрүүлнэ. Алимны нухаш, алим чанасан ханд 2-ыг хольж, дээрээс нь элсэн чихэр, нимбэгний хүчил хийж зөөлөн гал дээр буцалгана. Буцалгах явцдаа шингэрүүлж найруулсан цардуул хийж тасралтгүй хутгаж өгнө. Бэлэн болсон киселийг дээгүүр нь элсэн чихрийн нунтаг цацаад халуунаар нь хэрэглэж болно. Царцаахыг хүсвэл хэсэг хугацаанд сэрүүн газар юмуу хөргөгчинд хийж хөргөнө. Мөн алимны киселийг лийр, үзэм зэрэг бусад жимстэй хольж болно.

Ори: Алим 100 гр, элсэн чихэр 100 г р, төмсний цардуул 30 гр, ус 0,75 л нимбэгний хүчил хэрэглэх хэмжээгээр

Алимны хучмал



Арилгаж, цэвэрлэсэн алимыг халуунаар нь үрж жижиглээд, өндөг, мөн үрж жижиглэсэн төмс нэмж, сайн холиод, тосолж, талхны хатаам цацсан шарах шүүгээний тэвшинд хийнэ. Дээд талыг нь цөцгийгөөр бүрээд, мөн талхны хатаам цацаж, шарах шүүгээнд хийгээд, хучмалын дээд талыг хүрэн шаргал өнгөтэй болтол нь жигнэнэ. Бэлэн болсон хучмалыг шоо хэлбэртэйгээр зүсэж, дээрээс нь цөцгий тавьж өгнө. Дээрх хучмалыг янз бүрийн аргаар хийж болох бөгөөд төмсний бранд шар лууван, будаа, гоймон зэрэг чанак болгон хэрэглэж болдог.



АЛИМНЫ ФЛАН



Цөцгийн тосыг элсэн чихэртэй багсран, өндөг, цөцгий нэмж хутгаад, гурил хийж зуурмагийг зууран, 1 цаг орчим хөргөгчинд тавина. Үлдсэн цөцгийн тосоор хэвийг тослоод, хэвний ирмэгээр зориулалтын цаас тойруулан дэвсэж, зуурмагнаас 3 мм орчим зузаантайгаар хэвэнд жигд тарааж асгана. Зуурмагийг энд тэнд нь сэрээгээр хатгаж нүхлээд, хөргөгчинд дахин 15-30 минут тавиад, хөргөгчнөөс гаргаж, 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд 10 минут жигнэнэ. Хэвний ирмэгээр хийсэн цаасыг авч, дахин 15-20 минут жигнээд гаргаж хөргөнө.

Саванд цөцгий, гурил, элсэн чихэр, өндөгний шар хийж сайтар хутгаад, зөөлөн гал дээр өтгөртөл нь буцалгана. Алимьг хальсалж цэвэрлээд, том нүхтэй ногооны үрүүлээр үрж, хэвтэй жигнэмэгэн дээр жигд тараан зулж тавиад, дээгүүр нь нь цөцгийнний түрхлэгийг асгаж, элсэн чихрийн нунтаг цацаад, дахин шарах шүүгээнд хийж, 3-5 минут жигнэнэ. Шарах шүүгээнээс гаргаж, ширээнд олгох хүртлээ хөргөгчинд тавина.

Орц: Зуурмагт- Цөцгийн тос 150 гр, элсэн чихэр 3 х/х, өндөг 2 ш, цөцгий 2 х/х, гурил 170 гр,

Түрхлэгт: Цөцгий 250 гр, гурил 3 х/х, элсэн чихрийн нунтаг 50гр, өндөгний шар 4 ш, алим 500 гр, элсэн чихрийн нунтаг 2 х/х

Алимьг дээрхийн адил цэвэрлэж, жигнэнэ. Аарцыг махны машинаар машиндаж, дээрээс нь үзэм, нимбэгний хүчил нэмж өгнө. Цөцгийн тосыг элсэн чихэр, өндөгний шартай хольж, сэвсгэр болтол нь хутгана. Хутгах явцдаа хүүхдийн будаа, бага зэрэг сод нэмнэ. 2 бэлдмэлийг хооронд нь холихдоо хутгаж хөөсрүүлсэн өндөгний цагаан нэмж болгоомжтой хольж багсарна.

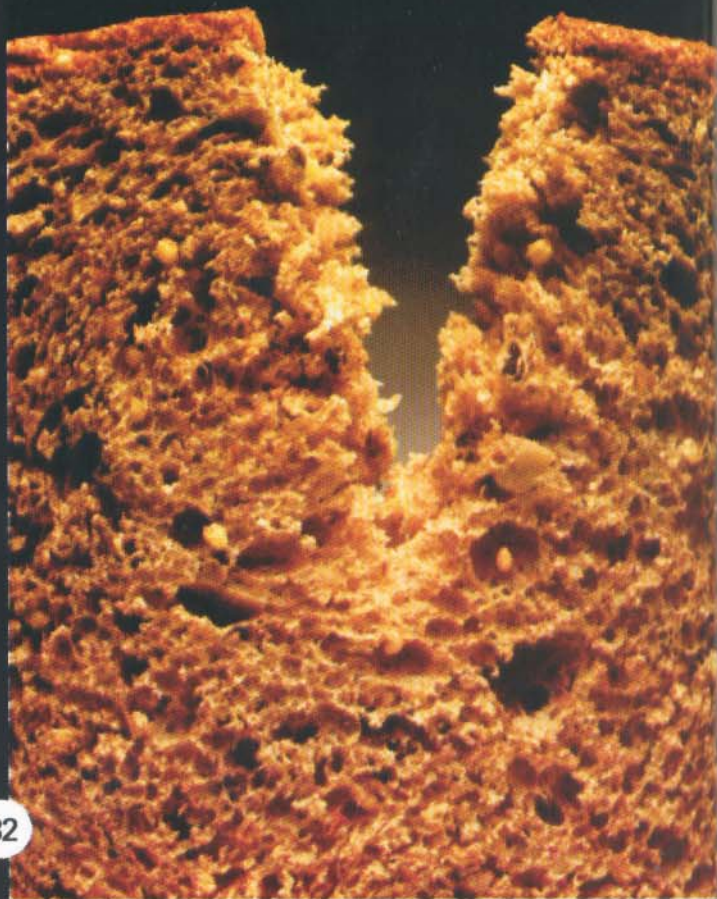
Хэвийг тосолж, хүүхдийн будаа цацаад, зуурмагийг хийж, дээрээс нь өндөгний шараар бүрээд, сайн халаасан шарах шүүгээнд 1 цаг хиртэй жигнэнэ. Бэлэн болсон жигнэмэгийг урьдчилан бэлтгэсэн алимаар гоёж, дээрээс нь алим чанахад ялгарсан шүүсийг асгаж өгнө.

Орц: Аарц 1кг, цөцгийн тос 120 гр, элсэн чихэр 250 гр, өндөг 3 ш, хүүхдийн будаа 120 гр, үзэм 100 гр, өндөгний шар 4 ш

Алимьг чимэглэхэд: өндөгний шар 1 ш, алим 800 гр элсэн чихэр 200 гр



Бялуу





АЛИМНЫ ПИРОГ

Зориуд эсгэсэн хөрөнгөнөөс хэсгийг таслан авч, хуурай гурил дээр хийнэ. Дээрээс нь элсэн чихэртэй багсарсан өндөгний зуурмаг, зөөлрүүлсэн цөцгийн тос, давс нэмж зуурмагийг зуураад, дулаан газар 1 цаг байлгана. Зуурмагийг сайн тосолсон хайруулын таваг юмуу тэвшинд хийж, дээрээс нь өндгөөр бүрээд

215-225 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж, 10-25 минут жигнэнэ.

Алимныг нимгэхэн, хавтгай хэлбэртэй хэрчиж, элсэн чихэртэй хольж багсраад, элсэн чихэр нь алиманд шингэж, шүүс нь ялгартал 3-4 цаг дулаан газар байлгана.

Жигнэмэгийг бэлэн болмогц шарах шүүгээнээс гаргаж,

бага зэрэг хөргөөд алимны зүсмэлийг гоёмсгоор өрж, дээрээс нь бэлтгэж хөргөсөн желе, алимны чанамалаар бүрж, шарах шүүгээнд дахин хэдэн минут байлгана.

Желег бэлтгэхийн тулд желатинг зохих хэмжээний усанд хийж, 5-8 минут буцалгаад, бага зэрэг алимны шүүс нэмж өгнө.

Орц:
Зуурмагт: Гурил 230 гр., элсэн чихэр 25 гр., цөцгийн тос 20 гр., ус 210 гр., хөрөнгө 5 гр., давс хэрэглэх хэмжээгээр
Царцаамагт: Желатин 30 гр., ус 200 гр.
Чанамалд: Алим 700 гр., элсэн чихэр 200 гр.

Зефир

Алимыг хальсалж, цэвэрлээд, тостой тэвшинд хийж, шарах шүүгээнд жигнэж болгоно. Жигнэсэн алимыг ногооны үрүүлд үрж жижиглээд, элсэн чихэр, өндөгний цагаан нэмж, цагаан хөөс болтол нь хутгана. Дээрээс нь цөцгий нэмж, дахин хутгаад сэрүүн газар юмуу хөргөгчинд тавьж царцаана.

Орц: Алим 500 гр., элсэн чихэр 200 гр., цөцгий 250 гр., өндөгний цагаан 1 ш



Шинэ алимыг хальсалж, цэвэрлээд, паалантай саванд хийж, зөөлөртөл нь чанаад, шүүн авч шилэн саванд хийнэ.

Алим чанасан шүүсийг өрөөний дулаантай адил болтол нь хөргөөд, элсэн чихэр, хөрөнгө эсгэгч нэмж, бүгдийг нь шилэн саванд хийгээд, ган халбагаар хутгаж, сэрүүн газар 1-2 хоног байлгана.

Бэлэн болсон квасыг таглаатай битүү саванд хийж, сэрүүн газар хадгална.

Орц: "Антоновка" сортын алим 2,5 кг, ус 10 л, элсэн чихэр 1,8 кг, хөрөнгө эсгэгч 40 гр



Квас "Антоновка"

Шинэ алимыг үр, хальснаас нь цэвэрлэн, жижиглэн хэрчиж, паалантай саванд хийгээд, зохих хэмжээний ус, хөрөнгө эсгэгч, үзэм нэмж хийж, битүү таглан дулаан газар тавина. 2-3 хоногийн дараа бэлдмэлийг эсэх үед нь шүүж, шилэн савнуудад хийнэ. 1 шилэн саванд 2-3 үзэм орохоор тааруулах хэрэгтэй.

Квасыг битүү тагтай саванд хийж, 12-15 хэмийн дулаантай, сэрүүн газар хадгална.

Орц: 10 л квас бэлтгэхэд- Алим 11 кг, ус 4 л, хөрөнгө эсгэгч 70 гр, үзэм 100 гр

Үзэмтэй квас

Пирошки

Хөрөнгөтэй зуурмаг бэлтгэнэ. Алимыг ногооны үрүүлд үрж жижиглээд, цөцгийн тос, элсэн чихэртэй хольж багеран, битүү жигнэж болгоно. Бэлэн зуурмагнаас хэсгийг таслан авч, дугуй хэлбэр гарган элдээд, дотор нь алимны шанзыг хийж ирмэгийг нь чимхэж бооно.

Пирошкийг, эргэн тойронд нь цөцгийн тос түрхээд 200 хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж, гадна талыг нь шаргал өнгөтэй болтол нь шарна.



Орц: Зуурмагт- Дээд гурил 150 гр, цөцгий 125 гр, цөцгийн тос 140 гр, давс хэрэглэх хэмжээгээр Чанамалд- Алим 500 гр, цөцгийн тос 5 гр, элсэн чихэр 75гр.



Мармелад

Алимыг хальсалж цэвэрлээд, үр яснаас нь салган, зөөлөн гал дээр 2-3 цаг чанана. Уснаас нь гаргаж, ногооны үрүүд үрж жижиглээд, дээрээс нь элсэн чихэр хийж, дахин өтгөртөл нь буцалгана. Бэлэн болсон чанамалыг шилэн саванд хийж, хүйтэн устай саванд 2-3 хоног байлгана.

Мармеладыг дөрвөлжин хэлбэртэй зүсэж, дээрээс нь элсэн чихрийн нунтаг цацаж таваглана.

Орц: Алим 1кг, элсэн чихэр чанахад зориулж 1кг, цацахад зориулж 250гр



Хальсалж, үр голыг нь авсан алимыг 1 см орчим зузаантай цагираган хэлбэртэйгээр хэрчиж, элсэн чихэр цацна. Өндөгний шар уургийг элсэн чихэр, давс, цөцгий, гурил, сүүтэй хольж хутгаад, хөөсрүүлсэн өндөгний цагаан нэмж, жигд болтол нь болгоомжтой хутгана. Зуурмаганд хэрчсэн алимыг дүрээд, сайн халаасан тосонд түргэн хугацаанд хийж, цагаан шаргал өнгөтэй болтол нь шарна. Таваглахдаа тусгай саванд амтлаг сүмс хийж, дагуулж өгнө.

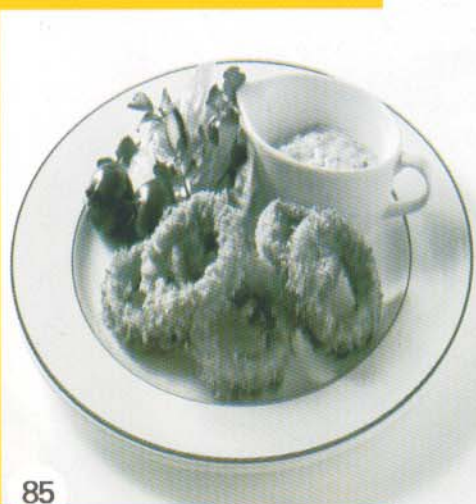
Орц: Алим 300 гр, элсэн чихэр 15 гр, гурил 50 гр, өндөг 1 ш, цөцгий 10 гр, цөцгийн тос 50 гр, элсэн чихрийн нунтаг 15 гр, сүмс 50 гр

Варенье

Алимыг үр, яс, хальснаас нь бүрэн цэвэрлэж, 2 см хэрийн өргөнтэй дөрвөлжлөн хэрчинэ. Өнгийг нь харлуулахгүйн тулд давстай, буцалсан усанд 5-10 минут байлгаад авна. Энэ уусмалыг элсэн чихрийн ханд бэлтгэхэд хэрэглэж болдог.

Алимыг уснаас гаргаж аваад, эхлээд элсэн чихрийн халуун уусмалд / 800 гр элсэн чихэрт 3 ш/а ус / Гудаа буцалгаад, 3-4 цаг байлгана. Дараа нь дахин 1 буцалгаад, үлдсэн уусмалыг нэмж /500 гр элсэн чихэрт 1ш/а ус/ дахин 5 минут буцалгасны дараа гал дээрээс авч 3-4 цаг байлгаад, сүүлчийн удаа гал дээр тавьж болтол нь чанана. Хэрэв алим хүчиллэг биш байвал 2 дахь юмуу 3 дахь удаа буцалгах үедээ бага зэрэг нимбэгний хүчил нэмж өгнө. Бэлэн болсон чанамалыг ариутгасан, битүү тагтай саванд хийж, 10-12 хэмийн сэрүүн, хуурай газар хадгалж, удаан хугацаагаар хэрэглэнэ.

Орц: Алим 1кг, элсэн чихэр 1,3кг





Төрөл бүрийн
ноёрвоо хийх хоол



ТӨМС

Төмсний амтат салат

Чанаж бэлэн болгосон төмсийг шоо дөрвөлжин, улаан лууванг жижиглэж хэрчинэ. Нөөшилж хадгалсан амтат улаан чинжүү, давсалсан өргөст хэмх, ногоон сонгиныг гонзгой нарийхан хэрчиж, төмс луувантай нийлүүлэн, цөцгий юмуу майонезтай хольж багсарна. Дээрээс нь бага зэрэг ногоон вандуй нэмж, давс цацаж өгнө.

Орц: Төмс 300 гр, давсалсан өргөст хэмх 250 гр, ногоон сонгино 120 гр, нөөшилсөн амтат улаан чинжүү 100 гр, лууван 100 гр, ногоон вандуй 150 гр, цөцгий юмуу майонез 200 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Төмсний холимог салат /зуны/

Чанаж болгосон төмс, өндөг, шинэ өргөст хэмх, улаан лооль, ногоон сонгиныг шоо дөрвөлжин хэлбэртэй хэрчиж, бага зэрэг ногоон вандуй нэмж, цөцгийтэй холин сайн хутгана. Бэлэн болсон хойно нь, таваглахдаа бага зэргийн улаан сүмс нэмж өгч болно.

Орц: Төмс 500 гр, өргөст хэмх 200 гр, улаан лооль 300 гр, сонгино 180 гр, вандуй 120 гр, өндөг 2 ш, цөцгий, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Төмсний холимог салат /өвлийн/

Давсалсан байцаа, чанаж хөргөсөн төмс, хальсалж цэвэрлэсэн алимьг нарийхан хэлбэртэй хэрчээд, давс, повоороор амтлан, бага зэргийн ургамлын тостой хольж хутгана. Бэлэн болсон салатыг таваглахдаа яншуйн навчаар чимэглэж өгнө.

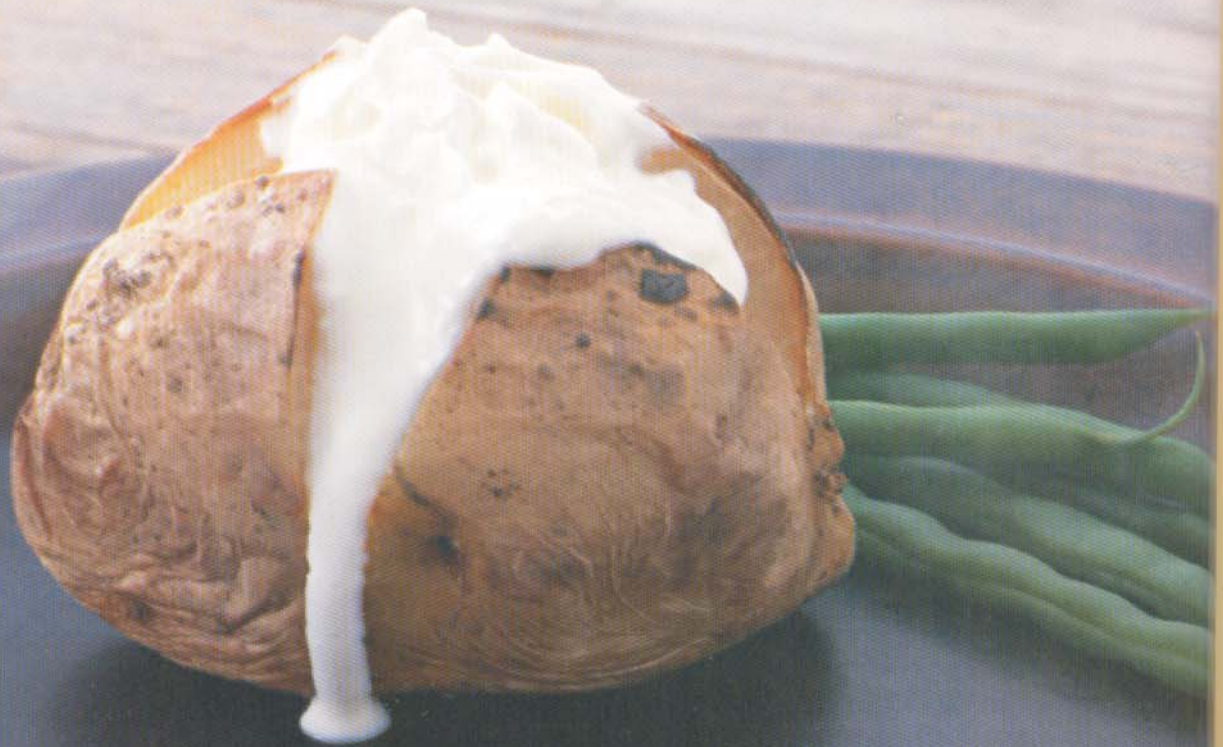
Орц: Төмс 200 гр, дарсан байцаа 200 гр, сонгино 75 гр, алим 60 гр, ургамлын тос 75 гр, яншуй, давс хэрэглэх хэмжээгээр

Төмсний мөөгтэй салат

Чанаж болгосон төмс, давсалсан мөөг, арилгасан сонгиныг дөрвөлжин, давсалсан байцааг нарийхан хэлбэртэй хэрчиж, хооронд нь нийлүүлэн, давс, уксус, повоороор амтлан, майонез, ургамлын тостой хольж, сайтар хутгана. Таваглахдаа дугуй хэлбэртэй хэрчсэн өргөст хэмх, мөөгний малгай, ногоон гоньд, яншуйн навчаар чимэглэж өгнө.

Орц: Төмс 500 гр, мөөг 200 гр, давсалсан байцаа 1 аяга, сонгино 80 гр, өргөст хэмх 1ш, ургамлын тос 2-3ц/х, уксус 1ц/х, майонез 1ц/х, давс, повоор, ногоон гоньд, яншуй хэрэглэх хэмжээгээр орно.

Төмсөөр хийх төрөл бүрийн зууш



**Төмсний
холимог
салат**
/Винегрет/

Бэлтгэсэн ногоонуудыг угааж цэвэрлэн, чанаж болгоод, бүгдийг ижил хэмжээтэй шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Дээрээс нь ургамлын тос юмуу майонез хийж сайтар хольж хутгана. Таваглахдаа жижиглэн хэрчсэн ногоон сонгино цацаж өгнө.

Орц: Төмс 500 гр, улаан манжин 200 гр, лууван 200 гр, сонгино 200 гр, шинэ өргөст хэмх 200 гр, ургамлын тос юмуу майонез 200 гр, давс хэрэглэх хэмжээгээр

**Төмсний
улаан
манжинтай
салат**

Төмсийг угааж цэвэрлэн чанаж бэлэн болгоно. Улаан манжинг угааж цэвэрлэн, хальстай нь чанана. Төмс, улаан манжинг ижил хэмжээтэй шоо дөрвөлжин хэрчиж, ургамлын тос, уксус, повоор давсаар амтлан, яншуйн навчаар чимэглэж өгнө.

Орц: Төмс 500 гр, улаан манжин 250 гр, ургамлын тос 1х/х, уксус, повоор, давс, яншуй хэрэглэх хэмжээгээр

**Төмсний
махан
салат**

Хэрэглэх хэмжээгээр чанаж бэлэн болгосон төмс өндөг, өөхгүй мах, давсалсан өргөст хэмх зэргийг ижил хэмжээтэй дөрвөлжин хэрчинэ. Ногоон вандуй, давс, повоороор амтлан майонезаар зуурч, яншуйн навчаар чимэглэж өгнө.

Орц: Төмс 200 гр, үхрийн мах 200 гр, өндөг 4 ш, өргөст хэмх 3 ш, ногоон вандуй 50 гр, майонез 150 гр, нунтаг хар повоор хэрэглэх хэмжээгээр

**Төмсний
зайдастай
салат**

Хальсалж цэвэрлэсэн төмсийг бүтнээр нь, зайдсыг хальстай нь чанаж болгоод, хальснаас нь цэвэрлэж, шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Дээрээс нь бага зэрэг элсэн чихэр, майонез хийж хутгаад, бэлэн болсон хойно нь жижигхэн хэрчсэн ногоон сонгино цацаж өгнө.

Орц: Төмс 500 гр, зайдас 200 гр, ногоон сонгино 150 гр, майонез 100 гр, элсэн чихэр 1 ц/х, давс хэрэглэх хэмжээгээр орно.



Төмс сонгины зууш

Хальсалж цэвэрлэсэн төмсийг чанаж бэлэн болгоод дөрвөлжин, бөөрөнхий сонгиныг цагираг хэлбэртэй хэрчиж, бэлтгэсэн төмстэй холин, давс повоороор амталж, майонезаар зуурна. Зуушийг сэрүүн газар 10-15 минут байлгасны дараа хэрэглэнэ.

Орц: Төмс 3 ш, бөөрөнхий сонгино 1 ш, майонез 50 гр, нунтаг повоор, давс, элсэн чихэр хэрэглэх хэмжээгээр

Төмс өндөгний зууш

Хальстай нь чанаж болгосон төмсийг халуунаар нь хальсалж, шоо дөрвөлжин хэрчээд хөргөнө. Чанасан өндөг, ногоон сонгиныг мөн жижиглэж хэрчээд, хооронд нь нийлүүлж, цуу, ургамлын тосоор найруулан, давс повоороор амтална.

Орц: Төмс 3 ш, өндөг 2 ш, ногоон сонгино 1 ш, цуу 1 х/х, ургамлын тос 2 х/х, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Төмс өргөст хэмхийн зууш

Төмсийг мөн адил арилгаж цэвэрлэн, чанаж болгоод шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Давсалсан өргөст хэмх, ногоон сонгиныг жижиглэн хэрчээд бэлтгэсэн төмстэй хольж ургамлын тосоор найруулж, давс повоороор амтална.

Орц: Төмс 3 ш, өргөст хэмх 1 ш, ногоон сонгино 1 ш, ургамлын тос 50 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Төмс алимны зууш

Төмсийг чанаж хөргөсний дараа хальсалж нимгэн хавтгай хэрчинэ. Угааж цэвэрлээд, нимгэн хавтгай хэрчиж бэлтгэсэн алимтай хольж нөөшилсөн ногоон вандуй нэмж майнозаар найруулж бэлтгэнэ.

Орц: Төмс 4 ш, алим 2 ш, ногоон вандуй 80 гр, майонез 200 гр



“Куырлган” зууш /башкир/

Чанасан төмс, загасны мах, давсалсан өргөст хэмхийг шоо дөрвөлжин хэрчиж, майонезаар амт оруулна. Өндгийг 3-4 мм зузаантайгаар хайрч, хөргөнө. Хайрсан өндгөн дээр ногооны холимогийг хийж дугтуй байдлаар орооно. Таваглахдаа майонез дусааж ногоон сонгино, яншуйн навчаар чимэглэж олгоно.

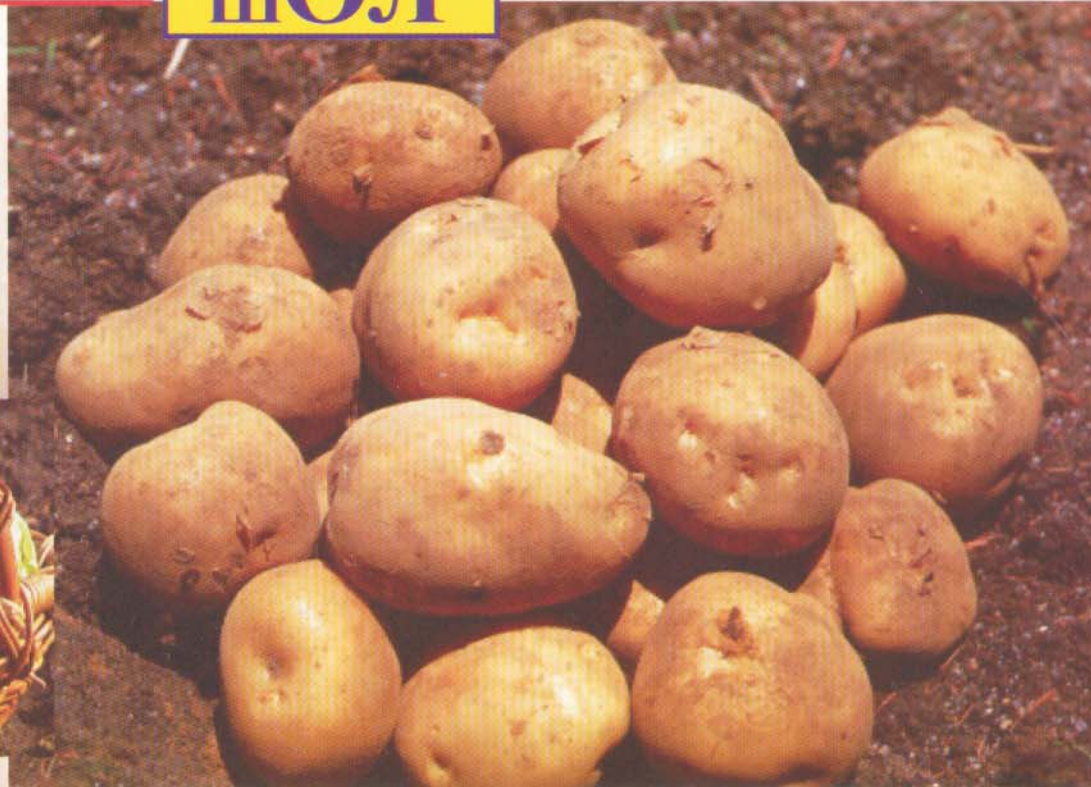
Орц: Төмс 300 гр, давсалсан өргөст хэмх 150 гр, загасны мах 600 гр, өндөг 3 ш

Төмсий халуун зууш

Хальсалж цэвэрлэсэн төмсийг зузаавтар дугуй хэрчиж, сонгинын хамт шарна. Дээр нь жижиг хэрчсэн хиам, гахайн утсан мах нэмж, давс повоороор амтлана. Гурилыг бага зэрэг хуурч зөөхийтэй холино. Бүгдийг хайруулд хийж урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд 5-7 минут шарж болгоно. Мөн шарсан мөөг нэмж болно.

Орц: Төмс 500 гр, сонгино 1ш, гахайн утсан мах 100 гр, хиам 100 гр, гурил 1 х/х, зөөхий 200гр, цөцгийн тос 70 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.

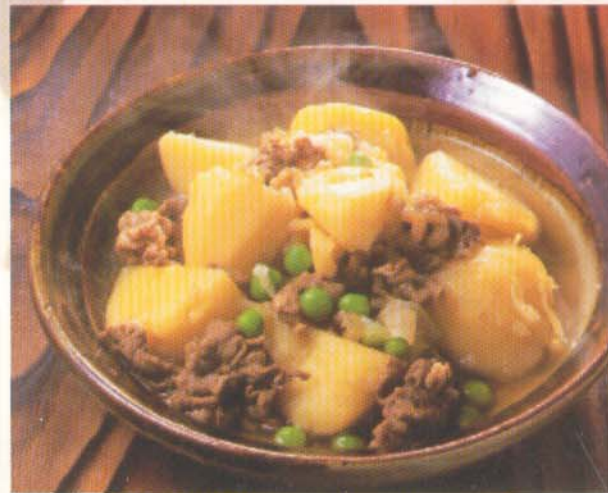
*Төмсөөр
хийх төрөл
бурийн шөл*



Пити /Азербайджан маягаар/

Хонины сээр, нуруу, гуяны махнаас зохих хэмжээгээр авч, 30-40 минут чанана. Сонгиныг жижиглэн хэрчиж, шарж болгоод, ижил хэмжээтэй хэрчсэн төмс, дөрвөлжин хэрчсэн гахайн өөх, 5 халуун амттан, вандуй, улаан лоолийн сүмсийн хамт буцалж байгаа шөлөн дээр нэмж болтол нь чанана.

Орц: Төмс 500 гр, хонины мах 400 гр, вандуй 80 гр, гахайн өөх 80 гр, сонгино 60 гр, улаан лоолийн нухаш 40 гр, эсвэл шинэ улаан лооль 4-5 ш, повоор, таван халуун амттан, давс хэрэглэх хэмжээгээр



Угро /Таджик маягаар /

Хонины махтай буцалж байгаа шөлөнд вандуй хийж 30-40 минут чанаад, дөрвөлжин хэрчсэн төмс нэмж буцалгана. Дээрээс нь хэрчсэн гурил, сонгино, улаан лоолийн нухаш хийж чанана.

Орц: Төмс 500 гр, үхрийн мах 300 гр, вандуй 100 гр, сонгино 140 гр, гурил 120 гр, өндөг 1 ш, улаан лооль 60 гр, тос 60 гр, таван амттан, давс хэрэглэх хэмжээгээр орно.



Зяма

(Молдов маягаар)

Лууван, яншуй, сонгиныг хальсалж цэвэрлэн, дөрвөлжлөн хэрчиж, цөцгийн тосонд хуураад, бага зэрэг ус хийж, битүү таглан буцалгана. Агшаасан будааг, дөрвөлжин хэрчсэн төмстэй хольж, ногооноос ялгарсан шөлийг хийж, 10-15 минут буцалгаад, дээрээс нь хуурсан ногоонуудаа нэмж, давс, лаврын навч, повоороор амтлан, дээрээс нь хар талхны квас нэмж 5-6 минут буцалгана. Дараа нь гал дээрээс нь авч, болсон өндөгний шарыг үйрүүлж, жижиглэн хэрчсэн гоньд цацаж өгнө. Молдов маягийн ийм шөл бага зэрэг исгэлэн амттай байдаг.

Ори: Төмс 600 гр, лууван 150-180 гр, яншуй 20 гр, сонгино 150 гр, цөцгийн тос 4 х/х, будаа 0,5 ш/а, өндөгний шар 1ш, повоор, яншуй, гоньд, давс хэрэглэх хэмжээгээр.

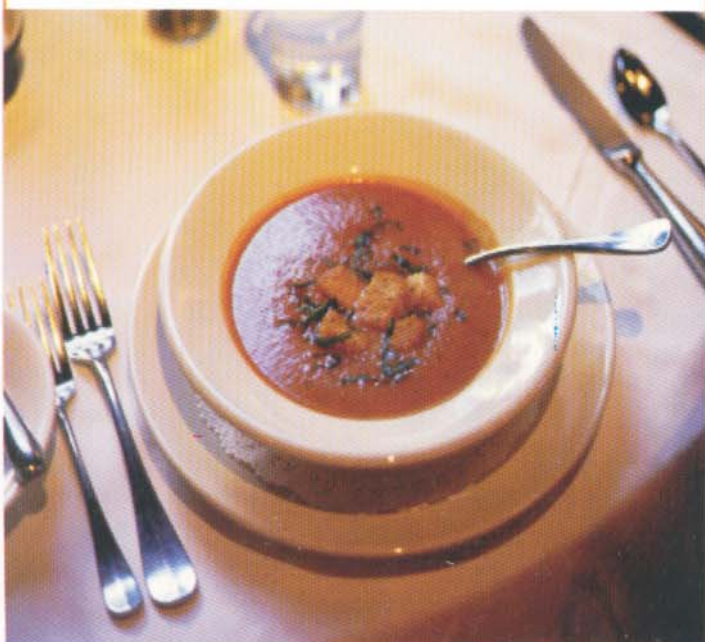


Бозбаш

(Армен маягаар)

Хонины махыг жижиг дөрвөлжин хэрчиж, саванд хийгээд, дээрээс нь дөнгөж бүрхэх төдий ус, давс хийж битүү таглаж буцалгана. Тусдаа саванд угааж цэвэрлэсэн ногоон вандуйг 2-3 ш/а усанд хийж, цаг хагас хиртэй буцалгаад, хонины махан дээр нэмнэ. Дээрээс нь тосонд хуурсан сонгино, дөрвөлжин хэрчсэн төмс, алим, улаан лоолийн нухаш хийж хутгаад, давс повоороор амтлан, тагийг нь дахин битүү таглаад 20-25 минут буцалгана. Бэлэн болсон базбашийг таваглахдаа, жижигхэн хэрчсэн ногоон яншуй цацаж болгоно.

Ори: Төмс 300 гр, хонины мах 300 гр, вандуй 120 гр, алим 2 ш, сонгино 60 гр, улаан лоолийн нухаш 2 х/х, тос 2 х/х, яншуй, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Шорпо *(Хиргиз маягаар)*

Хонины хавиргыг ястай нь жижиглэн хувааж, хайруулын тавагт хийгээд, шарлалал нь хуурна. Дээрээс нь нимгэн хавтгай хэлбэртэй хэрчсэн сонгино, шинэ улаан лооль, бага зэрэг ус хийж 5-10 минут буцалгаад, дөрвөлжин хэрчсэн төмс хийж болтол нь чанана. Таваглахдаа шөлөнд ногоон гоньд цацаж олгоно.

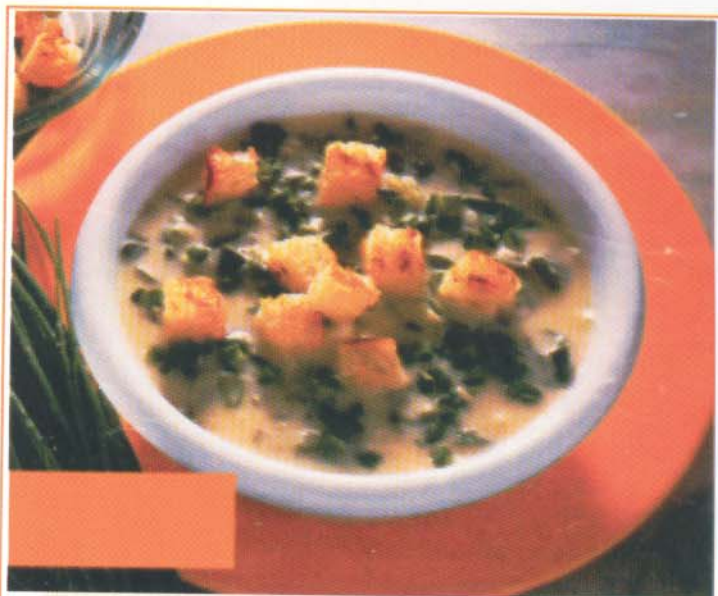
Орц: Төмс 700 гр, хонины мах 700 гр, улаан лооль 200 гр, сонгино 80 гр, давс, халуун ногоо хэрэглэх хэмжээгээр.

Кифта-шурпа

(Узбек маягаар)

Хонины махыг махны машинаар 2 дахин машиндаад, түүхий өндөг асгаж, давс, повоороор амтлана. Дээрээс нь дутуу болгож жигнэсэн будаа хийж, сайн хольж хутгана. Шанзнаас хэсгийг таслан авч, бөөрөнхийлөөд, хонины мах буцалгасан шөлөнд хийж, төмс, хуурсан сонгино, лууван, улаан лооль, вандуйг нэмж 5-10 минут чанана.

Орц: Төмс 400 гр, хонины мах 300 гр, будаа 80 гр, өндөг 1 ш, маргарин 40 гр, вандуй 80 гр, сонгино 100 гр, лууван 80 гр, улаан лооль 130 гр повоор, давс хэрэглэх хэмжээгээр.



Чорбе *(Молдав маягаар)*

Лууван, яншуй, сонгиныг нарийхан хэрчээд, тосонд хуурч, бага зэрэг ус, уксус нэмж, битүү таглан буцалгана. Тахианы шөлөнд хэрчиж бэлтгэсэн төмс хийж чанаад, бага зэрэг хуурсан гурил, хуурсан ногоонуудыг нэмж, давс, нунтаг улаан повоороор амтлан, дахиж буцалгана. Таваглахдаа хэрчим тахианы мах нэмж, цөцгий дусааж олгоно.

Орц: Төмс 200 гр, тахианы мах 400 гр, лууван 80 гр, яншуй 40 гр, сонгино 120 гр, гурил 1х/х, тос 40 гр, 3%-ын уксус 20 гр, цөцгий 60 гр, нунтаг улаан повоор, давс хэрэглэх хэмжээгээр.

Улаан манжинтай хүйтэн шөл

Улаан манжинг хальсалж цэвэрлэн, дөрвөлжлөн хэрчиж, бага зэрэг устай саванд хийж, уксус нэмээд, битүү таглан 20-30 минут буцалгана. Болмогц нь савтай нь хөргөж, дээрээс нь тусад нь чанаж хөргөсөн төмсийг дөрвөлжин, өргөст хэмхийг нимгэн хавтгай, ногоон сонгиныг жижиглэн хэрчиж, өндгийг үрүүлээр үрж хийнэ. Хооронд нь сайн хутгаад давс, элсэн чихэр, гич нэмж өгнө.

Таваглахын өмнө шөлөн дээрээ цөцгий дусааж, ногоон яншуй, гоньд цацаж өгнө.

Орц: Төмс 400 гр, улаан манжин 400 гр, шинэ өргөст хэмх 2 ш, ногоон сонгино 75 гр, өндөг 2 ш, цөцгий 2 х/х, элсэн чихэр 1х/х уксус, давс хэрэглэх хэмжээгээр.



Төмсөөр хийх төрөл бурийн хоол

Төмсний, махтай котлет

Махыг сайн халаасан тостой хайруулын тавагт хийж, 2 талаас нь шарлатал нь хуурна. Дараа нь саванд хийж, шарахад гарсан тос, хэрчсэн сонгино нэмээд, тал шилэн аяга ус хийж, битүү таглан, зөөлөн галаар чанаж болгоно. Төмсийг тусад нь чанаж болгоод, махтайгаа нийлүүлж, махны машинаар машиндана. Дээрээс нь өндөг, гурил хийж, давс повоороор амтлан, сайн холино. Шанзнаас хэсгийг таслан авч бөөрөнхийлөөд, 1см орчим зузаантай хавтгайлан, гурилд өнхрүүлж, урьдчилан халаасан тосонд 2 талаас нь шаргал болтол нь шарна.

Таваглахдаа мөөгний юмуу улаан лоолийн сүмс, түүхий ногооны салат дагуулж өгвөл зохимжтой.

Орц: Төмс 1кг, мах 300гр, тос 30гр, гурил 50гр, хатаам 80гр, сонгино 50гр, өндөг 2ш, тос 100 гр, давс повоор хэрэглэх хэмжээгээр.



Төмсний, бяслагтай котлет

Төмсийг хальсалж цэвэрлээд, чанаж болгон, махны машинаар машиндана. Дээрээс нь өндөг, гурил, үрүүлд үрсэн бяслаг хийж, давс повоороор амтлан хольж хутгана. Шанзыг уртаар нь бөөрөнхийлж, хиамны хэлбэртэй болгоод, хэсэг хэсгээр нь нарийхан зүснэ. Зүсмэлийг гурилд өнхрүүлээд, сайн халаасан тосонд 2 талаас нь шарж болгоно.

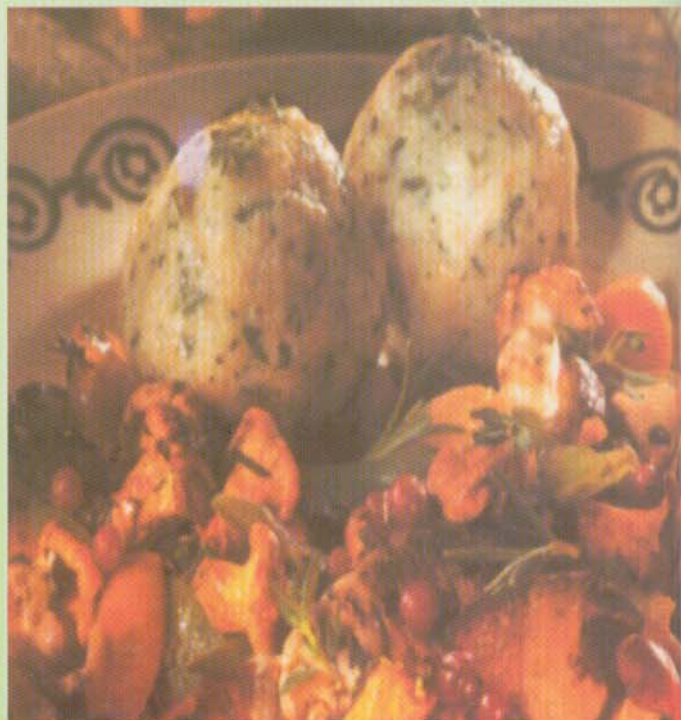
Орц: Төмс 800 гр, өндөг 2 ш, үрсэн бяслаг 3х/х, гурил 4х/х, тос 4х/х, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.

Төмсний эраз

(Беларус маягаар)

Чанаж болгосон төмсийг махны машинаар машиндаж, давс повоороор амтлана. Чанасан махыг (ямар ч төрлийн мах байж болно) мөн махны машинаар машиндаад, дээрээс нь жижиглэн хэрчиж, тосонд хуурсан сонгино, давс повоор нэмнэ. Махан шанзыг бэлэн болонгуут төмсийн нухашнаас хэсгийг таслан авч, алган дээрээ тавиад, хонхойлон дээрээс нь махан таташнаас авч тавиад, төмсөөрөө эргүүлж битүүлэн, котлетны хэлбэрт оруулна. Котлетийг талхны хатаамд өнхрүүлээд, халуун тостой хайруулын тавагт хийж шарна. Таваглахдаа цөцгий асгаж өгнө.

Орц: Төмс 1кг, чанасан мах 250 гр, тос 2 х/х, сонгино 50 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.



Төмсний запеканка

Хальсалж цэвэрлэсэн төмсийг чанаж бэлэн болгон, махны машинаар машиндаад, дээрээс нь түүхий өндөг асгаж, давс, повоороор амтлана. Амталсан нухшийг 2 хэсэгт хувааж, нэг хэсгийг нь хуурай гурил цацан, хэвэнд жигд тарааж хийнэ. Дээрээс нь 1 үе болгон махан таташ хийж, дахин төмсийг 1 үе тавина. Хамгийн сүүлд түүхий өндгөөр бүрээд, хэвийг шарах шүүгээнд хийж 20-30 минут жигнэнэ. Махан таташийг бэлтгэхдээ:

Сонгосон махыг чанаж болгоод, махны машинаар машиндаж, дээрээс нь тосонд хуурсан сонгино, давс, повоор хийж чанасан шөлнөөс нэмж хутгана. Запеканкыг таваглахдаа үндсэн улаан сүмс асгаж өгвөл тохиромжтой.

Орц: Төмс 1кг, мах 200-300гр, өндөг 2 ш, сонгино 150 гр, сүү 1 ш/а, тос 3х/х, үндсэн улаан сүмс 200 гр.



Төмсний ороомог

Омлет шарж бэлтгэнэ. Төмсийг угааж цэвэрлээд хальстай нь чанаж болгоод, хальсалж, махны машинаар машиндана. Сонгиныг хэрчиж хуураад, дээр нь төмсний нухаш болон өндөгний шарыг нэг нэгээр нь хийж давс, повоороор амтална. Хамгийн сүүлд, хөөсөртөл хутгасан өндөгний цагаан хольж дахин сайн хутгаад, жижиглэж хэрчсэн улаан лооль, өргөст хэмх, бусад амтлагчийг хольж, омлетонд ороогоод, шарах шүүгээнд 10-15 минут жигнэж болгоно. Бэлэн болсон ороомгийг таваглахдаа улаан лоолийн юмуу мөөгний сүмс асгаж, гоньдоор чимэглэнэ.

Орц: Төмс 800гр, гурил 50 гр, өндөг 4 ш, талхны хатаамал 20гр, цөцгийн тос 70гр, сонгино 100гр, улаан лооль, өргөст хэмх давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.

Төмсний запеканка

(Румын маягаар)

Төмсийг хальсалж цэвэрлээд, чанаж болгон, бөөрөнхийгөөр нь хавтгай хэлбэртэйгээр хэрчинэ.

Шарах шүүгээний хэвийг сайн халааж, тослоод нэг эгнээнд хэрчсэн төмс, дээр нь үрүүлд үрсэн бяслаг, дараагийн эгнээнд бөөрөнхийгөөр нь цагираг маягтай хэрчсэн өндөг, дахин нэг эгнээ төмс гэх мэтчилэн өрнө. Ингэж өрсөөр хэвийг дүүргэнэ. Өрж байх явцдаа, хуурай аргуун болгохгүйн тулд, эгнээ болгоныг бага багаар тослож өгөх хэрэгтэй. Хэвийг дүүргээд дээгүүр нь цөцгий асгаж, үрсэн бяслаг цацаад, урьдчилан халаасан шарах шүүгээнд тавьж жигнэнэ.

Таваглахдаа хэвтэй нь ширээн дээр олгоно.

Орц: Төмс 1кг, цөцгийн тос 1х/х, үрсэн бяслаг 2х/х, цөцгий 1 ш/а, өндөг 5 ш, давс хэрэглэх хэмжээгээр.

Махаар шанзалсан төмс

Том хэмжээний төмсийг сайтар угааж, давстай буцламгай усанд хийж, дутуувтар болгоно. Уснаас гаргаж, орой хэсгийг нь огтлон авч, доторхийг нь халбагаар ухаж хөндийлно. Махыг жижиглэж хэрчээд, ухаж авсан төмстэй хольж, өндөг, жижиг хэрчсэн ногоон сонгино, давс, повоороор амтлан шанз бэлтгэнэ. Бэлтгэсэн шанзаар төмсний хөндийг дүүргээд, жигнүүрт босоогоор нь тавьж жигнэж болгоно. Бэлэн болсон хойно нь, зөөхий, ногоон сонгиноор амт оруулна.

Орц: 1 кг төмсөнд -шулсан мах 500 гр, өндөг 1ш, улаан лоолйн нухаш 2 х/х, сонгино 2ш, тос 2 х/х, зөөхий 3 х/х, давс, повоор.

Төмсний рулет

Чанасан төмсийг махны машинаар машиндаад, давс, өндөг, гурил хийж зуурмагийг зуураад, хурууны хэрийн зузаантай элдэнэ. Сонгиныг нарийхан хэрчиж тосонд шараад, элдсэн зуурмаган дээгүүр жигд тараан, зуурмагийг эргүүлж хуйлаад гонзгой хэлбэртэй болгон, 5 см орчим урттай зүсэж, тосонд шарна. Ороомогон дээр 1-2 халбага сүү дусаавал амт сайтай болдог. Ороомгийг гурил, сүүтэй хольсон өндгөнд дүрээд, талхны хатаамд өнхрүүлэн, гадуур нь тос асгаад шарах шүүгээнд шарна. Махтай ороомог хийхийн тулд төмсний нухашны дотор махан шанзыг хийж, ороомгийг хуйлна.

Орц: Төмс 100 гр, гурил 280 гр, сонгино 70 гр, өндөг 2 ш, сүү юмуу цөцгий 1ш/а, яншуй 1х/х, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.

Шанзтай ороомгонд: Төмс 800 гр, сүү 80 гр, цөцгийн тос 90 гр, өндөг 2 ш, гурил 40 гр, лавс

Шанзанд: Мах 200 гр, талхны хатаам 20 гр, сүмс 20 гр, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.

Төмсний хатаамал

Арилгаж цэвэрлэсэн төмсийг маш нимгэн хавтгай хэрчээд, хүйтэн усанд угаасны дараа, шүүж гаргаад, тосгүй халаасан хайруулын тавагт хийж, сэврээнэ. Хуурай болсон төмсөн дээр нунтаг давс цацаад, халуун тостой гэвшинд зулж хийгээд, үе үе хутган эргүүлж, 20 минут орчим шарна. Төмсний гадаргууд хайрс тогтсоны дараа шарах шүүгээнд хийж, үргэлжлүүлэн шарна. Төмсний хатаамлыг хайлуулсан цөцгийн тос, зөөхийний аль нэгийг дусааж олгох юмуу хуурайгаар нь хэрэглэж болно.

Орц: Төмс 500 гр, тос 50 гр, зөөхий юмуу цөцгийн тос 30 гр

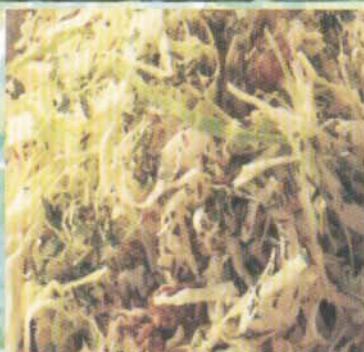
БАЙЦААГААР



ХИЙХ ХООЛ

ЗУУШ

Өргөст хэмх, байцааны салат



Байцаа, өргөст хэмхийг маш нарийхал хэрчээд, уксус, ургамлын тос хийж жижиглэн хэрчсэн сонгино, гоньд, ногоороор амтлана. Ногоонуудыг хооронд нь сайн хошод, тэгүүр нь яншуй цанаж өгнө.

Орц: Байцаа 400гр, шинэ өргөст хэмх 200гр, амтлагч ногоонууд, давс, повоор.

Тахианы махтай салат

Байцаа, улаан доолийг дөрвөлжин, алим, сонгиныг хавтгай хэрчинэ. Ногоонуудыг хооронд нь хольж, давс, элсэн чихэр, гич, ургамлын тостой хольж хутгана. Дээрээ нь амталж, жигнэсэн тахианы махыг нь гонзгой нарийхан хэрчиж тавиад, нимбэгний шүүс, зөөлрүүлсэн цөцгий нэмж өгнө. Бэлэн болсон салатыг таваглахдаа жижиг хэрчсэн ногоон яншуйгаар чимэгэнэ.

Орц: Байцаа 1ш (дуунд зэрэг), алим 1ш, сонгино 1ш, тахианы мах 200 гр, нимбэгний шүүс, ургамлын тос тус бүр 2 х/х, элсэн чихрийн нунтаг 1х/х, цөцгий 100гр, давс, ногоон яншуй.



Өнгөт байцааны салат



Угааж цэвэрлэсэн өнгөт байцааг навчаар нь салгаж, давстай усанд чанаж болгоно. Шинэ өргөст хэмхийг хальсалж, нарийхан хэрчинэ. Улаан доолийг үрнээс нь салгаж, нимгэн хэрчинэ. Сонгиныг жижиглэн хэрчинэ. Ногоонуудыг хооронд нь хольж, давс, элсэн чихрээр амтлаад, майонез, цөцгийнний холимог зуурмагаар зуурна. Таваглахдаа маш нимгэн, гоёмсог хэрчсэн өргөст хэмх, улаан доолиор чимэглэж олгоно.

Орц: Өнгөт байцаа 500 гр, өргөст хэмх, улаан дооли тус бүр 200 гр, сонгино 1ш, майонез 1х/х, цөцгий 1х/х, давс, элсэн чихэр хэрэглэх хэмжээгээр.

Борц

Махыг чанаж бэлдэнэ. Улаан лооль, лууван, сонгино, яншуйг урт нарийхан хэрчиж, саванд хийгээд, дээрээс нь улаан лоолийн нухаш, бага зэрэг уксус, элсэн чихэр, шөл хийж битүү таглан чанана. 15-20 минутын дараа хэрчсэн байцааг нэмж, дахин 20 минут чанана. Дараа нь үлдсэн шөлөө нэмж, махыг дөрвөлжлөн хэрчиж хийгээд, давс, лаврын навч, повоороор амтлан бүрэн болтол нь чанана. Таваглахдаа цөцгий дусааж өгнө. Борцыг хийхдээ махны оронд гахайн утсан мах, хиам, зайдсыг хэрэглэж болдог. Шөлийг нь улам хүрэн ягаан өнгөтэй болгохын тулд улаан манжинг гонзгой хэлбэртэй хэрчиж, дээрээс нь 1ш/а халуун ус, 1х/х уксус хийгээд 10-15 минут байлган, зөөлөн гал дээр буцалган шүүс гаргаж, шөлөн дээрээ нэмнэ.

Орц: Мах 500 гр, байцаа 200 гр, улаан манжин 200 гр, сонгино 200 гр, улаан лоолийн нухаш 2х/х, эсвэл улаан лооль 10гр, элсэн чихэр, давс, повоор.

Дарсан байцааны солянка

Мөөгийг угааж цэвэрлэн, 1 цаг хиртэй усанд дэвтээгээд, дэвтээсэн усандаа чанаж болгоно. Лууван сонгиныг арилгаж цэвэрлээд, жижигхэн хэрчиж, тосонд хуурна.

Дарсан байцааг, сайн тосолж халаасан хэвэнд зулж хийгээд, дээрээс нь жижиглэн хэрчсэн мөөг, лууван, сонгино өрж, бага зэрэг ургамлын тос дусаана. Байцаа хэт их давстай байвал усанд зайлж, давсны амтыг сулруулна. Дараа нь үлдсэн байцааг дээгүүр нь бүрж, мөөг чанасан шөлнөөсөө бага багаар дусаагаад, шарах шүүгээнд хийж 30-35 минут жигнэнэ. Таваглахдаа энэ хэвтэй нь ширээн дээр тавина.

Орц: Дарсан байцаа 2 ш/а, мөөг 10 ш, сонгино 2 ш, лууван 1 ш, ургамлын тос 3 х/х, ус 1 ш/а.

Байцааны котлет

Хальсалж цэвэрлэсэн байцааг жижигхэн хэрчиж, сүүтэй саванд хийгээд, битүү таглан 30-40 минут буцалгана. Дээрээс нь хүүхдийн будааг бага багаар гоожуулан хийж, тасралтгүй хутган 10-15 минут чанана. Дараа нь гал дээрээс авч, өндөгний шар хийж хутгаад, хөртөл нь байлгана. Хөрснийх нь дараа хэсгийг таслан авч, котлет маягаар бөөрөнхийлөөд, өндөгний цагаанд дүрж, талхны хатаамд өнхрүүлэн, 2 талаас нь сайн шарж болгоно.

Орц: Байцаа 1 кг, хүүхдийн будаа 0,5 ш/а, сүү 0,5 ш/а, өндөг 3 ш, талхны хатаам 0,5 ш/а, тос 3 х/х,



Байцааны ороомог

Байцааг бүхлээр нь угааж цэвэрлэн, голыг нь ухаж аваад, давстай усанд дутуу чанаж болгоно. Хөрснийх нь дараа навчийг нь нэг нэгээр нь салгаж, хатаана. Сэвэрсэн навчнуудад сүүний сүмс юмуу цөцгий түрхээд голд нь шанзаа хийж, 1 талаас нь хуйлна. Хуйлсан ороомгоо гурилд өнхрүүлж, өндгөнд дүрээд, дахин талхны хатаамд өнхрүүлэн, урьдчилан халаасан тосонд эргүүлж тойруулан шарна. Таваглахдаа сүүний сүмс юмуу цөцгий дусааж олгоно.

Орц: Байцаа 1ш, (ойролцоогоор 500гр), гурил 15 гр, ондог 1 ш, сүүний сүмс 100 гр, талхны хатаам 30 гр, цөцгийн тос 25 гр, цөцгий 60 гр.

Шанзанд: Мах 300 гр, сонгино 1ш, давс, повоор.



Жигнэсэн байцаа

Хальсалж цэвэрлэсэн байцааг навчаар нь салган, дөрвөлжлөн хэрчиж, давсаар амт оруулан 20 минут хиртэй байлгана. Гүйцэд болсон улаан лоолийг өөрийнх нь шүүсэнд жигнэж болгоно. Байцааг саванд хийж, дээрээс нь улаан лооль, нимгэн хэрчсэн өөх хийж, таван халуун амттанаар амтлан, зөөлөн галаар жигнэж болгоно.

Орц: Шинэ байцаа 1 ш, бөөрөнхий сонгино 1 ш, улаан лооль 5 ш, хонины өөх, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Голубцы

Гахайн өөх, мах, чанасан өндөг, бяслаг, сонгино, сармисыг жижиглэн хэрчээд, жигнэсэн будаа нэмж, давс, повоороор амтлан, хайруулын тавганд хийж 1-2 минут хуурна.

Хальсалж цэвэрлэсэн байцааны голыг нь ухаж аваад, давстай усанд хийж, дутуувтар болгоод, гаргаж хөргөнө. Хөрснийх нь дараа хэсэг хэсгээр нь салгаж, зузаавтар хэсгийг зүсэж авна. Хальсан дунд бэлтгэсэн таташийг хийж, дөрвөн талаас нь дугтуй хэлбэрээр нугална. Шөлөнд нь хуурсан сонгино, гоньд, повоор, лаврын навч, бага зэрэг дарс, махны шөл хийж амтлаад, ороомгийг хийж битүү таглан чанана.

Орц: Байцаа 1ш, (1кг-1,5 кг хүртэл), гахайн өөх 50 гр, мах 300 гр, ондог 2 ш, шанцай 50 гр, бяслаг 60 гр, сонгино 1 ш, сармис 1хумс, будаа 1/4 ш/а, тос 2х/х, лууван 1ш, яншуйн мочир 1 ш, лаврын навч 1ш, дарс 1 ш/а, махны шөл 1 ш/а, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.



ЛУУВАНГААР ЖИЙХ ХООЛ САЛАТ

Цөцгийн тостой луувангийн салат

Лууванг ногооны үрүүлээр үрж, цөцгийн тос, цагаан сүмс, давс элсэн чихэртэй хольж хүйтэн. Энэ салайгыг морол бүрийн мах, загасанг хачир болгон оц болно.

Орц: Лууван 175 гр, цөцгийн тос 15 гр, элсэн чихэр 5 гр, сүмс 20 гр.

Цагаан будаатай луувангийн салат

Лууванг ногооны үрүүлээр үрж, тосонг шарна. Цагаан будааг сүүнд жижгэж болгоог, бага зэрэг цөцгийн тос нэмж, шарсан луувантай хольж хүйтэн. Ширээнд огохдоо ногоогоор чимнэ.

Орц: Лууван 150 гр, цагаан будаа 25 гр, сүү 50 гр, цөцгийн тос 20 гр

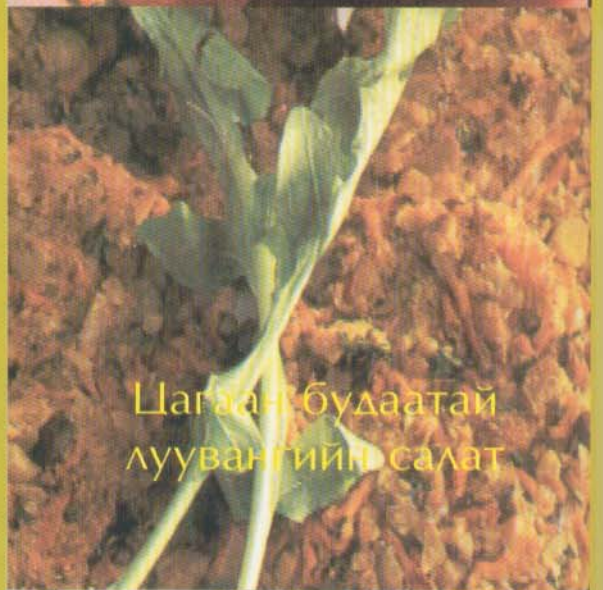
Битүү чанасан луувангийн салат

Лууванг 2,5-3 см зүйтэй гонзгой нарийхан хэрчээд, цөцгийн тосонг хондохон шарж, махны шүүсэнд бийнн жижгэнэ. Чанасан өндөг, давсалсан өргөст хэмх, сонгиныг жижиг дөрвөлжин хэрчээд, давс, элсэн чихрээр амтлан мацонгзаар зүүрнэ. Энэ салайгыг тусад нь хоол маягаар юмдуу махан хоолны хачир болгон оц болно.

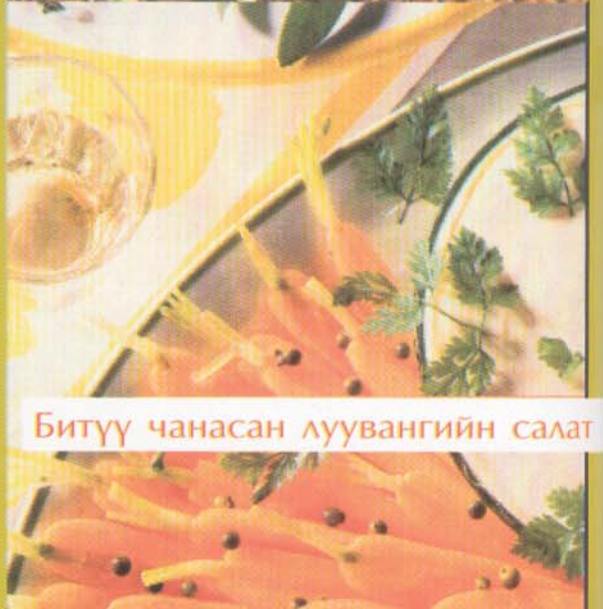
Орц: Лууван 200 гр, өндөг 2 ш, давсалсан өргөст хэмх 100 гр, сонгино 1 ш, цөцгийн тос 15 гр, махны шүүс, сүмс 100 гр, элсэн чихэр 50 гр.



Цөцгийн тостой луувангийн салат



Цагаан будаатай луувангийн салат



Битүү чанасан луувангийн салат



Луувангийн котлет

Лууванг хэрчиж, бага зэрэг усанд чанаж болгон, махны машинаар машиндаад, сүү, цөцгийн тос, хүүхдийн будаа нэмж хийнэ. Веегнөрүүлэхгүйн тулд сайтар хутгаж 10-15 минутын турш чанаад, өндөг, давс нэмж, дахин хутгаад хөргөнө. Вэлэн болсон чанамалаас хэсгийг таслан авч, котлетны хэлбэрт оруулан, талхны хатаамд хөрвүүлж, цөцгийн тосонд шарна.

Ширээнд цөцгийн юмуу сүүн сүмстэй өгнө.

Орц: Лууван 170 гр, хүүхдийн будаа 15 гр, сүү 30 гр, өндөг 1 ш, талхны хатаам 15 гр, сүмс 50 гр.

Луувангийн таташ

Угааж цэвэрлэсэн улаан лоолийг урт нарийхан хэрчээд, бага зэрэг ургамлын тостой хайруулын тавганд хийж, жижиглэж хэрчсэн сонгинын хамт хуурна.

Лууванг жигнэж болгоод, хөрснийх нь дараа шарсан улаан лооль, сонгинын хамт махны машинаар машиндаж, лаврын навч, давс повоороор амтлан, зөөлөн гал дээр байнга хутган дахин хуурна.

Хөргөсөн луувангийн таташийг урьдчилан бэлтгэсэн шилэн саванд хийж, сайтар таглан, сэрүүн газар хадгалж хэрэглэнэ.

Орц: Лууван 1кг, шинэ улаан лооль 1кг, сонгино 1кг, ургамлын тос 1/2 ш/а, лаврын навч, давс, повоор

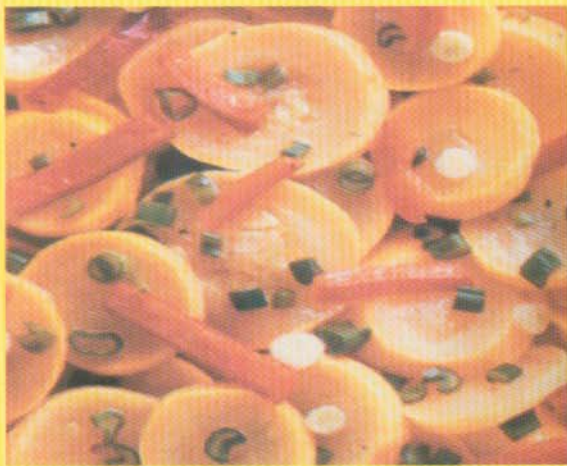
Луувангийн ээдэмтэй шармал

Чанаж болгосон лууван, шахсан ээдмийг махны машинаар машиндаж, хооронд нь холиод, өндөг, элсэн чихэр, давс нэмж сайтар хутгана. Вэлэн болсон шанзыг тосолсон хайруулын тавганд хийж, тэгшлээд дээрээс нь талхны хатаам, цөцгийн тос асган, шарах шүүгээнд хийж жигнэнэ. Дараа нь дөрвөлжлөн зүсээд, тавган дээр тавьж, сүүний сүмс юмуу цөцгий дусааж өгнө.

Орц: Лууван 200 гр, ээдэм 100 гр, өндөг 1/2 ш, элсэн чихэр 15гр, цөцгийн тос 15 гр, талхны хатаам 15 гр, цөцгий 30 гр.



МАНЖИНГААР ХИЙХ ХООЛ



Шарсан шар манжин

Хальсалж, цэвэрлэсэн шар манжинг 1 см орчим зузаантай хэрчээд, бага зэрэг давс, повоор үрж, гурилд хөрвүүлэн, сайтар халаасан тосонд 2 талаас нь шарна. Гадна талд нь хайрагдас тогтмогц авч, шарах шүүгээнд хийж жигнэнэ. Шарсан манжинг халуунаар нь таваглан, зөөхий дусааж, хэрчсэн яншуй, ногоон сонгиноор чимэглэж олгоно.

Орц: Шар манжин 400 гр, гурил 2 х/х, ургамлын тос 2 х/х, зөөхий 150 гр, яншуй, сонгино, давс, повоор

Бяслагтай шар манжин

Хальсалж цэвэрлэсэн шар манжинг нимгэн хавтгай хэрчээд, цөцгийн тосонд хуурна. Болсон манжинг хайруулын тавганд тараан хийгээд, дээрээс нь түүхий өндөг зөөхийний холимог, үрсэн бяслаг хийж, шарах шүүгээнд жигнэж болгоно. Таваглахдаа ногоон яншуйны навч юмуу шанцайн ургамлаар чимж өгнө.

Орц: Манжин 400 гр, өндөг 2 ш, зөөхий 100 гр, бяслаг 50 гр, цөцгийн тос 2 х/х

Мөөгтэй шар манжин

Шар манжинг хальсалж цэвэрлээд, нимгэн хавтгай хэрчинэ. Чанасан мөөг, сонгиныг жижиглэж хэрчээд, хооронд нь нийлүүлж, давс, повоороор амтлан, зөөхий нэмж болтол нь жигнэнэ. Болохоос нь 5 минутын өмнө улаан лоолийн сүмс хийж, дахин жигнэнэ.

Орц: Манжин 150 гр, мөөг 5 ш, сонгино 1 ш, зөөхий 500 гр, улаан лоолийн сүмс, давс, повоор.

Шар манжингийн котлет

Шар манжинг хальсалж, хэдэн хэсэг хуваагаад, халуун усанд хийж, 10-15 минут байлгасны дараа усыг нь юулж асгаад, халуун ус хийж, болтол нь чанана. Болсон манжинг машиндаж, давслаад, өндөг, хайлуулсан цөцгийн тос, талхны хатаам, повоор нэмж, сайтар хутган шанз бэлтгэнэ. Бэлтгэсэн шанзнаас авч котлетны хэлбэрт оруулан, талхны хатаамд өнхрүүлж, тосонд шарж болгоно. Бэлэн болсон котлетыг таваглахдаа дээрээс нь үзэмний сүмс асгаж өгвөл зохимжтой. Үзэмний сүмсийг бэлтгэхдээ угааж дэвтээсэн үзмийг саванд хийж, дээрээс нь 2-3 аяга ус, зохих хэмжээний тос, элсэн чихэр нэмж хийгээд, буцалснаас нь хойш 15 минут чанана. Дараа нь зөөхий, хуурсан гурил нэмж хутгаад, үргэлжлүүлэн, өтгөртөл нь чанаж болгоно.

Орц: Манжин 1 кг, өндөг 2ш, хайлуулсан цөцгийн тос 100 гр, талхны хатаам 300 гр, давс, повоор

Сүмсэнд: Үзэм 1 аяга, цөцгийн тос 2 х/х, элсэн чихэр 2 х/х, гурил 1 х/х, зөөхий 100 гр.

Шанзалсан шар манжин

Манжинг дутуу болгон, голыг нь ухан авч аяганы хэлбэр гаргаад, шанзаар дүүргэж, бяслаг цацан,

цөцгийн тос түрхээд, шарах шүүгээнд хийж, зөөлөн галаар жигнэнэ. Шанзийг бэлтгэхдээ манжингийн голыг жижиглэн хэрчиж, чанаад, сонгино, повоороор амталсан махан таташтай хольж хутгана. Таваглахдаа цөцгий дусааж өгнө.

Орц: Шар манжин 500 гр, мах 300 гр, сонгино 1 ш, бяслаг 50 гр, цөцгийн тос 30 гр, цөцгийн сүмс 20 гр.

Шанзалсан хүрэн манжин

Хүрэн манжинг чанаж, хальслаад, голыг нь ухан авч, шанзаар дүүргэнэ. Шанзыг бэлтгэхдээ шарсан лууван, манжин, сонгиныг жижиглэж хэрчээд, чанасан өндөг юмуу агшаасан будаатай хольж хутган, талхны хатаам цацаж, тос дусаагаад жигнэж болгоно. Ширээнд цөцгий, өргөст хэмх, сонгины хамт өгдөг.

Орц: Манжин 200 гр, лууван 30 гр, сонгино 15 гр, өндөг 1ш, будаа 15 гр, тос 20 гр, талхны хатаам 10 гр, цөцгий 30 гр.

Цагаан будаа, мөөгөөр шанзалсан шар манжин

Манжинг дээрхийн адилаар дутуу болгон, ухаж бэлтгэнэ. Шанзыг бэлтгэхийн тулд будаа агшаагаад, жижиглэн хэрчиж шарсан сонгино, хэрчсэн чанамал мөөг, манжингаас авсан зөөлөн эдийн хагасыг нь хольж давс, повоороор амтлана. Шанзаар манжинг дүүргээд, үрсэн бяслагтай хольсон талхны хатаам цацаж, цөцгийн тос

дусаагаад шарах шүүгээнд хийж жигнэнэ. Мөөг чанасан шөлөн дээр сонгино, улаан лооль нэмж буцалган, сүмс бэлдээд, шанзалсан манжинг ширээнд өгөхийн өмнө хачирлана.

Орц: Манжин 200 гр, цагаан будаа 25 гр, хатаасан цагаан мөөг 10 гр, сонгино 25 гр, цөцгийн тос 20 гр, улаан лоолийн нухаш 10 гр, бяслаг 5 гр, талхны хатаам 3 гр, гурил 5 гр, давс, повоор

Франц маягаар болгосон хүрэн манжин

Хүрэн манжинг дугуйлж хэрчээд, ургамлын тосонд хуурна. Дээрээс нь повоор, дарс нэмж өгнө. Бэлэн болсон хүрэн манжин дээр давстай үрсэн сармис цацна.

Орц: Улаан манжин 400 гр, ургамлын тос

Өндөгтэй шарсан хүрэн манжин

Хальстай нь чанасан хүрэн манжинг хальслаж, нимгэн хэрчээд, гурилд хөрвүүлж, цөцгийн тосонд хуурна. Дараа нь тосолсон хэвэнд хийж, дээрээс нь цөцгий, өндөгний холимог асгаад, шарах шүүгээнд хийж жигнэнэ. Таваглахдаа цөцгий дусааж өгнө.

Орц: Хүрэн манжин 150 гр, гурил 10 гр, цөцгийн тос 10 гр, цөцгий 30 гр, өндөг 1ш.

ӨРГӨСТ ХЭМХЭЭР



ХИЙЖ ХООЛ

Өргөст хэмх, байцааны салат

Шинэ өргөст хэмх, алим, байцааг угааж цэвэрлээд, өргөст хэмхийг нимгэн хавтгай, алим, байцааг урт нарийхан хэрчиж, дээр нь даве цагна. Хэсэг хугацаанд байлган, хооронд нь нийлүүлж сайн хутгаад, нимбэгний шүүс, даве, элсэн чихрээр амтлан, зөөхийгөөр найруулна. Таваглахдаа нарийхан хэрчсэн сонгино, яншуйн ногоон навчаар чимэглэж олгоно.

Орц: Шинэ өргөст хэмх 2 ш, байцаа 500 гр, алим 2 ш, шанцайн ургамал 100 гр, зөөхий 100 гр, нимбэг 1/4 ш, сонгино 1 ш, яншуйн навч, даве, элсэн чихэр

Цөцгийн д жигнэсэн өргөст хэмх

Шинэ өргөст хэмхийг хальсалж, 1см орчим зузаантай хэрчээд даве, повоороор амтлан, гуриланд онхруулж, цөцгийн тосонд хуурна. Хуурсан өргөст хэмхийг саванд хийж, дээрээс нь мах чанасан шөл, үрсэн бяслаг, цөцгий, повоор нэмж, зөөлөн гал дээр битүү таглан, жигнэж болгоно. Таваглахдаа сүмэ асгаж, талхны хамт өгнө.

Орц: Өргөст хэмх 200 гр, гурил 10 гр, үрсэн бяслаг 20 гр, цөцгийн тос 10 гр, цөцгий 40 гр, махны шөл 75 гр, даве, повоор



Ногооны холимог салат

Өргөст хэмх, улаан лооль, сонгино, алимьг жижиг дөрвөлжин хэрчинэ. Хооронд нь нийлүүлж, жижиг хэрчсэн яншуй, давс, повоор, элсэн чихрээр амтлан, цөцгийгөөр найруулж олгоно.

Орц: Өргөст хэмх 1 ш, улаан лооль 2 ш, алим 1 ш, хэрчсэн сонгино 1 х/х, цөцгий, давс, повоор, элсэн чихэр хэрэглэх хэмжээгээр



Өргөст хэмхтэй шөл

Хальс, үрийг нь цэвэрлэж, давсалсан өргөст хэмхийг нимгэвтэр хэрчээд, бага зэрэг шөлөнд хийж жигнэнэ. Шар лууван, яншуй, сонгиныг тусад нь нарийхан хэрчиж хуурна. Төмсийг гонзгой дөрвөлжин, байцааг нарийхан хэрчинэ. Яс, махны шөлийг шүүж буцалгаад, хэрчсэн байцааг хийж, 10-15 минут чанасны дараа төмс, хуурсан ногоог нэмж, дахин 15 минут буцалгана. Шөлийг таваглахдаа, зөөхий дусааж, өгнө.

Орц: Давсалсан өргөст хэмх 200 гр, байцаа 200 гр, төмс 500 гр, лууван 100 гр, сонгино 100 гр, цөцгийн тос 50 гр, зөөхий 50 гр, давс, яншуй хэрэглэх хэмжээгээр



Махаар шанзалсан өргөст хэмх

Шинэ өргөст хэмхийг цэвэрлээд, хоёр талаас нь халбагаар дугуйлж ухан нүх гаргаж, үрийг нь нь цэвэрлэн, махан шанзаар дүүргэнэ. Хайруулын тавганд нэг юмуу хоёр эгнээгээр хийж, махны шөлөөр дүүргээд цөцгий нэмж, зөөлөн гал дээр 25-30 минут битүү таглаж болгоно. Дараа нь шөлийг нь өөр саванд юүлэн, гурил нэмж, давс, повоороор амтлан, буцааж өргөст хэмхийг хийгээд буцалтал нь халаана.

Ширээнд өгөхийн өмнө дээр нь сүмс хийж, жижгэлсэн ногоон гоньдоор чимэглэж олгоно.

Шанзыг бэлтгэхдээ махыг хуурсан сонгинотой хамт машиндаж давс, повоор, яншуйгаар амтлан, хооронд нь сайтар хольж хутгана.

Орц: Өргөст хэмх 200гр, мах 75 гр, сонгино 15 гр, цөцгийн тос 10 гр, шөл 50 гр, цөцгий 30 гр, гурил 5 гр, хачир 100 гр, давс, ногоон гоньд, яншуй, повоор

УЛААН ЛООЛИОР ХИЙХ ХООЛ



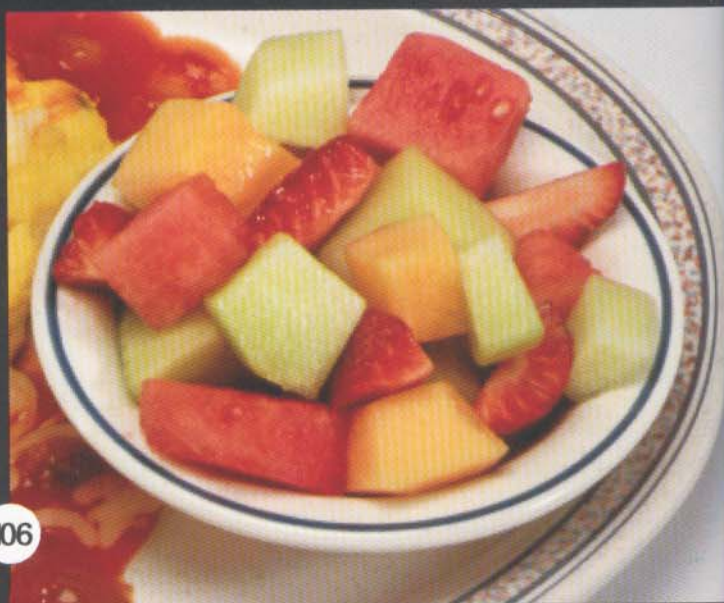
Шарсан улаан лооль

Улаан лоолийг угааж, голоор нь хуваан, үрнээс нь цэвэрлэнэ. Талласан улаан лоолийг давс, повоороор амтлаад, халуун тостой хайруудан тавганд, хальстай талаар нь тавьж шарна. Нэг талыг нь шарагдаж дуусмагц нөгөө талаар нь эргүүлж зөөлөн гал дээр болгож шарна. Шарсан улаан лоолийг голдуу хачир болгож ширээн дээр тавьдаг.

Орц: Улаан лооль 1кг, тос 80 гр, давс 15 гр, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Алим, өргөст хэмх, улаан лоолийг хальс үрнээс нь цэвэрлэж, дөрвөлжлөн хэрчинэ. Хооронд нь нийлүүлж, давс, элсэн чихэр, нунтаг хар повоороор амтлан, цуу, ургамлын тосоор найруулж, сайтар хутгана.

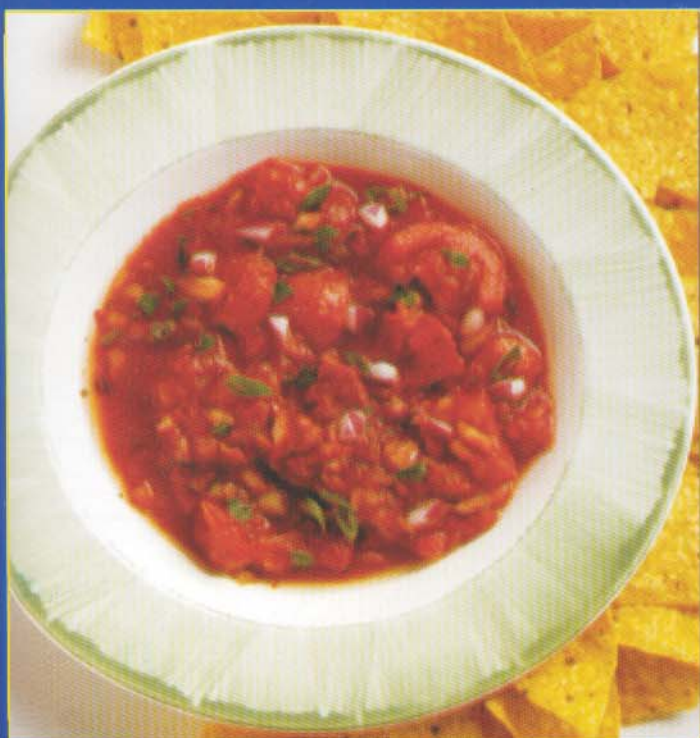
Орц: Улаан лооль 4 ш, өргөст хэмх 2 ш, алим 2 ш, давс, элсэн чихрийн нунтаг, повоор, ургамлын тос, шанцайн ургамал хэрэглэх хэмжээгээр.



Улаан лоолийн салат

Угааж, цэвэрлэсэн улаан лоолийг 2 мм орчим зузаантайгаар дөрвөлжин хэрчиж, зуушны тавагт овоолон, дээр нь элсэн чихэр цацна.

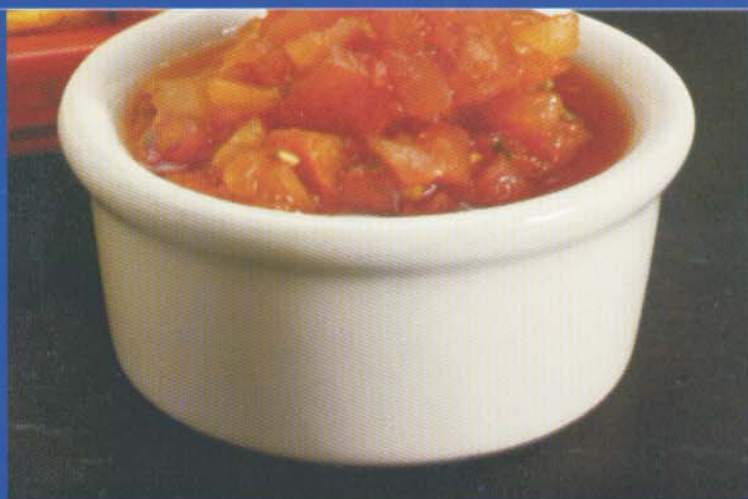
Орц: Улаан лооль 600 гр, элсэн чихэр 120 гр



Улаан лоолийн зутан шөл

Хальсалсан улаан лооль, жижиг хэрчсэн ногоон сонгиныг саванд хийж, цөцгийн тосоор бага зэрэг хуураад, ус нэмж, давс, элсэн чихрийн нунтаг, лаврын навчаар амт оруулан, зөөлөн галаар 20 минут чанана. Шүүж аваад үлдсэнийг нь жижиглэн нухаж, цөцгийтэй хольж хутгана.

Орц: Улаан лооль 600 гр, сонгино 1 ш, элсэн чихрийн нунтаг 1 х/х, цөцгийн тос 2 х/х, ус 1 ш/а, цөцгий 1/2 ш/а, давс.



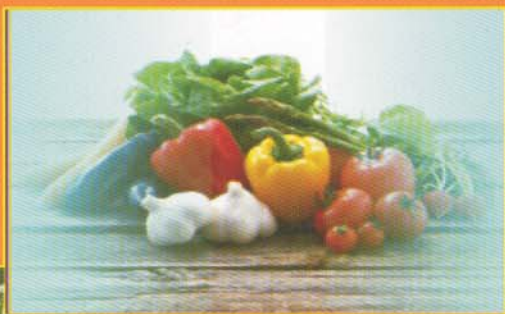
Шанзалсан улаан лооль

Улаан лоолийг иштэй талаас нь зүсч аваад, хэвийг нь алдуулалгүй шүүс, үрийг нь шахаж гарган, давс, повоор цацна. Голыг нь шанзаар дүүргэн, хайруулын тавган дээр тавьж, үрсэн бяслэг, ногоон сонгино, яншуйн навчаар чимэглээд, тос дусааж шарах шүүгээнд жигнэнэ. Шанзыг бэлтгэхдээ, цэвэрлэсэн мөөгийг халуун усанд хийж, 5-6 минут байлгаад, жижиглэн зүсч, цөцгийн тосонд 20-30 минут хуурна. Дээрээс нь чанаж жижиглэн хэрчсэн өндөг, хэрчсэн ногоон сонгино, яншуйн навч, давс, повоор зэргийг хийж амтлан, улаан лоолийн голд хийнэ. Мөн өөрийн хүссэн төрөл бүрийн мах, ногоогоор шанзыг орлуулан хийж болно.

Орц: Улаан лооль 2ш, шинэ мөөг 100 гр, өндөг 1ш, ногоон сонгино 30гр, цөцгийн тос 15гр, бяслэг 5 гр, сүмс 50 гр, давс, повоор, яньшуй.



АМТАТ ЧИНЖҮҮ



Молдав маягаар шарсан ЧИНЖҮҮ

Амтат чинжүүг нимгэн хавтгай, цагираг хэлбэр гарган хэрчиж, хэдэн дусал найруулсан нимбэгний хүчил нэмээд, ургамлын тосонд хуурна.

Орцонд заасан бүх бүтээгдэхүүнийг нийлүүлж хутган, амт оруулагч бэлтгээд, нимгэн хавтгай хэрчсэн махан дээр хийж, 30 минут хиртэй байлгана. Дараа нь тосонд хуурсан чинжүүтэй хольж, хайруулын тавагт хийгээд, шарах шүүгээнд жигнэж болгоно.

Орц: Амтат чинжүү 1 кг, мах 1 кг, Амтлагчид:

1кг маханд - Үхрийн нүдний шүүс 50 гр, дарс 50 гр, ургамлын тос 50 гр, кимчи цуу эсвэл нимбэгний шүүс 2 ц/х, нунтаг хар повоор 1 ц/х, сармис 1 хумс, цагаан гаа 1 ц/х.



Махан шанзтай ЧИНЖҮҮ

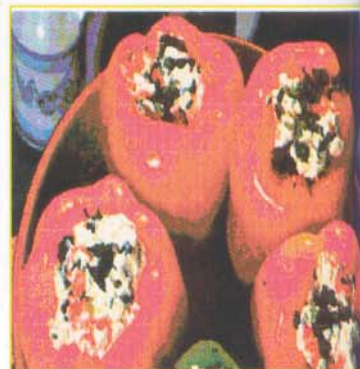
Амтат чинжүүг угааж цэвэрлэн, оройн талаас нь зүсэж, үрийг нь авна.

Хөндийг нь шанзаар дүүргээд, гахайны өөх дэвссэн хайруулын тавганд хийж, шөл нэмээд, битүү таглан, зөөлөн гал дээр 1 цаг орчим чанана. Бүрэн болсны нь дараа цөцгий юмуу улаан лоолийн сүмс нэмж, дахин нэг удаа буцалгана.

Шанзыг бэлтгэхдээ: Цул махыг хуурсан сонгинотой хамт махны

машинаар машиндаад, агшаасан цагаан будаатай хольж, давс, повоороор амтална.

Орц: Амтат чинжүү 160 гр, мах 75 гр, сонгино 25 гр, цагаан будаа 30 гр, гахайн давсалсан өөх 5 гр, сүмс 75 гр, шөл 50 гр, нунтаг повоор, давс.





Амтат чинжүүтэй махан хуурга.

Үхрийн махыг хүйтэн усанд угаагаад, гонзгой нарийхан хэрчинэ. Нийт орох цардуулыг 2 ц/х усаар найруулаад, 1/3-ийг нь давс, 1ц/х цагаан будааны дарстай хольж зуураад, хөшиглөсөн махан дээр хийж, 2/3 ш/а ус нэмээд, битүү таглан 8-10 минут байлгана.

Амтат чинжүүг угааж, нийт сонгины талтай хамт гонзгой нарийхан хэрчинэ. Үлдсэн сонгиныг гааны навч, сармистай жижиглэж хэрчинэ. Шар буурцгийн сүмсийг 2 ц/х цагаан будааны дарс, элсэн чихэр, гүнжидийн тос, чимх давс, повоор, үлдсэн цардуулын зуурмагтай хольж зуурна.

Хайруулын тавганд тос хийж, ширүүн гал дээр 1 минут хиртэй халаагаад, амталсан махыг хийж, гадна талд нь шаргал хайрс тогттол нь шарна. Махыг хайруулын тавагнаас гаргаад, үлдсэн тосонд нь, жижиглэж хэрчсэн сонгино, гаа, сармисыг хийж хуурна. Дээрээс нь нарийхан хэрчсэн амтат чинжүү, сонгиныг хийж хуураад, шарсан мах, найруулсан сүмсээ нэмж, ширүүн гал дээр болтол нь хуурна.

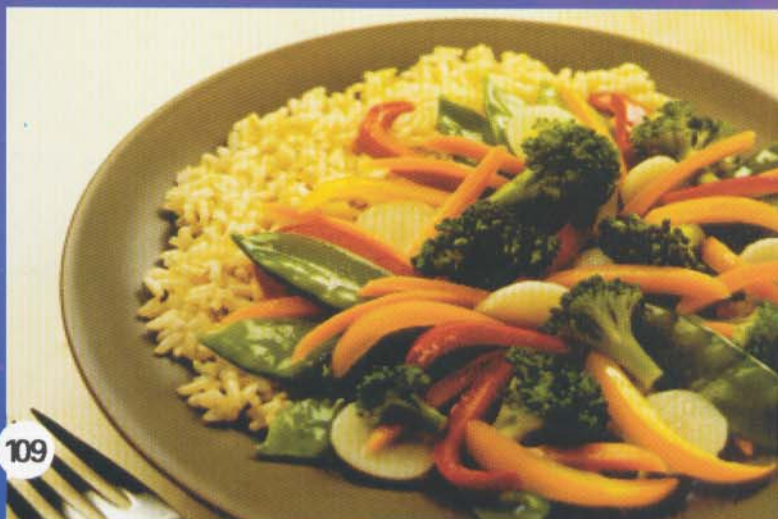
Орц: Үхрийн өөхгүй мах 200 гр, цардуул 1,5 ц/х, цагаан будааны дарс 3 ц/х, амтат чинжүү улаан, ногоон тус бүр 1 ш, гааны навч 1 ш, сонгино 100 гр, сармисны хумс 1 ш, шар буурцгийн сүмс 1ц/х, элсэн чихэр 1 ц/х, гүнжидийн тос 1/2 ц/х, ургамлын тос 4 ц/х, давс, нунтаг цагаан повоор.

Амтат чинжүүтэй блинчик.

Цөцгийн тосыг бяцалж зөөлрүүлэн, сүү, гурил, өндөг, бага зэрэг давс хийж, зуурмагийг зуураад, 30 минут тавьж амраана. Улаан, ногоон амтат чинжүүг угааж, үрийг нь цэвэрлэн, 4 тэнцүү хэсэгт хуваагаад, бага зэрэг давс, элсэн чихэр хийсэн устай саванд хийж, зөөлөн гал дээр 1 минут хиртэй чанана.

Хонины гол махыг жижиглэж хэрчээд, цөцгийн тосонд хуурна. Дээрээс нь дутуу болгосон амтат чинжүүг үрсэн бяслалгны хамт хийж хуураад, 5 минут хиртэй тосонд нь байлгана. Бага зэрэг хөрсний нь дараа хамтад нь махны машинаар машиндах юмуу, жижиглэж хэрчээд, давс, повоороор амтална. Өөр хайруулын тавганд цөцгийн тос хийж, бэлтгэсэн зуурмагнаас 8 ширхэг нимгэн омлет хайрч авна. Омлетны голд шанзнаас хийж, 1 талаас нь хуйлан, дээрээс нь цөцгийн тос дусааж таваглана.

Орц: Гурил 125 гр, өндөг 3 ш, сүү 250 гр, цөцгийн тос 30 гр, цөцгийн тос 30 гр, бяслалг 50 гр, элсэн чихэр, давс, повоор.



МӨӨГ

Мөөгөөр хийх хоол

Мөөгний салат

"Минскийн"

Чанаж болгосон мөөг, төмс, дарсан байцааг дөрвөлжин хэрчээд, хооронд нь хольж, жижигхэн хэрчсэн сонгино, элсэн чихэр, уксус нэмээд, ургамлын тосоор зуурна.

Ори: Мөөг 400 гр, төмс 500 гр, сонгино 100 гр, дарсан байцаа 200 гр, ургамлын тос 30 гр, уксус, элсэн чихэр хэрэглэх хэмжээгээр



Мөөгний салат

"Латвийн"

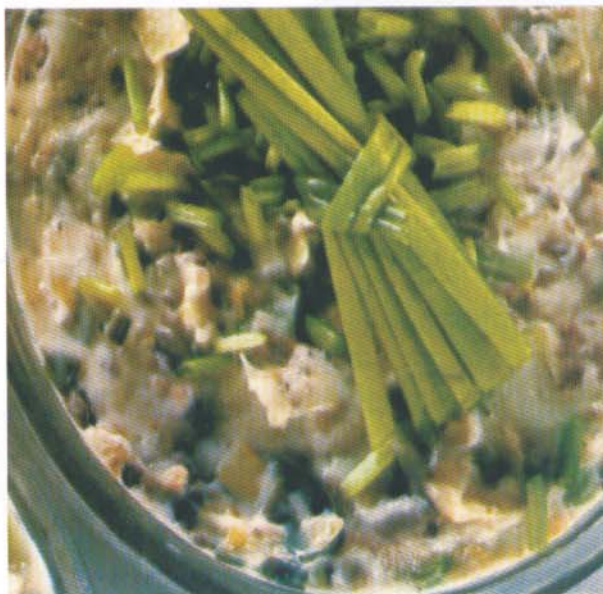
Чанасан мөөг өндөг, өргөст хэмхийг ижил хэмжээтэй хэрчээд, хооронд нь нийлүүлж, сайтар хутгаад, давс, повоороор амтлан, майонезаар зуурна. Таваглахдаа ногоон гоньд цацаж өгнө.

Ори: Мөөг 800 гр, өндөг 6 ш, өргөст хэмх 3 ш, майонез 1 ш/а, элсэн чихэр 1ц/х, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр

Сармистай мөөгний зууш

Чанасан мөөгийг хөргөж, том нүхтэй махны машинаар машиндаад, жижигхэн хэрчсэн сармис нэмж, майонезаар зуурна. Энэ зуушийг төмсөөр хийсэн төрөл бүрийн хоолонд хачир болгон өгвөл тохиромжтой байдаг.

Ори: Мөөг 100 гр, сармис 1-3 хүмс, майонез 1-2 х/х, давс хэрэглэх хэмжээгээр



Цагаан мөөгний салат

Чанаж болгосон цагаан мөөгийг нарийхан хэрчээд, давс, нунтаг хар, улаан повоороор амтлан, бага зэрэг уксус хийж, ургамлын тосоор зуурна. Мөөгний оройг чимэг маягаар дээр нь тавьбал үзэмжтэй харагддаг.

Ори: Мөөг 300 гр, нунтаг хар повоор 5 гр, улаан повоор 3 гр, ургамлын тос 30 гр, давс, уксус хэрэглэх хэмжээгээр

МӨӨГНИЙ ЧИХМЭЛ

Чанасан юмуу дарсан мөөгийг жижиглэж хэрчээд, дээрээс нь чанасан төмс, улаан манжин, лууван, өргөст хэмхийг ижил хэмжээтэй хэрчиж холино. Ногоон сонгино, дарсан байцааг нарийхан хэрчиж, дээр нь нэмээд, гич, давс, повоороор амтлан, ургамлын тос юмуу майонезаар зуурна. Дарсан байцаа хэт их давстай байвал усанд зайлж, давсны амтыг сулруулах хэрэгтэй. Хамгийн сүүлд бага зэрэг уксус хийж, сайн хутгана. Зуны цагт бол шинэ улаан лооль нэмж хийж болно. Таваглахдаа дээрээс нь ногоон шанцай юмуу түүхий ногоон сонгиныг жижигхэн хэрчиж, цацаж өгч болно.

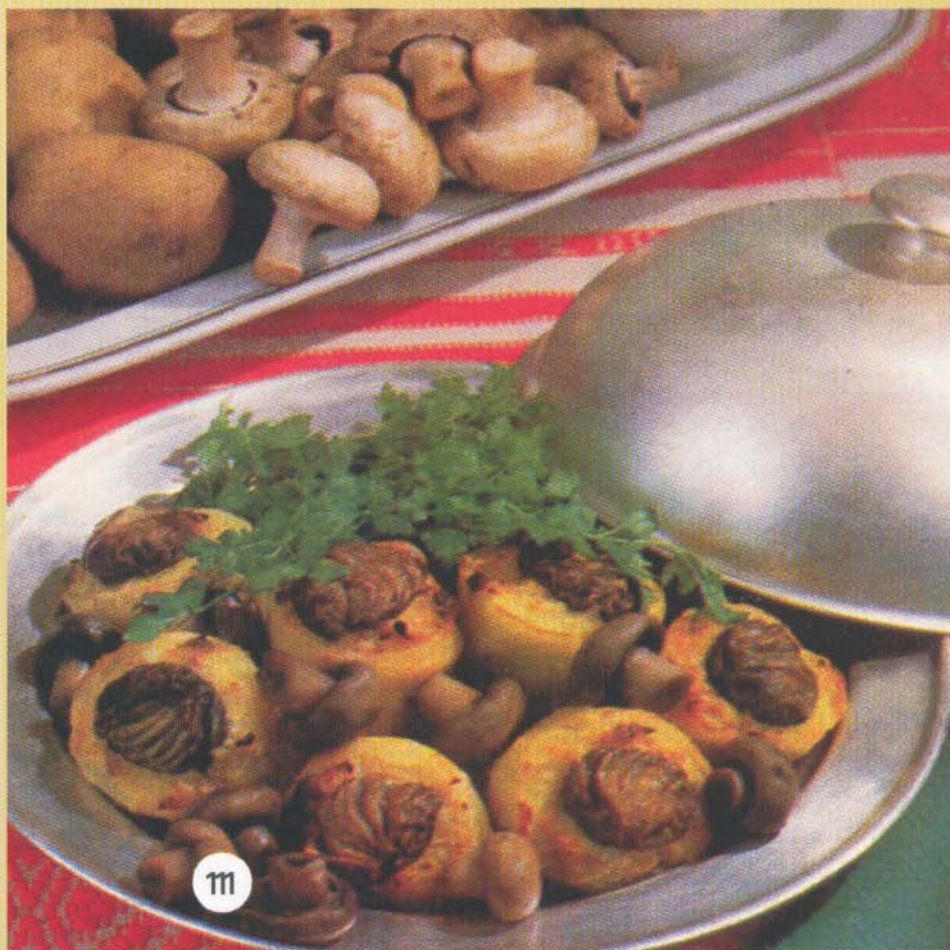
Ори: Мөөг 100 гр, лууван 20 гр, улаан манжин 30 гр, төмс 35 гр, өргөст хэмх 25 гр, байцаа 25 гр, ногоон сонгино 25 гр, шанцай 15 гр, уксус 3% / 15 гр, ургамлын тос 15 гр, майонез 25 гр, гич, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Шинэ мөөгний икра

Чанаж бэлэн болгосон мөөгийг махны машинаар машиндана. Сонгиныг жижиг дөрвөлжин хэрчээд, ургамлын тосонд шаргал өнгөтэй болтол нь хуурна. Дээрээс нь мөөгний таташийг хийж, бага зэрэг уксус нэмэн, сайн хольж хутгана. Таваглахдаа дээр нь жижигхэн хэрчсэн ногоон сонгино цацаж өгнө.

Ори : Мөөг 800 гр, сонгино 150 гр, ургамлын тос 30 гр, уксус /3 %/ 5 гр, сармис 1 хумс, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Мөөгтэй шөл

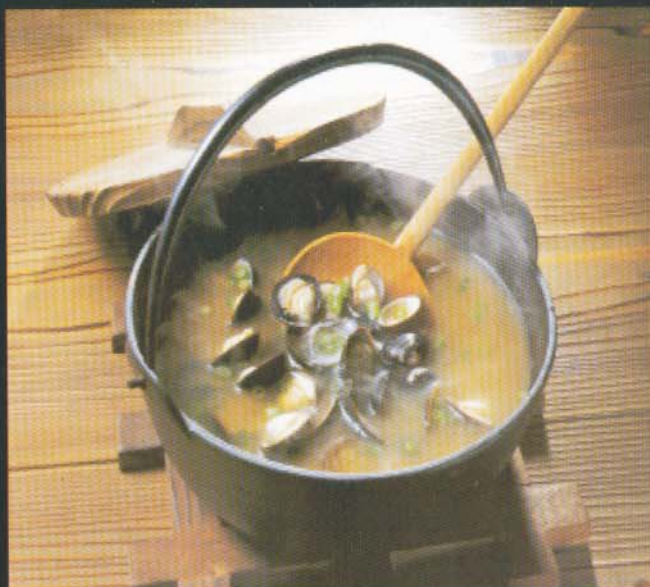
Хатаасан мөөгийг угааж цэвэрлээд, усанд хийж 2-3 цаг байлгаж, дэвтээгээд уснаас нь гаргаж, урт нарийхан хэрчинэ. Үхрийн мах, өргөст хэмхийг мөн адил хэмжээтэй хэрчинэ. Чанасан өндөгний шарыг ногооны үрүүлд үрж жижиглээд, мах ногоон дээр нэмж, цөцгий, давс, элсэн чихэр, нимбэгний шүүсээр амтлан, мөөг дэвтээсэн шөлөнд хийж битүү таглан буцалгана. Мах ногоог бүрэн болсны нь дараа мөөгийг хийж таваглана.

Ори: Цагаан мөөг 50 гр, ус 400 гр, үхрийн мах 100 гр, шинэ өргөст хэмх 80 гр, өндөг 1ш, цөцгий 50 гр, ногоон сонгино 20 гр, гоньд, давс,

Солонгос маягийн мөөгтэй шөл

Хонины махыг жижиг дөрвөлжин хэрчиж, нунтагласан сармис, давс, элсэн чихэр, нунтаг удаан повоороор амтлан хуурч, битүү таглан 1 цаг хиртэй жигнэнэ. Угааж цэвэрлэсэн мөөгийг жижиглэн хэрчиж, тусдаа саванд хуурч, бага зэрэг ус хийгээд мөн битүү таглан буцалгана. Мөөгийг болсны дараа ялгарсан шүүсийг нь авч, махан дээрээ нэмээд, бага зэрэг цөцгийн тос хийж дахин нэг буцалгана. Таваглахдаа дээрээс нь шарсан мөөгөө тавьж, жигнэсэн будаагаар хачирлаж өгнө.

Ори: Шинэ мөөг, мах тус бүр 400-500 гр, сармис 3 хүмс, элсэн чихэр 1ц/х, тос 4х/х, гурил 2х/х, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр.



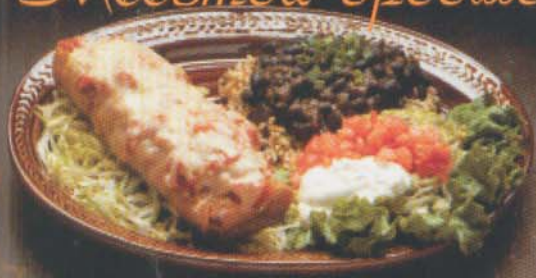
Шинэ мөөгний солянка

Шинэ мөөгийг угааж цэвэрлээд, давстай усанд хийж, 40-45 минут чанана. Чанаж хөргөөд уснаас нь гаргаж, жижиг дөрвөлжин хэрчинэ. Хальсалсан өргөст хэмх, сонгиныг мөн жижиглэж хэрчээд, бага зэргийн тосонд хуурна. Мөөг, ногоонуудыг нийлүүлж, мөөг чанасан шөлөнд хийж, лаврын навч, бөөрөнхий повоор, давсаар амтлан, зөөлөн гал дээр 10 минут орчим чанана. Таваглахдаа цөцгий дусааж өгнө.

Ори: Цагаан мөөг 500 гр, давсалсан өргөст хэмх 4 ш, сонгино 2 ш, улаан лоолийн нухаш 2х/х, цөцгийн тос 3 х/х, лаврын навч, давс, повоор хэрэглэх хэмжээгээр



Мөөгтэй ороомог



Чанасан төмсийг нухалж бяцлаад, цөцгийн тос, өндөгний шар, гурил хийж зуурна. Мөөгийг угааж цэвэрлээд, жижиглэн хэрчиж, давс, повоороор амтлан, сонгинотой хольж хуурна.

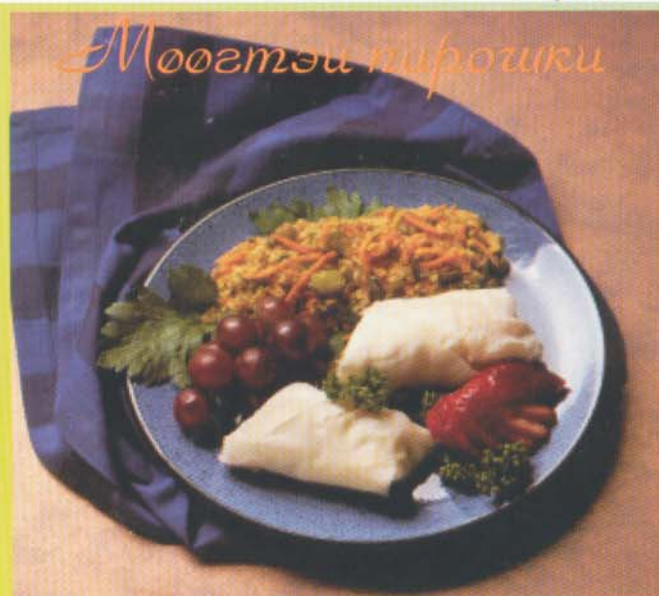
Зуурмагийг нэгэн хэвд ормогц, жижиг жижгээр нь таслан авч бөөрөнхийлөн элдээд, голд нь мөөгний таташнаас халбагаар хэмжин хийж, зуурмагны амсрыг нийлүүлэн бооно. Пирожкийг өндгөнд дүрээд, талхны хатаамд өнхрүүлж, сайн халаасан тосонд гадна талд нь шаргал хальс тогттол нь шарна.

Ори: Мөөг 100 гр, төмс 1 кг, сонгино 2-3ш, өнлөг 2-3 ш, талхны хатаам 0,5 ш/а, цөцгийн тос 4 х/х,

Чанасан төмсийг нухаж, жижиглээд, сүү, давс, төмсний гурил хийж, зуурмагийг зуурна. Төмсний гурилын оронд гурил, өндөг орлуулж болно. Чанасан мөөгийг тосонд шарж, жижиглэн хэрчинэ. Төрөл бүрийн мах, ногоо нэмж болно. Зуурмагийг зузаавтар элдээд, мөөгний таташнаас тавьж, нэг талаас нь хуйлан, өндөгөнд дүрж, талхны хатаамд өнхрүүлэн шарах шүүгээнд хийж жигнэнэ. Таваглахдаа хэсэг хэсгээр нь зүсэж, цөцгийн юмуу улаан лоолийн сүмс асгаж өгнө.

Ори: Төмс 1кг, цардуул 1 стакан, сүү 0,5 ш/а, талхны хатаам 1х/х, цөцгийн сүмс 1 ш/а, өнлөг 1ш

Мөөгтэй пирожки



Угааж цэвэрлэсэн мөөгийг усанд буцалгаж дутуу болгоод, сонгинотой хамт жижиглэн хэрчиж, тосонд шарна. Мөн төмсийг нимгэн хавтгай хэрчиж, мөөг хуурсан тосондоо шарж болгоно. Алимьг хальсийг нь авч, төмстэй адилхан хэлбэртэйгээр хэрчээд, шарсан төмстэй хамт хайруулын тавагны ёроолд зулж тавина. Дээрээс нь шарсан мөөгөө тавьж, цөцгийн тос дусааж, жижиглэж хэрчсэн түүхий сонгино, үрүүлд үрсэн бяслагны үйрмэг цацаж, шарах шүүгээнд хийж, жигнэж болгоно.

Ори: Мөөг 500 гр, төмс 600 гр, улаан лооль 100 гр, цөцгийн тос 40 гр, сонгино 40 гр, бяслаг 30 гр, давс, повоор

Мөөгтэй пицца





ТӨРӨЛ БҮРИЙН



УНДАА



КОКТЕЙЛЬ

Жүрж, зөгийн балны коктейль

Жүрж, нимбэгний шүүсэн дээр зөгийн бал хийж, цахилгаан хутгагчаар сайн хутгаад, шилэн аяганд хийж, мөс дагуулан өгнө.

О р и :

Жүржийн шүүс 50гр, нимбэгний шүүс 50гр, өндөг 0.5ш, зөгийн бал 50 гр, мөс.



Чангаанз, сүүний коктейль

Чангаанзыг угааж цэвэрлэн, яснаас нь салгаад, бага зэрэг усанд хийж буцалгана. Зөөлөрмөгц нь шүүлтүүрээр шүүж, уснаас нь гаргаад саванд хийж хатаана. Дээрээс нь буцалсан хүйтэн сүү, мөхөөлдөс, элсэн чихэр нэмж, хооронд нь сайн холиод, цахилгаан хутгагчаар хутгаж, аягалахдаа мөс дагуулж өгнө.

Орц: Чангаанз 500 гр, сүү 2 ш/г, мөхөөлдөс 2 ш/а, элсэн чихэр 100 гр.

Интоорын коктейль

Интоорын шүүсийг нимбэгний шүүстэй хольж хутгаад, элсэн чихэр нэмж, зөөлөн гал дээр буцалгана. Дээрээс нь бага зэрэг давс хийгээд, сэрүүн газар тавьж хөргөнө. Хөрсөн ундаан дээр маш хүйтэн сүү хийж, цахилгаан хутгагчаар хутгаад, шууд аягалж өгнө.

Ори: Интоорын шүүс 50 мл, нимбэгний шүүс 1х/х, чимх давс.



Нимбэгний хийжүүлсэн коктейль

Саванд мөхөөлдөс хийж, дээрээс нь нимбэгний ханд, хийжүүлсэн цэвэр ус нэмээд, 2 мин т а с р а л т г ү й хутгана. Аягалахдаа мөс дагуулж өгнө.

Ори: Мөхөөлдөс 50гр, нимбэгний ханд 1х/х, цэвэр ус 0.5 ш/а.



Цоцгийтэй тохөөлдөсний коктейль

Цнтоорын ханд, мөхөөлдөс, сүүг хооронд нь хольж, цахилгаан хутгагчаар хутгана. Бэлэн болсны нь дараа шилэн аяганд хийж, бөөрөнхий хэлбэр оруулсан цоцгийтэй мөхөөлдөс дээр нь хөвүүлж олгоно.

Ори: Интоорын ханд 2х/х, сүү 1 ш/а, мөхөөлдөс 25гр, бөөрөнхий хэлбэртэй мөхөөлдөс 1 ш



Алим суурийн коктейль

Өндөг, алимны шүүс, элсэн чихрийн ханд, сүүг хооронд нь хольж, цахилгаан хутгагчаар 1 минут хиртэй хутгаад, шилэн аяганд хийж олгоно.

Ори: Өндөг 1ш, алимны шүүс 1х/х, элсэн чихрийн ханд 1-2х/х, хүйтэн сүү 0,5 ш/а



Торол бүрийн жимсний коктейль

Нөөшилсөн жимснүүдийг/интоор, чавга, тоор/ ястай бол яснаас нь салган, жижиг дөрвөлжин болгон хувааж, шилэн аяганд хийгээд, тоорын шүүс, интоорын ханд нэмж хийнэ. Дээрээс нь бага зэрэг хийжүүлсэн жимсний шүүс нэмнэ.

Ори: Нөөшилсөн жимс 50 гр, тоорын шүүс 1х/х, интоорын ханд 2-3 ц/х, хийжүүлсэн жимсний шүүс





Зөгийн балтай коктейль

Зөгийн балыг түүхий өндөг, бэрсүүт жүрж, нимбэгний шүүстэй хольж, цахилгаан хутгагчаар хутгаад, шилэн аяганд хийж, мөс дагуулан өгнө.

Орц: Зөгийн бал 150 гр, нимбэгний болон бэрсүүт жүржийн шүүс тус бүр 1х/х, өндөг 2ш

Алимны шүүстэй коктейль

Алим, тоор, жимсний шүүсийг хооронд нь хольж хутгаад, бага зэрэг хийжүүлсэн ус нэмж, аягалахдаа мөс дагуулж өгнө.

Орц: Алим, интоорын шүүс, нимбэгний ханд, хийжүүлсэн ус тус бүр 0,5 ш/а, мөс 50 гр

Мөхөөлдөсний коктейль

Еаванд өөрийн хүссэн жимсний шүүсийг, мөхөөлдөсний хамт хийж, цахилгаан хутгагчаар хутгана. Мөс дагуулан өгч болно.

Орц: Мөхөөлдөс 200 гр, жимсний шүүс 300 мл.



Мөхөөлдөс өндөгтэй коктейль

Шинэ интоор жимсийг угааж, яснаас нь салгаж аваад, элсэн чихэр, нимбэгний шүүстэй хольж, цахилгаан хутгагчаар зуурна. Зуурах явцдаа өндөг нэмж, аягалахдаа мөс дагуулан өгнө.

Орц: Интоорын шүүс 50 мл, нимбэгний шүүс 1 ц/х, шинэ интоор 2 х/х, элсэн чихэр 2 х/х, өндөг 0,5ш, мөс.

Чангаанз, сүүний коктейль

Буцалсан хүйтэн сүү, чангаанзны шүүс, цөцгийтэй мөхөөлдсийг хольж хутгана. Таваглахдаа цөцгий нэмж өгнө.

Ори: Чангаанзны шүүс 30 гр,
мөхөөлдөс 20 гр, цөцгий 10 гр.

Гүзээлзгэнэ, сүүний коктейль

Саванд сүү, гүзээлзгэний шүүс, цөцгийтэй мөхөөлдөс хольж хийгээд, цахилгаан хутгагчаар сайн хутгана.

Ори: Буцалсан хүйтэн сүү 50 мл,
гүзээлзгэний шүүс 20 мл, мөхөөлдөс 20 гр.

Бэрсүүт жүрж, сүүний коктейль

Өндөгний шарыг цахилгаан хутгагчаар хутгаж хөөсрүүлээд, дээрээс нь сүү, бэрсүүт жүржийн шүүс нэмж, мөс дагуулан өгнө.

Ори: Сүү 100 мл,
бэрсүүт жүржийн шүүс 50 мл, мөс өндөгний шар 1ш

Бөөрөлзгөний коктейль

Бөөрөлзгөний шүүсийг цахилгаан хутгагчид хийж, дээрээс нь мөхөөлдөс, хүйтэн сүү нэмж, сайтар хутгана. Аягалахдаа нөөшилсөн жимс нэмж өгч болно.

Ори: Бөөрөлзгөний шүүс 1ш/а, мөхөөлдөс 100 гр, сүү 1 ш/а, нөөшилсөн жимс.

Пунш

Энэ ундааг халуун, хүйтэн аргаар бэлтгэж болно. Ундаа бэлтгэх үндсэн бүтээгдэхүүн нь цай юм. Зарим үед сүү, төрөл бүрийн жимсний ханд, шүүс, өндөгийг орлуулж болно.

Сэрччн пунш

Усан дотор лиш цэцэг хийж буцалгаад, дээр нь зөгийн бал, бэрсүүт жүржийн ханд, нимбэгний юмуу бэрсүүт жүржийн хальс хийж чанана. Шилэн аяганд аягалж өгнө.

Ори: Лиж цэцэг 2-3 ш, үс 150 мл, зөгийн бал 30 гр, бэрсүүт жүржийн ханд 30 мл, жимсний хальс чимх төдий

Хүйтэн пунш

Цөцгийг хутгаж шингэлээд, дээрээс нь элсэн чихрийн нунтаг, бөөрөлзгөний шүүс нэмж дахин хутгана. Аягалахдаа бөөрөлзгөнийн жимсээр чимэглэж өгнө.

Ори: Цөцгий 0,5л, элсэн чихрийн нунтаг 0,3 ш/а, бөөрөлзгөний шүүс 0,5 ш/а

Хччхдийн пунш

Овьёосны гурилыг усанд хийж 20 минут орчим буцалгана. Дээрээс нь элсэн чихэр, сүү, жимсний шүүс хийж, цахилгаан хутгагчаар хутгана.

Ори: Овьёосны гурил 25 гр, элсэн чихэр 10 гр, халуун сүү 150 гр, жимсний шүүс 50 гр



Джулеп



Энэ ундаа нь амтат сэрүүн ундааны нэг бөгөөд, гаа оролцдоогоороо бусад ундаанаас ялгаатай. Гааны хандыг бэлдэхийн тулд 50 мл усанд 5 гр гааны хуурай навч хийн буцалгаад 20-30 минут тавьж хандална. Дараа нь 6,5 гр элсэн чихэр хийж, 7-10 минут дахин буцалгана. Джулепийг дараах орцоор бэлтгэж болно.

- Чангаанзны шүүс 140мл, нимбэгний шүүс 20мл, гааны ханд 10мл, Чимэглэлд чингаанз, мөс.
- Нимбэгний шүүс 180мл, гааны ханд 10мл, нимбэгний 1 цагираган хэрчим, мөс.
- Алимны, эсвэл интоорын шүүс 180мл, гааны ханд

Бөөрөлзгөний джулеп

Бага зэрэг усанд элсэн чихэр, гааны навч хийж буцалгана. Сайн хутгаж хандлаад, навчыг нь авч хаяна. Шилэн аяганд 1/3 хэмжээтэй жижиглэсэн мөс хийж, дээрээс нь бөөрөлзгөний болон нимбэгний шүүс, гааны хандыг хийж хутгаад, жимсээр чимэглэж өгнө.

Орц: Элсэн чихэр 2 х/х, гааны навч 3 ш, бөөрөлзгөний шүүс 40 мл, нимбэгний шүүс 20 мл.

Аарцны джулеп

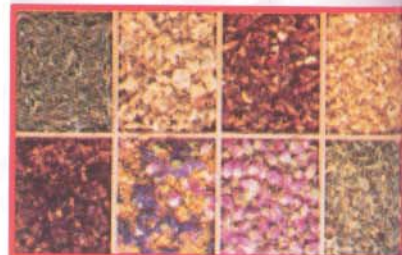
Гааны хандыг дээр дурдсанаар бэлтгэнэ. Буцалгаж хөргөсөн сүү, аарц, өндөгний шарыг цахилгаан хутгагчаар хутгаж хөөсрүүлээд, шилэн аяганд хийж, дээрээс нь гааны хандыг хийнэ. Аарцны джулепыг мөсгүйгээр олгоно.

Орц: Шинэ гааны навч 3 ш, сүү 90 гр, өндөгний шар 1 ш, аарц 40 гр, элсэн чихрийн нунтаг 2 ц/х.

Мөхөөлдөсний джулеп

Гааны хандыг шилэн аяганы ёроолоор бэлдэнэ. Дээрээс нь шилэн аяганы тал хүртэл жижиглэсэн мөс хийж, мөхөөлдөс, нимбэгний шүүс нэмж сайн хутгаад, гааны навчаар чимэглэж олгоно.

Орц: Гааны навч 3 ш, мөхөөлдөс 50 гр, нимбэгний шүүс 20 гр, нимбэгний ханд 2 ц/х



Коблер

Коблерийн найрлаганд маш олон төрлийн жимс, жимсгэнэ, жимсгэний шүүс ордгоороо бусад ундаанаас ялгагддаг. Энэ ундааг бэлтгэхдээ өндөр шилэн аяганд тал орчим жижиглэсэн мөс хийж, дээрээс нь жорд заасан хэмжээний бусад жимс, жимсгэнийг нэмж сайн хутгана. Зочинд өгөхдөө гуурс, жимс идэх халбаганы хамт олгоно.

Коблерыг доорх орцын дагуу бэлтгэж болно.

Үүнд:

- Кофены ханд 20 мл, бөөрөлзгөний ханд 10 мл, чихэргүй хүйтэн цай, мөс
- Нимбэгний ханд 20 мл, бэрсүүт жүрж 10 мл, алимны сэрүүн ундаа 10 мл, жимс 50 гр, нимбэг 1 хэрчим, мөс
- Бөөрөлзгөний ханд 20 мл, нимбэгний ханд 20 мл, алимны сэрүүн ундаа 20 мл, жимс 50 гр, мөс
- Шоколадны ханд 20 мл, гүзээлзгэний шүүс 10 мл, хүйтэн чихэргүй цай, мөс



Алимны коблер

Мөсийг дээрх аргаар бэлдээд, дээрээс нь алим, амтат жүржийн шүүс, жижиглэж хэрчсэн алим, амтат жүрж хийж сайн хутгана.

Ори: Алимны шүүс 80 мл, амтат жүржийн шүүс 10 мл, алим, амтат жүрж 50 гр

Бөөрөлзгөний коблер

Шилэн аяганы 2/3-т жижиглэсэн мөс хийж, дээрээс нь бөөрөлзгөний болон тоорын шүүс хийж сайн хутгана. Дээр нь 1 зүсэм киви дагуулж өгнө.

Ори: Бөөрөлзгөний шүүс 20 мл, тоорын шүүс 10 гр, киви 1 зүсэм

Улаан доолийн коблер

Шилэн аяганд хийсэн мөсөн дээр, жижиглэн хэрчсэн улаан лооль хийж, шүүсийг нь нэмж хутгана.

Ори: Улаан доолийн шүүс 20 гр, улаан лооль 1ш, мөс

Айс-крим

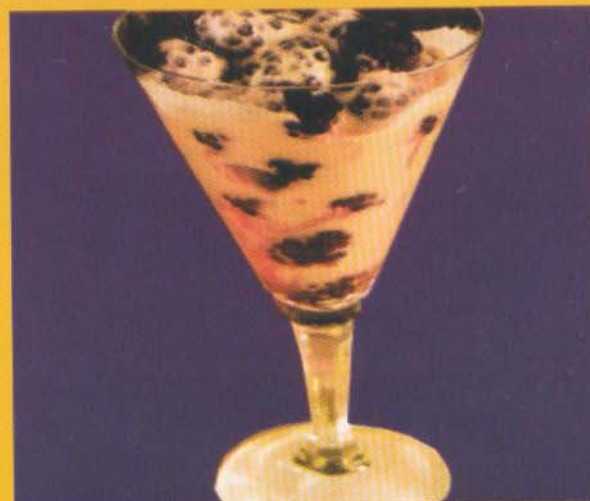
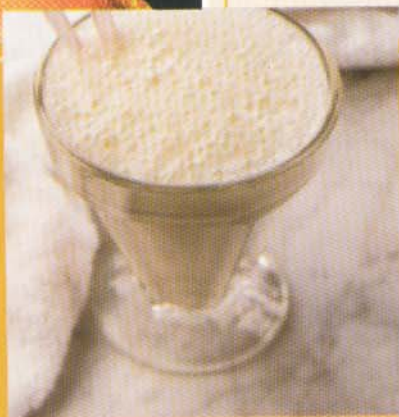
Энэ ундааны үндсэн бүтээгдэхүүн нь мөхөөлдөс юм. Энэ ундаанд мөхөөлдөс дагуулж өгдөггүй учраас бүх бүтээгдэхүүнийг хөргөж хэрэглэдэг. Мөхөөлдсийг бусадтай нь хольж хутгалаггүй. Ундааг аягалаад хүйтнээр нь олгодог.

Айс-кримийг бэлтгэхдээ өндөр хүзүүтэй шилэн аяганд мөхөөлдсийг хийгээд, дээрээс нь жимсний шүүс эсвэл хийжүүлсэн ус хийж өгнө. Мөн төрөл бүрийн жимсээр чимэглэж болдог. Айс-кримийг доорх орцын дагуу бэлтгэж болно.

- Жимсний мөхөөлдөс 50 гр, бэрсүүт жүржийн шүүс 30 мл, хийжүүлсэн ус 100 мл

- Цөцгийтэй мөхөөлдөс 50 гр, чангаанзны шүүс 30 мл, чангаанз 50 мл

- Жимсний мөхөөлдөс 50 гр, нимбэгний шүүс 30 мл, жимсний ундаа 120 мл,



122



Нимбэгний айс-крим

Шилэн аяганд мөхөөлдөс хийгээд, дээрээс нь нимбэгний шүүс, нимбэгний ундаа, жимсний цуглуулга нэмж хийнэ.

Орц: Мөхөөлдөс 50 гр, нимбэгний ханд 30 гр, нимбэгний ундаа 120гр, төрөл бүрийн жимс 50 гр

Хадны айс-крим

Айс-кримийг дээр заасан аргаар бэлтгэнэ.

Орц: Мөхөөлдөс 50гр, хадны ханд 30гр, хад жимс 50гр, хадны ундаа 10гр

Өндөгний айс-крим

Дээрх аргаар айс-кримийг бэлдэнэ. Сүүлд нь сүү нэмж өгнө.

Орц: Мөхөөлдөс 50 гр, өндөгний шар 1 ш, цөцгий 10 гр, сүү 10гр, алимны шүүс 30 мл

ЭГ-НОГ

1. Сүүний эг-ног

Саванд бага зэрэг жижиглэсэн мөс, мөхөөлдөс, өндөг, бөөрөлзгөний шүүс хийж 1 минут орчим цахилгаан хутгагчаар хутгаад, сүү нэмж олгоно.

Ори: Мөхөөлдөс 50 гр, бөөрөлзгөний шүүс 30 гр, сүү 10 гр, мөс

2. Тоорын эг-ног

Тоорын шүүсийг элсэн чихрийн ханд, өндөг, сүүтэй хольж хутган, жижиглэсэн чавгаар чимэглэж олгоно.

Ори: Тоорын шүүс 30 мл, сүү 70 мл, элсэн чихрийн ханд 20 мл, өндөг 1ш

3. Амтат жүржний эг-ног

Бэрсүүт жүржийн ханд, нимбэгний шүүс, мөхөөлдөс өндөг, сүүг хооронд нь хольж, цахилгаан хутгагчаар хутгана. Мөс нэмж олгоно.

Ори: Бэрсүүт жүржний шүүс 150 мл, нимбэгний шүүс 2х/х, мөхөөлдөс 150 гр, өндөг 4ш, сүү 0,5л, мөс

Сүү-жимсний холимог дээр өндөг оролцсон ундааг эг-ног гэж нэрлэдэг. Сүүний оронд жимс, жимсгэний болон ногооны шүүс хэрэглэж болдог. Эг-ногыг халуунаар нь болон хүйтнээр хэрэглэдэг.

Флип ундааны онцлог нь өндөгний шарыг их хөөсрүүлж хийдгээрээ бусад ундаанаас ялгаатай. Фликийг тусгай зориулалтын шилэн аяга юмуу оргилуун дарсны аяганд хийж, мөстэй өгдөг. Найрлаганд нь өндөгний шар, элсэн чихэр, төрөл бүрийн ханд, сүү, сэрүүн ундаа ордог. Мөсийг удаан хайлуулах зорилгоор томоор нь хийдэг. Фликийг бэлтгэхдээ өндөгний шарыг хөөсөртөл нь хутгаад, дээрээс нь бусад бүтээгдэхүүнээ нэмж 1 минут орчим хутгана. Үүнээс илүү хутгавал, флип усархаг болж амтаа алддаг.

ФЛИП



1.Өндөгний флип

Дээрх зааврын дагуу фликийг бэлтгэнэ.

Ори: Өндөгний цагаан 1 ш, элсэн чихрийн ханд 20 гр, сүү 120 гр, бөөрөлзгөний шүүс 30гр,

2.Зөгийн балны флип

Фликийг бэлтгэх арга дээрхийн адил

Ори: Өндөгний шар 1ш, зөгийн бал 50 гр, сүү 120 гр, цөвгий 10 гр,

3.Мокко флип

Дээрх аргаар фликийг бэлтгээд, хамгийн сүүлд сүү нэмж өгнө.

Ори: Өндөгний шар 1ш, элсэн чихэр 1 х/х, хүйтэн кофе 0,5ш/а, хүйтэн сүү 1ш/а



Физ

Энэ нь хамгийн их шуугиж хөөсөрдөг ундаа юм. Энэ ундааг жимс, жимсгэний шүүс, өндөгний хөөсрүүлсэн цагаан, хийжүүлсэн ундааны холимгоор хийдэг. Найрлаганд нь орсон бүх бүтээгдэхүүнийг цахилгаан хутгагчаар хутгаад, дээрээс нь мөс, хийжүүлсэн ус хийж өгдөг. Доорх орцын дагуу физиыг бэлтгэж болно. Үүнд:

- Чангаазны шүүс 40 мл, нимбэгний шүүс 50 мл, өндөгний шар 1ш, хийжүүлсэн ус 100 мл, мөс

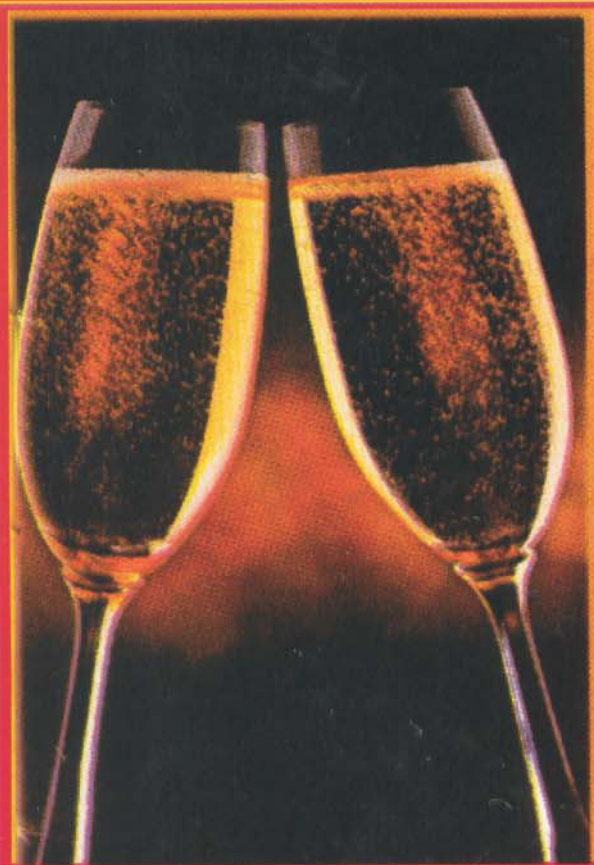
- Нимбэгний юмуу бөөрөлзгөний шүүс 30 мл, өндөгний цагаан 1ш, хийжүүлсэн ус 30 мл, мөс

- Гүзээлзгэний шүүс 40 мл, 1ш нимбэгний шүүс, өндөгний цагаан 1ш, мөс

Y Y Y Y Y



Крюшон



1. Бэрсүүт жүржийн крюшон

Бэрсүүт жүржийг хальсалж цэвэрлээд, хэсэгчлэн хувааж нарийхан зүснэ. Дээрээс нь элсэн чихэр цацаж, өөрийнх нь шүүсийг нэмж өгнө. Бэлэн болсон крюшоныг 6-8 шилэн аяганд хийж, дээрээс нь хийжүүлсэн ус нэмж олгоно.

Орц: Бэрсүүт жүрж 500 гр, элсэн чихэр 50гр, бэрсүүт жүржийн шүүс, хийжүүлсэн ус хэрэглэх хэмжээгээр

2. Нимбэгний крюшон

Нимбэгийг бэрсүүт жүржийн адил бэлтгэнэ. Бэлэн болсон крюшоныг шүүж, шилэн аяганд хийгээд, дээрээс нь хийжүүлсэн ус нэмж олгоно.

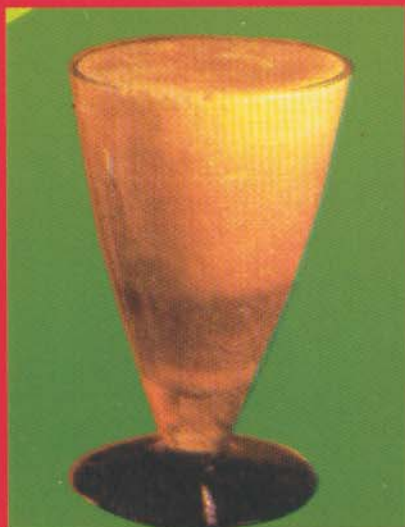
Орц: Нимбэг 500 гр, элсэн чихэр 50 гр, нимбэгний сэрүүн ундаа 3,5 ш/а, хийжүүлсэн ус 0,5л

3. Хүүхдийн крюшон

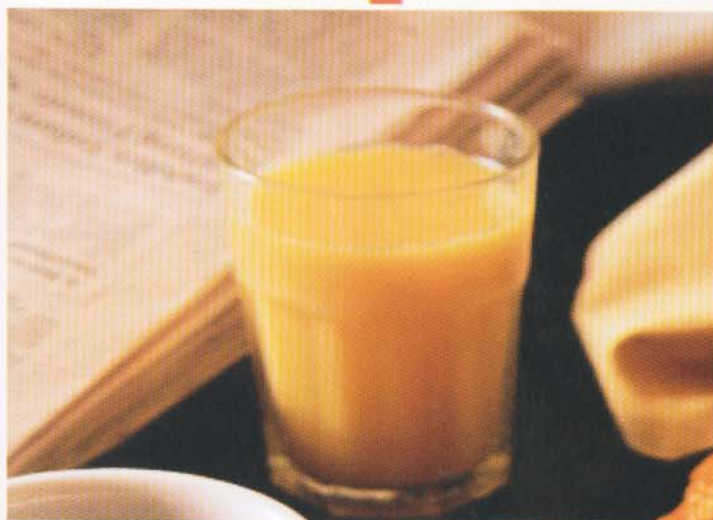
Шилэн саванд нөөшилсөн жимс, элсэн чихрийн нунтаг хийж 15 минут байлгана. Дараа нь нимбэгний хүчил, нэрс жимсний шүүс, бага зэрэг хийжүүлсэн ус хийгээд сайн хутгаж аягална.

Орц: Жимсний компот 300гр, элсэн чихрийн нунтаг 250гр, нимбэгний ханд 20гр, нэрсний ундаа 200гр,

Энэ ундааны найрлаганд төрөл бүрийн жимс, жимсгэнэ тэдгээрийн ханд, шүүс, хийжүүлсэн болон соджуулсан ус ордгоороо ялгаатай. Энэ сэрүүн ундааг ихээр нь юмуу 6-12 хүний орцоор бэлтгэдэг.



Морс



Энэ ундааг төрөл бүрийн жимс, жимсгээс гаргаж авсан шүүс, элсэн чихрийн холимгоор хийдэг. Морсыг халуун хүйтэн аргаар бэлтгэж болох ба хүйтэн аргаар бэлтгэвэл мөс хийж, гуурс дагуулж өгдөг.

Бэрсүүт жүрж, нимбэгний морс

Бэрсүүт жүржийг хальсалж цэвэрлээд, шүүсийг нь шахаж авна. Үлдсэн жимсийг нь жижиглэж хэрчээд усанд хийж, элсэн чихэр нэмэн, зөөлөн гал дээр 5-10 минут буцалгана. Гал дээрээс авч 30 минут байлгаад ялгаж авсан шүүсийг нэмж, битүү таглан, хөргөгчинд тавина.

Ори: Ус 3 л, бэрсүүт жүрж юмуу нимбэг 3 ш, элсэн чихэр бэрсүүт жүржид 250 гр, нимбэгт 400 гр

Интоорын морс

Интоорыг угааж цэвэрлэн, яснаас нь салган нухаж зөөллөөд, шүүсийг нь шахаж авна. Шүүсийг шилэн саванд хийж, сэрүүн газар тавиад, үлдсэн жимсийг халуун усанд хийж 10 минут хиртэй буцалгана. Буцалж байх явцад нь элсэн чихэр нэмж өтгөрүүлнэ. Дээрээс нь ялгаж авсан шүүсээ нэмж аягална.

Ори: Интоор 250 гр, халуун ус 1 л, элсэн чихэр 0,5 ш/а

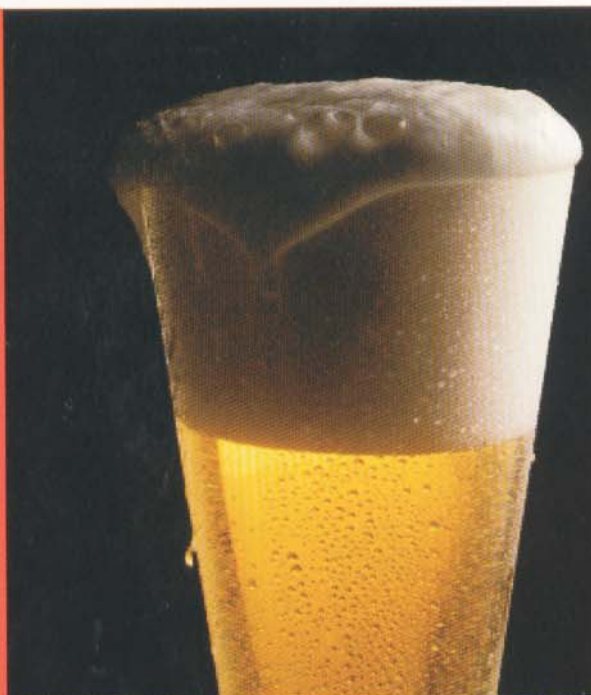
Улаалзганы морс

Улаалзганы шүүсийг дээрх маягаар гаргаж авч, чанаж болгосон улаалзгана дээр өөрийнх нь шүүсийг нэмж аягална.

Ори: Улаалзгана 2 ш/а, халуун ус 5-6 ш/а, элсэн чихэр 1-1,5 ш/а

Квас

Квасыг хөх тарианы гурил, хөх тарианы талх буюу хар талх оролцуулан хийдгээрээ бусад ундаанаас ялгаатай. Найрлаганд нь зөгийн бал, хусны шүүс, бусад төрлийн жимс, жимсгэнэ оролцож болдог. Квасыг шилэн саванд хийж хэдэн ширхэг үзэм нэмээд, сайн таглаж хөргөгчинд удаан хадгалж болдог. Хурдан хугацаанд хэрэглэхээр бэлтгэсэн бол том сав суулганд хадгалж болох бөгөөд 3-5 хоногт квас амт чанараа алддаггүй.



1. Нимбэгний квас

Усанд элсэн чихэр хийж, буцалгаад хөргөнө. Дээрээс нь нимбэгний шүүс, нимбэгний хальсны үйрмэг, хуурай хөрөнгө хийнэ. Сайн хутгаад шилэн лонхонд хийж дотор нь 3ш үзэм хийгээд битүү таглан, сэрүүн газар 3-4 хоног байлгана.

Орц: 3 ш нимбэгний шүүс, 2 ш нимбэгний хальс, элсэн чихэр 500 гр, ус 4л, хөрөнгө 50 гр, үзэм 3 ш

2. Алимны квас

Алимыг угааж цэвэрлээд хэдэн хэсэгт хувааж, хүйтэн усанд хийгээд, зөөлөртөл нь чанана. Уснаас гаргаж, ногооны үрүүлд үрж жижиглээд, дээр нь хөрөнгө, элсэн чихэр хийж, буцалгасан шүүстэй нь хольж сайн хутгаад, шилэнд хийж, сэрүүн газар хадгална.

Орц: Алим 10-12 ш, элсэн чихэр 3 ш/а, хөрөнгө 20 гр,

3. Хүрэн манжингийн квас

Хүрэн манжинг хальсалж цэвэрлээд, ногооны үрүүлд үрж жижиглэнэ. Нухшийг шилэн саванд хийж, элсэн чихэр, давстай холиод дээрээс нь хүйтэн ус, хар талхны зах нэмж, шилний амсрыг битүүлж боогоод, дулаан байранд 5 хоног байлгана. Дараа нь квасыг шүүж аваад, шилэн лонхонд юүлж хадгална.

Квас

Хийжүүлсэн болон сэрүүн ундаа

1. Гүзээлзгэний ундаа

Шинэ гүзээлзгэнийг угааж цэвэрлээд, дундуур нь таглан хувааж, дээрээс нь элсэн чихрийн ханд, тал нимбэгний шүүс, бага зэрэг хийжүүлсэн ус хийж хагас цаг хиртэй байлгана. Дараа нь мөстэй шилэн аяганд хийж өгнө.

Ори: Шинэ гүзээлзгэнэ 30 гр, элсэн чихрийн ханд 30 гр, нимбэг 0,5 ш, хийжүүлсэн ус 100 гр

2. Бэрсүүт жүржийн ундаа

Бэрсүүт жүрж, 1ш нимбэгийг халуун усанд угааж, хальстай нь нимгэн хэрчээд элсэн чихэр цацаж, хэдэн цаг сэрүүн газар байлгана. Үлдсэн нимбэгнээс шүүсийг нь шахаж авна. Шилэн аяганд эхлээд мөс, дараа нь чихэртэй хольсон бэрсүүт жүрж, дээр нь нимбэгний шүүс, хамгийн сүүлд хийжүүлсэн ундааг хийж өгнө.

Ори: Бэрсүүт жүрж 4ш, нимбэг 3 ш, элсэн чихэр 500 гр, хийжүүлсэн ус 2,5-3 л, мөс

3. Нимбэгний ундаа

Нимбэгний хандан дээр 1ш нимбэгний шүүс шахаж хийгээд, хийжүүлсэн цэвэр ус нэмж, нимбэгний хэрчим, мөс дагуулж өгнө.

Ори: Нимбэгний ханд 30 гр, нимбэг 1ш, хийжүүлсэн ус 100 гр, мөс



Кофе



Нимбэгтэй кофе

Нунтаг кофег халуун усанд найруулж, 10 минут байлгаад 1 хэрчим нимбэг хийж өгнө.

Гүзээлзгэнэтэй кофе

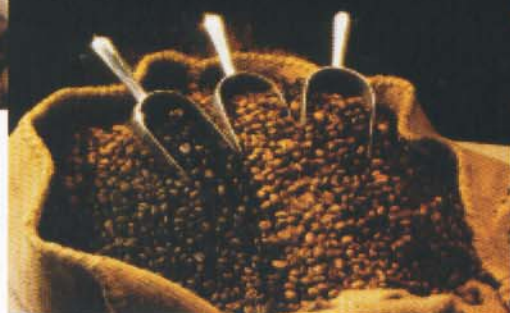
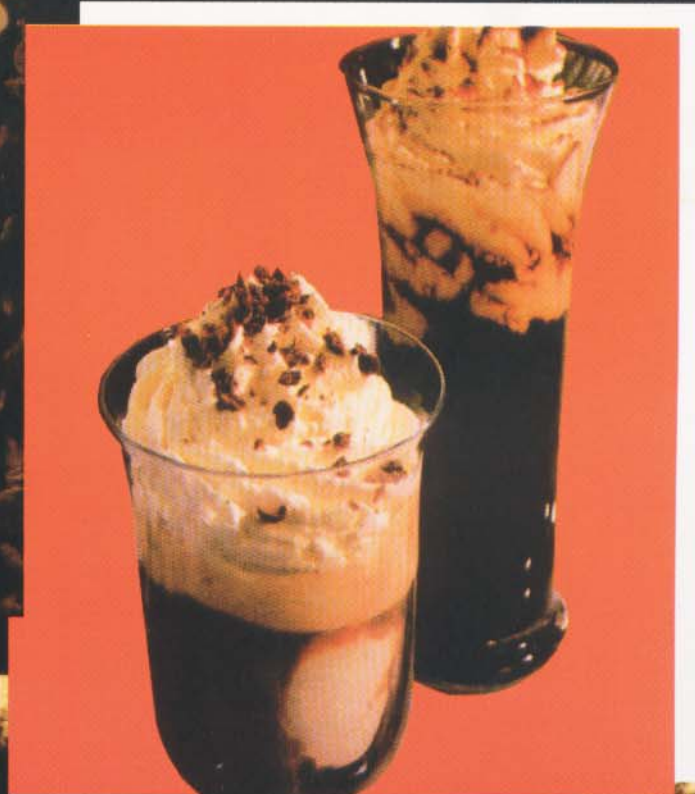
Гүзээлзгэний хандыг сүүтэй аяганд хийж, дээрээс нь өтгөн найруулсан кофе хийж өгнө.

Орц: Гүзээлзгэний ханд 30 мл, сүү 20 мл, хар кофе

Самартай кофе

Самар, элсэн чихрийн хандыг аяганд хийж, дээрээс нь чихэргүй кофе хийж өгнө.

Орц: Самарын ханд 50 мл, элсэн чихрийн ханд 20 мл, хар кофе



ИРЛАНД КОФЕ

Урьдчилан халааж, бага зэрэг виски хийсэн шилэн аяганд халуун кофе хийж, элсэн чихэр нэмээд сайн хутгана. Элсэн чихрийг хайлж дуусмагц, дээрээс нь хутгаж зөөлрүүлсэн цөцгий нэмнэ. Цөцгийг аяганы амсараар хөвж байхаар хийх хэрэгтэй.

Орц: Ирланд виски 40 гр, өтгөн хар кофе 150 гр, элсэн чихэр 2 ц/х, цөцгий 2 х/х

КРЕОЛ КОФЕ

Усанд какао, элсэн чихэр хийж, зөөлөн гал дээр буцалгана. Какаог өтгөн тослог болоод ирэх үед гал дээрээс авч, 2 халбага кофе нэмж хийгээд, зөөлрүүлсэн цөцгийг амсар дээгүүр нь хөвүүлэн олгоно.

Орц: Ус 100 гр, хуурай какао 40 гр, элсэн чихэр 140 гр, өтгөн хар кофе



Цай

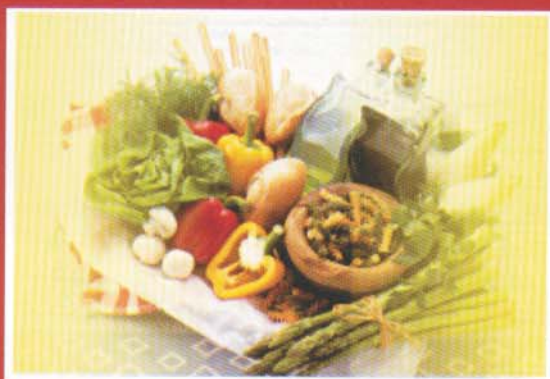


Цайг амтлаг болгохын тулд төрөл бүрийн жимсний шүүс, хандыг хольж найруулж болдог. Шилэн аяганд сонгосон жимснийхээ шүүс, хандыг хийж, дээрээс нь цайгаа хийнэ.

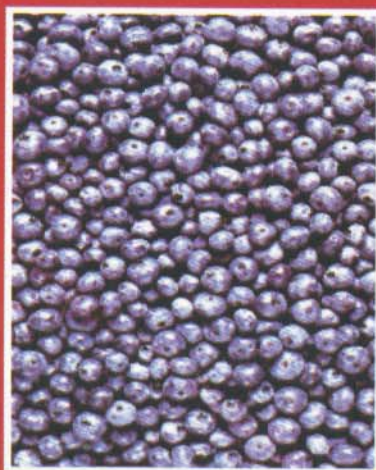
Доорх орцоор цайг амталж болно.

- Жимсний ханд 60 мл, цай 0,5 ш/а
- Алимны шүүс 50 мл, цай 0,5 ш/а
- Бэрсүүт жүржийн ханд 30 мл, сүү 20 мл, цай 0,5 ш/а
- Гүзээлзгэний ханд 50 мл, сүү 20 мл, цай 0,5 ш/а
- Нимбэгний шүүс 50мл, элсэн чихрийн ханд 20 мл, цай 0,5 ш/а
- Бөөрөлзгөний ханд 30 мл, сүү 20 мл, цай 0,5 ш/а
- Шоколадны ханд 30гр, сүү 20гр, цай 0,5 ш/а
- Зөгийн бал 30гр, сүү 30 гр, цай 0,5 ш/а
- Өндөгний шар 1ш, бөөрөлзгөнийн ханд 30гр, цай 0,5 ш/а

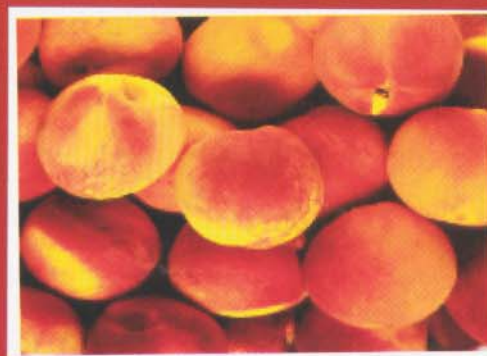
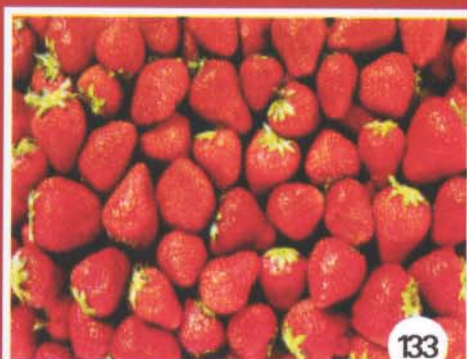




НӨӨШ



Амьтны болон ургамлын гаралтай хүнсний бүтээгдэхүүнийг удаан хугацааны туршид, шинээр нь хадгалах боломжгүй байдаг. Тиймээс хүн төрөлхтөн эрт дээр үеэс хүнсний бүтээгдэхүүнийг муудахаас сэргийлэх, хадгалах, хамгаалах янз бүрийн аргыг зохиосон байна.



НӨӨШ

ХИЙХИЙН ӨМНӨХ

БЭЛТГЭЛ АЖИЛЛАГАА

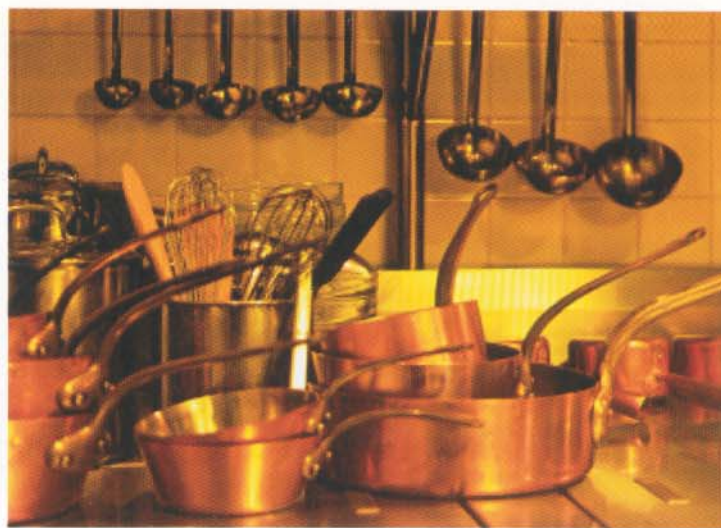
а. Ажлын байр бэлтгэх

Эхлээд нөөш хийх байрыг сайн цэвэрлэж бэлтгэх хэрэгтэй. Шороо тоос нэвт салхилахаас хамгаалан, цонх, хаалгыг сайн хаавал зохино. Модон хийцтэй ширээг хурдаасаар бүтээх нь мөн шороо тоос босохоос хамгаална. Нөөшинд шаардагдах бүх зүйлийг, тухайлбал элсэн чихэр, давс, амттан, халуун ногоо зэргийг ойр, ханын тавиур дээр, таглаа сайтай саванд хийж, нэрийг нь бичиж тавих нь зүйтэй.

Зэвэрдэггүй гангаар хийсэн хутга, халбага, шүүрэн шанага, шүүлтүүр болон мах, ногооны машин, ганпанз, ногоо үрэгч, нөөш чанах болон халаахад дулаан хянах зориулалт бүхий 120-150 хэмийн хуваарьтай термометрыг бэлтгэх хэрэгтэй. Мөн жигнэх кило, литрийн хэмжүүртэй сав байх шаардлагатай. Чаналт, халаалтын хугацааг хянах сэрүүлэгтэй цаг байвал бүр сайн.



6. Сав суулга бэлтгэх



Ногоо, жимсний аль алийг нөөшлөхөд шилэн сав хамгийн тохиромжтой байдаг. Харин шилэн савны багтаамж бага учраас бага хэмжээгээр нөөшлөхөд хэрэглэх нь илүү тохиромжтой.

Ногоо, жимс нөөшлөх шил савыг бэлтгэхэд маш нямбай ажиллагаа шаардагдана. Урьд нь хэрэглэж байсан шилэн савыг цэвэр, бүлээн усанд 1-2 цаг

байлгах бөгөөд хэрэв савны хананд тосны мөр байвал, усанд хоолны сод нэмж хийнэ. Дараа нь савантай юмуу, содтой усаар сойздож угаагаад цэвэр усаар хэд хэдэн удаа зайлж, нөөш хийхийн өмнөхөн дахин буцламтгай халуун усаар зайлна. Төмөр таглаа, резинин жийргийг мөн ийм маягаар цэвэрлээд 5 минут буцалгана.

Чанар сайтай нөөш бэлтгэх гол нөхцөл бол сав суулгыг сайтар бэлтгэх явдал юм. Ногоо жимсийг давслах, дарах, даршлахад хамгийн тохиромжтой багтаамжтай сав нь торх байдаг. Торхыг мөн бүтээгдэхүүн нөөшлөхийн өмнө, тэднийг угаах, дэвтээхэд ашиглаж болдог. Хадгалалтын хугацаа болон бүтээгдэхүүний хэмжээнээс хамааран 15-150 литр хүртэл багтаамжтай торхыг хамгийн өргөн хэрэглэдэг. Царс, эвэрлэг мод, улиас, далдуу зэрэг навчит модоор хийсэн торх ногоо дарахад тохиромжтой байдаг бол шилмүүст модоор хийсэн торх бүтээгдэхүүний амт чанарыг эвгүй

болгодог. Модон торхыг бэлтгэхдээ юуны түрүүнд хагссан эсэхийг шалгана. Үүний тулд ус хийж 2-3 долоо хоног байлгах бөгөөд, усыг 3-4 хоног тутам солино. Хагсааг гарсны дараа эзэлхүүний 1/3 орчим содын сулавтар уусмал хийж, сайтар сойздож угаагаад, дараа нь цэвэр усаар ариутгана. Зөөлөн модоор хийсэн торхыг угаасны дараа буцламтгай усаар зайлж, сайтар хатаагаад, лааны тосоор 2-3 дахин тосолно.

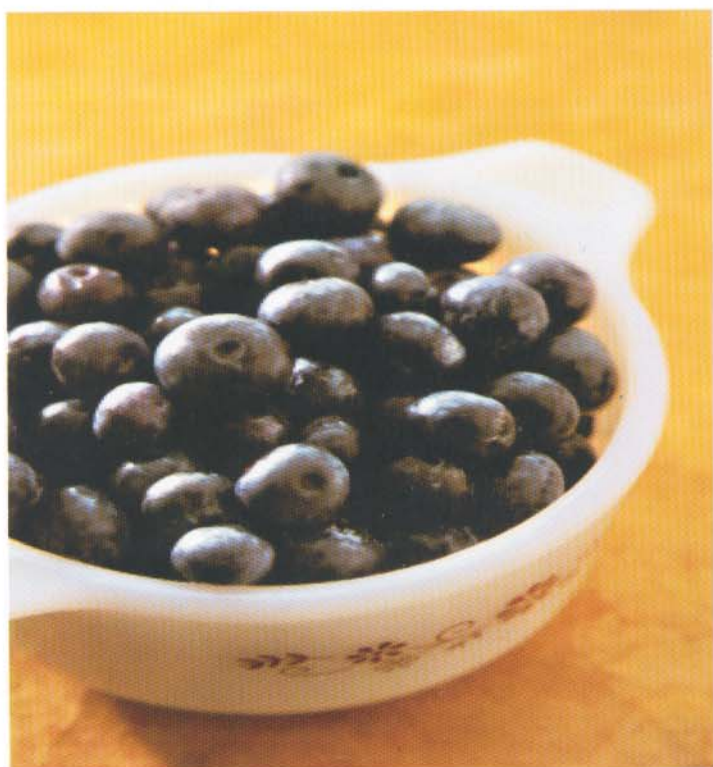
Ногоо, жимс нөөшлөхөд төмөр, хөнгөн цагаан, зэс сав, тугалгаар юмуу цайраар доторлосон төмөр сав аль аль нь тохиромж муутай. Мөн ган саванд ногоог удаан байлгаж болохгүй.



ЖИМС, ЖИМСГЭНЭ



НӨӨШЛӨХ



**Жимс, жимсгэнийг
боловсруулах
үндсэн аргууд**

Жимс жимсгэнийг хөргөж, хөлдөөж нөөшлөх

О хэм хүртэл хөргөсөн шинэ жимс, жимсгэнэ, ногоо хэдэн сарын турш шинээрээ хадгалагддаг. Гэрийн нөхцөлд бүтээгдэхүүнийг хөргөгчний хөлдөөгчид жигд, хурдан хөлдөөж, амт чанарт нь нөлөөлөлгүйгээр удаан хугацааны туршид хадгалж болдог.

Гүйцэд боловсорсон жимс жимсгэнийг, түүснээс хойш 2 цагийн дотор хөлдөөгөөд, -18 хэмд агаар орох, усны уур алдагдахаас сэргийлж хадгална.

Гэсгээх үед бүтээгдэхүүнийг мөн агаар орох, шүүсийг нь гоожихоос сэргийлэх хэрэгтэй. Буцалгаж, халааж гэсгээх нь бүтээгдэхүүний чанарт муугаар нөлөөлдөг тул 4 хэмийн дулаанд 5-8 цагийн турш тавьж гэсгээвэл зохино. Хөлдөөсөн шинэ ногоог гэсгээдэггүй, шууд дулаан боловсруулалтанд оруулдаг.

Жимс, жимсгэнийг хатааж нөөшлөх



Компот

Жимс жимсгэнийг бүхлээр нь болон жижиглэж, элсэн чихрийн ханд, жимсний шүүсэнд чанаж компотыг хийнэ. Компотыг нэг төрлийн болон олон төрлийн жимсний компот гэж ангилах ба ердийн хүчиллэгтэй, нягт жимснүүдийг ашиглан хийдэг. Нөөш нь хэт болж, нялцайдаг тул гүйцэд боловсорсон жимс жимсгэнийг компотонд хэрэглэдэггүй.

Компотыг ариутгалгүйгээр, халуунаар нь савлан нөөшилж болдог. Энэ үед түүхий эд шинэ, сайн шилж сонгож, угааж цэвэрлэсэн байх шаардлагатай.

Жимс ногоог боловсруулах хамгийн тархсан арга нь хатаах юм. Бүтээгдэхүүнээс чийгний ихэнх нь уурших үед бичил организмууд үржих нөхцөлгүй болдог. Хэрэв хатаасан бүтээгдэхүүн чийг татаж эхэлбэл, нөөш муудаж байгаагийн анхны шинж болох хөгзилэрдэг.

Жимс жимсгэнийг наранд, зохиомол гэсэн 2 аргаар хатаадаг.

Наранд хатаах гэдэг нь цэвэрлэж, нэгэн жигд болгон зүссэн жимс ногоог, шороо, салхинаас хамгаалагдсан, тавиур юмуу торон дээр нимгэн тараан тавьж хатаахыг хэлнэ. Усан үзэм, алим, жимс зэргийг наранд хатааж болдог.

Зохиомол хатаалгыг тусгай хатаагуур ашиглан хатаадаг. Гэрийн нөхцөлд пийшин дээр цаас тавьж, дээр нь жимс ногоогоо тараан хатааж болдог.

Мөн жимс ногоог бүдүүн утас, төмөр, модонд сүвлэж, модон жаазанд бэхлэх юмуу, халуун пийшингийн өмнө дүүжлэн хатааж болно.

Цукат

Элсэн чихэрт дарсан жимс жимсгэнийг цукат гэнэ. Цукатанд орох жимс, жимсгэнийг чанамал хийх аргаар бэлтгээд, элсэн чихрийн хандтай зөөлөртөл нь чанаж, шүүрэн шанагаар шүүж авна. Шүүсийг дараагийн чанамалд ашиглаж болно.

Шүүж авсан жимс жимсгэнийг торон дээр нэг үе болгон тараагаад наранд юмуу, 30-40 хэмийн халуун пийшэн дээр хатааж болдог.

Хатаах явцад дээгүүр нь элсэн чихрийн нунтаг цацаж өгнө. Бэлэн болсон цукатыг саванд хийж сайн битүүмжлэн таглаад, сэрүүн газар хадгална. Хар чавга, хад, лийр, алим, улаалзгана гэх мэт жимсүүдээр цукат хийхэд тохиромжтой байдаг.



Чанамал



хэрэгтэй. Элсэн чихрийн ханд бэлтгэхдээ саванд зохих хэмжээний элсэн чихрийг хийгээд, дээрээс нь ус нэмэн, дунд зэргийн гал дээр тавьж уустал нь хутгана. Хандыг 1-2 минут буцалгаад, гал дээрээс авч тавина.

Жимсний хогийг цэвэрлэж, ангилсны дараа усаар угаагаад, 15-20 минут хаттал нь байлгах хэрэгтэй.

Элсэн чихрийн болон жимсний зохистой харьцааг сонгож авч чадсан үгүйгээс чанамалын чанар, хадгалагдах чадвар хамаардаг. Нөөш хийж буй үед гар дор бэлэн жин байхгүй нөхцөлд элсэн чихрийн жинг эзлэхүүнээр нь тогтоож болдог. Жишээлбэл 1 шилэн аяганд 200 гр элсэн чихэр, 1 литрийн саванд 800 гр, хагас литрийнхэд 400 гр элсэн чихэр ордог байна.

Чанамалыг чанаж эхлэхийн өмнө хөөс хийх гүн таваг, хоолны халбага бэлэн байлгавал зохино. Элсэн чихрийн ханд, жимсийг заавал бүрхэж байх ёстой. Жимсийг чанаж эхлэхийн өмнө, халуун хандтай нь хутгаад, 3-4 цаг тавьж, хандыг жимсэнд нь шингээдэг. Хэрэв шууд чанаж эхэлбэл ханд жимсэнд шингэж амждаггүй тул жимс үрчийж хэлбэрээ алдаг муу талтай. Хатуу хальстай жимсэнд хандыг нь сайн шингээхийн тулд, жимсийг хатгаж цоолдог.

Бүх зүйл бэлэн болсны дараа элсэн чихрийн хандтай савыг зөөлөн гал дээр тавьж чанамалыг буцалгаад, 3-5 минутын дараа савыг гал дээрээс авч хөнгөхөн сэгсрээд, хөөсийг нь авч дахин гал дээр тавьж буцалгана.

Зөвхөн өнгө нь өөрчлөгдсөн боловч жимсний хэлбэр, амт хадгалагдаж үлдсэн чанамалыг зөв чанасан гэж үздэг.

Чанамалыг удаан хугацааны туршид хадгалахын тулд чанах үедээ элсэн чихрийн хэмжээг сайтар баримтлах ёстой. Жоронд заасан хэмжээнээс элсэн чихрийг багадуулах, дутуу чанах, нөөшилсөн сав бохир байх, нөөшийг чийгтэй өрөөнд хадгалах зэрэг мөрдөх ёстой дүрмийг зөрчсөнөөр чанамал удаан хадгалагдах боломжгүй болж, амархан исэж хөөдөг байна.

Чанамалыг гууль юмуу зэвэрдэггүй гангаар хийсэн 2-6 кг багтаамжтай тогоонд хийхэд

Иймэрхүү байдлаар хөөс үүсэлт зогсох хүртэл үргэлжүүлдэг.

Буцалснаас хойшхи эхний 5-10 минутын туршид хөөс хамгийн ихээр үүсдэг тул, зөөлөн гал дээр чанах ёстой. Хөөс үүсэх нь багасч, ханд нь өтгөрөхийн хэрээр галыг нэмдэг боловч чанамал жигд чанагдаж, савны амсраас халихгүй байх ёстойг санаж байх хэрэгтэй. Чанамалыг 30-40 минутаас илүүгүй буцалгахад хангалттай болдог.

Жимсний ялгарч байгаа шүүс нь тунгалаг, тухайн жимстэй адил өнгөтэй байх ёстой бөгөөд, хүрэн бараан өнгөтэй байвал гал дээр хэт удаасных, эсвэл гал ширүүдсэнийг харуулж байгаа хэрэг юм. Буцалж байх үедээ жимс, ханд

тохиромжтой байдаг. Учир нь илүү их багтаамжтай тогоонд чанахад жимс бяцарч, хэт нялцгай болохоос гадна, чанамалыг буцалгах цаг нь уртсаж, чанамалын чанарт муугаар нөлөөлдөг байна. Тиймээс чанамалд гүн ёроолтой, багавтар тогоо хэрэглэхийг зөвлөдөг.

Бэлэн болсон чанамалыг нөөшлөхөд 0.5-1.5 литрийн багтаамжтай шилэн савнууд хамгийн тохиромжтой байдаг. Шилэн савнуудыг ариутгах дэглэмийг сайн мөрдөх ёстой.

Жимсийг элсэн чихрийн ханданд чанах нь хамгийн түгээмэл арга юм.

Чанамал хийхийн өмнө юуны түрүүнд элсэн чихрийн хандыг бэлтгэх

хоёр тэнцүү хэмжээтэй байх ёстой бөгөөд, ханд ихдэх, багадах нь мөн чанах дүрмийг зөрчсөн гэдгийг харуулна.

Үүний дараа галын хүч хэвийн байхад, чанамал удаан буцлаж эхэлдэг. Энэ нь чанамал бэлэн болж байгаагийн анхны шинж юм. Ийм үед чанамалыг байнга хутгаж, жимсийг халбагаар эргүүлж байх хэрэгтэй.

Чанамалыг болсныг мэдэх шинжүүд

1. Чанамалыг халбагаар хутгаж гоожуулахад, жимсний ханд нарийхан, утас шиг хэлбэртэй гоожиж байх.

2. Хөргөсөн чанамалыг тавган дээр асгахад, жимсний ханд тарж урсахгүй байх.

3. Чанаж дууссаны дараа чанамалын



Гадаргуу дээр үрчгэр хальс хурдан үүсч байх зэрэг нь чанамалыг бэлэн болсныг тодорхойлдог байна. Хэрэв буцалгах явцад чанамал өтгөрөхгүй байвал нимбэгний шүүс юмуу алимны желе хийхэд хурдан өтгөрдөг. Бэлэн болсон чанамалыг ариутгасан шилэн саванд хийж, сайтар таглан битүүмжилнэ. Ямар ч чанамалыг 10-15 хэмд хадгалахад тохиромжтой байдаг. Чангаанз, хар чавга, тоор жимсний ясанд хүний биед ормогц задарч хүчтэй хор болдог синилийн хүчил гэгч бодис байдаг. Тиймээс эдгээр жимсээр хийгдсэн чанамалыг удаан хугацаагаар хад-

галсан тохиолдолд шүүсийн нь юулж, жимсэн дотроос ясыг нь салгаж аваад, шүүс жимсийг 30-40 минут буцалгаж, дахин боловсруулсны дараа хордох аюул арилдаг. Хөгзөрсөн чанамалын хөгзийг арилгаад чанаж дахин боловсруулсны дараа хэрэглэж болдог.



Мармелад

Мармеладыг мөн жимсний нухаш, элсэн чихрийн холимгоор хийдэг боловч, арай удаан хугацаанд болгодог байна. Холимогийг давстай усанд хийж 1 цагийн турш өтгөртөл нь буцалгаад, хэвэнд оруулж царцаана. Дээрээс нь элсэн чихрийн нунтаг цацаж, 40-50 хэмийн халуунтай шарах шүүгээнд хийж хатаагаад, хуурай сэрүүн газар хадгалдаг.

Повидло

Жимс, жимсгэний нухашийг элсэн чихэртэй хольж, чанасан чанамалыг повидло гэнэ. Нухашийг паалантай саванд хийж, дээрээс нь элсэн чихэр нэмээд, тасралтгүй 40 минут хиртэй хутгаж буцалгана. Бэлэн болсон повидлог, ариутгаж, хатаасан шилэн савнуудад тарааж хийгээд, хуурай сэрүүн газар хадгална.

Жем

Бусад чанамалаас ялгагдах онцлог нь нь жимсийг арай илүү хугацаагаар чанадаг байна.

Пюре /нухаш/

Жимсийг үрж, нухах аргаар нухшийг хийдэг. Жимсийг савтай усанд хийж буцалгаад бэлэн болсны нь дараа махны машин юмуу ногооны үрүүлээр үрж жижиглэнэ. Хөрөхөөс нь өмнө шилэн савнуудад тараан хийгээд, буцалгасан усаар ариутган, битүүмжлэн таглана.

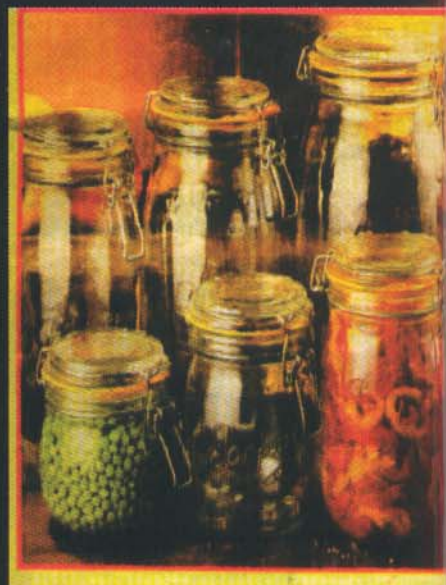
Желе

Жимсний шүүсийг элсэн чихэртэй хольж, буцалгах замаар желег гаргаж авдаг. Шүүсийг саванд хийж, элсэн чихэр нэмээд, зөөлөн гал дээр 20-30 минут буцалгаж, хөөсийг нь авна. Амтыг нь сайжруулахын тулд нимбэгний хүчил юмуу цитрусын төрлийн жимсний хальс хийдэг. Бэлэн болсон желег халуунаар нь, 80-85 хэмд ариутгасан, хуурай шилэн саванд хийж таглаад, хөрсний нь дараа хуурай, сэрүүн газар хадгална.

Нөөшний гэмтлүүд

Дараах нөхцөлд нөөшийг гэмтсэн гэж үзнэ.

Үүнд: Бичил организмуудын үржсэний илрэл болох хөгз, мөөгөнцөр, ялзрал бий болсон байх, бүтээгдэхүүн эсэх, бүтээгдэхүүнд байх ёсгүй үнэр, амт, өнгө орсон байх, шилэн савны ёроолд тунадас үүсэх, бүтээгдэхүүний дээд хэсэгт цагираг үүссэн байх, шингэн хэсэг нь булинггартах, бүтээгдэхүүн хэлбэрээ алдаж хөөх, нүдэнд үзэгдэх гэмтэл саванд гарсан байх, шилэн савны таглаа буруу таглагдсан байх, тагны орчимд шил цуурсан байх, савны таглаа пөмбийж, зэв идсэн байх зэрэг болно.



Нөөшийг ариутгах ба халаах

Арийн нөхцөлд, ариутгах нь бүтээгдэхүүний чанарыг муутгалгүй хадгалах үндсэн арга юм. Бүтээгдэхүүнийг нөөшилсөн савтай нь хувин эсвэл тусгай ариутгагчид хийж ариутгаад, шууд битүүмжилж таглах нь хамгийн тохиромжтой байдаг.

Нөөшийг ариутгах хувинтай ус, нөөштэй савны амсраас 1,5-2см доогуур байх хэрэгтэй. Хувинтай усны халуун 30-70 хэмийн хооронд байх хэрэгтэй бөгөөд усанд хийж байгаа бүтээгдэхүүний халууны хэмээс хамааран өөр өөр байж болно.

Бүтээгдэхүүн хир халуун байна, усны эхний хэм төчнөөн их байх ёстой. Усыг буцалсан үеэс эхлэн, нөөшийг ариутгах хугацааг тоолно.

Ариутгах явцын эхний үе шатанд буюу усыг шилэн савны доторхитой халаахад дулааны эх үүсвэр нь хүчтэй байх ёстой. Хэрэв эхний үе шатыг хурдан явуулахгүй бол бүтээгдэхүүн нь хэт болж нөөшний амт чанар, өнгө эвгүй болдог. Хувиндахь усыг буцлах хүртэл халаах хугацаа 0,5-1л хүртэлх багтаамжтай саванд 15 минут, 3 литрийн багтаамжтай саванд 20 минутаас ихгүй байх.

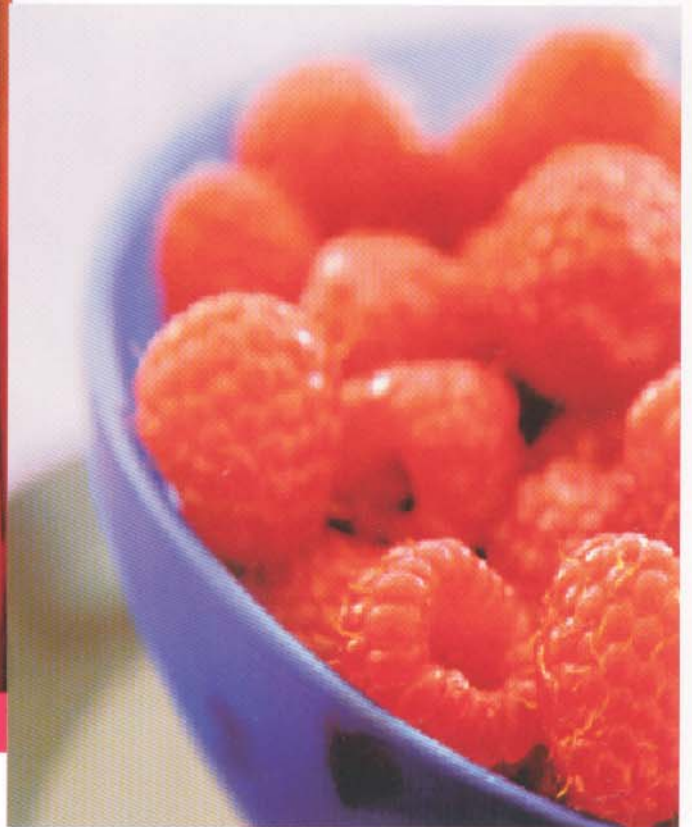
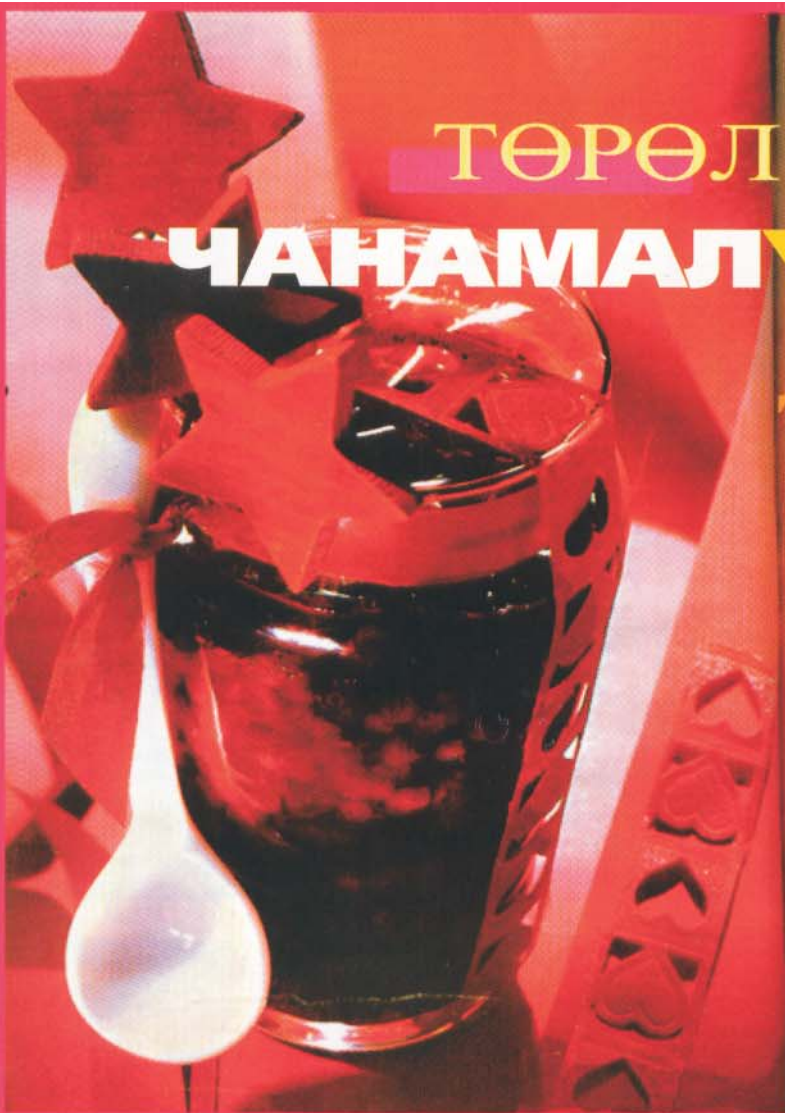
Хоёрдахь үе буюу жинхэнэ ариутгах явцад дулааны эх үүсвэр нь сул байх ёстой бөгөөд, заагдсан хугацааг бүтээгдэхүүн тус бүрд нарийн баримтлах хэрэгтэй.

Ариутгах явцын үргэлжлэх хугацаа нь бүтээгдэхүүний өтгөн, шингэн, хүчиллэг чанараас ихээхэн хамаардаг. Шингэн бүтээгдэхүүнийг 10-15 минут, өтгөнийг 2 цаг, түүнээс дээш хугацаанд ариутгадаг. Хүчиллэг ихтэй бүтээгдэхүүнийг хүчиллэг багатайгаас нь бага хугацаагаар ариутгадаг. Учир нь хүчиллэг орчин нь өөрөө бичил организмуудыг өсч

үржихэд таагүй орчин юм. Ариутгахад шаардагдах хугацаа хувингийн багтаамжаас мөн хамаарна. Багтаамж нь их байх тусам ариутгах хугацаа уртасдаг. Ариутгаж эхэлсэн, дууссан цагийг бичиж тэмдэглэж байх хэрэгтэй. Ариутгаж дууссаны дараа шилэн савыг хувингаас болгоомжтой гарган авч, тагийг нь сайтар битүүлж таглаад, амсрыг нь доош харуулан тавьж хөргөдөг.



ТӨРӨЛ БҮРИЙН ЧАНАМАЛУУДЫН ДЭЭЖСЭЭС



Тоорын, дарстай желе

Тоорыг буцлам халуун усаар шалзлаж хальс, яснаас нь салган, жижиглэж хэрчинэ. Устай саванд хийж 5 минут буцалгаад 600 мл шүүс ялгаж авна. Дээрээс нь нимбэгний шүүс, 4х/х элсэн чихэр, дарс, ванилин нэмж буцалгана.

Буцалмагц нь үлдсэн элсэн чихрийг хийж дахин 1 минут чанаад, шилэн савнуудад юүлж битүүмжлэн таглана.

Орц: Тоор 2 кг, цагаан дарс 400 мл, 1 ш нимбэгний шүүс, элсэн чихэр 1,2 кг, ванилин 2 уут, хадаасан цэцэг 10 ш, өтгөрүүлэгч нунтаг 2 уут.



Гишүүнэ, тоорын желе

Гишүүнийг хальстай нь угааж цэвэрлээд, томоор хэрчиж саванд хийнэ. Дээрээс нь ус нэмж 10 минут орчим буцалгаад, шүүснээс 1/2 литрийг хэмжиж авна. Хэрэв шүүс хэмжээнд хүрэхгүй байвал ус нэмнэ. Тоорыг буцламтгай усаар угааж, хальс, яснаас нь салган, нимгэн хэрчээд, гишүүний шүүсэнд хийж ванилин, 2 х/х элсэн чихэр нэмж буцалгал нь хутгана. Буцалсны дараа үлдсэн элсэн чихрийг нэмж ширүүн гал дээр 1 минут чанаад, бэлтгэсэн шилэн савнуудад юүлж битүүмжлэн таглана.

Орц: Гишүүнэ 1 кг, ус 3/4л, тоор 700 гр, ванилин 2 уут, элсэн чихэр 0,5 кг, өтгөрүүлэгч нунтаг.

Чангаанзны повидло

Угааж цэвэрлэсэн чангаанзыг жижиглэж хэрчээд, жүржний шүүс, өтгөрүүлэгч нунтаг, 2 х/х элсэн чихэр хийж, тогтмол хутган буцалгана.

Дээрээс нь гоньд, үлдсэн элсэн чихрийг нэмж, ширүүн гал дээр 1 минут орчим чанаад, халуунаар нь бэлтгэсэн шилэн савнуудад юулж битүүмжлэн таглана.

Орц: Чангаанз 1,5 кг, жүржний шүүс 1/2 л, элсэн чихэр 1кг, өтгөрүүлэгч нунтаг 2 уут, гоньд 2 ц/х

Улаалзганы желе

Улаалзгана, үхрийн нүдийг навчнаас нь салгаж, сайтар угааж цэвэрлээд, савтай усанд хийж чанана. 20 минут орчим тогтмол хутгаж чанаад, гарсан шүүснээс нь 1 литрийг авч, нимбэгний хүчил, өтгөрүүлэгч нунтаг, элсэн чихэр нэмж, ширүүнгал дээр дахин 1 минут чанана. Дээрээс нь жин архи хийж, тэр даруйд нь бэлтгэсэн шилэн савнуудад юулж битүүмжлэн таглана.

Орц: Улаалзгана 1кг, үхрийн нүд 500 гр, ус 1,2 л, нимбэгний хүчил 10 гр, элсэн чихэр 0,5 кг, өтгөрүүлэгч нунтаг 1 уут, жин архи 2 х/х.

Интоорын конфитюр

Интоорыг угааж цэвэрлэн, яснаас нь салгаж, шүүсийг нь ялгаж авна. Цагаан гааг цэвэрлэж маш нимгэхэн хэрчээд, саванд хийж, дээрээс нь интоор, интоорын болон нимбэгний шүүс, 2 х/х элсэн чихэртэй хольж хутгасан, өтгөрүүлэгч нунтгийг хийж сайн холиод, гал дээр тавьж, байнга хутган буцалгана. Дараа нь үлдсэн элсэн чихрийг нэмж, ширүүн гал дээр дахин 1 минут чанана. Хамгийн сүүлд үхрийн нүдний ликёр хийж сайтар хутгаад, хөөсийг авч, бэлтгэсэн шилэн савнуудад юулж, битүүмжлэн таглана.

Орц: Интоор 1 кг, шинэ цагаан гаа 50 гр, 1 нимбэгний шүүс, 1уут өтгөрүүлэгч нунтаг, элсэн чихэр 0,5 кг, үхрийн нүдний ликер 3 х/х.

Зэтгэний конфитюр

Угааж цэвэрлэсэн зэтгэнийг жижиглэж хэрчээд, жүржийн шүүс, нунтаг повоор, нимбэгний хүчил, 2 х/х элсэн чихэр хольсон, өтгөрүүлэгч нунтаг нэмж зөөлөн гал дээр буцалгана. 1 удаа буцалгаад, үлдсэн элсэн чихрийг нэмж, дахин 1 минут чанаад халуунаар нь, бэлтгэсэн шилэн савнуудад юулж битүүмжлэн таглана.

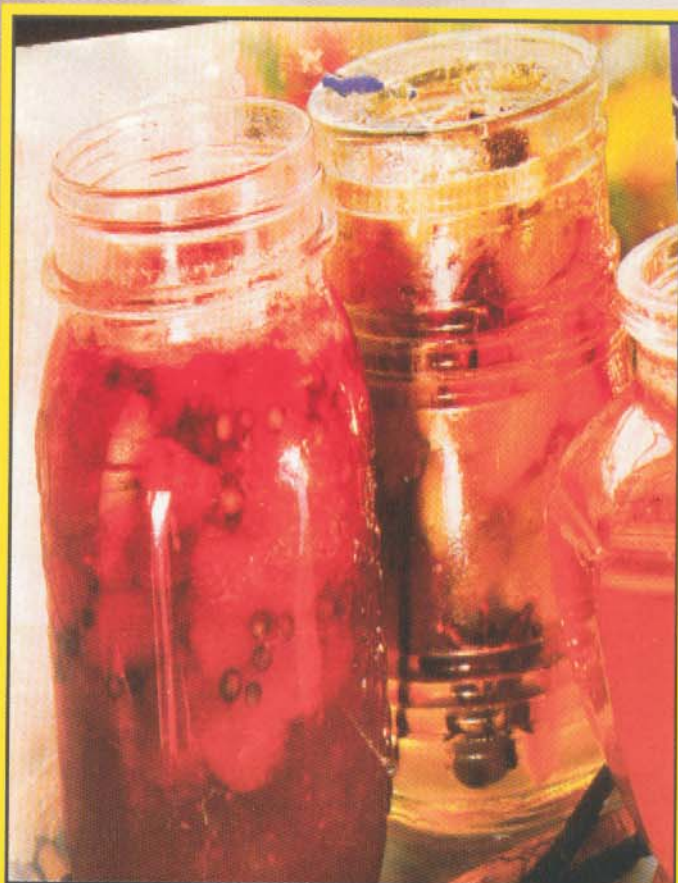
Орц: Зэтгэнэ 800 гр, элсэн чихэр 500 гр, жүржийн шүүс 1л, боорөнхий повоор 2 ц/х, нимбэгний хүчил 10 гр, элсэн чихэр 500 гр, өтгөрүүлэгч нунтаг 1 уут

Тошлойны конфитюр

Тошлойг ялгаж угаагаад, жижиглэж том саванд хийнэ. Мангог цэвэрлэж, ястай нь жижиглэн хэрчинэ. 300 гр мангог тошлойтой нийлүүлж хутгаад, ванилин, улаан дарс, өтгөрүүлэгч нунтаг нэмж, тасралтгүй хутган буцалгана.

Үлдсэн элсэн чихрийг нэмж ширүүн гал дээр дахин 1 минут чанаад, шилэн савнуудад юулж таглана.

Орц: Тошлой 650 гр, манго жимс 1 ширхэг, ванилин 1 уут, улаан дарс 100мл, элсэн чихэр 0,5кг, өтгөрүүлэгч нунтаг 1 уут.



конфитюр



Чангаанзны конфитюр

Чангаанзыг буцлам халуун усаар шалзалж, хальс, яснаас нь салгана.

Ясгүй бол угааж цэвэрлээд шууд жижиглэн хэрчинэ. Тошлой жимсийг мөн угааж цэвэрлэн, чангаанзтай хольж, нимбэгний хүчил, өтгөрүүлэгч нунтаг, бусад амтлагчийг хийж буцалгаад, үлдсэн элсэн чихрийг нэмж дахин 1 минут чанана. Конфитюрийг бэлдсэн шилэн савнуудад юулж битүүмжлэн таглана.

Орц: Чангаанз 700 гр, тошлой 400 гр, элсэн чихэр 0,5 кг, өтгөрүүлэгч нунтаг 1 уут, нимбэгний хүчил 10 гр, бадъяны 8 үр,

Хан боргоцойн конфитюр

Кивиг цэвэрлэж томоор хэрчиж саванд хийнэ. Хан боргоцойг дагууд нь 4 хэсэг болгон хэрчээд, зөөлөн хэсгийг жижиглэн хэрчиж кивитэй нийлүүлнэ. Дээрээс нь нимбэгний шүүс, өтгөрүүлэгч нунтаг, 2х/х элсэн чихэр нэмээд тасралтгүй хутган буцалгана. Үлдсэн элсэн чихрийг нэмж дахин 1 минут ширүүн гал дээр чанаад, хамгийн сүүлд гааны навчийг нэмж, бэлтгэсэн шилэн савнуудад юулж, битүүмжлэн таглана.

Орц: Киви 700гр, хан боргоцой 1ш, 2нимбэгний шүүс, элсэн чихэр 0,5кг, өтгөрүүлэгч нунтаг 1 уут, гааны навч.



Бөөрөлзгөнийн конфитюр

Бөөрөлзгөнийг саванд хийж грейпфрутын болон нимбэгний шүүс, өтгөрүүлэгч нунтаг, 2 халбага элсэн чихэртэй хольж буцалгана. Тасралтгүй хутган, буцалмагц нь үлдсэн элсэн чихрийг нэмж ширүүн гал дээр дахин 1 минут чанана. К о н ф и т ю р и й г бэлтгэсэн шилэн савнуудад юүлж битүүмжлэн таглана.

Орц : Бөөрөлзгөнө 500 гр, грейпфрутын шүүс 1/2 л, 1 ш нимбэгний шүүс, элсэн чихэр 2.5 кг, өтгөрүүлэгч нунтаг 1 уут.

Улаалзганын желе

Улаалзганыг угааж цэвэрлэн саванд хийгээд, 50 грамм элсэн чихэр, ус нэмж буцалгана. Тасралтгүй хутган буцалгаад, 1 буцалсны нь дараа үлдсэн элсэн чихрийг нэмж, дахин 1 минут ширүүн гал дээр чанана. Халуун желег бэлтгэсэн шилэн савнуудад юүлж, битүүмжлэн таглана.

Орц: Улаалзгана 1 кг, ус 1.8 л, элсэн чихэр нь шүүстэй 0.5:1 гэсэн харьцаатай байна, өтгөрүүлэгч нунтаг 1 уут,

Тэс жимсний жем

Элсэн чихрийг усанд хийж уустал нь хутгаж буцалгаад, угааж цэвэрлэсэн жимсийг хийж, зөөлөн, тунгалаг болтол нь чанана. Чанамалыг зутан болголгүй, жигд болгохын тулд савыг үе үе сэгсэрч, хөөсийг нь авч байх хэрэгтэй. Жемийг бүлээн болмогц, дээр нь жимсний архи хийж шилэн саванд юүлж таглана.

Орц: Тэс жимс 1 кг, элсэн чихэр 250 гр, ус 300 гр, жимсний архи 100 гр.



НАРИЙН НОГОО НӨӨШЛӨХ

Юуны өмнө ноошлох нарийн ногоог сонгохдоо шинэ ургацын, муудаж ялзраагүй, хагарч гэмтээгүй бөгөөд, гялгар биш, биржгэр хальстайг нь сонгож авах хэрэгтэй. Бэлтгэл ажиллагааг дээр өгүүлснээр хийж, ажлын байрыг бэлтгэсний дараа нарийн ногоо ноошлох ажиллагаандаа орно.



Өргөст хэмх нөөшлөх

1 Бага давсалсан өргөст хэмх

Юуны өмнө нөөшлөхөд тохирох өргөст хэмхийг тухайлбал, хэмжээгээр ижил, жижгэвтэр, ногоон өнгөтэйг сонгож авна. Өргөст хэмхийг сайтар угааж, шилэн юмуу паалантай саванд зулж тавиад, гоньд, хоолны агь, манжингийн навч, саримс хийж, давстай усаар дүүргэнэ. Давс багатай өргөст хэмх бэлтгэхэд, давсалгаа түргэн ордог. Давсалгааг бүр түргэн болгоё гэвэл өргөст хэмхний хоёр үзүүрийг огтолж аваад, саванд зулсны дараа халуун бүлээн давстай ус нэмж хийнэ. Давсалгаанд орох давсны хэмжээ өргөст хэмхний их багаас болж өөр өөр байна. Жишээлбэл 10л усанд жижиг өргөст хэмх давслахад 400гр, том

өргөст хэмх давслахад 600 гр хүртэл давс орно.

2 Нөөшлөх арга

Шилж сонгосон их том бишдунд зэргийн шинэ өргөст хэмхийг бүтнээр нь юмуу эсвэл ижил хэмжээтэйгээр хэрчиж, шилэн саванд зулж хийнэ. Дээрээс нь гоньдны толгой, лаврын навч, 2 ш бөөрөнхий хар повоор, бөөрөнхий анхилам чинжүү, лиш цэцгийн навч хийнэ. Дараа нь давсны уусмалыг хийж, шилэн савыг сайн таглаад, савтай усанд тавьж, 15 минут буцалган ариутгана.

Орц: Уусмал бэлтгэхэд ус 3 л, уксус 1.5 х/х, давс 300 гр, элсэн чихэр 250 гр

3 Нөөшлөх арга

Шилж сонгосон өргөст хэмхийг 3 л-ийн шилэн саванд хийж, дээрээс нь хэдэн хумс сармис, гоньдны толгой хийж буцалсан усаар дүүргэнэ. 3 минут орчим буцалгаад

буцалсан усыг юулж, дээрээс нь давсны уусмал хийж өгнө.

Орц: 3 л хэмжээтэй саванд давсны уусмал бэлтгэхэд- Ус 6 ш/а, давс 2 х/х, уксус 1ц/х, лаврын навч.

4 Нөөшлөх арга

Шилэн саванд багавтар хэмжээтэй өргөст хэмх, гоньд, саримс, шинэ амтат чинжүүг зулж хийнэ. Дээрээс нь буцалсан ус хийж 15 минут байлгана. Дараа нь усаа юулж аваад, энэ усаараа давсны уусмал бэлтгэнэ. Давсны уусмал бэлэн болмогц шилэн савандаа хийж, сайтар таглаад, шилэн савны амсрыг доош нь харуулж тавиад дээрээс нь дулаан юмаар хучина. Бүтээгдэхүүнийг хөртөл нь бүтээлгийг нь авахгүй байх хэрэгтэй.

Давсны уусмалыг бэлтгэхэд: 1л усанд - давс 1 х/х, уксусны эссенц 3ц/х хэдэн ширхэг бөөрөнхий хар повоор, лаврын навч, лиш цэцэг.

5 Нөөшлөх арга

Шилэн савны ёроолд гоньдны мөчир, хэдэн хумс сармис, шинэ амтат чинжүү, шилж сонгож цэвэрлэсэн өргөст хэмхийг зулж тавиад, дээрээс нь давсны уусмал хийж таглаад, 15 минут устай саван дотор хийж буцалган ариутгана.

Орц: Давсны уусмалыг бэлтгэхдээ 3 л усанд элсэн чихэр 6 х/х, давс 3 х/х байхаар бэлтгэнэ. Таглахаасаа өмнө шилэн саванд 1 л усанд 1 ц/х байхаар бодож уксус хийж өгнө.





Улаан лооль НӨӨШЛӨХ

Улаан лоолийн НӨӨШ

Шилж сонгосон, шинэ ургацын улаан лоолийг халуун усанд угааж, хаттал нь арчаад, тус бүрийг сэрээгээр хатгаж нүхлэн, шилэн саванд зулж хийнэ. Завраар нь гоньдны мөчир, 2 ш саримсны хумс, 6ш үхрийн нүдний навч хийж, давсны уусмалаар дүүргээд 10 минут байлгасны дараа, давсны уусмалыг юулж аваад, буцалтал нь халааж, дахин шилэн саванд хийж, сайтар таглана.

Орц: Давсны уусмалыг бэлтгэхэд - 4л усанд

Лаврын навч 10 ш, бөөрөнхий хар повоор 10 ш, анхилам үнэрт повоор 20 гр, элсэн чихэр 4 х/х, давс 6х/х, уксусны эссенц 4 ц/х.

Өргөст хэмх, улаан лоолийн НӨӨШ

Шилж сонгож, цэвэрлэсэн өргөст хэмх, улаан лоолийг буцалгасан усанд хийж, шинэхэн амтат чинжүү, 1-2 лаврын навч, 7 ш хар бөөрөнхий повоор, 3-4 ш анхилам үнэрт повоор, 5-7 хумс сармисны үр, гоньд, нэрс, интоорийн навч нэмж хийнэ. Дээрээс нь давсны уусмал хийж, 20 минут устай саванд тавьж буцалгаад, ёроолыг нь дээш харуулж тавина. Ариутгах явцад өргөст хэмх, улаан лоолийн шүүс ялгарч, саван дахь шингэний хэмжээ нэмэгддэг тул, давсны уусмалыг шилэн савыг дүүртэл нь хийж болохгүйг анхаарах хэрэгтэй.

Орц: Давсны уусмалыг бэлтгэхэд- 1 л усанд
Давс 2 х/х, элсэн чихэр 1 х/х,

Өргөст хэмх, улаан лооль, сонгины НӨӨШ

Өргөст хэмх, улаан лоолийг шилж сонгон, муугаас нь ялгаж, угааж цэвэрлээд, нарийхан хэрчиж бүгдийг нь нийлүүлэн шилэн саванд хийнэ. Дээрээс нь давсны уусмал, бага зэрэг ургамлын тос хийгээд, сайтар таглаж, 20 минут устай саванд тавьж, буцалгаж ариутгана.

Орц: Улаан лооль 2 кг, өргөст хэмх 2 кг, сонгино 1 кг. Давсны уусмалд - /5 кг бүтээгдэхүүнд/ Ус 1,5 л, элсэн чихэр 6х/х, давс 4 х/х, уксус 1х/х



Амтат чинжүү

НӨӨШЛӨХ



2 Амтат чинжүү нөөшлөх арга

Сайн боловсорсон амтат чинжүүг үрнээс нь салган, угааж цэвэрлээд 3 минут хиртэй давстай усанд буцалгаад, гал дээрээс авч 20 минут орчим тагийг нь авалгүй байлгана. Хөрснийх нь дараа амтат чинжүүг 3-4 хэсэгт хувааж, шилэн саванд зулж хийгээд, дээрээс нь давсны уусмал хийж, 10 минут устай саванд буцалгаж ариутгана.

Давсны уусмал бэлтгэхэд: 2 ш/а усанд-Укеус 1 х/х, ургамлын тос 1 х/х, элсэн чихэр 1 ш/а, давс 2 х/х, сармисны 4 ш хумс, бөөрөнхий хар повоор 6-8 ш



3 Амтат чинжүү нөөшлөх арга

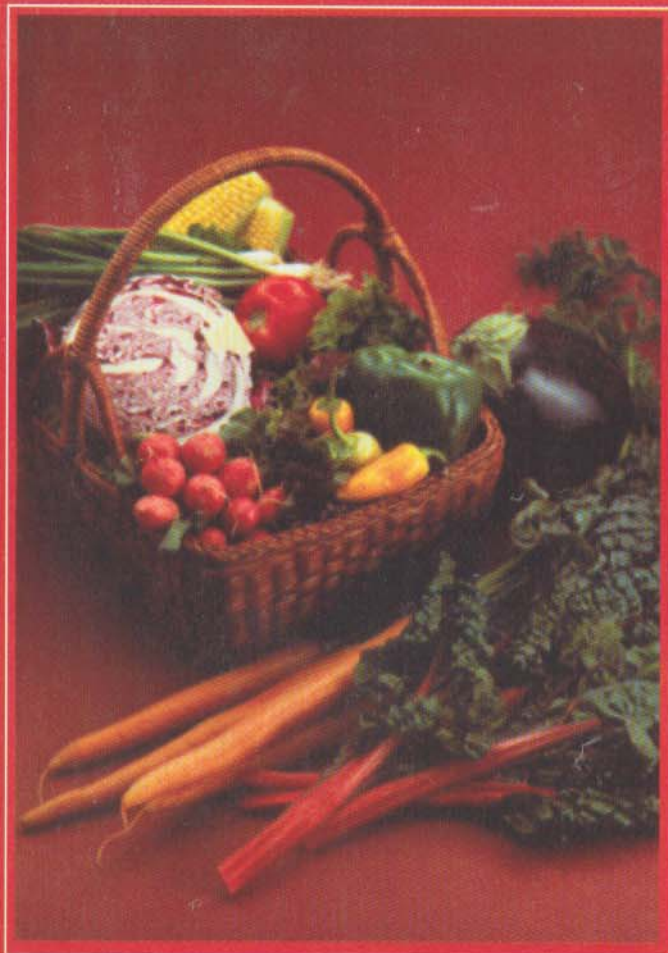
Сайн боловсорсон, муудаж ялзраагүй амтат чинжүүг үрнээс нь цэвэрлэж, угаасны дараа буцалсан давстай уусмалд 1 минут хиртэй байлгаад, уснаас нь гаргаж шилэн саванд хийнэ. Шилэн сав болгонд 2 ш бөөрөнхий хар повоор, 2 ш анхилуун үнэртэй повоор, лаврын навч, 1 халбага ургамлын тос хийж өгнө. Дээрээс нь давсны уусмалыг хийгээд 10 минут устай саванд тавьж, буцалгаж ариутгана.

Ори: 5 л давсны уусмал бэлтгэхэд- Давс 400 гр, элсэн чихэр 200 гр, укеус 1 х/х.

1 Амтат чинжүү нөөшлөх арга

Амтат чинжүүг үрийг нь цэвэрлэж, угаагаад хатаана. Дараа нь халуун цууны уусмалд хийж, 2 хоног байлгаад, савны тагийг таглаж, 15 минут ариутгана.

Ори: 5 кг цууны уусмал бэлтгэхэд- Укеус 0,5 л, ус 4 ш/а, давс 1/2 ш/а, ургамлын тос 0,5 ш/а сармис 2 ш, элсэн чихэр, амтлагч ногоо хэрэглэх хэмжээгээр



Салат

ХИЙЖ

НӨӨШЛӨХ

Дунайн салат

Улаан лоолийг сайн угааж цэвэрлээд, усыг нь хатсаны дараа уртааш нь хэрчинэ. Сонгины хальсыг цэвэрлэж угаагаад нарийн цагираг хэлбэртэй хэрчинэ.

Хэрчсэн ногоонуудыг паалантай саванд хийж 1 ц/х давс, 1 ц/х элсэн чихэр үрээд 10-15 минут тасралтгүй хутгана. Дараа нь шүүрэн шанаганд хийж ялгарсан шүүсийг маш сайн гоожуулна.

Ургамлын тосыг 120-130 хэм буюу буцлах хүртэл халаагаад, хөрсны нь дараа урьдчилж бэлтгэсэн шилэн саванд хийнэ. Дээрээс нь шүүсийг нь шавхсан ногооны холимогийг хийнэ. Гэхдээ ариутгах явцад ногоо хөөрч, тос асгарч болзошгүй тул, шилний амнаас 2-3 см дундуур хийх хэрэгтэй.

Мөн 2-3 ш бөөрөнхий повоор, сулруулсан цууны хүчил 2 х/х-ыг нэмж хийгээд, таглааг нь дээр нь сул орхин, шилтэй нь бүлээн устай жигнүүрт тавьж 30-35 минут жигнэж ариутгана.

/ Хугацааг буцалж эхэлснээс хойш тоолно./ Ариутгаж дуусмагц таглааг сөхөж, халбагаар ногоон дээр дарж хийг гаргана. Үүний дараа шилтэй ногоог битүү таглаж хөргөөд, сэрүүн газар хадгална.

Гурван өнгөт салат

Өнгөт байцаа, улаан, ногоон амтат чинжүүг тэнцүү хэмжээгээр авна. Өнгөт байцааг гадна хальснаас нь салгаж цэвэрлээд гонзгой хэлбэртэй хэрчинэ. Амтат чинжүүг үрнээс нь ялган угааж цэвэрлээд, урт нарийхан хэрчинэ.

Ногоонуудыг шилэн саванд дараах байдлаар зулж тавина. Эхлээд улаан амтат чинжүү, дараа нь ногоон амтат чинжүү, дээрээс нь өнгөт байцаа, дахиад улаан амтат чинжүү гэх мэтчилэн хийж, шилийг дүүргэнэ. Аагтай болгохын тулд ногоон яншуйны навчыг ногоон

амтат чинжүүний завсраар зулж, дээрээс нь давсны уусмалаа нэмж өгнө. Шилний тагийг нь сайтар таглан хөргөгч юмуу эсвэл хүйтэн, сэрүүн газар хадгална.

Орц: Давсны уусмал бэлтгэхэд - Ус 500 гр, дарсны уксус 500 гр, давс 80 гр

Өвлийн салат 1

Улаан лоолийг угааж цэвэрлээд, хальсалж цэвэрлэсэн сонгинын хамт жижиглэж хэрчинэ. Улаан лууванг угааж цэвэрлээд, ногооны үрүүлд үрж жижиглэнэ. Бүгдийг нь нийлүүлэн, паалантай саванд хийж дээрээс нь ургамлын тос, улаан сүмс, элсэн чихэр, давс хольж хооронд нь сайн хутгаад, зөөлөн гал дээр хагас цаг хиртэй чанана. Дараа нь битүү таглаж, мөн хагас цаг хиртэй жигнэнэ. Хөрснийх нь дараа, угааж ариутгасан шилэн савнуудад хийж, сайтар таглаж хадгална.

Орц: Улаан лооль 3 кг, сонгино 1кг, лууван 1кг, ургамлын тос 300 гр, улаан лоолийн улаан сүмс 1/2 ш/а, элсэн чихэр 8 х/х, давс 2 х/х

Өвлийн салат 2

Улаан лооль, сонгино, лууванг дээрхийн адил бэлдэнэ. Бүгдийг нь нийлүүлж паалантай саванд хийгээд, дээрээс нь давс нэмж сайтар хутган, 1-2 цаг байлгана. Дараа нь ялгарсан шүүсийг нь шахаж аваад, дээрээс нь уусмалыг хийж, сайн хутган, зөөлөн гал дээр 30 минут орчим буцалгана. Хөрснийх нь дараа шилэн савнуудад юулж, дахин ариутгаад сайн таглаж хадгална.

Орц: Улаан лооль 3 кг, сонгино 1,5 кг, лууван 1,5 кг, давс 100 гр,

Уусмал бэлтгэхэд: Уксус 1 х/х, ургамлын тос 300 гр, элсэн чихэр 300 гр

ХООЛ АМТЛАГЧ

ХИЙЖ

НӨӨШЛӨХ



Аджеика хийх арга 1

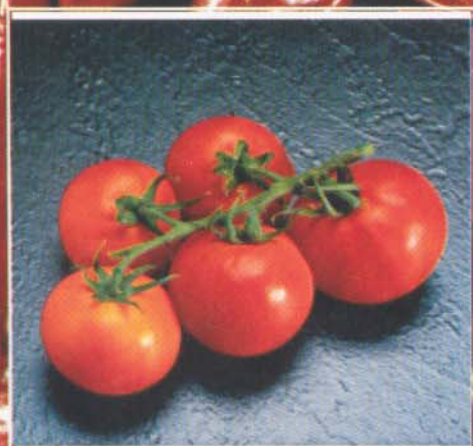
Улаан лооль, амтат чинжүү, сармино, улаан лууван, алим, халуун чинжүү, сармис зэргийг авч, угааж цэвэрлээд махны машинаар машиндана. Дээрээ нь уламлын тос, давс, эцсэн чихэр нэмж, сайн хольж хутгаад паалантай саванд хийж, тоолон гал дээр гавьж буцалгана.

Дөнгөж буцлангууд нь авч, цэвэрлэж ариутгасан шилтэй саванд хийж, сайн таглаж хадгална.

Аджеика хийх арга 2

Улаан лооль, амтат улаан чинжүү, халуун чинжүү, сармисны толгой, алиныг зохих хэмжээгээр авч, махны машинаар машиндаж, дээрээс нь давс, нунтаг хар повоор хольж, сайтар хутгана. Сайн холигдсоных нь дараа шилтэй саванд хийж, устай саванд тавин, 40 минут орчим буцааж ариутгана. Ариутгасны дараа сайн таглаад, сэрүүн газар гавьж хадгална.

Орц: Улаан лооль 10 ш, амтат улаан чинжүү 7 ш, халуун чинжүү 1 ш, сармисны толгой 2 ш, алим 2 ш, давс, нунтаг хар повоор хэрэглэх хэмжээгээр.



МӨӨГ НӨӨШЛӨХ



Манай орны нөхцөлд эрхий цагаан, ойн хүрэн, амтат сархиаг, барзгар хусандай, тослог шар, салбан хусандай, зэрэг мөөгийг хүнсэнд ихэвчлэн хэрэглэдэг байна. Гэрийн нөхцөлд ихэнхдээ хар, цагаан мөөгийг хэрэглэдэг бөгөөд, хамгийн гол нь өөрсдийн сайн мэддэг мөөгийг хоол хүнсэндээ хэрэглэх нь зүйтэй. Ойгоос түүх, зориулалтын бус газраас худалдаж авах, ялангуяа бага насны хүүхдийн түүж ирсэн мөөгийг хэрэглэхдээ хянамгай бус байх нь таныг таагүй явдалд хүргэж болох юм. Иймд мөөгийг юуны түрүүнд мөөгийг сайн таньдаг болох хэрэгтэй бөгөөд, сайн таньж мэдэхгүй нөхцөлд шууд хоол хүнсэнд хэрэглэхээс татгалзвал зохино.

Мөөгийг хүнсний ногооны адил нөөшилж хэрэглэж болох бөгөөд, хатаах, давслах, чанах зэрэг аргаар чанарыг нь алдагдуулахгүйгээр нөөшилж болдог.

Хатааж нөөшлөх

Нөөшлөх аргуудын нэг нь хатаах арга юм. Мөөгийг түүсэн даруйд нь тоос шорооноос нь арчиж цэвэрлээд, ялгаж тавина. Хатааж нөөшлөх мөөгийг угаадаггүй бөгөөд, малгай шилбэнд нь наалдсан шороог чийгтэй алчуураар арчиж цэвэрлэж болно. Цагаан, ойн хүрэн, хумбан шар, тослог шар зэрэг мөөгнүүдийг хатааж нөөшлөхөд их тохиромжтой байдаг.

Мөөгний төрлөөс хамаарч хатаах арга нь өөр өөр байдаг. Жишээлбэл цагаан мөөгийг шилбэтэй нь, ойн хүрэн мөөгний зөвхөн малгайн хэсгийг, тослог шар мөөгний малгайн хэсгийг хуулж авах зэргээр янз бүрийн аргаар хатаадаг. Өөр өөр төрлийн мөөгийг хооронд нь холилдуулан хатааж болохгүй. Мөөгийг хатааж нөөшлөхдөө бороонд норох, наранд хэт шарахаас болгоомжлох хэрэгтэй бөгөөд, ус борооноос хамгаалагдсан, агаар салхи чөлөөтэй нэвтэрч байх байр саванд 2-3 см хөндлөн огтлолтойгоор жижиглэн хэрчиж, утсанд хэлхэж хатаана. Хэрчим бүрийн хооронд цаас хавчуулж хатаавал, мөөг хурдан сэврэхээс гадна мөөгний өт бие биендээ наалддаггүй сайн талтай. Мөөгийг модон хавтан, жаазанд тэлж татсан, зузаан давуун дэлгэц ашиглан хатааж болно.

Мөн нарийхан модонд шорлоод, төмөр хэвэн дээр хоорондоо шүргэхгүйгээр тавиад, шарах шүүгээнд хийж зөөлөн галаар хатааж болно.

Шарах шүүгээний хаалгыг онгорхой байлгавал, уур гарч ус болохгүйгээс гадна мөөг жигд хатна. Ингэж хатаасан мөөгийг хөнгөн цагаан саванд хадгалдаг. Мөөгийг мөн хөргөгчинд хөргөж хатааж болно. Цэвэрлэсэн мөөгийг цаасан дээр тавиад, хөргөгчийн доод тавиурт 2 долоо хоног байлгасны эцэст хөргөгчөөс гарган, хэлхэж хуурай газар тавина. Хурц содон үнэртэй сонгино, сармис зэрэг бүтээгдэхүүнтэй нэг дор байлгаж болохгүй.

Давсалж нөөшлөх

Мөөгийг хадгалах бас нэг арга бол давслах арга юм. Хүнсэнд хэрэглэдэг бүх төрлийн мөөгийг давсалж нөөшилж болох ба халуун, хүйтэн гэсэн 2 аргаар давсалдаг.

Хүйтэн арга

Угааж цэвэрлэсэн мөөгийг давстай усанд хийж, 2-3 хоног сэрүүн газар байлгаад гэмтээхгүйгээр усыг нь өдөрт 2-3 удаа сольж байна. Ингэж дэвтээхэд мөөгний гашуун амт бүрэн арилдаг. Мөөгийг уснаас нь шүүж аваад, ариутгасан саванд 5 см орчим зузаантай үе болгон хийж, дээрээс нь давс цацна. Дахин дээрээс нь мөөгийг зулах маягаар хийж, савыг дүүргэнэ. Халуун ногоо, амтлагчийг хийхдээ савны ёроол, дунд орчим, хамгийн дээд талд нь тааруулж хийдэг. Мөөгийг хийж дүүргээд, цэвэрлэж ариутгасан модон тагаар таглаж, хүнд зүйлээр дарна.

Шүүс мөөгөө давж байх хэрэгтэй бөгөөд, давахгүй байгаа нөхцөлд 1 л усанд 30-40 гр давс хийж буцалгаад, хөргөж савтай мөөг үрүү хийнэ. 2-3 өдрийн дараагаас илүүдэл шингэнийг авч эхлэнэ. Шингэн сайн ялгарч гарахгүй нөхцөлд ачааг нь нэмэх хэрэгтэй. Хүйтэн аргаар давсалсан амтат сархиагийг 5-6 хоногийн дараа, бусад мөөгийг 30-40 хоногийн дараанаас хэрэглэж эхэлнэ.

Орц: 1 кг мөөгөнд-

Давс 2,5 гр, лаврын навч 0,2 гр, повоор 0,1 гр, сармис, гоньд хэрэглэх хэмжээгээр.

Халуун арга

Угааж цэвэрлэсэн мөөгийг болтол нь чанаад, шүүн авч, шилэн саванд хийнэ. Бүрэн болсон мөөг савны ёроолд тунаж, чанасан ус нь тунгалаг өнгөтэй болсон байдаг.

Мөөгний дээрээс давсны уусмал хийн, шилтэй нь устай саванд тавьж, 20 минут буцалгаж ариутгана. Шилтэй мөөгийг ариутгасны дараа устай савнаас авч, тагийг нь сайтар таглаад, холилдтол нь сайн сэгсэрч өгнө. Удаан хадгалах бол 0-оос + 5 хэмийн дулаантай газар хадгална.

Давсны уусмал бэлтгэхэд: Ус 1 ш/а, уксус 1х/х, давс 1ш/х, элсэн чихэр 1ш/х, бөөрөнхий хар повоор 8 ш, лаврын навч 2 ш тус тус орно.

Хүнсний ногоо нөөшлөх

үндсэн аргууд

Хатаах

Хүнсний бүтээгдэхүүнээс усыг зайлуулснаар удаан хугацаанд хадгалагдах буюу нөөшлөгдөх бололцоотой болдог. Хатааж нөөшилсөн бүтээгдэхүүнийг чийглэг ихтэй өрөөнд байлгах нь бүтээгдэхүүний чанарт муугаар нөлөөлж, хөгц үүсгэж болзошгүй учир, бүтээгдэхүүний чийглэгийг нэмэгдүүлэхээргүй эдээр ороох юмуу хуурай сэрүүн газар хадгалах хэрэгтэй.

Дарах

Ихэвчлэн хүнсний нарийн ногоо, жимс, жимсгэнийг дарж нөөшилдөг бөгөөд, эдгээр бүтээгдэхүүнүүдэд биохимийн процессууд явагдаж байдаг. Элсэн чихэр, сүүн ислийн аргаар исэлдсэний үр дүнд сүүний хүчил үүсдэг бөгөөд сүүний хүчил

хуримтлагдахын хэрээр бичил организмуудын өсөх орчин таагүй болдог байна. Дарах үед давс нь шийдвэрлэх үүрэг гүйцэтгэдэггүй бөгөөд, харин бүтээгдэхүүний чанарыг нэмэгдүүлэхэд нэмэр болдог.

Дарсан бүтээгдэхүүнийг ялзрах, хөгцрөх үйл явц үүсэхээс сэргийлж, зорь, хонгил зэрэг бага дулаантай газар хадгалдаг.

Давслах

Хүнсний ногоог давслах аргаар нөөшилж болдог. Ногоо давслахад 2-8% давсны уусмал, эсвэл ноджуулаагүй хуурай давс хамгийн тохиромжтой юм.

Давслахад халуун ногоо, амттанг өргөнөөр ашигладаг бөгөөд, энэ нь ногоог аятайхан амттай болгохоос гадна ногооны ялзрал, хөгцний өсөлтийг саатуулж байдаг.

Ногоог хуурайгаар давслахын тулд хэрчсэн

ногоог хуурай давстай хольж, саванд шүүсийг нь гартал шахааж хийгээд, сайтар битүүмжилж тагладаг. Давсалсан ногоог сэрүүн газар хадгална.

Даршлах

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг хүнсний хүчлийн уусмалд дүрэх замаар бичил организм үржих таагүй орчин бүрдүүлдэгт даршлахын нөөшлөх чадвар нь байдаг. Хүнсний бүтээгдэхүүнийг даршлахад голдуу укусны хүчлийг хэрэглэдэг.

Даршлах шүүсийг укусны агуулгаас хамааран (1-2%) исгэлэн, (0,6-0,9%) дунд зэргийн исгэлэн (0,2-0,6%), бага зэрэг исгэлэн гэж ангилдаг. Сул болон дунд зэргийн исгэлэн даршинд өргөст хэмх, амтат чинжүү, улаан манжингийн нөөш орно. Исгэлэн даршинд

Хүнсний ногоог өвөл, хаврын цагт хэрэглэх зорилгоор нөөшилдөг бөгөөд, шим тэжээлийг нь алдагдуулахгүйгээр нөөшлөх нь хамгийн чухал юм. Хүнсний ногоог нөөшлөхийн өмнө, бэлтгэл ажиллагааг сайн хийх хэрэгтэй.

байцааны, өнгөт байцааны, сонгино, сармисны нөөш ордог.

Даршны шүүсийг бэлтгэхдээ элсэн чихрийн ханд хийж 10-15 минут буцалгаад, дээрээс нь укус, нунтаг повоор, гоньд нэмж, 85 хэмд халаадаг.

Бэлтгэсэн бүтээгдэхүүнийг саванд хийж, дээрээс нь амтлагч, халуун ногоо, даршны шүүсийг савны ирмэг хүртэл хийгээд, лакадсан тагаар таглаж (укусны хүчил ба төмөр хоёр урвалд орж болзошгүй) битүүмжилнэ. Даршилсан бүтээгдэхүүнийг сэрүүн газар хадгална.



БАЙЦАА НӨӨШЛӨХ



Байцааг хатааж ноошлох

Удаан хадгалах байцааг, дээд талын нягт навчнуудын завсарт орших усан дуслыг арилтал нь хэд хоног байлгаж хэрэгтэй. Голыг нь уртхан тасдаж авсан байцааг ишээр нь холбож, дүүжлэн хадгалах нь хамгийн сайн арга юм. Ингэхийн тулд байцааны гадна талын хальсийг хуулж аваад, голыг нь олсоор оосорлон, хар шорооны шаварт дүрж, наранд хатаана. Хатаасан байцааг зооринд дүүжлэн хатаана. Мөн бөөрөнхий байцааны тайрсан голыг дээш харуулж, хуурай, харанхуй, сэрүүн байранд тавиур дээр өрж хадгалдаг. Салхи орох цоорхойтой хайрцагт ч хийж хадгалж болно. Харин хадгалж байх явцдаа байцааны шарлаж муудсан навчийг дор бүр нь авч байх хэрэгтэй. Байцааг хадгалах газрын дулаан 1-3 хэм байвал зохино.

Байцааг исгэж ноошлох

Байцааг удаан хадгалах бас нэг сайн арга нь исгэж, давслан нөөшлөх арга юм. Байцааг ихэвчлэн модон торх юмуу шилэн, паалантай

саванд исгэдэг. Модон торхыг тагных нь хамт ариутгаж цэвэрлээд, торхны ёроолд байцааны навчийг 4-5 үе давхарлан дэвсэж, эсвэл жижиглэн хэрчиж зулна. Дээрээс нь давс, лаврын навч, шар лууван, бусад амт оруулагчийг хийж, дахин байцааг давхарлана. Энэ маягаар торхыг дүүргээд, цэвэр ногоон навчаар хучиж, самбайгаар бүтээгээд, дугуй мод тавьж хүнд ачаагаар даруулна. Ачааны даралтаар байцаа аажим доош сууж, шүүс нь хальж гарна. Шүүсний гаралт бага байвал дээд талын байцаа муудаж эхэлдэг тул ачааг нэмэх хэрэгтэй.

Долоо хоног болоод байцаа исэж эхлэх бөгөөд хөөстэй бөмбөлгүүд харагдаж эхэлнэ. Энэ үед хурц үзүүртэй урт модоор байцааг энд тэнд нь торхны ёроол хүртэл нь хатгаж байцаанд хуралдсан хийг гаргах шаардлагатай. Энэ ажиллагааг 2 хоноод давтан хийнэ. Ингээд долоо хоногийн дараа байцаа бэлэн болно. Байцаа цагаан шаргал өнгөтэй, аятайхан үнэртэй, захилахад хэрчигнэсэн дуутай, ус нь тунгалаг болсон байна. Байцааг эсгэхдээ завсраар нь бага зэрэг нунтагласан эрдэнэ шиш хийж өгвөл байцаа сайн

зөөлрөхөөс гадна, сайхан амттай болдог. Исгэх байцааг тасалгааны дулаанд 7-15 хоног байлгаад, исэлт бүрэн явагдаж дууссаны дараа зооринд шилжүүлнэ. Хадгалж байх хугацаанд давстай ус байцааг бүрхэж байх ёстой. Давстай усны дээд талд хөгц тогтож болно. Хөгцийг байнга авч, хавтгай мод, ачаа, даавуугаа үе үе буцалгасан усаар сайтар угааж байх хэрэгтэй. Эсвэл хөлдөөж хадгалж болно.

Орц. 100 кг байцаа дарахад: Давс 2,5 кг, шар лууван 4-10 кг, алим 5-8 кг, повоор 5 гр, лаврын навч 10 г, гоньд 20 г

Байцааг элсэн чихэртэй нөөшлөх

Шинэ ургацын байцааг хальсалж цэвэрлэн, нарийхан хуруу хэлбэртэй хэрчинэ. Алим, лийр, хар чавгийг үр яснаас нь салгаж цэвэрлэн, жижиглэж хэрчинэ.

Бэлтгэсэн байцааг 9-10см зузаантайгаар саванд зулж хийгээд, бага зэрэг давс цацаж, дээрээс нь жимсний холимгийг нэг үе болгон зулна. Энэ үйлдлийг саваа дүүртэл давтан хийнэ. Байцааг исэж эхлэх үеэр ялгарсан шүүсийг нь шүүж аваад, дээрээс нь тусгайлан бэлтгэсэн элсэн чихрийн уусмалыг нэмж өгнө.

Нөөшлөх байцааг сонгож авахдаа орой ургацын, бяцарч гэмтээгүй, хамгаалалтын олон давхар навчтай, нягт байцааг сонгож авах хэрэгтэй.



1л элсэн чихрийн уусмал бэлтгэхэд 0,5кг элсэн чихэр орохоор тооцоолно. Элсэн чихрийн уусмалыг буцалгаж хөргөөд савтай байцаан дээр хийнэ. Ингэж амталсан байцааг удаан хугацаагаар хадгалж болдоггүй тул бага хэмжээгээр нөөшлөх хэрэгтэй.

Орц. Дунд зэргийн хэмжээтэй 10 ш байцаа дарахад:

Алим 4ш, лийр 4ш, хар чавга 20 ш орно.



Манжин, лууван нөөшлөх



Манжинг бүтнээр нь ноошлөх

Хальс нь гэмтээгүй, гүйцэд болцтой манжинг бүтнээр нь исгэж хадгалахад их тохиромжтой байдаг. Манжинг сайтар угааж цэвэрлэсний дараа паалантай юмуу том шилэн саванд хийж, давсны уусмал нэмж хийгээд, цэвэр даавуугаар савыг таглаж, дээрээс нь хүнд юмаар дарна. Хадгалах явцад хөвж гарах хөөсийг үе үе хамж авч, савны тагийг байнга цэвэрлэж байх хэрэгтэй. Дарсан манжинг тасалгааны дулаанд 15 хоног байлгаад, сэрүүн газар гаргаж тавьж хадгалана.

Манжинг жижиглэж нөөшлөх

Гэмтэлгүй шинэ манжинг сонгон авч бүлээвтэр усаар угааж, хальслана. Дахин угааж, урт нарийхан хэрчээд буцалж байгаа халуун усанд 4-5 минут чанаж, уснаас шүүж гаргаад, усыг сайтар шавхарна.

Хэрчсэн манжингаа амт оруулагч ногооны хамт урьдчилан бэлтгэсэн цэвэр шилэнд хийнэ. Гэхдээ шилэнд сийрэг, дүүргэлгүй хийх ба шилэн савыг давсны халуун уусмалаар дүүргээд, савтай халуун усанд тавьж, буцалгаж ариутгана. Савтай халуун усанд тавьсан 1 л-ийн шилтэйг 7 минут, 2 л-ийн шилтэйг 10 минут, 3 л-ийн шилтэйг 15 минут буцалгана. Ариутгаж дуусмагц шилэн савтай

ногоог уснаас авч, битүү таглаад, хөргөж, сэрүүн газар тавьж хадгална.

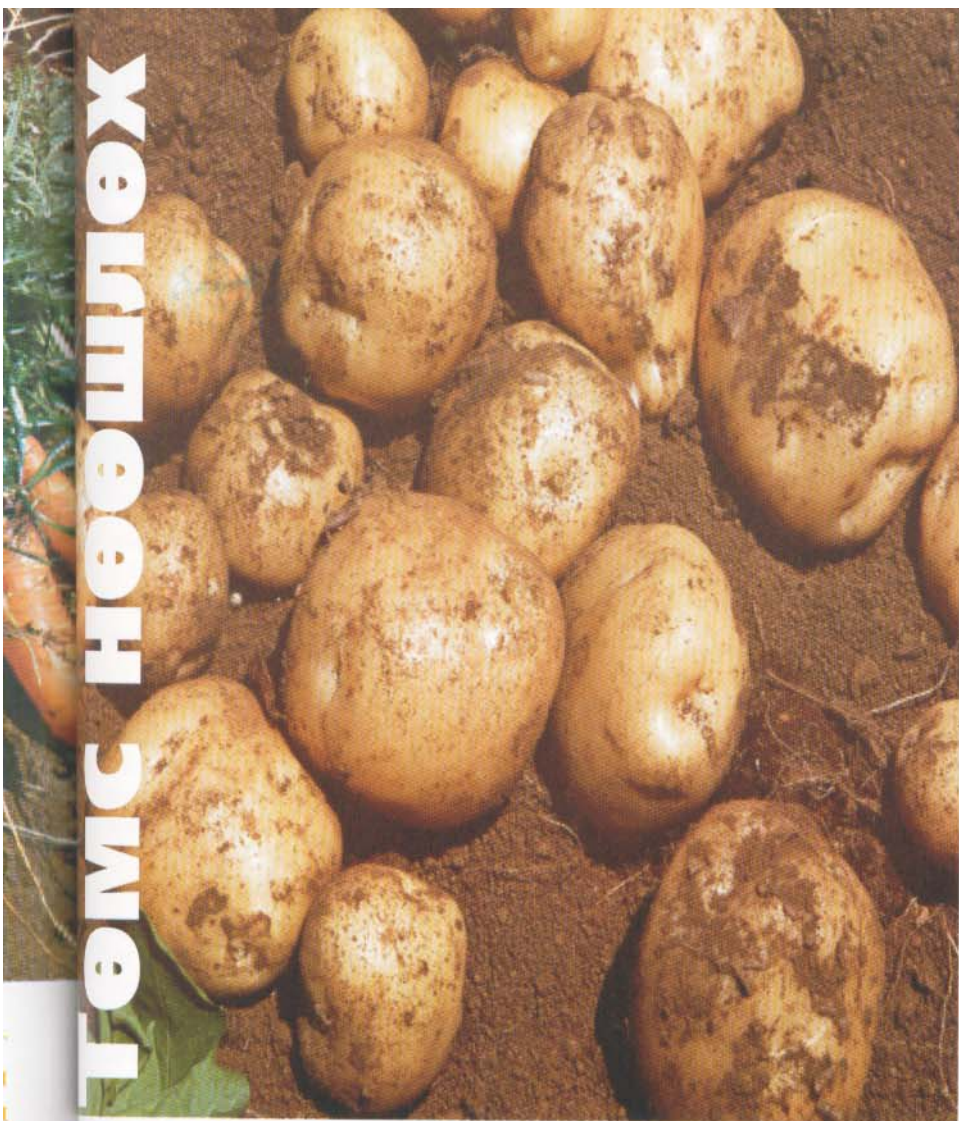
Орц: / 1 л саванд / Манжин 600-650 гр, давсны уусмал 350-400 мл, лаврын навч 1-2 ш, бөөрөнхий хар повоор 3-4 ш, сармисны хумс 1-2ш
Давсны уусмал бэлтгэхэд: Ус 1 л, цууны хүчил 1 ц/х, нодгүй давс 3 х/х.

Манжин, лууванг зооринд хадгалах

Шар, удаан манжин, лууванг сүүдэртэй газар сэврээж, элс дэвссэн хайрцганд хийж сэрүүн газар хадгалж болдог. Зоорьгүй нөхцөлд модон байшинд хадгалж болно. Харин элсийг нь хуурай байлгах хэрэгтэй. Шар лууванг хадгалахдаа хүйтрэхээс өмнө хураасан, том,

гэмтээгүй лууванг сонгож авах нь чухал бөгөөд, модон хайрцганд сүүл, толгойгоор нь зөрүүлдэн хийж, дээрээс нь 1-2 см зузаан элс асгаж давхарлан өрөх замаар 10-20 эгнээ болгоод, хуурай хөвдөөр хучина. Лууван хадгалах байрны дулаан 0+1 хэмд байвал зохино. Лууван ихэвчлэн үзүүрээсээ мууддаг тул, үзүүрийг нь 0,5 см диаметртэй болгож тайраад, хар шорооны шаварт дүрж хатаавал мууддаггүй.





Төмсийг зооринд хадгалах

Төмсийг хадгалахдаа орой ургацын, зузаан хальстай, гэмтэж бэртээгүй, хуурай, соёолоогүй төмсийг сонгож авдаг. Юуны түрүүнд төмсний шороог арилгаж, хатаах хэрэгтэй. Төмсийг хуурай, сэрүүн, харанхуй орчинд хадгалахад хамгийн тохиромжтой бөгөөд, агаар орох нүх сүвтэй, модон буюу зузаан цаасан, сараалжин хайрцганд хийж, хадгалах нь хамгийн зөв хадгалалт юм.

Хайрцагны ёроолд үртэс дэвсэж, төмсөө хийгээд, дахин үртсээрээ чигжиж өгвөл төмсөнд чийг нэвтрэхгүй сайн байдаг. Хайрцагтай төмсийг чийг багатай сэрүүн газар, эсвэл нүхэн зооринд хадгална. Төмсийг хадгалах газрын дулаан + 3 - + 5 хэм, чийглэг 80-90 хэм байвал зохино. Нүхэн зоорийг гэрийн нөхцөлд бэлтгэхдээ хадгалах төмсний хэмжээний зоорь ухаж, дотор талыг нь банзаар доторлоод, нээж хаахад зориулсан таг хийнэ. Зооринд агаар, гэрэл гэгээ нэвтрэхгүйгээр бодож хийх хэрэгтэй. Гэрэлд байлгаснаас болж, төмсөнд хүний биед хортой, соланин гэдэг бодис үүсдэг. Зоорь хэтэрхий хүйтэн бол төмс нялуун, эвгүй амттай болдог.

Сонгино сармис



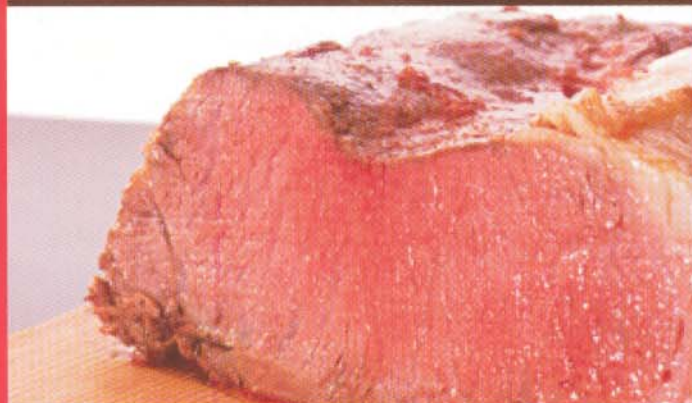
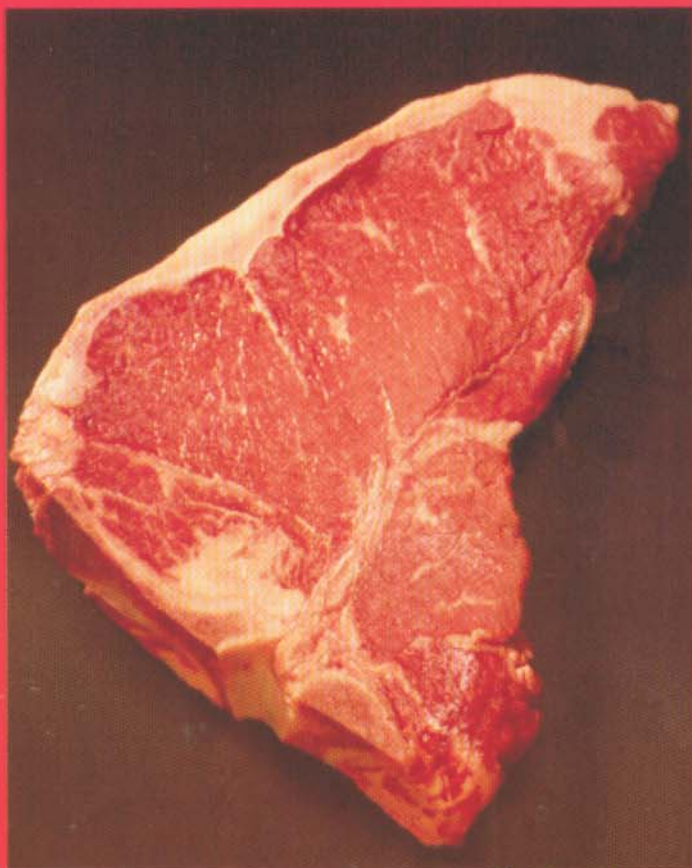
НӨӨШЛӨХ

Сонгино, сармис хадгалах

Сонгино, сармисыг хамгийн хуурай, чийггүй өрөөнд хадгалах хэрэгтэй. Гадна хальсыг нь хатааж сэрээгээд, тавиур дээр 30-40 см зузаантай өрж, хуурай хальсаар нь хучиж, удаан хугацаагаар хадгалж болдог. Сонгино, сармисыг хадгалах өрөөний дулаан 1 хэм орчим байвал зохино. Ойрмог хэрэглэх сонгиныг гал тогооны өрөөнд цахилгаан пийшингийн ойролцоо өлгөж тавина. Ааг ихтэй сонгино тасалгааны нөхцөлд муудахгүй удаан хугацаагаар хадгалагддаг.



МАХ НӨӨШЛӨХ



Махыг давслаж нөөшлөх нь нь түүнийг муудахаас хамгаалдаг хамгийн энгийн арга юм. Гэхдээ энэ арга нь олон тооны учир дутагдалтай арга юм. Давс нь махны эсэд нэвтрэн орж, өөртөө усыг шингээн авдаг тул, ус их алдсанаас болж мах хуурай хатуу болж, үнэр, амт, шингэц нь мууддаг. Бүтээгдэхүүнийг урьдчилан норголгүйгээр дулааны боловсруулалтанд оруулж болохгүй бөгөөд, дэвтээх нь бас хүнсний үнэ цэнэтэй бодисуудыг алдахад хүргэдэг.

Гэхдээ мах болгон давслахад чанараа алддаггүй. Гахайн тарган мах давслах явцад амт чанараа алддаггүйгээр барахгүй, шинэ үнэт чанартай болдог байна.

Махыг 2-4 хэм дулаанд, давсны уусмалын хүч 19-25% байхад давслах нь хамгийн тохиромжтой. Давслахаас өмнө давсыг жигнэх шүүгээнд халаана. Хэрэв уусмал бол 10 минутын туршид буцалгадаг.

Давслагдах явцад цус задарснаас болж, мах саарал өнгөтэй болохоос сэргийлж 1кг маханд 6 грамм оногдох харьцаагаар селитр (натрийн нитрат)ийг давсанд нэмдэг. 1 литр уусмалд 10 грамм элсэн чихэр хийвэл махны амтыг зөөллөж өгдөг бөгөөд хурдан хатуурах, ялзарахаас хамгаалж, махны улаан өнгийг хадгалж үлдээдэг байна.

Сайтар давсалгдсан мах нь элдэв хөгз, салстгүй гадаргатай байдаг. Сул давсалсан мах нь (давс нь 6%) зүсэхэд жигд ягаан юмуу цайвар улаан өнгөтэй байна.

Хүчтэй давсалсан мах (давс нь 12%) арай бараан, хүрэн улаан өнгөтэй дарахад нягт, үнэр нь исгэлэн байх ёстой. Чанар муутай давсалсан мах нь хөгзтэй, саарал юмуу хүрэн бор өнгөтэй, дарахад нягт биш зөөлөн, эвгүй исгэлэн үнэртэй байдаг. Ийм махыг хүнсэнд хэрэглэж болохгүй.

Давсалсан махыг хүнсэнд хэрэглэхээс өмнө хэд хэдэн удаа, усыг сольж дэвтээдэг. Ингэхийн тулд махыг 1-1,5кг хэрчмүүд болгож зүсээд 1кг маханд 2 литр ус гэсэн тооцоогоор / усанд хийнэ. Усанд дүрснээс хойш 1, 2, 3, 6, 12 цагийн дараа 5 удаа усыг нь сольдог. Усны дулаан 12 хэмээс илүүгүй байх ёстой. Махыг хуурай, нойтон, холимог гэсэн гурван аргаар давсалдаг байна.

Гахайн өөх давслах

Махнаас нь салгаж цэвэрлэсэн гахайн өөхийг сэрүүн газар тавьж сайтар хөргөнө. Цэвэрлэж бэлтгэсэн хайрцгийг зузаан цаасаар доторлоод, заримыг нь өөхийг өрж дууссаны дараа бүтээх зорилгоор, хайрцагнаас илүү гарган унжуулна. Хайрцгийг газраас хөндий тавьж, хайрцагны ёроолд давсыг нимгэхэн тарааж дэвсэнэ. Гахайн өөхийг бүх талаас нь давслаад, хайриганд өрнө. Үе болгоны завсар болон хайрцагны хананы хооронд гарч байгаа завсруудыг мөн давсаар сайн дүүргэж өгөх хэрэгтэй. Хамгийн сүүлд дээгүүр нь давс цацаж өгөөд, цаасаар хучиж, хайрцгийг таглаад, сэрүүн газар 2 долоо хоног орчим байлгахад, давсалсан гахайн өөх бэлэн болно.



Загас нөөшлөх



Загасыг нөөшлөх хамгийн түгээмэл арга нь давсалах юм.

Хадгалалтанд хамгийн тэсвэртэй нь гүн давсалсан загас байдаг. Давсалсан загасыг, дулааны боловсруулалт хийлгүйгээр хэрэглэж болдог/тослог ихтэй загас/, дахин боловсруулалт хийх шаардлагатай гэж хоёр ангилдаг.

Загасыг угааж толгойноос нь сүүлийн уг хуртэл нь зүсээд гэдэс дотрыг нь авч, битүү давсалдаг. Ийм аргаар бэлтгэсэн загас хэдэн сарын турш хадгалагдаж чаддаг. Сайн давсалсан загас нь биеийн бүх хэсэгтээ жирийн үнэртэй байх ёстой.

Загасыг хуурай, нойтон, хурдан аргаар давсалдаг.

Хуурайгаар давслах

Загасыг угааж цэвэрлэн бүх хайр, гэдэс дотрыг нь арилгаж, битүү давс түрхэнэ. /1кг загасанд 150 гр давс орохоор тооцоолно/. Том загасыг нуруун дээгүүр нь дахин нэг зүсэлт хийж, давс түрхдэг. Ийм аргаар бэлтгэсэн загасыг, хайрцаг юмуу торхны ёроолд гэдэсийг нь дээш харуулан эгнээрээр өрж, завсраар нь нунтаг хар повоор, лаврын навч хийж өгдөг. Үе дээшлэх тутам давсны хэмжээг нэмэх хэрэгтэй. Дараа нь сэрүүн газар 12-15 хоног, хөргүүлгүй

өрөөнд 5-7 хоног байлгаад, загасыг гаргаж хүйтэн усаар угаагаад, сэрүүн, агааржуулалт сайтай өрөөнд өлгөж хатаадаг.

Нойтон давслах

Загасыг эхлээд цэвэрлэж гэдэс дотор, хайрсыг нь арилгаад, торх юмуу өөр тохирсон саванд эгнүүлэн тавина. Дээрээс нь буцалгаж, хөргөсөн давсны уусмалыг хэдэн ширхэг бөөрөнхий хар повоор, лаврын навчны хамт хийнэ.

/1литр усанд 250 гр давс орно./ 3 долоо хоногийн дараа загасыг уусмалаас гарган сэрүүн, агааржуулалт сайтай өрөөнд өлгөж хатаана.

Хурдан давслах

Загасыг угааж цэвэрлээд, гэдэс дотрыг зайлуулж, буцалмаг давстай усанд 1 минут байлгаад, цэвэр уксусанд 2 минут дүрнэ. /1литр усанд 40гр давс гэж тооцно/. Дараа нь хөргөсөн давсны уусмалд хагас цаг байлгана. Давсны уусмалаас гаргасан загасыг сэрүүн, агааржуулалт сайтай өрөөнд өлгөж хатаадаг. Хатах үед загасны гадарга дээр давсны нимгэхэн давхрага бий болох ёстой.

Хатааж нөөшлөх

Хатаасан загасыг 20-25 хэмээс хэтрэхгүй дулаантай ердийн нөхцөлд

хадгалахыг хатааж нөөшлөх гэнэ. Загас хэдийчинээ тослог байна, тэр хэрээр хатаах явцад өөр үнэт чанаруудыг олж авдаг байна.

Дөнгөж барьсан загасыг давслахын өмнө хэдэн цагийн турш сэрвээх хэрэгтэй. 25-30 см хуртлах урттай загасыг гэдэс дотрыг нь гаргалгүй давсалдаг бөгөөд, түүнээс том загасыг толгойноос нь сүүлийн уг хуртэл зүсч, гэдэс дотрыг нь цэвэрлэдэг.

2-10 хуртэл тооны загасыг, усанд угааж цэвэрлэн, 60-70 см урттай төмөр утсыг, нүдээр нь оруулан, нурууг нь нэг тийш харуулан дүүжлээд, зүссэн газраас нь эхлэн загалмайгаар нь оруулан нийтэд нь давсална. Том загасыг нурууных нь дагуу зүсэлт хийж давсалах.

Дараа нь давсны уусмалтай /4:1/ торхонд загасыг хийж, 2-5 өдрийн турш гэдэсийг нь дээш харуулан байлгаад, торхноос гаргаж хүйтэн усаар угааж, сүүдэр газар, цэвэр агаарт өлгөж хатаадаг.

Өлгөхдөө гэдэсийг нь гадагш харуулан, хоорондоо шүргэхээргүй зайтай өлгөнө. Жижиг загасыг 2 долоо хоног, том загасыг 4-6 долоо хоногийн туршид хатавал зохино. Загасыг сэрүүн хаврын цагаар хатаах нь тохиромжтой. Хатаасан загасыг хуурай, сэрүүн өрөөнд, агаар нэвт орох даавуугаар хийсэн уутанд хийж хадгалбал чийг татаж, чанарыг нь муудахаас хамгаалдаг.



Зочлох ёсны тухай



Хүмүүс иддэг, амьтад гудардаг, харин зөвхөн ухаалаг, хүмүүжилтэй хүн л зооглож чаддаг гэж ярьдаг. Ард түмэн нь хэрхэн хооллож байгаагаас үндэстний хувь заяа хамаардаг бөгөөд, ямар ч улсын, ямар ч нийгмийн давхаргын, ямар ч насны хүмүүс сайхан зоог барьснаар таашаал авч чаддаг ажээ.

Хэн нэгнийг зоогт урина гэдэг нь, тэр хүнийг таны гэрт байх хугацаанд баян хангалуун байлгах талаар өмнөөс нь хариуцлага хүлээнэ гэсэн үг юм. Хүмүүсийг зоогт урихын чухал нь зөвхөн хооллохын нэр биш, харин хүмүүсийн хооронд халуун, дулаан уур амьсгал бүрдүүлэхэд байдаг байна. Иймд хүмүүсийг ая тухтай, сэтгэл хангалуун

байлгахын тулд зочлох ёсны тухай олны мөрддөг ёсыг сайн мэддэг байвал зохино.

Хүмүүсийг зоогт урихдаа бусад хүмүүсийг гомдоож болох юмуу, эсвэл урилгыг хүлээж авахгүй гэдгийг нь мэдэж байгаа хүнийг урихгүй байсан нь дээр.

Хурим, мөнгөн хурим зэрэг том ёслолуудад, товлосон өдрөөс нь гурваас дөрвөн долоо хоногийн өмнө зочдод урилга илгээдэг. Цөөн тооны зочинтой жирийн хүлээн авалтын урилгыг, утсаар юмуу биечлэн уулзаж өгөх нь дээр. Том хэмжээний ёслолд урилгыг дугтуйнд хийж явуулдаг. Урилга авсан хүмүүс, харин хүлээн авсан эсэх талаараа хариу мэдэгдэх ёстой. Хариуг дугтуйнд хийж илгээж болно. Хэрэв



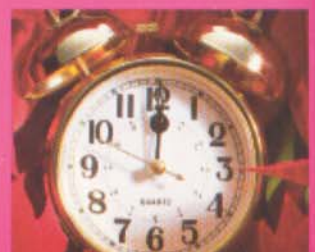
урилгыг хүлээж авах боломжгүй болсон бол, шалтгаанаа дурдаж, уучлалт хүсэх хэрэгтэй. Урилгыг тулгаж явуулах юмуу, урилгын хариуг ёслол болох өдөр өгөх нь зүйд нийцдэггүй байна.

Зочид болон гэрийн эзэд цагийг нарийн баримтлах ёстой. Гэрийн эзэн зочдыг үүдэндээ хүлээн авч, гадуур хувцсаа тайлахад нь туслах нь гүн хүндэтгэл

үзүүлж буй хэрэг юм.

Ц а й л л а г а эхлэхээс өмнө зочдыг түр цуглаад байгаа өрөөнд нь, сэрүүцүүлэх ундаагаар дайлах нь зүйтэй. Товлосон цагаас хагас цаг өнгөрсний дараа бүх зочдыг ширээний ард урьдаг. Хоцорсон хүмүүсийг хүлээх ёс үгүй. Зочид зөвхөн эздийг урьсны дараа л ширээний ард сууж болно. Гэрийн эзэн бүх зочдыг суусны дараа суудлаа эзэлнэ.

Гэрийн эзэд ширээний ард төв хэсэгт нь зэрэгцэн суух уу, эсвэл эсрэг талд өөд өөдөөсөө харж суух уу гэдгийг зочид ирэхээс өмнө урьдчилан шийдсэн байх хэрэгтэй.





ШИРЭЭНИЙ ЗАСАЛ

ШИРЭЭНИЙ БҮТЭЭЛЭГ

Шайлагыг амжилттай болгох анхны алхам нь, зочдод өөдрөг сэтгэгдэл төрүүлэхүйц, ширээний үзэмжтэй засал юм. Үүнд гэрийн эзэгтэйн хүсэл, мэдрэмж чухал нөлөөтэй бөгөөд хоолны ширээг гоё үзэмжтэй засахад тансаг аяга, таваг, хоолны хэрэгсэл, сонгож авсан ширээний бүтээлэг, аяганы сууриуд чухал үүрэгтэй.

Зоог эхлэхээс өмнө ширээг дэндүү эрт засах хэрэггүй. Учир нь хоол өөрийн амт чанараа алддаг. Ширээ бүхий л зүйлийг өрөхөд багтахар хангалттай том, өргөн байх хэрэгтэй. Зочдыг нэг нэгэндээ саад болохгүй, чөлөөтэй байлгахын тулд суух суудлын хооронд хангалттай зай гаргавал зохино.

Баярын ширээний бүтээлэг, сав суулга, аяга тавгийг зочид ирэхээс 1-2 хоногийн өмнө бэлдэх нь дээр байдаг.

Ширээний үзэмж нь бүтээлэг, аяганы сууриний үзэмж, зохимжтой байдлаас ихээхэн хамаарна. Ширээний бүтээлгэнд маалинган даавуу хэрэглэх нь хамгийн тохиромжтой байдаг бөгөөд, бүтээлгийг сонгохдоо ширээнийхээ хэмжээг сайн тооцох хэрэгтэй. Хэрэв зориулалтын бүтээлэг

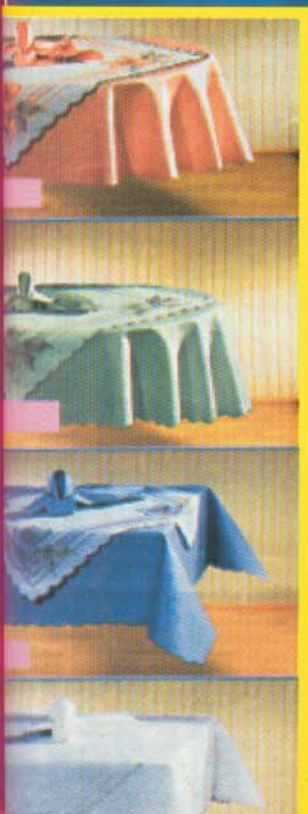
ширээнд таарахгүй байвал маалинган цагаан юмуу өөр ямар нэг өнгийн даавууг ашиглаж болдог. Учир нь ийм даавуугаар хийсэн бүтээлгийг чимэглэж, оёход хамгийн төвтэйхэн байдаг. Бүтээлгийг сонгосны дараа, бүтээлгэндээ тохируулж адилхан чимэглэлтэй 12-оос доошгүй тооны аяганы суурь сонгож авах хэрэгтэй.

Аяганы сууриндаа тохируулж, 30x60 эсвэл 35x70 хэмжээтэй ширээний голд тавдаг нарийхан жижиг бүтээлгийг мөн сонгоно. Ширээний цагаан бүтээлгэн дээр нэг өнгийн амны алчуур, аяганы суурь зохимжтой харагддаг.

Гэрийн эзэгтэйд өрөөний дотоод засал, хөшигний өнгө, хана, гэрэлтүүлгийг нарийн тооцож сонгосон, хэд хэдэн ширээний бүтээлэг байх хэрэгтэй. Тухайлбал хүүхдийн төрсөн өдөрт хөгжилтэй зураг бүхий олон өнгөтэй ширээний бүтээлэг зохимжтой байдаг бол тэмдэглэлт баяр ёслолд хүндлэлийг тодотгож өгдөг нэг төрлийн өнгө бүхий бүтээлэг тохиромжтой байдаг. Ширээний бүтээлэг, амны алчуурыг сайтар угааж цэвэрлэн цардаж



индүүдсэн байх ёстой. Ширээний бүтээлэг дор ямар нэг зөөлөн даавуу дэвсэж өгвөл, аяга тавагны дуу чимээг багасгадаг. Хэрэв том ширээнд тохирох бүтээлэг байхгүй бол нэг буюу хэд хэдэн адилхан бүтээлгийг ашиглаж болно. Ингэхдээ эхний бүтээлгийг ширээний хамгийн цаад талаас бүтээж, хоёрдохын ирмэгийг нь нугалан эхнийх дээрээс бүтээнэ. Бүтээлэгний зах нь ширээний бүх талаас адилхан 25 см унжиж байх ёстой боловч сандлын суудлаас доош унжих ёсгүй. Бүтээлэгний булангууд ширээний хөлийг халхлан буусан байх ёстой.



Амны алчуур



Ширээний засалд зайлшгүй орох ёстой зүйлийн нэг нь амны алчуур юм. Амны алчуурыг эвхэх янз бүрийн аргууд байдаг хэдий ч тэр болгонд дараах дүрмүүдийг баримтлавал зохино. Үүнд:

— Амны алчуурыг эвхэх үед хуруугаараа түүнд аль болох цөөн хүрэхийг хичээх хэрэгтэй.

— Эвхсэн амны алчуурыг зочин халбархан дэлгэж, өндгөн дээрээ тавьж байх хэлбэрийг сонгож авах хэрэгтэй.

— Ширээн дээр байгаа бүх амны алчуурыг нэг янзаар эвхсэн байх ёстой.



Ж и р и й н өглөөний болон үдийн хоолонд амны алчуурыг дөрвөлжин, гурвалжин, дугтуй, болон хуйлах гэх мэтийн хамгийн энгийн хэлбэрээр нугалж эвхдэг.

Харин хүлээн авалтын ширээнд "Далбаа", "Дэвүүр", "Пуужин" гэх мэт арай нарийн хэлбэрээр эвхдэг.

"Пуужинг" хийхдээ, голоор нь нугалсан амны алчуурын дээд булангуудыг, доод захын голд авчирч нийлүүлээд, үүссэн гурвалжинг голоор нь нугалж, тавган дээр өнцгөөр нь зочин уруу харуулан тавьдаг.

Ихэнх хүмүүс цаасан амны алчуурыг, олон дахин цэвэрлэх шаардлагагүй тул илүү гэж үздэг. Цаасан, амны алчуурыг гурвалжилж эвхээд, шилэн юмуу хуванцар саванд хийж, эсвэл жигнэмэгийн тавган дээр тавьж болдог. Цаасан, амны алчуурыг ганц удаа хэрэглээд, дараа нь бөөрөнхийлж, тавагны ирмэг доогуур тавина. Харин хоолоо идэж дууссаны дараа хэрэглэсэн хутга сэрээний хамт тавган дээр тавьдаг.

Гэхдээ бүтээлэгний хийц өнгөтэй тааруулан сонгож авсан даавуун амны алчуур ширээг улам чимж, үзэмжтэй харагдуулдаг. Амны алчуурыг заавал элдэв чамин аргаар эвхэх шаардлагагүй бөгөөд, энгийн юм болгон сайхан харагддаг.

Цайлаганы төрлөөс хамаарч ширээний засал янз бүр байдаг.

Гэхдээ ихэнх тохиолдлуудад ширээний засал нь үндсэн ёсыг дагасан, тодорхой дараалалтай байдаг. Гэрийн нөхцөлд дараахь ширээ засал хамгийн тохиромжтой юм.

Ширээнд эхлээд аяга тавгийг өрдөг. Суудал болгоны өмнө хоолны тавгийг тавина. Зочины сандлын харалдаа ширээний захаас 2 см зайд том тавган дээр зуушны жижиг тавгийг, хэрэв зуушгүй бол шөлний тавгийг тавьдаг. Эзэгтэйд шөл аягалахад нь амар байхын тулд шөлний тавгийг давхарлан хурааж, хажуудаа байлгаж болдог ба түүнээс 5-10 см-н зайд жижиг бялууны тавгийг өрнө. Тэдний хооронд зуушны болон хоолны сэрээг шүдийг нь дээш харуулан өрдөг. Зуушны тавгийн баруун талд хоолны ба зуушны хоёр хутгыг ирийг нь таваг руу харуулан тавих

хэрэгтэй. Хоолны хэрэгслүүд тавагны ирмэг дор орсон байх ёсгүй.

Хоолны хэрэгслүүд нь зочинтой яг харалдаа, ширээний захаас 1-2 см зайд байх ёстой боловч хэрэв ширээг дан зуушны тавгаар засч байгаа бол ширээний захаас 2-3 см зайд өрдөг.

Шөлний халбагыг хамгийн захын хутганы дараа байрлуулдаг. Харин амтат зууш байхгүй бол тавагны өмнө тавьж болно. Хэрэв шөлний өмнө зууш идэх бол түүнд тохирсон дунд зэргийн хэрэгслүүдийг, ширээн дээр байгаа хэрэгслүүдийн гадна талд тавина. Сэрээг тавагны хамгийн зүүн захад, харин хутгыг шөлний халбаганы цаад талд тавина.

Шөл, амтат зуушны халбага ширээний захтай паралель бөгөөд, иш нь баруун тийш харж байрласан байх ёстой.

Орон орны хоолны халбага өөр өөр байдаг бөгөөд, тэднийг хэрэглэх арга нь ч өөр өөр байна. Жишээлбэл Франц

маягийн хоолны халбага нарийхан хэлбэртэй, үзүүр нь шөвгөр. Францчууд шөлийг халбагны үзүүрээс иддэг.

Англи маягийн халбага нь илүү өргөн, зууван хэлбэртэй, хажуу талаар амандаа хийж иддэг байна.

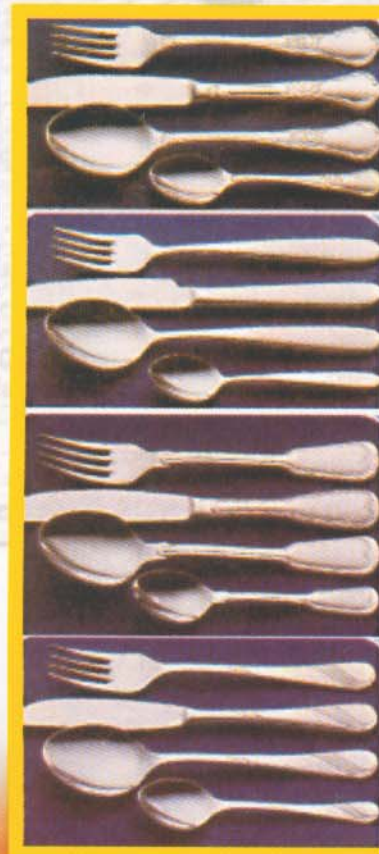
Цэсэнд загас байгаа бол, загасан хоол идэхэд зориулсан хэрэгслийг шөлний халбаганы цаана тавьдаг. Харин тавагны өмнө махан хоол идэхэд зориулсан хоолны хэрэгслийг тавьбал зохино. Заримдаа загасны хэрэгслийн оронд хоёр сэрээ тавьдаг ёс бий.

Зуушны хэрэгслийг тавган дээр зөрүүлэн байрлуулаад, хэсгийг нь амны алчуураар бүтээж болдог.

Зууш, жигнэмэгийн хоёр таваг, хутга, сэрээ, хундага, даавуун амны алчуур бүхий 1хүнд зориулсан ширээ заслыг куверт гэнэ. Бүрэн куверт нь сонгосон цэсийн дагуу шаардлагатай бүхий л хэрэгслүүдийг багтаасан, нэг хүнд зориулсан ширээ засал юм. Хоолны

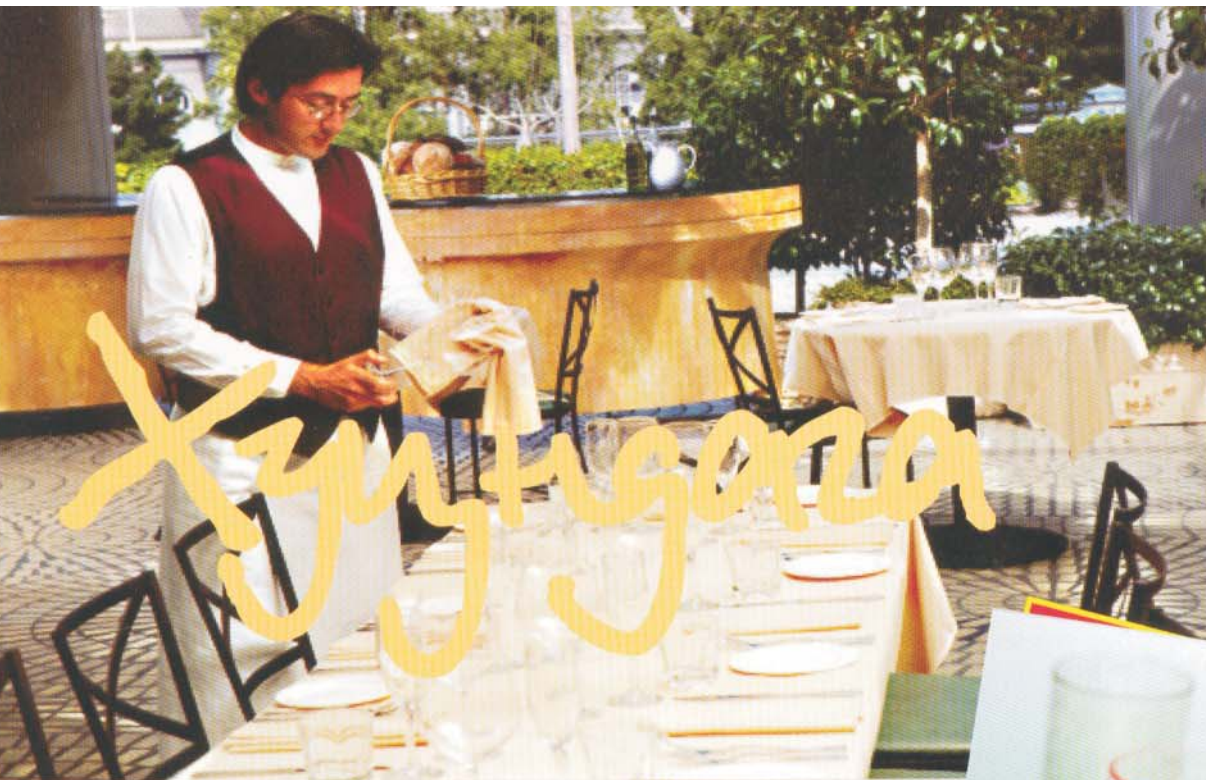
хэрэгслүүдийн тоо, төрөл нь цэснээс хамаардаг боловч онцгой хүндэтгэлтэй үед бас нэг хоол үлдсэн бол хэрэгслүүдийг сүүлд нь авчирч өгдөг байна. Хутга сэрээг нэг нь нэгнээсээ 1 см зайтай байхаар байрлуулдаг.

Байрлах дараалал нь хоолны өгөгдөх дарааллын дагуу байх ёстой бөгөөд, эхэнд өгсөн зуушийг хамгийн захын хутга, сэрээгээр, дараагийн хоолыг дараагийн хутга сэрээгээр гэх мэт дарааллаар хэрэглэдэг байна.



ХООЛНЫ

ХЭРЭГСЭЛ



Хамгийн

Ундаа, жимсний шүүсэнд зориулж зузаан ёроолтой тэгш хэлбэртэй шилэн аягануудыг хэрэглэдэг бөгөөд, хоолны хэрэгслүүдийн баруун талд байрлуулна. Хундагануудыг ундаа хэрэглэх дарааллын дагуу байрлуулдаг. Өөрөөр хэлбэл хамгийн түрүүнд уух ундааны хундага нь хамгийн баруун талд гэх мэт. Дарсны төрлөөс шалтгаалж, дарсны хундагыг сонгож авдаг. Чихэрлэг болон амтат дарсанд алтан зул цэцгийн хэлбэртэй хөлтэй хундага тохирдог байхад улаан дарсных

алтан зул хэлбэртэй боловч, арай том хэмжээтэй, амсар нь өргөн байдаг. Цагаан дарсны хундага өндөр, том хэмжээтэй байх ёстой. Хамгийн өндөр хундага оргилуун дарсных байдаг бөгөөд, өндөр том хэлбэртэй юмуу эсвэл хавтгай аяганы хэлбэртэй байж болдог. Ундаа хатуу байх тусам уух хундага нь багасч, архийг жижиг хундагаар өгдөг.

Харин шарзыг /коньякийг/ сүүлийнүед дээгүүрээ нарийхан том хундаганд хийж уудаг болсон бөгөөд, тэгвэл



үнэр нь сайн мэдрэгддэг байна. Шарзыг хундаганы дөнгөж ёроолоор нь хийдэг.

Архины хундага нь хөлтэй, хөлгүй янз бүр байж болох бөгөөд, хөлгүй байвал доор нь тусгай тавиур тавьдаг. Ликерийг өндөр иштэй цэцэгтэй адил урт хөлтэй том хундаганд хийдэг. Өнгийн хундаганд зөвхөн цагаан дарсыг хийдэг бол архины хундага ч гэсэн сулавтар өнгөтэй байж болно. Хэрэв хундаганы бүрэн цуглуулга байхгүй бол, хөлтэй, тунгалаг шилэн, дунд гарын хундаганууд ямарч дарсанд тохирдог бөгөөд шарз хийсэн ч болдог.

Хутганы ирний эсрэг талд фужерийг (өндөр хөлтэй том хундага) тавьж, баруун талд нь шилэн аягануудыг өгөгдөх хоол, ундаануудын төрөл зүйлийн дарааллын дагуу байрлуулна. Хамгийн түрүүн хэрэглэх ёстой хундага хамгийн баруун талд байрлуулж, шар айрагны хундагыг тусад нь тавиур дээр тавьж өгдөг.





Зуушны

хэрэгсэл

Амтат зуушны хутга сэрээг голдуу зуушны тавагны ард, ишийг нь баруун тийш нь харуулан дэвүүр маягаар өрж болдог, эсвэл баруун талд нь ширээний захад нэг эгнээнд юмуу, зуушны тавагны цаана ширээний захтай нэг эгнээнд өрж болдог. Амтат зуушны тавгийг зүүн тийш далийлгаж тавьдаг. Амтат зуушны болон жимс идэхэд хэрэглэдэг хэрэгслүүдийг амтат зууштай зэрэг өгөхөд буруудах юмгүй. Учир нь амтат зууш өгөх үед ширээг цэвэрлэсэн байх ёстой тул амтат зуушны хэрэгслүүд нь үндсэн хэрэгслүүдийн зайг эзэлнэ.

Ширээн дээр, нийтийн хоол, зуушнаас өөрийн тавган дээр авах тусгай хутга сэрээ тавих хэрэгтэй. Тусгай хутга, сэрээг үл хэрэглэн өөрийн хутга, сэрээгээр ширээн дээрхээс авч хэрэглэх бүдүүлэг хэрэг юм.

Ам арчих цаасыг тавагны баруун талд тавих ёстой. Амны алчуур хэрэглэхээр бол зуушны тавган дээр тавина. Хоол амтлагчтай савыг ширээний дунд тодорхой зайнд өрнө. Хэрэв хангалттай тоотой байгаа бол бялууны таваг болгоны харалдаа нэгийг тавина. Тэднийг нэг хэрэгсэл алгасан байрлуулах нь зочдод эвтэй байдаг.

Баярын ширээг жимс ихэд үзэмжтэй харагдуулдаг бөгөөд жимсний тавиур нь ганган, үнэтэй байх ёстой. Гэхдээ цэцэгнээс дээш гарах ёсгүй. Цэцэг, жимс

хоёр, хоёул ширээний гоёл болдог. Ширээ заслын сүүлчийн чимэг нь даавуун амны алчуур байдаг тухай бид дээр өгүүлсэн билээ.

Гэрийн эзэгтэй болгон ширээг тохилог тэгш хэмтэй, цэвэр цэмцгэр, үзэмжтэй засах зарчмуудыг сурсан байх хэрэгтэй бөгөөд баярын ширээ засч байхдаа, зочны сэтгэгдэл зөвхөн бэлтгэсэн хоолны тоо, чанараас биш, үзэмжтэй зассан ширээ, хоол ундыг өгөх чадвараас хамаардаг гэдгийг санаж байвал зохино. Таны зочин хэн ч байлаа гэсэн ямагт тав тухтай байх ёстой гэдгийг бүү мартаарай.





အပူအနွယ်
ဗုဒ္ဓကမ္မဋ္ဌာန်



Ширээг цэцгээр чимжлэх

Цэцэг нь ширээний
заслыг гүйцээж, гэрийн
эзэд, зочдын баярын
сэтгэгдлийг өргөж,
ширээг чимж өгдөг гол
зүйлийн нэг юм.

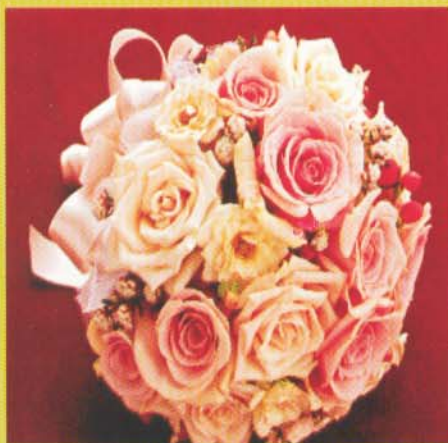
Цэцгийн зохиомж нь
нэг төрлийн бяцхан
урлаг байдаг. Цэцэг,
ваар савыг өнгө, хэлбэр,
хэмжээ, ширээний
заслын бусад зүйлстэй
зохицолдуулан сонгож
авах нь зохиомжийн гол
нөхцөл юм.

Жилийн улирал болон ямар баяр тэмдэглэж байгаагаас шалтгаалж, цэцгийг сонгодог. Ширээг хэт нүсэр цэцгээр дарах хэрэггүй бөгөөд, хурц үнэртэй том цэцэг болон өндөр ваар бусдадаа садаа болдог. Янз бүрийн өндөртэй цэцэгнүүд нь илүү энгийн, гоёмсог харагддаг бөгөөд гоёлын ногоо, навч жимсээр чимэглэвэл улам үзэмжтэй болдог. Гэхдээ цэцэг, навчийг хооронд нь сайн зохицолдуулах хэрэгтэй. Жишээлэхэд нарийн чамин хэлбэртэй цэцэгэнд залаат ургамлууд тохирдог бол том цэцгүүдэд жимстэй мөчир тохирдог. Цэцгийг вааранд хийхдээ гоёлын ногоогоор тойруулан, залаат ургамлууд нь цэцэгнээс дээш илүү гарч байхаар байрлуулдаг. Бараан өнгөтэй цэцгүүдийг баглааны доод хэсэгт байрлуулж, харин цайвардуу өнгөтэй цэцгүүд, хөнгөхөн мөчирүүдийг дээд хэсэгт нь байрлуулдаг.

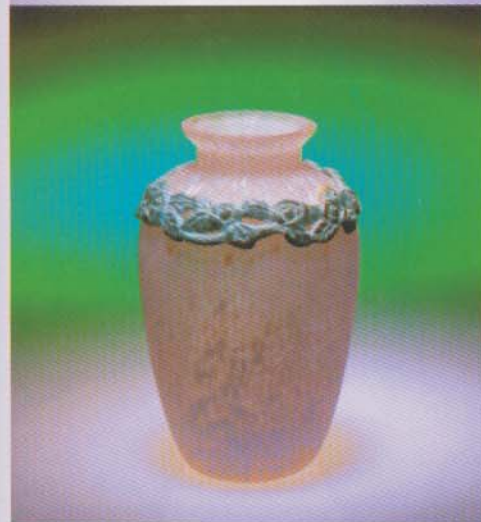
Баярын ширээний цэцэг бүх талаасаа, адилхан үзэмжтэй харагдаж байх ёстой. Ямар ч баглааг нэг төрлийн, эсвэл олон төрлийн цэцэгнүүдээс цуглуулж болно. Өндөр вааранд хийсэн цэцэг ваарнаасаа 1,5 дахин өндөр байх ёстой, харин намхан вааранд хийсэн цэцэг ваарны өргөнөөс 1,5 дахин өндөр байх ёстой.

Цэцгийн баглааг чамин харагдуулдаг нэг гол зүйл бол өнгөний зохицолдоо юм. Нэг баглаанд нэг төрлийн өнгийн цэцэгнүүд давамгайлж байж болно. Жишээлбэл гэгээтэй ягаанаас бүүдгэр ягаан хүртэл өнгөтэй лиш цэцэг гэх мэт. Мөн баглааг нэг нэгэнтэйгээ төстэй өнгөтэй өнгөтэй цэцэгнүүдээс бүрдүүлж болно.

Цэцгийн баглааг бүрдүүлэхдээ өндөр ургамлуудыг голд нь, арай намхан болон бөхийснийг нь захаар нь байрлуулах хэрэгтэй. Зохиомжинд орсон цэцгүүдийн иш нь хоорондоо зөрөлдөх ёсгүй бөгөөд, цэцгүүдийг гадагш харж байхаар байрлуулдаг. Гоёлын ногоо нь баглааны голд нь болон эргэн тойронд нь байж болох ба нэмэлт чимэг болгож гоёлын ургамлуудын навч, ишийг хэрэглэдэг. Огтолсон цэцэгнүүд нарны гэрлийг тэсвэрлэдэггүй тул сүүдэр газар байлгах нь дээр. Цэцгүүдийг жимсний дэргэд байлгах хэрэггүй.



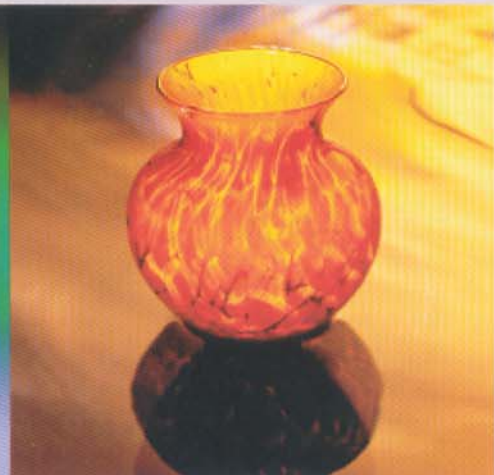
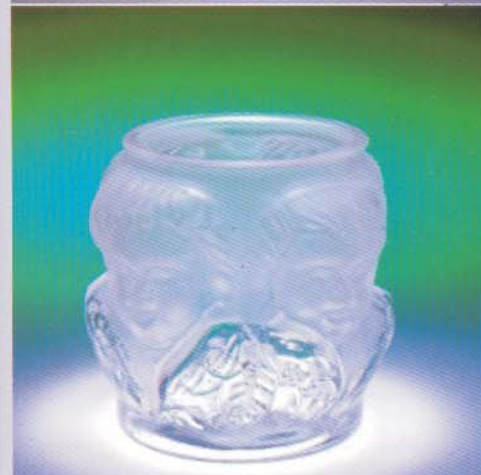
ЦЭЦЭГ



Цэцгийн баглаанд энгийн даруу, хурц биш өнгөтэй ваарнуудыг ашиглах нь зохимжтой байдаг. Хар, цагаан, бор, ногоон өнгийн бүх төрлийн ваар нь ямарч өнгийн цэцэгтэй зохицдог. Харин ваарны хэлбэр нь цэцэгний төрөлд таарч байх хэрэгтэй. Тиймээс гэртээ төмөр, шавар, модон, шаазан гэх мэтчилэн олон төрлийн ваартай байх нь чухал. Гэрийн нөхцөлд цэцгийг аяга, хавтгай таваг, том хундага зэрэгт хийж болдог.

Даруухан цэцгүүдийг өнгөлөөгүй шавар ваар юмуу модон саванд хийх нь зохимжтой байдаг. Цэцэглэж байгаа мөчир, нугын цэцэг, зэгс нь керамиктай сайн зохицдог бол залаат ургамлын баглааг шилэн вааранд хийвэл илүү зохимжтой харагддаг. Том, хүнд цэцгүүдэд өнгөлөөгүй керамик зохистой, харин лиш цэцэг болон сарнайнд болор юмуу гар хийцийн төмөр ваар савнууд тохирдог. Намхан ургамлууд болон богино иштэй цэцгүүдэд намхан хавтгай ваар зохимжтой байдаг бол, навчгүй, нарийн иштэй цэцэгнүүдэд шилэн юмуу цагаан шаазан ваар эвтэйхэн харагддаг. Өндөр шулуун, хатуу иштэй цэцэгнүүдийг налуулж болох өргөн хүрээтэй вааранд хийвэл зохимжтой. Өргөн хүрээтэй амсар бүхий ваарыг ашиглах үед ховдтэй гацуур модны мөчир, далдалж багласан төмөр утас гэх мэт тогтоогчийг хэрэглэх нь зүгээр байдаг. Өргөс, хадаас гагнасан хавтгай ялтас ямар ч цэцэгэнд тохирсон хамгийн сайн тогтоогч болдог бөгөөд, цэцэгний ишийг хадаасаар зохиомжийн дагуу хатгаж тогтоож болно. Цэцэгнүүдийг ширээний засалд ашиглахдаа хоолны хэрэгсэл болон хоол зуушыг халхлахгүй байлгах ёстой. Шинэ жилийн ширээг нарс, гацуурын мөчрөөр чимэх нь ихэд тансаг орчин бүрдүүлж өгдөг. Ширээн дээр хиймэл цэцэг, вааранд тарьж буй амьд цэцэг тавих нь зохимжгүй байдаг.

Ширээг чимэглэх нь нэг төрлийн уран бүтээл учраас, гэрийн эзэгтэй болгон сонирхолтой шийдлүүдийг олох чадвартай байх хэрэгтэй. Ер нь янз бүрийн ваар сав худалдаж авахдаа, ширээний бүтээлэг, бусад аяга савандаа зохицуулж авч байх нь ширээ сайхан засахын бэлтгэл ажил болдог.



ӨНГӨ

Зочдод өндөр сэтгэгдэл төрүүлэхэд ширээний өнгө чухал үүрэгтэй бөгөөд, тухайн улирлынхаа өнгийг аялдан дагалдсан байвал хүний сэтгэлд нөлөөлөх нь илүү байдаг байна.

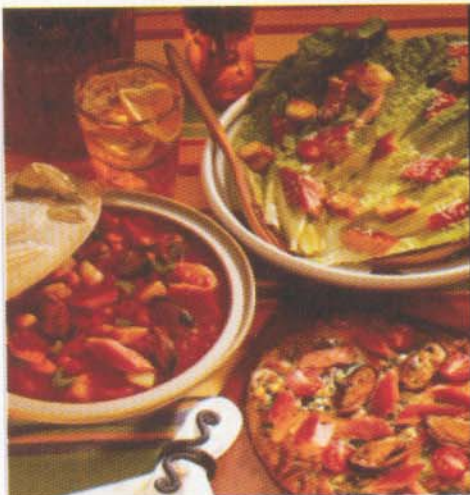
Хаврын улиралд зассан ширээ уран яруу, сэтгэл хөдлөлийг санагдуулж байх ёстой. Хаврын цэцэгнүүд ийм уур амьсгал үүсгэхэд тань тус болно. Ийм үед бөөрөнхийдүү хэлбэртэй, цайвар цагаан, баясгалантай өнгийн сав суулга хэрэглэх нь зохистой. Хаврын ширээг шар, улаан, ягаан, цагаан, ногоон өнгөнд захируулан засч болно. Шар өнгө хүнийг идэвхтэй болгодог учир хүмүүсийн харьцааг идэвхжүүлнэ. Улаан ягаан өнгө нь мөрөөдөх сэтгэгдэл төрүүлдэг боловч тайвшруулдаг учир хүмүүсийг бага зэрэг тоомжиргүй болгож мэднэ. Цагаан өнгө нь уур амьсгалыг хөнгөн чөлөөтэй болгодог боловч хэт давамгайлбал хүмүүс нэлээд биеэ барьцгаадаг байна. Тиймээс цагаан өнгийг бусад өнгөтэй хослуулах хэрэгтэй. Ногоон өнгө тайвшруулдаг боловч дангаараа уйтгар төрүүлдэг тул бас нэг өнгөтэй хослуулж өгөх хэрэгтэй.

Зуны ширээ олон өнгө хослуулсан байх ёстой. Түүнийг цэцэг навч алаглуулан, цайвар цэнхэр, улбар шар, ногоовтор хөх, улаан өнгүүдээр чимж болно. Тэнгэр, усны өнгө нь чөлөөтэй, хурц, шинэ соргог мэдрэмж төрүүлдэг. Зуны цагт наран талын өрөөнд цайвар цэнхэр өнгө давамгайлж байвал өрөө сэрүүхэн мэт санагддаг. Оюу чулууны өнгө буюу ногоовтор хөх өнгө нь сэргээдэг бөгөөд хоол идэх сонирхлыг өдөөдөг. Улбар шар өнгө нь сэтгэл хөдөлгөдөг учраас дээрх сэрүүн өнгүүдтэй хослуулахад зохимжтой байдаг.



Намар, хүн тав тухтай байдал урин дулааныг эрэлхийлж байдаг учир ширээнд тайвшруулах өнгө давамгайлж байвал зохино. Гол анхаарлыг сав суулганы үзэмжтэй байдалд хандуулах хэрэгтэй. Намар цагт хүрэн, намгийн гэх мэт өнгүүд таарамжтай байдаг. Ийм өнгүүд газрын шим тэжээлийн өнгө учир тайвшруулж, дулаануулдаг. Хэрэв зочдын дунд намар цагт гунигт автдаг хүмүүс байвал бага зэрэг улаан улбар шар өнгийг нэмж болно.

Өвлийн цагт гадаа тэнгэр муухай байх тусам, гэрт ширээний ард, улам баяр баясгалантай байх хэрэгтэй. Бүх зүйл элбэг тансаг байж, ширээ хэдий чинээ энгийн засагдсан байна гэр хэрээр хөгжил баясал их байх болно. Өвлийн улиралд өнгийн шийдэл нь тун их ач холбогдолтой болдог. Эргэн тойронд сааралтан бүүдийж, бүх зүйл цайвар цагаан болдог тул ширээний засалд эдгээр өнгөнүүдийг хэрэглэхээс зайлсхийж, дулаан, тайвшруулах өнгөнүүдийг хэрэглэх нь илүү зохистой. Юуны өмнө баяр баясгалан, элбэг хангалууны бэлэг тэмдэг болох хурц улаан өнгийг сонгож болно. Улаан өнгийг амьдралын эрч, хүч хайр дурлалын өнгө гэж тооцдог байна. Ширээн дээр тавьсан ногоон модны мөчир, амьд цэцгийн баглаа нь сэтгэлд баяр баясгалан авчирдаг.





Ширээг хоолоор чимэглэх

Ширээг хоол, зуушаар чимэглэх нь хэцүү зүйл биш бөгөөд, зөвхөн хурц иртэй хутга, бага зэрэг уран сэтгэмж л хэрэг болно. Зарим хүнсний бүтээгдэхүүнийг ашиглаж ширээг чимэглэж болдог байна. Жишээ нь :

Бага зэргийн өргөст хэмхийг, нимгэн ялтас хэлбэртэй гүйцэд биш хэрчээд, дараа нь дэвүүр хэлбэртэй дэлгэдэг

Өнгөт байцааны навчнуудаар элдэв хясаа, хэлбэрийн торх хийж дотор нь салат, мөөг, мах, вандуй хийж ямар ч зуушийг чимэглэж болдог.

Цөцгийн тосыг, халуун усанд дүрж халаасан цайны халбагаар юмуу тусгай хутгаар, долгионтсон захтай, торх, дөрвөлжин, тэгш өнцөгт, бөөрөнхий, бөмбөлөг гэх мэт төрөл бүрийн хэлбэртэй болгож болно. Бөмбөлгийг хутгаар бага зэрэг хавтгайлан дэлбээ хийж, сарнай цэцэг хийдэг. Үзэмжтэй засч чимсэн цөцгийн тосыг өөр ямар нэг зүйлээр нэмж засах шаардлага байдаггүй. Цөцгийн тосыг давс, нимбэгний хүчилтэй хольсон, ногоо хольж ногоон, чанасан өндөгний шарыг хольж шар, улаан лооль, хүрэн манжингийн шүүсийг нэмж улаан өнгөтэй болгодог.

Бяслагийг хэрчихдээ мөн л хэлбэрийг нь бодох хэрэгтэй. Жижиглэн хэрчээд модон юмуу хуванцар шөвгөнд, хар чавга, алимны зүсэмтэй хамт хатгаж өгч ч болно. Хэсэглэн хэрчиж ширээн дээр тавьбал, тусгай бяслагны хутгыг

дэргэд нь тавьдаг. Зарим нэг шарсан мах эсвэл загасан хоолыг үрсэн бяслагаар чимдэг.

Цэвэрлэсэн улаан лоолыг голоор нь хувааж, тал болгоныг нь гүйцэд хэрчилгүйгээр хумслан хэрчинэ. Дараа нь эдгээр хумснуудаа гараараа дэлгэж, цэцэг болгоод, дээр нь вандуй тавьж өгч болно.

Том сонгиныг цэвэрлэж хүйтэн усаар угаагаад, хурц хутгаар сонгины голоос эхлэн жижигхэн гурвалжингуудыг ухаж аваад, сонгиныг хоёр хуваана. Ялтаснуудыг нэгийг нөгөөгөөс сайн салгахын тул хажуугаас нь зүсэлт хийнэ. Дараа нь ялтсуудыг нэг нэгэн дээр нь давхарлаж, нэгнийх нь хурц өнцөг нь нөгөөхийнхээ хоосон зайнд таарч байхаар байрлуулна. Ингээд гаргаж авсан цэцгийг тойруулан ногоон сонгиноор чимнэ.

Чанасан хүрэн манжинг голоор нь хэрчиж, талыг нь хэрчигдсэн талаар нь доош харуулж нарийхан хэрчмүүд болгон хэрчинэ. Дараа нь хэрчмүүдийг хэвтүүлэн өрж, янз бүрийн хэмжээтэй сарнай хийж болно.

Чанасан хиамыг нимгэхэн зүсээд, хоёр гурвыг давхарлаж, голоос нь зах уруу нь сэтлэж зүснэ. Зүссэн хиамыг дэлгээд, хонхорхойд нь төрөл бүрийн ногооны салат, зүсэм улаан лооль, өргөст хэмх зэргийг тавьж болно. Ийнхүү төрөл бүрийн хоолыг үзэмжтэйгээр өрж, ширээг чимэглэх нь зочлох ёсны урлагийн нэг хэсэг юм.



Баярын ХООЛНЫ ЦЭСИЙГ

хэрхэн сонгох вэ

Юуны өмнө баярын хоолны цэсийг гаргахдаа, хийх хоол болгоны орцыг тогтоож, орох бүтээгдэхүүний тоо хэмжээг гаргаж авах хэрэгтэй. Ямар баяр болж байгаагаас хамааран, цэс өөр өөр байж болно.

Баярын ширээний цэсэн дэх хоолны төрлийг олон болгохын тулд, нэг хүнд орцын 1/2 юмуу 1/3 ноогдож байхаар тооцож болно. Хүлээн авалт, үдийн зоог барих үед л шөлийг цэсэнд оруулдаг. Баярын ширээний хоолны цэсэнд гол төлөв хүйтэн зууш, хүйтэн хоол их хэмжээгээр ордог. Мөн цэсийг зохиохдоо жилийн улирлыг бодолцох хэрэгтэй. Орц бүтээгдэхүүн, бэлтгэх арга нь ижил, нэг төрлийн олон хоолыг цэсэнд оруулах хэрэггүй. Эзэгтэй болгонд өөрийн гэсэн "гарын хоол" байдаг. Түүнийгээ баярын хоолны цэсэнд оруулж болно. Гэвч баярын ширээнд, анх удаа хийж туршиж байгаа хоол, амттанг оруулахаас зайлсхийх хэрэгтэй. Зочид дээр туршилт хийх нь тун зохисгүй юм.

Хоол, унд бэлтгэхдээ нэг хүнд ойролцоогоор хир хэмжээний мах, загас, шувуу ноогдох тухай мэдэж байх хэрэгтэй. Нэг хүнд 300 гр шарсан мах, 200-250 гр утсан мах, 200 гр загас ноогддог гэж үздэг. Том тахиаг 5-6 орцод

хувааж болдог. Иймд хэдэн зочин ирэхийг урьдчилан мэдсэний дараа цэсийг зохиох нь зүйтэй. Таны зочломтгой зан, зууш хоолны тоогоор бус, харин хоол ундны сонголт, бэлтгэсэн байдал, ширээний үзэмжтэй заслаар илэрдэг гэдгийг



ямагт санаж явбал зохино.

Мөн бүтээгдэхүүнийг бэлтгэх, болгох, хадгалах хугацааг мэддэг байх хэрэгтэй. Жишээлэхэд амтат бялуу хийж, зоогон дээр барих гэж байгаа бол тэднийг нэг, хоёр хоногийн өмнө бэлдэж, сэрүүн газар юмуу хөргөгчиндөө хадгалж болно.

Баярын ширээг гоёмсог харагдуулахад ширээн дээр тавьсан бүтээгдэхүүний хэлбэр дүрс, загвар

чухал үүрэгтэй тухай бид дээр өгүүлсэн. Тиймээс бүтээгдэхүүнийг зүсэх, хэрчих, өрөх технологи сайн судалсан байвал зохино.

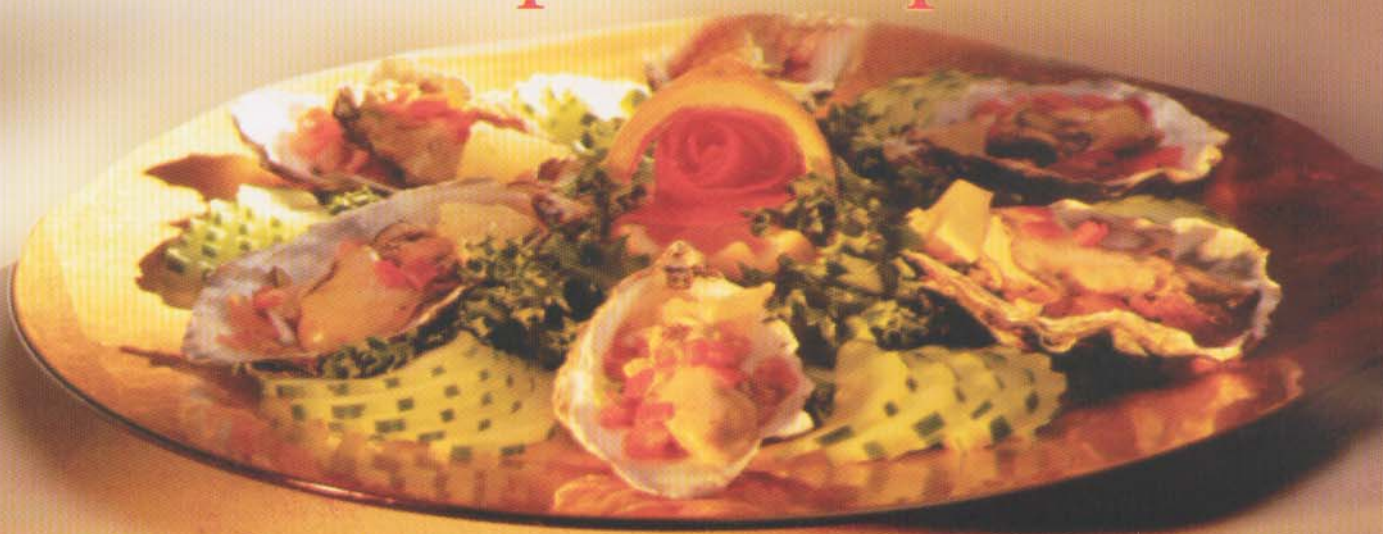
Амтлаг хоолнууд нь нэг төрлийн ширээний чимэг болон учир, тэднийг сонгох болон засах чимэглэхдээ онцгой анхаарах хэрэгтэй. Амтлаг хоолнуудам орцонд багтдаг бүтээгдэхүүнүүд нь өнгө, хэлбэрийн хувьд ямар бүрийн зохиомж хийх хязгааргүй их боломж олгодог. Жишээлбэл жимсээр чимж, багсарсан цоцго, крем, олон үелсэн желе ширээ чимж, маш үзэсгэлэнт харагддаг.

Мөн зоог барихад хоол сайтар чимэглэх урлаг их холбогдолтой байдаг. Хоол чимэглэх нь хоолны өөрийн хэлбэр, хоолыг саван байрлуулах, гоёлын чимэг бүр хачир гэсэн 3 хэлбэртэй байдаг байна. Том хэмжээний хүлд авалт дээр энэ гурван хэлбэрийг бүгдийг нь ашигладаг бол, ба хэмжээний ёслол дээр хоёр нь, оройн хоол бэлтгэхэд сүүлийн хэсгийг нь ашигладаг. Халуу хоолыг их чимдэггүй бөгөөд, хар хүйтэн хоол чимэглэхэд хамгийн тохиромжтой байдаг.

Ийнхүү баярын ширээний цэсийг зохиосны дараа, түүнийг шаардагдах, урьдчилан авч зохих бүтээгдэхүүнүүд, дараа ундааны нэрсийг гаргах хэрэгтэй.

Ямар

ХООЛЫГ ХЭРХЭН БАРИХ ВЭ



ЗООГ БАРИХ ЁСОН

Хүйтэн зууш



Хүйтэн зууш, хоолыг чимэглэхдээ тухайн хоолны орцонд орсон бүтээгдхүүн, шинэ болон дарсан ногоо, жимс, жимсгэнэ, ногоон сонгино зэргийг ашигладаг.

Таваглахдаа хоолны орцонд орж буй бүтээгдхүүн аяга, тавагны ирмэгийг халхлахгүйгээр тавигдах ёстойг бодолцох хэрэгтэй. Хүйтэн зууш, хүйтэн хоол болгоныг дагалдуулж, тохирсон хоолны хэрэгслийг тавьж олгодог. Сэрээг тавган дээр дээш нь харуулж, халбагыг доош нь харуулж тавьдаг бөгөөд иш нь тавагны ирмэгнээс бага зэрэг ил гарч байх ёстой.

Овоолсон салатыг тараах үедээ, дараагийн зочинд хөндөгдөөгүй тал нь таарч байхаар, цагийн зүүний дагуу эргүүлж өгдөг. Салат, түрс, сүмс зэргийг ширээнд өгөхөөс өмнө зүүшны тавган дээр тавьж, дээр нь халбаганы ишийг баруун тийш харуулан өгдөг. Ногооны салатуудыг төрөл төрлөөр нь нэг тавган дээр тавьж өгдөг. Холимог салатуудыг болор юмуу шаазан саванд хийвэл тохиромжтой. Харин савны хэлбэр янз бүр байж болно. Салатыг бага зэрэг овоолсхийж, савны ирмэгнээс 1-2см зайтай байхаар хийдэг бөгөөд найрлагад нь орсон бүтээгдэхүүнээр чимэглэдэг. Өргөст хэмх, улаан лоолиор хийсэн "хашлага" аятайхан харагддаг. Ногоон салатыг ширээнд тавихын өмнө, хүнсний мөс бутлан хольж, усаар хөнгөхөн шүршиж өгвөл зүгээр байдаг.

Халуун зууш



Утсан, шарсан мах, махан ороомгийг нимгэн зүсч, дарааллыг нь адуулалгүйгээр намхан, зууван хэлбэртэй тавган дээр тавьж олгодог. Утсан махны зарим хэрчмийг хуйлж, хоолны чимгэнд нэмэрлэж болдог. Голд нь гарсан хонхорхойг ногоон вандуй, жимс, үрсэн лууван юм уу хүрэн манжингаар дүүргэж болно.

Хиамыг шарсан махны адилаар нимгэн зүсч, урт юмуу том дугуй, намхан таваган дээр тавьж өгөх нь зохимжтой байдаг. Нэг тавган дээр нэг болон хэд хэдэн төрлийн хиамыг тавьж болно.

Халуун зуушийг бэлтгээд, өөр саванд хийлгүйгээр шууд, болгосон савтай нь ширээнд өгдөг. Халуун зууштай савыг цаас юм уу аяганы суурь тавьсан суурин дээр тавьж өгвөл, гулгахаас сэргийлдэг сайн талтай.

Хавч



Чанасан хавчнуудыг шөлний тавганд хийж өгнө. Зочин болгонд хүнхэр таваг, хавч идэх тусгай хэрэгсэл, гар угаах бүлээн устай сав, алчуур өгдөг.

Түрсний саванд мөс хийж өгдөг ба түрсийг тусгай халбагаар авна.

Шөл



Тунгалаг шөлийг шөлний аяганд юмуу гүнзгий тавганд, холимог шөлийг гүнзгий тавганд хийж, суурь тавган дээр тавьж өгдөг. Тунгалаг шөлийг зочинд барихдаа аяганы бариулыг зүүн тийш нь харуулан өгдөг. Шөлийг савтай нь ширээн дээр тавьж өгөх нь зүгээр байдаг бөгөөд шөлийг дагуулж, махтай пирошки өгвөл, шөлний зүүн талд байрлуулдаг. Шарах, жигнэх, утах зэрэг аргаар хийсэн хачирыг шөлнөөс тусад нь өгдөг. Халбагыг дийзэн дээр ишийг нь баруун тийш харуулан тавьж өгнө.



Хоёрдугаар хоолыг өгөхөөс, өмнө урд хэрэглэсэн бүх сав суулгыг хураах хэрэгтэй. Мөн зочидын хүсэлтээр ногооноос бусад бүх төрлийн зуушыг хурааж болдог. Хоёрдугаар хоолыг зочин болгонд тусад нь таваглаж өгдөг боловч, тохирсон савтай нь ширээн дээр тавьж, зочид өөрсдөө хийж авч болдог. Халуун хоолыг хөрөхөөс сэргийлж, урьдчилан халаасан жижиг тавган дээр хийж өгч болно.

Шувуу

Загас

Шарсан шувууг жижиглэн хэрчээд, ширээнд өгөхдөө бүхэл болгон эвлүүлэн өгч болдог. Эсвэл дагууд нь хоёр хэсэг болгон зүсэж, зүссэн талаар нь тавган дээр тавиад, дараа нь жижиглэж хэрчдэг.

Шувууны шарсан махыг дугуй, том зууван юмуу дугираг шаазан тавган дээр тавьж, хөлнийх нь тавьж, хөлнийх нь тавьж, цээжин хэсэгт хэсэгт хэсэгээс нь зүсч авсан цул махыг дэвүүр маягаар байрлуулж, эргэн тойрныг нь даршилсан ногоо, жимс, жимсгэнэ, байцааны салатаар хачирлана.

Шарсан тахиаг мөн хөл далавчийг нь биенээс салгаад, уртавтар хэсгүүд болгон хэрчдэг. Нугас, галууны шарсан махыг эвдэхдээ, далавч хөлийг нь биенээс нь салгаад, дараа нь их биеийг нь уртынх нь дагуу хоёр хэсэг болгон хувааж, хэсэг болгоныг, хөлтэй нь дөрвөлжлөн хэрчдэг. Шарсан махтай хамт гар арчих чийгтэй даавуун алчуур хамт өгдөг.

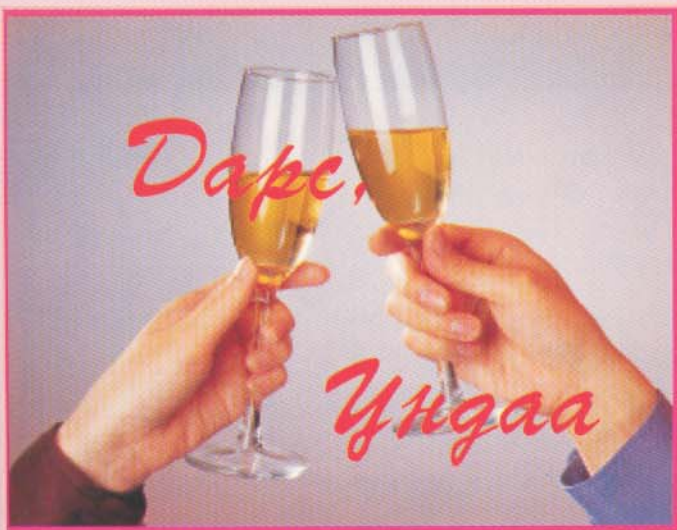
Тахианы утсан махыг нурууных нь яс, далавчных нь үзүүрийг нь зүсч авсны дараа ширээнд өгч болдог.

Тахианы шанзалсан махыг дугуй тавган дээр тавьж, улаан лооль, өргөст хэмх, ногоогоор хачирлаж ширээнд өгдөг.

Бүх төрлийн загасан хоол, бага давсалсан загасыг ширээний ирмэгт 45% хазгай байрлуулсан зууван хэлбэртэй тавган дээр хачирлалгүйгээр тавьж, нимбэгний зүсэм дагуулж өгдөг. Даршилсан загаснаас бусад бүх төрлийн загасан зуушийг дагалдуулж тунхуун сүмсийг өгдөг байна. Сүмстэй загасыг загасны халбагаар, бусад аргаар боловсруулсан загасыг сэрээ, хутгаар авч иддэг.

Чанаж болгосон сүмстэй загасыг, тавган дээр хачирын хамт өгч, харин сүмсийг тусад нь өгдөг. Яс хийх дийз дэргэд нь тавьж өгч болно. Хэрэв сүмс бэлдсэн бол халууныг нь төмөр саванд,

хүйтэн сүмсийг шаазан саванд хийж ширээн дээр тавьдаг. Шарсан загасыг уртавтар тавган дээр хагас дугуй маягаар тавиад, ногоон сонгиноор чимэглэж болно. Мөн намхан тавган дээр шахаж байрлуулаад, дээр нь улаан лооль юмуу нимбэгний хэрчмүүдээр чимбэл үзэмжтэй харагддаг. Зочдыг ясархаг загас, том зүссэн ногоо, махаар дайлахгүй байхыг хичээх хэрэгтэй. Найз нөхдөө эвгүй байдалд оруулахгүйн үүднээс яаж идэхийг нь мэдэхгүй элдэв чамин хоол санал болгох хэрэггүй.



Бүх ундааг спиртын агуулгаар нь согтууруулах болон согтууруулах бус гэж ангилдаг. Согтууруулах ундаанд архи, ликер, усан үзмийн болон жимсний дарс, шарзнууд (коньяк) ордог. Сул чанарын согтууруулах ундаанд спиртыг бага хэмжээгээр агуулдаг (1.5-6%) ундаанууд буюу олон төрлийн шар айрагнууд орно.

Согтууруулах бус ундаанд хийжүүлсэн болон жимс, жимсгэний ундаанууд, жимс жимсгэний шүүс, рашаан ордог. Жимсний шүүснүүд нь бүх насны хүмүүст тохирдог бөгөөд цангаа сайн тайлж, юм идэх дурыг хөдөлгөдөг. Шүүсийг ямар ч хоолонд дагуулж өгч болдог ба рашаан, хийжүүлсэн устай хамт ууж болдог.

Шөлний дараа хоёрдугаар хоолны өмнө "Портвейн" маягийн дарсыг санал болгож болдог. Хатуу портвейнийг давсалсан махтай хоол, тослог шөлний дараа өгдөг.



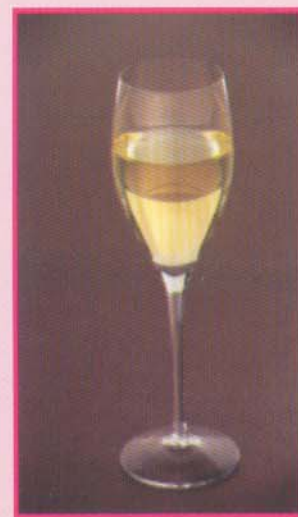
Ширээний ард, дарсыг эрэгтэй хүн хундагалж өгдөг бөгөөд, зөвхөн дан эмэгтэйчүүдийн дунд гэрийн эзэгтэй хийж өгнө. Хэрэв ширээний ард зөвхөн эмэгтэйчүүд сууж байгаа бол, дарсыг хундагалсны дараа, лонхыг нь ширээн дээрээс зайлуулдаг. Дарсыг хундаганд нэмж хийдэггүй, зөвхөн дууссаны дараа л эзнийх нь зөвшөөрөлтэйгээр хийж өгдөг. Шөл идэх үед дарс өгдөггүй.



Жирийн цагаан дарсыг хүйтэн зууш, түрс, шарсан загас, шувууны мах гэх мэтийн харьцангуй хөнгөхөн хоолонд, 8-10 хэм хүртэл хөргөж өгвөл их зохимжтой байдаг. Цагаан дарсыг мөстэй өгвөл амтыг нь сулруулдаг бөгөөд, алтан зул цэцгийн хэлбэртэй хундага хамгийн тохиромжтой байдаг.



Ягаан дарс хачиртай талх, зайдас, чанаж болгосон хүйтэн хэл, хонины шарсан мах зэрэг хүйтэн хоолонд тохирдог.



Улаан дарсыг нэлээд тослог хоолонд даруулж хэрэглэх нь зохимжтой байдаг. Учир нь улаан дарсанд ихээр агуулагддаг танин хэмээх бодис нь тослог хоолны дараа ходоод унжих мэдрэмжийг багасгадаг. Гурвалжин юмуу босоо хэлбэртэй хундаганд хийж өгдөг.

Улаан дарсыг тасалгааны хэмтэй адил дулаантай болгож хэрэглэх нь зохистой. Гэхдээ тусгайлан халуун усанд тавих юмуу, халуун алчуураар ороож халаах нь дарсны амтанд муугаар нөлөөлдөг тул хэрэглэхээсээ хэдэн цагийн өмнө, өрөөнд оруулан тавьж, ердийн аргаар халаах хэрэгтэй.

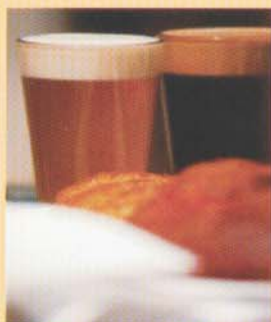




Амтлаг дарснуудыг, чихэрлэг хоолтой дагуулж өгдөг. Жимс, жимсгэнэ, төрөл бүрийн жигнэмэгт амтлаг цагаан дарс тохиромжтой. Цөцгийн тостой бялуу гэх мэт хүнд чихэрлэг хоолонд амтлаг улаан дарс тохирдог.



Аливаа зоогт оргилуун дарс нь хүндэтгэлийн шинж чанарыг агууладаг. Оргилуун дарсыг бага багаар балгаж хурдан уух шаардлагатай бөгөөд, учир нь хундагандаа удсан оргилуун дарс хурдан амтаа алддаг. Оргилуун дарсыг хундаганы гуравны хоёр хүртэл нь дүүргэдэг.



Шар айргийг 8-10 хэм дулаантай болгон хэрэглэдэг бөгөөд, түрс, загас, хиам, бяслаг, хэл, шарсан мах, давсалсан өөх зэрэг зуушаар даруулах нь зохимжтой байдаг. Ялангуяа шарсан, утсан, жигнэсэн, загас, шувууны мах нь шар айрганд хамгийн тохиромжтой. Зөвхөн тунгалаг шар айргыг ваар саванд хийж өгч болдог.



Олон төрлийн дарс хэрэглэх тохиолдолд эхлээд цагаан, залуувтар дарснуудыг, дараа нь илүү олон жил дарсныг нь, хамгийн сүүлд амтлаг дарсыг өгдөг. Гэрийн эзэн зочдыг дарсаар дайлахдаа хамгийн настай эмэгтэй хүнээс эхлэн хийж өгдөг.



Сул чихэрлэгтэй ундаануудад архи, виски, жин, ром, шарз багтдаг. Коньякийг ихэвчлэн ёотон юмуу зүсэм нимбэгний хамт өгдөг. Ром дарсыг пирожин, кекс зэрэг тослог багатай жигнэмэгүүдтэй өгөхөд тохиромжтой.

Чихэрлэг ундаануудад нимбэгний, хар чавганы гэх мэт ликерууд ордог. Ликёрыг хоол идэхийн өмнөх цагаас бусад цагт өгч болдог. Учир нь ликёр нь найрлагандаа чихэр ихтэй байдаг тул хоол идэх дурыг арилгадаг.

Архийг давсалсан, халуун ногоотой, тослог зэрэг хоолыг даруулж өгдөг.

Амтат зууш

Амтат зуушийг голдуу хүлээн авалтын төгсгөлд өгдөг. Амттанаар дайлахын өмнө урд нь хэрэглэсэн бүх сав суулга, хоолыг цэвэрлэх нь зүйтэй юм. Алим, лийр зэрэг т ом жимсийг 4-8 хэсэг болгон хэрчээд, голыг нь ухан авч, хальсыг нь цэвэрлэсний дараа таваглах нь зохимжтой,, Бялуу зэрэг амттанг зориулалтын цаас тавьсан тавган дээр тавьж өгвөл эвтэйхэн байдаг. Бялууг тусгай халбагаар харин пирожинг тусгай хавчаар ашиглаж иддэг



Халуун, хүйтэн ундаануудыг амтат зуушны дараа хүлээн авалтын төгсгөлд өгдөг.

Цай өгөхдөө нэгэнд нь ханд, нөгөөд нь буцалсан ус хийсэн 2 гүцтэй өгч болно. Цай хийх гэж байгаа шаазан сав хуурай байх нь чухал. Кофены халууныг барьж байхын тулд аягыг нь урьдчилан халаавал зүгээр байдаг. Сэрүүцүүлэх ундааг ваар саванд хийж ширээний дунд тавих нь зохимжтой. Тусад нь соруул тавьж өгч болно. Лонхтой ундааг сайтар арчиж цэвэрлэн, ширээн дээр тавьж, хэрэглэхийн өмнө онгойлгоно.

Тамхийг кофе үүсны дараа татаж болох боловч гэрийн эзэд ширээний ард тамхи татахыг таашаахгүй байвал, зочдод, эелдгээр мэдэгдүүлэхийн тулд ширээн дээр үнсний сав тавихгүй байж болно.



ТУСЛАХ ШИРЭЭ

Гэрийн эзэгтэй ажлаа хөнгөвчлөх, зочдод түргэн шуурхай үйлчлэх тэднийг дараагийн хоол хүртэл хүлээлгэж цагийг нь үрэхгүйн тулд туслах ширээг ашиглаж болдог.

Хоолыг ширээнд өгөхийн өмнө бүх зүйлийг урьдчилан бэлтгэх хэрэгтэй. Хэрэв эзэгтэй ямар нэгэн юм авах гэж байнга босч гүйгээд байвал ажлын зохион байгуулалт муу байгаагийн илрэл юм. Ийм байдалд орохгүйн тулд жижигхэн туслах ширээг ашиглаж болдог.

Туслах ширээ үндсэн ширээтэй адил өндөртэй байх ёстой. Түүнийг эзэгтэйн зүүн гар талд тавьж, дээр нь нөөц таваг, аяга, амны алчуур, хоолны хэрэгслүүдийг өрдөг. Туслах ширээн дээрээс шөл, хоёрдугаар хоолыг таваглаж өгөхийн тулд хуваах хэрэгслүүдийг урьдчилан бэлтгэсэн байх хэрэгтэй.

Туслах ширээг зохистой ашиглаж, хэрэгтэй зүйлсийг урьдчилан бэлтгэснээр хоолыг цаг алдалгүй, халуунаар нь өгөх боломжтой болдог.





Өдөр туймын

Ширээ засалт

**ГЭРИЙН ШИРЭЭГ ХЭРХЭН ЗАСАХ
НЬ ГЭР БҮЛИЙН ГИШҮҮДИЙН НАС,
ЖИЛИЙН УЛИРАЛ, ЦАГ ХУГАЦАА,
ШИРЭЭНИЙ АРД СУУХ ХҮМҮҮСИЙН
ТӨРНООС ХАМААРНА.**

**АЖЛЫН ӨДРҮҮДЭД БҮХ ГЭР БҮЛ
ЦУГЛАН, ҮДИЙН ХООЛ ИДЭХ БАРАГ
Л БОЛОМЖГҮЙ БАЙДА ТУЛ
АМРАЛТЫН ӨДРҮҮДЭД ЯМАР НЭГЭН
ОНЦГОЙ АМТЛАГ ХООЛ ХИЙЖ, ГЭР
БҮЛИЙНХЭНТЭЙГЭЭ , ТААТАЙ
ӨРЧИНД ЦАГИЙГ АЯ ТАВТАЙ
ӨНГӨРҮҮЛЭХ НЬ ГЭРИЙН ЭЗЭГТЭЙН
БАС НЭГ УР ЧАДВАР ЮМ.**

**ГЭР БҮЛИЙН ҮДИЙН ХООЛ НЬ
ЯЛАНГУЯА ХҮҮХДЭД ИХ ХЭРЭГТЭЙ
БАЙДАГ. УНИР НЬ ТЭД ШИРЭЭНИЙ
АРД БИЕЭ ХЭРХЭН АВЧ ЯВАХ,
ХООЛНЫ ХЭРЭГСЛҮҮДИЙГ ХЭРХЭН
ХЭРЭГЛЭЖ СУРАХ ЗЭРЭГ ЗӨВ
ХООЛЛОХ ЁСЫГ БАГААСАА СУРЧ
МЭДЭХ БОЛОЛЦООТОЙ БОЛДОГ.
ТИЙМЭЭС ЮУНЫ ӨМНӨ ЗОЧИДОД
ЗОРИУЛЖ БУС, ХАРИН ӨӨРИЙН ГЭР
БҮЛИЙН ХҮМҮҮСТ ЗОРИУЛЖ,
ШИРЭЭГ ҮЗЭМЖТЭЙ САЙХАН ЗАСЧ,
ХООЛЫГ ЧИМЖ ӨГӨХ НЬ БАС НЭГЭН
ЭЗЭМШВЭЛ ЗОХИХ УРЛАГ ЮМ.**

Өглөөний хоолны

Өглөөний хоолонд зориулж ширээ засахдаа, аяга, шилтэн аягыг зуушны тавагны баруун талд, хутганы үзүүрийн харалдаа, дийзэн дээр тавьж өгдөг. Аяганы сэнж, дийзэн дээрх халбагыг хэрэглэхэд эвтэйг нь болгож баруун талд нь байрлуулна.

Өглөөний хоол өдрийн хоол хүртэл өөг сэтгэгдэл төрүүлэх шааллагатай учир, өглөөд төрөл бүрийн зутан (каша) өгөх нь их зохимжтой байдаг. Зутанг гүнзгий, хагас орцын тавганд хийгээд, зуушны тавган дээр тавьж, амтат зуушны халбага дагуулж өгдөг.

Халуун ундаанаас кофе, сүүтэй кофе, какао, цай өгөх нь тохиромжтой. Кофег дийзтэй аяганд хийж дийзэн дээр нь халбага, жижиг талх тавьж өгч болно. Унд ууж байгаа хүмүүст цай, кофег ширээн дээр гүцтэй нь тавих нь эвтэйхэн бөгөөд дэргэд нь талх, жижиг талхтай сагс, жем болон зөгийн бал хийсэн сав, чихрийн болон давсны савыг тавьдаг.

Хэдэн багц амны алчуур, аяганы суурь ширээг чимж тохилог болгодог. Хэдийгээр олоо цаасан амны алчуур хэрэглэдэг болсон ч амралтын өдрөөс бусад өдрүүдэд хэрэглэж байвал зүгээр.

Амралтын өдөр гэрийнхэн бүгд нугласан үед ширээний засал жирийн үеийнхээс өөр байх ёстой. Ийм өдрүүдэд хүүхдийг амны алчуур болон хоолны хэрэгслүүдийг хэрэглэж сургах хэрэгтэй ба ширээний ард биеэ зөв авч явах дадал суулгаж байх нь чухал юм. Том хүүхдүүдийг ширээ засахад татан оролцуулж, цаашдаа тэдгээр бие даалган ширээ засуулж сургах хэрэгтэй.

ширээ засалт



ширээ засалт

Өдөр тутмын үдийн хоолны цэсэнд гол төлөв хүйтэн зуушнууд ордог. Тэдний нэр төрөл маш өргөн байдаг тул, эзэгтэй гэр бүлийн гишүүн болгонд, зуушийг тусад нь бэлдэж өгч болно. Түүнийг дагуулж зуушны хослолыг өгдөг боловч зуушны хутгыг, цоцгийн тос авахад л хэрэглэдэг.

Салатыг зориулалтын жижиг тавганд хийж, хүн болгоны өмнө дийзэн дээр тавьж өгнө. Зөөхий, ногооны салатыг дагуулж жижиг халбага өгдөг ба дийзэн дээр нь ишийг нь баруун тийш харуулан байрлуулдаг.

Шөлийг тунгалаг шөлний аяганд юмуу хоолны гүнзгий тавганд хийж, дийзэн дээр тавьж олгодог. Ингэх нь үзэмжтэйгээс гадна, тавагны дулаан дийзэнд дамжиж,

савыг авах, өгөхөд хялбар болно. Тунгалаг шолонд шөлний халбага, гүнзгий тавганд хийсэн нэгдүгээр хоолонд хоолны халбага, сэрээ, хутга өгдөг.

Хоёрдугаар хоолыг хүн болгонд тусад нь хоолны жижиг тавганд хийж өгдөг ба урьдчилан ширээн дээр тавьсан тавганд тараан хийж өгч болно. Хоёрдугаар хоолыг ширээнд өгөх нэгэнт тогтсон дараалал байдаг. Үүнд: Загасны, махан, шувууны, ангийн, ногооны гэх мэт.

Загасны махан хоолыг өгөхдөө тусгай, загасны мах идэхэд зориулсан хэрэгслээр ширээг засдаг. Түүнд сэрээ, загасны ясыг махнаас нь салгах зориулалт бүхий халбага ордог байна. Ихэнх тохиолдолд загасыг хоёр сэрээгээр иддэг. Хоёр дахь сэрээг хутганы оронд буюу хоолны тавагны

баруун талд байрлуулна.

Махан хоолыг өгөхдөө хутгыг баруун талд, сэрээг зүүн талд нь тавьдаг. Төрөл бүрийн котлет, тефтель, ороомог, омлет, загасны дан мах, шарсан өндөг зэрэг зарим хоолонд хутга хэрэглэлгүй, сэрээгээр идэх нь эвтэй байдаг. Ийм нөхцөлд сэрээг тавагны баруун талд, буюу хутганы байранд тавина.

Ширээн дээрээс хэрэглэсэн бүх аяга таваг, хэрэгсэл, хоолны үлдэгдлийг хурааж зайлуулсны дараа амтат зуушийг өгдөг. Хэрэв шаардлагатай бол ширээн дээрх үйрмэгийг хүртэл цэвэрлэх хэрэгтэй. Амтат зуушнаас желе, крем, багсарсан цоцгий, зайрмаг, жимс өгч болох ба компот, киселийг нимгэн ханатай шилэн аяганд хийж өгдөг.

Оройн хоолны ширээ засалт нь үдийн

хоолныхоос зөвхөн шөлний хэрэгслүүд тавьдаггүйгээрээ ялгаатай. Оройн хоолны төгсгөлд цай, пудинг, алимны бялуу, оладьи өгч болно. Ширээг засахдаа суух газрыг голлуулан амтат зуушны тавгийг, баруун талд нь хутга, зүүн талд нь сэрээг нь тавьж өгнө.

Цайны аягануудыг баруун талд нь байрлуулдаг бөгөөд, ширээний төв үрүү бага зэрэг ойрхон засч болдог. Жимсний чанамалыг өгөхдөө чанамалын дийзийг чанамалтай ваарны дэргэд давхарлан өрж болно. Чанамалыг тарааж хийх халбагыг, вааран дээр үлдээнэ.



A group of people are clinking champagne glasses at a table. In the background, a woman with dark hair is smiling. The scene is set in a dimly lit, warm environment, likely a restaurant or bar. The champagne is golden and bubbly. The text is overlaid in a pink, cursive font.

*Зодийн илэрхийлэл
арг...*