



Rural Development  
Administration



MINISTRY OF FOOD,  
AGRICULTURE AND LIGHT INDUSTRY

# МОНГОЛЫН УЛАМЖЛАЛТ 10 ХООЛНЫ ЖОР, ТЕХНОЛОГИ



Зохиогчид: Б.Тамир  
Э.Тэнгэр

Хянасан: Б.Эркигүл Доктор (Ph.D)  
Б.Энхжаргал Доктор (Ph.D), дэд проф

Хэвлэлийн дизайнер: В.Отгонбат  
Хэвлэлийн газар: "ТӨГС ӨНГӨ" ХХК

Улаанбаатар 2025 он

## АГУУЛГА

- 1 Газар зүйн онцлог .....
- 2 Түүхий эд материал .....
- 3 Тойм .....
- 4 Уламжлалт жор .....
- 4.1 Цагаан шувуу .....
- 4.2 Таван цулын шөл .....
- 4.3 Бантан .....
- 4.4 Битүү шөл.....
- 4.5 Банштай цай .....
- 4.6 Бууз .....
- 4.7 Хуушуур .....
- 4.8 Гүзээ хорхог.....
- 4.9 Цуйван .....
- 4.10 Борцтой шөл .....
- 5 Ашигласан ном зүй.....

Монгол улс нь хойд өргөргийн  $41^{\circ}$ - $52^{\circ}$ , зүүн уртрагийн  $87^{\circ}$ - $119^{\circ}$ -ийн хооронд Ази тивийн төв хэсэгт хуурай газарт оршдог. Газар нутгийн хэмжээгээр дэлхийд 19, Ази тивд 7 дугаарт ордог. Монгол орон нь далайн түвшнөөс дээш дунджаар 1580 м, хамгийн өндөр цэг нь 4374 м байгаа нь уулархаг өндөр болохыг харуулж байна. Монгол улс нь урд талаараа БНХАУ-тай, хойд хэсгээр ОХУ-тай хиллэдэг. Иймд Монголын уламжлалт хоолны соёлд хөрш орнуудын хооллох соёл бага зэрэг нутагшсан байдаг.

### Цаг уурын онцлог

Монгол орон жилийн 4 улиралтай бөгөөд улирал тус бүрт агаарын хэм, хур тунадас, салхины хүч, хур тунадасны хэмжээ харилцан адилгүй байдаг. Агаарын хэм өвөлдөө дунджаар  $-15$ - $(-35)$  0°C хүрч хүйтэрдэг ба зундаа  $20$ - $25$  0C хэмийн халуун болно. Монгол орны нутаг дэвсгэр бүхэлдээ дэлхийн бөмбөрцгийн хойд хагаст, хүйтэн сэргүүн бус нутагт оршдог бөгөөд жилийн дийлэнхийг хасах хэмтэй өдрүүд өзэлдэг. Мөн далайн түвшнээс дээш өндөрт өргөгдсөн, далай тэнгисээс алслагдсан, өндөр уулсаар хүрээлэгдсэн зэрэг нь хүйтэн, эрс тэrs уур амьсгалтай байхад нөлөөлдөг. Монгол орон нь бүхэлдээ салхины хүч ихтэй, салхины хүч нь нутаг дэвсгэрийн хэмжээнд харилцан адилгүй, ихэвчлэн баруун хойд зүгээс салхилдаг. Иймд ургамал ургах хугацаа харьцангуй богино бөгөөд 6-аас 9-р сарууд юм. Монгол орны цаг агаарын байдлаас шалтгаалан газар тариалангийн хувьд жилдээ нэг удаа ургац хураан авдаг. Бус нутгийн байрлал, цаг уурын нөхцөлөөс хамаарч бэлчээрийн мал аж ахуйг голлон эрхэлдэг. Монголчууд нь жилийн 4 улиралд, цаг уурын байдалд тохируулан нүүдэллэдэг. Ингэхдээ өвөл, хавар, зун, намартаа ээлжлэн нүүж бэлчээр сэлгэн өвсний соргогыг даган малаа малладаг. Өвөл, хавар, намрын улиралд махан бүтээгдэхүүнийг өдөр тутмын хооллолтndoо түлхүү хэрэглэдэг. Зуны улиралд сүү цагаан идээг голчлон хэрэглэж ирсэн. Монгол нутагт нь төрөл бүрийн амтат жимс, жимсгэнэ, мөөг, самар, сонгино, мангир, хөмүүл, таана, гогд гэх мэт шим тэжээлт маш олон ургамал өргөн тархаж ургадаг. Эдгээрийг хоол хүns бэлтгэх, амтлахад ашиглан олон төрлийн хоол, хүns боловсруулах технологийг хөгжүүлэн ирсэн байна [1]. Түүхэнд тэмдэглэснээр Хүннү улсын үед Монголд амуу будаа тарьж байсан байдаг.

### Газар зүйн шинж чанар

Монгол орон газар зүйн байрлалын хувьд өмнөд хэсэгт говь, хойд болон баруун талаараа уулархаг, зүүн талаараа тал хээрийн бус нутагтай. Монгол орны баруун талаар Алтайн нуруу байх бөгөөд хажуу нь эгц цавчим өндөр уулс юм. Алтайн нуруу нь баруун хойноос зүүн урагш хэд хэдэн нуруу болон салбарлана. Ихэнх уул нурууд нь далайн түвшинээс  $3500$ - $4000$  м өндөрт байрлана. Манай орны уулс дотроос хамгийн том нь Хангайн нуруу бөгөөд бөөгнөрсөн байрлалтай, баруун хойноос зүүн урагш чиглэн  $900$  км урт үргэлжилнэ. Нутгийн хойд хэсгээр өндөр уулс, ой модтой тул үхэр, сарлаг голлон маллана. Сарлагийн сүү нь гарц багатай ч өтгөн, тослог байдаг.

Тал хээрийн бүс нь Хангайн нуруун өврөөс зүүн тийш өргөсөн үргэлжлэх бөгөөд говийн бүс хүртэл үргэлжилнэ. Нутгийн өмнөд хэсгээр байрших говийн бүс нь нийтдээ 33 говиос бүрддэг. Эдгээрээс хамгийн том нь “Галбын говь” бөгөөд Галбын улаан хүрэн тэмээгээрээ алдартай нутаг билээ. Говь нутагт хоёр бөхтэй тэмээн сүргийг өсгөн үржүүлдэг. Тэмээний сүүгээр Ингэний хоормог нэртэй амтат ундааг бэлтгэн эмчилгээ сувилгаа болон хоол хүнсэндээ өргөн хэрэглэнэ. Монгол оронд 3800 орчим гол, мөрөн бий. Монголчууд нь нүүдэлчин соёл иргэншилтэй тул уул, ус, байгаль дэлхийгээ хайрлан хамгаалж, үр шимийг нь хүртэн үр хүүхдэдээ ёс уламжлалаа уралмжуулан ирсэн ард түмэн.

### Үхрийн мах

Бэлчээрийн мал аж ахуй нь жилийн 4 улиралд дан ганц бэлчээрийн өвс ургамлаар хооллон зориулалтын орон байр шаардахгүй, задгай бэлчээрээр амьдарч, өвлийн хүйтэнд ч үр төлөө тээн, өсч үржих чадвартай юм. Бэлчээрийн малалгаатай мал нь зун намар тарга хүчээ авч, өвөл хаврын улиралд өөхөн таргаа илч энерги болгон хувиргаж амьдардаг. Иймд монгол малын махны липидын найрлага нь унаган төлөвөө хадгалдаг. Өөрөөр хэлбэл тосны ханасан ба ханаагүй хүчлийн харьцаа ойролцоогоор тэнцүү хэмжээтэй байдаг. Монголчууд нь малын мах, толгой шийр, гэдэс дотор, цус гэх мэт малын гаралтай түүхий эдийг хаягдалгүй боловсруулан хоол хүнсэндээ хэрэглэж ирсэн.

Үхрийн махны зөөлөн шүүслэг байдал нь үхрийн нас, хүйс, үүлдэр зэргээс хамаарч өөр өөр байдаг. Хоол хийх махыг сонгож авахдаа, хэрчмийн зузаан, дулааны боловсруулалтын арга зэргээс хамаарч зөв сонгож авах хэрэгтэй. Үхрийн гол махаар шарсан махан хоол, хааны махаар жигнэсэн махан хоол хийх нь тохиромжтой. Мөн үхрийн махыг машиндаж төрөл бүрийн машиндсан махан хоол, бууз, хуушуур, банш зэрэг үндэсний хоолуудыг хийнэ. Мөн өвлийн улиралд үхрийн махыг чанаж, шөлтэй хоол бэлтгэн хэрэглэнэ.

Үхрийн элэг, зүрх, уушиг, бөөр зэргийг хэрчиж цустай нь хамт гүзээнд нь хөлдөөж хярамцаг бэлтгэнэ. Хярамцаар ихэвчлэн хаврын улиралд шөлтэй хоол хийж хэрэглэнэ. Дотор маханд эрдэс ихээр агуулагдах тул хаврын улиралд хэрэглэх нь илүү тохиромжтой. Үхрийн толгой, шийрийг хуйхлан, угааж чанаад царцаамал хийдэг. Царцаамал нь коллаген уургаар баялаг, амь чанар сайтай уламжлалт хоол юм.

### Борц

Борц бэлтгэх үр ухаан нь Монгол орны байгаль цаг уурын хүчин зүйлд тулгуурласан бөгөөд хасах температурт чийгийг ууршуулах хатаалтын нэг төрөл юм. Маханд агуулагдах чийгийг хатуу төлвөөс (мөс) шууд хийн төлөвт шилжүүлэн ууршуулах бөгөөд энэ үед бүтээгдэхүүний шимт чанарт хамгийн бага өөрчлөлт явагддаг онцлогтой[7]. Иймд борцыг 11-12 дугаар сард үхэр, тэмээ, ямааны махаар хийхэд тохиромжтой байдаг. Борц хийх махыг сонгон хатуу хальс, бүлхийг цэвэрлэн бэлтгэнэ. Бэлтгэсэн махыг ширхгийн дагуу 2-4 см өргөн, 5-30 см урттайгаар тэгшхэн хаягдалгүй зүснэ. Зүсэж бэлтгэсэн махаа 2 м-ийн өндөрт татсан сур, хөвөн эдлэлийн хэцэн дээр хооронд нь 10-15 см зйтай тохно. Сүүлийн үед борцыг хавтгай зүсээд нэг талыг нь цоолон модон дэгээнд өлгөж хатаадаг болсон. Энэ нь борц нугалж тохсон хэсгийнхээ дотор талд дутуу хатаж хөгцрөх, хатуурах зэргээс сэргийлэх, бүхэлдээ жигд хатах сайн арга юм. Хэцэнд тохсон болон өлгөсөн махны шүүсийг дотогшоо шингэж хаттал нь өлгөж салхинд хатаана. Борц нь 3-5 сарын хугацаанд бэлэн болно. Мах борцлоход жин нь 4-5 дахин багасан. Чийг нь 7.5%-аас ихгүй, сэвсгэр зөвлөн болсон байна. Тэмээ, үхрийн борцонд чийг 4.8-7.1, уураг 65-89,

тослог 12.5 хувь байдаг байна [6]. Борцыг даавуун уут, цаасан болон модон хайрцагт хийж чийг авхуулахгүйгээр зөв хадгалсан борц ердийн температурт нэг жил чанараа алдахгүй байж чадна. Борцыг ихэвчлэн аян замд явахад мөн зун хоол хүнсэнд хэрэглэнэ. Борцыг хэрэглэхээсээ өмнө нүдэж нунтаглаад бүлээн усанд дэвтээж шөлтэй хоол хийнэ. Борцтой бантан, борцтой гурилтай шөл, борцтой цай зэрэг уламжлалт хоолнуулыг хийнэ.

### **Хонины мах**

Хонь нь ойр, дунд зайны бэлчээрийн ургамлыг тачир богино гэлгүй маш сайн ашиглан идээшилж тарга хүчээ хурдан авч өсч, ашиг тусаа өгдөг Монголчуудын ахуй, амжиргааны анхдагч хэрэглээг хангадаг мал юм. Монголчууд хоол хүнсэндээ хонины махыг хамгийн өргөн хэрэглэдэг. Монголчууд эр хургыг 3-5 сартайд нь хөнгөлж засдаг уламжлалтай бөгөөд энэ нь эр хонины махыг, дааврын амт үнэргүй, төгс чанарын уураг, өөх ихтэй болгох шалгарсан арга юм. Хонины махны шим тэжээлт чанар нь түүний нас ба хүйсээс хамааралтай болохыг Монголчууд танин мэдэж хоол хүнсэндээ ашиглаж ирсэн уламжлалтай.

Төрсөн эхэд залуу эр хонины шөл уулган тамир тэнхээ оруулдаг уламжлал нь одоог хүртэл хадгалагдаж үлдсэн байна. Залуу эр хонины мах бусдаас илүү шүүслэг, зөөлөн, шингэц өндөр, шимт чанараар давуу байдаг. Энэ нь махны уургийн ус холбох чадвар харьцангуй өндөр, булчингийн ширхэг жигд нарийн байдагтай холбоотой юм. Хонины махны уурагт үл орлогдох амин хүчлийн агууламж 50%-ийг эзэлдэг. Бодисын солилцоонд чухал үүрэгтэй лизин, метионин, треонин, гистидин, триптофан зэрэг амин хүчлийн агууламж өндөр байдаг. Иймд Монголчууд өдөр тутмын болон хүндэтгэлийн хоолыг хонины махаар хийдэг.

Хонины махыг чанах, шарах, жигнэх, хорхог хийх гэх мэтээр олон төрлийн хоолыг хийдэг. Зарим нутагт өвлүүн улиралд мах чанасан шөлөнд аарц хийж буцалгаад уудаг. Энэ нь биеийн дархлааг дэмжин, халдварт өвчнөөс сэргийлдэг. Хонины махаар хорхог хийх нь тохиромжтой. Монголчууд малын махыг хүнсэнд хэрэглэхээс гадна гэдэс дотор, толгой, шийр, цус зэргийг хаягдалгүй боловсруулах технологийн өвөрмөц шийдлийг сэдэж улмаар энэ нь орчин цагийн бидэнд уламжлагдан үлдсэн байна. Дотор мах нь төрөл бүрийн аминдэм, эрдэс элемент зохистой харьцаагаар агуулсан төгс хүнс юм. Хонины дотор махаар хийдэг хамгийн түгээмэл хоол нь хярамцаг, таван цулын шөл юм.

### **Хонины сүүл**

Монгол хонины сүүл нь шим тэжээлийн өвөрмөц чанар агуулна. Хонины сүүлийг уураг сүү, хайлмал тост сүүл, өөхөн сүүл гэж гурван хэсэгт хуваадаг. Уураг сүүлийг нялх хүүхдэд хөхүүлдэг. Хүүхэд өсөж торниход өөх тос чухал нөлөөтэй. Учир нь өөх тос хүний биед хэрэгтэй бодисыг зөөх, задлах

үйлчилгээ үзүүлдэг байна. Нялх хүүхдүүдэд хонины сүүл хөхүүлэх нь өлчир чийрэг, эрүүл саруул өсөн торниход тустай гэж үздэг. Уураг сүүлэнд 2,6%-ийн уураг агуулагдаж, тосны ханаагүй хүчлийн агууламж сүүлний бусад хэсгийнхээс их хэмжээтэй агуулагдана. Хайлмал тост сүүлийг хайлж цэвэр тос гарган эмчилгээ сувилгаанд ашигладаг уламжлал өнөөг хүртэл бидний дунд хадгалагдаж байна. Хүйтэн сэргүүн бүс нутагт амьдардаг Монголчуудын хувьд өөх тосны агууламжтай хүнс нь илч энерги үүсгэх гол эх үүсвэр болдог. Монголчууд хонины сүүлийг цай хоолондоо өргөн хэрэглэдэг. Хонины сүүлийг бүх төрлийн шөлтэй хоол, баштай цай, цуйван, хорхог гээд өдөр тутмын болон хүндэтгэлийн хоолны орцонд ордог.

### **Сүү**

Сүү нь хүний бие махбодид ач холбогдолтой уураг, тос, нүүрс ус, эрдэс аминдэм, зэргийг агуулна. Монгол үндэстэн мал, амьтныг гэршүүлсэн цаг үеэс сүү шимийг ашиглан ирсэн түүхтэй. Монголчууд нь байгаль, цаг уурын болон малын онцлог шинжид тулгуурлан тэдгээрийн сүүг боловсруулах уламжлалт технологитой. Төрөл бүрийн малын сүүний бүрэлдэхүүн бодис ижил боловч тэдгээрийн хэмжээ, харьцаа адилгүй байдаг. Энэ нь мал сүргийн амьдрах орчин нөхцөл, биологийн онцлогоос шалтгаалдаг. Хүйтэн сэргүүн цаг ууртай бүс нутгийн мал амьтны сүүнд тос ихээр агуулагдана. Энэ нь нялх төлийн бие махбодид хэрэгцээт илчлэгийн эх үүсвэр болно[7].

Малын сүүг ашиглах технологи нь бүс нутгийн онцлог, малын төрөл зүйлээс шууд хамааралтай. Өндөр уулын бүсэд сарлаг, хайнагийн сүүгээр тос болон уургийн төрлийн хүнс бэлтгэдэг. Говийн бүсэд тэмээ, ямааг үржүүлэн исгэлэн бүтээгдэхүүнийг бэлтгэж хоол хүнсэндээ ашиглах уламжлал хадгалагдан үлджээ. Хангай, тал хээрийн бүсэд адуу, хонь, үхэр өсгөн маллаж сүүгээр төрөл бүрийн хоол бүтээгдэхүүн хийж хэрэглэнэ.

Малын сүүгээр олон төрлийн сүүн бүтээгдэхүүн хийж зун, намар, өвөл, хавар хэрэглэнэ. Өвөл хавар хэрэглэх сүүн бүтээгдэхүүнийг нөөцлөх, хадгалах технологийг боловсруулж ирсэн байна. Сүүгээр өрөм, зөөхий, тараг, аарц, ааруул, ээзгий, шимиин архи зэргийг хийдэг. Гүү, ингэний сүүгээр айраг, ингэний хоормог нэртэй исгэлэн сүүн ундаа боловсруулж өргөн хэрэглэнэ. Гүүний сүүнд нь казейн, альбумин уураг нь 1:1 харьцаатай агуулагддаг. Мөн үл орлогдох аминхүчил 53%-ийг эзэлдэг тул эмчилгээ сувилалын өндөр ач холбогдолтой[2].

### **Шар тос**

Монголчууд сүүгээр олон төрлийн бүтээгдэхүүнийг хийж хоол хүнсэндээ хэрэглэж ирсэн уламжлалтай. Үүний нэг нь шар тос юм. Шар тосны найрлагад сүүний тосны хүчил 99,6% хүртэл, чөлөөт тосны хүчил 0,4%, чийг 0,1% агуулагддаг тул чийг багатай, антиоксидант болон тогтвортой шинж чанар өндөртэй, хадгалалт сайн даана[9]. Төв ба зүүн аймгуудаар өрөм хайлж тос



гаргадаг уламжлалтай. Үүний тулд тусгай саванд өрөм хураана. Ийнхүү удаан хугацаанд хураасан өрмөнд сүүн хүчлийн, пропион хүчлийн зэрэг бичил биетэн өсч исэлтийн үр дүнд сүүний лактоз, уургийн зарим хэсэг задарна. Энэ урвалын дүнд бий болсон бодисууд монгол шар тосны өвөрмөц үнэр, амтыг бий болгоно. Ингэж бэлтгэсэн зөөхийг тогоонд хийж гал дээр хайлуулан шар тосыг ялгана. Мөн сүүг бүлэх, хутгах аргаар цэвэр тосыг ялган авдаг арга манай улсын зарим бүс нутагт түгээмэл юм. Баруун, баруун өмнө, өмнө зүгийн аймгуудад малын сүү, айргийг бүлэх аргаар тос гаргадаг. Ингэхдээ модон торх, хөхүүрт үнээ, ингэ, гүүний сүүг хийж сүүн хүчлийн ба спиртийн исэлт явуулж тодорхой температурт бүлнэ. Шар тосыг тогтмол хэрэглэх нь тархины үйл ажиллагаа болон дархлааны үйл ажиллагааг сайжруулах ач холбогдолтой. Монголчууд шар тосыг цай, хоолондоо өргөн ашиглаж ирсэн. Арвайн гурил багсрах мөн цай, аарц чанахдаа шар тосыг хэрэглэнэ. Мөн гурилаар хийх олон төрлийн зуурмагт шар тосыг хийдэг нь бүтээгдэхүүнийг зөвлөн бутарсан болгохоос гадна чийгээ алдаж хатахаас сэргийлдэг.

### Гурил

12-13-р зуунд Монголчууд Сэлэнгэ, Орхон мөрний сав нутгаар хар будаа, улаан буудай, арвай, амуу зэргийг тариалж байжээ [2]. Монгол улсад олон үндэстэн, ястан амьдрах бөгөөд цай чанах соёл нь өөр хоорондоо ялгаатай байдаг. Өвлийн улиралд цайг чанахдаа хуурсан гурил хийж амт чанарыг нь сайжруулдаг. Ийм цайг монголчууд хийтэй цай гэж нэрлэдэг. Гурилаар бууз, хуушуур, гурилтай шөл, битүү шөл, бантан гэх мэт олон төрлийн хоолыг хийдэг. Орчин цагт эх орны хөрсөнд тариалсан улаан буудайн гурилаар талх, гурилан бүтээгдэхүүн үйлдвэрлэж хүн амын хэрэгцээг хангаж байна.

### Хүнсний ногоо

Монгол нутагт урин дулаан уур амьсгал бүрдэж, говь, хангай, хээр талаар олон төрлийн ургамал тархан ургадаг нь хүнсний эх үүсвэрийн нэгээхэн хэсгийг бүрдүүлж байсан[2]. Монголчууд хоол хүнсэндээ ойн жимс гүзээлзгэнэ, аньс, нэрс, зэргийг хэрэглэхээс гадна иш навчийг хандлан цай буцалгаж уудаг байсан. Хоол амтлах нөөшлөх зэрэгт зэрлэг ааг амтат ургамал болох гоньд, халиар, сонгино, таана, мангир зэргийг өргөн хэрэглэнэ. Мөн эмийн ургамлуудыг, хандлах, хатаах зэргээр боловсруулж жилийн дөрвөн улиралд хэрэглэж ирсэн уламжлалтай. Одоог хүртэл уламжлалт хоолны амталгаа, технологи ажиллагаанд нь эдгээр ааг амтат ногоонуудыг хэрэглэж байна. Монголчууд бууз хийхдээ ихэвчлэн гоньдоор амтлах бөгөөд хүнсэнд хэрэглэж байгаа гоньдыг тарималжуулан хэрэглэж байна.

### Нутгийн хоолны тодрхойлолт

Монголчуудын хоолны онцлог нь тухайн бүс нутгийн цаг агаарын байдал, газар зүйн онцлог, эрхлэж буй аж ахуй зэргээс нь хамаарч харилцан адилгүй байна. Монгол орны баруун хязгаар Алтайн өвөр нутгаар арвайн гурил тариалж түүгээр гурил хийж хоол хүнсэндээ өргөн хэрэглэж ирсэн уламжлалтай. Энэ уламжлал нь өнөөг хүртэл үргэлжлэн Говь-Алтайн арвайн гурил нь амт чанар сайтай монголчуудын уламжлалт хоол хүнсний нэг хэвээр байсаар байна. Говийн бүсэд халуун, элсэн манхантай, гол мөрөн багатай тул тэмээн сүрэг өсгөх нь тохиромжтой. Хангайн бүсэд нь хүйтэн сэргүүн уур амьсгалтай тул сарлаг маллах нь тохиромжтой. Мөн сүү сүүн бүтээгдэхүүн боловсруулах уламжлалт технологи нь цаг уурын байдлаас хамаарч нутаг бүрт ялгаатай байдлаар хөгжиж ирсэн байна.

### Арга зүй

#### 1. Агуулгын шинжилгээ

Улсын хэмжээнд хийгдсэн хүн амын хоол тэжээлийн судалгааны тойм, сэтгүүл, уламжлалт хоолны ном, уламжлалт хоолны ресторануудын эрхлэн гаргасан хэвлэл, тохимол, цахим эх сурвалж зэргийг ашигласан.

#### 2. Хээрийн судалгаагаар жорыг сэргээх

Цуглувансан мэдээлэлд үндэслэн орон нутгийн хүнсний бүтээгдэхүүнийг жагсааны дараа тодорхой жоргүй, цаг хугацааны явцад мартагдаж буй хоол хүнсний талаар судалгаа хийсэн. Ингэхдээ Монгол үндэстний хоол хүнс, Уламжлалт хүнс судлал зэрэг түүхтэй холбогдолтой ном, бичвэр зэргээс орц технологийг боловсруулан хоол хийх явцыг зураг, слайд, бичлэг хэлбэрээр баримтжуулсан.

#### 3. Орон нутгийн баталгаажуулалт

Төслийн багийнхан Монголчуудын газар зүйн байрлалаас үл хамааран өдөр тутамдаа өргөн хэрэглэдэг хоолны жагсаалтыг гарган төслийн удирдах хороогоор хэлэлцүүлж дараах 10 хоолыг сонгосон. Үүнд нь хүн амын өдөр тутмын хоол хүнс болох бантан, борцтой шөл, таван цулын шөл, цуйван, банштай цай зэрэг хоол бүтээгдэхүүнийг сонгов. Эдгээр хоол нь бүгд уламжлалт технологиор хийгдэх бөгөөд, хоолонд орж буй түүхий эд материал нь өөр хоорондоо ялгаатай тул өөр өөрийн өвөрмөц сайхан амттай. Монголчууд нь ирсэн зочин гийчнээ амтат сайхан хоол, цайгаар дайлж цайлдаг уламжлалтай. Иймд хүндэтгэлийн идээ, зоогонд багтах бууз, хуушуур, хорхог, цагаан шувуу, битүү шөл зэрэг хоол бүтээгдэхүүнийг сонгов. Говь нутгийн ард түмний хүндэт зочноо дайлдаг хоол нь Цагаан шувуу нэртэй өвөрмөц технологиор бэлтгэдэг хүндэтгэлийн хоол юм.

## 4.1 ЦАГААН ШУВУУ

Хоолны нэр ЦАГААН ШУВУУ

Нутгийн нэр Цагаан шувуу



Орц	Хонины сүүл 2 кг, үхрийн мах 400 гр, сонгино 30 гр, ногоон сонгино 60 гр, хөмүүл 20 гр, хонины хэрчсэн сүүл
Амтлагч	Давс 4 гр, хар перец 0.5 гр

## Технологи ажиллагаа

- Хонины үстэй сүүлний үсийг богиносгож хайчилна. Галын дөлөөр үсний угийг хуйхлаж угаана.
- Хуйхалсан арьсанд 1см орчим өөх үлдээж уут үүсгэн ухаж авна. Үзүүрийн хэсгийг өөлж тавган дээр дэлгэнэ.
- Сонгиныг жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ.
- Үхрийн махыг жижиг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. 60 гр хонины хэрчсэн сүүл, давс, перецээр амталж 50 гр ус хийж сайтар хутгана.
- Дэлгэж бэлтгэсэн сүүлийг дарсан хөмүүлээр жигд түрхэн амтална.
- Амталсан махыг бэлтгэсэн сүүлэн дээр хийж амсарыг сайтар оёно.
- Бэлтгэсэн хонины сүүлийг буцлаж буй усны ууранд 2.5-3 цаг жигнэж болгоно.
- Бэлэн болсон сүүлийг 1,5 см зузаатай хэрчиж таваглаад ногоон сонгиныг уртаар нь тавьж олгоно[3].



## Нэмэлт мэдээлэл

Говь нутгийнхан хүндэт зочиндоо хийж өгдөг хүндэтгэлийн хоол. Бэлэн болсон бүтээгдэхүүн нь шувуутай төстэй болохоор цагаан шувуу гэж нэрлэсэн.

Мэдээллийн эх сурвалж Уламжлалт Монгол хоолны 99 жор 2013 он

Сонгох үндэслэл Орон нутгийн уламжлалт хүндэтгэлийн хоол

## Цагаан шувуу шимт тэжээлийн үзүүлэлт

№	Үзүүлэлтүүд	Хэмжих нэгж	100гр хоолонд агуулагдах хэмжээ
<b>1.Үндсэн шимт тэжээлийн үзүүлэлт</b>			
1	Чийг	гр	42.7
2	Уураг	гр	28.07
3	Тос	гр	26.0
4	Үнслэг	гр	1.31
5	Нүүрс-ус	гр	1.9
6	Илчлэг	ккал	354

## 2.Эрдэс бодис

1	Кальци	МГ	24.9
2	Төмөр	МГ	5.4
3	Фосфор	МГ	140
4	Кали	МГ	152.3
5	Натри	МГ	363.1
6	Магни	МГ	55.2

## Цагаан шувуу шимт тэжээлийн үзүүлэлт

1	Аминдэм А	МКГ	-
2	Аминдэм В <sub>1</sub>	МГ	0
3	Аминдэм В <sub>2</sub>	МГ	0.047
4	Аминдэм В <sub>9</sub>	МГ	0
5	Аминдэм С	МГ	0
6	Аминдэм В <sub>3</sub>	МГ	0.134

## 4.2 ТАВАН ЦУЛЫН ШӨЛ

Хоолны нэр ТАВАН ЦУЛЫН ШӨЛ

Нутгийн нэр Таван цулын шөл



Орц	Элэг 60 гр, бөөр 60 гр, зүрх 60 гр, уушиг 60 гр, гүзээ 60 гр, ногоон сонгино 20 гр, хөц будаа 150 гр, ногоон сонгино 10 гр
Амтлагч	Давс 3 гр, перец 0.5 гр

### Технологи ажиллагаа

- Элэг, бөөр, зүрх, уушиг, гүзээг сайтар угааж зөөлөн галаар 30-40 минут чанана. /таван цул/
- Хөц будааг хүйтэн усанд сайтар дэвтээж угаагаад буцлаж буй усанд хийж 10-15 минут чанана.
- Таван цулын шөл буцалмагц нитгэлийг хамж аваад шөлийг шүүнэ
- Таван цулыг гаргаж шөлийг сайтар шүүнэ.
- Зүрх, гүзээ, элэг, бөөр, уушгийг нимгэн хэрчиж нийт 150 гр байхаар жинлэнэ.
- Таван цулын шөлийг шүүж буцалгаад хэрчсэн 5 цулаа хийнэ.
- Хөц будааг шүүж хүйтэн усаар сойно.
- Буцалж буй шөлөн дээр сойсон хөц будааг хийж зөөлөн галаар буцалгана.
- Сонгиныг нарийн савхан хэрчиж шөлөнд нэмнэ. Шөлийг давс, перецээр амталж аягалаад дээр нь хэрчсэн ногоон сонгино цацна.



### Нэмэлт мэдээлэл

Дотор мах нь Ca, Mg, K, P, Mn, Cu, Zn, Fe зэрэг эрдсээр баялаг[4].

Мэдээллийн эх сурвалж chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgclefindmkaj/https://

Сонгох үндэслэл Монголчуудын өдөр тутмын хоол, хаврын улиралд тулхүү хэрэглэнэ.

## Таван цулын шөлний шим тэжээлийн үзүүлэлт

№	Үзүүлэлтүүд	Хэмжих нэгж	100гр хоолонд агуулагдах хэмжээ
---	-------------	-------------	---------------------------------

### 1. Үндсэн шим тэжээлийн үзүүлэлт

1	Чийг	гр	86.0
2	Уураг	гр	6.4
3	Тос	гр	4.7
4	Үнслэг	гр	0.5
5	Нүүрс-ус	гр	2.3
6	Илчлэг	ккал	77.0

### 2. Эрдэс бодис

1	Кальци	МГ	12.4
2	Төмөр	МГ	12.3
3	Фосфор	МГ	120
4	Кали	МГ	109.2
5	Натри	МГ	168.4
6	Магни	МГ	13.6

### 3. Аминдэм

1	Аминдэм А	МКГ	-
2	Аминдэм В <sub>1</sub>	МГ	0
3	Аминдэм В <sub>2</sub>	МГ	0.08
4	Аминдэм В <sub>9</sub>	МГ	0
5	Аминдэм С	МГ	0
6	Аминдэм В <sub>3</sub>	МГ	0.99

## 4.3 БАНТАН

Хоолны нэр **БАНТАН**

Нутгийн нэр **Бантан**



Орц	Үхрийн мах 120 гр, гурил 80 гр, ногоон сонгино 50 гр, лууван 80 гр, брокли 50 гр
Амтлагч	Давс 1 гр

### Технологи ажиллагаа

- Гурилыг өндөгөөр сайтар багсарч хутгана.
- Үхрийн гуяны махыг нимгэн хавтгай хэрчинэ. Булууны ясны шөлөнд хийж буцалгана.
- Лууван, брокколи угааж, жижиглэн хэрчиж бэлтгэнэ.
- Шөл буцлах явцад үүссэн нитгэлийг сайтар хамж авна.
- Буцлаж буй шөлөнд лууван болон багсарсан гурилыг хийж сайтар хутгаж 5-8 мин буцалгана.
- Буцлаж буй шөлөнд брокколи хийж давс перецээр амтална.
- Олгохдоо ногоон сонгино дагуулж олгоно.



### Нэмэлт мэдээлэл

Бантанг бор хоолонд орж буй нялх балчир хүүхэд болон өндөр настнууд хэрэглэх нь тохиромжтой. Бантангийн гурилыг жижиг багсарсаныг хурган бантан, дунд зэрэг багсарсаныг хонин бантан, том томоор багсарсаныг үхэр бантан гэж нэрлэнэ[3].

Мэдээллийн эх сурвалж Уламжлалт Монгол хоолны 99 жор 2013 он  
Сонгох үндэслэл Алтан медалтай, өдөр тутмын хоол

## Бантангийн шим тэжээлийн үзүүлэлт

№	Үзүүлэлтүүд	Хэмжих нэгж	100гр хоолонд агуулагдах хэмжээ
---	-------------	-------------	---------------------------------

### 1. Үндсэн шим тэжээлийн үзүүлэлт

1	Чийг	гр	81.2
2	Уураг	гр	3.9
3	Тос	гр	0.5
4	Үнслэг	гр	0.48
5	Нүүрс-ус	гр	13.9
6	Илчлэг	ккал	76.0

### 2. Эрдэс бодис

1	Кальци	МГ	32.47
2	Төмөр	МГ	4.45
3	Фосфор	МГ	30.0
4	Кали	МГ	168.0
5	Натри	МГ	287.6
6	Магни	МГ	4.66

### 3. Аминдэм

1	Аминдэм А	МКГ	-
2	Аминдэм В <sub>1</sub>	МГ	0
3	Аминдэм В <sub>2</sub>	МГ	0.01
4	Аминдэм В <sub>9</sub>	МГ	0
5	Аминдэм С	МГ	0
6	Аминдэм В <sub>3</sub>	МГ	0.65

## 4.4 БИТҮҮ ШӨЛ

Хоолны нэр БИТҮҮ ШӨЛ

Нутгийн нэр Битүү шөл



Орц	Хонины max 150 гр, гурил 80 гр, ногоон сонгино 3 гр, сармис 5 гр, цагаан гаа 5 гр, шар тос 10 гр, хонины чанасан хавирга 30 гр
Амтлагч	Давс 1 гр, перец 0.5 гр, хунчир 5 гр

### Технологи ажиллагаа

- Гурилыг бүлээн усаар зуурч, амраана.
- Хонины гуяны махыг нимгэн хавтгай хэрчинэ.
- Вааран аяганд хэрчсэн махаа хийж сармис, цагаан гаа, хунчир, хонины хавирга хийж давс, перецээр амтлана.
- Амраасан гурилыг нимгэн хавтгай элдэнэ.
- Амталсан махан дээр 400-450 мл халуун ус эсвэл ясны шөл хийж хутгаад элдсэн гурилаар амсарыг сайтар битүүлнэ.
- Бэлтгэсэн битүү шөлийг буцалж буй усны ууранд 18-20 минут жигнэж болгоно.
- Жигнэж болгосон битүү шөлний гурилыг шар тосоор өнгөлж, хэрчсэн ногоон сонгино цацаж олгоно.



### Нэмэлт мэдээлэл

Битүү шөлийг зарим нутагт аяган шөл гэж нэрлэдэг. Монголчууд битүү шөлийг биеийн тамир тэнхээ сайжруулах зорилгоор хэрэглэдэг.

Мэдээллийн эх сурвалж Asiana рестораны жор технологи

Сонгох үндэслэл Эмчилгээ сувилалын чанартай хоол

## Битүү шөлний шим тэжээлийн үзүүлэлт

№	Үзүүлэлтүүд	Хэмжих нэгж	100гр хоолонд агуулагдах хэмжээ
---	-------------	-------------	---------------------------------

### 1. Үндсэн шим тэжээлийн үзүүлэлт

1	Чийг	гр	84.9
2	Уураг	гр	6.09
3	Тос	гр	4.43
4	Үнслэг	гр	0.59
5	Нүүрс-ус	гр	4.0
6	Илчлэг	ккал	80.0

### 2. Эрдэс бодис

1	Кальци	МГ	15.17
2	Төмөр	МГ	4.59
3	Фосфор	МГ	140.0
4	Кали	МГ	208.8
5	Натри	МГ	436.0
6	Магни	МГ	46.4

### 3. Аминдэм

1	Аминдэм А	МКГ	-
2	Аминдэм В <sub>1</sub>	МГ	0
3	Аминдэм В <sub>2</sub>	МГ	0
4	Аминдэм В <sub>9</sub>	МГ	0
5	Аминдэм С	МГ	0
6	Аминдэм В <sub>3</sub>	МГ	1.24

## 4.5 БАНШТАЙ ЦАЙ

Хоолны нэр **БАНШТАЙ ЦАЙ**

Нутгийн нэр **Банштай цай**



Орц	Үхрийн мах 100 гр, Гурил 60 гр, сонгино 5 гр, сүү 150 мл, үхрийн өвчүүний мах 100 гр, арвайн гурил 5 гр, будаа 40 гр, цайны хийц 50 гр, шар тос 5 гр
Амтлагч	Цайны идээ 1 пакет, давс 1 гр, перец 0,5 гр

### Технологи ажиллагаа

1. Үхрийн өвчүүний махыг буцалж буй усанд зөвлөн галаар чанаж болгоно.
2. Банш 7ш хийх
  - Гурилыг бүлээн усаар зуурч амраана.
  - Сонгиныг жижиг дөрвөлжин хэрчинэ.
  - Татсан үхрийн махан дээр сонгино, жижиглэн хэрчиж бэлтэсэн хонины сүүл, давс перец хийж 40 мл ус хийж сайтар хутгаж амтална.
  - Амраасан гурилыг 7 ширхэг хувааж дугуй хэлбэртэй элдэнэ.
  - Элдсэн гурилын голд махан шанзыг тавьж банш чимхэнэ.
3. Тогоонд хонины сүүл хийж хайлуулаад будаа хийж шаргалттай нь хуурна. Халуун ус хийж, цайны идээ нэмээд буцалган давсаар амтална.
4. Буцалсан цайн дээр сүү, бэлтгэсэн 7 башийг хийж чанана.
5. Чанасан өвчүүний махыг нимгэн хэрчиж цайн дээр өрнө.
6. Шар тос болон арвайн гурилыг хөвүүлэн олгоно.



### Нэмэлт мэдээлэл

Монголчууд сүүтэй цайг газар нутгийн байрлалаас хамаарч маш олон төрлөөр хэрэглэж ирсэн. Зуны улиралд бороотой сэргүүн өдөр банштай цай хийж уудаг илч дулаан өгдөг, хөнгөн чанарын уламжлалт хоол.

Мэдээллийн эх сурвалж **Asiana рестораны жор технологи**

Сонгох үндэслэл **Өдөр тутмын хоол**

## Банштай цайны шим тэжээлийн үзүүлэлт

№	Үзүүлэлтүүд	Хэмжих нэгж	100гр хоолонд агуулагдах хэмжээ
---	-------------	-------------	---------------------------------

### 1. Үндсэн шим тэжээлийн үзүүлэлт

1	Чийг	гр	72.8
2	Уураг	гр	15.9
3	Тос	гр	8.37
4	Үнслэг	гр	0.75
5	Нүүрс-ус	гр	2.2
6	Илчлэг	ккал	148

### 2. Эрдэс бодис

1	Кальци	МГ	12.8
2	Төмөр	МГ	1.91
3	Фосфор	МГ	110
4	Кали	МГ	95.7
5	Натри	МГ	289.0
6	Магни	МГ	45.4

### 3. Аминдэм

1	Аминдэм А	МКГ	-
2	Аминдэм В <sub>1</sub>	МГ	0
3	Аминдэм В <sub>2</sub>	МГ	0.011
4	Аминдэм В <sub>9</sub>	МГ	0
5	Аминдэм С	МГ	0
6	Аминдэм В <sub>3</sub>	МГ	0.75

## 4.6 БУУЗ (8ш)

Хоолны нэр    БУУЗ

Нутгийн нэр    Бууз



Орц	Үхрийн мах 260 гр, хонины мах 80 гр, хонины сүүл 45 гр, сонгино 40 гр, гурил 200 гр Байцааны салат: Байцаа 60 гр, Лууван 10 гр, алимны цуу, ургамлын тос Лоолийн хачир: Улаан лооль 30 гр, ягаан сонгино 5 гр, яншуй 3 гр, ногоон чинжүү
Амтлагч	Давс 2 гр, перец 0,5 гр, гоньд 3 гр, улаан лоолийн кетчуп

### Технологи ажиллагаа

- Гурилыг бүлээн усаар зуурч амраана.
- Татсан үхрийн махан дээр, татсан хонины сүүл, татсан хонины мах, хэрчсэн сонгино, давс, перец, гоньд хийж 40 гр ус хийж сайтар хутгаж амтална.
- Амарсан гурилыг 20 гр-аар таслан дугуй элдэнэ.
- Элдсэн гурилын голд махан шанзыг тавьж бууз чимхэнэ.
- Буузыг жигнүүрт тавьж 12-15 мин жигнэж болгоно.
- Байцааны салат бэлтгэх: Байцаа, лууван, ягаан сонгиныг нарийн савхан хэрчиж, давс, алимны цуу, сахар, ургамлын тоосор амтална.
- Лоолийн хачир бэлтгэх: Ягаан сонгино, яншуй, ногоон чинжүүг жижиглэн хярж хэрчинэ. Үрлэн лоолийг голоор нь хувааж бага зэрэг тулнэ. Жижиглэн хэрчсэн ногоонууд болон ургамлын тос улаан лоолийн кетчуаар амтална.
- Болсон буузыг байцааны салат болон улаан лоолийн хачиртай олгоно.



### Нэмэлт мэдээлэл

Бууз нь Монголын уламжлалт хоол бөгөөд мах, сонгиноор шанд бэлтгэн нимгэн гурилан зуурмагт боож ууранд жигнэж болгосон битүү хоолны нэг төрөл юм. Энэ нь Төв Азийн олон үндэстний хоолтой тестэй боловч Монголчууд бус нутгаасаа хамаарч бэлчээрийн малын мах, эмийн ургамал, зэрлэг сонгино, мангир, хөмүүл таана ашиглаж хийдгээрээ онцлогтой.

Монголчууд нь үндэсний баяр Цагаан сараар айл бүр бууз хийдэг. Ирсэн зочдоо буузаар дайлдаг уламжлалт хүндэтгэлийн хоол.

Мэдээллийн эх сурвалж    Asiana рестораны жор технологи

Сонгох үндэслэл    Хүндэтгэлийн хоол

## Буузны шим тэжээлийн үзүүлэлт

№	Үзүүлэлтүүд	Хэмжих нэгж	100гр хоолонд агуулагдах хэмжээ
---	-------------	-------------	---------------------------------

### 1. Үндсэн шим тэжээлийн үзүүлэлт

1	Чийг	гр	62.5
2	Уураг	гр	11.07
3	Тос	гр	6.6
4	Үнслэг	гр	1.07
5	Нүүрс-ус	гр	18.8
6	Илчлэг	ккал	179

### 2. Эрдэс бодис

1	Кальци	МГ	5.9
2	Төмөр	МГ	2.36
3	Фосфор	МГ	160.0
4	Кали	МГ	95.7
5	Натри	МГ	294.0
6	Магни	МГ	45.6

### 3. Аминдэм

1	Аминдэм А	МКГ	-
2	Аминдэм В <sub>1</sub>	МГ	0
3	Аминдэм В <sub>2</sub>	МГ	0.025
4	Аминдэм В <sub>9</sub>	МГ	0
5	Аминдэм С	МГ	0

## 4.7 ХУУШУУР (6ш)

Хоолны нэр ХУУШУУР

Нутгийн нэр Хуушуур



Орц	Үхрийн мах 200 гр, хонины мах 80 гр, хонины сүүл 20 гр, сонгино 40 гр, гурил 210 гр
Амтлагч	Давс 2,5 гр, перец 0,5 гр, улаан лоолийн кетчуп

### Технологи ажиллагаа

- Сонгиныг арилгаад жижиг дөрвөлжин хэрчинэ. Үхэр, хонины мах, хонины сүүлийг жижиг дөрвөлжин хэрчинэ. Дээр нь хэрчсэн сонгино, давс, перец нэмж амтлана.
- Гурилыг бүлээн усаар зуурч амраана. Амарсан гурилыг 50 гр таслан дугуй элдэнэ.
- Элдсэн гурилын голд махан шанзыг тавьж хуушуурыг чимхэнэ. Хавтгай чимхэнэ.
- Хайруулын тавганд тос хийж халаагаад хуушуурыг хоёр талаас нь шаргал болтол нь шарна.
- Байцааны салат бэлтгэх: Байцаа, лууван, ягаан сонгиныг нарийн савхан хэрчиж, давс, алимны цуу, сахар, ургамлын тоскоор амтална.
- Лоолийн хачир бэлтгэх: Ягаан сонгино, янший, ногоон чинжүүг жижиглэн хярж хэрчинэ. Үрлэн лоолийг голоор нь хувааж бага зэрэг түлнэ. Жижиглэн хэрчсэн ногоонууд болон ургамлын тос улаан лоолийн кетчуаар амтална.
- Хуушуурыг олгоходоо байцааны салат болон улаан лоолийн хачир дагуулан олгоно.



### Нэмэлт мэдээлэл

Хуушуур нь мах, сонгиноор шанз бэлтгэн нимгэн гурилан зуурмагт хавтгай боож тосонд шарж болгосон битүү хоолны нэг төрөл юм. Хуушуур нь Монголын ард түмний эртний уламжлалт хоолнуудын нэг бөгөөд нүүдэлчин соёлтой нягт холбоотой. Шарж болгож иддэг учир өөг, аян замд бэлтгэн авч явахад хялбар байдаг нь нүүдэлчин амьдралын хэв маягт тохирдог. Хуушуурыг уламжлалт баяр болох Наадмын үеэр, баяр ёслолоор, зочин гийчнийг хүндэтгэн дайлахад хийдэг.

Мэдээллийн эх сурвалж Asiana рестораны жор технологи

Сонгох үндэслэл Хүндэтгэлийн хоол

## Хуушуурны шим тэжээлийн үзүүлэлт

№	Үзүүлэлтүүд	Хэмжих нэгж	100гр хоолонд агуулагдах хэмжээ
---	-------------	-------------	---------------------------------

### 1. Үндсэн шим тэжээлийн үзүүлэлт

1	Чийг	гр	54.7
2	Уураг	гр	12.1
3	Тос	гр	7.3
4	Үнслэг	гр	0.93
5	Нүүрс-ус	гр	25.0
6	Илчлэг	ккал	241

### 2. Эрдэс бодис

1	Кальци	МГ	5.9
2	Төмөр	МГ	8.4
3	Фосфор	МГ	160.0
4	Кали	МГ	303.2
5	Натри	МГ	438.2
6	Магни	МГ	48.6

### 3. Аминдэм

1	Аминдэм А	МКГ	-
2	Аминдэм В <sub>1</sub>	МГ	0
3	Аминдэм В <sub>2</sub>	МГ	0.014
4	Аминдэм В <sub>9</sub>	МГ	0
5	Аминдэм С	МГ	0

## 4.8 ГҮЗЭЭ ХОРХОГ (1-2 порц)

Хоолны нэр ГҮЗЭЭ ХОРХОГ

Нутгийн нэр Гүзээ хорхог



Орц	Хонины ястай хуйхалсан мах 1кг, хонины гүзээ 500 гр, гурил 200 гр, сонгино 30 гр, ногоон сонгино 40 гр, сармис 5 гр, төмс 150 гр, лууван 150 гр
Амтлагч	Давс 10 гр, перец 1 гр

### Технологи ажиллагаа

- Хонины ястай махыг 6-8 см байхаар хөрөөдөж жижиглэнэ.
- Угааж цэвэрлэсэн хонины гүзээн дотор жижиг хуваасан махыг хийхдээ сайтар халаасан халуун чулууг хамт хийж махыг шарна.
- Төмс болон лууван, сонгино, саримс хийж давс, хар перецээр амтлана.
- Гүзээний амсарыг сайтар боono.
- Гүзээний хорхогийг тогоонд хийж бага шингэнд байцааны навчыг дэвсэж гүзээгээ хийж 1 цаг чанаж болгоно.
- Гурилыгнбулээн усаар зуурч, амраагаад, нимгэн элдэнэ.
- Элдэн гурилыг жигнүүрт жигнэж болгоно.
- Хорхогийг олгоходоо жигнэсэн гурил болон ногоон сонгино тавьж олгоно.



### Нэмэлт мэдээлэл

Хорхогийг ихэвчлэн хонины махаар хийнэ. Зуны улиралд хүндэт зочиндоо зориулан хийдэг уламжлалт хоол. Мөн бага хэмжээгээр тогоонд, гүзээнд хийх технологи байдаг.

Мэдээллийн эх сурвалж Asiana рестораны жор технологи

Сонгох үндэслэл Хүндэтгэлийн хоол

## Гүзээ хорхогны шим тэжээлийн үзүүлэлт

№	Үзүүлэлтүүд	Хэмжих нэгж	100гр хоолонд агуулагдах хэмжээ
<b>1. Үндсэн шим тэжээлийн үзүүлэлт</b>			
1	Чийг	гр	47.0
2	Уураг	гр	30.9
3	Тос	гр	9.8
4	Үнслэг	гр	1.2
5	Нүүрс-ус	гр	11.1
6	Илчлэг	ккал	256

### 2. Эрдэс бодис

1	Кальци	МГ	25.3
2	Төмөр	МГ	5.3
3	Фосфор	МГ	180.0
4	Кали	МГ	153.4
5	Натри	МГ	366.2
6	Магни	МГ	55.2

### 3. Аминдэм

1	Аминдэм A	МКГ	-
2	Аминдэм B <sub>1</sub>	МГ	0
3	Аминдэм B <sub>2</sub>	МГ	0.012
4	Аминдэм B <sub>9</sub>	МГ	0
5	Аминдэм C	МГ	0

## 4.9 ЦУЙВАН

Хоолны нэр ЦУЙВАН

Нутгийн нэр Цуйван



Орц	Үхрийн өвчүүний маx 230 гр, сонгино 50 гр, байцаа 100 гр, лууван 100 гр, гурил 220 гр, борц 30 гр, булууны яс 100 гр, ногоон сонгино 30 гр, ургамлын тос 20 мл, жууцай 5гр
Амтлагч	Давс 3 гр, перец 0,5 гр

### Технологи ажиллагаа

1. Үхрийн өвчүүг зөөлөн галаар сайтар чанаж болгоно. Хөргөөд нимгэн хавтгай хэрчинэ.
2. Гурилыг бэлтгэхдээ булууны яс, болон борцыг чанаж бэлтгэж шөл гаргаж гаргасан шөлөөр гурилыг зуурч амраана
3. Гурилаа нимгэн дугуй элдэнэ. Элдсэн гурилаа халуун ширмэн дээр хайраад 1см өргөнтэй хэрчинэ.
4. Сонгино, лууван, байцааг нарийн савхан хэрчинэ.
5. Хайруулын тавганд ургамлын тос хийж халаагаад сонгино, лууван, байцааг хийж хуурна. Дээр нь нүдэж нунтагласан борц, үхрийн өвчүүний махыг үргэлжлүүлэн хуурна. Давс, перецээр амтлана.
6. Үүн дээрээ ясны шөлөө нэмж буцалгаад гурилаа жигд тарааж 8-10 минут жигнэж болгоно.
7. Жууцайг жижиглэн хэрчиж цэцгийн тосыг амталж бэлтгэсэн цуйван дээр хийж хутгана.
8. Цуйванг таваглаад дээр нь хэрчсэн өвчүүний хэрчимиийг хайрч өрөөд ногоон сонгиноор чимэглэж олгоно..



### Нэмэлт мэдээлэл

Монголчууд цуйванг улирал харгалзахгүй хийж иддэг өдөр тутмын хоол юм. Цуйванг хийхдээ гурилыг зуурч элдээд халуун ширмэн дээр хайрч бэлтгэдэг онцлогтой. Цуйван нь хийхдээ хялбар, илчлэг өндөртэй уламжлалт хоолны нэг юм.

Мэдээллийн эх сурвалж Уламжлалт Монгол хоолны 99 жор 2013 он

Сонгох үндэслэл Монголчуудын өдөр тутмын хоол

## Цувангийн шим тэжээлийн үзүүлэлт

№	Үзүүлэлтүүд	Хэмжих нэгж	100гр хоолонд агуулагдах хэмжээ
<b>1. Үндсэн шим тэжээлийн үзүүлэлт</b>			
1	Чийг	гр	41.8
2	Уураг	гр	9.24
3	Тос	гр	13.6
4	Үнслэг	гр	0.97
5	Нүүрс-ус	гр	34.4
6	Илчлэг	ккал	297
<b>2. Эрдэс бодис</b>			
1	Кальци	МГ	25.47
2	Төмөр	МГ	4.93
3	Фосфор	МГ	170.0
4	Кали	МГ	157.8
5	Натри	МГ	367.2
6	Магни	МГ	54.9
<b>3. Аминдэм</b>			
1	Аминдэм А	МКГ	-
2	Аминдэм В <sub>1</sub>	МГ	0
3	Аминдэм В <sub>2</sub>	МГ	0.011
4	Аминдэм В <sub>9</sub>	МГ	0
5	Аминдэм С	МГ	0

## 4.10 БОРЦТОЙ ШӨЛ

Хоолны нэр **БОРЦТОЙ ШӨЛ**

Нутгийн нэр Хонины годон, борц баштай баялаг шөл



Орц	Үхрийн мах 100 гр, хонины татсан мах 50 гр, гурил 60 гр, сонгино 20 гр, борц 30 гр, хонины годон 50 гр, ногоон сонгино 5гр, шөлний байцаа 30гр, улаан чавга 5гр
Амтлагч	Давс 3 гр, перец 0,5 гр

### Технологи ажиллагаа

- Гурилыг бүлээн усаар зуурч амраана.
- Үхрийн махыг нимгэн хавтгай хэрчинэ.
- Борц, хонины годон, үхрийн махыг хүйтэн усанд зөөлөн галаар чанана.
- Буцалж буй шөлний тос, нитгэлийг хамж авна.
- Сонгиныг жижиг дөрвөлжин хэрчинэ.
- Татсан хонины махан дээр хэрчсэн сонгино, давс перец, 20 мл ус хийж сайтар хутгаж амтална.
- Амраасан гурилаа 7 ширхэг хувааж дугуй хэлбэртэй элдэнэ.
- Элдсэн гурилын голд махан шанзыг тавьж башнийг чимхэнэ.
- Буцалж буй шөлөнд башаа хийж буцалгаад давс, перецээр амтална.
- Эцэст нь улаан чавга болон шөлний байцааг хийж болгоно.
- Шөлний аяганд таваглаж ногоон сонгино цацаж олгоно.



### Нэмэлт мэдээлэл

Борц нь Монголчуудын эрт дээр үеэс хөлдөөн хатаах аргаар гаргаж авсан хатаасан мах бөгөөд энэ нь нүүдэлчин амьдралын онцлогт тохирсон, хадгалахад хялбар, шим тэжээлтэй махны хэрэглээ юм.

Мэдээллийн эх сурвалж Asiana рестораны жор технологи

Сонгох үндэслэл Борц ашиглан бэлтгэдэг уламжлалт хоол

## Борцтой шөлний шим тэжээлийн үзүүлэлт

№	Үзүүлэлтүүд	Хэмжих нэгж	100гр хоолонд агуулагдах хэмжээ
<b>1. Үндсэн шим тэжээлийн үзүүлэлт</b>			
1	Чийг	гр	78.8
2	Уураг	гр	13.5
3	Тос	гр	1.96
4	Үнслэг	гр	0.89
5	Нүүрс-ус	гр	3.9
6	Илчлэг	ккал	87
<b>2. Эрдэс бодис</b>			
1	Кальци	МГ	28.1
2	Төмөр	МГ	151.8
3	Фосфор	МГ	130.0
4	Кали	МГ	220.9
5	Натри	МГ	188.2
6	Магни	МГ	45.7
<b>3. Аминдэм</b>			
1	Аминдэм А	МКГ	-
2	Аминдэм В <sub>1</sub>	МГ	0
3	Аминдэм В <sub>2</sub>	МГ	0.02
4	Аминдэм В <sub>9</sub>	МГ	0
5	Аминдэм С	МГ	0
6	Аминдэм В <sub>3</sub>	МГ	1.1

### **Ашигласан ном зүй:**

1. Г.Гомбо "Монгол үндэсний хүнс хоол" 2002 он
2. Ц.Батсүх "Монгол үндэстний хүнс судлал" 2013 он
3. Nomads ресторан "Уламжлалт Монгол хоолны 99 жор" 2013 он
4. Б.Энхтуяа ШУТИС, YTC, "Малын дотор мах биологийн хүнс тэжээлийн үнэт чанар"
5. Г.Гонгоржав "Монголчуудын уламжлалт идээн ундаан" 1999 он (1498 хоолны жортой)
6. Ж.Октябрь "Монголчуудын хүнс хоол" 2012 он
7. С.Дэлэг "Хүнсний бүтээгдэхүүний хөргөлтийн технологи" 2013 он
8. Ц.Сонинхишиг "Хүнс хөтөч" 2017 он
9. Hae-Soo Kwak, Palanivel Ganesan, Mohammad Al Mijan. Butter, Ghee and Cream Products. Milk and Dairy products in Human Nutrition. pp.390-406