

# Мяхан табаг



Төөлэй

## *Төөлэй.*



**Төөлэй** -Хонинойнгоо тархиhaа үргыень хэлэтэйгээрнь заалажа halгаагаад, арһыень найнаар галда хуухалжа, тон сэбэрээр угаагаад шанахада, хонин төөлэй бэлэн болобо гээшэ. Төөлэйгөө айлшадтаа табихадаа, хоншоороорнь урагшань харуулжа баряад, нара зүб харуулан эрьюулээд, хүнэй дэгэлэй энгэр руу зүглүүлэн табидаг.



## *Мяхан табэг- бүхэлеэр*



***Бүхэлеэр*** — Янтай мяхануудыг багахан болгоод шанаха. Шүлэндэнь хүдөөгэй мангир гү, али монсогор мангир хэршээд хэхэ, дабһа амтаарнь хэхэ. 35-40 минута соо болохо ёһотой. 4 хүндэ — 1 кг хониной мяхан, 1 монсогор мангир хэрэглэгдэхэ. Амтан ногоонуудта дуратай хүн, шүлэндөө элдэб ногоо хэжэ болоно.

## *Дала*



***Дала** — Далаяа 3 газар болгохор: дала, адхаал, харти. Энэ эдгээ хэхын тула эдэ гурбанаа тогоондо үйхэ, үшөө 2-3 һээр ба хавһа хэлсэхэ. Дала, һээр, хавһануудаа хүндэтэй айлшанда табиха. Адхаал, харти, һээр, хавһануудыг урданай ёһоор залуу хүбүүдтэ зорюлдаг байгаа.*

## Үбсүүн



**Үбсүүн** — Мэнгээрһээрнь үбсүүгээ амьарлаад, хуухалжа сэбэрлээд, можо хүзүүнэй мяхантай шанажа, хүндэтэй айлшанда табиха.

## *Хотын шуһан*



*Хотын шуһан /Хотоодо — Хото соо 1 л. шуһа, хахад стакан һү, 100 г. уһа, 150 г. жэжээр хэршэгдэһэн өөхэ, мангир, дабһа хээд, хотынгоо амһар суглуулжа, нариихан үзүүртэй модохоноор ормоглон хадхажа тэртэдээд, дотор өөхөөр модыень бүтүүлээд, нарин гэдэһээр орёон уяха. Хототой шуһаяа бусалжа байһан дабһатай уһанда шанаха. Болоһон үгыень хотын эбхэлее доогуур үзүүртэй юумээр хадхажа үзэхэ. Хототой шуһаяа хониной эльгэ, бөөрэ, зүрхэн, ормог, хошхоног гэхэ мэтын зүйлнүүдтэй шанажа, столдо табидаг.*



## Борсо



**Борсо**-Хүйтэнэй буухада амбаар соохи саһатай хайрсаг сооһоонь сула мяха ехэтэй нэгэ хүл асараад, (энэнь хойто хүл байха, даб дээрээ нэгэ хүл болохо бэшэ аал?) дан үнгэрүү, шүүһэнэйнь дуһалха болотор гэдхээжэрхингүй, гэдэд гэһэн хаһаарнь абаһаар абаад, 5 см. тухайтай үргэнөөр, 2,5 см. тухайтай зузаанаар гонзогор утануудаар мяхаяа зүһөөд, 5 см. зузаанаа һэтэ гаргангүй зүһэжэ тэгнээ болгоод, саһа, нара, һалхигүй, нохой, шубуунай хүрэхэгүй газарта ута ооһор юм гү, али аргамжа татаад, хоорондонь няангүй зайтайшагханаар үлгэхэ. Борсо хатаалган гэрэй хушалта доро зохид болодог.

## Бууза



**Бууза** — Хониной зөөлэн мяха илган абаад, гараараа тэбшэ соо татаад, дотор өөхэ хэрэглэлсэхэ, мангир, дабһа, элдэб амта оруулдаг амтан набшаһа ба һагшагдаһан шэниисын талха, уһа хээд, һайнаар бажуужа бэлэн болгохо. Талхыень шүлэндэ хэдэг, таһалһан талхан шэнгээр бэлдээд, гонзогороор элдээд, тэрэнээ 2-4 см. хэршээд, хабтайлгаха, тэрээн соогоо мяхаа хээд хумиха, бууза шанадаг амһарта соо хэжэ, уһанай ууралда 18-20 минутын турша соо шанаха. Бууза хониной, гахайн, мориной, үхэрэй мяхаар хэжэ болохо.



## Хушуур



**Хушуур**- зөөлэн мяха гараараа тэвшэ соо татаад, дотор өөхэ хэрэглэлсэхэ, мангир, дабһа, элдэб амта оруулдаг амтан набшаһа ба һагшагдаһан шэниисын талха, уһа хээд, һайнаар бажуужа бэлэн болгохо. Талхыень шүлэндэ хэдэг, таһалһан талхан шэнгээр бэлдээд, гонзогороор элдээд, тэрэнээ 2-4 см. хэршээд, хабтайлгаха, тэрээн соогоо мяхаа хээд хумиха, һуулдэнь тоһон соо шараха.