

Монгол идээ

Монгол идээ ундаа нь эрт үеэс бүтээсэн агуу соёл бөгөөд эрүүл чийрэг, хүч чадалтай нүүдэлч үндэстний оршин тогтноход ихээхэн үүрэг гүйцэтгэсээр байна.



Шөлөн идээ.

- Бүхэл шөл: Хонины бүхэл махыг чанасан шөлийг хэлнэ. Бүхэл шөлийг дотор нь иргэний шөл, шүдлэн хонины шөл, эм хонины шөл, хөгшин хонины шөл гэх мэт нас, хүйсээр нь ялган нэрлэнэ.
1. Ямааны шөл: Монголчууд ямааны махыг тусд нь чанаж шөл гарган уудаг. Шөл нь үнэр, амт, шим, шүүсээрээ өвөрмөц онцлогтой. Ер нь шөл нь дотроо хар шөл, битүү шөл, хорхог шөл, олгойн шөл, мухар олгойн шөл, халуун тогооны шөл гэх мэтээр ангилагдана.
- Ясны шөл: Монголчууд ясны шөлийг ихэд хэрэглэнэ. Энэ нь дотроо: Ясны ханд, гурван шимтийн шөл, хонины толгойн битүү шөл гэх мэтээр ангилна.
 - Цусан шөл/хярамцаг шөл/: хонь ямааны элэг, уушиг, зүрх гэдэг дотрын нэг хэсгийг цустай нь гүзээнд нь хийж хөлдөөн хадгалж, шөлтэй хоол хийх үед түүнээсээ аваад чанаж иднэ.







Монгол бууз



Хуушуур



Сүүн идээ

1. Монголчууд сүүгээр цэгээ, тараг, айраг, хоормог, ээдэм, ааруул, ээзгий, өрөм, цагаан тос, аарц, хярам, бяслаг, шар сүү, цагаа, шар тос, уураг, хайлмаг, хусам, цөцгий, зэрэг олон зүйл идээ, ундааг боловсруулна.
2. Айраг: Монголчуудын аж амьдралын хамгийн чухал ундаа бол айраг юм. Айраг нь Монгол хүний байнга хэрэглэн ирсэн олон төрлийн амин дэм бүхий ундаа юм.
3. Бог малын сүү: хонины сүү нь үхэр, гүүний сүүтэй харьцуулбал тослог ихтэй тул өрөм, зөөхий зузаан сууж шар тос их гардаг юм. Ямааны сүү шингэвтэр, агуулах уураг, тос нь арай бага байх тул өрөм нимгэн сууна. Ямаа нь хониноос илүү сүүтэй. Ямаан сүүгээр ямар ч цагаан идээ хийж болдог.







Боорцог



Боорцог хийх

- Орц:

- 6 аяга/800g -1kg гурил
- 225g давсгүй хайлуулсан масло
- 6 амны том халбага элсэн чихэр (90g)
- 1 амны жижиг халбага давс
- 1 амны жижиг халбага дроз
- 1 1/4 аяга/310ml бүлээн сүү
- 4 аяга ургамлын тос шарахад

- Хийх дараалал:

1. Шилэн аяганд бүлээн сүүн дээрээ дрожоо хийгээд 5 минут байлгана.
2. Печинд маслооо хайлуулна.
3. Том саванд гурилаа элсэн чихэр, давстайгаа сайн холино.
4. Хайлуулсан маслооо гурил руугаа хийж сайн хутгана. Сүүгээ мөн дээрээс нь хийн гурилаа зуурнаа.
5. 5 минут орчим сайхан эвэлтэл нухаад таглаатай саванд хийн дулаан газар тавиж хөөлгөнө. Би шарах зуухан дотор нь хийгээд гэрлийг нь асаагаад орхичихдог. 1- 1 1/2 цаг байлгаж хөөлгөнө.
6. Гурилаа хөөсний дараа гаргаж ирэн нухаад, элдээд дуртай хэлбэр дурсээрээ хэрчинэ.

Монголчуудын идээ их амттатй байна!