



Наталья Смакова

Рецепты башкирской кухни

Наталья Смакова

Рецепты башкирской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

Рецепты башкирской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026

В этой книге собраны 100 рецептов башкирской кухни, отражающих кулинарные традиции народа Южного Урала. В её основе — простые и сытные блюда из мяса, молока, злаков, мёда и теста, проверенные временем и поколениями. Рецепты разбиты на 7 глав: супы, каши, мясные блюда, выпечка, молочные блюда и напитки, закуски и заготовки, десерты и сладости. Все блюда адаптированы для современной кухни и содержат понятные пропорции и пошаговые инструкции. Книга подойдёт всем, кто хочет познакомиться с настоящей башкирской кухней и разнообразить домашнее меню традиционными блюдами.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	6
Глава 1. Супы и бульоны	7
Глава 2. Мясо и горячие блюда	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Наталья Смакова

Рецепты башкирской кухни

Вступление

Башкирская кухня – это отражение многовекового уклада жизни народа, сформированного степями и горами Южного Урала, кочевыми традициями и оседлым бытом, суровыми зимами и щедрым летним изобилием. В её основе – простые, сытные и честные блюда, в которых важнее всего не изысканность, а вкус, польза и уважение к продукту.

Исторически питание башкир складывалось вокруг мяса, молока, злаков и муки. Конина, говядина и баранина, домашние молочные продукты, крупы, мёд, дикорастущие травы и ягоды стали фундаментом кухни, которая веками кормила большие семьи и помогала переживать долгие холодные месяцы. Отсюда – обилие наваристых супов, каш, мясных блюд, лепёшек, пирогов и сладостей на основе мёда и теста.

Эта книга собрана как практичный и понятный сборник. В неё вошли 100 рецептов, разбитых на 7 глав – от супов и каш до выпечки, десертов и заготовок. Все рецепты адаптированы под современную кухню: используются доступные ингредиенты и понятные технологии приготовления, при этом сохраняется традиционный характер блюд и их аутентичный вкус.

Здесь вы найдёте как хорошо известные блюда – баурсак, кыстыбый, бишбармак, чак-чак, так и менее распространённые, но не менее интересные рецепты, которые редко встречаются за пределами Башкортостана. Каждый рецепт рассчитан на домашнее приготовление и подойдёт как для повседневного стола, так и для праздничного угощения.

Эта книга не претендует на строгую академическую точность или этнографическую полноту. Её цель – познакомить с живой, настоящей башкирской кухней такой, какой она была и остаётся в домах и семьях: тёплой, сытной, щедрой и очень домашней.

Глава 1. Супы и бульоны

15 рецептов: наваристые бульоны, лапша, салма и летние холодные супы.

1. Шурпа с бараниной и овощами

Время: 1 ч 40 мин | Выход: 10–12 порций

Ингредиенты:

- баранина на кости 1,2 кг
- вода 3,5 л
- лук 2 шт
- морковь 2 шт
- картофель 600 г
- помидоры 2 шт
- перец сладкий 1 шт
- лавровый лист 2 шт
- соль 1,5–2 ст. л.
- перец чёрный по вкусу
- зелень для подачи

Шаги:

1. Мясо залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 60–70 минут на слабом кипении.

2. Добавьте лук, морковь и лавр, варите 15 минут.

3. Добавьте картофель и перец, варите 12–15 минут.

4. Добавьте помидоры, соль и перец, прогрейте 5 минут, дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

2. Куллама (бульон с мясом и домашней лапшой)

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- говядина (лопатка/грудинка) 1,2 кг
- вода 3,2 л
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- домашняя лапша 250–300 г
- соль 1,5 ст. л.
- перец чёрный по вкусу
- зелень для подачи

Шаги:

1. Сварите бульон: говядина + вода, снимайте пену, варите 70 минут.

2. Добавьте лук и морковь, варите ещё 15 минут, посолите.

3. Достаньте мясо, нарежьте, верните часть в кастрюлю.

4. Добавьте лапшу и варите 4–6 минут до готовности, подавайте с зеленью.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

3. Токмач (куриный суп с домашней лапшой)

Время: 1 ч 05 мин | Выход: 10–12 порций

Ингредиенты:

- курица (бедро/окорочка) 1,2 кг

- вода 3 л
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- домашняя лапша 250 г
- соль 1,5 ст. л.
- лавровый лист 1–2 шт
- перец чёрный по вкусу

Шаги:

1. Курицу залейте водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 40 минут.
2. Добавьте лук, морковь и лавр, посолите, варите 15 минут.
3. Добавьте лапшу и варите 4–6 минут.
4. Дайте постоять 10 минут под крышкой и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

4. Суп с салмой и говядиной

Время: 1 ч 20 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- говядина 1 кг
- вода 3 л
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- салма (кусочки теста) 220 г
- соль 1,5 ст. л.
- перец чёрный по вкусу
- зелень

Шаги:

1. Сварите бульон из говядины 60 минут, снимая пену.
2. Добавьте лук и морковь, посолите, варите 15 минут.
3. Добавьте салму и варите 4–5 минут.
4. Выключите, добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

5. Суп с куриными фрикадельками и салмой

Время: 55 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- куриный фарш 600 г
- вода/бульон 3 л
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- салма 200 г
- соль 1,5 ст. л.
- перец чёрный по вкусу
- зелень

Шаги:

1. Лук и морковь проварите 12 минут в бульоне, посолите.
2. Сформируйте маленькие фрикадельки и опустите в суп, варите 10 минут.
3. Добавьте салму и варите 4–5 минут.
4. Добавьте зелень и настоите 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

6. Уха из речной рыбы с картофелем

Время: 50 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- рыба речная (судак/щука/окунь) 1,2 кг
- вода 3 л
- лук 1 шт
- картофель 600 г
- морковь 1 шт
- лавровый лист 2 шт
- соль 1,5 ст. л.
- перец горошком 8–10 шт
- зелень

Шаги:

1. Сварите рыбный бульон 20 минут с луком и перцем, процедите.
2. В бульон добавьте картофель и морковь, варите 12–15 минут.
3. Верните кусочки рыбы, добавьте лавр и соль, варите 7–8 минут.
4. Выключите, добавьте зелень и настаивайте 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

7. Суп с перловкой и говядиной

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 12 порций

Ингредиенты:

- говядина 900 г
- перловка 180 г
- вода 3,2 л
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- картофель 500 г
- соль 1,5 ст. л.
- лавровый лист 1–2 шт
- перец чёрный по вкусу

Шаги:

1. Перловку промойте и замочите на 30 минут (по желанию).
2. Сварите бульон из говядины 60 минут, снимая пену.
3. Добавьте перловку, лук и морковь, варите 25 минут.
4. Добавьте картофель и соль, варите 12–15 минут, настаивайте 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

8. Грибной суп с перловкой (сушёные грибы)

Время: 1 ч 05 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- сушёные грибы 40 г
- перловка 150 г
- вода 3 л
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- картофель 500 г
- соль 1,5 ст. л.

– лавровый лист 1 шт

Шаги:

1. Грибы замочите на 20 минут, воду сохраните.
2. Варите перловку 25 минут в 3 л воды (можно добавить грибную воду).
3. Добавьте грибы, лук, морковь и лавр, варите 15 минут.
4. Добавьте картофель и соль, варите 12–15 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

9. Гороховый суп с копчёностями

Время: 1 ч 20 мин | Выход: 12 порций

Ингредиенты:

- горох колотый 350 г
- копчёные рёбрышки/грудинка 600 г
- вода 3,2 л
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- картофель 500 г
- соль 1–1,5 ст. л.
- лавровый лист 1–2 шт

Шаги:

1. Горох промойте и варите 35–40 минут до мягкости.
2. Добавьте копчёности, варите 15 минут.
3. Добавьте лук, морковь и картофель, варите 15 минут.
4. Посолите, добавьте лавр и дайте настояться 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

10. Суп из крапивы с яйцом

Время: 35 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- крапива молодая 250 г
- картофель 500 г
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- яйца 3 шт
- вода/бульон 3 л
- соль 1,5 ст. л.
- перец по вкусу

Шаги:

1. Картофель, лук и морковь варите 15 минут в бульоне, посолите.
2. Крапиву обдайте кипятком, нарежьте и добавьте в суп на 5 минут.
3. Яйца взбейте вилкой и введите тонкой струйкой, помешивая.
4. Поперчите и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

11. Окрошка на айране (летняя)

Время: 20 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- айран 1,8–2 л
- картофель отварной 500 г

- огурцы 400 г
- редис 250 г
- яйца 4 шт
- зелень 1 пучок
- соль по вкусу
- горчица 1 ч. л. (по желанию)

Шаги:

1. Картофель и яйца нарежьте кубиком.
2. Огурцы и редис нарежьте мелко, зелень порубите.
3. Смешайте всё в кастрюле, посолите.
4. Залейте айраном, при желании добавьте горчицу и охладите 20 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

12. Холодный суп на катыке с огурцом и зеленью

Время: 10 мин | Выход: 8–10 порций

Ингредиенты:

- катык 1 л
- вода 700 мл
- огурцы 400 г
- укроп/зелёный лук 1 пучок
- соль по вкусу
- чеснок 1 зубчик (по желанию)

Шаги:

1. Катык разведите водой до приятной густоты.
2. Огурцы натрите или нарежьте мелко.
3. Добавьте зелень, соль и чеснок по желанию.
4. Охладите 15 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

13. Тыквенный суп-пюре с катыком и зирой

Время: 40 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- тыква 1,2 кг
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- вода/бульон 2,7 л
- катык 250 г
- зира 1/2 ч. л.
- соль 2 ч. л.
- масло 1 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь прогрейте 3 минуты на масле.
2. Добавьте тыкву кубиком и бульон, варите 20 минут.
3. Пробейте блендером, добавьте соль и зиру.
4. Подавайте с катыком сверху.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

14. Суп с пшеном и курицей

Время: 1 ч | Выход: 12 порций

Ингредиенты:

- курица 1,2 кг
- пшено 160 г
- вода 3 л
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- картофель 500 г
- соль 1,5 ст. л.
- лавровый лист 1 шт

Шаги:

1. Курицу сварите 40 минут, снимая пену.
2. Добавьте лук, морковь и пшено, варите 15 минут.
3. Добавьте картофель, соль и лавр, варите 12–15 минут.
4. Дайте настояться 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток.

15. Бульон с яйцом и зеленью (быстрый)

Время: 20 мин | **Выход:** 8 порций

Ингредиенты:

- бульон куриный/говяжий 2,5 л
- яйца 3 шт
- зелень 1/2 пучка
- соль по вкусу
- перец чёрный по вкусу

Шаги:

1. Бульон доведите до кипения и отрегулируйте соль.
2. Яйца взбейте вилкой.
3. Влейте яйца тонкой струйкой, помешивая 30–40 секунд.
4. Добавьте зелень и перец, подавайте сразу.

Хранение: Лучше свежим; в холодильнике до 24 часов.

Глава 2. Мясо и горячие блюда

25 рецептов: бешбармак, манты, казан-еда, рыба и домашние варианты колбас.

16. Бешбармак классический (говядина/конина)

Время: 2 ч 30 мин | Выход: 10–12 порций

Ингредиенты:

- говядина/конина 1,8 кг
- вода 4 л
- лук 3 шт
- соль 2–2,5 ст. л.
- перец чёрный по вкусу
- лавровый лист 2 шт
- тесто для лапши (мука 600 г + яйца 2 + вода 200 мл + соль 1 ч. л.)

Шаги:

1. Сварите мясо в воде с лавром 2–2,5 часа до мягкости, посолите ближе к концу.
 2. Замесите крутое тесто, раскатайте и нарежьте ромбами/полосками, подсушите 10 минут.
 3. Лук нарежьте и припустите в части горячего бульона 5–7 минут.
 4. Сварите лапшу в бульоне 3–5 минут, подайте: лапша + мясо + лук, бульон отдельно.
- Хранение: Компоненты отдельно: в холодильнике до 3 суток.

17. Бешбармак из курицы (быстрый)

Время: 1 ч 30 мин | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- курица 1,8 кг
- вода 3,5 л
- лук 3 шт
- соль 2 ст. л.
- перец чёрный по вкусу
- лавровый лист 1–2 шт
- лапша/тесто для бешбармака 450 г

Шаги:

1. Сварите курицу 60 минут, снимая пену, добавьте лавр и соль.
 2. Лук припустите в бульоне 5–7 минут.
 3. Сварите лапшу в бульоне 3–5 минут.
 4. Подавайте лапшу с курицей и луком, бульон отдельно.
- Хранение: В холодильнике до 3 суток.

18. Куырдак из субпродуктов с картофелем (казан/сковорода)

Время: 1 ч | Выход: 10 порций

Ингредиенты:

- печень/сердце/лёгкое (смесь) 1,4 кг
- картофель 1,2 кг
- лук 3 шт
- морковь 1 шт
- масло 2 ст. л.
- соль 2–2,5 ч. л.

- перец чёрный по вкусу
- лавровый лист 1 шт

Шаги:

1. Субпродукты нарежьте, обжарьте с луком 10–12 минут до румяности.
2. Добавьте морковь и 200 мл воды, тушите 15 минут.
3. Добавьте картофель, соль и перец, тушите 20–25 минут под крышкой.
4. В конце добавьте лавр, перемешайте и дайте постоять 10 минут.

Хранение: В холодильнике до 2 суток.

19. Казы (домашняя колбаса: конина или говядина)

Время: 3 ч (+ охлаждение) | Выход: 1,2–1,5 кг

Ингредиенты:

- конина/говядина жирная 1,2 кг
- соль 2 ст. л.
- чеснок 4 зубчика
- перец чёрный 1 ч. л.
- кишки говяжьи/бараньи 2–3 м
- лавровый лист 2 шт (для варки)

Шаги:

1. Мясо нарежьте полосками, смешайте с солью, чесноком и перцем, выдержите 2–4 часа в холодильнике.
 2. Начините подготовленные кишки, завяжите.
 3. Опустите в воду (не бурно кипящую) и варите 90 минут, периодически прокалывая иглой.
 4. Остудите, затем по желанию обжарьте ломтики на сковороде.
- Хранение: В холодильнике до 5 суток; заморозка до 2 месяцев.

20. Тутырма (домашняя колбаса с крупой)

Время: 2 ч 20 мин | Выход: 1,4 кг

Ингредиенты:

- фарш говяжий/бараний 900 г
- крупа (рис/перловка) 150 г (в сухом виде)
- лук 2 шт
- соль 2,5 ч. л.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.