
Наталья Смакова
Рецепты бурятской кухни

Наталья Смакова

Рецепты бурятской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

В этой книге собраны 100 рецептов бурятской кухни — кулинарного наследия народов Прибайкалья и Забайкалья. В её основе — простые, сытные и питательные блюда из мяса, молока, муки и злаков, сформированные суровым климатом и кочевыми традициями.Рецепты разбиты на 7 глав: супы и бульоны, каши и тестяные блюда, мясные блюда, выпечка и мучное, 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 интересуется национальными кухнями и хочет открыть для себя вкус настоящей бурятской кухни — простой, сытной и по-домашнему тёплой.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. БУЛЬОНЫ И СУПЫ 7
ГЛАВА 2. БУУЗЫ, ХУУШУУР И ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА 13
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Наталья Смакова
Рецепты бурятской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Бурятская кухня – это отражение образа жизни народов, веками населявших берега Байкала, степи и горные районы Восточной Сибири. Её формировали суровый климат, кочевые традиции и необходимость готовить из того, что давала природа: мяса, молока, муки и злаков. В результате сложилась кухня простая по составу, но очень сытная, питательная и продуманная.

Основу рациона бурят составляли говядина, баранина и конина, а также разнообразные молочные продукты – молоко, сметана, творог, сушёные сыры. Широко использовались мука и тесто, из которых готовили буузы, позы, лепёшки и лапшу. Еда должна была хорошо насыщать, долго сохранять тепло и давать силы для тяжёлой физической работы и дальних переходов.

В этой книге собраны 100 рецептов бурятской кухни, разбитых на 7 тематических глав – от супов и каш до мясных блюд, выпечки, десертов и заготовок. Все рецепты адаптированы под условия современной кухни: используются доступные ингредиенты, понятные меры и пошаговые инструкции, при этом сохраняется традиционный характер блюд и их аутентичный вкус.

Здесь вы найдёте как хорошо известные блюда – буузы, шулэн, саламат, борцоки, так и менее распространённые рецепты, которые редко встречаются за пределами Бурятии. Эта книга создана как практичный домашний сборник, который поможет познакомиться с живой и настоящей бурятской кухней.

Она не претендует на строгую этнографическую точность. Её цель – передать дух традиционной еды такой, какой она была и остаётся в семьях: простой, тёплой, сытной и очень домашней.

ГЛАВА 1. БУЛЬОНЫ И СУПЫ

15 рецептов: бухлёр, шулэн, супы с баншами, молочные и таёжные варианты.

1. Бухлёр из баранины (наваристый бульон)
Время: 1 ч 40 мин | Выход: 10–12 порций
Ингредиенты:
– баранина на кости 1,6 кг
– вода 3,5 л
– лук 1 шт
– морковь 1 шт
– картофель 500 г (по желанию)
– лавровый лист 2 шт
– перец горошком 10 шт
– соль 1,5–2 ст. л.
– зелень для подачи
Шаги:
1. Залейте мясо холодной водой, доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь, перец и варите 70–80 минут на слабом кипении.
3. Добавьте картофель по желанию и варите ещё 15 минут.
4. Посолите, добавьте лавр на 5 минут, затем настоите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

2. Шулэн с домашней лапшой (говядина)
Время: 1 ч 10 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:
– говядина 1,1 кг
– вода 3 л
– лук 1 шт
– морковь 1 шт
– лапша 250 г
– соль 1,5 ст. л.
– перец чёрный по вкусу
– зелень
Шаги:
1. Сварите мясо 45–50 минут, снимая пену.
2. Добавьте лук и морковь, варите 12 минут.
3. Добавьте лапшу и варите 4–6 минут до готовности.
4. Посолите, поперчите, настоите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

3. Шулэн с картофелем и луком
Время: 55 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:
– говядина/курица 900 г
– вода 3 л
– картофель 700 г
– лук 1 шт

– морковь 1 шт
– соль 1,5 ст. л.
– лавровый лист 1 шт
Шаги:
1. Сварите мясо 35–45 минут, снимите пену.
2. Добавьте картофель и морковь, варите 12–15 минут.
3. Добавьте лук, посолите и варите 8 минут.
4. Добавьте лавр, настоите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

4. Шулэн с баншами (маленькие пельмени в супе)
Время: 55 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:
– бульон/вода 3 л
– фарш 500 г
– мука 350 г
– вода 160 мл
– соль 2 ч. л.
– лук 1 шт
– перец по вкусу
Шаги:
1. Замесите тесто из муки, воды и 1 ч. л. соли, дайте отдохнуть 10 минут.
2. Фарш смешайте с мелким луком, 1 ч. л. соли и перцем.
3. Слепите маленькие банши и опускайте в кипящий бульон.
4. Варите 6–7 минут, затем настоите 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

5. Лёгкий мясной бульон с зелёным луком
Время: 1 ч 20 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:
– говядина на кости 1,2 кг
– вода 3,2 л
– лук 1 шт
– перец горошком 10 шт
– соль 1,5 ст. л.
– зелёный лук 1 пучок
Шаги:
1. Сварите бульон 60–70 минут на слабом кипении, снимая пену.
2. Посолите за 10 минут до конца.
3. Добавьте зелёный лук перед подачей.
4. Настоите 10 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

6. Уха по-байкальски (домашняя)
Время: 50 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:
– рыба (судак/щука/окунь) 1,2 кг
– вода 3 л
– лук 1 шт

– картофель 600 г
– лавровый лист 2 шт
– перец горошком 10 шт
– соль 1,5 ст. л.
Шаги:
1. Сварите рыбный бульон с луком и перцем 20 минут, процедите.
2. Добавьте картофель и варите 12–15 минут.
3. Верните кусочки рыбы и прогрейте 7–8 минут.
4. Посолите, добавьте лавр на 3–4 минуты, настоите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

7. Суп с пшеном и мясом
Время: 1 ч | Выход: 10–12 порций
Ингредиенты:
– говядина/баранина 900 г
– вода 3 л
– пшено 160 г
– лук 1 шт
– морковь 1 шт
– соль 1,5 ст. л.
Шаги:
1. Сварите мясо 40–45 минут.
2. Добавьте промытое пшено и варите 10 минут.
3. Добавьте лук и морковь, посолите, варите ещё 12 минут.
4. Настоите 10 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

8. Грибной суп таёжный со сметаной
Время: 55 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:
– грибы 600 г
– вода/бульон 3 л
– картофель 600 г
– лук 1 шт
– морковь 1 шт
– соль 1,5 ст. л.
– сметана для подачи
Шаги:
1. Грибы нарежьте и обжарьте с луком 10 минут.
2. В бульон добавьте картофель и морковь, варите 12 минут.
3. Добавьте грибы, посолите и варите 10 минут.
4. Подавайте со сметаной.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

9. Суп с клецками (быстрый)
Время: 40 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:
– вода/бульон 3 л
– картофель 500 г

– морковь 1 шт
– лук 1 шт
– мука 220 г
– яйцо 1 шт
– вода 80 мл
– соль 1,5 ст. л.
Шаги:
1. В бульон добавьте картофель, морковь и лук, варите 15 минут.
2. Смешайте яйцо, воду, муку и щепотку соли до густого теста.
3. Опускайте тесто ложкой в кипящий суп и варите 4–5 минут.
4. Посолите, настоите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 2 суток.

10. Суп-лапша с курицей и чесноком
Время: 55 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:
– курица 1,2 кг
– вода 3 л
– лук 1 шт
– морковь 1 шт
– лапша 250 г
– чеснок 2 зубчика
– соль 1,5 ст. л.
Шаги:
1. Сварите курицу 40 минут, снимите пену.
2. Добавьте лук и морковь, варите 10 минут.
3. Добавьте лапшу и варите 4–6 минут.
4. Добавьте чеснок, посолите, настоите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

11. Суп овощной с говядиной
Время: 1 ч 05 мин | Выход: 12 порций
Ингредиенты:
– говядина 900 г
– вода 3,2 л
– картофель 600 г
– капуста 500 г
– морковь 1 шт
– лук 1 шт
– соль 1,5 ст. л.
Шаги:
1. Сварите мясо 45 минут.
2. Добавьте картофель и капусту, варите 12 минут.
3. Добавьте лук и морковь, варите 10 минут.
4. Посолите, настоите 10 минут.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

12. Молочный суп с лапшой
Время: 20 мин | Выход: 8 порций

Ингредиенты:
– молоко 2 л
– вода 300 мл
– лапша 200 г
– соль 1/2 ч. л.
– сливочное масло 30 г
Шаги:
1. Доведите молоко с водой до кипения.
2. Добавьте лапшу и варите 6–8 минут.
3. Добавьте соль.
4. Добавьте масло и подавайте.
Хранение: Лучше свежим; в холодильнике до 24 часов.

13. Бульон костный (основа для супов)
Время: 3 ч 30 мин | Выход: 3–3,5 л
Ингредиенты:
– кости говяжьи 2 кг
– вода 4 л
– лук 1 шт
– морковь 1 шт
– перец горошком 10 шт
– соль 1,5 ст. л.
Шаги:
1. Залейте кости холодной водой, доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте овощи и специи, варите 3 часа на слабом кипении.
3. Процедите бульон.
4. Посолите и охладите.
Хранение: В холодильнике до 3 суток; заморозка до 3 месяцев.

14. Суп с фасолью и мясом (сытный)
Время: 1 ч 10 мин | Выход: 12 порций
Ингредиенты:
– фасоль варёная/консервированная 600 г
– говядина 700 г
– вода 3 л
– лук 1 шт
– морковь 1 шт
– картофель 500 г
– соль 1,5 ст. л.
Шаги:
1. Сварите мясо 45 минут.
2. Добавьте картофель, варите 12 минут.
3. Добавьте фасоль, лук и морковь, посолите и варите 10 минут.
4. Настоите 10 минут и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.

15. Холодник на айране со свёклой
Время: 20 мин | Выход: 10 порций
Ингредиенты:

– айран 1,5–2 л
– вода 300 мл
– свёкла отварная 500 г
– огурцы 400 г
– яйца 4 шт
– зелень 1 пучок
– соль по вкусу
Шаги:
1. Свёклу натрите, огурцы нарежьте мелко.
2. Яйца нарежьте кубиком, зелень порубите.
3. Смешайте всё, посолите по вкусу.
4. Залейте айраном, при необходимости добавьте воду и охладите 20 минут.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.

ГЛАВА 2. БУУЗЫ, ХУУШУУР И ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

20 рецептов: классика и варианты начинок, тесто, жареные и паровые формы.

16. Буузы классические (говядина + свинина)
Время: 1 ч 40 мин | Выход: 35–40 шт
Ингредиенты:
– мука 1 кг
– вода 450 мл
– соль 2 ч. л.
– фарш говяжий 700 г
– фарш свиной 500 г
– лук 3 шт
– перец чёрный по вкусу
– вода/бульон 150 мл
Шаги:
1. Замесите тесто из муки, воды и соли, дайте отдохнуть 20 минут.
2. Смешайте фарш, мелко нарезанный лук, перец и влейте воду/бульон, перемешайте.
3. Раскатайте кружки, выложите начинку и защипните буузы, оставив отверстие сверху.
4. Готовьте на пару 35–40 минут.
Хранение: Готовые: в холодильнике до 2 суток; заморозка сырых до 2 месяцев.

17. Буузы из баранины (сочно)
Время: 1 ч 40 мин | Выход: 35 шт
Ингредиенты:
– тесто для бууз 1 порция
– баранина 1,2 кг
– лук 3 шт
– соль 2 ч. л.
– перец по вкусу
– вода/бульон 120 мл
Шаги:
1. Сделайте тесто и дайте ему отдохнуть 20 минут.
2. Баранину измельчите, добавьте лук, соль и перец, влейте воду/бульон.
3. Слепите буузы с отверстием сверху.
4. Готовьте на пару 38–40 минут.
Хранение: Готовые: до 2 суток в холодильнике; заморозка сырых до 2 месяцев.

18. Буузы из говядины (классический вкус)
Время: 1 ч 35 мин | Выход: 35–40 шт
Ингредиенты:
– тесто для бууз 1 порция
– говядина 1,3 кг
– лук 3 шт
– соль 2 ч. л.
– перец по вкусу
– вода/бульон 150 мл
Шаги:

1. Приготовьте тесто и оставьте на 20 минут.
2. Смешайте мясо, лук, соль, перец и воду/бульон.
3. Сформируйте буузы.
4. Готовьте на пару 40 минут.
Хранение: Готовые: до 2 суток; заморозка сырых до 2 месяцев.

19. Буузы с курицей и имбирём
Время: 1 ч 25 мин | Выход: 35 шт
Ингредиенты:
– тесто для бууз 1 порция
– куриное филе 1,2 кг
– лук 2 шт
– имбирь 15–20 г
– соль 2 ч. л.
– перец по вкусу
– вода 100 мл
Шаги:
1. Замесите тесто и оставьте на 20 минут.
2. Измельчите филе, добавьте лук, тёртый имбирь, соль и перец, влейте воду.
3. Слепите буузы.
4. Готовьте на пару 30–32 минуты.
Хранение: Готовые: до 2 суток; заморозка сырых до 2 месяцев.

20. Буузы с индейкой (нежные)
Время: 1 ч 25 мин | Выход: 35 шт
Ингредиенты:
– тесто для бууз 1 порция
– индейка (филе) 1,2 кг
– лук 2 шт
– соль 2 ч. л.
– перец по вкусу
– вода 120 мл
Шаги:
1. Приготовьте тесто и оставьте на 20 минут.
2. Смешайте фарш из индейки с луком, солью, перцем и водой.
3. Сформируйте буузы.
4. Готовьте на пару 30–35 минут.
Хранение: Готовые: до 2 суток; заморозка сырых до 2 месяцев.

21. Буузы с мясом и тыквой
Время: 1 ч 35 мин | Выход: 35 шт
Ингредиенты:
– тесто для бууз 1 порция
– фарш 1,1 кг
– тыква 350 г
– лук 2 шт
– соль 2 ч. л.
– перец по вкусу
– вода 120 мл

Шаги:
1. Сделайте тесто и оставьте на 20 минут.
2. Тыкву нарежьте очень мелко и смешайте с фаршем и луком.
3. Добавьте соль, перец и воду, перемешайте.

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.