



**Наталья Смакова**

**Рецепты  
якутской  
кухни**

# **Наталья Смакова**

## **Рецепты якутской кухни**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73236433](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73236433)*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Эта книга – практичный гид по домашней якутской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: мясо и рыбу, блюда холодного и горячего приготовления, простые супы, заготовки и сытную еду северного региона.

Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без сложных техник и редких ингредиентов. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами.

«Рецепты якутской кухни» – это знакомство с кухней Крайнего Севера, где ценят питательность, естественный вкус продуктов и приспособленность к суровому климату.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 4  |
| КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ                | 5  |
| ВСТУПЛЕНИЕ                        | 10 |
| ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ         | 12 |
| ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ           | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 29 |

# Рецепты якутской кухни

## Глава

Наталья Смакова

# КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

## ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Индигирка из белой рыбы с луком и лимоном
2. Строганина из рыбы с солью и перцем
3. Сугудай из лосося с луком и укропом
4. Салат из квашеной капусты с брусникой и маслом
5. Закуска из соленых грибов со сметаной и зеленым луком
6. Икра щучья домашнего посола
7. Рулетики из лаваша с копченой рыбой и сливочным сыром
8. Паштет из печени с луком и морковью
9. Салат из отварной свеклы с чесноком и кедровыми орехами
10. Маринованный лук к рыбе по-северному

## ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

11. Уха из белой рыбы с картофелем
12. Бульон из жеребятины с чесноком и зеленью
13. Суп с перловкой и сушеными грибами
14. Сливочный рыбный суп с кукурузой
15. Чечевичный суп с копченой рыбой
16. Таёжные щи с квашеной капустой и грибами

17. Шурпа из баранины с овощами
18. Суп-пюре из тыквы со сливками
19. Рассольник с говядиной и солеными огурцами
20. Куриный суп с домашней лапшой

### ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Рыба, запеченная в фольге с луком и укропом
22. Рыбные котлеты с ржаным хлебом
23. Рыба жареная в ржаной панировке
24. Тушеная рыба с морковью и томатом
25. Фрикадельки из рыбы в сливочном соусе
26. Стейк лосося на сковороде с брусничным соусом
27. Рыба под картофельной «шубой» со сметаной
28. Рыбные пельмени с укропом
29. Рыбные пирожки печёные с рисом
30. Рыбные оладьи с зеленью

### ГЛАВА 4. МЯСО И ПТИЦА

31. Жаркое из жеребятины с картофелем в казане
32. Тушеная оленина с луком и ягодным соусом
33. Котлеты из говядины с ржаным хлебом
34. Тефтели из индейки в томатном соусе
35. Печень со сметаной и луком
36. Рагу из баранины с репой
37. Курица томленая с луком и морковью
38. Отварная жеребятина с чесночным соусом

39. Домашняя колбаса в фольге (запеченная)

40. Пельмени с мясом в бульоне

## ГЛАВА 5. КАШИ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

41. Саламат на сливках (кукурузная каша)

42. Ячневая каша на молоке с маслом

43. Пшенная каша с тыквой

44. Перловка с грибами и луком

45. Картофельное пюре с жареным луком

46. Драники картофельные со сметаной

47. Репа тушеная с медом и сливочным маслом

48. Гречка с тушеным мясом и луком

49. Картофельная запеканка с грибами и сметаной

50. Овсяная каша с брусничным соусом

## ГЛАВА 6. ТЕСТО И ВЫПЕЧКА

51. Лепешки на кефире на сухой сковороде

52. Оладьи на простокваше

53. Открытый пирог с брусникой и сметанной заливкой

54. Ржаной хлеб на кефире без дрожжей

55. Пирожки печеные с картофелем и луком

56. Пирожки жареные с капустой

57. Домашние вареники с картофелем и грибами

58. Домашняя лапша на яйцах

59. Блины тонкие с топленым маслом

60. Закрытый рыбный пирог с луком

## ГЛАВА 7. МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА И СОУСЫ

61. Сузьма домашняя (густой кисломолочный продукт)
62. Соус из сметаны с чесноком и укропом
63. Брусничный соус к мясу
64. Клюквенный соус к рыбе
65. Топленое масло домашнее
66. Простокваша домашняя
67. Творог из кефира на водяной бане
68. Сметанный соус с хреном
69. Чесночное масло с зеленью
70. Горчично-медовая заправка для салатов

## ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ

71. Кёрчэх (взбитые сливки) с ягодами
72. Ягодный мусс из брусники на манке
73. Печеные яблоки с медом и кедровыми орехами
74. Вареники с ягодами и сметаной
75. Медовые орешки с ореховой начинкой
76. Запеканка творожная с изюмом
77. Кисель из черники густой
78. Компот из сухофруктов с гвоздикой
79. Рисовый пудинг на молоке с ванилью
80. Овсяное печенье с клюквой

## ГЛАВА 9. НАПИТКИ

81. Морс из брусники холодный
82. Морс из клюквы с мятой
83. Таёжный чай с иван-чаем и ягодами
84. Сбитень медовый пряный
85. Квас ржаной домашний
86. Ягодный квас на изюме
87. Напиток из шиповника
88. Кисломолочный напиток «суорат» (упрощенный)
89. Чай с молоком и солью по-северному
90. Облепиховый лимонад с медом

## ГЛАВА 10. ЗАГОТОВКИ И ПРИПРАВЫ

91. Квашеная капуста с морковью и клюквой
92. Соленые огурцы в банке (холодный способ)
93. Маринованные опята быстрые
94. Брусника, протертая с сахаром
95. Моченая брусника с медом
96. Облепиха, протертая с сахаром
97. Заморозка пельменей (полуфабрикат)
98. Соль ароматная с чесноком и укропом
99. Рыба малосольная в рассоле (холодный способ)
100. Маринованная морковь с чесноком и кориандром

# ВСТУПЛЕНИЕ

Якутская кухня сформировалась в условиях экстремального климата, где пища должна была давать максимум энергии и храниться без потери качества. Здесь еда тесно связана с природным циклом, охотой, рыболовством и сезонными заготовками.

Основу якутского стола составляют мясо, рыба и продукты животного происхождения. Овощи используются ограниченно, а способы приготовления направлены на сохранение питательной ценности продукта. Вкусы сдержанные и чистые, без избыточных специй и сложных сочетаний.

Эта книга создана для тех, кто хочет познакомиться с якутской кухней дома, без экзотических методов и специального оборудования. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции помогают готовить уверенно и осознанно.

Рецепты подойдут для тех случаев, когда важны насыщенность, простота и практичность, а также интерес к северным кулинарным традициям.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир якутской кухни – строгой, выносливой и глубоко связанной с условиями жизни.



# ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

## 1. Индигирка из белой рыбы с луком и лимоном

Тип: Закуска/салат

Выход: 4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- Филе белой рыбы промышленной заморозки (сиг/палтус/треска) – 400 г
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Огурец свежий – 1 шт. (150 г)
- Лимонный сок – 2 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Перец черный молотый – 1/3 ч. л.
- Укроп – 10 г

Шаги:

1. Рыбу нарежьте мелким кубиком 7–8 мм и переложите в миску.
2. Лук нарежьте очень мелко, огурец – кубиком. Добавьте к рыбе.
3. Влейте лимонный сок и масло, посолите и поперчите.
4. Перемешайте и поставьте в холодильник на 10 минут для охлаждения.

5. Перед подачей добавьте рубленый укроп и еще раз перемешайте.

Хранение: Холодильник: до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для блюда используйте рыбу промышленной заморозки, предназначенную для употребления без термообработки.

## 2. Строганина из рыбы с солью и перцем

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- Рыба целая или филе (нельма/сиг/пелядь) глубокой заморозки – 500 г

- Соль мелкая – 1 ч. л.

- Перец черный молотый – 1/2 ч. л.

- Лук зеленый – 15 г

- Лимон – 1/2 шт. (по желанию)

Шаги:

1. Рыбу держите в морозильнике до момента нарезки – она должна быть очень твердой.

2. Снимите кожу, срежьте филе пластами и нарежьте тонкими стружками поперек волокон.

3. Смешайте соль и перец, посыпьте стружку рыбы.

4. Добавьте нарезанный зеленый лук, перемешайте аккуратно.

5. Подавайте сразу, при желании сбрызните лимоном.

Хранение: Готовую строганину не храните: подавайте сразу после нарезки.

Заметка: Чтобы стружка получалась тонкой, используйте широкий острый нож и нарежьте быстро.

3. Сугудай из лосося с луком и укропом

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- Филе лосося промышленной заморозки – 400 г
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Соль – 1 ч. л.
- Сахар – 1/2 ч. л.
- Уксус яблочный 6% – 1 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Перец черный – 1/3 ч. л.
- Укроп – 10 г

Шаги:

1. Филе нарежьте кубиком 1 см и переложите в миску.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами и добавьте к рыбе.
3. Смешайте соль, сахар, уксус и масло, влейте к рыбе.
4. Поперчите, перемешайте и охладите 15 минут в холодильнике.
5. Перед подачей добавьте рубленый укроп.

Хранение: Холодильник: до 12 часов, храните в закрытой посуде.

Заметка: Вкус ярче, если лук слегка помять руками перед добавлением.

#### 4. Салат из квашеной капусты с брусникой и маслом

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- Капуста квашеная – 350 г
- Брусника (свежая или замороженная) – 80 г
- Лук репчатый – 1/2 шт. (60 г)
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Сахар – 1 ч. л.
- Перец черный – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. Капусту слегка отожмите, переложите в салатник.
3. Добавьте лук и бруснику.
4. Заправьте маслом, добавьте сахар и перец.
5. Перемешайте и подавайте охлажденным.

Хранение: Холодильник: до 2 суток.

Заметка: Если капуста слишком кислая, быстро промойте ее холодной водой и отожмите.

5. Закуска из соленых грибов со сметаной и зеленым луком

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- Грибы соленые (грузди/рыжики) – 300 г
- Сметана 20% – 120 г
- Лук зеленый – 20 г
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Перец черный – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Грибы промойте, если они сильно соленые, и обсушите.
2. Нарежьте крупно и переложите в миску.
3. Добавьте сметану и масло, поперчите.
4. Всыпьте нарезанный зеленый лук.
5. Перемешайте и подавайте.

Хранение: Холодильник: до 24 часов.

Заметка: Сметану можно заменить густым йогуртом или сузьмой для более плотной текстуры.

6. Икра щучья домашнего посола

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 30 минут + охлаждение

Ингредиенты:

- Икра щуки – 300 г
- Соль мелкая – 1,5 ч. л.
- Сахар – 1/2 ч. л.

- Вода кипячёная охлажденная – 80 мл
- Масло растительное – 1 ст. л.
- Лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Икру аккуратно отделите от пленок и переложите в миску.
2. Растворите соль и сахар в воде, добавьте лавровый лист и охладите рассол.
3. Залейте икру рассолом, перемешайте вилкой 1 минуту.
4. Откиньте на мелкое сито на 5 минут, чтобы стекла лишняя жидкость.
5. Добавьте масло, перемешайте и охладите 1 час перед подачей.

Хранение: Холодильник: до 2 суток в стеклянной банке под крышкой.

Заметка: Используйте только свежую икру и храните строго в холодильнике.

7. Рулетики из лаваша с копченой рыбой и сливочным сыром

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- Лаваш тонкий – 2 листа (около 200 г)
- Рыба копченая (горбуша/скумбрия) – 250 г
- Сыр сливочный – 180 г

- Огурец свежий – 1 шт. (150 г)
- Укроп – 15 г
- Лимонный сок – 1 ст. л.

Шаги:

1. Рыбу разберите на мелкие кусочки, удалите кости.
2. Огурец нарежьте тонкими полосками, укроп порубите.
3. Лаваш смажьте сливочным сыром, сбрызните лимон-

ным соком.

4. Разложите рыбу, огурец и укроп, сверните плотным ру-
- летом.

5. Охладите 15 минут и нарежьте шайбами.

Хранение: Холодильник: до 24 часов.

Заметка: Нарезайте рулетики хорошо охлажденным ножом, чтобы срез был ровным.

8. Паштет из печени с луком и морковью

Тип: Закуска

Выход: 8 порций

Время: 40 минут

Ингредиенты:

- Печень говяжья или оленя – 500 г
- Лук репчатый – 1 шт. (140 г)
- Морковь – 1 шт. (120 г)
- Масло сливочное – 60 г
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Перец черный – 1/3 ч. л.

## Шаги:

1. Печень очистите от пленок, нарежьте кусочками 2–3 см.
2. Лук и морковь нарежьте, обжарьте на растительном масле 5 минут.
3. Добавьте печень и жарьте 8–10 минут до готовности, посолите и поперчите.
4. Переложите в блендер, добавьте сливочное масло и пробейте до гладкости.
5. Охладите 1 час перед подачей.

Хранение: Холодильник: до 3 суток. Заморозка: до 1 месяца.

Заметка: Для более нежной текстуры добавьте 2–3 ст. л. сливок при измельчении.

9. Салат из отварной свеклы с чесноком и кедровыми орехами

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- Свекла – 2 шт. (400 г)
- Чеснок – 2 зубчика
- Кедровые орехи – 30 г
- Сметана 20% – 120 г
- Соль – 1/2 ч. л.
- Перец черный – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Свеклу отварите до мягкости 40–60 минут, остудите и очистите.

2. Натрите свеклу на крупной терке.

3. Добавьте измельченный чеснок, соль и перец.

4. Заправьте сметаной и перемешайте.

5. Перед подачей посыпьте кедровыми орехами.

Хранение: Холодильник: до 2 суток.

Заметка: Орехи слегка подсушите на сухой сковороде 2 минуты – аромат станет ярче.

10. Маринованный лук к рыбе по-северному

Тип: Закуска/добавка

Выход: 4 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- Лук репчатый – 2 шт. (250 г)

- Уксус яблочный 6% – 2 ст. л.

- Сахар – 1 ч. л.

- Соль – 1/2 ч. л.

- Вода – 100 мл

- Перец черный – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами и переложите в миску.

2. Смешайте воду, уксус, сахар, соль и перец.

3. Залейте лук маринадом и перемешайте.

4. Оставьте при комнатной температуре на 10 минут.

5. Слейте лишний маринад и подавайте к рыбе.

Хранение: Холодильник: до 2 суток.

Заметка: Лук получается мягче, если слегка помять его руками перед маринованием.

# ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

## 11. Уха из белой рыбы с картофелем

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 50 минут

Ингредиенты:

- Рыба (сиг/судак/треска) – 700 г
- Картофель – 4 шт. (500 г)
- Морковь – 1 шт. (120 г)
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Лавровый лист – 2 шт.
- Перец горошком – 6 шт.
- Соль – 1,5 ч. л.
- Укроп – 15 г
- Вода – 2,2 л

Шаги:

1. Рыбу разделайте: голову и кости промойте, филе нарежьте крупными кусками.
2. В кастрюлю налейте воду, добавьте голову/кости, лук, перец и лавровый лист, варите 20 минут.
3. Процедите бульон, верните в кастрюлю.
4. Добавьте нарезанные картофель и морковь, варите 15 минут.

5. Положите рыбу, посолите и варите 7–8 минут. Перед подачей добавьте укроп.

Хранение: Холодильник: до 2 суток. Разогрев: доводите до кипения.

Заметка: Чтобы уха была прозрачной, варите на слабом кипении и снимайте пену.

## 12. Бульон из жеребятины с чесноком и зеленью

Тип: Суп/бульон

Выход: 6 порций

Время: 2 часа 20 минут

Ингредиенты:

- Жеребятина на кости – 900 г
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Морковь – 1 шт. (120 г)
- Лавровый лист – 2 шт.
- Перец горошком – 8 шт.
- Соль – 2 ч. л.
- Чеснок – 3 зубчика
- Зелень (петрушка/укроп) – 20 г
- Вода – 2,5 л

Шаги:

1. Мясо промойте, залейте холодной водой и доведите до кипения.

2. Снимите пену, добавьте лук, морковь, перец и лавровый лист.

3. Варите на слабом кипении 2 часа до мягкости мяса.

4. Посолите за 15 минут до готовности.

5. Подавайте бульон с рубленой зеленью и чесноком.

Хранение: Холодильник: до 3 суток. Заморозка: до 2 месяцев.

Заметка: Для более насыщенного вкуса мясо можно предварительно быстро обжарить на сухой сковороде 5 минут.

### 13. Суп с перловкой и сушеными грибами

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- Грибы сушеные – 40 г
- Перловка – 80 г
- Картофель – 3 шт. (380 г)
- Морковь – 1 шт. (120 г)
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль – 1,5 ч. л.
- Перец черный – 1/3 ч. л.
- Вода – 2,2 л

Шаги:

1. Грибы промойте и замочите в теплой воде на 20 минут.
2. Перловку промойте и варите 20 минут в 1 л воды, затем воду слейте.
3. Грибы вместе с настоем доведите до кипения, варите 10 минут.

4. Добавьте картофель и перловку. Лук и морковь обжарьте 5 минут и добавьте в суп.

5. Посолите, поперчите и варите еще 15 минут.

Хранение: Холодильник: до 3 суток.

Заметка: Перловка получится мягче, если замочить ее на 2 часа в холодной воде.

14. Сливочный рыбный суп с кукурузой

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- Филе рыбы (треска/хек) – 500 г
- Картофель – 3 шт. (380 г)
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Сливки 20% – 200 мл
- Кукуруза консервированная – 150 г
- Масло сливочное – 25 г
- Соль – 1,5 ч. л.
- Перец черный – 1/3 ч. л.
- Вода – 1,6 л

Шаги:

1. Картофель нарежьте кубиком, лук – мелко.
2. В кастрюле растопите масло, обжарьте лук 3 минуты.
3. Добавьте воду и картофель, варите 12 минут.
4. Положите рыбу и кукурузу, варите 6–7 минут.
5. Влейте сливки, посолите, поперчите и прогрейте 2 ми-

ноты без кипения.

Хранение: Холодильник: до 2 суток.

Заметка: Суп получается нежнее, если часть картофеля размять прямо в кастрюле.

### 15. Чечевичный суп с копченой рыбой

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 50 минут

Ингредиенты:

- Чечевица красная – 180 г
- Рыба копченая (скупбрия/горбуша) – 200 г
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Морковь – 1 шт. (120 г)
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль – 1,5 ч. л.
- Паприка – 1 ч. л.
- Вода – 2,0 л

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте мелко, обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте томатную пасту и паприку, прогрейте 1 минуту.
3. Влейте воду, доведите до кипения и всыпьте чечевицу.
4. Варите 18–20 минут до мягкости чечевицы.
5. Добавьте кусочки копченой рыбы, посолите и прогрей-

те 2 минуты.

Хранение: Холодильник: до 2 суток.

Заметка: Копченую рыбу добавляйте в конце, чтобы аромат остался ярким.

## 16. Таёжные щи с квашеной капустой и грибами

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час

Ингредиенты:

- Капуста квашеная – 350 г
- Грибы свежие или замороженные – 250 г
- Картофель – 3 шт. (380 г)
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Морковь – 1 шт. (120 г)
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Соль – 1 ч. л.
- Вода – 2,2 л

Шаги:

1. Грибы нарежьте, лук и морковь измельчите.
2. Обжарьте лук и морковь 5 минут, добавьте грибы и готовьте еще 7 минут.
3. В кастрюлю налейте воду, добавьте картофель кубиком и варите 10 минут.
4. Положите квашеную капусту и грибную зажарку, добавьте лавровый лист.

5. Варите 15–20 минут, досолите по вкусу.

Хранение: Холодильник: до 3 суток.

Заметка: Капусту можно слегка отжать, чтобы вкус был мягче.

## 17. Шурпа из баранины с овощами

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 40 минут

Ингредиенты:

- Баранина на кости – 900 г
- Картофель – 4 шт. (500 г)
- Морковь – 1 шт. (120 г)
- Лук репчатый – 1 шт. (120 г)
- Помидоры – 2 шт. (250 г)
- Соль – 2 ч. л.
- Перец черный – 1/2 ч. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Вода – 2,5 л

Шаги:

1. Мясо залейте холодной водой, доведите до кипения и снимите пену.
2. Добавьте лук, лавровый лист и варите 1 час на слабом кипении.
3. Положите картофель и морковь крупными кусками, варите 20 минут.
4. Добавьте нарезанные помидоры, посолите и поперчите.

# 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.