
Наталья Смакова
Рецепты алтайской кухни

Наталья Смакова

Рецепты алтайской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней алтайской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: мясо и молочные продукты, супы и похлёбки, каши, изделия из теста, простую выпечку и сытную еду горного 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 алтайской кухни» — это знакомство с кухней, где ценят природную простоту, питательность и уважение к традиционному образу жизни.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ 7
ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ 12
ГЛАВА 3. МЯСО И ПТИЦА 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Наталья Смакова
Рецепты алтайской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Алтайская кухня сформировалась в условиях гор, степей и кочевого быта. Здесь еда всегда была тесно связана с природой, сезонностью и возможностями хранения продуктов. Кулинарные традиции отражают уклад жизни, в котором важны выносливость, расчёт и умение использовать то, что даёт земля и скот.

В основе алтайского стола – мясо, молочные продукты, злаки и минимальное количество овощей. Блюда отличаются простотой состава и насыщенностью. Вкус строится не на специях, а на качестве продукта и способе его приготовления: варке, томлении, сушке и ферментации.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить алтайские блюда дома, без экзотики и усложнений. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции позволяют готовить уверенно и без спешки.

Рецепты подойдут для повседневного меню, холодного времени года и тех случаев, когда важна сытная, тёплая и надёжная еда.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир алтайской кухни – спокойной, природной и глубоко укоренённой в традиции.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из отварной говядины с черемшой и огурцом

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 40 минут

Ингредиенты:

• Говядина (лопатка) – 300 г

• Огурцы свежие – 2 шт. (250 г)

• Черемша – 60 г

• Яйца – 2 шт.

• Сметана 15–20% – 120 г

• Горчица – 1 ч. л.

• Соль – 1/2 ч. л.

• Черный перец – по вкусу

Шаги:

1. Отварите говядину в подсоленной воде 30 минут до мягкости, остудите и нарежьте соломкой.

2. Яйца сварите вкрутую 10 минут, остудите, очистите и нарежьте кубиком.

3. Огурцы нарежьте тонкой соломкой, черемшу мелко порубите.

4. Смешайте сметану с горчицей, солью и перцем.

5. Соедините говядину, яйца, огурцы и черемшу, заправьте соусом и перемешайте.

6. Дайте салату постоять 10 минут в холодильнике и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Если черемши нет, используйте зеленый лук 60 г и добавьте 1 ч. л. лимонного сока.

2. Капустный салат с кедровыми орешками и яблоком

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

• Капуста белокочанная – 350 г

• Яблоко кислое – 1 шт.

• Кедровые орехи – 30 г

• Морковь – 1 шт. (100 г)

• Лимонный сок – 1 ст. л.

• Мед – 1 ч. л.

• Растительное масло – 2 ст. л.

• Соль – 1/3 ч. л.

• Черный перец – по вкусу

Шаги:

1. Тонко нашинкуйте капусту, слегка разомните с солью 1 минуту.

2. Морковь натрите на крупной терке, яблоко нарежьте тонкими ломтиками.

3. Смешайте масло, лимонный сок и мед до однородности.

4. Соедините капусту, морковь и яблоко, заправьте соусом.

5. Перед подачей посыпьте кедровыми орешками и поперчите.

Хранение: В холодильнике до 12 часов. Орехи добавляйте перед подачей.

Заметка: Для более яркого вкуса слегка подрумяньте кедровые орехи на сухой сковороде 2 минуты.

3. Закуска из соленых грибов со сметаной и луком

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

• Соленые грибы (грузди или волнушки) – 250 г

• Лук репчатый – 1/2 шт.

• Сметана 20% – 150 г

• Укроп – 10 г

• Черный перец – по вкусу

Шаги:

1. Если грибы сильно соленые, промойте их холодной водой и обсушите.

2. Нарежьте грибы полосками, лук – тонкими полукольцами.

3. Смешайте грибы, лук и сметану.

4. Добавьте рубленый укроп и перец, перемешайте и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Для подачи удобно охладить закуску 15 минут – сметана становится гуще.

4. Печеная свекла с чесночной сузьмой

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

• Свекла – 3 шт. (450 г)

• Сузьма (густой творожный йогурт) – 180 г

• Чеснок – 2 зубчика

• Соль – 1/3 ч. л.

• Растительное масло – 1 ст. л.

• Укроп – 10 г

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.

2. Свеклу вымойте, обсушите, смажьте маслом и заверните в фольгу.

3. Запекайте 50–60 минут до мягкости, остудите и очистите.

4. Сузьму смешайте с солью и тертым чесноком.

5. Свеклу нарежьте дольками, полейте соусом, посыпьте укропом и подавайте.

Хранение: Свеклу храните в холодильнике до 3 суток, соус – до 2 суток. Собирайте перед подачей.

Заметка: Сузьму можно заменить густым греческим йогуртом без сахара.

5. Маринованный лук с брусничным соком

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 20 минут + 30 минут маринования

Ингредиенты:

• Лук репчатый – 2 шт. (250 г)

• Брусничный морс без сахара – 150 мл

• Уксус 6% – 2 ст. л.

• Сахар – 1 ст. л.

• Соль – 1/2 ч. л.

• Лавровый лист – 1 шт.
• Перец черный горошком – 6 шт.
Шаги:
1. Лук нарежьте тонкими полукольцами и переложите в миску.
2. В сотейнике смешайте морс, уксус, сахар, соль, лавровый лист и перец, доведите до кипения.
3. Залейте лук горячим маринадом, перемешайте.
4. Остудите до комнатной температуры и уберите в холодильник на 30 минут.
5. Подавайте к мясу, рыбе или крупяным блюдам.
Хранение: В холодильнике до 3 суток в закрытой банке.
Заметка: Для более мягкого лука обдайте его кипятком 10 секунд перед маринованием.
6. Паштет из куриной печени с ягодной ноткой
Тип: Закуска
Выход: 8 порций
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• Куриная печень – 500 г
• Лук репчатый – 1 шт.
• Морковь – 1 шт.
• Сливочное масло – 80 г
• Растительное масло – 1 ст. л.
• Соль – 1 ч. л.
• Черный перец – по вкусу
• Брусничное варенье – 2 ст. л.
Шаги:
1. Печень промойте и обсушите, удалите пленки.
2. На сковороде разогрейте растительное масло, обжарьте лук и морковь 5–6 минут.
3. Добавьте печень, жарьте 8–10 минут до готовности.
4. Посолите и поперчите, добавьте 50 г сливочного масла и перемешайте.
5. Пробейте массу блендером до гладкости, вмешайте варенье.
6. Переложите в форму, сверху положите оставшееся масло тонким слоем и охладите.
Хранение: В холодильнике до 3 суток. Можно заморозить порционно до 2 месяцев.
Заметка: Подавайте с ржаным хлебом и солеными огурцами – вкус получается ярче.
7. Яйца, фаршированные грибами и зеленью
Тип: Закуска
Выход: 6 порций
Время: 25 минут
Ингредиенты:
• Яйца – 6 шт.
• Шампиньоны – 200 г
• Лук репчатый – 1/2 шт.
• Сметана – 2 ст. л.
• Укроп – 10 г
• Соль – 1/3 ч. л.
• Черный перец – по вкусу
• Растительное масло – 1 ст. л.
Шаги:
1. Сварите яйца вкрутую 10 минут, остудите и очистите.
2. Грибы и лук мелко нарежьте, обжарьте на масле 6–7 минут до испарения влаги.

3. Остудите грибную смесь, смешайте со сметаной, солью, перцем и укропом.
4. Разрежьте яйца пополам, желтки разомните вилкой и добавьте в начинку.
5. Наполните белки начинкой и подавайте охлажденными.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Для более плотной начинки добавьте 1 ст. л. тертого твердого сыра.
8. Картофельный салат с укропом и льняным маслом
Тип: Салат
Выход: 4 порции
Время: 30 минут
Ингредиенты:
• Картофель – 600 г
• Огурцы соленые – 2 шт.
• Лук зеленый – 25 г
• Укроп – 10 г
• Льняное масло – 2 ст. л.
• Горчица – 1/2 ч. л.
• Соль – 1/3 ч. л.
• Черный перец – по вкусу
Шаги:
1. Отварите картофель в мундире 20–25 минут, остудите и очистите.
2. Нарежьте картофель крупным кубиком, огурцы – мелким кубиком.
3. Смешайте масло с горчицей, солью и перцем.
4. Добавьте рубленый зеленый лук и укроп.
5. Заправьте салат, аккуратно перемешайте и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Льняное масло добавляйте непосредственно перед подачей, чтобы сохранить аромат.
9. Огурцы малосольные с чесноком и хреном
Тип: Закуска
Выход: 6 порций
Время: 20 минут + 8 часов
Ингредиенты:
• Огурцы – 700 г
• Чеснок – 3 зубчика
• Укроп (зонтики) – 2 шт.
• Лист хрена – 1 шт.
• Соль – 1 ст. л. (без горки)
• Вода – 700 мл
• Перец черный горошком – 8 шт.
Шаги:
1. Огурцы вымойте, срежьте кончики.
2. На дно контейнера положите укроп и лист хрена, добавьте чеснок ломтиками и перец.
3. Сложите огурцы плотно.
4. Растворите соль в холодной воде и залейте огурцы так, чтобы они были покрыты.
5. Накройте крышкой и оставьте при комнатной температуре на 6–8 часов.
6. Переставьте в холодильник еще на 2 часа перед подачей.
Хранение: В холодильнике до 3 суток.
Заметка: Для более быстрого посола проколите огурцы вилкой в нескольких местах.
10. Теплая закуска из грибов со сметаной

Тип: Закуска
Выход: 4 порции
Время: 20 минут
Ингредиенты:
• Шампиньоны или лесные грибы отварные – 350 г
• Лук репчатый – 1 шт.
• Сметана – 150 г
• Сливочное масло – 20 г
• Соль – 1/2 ч. л.
• Черный перец – по вкусу
• Петрушка – 10 г
Шаги:
1. Нарежьте грибы пластинками, лук – полукольцами.
2. Разогрейте сливочное масло на сковороде, обжарьте лук 3 минуты.
3. Добавьте грибы и жарьте 7–8 минут до румяности.
4. Вмешайте сметану, посолите и поперчите, прогрейте 2 минуты без кипения.
5. Посыпьте рубленой петрушкой и подавайте горячей.
Хранение: В холодильнике до 48 часов, разогревать до горячего состояния.
Заметка: Если используете лесные грибы, предварительно отварите их 15 минут и слейте отвар.

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

11. Шорпо из баранины с картофелем
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 1 час 40 минут
Ингредиенты:
• Баранина на кости – 900 г
• Картофель – 500 г
• Морковь – 1 шт. (120 г)
• Лук репчатый – 1 шт.
• Лавровый лист – 2 шт.
• Перец черный горошком – 8 шт.
• Соль – 1,5 ч. л.
• Зелень (укроп/петрушка) – 15 г
• Вода – 2,5 л
Шаги:
1. Промойте мясо, залейте холодной водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Убавьте огонь и варите 60 минут до мягкости мяса.
3. Добавьте нарезанные крупно морковь и лук, варите 15 минут.
4. Положите картофель крупными кусками, добавьте соль, лавровый лист и перец.
5. Варите 20–25 минут до готовности картофеля.
6. Достаньте мясо, нарежьте порционно, верните в кастрюлю и посыпьте зеленью.
Хранение: В холодильнике до 48 часов. Можно заморозить бульон без картофеля до 2 месяцев.
Заметка: Для более прозрачного бульона варите на минимальном кипении.
12. Суп с домашней лапшой и курицей
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 1 час
Ингредиенты:
• Куриные бедра – 700 г
• Вода – 2,2 л
• Морковь – 1 шт.
• Лук репчатый – 1 шт.
• Лапша домашняя – 120 г
• Соль – 1 ч. л.
• Лавровый лист – 1 шт.
• Черный перец горошком – 6 шт.
• Зелень – 10 г
Шаги:
1. Залейте курицу водой, доведите до кипения, снимите пену и варите 30 минут.
2. Добавьте лук и морковь целиком, перец и лавровый лист, варите еще 15 минут.
3. Достаньте курицу, отделите мясо от костей и верните мясо в кастрюлю.
4. Посолите бульон, доведите до кипения и добавьте лапшу.
5. Варите 5–7 минут до готовности лапши.
6. Подавайте с рубленой зеленью.

Хранение: В холодильнике до 48 часов. Лапшу лучше добавлять при разогреве, чтобы она не разварилась.

Заметка: Для насыщенного вкуса обжарьте морковь на сухой сковороде 2 минуты перед варкой.

13. Уха из щуки с кореньями

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 50 минут

Ингредиенты:

• Филе щуки – 700 г
• Вода – 2 л
• Картофель – 400 г
• Лук репчатый – 1 шт.
• Морковь – 1 шт.
• Корень сельдерея – 80 г
• Лавровый лист – 1 шт.
• Соль – 1 ч. л.
• Черный перец – по вкусу
• Укроп – 10 г

Шаги:

1. Нарежьте картофель кубиком, лук – полукольцами, морковь и сельдерей – тонкими ломтиками.
2. Доведите воду до кипения, добавьте овощи и варите 15 минут.
3. Нарежьте рыбу крупными кусками, добавьте в кастрюлю и посолите.
4. Варите 10 минут на слабом кипении, снимайте пену при необходимости.
5. Добавьте лавровый лист и перец, варите еще 3 минуты.
6. Выключите огонь, посыпьте укропом и дайте настояться 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 24 часов. Рыбные супы лучше не замораживать.

Заметка: Корень сельдерея можно заменить пастернаком 80 г.

14. Грибная похлебка с перловкой

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

• Грибы (белые/подберезовики или шампиньоны) – 350 г
• Перловка – 80 г
• Картофель – 350 г
• Лук репчатый – 1 шт.
• Морковь – 1 шт.
• Сливочное масло – 20 г
• Соль – 1 ч. л.
• Лавровый лист – 1 шт.
• Вода – 2,2 л
• Зелень – 10 г

Шаги:

1. Промойте перловку и залейте кипятком на 15 минут, затем слейте воду.
2. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте перловку и варите 30 минут.
3. Нарежьте лук и морковь, обжарьте на сливочном масле 5 минут.
4. Добавьте нарезанные грибы, жарьте еще 5 минут.

5. Переложите зажарку в кастрюлю, добавьте картофель кубиком и соль.
6. Варите 15 минут, добавьте лавровый лист и зелень.
Хранение: В холодильнике до 48 часов.
Заметка: Для аромата добавьте 1 ч. л. сушеных грибов, растертых в порошок.
15. Чечевичный суп с копченой грудинкой
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 55 минут
Ингредиенты:
• Чечевица красная – 180 г
• Копченая грудинка – 120 г
• Картофель – 300 г
• Лук репчатый – 1 шт.
• Морковь – 1 шт.
• Томатная паста – 1 ст. л.
• Соль – 1 ч. л.
• Черный перец – по вкусу
• Вода – 2 л
Шаги:
1. Нарежьте грудинку кубиком и обжарьте в кастрюле с толстым дном 3 минуты.
2. Добавьте лук и морковь, обжаривайте 5 минут до мягкости.
3. Вмешайте томатную пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Влейте воду, доведите до кипения.
5. Добавьте картофель кубиком и промытую чечевицу, посолите.
6. Варите 20 минут до мягкости, приправьте перцем.
Хранение: В холодильнике до 48 часов. При разогреве добавьте немного воды.
Заметка: Красная чечевица быстро разваривается и делает суп густым – это нормально.
16. Говяжий бульон с луком и зеленью
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 2 часа 20 минут
Ингредиенты:
• Говядина на кости – 1,2 кг
• Вода – 3 л
• Лук репчатый – 1 шт.
• Морковь – 1 шт.
• Лавровый лист – 2 шт.
• Перец черный горошком – 10 шт.
• Соль – 1,5 ч. л.
• Зелень – 15 г
Шаги:
1. Промойте мясо, залейте холодной водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте целую луковицу и морковь, варите 2 часа на минимальном кипении.
3. За 10 минут до конца добавьте соль, лавровый лист и перец.
4. Процедите бульон, мясо снимите с кости и нарежьте.
5. Верните мясо в бульон, добавьте рубленую зелень и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 48 часов. Можно заморозить до 3 месяцев.
Заметка: Для более чистого бульона не накрывайте крышкой и поддерживайте едва заметное кипение.

17. Суп кочо с пшеном и мясом
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 1 час 30 минут
Ингредиенты:
• Говядина – 600 г
• Пшено – 90 г
• Картофель – 350 г
• Лук репчатый – 1 шт.
• Морковь – 1 шт.
• Соль – 1 ч. л.
• Черный перец – по вкусу
• Лавровый лист – 1 шт.
• Вода – 2,5 л
Шаги:
1. Нарежьте говядину кубиком, залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Варите 45 минут на слабом огне.
3. Пшено хорошо промойте и ошпарьте кипятком, слейте воду.
4. Добавьте в суп лук и морковь мелким кубиком, варите 10 минут.
5. Положите картофель, пшено и соль, варите еще 20 минут.
6. Добавьте лавровый лист и перец, дайте настояться 5 минут.
Хранение: В холодильнике до 48 часов. Суп густеет, при разогреве добавьте воду.
Заметка: Пшено предварительно ошпаривайте – так уходит горчинка.
18. Щи из квашеной капусты с сушеными грибами
Тип: Суп
Выход: 6 порций
Время: 1 час 15 минут
Ингредиенты:
• Капуста квашеная – 400 г
• Сушеные грибы – 20 г
• Картофель – 350 г
• Лук репчатый – 1 шт.
• Морковь – 1 шт.
• Томатная паста – 1 ч. л.
• Лавровый лист – 1 шт.
• Соль – 1/2 ч. л.
• Вода – 2,2 л
• Растительное масло – 1 ст. л.
Шаги:
1. Сушеные грибы залейте горячей водой на 20 минут, затем нарежьте.
2. В кастрюле разогрейте масло, обжарьте лук и морковь 5 минут.
3. Добавьте томатную пасту, прогрейте 1 минуту.
4. Влейте воду, добавьте грибы и квашеную капусту, варите 25 минут.
5. Положите картофель кубиком и лавровый лист, варите 20 минут.
6. Попробуйте на соль и доведите вкус.
Хранение: В холодильнике до 72 часов. На следующий день вкус становится насыщеннее.
Заметка: Если капуста очень кислая, промойте ее водой и слегка отожмите.
19. Молочный суп с пшеном и тыквой
Тип: Суп

Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• Молоко – 800 мл
• Вода – 200 мл
• Пшено – 80 г
• Тыква – 250 г
• Сахар – 1 ст. л.
• Соль – щепотка
• Сливочное масло – 20 г
Шаги:
1. Пшено промойте и ошпарьте кипятком, слейте воду.
2. Тыкву нарежьте мелким кубиком.
3. В кастрюле доведите до кипения воду с молоком, добавьте пшено и тыкву.
4. Варите 20 минут на слабом огне, периодически помешивая.
5. Добавьте сахар, соль и сливочное масло, перемешайте и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 24 часов. При разогреве добавьте 50–100 мл молока.
Заметка: Для более ароматного вкуса добавьте щепотку корицы при подаче.
20. Картофельный суп-пюре с кедровыми орешками
Тип: Суп
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
• Картофель – 600 г
• Лук репчатый – 1 шт.
• Сливки 10–15% – 200 мл
• Вода – 700 мл
• Сливочное масло – 25 г
• Соль – 1 ч. л.
• Черный перец – по вкусу
• Кедровые орехи – 25 г
Шаги:
1. Нарежьте картофель кубиком, лук – мелко.
2. В кастрюле растопите масло, обжарьте лук 3 минуты.
3. Добавьте картофель и воду, посолите и варите 20 минут до мягкости.
4. Пробейте суп блендером до однородности.
5. Влейте сливки, прогрейте 2 минуты, не кипятите.
6. Подавайте, посыпав кедровыми орешками и перцем.
Хранение: В холодильнике до 48 часов. Разогревать на слабом огне, не доводя до кипения.
Заметка: Если хотите более густой суп, уменьшите воду до 600 мл.

ГЛАВА 3. МЯСО И ПТИЦА

21. Куурдак из говядины с луком и картофелем
Тип: Горячее
Выход: 6 порций
Время: 1 час 10 минут
Ингредиенты:
• Говядина – 800 г
• Картофель – 700 г
• Лук репчатый – 2 шт.
• Растительное масло – 3 ст. л.
• Соль – 1,5 ч. л.
• Черный перец – по вкусу
• Паприка – 1 ч. л.
• Вода – 150 мл
Шаги:
1. Нарежьте говядину кубиком 2–3 см, лук – полукольцами.
2. Разогрейте масло в казане, обжарьте мясо 10 минут до румяности.
3. Добавьте лук, жарьте 5 минут до мягкости.
4. Посолите, добавьте паприку и перец, влейте воду, накройте и тушите 25 минут.
5. Картофель нарежьте крупными кусками, добавьте к мясу.
6. Тушите еще 20 минут до готовности картофеля, перемешайте и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 48 часов. Можно заморозить до 2 месяцев.
Заметка: Для более яркого вкуса добавьте 1 лавровый лист за 10 минут до готовности.

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.