

The background image is a collage of several Hakka dishes. At the top right, there's a bowl of yellow noodles with vegetables. To the left, a bowl contains what looks like braised meat and vegetables. In the bottom foreground, a large bowl features a white, creamy soup or stew with dumplings and slices of tomato. The text is overlaid on this collage.

Наталья Смакова

**Рецепты
хакасской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты хакасской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней хакасской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: мясные и молочные блюда, супы и похлёбки, каши, изделия из теста и простую сытную еду степно-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 хакасской кухни» — это знакомство с кухней Южной Сибири, где ценят природную простоту, питательность и уважение к традиционному укладу жизни.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	9
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	10
ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Рецепты хакасской кухни

Глава

Наталья Смакова

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из редьки с морковью и уксусом 9%
2. Салат из огурцов с зеленью и сметаной
3. Салат из квашеной капусты с луком
4. Салат из свёклы с чесноком и орехами
5. Салат из печёной моркови с тмином
6. Закуска из солёных огурцов с луком
7. Салат из грибов с зелёным луком
8. Салат из печёного перца с чесноком
9. Салат из картофеля с маринованным луком
10. Ассорти из зелени к мясу

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

11. Бульон из говядины с кореньями
12. Суп с лапшой и курицей по-домашнему
13. Щи из квашеной капусты (упрощённые)
14. Суп с перловкой и грибами
15. Суп из чечевицы с морковью
16. Суп с картофелем и тушёнкой (домашний)
17. Уха из речной рыбы (упрощённая)
18. Суп-пюре из тыквы со сливками
19. Суп с фасолью и томатами
20. Суп с фрикадельками и рисом

ГЛАВА 3. МЯСО И СУБПРОДУКТЫ

21. Говядина, тушёная с луком и морковью
22. Баранина с картофелем в казане (упрощённая)
23. Жаркое из говядины с грибами
24. Котлеты с луком и хлебом
25. Тефтели в томатном соусе
26. Печень с луком на сковороде
27. Сердце тушёное с овощами (упрощённое)
28. Рагу из мяса с капустой
29. Мясо с гречкой по-домашнему
30. Говядина с чесноком и перцем

ГЛАВА 4. РЫБА И БЛЮДА ИЗ ТАЙГИ

31. Жареная рыба на сковороде с луком
32. Рыба в духовке с лимоном
33. Тушёная рыба в томатном соусе
34. Рыбные котлеты с зеленью
35. Рыба на пару с чесноком и укропом
36. Селёдка с луком и картофелем (подача)
37. Грибная икра из шампиньонов (упрощённая)
38. Грибы жареные со сметаной

- 39. Тёплый салат из грибов с луком
- 40. Рыба с картофелем в духовке

ГЛАВА 5. КАШИ И БЛЮДА ИЗ КРУП

- 41. Каша пшённая на молоке
- 42. Каша гречневая рассыпчатая
- 43. Перловка с грибами и луком
- 44. Рисовая каша с молоком
- 45. Овсяная каша с мёдом
- 46. Каша ячневая с маслом
- 47. Пшённая каша с тыквой
- 48. Каша из булгура с овощами
- 49. Гречка с тушёной (быстро)
- 50. Каша кукурузная со сливками

ГЛАВА 6. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

- 51. Картофель, запечённый с чесноком
- 52. Картофельное пюре со сливочным маслом
- 53. Капуста тушёная с тмином
- 54. Морковь тушёная с луком
- 55. Свёкла запечённая с чесноком
- 56. Фасоль тушёная с томатами
- 57. Овощное рагу с картофелем
- 58. Грибы тушёные со сметаной (гарнир)
- 59. Кабачки жареные с чесноком
- 60. Тыква запечённая с мёдом

ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

- 61. Лепёшки на сковороде (упрощённые)
- 62. Пирожки с картофелем в духовке
- 63. Пирожки с капустой в духовке
- 64. Блины тонкие на молоке
- 65. Оладьи на кефире
- 66. Булочки с изюмом
- 67. Хлеб домашний в духовке (упрощённый)
- 68. Пирог с яблоками
- 69. Печенье овсяное домашнее
- 70. Тесто дрожжевое базовое

ГЛАВА 8. МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

- 71. Айран домашний с мятой
- 72. Кефирный напиток с мёдом
- 73. Молочный коктейль с ягодами
- 74. Творожная масса с изюмом
- 75. Сметанный соус с зеленью
- 76. Творожники на сковороде
- 77. Запеканка творожная в духовке
- 78. Молочная каша с какао (быстро)
- 79. Йогурт домашний (упрощённый)

80. Тёплое молоко с мёдом

ГЛАВА 9. СОУСЫ, ПРИПРАВЫ И ЗАГОТОВКИ

- 81. Маринад для мяса с луком и перцем
- 82. Соус сметанный с чесноком и зеленью
- 83. Томатный соус домашний
- 84. Пряная соль с тмином и перцем
- 85. Чесночное масло с зеленью
- 86. Квашеная капуста быстрая
- 87. Маринованный лук быстрый
- 88. Маринованные огурцы быстрые
- 89. Грибная приправа (сушка и помол, упрощённо)
- 90. Соус горчичный с мёдом

ГЛАВА 10. ДЕСЕРТЫ

- 91. Компот из сухофруктов
- 92. Кисель ягодный
- 93. Морс клюквенный (упрощённый)
- 94. Чай с чабрецом и мёдом
- 95. Печёные яблоки с мёдом
- 96. Варенье из ягод (упрощённое)
- 97. Пудинг рисовый с ванилью
- 98. Пирог медовый (упрощённый)
- 99. Печенье песочное домашнее
- 100. Ягодный соус к блинам

ВСТУПЛЕНИЕ

Хакасская кухня сформировалась в условиях степей, гор и кочевого быта. Здесь еда всегда была тесно связана с природой, скотоводством и сезонными возможностями. Кулинарные традиции отражают образ жизни, в котором важны выносливость, расчёт и бережное отношение к продуктам.

В основе хакасского стола – мясо, молочные продукты, злаки и минимальное количество овощей. Блюда отличаются простотой состава и высокой питательной ценностью. Вкус строится не на специях, а на качестве продукта и способах приготовления: варке, томлении, сушке и ферментации.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить хакасские 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 хакасской кухни – строгой, природной и глубоко связанной с традициями.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из редьки с морковью и уксусом 9%

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

2. Салат из огурцов с зеленью и сметаной

Тип: Салат

Выход: 6 порций

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

3. Салат из квашеной капусты с луком

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

4. Салат из свёклы с чесноком и орехами

Тип: Салат

Выход: 6 порций

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

5. Салат из печёной моркови с тмином

Тип: Салат

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.

2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

6. Закуска из солёных огурцов с луком

Тип: Закуска

Выход: 3 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

7. Салат из грибов с зелёным луком

Тип: Салат

Выход: 5 порций

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

8. Салат из печёного перца с чесноком

Тип: Салат

Выход: 3 порции

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

9. Салат из картофеля с маринованным луком

Тип: Салат

Выход: 5 порций

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

10. Ассорти из зелени к мясу

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 40 минут

Ингредиенты:

- основа (овощи) – 650 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 15 г
- уксус 9% – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте, лук нашинкуйте тонко.
2. Смешайте уксус, масло, соль и перец.
3. Заправьте салат и добавьте зелень.
4. Перемешайте и дайте постоять 10 минут.
5. Подавайте охлаждённым.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов.

Заметка: Для более мягкого вкуса уменьшите уксус до 2 ч. л. и добавьте 1 ч. л. мёда.

ГЛАВА 2. СУПЫ И БУЛЬОНЫ

11. Бульон из говядины с кореньями

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час 5 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.
2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.
3. Положите картофель и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

12. Суп с лапшой и курицей по-домашнему

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.
2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.
3. Положите картофель и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

13. Щи из квашеной капусты (упрощённые)

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 35 минут

Ингредиенты:

- квашеная капуста – 600 г
- вода или бульон – 2 л
- картофель – 350 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- томатная паста – 1 ст. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте томатную пасту и прогрейте 1 минуту.
3. Влейте бульон, добавьте капусту и варите 20 минут.
4. Добавьте картофель и лавровый лист, варите 15 минут.
5. Посолите и поперчите, дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если капуста очень кислая, промойте её водой и отожмите.

14. Суп с перловкой и грибами

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 35 минут

Ингредиенты:

- перловка – 140 г
- грибы – 350 г
- вода или бульон – 2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 300 г
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Перловку промойте и замочите на 1 час, затем промойте ещё раз.
2. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут.
3. Добавьте грибы и готовьте 6 минут.
4. Влейте бульон, добавьте перловку и варите 25 минут.
5. Добавьте картофель, посолите и поперчите и варите 15 минут.
6. Добавьте зелень и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если времени мало, используйте перловку быстрого приготовления и варите

12–15 минут.

15. Суп из чечевицы с морковью

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.
2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.
3. Положите картофель и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

16. Суп с картофелем и тушёнкой (домашний)

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час 20 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- зелень – 15 г

Шаги:

1. Доведите бульон до кипения и добавьте мясо, если оно сырое; варите до мягкости.
2. Добавьте лук и морковь и готовьте 12 минут.
3. Положите картофель и варите 15 минут.
4. Посолите и поперчите.
5. Добавьте зелень, выключите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если суп густой, добавьте ещё 200 мл воды при разогреве.

17. Уха из речной рыбы (упрощённая)

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час 5 минут

Ингредиенты:

- рыба речная – 800 г
- вода – 2,2 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г
- лавровый лист – 1 шт.

- соль – 2 ч. л.
- чёрный перец горошком – 6 шт.
- зелень – 10 г

Шаги:

1. Рыбу очистите и промойте; крупную разрежьте на куски.
2. Вскипятите воду, добавьте рыбу и варите 15 минут, снимая пену.
3. Добавьте лук, морковь и картофель и варите 15 минут.
4. Добавьте лавровый лист и перец, посолите и варите ещё 5 минут.
5. Выключите огонь и дайте настояться 10 минут, затем добавьте зелень.

Хранение: Храните в холодильнике до 24 часов; разогревайте без кипячения.

Заметка: Чтобы бульон был прозрачнее, не кипятите уху сильно, держите лёгкое томление.

18. Суп-пюре из тыквы со сливками

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 5 минут

Ингредиенты:

- вода или бульон – 2 л
- мясо или курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 350 г

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.