
Наталья Смакова
Рецепты эвенкийской кухни

Наталья Смакова

# Рецепты эвенкийской кухни

«Автор»
2026

**Смакова Н.**

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

Эта книга — практичный гид по домашней эвенкийской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда: мясо и рыбу, блюда холодного и горячего приготовления, простые супы, заготовки и сытную еду северных народов.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 эвенкийской кухни» — это знакомство с кухней Севера и тайги, где ценят питательность, естественный вкус продуктов и умение готовить в суровых условиях.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА БЕЗ ВАРКИ 7
ГЛАВА 2. РЫБА ТАЁЖНЫХ РЕК 13
Конец ознакомительного фрагмента. 16

# Наталья Смакова
# Рецепты эвенкийской кухни

# ВСТУПЛЕНИЕ

Эвенкийская кухня формировалась в условиях тайги, кочевого образа жизни и резких климатических перепадов. Здесь еда всегда была напрямую связана с охотой, рыболовством и сезонными возможностями. Кулинарные традиции складывались вокруг умения сохранять продукт и использовать его максимально полно.

В основе эвенкийского стола – мясо диких животных, рыба и продукты животного происхождения. Овощи и злаки использовались ограниченно, а способы приготовления были направлены на сохранение питательной ценности: варка, сушка, заморозка и употребление в натуральном виде. Вкусы сдержанные и чистые, без специй и сложных сочетаний.

Эта книга создана для тех, кто хочет познакомиться с эвенкийской 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 эвенкийской кухни – строгой, природной и глубоко связанной с образом жизни тайги.

# ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА БЕЗ ВАРКИ

1. Строганина из белой рыбы (соль и перец)

Тип: закуска, рыба, без варки

Выход: 3-4 порции

Время: 10 минут + заморозка рыбы

Ингредиенты:

– филе белой рыбы (сиг/омуль/пелядь) – 400 г (очень хорошо замороженное)

– лук репчатый – 1 небольшая головка

– соль – 1/2 ч. л. (или по вкусу)

– чёрный перец – по вкусу

– лимон – 1-2 дольки (по желанию)

Шаги:

1. Рыбу заморозьте до твёрдого состояния (не ниже -18°C).

2. Быстро снимите кожу, нарежьте филе максимально тонкими ломтиками (удобнее острым ножом).

3. Лук нарежьте тонкими полукольцами.

4. Смешайте рыбу с луком, посолите и поперчите. Подавайте сразу, пока ломтики ледяные.

Хранение: Строганину не хранят: подавайте сразу после нарезки.

Заметка: Если сомневаетесь в качестве сырой рыбы – используйте вариант «малосол» (см. рецепты 27 и 28).

2. Строганина из оленины (северный вариант)

Тип: закуска, оленина, без варки

Выход: 3 порции

Время: 10 минут + заморозка мяса

Ингредиенты:

– вырезка или тонкий край оленины – 350-400 г (замороженная)

– соль – 1/2 ч. л.

– перец чёрный – по вкусу

– брусника или клюква – 2 ст. л. (по желанию)

– лук красный – 1/2 шт.

Шаги:

1. Мясо заранее заморозьте (не ниже -18°C) до состояния «камня».

2. Очень острым ножом настрогайте тонкие ломтики поперёк волокон.

3. Посолите, поперчите, добавьте тонко нарезанный лук.

4. По желанию подайте с брусникой или клюквой – ягоды хорошо оттеняют вкус.

Хранение: Подавайте сразу. Остатки держите только в морозилке и не размораживайте повторно.

Заметка: Для мягкости можно быстро сбрызнуть ломтики 1-2 ч. л. брусничного сока.

3. Сугудай из хариуса с луком

Тип: закуска, рыба, без варки (маринование)

Выход: 4 порции

Время: 20 минут + 1 час на маринование

Ингредиенты:

– филе хариуса (или другой речной рыбы) – 500 г
– лук репчатый – 1 шт.
– соль – 1 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– растительное масло – 2 ст. л.
– уксус 6% или лимонный сок – 1-1,5 ст. л.
– перец чёрный, лавровый лист – по вкусу
Шаги:
1. Филе нарежьте кубиком 1,5-2 см.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
3. Смешайте рыбу с солью, сахаром и кислотой (уксус/лимон).
4. Добавьте лук, масло, перец и лавровый лист, аккуратно перемешайте.
5. Уберите в холодильник минимум на 1 час.
Хранение: В холодильнике 24 часа. Лучше съесть в день приготовления.
Заметка: Для сугудая берите рыбу без сильного запаха и работайте очень чистым инвентарём.
4. Сугудай из сига с лимоном и укропом
Тип: закуска, рыба, без варки (маринование)
Выход: 4 порции
Время: 15 минут + 1-2 часа маринования
Ингредиенты:
– филе сига/омуля – 500 г
– лук красный – 1 шт.
– лимонный сок – 2 ст. л.
– соль – 1 ч. л.
– сахар – 1/2 ч. л.
– масло – 2 ст. л.
– укроп – 2 ст. л. рубленого
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Рыбу нарежьте кубиком 1,5-2 см.
2. Смешайте соль, сахар и лимонный сок, залейте рыбу, перемешайте.
3. Добавьте лук, масло, укроп и перец.
4. Охладите 1-2 часа перед подачей.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Если хотите мягче – замените часть лимонного сока на 1 ст. л. яблочного уксуса.
5. Тартар из оленины с брусникой
Тип: закуска, оленина, без варки
Выход: 2 порции
Время: 15 минут
Ингредиенты:
– вырезка оленины (охлаждённая, очень свежая) – 200 г
– лук шалот или красный – 1/3 шт.
– брусника – 1 ст. л.
– горчица зернистая – 1 ч. л.
– оливковое масло – 1 ст. л.
– соль, перец
– желток – 1 шт. (по желанию)
Шаги:

1. Мясо очень мелко порубите ножом (не прокручивайте).
2. Добавьте мелко нарезанный лук, соль, перец, масло и горчицу.
3. Вмешайте бруснику (часть ягод можно раздавить для сока).
4. При желании добавьте желток для более кремовой текстуры.
5. Подавайте сразу с чёрным хлебом или ржаними тостами.
Хранение: Тартар не хранится. Готовьте непосредственно перед подачей.
Заметка: Используйте только мясо, в качестве которого уверены.
6. Тартар из слабосолёной рыбы с кедровыми орешками
Тип: закуска, рыба, без варки
Выход: 2-3 порции
Время: 10 минут
Ингредиенты:
– слабосолёная рыба (сиг/лосось) – 200 г
– кедровые орешки – 1,5 ст. л.
– зелёный лук – 2 пера
– лимонный сок – 1 ч. л.
– масло – 1 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Рыбу нарежьте мелким кубиком.
2. Орешки слегка подсушите на сухой сковороде 1-2 минуты и остудите.
3. Смешайте рыбу с орешками, луком, лимонным соком и маслом.
4. Поперчите и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.
Заметка: Хорошо идёт в тарталетках или на ломтиках огурца.
7. Салат из квашеной капусты с клюквой и мёдом
Тип: салат, без варки
Выход: 3-4 порции
Время: 10 минут
Ингредиенты:
– квашеная капуста – 300 г
– клюква (свежая/замороженная) – 2 ст. л.
– лук – 1/2 шт.
– масло – 1,5 ст. л.
– мёд – 1 ч. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Капусту при необходимости слегка отожмите.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
3. Смешайте капусту с клюквой, луком, маслом и мёдом.
4. Поперчите и дайте постоять 10 минут.
Хранение: В холодильнике 1-2 дня.
Заметка: Если капуста очень кислая, добавьте ещё 1/2 ч. л. мёда.
8. Быстрые маринованные белые грибы (таёжный стиль)
Тип: закуска, грибы
Выход: около 500 г
Время: 20 минут + 2 часа на маринование
Ингредиенты:
– грибы (белые/подберёзовики) – 600 г

– вода – 500 мл
– соль – 1 ст. л.
– сахар – 1 ч. л.
– уксус 9% – 1 ст. л.
– лавровый лист – 2 шт.
– перец горошком – 8-10 шт.
– чеснок – 2 зубчика
Шаги:
1. Грибы очистите, нарежьте крупно и отварите 10 минут, воду слейте.
2. Вскипятите 500 мл воды с солью, сахаром, лавром и перцем.
3. Добавьте грибы, варите 5 минут, в конце влейте уксус.
4. Переложите в банку, добавьте нарезанный чеснок, остудите.
5. Уберите в холодильник минимум на 2 часа.
Хранение: В холодильнике 5-7 дней.
Заметка: Для более мягкого вкуса добавьте 1 ст. л. масла после остывания.
9. Солёные грузди со сметаной и луком
Тип: закуска, грибы
Выход: 3 порции
Время: 10 минут
Ингредиенты:
– солёные грузди – 250 г
– лук – 1/2 шт.
– сметана – 3 ст. л.
– масло – 1 ч. л. (по желанию)
– укроп – 1 ст. л.
Шаги:
1. Грузди промойте от лишней соли и нарежьте.
2. Лук нарежьте тонко, смешайте с грибами.
3. Добавьте сметану и укроп, перемешайте.
4. По желанию добавьте каплю масла для аромата.
Хранение: В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Если грибы очень солёные – вымочите 20-30 минут в холодной воде.
10. Намазка из копчёной рыбы и творога
Тип: намазка, рыба
Выход: около 250 г
Время: 10 минут
Ингредиенты:
– копчёная рыба (сиг/скумбрия) – 150 г
– творог 5-9% – 120 г
– лимонный сок – 1 ч. л.
– укроп – 1 ст. л.
– чёрный перец – по вкусу
Шаги:
1. Разберите рыбу, удалите кости.
2. Смешайте рыбу с творогом, лимонным соком и укропом.
3. Разомните вилкой до нужной текстуры или пробейте блендером короткими циклами.
4. Поперчите и охладите 15 минут.
Хранение: В холодильнике 2-3 дня.
Заметка: Отлично на ржаных тостах или с огурцом.

11. Малосол речной рыбы сухим посолом
Тип: закуска, рыба, малосол
Выход: 500-600 г
Время: 10 минут + 8-12 часов
Ингредиенты:
– рыба (хариус/сиг/омуль) – 500-600 г филе
– соль – 1 ст. л. без горки
– сахар – 1 ч. л.
– перец чёрный – по вкусу
– лавровый лист – 1-2 шт. (по желанию)
Шаги:
1. Филе обсушите бумажными полотенцами.
2. Смешайте соль, сахар и перец.
3. Натрите филе смесью, уложите в контейнер, добавьте лавр.
4. Накройте и уберите в холодильник на 8-12 часов.
5. Перед подачей слегка соскребите лишнюю соль.
Хранение: В холодильнике 2-3 дня.
Заметка: Для более плотной текстуры выдержите 18-24 часа.
12. Вяленая оленина-джерки (ускоренный способ)
Тип: закуска, оленина, заготовка
Выход: около 200 г
Время: 15 минут + 4-6 часов сушки
Ингредиенты:
– оленина – 500 г
– соль – 1 ч. л.
– соевый соус – 2 ст. л. (по желанию)
– сахар – 1 ч. л.
– чеснок – 1 зубчик
– перец, паприка – по вкусу
Шаги:
1. Мясо нарежьте тонкими полосками поперёк волокон.
2. Смешайте соль, сахар, специи и соевый соус, замаринуйте мясо 30 минут.
3. Разложите полоски на решётке, подсушите в духовке при 70-80°C 4-6 часов (дверца приоткрыта).
4. Остудите и уберите в герметичный контейнер.
Хранение: В холодильнике 7-10 дней. В морозилке до 3 месяцев.
Заметка: Если нет соевого соуса, замените 1 ст. л. яблочного уксуса и 1 ст. л. воды.
13. Салат из папоротника с чесноком и кунжутом
Тип: салат, таёжная зелень
Выход: 3 порции
Время: 15 минут
Ингредиенты:
– папоротник солёный – 200 г
– чеснок – 2 зубчика
– масло – 1,5 ст. л.
– соевый соус – 1 ст. л.
– кунжут – 1 ч. л.
– перец чили – по желанию
Шаги:

1. Папоротник промойте и вымочите 10 минут, чтобы убрать лишнюю соль.
2. Нарежьте, смешайте с чесноком.
3. Добавьте масло и соевый соус, посыпьте кунжутом.
4. По желанию добавьте чили. Дайте постоять 10 минут.
Хранение: В холодильнике 2 дня.
Заметка: Подавайте как закуску к рыбе или мясу.
14. Брусничный соус к мясу без варки
Тип: соус, ягоды, без варки
Выход: около 250 мл
Время: 10 минут
Ингредиенты:
– брусника – 200 г
– мёд – 1-2 ст. л.
– лимонный сок – 1 ч. л.
– щепотка соли
– чёрный перец – по желанию
Шаги:
1. Ягоды промойте, разомните толкушкой.
2. Добавьте мёд, лимонный сок и соль, перемешайте.
3. По желанию добавьте щепотку перца.
4. Дайте постоять 10 минут, чтобы вкус «собрался».
Хранение: В холодильнике 3-4 дня.
Заметка: Если любите более гладко, пробейте блендером короткими циклами.
15. Салат из огурца, зелёного лука и сметаны
Тип: салат, без варки
Выход: 2 порции
Время: 7 минут
Ингредиенты:
– огурцы – 2 шт.
– зелёный лук – 3-4 пера
– сметана – 2-3 ст. л.
– соль – по вкусу
– укроп – по желанию
Шаги:
1. Огурцы нарежьте тонкими полукружьями.
2. Лук (и укроп) нарежьте, смешайте с огурцами.
3. Заправьте сметаной, посолите и подавайте.
Хранение: В холодильнике до 12 часов.
Заметка: Простой «летний» салат хорошо сочетается с рыбой и кашами.

# ГЛАВА 2. РЫБА ТАЁЖНЫХ РЕК

16. Уха из хариуса (быстрая)
Тип: суп, рыба
Выход: 4 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
– хариус (потрошённый) – 700-900 г
– вода – 2,2 л
– картофель – 3 шт.
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– лавровый лист – 1 шт.
– соль – по вкусу
– перец горошком – 6-8 шт.
– зелень – для подачи
Шаги:
1. Рыбу промойте, крупно нарежьте.
2. Вскипятите воду, добавьте лук и морковь целиком, перец и лавр. Варите 10 минут.
3. Добавьте картофель кубиком и соль, варите 10-12 минут.
4. Положите рыбу, варите ещё 7-8 минут до готовности.
5. Дайте настояться 10 минут под крышкой, подайте с зеленью.
Хранение: В холодильнике 1 день. Лучше съесть сразу.
Заметка: Если хотите более прозрачный бульон – снимайте пену после закипания.
17. Уха из щуки с пшеном
Тип: суп, рыба
Выход: 4-5 порций
Время: 45 минут
Ингредиенты:
– щука – 800 г (или филе 500 г + головы/хребты для бульона)
– вода – 2,5 л
– пшено – 3 ст. л.
– картофель – 3 шт.
– лук – 1 шт.
– морковь – 1 шт.
– соль, перец
– лавровый лист – 1 шт.
Шаги:
1. Сварите бульон из головы/хребтов 20 минут (или используйте воду, если только филе).
2. Процедите, доведите до кипения. Добавьте промытое пшено и варите 10 минут.
3. Положите картофель, лук и морковь, варите ещё 10 минут.
4. Добавьте куски щуки, посолите, поперчите, варите 7-8 минут.
5. Дайте настояться 10 минут.
Хранение: В холодильнике 24 часа.
Заметка: Пшено делает уху более сытной и «домашней».
18. Рыбная похлёбка со сливками (северный мотив)
Тип: суп, рыба

Выход: 4 порции
Время: 40 минут
Ингредиенты:
– рыба (сиг/омуль/лосось) – 500 г
– картофель – 3 шт.
– лук – 1 шт.
– сливки 10-20% – 150 мл
– вода или рыбный бульон – 1,5 л
– масло – 1 ст. л.
– соль, перец
– укроп – 1 ст. л.
Шаги:
1. Лук мелко нарежьте и слегка пассеруйте на масле 3-4 минуты.
2. Добавьте картофель кубиком и бульон, варите 12 минут.
3. Положите рыбу кусочками, варите 6-7 минут.
4. Влейте сливки, прогрейте 2-3 минуты, не кипятите бурно.
5. Посолите, поперчите, добавьте укроп и дайте настояться 5 минут.
Хранение: В холодильнике 1 день.
Заметка: Если используете жирную рыбу, сливок можно взять меньше.
19. Рыба в фольге с луком и ягодным перцем
Тип: горячее, рыба
Выход: 3 порции
Время: 35 минут
Ингредиенты:
– рыба (ленок/сиг/форель) – 600 г (стейки или тушки)
– лук – 1 шт.
– масло – 1 ст. л.
– соль – по вкусу
– перец – по вкусу
– ягоды можжевельника – 4-5 шт. (по желанию)
– лимон – 2-3 дольки
Шаги:
1. Рыбу посолите и поперчите.
2. На фольгу уложите лук полукольцами, сверху рыбу, добавьте масло и можжевельник.
3. Заверните конвертом и запекайте при 200°C 20-25 минут.
4. Откройте фольгу и допеките 5 минут для лёгкой корочки.
5. Подавайте с лимоном.
Хранение: В холодильнике 2 дня.
Заметка: Можжевельник даёт «таёжный» аромат – используйте совсем немного.
20. Рыба на решётке с таёжными травами
Тип: горячее, рыба, гриль
Выход: 3-4 порции
Время: 25 минут
Ингредиенты:
– рыба (хариус/форель) – 700 г
– соль – 1 ч. л.
– масло – 2 ст. л.
– сухие травы (тимьян/орегано) – 1 ч. л.
– чеснок – 1 зубчик

– лимонный сок – 1 ст. л.
Шаги:
1. Рыбу обсушите, сделайте 2-3 надреза на коже.
2. Смешайте соль, масло, травы, чеснок и лимонный сок.
3. Натрите рыбу маринадом и оставьте на 10 минут.
4. Жарьте на решётке 4-6 минут с каждой стороны (в зависимости от размера).
5. Дайте рыбе отдохнуть 3 минуты и подавайте.
Хранение: Лучше съесть сразу. В холодильнике до 24 часов.
Заметка: Если готовите на сковороде-гриль, смажьте её маслом и жарьте под крышкой.
21. Котлеты из щуки с салом
Тип: горячее, рыба
Выход: 10-12 котлет
Время: 45 минут
Ингредиенты:
– филе щуки – 600 г
– сало или жирная свинина – 80-100 г
– лук – 1 шт.
– яйцо – 1 шт.
– батон – 2 ломтика
– молоко/вода – 60 мл
– соль, перец
– мука или сухари – для панировки
– масло – для жарки
Шаги:
1. Батон замочите в молоке на 5 минут.
2. Прокрутите рыбу, сало и лук через мясорубку.
3. Добавьте яйцо, отжатый батон, соль и перец, хорошо вымешайте фарш.
4. Сформируйте котлеты, обваляйте в муке/сухарях.
5. Обжарьте до румяности и доведите до готовности под крышкой 5-7 минут.
Хранение: В холодильнике 2 дня. Можно заморозить сырые котлеты до 2 месяцев.
Заметка: Сало делает котлеты сочнее и убирает сухость щуки.
22. Котлеты из рыбы с кедровыми орешками
Тип: горячее, рыба
Выход: 8-10 котлет
Время: 40 минут
Ингредиенты:
– филе рыбы (сиг/хек) – 600 г
– лук – 1/2 шт.
– кедровые орешки – 2 ст. л.
– яйцо – 1 шт.
– соль, перец
– мука – 2 ст. л.
– масло – для жарки
Шаги:
1. Орешки подсушите на сухой сковороде 1-2 минуты и остудите.
2. Рыбу и лук измельчите (мясорубка или блендер короткими циклами).
3. Добавьте яйцо, соль, перец, муку и орешки, перемешайте.
4. Сформируйте котлеты и обжарьте по 3-4 минуты с каждой стороны.

# 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.