
Наталья Смакова
Рецепты эвенкийской кухни

Наталья Смакова

Рецепты эвенкийской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73270303
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ 5
ГЛАВА 1. ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ И БЛЮДА БЕЗ ВАРКИ 7
ГЛАВА 2. РЫБА ТАЁЖНЫХ РЕК 20
Конец ознакомительного фрагмента. 27

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, замари-

нуйте 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 зе-

ленью.

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 настоять-

ся 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.