

The background of the cover is a collage of various Aleutian dishes. In the top left, there's a bowl of salmon in a red sauce. Below it, a bowl of white rice topped with green peas and orange carrots. To the right, a bunch of fresh green herbs. In the bottom left, a bowl of salmon in a red sauce. In the bottom right, a large bowl of soup or stew with salmon, tomatoes, and herbs. The text is overlaid on this collage.

Наталья Смакова

**Рецепты
алеутской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты алеутской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

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

Эта книга — практичный гид по домашней алеутской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда народов северной части Тихого океана: рыбу и морепродукты, мясо морских животных, простые супы, заготовки и сытную пищу прибрежного 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 алеутской кухни» — это знакомство с северной прибрежной традицией, где ценят питательность, естественный вкус продуктов и практичный подход к еде.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ	7
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ	12
ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Наталья Смакова

Рецепты алеутской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Алеутская кухня сформировалась в условиях сурового климата, постоянного ветра и близости океана. Жизнь на островах требовала умения использовать морские ресурсы максимально бережно и рационально. Еда здесь всегда была неотделима от окружающей среды и образа жизни.

В основе алеутского стола – рыба, морепродукты и продукты животного происхождения. Овощи и злаки использовались ограниченно, а способы приготовления были направлены на сохранение продукта: варка, сушка, копчение и употребление в охлаждённом виде. Вкусы сдержанные и чистые, без специй и сложных сочетаний.

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

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

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир алеутской кухни – строгой, природной и глубоко связанной с морем.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

1. Салат из копчёной рыбы с луком и лимоном (упрощённый)

Тип: Закуска

Выход: 5 порций

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- копчёная рыба – 250 г
- картофель отварной – 450 г
- красный лук – 1/2 шт.
- огурцы маринованные – 150 г
- йогурт – 120 г
- горчица – 1 ч. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Картофель нарежьте кубиком, лук – тонко.
2. Рыбу разберите на кусочки без костей.
3. Смешайте йогурт с горчицей, солью и перцем.
4. Соедините всё и аккуратно перемешайте.
5. Охладите 15 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Если хотите мягче, замените часть йогурта на сметану.

2. Салат из огурцов с укропом и йогуртом (северный)

Тип: Закуска

Выход: 5 порций

Время: 8 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

3. Икра рыбная с луком и маслом (подача, упрощённая)

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 10 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

4. Намазка из лосося со сливочным сыром (упрощённая)

Тип: Закуска

Выход: 5 порций

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

5. Маринованный лук с уксусом 9% (быстрый)

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 8 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г

- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

6. Салат из свёклы с лимоном и чесноком

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

7. Капуста с морковью и яблоком (северная, быстрая)

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

8. Салат из фасоли с зеленью и лимоном

Тип: Закуска

Выход: 4 порции

Время: 8 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.
3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.
4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

9. Картофельный салат с рыбой (упрощённый)

Тип: Закуска

Выход: 6 порций

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.
2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

10. Тосты с чесноком и рыбой (быстрые)

Тип: Закуска

Выход: 3 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- помидоры – 350 г
- огурцы – 250 г
- красный лук – 1/2 шт.
- лимон – 1/2 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- зелень – 10 г
- острый перец – 1/4 ч. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко, лук – тонкими полукольцами.

2. Смешайте сок лимона, масло, соль и острый перец.

3. Заправьте салат, добавьте зелень и перемешайте.

4. Дайте постоять 5 минут и подавайте.

Хранение: Храните в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для мягкости уберите острый перец и добавьте 1 ч. л. мёда. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

11. Уха по-алеутски (упрощённая): рыба с картофелем

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- картофель – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 150 г
- вода – 2 л
- соль – 2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Рыбу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 20 минут.
3. Достаньте рыбу, отделите мякоть от костей.
4. Добавьте картофель и варите 12 минут, затем верните рыбу.
5. Посолите, поперчите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Для аромата добавьте укроп перед подачей.

12. Крем-суп из тыквы со сливками

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

13. Суп из чечевицы с овощами

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

14. Куриный суп с лапшой по-домашнему

Тип: Суп

Выход: 3 порции

Время: 1 час 5 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

15. Суп с морской капустой и рыбой (упрощённый)

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.

- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

16. Суп из фасоли с лавровым листом

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

17. Суп-пюре из картофеля с зеленью

Тип: Суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

18. Рыбная похлёбка с молоком (упрощённая)

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

19. Грибной суп со сливками (упрощённый)

Тип: Суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.

2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.

3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.

4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

20. Овощной суп с кукурузой (упрощённый)

Тип: Суп

Выход: 6 порций

Время: 1 час 15 минут

Ингредиенты:

- курица – 500 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 200 г
- вода – 1,8 л
- соль – 2 ч. л.
- паприка – 1 ч. л.
- чёрный перец – 1/2 ч. л.
- лавровый лист – 1 шт.

Шаги:

1. Курицу залейте водой и доведите до кипения, снимите пену.
2. Добавьте лук, морковь и лавровый лист и варите 25 минут.
3. Добавьте паприку и перец и прогрейте 2 минуты.
4. Посолите и дайте настояться 10 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Для густоты добавьте 2 ст. л. риса и варите ещё 12 минут. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

21. Лосось, запечённый с лимоном и укропом

Тип: Основное блюдо

Выход: 4 порции

Время: 1 час 5 минут

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
4. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12–15 минут.
5. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте постоять 5 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не передерживайте рыбу: она должна легко расслаиваться вилкой. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

22. Треска в духовке с чесноком и маслом

Тип: Основное блюдо

Выход: 4 порции

Время: 1 час 5 минут

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.
2. Лук обжарьте 4 минуты, добавьте чеснок на 20 секунд.
3. Добавьте помидоры и острый перец и тушите 6 минут.
4. Уложите рыбу и готовьте под крышкой 12–15 минут.
5. В конце добавьте ещё немного лимонного сока и дайте постоять 5 минут.

Хранение: Храните в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не передерживайте рыбу: она должна легко расслаиваться вилкой. Для северного характера добавьте укроп и немного лимона перед подачей.

23. Палтус на сковороде с лимоном (упрощённый)

Тип: Основное блюдо

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- рыба – 900 г
- лук – 1 шт.
- помидоры – 300 г
- чеснок – 2 зубчика
- растительное масло – 2 ст. л.
- соль – 1,5 ч. л.
- острый перец – 1/4 ч. л.
- лимон – 1/2 шт.

Шаги:

1. Рыбу обсушите, посолите и сбрызните лимоном.

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.