



Наталья Смакова

Рецепты
дунбэйской
кухни

Наталья Смакова

Рецепты дунбэйской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73395003

SelfPub; 2026

Аннотация

Электронная книга «Рецепты дунбэйской кухни» – это сборник из 100 рецептов, вдохновлённых блюдами дунбэйской кухни (северо-восток Китая). Рецепты сгруппированы по главам: Закуски и салаты, Супы и похлёбки, Рыба и морепродукты, Птица, Мясо, Крупы, пасты и бобовые, Овощи и гарниры, Выпечка и уличная еда, Соусы и заготовки, Десерты и напитки.

В каждом рецепте указаны время приготовления и выход, приведён список ингредиентов, пошаговые действия, рекомендации по хранению и полезные заметки. Сборник подойдёт для повседневного меню и поможет быстро подобрать идею для закусок, супов, основных блюд, гарниров, выпечки, соусов, заготовок, десертов и напитков.

Наталья Смакова

Рецепты дунбэйской кухни

ВСТУПЛЕНИЕ

Дунбэйская кухня – это традиции северо-востока Китая, где любят сытную, «домашнюю» еду и понятные сочетания вкусов.

Здесь часто встречаются соевый соус, чеснок, имбирь и уксус, а кисло-сладкие акценты помогают подчеркнуть мясо, рыбу и овощи. Важное место занимают тесто и лапша: пельмени, булочки на пару и простая выпечка.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых дунбэйской традицией и адаптированных под приготовление дома. В каждом рецепте указаны время и выход, ингредиенты, пошаговые действия, рекомендации по хранению и полезные заметки.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

10 рецептов.

1. Салат из огурцов по-дунбэйски с чесноком

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

– помидоры – 300 г

– огурцы – 250 г

- лук – 1/2 шт.
- зелень – 25 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- кунжутное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко и сложите в миску.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посоли-те и по-перчи-те.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контей-нере.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку моло-того кумина. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

2. Салат из картофельной соломки с уксусом 9% (упрощённый)

Время: 15 минут | Выход: 5 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г

- лук – 1/2 шт.
- зелень – 25 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко и сложите в миску.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посоли-те и по-перчи-те.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку молодого кумина. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

3. Маринованная капуста с соевым соусом (упрощённая)

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.

- зелень – 25 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- кунжутное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко и сложите в миску.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посоли-те и по-перчи-те.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку молодого кумина. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

4. Грибы с чесноком и зелёным луком (упрощённые)

Время: 15 минут | Выход: 5 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 25 г

- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- кунжутное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко и сложите в миску.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посоли-те и по-перчи-те.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку молотого кумина. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

5. Острый салат из моркови по-северо-китайски (упрощённый)

Время: 25 минут | Выход: 5 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 25 г

- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- кунжутное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко и сложите в миску.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посоли-те и по-перчи-те.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку молотого кумина. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

6. Битые огурцы с кунжутным маслом (упрощённые)

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 25 г

- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко и сложите в миску.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посоли-те и по-перчи-те.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контей-нере.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку моло-того кумина. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

7. Салат из помидоров с сахаром и уксусом 9% (упрощённый)

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 25 г
- оливковое масло – 2 ст. л.

- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- кунжутное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко и сложите в миску.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посоли-те и по-перчи-те.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контей-нере.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку моло-того кумина. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

8. Капуста с перцем и уксусом 9% (упрощённая)

Время: 20 минут | Выход: 3 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 25 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.

- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- кунжутное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко и сложите в миску.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посоли-те и по-перчи-те.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контей-нере.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку моло-того кумина. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

9. Холодная лапша с соевым соусом (упрощённая)

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 25 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.

- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- кунжутное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко и сложите в миску.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посоли-те и по-перчи-те.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контей-нере.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку моло-того кумина. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

10. Маринованный лук с уксусом 9% (упрощённый)

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- помидоры – 300 г
- огурцы – 250 г
- лук – 1/2 шт.
- зелень – 25 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

- соевый соус – 2 ст. л.
- кунжутное масло – 1 ст. л.

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелко и сложите в миску.
2. Зелень мелко порубите и добавьте к овощам.
3. Заправьте маслом и лимонным соком, посоли-те и по-перчи-те.
4. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 12 часов в закрытом контейнере.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку молотого кумина. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

11. Суп с кислой капустой суаньцай (упрощённый)

Время: 1 часа | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 1,8 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 3 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- масло – 1 ст. л.

- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте воду, доведите до кипения.
3. Положите нарезанный картофель и варите 20 минут на слабом кипении.
4. Добавьте чеснок, посоли-те и поперчи-те, проварите ещё 5 минут.
5. Дайте супу настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, разогревайте до горячего состояния.

Заметка: Если нужно гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

12. Куриный суп с лапшой (упрощённый)

Время: 1 час 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 1,8 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 3 шт.
- чеснок – 3 зубчика

- масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте воду, доведите до кипения.
3. Положите нарезанный картофель и варите 20 минут на слабом кипении.
4. Добавьте чеснок, посоли-те и поперчи-те, проварите ещё 5 минут.
5. Дайте супу настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, разогревайте до горячего состояния.

Заметка: Если нужно гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

13. Суп из свинины с картофелем (упрощённый)

Время: 1 часа | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 1,8 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 3 шт.

- чеснок – 3 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте воду, доведите до кипения.
3. Положите нарезанный картофель и варите 20 минут на слабом кипении.
4. Добавьте чеснок, посоли-те и поперчи-те, проварите ещё 5 минут.
5. Дайте супу настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, разогревайте до горячего состояния.

Заметка: Если нужно гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

14. Острый суп с тофу (упрощённый)

Время: 1 часа | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 1,8 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.

- картофель – 3 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте воду, доведите до кипения.
3. Положите нарезанный картофель и варите 20 минут на слабом кипении.
4. Добавьте чеснок, посоли-те и поперчи-те, проварите ещё 5 минут.
5. Дайте супу настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, разогревайте до горячего состояния.

Заметка: Если нужно гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

15. Суп из кукурузы и яйца (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 1,8 л
- лук – 1 шт.

- морковь – 1 шт.
- картофель – 3 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте воду, доведите до кипения.
3. Положите нарезанный картофель и варите 20 минут на слабом кипении.
4. Добавьте чеснок, посоли-те и поперчи-те, проварите ещё 5 минут.
5. Дайте супу настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, разогревайте до горячего состояния.

Заметка: Если нужно гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

16. Суп из фасоли с имбирём (упрощённый)

Время: 1 час 30 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 1,8 л

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 3 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте воду, доведите до кипения.
3. Положите нарезанный картофель и варите 20 минут на слабом кипении.
4. Добавьте чеснок, посоли-те и поперчи-те, проварите ещё 5 минут.
5. Дайте супу настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, разогревайте до горячего состояния.

Заметка: Если нужно гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

17. Рыбный суп с зелёным луком (упрощённый)

Время: 1 часа | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 1,8 л

- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 3 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте воду, доведите до кипения.
3. Положите нарезанный картофель и варите 20 минут на слабом кипении.
4. Добавьте чеснок, посоли-те и поперчи-те, проварите ещё 5 минут.
5. Дайте супу настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, разогревайте до горячего состояния.

Заметка: Если нужно гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

18. Суп-пюре из тыквы с имбирём (упрощённый)

Время: 1 час 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 1,8 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 3 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте воду, доведите до кипения.
3. Положите нарезанный картофель и варите 20 минут на слабом кипении.
4. Добавьте чеснок, посоли-те и поперчи-те, проварите ещё 5 минут.
5. Дайте супу настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, разогревайте до горячего состояния.

Заметка: Если нужно гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

19. Бульон с чесноком и соевым соусом (упрощённый)

Время: 1 часа | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 1,8 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 3 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте воду, доведите до кипения.
3. Положите нарезанный картофель и варите 20 минут на слабом кипении.
4. Добавьте чеснок, посоли-те и поперчи-те, проварите ещё 5 минут.
5. Дайте супу настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, разогревайте до горячего состояния.

Заметка: Если нужно гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

20. Суп из чечевицы с перцем (упрощённый)

Время: 50 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- вода – 1,8 л
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- картофель – 3 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте воду, доведите до кипения.
3. Положите нарезанный картофель и варите 20 минут на слабом кипении.
4. Добавьте чеснок, посоли-те и поперчи-те, проварите ещё 5 минут.
5. Дайте супу настояться 10 минут под крышкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток, разогревайте до горячего состояния.

Заметка: Если нужно гуще, разомните часть картофеля прямо в кастрюле. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

10 рецептов.

21. Рыба в кисло-сладком соусе (упрощённая)

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рыбное филе – 700 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- лимон – 1/2 шт.
- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Рыбу обсушите и посоли-те.
2. Лук нарежьте и обжарьте 5 минут.
3. Добавьте рыбу и готовьте 6–8 минут, переворачивая.
4. Добавьте чеснок и сок лимона, прогрейте 1 минуту.
5. Снимите с огня и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не пережаривайте рыбу: снимайте, когда она легко расслаивается вилкой. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

22. Рыба, тушёная с соевым соусом (упрощённая)

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рыбное филе – 700 г
- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- лимон – 1/2 шт.
- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Рыбу обсушите и посоли-те.
2. Лук нарежьте и обжарьте 5 минут.
3. Добавьте рыбу и готовьте 6–8 минут, переворачивая.
4. Добавьте чеснок и сок лимона, прогрейте 1 минуту.
5. Снимите с огня и дайте постоять 5 минут.

Хранение: в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Не пережаривайте рыбу: снимайте, когда она легко расслаивается вилкой. В конце добавьте зелёный лук и дайте блюду постоять 5 минут.

23. Креветки с имбирём и чесноком (упрощённые)

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- рыбное филе – 700 г

- лук – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- масло – 1 ст. л.
- лимон – 1/2 шт.
- соль – 1 ч. л.
- перец – по вкусу
- соевый соус – 2 ст. л.
- имбирь – 15 г

Шаги:

1. Рыбу обсушите и посоли-те.
2. Лук нарежьте и обжарьте 5 минут.
3. Добавьте рыбу и готовьте 6–8 минут, переворачивая.

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.