
Наталья Смакова
Рецепты дунганской кухни

Наталья Смакова

Рецепты дунганской кухни

«Автор»
2026

Смакова Н.

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

Дунганская кухня — это сочные овощные салаты, ароматная лапша, сытные супы и пряные соусы: 100 рецептов в едином удобном формате.Внутри — 100 рецептов, сгруппированных по главам: закуски и салаты, супы и бульоны, лапша и блюда из теста, рис и крупы, мясо и птица, рыба и морепродукты, овощи и бобовые, соусы и основы, выпечка и хлеб, десерты и напитки.Формат каждого рецепта одинаковый: время приготовления, выход, ингредиенты, шаги, хранение и заметка.Сборник подойдёт для домашней кухни: рецепты написаны кратко и понятно, а уровень остроты и набор специй легко регулировать под свой вкус.

© Смакова Н., 2026
© Автор, 2026

Наталья Смакова
Рецепты дунганской 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 поперчи-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.

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 поперчи-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.

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 поперчи-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.

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 поперчи-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 поперчи-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 поперчи-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.

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 поперчи-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.

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 поперчи-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.

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 поперчи-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.

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 поперчи-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.