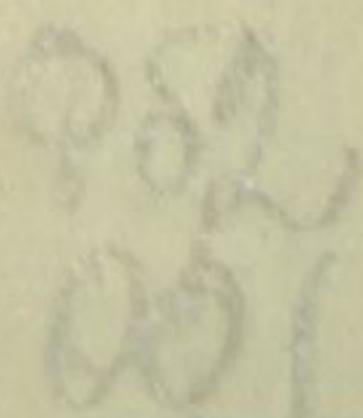


Г. ЦЫДЫНЖАПОВ Е.БАДУЕВА

# БУРЯТСКАЯ КУХНЯ

http://KulinarniyLaretz.ru  
Library



БУРЯТСКОЕ КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО



Климатические условия Забайкалья определили быт и соответственно кухню бурятского народа.

А это, в свою очередь, наложило отпечаток на содержание блюд. Они, как правило, высококалорийны и просты в изготавлении.

Предлагаемая рецептура блюд не претендует на законченное описание кулинарного искусства бурятского народа, сообщает наиболее известные блюда, дает краткую технологию их приготовления.



Бурятское книжное издательство, 1979 г.

# СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Автор этой книги народный артист СССР, лауреат Государственной премии СССР Гомбо Цыдынжапович Цыдынжапов. Пусть не удивляет вас это обстоятельство — знание кулинарии, умение приготовить вкусное блюдо дорогому гостю считалось делом достойным уважающего себя мужчины. Наиболее почитаемое блюдо — позы — в бурятской семье обычно приготавливают мужчины. В Бурятии есть подлинные мастера приготовления этого блюда. Один из них Г. Ц. Цыдынжапов. Не случайно, когда открывалось кафе «Дружба», где подают бурятские национальные блюда, составителем рецептуры этих блюд с удовольствием выступил Г. Ц. Цыдынжапов.

Книга могла быть полнее, но и в этом виде она очень нужна. Жизнь становится лучше и красивее, и далеко не безразлично что и как ставится на стол советского труженика. У всех народов принято относиться бережно и осторожно ко всему, что вынесено из глубины веков, ко всему целесообразному, полезному и здоровому.

В книге много внимания уделяется конине. Достойно пристального внимания то, что наши предки, имея в своем распоряжении пять видов животных, на зиму забивали на мясо именно коня, специально откормленного и подготовленного. Каким образом они эмпирически установили, что конь — животное однокамерное и лишенное желчного пузыря, обладает мясом, чрезвычайно легко усвоемым и с холестерином, практически безвредным для гипертоников? Конина — высокооцененное диетическое мясо.

Кулинария — народное достояние, выражение богатства национальной культуры. Книга по бурятской кулинарии, думается, будет полезной не только как пособие для приготовления бурятских блюд, но и как предмет размышлений для молодых умов относительно целесообразности всего, что вынесено народом из старины глубокой.

А. БАЛЬБУРОВ,  
народный писатель Бурятской  
АССР.

# ТОЛЬКО ИЗ МОЛОКА

Молочная пища, начиная с колыбели, сопутствует человеку в течение всей его жизни. Каждый народ имеет свои рецепты приготовления молочных блюд. У бурят пища из молока занимает особое место. Она довольно разнообразна, отличается высокой питательностью, прекрасными вкусовыми свойствами. К тому же, что очень важно, молочная пища чрезвычайно полезна для здоровья людей всех возрастов, относится к разряду диетических.

«Обыкновенно обилие молочной пищи у бурят наступает с начала весны, когда начнут телиться коровы», — писал в свое время известный бурятский этнограф М. Н. Хангалов.

Он же свидетельствует, что молочные продукты у бурят относились к тем блюдам, с которых начинался всякий праздничный прием. Как русские встречают гостей хлебом и солью, так буряты — молоком или другой молочной пищей. Обычай этот назывался «сагалха», т. е. буквально — побелиться, вернее, отведать угощение из белой еды (молока и молочных продуктов).

Бурятский писатель Африкан Бальбуров в кни-

ге «Двенадцать моих драгоценностей» пишет: «У бурят есть древний обычай: на стол гостю прежде всего ставят что-либо молочное, будь то сметана, сливки, будь просто молоко. С него начинается любое угощение. У нас чай пьют не иначе, как с молоком. Недаром говорится: «Чай с молоком — для друга!»

Исторический обычай этот, да и вообще приверженность бурят к молочной пище, спределила сама экономика хозяйства. Являясь исконными скотоводами, буряты, естественно, пользовались продуктами скотоводства.

Вполне понятно, время внесло свои поправки. Рецепты выработки ряда блюд переняты даже промышленностью. Большинство молочных блюд с успехом готовится в домашних условиях, притом круглый год, и пользуются они не меньшей популярностью, чем в прежние времена.

Итак, перечень блюд, приготовляемых из молока, нравомерно начать с такого блюда, как уураг, буквально — молозиво. Уураг особенно любим детьми.





## УУРАГ (МОЛОЗИВО)

Для его приготовления применяется молозиво второй и третьей дойки. (Молозиво — особый состав молока после отела коров в течение недели). Молозиво процеживается сквозь чистую марлю, к нему добавляется пшеничная мука, желательно грубого помола, и соль. Вся масса тщательно перемешивается, выливается в смазанную жиром сковородку или жаровню и ставится в духовку или русскую печь.

Через 30—45 минут масса пышно поднимается и покрывается румяной глянцевидной корочкой. После того, как масса хорошо пропечется, ее следует остудить. Блюдо готово, его можно подавать на стол.

Уураг хорош с топленым сливочным маслом к зеленому чаю с молоком.

На 1 литр молозива 200 г муки. Соль по вкусу

Готовится он обычно впрок, это один из народных способов консервации продукта.

Цельное молоко в эмалированной посуде доводится до кипения. Затем к нему добавляется моло- зиво. При дальнейшем кипячении образуется творожистый сгусток. Через марлю или волосяное сито масса тщательно процеживается, затем раскладывается на дощечках для сушки.

На 8—10 литров молока 150—200 г молозива. Получается 1 кг сухого продукта.

ЭЭЗГЭЙ



Хурууд — натуральный домашний сыр. Готовится следующим способом. Свежее цельное молоко в эмалированной посуде ставится в прохладное место. Через двое-трое суток оно обычно сквашивается, а на поверхности застаивается густая сметана. Сметана снимается, а из простокваси приготовляется домашний сыр, вкусный и питательный консервированный продукт.

Простокваша на медленном огне кипятится в продолжение пяти минут. Получившаяся творожная масса процеживается, затем раскладывается лепешками, прессуется с помощью деревянных дощечек и выставляется для сушки.

Из 10 литров молока получается около двух килограммов сметаны и три-четыре килограмма сыра.

### ХУРУУД (ДОМАШНИЙ СЫР).

Цельное молоко вскипятить, охладить до 25—30°, заквасить кислым молоком, поставить в теплое место. Образовавшийся плотный сгусток осторожно перенести на несколько слоев марли, дать стечь сыворотке. Затем его завернуть в марлю и положить под пресс на 5—6 часов, после чего полученный творог высушить в теплом месте (при температуре 35—40°). Продукт сохраняется долгое время (месяц и более).

На 1 л свежего молока 2 ст. ложки кислого молока.

## АЙРЫАН (СУХОЙ ТВОРОГ)





## УРМЭ (МОЛОЧНЫЕ ПЕНКИ)

Это одно из лучших молочных блюд.

Живописуя в романе «На утренней заре» улусное свадебное застолье, писатель Хоца Намсараев пишет: «В круг внесли на двух блюдах молочную пенку. Румяная и душистая, она дразнила аппетит гостей. Невеста со своими подругами стала раскладывать лакомство по тарелкам.

— Пенку! Пенку! — кричали гости, протягивая к тарелкам руки».

Технология приготовления урмэ достаточно проста. Свежее молоко (желательно в чугунном котле) кипятится на слабом огне в течение двадцати-тридцати минут, пока не появится пена. Затем ставится в прохладное место на 12 часов.

Через некоторое время на поверхности молока образуется слой пенок толщиной от 1,5 до 2 см. Толщина слоя зависит от жирности молока.

Пенку осторожно снимают березовыми лопаточками и сушат, если стоит теплое время года. Зимой ее замораживают. Сушеные или мороженые пенки нарезают в форме вафель или в любой другой форме и подают на стол.

Из десяти литров молока получается до килограмма урмэ. А куда идет оставшееся молоко? Оно употребляется для приготовления такого весьма распространенного и популярного продукта, как тараг.



## ТАРАГ

Особенно приятен холодный тараг, да еще заправленный сливками или свежим молоком в летнюю жару. Он хорошо утоляет жажду и одновременно насыщает. Обладает целями диетическими свойствами. Тараг всегда находил применение в качестве предварительного угощения для гостя, пока готовилась горячая еда.

Его вполне можно готовить в условиях города. После того, как сняты пенки (урмэ), молоко слегка подогревают, затем в него вливают закваску (гурэлгэ), т. е. небольшую чашечку тарага предыдущего приготовления. Если же закваски нет, ее можно приготовить. Достаточно перемешать немногого сметаны и ржаного хлеба — закваска готова.

Остается добавить закваску в молоко и поставить на сутки в теплое место. Прежде чем подать тараг на стол, надо хорошо его взболтать, добавляя, по желанию, сметану, сливки или свежее молоко. Особенno вкусен тараг из овечьего молока. Технология приготовления однотипна.

На один литр молока требуется для <sup>закваски</sup> 100 г сметаны и 100 г ржаного хлеба.

http://kulinarniylaretz.wpw/



Свежую сметану слегка прокипятить и в горячем виде подать на стол к различным мучным изделиям: к лепешкам, блинам или бурятским шаньгам. (Любители находят, что кипяченая сметана даже вкуснее топленого масла).

зөөхэй





## ШАНАН ЗӨӨХЭИ (САЛАМАТ)

Саламат — традиционное и любимое бурятское блюдо.

До того, как под влиянием русских буряты узнали хлебопашество, для приготовления саламата они использовали мучнистую массу из высушенных корней различных съедобных растений.

Готовят саламат обычно в чугунной посуде. Можно использовать и другую жаропрочную.

Считается, что в чугунном котле при варке саламата обильнее выступает масло.

Сметану кипятят на слабом огне, постоянно помешивая деревянной ложкой. Затем в нее начинают медленно подсыпать муку, при этом убыстряя

помешивание, в противном случае образуются комки, так же как при приготовлении, например, манной каши. Беспрерывное помешивание сказывается на выделении масла. Чем больше его выступает, тем лучше. Для этого подливают молоко или даже воду, разумеется, совсем немного. Для саламата лучше всего подходит ржаная мука грубого помола.

Блюдо считается готовым, когда на дне и по бокам посуды появится румяная корка и сама кашеобразная масса, вся пропитавшись маслом, перестанет прилипать к ложке. Это блюдо питательно и высококалорийно.

Саламат подается в пиалах или блюдцах.

На 6—8 человек — 1 кг сметаны, 1 стакан муки. Соль по вкусу.



## ХҮРЭНГЫН ТОЬОН (МАСЛО, СБИТОЕ ИЗ ПРОСТОКВАЩИ)

Цельное молоко ставят в прохладное место. Через двое-трое суток, когда оно полностью сквасится, снимают сливки. Затем простоквашу выливают в деревянную посуду высокой узкой формы, специально предназначенную для этой цели. Деревянной сбивалкой, непременной принадлежностью данной посуды, интенсивно взбивают простоквашу до образования белого пенистого масла. Масло из простокваси имеет кисловатый, но приятный вкус. Употребляют его для приготовления бутербродов.

После того, как снимается масло, остается эздэмэг (пахта).— Это довольно питательный жаждоутоляющий напиток. Прекрасно стимулирует пищеварение.



## АЙРАГ ИЛИ ХҮРЭНГЭ

Замечательный диетический напиток. Полезен при пониженной кислотности желудка. Хорошо утоляет жажду в жаркое время года.

Для его приготовления применяется ээдэмэг (пахта) или свежее снятое молоко.

В пахту, которая налита в специальную деревянную посуду, добавляется закваска, т. е. хурэнгэ прежнего употребления. Затем посуду закрывают крышкой и оставляют на 3—4 суток, чтобы произошло брожение. При этом необходимо регулярно помешивать деревянной мешалкой молочную массу. Когда на ее поверхности начнут выступать и лопаться мелкие пузырьки — считайте, что айраг созрел и готов к употреблению.

Айраг пьют, добавляя, по желанию, сметану, сливки и сахар.

По мере употребления в хурэнгэ можно добавлять в небольших количествах молоко или эдэмэг, затем взбалтывают его деревянной сбивалкой, чтобы оно длительное время сохраняло свои свойства и не слишком закисало.

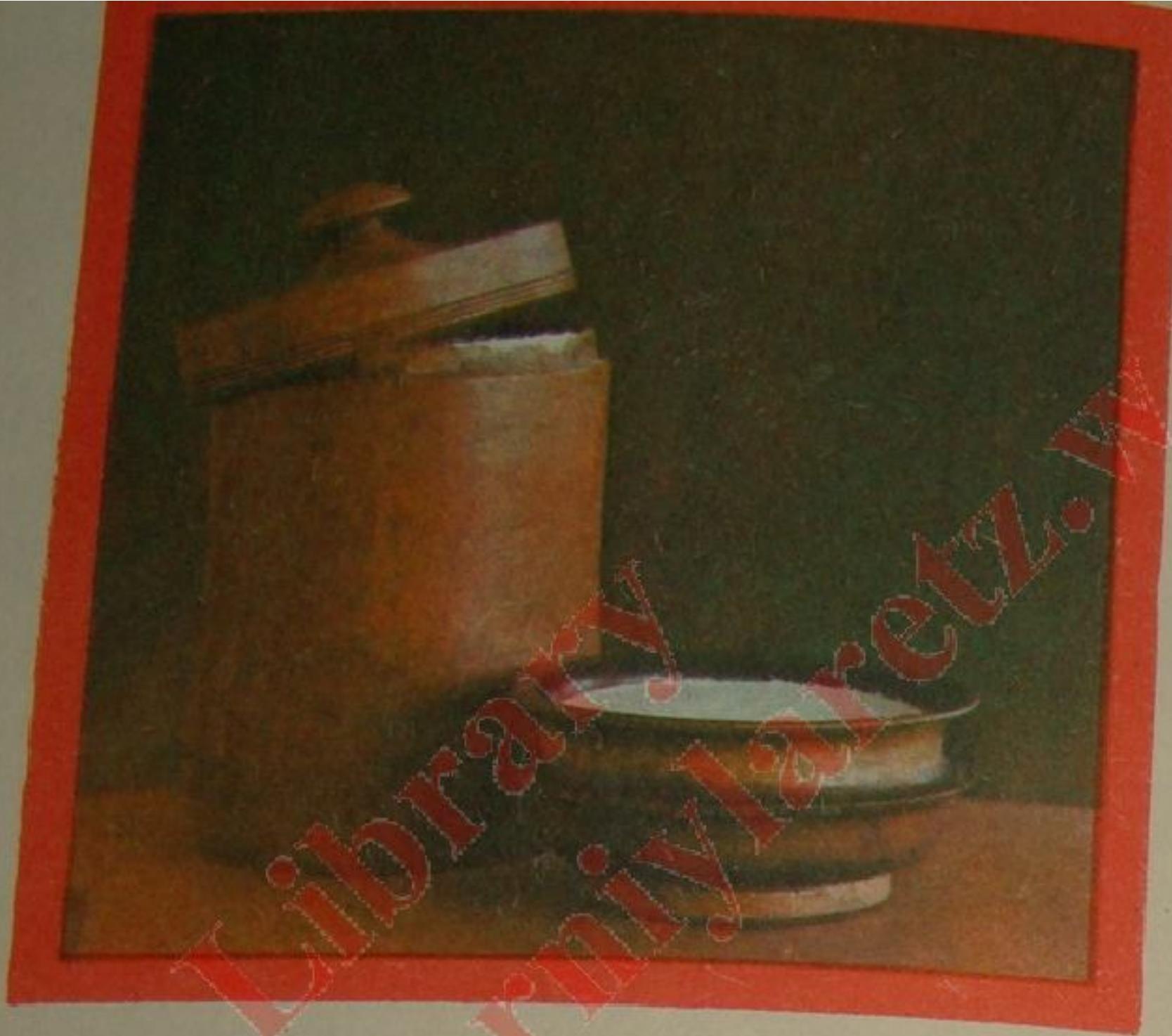


http://kulinarniylaretz.ru

После того как хурэнгэ (см. выше) простояло в течение трех-четырех суток и достаточно перебродило, можно перегонять. Хурэнгэ наливают в чугунный котел и, закрыв крышкой, кипятят около часа. Жидкость в виде пара бурно испаряется и выходит через отверстие в крышке котла, а творожистая масса—бозо—ссыпается. Охладив, массу помешают в полотняный мешочек и подвешивают, чтобы стекли остатки жидкости. Отделенное от жидкости густое белое вещество называется арсой. Из нее готовится ряд блюд

БОЗО





## АРСА

Сытный жаждоутоляющий напиток. В холодном виде он незаменим во время полевых и сенокосных работ. Очень вкусен, обладает определенными диетическими свойствами.

У бурятского писателя Жамсо Тумунова в романе «Степь проснулась» читаем такие строки:

«Почему не отдохнете? Идите к нам, попейте арсы, молока», — участливо обратилась Сэсэгма к старушке.

Приготавливается арса следующим образом. Берут 3 литра воды, 2 килограмма белого сгустка (арсы). После того, как их тщательно перемешали, добавляют 300 граммов пшеничной муки, лучше грубого помола. Снова перемешивают, чтобы полу-

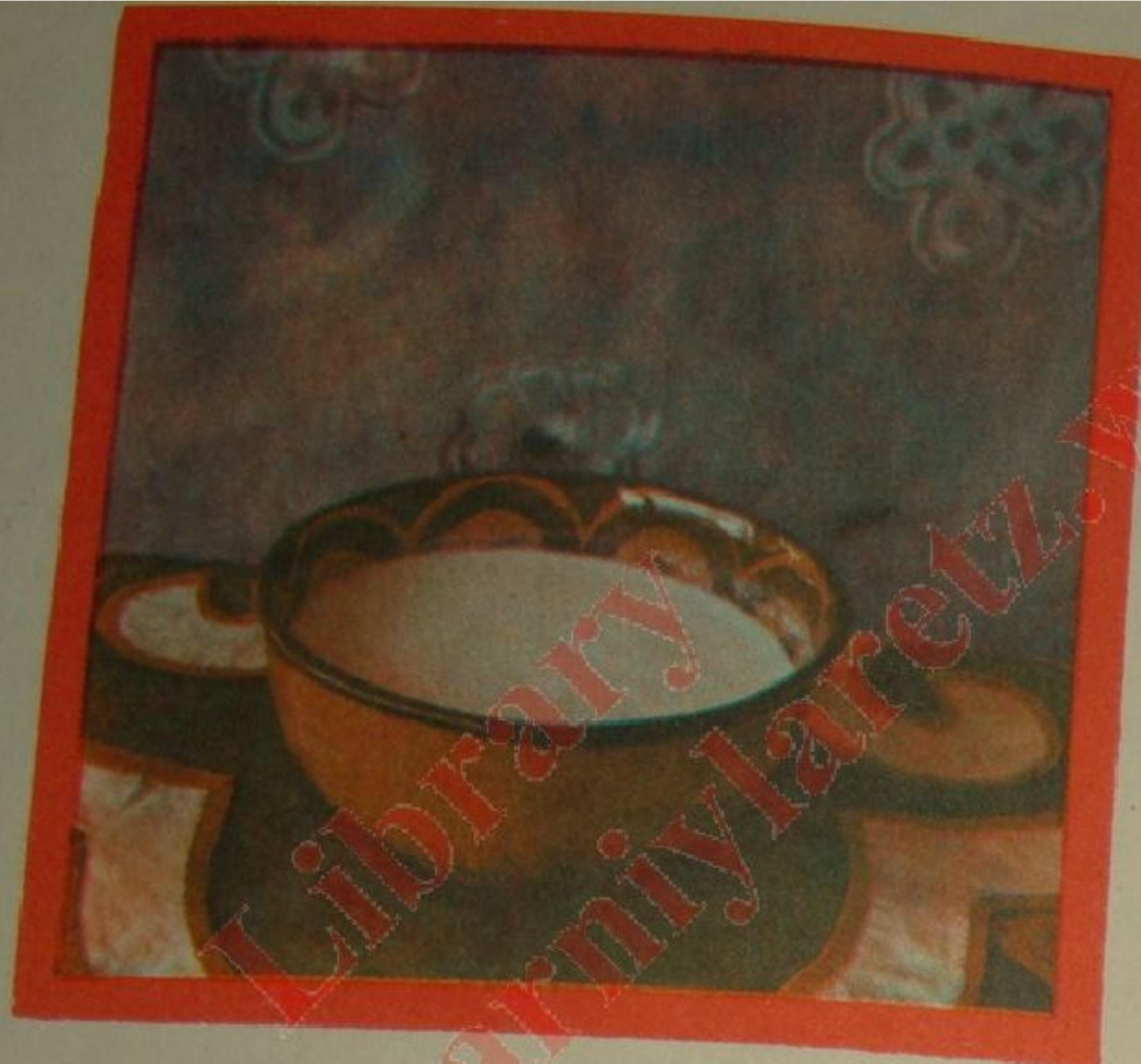
чилась совершенно однородная масса, варят, постоянно помешивая, 20—30 минут.

Перед употреблением заправляют сметаной или сливками. Пьют, по желанию, в горячем виде или охлажденным. Готовят арсу и с зерном.

Промытая, очищенная и провеянная пшеница поджаривается на сковородке или противне. Чтобы она не подгорела и равномерно поджарилась, ее постоянно помешивают деревянным скребком. Затем пшеницу толкуют в ступе, чтобы отделилась коттура. В то время, когда арса (см. вышеописанный рецепт) варится, в нее подсыпают немногого зерна и следят, чтобы оно не разварилось до кашеобразного состояния, чтобы зерно сохранило свою форму.

Есть еще один способ предварительной подготовки зерна. Зерно после промывки и очистки варят в мясном бульоне и засыпают в кипящую арсу.





## ХОЙМОГ

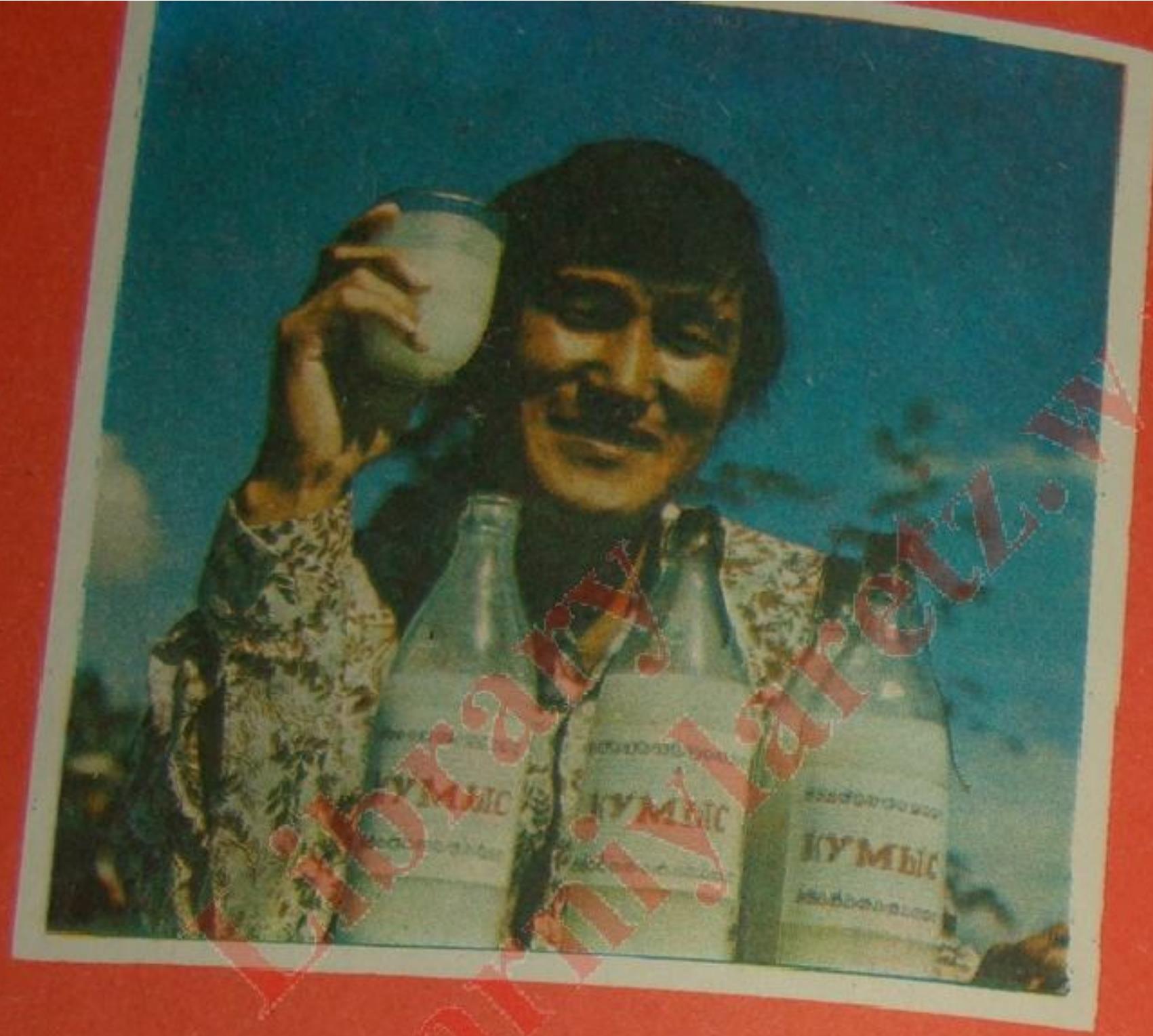
В теплое цельное молоко добавляют арсу в первоначальном виде, т. е. в виде густой творожистой массы (бозо). Затем тщательно вымешивают, по желанию и вкусу заправляют сметаной или сливками. На один стакан молока — 20 г бозо.

Взять восемь литров цельного молока, добавить в него 2 кг бозо (первоначального густого творожистого сгустка), хорошо вымешать. После этого кипятить в течение 1—1,5 часа, регулярно помешивая. Полученную массу положить в плотный по-лотняный мешочек и подвесить, чтобы стекла жидкость.

Затем массу выложить, отжать руками, разложить на дощечках, придав ей желаемую форму, и поставить на сушку. Айран очень питателен, долго сохраняется.

## БОЗЫН АИРЬАН

<http://kulinarniylibrary.ru>



## ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОБЫЛЬЕГО И ОВЕЧЬЕГО МОЛОКА

### СЭГЭЭ (КУМЫС)

Достоинства его общеизвестны. Прежде всего — прекрасное лечебное средство. Во-вторых, чудесный тонизирующий напиток. Высоки диетические и питательные свойства кумыса. Словом, он полезен во всех отношениях. Кроме того, кумыс относится к тем напиткам, которыми встречают почетного гостя. Высоко ценили его в старину. Необычайно широкой популярностью пользуется он и теперь. Технология его приготовления не сложна.

Три литра процеженного кобыльего молока наливают в пятилитровую бутыль и добавляют 500—600 граммов хорошо промытого изюма. После этого бутыль ставится на 3—4 суток в прохладное место. Таким образом, закваска для дальнейшего приготовления кумыса готова. Затем на три литра парного молока берут пол-литра готового кумыса, т. е. закваски, смешивают их. Через 3—4 суток получают лечебный диетический напиток — сэгээ (кумыс).

http://KulinarniyLaretz.wpw/





## БРЫНЗА

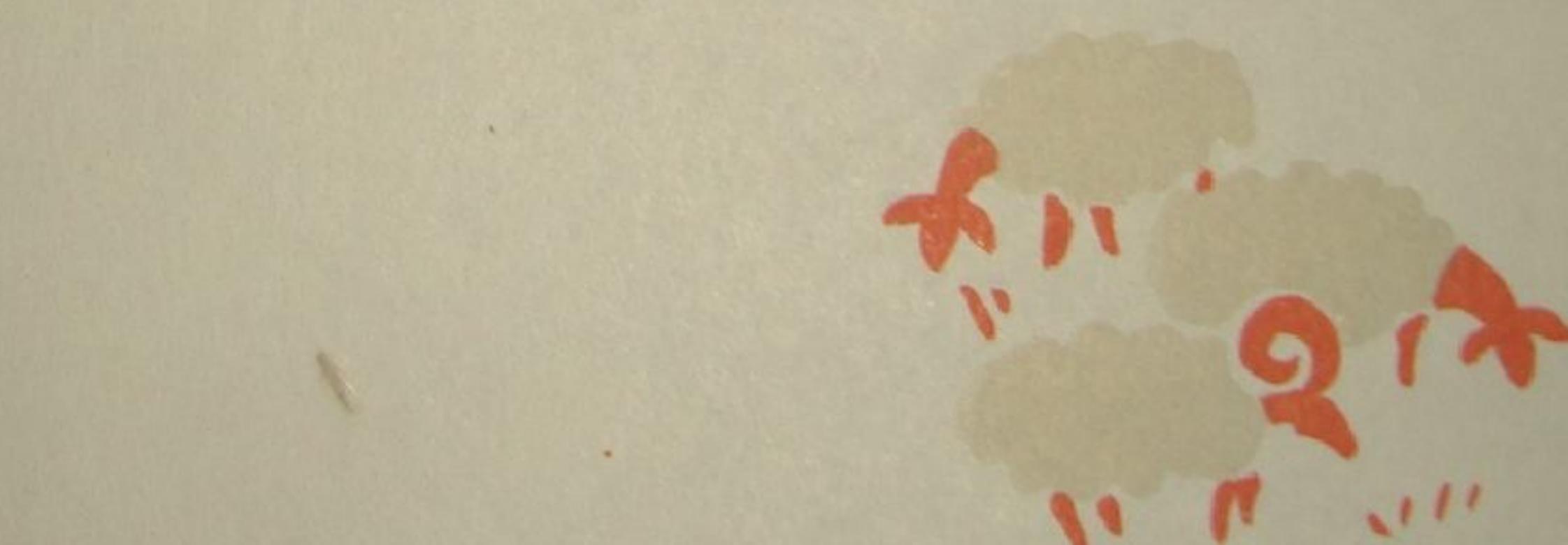
Как известно, широко распространенный и популярный у многих народов мира продукт. В бурятской национальной кухне брынза занимает видное место, хотя в последнее время ее изготовление сильно сократилось. На смену пришел промышленный сыр, в изобилии имеющийся в продаже. Однако брынза имеет свои достоинства, свой вкус и аромат.

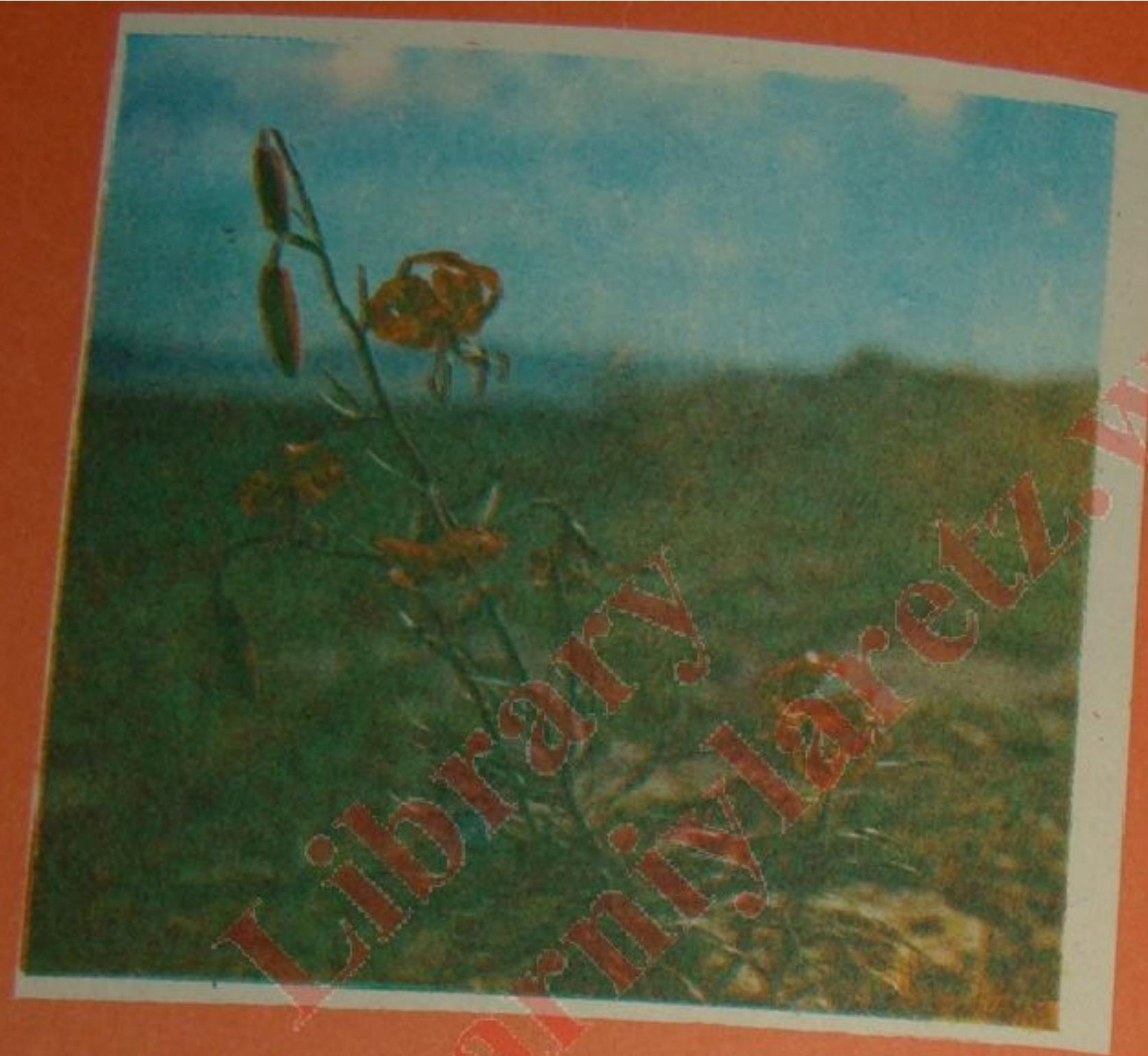
Сельские жители при желании вполне могут ее приготовить.

Готовится брынза из овечьего молока. Сначала свежее молоко надо вскипятить, а затем снять пенку. В теплое молоко добавить в качестве закваски айраг или бозо и кипятить еще 15—20 минут. По-

лучается творожистый сгусток, который после охлаждения перекладывается в чистый холщовый мешочек, чтобы стекла жидкость. Затем массу вынимают, солят в пределах допустимого, кладут под пресс, т. е. между двумя ровными досками, специально для этого подготовленными. Сверху ставится небольшой груз. Спрессованную массу необходимо разрезать и слегка подсушить.

На один литр овечьего молока — 20 г айрага или бозо.





## БЛЮДА ИЗ САРАНЫ

Бурятская национальная кухня знает ряд способов приготовления блюд из клубней сараны, дикорастущего растения, а также плодов дикой яблони.

Опишем некоторые из них.



## ТИБЬЭН (ТУШЕНАЯ САРАНА)

Готовится это блюдо, довольно вкусное и питательное, из субэ и сараны.

Субэ — это маслянистая беловатая жидкость, которая остается после вытапливания сливочного масла. Топленое масло сливается, а в субэ кладут очищенные и промытые клубни сараны и варят примерно 40—45 минут, пока не образуется однородная густая масса. Затем ее охлаждают, нарезают ломтиками и подают на стол.

На сто граммов субэ — 200 г клубней сараны.



## МОЙЬОСИ ШАНАЬАН ТИБЬЭН (ЧЕРЕМУХА С САРАНОЙ)

Промытые и очищенные клубни сараны варят в цельном молоке до распадения долек. Затем добавляют молотую черемуху. Сахар кладут по вкусу. Хорошо вымешав, массу варят 15—20 минут. Блюдо готово. Предварительно охладив, можно подавать на стол.

Плоды дикой яблони очищают от кожицы, се-  
мян, затем в сливках варят до полного разварива-  
ния. Добавляют сахар и кушанье готово.

Молочные блюда в бурятской национальной  
кухне и их производные не ограничиваются выше-  
указанными. Мы предложили основные, те, кото-  
рые распространены в местностях, населенных бу-  
рятами. В разных аймаках названия некоторых  
блюд могут отличаться, могут быть отклонения и  
от рецептов, предложенных в данной книге. Одна-  
ко во всех случаях кушанья и напитки из моло-  
ка высококалорийны и хорошо усваиваются орга-  
низмом. Приготовление их несложно и вполне до-  
ступно хозяйкам как в городе, так и на селе, и,  
конечно, на предприятиях общественного питания.

## УЛЭЭЗО (ЯБЛОКИ В СЛИВКАХ)

В заключение предлагаем способ приготовления бурятского чая, ибо, во-первых, молоко входит в него неотъемлемой составной частью, во-вторых, без него, т. е. без чая, невозможно представить себе нашу национальную кухню, быт бурята, его гостеприимный дом, где всегда открыта дверь для друзей, знакомых, словом, для всех, кто пришел открытым сердцем.

Library  
KulinarniyLaretz

## НОГООН САЙ (ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ)

В холодную воду засыпают измельченный зеленый чай из брикета и кипятят, помешивая для удаления горького привкуса. Вливают молока и снова кипятят, непрерывно помешивая, в продолжение 5—7 минут. Некоторые любители зеленого чая пьют его слегка подсоленным.

К нему подают топленое масло и бурятские шаньги.

Зеленый чай оказывает на организм человека благотворное действие. Он содержит от 12 до 18,6 процента дубильных веществ, около 1,5 процента кофеина.

На три литра воды — 200 г зеленого чая, 1,5—2 литра молока.

Зеленый чай и горячие бурятские шаньги с топленым маслом, безусловно, чудесное угощенье. Приступая к выпечке шанег, замешивают дрожжевое тесто на кислом молоке, дают расстойку. Затем созревшее тесто разделяют на круглые лепешки толщиной примерно 2 см. Смазывают их сверху густой сметаной, делают надрезы и помещают на противнях в русскую печь или в жарочный шкаф. Готовность можно определить по золотистой корочке, крутым сдобным бокам, цвета хорошо выпеченной булки, и восхитительному запаху горячего хлеба.

## БУРЯТСКИЕ ШАНЬГИ



# ВСЕ ИЗ МЯСА

Знатоки, хорошо разбирающиеся в кулинарии, неизменно отмечают высокие достоинства бурятской национальной кухни. Особенно ценят они мясные блюда. Бухлар, позы, убсун, хирмаса, орёомог, хинмэ, кровяная колбаса... Приготовленные умело, любовно, с соблюдением традиционных рецептов, они удовлетворяют всем требованиям гостеприимного стола, отвечают самым изысканным вкусам.

Небезынтересно здесь сказать, что по традиции, а она, как известно, складывалась на основе особенностей натурального скотоводческого хозяйства, в каждый сезон года употреблялось в пищу мясо сугубо определенного вида животного. В сельской местности этот порядок сохранился и поныне. Летом предпочтение отдается молодому барашку, ближе к зиме — конине, зимой — говядине. Мясо же диких зверей добывалось только осенью.

Искусные скотоводы, буряты владеют секретами откорма животных, предназначенных на забой, великолепно знают их анатомию, разделяют туши строго по частям, редко прибегая к топору.

Каждая часть туши, каждый элемент субпродуктов употребляется на приготовление определенного вида блюда, часто называемые их именем.

Писатель Даширабдан Батожабай в своем романе «Похищенное счастье» дает чисто гоголевское описание праздничного бурятского стола:

«В желтых лакированных чашках на низеньких столиках дымилась лашша, в больших фарфоровых тарелках лежали колбасы из мясного фарша с мозгами, из конского сала с печенью, из сараны и сухой черемухи, сваренной в сливках, высился груды сушеной пенки...»

Говорят, Англия — единственная страна, где согласно легенде жареная говядина была возведена в ранг пищи аристократов. В 1617 году бедро быка было даже «посвящено в рыцари». В бурятской же национальной кухне мясо и мясные блюда — основной и обычный продукт питания. С ростом материального уровня жизни трудящихся жареная говядина или баранина, или другое какое-либо блюдо из мяса заняли на столе трудящихся прочное место.

Знакомство с ними начнем, пожалуй, с такого блюда, как бухлер. Без него редко обходится обед или ужин в бурятской семье. Бухлер повсеместно готовится сейчас в столовых и ресторанах. Приготовить его несложно, зато блюдо это сытно, вкусно и питательно.

РЕЦЕПТЫ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ  
БЛЮД ИЗ БАРАНИНЫ

http://  
library



## БУХЛЕР (БАРАНИНА В БУЛЬОНЕ)

Взять разруб из передней части туши. Нарубить вместе с костями на кусочки примерно граммов по сто. Положить их в кастрюлю в количестве, соответствующем составу семьи или числу приглашенных гостей, залить холодной водой. Затем опустить надрезанную головку репчатого лука, а еще лучше дикий сушеный лук.

Варить на несильном огне 35—40 минут, неоднократно помешивая и снимая пену. Соль класть по вкусу, сразу после закипания.

Прежде чем снять кастрюлю с огня, добавить в бульон лавровый лист и перец. Перед подачей на стол заправить его репчатым луком, нарезанным соломкой, или диким луком, мелко нацинкованным петрушкой или укропом.

На 4 человека — 1 кг баранины, 1—2 головки лука, соль, перец, лавровый лист.



## СУП-ЛАПША ПО-БУРЯТСКИ

~~Мякоть баранины нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на плиту.~~

Для приготовления лапши тесто замешивается на яйцах, затем раскатывается толщиной 2—3 мм, свертывается в рулет и нарезается. Чтобы сочень не слипался, делают мучной подпыл. Затем лапша опускается в кипящий бульон и варится 15—20 минут, пока не начнет всплывать на поверхность. При варке постоянно снимать пену.

Второй рецепт: отварить кости и в костный бульон опустить лапшу, мясо, нарезанное соломкой.

На одну порцию — 100—150 г баранины, 45 г лапши. Соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Хорошо очищенные и промытые бараньи брюшины, тонкие и толстую кишку, легкие, внутренний жир нарезать тонкими полосками длиной 5—6 см, положить в посуду, залить холодной водой и поставить на сгонь. Варить 20—30 минут. Затем посолить, поперчить и опустить домашнюю лапшу. В конце варки добавить толченый чеснок.

На 5—6 человек — брюшины 300 г, тонких кишок — 200 г, легких — 150 г, толстой кишку — 200 г, внутреннего жира — 100 г, 4 зубчика чеснока, соль, перец. Лапша домашняя — 200—250 г. Раскладка для лапши — муки 250 г, 1 яйцо, 40 г воды, соль.

## КИРМАСА (СУЛЬЯ ИЗ ВНУТРЕННОСТЕЙ)



## ТӨӨЛЭИ

«Юноши и девушки сели на коней, и, окружив невесту, тронулись в путь. В доме Доржи и во дворе разносили гуляющим на свадьбе мясные блюда, ставили бараки головы перед самыми почетными гостями...»

«На утренней заре»

Х. Намсараев.

Это блюдо подается уважаемому гостю. Слово это происходит от словосочетания тулын дээжэ, что означает первенец приплода.

Баранью голову остригают, палят до золотистого цвета, тщательно чистят и моют. Затем, отделив челюсти и язык, варят в подсоленной воде до размягчения кожи.

Подают на блюде, обложив с обеих сторон ребрами с мякотью, сделав на лбу треугольный надрез, и обязательно носиком к гостю.

Угощение это чисто символическое, означающее высокую степень уважения к почетному лицу.



http://laretz-kulinarniy.narod.ru



## ДАЛА

Лопатка разделяется на три части: дала — собственно лопатка, атхаал — локтевая часть, харти — лучевая часть.

Для приготовления данного блюда берется лопатка и отделяется от хрящей. Затем ее моют, кладут в кастрюлю с водой вместе с двумя-тремя позвонками и ребрами. После того, как вода закипит, снимают пену, солят, добавляют мелко нарезанный лук, варят до готовности.

Процесс варки длится около часа. Если при надрезе мясистой части лопатки покажется сок светлого цвета, то считается, что блюдо готово. Кладут в него специи, а потом снимают с огня.

Лопatkой вместе с позвонками и ребрами угождают почетного гостя. Бульон с мелко накрошенным луком, укропом, петрушкой подается в чашках или пиалах.

Атхаал и харти — локтевая и лучевая части передней ноги барана — отвариваются точно таким же способом, что и дала (лопатка). Подаются на стол также вместе с позвонками и ребрами. Согласно обычаю, предназначаются они юношам.



По хрящам отделить грудинку от ребер, промыть, залить водой. Варить целиком, добавив соль, лук и специи по вкусу.

Готовят грудинку и другим способом. При домашнем забое грудинку оставляют с кожей. Шерсть с нее предварительно опаливается. Затем грудинка варится, как и в первом случае. Прожаренный золотистый верх весь в жиру с особым ароматом, слой сала, затем мяса, хряща, затем снова мяса и сала — весьма привлекательное блюдо.

Убсуун (грудинка отварная) является почетным угощением. Кладут ее на широкую тарелку вместе с можно сэмгэн (бедренная кость) в букете шейных позвонков

## УБСУУН

<http://kulinarniy.laretz.w.pw/>



Блюдо это, безусловно, весьма колоритное, чрезвычайно вкусное и почитаемое.

Грудинка опаляется, тщательно чистится, моется. Затем мякоть, собственно слой жира и мяса с опаленной кожей, срезается с кости. На коже делают неглубокие надрезы, солят, перчат и жарят на углях на вертеле до готовности. Грудинка покрывается хрустящей корочкой золотистого цвета. Для смягчения грудинку слегка маринуют лимонным соком или разведенной лимонной кислотой.

Подается в холодном виде с овощным гарниром.

ШАРААН УБСУУН - ХЭРЬЭН  
(ГРУДИНКА, ЖАРЕННАЯ НА УГЛЯХ)





### УУСА

Крестец отваривается вместе с позвонками поясничной части. В кипящий бульон кладут лук, соль и специи, снимают пену. Варить около 1—1,5 часа. Готовность узнают, прокалывая мясо поварской иглой. Если сок выступает светлый, то блюдо готово к употреблению.

Подают на стол, оформив букетом из отварных позвонков. Бульон наливается в пиалы или чашки. (На снимке: ууса оформлен орёомогом).

Бедренная и берцовая части задней ноги, а также подвздошная кость с мякотью отвариваются также как ууса и подаются в букете позвонков грудной части баранины.

МОЖО ШАГАЙТА, НҮҮЖЭ



Оригинальное и чрезвычайно вкусное блюдо. Называется оно орёлон ьохор нюрган.

Поясничную часть отделяют от кости, солят, перчат, обкладывают репчатым луком и затем заворачивают в виде рулета. Кладут в подсоленную воду и отваривают до полуготовности. После этого обертывают внутренним жиром бааранины и, медленно поворачивая, обжаривают на горячих углях до появления румяной корочки. Проколов поварской иглой и обнаружив светлый сок, убеждаются в готовности блюда.

Блюдо оформляется зеленым луком, соленой черемшой и другими овощами.

Мякоть поясничной части целиком, 300 г внутреннего жира, 240 г зеленого лука, две головки репчатого лука, 100 г соленой черемши. Соль и перец по вкусу.

## ОРЕОН ЬОХОР НЮРГАН (РУЛЕТ ИЗ БАРАНИНЫ)





## БУУЗА (ПОЗЫ)

Широко известное, популярное и любимое блюдо. Позы привлекательны по внешнему виду, отменны по вкусу, могут украсить любой стол.

Баранью мякоть моют, рубят секачом в деревянном корытце или пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Добавляют мелко нарезанный внутренний жир, репчатый лук, соль, специи, просеянную пшеничную муку, воду. Тщательно вымешивают.

Тесто готовится как для домашней лапши. Раскатав его в круглый жгут толщиной с большой палец, нарезают на небольшие в 2—4 см брускочки, которые превращают в тонкие кружки.

пывают, оставляя небольшое отверстие для выхода пара. Позы варят на пару в течение 18—20 минут. Готовность можно узнать по светлому соку.

Позы готовят не только из баранины, с успехом применяются говядина и конина со свининой. Способ приготовления точно такой же.

На 4—5 человек — мяса 850 г, жира внутреннего или жирной свинины 220 г, 3 головки репчатого лука, соль, перец по вкусу. Муки пшеничной — одна столовая ложка (для связки сока в фарше), воды 130 г.

Для теста — муки 350 г (два стакана), 2—3 яйца, соль. Если брать 2 яйца, то воды 60 г. На 3 яйца — 20—30 г воды. На одну позу идет обычно 20 г теста и 50 г фарша.

http://kulinarniy.laretz.w.pw/





## ХҮШҮҮР (МЯСНЫЕ ГРУШИ)

~~Фарш и тесто для хушура готовят так же, как и для поз,~~ только в фарш добавляется чуть побольше воды.

Тесто раскатывают на тонкие круглые лепешки, на них укладывают фарш, края защипывают так, что изделия получают форму груши.

Хушуур опускают в кипящий жир и держат до образования бледно-желтой корочки. Если груши готовы для употребления, то при проколе вытекает светлый жир.

На 4—5 человек норма составных частей мяса, муки и других компонентов такая же, как при приготовлении поз.

Технология приготовления фарша и теста ~~точно~~  
такая же, как при приготовлении поз.  
На тонко раскатанную лепешку весом 30 г ук-  
ладывают 75 г фарша (столовую ложку), защищива-  
ют края, оставляя в середине отверстие.  
Жарят беляши на сковороде.

ШАРВИН (ПРЕСНЫЕ БЕЛЯШИ)

<http://kulinarniylaretz.ru>





### ПЕЛЬМЕНИ «БАРГЖА» (ЧО-БАРГУЗИНСКИ)

Мякоть баранины вместе с внутренним жиром пропускают через мясорубку с крупной решеткой или секут в деревянном корытце, добавляют мелко нацинкованный репчатый лук, чеснок, муку, воду, соль, перец и хорошо вымешивают. Иногда для аромата добавляют мелкотолченый анис. Фарш для пельменей готов.

Затем готовят тесто. Технология такая же, как при приготовлении домашней лапши. Тесто раскатывают тонким слоем и вырезают круги, чуть больше чем на обычные пельмени. На них укладывают фарш и защищают края внутрь. Получаются они грушевидной формы с затейливым рисунком в месте зашивания.

Теперь остается их отварить в кипящей подсоленной воде или мясном бульоне примерно 20—25 минут, выбрать, заправить топленым маслом и подать на стол. В зимнее время пельмени готовят впрок, замораживая на холода.

Называются они баргузинскими потому, что по размеру значительно крупнее обычных сибирских, имеют грушевидную форму и затейливый рисунок по углам.

На 5 человек — для фарша: 400 г мяса, 100—120 г внутреннего жира, 1 головка репчатого лука, 2—3 дольки чеснока, одна столовая ложка муки, полстакана воды.

Для теста: 330 г муки, 1 яйцо, полстакана воды. Соль по вкусу.





## БЛЮДА ИЗ БАРАНЬИХ СУБПРОДУКТОВ

Национальная кухня многих народов знает немало ценных блюд из субпродуктов домашних животных. Виды их, способы приготовления, особенно названия, естественно, разнятся, хотя в основе всегда лежат общие принципы. В бурятской кухне изделия из субпродуктов занимают видное место, пользуются большой популярностью. Здесь проявилась большая изобретательность, чем в приготовлении блюд из мяса. Особо любимыми являются блюда из свежей крови.



## ХОТЫН ШУЪАН (КРОВЯНАЯ КОЛБАСА)

Берется около литра свежей бараньей крови. В нее вливается полстакана молока, сырого или кипяченого. Кровь приобретает темно-розовый цвет. Затем добавляется 100—150 г жира-сырца, две мелко нарезанные головки лука, перец, соль.

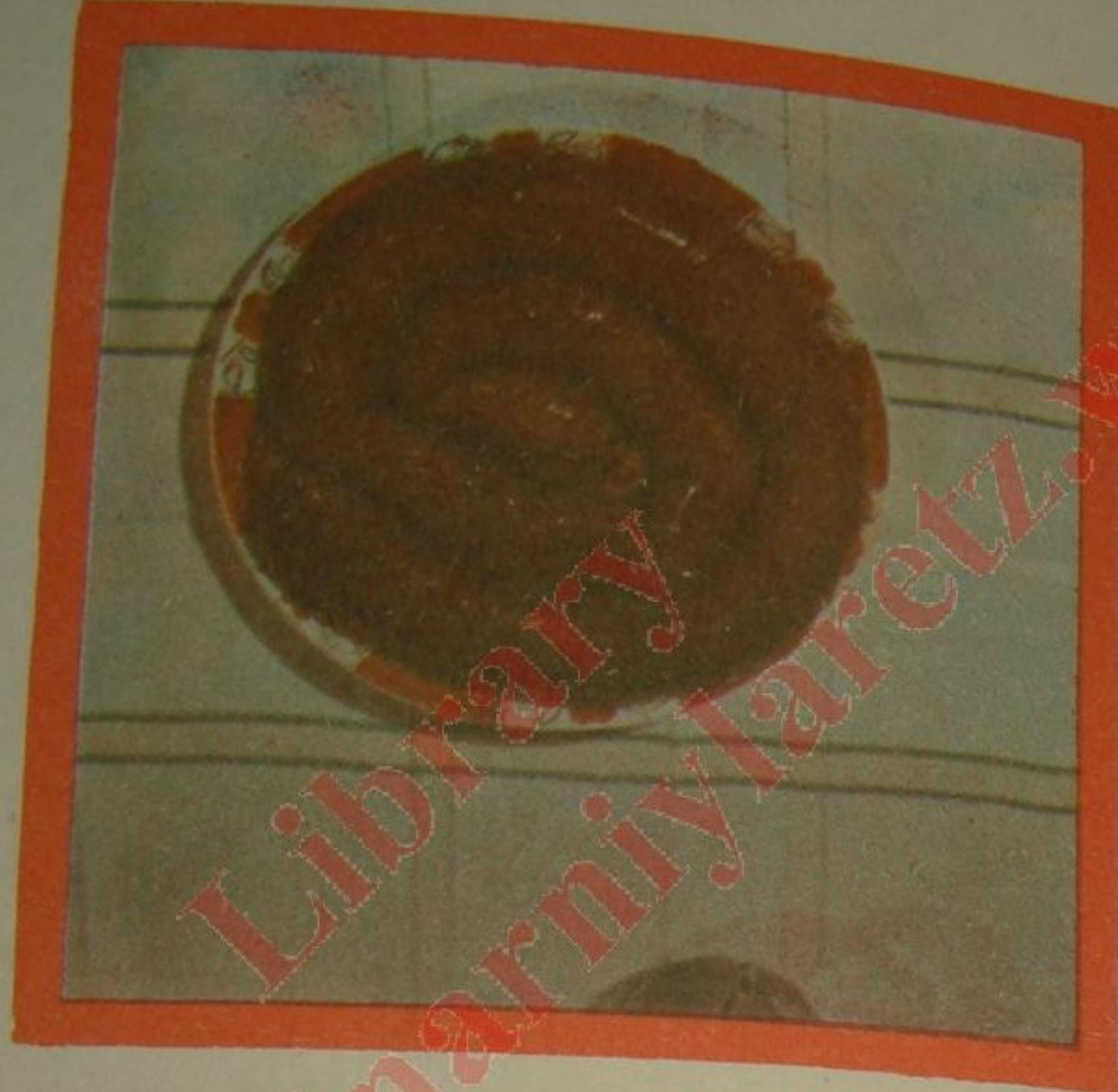
Хорошо смешав, кровь наливают в тщательно промытый бараний желудок. Горловина желудка, собранная в узел, протыкается заостренной березовой палочкой и плотно обертывается пленочным жиром и перематывается тонкой кишкой, чтобы исключить вытекание его содержимого.

Перед тем как подавать на стол центральное

блюдо праздничного стола, кровяную колбасу, опускают в подсоленную кипящую воду. Варится около 30—40 минут. В течение этого времени его следует несколько раз бережно перевернуть. Готовность проверяется путем осторожного протыкания тонкой палочкой или иглой: если на месте прокола появляется светлая жидкость, то можно вынимать его и, не давая остудиться, подавать на стол. Подают его в букете отваренных бараньих почек, печени, сердца, орёомога.

http://kulinarniy.laretz.wpw/





## ХОТОРГОИН ШУЬАН (КРОВЯНАЯ КОЛБАСА)

Баранью кровь, подготовив точно так же, как это описано выше, вливают в тщательно промытую двенадцатиперстную кишку и перевязывают. Затем опускают в подсоленную кипящую воду и варят около получаса. Готовность проверяют надавливанием пальцем или тонкой заостренной палочкой. Если слышится хруст или выделяется светлая жидкость, то колбаса готова. Подают на стол в горячем виде.

\* \* \*

Подготовив свежую кровь вышеописанным способом, заливают ее в тонкую кишку. Сама по себе тонкая кишка у овец и коз имеет спиралевидную форму, т. е. завиток кишок, скрепленных между со-

бой жиром. Отсюда вытекает два вида приготовления некоторой шуңан. В одном случае естественная спиралевидная форма сохраняется при обработке кишок. Заполненная кровью и сваренная, колбаска в форме спирали выглядит весьма аппетитно на блюде. В другом случае кишки разматываются, разрезаются на отдельные части, заливаются кровью и варятся. Срок варки минимальный. Получаются миниатюрные, чрезвычайно вкусные колбаски.

Не лишне отметить, бурятский способ приготовления крови выгодно отличается от некоторых других. При этом во всех случаях получаются очень вкусные и питательные блюда. Хорошо приготовленные, они являются украшением стола.





## ЭРЕЭЛЖЭ (ПЕЧЕНОЧНО-КРОВЯНАЯ КОЛБАСА ИЛИ ЗЕЛЬЦ)

После слива жидкой части крови всегда остаются сгустки, т. е. свернувшаяся кровь. Сгустки разминают, добавляют в измельченном виде печень, внутренний и надпочечный жир, десять капель трехпроцентного уксуса, молоко, мелко толченый чеснок или репчатый лук, соль. Этой массой набивают хорошо промытую толстую кишку и перевязывают с двух сторон. Варят в подсоленной воде около часа.

Состав колбасы примерно такой: 30 см толстой кишки, 500—600 г крови, 250—300 г печени, 100 г внутреннего и надпочечного жира, полстакана молока, два-три зубчика чеснока, одна головка репчатого лука, перец, соль по вкусу.

Хорошо очищенные и промытые брюшину, легкие, внутренний пленочный жир, диафрагму разрезают на длинные полоски шириной 1,5—2 см, переплетают вместе с тонкой кишкой. Получается подобие женской косы. Обычно делают несколько плетенок. Каждая должна быть длиной около 25—30 см. Впрочем, это дело самой хозяйки.

Варят орёомог в бульоне или подсоленной воде. Можно также запекать в горячей золе, предварительно обернув в бересту или плотную бумагу. Некоторые жарят его даже как шашлык.

На 10 человек — брюшины 400 г, сальника 150 г, легких 150 г, диафрагмы 150 г, тонких кишок 2 м. Соль, перец по вкусу.

### ОРЕОМОГ (ЗАКРУТКА)

Потроха (брюшина, кишki тонкие, легкие, внутренний жир) измельчают секачом или пропускают через мясорубку, добавляют мелко нарезанный лук, чеснок, перец, соль, обжаривают на сливочном масле в закрытой посуде.

Подается как второе блюдо.

На 6 человек — брюшины 400 г, тонких кишок 2 м, сальника 150 г, легких 100 г, лук, чеснок, перец, соль.

ДАМБАР  
(КАРЕНЫЕ СУБПРОДУКТЫ)



Хорошо вымытые брюшину, легкие, сердце, диафрагму, сальник нарезать полосками шириной 1,5—2 см, обвязать тонкими кишками, набить в хошхоног (прямую кишку). Варить, как и орёомог, в подсоленном бульоне или воде около часа.

Подается в букете кровяной колбасы, позвонков.

На 6 человек — хошхоног 180 г, сальника 150 г, столько же легких и сердца, брюшины 120 г, тонких кишок 2 м. Соль, перец.

тэРХЭНСЭГ



Бараний рубец (с шахматным рисунком)  
«книжку» тщательно вымыть и вывернуть. Затем  
приготовить фарш из окороков. Мясо секут в де-  
ревянном корытце, минут пять маринуют в трех-  
процентным уксусом, добавляют муку, воду, мелко  
нашинкованный и слегка пропассированный лук,  
перчат, солят. Фарш хорошо вымешивают и после  
этого заполняют им рубец и «книжку», зашивают  
шелковой ниткой. Варят в подсоленной воде на  
слабом огне 1—1,5 часа. Затем сельтисон ставят  
под пресс. После охлаждения нарезают тонкими  
ломтиками и подают на тарелочке, оформив зеле-  
ним луком.

Состав: брюшина-рубец, 1 кг мяса, столовая лож-  
ка муки, 20 г сливочного масла, 2 головки лука,  
50 г воды. Перец, соль по вкусу.

## БАРХИНСАГ (СЕЛЬТИСОН ПО-БУРЯТСКИ)





## БУГАБША (ПЕЧЕНЬ В «РУБАШКЕ»)

~~Очистить~~ печень от пленок, помыть, нарезать пластиками овальной формы толщиной примерно в 1 см, посолить, поперчить и обжарить до полуготовности. Затем обсыпать слегка пассированным или сырым измельченным луком, обвернуть пленочным жиром и жарить до готовности на сковороде минут пятнадцать, до образования румяной хрустящей корочки.

Жарят его и на углях, проткнув шпажками.

На 1 кг печени — 0,8 кг пленочного жира, 3 головки репчатого лука, соль и перец по вкусу.

Почки хорошо промывают, разрезают не до конца на две части, бланшируют, слегка проваривают для удаления специфического запаха, солят, перчат и обжаривают на сливочном масле вместе с луком.

Когда почки обжарятся, в место разреза закладывают мелко рубленный и обжаренный репчатый лук, толченый чеснок и обе половинки укладываются в виде раковин. Подают к столу с зеленым луком.

На одну почку — четверть головки репчатого лука, долька чеснока, 25 г сливочного масла. Соль и перец по вкусу.

## ҮОНГИНОТОЙ ШАРАЬАН БӨӨРЭ (ФАРШИРОВАННЫЕ ПОЧКИ)

<http://laretz-kulinarniy.ru>



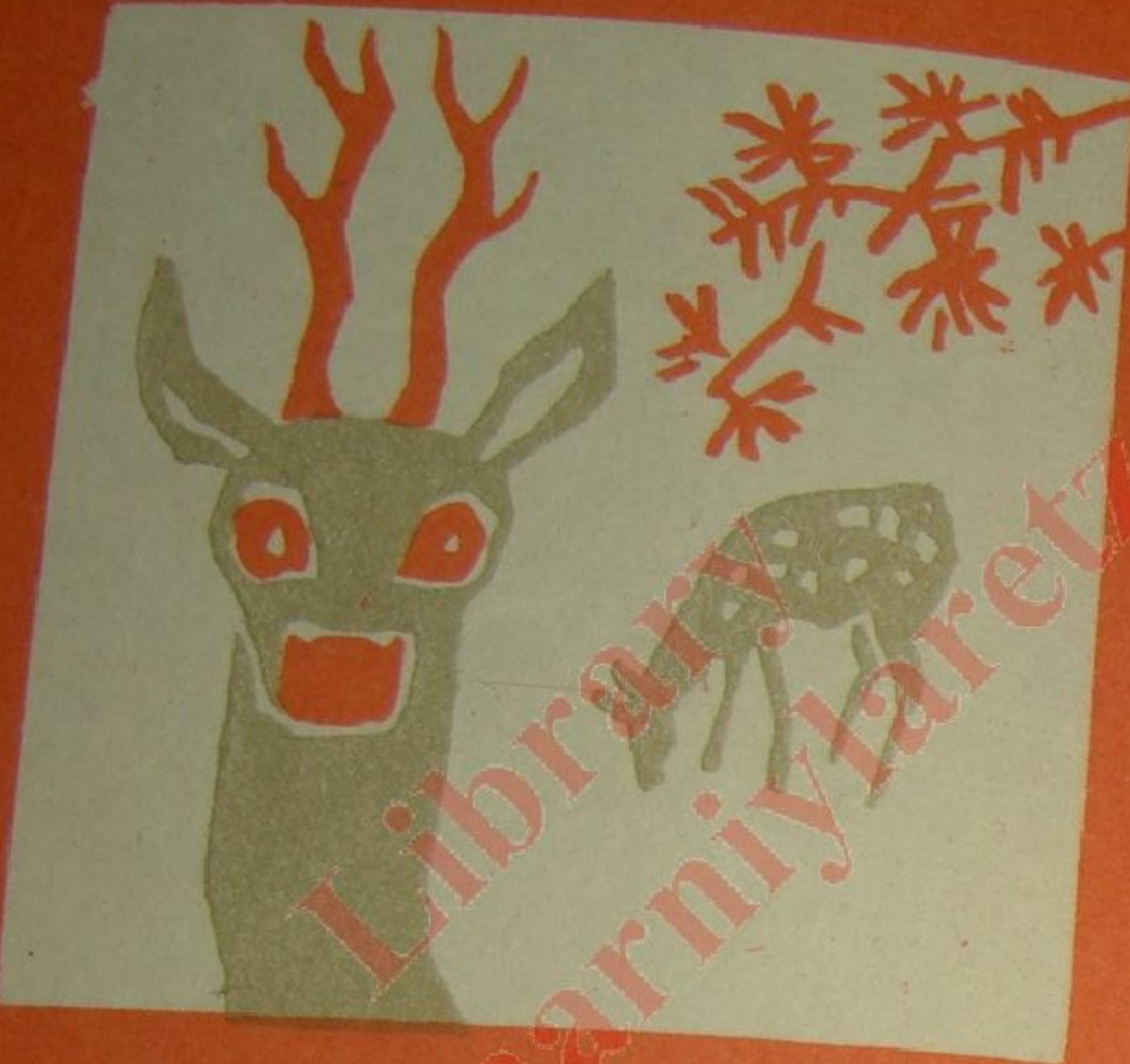
Легкие отделяют от трахеи, хорошо промывают и проваривают в подсоленной воде до полуготовности. Затем нарезают на прямоугольные пластинки толщиной 4—5 мм, солят, перчат, посыпают мукой и жарят на сливочном масле с репчатым луком. Перед окончанием жарки посыпают толченым чесноком.

Подают как второе блюдо.

На 3 человека — легких 300 г, масла сливочного 50 г, муки 10 г, 2 головки лука, 2 дольки чеснока, соль, перец.

### ШАРАН УУШХА (КАРЕНЫЕ ЛЕГКИЕ)





## БЛЮДА ИЗ МЯСА ДИКОЙ КОЗЫ

~~http://kulinarniylibrary.ru~~  
Бурятская кухня знает ряд способов приготовления вкусных блюд из мяса диких копытных зверей. Охота на них была строго регламентирована, добывали их только поздней осенью и в начале зимы.

Опишем несколько блюд из мяса дикой козы.

Перед варкой мясо хорошо вымочить для удаления крови, водорастворимых белков, специфического запаха и вкуса. Варится мясо кусками, как это делается при приготовлении баранины в бульоне.

Мясо подают на блюде. Бульон — в чашках. Зеленый лук идет в качестве дополнения к блюду. Если мясо варится мелкими кусками, то оно подается вместе с бульоном. Иногда его готовят вместе с домашней лапшой.

## МЯСО ОТВАРНОЕ



Хорошо вымоченное и вымытое мясо разрубают кусочками весом около 100 граммов вместе с костями и жарят на жиру, добавив мелко нарезанный лук, соль, перец. Подлив немного бульона или кипяченой воды в жаровню, доводят до готовности. Перед окончанием тушения кладут лавровый лист. Очень вкусное, ароматное блюдо.

На 4 человека — мяса 600 г, 2 головки лука соль, перец, лавровый лист, один стакан бульона или воды.

## МЯСО ТУШЕНОЕ



<http://kulinarniy.laretz.ru>

Можно жарить на углях большими или маленькими кусками, нанизав на березовые или металлические шпажки, постоянно поворачивая над огнем. Предварительно надо помыть мясо, но не вымачивать, втереть в него соль и перец, обрызгать уксусной эссенцией. Лучшая степень готовности, когда в толще мякоти у кости выступает розоватый сок.

\* \* \*

Особую прелесть для любителей представляет сырая печень косули. Ее едят в мороженом виде мелко струганной, посыпанной солью, перцем, луком.

## МЯСО, ЖАРЕННОЕ НА УГЛЯХ

http://  
kulinarniyaretz.ru



Говядина идет на приготовление различных блюд. Здесь много общего с русской кухней и кухней других народов. Но есть некоторые отличия, присущие только бурятской кулинарии, которые делают эти блюда специфическими, по-своему колоритными, придающими им свой вкус и аромат. Среди них необходимо выделить бухлер (отваренное мясо с костью в бульоне), можно сэмгэн (бедренная кость с мякотью, а главное — с костным мозгом), позвонки поясничной части с отростками и мякотью, грудинку отварную, реберную кость с мякотью.

Популярны также такие блюда из говядины, как буузы (позы), шарбиг (пресные беляши), хушиур (мясные груши), хиймэ (мясная колбаса) и др. Для приготовления указанных изделий делается

## БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

фарш из рубленого мяса с добавлением свинины, а также без нее, но обязательно с введением говяжьего жира. При приготовлении блюд из говядины широко применяются различные специи.

Субпродукты используются для приготовления целого ряда высокопитательных и вкусных блюд, являющихся украшением праздничного стола. В их числе можно назвать эльгэн (печень, жаренная на углях), кровяную колбасу, хошхоног и др.

Технология приготовления поз, мясных груш, кровяной колбасы и некоторых других аналогична той, которая применяется при приготовлении этих блюд из баранины и бараньих субпродуктов.

В принципе суп-бухлер из говядины готовится точно так же, как суп-бухлер из баранины. Куски мяса вместе с костями весом от 200 граммов до 500 преимущественно из передней части туши заливаются холодной водой и ставятся на огонь. Затем кладут лавровый лист, лук, соль.

Мясо подается на блюдах в букете отварных субпродуктов — кусочков сердца, печени, брюшны, кишок, а также горячей кровяной колбасы. Но это в тех случаях, когда после забоя бычка субпродукты еще остаются в наличии. В остальное же время суп-бухлер представляет собой отварное мясо крупными кусками и бульон, заправленный разными специями. Бульон подается в пиалах.

## БУХЛЕР





## ХИИМЭ (САРДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ)

Мясо отделяют от костей, измельчают секачом в деревянном корытце (тэбшэ) или пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Затем добавляют измельченный жир-сырец, муку, воду, репчатый лук, соль, специи и хорошо вымешивают.

Этим фаршем начиняют хошхоног (прямую кишку), завязывают концы шелковыми нитками. Полученные сардельки длиной в 15 см отваривают в соленой воде 45—60 минут. Если при прокалывании выделяется светлый сок, то сардельки готовы. Подаются они к столу в горячем виде.

На 10 сарделек — 850 г говядины, 220 г внутреннего жира-сырца, 3 головки лука, столовая ложка муки, полстакана воды. Соль и специи по вкусу. Хошхоног 1,5 м.

Бедренная кость с мякотью варится с луком, чесноком. Подают на стол на широком блюде в обрамлении отварных кусочков сердца, печени, брюшины, хошхоног. К нему же полагается кровяная колбаса.

Бульон разливается в пиалы, с мелко нарезанным луком, толченым чесноком, лучше диким.

\* \* \*

Позвонки поясничной части с отростками и мякотью варят и подают в букете отварных ребер, сердца, печени, хошхоног и брюшины.

Бульон подается в пиалах с луком и чесноком.

## МОЖО СЭМГЭН ҮЭЕР



В современных условиях борсо имеет ограниченное применение, хотя блюдо само по себе, раз оно мясного происхождения, ценно, а главное, практично в смысле консервации продукта.

Мясо говядины нарезают длинными полосами и подвешивают на ветру в тени. Делают это зимой. К весне мясо высушивается и принимает серовато-белый цвет. Вкусовые и питательные свойства сохраняются полностью. Более того, мясо приобретает своеобразный вкус и запах, оно не портится. Весной и летом из него варят суп с лапшой, овсяной и просняной крупой, толченой пшеницей. Кипятят до размягчения, добавляя зеленый или репчатый лук, чеснок, соль, перец, лавровый лист. Очень вкусное блюдо.

На 5 человек — 200 г борсо, 200 г крупы или лапши, две-три головки лука, 2—3 литра воды.

## БОРСО



Свежую говядину, разрезанную на длинные тонкие полосы, окунают в круто соленую кипящую воду. Обвалив затем в муке, развешивают на ветру под крышей. Мясо быстро высыхает, приобретает специфический запах. Сохраняет все питательные свойства. Один из народных способов консервации продукта. Незаменим и удобен при приготовлении пищи летом в лесу, в поле, в походе.

Library  
http://kulinarniylaretz.wpw/  
БУРДУЗН



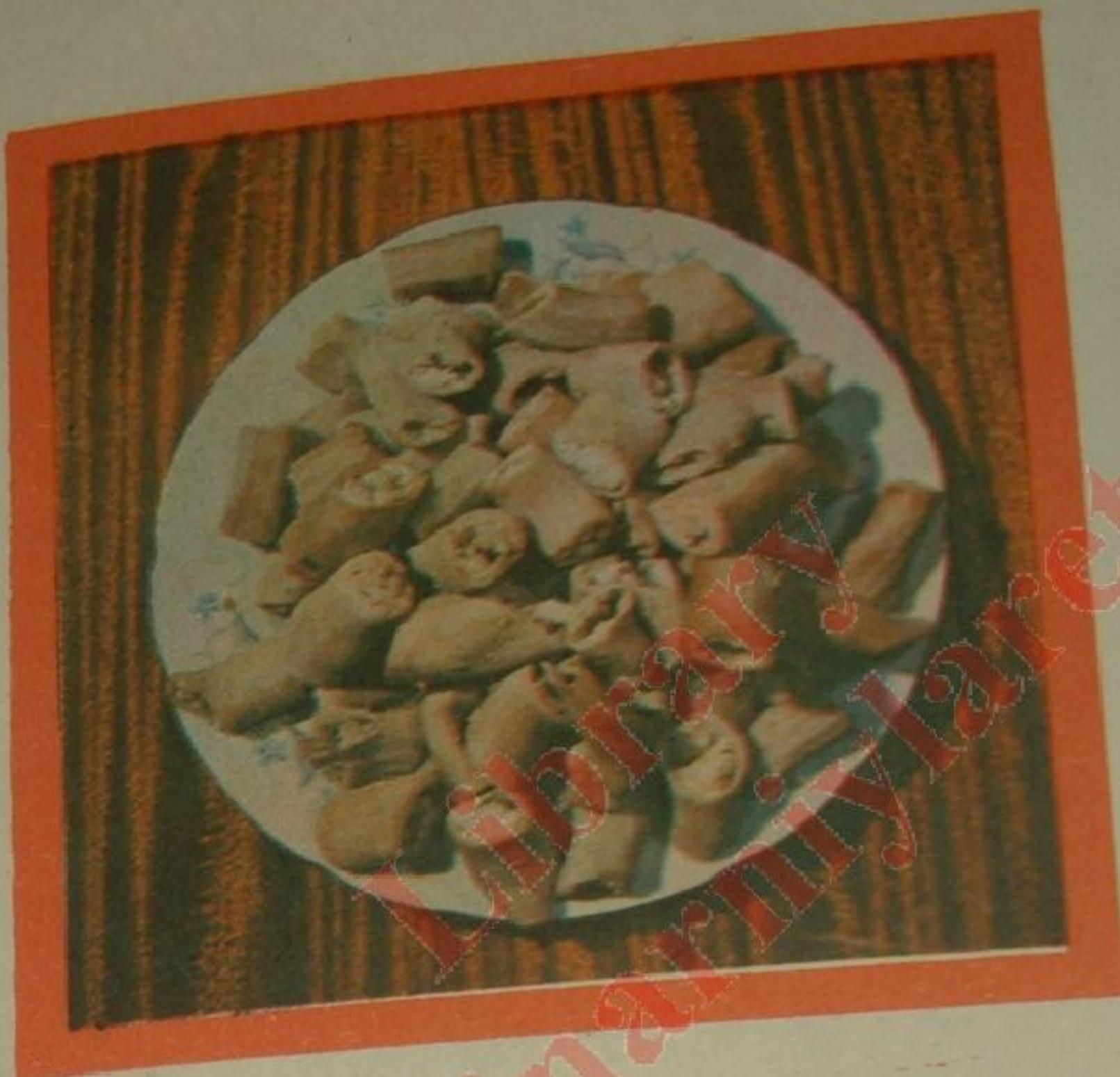
Говяжью селезенку надрезают с кончика и во внутрь помещают мелко нарубленные, посоленные, пропарченные внутренний жир, мясо, репчатый лук. Затем надрез зашивают шелковой ниткой. Варят до готовности в бульоне или в подсоленной воде. Готовность можно узнать, проколов иглой и увидев светлый сок.

На 1 селезенку — 100 г внутреннего жира, 100 г мяса, 1 головка лука, соль и перец.

ШЭГЛЭНДЭЛЮУН  
(ФАРИЦИРОВАННАЯ СЕЛЕЗЕНКА)

http://  
kulinarniy-laretz.wpw/  
library





## хошхоног

Пряную кишку хорошо вымачивают, моют в теплой воде, при этом выворачивая и тщательно очищая. Нарезают на отрезки по 15—20 см и варят в подсоленной воде.

Подают как самостоятельное блюдо или в букете субпродуктов вместе с брюшиной, почками, печенью.

Исторический опыт, а также последние научные исследования показали высокую питательную диетическую ценность конины. Например, печень и кровь содержат большое количество минеральных веществ, жир — олеиновую кислоту, которая стимулирует нормальный обмен жирорастворимых витаминов в организме человека.

В бурятской национальной кухне блюда из конины занимают почетное место. Из конины, так же как из баранины и говядины, готовят бужлер, пельмени, позы, котлеты, мясные рулеты и т. д. Рецепты приготовления этих блюд однотипны и нет необходимости лишний раз их описывать. Высокой ценится печень. Мороженая, с солью, луком и перцем, она — подлинное лакомство для любителей. Очень полезна печень для тех, кто страдает малым кровием.

## БЛЮДА ИЗ КОНИНЫ

http://laretz.kulinarniy.narod.ru/

Мякоть с жиром отварить в подсоленной воде, ко не переваривая, затем остудить. Сделать надрезы и втереть туда мелко накрошенный лук и чеснок, посолить.

Также отварить арбин — жир брюшной части, остудить.

Вместе они, нарезанные тонкими ломтиками, подаются как вкусное холодное блюдо.

## МЯСО ОТВАРНОЕ

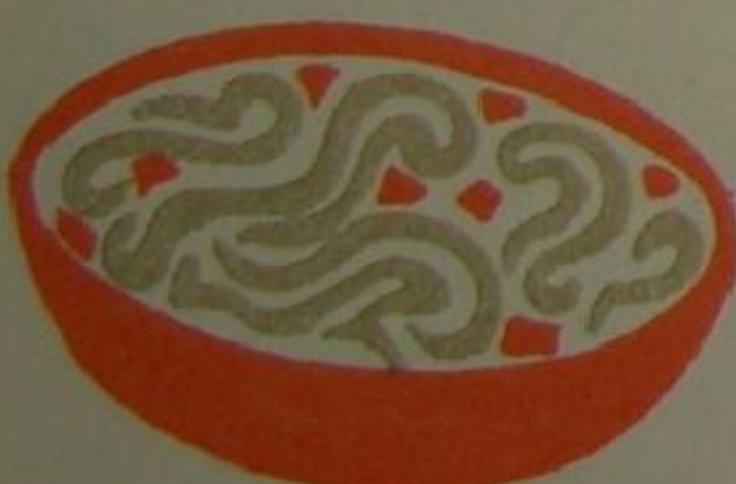


Мясо моют, отделяют от костей, нарезают тонкими брусками, обжаривают на сливочном масле. Затем добавляют отварную лапшу и толченый чеснок. Солят, перчат, доводят до готовности. Лапша поджаривается. Цвет у мяса при умелом приготовлении получается золотистый.

На 5 человек — 1 кг мяса, 150 г сливочного масла, 0,5 кг лапши, 1 головка чеснока, соль, перец.

ГООГООНТОЙ ШАРАН МЯХАН  
(МЯСО ЖАРЕННОЕ С ЧЕСНОКОМ  
И ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ)

http://  
kulinarniy.laretz.ru



Берут первые 4 литра крови забитой лошади (она не свергивается в течение 2—3 суток) и готовят из нее кровяную колбасу тем же способом, который описан выше. Цвет получается светло-серый.

Из оставшейся крови (6—8 литров) также готовят колбасу или жарят на сковородке с жиром или салом, луком, чесноком. Чтобы приготовить кровяную колбасу из этой крови, освобождают ее от сгустков, добавляют молоко, лук, соль, перец, внутренний жир, заливают в хорошо промытую кишку и перевязывают.

Варят конскую кровяную колбасу 50—60 минут.

На 4 литра крови — 500 г молока, 3 головки репчатого лука, мелко нарезанный арбин, соль, перец.

## КРОВЯНАЯ КОЛБАСА



\* \* \*

«Только из молока», «Все из мяса» — так называли мы два раздела описаний блюд бурятской кухни. Преследовалась цель познакомить всех желающих с традиционной кулинарией, восстановить кое-что из забытого.

Традиции и привычки народа складываются сотнями лет. Много в них целесообразного, исторически обусловленного, соответствующего национальным вкусам, образу жизни, климату. Кулинарные рецепты, созданные народом, не случайны, не произвольны. Они сложились в результате долгой эволюции и дают нам прекрасные образцы правильного и полного использования пищевых ресурсов, которые предоставляет природа. По словам академика И. П. Павлова, пища представляет собой ту древнейшую связь, которая связывает все живое, в том числе и человека, с окружающей его природой. Не трудно заметить, что суровые местные условия, которые требовали выносливости от человека, наложили свой отпечаток на бурятскую национальную кухню. А она подкреплялась калорийной мясной и молочной пищей.

Эпоха, естественно, меняла и обогащала пищевой рацион. Дружеское общение с русскими, а также с другими народами привело к широкому заимствованию мучных и овощных блюд. В свою очередь перенималась рецептура и из бурятской кулинарии. Каждый народ, бережно отбирая из своих традиций и обычаяев ценное и непреходящее, дорожит и своей национальной кухней. Встречая гостя, люди считают своей честью угостить его именно блюдами национальной кухни.

В восьмистишии бурятского поэта Алексея Бадаева «Посреди горящих маков...» есть такие строки:

у дверей стоит хозяин, и приветлив, и радушен.  
В доме гость главнее бога — так велит  
степной закон.  
Ты отведал вкусной позы. Ты арсой запил  
свой ужин.  
Не забудь, как щедр хозяин, если гостем  
будет он.

http://KulinarniyLaretz.wpw/



# СОДЕРЖАНИЕ

|   |      |
|---|------|
|   | стр. |
| <b>Слово читателю</b>                             | 5    |
| <b>Только из молока</b>                           | 9    |
| Уураг (молозиво)                                  | 11   |
| Эзгэй   | 12   |
| Хурууд (домашний сыр)                             | 13   |
| Айран (сухой творог)                              | 14   |
| Үрмэ (молочные пенки)                             | 15   |
| Тараг   | 17   |
| Зөөхэй  | 19   |
| Шанаан зөөхэй (саламат)                           | 20   |
| Хүрэнгын тохон<br>(масло, сбитое из простоквashi) | 22   |
| Айраг или хүрэнгэ                                 | 23   |
| Бозо  | 25   |
| Арса  | 26   |
| Хоймог  | 28   |
| Бозын айран                                       | 29   |
| <b>Изделия из кобыльего и овечьего молока</b>     | 30   |
| Сэгээ (кумыс)                                     | 30   |
| Брынза  | 32   |

|   |           |
|---|-----------|
| Блюда из сараны . . . . .                                       | 34        |
| Тибнэн (тушеная сарана) . . . . .                               | 35        |
| Мойнотой шарапан тибнэн<br>(черемуха с сараной) . . . . .       | 36        |
| Улээзо (яблоки в сливках) . . . . .                             | 37        |
| Ногоон сай (зеленый чай) . . . . .                              | 38        |
| Бурятские шаньги . . . . .                                      | 39        |
| <b>Все из мяса . . . . .</b>                                    | <b>42</b> |
| <b>(Рецепты наиболее популярных блюд<br/>из баранины)</b>       |           |
| Бухлер (баранина в бульоне) . . . . .                           | 47        |
| Суп-лапша по-бурятски . . . . .                                 | 48        |
| Хирмаса (суп из внутренностей) . . . . .                        | 49        |
| Төөлэй . . . . .  | 50        |
| Дала . . . . .  | 52        |
| Үбсүүн . . . . .  | 54        |
| Шарапан үбсүүн—хэрэн<br>(грудинка, жаренная на углях) . . . . . | 55        |
| Ууса . . . . .  | 56        |
| Можо, шагайтай һүүжэ . . . . .                                  | 57        |
| Ореонон тохор нюрган<br>(рулет из баранины) . . . . .           | 58        |
| Бууза (позы) . . . . .  | 59        |
| Хушуур (мясные груши) . . . . .                                 | 61        |
| Шарбин (пресные беляши) . . . . .                               | 62        |
| Пельмени «Баргжа» (по-баргузински) . . . . .                    | 63        |
| <b>Блюда из баараных субпродуктов . . . . .</b>                 | <b>65</b> |
| Хотын шуран (кровяная колбаса) . . . . .                        | 66        |
| Хоторгойн шуран (кровяная колбаса) . . . . .                    | 68        |
| Эреэлжэ (печеночно-кровяная колбаса<br>или зельц) . . . . .     | 70        |
| Ореомог (закрутка) . . . . .                                    | 71        |
| Дамбар (жареные субпродукты) . . . . .                          | 72        |
| Тэрхэнсэг . . . . .   | 73        |
| Нархинсаг (сельтисон по-бурятски) . . . . .                     | 74        |
| Бугабша (печень в «рубашке») . . . . .                          | 75        |
| Нонгинотой шарапан бөөрэ<br>(фаршированные почки) . . . . .     | 76        |
| Шарапан уушха (жареные легкие) . . . . .                        | 77        |

## **Блюда из мяса дикой козы**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Мясо отварное . . . . .           | 78 |
| Мясо тушеное . . . . .            | 79 |
| Мясо, жаренное на углях . . . . . | 80 |
|                                   | 81 |

## **Блюда из говядины**

|  |    |
|--|----|
|  | 84 |
| Бухлер . . . . .                                       | 85 |
| Хинмэ (кардальки мясные) . . . . .                     | 86 |
| Можо сэмгэн . . . . .                                  | 87 |
| Үзэр . . . . .   | 87 |
| Борсо . . . . .  | 88 |
| Бурдуун . . . . .                                      | 89 |
| Шэглэхэн дэлюүн<br>(фаршированная селезенка) . . . . . | 90 |
| Хошхоног (круг говяжий отварной) . . . . .             | 91 |

## **Блюда из конины**

|   |    |
|---|----|
|   | 94 |
| Мясо отварное . . . . .   | 95 |
| Гоогохонтой шараан мяхан (мясо, жаренное<br>с чесноком и домашней лапшой) . . . . . | 96 |
| Кровяная колбаса . . . . .  | 97 |

Library  
http://kulinarniylaretz.wpw/  
Г. Ц. Цыдышев,  
Е. Б. Бадусева  
**БУРЯТСКАЯ КУХНЯ**

Редактор Г. П. Карышева

Художник Д. А. Улапов

Фотографии А. И. Пономарева и

В. М. Коркишко

Художественный редактор Гурьянов П. С.

Технический редактор Д. Б. Батоцыренова

Корректоры Р. Б. Гончикова, Н. Т. Цыбенова