

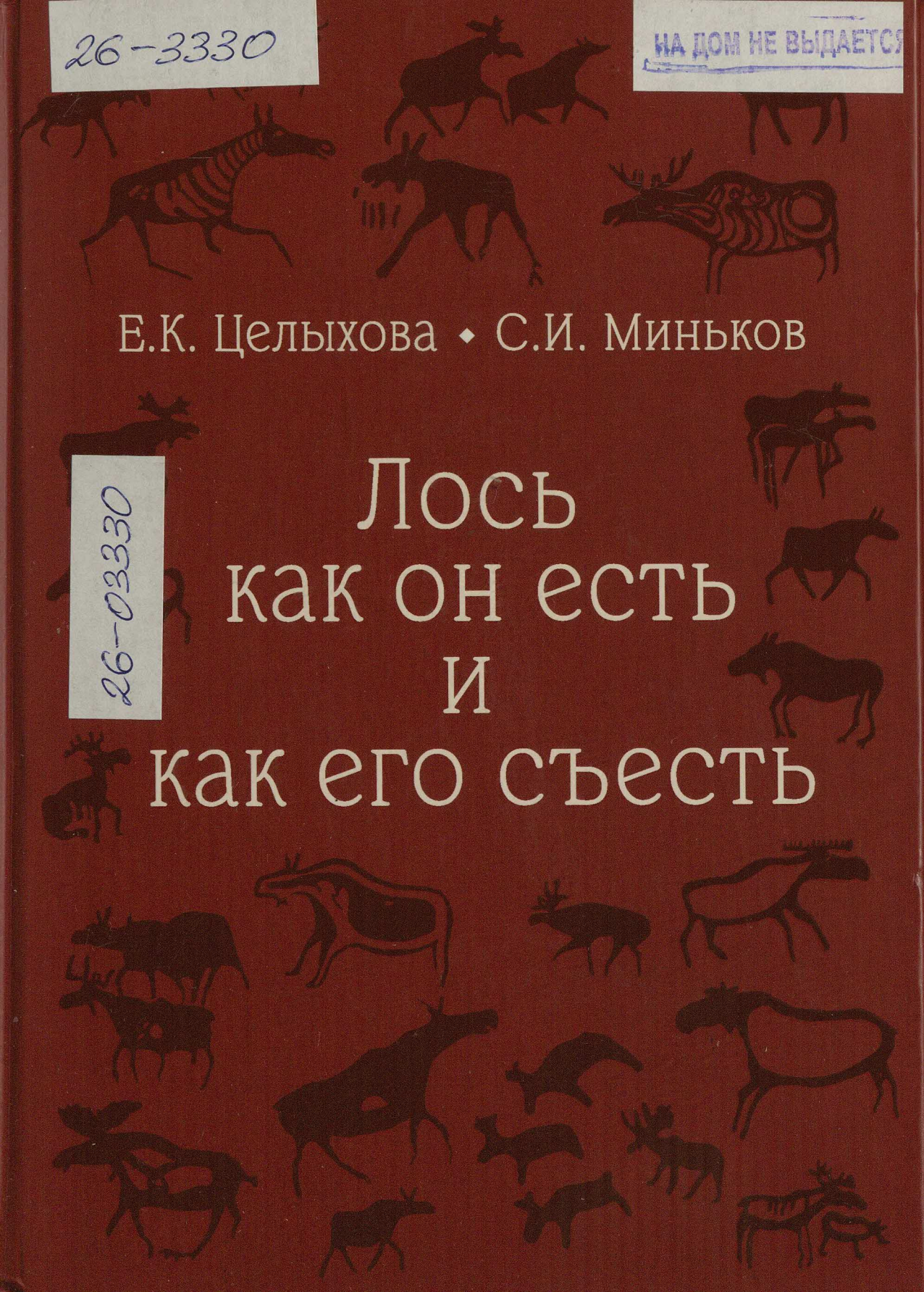
26-3330

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

Е.К. Целыхова ♦ С.И. Миньков

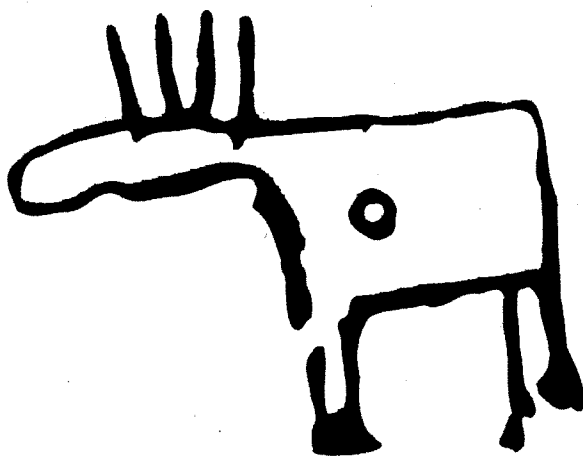
26-03330

Лось  
как он ест  
И  
как его съесть



Е.К. Целыхова, С.И. Миньков

# Лось как он есть и как его съесть



Москва  
Вече

639.1+641/642

47.1+36.991

34

При научной поддержке  
Всероссийского научно-исследовательского института  
охотничьего хозяйства и звероводства им. проф. Б.М. Житкова  
(ФГБНУ ВНИИОЗ им. проф. Б.М. Житкова)

Рецензенты:

Ширяев Валерий Владимирович, доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник  
ФГБНУ ВНИИОЗ им. проф. Б.М. Житкова

и Георгий Игоревич, доктор биологических наук, главный научный сотрудник Института проблем  
экологии и эволюции им. А.Н. Северцова РАН (ИПЭЭ РАН)

Научный консультант:

Лосева Марина Владимировна, доктор биологических наук, главный научный сотрудник Института  
проблем экологии и эволюции им. А.Н. Северцова РАН (ИПЭЭ РАН)

**Цельхова, Е.К., Миньков, С.И.**

4 Лось как он есть и как его съесть / Е.К. Цельхова, С.И. Миньков. — М.:  
Вече, 2026. — 384 с.

ISBN 978-5-4484-6057-9

Знак информационной продукции 16+

Это не просто кулинарная книга, а настоящая лосиная энциклопедия. Прочитав ее, вы не только научитесь готовить больше сотни вкуснейших несложных или, наоборот, ресторанных блюд из лосятины и субпродуктов этого лесного великана под руководством автора 6 кулинарных книг, посвященных приготовлению дичи, но и узнаете многое о жизни лоса, его историю, особенности охоты на этого зверя и многое другое от охотника с 50-летним стажем. Как сделать лосятину мягкой? Как приготовить из лосятины стейки на углях? Как сделать самые вкусные котлеты? Как готовили стейки в племени гуронов, а отбивные – в Финляндии? Как приготовить из лоса традиционные русские блюда или ростбиф в технике «су-вид»? Можно ли есть сырое мясо этого зверя? Чем питается лось и почему его мясо очень полезно? Чем болеет лось? Какую лосятину безопасно есть? Как определить его возраст? Какой пулей его лучше стрелять? Как правильно разделать зверя? На все эти вопросы вы найдете ответы на страницах этой книги. Она пригодится как хозяйкам на кухне, так и охотникам-добытчикам, а подробные рецепты сделают процесс приготовления лосятины простым и увлекательным.

УДК 639.1+641/642.  
ББК 47.1+36.991

ISBN 978-5-4484-6057-9

© Цельхова Е.К., Миньков, С.И. 2026

© ООО «Издательство «Вече», оформление. 2026



Чиндина Л.А. Пегай орда — большого лося сильный народ // Вестн. Томск. гос. ун-та. — Серия: История. — 2013. — №. 3 (23). — С. 90—96.

Шер А.В. и др. Биология и использование лося: обзорное исследование / АН СССР, Ин-т эволюц. морфологии и экологии животных им. А.Н. Северцова (отв. ред. В.Е. Соколов). — М.: Наука, 1986. — 159 с.

Язан Ю.П. Охотничьи звери печорской тайги: (Биология популяций, механизмы регуляции численности) / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т охотничьего хоз-ва и звероводства «ВНИИОЗ» Центросоюза. — Киров: Волго-Вят. кн. изд-во. Киров. отд-ние, 1972. — 383 с.

Beckmen K., Moose Health and Disease: A Pocket Guide // Beckmen Kimberlee Dr., Taras Mike, Curl Jen. Alaska Department of Fish and Game. 2020. 23 p.

Brockman C., Collins W., Welker J. M., Spalinger D. E., Dale B. W. Determining Kill Rates of Ungulate Calves by Brown Bears Using Neck-Mounted Cameras es alces alces L.) // Wildlife Society Bulletin. DOI: 10.1002/wsb.733 2017. №. 41 (1). P. 1—10.

*Das große Buch vom Wild.* München: Teubner, 2012. P. 320.

*Das Große Kosmos Jagdlexikon.* Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart. 2010. 822 p.

*Diseases You Can Get From Wildlife.* A Field-guide for Hunters, Trappers, Anglers and Biologists// The official website of the Government of British Columbia. URL: [https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/environment/plants-animals-and-ecosystems/wildlife-wildlife-habitat/wildlife-health/wildlife-health-documents/diseases\\_you\\_can\\_catch\\_from\\_wildlife.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/environment/plants-animals-and-ecosystems/wildlife-wildlife-habitat/wildlife-health/wildlife-health-documents/diseases_you_can_catch_from_wildlife.pdf) (Дата обращения: 31.01.2026)

*First Nations Health Council:* <https://fnhc.ca/> (Дата обращения: 31.01.2026)

*Grappe J-P.* The Complete Wild Game Cookbook. Toronto: Robert Rose Inc, 2015. 384 p.

*Jagd prüfungs behelf.* Herausgeber: Dr. Michael Sternath. Österreichischen Jagd-und Fischerei-Verlag, 2003. 600 p.

Kujawski O. E., J. Graf. Wildbrethzgiene — Fleischunter-suchung & Versorgen, Verwerten, Trophäenbehandlung / Olgierd E. J. Graf Kujawski. 4., überarb. Und erw. Aufl. München; Wien; Zürich: BLV. 1996.

Lister A. M., Edwards C. J., Nock D. A. W. et al. The phylogenetic position of the «giant deer» *Megaloceros giganteus*. Nature. 2005 Dec 8; 438(7069): 850—3. doi: 10.1038/nature04134.

Neraal H. Hirvi keittiössä. Suuri riistaruokakirja. Helsinki. Minerva Kustanus Oz. 2014. 179 p.

Nygrén K., Wallen V.-L. Hirvi. Helsinki. 2001.

Steen M. Diaz R., Faber W. An erosive/ulcerative alimentary disease of undetermined etiology in Swedish moose (*Alces alces L.*) //Research gate: [https://www.researchgate.net/publication/49610484\\_An\\_erosiveulcerative\\_alimentary\\_disease\\_of\\_undetermined\\_etiology\\_in\\_Swedish\\_moose\\_Alces\\_alces\\_L/](https://www.researchgate.net/publication/49610484_An_erosiveulcerative_alimentary_disease_of_undetermined_etiology_in_Swedish_moose_Alces_alces_L/) (Дата обращения: 31.01.2026).

# Содержание

Предисловие .....	4
Краткая история и биология лося .....	5
Лось в мифологии и искусстве .....	35
Охота на лося .....	55
Свежевание и разделка .....	77
Безопасность превыше всего .....	93
Папилломатоз лосей .....	95
Рога с несошедшей кожей («мхом») («парик») .....	96
Фасциолез .....	96
Фасцилоидоз .....	98
Эхинококкоз .....	99
Цистицеркоз (финноз) .....	100
Саркоцистоз .....	102
Токсоплазмоз .....	103
Зависит только от вас! .....	108
Основные правила безопасности .....	109
Транспортировка, созревание и хранение .....	111
Лось на исторической кухне .....	123
Начинаем готовить .....	137
Основные правила варки мяса и бульона .....	138
Основные правила тушения .....	139
Основные правила жарки .....	142
Основные правила обращения с фаршем .....	144
Основные правила обращения с субпродуктами .....	145
Не только вкусно, но и полезно! .....	147
Приготовление «сложных» кусков из «пайки» .....	149
Рагу из «пайки» .....	152
Лосятина с томатной пастой .....	154
Лосятина с красной смородиной .....	156
Голова .....	159
Мозги .....	162
Язык по-простому .....	164
Язык в вине .....	166
Язык, запеченный с грибами, луком и сыром .....	168
Заливной язык .....	172
Лосиная губа классическая паленая .....	176
Лосиная губа вареная .....	182
Большой кусок мякоти .....	185
Ростбиф обыкновенный .....	188
Ростбиф, томленный в красном вине .....	192
Гигантский ростбиф .....	194
Tjälknöl. Ростбиф наоборот .....	198



Отварная мякоть лося	202
Каравай с лосятиной	204
Лосятина в соусе из соленых рыжиков	208
Стейки	213
Как это сделать на мангале?	218
Бастурма	220
Вырезка	221
Базовые способы приготовления вырезки	224
Вырезка с «гарниром» из грибов, лука, красного вина и бульона	226
Вырезка с можжевельными шишкоягодами	228
Вырезка медальонами на мангале	230
Охотничья классика в ресторане: стейк «Диана»	232
Лосятина «су-вид»	237
Стейк «су-вид»	240
Классика: стейк из вырезки	241
Тоже классика: обыкновенный стейк	241
Фланк-стейк из мяса 6-летнего быка (очень волокнистое мясо)	242
Ростбиф «су-вид»	244
Строганина	249
Мякоть	255
Лосятина со сметаной	258
Лосятина в красном вине с можжевельными шишкоягодами	260
Лосятина в красном вине со специями	262
Лосятина с грибами в темном пиве	264
Лосятина с водкой и кориандром	266
Лосятина с киви	268
Лосятина в воке	270
Шея лося в гранатовом соке с барбарисом	272
Пашина с лимоном и семенами горчицы	274
Грибница с лосятиной	276
Традиционный стейк гуронов и других индейских племен	278
Мультикультурная отбивная	280
Мясо с костями	285
Универсальный бульон	287
Бульон из обжаренных костей	288
Щи с сушеными грибами	290
Суперхарчо	292
Борщ из лосятины	294
Грудинка — это концепция	296
Холодец из лосиных ног	298
Фарш	303
Котлеты	306
Пельмени	308
Сельдерей, запеченный с фаршем	310
Ленивые голубцы	312
Фрикадельки	314



Люля-кебаб .....	316
Колбаски.....	318
Террин простой .....	320
Чили кон карне — знойный мексиканец для русской зимы.....	322
Террин праздничный .....	324
Заглянем внутрь.....	329
Сердце.....	331
Как готовить лосиное сердце .....	331
Сердце лося в темном пиве с орехами .....	332
Сердце лося, тушенное с зерновой горчицей.....	334
Сердце лося с луком и грудинкой .....	336
Печень.....	338
Как готовить печень .....	338
Печень с луком, морковью и грибами .....	340
Паштеты из печени.....	342
Просто и дешево .....	342
Подороже, но гораздо интереснее.....	343
Печеночные оладьи.....	345
Легкие .....	346
Как готовить легкие .....	346
Похлебка с легкими лося по-карельски.....	347
Почки .....	350
Как готовить почки.....	350
Рассольник и щи с почками .....	351
Почки с луком и вином .....	354
Почки в беконе.....	356
Рубец.....	358
Как готовить рубец.....	358
Рубец «бабушкиным» способом .....	359
Начинка для пирожков .....	360
Салат из рубца с сельдереем.....	360
Салат из рубца с сыром .....	360
Закуска к пенному.....	360
Рубец с помидорами и сушеными грибами .....	362
Рубец с копченой свиной грудинкой .....	364
Лампредотто .....	366
Забота о трофее .....	369
Обработка трофея.....	372
Литература.....	376