



Ирина Вечерская
100 рецептов для омоложения.
Вкусно, полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17407886

*Ирина Вечерская «100 рецептов для омоложения. Вкусно, полезно, душевно, целебно». Серия «Душевная кулинария»: ЗАО Издательство Центрполиграф; Москва; 2016
ISBN 978-5-227-06336-6*

Аннотация

Сегодня мы дадим вам 100 рецептов блюд, употребление которых дает стойкий омолаживающий эффект. Не удивляйтесь, ведь давно известно, что правильная еда творит чудеса. Работа внутренних органов налаживается, улучшается пищеварение, поднимается иммунитет... И вот уже ваши суставы обретают былую гибкость, кожа светится здоровьем, а волосы блестят. Не стоит надеяться на дорогие кремы от морщин, косметическую хирургию – ваша молодость в тарелке! Питайтесь правильно и будьте молоды и красивы.

Содержание

Предисловие	4
Жирная морская рыба	5
Вода	7
Фрукты и овощи	8
Оомолаживающие кулинарные рецепты	10
Салаты	10
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ирина Вечерская

100 рецептов для омоложения

Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Омолаживающая диета – это сбалансированная диета, в которой жиры, белки и углеводы идеально сбалансированы. А это означает, что эта диета благотворно влияет на систему пищеварения и омолаживает организм. Омолаживающая диета содержит исключительно полезные продукты. Наша молодость напрямую зависит от правильного питания. Если что-то не так в системе пищеварения, продукты неправильно подобраны, то организм состарится быстрее.

Следует воспользоваться советами о правильном питании, которые помогут надолго сохранить молодость или даже вернуть ее.

Если вам хочется замедлить процесс старения и увеличить продолжительность жизни, то следует ограничить потребление калорий на 30 % от обычного потребления. Следует обратить внимание на продукты с большим количеством витаминов, минералов и других необходимых питательных веществ, способствующих поддержанию жизненно важных функций организма. Таким образом, вы сможете улучшить общее состояние здоровья, предупредить болезни сердца, диабет, болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Немаловажную роль в процессе старения играет и наше пищеварение. Именно поэтому врачи рекомендуют употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих волокна, которые способствуют улучшению пищеварения. Среди таких продуктов выделяют цельнозерновой хлеб, коричневый рис, орехи, семечки, овощи, фрукты и бобы. Все они стимулируют деятельность кишечника, защищая наш организм от многих проблем, имеющих свойство усиливаться с возрастом. Кроме того, волокна снижают уровень холестерина и восстанавливают нормальный уровень сахара в крови.

Существует и множество других продуктов, способствующих поддержанию здоровья и молодости нашего организма. Например, мясо, позволяющее остановить процесс потери мускульной силы благодаря высокому содержанию полезного для мышц протеина. Укрепить иммунитет поможет чеснок, а капуста, дыня, помидоры, красный перец, баклажаны и черника благотворно воздействуют на зрение. Среди напитков настоящим эликсиром здоровья учеными назван зеленый чай, а также гранатовый сок, который рекомендуют пить при низком давлении.

В основе антивозрастной диеты лежит список продуктов, потребление которых наиболее эффективно помогает замедлить процессы старения.

Жирная морская рыба

По содержанию витаминов, белка, минеральных веществ морская рыба не уступает царской рыбе – севрюге, осетру, стерляди.

Рыба и морепродукты – источники полноценных белков и жиров. В них имеются все необходимые аминокислоты, калий, железо, фосфор, кальций, магний, цинк, селен, а в морских – еще и йод и фтор, а также витамины А, Д, В, РР. Рыбий жир имеет более высокую биологическую ценность, чем жиры из других продуктов, благодаря большому количеству витаминов А и Д, а также полиненасыщенным жирным кислотам. Особенно высоко ценится жир трески и палтуса.

В мире не так много продуктов, богатых полезными для сердца и сосудов жирными кислотами омега-3 и всеми незаменимыми аминокислотами. В рыбе же они содержатся в избытке.

Полезные свойства рыбы характеризуются наличием в ней рыбьего жира. Как природное лекарство, рыбий жир успешно пополняет запасы витамина D, такого необходимого для усвоения фосфора и кальция. Рыбий жир крайне необходим людям пожилого возраста. Полиненасыщенные жирные кислоты, находящиеся в рыбьем жире, препятствуют отложению холестерина на стенках сосудов, поэтому жирная рыба – незаменимый продукт всех людей, кому уже исполнилось 40 лет.

Рыбий жир возглавляет список омолаживающих продуктов благодаря находящимся в нем кислотам омега-3, которые защищают от распада оболочку, покрывающую ДНК внутри клетки. Кислоты омега-3 помогают увеличить срок жизни клеток, а значит, и замедлить процесс старения всего организма. Принимая ежедневно рыбий жир в виде капсул, вы сможете предотвратить развитие артроза, если же процедура поглощения капсул вас не прельщает, то можно заменить их блюдами из лосося, форели, скумбрии и сардины, богатыми кислотами омега-3. Но даже если вы не относитесь к заядлым любителям рыбы, не стоит отчаиваться – сохранить молодость вам помогут грецкие орехи, семена тыквы и соевые бобы, в которых также содержатся омега-3.

Самая, пожалуй, известная и любимая всеми рыба селедка выражает основные полезные свойства рыбы, она хороша тем, что исключительно доступна по стоимости любому. Сельдь содержит большое количество йода, жира в ней почти 30 %. Если она выловлена более севернее, то значительно жирнее. Если перечислять состав полезных веществ селедки, то получится большая часть таблицы Менделеева. Калорийность сельди 250 ккал на 100 г, вкусовые качества выше всяких похвал, но особенно она вкусна только что выловленная. Многие любят селедку соленую, маринованную, жаренную – все способы приготовления хороши.

Треска во всех отношениях полезная рыба. Она необыкновенно вкусна практически при любом способе приготовления, содержит все полагающиеся морской рыбе витамины, микроэлементы, минералы. Особая ее ценность – это печень, которая полезна всем и помогает практически от всего. Печень трески называют «пищей для мозгов». Она содержит вещества, которые уничтожают ферменты, разъедающие коленные суставы, понижает давление, делает мембраны клеток крови эластичными. Печень трески – эффективная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Исключительными качествами обладает красная рыба семга. Конечно, она менее доступна по цене, как сельдь или треска, но имеет очень ценную особенность. Семга никогда не накапливает в себе вредные химические элементы, поэтому совершенно безвредна. Семга содержит 22 минеральных вещества, большое количество витаминов. В ней имеется

знаменитая жирная кислота омега-3, которая значительно продлевает молодость, улучшает кровообращение, уменьшает жировые отложения.

Всем известны полезные свойства рыбы скумбрии. Это довольно жирная рыба, исключительно вкусная. Причем белки скумбрии усваиваются в 3 раза быстрее белков говядины. Скумбрия содержит, как и другие рыбы, много ненасыщенных жирных кислот, которые являются антиоксидантами.

Рыбу можно готовить различными способами. Ее употребляют вареной, жареной, соленой.

Рыба вкусна как горячая, так и холодная, все зависит от способа приготовления. Ее можно использовать в качестве первых и вторых блюд, как основной элемент в салатах.

Люди, употребляющие в пищу рыбу и морепродукты, отличаются большей продолжительностью жизни, чем люди, изредка употребляющие эти продукты в пищу. Кроме того, рыбоеды отличаются не только завидным здоровьем, но и жизнерадостностью. Они меньше страдают ожирением различной степени, иммунодефицитом, анемией, атеросклерозом, депрессией, бессонницей, более трудоспособны, активны в повседневной жизни и менее подвержены раннему старению.

Те, кто ест рыбу регулярно, в 2–3 раза меньше подвержены риску раковых заболеваний.

Польза рыбы и ее полезные свойства напрямую зависят от способа приготовления, самым щадящим таким способом является приготовление на пару, затем идет варка и тушение. Полезные свойства рыбы лучше всего сохраняются при паровой обработке, но к сожалению, приготовить рыбу на пару не всегда возможно, тогда её следует отварить.

Оливковое масло стоит следующим в списке продуктов, замедляющих старение. Оно очень полезно для памяти, ведь в оливковом масле содержится оле-окантал, который замедляет процессы изменения деятельности мозга, связанные с развитием болезни Альцгеймера. Добавляя оливковое масло в свой ежедневный рацион, мы благотворно воздействуем не только на мозг, но и на сердце, ведь содержащиеся в оливках моносенасыщенные жиры и витамин Е понижают плохой холестерин и повышают хороший, защищают сосуды от атеросклероза.

Желательно обеспечить регулярные поступления витамина D в организм. Без витамина D невозможно усвоение кальция, значит, с годами кости становятся всё более хрупкими. Витамин D позволяет укрепить костную массу и мускулы. Кроме того, витамин D полезен для кожи, которая подвергается активному воздействию солнечных лучей. Если нет желания посещать аптеку и покупать специальные препараты, содержащие этот витамин, то ешьте больше яиц, жирной рыбы и печени.

Вода

Вода является самым лучшим омолаживающим средством.

Как правило, человек нуждается в 2–3 дополнительных литрах воды в сутки. Большой частью они поступают вовнутрь вместе с овощами, фруктами и прочими продуктами питания. Кроме того нужно выпивать еще полтора литра жидкости, насыщенной минералами и максимально чистой. Польза воды заключается в регенерации, росте, омоложении и прочих других факторах, обеспечивающих нашему организму полноценное функционирование. Наши предки применяли ее целебные свойства для лечения самых разных недугов, оставив нам водолечение как наследство.

Для того чтобы польза чистой воды была максимальной, нужно пить её натощак. Известно, что наш организм во время сна теряет много влаги, поэтому тут же после пробуждения выпейте стакан воды и только через полчаса приступайте к завтраку. Не забывайте очищать питьевую воду. В домашних условиях это можно делать при помощи бытовых фильтров. Температура потребляемой жидкости должна быть максимально приближенной к температуре тела.

Вода – важный источник жизни на нашей планете, залог здоровья и долголетия каждого живого существа, символ чистоты, мудрости и плодородия. Она творит настоящие чудеса, избавляя человеческий организм от недугов, очищая и омолаживая его. Ее обожествляли в древние времена, и ей поклоняются в наши дни, связывая с ее «именем» начало и конец мироздания, богатство и изобилие. Вода – главный элемент нашего организма, незаменимый участник всех его основных биологических процессов.

Польза воды очевидна, именно поэтому так важно постоянно насыщать наше тело этой живительной влагой, ведь в противном случае круговорот воды в организме будет нарушен и спровоцирует заметное ухудшение состояния здоровья человека. Недостаток воды может привести к обезвоживанию и появлению таких недугов, как аутоиммунные болезни, аллергические и сердечно-сосудистые заболевания, волчанка и болезни суставов.

Следует помнить, что питье воды – это польза, но и вред, если эта вода неподходящего качества.

Пить большими порциями холодную воду не рекомендуется, поскольку она не лучшим образом влияет на состояние слизистой оболочки желудка.

Не стоит злоупотреблять газированной водой, так как пузырьки газа раздражают стенки желудка, очень важно об этом помнить людям с гастритом и язвенной болезнью.

Водопроводную воду нельзя долго или повторно кипятить, потому что из-за этого в ней возрастает концентрация вредных химических соединений.

Если у вас имеются заболевания почек или сердечно-сосудистой системы, следует проконсультироваться с врачом по поводу количества потребляемой жидкости. Иногда специалисты наоборот рекомендуют пить поменьше, чтобы снять нагрузку с пораженных органов.

Пить слишком много воды не рекомендуется, избыток жидкости в организме – это опасное состояние. Узнать свою дневную норму несложно: на каждый килограмм веса должно приходиться 30 мл воды.

Польза воды для нашего организма действительно очень велика, поэтому не забывайте баловать его чистой питьевой водой, соблюдая простые правила.

Фрукты и овощи

Фрукты – источник молодости.

Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. Употребление овощей и фруктов необходимо для поддержания здоровья человека. Доказано, что фрукты и овощи содержат легкоусвояемые минералы, среди которых особо необходимо отметить йод, железо, медь и калий. Соль йода регулирует все обменные процессы организма, стимулирует эндокринные железы, особенно щитовидную. Соль калия регулирует работу сердечной мышцы, а соли железа и меди участвуют в процессе кроветворения.

Минеральные соли из овощей и фруктов регулируют кислотно-щелочной баланс организма, не дают развиваться ацидозу, который возникает при таких болезнях, как сахарный диабет, атеросклероз, мочекаменная болезнь.

В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний. Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма. Природные антиоксиданты омолаживают не только женщин, но и мужчин (антиоксиданты также содержатся в таких продуктах как: миндаль, оливковое масло, фасоль и бобы, абрикосы, шпинат, помидоры, брокколи, красное вино).

Употребление фруктов и овощей, умение их правильно хранить и приготавливать обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергичность и привлекательность.

Сырые фрукты и овощи являются неизменными источниками витаминов. Они поставляют в организм витамины Р и С, провитамин А, многие витамины группы В. Значение витаминов в процессе обмена веществ просто огромно. Органические кислоты, содержащиеся в овощах и фруктах (щавелевая, яблочная, лимонная и др.) стимулируют процесс пищеварения, активируют жировой обмен, снижают холестерин в крови.

Углеводы обязательны в омолаживающей диете. Если вы следите за своим здоровьем, внешним видом и фигурой, занимаетесь спортом, то непременно обращаете внимание на продукты, содержащие углеводы.

Главным источником энергии, которую человек берет из пищи, являются углеводы, простые и сложные. Они необходимы для образования энергии в тканях человеческого организма, для нормального обмена белков и жиров. Они образуют в комплексе с белками различные ферменты и гормоны, секреты слюнных желез. Поэтому продукты, содержащие углеводы, обязательно должны присутствовать в рационе каждого человека.

Средняя норма углеводов в рационе любого человека – это примерно 400–500 г. Условно их можно разделить на два класса: положительные и отрицательные. К отрицательным относится сахар, содержащийся в алкоголе (вине, ликерах), конфетах, тортах, мороженом, сладких газированных напитках. Такую еду лучше употреблять в минимальных количествах, поскольку в ней очень много пустых калорий, она приводит к истощению жизненных сил организма.

К положительным углеводам необходимо отнести крахмал. Особенно богаты им овощи и орехи, бобовые и зерновые культуры, макаронные изделия. Процесс превращения крахмала в простые сахара идет довольно медленно. Обычно он занимает около 6 часов. Блюда из орехов, овощей, бобов утоляют голод на длительное время, чего не скажешь о сладостях и алкоголе.

Источником хороших углеводов также являются фрукты, содержащие клетчатку. Она улучшает работу кишечника и выводит «плохой» холестерин. Много клетчатки в пшеничных отрубях.

Лучше всего углеводная пища усваивается организмом в первой половине дня – на завтрак и обед. Ужинать рекомендуют белковой едой.

Продукты, содержащие углеводы, можно условно разделить на 5 групп:

- Продукты с очень большим содержанием углеводов (свыше 65 г на 100 г продукта). Это мед, варенье, конфеты, сладкая выпечка, гречневая и манная каши.

- Продукты с большим содержанием углеводов (от 40 до 65 г). К ним можно отнести ржаной и пшеничный хлеб, халву, пирожные, фасоль, горох и шоколад.

- Продукты с умеренным содержанием углеводов (11–20 г). Это различные фруктовые соки, картофель, виноград, свёкла, мороженое.

- Продукты с малым содержанием углеводов (5 – 10 г). Из овощей к этой группе относятся кабачки, капуста, тыква, из фруктов – дыня, груши, персики, апельсины и абрикосы.

- Продукты с очень малым содержанием углеводов (2–4,9 г). Это молоко, кефир, сметана, творог, огурцы, лимоны, зеленый лук.

Таким образом, можно увидеть, что в списке продуктов, содержащих углеводы, в порядке убывания на первом месте находится «вредная» выпечка, а на последнем – молочные продукты. Сладостей следует употреблять как можно меньше, а вот молочные продукты чаще включать в рацион.

Существует и множество других продуктов, способствующих поддержанию здоровья и молодости нашего организма. Например, мясо, позволяющее остановить процесс потери мускульной силы благодаря высокому содержанию полезного для мышц протеина. Укрепить иммунитет поможет чеснок, а капуста, дыня, помидоры, красный перец, баклажаны и черника благотворно воздействуют на зрение. Среди напитков настоящим эликсиром здоровья учеными назван зеленый чай, а также гранатовый сок, который рекомендуют пить при низком давлении.

Как вы уже поняли, молодость и красота женщины зависят не от умения правильно подобрать косметику или искусно наложить макияж, а от того, чем она питается. Специально для случаев, когда кажется, что все безнадежно, и даже поддерживать свой организм в том состоянии, которого он достиг, совсем не хочется, составили множество диет с омолаживающим эффектом.

Оомолаживающие кулинарные рецепты

Салаты

Свежий салат по-французски

Состав: *свежий салат – 400 г, оливковое масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.*

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить оливковым маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Салат из грибов и краснокочанной капусты

Состав: *грибы – 300 г, краснокочанная капуста – 300 г, соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., оливковое масло, соль, сахар, зелень.*

Капусту нашинковать, немного посолить, растереть до образования сока. Отваренные грибы нарезать соломкой, огурцы и лук мелкими кубиками. Все продукты перемешать вместе с маслом, соль и сахар добавить по вкусу, украсить нарезанной зеленью.

Салат из свежих овощей и грибов

Состав: *отваренные грибы – 250 г, яйца – 6 шт., кабачки – 100 г, баклажаны – 150 г, оливковое масло – 50 г, уксус, соль, перец.*

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками высотой 1 см, положить в дуршлаг и опустить в подсоленный кипяток на 2–3 минуты. Баклажаны нарезать такими же кубиками, посолить и поместить между двух досочек под гнет, чтобы с соком вышла горечь. Бланшировать так же, как и кабачки.

Пока овощи остывают, отваренные грибы и сваренные яйца нашинковать крупной соломкой, затем смешать с овощами, заправить оливковым маслом, уксусом, перцем и перемешать. Выложить в салатник горкой и украсить зеленью.

Салат грибной болгарский

Состав: *вареные или консервированные грибы – 200 г, холодный отварной картофель – 400 г, сладкий болгарский перец – 1 стручок, оливковое масло – 3–4 ст. ложки, кетчуп – 1 ст. ложка, лимон, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Сваренные или маринованные грибы нарезать ломтиками, добавить отварной нарезанный кубиками картофель, нарезанный соломкой красный перец и измельченную зелень. Смешать масло, кетчуп, лимонный сок, полученным соусом залить грибы и овощи, посолить и поперчить по вкусу, все перемешать и украсить зеленью.

Салат из свежих грибов с луком

***Состав:** грибы – 200 г, лук – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, соль, перец.*

Грибы отварить в течение 20–25 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, потом нарезать ломтиками. Мелко накрошить лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить оливковым маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

Салат из свежих грибов с картофелем

***Состав:** грибы – 150 г, картофель – 200 г, лук – 1 шт., оливковое масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ст. л., горчица – 1 ч. ложка, помидоры – 2 шт., соль, перец, укроп.*

Отварить картофель в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками и смешать с картофелем. В смесь добавить мелко нарезанный лук, масло, уксус, горчицу, перец и перемешать, затем подлить немного охлажденного грибного отвара и еще раз размешать. Блюдо украсить кружками красных помидоров, посыпать мелко рубленным зеленым укропом.

Салат из грибов

***Состав:** свежие грибы – 700 г, лук – 2 шт., оливковое масло, соль, петрушка.*

Грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук измельчить, добавить оливковое масло и все перемешать. Украсить маленькими грибочками и зеленью.

Салат грибной с оливковым маслом

***Состав:** маринованные или соленые грибы – 250 г, зеленый горошек – 150 г, лук – 1 шт., картофель – 200 г, зеленый лук – 50 г, оливковое масло.*

Соленые или маринованные грибы нарезать ломтиками. Картофель в мундире сварить и остудить, очистить и нарезать ломтиками. Добавить зеленый горошек и мелко нарезанный зеленый лук. Все перемешать с оливковым маслом, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить кольцами репчатого лука.

Салат грибной с рисом

***Состав:** маринованные или соленые грибы – 300 г, рис – 0,5 стакана, корень петрушки или сельдерея – 2 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, рубленая зелень – 1 ст. ложка, перец.*

Грибы тонко нашинковать. Корни петрушки или сельдерея нарезать соломкой и потушить в растительном масле 5 минут. Замоченный рис засыпать в кипящую подсоленную воду (1 стакан) и быстро довести до кипения. Как только крупа впитает воду, нагрев уменьшить, кастрюлю закрыть крышкой и продолжать варить рис до мягкости, а затем охладить. Отварной рис смешать с грибами и овощами, заправить смесью майонеза и оливкового масла, поперчить и посыпать зеленью.

Салат грибной с капустой-кольраби

Состав: маринованные грибы – 100 г, морковь – 2 шт., зеленый горошек – 200 г, капуста-кольраби – 100 г, корень сельдерея – 1 шт., лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., лимон – 1 шт., оливковое масло, зелень петрушки, соль.

Маринованные грибы и лук мелко нарезать, морковь, сельдерей, кольраби отварить и нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, сок лимона, все смешать с оливковым маслом, украсить дольками яйца и зеленью петрушки.

Салат из соленых грибов и квашеной капусты

Состав: грибы – 200 г, капуста – 200 г, лук – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль, перец.

Грибы промыть, отцедить, нарезать ломтиками, смешать с отжатой квашеной капустой и нарезанным репчатым или зеленым луком. Смесь заправить оливковым маслом, сахаром, добавить соль и перемешать. Салат выложить в салатник, посыпать черным перцем и украсить веточками петрушки.

Салат грибной с помидорами

Состав: соленые грибы – 75 г, помидоры – 25 г, лук – 20 г, зеленый горошек – 10 г, оливковое масло – 10 г, соль, 3 %-й уксус, зелень.

Соленые грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами. Все это перемешать с зеленым горошком, посолить, заправить оливковым маслом, уксусом и украсить зеленью петрушки.

Салат из картофеля с грибами

Состав: соленые грибы – 150 г, картофель – 150 г, репчатый лук – 80 г, оливковое масло – 40 г, уксус, соль, сахарный песок, зелень.

Вареный остывший картофель очистить от кожицы и нарезать кружочками, репчатый лук мелко нашинковать, размять и посыпать им картофель, добавить нарезанные ломтиками соленые рыжики, полить салатной заправкой. Все перемешать и уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салатная заправка: оливковое масло, уксус, соль, сахар смешать и растереть. Добавить зелень.

Салат из соленых грибов с чесноком

Состав: соленые грибы – 500 г, чеснок – 2 зубчика, томатная паста – 1 ст. ложка, оливковое масло, зелень укропа, лука, петрушки.

Соленые грибы нарезать соломкой, чеснок растереть. Томатную пасту, зелень и растертый чеснок смешать с маслом, добавить грибы.

Салат из соленых грибов с картофелем

Состав: соленые грибы – 1 стакан, картофель – 3 шт., соленый огурец – 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло, укроп или петрушка, перец, соль.

Вареный картофель, огурцы и соленые грибы нарезать, лук покрошить и все перемешать. Заправить оливковым маслом, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью.

Салат из соленых грибов с огурцами и картофелем

Состав: грибы – 200 г, огурец – 1 шт., картофель – 400 г, оливковое масло – 1–2 ст. ложки, сахар и соль.

Грибы промыть, отцедить и нарезать ломтиками. Свежие или соленые огурцы, отваренный и очищенный от кожуры картофель нарезать брусочками. Подготовленные продукты смешать, заправить оливковым маслом, добавить сахар, посолить и перемешать. Салат выложить на тарелку, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить листьями зеленого салата.

Салат из маринованных грибов с яблоками

Состав: маринованные грибы – 300 г, яблоко – 1 шт., лук – 2 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, сахар, молотый перец, соль, зелень укропа.

Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Все продукты перемешать, заправить маслом, сахаром и перцем по вкусу, посолить. Выложенную в салатник массу украсить колечками лука и зеленью укропа.

Салат из маринованных грибов со сладким перцем

Состав: маринованные грибы – 100 г, лук – 3 шт., яблоки – 1–2 шт., красный сладкий перец – 2 шт., уксус – 0,5 ч. л., оливковое масло – 3–4 ст. л., соль.

Маринованные грибы нарезать соломкой, яблоко – дольками, сладкий перец – кусочками. Лук нарезать тонкими кольцами, залить кипятком на 2 минуты, затем воду слить. Все перемешать, добавить уксус, соль, оливковое масло.

Салат из соленых или маринованных грибов

Состав: грибы – 1 стакан, лук – 1 шт., зеленый лук – 50 г, зеленый горошек – 50 г, оливковое масло, соль.

Нарезать грибы, репчатый и зеленый лук, добавить зеленый горошек и перемешать с оливковым маслом, посолить.

Салат грибной с зеленым горошком

Состав: соленые грибы – 150 г, яйца – 6 шт., зеленый лук – 40 г, оливковое масло, зеленый горошек, соль.

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить маслом.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

Салат грибной с хреном

Состав: сушеные – 50 г или свежие грибы – 500 г, оливковое масло – 2–3 ст. ложки, тертый хрен – 25 г.

Свежие или сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нарезать соломкой. Масло смешать с тертым хреном, затем перемешать с грибами, посолить по вкусу.

Салат грибной

Состав: отварные белые грибы – 60 г, чеснок – 10 г, зелень петрушки – 10 г.

Для маринада: уксус, оливковое масло – 15 г, соль, перец.

Свежие грибы почистить, промыть, отварить и нарезать ломтиками. Чеснок мелко покрошить, свежую петрушку нарезать кусочками. Все перемешать. Отдельно приготовить маринад: уксус, оливковое масло, соль, перец соединить, прокипятить, а затем процедить.

Грибы уложить в салатник, залить маринадом, украсить свежей зеленью.

Салат из сухих грибов с кукурузой

Состав: сухие грибы – 50 г, кукуруза – 0,5 стакана, картофель – 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло – 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.

Предварительно замоченные грибы отварить и нашинковать соломкой. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные или консервированные зерна кукурузы перемешать с грибами, добавить нарезанный лук. Заправить оливковым маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать. Салат украсить зеленью.

Салат из белокочанной капусты

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сметана – 1/2 стакана, оливковое масло – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Зелень помыть, просушить и мелко нарезать. Заправить сметаной и оливковым маслом.

Салат из белокочанной капусты с лимонным соком

Состав: белокочанная капуста – 1/2 небольшого вилка, сок половины лимона, оливковое масло – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль – 1 ч. ложка.

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками до появления сока и откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. В капусту влить лимонный сок и добавить сахар. Оставить на 30 минут пропитываться, после чего заправить оливковым маслом. Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками лимона.

Салат из белокочанной капусты с тертым хреном

Состав: белокочанная капуста – 1 небольшой вилок, морковь – 1 шт., свекла – 1 шт. среднего размера, тертый хрен – 1 ст. ложка, майонез – 2 ст. ложки, оливковое масло – 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Свеклу и морковь вымыть, отварить, почистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Все смешать, добавить тертый хрен, посолить и заправить маслом и майонезом. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло – 3 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, заправить маслом и майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из капусты и свеклы

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера или квашеная капуста – 200 г, свекла – 1 шт., сок половины лимона, оливковое масло, зелень укропа, сахар и соль на вкус.

Свежую капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока, а квашеную отжать и нарезать. Свеклу вымыть, отварить или испечь, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, добавить лимонный сок, сахар и соль. Заправить салат оливковым маслом. Перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из белокочанной капусты и болгарского перца

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, красный болгарский перец – 2–3 шт., желтый болгарский перец – 1 шт., яблоко – 1 шт. (небольшое), зеленый лук – 1 пучок, оливковое масло – 4–5 ст. ложек, любая зелень, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить, постоянно помешивая, до мягкости. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и оставить остывать. Перцы вымыть, удалить сердцевины и нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук и зелень вымыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать и заправить оливковым маслом.

Перед подачей к столу готовый салат можно украсить кружочками перца, дольками яблока и веточками зелени.

Салат из белокочанной капусты и помидоров

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, помидор – 3 шт., лук-порей – 1 стебель, сельдерей – 1 стебель, сок 1 лимона, оливковое масло – 3–4 ст. ложки, зелень укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками или тонкими кружочками. Лук-порей и сельдерей вымыть, просушить и нарезать кольцами. Все смешать, добавить лимонный сок, оливковое масло и соль. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, свежие огурцы – 2–3 шт., зеленый лук – 1 пучок, сметана или майонез – 1/2 банки или оливковое масло – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками или небольшими кубиками. Лук помыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить сметаной, майонезом или оливковым маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, огурцы – 2 шт., сельдерей – 1 стебель, редис – 5 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, зеленый лук – 1 пучок, оливковое масло, сахар и соль.

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой, оставив небольшую часть, которую нужно нарезать кружочками для украшения. Корень сельдерея и редис почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Чеснок почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Все смешать, оставить несколько долек яблок для украшения, добавить сахар, посолить и оливковым маслом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Состав: капуста – 400 г, чернослив – 100 г, морковь – 1 шт., сок 1 лимона, оливковое масло, сахар.

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок и масло.

Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сливы – 5 шт., вишни – 5 – 10 шт., яблоко – 2–3 шт. (небольшие), сок половины лимона, оливковое масло – 2–3 ст. ложки, сахар по вкусу.

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить оливковым маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, апельсин – 1 шт., яблоко кислое – 1 шт. (небольшое), сок 1 лимона, оливковое масло, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить оливковым маслом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, ягоды клюквы – 1/2 стакана, яблоко сладкое – 1 шт. (небольшое), оливковое масло – 4–5 ст. ложек.

Капусту нашинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить оливковым маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сок ревеня – 2 ст. ложка, мед – 1 ч. ложка, сок 1 помидора, оливковое масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю. Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и оливковое масло.

Салат из белокочанной капусты по-грузински

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, лук – 1 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, лимонный или гранатовый сок – 3–4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, гранат – 1/2 шт., аджика – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Капусту разрезать на несколько частей, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Остывшую капусту пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. Орехи истолочь в ступке или измельчить ножом.

Зелень вымыть, просушить и мелко нарезать, оставив несколько целых веточек. Все смешать, добавить аджику и сок. При желании аджику, чтобы не была слишком острой, можно разбавить оливковым маслом. Украсить салат веточками петрушки и гранатовыми зернами.

Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, клюквенный сок – 1–2 ст. ложки, сок черной смородины – 1–2 ст. ложки, оливковое масло – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, посолить и влить ягодные соки. Перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладить, добавить сахар и заправить оливковым маслом.

Готовый салат можно украсить ягодами клюквы и смородины.

Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 2 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки. **Для соуса:** яйцо – 3 шт., оливковое масло – 2 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, готовая горчица – 1 ч. ложка, сливки – 1/2 стакана, лимонный сок или 3 %-ный уксус – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать.

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить от скорлупы, разделить желтки и растереть их. В желтки добавить соль, сахар, горчицу и оливковое масло. Все тщательно растереть, влить лимонный сок и взбитые сливки. Полученным соусом заправить салат.

Яичные белки и вымытую зелень мелко нарезать и посыпать ими готовый салат.

Салат из квашеной капусты, редьки и моркови

Состав: квашеная капуста – 300 г, редька – 1 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, зелень укропа, сахар и соль по вкусу.

Редьку и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к капусте. Все посолить, смешать, добавить сахар и заправить оливковым маслом.

Готовый салат украсить веточками укропа.

Салат из квашеной капусты и яблок

Состав: квашеная капуста – 500 г, сладкие яблоки – 2–3 шт., лук – 1 шт. (небольшой), морковь – 1 шт. (средняя), оливковое масло или майонез – 5 ст. ложек, сахар и соль по вкусу.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать, оставив несколько долек для украшения. Лук очистить и мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть

и натереть на крупной терке за исключением небольшой части, которую нужно нарезать кружочками. Все смешать, добавить сахар, заправить оливковым маслом или майонезом. Готовый салат украсить дольками яблока и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты и курицы

Состав: свежая капуста – 300 г, куриное мясо – 200 г, яблоко – 2 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., сельдерей – 1 корень (небольшой), зеленый горошек – 3 ст. ложки, сметана – 3/4 стакана, тертый хрен – 1 ч. ложка, или 3 %-ный уксус – 1 ч. ложка, оливковое масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу.

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, оливковое масло, сахар. Посолить и перемешать.

Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

Салат с краснокочанной капустой

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, оливковое масло – 3 ст. ложки, 3 %-ный уксус – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Смешать оливковое масло и уксус и заправить салат полученным соусом.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и сельдерея

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сельдерей – 1 корень (небольшой), яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт. (небольшой), оливковое масло или майонез – 3/4 банки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить майонезом или оливковым маслом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и огурцов

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, соленые огурцы – 3 шт., оливковое масло или сметана, зелень петрушки, соль.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Огурцы мелко нарезать за исключением одной половинки, которую надо нарезать кружочками. Все смешать, заправить сметаной или оливковым маслом.

Перед подачей к столу готовый салат украсить веточками петрушки и кружочками огурца.

Салат из краснокочанной капусты и картофеля

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, картофель – 4–5 небольших клубней, лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., оливковое масло – 4–5 ст. ложек, сок 1 лимона, зелень укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, залить кипятком, дать постоять 15 минут и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Слегка посолить, добавить лимонный сок и полить 2 ст. ложками оливкового масла. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Посолить, заправить оставшимся оливковым маслом. Лук очистить и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими кубиками. Картофель смешать с луком и огурцом.

В центре широкого блюда выложить капусту, картофель разложить по краям. Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 1 шт., сок 1 лимона или 3 %-ный уксус – 2 ч. ложки, оливковое масло или майонез – 3–4 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Капусту нашинковать и уложить в кастрюлю. Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее лимонный сок или уксус и посолить. Полученным раствором залить капусту и хорошо перемешать. Дать настояться 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста остыла. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить сахар и заправить оливковым маслом или майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками лимона.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (2 вариант)

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок, кислые яблоки – 3 шт., сельдерей – 1 небольшой корень, оливковое масло – 5 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сразу же добавить получившуюся массу в капусту. Все перемешать, посолить, заправить оливковым маслом.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из кольраби

Состав: кольраби – 5 шт., лук – 1 шт. (среднего размера), оливковое масло – 1 ст. ложка, майонез – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль.

Кольраби очистить от листьев и нарезать тонкой соломкой, лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить оливковое масло, поставить на небольшой огонь и немного обжарить. Дать остыть, посолить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами

Состав: *кольраби – 3–4 шт., красный болгарский перец – 2–3 шт., помидор – 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло или майонез – 3/4 банки, несколько листьев зеленого салата, зелень укропа, соль.*

Кольраби очистить от листьев, отварить в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками или тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками или дольками. Лук очистить и мелко на рубить. Все смешать и заправить оливковым маслом или майонезом. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими широкое блюдо. Сверху выложить салат.

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.