



Ирина Вечерская
100 рецептов при колите и энтерите.
Вкусно, полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9751080

*100 рецептов при колите и энтерите. Вкусно, полезно, душевно, целебно: ЗАО Издательство
Центрполиграф; М.; 2015
ISBN 978-5-227-05535-4*

Аннотация

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях кишечника: колитах, энтеритах, дискинезии, дисбактериозе, расстройствах и запорах... Вы узнаете правила приготовления блюд и множества диетических рецептов, получите рецепты народных средств при лечении кишечных расстройств. Питание во время обострений недугов, в период выздоровления и в стадии ремиссии должно быть разным, и об этом тоже расскажет наша книга.

Содержание

Предисловие	5
Принципы питания при заболеваниях кишечника	6
Правила приготовления блюд	7
Народные средства при лечении колитов и энтеритов	10
Блюда при воспалительных болезнях кишечника	14
Расстройства кишечника	14
Воспаление кишечника	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ирина Вечерская
100 рецептов при колите и энтерите.
Вкусно, полезно, душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

Предисловие

Еще известные врачи древности, такие как Гиппократ, Авиценна, знали о лечебных свойствах пищи. Они обращали внимание своих пациентов на то, что с помощью правильно подобранной диеты можно добиться не только значительного улучшения состояния при недуге, но и провести профилактику заболеваний.

Колит, как острый, так и хронический, обычно сопровождается усилением либо бродильных, либо гнилостных процессов. Поэтому во время обострения болезни проводится «голодный» день, а затем больному назначается та же диета, что и при энтероколитах, в зависимости от того, гнилостные или бродильные процессы преобладают. Когда исчезают острые явления, рекомендуется диета, в которой углеводов меньше. Переходить к новым кушаньям следует осторожно, постепенно.

Основной целью является полное механическое и химическое щажение воспаленной слизистой оболочки кишечника.

Диета при колите ограничивает потребление соли до 10 г в день (не более того). Кроме того необходимо отказаться от любых острых приправ, которые могут раздражать слизистую. Также на время диеты стоит исключить любые продукты, провоцирующие брожение в кишечнике и усиливающие секрецию пищеварительных желез (это наваристые бульоны, жирные продукты, алкоголь и пр.).

Принципы питания при заболеваниях кишечника

Составляя рацион для больного человека, следует учитывать как общие правила, так и индивидуальные потребности организма при различных заболеваниях. Главное, чтобы в течение дня человек получал полноценную пищу, вкусную и разнообразную. Правильный подбор рациона особенно важен при хронических болезнях, когда пациент, ослабленный недугом, страдает отсутствием аппетита. Грамотно составленная диета является мощным терапевтическим средством, помогающим значительно ускорить выздоровление.

Во время диеты очень важно придерживаться режима питания (рацион делится на 5–6 приемов пищи, при этом каждый день стоит кушать примерно в одно и то же время). Употребляемые продукты и блюда не должны быть твердыми и сухими – подобная пища способна привести к механическому повреждению и без того воспаленных стенок кишечника.

В наиболее острый период заболевания предпочтение стоит отдать жидкой, полужидкой или протертой пище (если ЖКТ поражен полностью, необходимо использовать протертую пищу, которую придется вводить непосредственно в двенадцатиперстную кишку посредством специального зонда).

По мере выздоровления можно постепенно отказываться от полностью протертой пищи и употреблять блюда в обычном виде. Способы приготовления пищи могут быть лишь максимально щадящими – продукты отвариваются или готовятся на пару. Разовые порции еды не должны быть большими.

В рационе больного необходимо снизить количество употребляемых углеводов, оставив при этом достаточное количество жиров (100 г в день) и белков (100–120 г, а к моменту стойкой ремиссии – 150 г в день). Блюда должны подаваться в теплом виде (стоит избегать горячих и холодных блюд, поскольку они негативно воздействуют на слизистую).

Обратите внимание – при **неспецифическом и язвенном** колите необходимо полностью отказаться от молока и молочных продуктов (это позволит заметно ускорить выздоровление).

Правила приготовления блюд

Первые блюда

Супы – это важный компонент ежедневного рациона. В диетическом питании они незаменимы, поскольку представляют собой отвары различных продуктов и очень легко усваиваются.

Слизистые супы рекомендуется употреблять в пищу при обострении различных желудочно-кишечных заболеваний или при наличии хронических недугов. Для их приготовления используются манная и ячневая крупы, рис, гречка-продел и овсяные хлопья. Промытую крупу нужно залить холодной водой (1 стакан воды на 1 столовую ложку крупы) и варить до готовности.

Протертые (пюреобразные) супы готовятся из круп с добавлением овощей и других ингредиентов, не запрещенных правилами диеты. После отваривания твердые продукты нужно тщательно измельчить с помощью блендера или протереть сквозь сито, залить бульоном и снова подогреть. Подобные блюда рекомендуется включать в ежедневный рацион при тяжелых желудочных заболеваниях, а также после хирургического вмешательства.

Среди диетических блюд весьма популярны вегетарианские супы, которые готовятся на отваре из свежих овощей. Они практически не содержат экстрактивных веществ, раздражающих слизистую оболочку желудка, и при этом эффективно стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Подобные супы могут быть как протертыми, так и пюреобразными.

Если врач рекомендовал в качестве диетического ограничения только полный отказ от животных белков и жиров, можно готовить в качестве первых блюд вегетарианские борщи или щи. В перечисленных блюдах содержится много витаминов, полезных для организма минеральных веществ, ценных микроэлементов и натуральных красителей. Все они так или иначе стимулируют выработку желудочного и кишечных соков.

В любые супы можно добавлять крупу, пшеничную муку и измельченный картофель. Для того чтобы в овощах сохранилось как можно больше витаминов и полезных минеральных веществ, следует снимать кожуру очень тонким слоем, мыть продукты перед тем, как очистить их, не держать в воде перед отвариванием, опускать кусочки только в кипящую воду, а не нагревать, доводя до кипения.

Любые разновидности супов следует подавать на стол непосредственно после приготовления, поскольку при подогревании и длительном хранении большая часть витаминов разрушается.

Вторые блюда

Мясо можно отваривать (пропустив через мясорубку или целиком) либо запекать без жира. Не следует ограничивать рацион больного отварными или приготовленными на пару блюдами – они могут быстро надоесть. Например, из свежего мясного фарша можно сделать котлеты различной формы, фрикадельки или тефтели, которые будет нетрудно потушить в овощном бульоне. Готовые блюда можно подавать на стол с овощными соусами, протертыми тушеными овощами, измельченной зеленью, лимонным соком. Для улучшения вкусовых качеств мясо можно тушить или отваривать на пару с яблоками, томатами или разнообразной зеленью.

Очень вкусным и полезным получается мясо птицы, запеченное в фольге. Порционные куски цыпленка или индейки следует завернуть в фольгу, обвязать ниткой и запекать в разогретой духовке при средней температуре до готовности.

Для того чтобы в мясе и рыбе сохранились полезные витамины и белки, при приготовлении подобных продуктов следует соблюдать следующие несложные правила.

Мясное и рыбное филе нельзя замачивать в воде, можно только промывать под струей проточной воды. После этого полуфабрикаты необходимо сразу же подвергнуть кулинарной обработке.

Рыбу и мясо следует отваривать в кипящей подсоленной воде, доводя до готовности на медленном огне под крышкой.

Если же положить эти продукты в холодную воду, при нагревании большая часть витаминов разрушится.

Запекать мясное или рыбное филе следует при температуре около 200 °С. При слишком сильном нагревании готовое блюдо окажется суховатым. После подрумянивания верхнего слоя огонь следует убавить.

При различных заболеваниях желудка и кишечника можно рекомендовать включение в рацион яиц, сваренных всмятку или «в мешочек». В качестве гарнира допустимо использовать тушеные овощи, разнообразные соусы и крупяные блюда.

Овощные блюда

Перед очисткой и последующим приготовлением овощи и фрукты следует помыть щеткой под струей проточной воды, затем снять кожуру очень тонким слоем, снова ополоснуть и после этого уже готовить. Если блюдо из тушеных овощей получилось очень жидким, в качестве загустителя можно добавить в него пшеничную муку, панировочные сухари, галеты и т. п. А пюре из овощей является отличным гарниром для мясных и рыбных изделий.

Для того чтобы разнообразить ежедневный рацион больного, можно запекать в духовке свеклу, сельдерей и картофель, не очищая их от кожицы.

Блюда из круп

Для того чтобы манная крупа и дробленая гречка не слипались в процессе варки, можно смешать их с яичным белком (1 белок на 0,5 кг крупы), ровным слоем распределить по пергаменту, расстеленному на противень, поставить в предварительно разогретую духовку и немного подсушить. Затем всыпать в кипящую воду или молоко и варить на водяной или паровой бане до готовности.

Рис и ячневую крупу следует варить в кипящей воде.

Если необходимо приготовить густую, хорошо разваренную кашу, следует залить крупу холодной водой (1 часть крупы на 3–4 части воды), довести до кипения и варить, постоянно помешивая, до готовности.

Паровые блюда

Обработка паром позволяет довести продукты до готовности и сохранить при этом витамины и другие полезные вещества.

Благодаря данной технологии даже при многочисленных диетических ограничениях ежедневный рацион больного будет разнообразным: он сможет есть пудинги, каши, овощные и мясные блюда, омлеты.

Напитки

Норма потребления жидкости для здоровых людей составляет не менее 1,5 л в сутки. При заболеваниях указанное выше количество жидкости приходится уменьшать или увеличивать. Недостаток воды и других жидкостей в ежедневном рационе приводит к нарушениям обмена веществ, запорам, почечной недостаточности и другим нежелательным осложнениям.

Посуда, используемая для приготовления соков и других напитков, должна быть чистой, непосредственно перед применением ее следует обдать кипятком.

Молочные продукты

Больным следует употреблять кефир, который изготавливается из молока с пониженной жирностью и специальных кефирных грибков. Углекислый газ в кефире стимулирует перистальтику кишечника, улучшает сокоотделение и обеспечивает полноценное пищеварение, а молочная кислота способствует повышению естественного иммунитета и устраняет гнилостные микроорганизмы.

При отсутствии противопоказаний можно включить в ежедневный рацион сладкое молоко, простоквашу, молочно-фруктовые напитки, чай с молоком и овощи, отваренные в молоке.

Народные средства при лечении колитов и энтеритов

◆ Приготовить сбор: корневище лапчатки прямостоячей – 15 г, корневище горца змеиного – 15 г, трава пастушьей сумки – 10 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Принимать по 2–3 стакана настоя в день при колите.

◆ Кора ивы белой – 10 г, корень земляники – 8 г. Смешать и все отварить в 0,5 л кипятка 10 минут на малом огне. Пить глотками в течение дня при язвенном колите.

◆ Настой травы медуницы – 30–40 г на 1 л кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день при энтероколите.

◆ Листья и корень одуванчика – 1 ст. ложку настоять в термосе, залив 0,5 л кипятка. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды при гастрите и колите.

◆ При хронических запорах, колитах, атонии кишечника съедать в день примерно 50 г сырого лука.

◆ Корень окопника – 1 ст. ложки корня варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при гастрите, язвенном колите.

◆ Старческие запоры, колиты – во всех этих случаях народная медицина дает свой совет и очень несложный. Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить при всех перечисленных выше соматических заболеваниях.

◆ При колитах с недостаточным опорожнением кишечника, слабой моторной функции кишечника, нарушении обмена веществ употреблять ежедневно в виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения – один месяц. После 2-, 3-недельного перерыва лечение можно повторить.

Противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострении хронических заболеваний по чек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

◆ 100 г меда растворить в 1 л свежеприготовленного яблочного сока. Принимать при хроническом энтероколите по стакану 3–4 раза в день до еды в течение 1–1,5 месяцев. В течение года провести 3–4 таких курса лечения.

Протертые сырые яблоки дают хороший лечебный эффект при острых и хронических колитах, ожирении, подагре, болезнях печени и почек.

◆ При лечении язвенного колита, принимать по чайной ложке облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

◆ При хроническом колите принимать сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Свежий сок сырой тыквы 2–3 ст. ложки назначают при хронических колитах, сопровождающихся запорами.

◆ При энтероколите – 1 ст. ложку сухих измельченных листьев чеснока или 5 измельченных зубков чеснока залить 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить и принимать по четверти стакана 1–2 раза, в день до еды.

◆ Плоды черешни в качестве лечебно-диетического средства показаны при спастических колитах. 20 г сухих плодов барбариса залить 2 ст. горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

◆ При колите принимать 3 раза в день с 1 стакан свежего яблочного сока с 1 ч. ложкой меда.

◆ При спастическом и язвенном колите принимать вареный или полусырой корнеплод свеклы красной, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

◆ Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и поносе.

◆ Колит лечат сбором: корневище лапчатки – 20 г, корневище горца змеиноного – 15 г, трава пастушьей сумки – 30 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10–15 минут, пить по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

◆ Спастический колит, энтероколит. При повышенной кислотности желудочного сока применяют следующую смесь: перечная мята, измельченный лист – 15 г, бобовник – 2 г, тысячелистник – 15 г, семена укропа – 15 г, трава зверобоя – 30 г. Две столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, парить в течение двух часов, процедить и принимать в течение дня всю порцию по 1–2 столовых ложки на прием.

◆ В терапии колитов применяется в клизмах – 1 ч. ложка настойки календулы на 1/4 стакана воды.

◆ Колит, гастрит. Водный настой кипрея (иван-чай): высушенные в тени листья кипрея нарезают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке перед едой 3–4 раза в день.

◆ Цветы кипрея – 15 г на стакан кипятка, настоять и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при колите.

◆ Хронический колит и гастрит: шлемник байкальский, корневище – 6 г, ревень дланевидный, корневище – 10 г, коптис китайский, корневище – 2 г. Готовят порошок, который используют в виде таблеток. Назначают по одной таблетке 3 раза в день.

◆ Сок подорожника – смесь равных объемов сока свежесобраных листьев подорожника большого и блошного. Упакован в склянки емкостью 0,5–1 л, закупоренные резиновыми пробками. Перед употреблением взбалтывать. Хранят в прохладном, темном месте. Принимают по 1 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды разведенным в 1/4 стакане воды в течение 30 дней. Назначают при хронических колитах.

◆ Понос, колит. Собирают в конце лета молодые клубни ятрышника (салепа). Моют, нанизывают сырыми на нитку и опускают на 3–4 минуты в кипяток. После чего подвешивают в темном, сухом, хорошо проветриваемом месте. Принимают внутрь отвар 3–10 г на 180 мл воды при поносах, колитах.

◆ Приготовление эмульсии: нужную дозу отвара ятрышника (в предыдущем рецепте) взбалтывают в 10 частях холодной кипяченой воды, затем добавляют 90 частей кипящей воды и снова взбалтывают, пока не образуется густоватая однообразная, бесцветная и немного прозрачная слизь. Вместо воды можно брать молоко. Водную эмульсию из ятрыш-

ника с успехом употребляют в клизмах при поносах, в том числе и дизентерийных, к эмульсии еще добавляют отвар из льняного семени – 1 ч. ложку семени на стакан кипятка.

♦ Пьют следующий отвар: 20 г раковых шеек на 1 л воды. Варить 20 минут. Пить по 1–1,5 стакана в день. Диета – исключить мясо, сало, рыбу, яйца, соль, алкоголь. Принимают при воспалительном процессе слизистых оболочек толстого кишечника.

♦ Колит, геморрой. Собирают все растение ястребинки волосистой вместе с корнем. Готовят напар: 40 г растения на 1 л воды для клизм. При желтухе принимают порошок растения 3 раза в день по 3 г.

♦ Гастрит, понос, колит. Собирают осенью корни и корневища гравилата городского. Корневище по запаху напоминает гвоздику. Порошок из гравилата корня и корневища принимают по 1 г 3–4 раза в день. Более полезно давать порошок с медом. Отвар корня 15 г на 250 воды употребляют при катарах желудка, слизистых поносах и колитах.

♦ При язвенном и спастическом колитах пьют сок капусты огородной, который хранят в прохладном месте. Ежедневная доза: 5–6 стаканов, которые выпивают равными порциями в 3–4 приема, за 40–50 минут до еды. Курс лечения длится около месяца. В случае необходимости его можно продлить. Рекомендуется профилактическое лечение, повторение курса через 4–6 месяцев.

♦ Острый и хронический энтероколит и колит. При хронических атонических запорах, особенно при явлениях атеросклероза, принимают порошок морской капусты на ночь по 1/2–1 ч. ложке, размешанной в 1/2 стакана воды. Курс лечения длится 3–4 недели и периодически повторяется.

Морская капуста противопоказана при геморрагических диатезах, нефрите, нефрозе, фурункулезе, сыпях, крапивнице, беременности, явлениях йодизма, при которых наблюдается раздражение слизистой носа, верхних дыхательных путей, глаз.

♦ Колит, гастрит. В мае собирают кору осины и сушат в тени. Пьют вместо чая, натошак, немного поварив.

Для лечения кишечных заболеваний лучше пользоваться сладкими сортами яблок.

♦ Настой и отвар листьев земляники или корневищ употребляют при колитах, мочекаменной болезни, отеках, кровотечениях. Причем при дизентерии и колитах предпочитают применять отвары из корней. Их же употребляют при лечении геморроя.

♦ Помогает при колитах чай из листьев земляники лесной и листьев облепихи, заваривать их можно как самостоятельно, так и вместе с зеленым чаем.

♦ 1 ст. ложку высушенных цветков ромашки заварить в стакане кипящей воды на 1–2 часа, профильтровать, добавить 1 ч. ложку меда. Использовать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды или в виде клизм.

♦ При колите принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день 10 дней. Через 5–7 дней сеанс повторить.

♦ 3 ст. ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 0,5 л крутого кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить, растворить в настое 2 ст. ложки меда. Применять для микроклизм при колитах и трещинах прямой кишки, вводя 50 мл настоя в задний проход перед сном.

♦ Настой ромашки из расчета 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной на 1 стакан кипятка. Применять для клизм при колитах.

♦ Арбуз. Приготовить настой из расчета 100 г сушеных корок арбуза съедобного на 2 стакана кипятка. Пить по 0,5 стакана 4–6 раз в день при острых и хронических воспалениях толстого кишечника.

♦ Настой ромашки. 3 ст. ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить в термосе 0,75 л кипятка, настоять 1–1,5 часа, процедить, развести в настое 75 г меда. Выпить

в 3–4 приема за день при колитах. Курс лечения – 1–1,5 месяца. Курс можно повторить после 2-недельного перерыва.

◆ Высушенный и измельченный в ступке поверхностный слой арбуза съедобного (цедру) принимать по 1 ч. ложке на 50 мл кипяченой воды с медом 3–4 раза в день при колите.

Блюда при воспалительных болезнях кишечника

Расстройства кишечника

Расстройство кишечника – временное нарушение его функции. Это состояние довольно быстро проходит при соблюдении некоторых рекомендаций и, как правило, не оставляет никаких последствий. Оно может случиться после хорошего застолья с обильной едой и большим количеством напитков. Может встречаться и после употребления недоброкачественной или просроченной пищи, у некоторых людей при непереносимости определенных продуктов (например, цельного молока).

Появляются тяжесть в желудке, отрыжка, кишечник не справляется с возложенной на него задачей. Возникает вздутие живота, собираются газы, расстраивается стул. Расстройство кишечника чаще всего сопровождается послаблением стула. Поэтому и питание при этом состоянии должно быть построено таким образом, чтобы понос быстрее прошел.

Полное голодание с употреблением только жидкости при расстройстве кишечника назначается на 1 или максимум 2 дня (больше не требуется). Далее можно расширять диету. В первые дни рекомендуется избегать только грубой растительной клетчатки и очень кислых продуктов. А вообще переходить к обычному питанию при расстройстве кишечника можно, как только закончился понос.

Вообще всегда следует избегать незнакомых кушаний (например, в путешествиях), а если это невозможно, то постараться употреблять их как можно меньше. Не следует смешивать несовместимые продукты между собой (например, молоко и соленую капусту), так как это может привести к непредсказуемому результату. Во время застолий соблюдайте умеренность, которая является одним из золотых правил сохранения здоровья.

Суп-пюре из картофеля

Состав: картофель – 1 кг, лук-порей – 3 стебля, молоко – 2–3 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки; *для заправки:* яичные желтки – 2 шт., молоко – 0,5 стакана.

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить пятью стаканами воды, положить соль и варить 25–30 минут. Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать. Перед подачей к столу суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

Суп тертый картофельный с фасолью

Состав: картофель – 4 шт., белая фасоль – 200 г, коренья, сухарики, масло, соль.

Фасоль положить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрыла ее. Поставить вариться. После того как она покипит в течение 10–15 минут, воду слить и фасоль варить в другой воде. Так поступить и со второй, и с третьей водой. В четвертой воде (1,5 л) фасоль варить до размягчения. Когда фасоль будет наполовину готова, добавить коренья, разрезанные на четвертушки. После того как они разварятся, в суп положить нарезанный картофель, дать покипеть 20–30 минут, после чего фасоль и картофель протереть сквозь сито. Суп подать к столу с сухариками.

Суп-пюре из тыквы

Состав: тыква – 800 г, гренки – 150 г или мука – 2 ст. ложки, картофель – 300 г, молоко – 4–5 стаканов, масло – 3 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки.

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом. Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре из моркови

Состав: морковь – 800 г, рис – 0,5 стакана, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана, сахар – 1 ч. ложка.

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 0,25 стакана воды, добавить 1 столовую ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5–10 минут. После этого всыпать половину стакана промытого риса, залить пятью стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 столовые ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

Суп-пюре из стручков фасоли

Состав: стручки фасоли – 600–700 г, картофель – 500 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные стручки фасоли, соль, 1–2 столовые ложки масла, залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. Отдельно подать гренки.

Картофельные кнедлики по-шведски

Состав: картофель – 750 г, крахмал – 100 г, мука – 120 г, яйца – 2 шт., мускатный орех и соль по вкусу.

Из отварного картофеля, муки, крахмала, яиц, соли и мускатного ореха приготовить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 5 мм и нарезать полосками шириной 8 см. Готовить в пароварке 20 минут. Подавать горячими с маслом.

Клецки из нежирного творога

Состав: нежирный творог – 200 г, яйцо – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ч. ложки, сахар, сметана – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Творог протереть через сито, добавить яйцо, сахар, соль и муку, все перемешать. Из подготовленной массы с помощью двух чайных ложек сформировать клецки, выложить их в смазанную жиром миску и варить на пару 10 минут. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом или отдельно подать сметану. Приготовленные таким образом клецки можно запечь в сметане. Уложить их на сковороду, залить сметаной и поставить в нагретую духовку на 30 минут.

Мясные ежики

Состав: говядина – 400 г, рис – 40 г, вода – 150 мл, сливочное масло – 40 г, соль.

Пропустить мясо через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделить на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 20–25 минут. Подавать мясные ежики с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Пудинг из отварной курицы

Состав: отваренное мясо курицы – 600 г, сваренный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., молоко – 150 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.

Курицу отделить от костей и пропустить через мясорубку 2 раза. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымесить и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

Рагу из моркови и красной рыбы

Состав: морковь – 3 шт., лук – 1 шт., помидор – 1 шт., красная рыба (семга, форель или горбуша) – 150 г, по вкусу соль.

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в чашу для риса и поставить на 35–45 минут в пароварку. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

Рыба на пару с картошкой

Состав: рыба – 500 г, лимонный сок – 1 ст. ложка, оливковое масло – 2 ст. ложки, картофель – 5 шт., укроп, петрушка, соль.

Сначала маринуем рыбу в лимонном соке с оливковым маслом, затем солим и отправляем в пароварку на 30 минут. На верхний уровень кладем картошку, солим ее где-то через 20 минут. Добавляем укроп и чеснок. Сверху можно положить ломтики лимона. Подавать картошку хорошо с оливковым маслом. Можно посыпать укропом и чесноком уже готовую картошку.

Паровая форель

Состав: подготовленная форель – 1,2 кг, лимонный сок – 2 ст. ложки, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Подготовленную форель осторожно и быстро ополоснуть. Изнутри натереть лимонным соком, солью и молотым перцем. Поместить рыбу в холодильник настояться на 30 минут. Форель связать в кольцо. В кастрюлю влить воду, добавить петрушку, вскипятить. Рыбу положить на решетку-пароварку, поместить на кастрюлю. Готовить на пару около 25 минут. При подаче выложить на подогретое блюдо, предварительно развязав рыбу. Гарнировать отварным картофелем, политым сливочным маслом.

Филе из морского окуня по-индийски

Состав: филе морского окуня – 500 г, сок половины лимона, сливочное масло – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, сливки – 1 стакан, натертое яблоко – 1 шт., натертая морковь – 1 шт., кокосовая стружка – 2 ст. ложки, кусочки корня имбиря, черный молотый перец, соль.

Рыбное филе обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, приправить солью и молотым перцем. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить муку до светлого оттенка. Постоянно помешивая, залить сливками, готовить при слабом нагреве около 10 минут. Добавить яблоко и морковь, тушить под крышкой 5 минут, посолить. Рыбу варить в пароварке, положив в кипящую воду кусочки корня имбиря. На сковороде с антипригарным покрытием обжарить кокосовую стружку (без добавления жира) до золотистого цвета. Филе окуня выложить на подогретое блюдо, влить яблочно-морковный соус, посыпать кокосовой стружкой. Гарнировать свежими овощами.

Паровые рулеты

Состав: филе морского окуня – 600 г, сок половины лимона, красный и зеленый сладкий перец – по 1 шт., лук – 2 шт., натертая морковь – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, сахар, душистый перец, лавровый лист, соль.

Рыбу смазать смесью вина, сока лимона и соли, оставить на 30 минут. В это время обжарить подготовленные овощи на сковороде с растительным маслом, добавив при необходимости немного горячей воды. Посолить, посыпать сахарным песком, перемешать. В кастрюлю с кипящей водой положить душистый перец, лавровый лист и установить решетку-пароварку с рыбным филе, свернутым в рулеты. Готовить на пару 15–20 минут. При подаче выложить рулеты в керамическое блюдо, гарнировать подготовленными овощами. Овощи можно также использовать для предварительной фаршировки рулетов до приготовления на пару в течение 20–25 минут.

Рыба заливная

Состав: белуга – 280 г, осетрина – 250 г, севрюга – 265 г, свежая кета – 220 г, лосось – 215 г, форель – 215 г, сиг – 235 г, судак – 255 г, сазан – 250 г, сом – 270 г, карп – 250 г, щука – 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе – 150 г, соус хрен – 50 г; **для желе:** рыбные отходы – 2 кг, желатин – 40 г, морковь – 25 г, лук – 25 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, 9 %-й уксус – 15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром или без. Рыбу можно залить в форме или в самом блюде. Отдельно подать соус хрен.

Приготовление рыбного желе. После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, коренья петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист. Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Желе молочное со свежими ягодами

Состав: ягоды – 1,5 стакана, молоко – 3 стакана, сахар – 0,7 стакана, желатин – 2 ст. ложки. Перебранные, промытые ягоды засыпать сахаром и оставить на 1–2 часа в холодном месте. В горячем кипяченом молоке растворить сахар, ввести набухший желатин и довести до кипения.

Смесь охладить до комнатной температуры.

Образовавшийся от ягод сок слить, а сами ягоды разложить в порционную посуду, залить их молочным желе и быстро охладить. При подаче желе полить соком от ягод или подать его отдельно.

Желе из простокваши

Состав: простокваша – 200 г, сметана – 2 ст. ложки, пудра сахарная – 2 ст. ложки, желатин – 2 ч. ложки, вода – 1 стакан, цедра лимонная – 2 г, ванилин.

В простоквашу добавить сметану, сахарную пудру, лимонную цедру и тщательно вымешать. Предварительно замоченный желатин растворить в горячей воде, влить в подготовленную смесь и выложить в вазочки. В полужестывшее желе можно положить различные фрукты и ягоды.

Воспаление кишечника

При всех воспалительных процессах в кишечнике, особенно острых, преобладает учащение и разжижение стула, то есть возникают поносы (диарея). Следует знать, какие продукты усиливают двигательную активность кишок, а какие, наоборот, угнетают ее.

Повышают кишечную сократимость:

- все сахара: обычный рафинад, который мы добавляем в пищу,
- варенье,
- мед,
- поваренная соль,
- кислые плоды и их соки,
- маринованные и квашенные овощи,
- все кисломолочные напитки
- квас (в нем содержится большое количество органических кислот),
- слива,
- белокочанная капуста (в ней грубая клетчатка влияет на кишечник),
- хлеб грубого помола,
- крупы (перловая, ячневая, пшеничная, гречневая),
- большие количества отрубей, бобовых, орехов, грибов, сухофруктов,
- сырые овощи и фрукты,
- жирные продукты: сметана, сливки, растительное масло, желтки яиц.

Сильно стимулируют сокращение кишечника **холодные продукты**: мороженое, напитки, свекольники, окрошки, холодец или заливная рыба. Могут возникнуть колики. Такое же действие могут оказать **газированные** прохладительные напитки, кока-кола, минеральная вода с газом, особенно если их пить на голодный желудок.

При употреблении свежей и квашеной белокочанной капусты, кумыса, кваса может развиться понос, могут возникнуть колики или метеоризм, так как они содержат сразу несколько стимуляторов кишок. Все вышеперечисленное не рекомендуется при воспалении кишечника с поносами.

Замедляют сокращение кишечника:

– все продукты с вяжущими компонентами способны уменьшать сократимость пищевой трубки. Они обволакивают слизистую оболочку, и она становится менее подверженной раздражению.

- отвары и кисели из черники, айвы, плодов черемухи, кизила,
- крепкий чай,
- какао, сваренное на воде,
- слизистые и протертые каши и супы,
- кисели (не вызывают химического и механического раздражения стенки кишечника),
- желе, муссы,
- блюда из отварного, рубленого мяса (котлеты, кнели, суфле, мясное пюре),
- отварная нежирная рыба без кожи,
- каши, приготовленные на воде, а не на молоке, и имеющие жидкую или вязкую консистенцию: манная, рисовая и овсяная каши,
- только что приготовленный творог (в отличие от цельного молока, сливок и сметаны, значительного влияния на кишечник не оказывает),
- мучные: слегка подсушенный в духовке или тостере пшеничный хлеб, но не сдоба или свежий, тем более ржаной, хлеб.

Примерное меню

Завтрак: яйцо всмятку, сыр, каша овсяная молочная, чай.

Обед: бульон мясной с вермишелью, котлеты мясные жареные без панировки с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливой, чай.

На ночь: кефир.

Омлет

Состав: яйца – 3 шт., молоко – полстакана, соль – умеренно.

Яйца и молоко взбить, посолить и поместить в пароварку на 15 минут. Такой же смесью можно залить гречневую или рисовую кашу или вареное мясо.

Тюльпаны из помидоров

Состав: помидоры – 5 шт., творог – 150 г, молоко – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., сладкий перец – 1 стручок, зелень, соль.

Одинаковые по величине помидоры надрезать крест-накрест и вынуть сердцевину. Творог взбить с небольшим количеством молока и вынутой сердцевиной помидоров до густоты сметаны. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, сладкий перец, зелень укропа, петрушки, посолить салат. Полученной массой начинить помидоры. Выложить на листья салата.

Суп из сельди

Состав: вода – 1 л, молоко – 500 мл, сельдь – 2 шт., картофель – 3 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., пшеничная мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, сметана, соль – умеренно.

Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать 10–12 часов. Вымоченную сельдь положить в чашу для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке 20–25 минут. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить тушеную с маслом муку, посолить и влить молоко. Готовить еще 10 минут, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подавать, заправив нежирной сметаной.

Суп из курицы с орехами

Состав: курица – 150 г, вода – 1 л, сливочное масло – 10 г, лук – 1 шт., зеленый лук – 10 г, грецкие орехи – 30 г, лимонная кислота – 5 г, петрушка – 10 г, корица, соль.

В пароварке, в чаше для риса, варить куриный бульон 40 минут. В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, лимонную кислоту, зелень петрушки и готовить 20 минут. Заправить суп корицей и солью. Подавать, посыпав зеленым луком.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: свежая рыба – 500 г, свежая капуста – 300 г, по половине корней моркови, петрушки и сельдерея, лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, лавровый лист, вода – 3 л, соль, зелень.

В чашу для риса положить морковь, корни. Лук, свежую капусту посолить и готовить в пароварке 30–40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7–10 минут). Подать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Борщ на овощном бульоне

Состав: капуста белокочанная – 100 г, свекла – 70 г, картофель – 60 г, морковь – 15 г, сельдерей – 5 г, помидоры – 50 г, петрушка (зелень) – 5 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 30 г, вода – 350 г.

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: картофель – 100 г, морковь – 30 г, петрушка (корень) – 20 г, капустные кочерыжки – 50 г, петрушка (зелень) – 5 г, яичный белок – 1 шт., молоко – 10 г, сметана – 20 г, масло сливочное – 5 г.

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Томатный суп с цветной капустой

Состав: цветная капуста – 200 г, помидоры – 2 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, мука – 1 ч. ложка, рубленая зелень петрушки – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт., простокваша – 3 ст. ложки, вода – 1 л, соль – умеренно.

Цветную капусту почистить, промыть и разобрать на соцветия. Положить ее в поддон для круп, залить горячей водой, посолить и готовить в пароварке 20–25 минут. Незадолго до готовности положить туда же очищенные от кожицы и протертые помидоры, пассерованную муку, прокипятить и добавить яйца, взбитые с простоквашей. Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.

Суп картофельный с гречневой крупой

Состав: гречневая крупа – 0,5 стакана, картофель – 8 шт., морковь и петрушка – по 0,5 корня, лук репчатый – 1 шт., сливочное масло – 4 ст. ложки, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, положить на сковородку и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем сварить ее в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 8–12 минут, положить готовую гречневую кашу, морковь, петрушку и лук репчатый, дать покипеть 5–6 минут. Затем положить соль, лавровый лист. Кастриюлю сдвинуть на край плиты, положить в готовый суп картофельный с гречневой крупой ложку сливочного масла и мелко рубленую зелень петрушки и укропа.

Суп из перца красного стручкового

Состав: стручковый красный перец – 10 шт., картофель – 5 шт., лук – 2 шт., зелень укропа – 4 ст. ложки, вода – 2 л, соль.

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить. В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15–20 минут. Подать с рубленой зеленью укропа.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: овсяная крупа или хлопья – 2–3 стакана, яблоки – 3 шт., сахар – 3 ст. ложки, изюм – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки.

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: зеленый салат – 150 г, вода – 1 л, оливковое масло – 2 ст. ложки, мука – 1–2 ст. ложки, лук – 1 шт., картофель – 2 шт., нежирная сметана – 200 г, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого болгарского перца (паприки), немного лимонного сока.

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.