

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

при
заболеваниях
желчного пузыря

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при заболеваниях
желчного пузыря. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2017

УДК 615.89
ББК 53.59

Вечерская И.

100 рецептов при заболеваниях желчного пузыря.
Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская —
«Центрполиграф», 2017 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-07261-0

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях желчного пузыря. Все патологии желчного пузыря требуют со стороны больного очень строгого соблюдения пищевого режима. Мы расскажем, как питаться при желчнокаменной болезни, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей и состоянии после удаления желчного пузыря. Для того чтобы не пришлось мучиться от неприятных ощущений и глотать горстями таблетки, нужно придерживаться определенной диеты. Но пусть это вас не пугает: даже сидя на диете, можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-07261-0

© Вечерская И., 2017
© Центрполиграф, 2017

Содержание

Предисловие	6
Питание при камнях в желчном пузыре	7
Общие правила питания	7
Примеры меню	10
Блюда при камнях в желчном пузыре	11
Закуски	11
Рыба заливная	11
Фаршированная рыба по-еврейски	11
Рыбное заливное	12
Заливная осетрина	12
Заливное из семги	12
Заливное из белой рыбы с морковью	13
Заливное из белой рыбы в свекольном желе	13
Говядина в желе	14
Заливной язык или заливное мясо	14
Заливное с клюквой	14
Заливной язык	15
Заливной язык с горошком	15
Салат из подорожника и крапивы	15
Салат с крапивой и свеклой	15
Салат из лебеды	15
Винегрет	16
Морепродукты	16
Салат с креветками и листьями салата	16
Суп-пюре из брокколи с креветками	16
Салат из морской капусты	16
Салат из морской капусты и яблок	16
Салат из морской капусты и рыбы	17
Винегрет из морской капусты	17
Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками	17
Борщ с мидиями	17
Борщ с кальмарами	18
Соусы	18
Сметанный соус	18
Молочный соус	18
Соус из творога	18
Творожный соус с томатной пастой	18
Зеленый творожный соус	19
Соус из обезжиренного творога	19
Ванильный соус	19
Соус для овощных салатов	19
Соус «Винегрет»	19
Яблочный соус	19
Соус из пюре груш, яблок, слив	20
Брусничный сладкий соус	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ирина Вечерская
100 рецептов при заболеваниях
желчного пузыря. Вкусно,
полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Желчный пузырь является вместилищем для поступающей в него желчи, выделяя ее в просвет кишечника. Также в этом органе происходит резорбция (обратное всасывание) в кровь белка, важных солей, аминокислот, выделяется слизь и особый гормон – антихолецистокинин. Желчный пузырь может вмещать примерно 50 мл жидкости.

Желчь образуется в клетках печени, затем по специальным желчным протокам, которые образуют сложную сеть, поступает в желчный пузырь, где храниться вплоть до приема пищи человеком. После того как еда попадает в 12-перстную кишку, происходит сокращение желчного пузыря и желчь вместе с поджелудочным соком движется в кишечник.

В сутки у здорового человека может образовываться от 500 до 1000 мл желчи. Состав ее довольно разнообразен: вода, желчные кислоты, неорганические вещества, витамины А, В, С, Д, аминокислоты, фосфолипиды, холестерин, билирубин, протеины, слизь и остатки лекарственных препаратов.

Основные патологии желчного пузыря.

Желчнокаменная болезнь связана с нарушением билирубинового обмена и холестерина, что приводит к образованию камней внутри печени, в общем желчном протоке и в желчном пузыре. Желчнокаменная болезнь может протекать длительное время бессимптомно, а клинически проявляться в виде приступа «печеночной колики», когда камень попадает в узкий желчевыводящий проток.

Хронический бескаменный холецистит. Это длительный воспалительный процесс, поражающий внутреннюю оболочку пузыря и не сопровождающийся образованием камней.

Дискинезия желчевыводящих путей. Это функциональное заболевание желчевыводящих путей, связанное с изменением тонуса желчного пузыря или протоков, сопровождающееся периодической болью в правом подреберье и диспепсическими расстройствами. Данная патология возникает обычно при постоянных стрессах, психоэмоциональных нагрузках, неврозах. В зависимости от изменения тонуса пузыря выделяют гиперкинетический (или болевой) и гипокинетический (диспепсический) типы заболевания.

Острый холангит. Это острый воспалительный процесс, поражающий желчевыводящие протоки. Возникает обычно как осложнение хронического холецистита, ЖКБ или после удаления желчного пузыря. Развитию инфекции способствует застой желчи, сдавливание протоков опухолью, камнями. Выделяют обструктивный, рецидивирующий, бактериальный, вторичный склерозирующий холангиты.

Удаление желчного пузыря. Как и другие виды хирургического вмешательства это вынужденная мера, к которой врачи прибегают, когда создается угроза жизни пациента.

Все патологии желчного пузыря требуют со стороны больного очень строгого соблюдения пищевого режима.

Питание при камнях в желчном пузыре

Общие правила питания

Правильно подобранная диета при желчнокаменной болезни, наряду с лекарственной терапией и применением народных средств, является основной составляющей лечения. Она поможет не только быстро снять все неприятные симптомы, улучшив состояние больного, но и остановит воспалительный процесс в желчевыводящих путях. Кроме того, длительное следование режиму затормозит процесс образования новых камней в желчных путях.

Основной задачей диеты при острой желчнокаменной болезни является организация временного покоя больному органу в период обострения и усиление функции секреции во время улучшения состояния и ремиссии.

Суть диеты заключается в том, чтобы уменьшить энергоценность рациона за счет жиров и легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости, варенье). Снижение массы тела оказывает благоприятное действие на течение желчнокаменной болезни. Раз в неделю следует проводить разгрузочные дни (яблочная, арбузная, салатная, творожная, соковая диеты, диеты из сухофруктов). Ограничить введение холестерина с пищей за счет исключения продуктов, богатых им (яичный желток, мозги, печень, жирные сорта мяса и рыбы, бараний и говяжий жир, сало, сливочное масло).

Снижению содержания холестерина в крови способствуют пектины, натуральные пищевые волокна, соли магния. Солями магния и пищевыми волокнами богаты пшеничные отруби, геркулес, гречка, овощи, фрукты. Увеличение в диете пищевых волокон стимулирует желчевыделение, усиливает двигательную функцию желчного пузыря и толстой кишки, предупреждает запоры, а также способствует поглощению и выделению из организма токсических веществ, образующихся в процессе пищеварения. Регулярное употребление пищевых волокон является средством профилактики ожирения и сахарного диабета.

Ограничить мучные и крупяные блюда, так как они способствуют сдвигу реакции желчи в кислую сторону и выпадению из желчи холестерина. Ощелачиванию желчи способствуют щелочные минеральные воды «Боржоми», «Поляна квасовая» и растительная пища (овощи, фрукты, плоды).

Положительное действие оказывает применение оливкового масла с салатами, а также продуктов, содержащих повышенное количество витаминов группы В, витаминов С, А (ретинола) холина; метионина. Старайтесь ежедневно обеспечивать организм 60 мг витамина С.

Употреблять достаточное количество жидкости, что необходимо для снижения концентрации желчи.

Если не проводить соблюдение диеты, то это в первую очередь приводит к нежелательным последствиям, развиваются камни в желчном пузыре. При желчнокаменной болезни рекомендуется строгая диета, которая не только облегчает работу желчного пузыря, но и помогает правильно и нормально отделять желчь.

Категорически противопоказан алкоголь и курение. Достаточно важную роль играет количество приемов пищи. Каждый прием пищи – это очередной выброс желчи в двенадцатиперстную кишку. Чем чаще будет происходить такой выброс, тем меньше вероятность получить осложнения. Поскольку редкие приемы еды способствуют застою желчи, чтобы предупредить данный застой желчи необходимо как можно чаще употреблять пищу. Небольшие порции пищи всегда легче переварить. Также лучше всего употреблять еду в теплом состоянии. Интервал между приемами пищи должен быть не более 2–3 часов. Если есть воз-

возможность, то желателно кушать в одно и то же время. Обязательно внимательно следите за калорийностью принимаемых продуктов.

Нужно четко следить за количеством жиров и белков. Постарайтесь заменить белки животных на белки растительного происхождения. Это действительно тяжело, но обратите внимание, что люди вегетарианцы намного реже страдают желчнокаменной болезнью.

Рацион продуктов должен быть богат витамином С. Было научно доказано, что дефицит витамина С способствует быстрому образованию камней в желчном пузыре.

Категорически запрещено употреблять жареные, копченые продукты.

Нельзя проводить никакие голодания, они противопоказаны с данным заболеванием.

Особенности диеты:

– питание должно быть полноценным с точки зрения содержания и сбалансированности питательных веществ, а также калорийности (предполагаемая суточная калорийность рациона – 2300–2800 калорий);

– в рационе должно быть физиологически полноценное содержание белков – 100 г, небольшое ограничение жиров – 80–85 г (30 % растительных) и при избыточной массе тела – снижение содержания углеводов до 250 г; поваренной соли – 8–10 г, свободной жидкости – 1,2–2,0 л. Масса суточного рациона – не более 3 кг;

– должно быть 5 приемов пищи в день, из которых 3 основных и 2 небольших перекуса;

– вся еда должна быть чуть теплее комнатной температуры, есть холодную или горячую пищу запрещается (температура пищи – не ниже 15 °С и не выше 62 °С);

– приёмы пищи должны преимущественно состоять из перетёртых продуктов (это делается для того, чтобы снизить нагрузку на пищеварительный тракт);

– следует ограничить употребление продуктов, содержащих насыщенные жиры, холестерин и щавелевую кислоту;

– допускается 1 чайная ложка соли в день;

– следует выпивать как минимум 2 л воды ежедневно.

Что рекомендуется:

– овощи: различные овощи в сыром, отварном и запеченном виде; салаты из сырых овощей и фруктов; гарниры; некислая квашеная капуста; лук после отваривания; пюре из зеленого горошка;

– закуски: салат из свежих овощей с растительным маслом; фруктовые салаты; винегреты, икра кабачковая; заливная рыба после отваривания, вымоченная нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов (кальмары, морская капуста, морской гребешок, мидии), отварная рыба и мясо; докторская, молочная, диетическая колбасы, нежирная ветчина;

– специи: зелень петрушки и укропа, красный молотый перец, лавровый лист, корица, гвоздика, ваниль; белый соус с добавлением небольшого количества сметаны без обжаривания муки; молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки;

– фрукты: различные фрукты и ягоды (кроме кислых) – в сыром виде и в блюдах, лимон, черная смородина (при хорошей переносимости); джемы, варенье из спелых сладких ягод и фруктов; сухофрукты, компоты, кисели, желе, муссы;

– сладкие блюда и сладости: мармелад, нешоколадные конфеты, пастила, джем, варенье из сладких и спелых фруктов, мед. Сахар частично заменяют ксилитом (сорбитом). Однако следует резко ограничить сладкие блюда. При нормальной массе тела рекомендуется не более 50–60 г сахара в день, включая сахар, содержащийся в кондитерских изделиях. Для пожилых людей эта норма составляет 30–50 г. При склонности к полноте сахар исключают полностью;

– напитки: чай, кофе с молоком; фруктовые, ягодные и овощные соки. Очень полезно постоянно употреблять витаминные отвары и настои шиповника и отрубей. Пшеничные

отруби очень богаты витаминами группы В, магнием, калием, клетчаткой, которые необходимы при данном заболевании;

– отвар отрубей. Отруби помолоть на кофемолке, залить кипятком, проварить 10 минут и настоять в течение нескольких часов (до суток). Отвар процедить, ввести сахар или ксилит, сорбит, лимонный сок. Вместо сахара можно добавить мед.

Во время диеты разрешены:

– несколько кусочков подсушенного белого хлеба или специальное диетическое печенье;

– нежирные куски рыбы и мяса в виде перетёртой котлетной массы, приготовленные на пару или варёные;

– нежирная паровая рыба, а также рыба в виде пюре или суфле, приготовленных из варёного продукта;

– заливное из рыбы на основе некрепкого овощного бульона;

– белковый паровой омлет (допускается до 3 белков в день, но только 1 желток);

– при хорошей переносимости любые нежирные молочные и кисломолочные продукты;

– 1 ст. ложка сливочного масла в день;

– молочные перетёртые каши, приготовленные напополам с водой;

– различные морепродукты;

– суфле из круп;

– вермишель;

– овощи, приготовленные на пару или тушёные в собственном соку;

– сладкие и спелые фрукты, прошедшие термическую обработку (варёные, печёные или приготовленные на пару);

– кисель, пастила, натуральное фруктовое желе и мусс;

– до 2 чайных ложек мёда в день;

– слабо заваренный чай с молоком, цикорий, отвар из шиповника, фруктовые и овощные соки напополам с водой.

Запрещенные продукты:

– свежий хлеб, а также ржаные и сдобные булочки;

– жирные сорта мяса и птицы, субпродукты, сало, а также жареные, копчёные и консервированные продукты;

– жирная или солёная рыба, икра, рыбные консервы; супы на мясных или рыбных бульонах с крупными кусками варёных овощей;

– яйца (допускается только паровой омлет);

– жирные молочные продукты;

– рассыпчатые каши и перловка;

– макароны;

– все бобовые;

– из овощей: редька, шпинат, редис, капуста, щавель, грибы, лук, чеснок;

– твёрдые и кислые фрукты;

– халва, мороженое и шоколад;

– любые пряности;

– все алкогольные напитки, натуральный и растворимый кофе, какао, газированные напитки, крепкий чай.

Способы приготовления пищи: отваривание, запекание, изредка – тушение, припускание – для приготовления блюд из продуктов нежирной консистенции, с большим содержа-

нием влаги (овощи, рыба); варка с последующим обжариванием в духовке. Муку и овощи не пассеруют.

Для нормального функционирования органов пищеварения необходимы натуральные пищевые волокна. Много волокон в пшеничных отрубях, меньше – в геркулесе, орехах, овощах, фруктах. Систематическое употребление этих продуктов – хорошее средство профилактики и лечения запоров, заболеваний желчного пузыря, ожирения, сахарного диабета.

Примеры меню

День 1

Завтрак: паровой омлет с нежирным молоком; небольшая порция молочного супа.

Обед: рыбное суфле; любая каша, сваренная на молоке с водой.

Ужин: нежирные кусочки телятины, тушеные с помидорами; варёные овощи.

День 2

Завтрак: творожное суфле, приготовленное на пару; порция любой протёртой каши.

Обед: протёртый вегетарианский суп; паровая котлета из белого мяса курицы с тушёными овощами.

Ужин: пюре из варёной рыбы с морковью и картофелем.

День 3

Завтрак: молочный суп с вермишелью; домашний компот с кусочками фруктов без сахара.

Обед: овощной суп пюре с добавлением молока; гречневая каша с кусочками курицы на пару.

Ужин: рыбные паровые тефтели с морковным пюре; тушёный картофель с нежирным сыром.

Блюда при камнях в желчном пузыре

Закуски

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.

Фаршированная рыба по-еврейски

Состав: филе рыбы – 700 г, лук репчатый (вместе с луковой шелухой) – 1–2 шт., булка (белая) – 150 г, яйцо – 1–2 шт., масло растительное (2 ст. ложки в фарш, 2 ст. ложки в бульон) – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., свекла (небольшая) – 1 шт., сахар (0,5 ст. ложки в фарш, 0,5 ст. ложки в бульон) – 1 ст. ложка, лавровый лист – 2–3 шт., перец черный, соль.

Рыбу разрезать на порционные кусочки (предварительно тщательно почистить, но не потрошить). Потроха удалить, когда рыба нарезается. Каждый кусочек получается цельным, т. е. разреза по брюшку не делать. Из каждого кусочка нужно вырезать филе, оставив только шкуру. Можно проще: взять готовое филе толстолобика со шкурой, выбрать косточки, филе отделить от шкурки, которую нарезать на небольшие «ленты». Филе перемолоть дважды через мясорубку с одной большой луковицей, булочкой, вымоченной в воде. Добавить черный перец (по вкусу), соль и сахар. Это блюдо довольно острое: нужно хорошо поперчить. В фарш также положить 2 ст. ложки растительного масла и влить постепенно, все время хорошо вымешивая, четверть стакана воды. Сделать из фарша тефтели. Каждую тефтельку положить на ленту из шкуры и обернуть в нее. Дно посуды с антипригарным покрытием выложить луком, нарезанным кольцами, луковой шелухой, кружками моркови и свеклы. Тефтели положить сверху. Залить холодной водой по стенке кастрюли (чтоб не размыл фарш) так, чтоб была чуть выше рыбы. Через час воду (1 стакан) нужно добавить. Поставить на средний огонь, пусть закипит, а затем огонь уменьшить и варить часа 2–2,5

на небольшом огне (должна томиться). Посолить, поперчить, положить сахар. Это блюдо нужно, что называется, доводить до вкуса. За 10 минут до окончания варки положить лавровый лист. Остудить. Выложить на блюдо и залить процеженным бульоном. Поставить в холодильник. Бульон застывает и получается рыба в желе.

Рыбное заливное

Состав: рыба (либо морской коктейль) – 450 г, вода (рыбный бульон) – 500 мл, желатин – 10 г, лимон – 1 шт., зелень укропа и петрушки.

В холодной воде замочить желатин на указанное на упаковке время, когда он набухнет, отжать его. Приготовить, отварив рыбу, рыбный бульон (морской коктейль выложить в готовый рыбный бульон, довести до кипения, но не кипятить, откинуть морепродукты на дуршлаг). Процедить горячий бульон, добавить желатин, перемешать до его полного растворения и охладить бульон. Тонко нарезать лимон, выложить кусочки рыбы или морской коктейль в бокал или формочку, украсить все зеленью, аккуратно влить бульон, убрать в холод до застывания на несколько часов.

Заливная осетрина

Состав: осетрина – 1 кг, желатин – 25–30 г, морковь – 1 шт., огурец – 1 шт., каперсы, кусочки крабов или раков, головка лука – 1 шт., зелень петрушки.

Осетрину сварить с добавлением моркови и лука и охладить. Из бульона, полученного при варке рыбы, приготовить 3–4 стакана прозрачного желе, добавив в него желатин. Готовое желе охладить. Сваренную рыбу нарезать тонкими кусочками, выложить на блюдо так, чтобы вокруг каждого куска оставалось свободное место для желе. Куски рыбы украсить листиками зелени петрушки, ломтиками моркови, кружочками свежего огурца, кусочками крабов или раков, каперсами. После этого в 2–3 приема куски рыбы залить ровным слоем желе. Когда заливное остынет, каждый кусок рыбы вырезать ножом и красиво уложить на блюде. Отдельно подать хрен с уксусом или майонез.

Заливное из семги

Состав: стейк семги – 250 г, обрезь семги – 100 г, лук небольшой – 1 шт., морковь небольшая – 1 шт., корень сельдерея – 30 г, лавровый лист – 2 шт., душистый перец – 3 шт., вода – 550 мл, желатин – 1 ст. ложка, соль, белый перец – 3 г, укроп, петрушка для украшения.

Стейк семги разрезать по хребту, удалить хребтовую и реберные кости, острым ножом снять кожу. Хребтовую кость, кожу и обрезь семги залить 0,5 л воды, довести до кипения. Добавить лук, морковь и корень сельдерея. Варить на небольшом огне 15–20 минут. Затем бульон посолить, добавить лавровый лист, филе семги, довести до кипения и варить на слабом огне 10–12 минут. Филе семги осторожно вынуть из бульона и охладить. Желатин залить 50 мл охлажденной кипяченой воды, дать набухнуть. Из бульона убрать лук, сельдерей, лавровый лист, кости, кожу и обрезь. Вареную морковку оставить для украшения. Процедить бульон через 4 слоя марли. Добавить в набухший желатин 100 мл горячего бульона и размешать до его растворения, соединить с остальным бульоном. Охладить. В керамические или стеклянные формочки налить по 1–2 ст. ложки бульона, поставить в морозилку на несколько минут для застывания. Затем выложить в формочки звездочки из морковки, веточки укропа. Снова залить небольшим количеством бульона и охладить до желирования в морозилке. Затем выложить кусочки семги и залить оставшимся бульоном. Поставить в холодильник

до полного застывания. Перед подачей опустить формочки на несколько секунд в горячую воду и перевернуть заливное на блюдо. Украсить зеленью и дольками лимона.

Заливное из белой рыбы с морковью

Состав: белая рыба – 1,5 кг, петрушка и укроп – по 2 веточки, морковь – 500 г; для приготовления желе: свекла – 1 шт., луковица – 1 шт., лук-порей – 1 шт., лавровый лист – 1 шт., перец горошком – 4 шт., корень петрушки – 1 шт., белки – 2 шт., лед – 5–6 кубиков, желатин – 45 г, соль.

Рыбу очистить, отделить голову, хвост и рыбы плавники. Тщательно вымыть тушки изнутри и снаружи. Сделать два надреза вдоль хребта рыбы и отделить от нее филе, удалив все косточки. Разрезать филе на продольные полоски, примерно 1,5 см шириной, и кожей вниз положить на разделочную доску, накрыть и поставить в холодильник. Морковь следует очистить, нарезать ее продольными брусочками. Отварить в кипящей подсоленной воде около 10 минут. Лук, лук-порей и корень петрушки очистить и крупно нарезать. Положить отрезанные рыбы головы, хвосты, хребты и плавники в кастрюлю, добавить 2 л воды, довести все до кипения и снять пену. Добавить заранее подготовленные овощи, соль и перец по вкусу. Варить следует около получаса на медленном огне, не накрывая крышкой. За 10 минут до окончания варки добавить лавровый лист. Процедить бульон в чистую кастрюльку через мелкое сито или марлю и снова поставить на огонь. Положить в бульон рыбное филе и варить его около 5 минут, периодически снимая пену. После этого рыбу переложить на блюдо и дать ей остыть. Свеклу очистить, потереть на мелкой терке, высыпать ее в бульон и довести снова все до кипения. Варить еще 10 минут. Процедить бульон. Взбить белки со льдом, влить их в бульон, все перемешать и довести опять до кипения. После этого снять кастрюльку с огня и отставить ее на 10 минут, после чего снять пену и процедить бульон через марлю или мелкое сито. Добавить желатин в теплый бульон и размешать до полного растворения. Застелить пищевой пленкой высокую форму. Чередую, выложить рыбу и морковь. Затем аккуратно влить бульон с желатином, дать остыть и переставить все в холодильник на ночь.

Заливное из белой рыбы в свекольном желе

Состав: белая рыба с плотным мясом – 1,5 кг, петрушка и укроп – по 2 веточки, морковь – 500 г; для желе: свекла – 1 шт., средняя луковица, белая часть лука-порея, корень петрушки, лавровый лист, душистый перец – 4 горошины, соль, белки – 2 шт., лед – 5–6 кубиков, желатин – 45 г.

Рыбу очистить, отделить голову, плавники и хвост. Тщательно вымыть тушки внутри и снаружи. Сделать два продольных надреза вдоль хребта и отделить филе, удалив все крупные и мелкие косточки. Разрезать филе на продольные полоски шириной 1,5 см, положить кожей вниз на разделочную доску, накрыть и поставить в холодильник. Морковь очистить, нарезать продольными брусочками. Отварить в кипящей подсоленной воде, 10 минут. Лук, корень петрушки и лук-порей очистить и крупно нарезать. Положить рыбы головы, хвосты, плавники и хребты в кастрюлю с 2 л воды, довести до кипения, снять пену. Добавить подготовленные овощи, соль и перец. Варить на медленном огне без крышки 30 минут. За 10 минут до окончания добавить лавровый лист. Процедить бульон в чистую кастрюлю через мелкое сито и вернуть на огонь. Положить в бульон филе рыбы и варить, снимая пену, 6 минут. Переложить рыбу на блюдо и дать остыть. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке, высыпать в бульон, довести до кипения и варить 10 минут. Процедить. Взбить белки со льдом, влить в бульон, перемешать и довести до кипения. Снять с огня и отставить на 10 минут. Затем снять пену и еще раз процедить бульон через несколько слоев марли. Добавить желатин в теплый

бульон и мешать, пока он полностью не растворится. Застелить высокую форму пищевой пленкой. Чередую, выложить полоски рыбы и моркови. Аккуратно влить свекольный бульон с желатином, дать остыть до комнатной температуры, затем переставить в холодильник, как минимум, на 3 часа.

Говядина в желе

Состав: тушеное говяжье филе – 500 г, бульон для желе – 750 мл, вареные моркови – 2 шт., репчатый лук – 1 головка, зеленый салат, веточки петрушки, желатин.

Столовую ложку желатина замочить в неполном стакане воды. Когда набухнет, вылить в бульон и дать закипеть. В приготовленные формочки налить тонкий слой бульона, приготовленного для желе, и дать застыть. Лук мелко шинковать и замариновать, облив горячим уксусом или дав полежать 5–10 минут в холодном. Морковь нарезать фигурным овощным ножом и расположить на застывшем желе вместе с горкой лука и листиками или веточками петрушки. Налить еще немного бульона и дать загустеть. Наконец уложить по 2–3 ломтика говядины и залить оставшимся бульоном. Осталось немного: дождаться, когда застынет последний слой, разложить на десертных тарелочках листья салата и аккуратно опрокинуть на них формочки. Можно не раскладывать салатные листья, а украсить ими готовое блюдо.

Заливной язык или заливное мясо

Состав: отварной язык или мясо – 300 г, мясной бульон – 2 стакана, желатин – 2 ч. ложки, средняя морковь, помидоры – 2 шт., зелень.

Желатин размочить в малом количестве холодной воды, дав набухнуть в течение 20–30 минут, а потом растворить в горячем мясном бульоне. В случае если желатин недостаточно чист, процедить бульон через марлевую ткань над ситом. Сырой язык (мясо) нарезать ломтями поперек волокон (толщина ломтя примерно 3–4 мм). Красиво выглядят куски мяса весом 25–30 г. Ломти уложить в емкость с плоским дном с промежутком пару сантиметров между ними. На каждый ломоть положить кусочек моркови и листочек зелени, а затем залить небольшим количеством бульона. Мясной бульон должен быть немного застывшим. Через некоторое время долить внутрь остатки бульона и поставить застывать в холодном месте (примерно на 3–4 часа). При подаче порезать заливное на ровные части и выложить его на блюдо. Зеленый салат, помидоры, кусочки лимона можно использовать для украшения заливного.

Заливное с клюквой

Состав: говяжья вырезка – 300 г, морковь – 200 г, желатин – 20 г, лавровый лист, перец-горошек, зелень, клюква, соль.

Мясо, лук, морковь положить в кастрюлю с кипящей водой (1,5 л), проварить 1 час, положив за 15 минут до окончания варки лавровый лист и перец, а также подсолить. В 150 мл охлажденной кипяченой воды замочить желатин, оставить на указанное на упаковке время. Из бульона достать все продукты, процедить 500 мл бульона, добавить к нему желатина, довести до кипения, сразу убрать с плиты. Нарезать мясо и морковь, перемешать нарезанные ингредиенты. На дно формочек для кексов выложить клюкву и зелень, выложить сверху нарезанные продукты, аккуратно влить бульон, убрать формочки в холод до полного застывания на 5–7 часов.

Заливной язык

Состав: язык – 700 г, желатин – 30 г, вареная морковь – 100 г, листья петрушки, соль.

Сварить язык вместе с морковью в подсоленной воде. После того как бульон остынет, вынуть мясо, нарезать ломтиками в форме колец и уложить в глубокий лоток. К каждому ломтику языка добавить лист петрушки и кружок вареной моркови, чтобы блюдо выглядело красиво. Желатин на 20–30 минут залить 1/2 стакана воды, затем добавить его в остывший бульон. Снова довести бульон до кипения, процедить. Получившимся желе залить лоток с мясом и поместить блюдо на холод для того, чтобы оно хорошо застыло. К заливному языку подать отдельно майонез, соус из сметаны с хреном или хрен с уксусом.

Заливной язык с горошком

Состав: свиные языки – 4 шт., луковицы – 2 шт., желатин – 2 ст. ложки, немного зеленого горошка и зелени для украшения, соль.

Замочить языки в холодной воде на 1,5–2 часа. Затем промыть и опустить в кипящую воду. Соли надо положить много, на вкус это должен быть достаточно крепкий соляной раствор. Сразу же положить очищенные луковицы, неплохо добавить и стебли зелени или кусочки корня петрушки, пастернака или сельдерея. Перец и лавровый лист положить минут за 30–40 до окончания варки. В зависимости от размера и состояния свиные языки варить от 1,5 до 2–3 часов на маленьком огне под крышкой. Проверка: воткнуть вилку, в готовые языки она входит, как в масло. Опустить отваренные языки в ледяную воду, и через несколько минут, когда они немного остыли, очистить. Завернуть в пленку или фольгу, чтобы не заветривались. Примерно за час залить желатин для набухания холодной водой. Бульон процедить. В закипевший бульон влить желатин, он почти сразу закипает – снять бульон с огня. Языки нарезать красивыми ломтиками, уложить в форму или несколько форм – или в глубокое блюдо, в котором потом и подать его. Залить бульоном. Убрать в холодное место для полного застывания. Заливной язык хорош еще и тем, что его не спеша можно приготовить за день до праздника.

Салат из подорожника и крапивы

Состав: подорожник – 20 г, крапива – 50 г, сметана – 4 ч. ложки, яблочный уксус, соль. Листья подорожника и молодой крапивы промыть, обдать кипятком и измельчить. Затем добавить соль и заправить сметаной и яблочным уксусом.

Салат с крапивой и свеклой

Состав: крапива – 1 стакан, свекла – 1 шт., чеснок, майонез.

Молодую крапиву на 1 час погрузить в холодную воду, после чего тщательно вымыть, мелко порубить, соединить с вареной, нарезанной тонкими ломтиками небольшой свеклой и толченым чесноком (2 дольки). Затем заправить майонезом. Посолить по вкусу.

Салат из лебеды

Состав: листья лебеды – 150 г, щавель – 30 г, картофель – 1 шт.; для заправки: растительное масло – 1,5 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, хрен – 30 г.

Молодые листья лебеды и щавеля опустить в кипяток на 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, нашинковать, соединить с вареным картофелем, нарезанным ломтиками, посолить, заправить. Украсить салат кружочками сваренного вкрутую яйца.

Винегрет

Состав: картофель – 280 г, соленые огурцы – 160 г, морковь – 130 г, филе сельди – 150 г, свекла – 190 г, репчатый и зеленый лук, 3 %-й уксус – 50 г, растительное масло – 50 г, сахарный песок – 5 г, салат, соль, перец, зелень.

Очищенные вареные картофель, морковь, свеклу и соленые огурцы нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый лук – мелко. Все посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать. Винегрет выложить горкой, сверху положить куски очищенной соленой сельди, украсить листьями свежего салата, репчатым луком, зеленью.

Морепродукты

Салат с креветками и листьями салата

Состав: креветки – 300 г, листья салата микс – 200 г, вяленые помидоры – 50 г, помидоры черри – 6–8 шт., авокадо – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. ложки, горчица – 1 ч. ложка, соевый соус – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1,5–2 ст. ложки (по вкусу), соль.

Креветки сварить в слегка подсоленной воде минуты 3. Затем охладить и очистить. Листья салата тщательно промыть и подсушить на полотенце. Разрезать помидоры черри пополам. Вяленые помидоры нарезать на полоски. Авокадо почистить и нарезать на небольшие кубики. Приготовление заправки: смешать оливковое масло, лимонный сок, соевый соус, горчицу и соль. Выложить все ингредиенты для салата на тарелку и полить заправкой. Подать к столу.

Суп-пюре из брокколи с креветками

Состав: брокколи – 600 г, сливки 33 %-ные – 200 г, креветки очищенные (коктейльные) – 120 г, миндаль обжаренный, желативно лепестки (пластины) миндаля – 40 г, соль – по вкусу, перец черный молотый – по вкусу.

Брокколи отварить в подсоленной воде (5–6 минут). Слить воду и залить капусту сливками. Проварить 2–3 минуты. Креветки припустить в небольшом количестве воды (не дольше 1,5–2 минут). Капусту со сливками посолить, поперчить, пробить через блендер до однородности. Суп-пюре налить в тарелки, сверху выложить креветки и обжаренный миндаль. Можно украсить суп-пюре из брокколи с креветками отварным соцветием брокколи.

Салат из морской капусты

Состав: морская капуста – 1 банка, лук – 1 шт., вареная морковь – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка.

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, посолить, сбрызнуть растительным маслом и перемешать.

Салат из морской капусты и яблок

Состав: морская капуста – 1 банка, морковь – 1 шт. (небольшая), яблоко – 1 шт. (крупное), соленый огурец – 1 шт., майонез – 1/2 банки, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать

такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить майонезом. Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из морской капусты и рыбы

Состав: морская капуста – 1 банка, морская рыба – 400 г, яйца – 3 шт., лук – 1 шт., майонез – 1 банка, зелень укропа, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив половинку, которую надо нарезать кружочками для украшения. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, разделить и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить морскую капусту и заправить майонезом. Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и кружочками яиц.

Винегрет из морской капусты

Состав: картофель – 3 клубня, морковь – 2 шт., соленый огурец – 2 шт., свекла – 1 шт., лук – 1 шт., консервированная морская капуста – 1 банка, растительное масло – 5 ст. ложки, 3 %-ный уксус – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированную морскую капусту, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Состав: морковь – 200 г, морская капуста – 50 г, яблоки – 70 г, растительное масло – 30 г, изюм – 10 г, сахар, соль, специи по вкусу.

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло и специи, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Борщ с мидиями

Состав: мороженые мидии – 100 г, свекла – 160 г, свежая капуста – 80 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, томат-паста – 30 г, сливочное масло – 20 г, сахарный песок – 10 г, вода – 800 г, картофель – 80 г, соль, сметана, зелень.

Варено-мороженые мидии разморозить в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть. Затем залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, коренья и варить при слабом кипении 10 минут. Отваренные мидии вынуть, нарезать и припустить с луком. Капусту, картофель, нарезанный брусочками или ломтиками, опустить в кипящий бульон, оставшийся после отваривания мидий. За 10 минут до окончания варки добавить тушеную свеклу с томатом, пассерованные овощи, подготовленные мидии и заправить солью. Подать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ с кальмарами

Состав: кальмары – 150 г, свежая капуста – 80 г, свекла – 160 г, картофель – 80 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 30 г, сливочное масло – 10 г, сахарный песок, вода – 800 г, соль.

Замороженное мясо кальмаров разморозить, удалить поверхностную пленку, тщательно промыть и варить в подсоленной воде при слабом кипении 5 минут. Затем охладить, нарезать кубиками. Далее в борщ добавить порезанные овощи и томат-пасту. Кальмары следует заложить в кастрюлю за 10 минут до окончания варки. При подаче заправить борщ зеленью, сметаной.

Соусы

Сметанный соус

Состав: сметана – 0,8 стакана, кислый сок или столовый уксус – 2–3 ложки, горчица – 2–3 ч. ложки, соль – 1 ч. ложка, черный или красный перец, кетчуп.

Продукты хорошо перемешать и взбить, затем остро заправить. Подавать к салатам с мягким вкусом.

Молочный соус

Состав для густого соуса: молоко – 900 г, мука – 120 г, сливочное масло – 120 г; **для соуса средней густоты:** молоко – 1 л, мука – 90 г, сливочное масло – 90 г; **для жидкого соуса:** молоко – 1 л, мука – 50 г, сливочное масло – 50 г, сахарный песок – 10 г.

Белую горячую пассеровку, непрерывно помешивая веселкой, развести горячим молоком, добавить соль и кипятить 5–7 минут. В соус средней густоты можно добавить сырые яичные желтки (3–4 штуки на 1 кг соуса). Предназначенные для запекания продукты, например, вареную цветную капусту, заливают соусом, температура которого 35–40 °С. При более низкой температуре соус становится настолько густым, что не представляется возможным залить им запекаемый продукт. Молочный соус густой подходит для фаршированных котлет из филе кур или дичи, крокетов. Соус средней густоты используют для запекания овощей, мяса, рыбы. Жидкий соус подают к горячим овощным и крупяным блюдам.

Соус из творога

Состав: творог – 100 г, молоко – 1 стакан, соль, сахар, тмин или горчица.

Творог растереть деревянной ложкой, зернистый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, заправить, добавить молоко, растереть до получения однородной сметанообразной массы. В сухой творог добавить больше молока, в жирный – меньше.

Творожный соус с томатной пастой

Состав: творожный соус, томат-паста – 1 ст. ложка или томатный сок – 4 ст. ложки.

К вышеописанному творожному соусу добавить томатную пасту или томатный сок.

Зеленый творожный соус

Состав: творожный соус, рубленая зелень петрушки – 0,5 ст. ложки, рубленый укроп – 0,5 ст. ложки, рубленый зеленый или репчатый лук – 0,5 ст. ложки, рубленый кресс-салат – 0,5 ст. ложки, рубленая зелень сельдерея – 0,5 ст. ложки.

Зелень хорошо изрубить острым ножом или пропустить через мясорубку. Тщательно растирая, смешать с готовым творожным соусом.

Соус из обезжиренного творога

Состав: творог – 100 г, растительное масло – 0,5 стакана, сливки или сметана – 1 стакан, соль, сахар, горчица, перец.

Нежирный творог хорошо рас тереть, затем добавить растительное масло или сметану, приправы и взбить до получения однородной массы.

Вместо сметаны или сливок можно взять 50 г масла и 0,5 стакана молока. В этом случае растереть масло со специями до пены, добавить творог и потом молоко. Хорошо взбить.

Ванильный соус

Состав: молоко – 1 стакан, мука – 2 ч. ложки, сахар – 2 ст. ложки, сливочное масло – 1 ст. ложка, ванильный сахар – 1 ч. ложка.

Вскипятить 0,75 стакана молока, добавить при помешивании сахарный песок и пшеничную муку, размешанную в 0,25 стакана молока, вскипятить, снять с огня, внести сливочное масло, ванильный сахар и размешать.

Соус для овощных салатов

Состав: сметана (нежирная) – 800 г, 3 %-й уксус – 150 г, сахарный песок – 80 г, черный молотый перец, соль.

Уксус влить в посуду, добавить сахарный песок, соль, молотый перец и хорошо размешать лопаткой. Полученную смесь соединить со сметаной перед подачей. Соус для овощных салатов подают к салатам из овощей, фруктов, цветной капусты, грибов с овощами.

Соус «Винегрет»

Состав: яйца – 5 шт., растительное масло – 500 г, 3 %-й уксус – 100 г, кетчуп – 50 г, корнишоны – 100 г, каперсы – 80 г, зеленый лук – 100 г, зелень петрушки – 50 г, эстрагон – 50 г, молотый перец, сахарный песок – 30 г, соль.

Желтки яиц, сваренных вкрутую, протереть через сито и растереть в керамической или луженой посуде деревянной ложкой, постепенно добавляя растительное масло. После этого в массу положить мелко нарубленные каперсы, корнишоны, зеленый лук, зелень петрушки и эстрагон. Затем добавить уксус, соль, сахарный песок, кетчуп, перец и все хорошо перемешать.

Яблочный соус

Состав для I способа: яблоки – 600 г, вода – 500 г, сахарный песок – 250 г, корица; **для II способа:** яблоки – 600 г, вода – 800 г, сахарный песок – 150 г, картофельный крахмал – 30 г.

I способ. Яблоки промыть в холодной воде, нарезать, удалить семена и варить в закрытой посуде до готовности. Выкипание воды должно составить не менее одной трети перво-

начального объема. Сваренные яблоки охладить и протереть через частое сито или протирающую машину. В полученное яблочное пюре положить сахарный песок, корицу в порошке и варить в течение 10–12 минут, помешивая лопаткой. Перед подачей взбить соус венчиком. Яблочный соус подается в горячем виде к жареному гусю, утке, мясу.

II способ. Подготовленные яблоки положить в посуду, влить воду (одна треть нормы), закрыть крышкой, припустить до готовности и протереть через сито или протирающую машину. В полученное яблочное пюре добавить сахарный песок, влить оставшуюся (две трети нормы) воду и кипятить. Через 5–7 минут добавить при быстром помешивании лопаткой картофельный крахмал, заранее разведенный охлажденной водой, и довести до кипения, подать соус холодным или горячим. Этот соус можно приготовить из сушеных яблок. Яблочный соус подается к кашам, запеканкам из риса, пшена, макаронных изделий, пудингам, блинчикам.

Соус из пюре груш, яблок, слив

Состав: пюре – 200 г, кипяченая вода – 50 г, сахар или мед.

Можно использовать готовые фруктовые соусы и пюре, разбавляя их кипяченой водой или соками.

В домашних условиях пюре готовить нужно следующим способом: сливы, нарезанные яблоки, груши или другие фрукты потушить в небольшом количестве воды до образования однородной массы, протереть через сито, добавить воду и сахар по вкусу, вскипятить, охладить. Вместо сахара в соус можно положить мед, но уже после кипячения.

Брусничный сладкий соус

Состав: брусника – 500 г, вода – 1 л, сахарный песок – 250 г, картофельный крахмал – 10 г, корица, вино (рислинг) – 100 г.

Промытую бруснику залить холодной водой и варить до мягкости, после чего воду слить, а бруснику протереть через сито. Полученное пюре развести отваром, добавить сахарный песок, корицу, вино и кипятить 5–7 минут. Затем влить разведенный холодным отваром картофельный крахмал и нагреть до кипения. Брусничный соус подается к жареной индейке, курам, цыплятам, дичи, блюдам из мяса диких животных.

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.