



Ирина Вечерская
100 рецептов восстанавливающего
питания после простуды. Вкусно,
полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9750756

*100 рецептов восстанавливающего питания после простуды. Вкусно, полезно, душевно, целебно: ЗАО Издательство Центрполиграф; М.; 2015
ISBN 978-5-227-05546-0*

Аннотация

Данная книга расскажет о том, как питаться во время и после простудных заболеваний и гриппа. Когда человек болеет, происходит ослабление и разбалансировка функционирования практически всех систем, значительно снижается иммунитет, поскольку на борьбу с вирусом организм тратит огромные силы.

Именно поэтому восстановление после простуды и гриппа может быть тяжелым и долгим, и если не поддержать защитные силы, то любая инфекция может вызвать тяжелые осложнения. Правильное питание в этот период облегчит течение болезни и ускорит выздоровление. Питайтесь правильно – и никакая простуда будет вам не страшна!

Содержание

Предисловие	5
Образ жизни при вирусных инфекциях	7
Восстановление после ОРВИ	10
Принципы питания при ОРВИ	10
Блюда при выздоровлении от ОРВИ	12
Напитки	12
Первые блюда	17
Мясные и рыбные блюда	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ирина Вечерская
100 рецептов восстанавливающего
питания после простуды. Вкус
но, полезно, душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

Предисловие

Грипп и простуда – самые распространенные заболевания среди всех инфекционных. Вирусы гриппа отличаются между собой, и самые распространенные из них, которые «работают» в содружестве между собой, – это вирусы гриппа А и В. Именно из-за них каждый год есть опасность возникновения эпидемий.

Вирус передается от человека к человеку. Грипп так быстро передается от больного человека к здоровому, потому что его инкубационный период очень короткий – от суток до шести дней. К тому же, организм человека очень восприимчив к вирусу гриппа, а иммунитет приспособляется к разным его типам очень медленно.

Первым поражается вирусом дыхательный тракт, а затем и желудочно-кишечный. Вирус гриппа прежде всего поселяется в эпителии – клетках слизистой оболочки. Таким образом, подвергаются опасности клетки бронхов, трахеи, из-за чего их структура нарушается и клеточный слой постепенно отмирает. Пораженные клетки отторгаются организмом, из-за чего происходит интоксикация всего организма.

Этот процесс проходит в организме очень быстро. Организм реагирует на эти разрушительные процессы нарушением работы всех жизненно важных систем, аллергией, слабостью и высокой температурой (не всегда). Первой страдает нервная система, система дыхания, сосуды и головной мозг.

Если лихорадка со дня заболевания продолжается больше пяти суток, значит, грипп дал вам осложнения из-за неправильного режима лечения или слабого организма. При нормальном течении этого заболевания температура должна спадать на четвертые-шестые сутки.

Самое частое осложнение при гриппе – пневмония (воспаление легких), которое бывает довольно трудно вылечить. Если вирус особенно активен, а организм ослаблен, пневмония может присоединиться к гриппу уже на третий день после проявления классических симптомов – температуры, кашля и головной боли.

Кроме ослабления и разбалансировки функционирования практически всех систем, наблюдается значительное снижение иммунитета, поскольку на борьбу с вирусом организм тратит огромное количество клеток иммунной системы. Именно поэтому восстановление после гриппа может быть тяжелым и долгим, и если не восстановить защитные силы, то любая инфекция может вызвать тяжелые осложнения.

После перенесения заболевания регулярно принимайте витаминно-минеральные комплексы, поскольку головокружение, слабость, бледность и сухость кожи могут быть вызваны дефицитом витаминов (в первую очередь, витаминов А, С, группы В) и микроэлементов (железо, йод, селен и др.). Витаминно-минеральные комплексы следует принимать под контролем врача, с учетом индивидуальных особенностей организма больного, его образа жизни и питания.

Для пополнения запаса витаминов полезно употреблять проростки различных семян: пшеницы, капусты, моркови, люцерны, горчицы, кунжута, тмина, сои, гороха, подсолнечника, тыквы, чечевицы. Для их приготовления семена замачиваются в небольшом количестве воды, и как только показываются росточки, их начинают употреблять в пищу. Также можно готовить различные салаты. Так, две столовые ложки проростков пшеницы и две столовые ложки проростков гороха (чечевицы) удовлетворят суточную потребность организма человека в витаминах. К этому добавляется один лимон или стакан настоя шиповника.

Быстро восстановить здоровье после гриппа поможет правильное питание и употребление полезных напитков.

В рацион должны быть включены продукты, богатые белками:

– постное мясо;

- нежирная рыба;
 - бобовые (горох, фасоль, чечевица);
 - грибы;
 - орехи (3–4 грецких ореха или горсточка других орехов, при этом арахис следует исключить);
 - икра (для восстановления здоровья рекомендуется прием чайной ложки икры).
- Оптимальный набор продуктов для восстановления здоровья после гриппа включает:
- все бобовые – фасоль, горох, соя, чечевица;
 - нежирное мясо и рыба;
 - печень;
 - кисломолочные продукты;
 - куриные, перепелиные желтки;
 - свежие овощи и фрукты;
 - свежавыжатые соки;
 - морская капуста;
 - порошок какао;
 - клюква, брусника, имбирь.

Образ жизни при вирусных инфекциях

Несложные процедуры по укреплению здоровья оказываются очень эффективными, если их выполнять правильно и вовремя.

Вирус гриппа может сохраняться в организме в течение 5–6 недель после того, как исчезли симптомы. Тепло бани способно убить остаточные вирусы гриппа.

Поместите чашку с водой возле батареи: вода будет увлажнять воздух, что поможет вам легче дышать. Это особенно полезно для тех, у кого возникли осложнения после гриппа (вторичные инфекции), такие как синусит.

Больше гуляйте. Для восстановления и укрепления иммунитета организму необходим свежий воздух и умеренные физические нагрузки. Начинать гулять можно уже на 3–4 день после того, как спадет температура. Одевайтесь тепло, чтобы не перемерзнуть. Однако старайтесь и не перегреваться, чтобы не вспотеть на холодном ветру.

Полноценный сон является жизненно важным условием для скорейшего восстановления. Постарайтесь добавить около часа к вашему обычному режиму сна, по крайней мере на 2 недели. Также старайтесь придерживаться постельного режима в первые дни после выздоровления.

Начинайте делать зарядку. Начните с самых легких упражнений, особенно если у вас был грипп в тяжелой форме.

Чаще мойте руки, особенно сразу после того, как переболели гриппом. Правильное мытье рук имеет важное значение в предотвращении распространения гриппа. Промывайте руки водой с мылом и теплой водой, особенно после кашля или чихания. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Есть люди, которые почти никогда не болеют. Причина в том, что у них сильная иммунная система. Однако любой человек может укрепить свою иммунную систему:

- прививка от гриппа. Обезопасить себя от вируса гриппа на целый год можно, сделав прививку. Однако побеспокойтесь о ней до начала сезонных заболеваний, ведь иммунитет к вакцине вырабатывается примерно в течение двух недель,
- не курите, ведите здоровый образ жизни,
- придерживайтесь диеты с высоким содержанием фруктов, овощей (особенно лука и чеснока), цельного зерна, а также низким содержанием насыщенных жиров.
- регулярно делайте физические упражнения,
- много гуляйте на свежем воздухе, чаще выезжайте за город,
- поддерживайте здоровый вес,
- контролируйте артериальное давление,
- если вы употребляете алкоголь, пейте только в умеренных количествах,
- достаточно спите. Всегда спите в абсолютно темной комнате, чтобы максимизировать производство мелатонина (это вещество способствует высокому качеству сна),
- принимайте меры, чтобы избежать инфекций (мойте руки чаще) и старайтесь не находиться в одном помещении с больными людьми,
- принимайте лекарственные средства, продуцирующие в организме интерферон, а также травяные настои для повышения иммунитета (эхинацея, элеутерококк, родиола розовая, женьшень),
- удерживайтесь от стрессов. Длительный и тяжелый психологический стресс повышает риск возникновения простуды и других вирусных заболеваний,
- принимайте поливитамины.

Витамины и минералы позволяют организму защищаться от вирусов и помогают укрепить иммунитет.

Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо- и авитаминоза С. При длительном применении больших доз витамина С возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, возможно повышение свертываемости крови.

Для поправки здоровья и профилактики следует использовать многие достижения народной медицины, включая проверенные способы и средства питания.

Имбирь – знаменитое средство. Благодаря ему в организме повышаются защитные силы, кровеносные сосуды становятся более эластичными, дыхательные пути меньше подвергаются заболеваниям. Химические элементы, содержащиеся в имбире, улучшают пищеварение, стимулируют образование желудочного сока. Имбирь нормализует кровообращение. Он питает все ткани. Имбирь также является потогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, противорвотным средством. Замечательной особенностью имбиря является то, что вкусовые качества позволяют применять его в составе пищевых продуктов, а не надоевших лекарств: в салатах, мясных и рыбных блюдах, в качестве сладостей, чаев, напитков. Имбирь делает пищу легко усваиваемой и придает ей пряный островатый вкус. Поэтому имбирь рекомендуется есть для ускорения обмена веществ.

Известно, что на протяжении многих веков **ягоды годжи** используются в традиционной азиатской медицине как общеукрепляющее средство. Медики востока применяют чудоплоды для лечения большинства известных недугов. Они учат европейцев, как принимать годжи.

Древние медики Гиппократ, Dioscorid называли **шалфей** «священной травой». Полезными и лечебными свойствами обладают лишь некоторые виды: шалфей лекарственный (аптечный), шалфей мускатный, шалфей испанский, шалфей эфиопский. В листьях шалфея содержатся витамины, фитонциды, эфирные масла, алкалоиды, флавоноиды, органические кислоты, смолистые и дубильные вещества, природные антиоксиданты. Шалфей обладает выраженными противовоспалительными, антимикробными, кровоостанавливающими, общеукрепляющими свойствами. Шалфей способствует выведению шлаков и токсинов из организма, ускоряет излечение инфекций, восстанавливает силы и функции органов после длительной болезни, укрепляет иммунную систему.

Чесноком можно лечить многие болезни. Чеснок используется не только для лечения и профилактики заболеваний, но и для повышения сил организма в целом. Это благодаря тому, что в нем много витаминов. В лечебных целях используется не только луковица чеснока, но и верхняя зеленая часть – перья. Стрелки чеснока, как и головки чеснока, выделяют фитонциды, которые губительно действуют на бактерии. В те времена, когда лечились без таблеток, чеснок был незаменим как лекарственное средство. Популярен он и сейчас не только в питании, но и в лечебных целях.

Лук очень богат полезными и биологически активными веществами: в нём есть натуральные сахара, инулин, витамины группы В, витамин С, Е, К, РР, белки, каротин, ферменты, минеральные соли, сапонины – активные растительные вещества, эфирное масло, алкалоиды – циклоаллиин, тиопропионал, метилаллиин, кемпферол. В луке также есть минеральные вещества: калий, кальций, железо, фосфор, марганец, цинк, медь, кобальт, йод, фтор; аминокислоты и фитонциды. В период опасности эпидемий необходимо употреблять в пищу лук, репчатый и зеленый.

Специи и пряные индийские травы также обладают целительным эффектом. Например, кориандр, корица стимулируют потоотделение, что крайне важно при повышенных температурах. Кроме того, эти приправы сужают кровеносные сосуды, облегчая дыхание и глотание, затрудненные при болезни.

В период реабилитации после вирусных инфекций требуется уделять особое внимание правильному питанию.

Поскольку в восстановлении здоровья после вирусных инфекций большое значение имеет питьевой режим, то в брошюре в описании питания при каждой из болезней мы начнем с раздела Напитки. Затем последуют разделы о блюдах в том порядке, в каком следует включать эти блюда в меню по мере выздоровления: Первые, Мясные, Овощные, Десерты.

Восстановление после ОРВИ

Принципы питания при ОРВИ

Острые респираторные заболевания (ОРЗ), острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ) или попросту простуда – это группа болезней, вызываемых различными вирусами с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией организма. Продолжительность простуды составляет от нескольких дней до нескольких недель. Простуда вызывается большим числом возбудителей, среди которых не менее 5 различных групп вирусов (вирусы парагриппа, гриппа, аденовирусы, риновирусы) и более 300 их подтипов. Вирусы передаются воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания. Восприимчивость к ОРВИ очень высокая.

Основными признаками всех видов простуды являются насморк, чихание и заложенность носа. Причем интенсивность этих симптомов может значительно варьироваться в зависимости от вида возбудителя (вируса) и состояния иммунитета больного.

В первый день болезни можно вовсе не есть, обойтись одним питьем. Обильное питье выводит токсины, которые образуются, когда организм борется с вирусом. Во время болезни нужно выпивать 2–3 л жидкости в день.

Очень полезны брусничные и клюквенные морсы, так как в этих ягодах содержатся особые антибактериальные кислоты. Приготовить эти целебные снадобья несложно: разотрите ягоды с сахарным песком (оптимальным будет соотношение 3:1) и 2 столовые ложки такой смеси залейте 0,5 литра теплой воды.

Можно делать любые подкисленные напитки. Это некрепкий чай с лимоном или обычная вода, в которую добавлен сок лимона или апельсина.

Легкое питание – залог скорейшего выздоровления, и оптимальной будет витаминизированная молочно-растительная диета. Овощные легкие супы полезнее всего. Готовить пищу надо на пару с целью уменьшения нагрузки на пищеварительную систему организма.

В 1-й день ОРВИ самая подходящая пища – нежирный йогурт или запеченные фрукты.

На 2–3-й день организм продолжает битву с вирусами, поэтому расходовать много сил на усвоение пищи ему нельзя. Меню на эти дни лучше составить из легкоусвояемых продуктов, исключив жареное, острое, маринованное, копченое.

Основу рациона должна составлять пища, богатая белком, так как он необходим для восстановления поврежденных вирусами клеток: это кисломолочные продукты, отварное или запеченное нежирное мясо и рыба. Среди каш отдайте предпочтение гречневой с молоком и овсянке. Хлеб лучше употреблять вчерашний, в идеале – слегка подсушенный в тостере. Можно разнообразить пищу соленым огурчиком, моченым яблочком, квашеной капустой.

Если на фоне ОРВИ возникли осложнения и прописаны антибиотики, то, насколько бы ни было плохо самочувствие, есть необходимо. Ведь антибиотики всегда принимают строго до еды или после. Это довольно сильные препараты, и их действие на желудочно-кишечный тракт смягчается пищей. В период лечения антибиотиками ежедневно на вашем столе должны быть кисломолочные продукты, обогащенные бифидокультурами. Это кефиры и йогурты, которые не проходят термообработку, и содержат живые йогуртовые культуры. Антибиотики агрессивно действуют на слизистую желудка и губят полезную флору кишечника, а бифидопродукты помогают справиться с этими проблемами. Окончив прием анти-

биотиков, не отказывайтесь от ежедневного приема бифидокефира (или йогурта) еще минимум недели три.

Полезными продуктами при ОРВИ являются:

- фрукты (лимон, малина, апельсины, мандарины, брусника, смородина, клюква), содержат большое количество витаминов калия и магния, способствующих повышению иммунно-защитных сил организма;
- овощи (морковь, лук, капуста, картофель, чеснок);
- мясные продукты (говядина, свинина, курятина, индюшати́на) приготовленные исключительно на пару;
- нежирные сорта рыбы;
- кисломолочные продукты (творог, сметана, молоко, кефир) содержат большое количество полезных для организма витаминов и минералов нужных для борьбы с инфекцией;
- ежедневно рекомендуется кушать 1–2 яйца всмятку;
- овощной бульон,
- куриный бульон;
- горячий чай с лимоном, липой, смородиной, малиной рекомендуется пить, как можно, чаще на протяжении всего дня;
- сливочное масло;
- чай с молоком в ограниченном количестве;
- свежевыжатые фруктовые соки (яблочный, клюквенный, малиновый, морковный), значительно повышают иммунитет организма в период болезни;
- бифидойогурт (необходимо кушать ежедневно в том случаи, когда лечение ОРВИ производится антибиотиками с целью восстановления нормальной кишечной микрофлоры).

Что исключить:

- спиртные напитки (алкоголь), значительно усугубляющие дальнейшее прогрессирование ОРВИ;
- жареная пища (мясо, котлеты, рыба);
- жирные продукты;
- очень холодные напитки;
- газированная минеральная вода;
- острая пища (перец);
- копченые продукты, консервы.

Блюда при выздоровлении от ОРВИ

Напитки

Брусничный чай

Состав: сушеные листья брусники – 12 г, сахар – 10 г, вода – 200 мл.

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать листья брусники, заварить кипятком и выдержать 15 минут, после чего всыпать сахарный песок и налить в чашки.

Земляничный чай

Состав: высушенные листья зверобоя и мяты – 2 г, высохшие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать сбор листьев, облить кипятком и выдержать около 10 минут.

Рябиновый чай

Состав: сушеные листья черной смородины – 2 г, высохшие плоды рябины обыкновенной – 5 г, сушеные плоды малины – 30 г, вода – 200 мл.

Заварить смесь в фарфоровом чайнике, выдержать 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай с первоцветом

Состав: вода – 200 мл, сушеные листья зверобоя и первоцвета – по 5 г.

Смесь листьев залить кипящей водой в фарфоровом чайнике и дать настояться около 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай из шиповника и малины

Состав: ягоды малины и плоды шиповника в равных количествах, вода – 250 мл.

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать 3 часа, профильтровать. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови

Состав: плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья крапивы, корень моркови в соотношении 3:1:3:3, вода – 500 мл.

1 ст. ложку смеси облить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать в хорошо закрытой посуде 4 часа в прохладном и темном месте, затем профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Шиповнико-медовый чай

Состав: плоды шиповника – 20 г, лимонный сок – 5 мл, мед – 15 г, вода – 200 мл.

Сушеные ягоды шиповника мельчить, облить кипятком и варить 10 минут в эмалированной посуде при плотно закрытой крышке, дать настояться 10 минут. Отвар профильтровать. Добавить мед, лимонный сок.

Чай из шиповника и чабреца

Состав: сушеные ягоды шиповника – 10 г, сушеные листья чабреца – 5 г, мед – 15 г, вода – 200 мл, мед по вкусу.

Плоды шиповника измельчить, облить кипящей водой и варить 5 минут, а далее добавить листья чабреца. Настаивать 10 минут, профильтровать, добавить по вкусу мед.

Чай из шиповника и листьев крапивы

Состав: плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы в соотношении 3:1:3, вода – 500 мл. 1 ст. ложку состава заварите кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном и темном месте, после чего профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай зимний

Состав: сушеные плоды шиповника – 6 г, сушеные плоды облепихи – 6 г, трава золототысячника – 2 г, корень солодки – 2 г, корень одуванчика – 3 г, мед – 20 г, вод – 200 мл.

Плоды измельчить, корни мелко порезать, смесь залить кипятком в эмалированной посуде, кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Процедить, добавить мед.

Чай с боярышником

Состав: черный чай – 1 ст. ложка, мята – 10 г, измельченные плоды шиповника – 7 г, пустырник – 5 г, измельченные ягоды боярышника – 3 г, корень валерианы – 2 г, вода – 500 мл.

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 чашке 4 раза в день после еды.

Чай жасминный

Состав: зеленый чай – 2 ч. ложки, цветки жасмина – 1 ч. ложка, листья брусники – пол чайной ложки, вода – 500 мл.

Все ингредиенты смешать и растереть в деревянной ступке. Чайный порошок залить горячей водой, настаивать 7 минут, затем процедить. Пить по 1 чашке 3 раза в день перед едой.

Чай с душицей

Состав: зеленый чай – 2 ч. ложки, черный чай – 1 ч. ложка, измельченные ягоды шиповника – 7 г, измельченные ягоды рябины – 5 г, мята и душица – по 3 г, вода – 500 мл.

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 чашке 2 раза в день утром и вечером.

Чай с лимоном

Состав: черный чай – 4 ст. ложки, лимон – 2 шт., вода – 400 мл.

Чай залить кипятком, настаивать 7 минут, затем процедить и немного остудить. Лимоны нарезать тонкими ломтиками и опустить их в чай на 1 час. Пить чай по 1 стакану 2 раза в день перед едой. Рекомендуется употреблять без сахара.

Облепиховый чай

Состав: облепиха – 1 стакан, апельсин – 1 шт., лимон – 1/2 шт., мед цветочный – 4 ст. ложки, палочка корицы – 1 шт., звездочка бадьяна – 1 шт.

Снять с апельсина цедру специальным ножом или натереть на мелкой терке. Апельсин очистить от слоя белой кожицы и нарезать тоненькими кружочками. Лимон нарезать дольками. Отложить 2 ст. ложки облепихи, остальные размять пестиком и выложить в сотейник. Если ягоды замороженные, то предварительно залить их кипятком. Залить облепиху 1 л кипятка, добавить цедру апельсина, лимон, корицу и бадьян. Перемешать и оставить минут на 5 настаиваться. Процедить облепиховую смесь в стеклянный чайник, добавить апельсин, оставшиеся ягоды облепихи и мед. Перемешать и подавать на стол.

Чай с шалфеем

Состав: черный чай – 2 ч. ложки, шалфей, чабрец и мед – по 1 ч. ложке, черная смородина – 2 ст. ложки, малина – 1 ст. ложка, вода – 500 мл.

Смесь трав и ягод залить 300 мл кипятка, настаивать 5 минут, затем долить еще 200 мл горячей воды, всыпать чай и настаивать еще 6 минут. Чай процедить и добавить в него мед. Пить чай по половине стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Считается, что для заваривания черного чая идеально подходит вторая стадия кипения – так называемый белый ключ, когда на поверхности воды появляется большое количество мелких пузырьков.

Чай с молоком

Состав: чай – 16 г, вода – 750 г, молоко – 100 мл.

В фарфоровом чайнике заварить чай и дать настояться минут пять. В приготовленные для чая чашки налить горячее молоко и добавить заваренный чай.

Имбирный чай с мятой и кардамоном

Состав: листья мяты – 60 г, корень имбиря – 3 см, кардамон, сок лимона – 50 мл, сок апельсина – 100 мл.

Листья мяты нужно хорошенько измельчить. К ним добавить половинку корня имбиря, тоже предварительно измельченного. В смесь засыпать щепотку кардамона молотого и залить кипятком. Дать настояться 30 минут. Затем смесь процедить и долить сок лимона и сок апельсина. Напиток употреблять холодным.

Горячий чай с имбирем

Состав: лимонный сок – 2 лимона, вода – 200 мл, мед – 2 ч. ложки, корень имбиря – 3 см, виски – 4 ст. ложки.

Выжать сок лимонов и довести количество жидкости до 300 мл, долив кипятка. Добавить мед и немного измельченного корня имбиря (можно молотого). Напиток разделить на две порции, в каждую из которых влить по 2 ст. ложки виски. Такой чай поможет согреться и взбодриться после долгого пребывания на холоде.

Чай с желтком

Состав: чай – 8 г, молоко – 100 мл, мед – 30 г, яичный желток – 1 шт.

Приготовить крепкий чай и разбавить его кипящим молоком. Отдельно взбить желток с медом и влить в эту массу процеженный заваренный чай с молоком.

«Чайный лимонад»

Состав: фруктовый сироп – 1 ч. ложка, мед – 1 ст. ложка, чай – 200 мл.

В стакане смешать чайную ложку фруктового сиропа и столовую ложку меда, долить крепкий горячий чай. Подать с ломтиком лимона или апельсина.

Восточный пунш

Состав: лимонный сок – 20 г, мед – 20 г, апельсиновый сироп – 10 г, горячий крепкий чай – 100 г, корица, гвоздика и шафран по вкусу, апельсин – 15 г.

Все компоненты перемешать, дать напитку настояться и подать в чашках с апельсином.

Крюшон

Состав: клубника, малина, абрикосы – по 350 г, апельсины – 3 шт., сахарный песок, крепкий свежесваренный чай – 1 л, нарзан – 3 бутылки.

Свежие клубнику, малину, абрикосы, апельсины, очищенные от кожицы и косточек и нарезанные кружочками, засыпать сахаром по вкусу и поставить на 1 сутки на лед в крюшонницу. Перед подачей залить очень крепким свежесваренным чаем и нарзаном. Перемешать, чтобы разошелся сахарный песок.

Отвар морковный с лимоном

Состав: морковь – 200 г, лимон – 20 г, вода – 800 мл.

Морковь очищают и натирают на мелкой терке, отжимают сок. С лимона снимают цедру, отжимают сок. Цедру мелко нарезают, соединяют с морковной мезгой, заливают горя-

чей водой и варят 5–10 минут. Дают отвару настояться, процеживают. В него вливают отжатый сок моркови и лимона, охлаждают.

Яблочная вода

Состав: яблоко – 1 сочное, лимон – 1 ломтик, мед – 3 ст. ложки.

Яблоко нарезать ломтиками, семена удалить. Нарезать тонкими дольками кружочек лимона без цедры, соединить с яблоками, залить 2/3 стакана воды, добавить мед и кипятить на слабом огне 15–20 минут. Процедить, охладить и поставить в холодильник. Можно добавить лимонную кислоту по вкусу.

Напиток из шиповника

Состав: шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Отвар из коры корней годжи

Состав: кора корней – 1 десертная ложка, кипяток – 300 мл.

Сырье варить на слабом огне 10 минут, после чего настоять 1 час и процедить. Выпарившуюся воду долить до изначального объема 300 мл. Принимать отвар корней 4–6 раз в день по 250 мл. Показания к применению – лихорадка.

Морс из шиповника

Состав: свежие ягоды шиповника – 1 кг, вода – 1 л, сахар – 200 г, лимонная кислота – 1–2 г.

Измельченные плоды залить кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставить на 1–2 дня, после этого спрессовать. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 °С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавить 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат витамином С (50–80 мкг%) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника, содержащий до 1000 мкг% витамина С.

Морс смородиновый ассорти

Состав: черная смородина – 1 стакан, красная смородина – 1 стакан, вода – 1 л, сахар – 1/2 стакана, сок 1/2 лимона.

Взять ягоды черной смородины, ягоды красной смородины, выжать из них сок, а выжимки залить водой и прокипятить на слабом огне 3 минуты, добавить сахар, прокипятить еще 2 минуты, процедить, охладить, смешать с соком, добавить сок от лимона.

Морс из яблок

Состав: кислые яблоки – 4–5 шт., вода – 1 л, сахар – 2–3 ложки, корица.

Соковыжималкой отжать сок из яблок или взять готовый сок, добавить кипяченую воду, сахар и по вкусу корицу.

Брусничный морс

Состав: брусника – 150 г, сахар – 120 г, вода – 1 л.

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

Морс «Здоровье»

Состав: сок свежей капусты, морковный сок, яблочный сок, сахарный песок по вкусу.

В сок свежей капусты влить яблочный и морковный соки в произвольной пропорции, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать.

Первые блюда

Суп из гречневой крупы

Состав: вода – 3 л, картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., гречневая крупа – 1 стакан, зелень, соль.

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Суп овсяный

Состав: вода – 1,5 л, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., овсяные хлопья – 0,5 стакана, зелень, соль.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5–10 минут.

Суп из кабачков с рисом

Состав: кабачок – 1 шт., рис – 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки – 2 ст. ложки, масло – 1 ст. ложка, вода – 1 л, соль.

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Кислый картофельный суп

Состав: картофель – 500 г, кефир – 250 мл, мука – 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа – 2 ст. ложки, соль, вода – 500 мл.

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить зелень укропа.

Суп картофельный

Состав: картофель – 450 г, репа – 30 г, морковь – 20 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 20 г, лук-порей – 20 г, томат-паста – 10 г, вода – 700 г, соль.

Нарезать ломтиками коренья, шинковать лук и слегка потушить все вместе. Нарезанный ломтиками картофель заложить в кипящую воду, довести до кипения, добавить овощи и томат-пасту и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль.

Свекольник

Состав: свеклы – 150 г, сметаны – 50 г, сахара – 10 г, 1 яичный белок, огурцов свежих – 75 г, салата листового – 10 г, петрушки, укропа – 5 г, отвара свеклы – 300 г.

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Суп из свеклы с овсянкой

Состав: свекла – 5 шт., вода – 3 л, овсяные хлопья – 0,5 стакана, соль, сметана.

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес».

Суп из крапивы и риса

Состав: листья крапивы – 4 ст. ложки, рис – 0,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 0,5 стакана, зелень петрушки – 2 ст. ложки, перец, соль.

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить молотый перец, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп с нежирной сметаной и зеленью петрушки.

Бульон куриный с клецками

Состав: курица – 1 шт., вода – 3 л, зеленый лук – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, соль;
для клецек: масло – 50 г, мука – 100 г, вода – 0,5 стакана, яйца – 3 шт.

Разделанную, опаленную и вымытую курицу положить в кастрюлю, добавить очищенные потроха, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, посолить, положить связанные в пучок зеленый лук и зелень петрушки. Убавить огонь и доварить курицу на слабом огне. Бульон процедить, прокипятить, опустить в него клецки и, когда они поднимутся на поверхность, выключить огонь.

Приготовление клецек. Подсоленную воду с маслом вскипятить и сразу всыпать всю муку. Размешать комки и, выключив огонь, оставить на плите, чтобы масса постепенно остыла до температуры парного молока. В теплую массу по одному втереть яйца. Брать тесто чайной ложкой и опускать в кипящий суп. Можно сварить клецки в кипятке, промыть в холодной воде, обсушить и дать один раз прокипеть в бульоне.

Бульоны из мяса старой птицы получаются вкуснее, так как в ней больше экстрактивных веществ.

Бульон с рисом

Состав: мясной бульон – 2 л, рис – 3 ст. ложки, половинка лимона.

Рис перебрать, промыть водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить полчаса, постоянно помешивая, чтобы крупа не пристала ко дну кастрюли. Перед подачей в каждую тарелку положить ломтик лимона. Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

Суп с цветной капустой

Состав: вода или мясной бульон – 1 л, морковь – 1 шт., сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 3–4 небольших соцветия, пшеничная крупа – 1 ч. ложка, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 20 г, соль, зелень петрушки.

Морковь и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке, залить водой или бульоном и варить 15 минут. Затем добавить цветную капусту и варить еще 10 минут. Отдельно разогреть на сковороде пшеничную крупу с маслом, влить немного воды, тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков, и положить в суп. Посолить по вкусу, снять с огня, впустить осторожно яйцо (белок должен свернуться) и всыпать измельченную зелень петрушки.

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.

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, коренья. 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.

Суп из сладкого перца

Состав: 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.

Холодный свекольник

Состав: свекла – 5 шт., вода – 1,2 л, простокваша – 200 г, белки – 2 шт., огурец – 1 шт., зеленый лук – 30 г, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота, картофель.

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть и нарезать мелкой соломкой. Залить кипящей водой и проварить минут 10, добавить соль, сахар и лимонную кислоту. В отдельную посуду положить простоквашу и, помешивая, влить тонкой струйкой охлажденный свекольник. Нарезать соломкой свежий огурец, покрошить 2 белка сваренных вкрутую яиц, нашинковать немного зеленого лука и зелени. К полученному холодному свекольнику подать горячий отваренный картофель.

Суп «Лето»

Состав: баклажан – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец – 1 стручок, картофель – 4–5 шт., вода – 1–1,5 л.

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке и потушить в оливковом масле. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковичу, сладкий перец и тоже потушить в оливковом масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне. Дать настояться под крышкой 10–15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой.

Мясные и рыбные блюда

Мясной пудинг

Состав: говяжья вырезка – 120 г, вода – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, половина яйца.

Мясо отварить, охладить и дважды пропустить через мясорубку. Вымесить до получения однородной массы. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Готовый пудинг выложить на тарелку, полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Молочный соус

Состав: мука и сливочное масло – по 1 ст. ложке, молоко – 300 мл.

Муку слегка прожарить с маслом, постепенно влить молоко. Варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут, посолить по вкусу. Подавать к мясным или овощным блюдам.

Куриные биточки с соевой мукой

Состав: соевая мука – 4,5 ст. ложки, вода – 4,5 ст. ложки, куриный фарш – 6 ст. ложек, яичный белок, сливочное масло – 1,5 ч. ложки, соль.

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Котлеты из индейки

Состав: фарш из индейки – 300 г, хлеб – около 80 г, 1 белок, 1 картофелина (по желанию, для пышности), соль.

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, белок и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 50.

Вареное мясо с яблоками

Состав: мясо говяжье – 150 г, масло сливочное – 10 г, молоко – 75 г, мука пшеничная – 5 г, яблоки – 100 г.

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо попеременно с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Пудинг из отварной курицы

Состав: отварное мясо курицы – 600 г, вареный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., молоко – полстакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.

Мясо курицы отделить от костей и пропустить 2 раза через мясорубку. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымешать 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.

Котлеты из телятины

Состав: мякоть телятины – 400 г, батона (без корок) – 100 г, соль.

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить с размягченным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты. Выложить их в один ряд на решетку-пароварку, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 минут на пару. При подаче выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром.

Шарики из свинины, сваренные на пару

Состав: постная свинина – 500 г, лук – 5 шт., жареные орехи кешью – 1 ст. ложка, креветочная паста – 1 ч. ложка, соевый соус – 2 ст. ложки, кинза – 1 ст. ложка, белый перец на кончике ножа, сахар – 1 ч. ложка, кокосовое молоко – 125 мл, яичные белки – 2 шт.

Мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить к мясу чеснок, молодой лук, орехи кешью, креветочную пасту, соевый соус, кинзу, белый перец и все хорошо измельчить в миксере. Измельченную массу положить в миску и хорошо перемешать с кокосовым молоком. Белки взбить в стойкую пену и подмешать к мясной смеси. Сделать из массы 4–6 шариков и положить каждый в маленькую мисочку. Поставить мисочки в пароварку. Варить около 20 минут, пока мясо не будет готово. Вынуть мисочки из пароварки и дать остыть. Для салата смешать нарезанный сладкий перец с ростками сои, сбрызнуть соком лайма и рыбным соусом. Мисочки с остывшими мясными шариками опрокинуть на тарелки и разрезать шарики на 4 части.

Во время варки на пару нужно закрывать мисочки с мясными шариками кухонной бумагой или прозрачной пленкой, чтобы превращающийся в воду пар не попал на мясо.

Суфле из трески

Состав: филе трески – 400 г, молоко – 100 мл, мука – 1 ст. ложка, яйцо – 3 шт. (желтки и белки отдельно), растительное масло, соль.

Филе трески без кожи и костей сварить, охладить. Пропустить 2 раза через мясорубку. Приготовить из подсушенной на сковороде муки и молока белый соус. Охладить его, посолить и смешать с рыбным фаршем. Добавить яичные желтки, растительное масло и тщательно вымесить. Белки взбить в густую пену и ввести в рыбную массу, слегка перемешать. Смазать растительным маслом фольгу, разместить ее на решетке-пароварке. Положить на нее подготовленную рыбную массу, слегка прикрыть. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой и варить суфле до готовности.

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.

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.