

А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

**270** РЕЦЕПТОВ

**ДЛЯ ХОРОШЕГО  
ЗРЕНИЯ**



*Еда,  
которая  
лечит*



- Все полезно: минералы и витамины
- Антиоксиданты и омега-3 жирные кислоты
- Вкусно, быстро, изысканно

**А. А. Синельникова**  
**270 рецептов для хорошего зрения**  
Серия «Еда, которая лечит»

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10667092](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10667092)

*А. А. Синельникова. 270 рецептов для хорошего зрения: Вектор; Санкт-Петербург; 2014  
ISBN 978-5-9684-2202-6*

**Аннотация**

Для нормального функционирования органов зрения необходимы определенные витамины и микроэлементы. Большое число нарушений зрения связано с регулярным употреблением пищи, содержащей чрезмерное количество крахмала, сахара, белка. Поэтому главным критерием выбора продуктов является наличие в них необходимых элементов и отсутствие вредных веществ.

В данной книге представлены рецепты блюд, богатые витаминами и микроэлементами, необходимыми для здоровья глаз. Диета, составленная на основе этих рекомендаций, обязательно окажет благотворное влияние не только на зрение, но и на общее состояние организма.

Приведенные в книге рецепты гарантируют: блюда будут не только полезными, но и очень вкусными.

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

## Содержание

Сберечь зрение	5
Витамины и микроэлементы для зрения	7
Витамины группы В	9
Цинк	10
Лютеин и зеаксантин	11
Биофлавоноиды: витамин Р – рутин	12
Витамин С	13
Омега-3 жирные кислоты	14
Рецепты	15
Салаты и закуски	16
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **А. А. Синельникова**

## **270 рецептов для хорошего зрения**

*Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

© А. А. Синельникова, 2014

© «Вектор», 2014

## Сберечь зрение



Красные, слезящиеся глаза – кто с этим не знаком? И возникает это явление не только из-за драматического сюжета, который преподносит нередко жизнь, но и, казалось бы, без особых причин. А необходимость «удлинения руки» при прочтении документов или приближения строчек к самым глазам, размытость изображения в сумерках, конъюнктивиты, уменьшение обзора и так далее и так далее? Список глазных болезней можно продолжать довольно долго, списывая их на пресловутую экологию и возраст. Конечно, окружающая среда и количество прожитых лет оказывают сильное влияние на состояние здоровья глаз, но существуют и другие факторы, которые нельзя игнорировать, если есть желание сохранить хорошее зрение до глубокой старости.

Зрение дает нам около 80 % информации, и его снижение вызывает серьезный дискомфорт, снижает качество жизни. Конечно, сейчас есть самые разнообразные очки, контактные линзы, помогающие восстановить получаемое нами изображение, однако они не в состоянии решить другие проблемы, связанные с болезнью глаз. Согласно статистике, около половины населения страдает от «глазных проблем», и среди них много детей и подростков. Ученые связывают растущий процент страдающих от заболеваний глаз с популярностью компьютерных технологий, телевизорами, посещениями мест отдыха, где используется светотехника, дающая яркие вспышки света. Недавно выяснилось, что и энергосберегающие лампы тоже могут стать причиной проблем.

Кроме этого, оказалось, что и климатические условия способствуют развитию болезней глаз. Есть так называемые «солнцезависимые» болезни: катаракта, помутнение роговицы, фоторетинит (световой ожог сетчатки) и некоторые другие. Природная защита от солнца – расширяющийся или сужающийся в зависимости от интенсивности света зрачок. На степень защиты глаза от солнца влияет меланин, его количество и глубина залегания в радужной оболочке глаза. У народов, проживающих в районах, где много солнца, меланин в большом количестве находится в кожном эпидермисе и в радужке глаз, создавая «свето-фильтр». Много меланина у жителей Крайнего Севера, где солнце не заходит по полгода, и

его свет усиливается за счет отражения от ледяных и снежных поверхностей. Менее защищенные глаза у жителей средней полосы и Северной Европы, и воздействие солнца на них сильнее. В результате обладатели светлых: голубых, зеленых, серых – глаз особенно остро реагируют на переизбыток солнечного света.

На зрение и здоровье глаз влияет наличие аллергенов в воздухе, перепады температур, влажность и т. д. Очень влиятельные факторы – вредные привычки. У курящего человека нередко глаза выглядят воспаленными, слезятся из-за токсических веществ, входящих в состав сигаретного дыма, которые повреждают сетчатку глаза и зрительный нерв. Алкоголь – сильный нейротоксин, который разрушает мозг, повреждая зрительное восприятие. Существует понятие в офтальмологии: «алкогольная интоксикация зрительного нерва».

Огромное воздействие на организм оказывает и питание. Для нормального функционирования органов зрения необходимы определенные витамины и микроэлементы. Переизбыток вкусных, но вредных для организма веществ в пище неизменно оказывает негативное воздействие на зрение. Самое плохое то, что эти вещества незаметно внедряются и укореняются в организме, постепенно вызывая нарастание недугов и приводя к потере зрения, и при этом человек даже не подозревает, что его проблемы связаны с едой. Большое число нарушений зрения связано с регулярным употреблением пищи, содержащей излишнее количество крахмала, сахара, белка. Поэтому главным критерием выбора продуктов должно стать наличие в них необходимых элементов и отсутствие вредных веществ. Для того чтобы обеспечить возврат к нормальному зрению, необходимо, помимо использования различных методов лечения, пересмотреть свой рацион.

В книге, которую вы держите в руках, мы предлагаем рецепты блюд, содержащих продукты, богатые витаминами и микроэлементами, необходимыми для здоровья глаз. Диета, составленная на основе этих рекомендаций, обязательно окажет благоприятное влияние на общее состояние организма и, в частности, на глаза.

## Витамины и микроэлементы для зрения



Витамины участвуют в обменных процессах, протекающих в роговице и хрусталике глаза. Их дефицит может стать причиной жжения в глазах и веках, слезоточивости, появления кровавых прожилок в глазах, быстрого утомления и подергивания глаз. Потребность в витаминах зависит от возраста, пола, физической активности, наличия хронических заболеваний, уровня обмена веществ. Рекомендуемые нормы потребления витаминов представлены в таблице суточной потребности в витаминах в разных возрастных группах (см. Приложение).

Особого внимания заслуживает возрастающая в полтора раза потребность в витаминах у женщин во время беременности. При отсутствии полноценного питания будущие матери не только не получают дополнительное количество витаминов, но часто испытывают их дефицит. Иногда такой дефицит достигает 100 %, как, например, витамина В<sub>6</sub> и витамина В<sub>1</sub>. Часто недостает фолиевой кислоты (77 %), витамина С (64 %).

Суточная потребность в витаминах у женщин в период беременности и лактации

Категория/ витамины	А (МЕ)	Е (мг)	D		С (мг)	В <sub>1</sub> (мг)	В <sub>2</sub> (мг)	В <sub>6</sub> (мг)	Фолат (мг)	В <sub>12</sub> (мкг)	РР (мг)
			МЕ	мкг							
Беременные	1000	10	400	12,5	90	1,5	1,6	2,1	0,4	4	16
Кормящие	1200	12	400	12,5	110	1,7	1,8	2,3	0,3	4	19

Общую таблицу содержания витаминов в пищевых продуктах см. в Приложении.

**Витамин А – ретинол.** Витамин А синтезируется из каротина, который находится в некоторых продуктах питания. Ретинол необходим для сетчатки глаза. Витамин А входит в состав зрительного пигмента и играет роль в процессе восприятия света. Витамин А – сильный антиоксидант, снижает риск развития катаракты и возрастной дегенерации макулы.

Недостаток витамина А – основная причина детской слепоты в странах третьего мира, а также куриной слепоты – размытость изображения в сумерках и ночью. При дефиците витамина А развивается сухость глаз, роговица изъязвляется, что может привести к потере зрения. Дефицит этого витамина может влиять на развитие таких заболеваний глаз, как кератит и блефарит.

Рекомендованная норма суточного потребления витамина А: 1000 мкг для мужчин и 800–1000 мкг для женщин. У курильщиков и тех, кто употребляет алкоголь, потребность в витамине А возрастает, так как табак и алкоголь задерживают усвоение этого витамина в организме. Однако не следует злоупотреблять БАДами с б-каротином – они повышают риск развития рака легких. Нужно отдавать предпочтение натуральным источникам витамина.

(Таблицу содержания витамина А в продуктах см. в Приложении.)

**Витамин Е – токоферол.** Витамин Е (токоферол) – сильный антиоксидант, он снижает риск развития катаракты и возрастной дегенерации желтого пятна сетчатки, стимулирует формирование межклеточного вещества и волокон соединительной ткани. Витамин Е необходим для лечения диабетической ретинопатии глаз. Очень полезен при близорукости. При курении потребность в витамине Е увеличивается. Рекомендованная норма суточного потребления витамина Е: 10 мг для мужчин, 8 мг для женщин.

(Таблицу содержания витамина Е в продуктах см. в Приложении.)

## Витамины группы В

Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub> – влияют на обмен веществ в роговице в хрусталике глаза, участвуют в кислородном обмене. При недостатке витаминов этой группы появляются красные прожилки в глазах, возникает жжение, снижается острота зрения, возрастает риск заболеваний.

**Витамин В<sub>1</sub> – тиамин.** Без этого витамина невозможна передача нервных импульсов в любом органе, в том числе в органе зрения. Он необходим для обменных процессов и выработки ферментов, влияющих на внутриглазное давление. Недостаток в организме витамина В<sub>1</sub> приводит к повреждению нервных клеток и снижению остроты зрения. Дефицит витамина В<sub>1</sub> увеличивает риск развития глаукомы.

(Таблицу содержания витамина В<sub>1</sub> в продуктах см. в Приложении.)

**Витамин В<sub>2</sub> – рибофлавин.** Витамин В<sub>2</sub> принимает участие в образовании гемоглобина, входит в состав многих ферментов, участвующих в окислительно-восстановительных реакциях, происходящих в организме. Недостаток витамина В<sub>2</sub> вызывает частые конъюнктивиты, слезотечение и светобоязнь. При пониженном содержании или отсутствии в пище витамина В<sub>2</sub> у человека возникают резь в глазах, нарушение сумеречного зрения. Дефицит витамина может спровоцировать воспалительные заболевания роговицы, развитие катаракты (помутнение хрусталика). Рибофлавин принимает участие в углеводном, белковом и жировом обмене. Играет важную роль в поддержании нормальной зрительной функции глаза.

(Таблицу содержания витамина В<sub>2</sub> в продуктах см. в Приложении.)

**Витамин В<sub>12</sub> – цианокобаламин.** Этот витамин влияет на зрительный нерв, улучшая его состояние при начальной стадии глаукомы. Витамин В<sub>12</sub> синтезируется в организме кишечными бактериями. Пищевыми источниками этого витамина являются животные продукты. В растительных продуктах и дрожжах витамин В<sub>12</sub> отсутствует, поэтому вегетарианцам рекомендуется принимать витамин В<sub>12</sub> в таблетках.

(Таблицу содержания витамина В<sub>12</sub> в продуктах см. в Приложении.)

## **Цинк**

Цинк – незаменимый микроэлемент при проблемах со зрением. Его дефицит вызывает катаракту, старение хрусталика. Цинк помогает организму усваивать витамин А, а также способствует снижению количества свободных радикалов в организме, предотвращает развитие дегенерации сетчатки и тормозит снижение сумеречного зрения.

(Таблицу содержания цинка в продуктах см. в Приложении.)

## Лютеин и зеаксантин

Лютеин и зеаксантин – каротиноиды, антиоксиданты<sup>1</sup>, способствующие предотвращению катаракты (помутнения хрусталика) и возрастной дегенерации желтого пятна. Лютеин поступает в организм только с пищей, а зеаксантин может вырабатываться в глазной ткани из лютеина. Оба каротиноида способны накапливаться в глазной ткани (в области желтого тела) и защищают глаза от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей и радикалов. При их недостатке поражаются клетки сетчатки, падает острота зрения, развиваются различные заболевания глаз. Лютеин содержится в кукурузе, киви, яичном желтке, цукини, тыкве, шпинате, красном винограде, сельдерее, горохе, зеленом перце, огурцах, зеленых бобах, оранжевом перце, яичном желтке, брюссельской капусте, брокколи, апельсинах, манго, красном винограде, персике, чернике.

---

<sup>1</sup> Антиоксиданты – это соединения, которые защищают организм от вредного воздействия свободных радикалов. Глаза, как и другие органы, подвержены влиянию свободных радикалов и нуждаются в защите.

## Биофлавоноиды: витамин Р – рутин

Биофлавоноиды: витамин Р – рутин – вещества, которые повышают чувствительность сетчатки глаза к свету, предохраняют от усталости и влияют на остроту зрения. Биофлавоноиды – природные полифенолы (около 150), они могут образовывать около четырех тысяч соединений. Наиболее известные из них – это гесперидин, рутин, кверцетин, катехины, антоцианы и др. Они не только снижают риск развития катаракты и возрастной макулодистрофии, но и уменьшают воспаление и проявления диабетической ретинопатии. Как антиоксиданты они в несколько раз превышают действие витамина С. В сочетании с витамином Е эти вещества способны остановить развитие близорукости.

Гесперидин есть в цитрусовых, рутин – в гречихе, катехины выделяются из чайного листа, антоцианы – из оболочки черники, черных видов винограда, черешни, черноплодной рябины, столовой свеклы и др.

Много биофлавоноидов в цитрусовых: в междольковой части и белой кожуре. Рутин в достаточном количестве содержат: абрикосы, малина, черешня красная, черноплодная рябина, голубика, ежевика, черника. Особенно полезна для глаз черника. Содержат витамин Р кофе, пиво, вино, гречка.

Суточная доза биофлавоноидов – от 200 до 500 мг в день. Организмом биофлавоноиды не синтезируются, поэтому необходимо употреблять достаточное количество продуктов, в которых они содержатся. Рекомендуется ежедневно принимать в пищу четыре продукта, богатых биофлавоноидами: например, чернику (½ стакана), одну штуку репчатого лука, две дольки чеснока и три стакана зеленого чая. Или: 200 г черного винограда или одна большая айва, горсть черноплодной рябины способны удовлетворить суточную потребность в биофлавоноидах.

Биофлавоноиды хорошо сочетаются с витамином С, который создает антиоксидантную защиту для глаз и предотвращает образование и развитие катаракты, особенно если его употреблять вместе с витамином Е и витамином А.

## **Витамин С**

Витамин С укрепляет сосудистую стенку, снижает проницаемость и ломкость капилляров при диабетической ретинопатии, уменьшает риск развития катаракты и возрастной дегенерации макулы, улучшает отток внутриглазной жидкости, способствует снижению внутриглазного давления при глаукоме. Рекомендованная норма суточного потребления витамина С: 70–100 мг для мужчин, 70–80 мг для женщин. Курение, прием оральных контрацептивов, тетрациклина, барбитуратов снижает усвояемость аскорбиновой кислоты.

(Таблицу содержания витаминов С и Р в растительных продуктах см. в Приложении.)

## **Омега-3 жирные кислоты**

Омега-3 – это жирные кислоты, формирующие надежную защиту глаз. У взрослых дефицит незаменимых жирных кислот, особенно омега-3, наносит вред зрению. Дефицит может вызвать изменения в макулярной зоне. В организме эти кислоты преобразуются в простагландины, которые участвуют в регуляции внутриглазного давления.

(Таблицу содержания омега-3 жирных кислот: альфа-линоленовой АЛК (ALA), эйкозапентаеновой ЭПК (EPA) идокозагексаеновой ДКГ (DHA) см. в Приложении.)

## Рецепты



## Салаты и закуски

**Лимон с тунцом.** 4 больших лимона, 200 г консервированного тунца, 200 г адыгейского сыра, 1 красный болгарский перец, 2 маринованных огурца, 10 оливок без косточек, 1 пучок листового салата, 2 помидора, 5 ст. ложек оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Лимоны хорошо моют, режут вдоль пополам и извлекают мякоть, не задевая кожуру. Удаляют из мякоти косточки и пленки, нарезают на кусочки. Нарезают сыр на мелкие кубики. Сливают жидкость из банки с тунцом, рыбу измельчают и смешивают с сыром. Добавляют кусочки лимона. Нарезают огурцы, оливки и болгарский перец, складывают в посуду и поливают растительным маслом (используют часть), солят, перчат, добавляют к сыру и рыбе, хорошо перемешивают. Моют салат и помидоры. Листы салата кладут в глубокое блюдо, сверху выкладывают помидор, нарезанный кружками. Выкладывают фаршированные лимоны сверху, поливают оставшимся растительным маслом и соком лимона. Сверху украшают ломтиками перца.

**Салат из яблок, орехов и моркови.** 1 морковь, 1 яблоко, 20 г грецких орехов, 10 г меда, 10 г зелени петрушки, 10 г лимона.

Морковь, яблоки моют, очищают, натирают на крупной терке. Ядра орехов мелко нарезают. Соединяют все ингредиенты, перемешивают, посыпают зеленью и поливают соком лимона.

**Салат из моркови, кураги и лимона.** 1 морковь, ½ стакана кураги, ½ лимона, 100 г сметаны, зелень петрушки, сахар – по вкусу.

Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Курагу промывают, заливают кипятком на несколько минут, затем мелко режут и соединяют с морковью. Лимон очищают, мелко режут, смешивают с морковью и курагой. Продукты заправляют сметаной и сахаром, перемешивают. Салат украшают ломтиками лимона и зеленью петрушки.

**Салат из свеклы, моркови и орехов.** 1 свекла, 1 морковь, ½ стакана орехов, 1–2 зубчика чеснока, майонез – по вкусу.

Свеклу и морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке, соединяют, добавляют измельченные грецкие орехи и мелко нарезанный чеснок. Все перемешивают с майонезом.

**Салат морковный с орехами.** 2 моркови, 1 стакан очищенных грецких орехов, 100 г сметаны.

Морковь моют, очищают, натирают на терке, заправляют сметаной и нарезанными орехами. Сверху салат украшают половинками орехов.

**Салат из моркови и крыжовника.** 300 г моркови, 1 стакан крыжовника, мед – по вкусу.

Очищают морковь, моют, натирают на терке, смешивают с крыжовником, заправляют медом.

**Салат из моркови и апельсинов.** 1 кг моркови, 2 апельсина, 1 лимон, 2–3 ст. ложки меда.

Морковь моют, очищают, режут длинной соломкой, кладут в глубокую емкость. Из апельсинов и лимона выдавливают сок, в него добавляют мед. Смесью заливают морковь и дают немного постоять.

**Салат из моркови и редьки.** 2–3 редьки, 4–5 шт. моркови, 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки растительного масла.

Редьку и морковь очищают, шинкуют, слегка солят, добавляют уксус и растительное масло.

**Салат из моркови и чернослива.** 400 г моркови, 200 г чернослива без косточек,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 1 ч. ложка сметаны, соль – по вкусу.

Очищенную и вымытую морковь тонко шинкуют. Чернослив промывают, заливают кипятком, дают постоять 15–20 мин, нарезают. Морковь и чернослив посыпают сахаром, солят, перемешивают, поливают сметаной.

**Салат с морковью и орехами кешью.** 1 стакан моркови,  $\frac{1}{3}$  стакана нарезанного красного сладкого перца,  $\frac{1}{3}$  стакана орехов кешью,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли, 2 ст. ложки обезжиренного йогурта или сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка семян горчицы, 1 ст. ложка кинзы или петрушки.

Морковь моют, очищают, натирают. Орехи кешью слегка обжаривают и затем нарезают. Смешивают морковь, сладкий перец, орехи, солят, заправляют йогуртом или сметаной. Семена горчицы обжаривают в растительном масле, затем добавляют к салату вместе с зеленью.

**Салат из моркови с медом и орехами.** 200 г моркови, 50 г меда, 50 г орехов.

Морковь натирают на мелкой терке, добавляют мед, перемешивают, посыпают мелко-рубленными орехами.

**Салат из моркови с вареньем из клюквы и орехами.** 200 г моркови, 3 ч. ложки клюквенного варенья, 20 г ядер грецких орехов, 30 г клюквы.

Морковь натирают на мелкой терке, добавляют варенье, выкладывают в салатницу, украшают сверху ягодами клюквы, посыпают обжаренными нарезанными орехами.

**Салат из моркови с соком вишни.** 200 г моркови, 50 мл вишневого сока, сахар или мед – по вкусу.

Морковь натирают на крупной терке, заправляют соком, сахаром или медом.

**Салат из моркови, яблок под лимонным соком.** 200 г моркови, 200 г яблок, сок и цедра 1 лимона, щепотка соли, 2 ст. ложки сахара.

Морковь натирают на крупной терке, добавляют нарезанные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру и сахар. Все перемешивают.

**Салат из моркови, яблок, тмина.** 200 г моркови, 1 ст. ложка сахара, 200 г яблок, 1 ч. ложка тмина, 30 мл лимонного сока, 2 ст. ложки толченых орехов.

Морковь и яблоки натирают на крупной терке. Добавляют сахар, лимонный сок, толченые орехи, тмин и перемешивают.

**Салат из моркови и яблок с зеленью.** 200 г моркови, 100 г яблок, 100 г зеленого лука, зелень петрушки, укропа, сок лимона, соль, сахар – по вкусу.

Лук, зелень петрушки и укропа нарезают. Яблоки очищают, натирают на терке и посыпают сахаром. Морковь натирают на терке и перемешивают с зеленью и яблоками. Заправляют соком лимона, солят и держат в холодильнике 1 ч перед подачей.

**Салат из моркови и яблок с хреном.** 200 г моркови, 200 г яблок, 30 г хрена, сахар, соль.

Морковь, хрен и яблоки натирают на терке. Добавляют соль и сахар по вкусу, перемешивают.

**Салат из моркови, яблок и пастернака.** 150 г моркови, 150 г пастернака, 150 г яблок, 30 мл лимонного сока, соль – по вкусу.

Пастернак, морковь и яблоки нарезают тонкой соломкой. Посыпают солью, поливают лимонным соком и перемешивают.

**Пряный салат.** 300 г моркови, 100 г яблок, 100 г редьки, 30 мл сока апельсина, 1 ч. ложка сахарной пудры, имбирь или корица – по вкусу.

Морковь, яблоко, редьку очищают и натирают на крупной терке. Добавляют апельсиновый сок, сахарную пудру, немного имбиря или толченой корицы.

**Салат из моркови с редькой, яблоками и чесноком.** 300 г моркови, 100 г яблок, 100 г редьки, сок и цедра  $\frac{1}{2}$  лимона, 2–3 зубчика чеснока, соль – по вкусу.

Морковь и редьку, яблоки натирают, смешивают. Добавляют чеснок, растертый со свежей цедрой, заправляют лимонным соком, солят, перемешивают.

**Салат из моркови с фруктами.** 200 г моркови, 100 г яблок, 100 г апельсинов, 100 г бананов, 2 ст. ложки пшеничных отрубей, 50 г изюма, 50 г орехов, 30 г жидкого меда или сахарной пудры.

Морковь и яблоки, натирают на мелкой терке. Апельсины и бананы нарезают кубиками, смешивают с морковью, изюмом и измельченными орехами, добавляют пшеничные отруби и мед. Смесь накрывают и дают постоять 30 мин.

**Салат из моркови с сухофруктами.** 200 г моркови, 100 г сухофруктов (изюм, курага, чернослив, сухая клюква), 100 г яблок, 50 мл жидкого меда.

Морковь натирают, смешивают с медом. Промытый и ошпаренный кипятком изюм, мелко нарезанную курагу и чернослив без косточек, очищенные и нарезанные яблоки смешивают с морковью.

**Салат из моркови с крыжовником.** 300 г моркови, 200 г ягод красного крыжовника, 30 г сахарной пудры или меда.

Морковь натирают на мелкой терке, смешивают с ягодами крыжовника, разрезанными на половинки, заправляют сахарной пудрой или медом.

**Салат из моркови и фасоли.** 300 г моркови,  $\frac{1}{2}$  стакана фасоли, 50 г репчатого лука, 30 мл уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль.

Фасоль замачивают в холодной воде на 6–8 ч. Затем воду сливают, фасоль промывают и отваривают. Морковь очищают, натирают на мелкой терке, смешивают с фасолью и мелко нарезанным луком. Добавляют соль, сахар и уксус.

**Салат из моркови с чесноком.** 300 г моркови, 2–3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла.

Морковь натирают на крупной терке, чеснок – на мелкой. Продукты соединяют, заправляют растительным маслом и перемешивают.

**Салат из моркови с чесноком и кориандром.** 500 г моркови, 30 мл уксуса, 30 мл соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, ½ ч. ложки красного молотого перца, 25 г чеснока, 1 ч. ложка молотого кориандра.

Морковь шинкуют на терке тонкими полосками, смешивают с соевым соусом, уксусом, добавляют сахар и перец. Чеснок растирают с солью. Добавляют молотый кориандр.

**Салат из моркови с натертым хреном.** 200 г моркови, 1 ст. ложка тертого хрена, 30 мл растительного масла, соль, сахар – по вкусу.

Морковь трут на мелкой терке, к ней добавляют тертый хрен, соль и сахар. Заправляют растительным маслом и перемешивают.

**Салат из моркови по-корейски.** 500 г моркови, ½ ч. ложки соли, 1 ч. ложка уксуса, 200 г репчатого лука, 100 г соевого масла, 4 зубчика чеснока, молотый красный перец, 1 ч. ложка кориандра.

Морковь трут на терке, солят, наливают уксус, настаивают 2–3 ч. Лук нарезают, жарят в соевом масле 2 мин, затем лук вынимают. Маслом, оставшимся после жарки лука, поливают морковь, затем добавляют натертый чеснок и красный молотый перец. Затем в салат добавляют семена кориандра.

**Салат из молодой моркови с зеленью.** 300 г молодой моркови, соль, 50 мл оливкового масла, 2 стебля лука-порея, 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, перец, ¼ ч. ложки сахара, 50 мл винного уксуса, 6–8 листиков базилика.

Моют и очищают морковь, нарезают кружками. Белую часть стебля лука-порея нарезают кольцами, опускают в горячее масло, затем добавляют нарезанный чеснок, кладут лавровый лист, перец, сахар и уксус и тушат 2 мин. Потом добавляют нарезанную морковь, тушат еще 2 мин, затем дают постоять 3 мин, посыпают нарезанным базиликом.

**Салат из моркови и петрушки.** 300 г моркови, 100 г корня петрушки, 1 ч. ложка зелени петрушки, соль, сахар – по вкусу, 50 мл растительного масла.

Трут очищенную морковь и корень петрушки. Добавляют по вкусу соль, сахар, нарезанную зелень петрушки, перемешивают с маслом.

**Салат из моркови, яблок и капусты.** 300 г моркови, 150 г белокочанной капусты, 100 г яблок, 2 ст. ложки свежей или замороженной клюквы, 75 мл растительного масла, сахар, уксус, соль.

Капусту шинкуют, солят, обжимают руками. Морковь натирают на крупной терке, посыпают сахаром. Яблоки очищают, нарезают соломкой, сбрызгивают уксусом. Все компоненты смешивают, заправляют растительным маслом.

**Салат из моркови, хрена, капусты.** 200 г моркови, 200 г свежей капусты, 1 ч. ложка столового хрена, соль и сахар по вкусу, 50 мл растительного масла, 25 г зеленого лука.

Морковь трут на крупной терке, капусту шинкуют, добавляют натертый хрен, сахар, соль. Заправляют растительным маслом. Готовый салат украшают зеленым луком.

**Салат из моркови и квашеной капусты.** 200 г моркови, 200 г квашеной капусты, 30 мл соевого соуса, 50 мл растительного масла.

Морковь натирают на крупной терке, смешать с квашеной капустой. Заправляют соевым соусом, растительным маслом и перемешивают.

**Салат из моркови и цветной капусты.** 300 г моркови, 200 г цветной капусты, 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 50 мл растительного масла, 30 мл уксуса, белый молотый перец, соль.

Морковь очищают, натирают на терке, солят, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло, уксус и перемешивают. Цветную капусту отваривают в подсоленной воде 2 мин, затем охлаждают, нарезают, посыпают белым перцем, смешивают с морковью.

**Салат из моркови с помидором.** 200 г моркови, 50 г листьев салата, 50 г зеленого лука, 100 г помидоров, соль, сок ½ лимона, 50 мл растительного масла, нарезанная зелень укропа.

Морковь режут соломкой, лук нарезают колечками. Листья салата промывают, режут полосками. Помидоры моют, очищают от кожицы, нарезают дольками. Добавляют к салату и моркови нарезанные помидоры, солят, перемешивают, заправляют лимонным соком и растительным маслом. Посыпают нарезанным укропом.

**Салат из моркови с редиской.** 200 г моркови, 200 г редиса, 50 г зеленого лука, 50 мл растительного масла, 30 мл уксуса или лимонного сока, соль – по вкусу.

Лук очищают, режут кольцами. Морковь и редис моют, очищают, натирают на крупной терке, смешивают с луком. Солят, заправляют уксусом или растительным маслом.

**Салат из моркови с белой редькой.** 300 г моркови, 100 г белой редьки, 1 ч. ложка сахара, соль – по вкусу, 1 ч. ложка горчицы, 30 мл растительного масла.

Натирают очищенные морковь и редьку на крупной терке, добавляют соль и сахар. Горчицу перетирают с растительным маслом, заправляют салат, перемешивают.

**Салат из моркови и яблок.** 300 г моркови, 200 г яблока, сок ½ лимона, 30 мл растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Морковь и яблоки моют, очищают, натирают на терке, перемешивают. Заправляют лимонным соком, добавляют натертую лимонную цедру, сахар, соль, растительное масло, перемешивают.

**Салат из моркови, яблок и изюма.** 300 г моркови, 200 г яблок, 50 г изюма, 1 ст. ложка сахара, 30 мл лимонного сока, 50 мл оливкового масла.

Изюм перебирают, моют и кладут в кипяток на 25–30 мин. Очищенные морковь и яблоки нарезают соломкой, соединяют с изюмом, сахаром, солью, лимонным соком и перемешивают. Заправляют оливковым маслом.

**Салат из моркови и сельдерея.** 300 г моркови, 100 г корня сельдерея, 50 мл растительного масла, 25 г зелени петрушки, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль.

Морковь и сельдерей натирают на терке, добавляют соль, уксус, сахар, перемешивают с растительным маслом, посыпают зеленью, перемешивают.

**Салат из моркови с сельдереем и яблоками.** 300 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г яблок, 50 мл растительного масла, 30 мл 3%-ного уксуса, натертая зелень, соль, перец – по вкусу.

Морковь, сельдерей и яблоки натирают на терке, заправляют растительным маслом, смешанным с уксусом и солью, перчат, посыпают зеленью, перемешивают.

**Салат из моркови с апельсинами.** 300 г моркови, 200 г апельсинов, 30 мл растительного масла, 25 г семян подсолнечника.

Апельсин очищают, нарезают кубиками. Морковь натирают на терке, смешивают с нарезанным апельсином, поливают растительным маслом, добавляют очищенные и обжаренные в масле семечки.

**Салат с капустой.** 50 г капусты белокочанной, 30 г моркови, 20 г свеклы, 15 г редьки, 10 г петрушки, 10 г фенхеля, 1 ст. ложка оливкового или кукурузного масла.

Все овощи моют, очищают, шинкуют, заправляют оливковым маслом, солят, перемешивают.

**Салат из моркови с курагой и орехами.** 300 г моркови, 100 г кураги, 50 г грецких орехов, 50 мл растительного масла.

Морковь очищают, натирают. Курагу опускают в кипяток на несколько минут, затем вынимают, мелко режут, смешивают с морковью и измельченными орехами. Заправляют растительным маслом. Перемешивают.

**Салат из моркови с черной смородиной.** 300 г моркови, 200 г ягод черной смородины, 50 мл растительного масла.

Морковь натирают на мелкой терке, добавляют ягоды смородины, заправляют растительным маслом и перемешивают.

**Салат из моркови с арахисом.** 300 г моркови, 100 г очищенного арахиса, 50 мл растительного масла, щепотка соли.

Морковь натирают на терке. Измельчают арахис, перемешивают с морковью, солят, поливают растительным маслом. Снова перемешивают.

**Салат из моркови, миндальных орехов и чеснока.** 300 г моркови, 2–3 зубчика чеснока, 100 г миндальных орехов, 50 мл растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Морковь очищают, натирают, смешивают с толченым чесноком и измельченными орехами. Добавляют соль и сахар, заправляют растительным маслом и перемешивают.

**Салат из моркови и яблок с орехами пекан.** 300 г моркови, 100 г яблок, 50 г грецких орехов, 50 мл сметаны, соль.

Морковь и яблоки моют, очищают, натирают на мелкой терке, добавляют измельченные орехи пекан, солят, перемешивают. Заправляют сметаной.

**Салат из моркови с зеленым салатом.** 300 г молодой моркови, 100 г листьев зеленого салата, 1 ст. ложка тертого хрена, 50 мл сметаны, соль.

Морковь очищают, натирают на крупной терке, добавляют хрен и нарезанные полосками листья салата, солят, заправляют сметаной и перемешивают.

**Салат из моркови с листьями редьки.** 300 г моркови, 50 г листьев редьки, 30 г зеленого лука, 2–3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, соль – по вкусу.

Морковь натирают на терке, добавляют нарезанные листья редьки. Лук очищают, нарезают кольцами. Натирают на мелкой терке чеснок, солят, заправляют растительным маслом. Перемешивают.

**Салат из моркови с одуванчиком.** 300 г моркови, 100 г листьев одуванчика, 2 зубчика чеснока, ½ лимона, 50 мл растительного масла, 30 г ядер грецких орехов.

Молодые листья одуванчика кладут в холодную соленую воду на 10 мин, затем откидывают на сито и нарезают полосками. К одуванчику добавляют чеснок, толченный с солью. Лимон очищают от кожуры, мелко нарезают лимон. Морковь натирают на мелкой терке, добавляют толченые грецкие орехи. Салат заправляют смесью лимонного сока и растительного масла.

**Салат из моркови с чесноком и крапивой.** 300 г моркови, 50 г листьев молодой крапивы, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, соль – по вкусу.

Крапиву обдают кипятком, чеснок измельчают, режут орехи. Морковь моют, очищают, натирают на мелкой терке, смешивают с мелко нарезанными листьями крапивы, измельченным чесноком, орехами, добавляют лимонный сок и соль. Поливают растительным маслом, посыпают зеленым луком, перемешивают.

**Салат из моркови с зеленым луком.** 300 г моркови, 100 г зеленого лука, 1 ч. ложка лимонного сока, 50 мл оливкового масла, соль – по вкусу.

Морковь варят в мундире, очищают от кожуры. Вареную морковь нарезают мелкими кубиками. Лук моют, нарезают колечками, смешивают с морковью, соединяют с нарезанными колечками зеленым луком, добавляют лимонный сок, солят, заправляют маслом и перемешивают.

**Салат из моркови с зеленым горошком.** 300 г моркови, 100 г зеленого горошка, 50 г зеленого лука, соль. Для заправки: 30 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока.

Морковь отваривают, затем нарезают кубиками. Лук очищают, нарезают колечками. Добавляют зеленый горошек. Готовят заправку: перемешивают растительное масло с лимонным соком и заправляют салат.

**Салат из моркови с солеными огурцами.** 300 г моркови, 200 г огурцов, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, 50 мл растительного масла, соль и сахар – по вкусу.

Морковь отваривают. Вареную морковь и соленые огурцы нарезают кубиками, перемешивают. Добавляют в смесь укроп, соль и сахар, заправляют растительным маслом, перемешивают.

**Салат из тушеной моркови, спаржи и зеленого горошка.** 300 г моркови, 100 г спаржи, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 мл растительного масла, соль, зелень петрушки или укропа.

Очищенную морковь нарезают кубиками и тушат. Спаржу варят отдельно, охлаждают, нарезают кусочками, смешивают с морковью и горошком, солят и заправляют растительным маслом, посыпают зеленью, перемешивают.

**Салат из моркови с курагой.** 200 г моркови, 100 г кураги, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Морковь нарезают соломкой, заливают водой, закрывают кастрюлю крышкой и припускают 10–15 мин, затем остужают. Курагу заливают кипятком, затем остужают, нарезают, смешивают с морковью, добавляют сахар.

**Пхали морковный.** 500 г моркови, 200 г грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, молотый кориандр, соль и перец по вкусу, 2 ст. ложки лимонной кислоты.

Морковь очищают, варят около 20 мин, остужают, натирают на терке. Готовят заправку: орехи пропускают через мясорубку с чесноком, кинзой. Добавляют кориандр, соль и перец, лимонную кислоту. Перемешивают. Смешивают морковь с заправкой.

## **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.