



**БЛЮДА ДЛЯ Понижения
УРОВНЯ САХАРА**

На что оказывает влияние избыток сахара

Александр Михайлович Михайлов
Ирина Анатольевна Михайлова
Блюда для понижения уровня сахара
Серия «Кулинария. Здоровое питание»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11643359

Блюда для понижения уровня сахара. / Авторы-составители Михайлова И. А., Михайлов А. М.:

Эксмо; Москва ; 2015

ISBN 978-5-699-78539-1

Аннотация

О том, что сахар не только бесполезен, но и вреден, известно уже более 100 лет. С тех пор его потребление выросло более чем в 10 раз. В начале XX века обычный человек употреблял около 5 кг сахара в год, сегодня – около 65 кг! Сейчас сахар везде! В любом продукте, даже в том, который не предполагает сладкого вкуса.

К сожалению, не все понимают, что злоупотребление сахаром способно разрушить здоровье. Высокий уровень сахара в крови приводит к тяжелым заболеваниям: сахарному диабету, ожирению, атеросклерозу, кариесу и т. д.

Сахар – источник поддельной сладости, в чем можно легко убедиться при вдумчивом, внимательном питании. Есть множество способов приготовить вкусно, используя природную сладость меда, фруктов, овощей и натуральных заменителей сахара.

Если вы любите сладкое, но при этом хотите сохранить фигуру и признаете, что сахар вреден для здоровья, то эта книга для вас. И конечно, для ваших детей. Мы выбрали рецепты, которые легки в приготовлении и не требуют особых умений или сложного кухонного оборудования. Для приготовления не требуются какие-либо сложные ингредиенты. Приготовьте что-нибудь «вкусненькое» по нашим рецептам – и вы убедитесь, что сладко может быть и без сахара.

Здоровья вам и приятного аппетита!

Содержание

Предисловие	6
Что такое сахар	7
Как сахар действует на организм	8
Вред и болезни от избыточного употребления сахара	9
Норма потребления сахара	11
Как избавиться от сахарной зависимости	12
Естественные сладости	13
Без сахара. А с чем?	15
Салаты и закуски	18
Салаты из овощей, фруктов и ягод	19
Салат из брокколи	19
Салат из яблок, клюквы и винограда	19
Салат яблочный с овсяными хлопьями и медом	20
Салат из моркови с апельсином	20
Салат из моркови или брюквы с крыжовником	20
Салат из смородины и моркови	21
Салат из овощей, яблок и винограда	21
Салат из груш с орехами	21
Салат из квашеной капусты	22
Немецкий картофельный салат	22
Салат из помидоров и яблок со сметаной	22
Салат из сладкого перца с яблоками	23
Салат из капусты с апельсином	23
Салат из тыквы с яблоками, медом и орехами	23
Салат по-андалузски	24
Салат из цветной капусты с яблоками и ревенем	24
Салат из цветной капусты с овощами и фруктами	24
Салат из слив	25
Фруктовый салат со сладким перцем	25
Салат из апельсинов, бананов и дыни	25
Салат из дыни и слив	26
Салат из фруктов со сметаной	26
Салат из фруктов с сыром	26
Салат «Астория»	27
Фруктовый салат с грушами	27
Салат из фруктов с майонезом	27
Салаты с мясом и рыбой	28
Салат мясной с луком и сыром	28
Салат из мяса с сыром и зеленым горошком	28
Салат мясной с зеленью	29
Салат мясной с говяжьим языком	29
Салат с бужениной и картофелем	29
Салат со свиной	30
Салат с бараниной и редькой	30
Салат из птицы с солеными огурцами и апельсинами	30
Салат с курицей и ананасом	31

Салат из курицы с рисом	31
Салат из индейки с яйцом и зеленью	32
Салат из дичи с маринованными грушами	32
Салат с ветчиной и зеленым горошком	32
Салат с жареной молодой крольчатинной	33
Салат «Охотничий»	33
Салат из сельди по-датски	33
Салат с сельдью и яблоками	34
Салат из трески горячего копчения	34
Салат из крабов с маринованной сливой	35
Салат с лангустом	35
Салат из кальмаров с яблоками	35
Салат из креветок и фруктов	36
Салат из гребешков с маринованным красным перцем	36
Пестрый салат	36
Холодные закуски	38
Бутерброд с сыром, маслом и яблоками	38
Бутерброд с творогом и тмином	38
Бутерброд с яичным салатом	39
Большой трехслойный бутерброд	39
Бутерброд с жаренной на барбекю свиной	39
Бутерброд с плавленым сыром, морковью и апельсином	40
Дыня, фаршированная курицей	40
Помидоры, фаршированные тунцом	40
Рулеты с салатом из курицы	41
Закуска из сельди с яйцом	41
Паштет из лосося	42
Креветки под майонезом	42
Закуска из креветок под майонезом	42
Крабовые палочки в кляре	43
Грибы с луком и клюквой	43
Грибы с квашеной капустой	43
Закуска по-монастырски	44
Закуска «Помидоры со снегом»	44
Шарики сырные с картофелем по-немецки	44
Лимонные орешки	45
Горячие закуски	46
Говядина жареная с кровью	46
Закуска «Восточная»	46
Мясо в сухарях с сыром	46
Печень по-итальянски	47
Колбасная закуска с помидорами	47
Колбаса, запеченная в фольге, по-львовски	47
Сардельки украинские с начинкой	48
Закуска из рыбы с лечо	48
Рыба, запеченная с маринованными грибами	48
Рыба, запеченная с сыром, по-казацки	49
Рыба, запеченная с помидорами и сыром	49
Жареные креветки	50

	Креветки с лечо	50
Супы		51
	Супы с мясом	53
	Бульон с рисом и помидорами	53
	Бульон из домашней птицы	53
	Бульон с колдунами	54
	Фасолевый суп с мясом	54
	Борщ домашний	55
	Борщ по-старинному	55
	Борщ волынский	56
	Рассольник домашний	56
	Рассольник питерский	57
	Рассольник московский с почками	57
	Солянка мясная	58
	Солянка сборная мясная	58
	Суп випавский	59
	Суп из телятины с картофельными клецками	59
	Суп гороховый голландский	60
	Суп мясной с языком и сыром	60
	Суп-пюре мясной гороховый со сметаной	60
	Суп гороховый	61
	Суп азербайджанский	61
	Суп из баранины с баклажанами и стручковой фасолью	61
	Суп из баранины с консервированным горошком	62
	Суп из баранины с рисом	62
	Суп из баранины с горохом и фрикадельками	62
	Щи мясные с квашеной капустой	63
	Суп из картофеля с колбасками	63
	Картофельный суп с салом	63
	Суп картофельный с сосисками	64
	Суп из печени	64
	Суп из копченой свинины с овощами	64
	Суп-рагу из свинины	65
	Суп-чихиртма из куриных потрохов	65
	Чанахи из баранины по-грузински	65
	Чанахи	66
	Чорба с курицей	66
	Чорба с телятиной и грибами	67
	Чорба овощная с мясом	67
	Конец ознакомительного фрагмента.	68

Блюда для понижения уровня сахара

Авторы-составители

Михайлова И. А., Михайлов А. М

*За сладкое приходится горько расплачиваться.
Леонардо Винчи*

Предисловие

Существует простой ответ на вопрос: «Почему нам так нравится сладкое?» Потому что младенец привыкает к сладкому вкусу с молоком матери. Оно содержит лактозу – дисахарид, состоящий из двух простых сахаров: глюкозы и галактозы.

Именно поэтому с детства сладкий вкус так важен для человека. Он на подсознательном уровне создает умиротворенность после насыщения. К сожалению, в подростковом возрасте наше желание сладкого достигает наивысшего уровня, и обычно привычка «заедать» свои личные проблемы шоколадом и мороженым, сладкими булочками и шипучими напитками остается на всю жизнь.

Углеводы в виде сахара и крахмала составляют существенную часть в питании человека. Однако очищенный сахар вплоть до XV века фактически не был известен. До того времени человек потреблял сахар в виде злаков, фруктов и овощей. Для наших первобытных предков вдоволь наесться сладкого перед суровой зимой было очень важно. Организм легко преобразует сахара в жир и складывает его в себе на черный день. Этот метаболический механизм помогал человеку выживать в дикой природе. Теперь, когда основным сладким продуктом стал свекловичный сахар, такое свойство человеческого организма, наоборот, создает сильнейший иммунодефицит, а заканчивается все целым комом тяжелых заболеваний.

О том, что сахар вреден, известно уже более 100 лет. За это время его потребление выросло более чем в 10 раз. В начале XX века обычный человек употреблял около 5 кг сахара в год, сегодня – около 65 кг!

ВАЖНО: полностью исключить из своего рациона сахар нельзя. По своему составу сахар представляет собой пару моносахаридов – глюкозу и фруктозу.

Глюкоза – основная пища для мозга: она активизирует кровообращение в головном и спинном мозге, и в случае полного отказа от сахара могут наступить **СКЛЕРОТИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ**.

Что такое сахар

Все зеленые растения образуют те или иные вещества, относящиеся к этой группе сахаров. В процессе фотосинтеза сначала образуется глюкоза, которая затем превращается в другие сахара.

Тот продукт, который сейчас называется сахаром – бытовое название сахарозы ($C_{12}H_{22}O_{11}$) – сладкое кристаллическое вещество, выделяемое главным образом из сока сахарного тростника или сахарной свеклы. В чистом (рафинированном) виде сахар белый, а кристаллы его бесцветны. Столовый сахар легко переваривается и усваивается организмом. Он обладает только высокой энергетической ценностью: 1 г сахара содержит 4 ккал.

Калории эти «пустые», так как при отбеливании и очистке в сахаре уничтожаются все полезные вещества.

Сахарная история

Сахар был неизвестен не только людям во времена палеолита, но и во многих европейских странах не все знали о его существовании. Доисторический человек удовлетворял свою потребность в сахаре за счет меда и фруктов. Этой же цели, вероятно, служили и некоторые цветки, нектар которых содержит небольшое количество сахарозы. Богатые жители древнего Рима могли себе позволить добавлять в пищу коричневые кристаллы сахара за очень большую цену, ведь это сладкое «сокровище» привозили издалека – через Египет из далекой Индии. Русский князь и его свита впервые попробовали чудо-сладость только в начале XI века.

В чем содержится сахар

Больше всего сахара на наш стол попадает с готовыми продуктами из магазина. Рафинад и его заменители содержатся в напитках, хлебобулочных и кондитерских изделиях. Он главный компонент конфет, печенья, глазури, кремов, замороженных пищевых продуктов и мороженого. Сахар используют при консервировании мяса, выделке кож и в табачной промышленности. Он служит консервантом для варенья, желе и других продуктов из плодов.

ВАЖНО: сахар состоит только из углеводов. А это чистые калории и БОЛЬШЕ НИЧЕГО!

Как сахар действует на организм

Под воздействием пищеварительных ферментов сахароза расщепляется на глюкозу и фруктозу, которые поступают в кровоток.

Фруктоза и *глюкоза* имеют одинаковые формулы, но их молекулы различаются по пространственному строению – фруктоза является изомером глюкозы.

Сахар и вес

Подсчитано, что употребление в пищу всего 2 лишних чайных ложек сахара может привести к увеличению веса на 3–4 кг в год.

Глюкозу – важнейший источник энергии для организма – организм усваивает моментально. Отсюда чувство эйфории, почти блаженства, от насыщения сладким. В мозге включаются соответствующие центры удовольствия.

Уровень глюкозы в крови, который называется «гликемия», натошак составляет в среднем 1 г сахара на 1 л крови. Если уровень падает, один из гормонов поджелудочной железы – *глюкагон* – повышает его до нормального. А если тут же съесть сахар, то наступит гипергликемия – резкое повышение содержания сахара в крови.

После этого скачка другой гормон – *инсулин* – прогоняет избыток глюкозы в печень и мышечную ткань. Уровень сахара в крови резко падает, наступает гипогликемия, а потом все возвращается к норме. Инсулин, дающий клеткам организма сигнал к отложению жира, часто называют «гормоном складирования жира».

ВАЖНО: контролирование (снижение) количества инсулина, выделяемого поджелудочной железой, препятствует ОТЛОЖЕНИЮ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ.

Вред и болезни от избыточного употребления сахара

Избыточный сахар медленно, но верно меняет состав крови, вмешивается в работу всех органов, цепляет психику на крючок, убивает иммунитет и дает зеленый свет целому ряду смертельных заболеваний.

Виновник эмоциональных расстройств

Чрезмерное употребление сахара в наше время – это первейшая причина многих умственных и эмоциональных расстройств.

Сахар – пища для бактерий

Streptococcus mutans – бактерия, живущая в полости рта, питающаяся откладывающимся на зубах сахаром, является настоящим бичом. Этот процесс повышает кислотность полости рта приблизительно в 100 раз по сравнению с нормой, создавая тем самым прекрасную среду для разрушения зубов.

Для усвоения сахара организму необходим витамин В. Так как в самом сахаре его нет, а едим мы сладкое постоянно, организм не находит другого выхода как забирать необходимый витамин из печени, почек, мышц, желудка, крови, кожи. А дефицит витаминов группы В – первопричина усталости, чувства разбитости, анемии, ухудшения зрения, плохого состояния волос, кожи.

Наше настроение начинает быстро зависеть от сахара, а инсулиновые колебания расхолаживают эмоциональный фон. Сахар также увеличивает концентрацию в мозге серотонина, вещества, которое способствует засыпанию.

В тот момент, когда инсулин, выработанный поджелудочной железой, справился с очисткой крови от сахара, наш организм оказывается «ни с чем».

Клетки «сожгли» его как источник энергии, но питания так и не получили, поскольку все витамины и минеральные соли, сложные углеводы были удалены из сахара в процессе очистки. Следовательно, как только сахар покидает кровоток, появляется чувство голода. Сформировавшаяся зависимость ведет к потреблению новых порций сладкого, конфет и пирожных, вновь приводя в действие механизм отложения жира.

Продукт, охлаждающий тело

Сахар и протеины всегда работают вместе. Избыток сахара приводит к перевесу над протеинами и охлаждает тело, делает его уставшим, приводит к недостатку энергии, создает жажду мяса. Сахар также охлаждает сексуальные желания, ведет к фригидности и импотенции.

Вор питательных веществ

Сахар выводит из организма кальций и другие минералы и витамины – иначе сладкий продукт просто не усвоится. Поэтому подслащенные продукты – диетический творог, йогурты, в составе которых есть сахар, не принесет никакой пользы: кальций в них бесполезный. А известно, что дефицит этого минерала является причиной зубных болезней, остеопороза, рахита и других заболеваний костной ткани.

Поедание собственных тканей

При избытке сахара и недостатке протеинов людские тела становятся вялыми, обвислыми, появляется утомляемость, потеря веса, медлительность.

Последствия таковы, как при недостатке питания. Многие виды атрофии – мышечная атрофия, склерозы, артриты и другие – связаны с избыточным употреблением сахара. Это в действительности дегенеративные болезни.

Негативное воздействие сахара на свертываемость крови, истощение протеинов, недостаток кальция и солей порождает гемофилию и другие кровоточивые болезни.

Сахар приводит к болезням сердца

Болезни сердца вызваны комбинацией сахара и животных жиров, которые откладываются в артериях как субстанция холестерина.

Сахар вызывает сахарный диабет

Пять процентов населения планеты (366 миллионов человек!) уже больны сахарным диабетом. Произошел стремительный рост этого заболевания в последнее пятнадцатилетие.

Сахар и рак

Врачи из Лондонского исследовательского медицинского совета обнаружили, что употребление рафинированного сахара приводит к изменениям бактерий на слизистой оболочке кишечника. В результате этих изменений происходит распад желчных солей и образование веществ, вызывающих рак.

Ныне в России около 4 % населения больны сахарным диабетом. В США, по прогнозам, в 2030 году диабетом будет страдать каждый пятый житель, а в 2050-м – каждый третий.

Сахар убивает иммунитет

Чем больше сахара в крови, тем слабее естественные силы организма. Рафинад препятствует белым кровяным клеткам убивать микробы, поэтому происходит нарушение функции иммунной системы организма. Он превращает глюкозу в триглицерид, отчего значительно увеличивается содержание жиров в крови.

ВАЖНО: сахарный диабет, ожирение, рак желудка, ишемическая болезнь сердца, тромбоз, атеросклероз, аппендицит, воспаление слюнных желез, шизофрения и другие болезни неминуемо следуют за НЕУМЕРЕННЫМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ САХАРА.

Норма потребления сахара

По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения взрослый мужчина в день должен съесть не больше 60 г, а женщина – 50 г чистого сахара.

Много это или мало? На первый взгляд, прилично: по 10–12 кусков. Но следует учесть, что сюда входит не только «чистый» сахар, который мы добавляем в чай или в кашу, но и все сахара, которые содержатся в остальной пище.

Например, в одной банке сладкой газировки содержится примерно 40 г сахара. Достаточно выпить такую баночку днем и попить сладкого чая утром – и лимит исчерпан.

Как избавиться от сахарной зависимости

Поскольку сахар вызывает зависимость, снизить его употребление – нелегкая задача. Тем более что большая его часть скрыта в пищевых продуктах и напитках, которые потребляются ежедневно. А резкий отказ от сахара приводит к ощутимому синдрому отмены.

Поэтому уменьшать тягу к сахару нужно постепенно. В первую очередь стоит попробовать заменить белый сахар на более полезные сладости. Фрукты, овощи, мед, сухофрукты и другие продукты способны удовлетворить потребность человека в сладком.

Химикаты в очистке сахара

Свежий сок из тростниковых стеблей очищают гашеной известью и нагревают, чтобы убить все ферменты. Путем испарения создается неестественно насыщенный раствор сахара. В вакуумном контейнере испаряется последняя влага, и появляются кристаллы коричневого сахара–сырца. Для получения белоснежного цвета сахара в качестве отбеливателя используется еще один химический реагент – диоксид серы или угольная кислота.

Однако не стоит думать, что организму все равно, съедите ли вы яблоко или два-три кусочка сахара. Сахара бывают двух типов – внутренние и внешние. Первые содержатся во фруктах, злаках и сладких овощах, таких как свекла и морковь. Поскольку сахар в них «упакован» в клетчатку, в нашем организме задерживается ограниченное его количество. К тому же этот сахар поступает вместе с витаминами и микроэлементами. Другое дело – внешние сахара. Они содержатся в меде, сладких напитках, пирожных и конфетах. Именно эти сахара портят зубы и фигуру.

Существуют несколько моментов, на которые следует обратить внимание, чтобы уменьшить количество сахара в рационе:

1. Научитесь наслаждаться продуктами, которые являются естественно сладкими, без добавления сахара.
2. Используйте специи и травы, такие как корица, мускатный орех, гвоздика и имбирь для усиления вкуса пищевых продуктов.
3. Используйте сушеные или свежие фрукты или замороженные фруктовые соки, чтобы подсластить блюда.
4. Покупая продукты, читайте этикетки, чтобы найти скрытый сахар и получить информацию об общей пищевой ценности.
5. Покупайте свежие фрукты и делайте соки сами.
6. Отдавайте предпочтение минеральной воде вместо сладкой газировки.
7. Будьте осторожны с продуктами с пониженным содержанием жира и обезжиренными продуктами, сахар часто добавляют для маскировки потери аромата.
8. Чай и кофе старайтесь пить без сахара.
9. Выбирайте сезонные фрукты – они наиболее сладкие.
10. Будьте осторожны с продуктами с надписью «без добавления сахара» – это не значит, что там нет его заменителей.
11. Используйте заменители сахара в рецептах и горячих напитках вместо сахара.

ВАЖНО: внимательно читать ярлыки на продуктах и избегать тех, которые содержат сахар там, где без него **МОЖНО ОБОЙТИСЯ**.

Естественные сладости

Весь сахар имеет растительное происхождение. Существуют естественные сладости, которые можно использовать как переходные при отказе от сахара. Они, обеспечивая «сладкую жизнь», благоприятно действуют на здоровье человека.

Натуральный мед

В меде содержится: 13–20 % воды, 75–80 % углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), витамины В₁, В₂, В₆, Е, К, С, каротин, фолиевая кислота. Соотношение глюкозы и фруктозы у различных сортов меда разное: чем слаще мед, тем больше в нем фруктозы (она усваивается медленнее).

Кроме того, мед обладает многими лечебными свойствами. В составе крови человека находится 24 микроэлемента, из которых 22 содержится в натуральном меде, то есть мед близок к составу крови. Замена сахара медом целесообразна при атеросклерозе, туберкулезе, малокровии, заболеваниях печени и легких, в питании ослабленных больных.

В течение дня рекомендуется съедать не более 80-100 г.

Фруктоза

Фруктоза (фруктовый сахар) в свободном виде она содержится в овощах, фруктах и меде. Выделена впервые в 1847 году. Приятная на вкус, легко растворимая в воде и этиловом спирте, в холодном виде и в кислой среде она кажется слаще сахарозы.

Фруктоза хорошо усваивается организмом, регулирует уровень сахара в крови во время физических нагрузок. Применение фруктозы взамен обыкновенного сахара понижает риск возникновения кариеса зубов на 30–40 %.

Рекомендуемая суточная норма фруктозы – не более 45 г.

Кленовый сироп

Традиционное канадское угощение производится путем уваривания кленового сока из сахарного клена. Сироп обладает легким привкусом дерева и приятным ароматом.

В натуральный продукт не добавляются ароматизаторы, красители и консерванты. Кленовый сироп содержит железо, фосфор, цинк, калий, марганец, кальций, и к тому же он на 100 % обезжирен. В нем гораздо меньше сахара, чем в меде, а также низкое содержание фруктозы. Это настоящий сгусток антиоксидантов, в том числе полифенолов, которые помогают одолеть такие недуги, как рак и сердечно-сосудистые заболевания.

Кленовый сироп и диабет

Кленовый сироп содержит 54 компонента, полезных для здоровья, в том числе пять уникальных. Особенно ученых заинтересовало вещество квебекол, которое в будущем поможет решить проблему сахарного диабета.

Выбирая кленовый сироп, следует обратить внимание на его консистенцию и цвет. Он должен быть прозрачен или полупрозрачен, без всякой мути, и иметь среднюю маслянистость. Цвет – предпочтительней темно-янтарный.

Сироп топинамбура

Топинамбур (земляная груша) – широко распространенное в нашей климатической полосе растение. Его клубни имеют сладковатый вкус из-за содержания инулина – ценного пищевого волокна, легко превращающегося во фруктозу. Инулин снижает уровень глюкозы в крови при диабете, выводит токсины, радионуклиды, тяжелые металлы, благотворно влияет на полезную микрофлору кишечника. Кроме того, топинамбур содержит множество витаминов и микроэлементов, а также все незаменимые аминокислоты.

«Свои» полезнее

Сухофрукты средней полосы – сушеные яблоки, груши, вишня – менее сладкие, чем их южные «собратья», но их огромный плюс в том, что они практически никогда не вызывают аллергии, их пектины активизируют обмен веществ, а клетчатка прямо как пылесос вытягивает из организма тяжелые вредные металлы и радионуклиды.

Сироп из топинамбура, готовится при температуре – 50–60 °С, что позволяет сохранить все его полезные вещества.

В него не добавляются консерванты и стабилизаторы. Сироп очень удобен для выпечки, сладостей, домашнего йогурта, свежих коктейлей, можно добавлять его в чай, кофе и другие напитки. Вкус сиропа приятно дополняет напиток, он не так вязкий, как вкус сахара.

Стевия

Трава, сладкая на вкус, родиной которого являются горные районы Парагвая и Бразилии. Она вообще не содержит сахаров: глюкозы, фруктозы и сахарозы. Но при этом имеет сладкий вкус: в 10–15 раз слаще сахара (а ее экстракт стевииозид – в 200 раз)!

Стевия – самый низкокалорийный из натуральных заменителей сахара: основной составляющей ее сладкого вкуса являются не углеводы, а гликозиды. Именно данные вещества делают листья стевии такой уникальной, именно они дают сладость. Листья растения также содержат витамины, эфирные масла и целый комплекс минеральных веществ.

Стевия снижает уровень сахара в крови у больных сахарным диабетом, однако, что удивительно, у здоровых людей, у которых уровень сахара находится в норме, при употреблении стевии в пищу, этот уровень не изменяется.

Она положительно влияет на щитовидную железу, повышает общий иммунитет организма и, что самое главное, выводит радионуклиды и токсины из организма.

Ячменный солод

Ячменный солод – тягучий густой раствор обычно темно-коричневого цвета – можно использовать как подсластитель, добавляя в напитки, выпечку и салаты. Солод обладает своим специфическим вкусом, поэтому людям, которые с удовольствием едят выпечку на солоде, может не очень понравиться добавлять его, например, в чай. Ячменный солод идеален для кондитерских изделий и других блюд.

Сухофрукты

В составе сухофруктов входят витамины – А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, Р, минеральные вещества – железо, кальций, магний, фосфор, калий, натрий; органические кислоты, пектин. Кроме всего прочего высушенные фрукты – это кладовая клетчатки и пищевых волокон, которые нормализуют процесс пищеварения. Съесть их лучше не больше 100 г в день, причем тщательно разжевывая.

Выбирая сухофрукты, обратите внимание, чтобы их внешний вид был естественным, без глянцевого блеска, без всяких пятен. Они не должны быть пересушенными.

Без сахара. А с чем?

Сахарозаменителями называются вещества из группы углеводов, которые не преобразуются в организме в глюкозу или преобразуются медленнее, чем сахароза.

Они одновременно являются носителями сладкого вкуса, источником энергии и наполнителем пищевых продуктов. У них есть два полезных свойства: они снижают калорийность еды и не повышают концентрацию глюкозы в крови. Заменители сахара назначаются людям с избыточной массой тела, больным диабетом или метаболическим синдромом.

К сахарозаменителям предъявляются следующие требования:

Приятный сладкий вкус.

Безвредность.

Отсутствие влияния на углеводный обмен.

Хорошая растворимость в воде и стойкость к кулинарной обработке (температуре).

Начало использования заменителей сахара в первой половине XX века было связано главным образом с их дешевизной, а снижение калорийности изначально было приятным, но второстепенным фактором.

Их используют для приготовления диабетических напитков, конфет, вафель, печенья, тортов, компотов, варенья, йогуртов и так далее. Все сахарозаменители – это пищевые добавки, подразделяются на две группы – натуральные и искусственные (синтетические).

Натуральные сахарозаменители

Натуральные сахарозаменители – это вещества, сладкие на вкус, выделенные из природного сырья. Они, безусловно, безопаснее искусственных, но это вовсе не означает, что их употребление должно происходить бесконтрольно.

Они необходимы диабетикам, так как не повышают уровень сахара крови. Что же касается калорийности, то по этому показателю они могут не уступать сахару, а значит, при постоянном употреблении, возможность ожирения сохраняется.

Сорбит(Е420)

Сорбит – вещество, относящееся к группе сахарных спиртов. Впервые было выделено из мороженых ягод рябины. Сейчас его получают из глюкозы, так как в растениях оно содержится в очень малых количествах.

Сорбит стимулирует перистальтику кишечника, способствует образованию и выведению желчи, принимает участие в синтезе гликогена, положительно влияет на синтез витаминов В₁, В₂, В₃, В₆ и на деятельность вегетативной нервной системы.

Сладость сорбита примерно в 2 раза меньше обычного сахара, поэтому для достижения одинаковой степени сладости его потребуется больше, чем натурального сахара. Это может вызвать прибавку в весе, поэтому следует соблюдать суточную норму 30–50 г.

Высокие дозы сорбита могут повышать в крови уровень молочной и пировиноградной кислот, глюкозы и вызвать поносы. Из других его недостатков следует отметить горьковатый привкус.

Ксилит(Е967)

Ксилит – порошок белого цвета без запаха, хорошо растворимый в воде. Он в два раза слаще сорбита. Получают его в результате переработки кукурузных кочерыжек, хлопковой шелухи, березовой древесины. Как заменитель сахара он предпочтительнее сорбита, однако, его калорийность почти такая же, как у сахара: 1 г ксилита дает 4 ккал.

Ксилит благотворно влияет на микрофлору ротовой полости, предотвращает развитие кариеса. Он также помогает ускорить обмен веществ, поэтому рекомендован диабетикам.

Ксилит оказывает бактерицидное действие, задерживает процессы старения, помогает в борьбе с остеопорозом, а также укрепляет иммунитет. Он в еще большей степени, чем

сорбит, обладает желчегонным действием. Следует указать также на то, что ксилит стимулирует двигательную функцию кишечника и быстро выводится из организма. Его безопасная суточная норма – не более 30–50 г в сутки.

В пищевой промышленности ксилитом заменяют сахар и используют при приготовлении кондитерских изделий. Он идеально подходит для выпечки.

Стевиозид(E960)

Стевиозид – экстракт травы стевии, который фактически лишен калорий и слаще сахара в 250 раз. Он не токсичен, хорошо переносится без побочных эффектов, имеет неплохие вкусовые качества, доступен по цене. Экстракт является обладателем широкого спектра витаминов, аминокислот, микроэлементов. Он благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, иммунную систему, зубы и десны.

Стевиозид рекомендуют диабетикам, поскольку он регулирует уровень содержания сахара в крови, влияет на уменьшение холестерина и радионуклидов и способствует выработке поджелудочной железой инсулина. Он также является природным успокоительным, так как восстанавливает силы человека после нервного и физического истощения.

Стевиозид можно добавлять везде, где нужен подсластитель: в чай, каши, десерты, домашний йогурт. За счет его антисептических свойств можно даже делать на нем варенье! Только в отличие от сахара, стевиозид не сгущается при варке, поэтому необходимо добавлять другие загустители, например пектин или агар-агар. Экстракт удобен для добавления в выпечку. Суточная норма употребления – 40 г.

Искусственные сахарозаменители

Необходимость в создании искусственных заменителей сахара возникла по причине того, что натуральные заменители имеют довольно высокую калорийность, а среди больных диабетом много людей с избыточным весом. Поэтому нужны были сахарозаменители, либо вообще не содержащие углеводов, либо обладающие интенсивным сладким вкусом.

Искусственные заменители часто становились предметом шумихи в прессе. Их неоднократно обвиняли в наличии побочных эффектов, хотя до конца так и не доказана их вредность. Так что каждому приходится самому выбирать, чего есть и сколько. И, как всегда, главное – знать меру.

Аспартам(E951)

Низкокалорийный, самый распространенный химический сахарозаменитель. В 200 раз слаще сахара. Согласно статистике, на его долю приходится 62 % рынка заменителей сахара. Он входит в состав более 6000 наименований продуктов, включая детские витамины, диетические напитки, лекарства, широко используется в общественном питании. Наиболее популярные продукты, содержащие аспартам: диетическая кола, квас, жевательные резинки без сахара, зубная паста.

Комбинируем, улучшаем

Большинство потребителей использует сахарин и цикламат в составе комбинированных сахарозаменителей. Данная комбинация позволяет уменьшить дозу каждого подсластителя и улучшить вкусовые качества.

В организме человека он распадается на две аминокислоты и метанол. Аминокислоты являются составной частью белка и не только не опасны, но даже необходимы организму.

Сахарин(E954)

Представляет собой бесцветный порошок, хорошо растворимый в воде и обладающий очень сладким вкусом. Однако имеет неприятный металлический привкус. Сахарин в 400–500 раз слаще сахара. По вкусу 2 таблетки сахарина заменяют 1 кусок сахара или 1 ч. ложку сахарного песка. Имеются исследования, согласно которым сахарин имеет канцерогенные

свойства, если употреблять его в больших количествах. Считается, что при соблюдении дозы 2,5 мг на 1 кг веса в сутки массы тела опасности для здоровья он не представляет, но и ничего полезного не дает.

ЦиклаMAT(E952)

Некалорийный подсластитель, слаще сахара в 40 раз. Синтезирован из бензола и имеет специфический привкус. Достоинство цикламата в том, что он выдерживает высокие температуры, т. е. может применяться в приготовлении пищи. Чаще всего используют натриевый циклаMAT, но существует еще кальциевый циклаMAT и циклаMATовая кислота.

На данный момент циклаMAT одобрен к применению в Европе и Азии с ограничением приема беременными женщинами и детьми.

Ацесульфам К (E950)

Низкокалорийный подсластитель, открытый в 1967 году. В 200 раз слаще сахара. Буква «К» в его названии означает калий. Не усваивается организмом и выделяется почками в неизменном виде. Ацесульфам К часто можно «встретить» в мороженом, конфетах и газировках. Имеет длительные сроки хранения и высокую стабильность при приготовлении и обработке пищевых продуктов, поэтому пригоден для варки и выпечки. Не способствует образованию кариеса.

Допустимая дневная доза потребления для ацесульфама К была установлена в количестве 15 мг на кг веса тела (одна таблетка содержит около 20 мг). Впрочем, чаще он используется в смеси с аспартамом, циклаMATом и сахарином.

Не рекомендуется к применению при сердечной недостаточности.

Сукралоза(E955)

Сукралоза в 600 раз слаще сахара, она производится в несколько этапов, первый из которых начинается с преобразования обычного сахара. Благодаря этому резко снижается калорийность, способность влиять на уровень глюкозы в крови, а привычный вкус сахара остается неизменным.

Огромный плюс сукралозы – стабильность при термообработке (пастеризации и стерилизации, применяемой при изготовлении консервации). Сукралоза одобрена для использования во многих продуктах, включая выпечку. Сукралоза абсолютно безопасна для здоровья, если соблюдать суточную норму 5 мг на 1 кг веса. По данным исследований, этот сахарозаменитель на 85 % выводится из организма сразу, оставшиеся 15 % – в течение суток.

Салаты и закуски

Не сделать ли мне два салата? Фасоль прекрасно сочетается с приправой из оливкового масла, уксуса и лука-шалота. Почему бы и нет?

Фрэнсис Мэйес

Закуски и салаты отличаются острым вкусом, дразнящим запахом и привлекательным видом. Они не только призваны возбуждать аппетит, но и компенсировать недостаток в рационе витаминов, ценных минеральных солей (макро– и микроэлементов) и других биологически активных веществ.

В наши дни калорийные блюда закусочного стола сильно потеснили овощные салаты.

Эти низкокалорийные блюда позволяют гармонично сочетать в себе несколько разнообразных плодов, которые дополняют друг друга с разных точек зрения – как с витаминной, так и с вкусовой.

Большинство овощей в составе салатов остаются в сыром виде, а потому сохраняют большое количество витаминов. Кроме того, они способствуют качественному перевариванию и своевременному освобождению кишечника из-за большого содержания в них клетчатки.

Диабетические салаты должны содержать много зелени, овощей и нежирную заправку. Для приготовления последней рекомендуется использовать оливковое масло, нежирную сметану, апельсиновый и лимонный сок. Чтобы сделать салаты более сытными в них можно добавить курицу или нежирное мясо. Благодаря разнообразию салатных компонентов можно экспериментировать над созданием новых блюд хоть каждый день.

К особо полезным салатам относят блюда из морепродуктов с низким содержанием калорий, а также с такими полезными витаминами и минералами, как цинк, марганец и йод. Они способны улучшить обмен веществ и повышают тонус всего организма.

Не стоит забывать и о фруктовых салатах – ведь болной диабетом редко может побаловать себя сладким. Для их приготовления следует использовать: грушу, лимон, гранат, вишню, апельсин, грейпфрут, кислое яблоко и сливу. Также для разнообразия можно добавить орехи. Главное – следить, чтобы в салат не попали продукты с высоким гликемическим индексом.

Холодные закуски – идеальный вариант для перекусов и предотвращения состояний гипогликемии перед физическими нагрузками. В ассортимент блюд, которые подают в качестве закуски, входят различные бутерброды, разнообразные мясные, рыбные и овощные блюда. Из числа закусок склонные к диабету должны исключить соленые и маринованные овощи.

Закуски могут стать самостоятельными блюдами при добавлении более сытных ингредиентов. Их часто используют на завтрак и ужин, а также как гарниры ко вторым блюдам на обед. Приправами для холодных блюд могут быть нежирная сметана, растительное масло, несладкий йогурт, салатные заправки, лимонный сок. Они не только обогащают вкус ваших закусок, но и сделают их еще более полезными. К тому же в зелени, часто используемой для приготовления и украшения закусок, содержится большое количество полезных микроэлементов.

Салаты из овощей, фруктов и ягод

О пользе салатов из овощей, фруктов и ягод знают все. Эти ингредиенты обогащают пищу витаминами и волокнами, которые позитивно влияют на динамику снижения сахара.

Например, в шпинате содержится магний, помогающий регулировать содержание сахара. Во всех зеленых овощах очень мало глюкозы. Итак, самые полезные овощные продукты, уменьшающие сахар в крови: цветная капуста, салат, огурцы, редис, баклажаны, помидоры, сладкий перец, морковь, сельдерей. Кстати, сырой чеснок улучшает выработку поджелудочной железой инсулина, что сокращает количество в крови сахара. Из фруктов, снижающих сахар в крови, можно выделить вишню. Это отличный антиоксидант и одновременно низкокалорийный источник быстроусвояемой клетчатки. Стабилизации уровня сахара способствуют яблоки с кожурой. Чувствительность к инсулину повышает авокадо. Перечислим другие фрукты, понижающие сахар в крови: бананы, клубника, дыня, груши, все цитрусовые.

Салат из брокколи

Ингредиенты

2 стакана мелко нарезанной свежей или замороженной брокколи, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, 1 ст. ложка свежего базилика, 1 красный сладкий перец, нарезанный тонкими ломтиками, 1 красная луковица, нарезанная кубиками.

Для салатной заправки: 2½ ст. ложки оливкового масла, 11½ ст. ложки бальзамического уксуса, ½ зубчика чеснока, ¼ ч. ложки соли, ¼ ч. ложки черного свежемолотого перца.

Способ приготовления

1. Смешать все ингредиенты (за исключением заправки) в миске. Добавить заправку, перемешать и охладить в течение 2 часов.

2. Для приготовления салатной заправки в небольшой банке смешать оливковое масло, уксус, измельченный чеснок, соль и перец. Закрыть крышкой и хорошо потрясти.

Салат из яблок, клюквы и винограда

Ингредиенты

250 г яблок, 50 г клюквы, 200 г винограда, 80 г майонеза, листья салата, лимонный сок, мед.

Способ приготовления

1. Яблоки нарезать кубиками. Клюкву пробланшировать, смешать с подготовленными яблоками, майонезом, лимонным соком и медом.

2. Перед подачей салат выложить горкой на зеленые листья салата и украсить виноградом.

Салат яблочный с овсяными хлопьями и медом

Ингредиенты

800 г яблок, 40 г овсяных хлопьев, 60 г меда, 50 мл молока, 40 г орехов, 50 г изюма, 250 мл кипяченой воды, лимонный сок.

Способ приготовления

1. Залить овсяные хлопья кипяченой водой и оставить на ночь. Утром добавить лимонный сок, мед, немного молока до образования густой кашицы.
2. Вымытые яблоки очистить, натереть на мелкой терке, соединить с овсяными хлопьями, измельченными орехами, вымытым изюмом и перемешать.

Салат из моркови с апельсином

Ингредиенты

3–4 моркови или ½ брюквы, 1 апельсин, ½ лимона, 1 яблоко, 1½ стакана растительного масла, майонеза или сливок, ломтики банана, орехи, мед.

Способ приготовления

1. Вымытую морковь очистить, натереть на крупной терке вместе с неочищенными яблоками, добавить небольшие кусочки очищенных апельсинов и лимонов, тертую апельсиновую и лимонную цедру.
2. Смешать салат с соусом, заправить, украсить ломтиками банана и орехами.

Салат из моркови или брюквы с крыжовником

Ингредиенты

400 г моркови или брюквы, 1 стакан компота из крыжовника или ревеня, мед.

Способ приготовления

Овощи натереть на крупной терке, смешать с компотом, заправить медом.

Салат из смородины и моркови

Ингредиенты

400 г моркови, 250–300 г ягод красной, белой или черной смородины, 150 г сметаны или 100 г майонеза.

Способ приготовления

Морковь натереть на крупной терке, добавить ягоды смородины, сметану или майонез и перемешать.

Салат из овощей, яблок и винограда

Ингредиенты

4–5 картофелин, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 яблоко, 1 сладкий перец, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 2 ст. ложки укропа, зеленый горошек, 10–15 ягод винограда или виноградный сок.

Способ приготовления

1. Вареные картофель и морковь, соленые огурцы и очищенные яблоки нарезать ломтиками, сладкий перец – соломкой.
2. Все посолить, добавить зеленый горошек, яйца, лук, укроп, виноград или виноградный сок и осторожно перемешать.
3. Перед подачей на стол салат украсить веточками петрушки, виноградом, дольками яблок.

Салат из груш с орехами

Ингредиенты

6 больших груш, 6 грецких орехов, 1 красный маринованный сладкий перец, 2 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления

1. Груши очистить, разрезать пополам, вынуть чайной ложкой сердцевину и разложить на стеклянной тарелке.
2. В каждое углубление положить половинку ореха, полить майонезом со сметаной и посыпать тонко нарезанным сладким перцем.

Салат из квашеной капусты

Ингредиенты

½ стакана уксуса, ½ стакана нарезанного сельдерея, ½ стакана нарезанного сладкого перца, ½ стакана нарезанного репчатого лука, 1½ стакана квашеной капусты, отжатой от рассола, заменитель сахара по вкусу.

Способ приготовления

1. Залить заменитель сахара уксусом в кастрюле и подогреть. Залить этой смесью сельдерей, перец, лук и затем дать остыть.
2. Добавить квашеную капусту и перемешать. Накрывать и охладить в течение 3 часов перед подачей.

Немецкий картофельный салат

Ингредиенты

960 г картофеля, 4 кусочка бекона индейки, ½ стакана рубленого репчатого лука, 2 ст. ложки цельнозерновой пшеничной муки, 1 стакан воды, ½ стакана яблочного уксуса, заменитель сахара, черный молотый перец, вода.

Способ приготовления

1. Очистить, нарезать картофель и сварить в воде. Обжарить бекон в сковороде до хрустящей корочки и обсушить. Обжарить на сковороде лук, пока не станет мягким. Медленно смешать с мукой, хорошо перемешать. Влить воду и уксус. Готовить, помешивая, пока смесь слегка не загустеет. Смешать с заменителем сахара и перцем.
2. Варить на медленном огне в течение 10 минут. Покрошить бекон. Тщательно перемешать бекон и картофель с горячей смесью. Подогреть, осторожно помешивая. Подавать теплым.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

Ингредиенты

100 г помидоров, 100 г яблок, 40 г сметаны, 10 г зелени петрушки.

Способ приготовления

Плотные зрелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевин, нарезать кружками, уложить слоями на блюдо, полить сметаной и украсить веточками петрушки.

Салат из сладкого перца с яблоками

Ингредиенты

300 г зеленого сладкого перца, 2 яблока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, томатное пюре, зелень петрушки и укропа, по 2 ст. ложки растительного масла и уксуса.

Способ приготовления

1. Из зеленых перцев вынуть сердцевину, залить их кипятком, остудить и нарезать брусочками.
2. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, смешать с перцем, залить соусом из уксуса, растительного масла, томатного пюре, мелко нарезанных лука и чеснока. Салат выложить в салатницу и посыпать зеленью петрушки и укропом.

Салат из капусты с апельсином

Ингредиенты

250 г белокочанной или краснокочанной капусты, 1 лимон, 1 апельсин, 1 крупное кислое яблоко, майонез.

Способ приготовления

1. Обмытую капусту нашинковать, размять или прогреть до мягкости, сбрызнуть лимонным соком, подержать 1 час в холодном месте.
2. Добавить кусочки апельсина и тертое яблоко, смешать с соусом, заправить.

Салат из тыквы с яблоками, медом и орехами

Ингредиенты

500 г тыквы, 3 яблока, сок 1 лимона или апельсина, 3 ст. ложки меда, ½ стакана толченых орехов.

Способ приготовления

1. Сырую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками.
2. Добавить мед, а для остроты – лимонный или апельсиновый сок. Посыпать толчеными орехами.

Салат по-андалузски

Ингредиенты

400 г кочанного салата, 300 г апельсиновых долек, 200 г сметаны, 100 г очищенных орехов.

Способ приготовления

1. Листья салата промыть, обсушить с помощью салфетки и нарезать соломкой.
2. Апельсиновые дольки разрезать пополам, удалив из них семечки, орехи измельчить, все перемешать, заправить сметаной.

Салат из цветной капусты с яблоками и ревенем

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 200 г яблок, 80 г ревеня, 40 г салата, 12 г укропа, 150 г сметаны, соль, вода.

Способ приготовления

1. Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать. Салат нашинковать.
2. Все смешать, посыпать мелко нарезанным укропом, посолить. Залить сметаной. Подать к столу, украсив зеленью.

Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

Ингредиенты

150 г цветной капусты, 150 г помидоров, 150 г огурцов, 100 г вишни (или крыжовника), 100 г яблок, 150 г сметанного соуса, зеленый салат.

Способ приготовления

1. Свежие помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками, листики зеленого салата – на 2–3 части.
2. Все смешать. Добавить разделанную на мелкие кочешки отварную цветную капусту, вишню (или спелый крыжовник). Заправить сметанным соусом.

Салат из слив

Ингредиенты

1 ½ стакана слив, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки красной смородины.

Для соуса: 2 яичных желтка, 1 ст. ложка меда, ½ стакана сливок, тертая лимонная цедра, ром или коньяк.

Способ приготовления

1. Фрукты вымыть. Из слив удалить косточки, разрезать плоды на 2 или 4 части, добавить смородину и нарезанные кубиками яблоки.
2. Желтки смешать с медом, заправить, добавить сливки. Соус налить на фрукты, выложенные в миску.
3. Перед подачей на стол держать в прохладном месте.

Фруктовый салат со сладким перцем

Ингредиенты

250 г долек апельсина, 200 г яблок, 200 г красного сладкого перца, 150 г орехов, 200 г майонеза.

Способ приготовления

1. Дольки апельсинов нарезать пополам, удалить семечки. Яблоки очистить, нарезать кубиками, перец очистить от семян, нарезать соломкой, орехи измельчить.
2. Смешать все ингредиенты, заправить майонезом.

Салат из апельсинов, бананов и дыни

Ингредиенты

2 апельсина, 2 банана, 1 небольшая дыня, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, 2 ст. ложки толченых орехов, майонез.

Способ приготовления

1. Фрукты помыть и очистить. Апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню – четырехугольными ломтиками и вперемешку сложить на блюдо.
2. Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами, при желании добавить майонез.

Салат из дыни и слив

Ингредиенты

1 небольшая дыня, 1½ стакана слив, 2 ст. ложки толченых орехов, 2–3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, ½ стакана взбитых сливок.

Способ приготовления

1. Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками, положить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам и вместе с толчеными орехами уложить на кусочки дыни.
2. Сбрызнуть соком, в котором предварительно разбавлен мед. При желании к салату можно подать сливки.

Салат из фруктов со сметаной

Ингредиенты

100 г яблок, 75 г груш, 75 г апельсинов, 30 г мандаринов, 50 г сметаны, ¼ лимона.

Способ приготовления

1. Вымыть фрукты, очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевин) и сложить в миску.
2. К моменту подачи на стол фрукты смешать со сметаной и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой.
3. Украсить салат можно теми же фруктами.

Салат из фруктов с сыром

Ингредиенты

2 яблока, 2 груши, 1 стакан слив, 1 небольшой корень сельдерея, ½ стакана майонеза и сметанного соуса, 3–4 ст. ложки тертого сыра.

Способ приготовления

Фрукты нарезать крупными кубиками или брусочками, сельдерей натереть на мелкой терке. Все смешать с соусом и заправить. При желании добавить сыр.

Салат «Астория»

Ингредиенты

200 г грейпфрутов, 200 г апельсинов, 300 г кочанного салата, 100 г грецких орехов, 100 мл оливкового или растительного масла, 100 г сгущенного молока.

Способ приготовления

Листья кочанного салата промыть, просушить и нарезать. Грейпфруты очистить, нарезать дольками. Апельсины очистить, дольки разрезать пополам, удалить семечки. Ядра грецких орехов измельчить. Все перемешать, заправить маслом и сгущенным молоком.

Фруктовый салат с грушами

Ингредиенты

200 г груш, 200 г яблок, 200 г зрелых слив, 200 г вареного сельдерея, 200 г майонеза.

Способ приготовления

Груши, яблоки очистить, нарезать мелкими кусочками, сливы разрезать пополам, удалить косточки, сельдерей мелко нарезать, все смешать, заправить майонезом.

Салат из фруктов с майонезом

Ингредиенты

200 г грейпфрута, 150 г белого винограда, 150 г розового винограда, 150 г ананаса, 150 г бананов, 150 г мандаринов, 5 апельсинов, 300 г майонеза.

Способ приготовления

1. Грейпфруты нарезать кубиками. Белый и розовый виноград очистить от семян. Ананас нарезать кубиками.

2. Бананы очистить и нарезать в виде полумесяцев. Дольки мандаринов очистить от кожицы и удалить семена.

3. Апельсиновый сок использовать для разбавления густого майонеза, которым заправить фрукты.

4. Приготовленной массой наполнить корзиночки из апельсиновой кожуры и украсить сверху кусочками банана, мандарина и белым виноградом.

Салаты с мясом и рыбой

Мясо и рыба – не только одни из важнейших продуктов питания, но и прекрасные ингредиенты для салатов. Наряду с полноценными белками они содержат жир и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению пищи. Важно то, что в мясных и рыбных салатах скрытые, зачастую бесполезные жиры нейтрализуются щелочными продуктами – овощами и фруктами.

Салат мясной с луком и сыром

Ингредиенты

200 г вареного мяса, 1–2 луковицы, 100 г твердого сыра, 1 вареное яйцо, сливочное масло, майонез, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Мелко нарубленный репчатый лук спассеровать на сливочном масле до готовности.
2. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, вареным рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать.
3. При подаче украсить нарезанной зеленью.

Салат из мяса с сыром и зеленым горошком

Ингредиенты

250 г мяса, 200 г сыра, 100 г зеленого консервированного горошка, 50 г маринованных слив, 100 г майонеза, зелень, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Говядину нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде со специями. Сыр натереть на крупной терке, маринованные сливы почистить от косточек и разрезать на 4 части.
2. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом.
3. Готовый салат можно украсить зеленью петрушки и укропом.

Салат мясной с зеленью

Ингредиенты

200 г мяса, 4–5 картофелин, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 100 г майонеза, уксус, соль.

Способ приготовления

1. Мясо (вареное или жареное), вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Добавить майонез, соль и уксус.
2. Смешать все компоненты, сложить в салатник горкой и украсить листьями салата, нарезанными огурцами и кусочками вареного мяса.

Салат мясной с говяжьим языком

Ингредиенты

300 г мяса, 100 г говяжьего языка, 100 г соленых огурцов, 100 г ветчины, 70 г репчатого лука, 50 г анчоусов, горчица, зелень, специи, соль.

1. Мясо сварить в подсоленной воде со специями и нарезать соломкой. Анчоусы измельчить. Отваренный язык почистить от кожи, мелко нарезать. Репчатый лук, соленые огурцы, ветчину нарезать кубиками.
2. Приготовленные продукты смешать, добавить горчицу и все хорошо перемешать.
3. Готовый салат можно украсить зеленью.

Салат с бужениной и картофелем

Ингредиенты

500 г картофеля, 100 г буженины, 100 г соленых огурцов, 30 г репчатого лука, 80 мл растительного масла, 30 мл уксуса, 10 г горчицы, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

1. Картофель отварить, почистить и нарезать тонкими кусочками. Буженину, соленые огурцы, репчатый лук мелко нарезать.
2. Продукты смешать, добавить соль, перец, заправить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы.
3. Готовый салат украсить мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат со свиной

Ингредиенты

500 г свиной, 450 г картофеля, 350 г соленых огурцов, 100 г зеленого салата, 3 вареных яйца, 300 г майонеза, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Очищенный вареный картофель и жаренное крупными кусками мясо нарезать ломтиками. Соленые огурцы почистить от загрубевшей кожицы, нарезать вдоль на четыре части, удалить семена и тоже нарезать ломтиками.
2. Подготовленные продукты слегка подсолить, поперчить, перемешать, заправить майонезом, затем уложить горкой в салатник.
3. Смазать сверху майонезом и украсить продолговатыми ломтиками свиной, дольками вареного яйца и листьями салата, нарезанными лепестками.

Салат с бараниной и редькой

Ингредиенты

350 г бараниной, 150 г редьки, 80 г репчатого лука, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, 2 вареных яйца, зелень, специи, соль.

Способ приготовления

1. Мясо (баранину) отварить в подсоленной воде со специями, охладить, нарезать кубиками.
2. Редьку почистить от кожицы, натереть на крупной терке, репчатый лук нашинковать. Яйца отварить, почистить, мелко нарезать.
3. Подготовленные продукты перемешать, добавить соль, растительное масло, заправить майонезом. Салат можно украсить зеленью.

Салат из птицы с солеными огурцами и апельсинами

Ингредиенты

200 г мяса птицы, 200 г майонеза, 100 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 150 г моркови, 100 г свежих яблок, апельсины, зелень, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Картофель и морковь отварить, почистить и мелко нарезать. Мясо птицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать маленькими кусочками. Яблоки и соленые огурцы измельчить.
2. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить половиной подготовленного майонеза.
3. Украсить салат дольками яблок, апельсина, зеленью и полить оставшимся майонезом.

Салат с курицей и ананасом

Ингредиенты

225 г куриных грудок без костей и кожи, 1 ст. ложка лимонного сока, ½ стакана нарезанного кубиками сельдерея, ½ стакана нарезанного кубиками лука, ½ стакана измельченного ананаса (свежего или консервированного, без сока), перец по вкусу, ¼ стакана майонеза, ½ стакана йогурта, вода.

Способ приготовления

1. Сварить куриные грудки в кипящей воде. Затем поместить их в холодильник. В большой миске смешать все остальные ингредиенты и хорошо перемешать.
2. Охлажденную курицу нарезать маленькими кусочками. Добавить в большую миску и тщательно перемешать.
3. Охладить в течение 2 часов перед подачей к столу.

Салат из курицы с рисом

Ингредиенты

1 стакан риса, 50 г сливочного масла, 50 г мяса запеченной курицы, 1 яблоко, 1 помидор, 75 г майонеза, 50 г сметаны, сок ½ лимона, зелень петрушки, пряности по вкусу, белый хлеб.

Способ приготовления

1. Перебранный, вымытый и подсушенный рис обжарить на масле, залить подсоленной кипящей водой и тушить, не размешивая, до готовности на среднем огне.
2. Когда остынет, добавить в него куриное мясо, нарезанное мелкими кубиками, очищенное и нарезанное яблоко и измельченные помидоры.
3. Майонез смешать со сметаной, добавить пряности, посолить и заправить салат. Посыпать его измельченной зеленью петрушки. Подавать с тостами из белого хлеба.

Салат из индейки с яйцом и зеленью

Ингредиенты

300 г мяса индейки, 1 вареное яйцо, 1 лимон, 50 г майонеза, 50 г сметаны, 30 г зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Мясо индейки отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, вареное яйцо – кубиками. Сложить продукты в посуду, добавить по вкусу соль и перец, перемешать и полить майонезом, предварительно смешанным со сметаной.

2. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат из дичи с маринованными грушами

Ингредиенты

300 г жаркого из дичи, 2 маринованных яблока, 1 маринованная груша, 1 стебель лука-порей, 4 ст. ложки вымоченной брусники, 100 г отварного риса, 200 г майонеза, зелень, красный перец, соль.

Способ приготовления

Мясо птицы, яблоки и грушу нарезать небольшими тонкими ломтиками, лук-порей – тонкими кружочками. Добавить рис и перемешать. Майонез посолить и поперчить, залить им продукты. Украсить салат брусникой и зеленью.

Салат с ветчиной и зеленым горошком

Ингредиенты

300 г ветчины, 150 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г помидоров, 150 г риса, зеленый салат, укроп, перец, соль.

Способ приготовления

1. Рис отварить в подсоленной воде. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец и зеленый горошек. Заправить майонезом и перемешать.

2. Салат украсить дольками помидоров, листьями зеленого салата.

Салат с жареной молодой крольчатиной

Ингредиенты

2 стинки кролика, 4 почки кролика, 4 печени кролика, 4 листа савойской капусты, 50 г сливочного и 2 ст. ложки растительного масла, 200 г листьев салата, 2 помидора, листики базилика, салатный соус, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Салат вымыть и обсушить. Помидоры без кожицы и семян нарезать кубиками и перемешать с частью соуса и измельченным базиликом. Этой смесью приправить листья салата и выложить их на тарелки.

2. Листья капусты бланшировать 15 минут в подсоленной воде. Охладить и смочить каждый в отдельности в оставшемся соусе, разложить вокруг салата.

3. Мясо освободить от костей и пленки, посолить, поперчить и поджарить вместе с почками и печенью в течение 10 минут на слабом огне в смеси растительного и сливочного масла. Затем нарезать и выложить на тарелки с салатом.

Салат «Охотничий»

Ингредиенты

300 г жаркого из дичи, 2 маринованных яблока, 1 маринованная груша, 1 стебель лука-порей, 4 ст. ложки вымоченной брусники, 100 г отварного рассыпчатого риса, 200 г майонеза, зелень, красный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо дичи, яблоки и грушу нарезать небольшими тонкими ломтиками, лук-порей – тонкими кружочками. Майонез посолить, поперчить и залить им продукты. Украсить салат ягодами брусники и зеленью.

Салат из сельди по-датски

Ингредиенты

80 г соленой сельди, 20 г яблок, ¼ яйца, 10 г репчатого лука, 40 мл сливок, винный уксус, зеленый лук, оливковое масло, горчица, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

1. Сельдь замочить, а затем разделать на филе и нарезать тонкими ломтиками. Очищенные яблоки и репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Белки сваренных вкрутую яиц мелко порубить.

2. Все перемешать и залить заправкой из смеси оливкового масла и сливок. Перед подачей на стол салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

3. Для приготовления заправки оливковое масло смешать с уксусом, протертыми желтками, добавить соль, черный перец, горчицу, сливки. Все тщательно перемешать.

Салат с сельдью и яблоками

Ингредиенты

1 соленая сельдь, 2 яблока, 500 г картофеля, 1 свекла, 2 соленых огурца.

Способ приготовления

1. Сварить в слегка подсоленной воде картофель в «мундире». Затем почистить его и нарезать кубиками. Отдельно сварить свеклу, очистить и тоже нарезать кубиками. Затем почистить, удалив семенные коробочки, и нарезать кубиками яблоки и соленые огурцы.

2. Тщательно очистить сельдь (сняв кожу и удалив кости). Разделать на филе и нарезать его маленькими кусочками (сельдь крепкого посола предварительно замочить в воде и дать постоять некоторое время, чтобы салат не получился слишком соленым).

3. Тщательно подготовленные продукты аккуратно смешать, все поперчить и заправить салатной заправкой.

Салат из трески горячего копчения

Ингредиенты

400 г трески горячего копчения, 250 г картофеля, 70 г зеленого горошка, 200 г соленых огурцов, 70 г моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, зелень, соль.

Способ приготовления

1. Сварить картофель в «мундире», очистить от кожицы и нарезать кубиками. Копченую рыбу, очищенную от кожицы и костей, соленые огурцы и вареную морковь мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый салат, соль, заправить майонезом.

2. Готовый салат украсить зеленью и кусочками рыбы.

Салат из крабов с маринованной сливой

Ингредиенты

1 банка консервированных крабов, 100 г маринованных слив, 1 вареное яйцо, 100 г сметанного соуса, 100 г цветной капусты, 100 г моркови, лимонный сок, сельдерей, листья зеленого салата.

Способ приготовления

1. Вынуть крабов из банки, удалить твердые чешуйки и разделить их на кусочки. В стеклянную посуду выложить маринованную сливу, отваренные в соленой воде овощи (цветная капуста, морковь, сельдерей) и все залить сметанным соусом. Сверху положить кусочки краба и сбрызнуть лимонным соком.

2. Украсить кушанье листьями салата и дольками вареного яйца.

Салат с лангустом

Ингредиенты

200 г вареного лангуста, 40 г майонеза, 50 мл сока лимона, 25 г зеленого салата, 120 г помидоров, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо лангуста нарезать мелкими кусочками, добавить майонез, сок лимона, соль. Выложить смесь на листья салата и украсить дольками помидоров.

Салат из кальмаров с яблоками

Ингредиенты

60 г кальмаров, 30 г яблок, 30 г сметаны, соль, молотые орехи.

Способ приготовления

Яблоки помыть, очистить от кожуры и семян и вместе с кальмарами пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить горкой, полить сметаной и посыпать молотыми орехами.

Салат из креветок и фруктов

Ингредиенты

150 г вареных креветок, 150 г яблок, 150 г ананасов, 100 г зеленого салата, 50 г майонеза, хрен, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Очищенные яблоки и листья салата нарезать соломкой, ананас – кубиками. Добавить шейки вареных креветок.
2. Все заправить майонезом, в который предварительно добавить измельченный на терке хрен и посолить.

Салат из гребешков с маринованным красным перцем

Ингредиенты

400 г гребешков, 200 г маринованного сладкого красного перца, 4 вареных яйца, 150 г майонеза, соль.

Способ приготовления

1. Отварить в кипящей подсоленной воде гребешки до размягчения (30 минут). Вынуть из отвара и нарезать кусочками.
2. Маринованный красный перец нарезать соломкой, 2 яйца – ломтиками. Залить мускул гребешка маринадом из банки перца и дать постоять 30 минут, после чего вынуть из маринада, смешать с перцем и яйцом, заправить майонезом.
3. Выложить горкой в салатник, одну половину украсить рубленым белком, оставшуюся – рубленым желтком.

Пестрый салат

Ингредиенты

50 г сыра, 25 г шампиньонов, 40 г сладкого перца, 30 г яблок, 40 г апельсинов или мандаринов.

Для соуса: 100 г сметаны, горчица, лимонный сок, цедра 1 апельсина.

Способ приготовления

1. Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные – на несколько частей.

2. Перец, из которого предварительно удалена сердцевина, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов.

3. Из сметаны, горчицы, сока лимона и цедры апельсина приготовить соус и полить им салат.

Холодные закуски

Пищевую ценность холодных закусок часто оценивают лишь только как вкусовую и подают с целью разбудить аппетит. Только острое и пикантное на вкус кушанье, имеющее аппетитный вид и аромат, настраивает едока на основную трапезу. Поэтому чаще всего в роли закусок выступают соленые овощи, иногда грибы, а также рыба. Такая оценка чрезмерно ограниченная, поскольку в холодных блюдах заложен другой смысл. Для того чтобы в этом удостовериться, достаточно внимательно проанализировать их состав.

Холодные закуски из сырых овощей являются основным источником витаминов (С, каротина, группы В) и минеральных веществ (солей кальция, фосфора, железа, натрия). Закуски из мяса, сыра, яиц, богатые ценные пищевые вещества – жиры, белки, углеводы (паштет из печени, отварная птица под майонезом, мясо отварное с гарниром и др.).

Бутерброд с сыром, маслом и яблоками

Ингредиенты

4 ломтика пшеничного хлеба, 80 г сыра, 40 г сливочного масла, 1 яблоко, 1 ст. ложка рубленого репчатого лука, зелень петрушки.

Способ приготовления

Натертое на терке яблоко и сыр растереть с маслом и луком. Массу нанести на ломтики хлеба, сверху положить зелень петрушки.

Бутерброд с творогом и тмином

Ингредиенты

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г творога, соль, тмин, 1 ч. ложка мелко нарубленной зелени петрушки или укропа.

Способ приготовления

1. Тмин залить кипящей водой на 20–25 минут, затем воду слить.
2. Творог протереть, добавить к нему на кончике ножа подготовленный тмин, соль, мелко нарубленную зелень, перемешать.
3. Уложить творожную массу на ломтики хлеба, посыпать тмином и зеленью.

Бутерброд с яичным салатом

Ингредиенты

340 г тофу, ¼ стакана майонеза, 2 ч. ложки дижонской горчицы, ½ ч. ложки чесночного порошка, ¼ ч. ложки куркумы, 1 зеленый сладкий перец, очищенный от семян и измельченный, 1 измельченный стебель сельдерея, 3 измельченные зеленые луковицы с перьями, 3 ст. ложки свежей рубленой зелени петрушки, 8 ломтиков цельнозернового хлеба.

Способ приготовления

Отжать тофу, процедить и слить жидкость. Растереть тофу вилкой, затем добавить остальные ингредиенты (кроме хлеба). Тщательно перемешать. Намазать на ломтики хлеба и подать к столу.

Большой трехслойный бутерброд

Ингредиенты

2 питы из цельнозерновой муки, 225 г вареной грудки индейки, 1 нарезанный помидор, 1 стакан измельченного латука, 115 г жареного бекона индейки, 4 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления

Разрезать каждую питу пополам и поместить индейку в питу вместе с помидорами и латуком. Покрошить бекон и обсыпать каждую питу. Смазать сверху 1 ст. ложкой майонеза.

Бутерброд с жаренной на барбекю свиной

Ингредиенты

340 г свиной вырезки, 1 ч. ложка растительного масла, ½ стакана томатного соуса без соли, заменитель сахара по вкусу, 2 ст. ложки воды, 2 ст. ложки вустерширского соуса, 2 ст. ложки яблочного уксуса, ¼ ч. ложки сухой горчицы, 4 булочки для гамбургеров из цельного зерна.

Способ приготовления

1. Нарезать свинину на тонкие кусочки и отбить. Разогреть масло в большой неглубокой сковороде на среднем огне.

2. Выложить свинину, готовить по 3 минуты с каждой стороны. Обсушить и крупно нарезать. Протереть кастрюлю от капель, добавить все остальные ингредиенты. Довести до кипения, добавить свинину.

3. Накрыть крышкой и варить на медленном огне 20 минут, часто помешивая. Равные части смеси со свиной разложить на каждой булочке и подать к столу.

Бутерброд с плавленым сыром, морковью и апельсином

Ингредиенты

2 ломтика пшеничного хлеба, 40 г плавленого сыра, 1 небольшая морковь, апельсин, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления

1. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Апельсин вымыть и нарезать кружочками. Плавленый сыр протереть через сито и смешать с морковью.

2. На ломтик хлеба положить апельсин, на него нанести смесь плавленого сыра с морковью.

Дыня, фаршированная курицей

Ингредиенты

450 г куриных грудок без костей и кожи, 1 стакан винограда без косточек, 2 тонко нарезанных стебля сельдерея, 4 тонко нарубленные луковицы, 2 ст. ложки колотого миндаля, ¼ ч. ложки приправы для птицы, ¼ стакана майонеза, черный молотый перец, 2 небольшие дыни, разрезанные пополам и очищенные от семечек, 4 нарезанные клубники.

Способ приготовления

Пожарить курицу в неглубокой сковороде. Дать остыть и нарезать кубиками. В миске смешать виноград, сельдерей, лук, миндаль, приправу для птицы, майонез и перец. Перемешать с кубиками мяса. Выложить массу в дыни и украсить клубникой.

Помидоры, фаршированные тунцом

Ингредиенты

6 помидоров среднего размера, 2 стебля сельдерея, 170 г консервированного тунца без жидкости, ½ стакана мелко нарезанной петрушки, 4 листа латука, 1 ч. ложка лимонного сока, ⅔ стакана майонеза, ¼ ч. ложки свежемолотого перца.

Способ приготовления

1. У четырех помидоров срезать верхушку толщиной около 1,3 см. Удалить семена и мякоть. Просушить перевернутые помидоры в течение 20 минут. Нарезать оставшиеся помидоры и сельдерей.

2. В миске смешать нарезанные овощи с тунцом, лимонным соком, майонезом и перцем. Наполнить каждый помидор смесью с тунцом. Украсить петрушкой.
3. Выложить каждый фаршированный помидор на лист латука и подавать.

Рулеты с салатом из курицы

Ингредиенты

230 г куриных грудок без костей и кожи (очищенных от всего видимого жира), 1 ст. ложка лимонного сока, ½ стакана сельдерея, нарезанного кубиками, ½ стакана репчатого лука, нарезанного кубиками, ½ стакана измельченного ананаса (свежего или сушеного), ¼ стакана рапсового майонеза (можно заменить майонезом на оливковом масле), ½ стакана обезжиренного йогурта, 4 кукурузные лепешки (диаметром примерно 15 см), черный молотый перец по вкусу, вода.

Способ приготовления

1. Положить куриные грудки в кипящую воду и варить до готовности. Затем поместить курицу в холодильник на время подготовки других ингредиентов. Смешать все остальные ингредиенты в большой миске. Когда курица охладится, нарезать грудки маленькими кусочками. Добавить к другим ингредиентам, хорошо перемешать. Охладить смесь в течение 2 часов перед подачей на стол.

2. Положить равное количество куриного салата на каждую рисовую лепешку и свернуть в рулет. Скрепить зубочисткой.

Закуска из сельди с яйцом

Ингредиенты

4 яйца, 150–200 г сельди, ½ лимона, майонез.

Способ приготовления

1. Подготовленное или готовое филе сельди нарезать наискось на продолговатые полосы шириной 1–1,5 см и каждую полоску свернуть плотным валиком.

2. Яйца вкрутую разрезать вдоль и выложить на плоское блюдо желтками вверх. А для устойчивости немного подрезать низ белка.

3. На каждую половинку аккуратно положить свернутый валиком кусочек селедки (если разворачивается, то закрепить шпажкой или зубочисткой), на рулетик выпустить из тубика немного майонеза и положить сверху по маленькому ломтику тонко нарезанного лимона.

Паштет из лосося

Ингредиенты

1 банка лосося в собственном соку, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка ядер орехов, 3 вареных яйца, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Все составляющие измельчить в миксере или в кухонном комбайне, предварительно слить из консервов сок и добавить майонез.

Креветки под майонезом

Ингредиенты

1 пакет свежемороженных креветок (250 г), 3–4 зубчика чеснока, 2 вареных яйца, 100 г майонеза.

Способ приготовления

Креветки отварить и остудить. Переложить в салатницу и залить майонезом, смешанным с давленым чесноком. Украсить кружочками или дольками вареного яйца.

Закуска из креветок под майонезом

Ингредиенты

500 г свежемороженных креветок, 3–4 вареных яйца, 100 г тертого неострого сыра, 100 г майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, сок ¼ лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Креветки отварить. Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с нарубленными яйцами, сыром и частью зелени. Заправить все частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать.

2. В салатник выложить закуску горкой, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

Крабовые палочки в кляре

Ингредиенты

2 упаковки крабовых палочек (по 200–250 г), 1 крупное (или 2 маленьких) яйцо, 1 ст. ложка с горкой муки, 3–4 ст. ложки майонеза или сметаны, приправа «Вегета», масло.

Способ приготовления

Яйцо взбить с мукой до однородной массы, добавить майонез (сметану), приправу. Обмакнуть крабовые палочки в кляр и обжарить на масле, переворачивая, до золотистой корочки с обеих сторон. Охладить. Подать на стол на широком плоском блюде.

Грибы с луком и клюквой

Ингредиенты

200–250 г соленых грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки клюквы, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы нарезать, лук очистить и нарезать кольцами. Соединить, посыпать клюквой или брусникой и перцем. Заправить все растительным маслом.

Грибы с квашеной капустой

Ингредиенты

200–250 г соленых грибов, 150–200 г рубленой квашеной капусты, 1 небольшая луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы нарезать, смешать с квашеной капустой, шинкованным луком и перцем. Заправить все растительным маслом.

Закуска по-монастырски

Ингредиенты

По 500 г вареной свеклы и квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 4 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Вареную свеклу очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанными кольцами репчатым луком. Квашеную капусту отжать от рассола, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты.
2. Соединить свеклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 минут, приправить солью и перцем по вкусу. Охладить и подать к столу.

Закуска «Помидоры со снегом»

Ингредиенты

3–4 помидора, 100 г сыра, 2–3 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления

1. Свежие помидоры нарезать кружочками, мелко нарубленный чеснок смешать с майонезом и этим составом намазать помидоры.
2. Выложить в один слой на большое блюдо, посыпать тертым сыром и украсить веточками петрушки и укропа.

Шарики сырные с картофелем по-немецки

Ингредиенты

4 ст. ложки тертого сыра, 1–2 картофелины, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 вареное яйцо, черный молотый перец, панировочные сухари, соль.

Способ приготовления

1. Масло взбить. Добавить измельченный вареный картофель, муку, сыр, яйцо, соль, перец.
2. Из хорошо вымешанной массы сделать шарики, обвалить в сухарях и зажарить в кипящем масле.

Лимонные орешки

Ингредиенты

100 г очищенных орехов, 20 г лимонной цедры, 20 г сливочного масла, 1–2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

1. Обжарить горсть орехов (арахиса, кешью или другой смеси орехов) в сливочном масле на медленном огне с раздавленным чесноком в течение 1 минуты.
2. Снять с огня, перемешать с крупной солью и лимонной цедрой, подавать, пока орехи еще теплые.

Горячие закуски

Горячие закуски, как и холодные, подают в начале приема пищи. К сожалению, сегодня они стали редкостью не только в домашней, но и ресторанной кухне. Лучшие из них «перекочевали» в разряд основных блюд. Характерными особенностями горячих закусок являются своеобразие в подаче, острый вкус, оригинальность оформления, а также и то, что масса одной порции закуски не превышает 100 г. Как правило, горячие закуски готовят и подают в небольших порционных сковородах, в металлических порционных чашечках (кокотницах) и раковинах (кокильницах).

Говядина жареная с кровью

Ингредиенты

400–500 г говядины, 2–3 ст. ложки говяжьего жира, 5–8 зубчиков чеснока, овощи для гарнира, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Крупные куски говядины отбить, посолить, поперчить, натереть чесноком, обжарить 5 минут на сковороде в жире и выложить на тарелку. Украсить стружкой из свежего хрена, кружочками соленых огурцов, маринованными сливами и зеленью.

Закуска «Восточная»

Ингредиенты

500 г баранины, 3 ст. ложки топленого масла, 2 л бульона, 3 помидора, 3 луковицы, 2 ст. ложки томатного соуса, укроп, лимон, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Баранину нарезать по 6–8 кусочков на порцию, слегка отбить, посолить, обжарить, залить бульоном (мясо должно быть только покрыто) и проварить 20 минут.

2. За это время обжарить помидоры и лук, добавить их к мясу, как и остальные ингредиенты, и довести до готовности. Перед подачей нагреть до кипения с лимоном.

Мясо в сухарях с сыром

Ингредиенты

500 г мяса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сухарей, 1 яйцо, 100 г тертого сыра, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Мясо отбить и нарезать на несколько кусков. На тарелку вылить яйцо. На второй тарелке смешать сухари, сыр и соль.
2. Обмакнуть куски мяса в яйцо, а затем в смесь сухарей с сыром. Обжарить на раскаленной сковороде 5-10 минут.

Печень по-итальянски

Ингредиенты

500 г печени, 3–4 помидора, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 ½ ст. ложки маргарина, тмин, черный молотый перец, соль, вода.

Способ приготовления

1. Ломтики печени выложить в форму, влить немного воды, добавить в воду перец, тмин и соль. Помидоры ошпарить, почистить от кожицы, нарезать кружочками.
2. Выложить на печень, посыпать тертым сыром и запекать в течении 10 минут.

Колбасная закуска с помидорами

Ингредиенты

500 г вареной колбасы, 3 помидора, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, зелень петрушки или укропа.

Способ приготовления

1. Помидоры разрезать пополам и посолить.
2. Хорошо разогреть с маслом сковороду, выложить на нее помидоры, посыпать их натертым сыром и обжарить.
3. Очистить колбасу от оболочки, нарезать кружочками и обжарить до румяного цвета (но не пережаривать). Выложить колбасу на середину блюда, разместить вокруг помидоры, залить маслом, оставшимся от жарения, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Колбаса, запеченная в фольге, по-львовски

Ингредиенты

400 г вареной колбасы, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка томатной пасты.

Способ приготовления

1. Листы фольги смазать жиром, разложить на них нарезанный кольцами лук.
2. Колбасу нарезать кружочками, сделать надрез до середины и вложить туда ломтик сыра. Смазать томатной пастой.
3. Завернуть в фольгу и запечь в духовке на среднем огне в течение 20–30 минут.

Сардельки украинские с начинкой

Ингредиенты

2 сардельки, ½ плавленого сырка, растопленный жир или растительное масло, горчица, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления

1. Сардельки разрезать вдоль, внутреннюю сторону намазать горчицей, положить кусочки плавленого сыра. Половинки сарделек вновь соединить и закрепить спицами.
2. Обжарить в большом количестве жира на раскаленной сковороде в течение 5 минут.
3. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

Закуска из рыбы с лечо

Ингредиенты

500 г рыбы, ½ стакана лечо, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, зелень, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Рыбу, разделанную на филе, нарезать кусочками (по 70-100 г), посыпать солью, перцем и обжаривать 10 минут на масле. Затем рыбу залить лечо и потомить на медленном огне еще 5 минут.
2. При подаче закуску украсить ломтиками лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыба, запеченная с маринованными грибами

Ингредиенты

300 г филе рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г маринованных грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления

1. Рыбу нарезать кусочками и обжарить на сковороде. Репчатый лук нарезать соломкой и тоже обжарить на растительном масле на другой сковороде. Маринованные грибы нарезать ломтиками.
2. На рыбу положить слой лука и грибов. Посыпать все тертым сыром. Запекать 5 минут.
3. При подаче на стол рыбу посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Рыба, запеченная с сыром, по-казацки

Ингредиенты

400 г филе рыбы, ½ стакана тертого сыра, 100 г сметаны, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелени, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Кусочки филе посыпать солью, перцем и обжаривать на растительном масле с каждой стороны.
2. Репчатый лук нарезать кубиками и тоже обжарить на растительном масле 5 минут.
3. На сковороду, где жарится рыба, выложить сверху обжаренный лук, все равномерно залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать еще 5 минут.
4. При подаче рыбу украсить веточками зелени.

Рыба, запеченная с помидорами и сыром

Ингредиенты

400 г филе рыбы, 2 помидора, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, смешанной с майонезом, 1 ч. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка маргарина.

Способ приготовления

1. Рыбу нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, обвалить в муке и обжарить на растительном масле. Обжарить кружочки помидоров в течение 5 минут с двух сторон.
2. Затем в сковороду добавить маргарин, в центр положить кусочки рыбы, на них – ломтики обжаренных помидоров.
3. Залить все сметаной с майонезом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маргарином, запечь в духовке.
4. Подавать к столу, пока рыба не остыла.

Жареные креветки

Ингредиенты

200 г очищенных креветок, 1 красный сладкий перец, 1 цукини, 2 ст. ложки растительного масла, 2 измельченных зубчика чеснока, 100 г зеленого горошка, 1 ст. ложка тертая цедра лимона, сок 1 лимона, маленький пучок петрушки.

Способ приготовления

1. Порезать перец на полоски. Порезать цукини пополам вдоль, а потом на половинки.
2. Нагреть масло на сковороде. Добавить перец. Готовить 3 минут, помешивая, до мягкости. Добавить креветки в сковороду и обжарить с чесноком и горошком. Готовить, помешивая, 1 минуту. Посыпать лимонной цедрой и петрушкой, затем перемешать с лимонным соком и приправить.

Креветки с лечо

Ингредиенты

250 г свежемороженых очищенных креветок, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г майонеза.

Способ приготовления

1. Креветки отварить в сильно кипящей воде и остудить. Лук нашинковать, обжарить до золотистой корочки.
2. Креветки соединить с жареным луком и измельченной зеленью, перемешать, выложить в салатницу, полить лечо и подавать к столу.

Супы

Эмиль очень любил бульон, поэтому он хлебал громко и торопливо.

– Разве обязательно так хлюпать? – спросила мама.

– Да, – ответил Эмиль. – Иначе никто не будет знать, что я ем суп.

Астрид Линдгрен

Сырые, вареные, горячие, холодные, сладкие, соленые... Какие только супы не подаются как основное или как легкое блюдо, но все эти совершенно разные кушанья имеют несколько общих черт: кроме простоты в приготовлении, они обладают потрясающим вкусом и дразнящим обоняние ароматом.

Супы – полезные диетические блюда. Регулярное их употребление способствует улучшению пищеварения и восстановлению баланса жидкости в организме, от которого зависит уровень артериального давления. При невысокой калорийности супы содержат большое количество полезных элементов (витаминов групп D, E, A, B, аминокислот, клетчатки), поэтому они актуальны для тех, кто страдает сахарным диабетом.

Диетические супы состоят из жидкой и плотной основ. К первой относятся мясной, рыбный, грибной бульоны, приготовленные на второй воде, овощные и фруктово-ягодные отвары, молоко и квас. Ко второй – мясо, птица, рыба, овощи, грибы, фрукты и ягоды.

Исключаются при диетическом питании крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой.

Слизистые и протертые супы готовят на воде из риса, манной, перловой и ячневой круп, на небольшом огне, помешивая (из манной крупы – 10–15 минут, перловой и ячневой – 2–3 часа). Если вода выкипает, ее доливают до исходного уровня. Готовую крупу отбрасывают на сито, протирают, опускают в отвар и доводят до кипения. Суп из манной крупы не протирают.

Пюреобразные супы готовят из овощей, круп, мяса и рыбы. Их жидкая основа – овощные отвары, мясные и рыбные бульоны. Отварив перечисленные продукты, их вынимают. Овощи и крупу протирают через сито, мясо трижды пропускают через мясорубку, рыбу протирают ложкой в тарелке. Затем твердую основу супа смешивают с жидкой и доводят до кипения.

Заправочные супы готовят из овощей, круп, макаронных изделий и бобовых. Жидкой основой заправочных супов служат костный, мясной, костно-мясной, рыбный бульоны.

Для приготовления вегетарианских супов используют овощной и крупяной отвары, грибной бульон. Они богаты витаминами, минеральными веществами, микроэлементами. Чтобы уменьшить потери витаминов и обеспечить хороший вкус супа, соблюдают своевременность и последовательность закладки продуктов. Так, например, при варке борща на мясном бульоне продукты обрабатывают и закладывают в таком порядке: кости, мясо, свеклу, свежую капусту, картофель. Обжаривают лук, коренья, морковь и только за 15–20 минут до конца варки кладут их в суп.

Для мясных заправочных супов овощи и муку жарят на жире, снятом при варке бульона, или на других кухонных жирах. Для супов рыбных, на грибном отваре и на воде овощи и муку обжаривают на свежем или топленом сливочном масле, а также на растительном.

Холодные супы готовят в летний период. Жидкой основой таких супов являются квас, сыворотка, кефир, отвар из щавеля или свеклы, твердой – овощи. Сначала овощи моют,

чистят и отваривают. Затем охлажденные отваренные овощи нарезают кубиками. К ним добавляют нарезанный белок яйца. Все заливают жидкой основой. Желток яйца растирают с солью, разбавляют основой и вводят в суп.

Супы фруктовые готовят из свежих, свежемороженых, сушеных и консервированных плодов и ягод. К ним добавляют различные крупы, макаронные изделия. На стол такие супы подают в холодном или горячем виде после второго блюда.

Для приготовления супов свежие фрукты и ягоды перебирают, промывают холодной водой, помещают в кастрюлю, заливают кипятком и варят под крышкой 10–15 минут. Затем отвар процеживают через сито и вновь кипятят. Промытые крупы засыпают в суп после его процеживания и варят на маленьком огне до готовности (рис – 30 минут, манную крупу – 15 минут).

При подаче на стол в суп можно положить сливки или сметану.

Супы с мясом

Мясные супы жизненно необходимы нашему организму. В холодное время года они дают энергию и тепло, активизируют обмен веществ и кровообращение, восстанавливают баланс жидкости, от которого зависит уровень артериального давления.

К сожалению, мясо при варке отдает бульону не только полезные, но и вредные вещества: например, креатин и креатинин, которые ухудшают протеиновый обмен в мышцах.

Естественно, мясные супы калорийнее вегетарианских похлебок, поэтому людям с повышенным уровнем сахара в крови рекомендуется употреблять их не чаще двух раз в неделю.

Бульон с рисом и помидорами

Ингредиенты

150 г костей, 60 г мяса для оттяжки, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

1. Помидоры бланшировать и очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать на кусочки. После этого припустить в небольшом количестве бульона.

2. Отдельно сварить рис в подсоленной воде, откинуть его на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

3. При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

Бульон из домашней птицы

Ингредиенты

400 г курицы или 1 ¹/₅ кг куриных костей, 1 морковь, корень петрушки и сельдерея, 1 луковица.

Способ приготовления

1. Кур или разрубленные на мелкие части куриные кости залить холодной водой и варить в течение 30–40 минут, снимая появляющуюся на поверхности пену. Затем добавить ароматические корни, соль и варить при слабом кипении до готовности кур (кости варить 2–3 часа). Готовность кур определяется с помощью поварской иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки – куры сварились).

2. Вынутых из бульона кур закрыть влажной марлей, чтобы они не подсохли. Бульон процедить.

Бульон с колдунами

Ингредиенты

400 г мяса (с костью), 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, по одному корню петрушки и сельдерея, соль.

Для колдунов: ¼ стакана муки, 1 яйцо, 250 г говядины, 250 г свинины, ½ луковицы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

1. Сварить мясной бульон. При этом, чтобы бульон получился прозрачным, варить его на слабом огне и 3–4 раза в течение варки добавить по 100 мл холодной воды. Готовый бульон процедить.

2. Для приготовления колдунов мясо (лучше говядину пополам со свининой) вместе с луком 2 раза пропустить через мясорубку, добавить немного воды, соль, перец и перемешать. В муку влить 100 мл воды, посолить, ввести сырое яйцо, все перемешать, замешать крутое пресное тесто и раскатать его тонким слоем. Выемкой вырезать кружки, на каждый из них выложить фарш и края защипнуть.

3. Приготовленные колдуны погрузить на несколько секунд в кипящую воду, а затем переложить в бульон и варить на слабом огне в течение 5–8 минут.

Фасолевый суп с мясом

Ингредиенты

200 г белой фасоли, 300 г говядины, 30 г репчатого лука, 5 мл растительного масла, 30 г томатной пасты, 1 морковь, 1 сладкий перец, соль, вода.

Способ приготовления

1. На ночь замочить фасоль в воде. Мясо нарезать мелкими кубиками, лук порубить. Фасоль поставить варить, обжаривая в это время мясо и репчатый лук.

2. Через некоторое время добавить к ним томатную пасту или помидоры, немного воды, в которой варится фасоль и еще немного потушить. Добавить обжаренное мясо и лук в суп.

3. За 15 минут до окончания варки всыпать в суп нарезанную мелкой соломкой морковь и сладкий перец. Приправить солью.

Борщ домашний

Ингредиенты

100 г мясного шпика, 2 крупные свеклы, 250 г квашеной капусты, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты или 2 свежих помидора, 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка уксуса, соль, 2 л мясного бульона, зелень, 100 г сметаны.

Способ приготовления

1. Свеклу потушить с овощами, томатной пастой, уксусом, положить в бульон и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки заправить борщ чесноком, растертым с салом, и кусочками шпика. Квашеную капусту потушить и положить в борщ вместе со свеклой.
2. В борщ положить сметану, зелень петрушки или укропа.

Борщ по-старинному

Ингредиенты

400 г грудинки, 200 г копченого гуся, 1 свекла, 100 г свиной копченой грудинки, 150 г корней (петрушки, сельдерея), 3 зубчика чеснока, 300 г квашеной свеклы, 200 г свежей капусты, 1 луковица, 50 г свиного шпика, соль, перец, зелень петрушки или укропа, 2 л кваса, 100 г сметаны.

Способ приготовления

1. Сложить в большой горшок или кастрюлю нарезанные кусками сырую говяжью грудинку, гуся, свиную грудинку, квашеную свеклу вместе с соком, нарезанную капусту, нашинкованные корни, лук и залить все квасом. Добавить натертую на терке сырую свеклу, выдержанную в воде в течение трех дней.
2. Все посолить, поперчить и поставить кастрюлю на огонь. Образующуюся пену снять. Поставить кастрюлю в разогретую духовку и варить борщ в течение 4 часов.
3. Перед окончанием варки добавить в борщ чеснок, растертый со шпиком и сметану. К борщу подать пшеничную кашу.
4. Квашеная свекла готовится так: свеклу очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, сложить в стеклянную банку, залить кипяченой водой, закрыть банку крышкой и оставить в холодильнике на 2 недели.

Борщ волынский

Ингредиенты

300 г мяса, ½ кочана капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 корень петрушки с зеленью, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свеклы, 1 луковица, 3 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, 1 л воды.

Способ приготовления

1. Кости измельчить, залить холодной водой и варить бульон. Когда отвар закипит, в кастрюлю опустить мясо, варить его до готовности, после чего вынуть и нарезать на порционные куски. Кости варить еще 2–3 часа, а затем процедить.

2. Нарезанные соломкой морковь, корень петрушки и репчатый лук слегка пассеровать. Очищенные и промытые буряки варить до полуготовности и нарезать соломкой. Промытые свежие помидоры нарезать, обжарить с жиром и протереть через сито.

3. В процеженный бульон заложить нарезанную капусту и полуготовые буряки, варить 10–15 минут, добавить слегка обжаренные коренья, репчатый лук, протертые помидоры, лавровый лист, душистый перец, соль и довести до кипения.

4. При подаче в тарелки положить нарезанное вареное мясо. Борщ заправить сметаной и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Рассольник домашний

Ингредиенты

500 г мяса, 200 г свежей капусты, 3–4 средние картофелины, 1 морковь, 2–3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 огурец, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл огуречного рассола, 2 л воды или бульона, соль, перец, лавровый лист.

Способ приготовления

1. Этот рассольник готовят на мясном бульоне с говядиной, бараниной, сердцем, курицей, уткой, а также вегетарианский.

2. Петрушку, сельдерей, лук репчатый очистить, промыть, нашинковать соломкой или в виде лапши и обжарить с маслом. Соленые огурцы припустить в бульоне. Картофель нарезать брусочками или дольками, капусту белокочанную – соломкой.

3. В кипящий мясной бульон положить капусту, после возобновления кипения – картофель, а через 5–7 минут – пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5–10 минут до окончания варки положить соль, перец, лавровый лист и по вкусу другие специи, заправить огуречным рассолом.

Рассольник питерский

Ингредиенты

500 г мяса, 5~6 средних картофелин, стакан крупы (пшеничной, перловой, овсяной), 1 средняя морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 средних размеров соленых огурца, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 мл огуречного рассола, соль, перец, лавровый лист, бульон или 2 л воды.

Способ приготовления

1. Рассольник готовят на мясном бульоне с различными мясными продуктами, вегетарианский, со свежими или сушеными грибами.

2. Крупу перебрать, хорошо промыть, залить 600 мл кипятка, поставить на слабый огонь и распарить до размягчения. Отвар слить, а крупу промыть, картофель нарезать брусочками, морковь и петрушку – ломтиками, лук – полукольцами. Коренья и лук обжарить на масле, добавив томатную пасту. Огурцы подготовить, как для «Рассольника домашнего». В кипящий бульон положить крупу и варить до готовности. За 15–20 минут до окончания варки добавить картофель, пассерованные коренья, огурцы. В конце варки рассольник заправить огуречным рассолом, солью по вкусу.

Рассольник московский с почками

Ингредиенты

250–300 г говяжьих почек, 4–5 корней петрушки, 120 г корня пастернака, 2 корня сельдерея, 1–2 луковицы, 2 моркови, 80 г щавеля, 80 г зеленого салата, 2 средних соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 мл сливок или молока, 1 яйцо, 2 л воды или бульона, зелень петрушки или укроп.

Способ приготовления

1. С говяжьих почек снять жир вместе с пленкой, прорезать их до половины и положить в холодную воду на 2–3 часа. Подготовленные почки положить в кастрюлю, залить холодной водой, нагреть до кипения и варить 5–10 минут. Затем воду слить, почки промыть холодной водой, вновь залить 2 л воды и варить до их полного размягчения. Бульон процедить и использовать для приготовления рассольника.

2. Корни петрушки, пастернака и сельдерея, лук и морковь шинковать соломкой и обжарить с маслом. Огурцы припустить. В кипящий бульон положить пассерованные овощи, припущенные огурцы и варить 5–10 минут. Добавить нарезанные листья щавеля и салата, соль, перец, лавровый лист, огуречный рассол по вкусу и варить до готовности. Приготовить льезон. Для этого яйцо хорошо размешать со сливками или молоком.

3. В тарелку с рассольником положить по вкусу 1–2 ст. ложки льезона и зелень.

Солянка мясная

Ингредиенты

250–300 г готового мясного набора, 2 луковицы, 2–3 соленых огурца, 10–20 каперсов, 10 маслин и оливок, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1½ л бульона, 1 лимон.

Способ приготовления

1. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками или ромбиками, залить небольшим количеством бульона и припустить. Репчатый лук тонко нашинковать, пассеровать с жиром, под конец добавить томатную пасту. У оливок удалить косточки, а маслины только промыть. Лимон очистить от кожицы и нарезать кружочками.

2. Мясные продукты (телятину, говядину, окорок, почки, сердце, птицу) сварить и нарезать ломтиками. Сосиски и сардельки очистить от кожицы и нарезать ломтиками (под косым углом).

3. В кипящий концентрированный бульон положить пассерованный лук с томатом, припущенные огурцы, каперсы с рассолом, специи и соль, довести до кипения. Мясные продукты нарезать ломтиками, залить бульоном и кипятить 5–10 минут.

4. При подаче в тарелку положить мясные продукты, маслины или оливки, ломтик лимона, сметану, а мелко нарезанную зелень подавать отдельно.

Солянка сборная мясная

Ингредиенты

150 г телятины, 100 г говяжьих костей, 100 г ветчины, 100 г нежирной вареной колбасы, 2–3 свежих гриба, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка каперсов, 8 маслин без косточек, 200 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка томат-пюре, ¼ помидора, 1 долька лимона, зелень, соль, 2 л готового бульона.

Способ приготовления

1. Сварить из костей бульон, налить в горшочек, положить туда нарезанные кусочками и слегка обжаренные с обеих сторон телятину, ветчину и колбасу, добавить предварительно обжаренные лук и грибы. После этого положить мелко нарезанные соленые огурцы. Довести до кипения.

2. Перед тем как подать на стол, положить в солянку маслины, каперсы, томат-пюре, сметану, свежие помидоры, мелко нарубленную зелень и лимон. К солянке можно подать пироги.

Суп випавский

Ингредиенты

120 г костей для бульона, 55 г грудинки, 90 г квашеной капусты, 65 г картофеля, 30 г фасоли, 10 г смальца, 60 г репчатого лука, 2 г чеснока, лавровый лист, черный перец, 15 г сметаны, соль.

Способ приготовления

1. Квашеную шинкованную капусту, фасоль, замоченную за 3–4 часа до варки, и картофель, нарезанный кубиками, варить отдельно. Свиную копченую грудинку отварить в бульоне и нарезать кусочками.

2. Отваренную фасоль размять. На свином жире пассеровать мелко нарубленный лук, добавить муку и приготовить соус. В бульон положить фасоль, овощи, мясо, заправить соусом, посолить, положить лавровый лист. Проварить 5 минут. Перед подачей суп заправить сметаной.

Суп из телятины с картофельными клецками

Ингредиенты

1½ л воды, 500 г телятины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 желтка, 2 ст. ложки сметаны, укроп.

Для клецек: 5 отварных картофелин, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 80 г муки, соль.

Способ приготовления

1. Промытое и нарезанное кусочками мясо залить холодной водой и поставить варить. Снять пену, опустить очищенные морковь, лук и корень петрушки, посолить и варить до полной готовности мяса. Пока оно варится, приготовить клецки. Отварной картофель, вареную морковь и лук натереть на терке, добавить яйцо, растопленное масло, муку, соль, нарезанную зелень и все перемешать. Когда мясо сварится, бульон процедить.

2. Чтобы убедиться, что клецки не расплываются, сварить пробную клецку (если расплывается, добавить в массу муку). Приготовленные клецки ложкой опускать в суп, варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут на поверхность. В готовый суп положить отделенное от костей, мелко нарезанное вареное мясо. В суповую миску положить яичные желтки со сметаной и нарезанный укроп, налить суп и размешать.

Суп гороховый голландский

Ингредиенты

250 г желтого дробленого гороха, замоченного на ночь, пряности, 1 лавровый лист, 250 г нарезанного кубиками бекона, 1 мелко нарезанная луковица, 2 нарезанных пера зеленого лука, 1 большая мелко нарезанная морковь, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, соль, перец, 150 г нарезанной кубиками острой чесночной колбасы, 2 ст. ложки свежей петрушки.

Способ приготовления

1. Слить гороховую воду, положить горох в кастрюлю вместе с пряностями и лавровым листом и залить 1# л воды. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить на медленном огне около 2 часов, снимая пену по мере необходимости.

2. Добавить бекон и овощи и продолжать варить около 1 часа. Вынуть пряности и лавровый лист, залить суп в миксер и сделать суп-пюре. Перелить обратно в кастрюлю и добавить соль, перец и колбасу. Подогреть вторично, перемешать с петрушкой и подавать.

Суп мясной с языком и сыром

Ингредиенты

1 л бульона, 500 мл молока, 400 г вареного языка или колбасы, 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка горчицы, мускатный орех, соль.

Способ приготовления

1. Лук мелко нарезать, обжарить в кипящем масле, всыпать муку и, помешивая, прогреть. Влить бульон, проварить, добавить молоко, томатную пасту, горчицу и сыр.

2. Все опять проварить, добавить соль, тертый мускат и нарезанный ломтиками язык (или колбасу). Отдельно подавать пирог с овощной начинкой.

Суп-пюре мясной гороховый со сметаной

Ингредиенты

1½ л мясного бульона, 750 г свежего гороха, 125 г сметаны, гренки, соль.

Способ приготовления

Горох очистить от стручков, залить бульоном и варить 45 минут. Растолочь в пюре, посолить, поперчить и перемешать. Подавать со сметаной и гренками.

Суп гороховый

Ингредиенты

½ кг копченостей, 250 г гороха, 200 г корней и лука, 2 ст. ложки масла, сухарики.

Способ приготовления

Из мяса сварить бульон. Положить в него замоченный горох и варить до тех пор, пока горох полностью не разварится. Лук мелко нарезать и пассеровать с нарезанными копченостями. Положить в суп вместе со специями. Отдельно подать сухарики из хлеба.

Суп азербайджанский

Ингредиенты

170 г баранины, 20 г курдючного сала, 25 г риса, 20 г репчатого лука, 20 г свежей алычи или 10 г сушеной, 60 г зелени кинзы и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

1. Баранину нарубить, залить холодной водой и варить до готовности, периодически снимая с поверхности пену.

2. Мясо вынуть, отделить от костей, а бульон процедить. В кипящий бульон положить промытый рис, алычу, мелко нарезанный репчатый лук и рубленый курдюк и варить. Затем добавить перец, соль, нашинкованную зелень кинзы и укропа и довести до готовности. Перед подачей положить баранину и довести до кипения.

Суп из баранины с баклажанами и стручковой фасолью

Ингредиенты

1½ л воды, 500 г баранины, 2 луковицы, 200 г баклажанов, 200 г стручковой фасоли, 30 г сливочного масла, 1 сладкий перец, 200 г помидоров, зелень кинзы, чеснок, соль.

Способ приготовления

1. Баранину (жирную) залить холодной водой и сварить до готовности. Мясо вынуть, обжарить в масле и залить процеженным бульоном. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить на масле (или на жире, снятом с бульона).

2. В кипящий суп добавить нарезанные баклажаны, помидоры, сладкий перец и фасоль и варить до готовности. В конце варки добавить измельченную кинзу, толченый чеснок и соль.

Суп из баранины с консервированным горошком

Ингредиенты

125 г баранины (лопаточная часть, грудинка), 120 г консервированного зеленого горошка, 15 г топленого масла, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 10 г томатного пюре, 10 г зеленого лука, 5 г чеснока, соль.

Способ приготовления

1. Из баранины сварить бульон, добавить картофель, зеленый горошек, затем заправить пассерованным луком и томатным пюре.
2. Перед окончанием варки положить чеснок. При подаче посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

Суп из баранины с рисом

Ингредиенты

2 л воды, 500 г баранины, 50 г курдючного сала, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка риса, кинза, петрушка, соль, перец.

Способ приготовления

1. Баранину нарезать, залить холодной водой и варить под крышкой вместе с зеленью кинзы и мелко нарезанным салом.
2. После закипания, предварительно сняв пену, добавить нарезанный лук и растолченный рис и варить до полной готовности мяса.
3. Перед тем, как снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень и перец по вкусу.

Суп из баранины с горохом и фрикадельками

Ингредиенты

2 л воды, 600 г баранины, 100 г гороха, 100 г риса, 2 луковицы, 300 г помидоров или 100 г томатной пасты, 1 морковь, 1 яйцо, соль, перец.

Способ приготовления

1. Отделить мякоть баранины от костей. Из костей сварить бульон до полного разваривания остатков мяса. Бульон процедить, довести до кипения, добавить горох и варить до готовности.
2. Мясо пропустить через мясорубку, добавить предварительно сваренный наполовину рис, черный перец, соль, сырое яйцо и, размешав, разделить на фрикадельки.

3. В кипящий суп опустить потушенный в 2 ст. ложках бульона измельченный лук, вскипятить, добавить морковь кубиками и ломтики помидоров (без кожицы). Опустить фрикадельки в суп и варить до готовности.

Щи мясные с квашеной капустой

Ингредиенты

400 мл мясного бульона, 150 г квашеной капусты, 15 г копченого сала, 1 луковица, 1 картофелина, 50 мл сливок, соль, перец.

Способ приготовления

Мелко нарезанное сало поджарить до золотистого цвета. Лук мелко нарезать и пассеровать. Добавить хорошо отжатую кислую капусту (если капуста слишком кислая, промыть в холодной воде), картофель брусочками и залить бульоном. Посолить, поперчить. Варить до готовности. Подавать, заправив сливками.

Суп из картофеля с колбасками

Ингредиенты

1½ л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 200 г картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 колбаски, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 г сметаны, соль, перец.

Способ приготовления

Очищенные корни и лук мелко нарезать, обжарить в кастрюле с разогретым маслом, добавить воду, очищенный и нарезанный картофель, соль и варить до готовности, затем добавить томатную пасту, нарезанные кружочками колбаски и проварить 10 минут. Подавать, заправляя суп сметаной и посыпая мелко нарезанной зеленью.

Картофельный суп с салом

Ингредиенты

600 г картофеля, зелень, 100 г сала, 1 луковица, 1½ л куриного бульона, 200 мл сливок, соль, перец, мускатный орех, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

1. Картофель очистить и вместе с салом нарезать кубиками. Обжарить сало, добавить нарезанный лук, затем картофель и зелень.

2. Влить бульон и варить 30 минут. Растолочь в бульоне картофель, влить сливки, вскипятить. Посолить, поперчить, добавить мускатный орех. Нарезать хлеб кубиками и обжарить в сливочном масле. Подавать суп, посыпав гренками и петрушкой.

Суп картофельный с сосисками

Ингредиенты

300 г мяса, 300 г сосисок, 1 луковица, 100 г сметаны, 2 желтка, 1 морковь, 7–8 картофелин, вода, растительное масло, соль.

Способ приготовления

1. Сварить бульон из мяса, процедить его через дуршлаг. Очищенные и крупно нарезанные овощи отварить до мягкости.

2. Протереть в бульон лук, морковь и картофель, вскипятить, заправить сметаной с желтками и солью. Положить в суп в очищенные и обжаренные сосиски.

Суп из печени

Ингредиенты

1 ½ л воды, 400 г печени, 100 г копченого сала, 3 картофелины, 1 морковь, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, мускатный орех, зелень, соль.

Способ приготовления

1. С печени снять пленку, нарезать кусочками. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить в кастрюле, добавить панированную в муке печень, натертую стружкой морковь, обжарить.

2. Добавить горячую воду, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности.

3. Суп приправить тертым мускатом, посолить. Подавать с маслом, сметаной, зеленью.

Суп из копченой свинины с овощами

Ингредиенты

2 л воды, 1 кг копченой свинины, 1 луковица, 1 морковь, 1 небольшая брюква, 2 картофелины, 1 корень петрушки, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, тмин, зелень укропа, соль, перец.

Способ приготовления

1. Промытое мясо залить холодной водой и варить 1 час. Снять с бульона жир, обжарить в нем лук кольцами и морковь кружочками и опустить в бульон с корнем петрушки и брюквой ломтиками.

2. В конце варки посолить и добавить картофель кусочками, тмин и толченый чеснок. Подавать, заправив сметаной и перцем и посыпав измельченной зеленью.

Суп-рагу из свинины

Ингредиенты

1½ л воды, 1 кг рагу из свинины, 2 ст. ложки жира, 100 г сметаны, 2 луковицы, 4 картофелины, 1 соленый огурец, лавровый лист, зелень, соль, перец, гренки.

Способ приготовления

1. Кости разрубить, промыть, обсушить. В кастрюле растопить жир, положить в него кости и обжарить до коричневого цвета. Добавить мелко нарезанный обжаренный лук, кипяток, картофель кубиками, посолить и варить до готовности картофеля.

2. Затем положить лавровый лист, перец, соленый огурец ломтиками без кожуры. Суп прогреть, положить в него сметану, мелко нарезанную зелень. Подавать с гренками.

Суп-чихиртма из куриных потрохов

Ингредиенты

1½ л воды, потроха 1 курицы, 400 г репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки топленого масла, 4 яйца, 4 веточки кинзы, винный уксус, перец, корица, соль.

Способ приготовления

Подготовленные и промытые потроха потушить в масле с нарезанным луком и мукой до мягкости. Добавить 50 мл кипятка и тушить 10 минут. Залить остальным кипятком, добавить кинзу и прокипятить. Через 15 минут удалить зелень, посолить, поперчить и добавить уксус. Заправить при непрерывном помешивании разведенными в небольшом количестве бульона яйцами. Довести суп до кипения (но не кипятить).

Чанахи из баранины по-грузински

Ингредиенты

500 г баранины, 1 кг картофеля, 6 баклажанов, 50 г курдючного сала, черный перец, соль.

Способ приготовления

1. Нарезанный дольками картофель посыпать солью и положить в глиняную посуду, добавить баклажаны кружочками с курдючным салом, солью и молотым перцем. Поверх положить цельный кусок посыпанной солью баранины.

2. Залить 200 мл воды и поставить в духовку со средним нагревом. Подавать в той же посуде.

Чанахи

Ингредиенты

350 г баранины (грудинка), 150 г картофеля, 60 г помидоров, 15 г томатного пюре, 100 г баклажанов, 20 г курдючного сала, 20 г репчатого лука, стручковый зеленый перец, 15 г кинзы и петрушки, 5 г чеснока, 150 мл овощного или мясного бульона, специи, соль.

Способ приготовления

1. Жирную баранину нарезать на порционные куски (2–3 на порцию) и посыпать солью. Картофель нарезать кубиками, лук репчатый нашинковать, положить их в высокий порционный глиняный горшочек, а на них уложить баранину.

2. Целые баклажаны надрезать и нафаршировать курдючным салом, стручковым перцем, рубленой зеленью и уложить на мясо.

3. Все залить томатным пюре, разведенным бульоном с толченым чесноком, рубленой зеленью, стручковым перцем, и тушить в жарочном шкафу. Незадолго до готовности добавить помидоры.

4. По мере надобности в чанахи добавить бульон для предотвращения подсыхания продуктов. Подавать в той же посуде.

Чорба с курицей

Ингредиенты

155 г курицы, 50 г моркови, 25 г репчатого лука, 1/3 яйца, 10 г рисовой крупы, 10 г сливочного масла, 25 г сметаны, 1 г лимонной кислоты или 150 мл борща, 3 г зелени петрушки.

Для борща: 200 г пшеничных отрубей, 100 г кукурузной муки, 500 г закисших отрубей, 100 мл воды, 1/2 л кипятка, ветка вишни.

Способ приготовления

1. В кипящий крепкий куриный бульон заложить промытый рис и варить до полуготовности. После этого заправить пассерованными кореньями, за 5 минут до конца варки добавить борщ или лимонную кислоту. Заправить яйцом, сметаной. Подавать с куском курицы. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью.

2. Для приготовления борща пшеничные отруби смешать с кукурузной мукой, развести холодной водой и залить крутым кипятком. Когда смесь остынет, заквасить закисшими отрубями или корочкой черного хлеба, для аромата положить вишневую веточку, хорошо размешать, накрыть полотенцем и поставить в теплое место на сутки для брожения. Готовый борщ процедить и добавить в чорбу.

Чорба с телятиной и грибами

Ингредиенты

300 г телятины, 100 г вермишели, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 2 моркови, зелень.

Способ приготовления

1. Приготовить грибной бульон, процедить. Соединить его с мясным бульоном, заправить овощами и отварными грибами, нарезанными соломкой, проварить и добавить вермишель.
2. Готовый суп посыпать зеленью.

Чорба овощная с мясом

Ингредиенты

75 г говядины (лопаточной, подлопаточной частей, грудинки, покромки), 50 г белокачанной капусты, 150 г картофеля, 25 г моркови, 10 г репчатого лука, 15 г томатного пюре, 10 г масла топленого, 7 г перца сладкого, 20 г консервированного горошка, 60 г помидоров, 150 мл борща или лимонная кислота, 3 г зелени петрушки, соль, перец.

Для борща: 200 г пшеничных отрубей, 100 г кукурузной муки, 500 г закисших отрубей, 100 мл воды, 4 ½ л кипятка, ветка вишни.

Способ приготовления

1. В кипящий бульон заложить нашинкованную капусту, картофель, нарезанный ломтиками, и варить до полуготовности, затем добавить сладкий перец, нарезанный полукольцами, и зеленый горошек, снова довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками поджаренные помидоры и варить.
2. В конце варки добавить пассерованные коренья и за 5 минут до конца варки – процеженный и прокипяченный борщ или лимонную кислоту. При подаче посыпать зеленью петрушки.
3. Для приготовления борща пшеничные отруби смешать с кукурузной мукой, развести холодной водой и залить крутым кипятком. Когда смесь остынет, заквасить закисшими отрубями или корочкой черного хлеба, для аромата положить вишневую веточку.

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.