



ЕДА, которая лечит

суставы,
позвоночник,
сердце,
сосуды,
диабет

600
рецептов блюд,
которые помогут вам
выздороветь

- Для тех, кто любит вкусно поесть!
- Еда для очищения и восстановления организма
- Самые важные микроэлементы и витамины

ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ

Юрий Сергеевич Пернатъев
Еда, которая лечит суставы, позвоночник,
сердце, сосуды, диабет. 600 рецептов
блюд, которые помогут вам выздороветь

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9073211

Еда, которая лечит суставы, позвоночник, сердце, сосуды, диабет. 600 рецептов блюд, которые помогут вам выздороветь / сост. Ю. С. Пернатъев: Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»;

Харьков, Белгород; 2014

ISBN 978-966-14-7807-6, 978-966-14-7281-4, 978-5-9910-2904-9, 978-966-14-7808-3

Аннотация

В книге представлено 600 рецептов блюд для диетического рациона при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также при сахарном диабете. Автор подробно описывает основные принципы рационального питания при различных заболеваниях, указывает полезные для здоровья продукты и те, от которых необходимо отказаться.

Содержание

Питание и здоровье	5
Питание при нарушениях опорно-двигательного аппарата	11
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Юрий Пернатъев
Еда, которая лечит суставы,
позвоночник, сердце, сосуды, диабет
600 рецептов блюд, которые
помогут вам выздороветь

© DepositPhotos.com / Subbotina, alexraths, rakim-, Andrey_Kuzmin, обложка, 2014

© Shutterstock.com / M. Unal Ozmen, обложка, 2014

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2014

* * *

Питание и здоровье

Принципы рационального питания

Во всем цикле человеческого существования питание представляет собой акт исключительно естественный и наиболее важный для поддержания жизни. Об этой простой составляющей нашего бытия написаны сотни томов, исследований и научных трудов, что вполне понятно, поскольку пища – основа энергии любого существа. Истина вроде бы простая, однако в жизни все несколько сложнее, ибо следующий важный момент касается качества этой самой пищи. К сожалению, об этом мы задумываемся лишь тогда, когда приходит время в чем-то себя ограничивать. Причины могут быть разными – возраст, серьезные заболевания, склонность к ожирению, очистительные процедуры и т. д. В любом случае приходится пересматривать рацион питания, корректировать нормы и ассортимент продуктов, следовать врачебным предписаниям, что требует уже несколько иного образа и ритма жизни.

В таких ситуациях очень важно определить, как разгрузить организм, исключив нежелательные продукты, но при этом сохранив энергетическую ценность рациона. Комплексный подход к рациональному питанию учитывает возраст человека, пол, характер труда, климатические условия того или иного региона, среду обитания. Такое питание, несомненно, способствует улучшению здоровья, сопротивляемости организма негативным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию. В соответствии с этим специалисты сформулировали три основных принципа рационального питания. Их желательно придерживаться независимо от того, болен человек или здоров.

Первый принцип и, возможно, самый важный касается энергетической сбалансированности питания. Нередко человек переедает из-за того, что забывает простое правило: организму необходим не определенный объем пищи, а прежде всего ее энергетическая ценность. Бывает так, что мы едим вроде бы достаточно, но при этом не получаем необходимого количества калорий. И напротив, отведав несколько кусочков торта, сразу же можем «набрать» суточную норму калорий, при этом совершенно не насытиться.

К сожалению, традиции нашей кухни таковы, что мы ежедневно съедаем неумеренно много хлеба, картофеля, сахара, животных жиров, тем самым создавая в организме определенный дисбаланс: потребляем в энергетическом плане больше, чем можем израсходовать. Такой режим питания ведет к ожирению, которое, в свою очередь, не только не добавляет настроения, но и способствует возникновению опасных заболеваний – от болезней желудочно-кишечного тракта до сахарного диабета – и в итоге приводит к депрессии. Таким образом, для сохранения здоровья и постоянной жизненной активности все же необходимо считать калории, а если нужно, то от чего-то и отказаться.

Есть и объективные факторы, влияющие на наше питание. Так, женщины нуждаются в меньшем количестве калорий, чем мужчины; пожилым людям требуется меньшее количество энергии, получаемой от пищи; людям с высокой физической активностью необходимо больше энергии и т. д.

Второй принцип касается разнообразия и сбалансированности питания и связан с тем, чтобы обеспечить потребности организма в жизненно необходимых и незаменимых питательных ингредиентах. При таком балансе создаются оптимальные условия для правильного обмена веществ.

Известно, чтобы быть здоровыми, мы должны получать вместе с пищей до 70 жизненно необходимых веществ, и все они должны присутствовать в ежедневном рационе. Среди них, как мы знаем, белки, жиры и углеводы. Естественно, эти вещества необходимы в разном количестве – к примеру, углеводов, из которых наш организм вырабатывает энергию, должно быть больше, чем белков или жиров, – но полностью исключать какое-то из этих веществ крайне нежелательно. Также невозможно, вопреки мнению вегетарианцев, полностью заменить животные белки растительными, поскольку без мяса рацион человека не будет полноценным, особенно рацион детей.

Известно также, что, кроме жиров, белков и углеводов, организму необходимы витамины и минеральные вещества, которые содержатся в овощах и фруктах. Остается добавить к этой истине, что некоторые витамины хорошо усваиваются только в сочетании с другими продуктами. Например, морковь полезна для зрения именно тогда, когда ее едят со сметаной.

Третий принцип рационального питания – строгое соблюдение режима. Чтобы не подвергать организм стрессу от нерегулярного питания, желательно составить четкий график приема пищи. Лучше всего есть 3–4 раза в день – именно такое количество приемов пищи считается оптимальным. Конечно, каждый человек составляет собственный режим питания в зависимости от рабочего графика, занятий и других обстоятельств. И все же специалисты рекомендуют принимать пищу в наиболее подходящие для этого промежутки времени: с 8:00 до 9:00, с 13:00 до 14:00 и с 17:00 до 18:00. Как раз в это время пищевые железы вырабатывают наибольшее количество пищевых ферментов. Разумеется, каждый организм индивидуален, поэтому лучше всего каждому прислушаться к его «желаниям» (конечно, если речь идет не о 2–3 бутербродах на сон грядущий – перед ночным отдыхом есть действительно вредно).

Еще один важный момент – количество пищи за один прием. Все мы помним поговорку «ужин нам не нужен», и это верно – именно на ужин лучше съесть меньше, зато завтрак в начале трудового дня – это как раз время плотно поесть, даже несколько плотнее, чем в обед.

Есть еще несколько советов, которые помогут оптимизировать питание:

- фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 мин до еды или через 1–2 ч после еды, можно сочетать с орехами;
- зерновые и бобовые нельзя смешивать между собой. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами;
- овощи не рекомендуется употреблять вместе с фруктами. Исключение составляют случаи, когда они «встретились» в одном соке;
- для желудка крайне нежелательны блюда, в которых тесто совмещено с мясом, – чебуреки, макароны по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени;
- цельное молоко не стоит совмещать с другой пищей; нужно помнить, что взрослый организм может вообще не воспринимать его;
- жидкость лучше употреблять перед едой;
- прием пищи лучше начинать с сырых овощей, это способствует очищению желудка;
- нежелательно есть блюда с хлебом.

Рациональное питание – это не диеты и не особая строгость к своему организму, это норма, освоив которую, можно почувствовать себя гораздо лучше.

Основы лечебного питания

Знаменитые врачи древности, в том числе Гиппократ и Авиценна, хорошо знали о лечебных свойствах пищи. Они обращали внимание своих пациентов на то, что с помощью правильно подобранной диеты можно не только осуществлять профилактику заболеваний, но и добиться значительного улучшения состояния больного при недуге.

С чем это связано? Правильное питание является мощнейшим фактором, который действует на организм и, несомненно, оказывает лечебное влияние. В течение длительного времени многие ученые в лабораториях проводили эксперименты на животных и собрали убедительные доказательства целебного действия правильно подобранной пищи. Оказалось, что рациональное питание помогает организму сопротивляться инфекциям, бороться с хроническими заболеваниями различных органов, вырабатывать защитные антитела. Вполне естественно, что в последние годы интерес к проблемам питания резко возрос не только со стороны врачей, но и со стороны обычных людей.

На основе принципов рационального питания врачами-диетологами была разработана концепция лечебного воздействия на организм, в которой учитываются особенности того или иного заболевания, механизмы его возникновения, течение и стадия болезни. Составление и применение лечебных диет при разных недугах входит в задачу такого раздела медицины, как диетология. В соответствии с теми или иными задачами диетологи разрабатывают специальные системы питания, которые можно применять как для профилактики, так и в качестве дополнения к лечебным процедурам при уже возникшей болезни. В некоторых случаях, например при язвенной болезни или гастрите, правильная диета может стать единственным методом лечения.

Для того чтобы получить пользу от лечебного питания (диеты), необходимо уяснить несколько простых и доступных пониманию положений.

Первое. Лечебное питание должно эффективно влиять на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать обострение многих заболеваний. Так, при ожирении следует придерживаться малокалорийной диеты, при которой ограничивается употребление легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей), что способствует снижению массы тела. В рационе больных сахарным диабетом также необходимо существенно снизить легкоусвояемые углеводы, избыток которых способствует повышению уровня сахара в крови.

Второе. Необходимо соблюдать определенный режим питания, то есть питаться регулярно, в одни и те же часы. В этом случае формируется условный рефлекс: в установленное время желудочный сок начинает вырабатываться наиболее активно и возникают наиболее благоприятные условия для переваривания пищи. Организму человека, особенно при интенсивном физическом или умственном труде, совсем не безразлично, получать пищу через 3–4 ч или через 10 ч. Для здоровья очень вреден режим, при котором систематически, на протяжении месяцев или даже лет, завтрак состоит из чашки чая или кофе с бутербродом, обед – снова из бутербродов или пирожков, а ужин больше напоминает плотный обед. Такое питание приводит к увеличению заболеваемости гастритами, холециститами, способствует росту избыточной массы тела.

Распространено мнение, будто тучный человек, если он хочет похудеть, должен есть меньше и реже, скажем, 2 раза в день. Это неверно. Редкие приемы пищи вызывают ощущение сильного голода, что в итоге приводит только к перееданию. Человек за 2 приема съедает пищи больше, чем при 4–5-разовом питании, поскольку при сильном ощущении голода трудно контролировать свой аппетит. Людям с избыточной массой тела необходимо частое, дробное питание, по крайней мере, не реже 3–4 раз в день. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 1,5 ч до сна: обильная пища перед сном способствует тучности и делает сон беспокойным. С другой стороны, не надо впадать в крайности и ложиться спать голодным. При некоторых заболеваниях, например при болезни резецированного желудка, рекомендуется 6-разовое дробное питание.

Третье. Необходимо разнообразить рацион питания. Если пища разнообразна и включает в себя продукты животного (мясо, рыба, яйцо, молоко, творог) и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб), то организм наверняка получит все необходимое для активной жизнедеятельности.

Специалисты выделяют 6 основных групп пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании.

Первая группа – молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

Вторая группа – овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свекла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

Третья группа – мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа – крупы, хлебобулочные и макаронные изделия.

Пятая группа – жиры (сливочное и растительное масло).

Шестая группа – сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

Например, в рационах диет, применяемых при ожирении и сахарном диабете, употребление сладостей резко ограничивают или исключают совсем, разумеется, при разнообразии самого рациона.

Четвертое. Следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного. Об этом говорил выдающийся русский терапевт М. Я. Мудров: «Я намерен сообщить вам новую истину, которой многие не поверят и которую, может быть, не все из вас постигнут... Врачевание не состоит в лечении болезни... Врачевание состоит в лечении самого больного... Каждый больной при различии сложения своего требует особого лечения, хотя болезнь одна и та же».

Опытный врач непременно учтет форму и стадию заболевания, особенности обмена веществ, массу тела, сопутствующие заболевания, а также (и не в последнюю очередь!) привычки и вкусы больного, если они разумны и не наносят ущерба здоровью. Так, прежде чем запретить кофе больному, страдающему язвенной болезнью в стадии ремиссии, надо будет взвесить все «за» и «против» такого запрета. Если кофе, употребляемый на протяжении десятков лет, не вызывает обострения, то вряд ли стоит его запрещать, лишив больного определенного душевного комфорта; достаточно дать совет пить кофе немного реже и не слишком крепким.

Говоря об индивидуализации лечебного питания, необходимо принимать во внимание непереносимость и пищевую аллергию, которая может быть вызвана теми или иными продуктами питания. Не следует включать в рацион даже очень полезные по химическому составу блюда, если больной плохо переносит их в силу различных обстоятельств.

Пятое. При составлении лечебной диеты необходимо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд. Специалисты по вопросам питания единогласно признают лечебные свойства меда, кумыса, кефира, свеклы, моркови, растительного масла, овощных и фруктовых соков и т. п. Однако, чтобы правильно использовать конкретные продукты в лечебных диетах, необходимо знать особенности их воздействия на организм. Так, растительное масло (подсолнечное, хлопковое, кукурузное, оливковое) славится хорошей усвояемостью, кроме того, в нем содержатся полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е – целебные средства при атеросклерозе. Полиненасыщенные кислоты стимулируют защитные механизмы, повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, способствуют профилактике атеросклероза. Растительное масло оказывает выраженное желчегонное действие, препятствующее развитию холецистита. Термическая обработка ослабляет эти полезные свойства, поэтому растительное масло нужно чаще использовать в свежем виде – для заправки салатов, винегретов, первых и вторых блюд.

Плоды шиповника, например, являются рекордсменами по содержанию витамина С. Настой шиповника полезен при повышенной утомляемости на почве гиповитаминоза С, а также применим как желчегонное и противосклеротическое средство.

Плоды черники благодаря значительному содержанию дубильных веществ оказывают вяжущее и противовоспалительное действие, уменьшают перистальтику кишечника.

Пшеничные и ржаные отруби, содержащие много витаминов группы В, минеральных солей и, что, пожалуй, самое важное, – пищевых волокон, нередко применяются для профилактики и лечения различных заболеваний кишечника, сопровождающихся запорами. Для этой цели также используют овощи с большим содержанием пищевых волокон – свеклу, морковь, капусту.

Калорийность и химический состав диеты имеют первостепенное значение при многих недугах. Это касается прежде всего ожирения и сахарного диабета, часто протекающего в сочетании со многими другими заболеваниями. Правильно подобранные продукты в этом случае могут играть роль лечебного средства. При легких формах диабета зачастую можно обходиться вовсе без лекарств, достаточно лишь подобрать соответствующую диету. Как и при ожирении, при диабете ограничивают в первую очередь употребление легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей, мучных изделий), способствующих повышению уровня сахара в крови и образованию избыточной жировой ткани; их заменяют ксилитом, сорбитом и т. п. При избыточной массе тела рекомендуют включение в рацион таких малокалорийных продуктов, как огурцы, кабачки, тыква, нежирный творог.

Необходимыми компонентами пищи служат не только белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, но и балластные вещества – пищевые волокна. Они играют важную роль в нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, влияют на его перистальтику, скорость всасывания пищевых веществ в тонкой кишке, на среду обитания бактерий в кишечнике и являются для них одним из важных источников питания.

Шестое. Важно учитывать и наиболее целесообразную кулинарную обработку продуктов; не зря говорят, что кулинария – ключ к здоровью. Врач должен объяснить пациенту, что, например, при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающемся повышением секреции желудочного сока, из рациона следует исключить наваристые мясные бульоны, поскольку в них содержится слишком много экстрактивных веществ, которые служат химическими раздражителями слизистой оболочки желудка. Больным назначают диету, максимально щадящую желудок: отварные либо приготовленные на пару продукты; яйца всмятку или в виде парового омлета; манную, овсяную и рисовую каши. Казалось бы, ничего особенного. Однако замечено, что при выполнении этих рекомендаций у больного заметно улучшается самочувствие, исчезают изжога и боли в подложечной области, и все это благодаря единственной коррективке в питании – исключению бульонов и жареных блюд.

В диетическом питании при заболеваниях пищеварительной системы исключают жаренье с использованием различных кулинарных жиров. Из способов термической кулинарной обработки следует отдавать предпочтение отвариванию и запеканию.

Седьмое. При составлении диеты необходимо учитывать и сопутствующие заболевания. У большинства пациентов, особенно тех, кому больше 40 лет, довольно часто имеется не одно заболевание, а несколько. Например, при хроническом холецистите ограничивают употребление жареных блюд, наваристых бульонов, исключают значительное количество жира в чистом виде – сало, жирное мясо, сливочное масло и т. д. Поскольку это заболевание часто ведет к тучности, одновременно снижают калорийность рациона, сводят к минимуму употребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, периодически проводят разгрузочные дни – овощные, творожные и другие, конечно, при условии, что организм хорошо переносит эти продукты.

Лечебное питание в одних случаях может быть основным и единственным лечебным методом, в других – общим фоном, усиливающим действие других методов и благоприятствующим медикаментозному лечению. Лечебное питание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если его применяют в сочетании с использованием лекарственных растений, минеральных вод, лечебной физкультуры и массажа.

В данной книге представлены рецепты различных блюд, которые помогут укрепить организм в целом и особенно будут полезны при диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Однако есть и предостережение: ни в коем случае не используйте эти рецепты вместо лечения! Помните, что лечить должен врач. Именно он поставит диагноз, назначит необходимые медикаменты, а также даст рекомендации по питанию. И когда такие рекомендации будут получены, можно обратиться к данной книге и выбрать подходящие рецепты блюд, благодаря которым лечебное питание будет вкусным и разнообразным.

Питание при нарушениях опорно-двигательного аппарата

К заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся артриты, артрозы, остеохондроз, сколиоз, межпозвоночная грыжа, остеопороз и др. Эти заболевания характерны в основном для пожилых людей, но в последнее время они стали довольно распространены и среди молодежи. Даже остеопороз, которым в основном страдают люди, перешагнувшие 40-летний рубеж, стал стремительно «молодеть». Главная опасность остеопороза кроется в том, что при этом заболевании кости становятся менее прочными и хрупкими, а значит, малейшая травма может привести к переломам, особенно в поясничном отделе позвоночника, бедре и запястье. Это происходит потому, что теряется часть материала, из которой состоит кость, как следствие – уменьшается ее плотность и толщина. У женщин риск потери костной массы особенно возрастает после менопаузы, когда в организме происходят гормональные изменения.

Как избежать подобной участи для себя и своих близких? Верный путь – больше двигаться, делать массажи, пройти курс физиотерапии, принимать витамины, следить за своим весом и, разумеется, соблюдать принципы здорового питания. Сбалансированная диета – реальная помощь позвоночнику и суставам. Но пища при этом должна быть свежеприготовленной, так как при хранении она теряет свою питательную ценность.

Каковы главные принципы рационального питания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата?

Ограничение приема соли и сахара. Хорошо известно, что соль и сахар пагубно влияют на сегменты опорно-двигательного аппарата, поэтому эти пищевые добавки следует существенно ограничить. Людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, достаточно 5–7 г соли в сутки, а в некоторых случаях необходима и вовсе бессолевая диета (короткими курсами длительностью 14–21 день). Соль можно заменить сушеной морской капустой, а сахар – медом или фруктозой. Кроме того, мед способствует выведению из организма вредных солей и шлаков.

Отказ от консервантов. Людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата рекомендуется совсем отказаться от консервированных продуктов. Лучше сохранять полезные овощи и фрукты посредством глубокой заморозки в холодильной камере.

Исключение из рациона продуктов, которые вредят суставам. К таким продуктам относятся жирные колбасы, копчености, колбасный сыр, крепкие мясные и рыбные бульоны. Предпочтение следует отдавать молочным и овощным супам, нежирным сортам мяса и рыбы, овощам, бобовым, злакам, орехам.

Отказ от продуктов, содержащих кофеин. Чай и кофе целесообразно заменить свежесжатыми соками, отварами и настоями трав, молочными и кисломолочными напитками.

Соблюдение питьевого режима. Желательно выпивать в день не менее 2 л воды. Пить необходимо за 1–2 ч до еды или спустя столько же времени после еды, поскольку излишнее поступление жидкости разбавляет пищеварительные соки и пища плохо и долго переваривается в кишечнике, нагружая тем самым все системы организма.

В принципе, подобрать индивидуальное питание можно путем экспериментов, но лучше делать это под руководством лечащего врача. Для одного человека наиболее подходящим может оказаться раздельное питание, для другого – вегетарианство, а третий предпочтет сыроедение. Все мы разные, поэтому не стоит слепо следовать каким-то системам или стандартам, лучше постараться выбрать для себя подходящие элементы из разных школ питания, наиболее полно отвечающие потребностям организма и вкусовым предпочтениям.

В питании нежелательны крайности, особенно это относится к людям старше 40 лет. Лицам пожилого возраста вообще не рекомендуется резко менять пищевые привычки, во всем нужны постепенность и умеренность.

Нашим суставам ежедневно приходится выдерживать большую нагрузку, но она значительно усиливается, если человек имеет лишние килограммы. Во многих случаях нормализация веса тела позволяет полностью избавиться или заметно снизить болевые ощущения в спине и суставах. Похудеть, используя только физические нагрузки, невозможно, необходимо дополнительно применять специальную диету. Суточная калорийность блюд для людей, не занимающихся тяжелым физическим трудом, должна составлять:

- для мужчин – не более 2500 килокалорий;
- для женщин – не более 1700 килокалорий.

Снизить калорийность пищи можно за счет отказа от жиров и простых углеводов. Суточное же потребление белков, витаминов и микроэлементов должно соответствовать потребностям организма.

Микроэлементы и витамины для костной и соединительной ткани

При артрозе, остеохондрозе, остеопорозе необходимо, чтобы в организм поступало достаточное количество кальция, а также других минералов и витаминов.

Кальций является основным строительным материалом для костной системы. Именно он дает прочность костям, ногтям, зубам и пр. Помимо этого, кальций обеспечивает нормальную передачу нервного импульса, сокращение мышц, в том числе сердечных, участвует в синтезе белка и делении клеток. Дефицит кальция может стать причиной развития около 150 заболеваний организма.

Ежедневно человек должен получать с пищей 1000–1500 мг кальция. Больше всего кальция содержится в молочных продуктах (молоке, твороге, кефире, сыре и т. д.), свежих овощах и фруктах, рыбе, ржаном хлебе, орехах. Среди овощей особенно можно выделить капусту всех видов, фенхель, брокколи и сельдерей – кальций, попадающий в организм с этими овощами, обладает прекрасной усвояемостью. В сочетании с молочными продуктами эти овощи полностью удовлетворяют потребность организма в кальции.

Кальций хорошо усваивается в сочетании с магнием (в соотношении 1: 0,7) и фосфором (в соотношении 1: 1,5).

Все алкогольные и слабоалкогольные напитки (даже с небольшим содержанием алкоголя), кофе, крепкий чай выводят из организма до 30 % суточной нормы кальция. К потере кальция (вымыванию его из костной ткани) также приводит избыточное употребление мяса и поваренной соли.

Усвоение кальция нарушает алюминий, который откладывается в костной ткани и мешает регенерации хрящевой и костной пластинки. Алюминий попадает в наш организм с продуктами питания и напитками, которые были упакованы в тару, изготовленную из алюминия (консервные банки, упаковка плавленых сырков). Помимо этого, для приготовления пищи желательно не использовать кухонную утварь из алюминия (алюминиевые ложки, вилки, кастрюли).

Магний улучшает процесс всасывания кальция в кишечнике, а затем и в костях. Этот элемент входит в состав не только костной ткани, но и зубной эмали. Магний участвует в передаче нервных импульсов, играет большую роль в функционировании мышц. Он необходим для синтеза белков, жирных кислот, осуществления реакций кальциевого, фосфорного, холестерина обмена.

По некоторым данным, для лечения остеопороза магний порой более важен, чем кальций. В организме взрослого человека содержится примерно 20–25 г магния. Из этого коли-

чества $1/2$ присутствует в костях, $1/3$ – в мягких тканях и мышцах, остальное – в плазме крови. От недостатка магния ухудшается зрение, нарушается регуляция артериального давления, иногда понижается температура тела, повышается уровень холестерина в крови, возникает чувство страха, тревоги, депрессивные состояния.

Суточная потребность в магнии для взрослых составляет 4,5 мг на 1 кг веса. Дети до 15 лет испытывают повышенную потребность в магнии – до 6 мг на 1 кг веса тела, что объясняется быстрым ростом скелета. В дополнительном количестве магния нуждаются также женщины в период беременности (суточная потребность увеличивается на 20 мг) и кормящие матери (суточная потребность увеличивается на 60 мг).

Магний содержится в таких продуктах, как пшено, овсяные хлопья, бананы, гречка, тыквенные и подсолнечные семечки, арахис, зеленый перец, сыр, фасоль, горох. Большое количество магния содержится в капусте. В течение дня рекомендуется съедать несколько листьев свежей капусты или капустный салат. Особенно полезен салат из капусты со шпинатом, заправленный оливковым маслом. В кишечнике всасывается только $1/3$ поступающего в организм магния, а $2/3$ выводится из организма. Этот элемент усваивается намного лучше в присутствии витаминов D, C, B₆. Прием магния не должен быть бесконтрольным. Например, при некоторых нарушениях функции почек его употребление в больших дозах может быть опасным.

Фосфор. Содержание этого элемента в организме человека составляет 1 % от массы тела, при этом 85 % общего количества фосфора приходится на костную систему. От уровня фосфора зависят прочность скелета и зубной эмали. Этот элемент входит в состав клеточных мембран, участвует в энергетическом обмене, служит для передачи энергии. Фосфор попадает в организм вместе со многими продуктами питания, его дефицит в организме встречается крайне редко. Чаще всего недостаток фосфора наблюдается у детей. При этом отмечаются утомляемость, мышечная слабость, склонность к внезапным судорогам. Фосфором богаты твердые сыры, яичный белок, тыквенные семечки, овсяные хлопья, свиная и говяжья печень, говядина, телятина, мясо птицы, молоко, белая фасоль, пшено, зерновой хлеб, орехи.

Отмечено также, что прочность костей зависит от поступления в организм вместе с кальцием меди, селена, бора, цинка, марганца, витаминов C и D.

Медь. В человеческом организме содержится 100–200 мг меди. Она необходима для нормального роста, обеспечения работы суставов, участвует в образовании соединительной ткани. Медь нередко называют «элементом красоты», поскольку она входит в состав коллагена, который придает коже эластичность и гладкость.

Недостаток меди – одна из причин деминерализации костей, вследствие чего развивается остеопороз. Для взрослых суточная потребность в этом элементе составляет 3 мг. Здоровый человек получает медь из продуктов питания, таких как мясо, печень, морепродукты, сливки, какао, изюм, вишня, тыквенные и подсолнечные семечки. Медь, если она поступает в организм в достаточном количестве, обеспечивает нормальное функционирование и питание костной ткани. Кроме того, она способствует выработке женских половых гормонов, что препятствует развитию остеопороза в период менопаузы.

Бор участвует в процессах обмена кальция, фосфора и магния в организме, поддерживает здоровое состояние костей. Он обладает способностью повышать естественный уровень эстрогена точно так же, как и заместительная гормональная терапия, и является великолепной защитой от остеопороза, развивающегося у женщин после наступления менопаузы. Этот элемент вдвое снижает потерю кальция, уменьшает содержание в моче солей щавелевой кислоты – оксалатов, которые, соединяясь с кальцием, образуют почечные камни.

Селен выполняет в нашем организме важную функцию: он увеличивает количество лимфоцитов в крови, а значит, укрепляет иммунную систему. Кроме того, селен способствует скорейшему срастанию костей при переломах. Это действие объясняется тем, что

активные центры энзимов, формирующих костную ткань, состоят из селена. При его недостатке в организме снижается уровень активности этих энзимов и процесс срастания костей существенно замедляется.

Источниками селена являются морепродукты, виноград, цветная и белокочанная капуста, чеснок, апельсины, пшеница, рис, ячмень, цельное зерно. Если в питании преобладают очищенные зерновые или используются диетические продукты с низким содержанием белка, то организм будет страдать от недостатка этого ценного элемента.

Марганец необходим любому живому существу, с его помощью в организме осуществляется передача нервных импульсов. Марганец участвует в образовании костей, защищает от последствий травм, стабилизирует обменные процессы, ответственные за синтез соединительной и костной ткани. Следствием нехватки этого микроэлемента становится хрупкость костей. Марганец содержится в зеленых овощах, фруктах, зеленом чае, цельном зерне, крупах, мясе, рыбе.

Цинк – еще один очень важный элемент для нашего организма, он также принимает участие в формировании костей. Цинк содержится в таких продуктах, как мясо, птица, раки, крабы, устрицы, орехи, бобовые, грибы, сыр, чеснок, лук-порей, яйца.

Витамин D₃ не только повышает усвоение кальция на 30–80 %, но и снижает его выведение из организма. Этот витамин образуется под действием солнечных лучей, его недостаток в организме приводит к развитию рахита у детей и нарушению структуры костной ткани у взрослых. Источниками витамина D₃ являются молоко, рыбий жир, печень рыб, черная икра. Рекомендуемая суточная доза витамина D₃ для взрослых составляет 400 МЕ (международных единиц). Для того чтобы в организме выработалось такое количество витамина, достаточно побыть на солнце 30–60 мин. Однако у пожилых людей данный механизм нарушается, поскольку в старческом возрасте существенно снижается функция печени и почек, ответственных за синтез витамина D₃.

Витамин С также полезен для костей. Он питает субстанцию, которая прочно соединяет клетки костной и других тканей. К продуктам с высоким содержанием витамина С относятся черная смородина, ягоды, цитрусовые, болгарский перец.

Не менее важен и **витамин А**, который в большом количестве содержится в овощах и фруктах красного, оранжевого и желтого цветов. Необходимо регулярно употреблять помидоры, землянику, зеленый лук, облепиху, морковь. Поскольку этот витамин относится к жирорастворимым, он лучше усваивается в сочетании с жирами (растительным маслом, сметаной).

Каротиноиды (предшественники витамина А) достаточно устойчивы к нагреванию, поэтому сохраняются в продуктах, приготовленных с применением термической обработки. Однако каротиноиды довольно быстро разрушаются под воздействием кислорода и ультрафиолета, поэтому продукты нельзя хранить долгое время в очищенном виде на свету и воздухе. Готовить то или иное блюдо лучше всего непосредственно перед употреблением.

Необходимо учитывать и взаимодействие пищевых продуктов. Например, кальций, поступающий с пищей, может влиять на абсорбцию других элементов, что оказывает негативное действие на различные системы организма. Кроме того, имеются сведения о том, что у детей, потреблявших в большом количестве богатую фосфором кока-колу, отмечаются частые переломы и низкая минеральная плотность костей.

Жители нашей страны употребляют довольно много солей натрия. У женщин каждый лишний грамм этого элемента приводит к дополнительному снижению минеральной плотности костной ткани на 1 % в год вследствие повышения выделения кальция с мочой. Потерю костной массы можно предотвратить или замедлить сокращением в рационе количества натрия или повышением содержания кальция.

Важную роль в формировании и функционировании костной ткани играет **белок**. Недостаточное его потребление в детстве может привести к задержке роста и снижению образования кортикального слоя кости. Поступление белка важно для сокращения потери костной массы у людей пожилого возраста.

В то же время надо заметить, что к негативным последствиям приводит не только недостаток белка, но и его избыток. Чрезмерное потребление белка у взрослых может сопровождаться так называемой гиперкальциурией. При повышении рекомендуемой нормы белка в 2 раза экскреция кальция с мочой увеличивается на 50 %. С другой стороны, богатые белком продукты содержат много фосфора, который оказывает гипокальциурический эффект.

Очень важно регулярное употребление рыбных блюд. Белок, содержащийся в рыбе, лучше усваивается организмом, чем белки, присутствующие в мясе. Морская и океаническая рыба ценится не только как источник полноценного животного белка, но и как средство пополнения запасов незаменимых жирных кислот, в том числе линолевой и арахидоновой, которые обладают высокой биологической активностью. Рыбий жир богат витаминами А, D и витаминами группы В (В₂, В₁₂), является источником биотина и пантотеновой кислоты. В морской рыбе содержится много ценных минеральных веществ (калий, натрий, кальций, магний, фосфор, хлор).

Полезными продуктами питания являются морские беспозвоночные и водоросли. В мясе моллюсков в большом количестве присутствуют витамины и ценные микроэлементы (кобальт, молибден, йод). Морская капуста богата витаминами В₁, В₂, В₁₂, кальцием, фосфором, железом, микроэлементами (медь, марганец, цинк, йод, бор, кобальт и др.), необходимыми для поддержания нормальной жизнедеятельности. В мясе крабов и креветок содержится 18–22 % белка и всего лишь 0,7–2,3 % жира; они богаты витаминами (В₆, В₁₂ и др.), макро- и микроэлементами (кальций, фосфор, медь, железо, марганец, йод и т. д.).

Необходимо использовать достаточное количество качественных **жиров**. Для этого из рациона следует максимально исключить животные жиры, а включить растительные масла: оливковое, кунжутное, ореховое, подсолнечное, масло виноградных косточек. Лучше использовать нерафинированное свежее масло, ни в коем случае нельзя употреблять масло после жарки.

Огромную роль в профилактике заболеваний суставов и позвоночника играют молоко и молочные продукты. Очень полезен сыр, в нем содержатся легкоусвояемые жиры, белки, макроэлементы (кальций, фосфор), витамины (А, В₂).

Из всех кисломолочных напитков, которые выпускаются у нас, наибольшей популярностью пользуется кефир. Напиток готовят из цельного или обезжиренного коровьего молока на естественной закваске – кефирных грибках. Под воздействием молочнокислых бактерий образуется молочная кислота, за счет чего кефир приобретает особый вкус и аромат.

Творог – один из самых древних кисломолочных продуктов. В его состав входят незаменимые аминокислоты, белок, минеральные вещества (макро- и микроэлементы), молочный сахар, витамины.

О неоценимых достоинствах овощей известно много. Важно отметить, что овощи полезны не только сами по себе, но и улучшают усвоение организмом белков, жиров и углеводов. Употребляемые в любом виде – сыром, вареном, пропаренном, сушеном, – овощи усиливают секрецию пищеварительных соков и способствуют лучшему перевариванию пищи.

Не следует забывать, что здоровое питание предполагает ограничение жирной пищи и белого сахара. Однако шоколад (в умеренных количествах) полезен, так как в нем содержится кальций, фосфор, магний, отмечено его положительное влияние на защитные свойства организма.

Для профилактики остеохондроза, грыж межпозвоночного диска, остеоартроза суставов в меню следует включать продукты, богатые **мукополисахаридами** (холодец, заливная рыба, фруктовые желе и кисели).

Правильно подобранные продукты питания будут способствовать профилактике патологий опорно-двигательного аппарата и позволят предотвратить развитие заболеваний суставов и костей.

Разумеется, каждое заболевание позвоночника и суставов имеет свой характер развития и методы лечения, поэтому для каждого заболевания характерны свои особенности питания. Точные рекомендации по питанию может дать только лечащий врач. Исходя из этих рекомендаций, в данном разделе вы сможете подобрать те рецепты приготовления блюд, которые будут отвечать вашим потребностям и вкусам.

Салаты

Салат из спаржи

400 г спаржи, 100 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, зелень укропа и петрушки, нежирный йогурт или сметана, соль

Спаржу отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Отварную спаржу нарезать кусочками. Добавить натертую на крупной терке морковь и консервированный зеленый горошек, посолить, заправить сметаной или нежирным йогуртом, аккуратно перемешать. Можно добавить немного лимонного сока. Подавать, посыпав зеленью.

Салат из капусты с яблоком

300 г белокочанной капусты, 4 кислых яблока, 1 яичный желток, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, соль

Капусту нашинковать. Яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой, соединить с капустой. Для заправки яичный желток растереть с солью, сахаром и лимонным соком. Заправить салат, аккуратно перемешать и поставить в холодильник на 30 минут.

Салат «Венский»

1/4 кочана капусты, 2 моркови, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Белокочанную капусту мелко нашинковать. Добавить тертую морковь и пропущенный через пресс чеснок. Салат посолить, полить лимонным соком и оливковым маслом, перемешать. Подавать, посыпав тертым сыром.

Салат «Целебный»

200 г капусты, 1 отварная свекла, 1 морковь, 2 помидора, 2 болгарских перца, 1 луковица, 4 листа подорожника, 2 ст. л. обезжиренного несладкого йогурта, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Капусту мелко нашинковать. Отварную свеклу, морковь и болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать небольшими дольками, лук – полукольцами. Листья подорожника обдать кипятком, мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить по вкусу, заправить йогуртом и растительным маслом.

Салат из капусты с курагой и изюмом

200 г белокочанной капусты, 50 г кураги, 50 г изюма, растительное масло, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, соль

Капусту нашинковать соломкой, посыпать солью и сахаром, перетереть руками до появления сока. Курагу и изюм залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, сухофрукты отжать. Курагу мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из краснокочанной капусты с фруктами

500 г краснокочанной капусты, 1 апельсин, 100 г изюма, 100 г инжира, 100 г орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль

Изюм и инжир предварительно замочить в кипяченой воде, затем воду слить, сухофрукты отжать. Инжир нарезать мелкими кубиками. Капусту тонко нашинковать, добавить сахар, соль, перетереть руками до появления сока. Апельсин очистить, разделить на дольки, нарезать поперек тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленые орехи, лимонный сок, оливковое масло и аккуратно перемешать.

Салат из корня сельдерея

1 небольшой корень сельдерея, 100 г консервированного зеленого горошка, 25 г зеленого лука, зелень петрушки, 100 г сыра, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. яблочного уксуса, молотый черный перец, соль

Корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый сыр, рубленый зеленый лук и петрушку. Для заправки оливковое масло смешать с яблочным уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из моркови и сельдерея

3 моркови, 200 г корня сельдерея, 2 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, сахар, соль

Морковь и корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить сахар и соль по вкусу, полить лимонным соком, оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Винегрет с грибами

3 отварные картофелины, 4 ст. л. маринованных грибов, 3 ст. л. отварных бобов, 1 отварная свекла, 300 г краснокочанной капусты, 2 соленых огурца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, сахар, соль

Капусту тонко нашинковать, добавить сахар, соль, перетереть руками до появления сока. Отварной картофель и свеклу очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы очистить от кожуры, мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить отварные бобы и маринованные грибы, перемешать. Полить винегрет соусом, приготовленным из горчицы, масла и лимонного сока.

Салат из черемши

1 пучок черемши, 2 помидора, 1 свежий огурец, 1 отварное яйцо, зеленый лук, зелень укропа, растительное масло, молотый черный перец, соль

Черемшу, зеленый лук и укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Свежий огурец очистить, нарезать маленькими кубиками. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из молодой крапивы

200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, 10 листьев одуванчика, 1 свежий огурец, несколько стеблей зеленого лука, 1 пучок огородной зелени, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль

Крапиву аккуратно перебрать, залить кипящей подсоленной водой на 15–20 мин. Все паразиты, которые могут быть на ее листьях, осядут на дно, листья же останутся на поверхности. Собрать их в дуршлаг, промыть под проточной водой, отжать и мелко нашинковать. Листья одуванчика промыть, мелко нарезать. Огурец очень тонко нашинковать. Зеленый лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Винегрет по-монастырски

5 отварных картофелин, 200 г квашеной капусты, 1 отварная свекла, 2 отварные моркови, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Квашеную капусту промыть и отжать. Отварные свеклу, картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы и лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из моркови с орехами

400 г моркови, 50 г очищенных орехов, 1 ч. л. кукурузного или соевого масла, 1 ч. л. лимонного сока, имбирь, корица

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить рубленые орехи, имбирь и корицу. Салат заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из бамии

250 г молодых плодов бамии, 1 помидор, зелень петрушки, сок 1 лимона, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль

Бамию очистить, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Плоды бамии обсушить и выложить в салатник. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, полить бамию. Салат украсить ломтиками помидора и зеленью петрушки. Лимонный сок можно заменить винным уксусом.

Салат из свеклы с черносливом и чесноком

2–3 свеклы среднего размера, 200 г чернослива, 1/2 стакана рубленых орехов, 1–2 зубчика чеснока, нежирная сметана

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем отжать, мелко нарезать, соединить со свеклой. Добавить рубленые орехи и пропущенный через пресс чеснок. Салат заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат «Весенний» с листьями одуванчика

100 г листьев молодой крапивы, 100 г листьев одуванчика, 100 г листьев подорожника, 1 огурец, 1 помидор, 5 грецких орехов, зеленый лук, зелень укропа, 1/2 стакана нежирной сметаны, 1 ст. л. лимонного или клюквенного сока, соль

Крапиву аккуратно перебрать, залить кипятком на несколько минут, затем отжать и мелко нарубить. Листья одуванчика и подорожника промыть, мелко нарезать. Помидор и огурец нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук и укроп мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить измельченные ядра грецких орехов, посолить. Салат заправить сметаной, смешанной с лимонным или клюквенным соком, и аккуратно перемешать.

Салат шопский

150 г помидоров, 150 г свежих огурцов, 1 болгарский перец, 1 луковица, 80 г брынзы, растительное масло, винный уксус, молотый черный перец, соль

Все овощи вымыть. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Брынзу нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, посыпать перцем, полить винным уксусом, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из моркови с горошком

3 моркови, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1/2 стакана простокваши (кефира или натурального йогурта), сахар, гранатовый сок

Морковь натереть на крупной терке. Добавить зеленый горошек, рубленую зелень укропа и петрушки, немного сахара и гранатовый сок. Салат заправить простоквашей и аккуратно перемешать.

Салат из моркови с молодым горошком

2–3 моркови, 1 стакан молодого зеленого горошка, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, лимонная цедра, соль

Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Репчатый лук и зелень мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить свежий зеленый горошек и тертую лимонную цедру. Салат посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 10–15 минут.

Овощной салат

3 репы средней величины, 2 моркови, 1 луковица, 1 стакан зеленого горошка (свежего или консервированного), 1 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль

Репу и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать, обдать кипятком. Свежий горошек отварить в подсоленной воде. Подготовленные продукты соединить, посыпать солью, перцем, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат из ананасов с сыром и орехами

1/4 банки консервированных ананасов, 1 груша, 1 отварная морковь, 100 г твердого сыра, зелень

Для соуса: 100 г нежирного творога, 50 г орехов кестью, 1/2 стакана обезжиренного йогурта, 1/2 ч. л. сахара, щепотка соли

Для соуса творог протереть через сито, растереть с йогуртом, добавить измельченные орехи, сахар, соль, взбить миксером. Ананасы нарезать небольшими кусочками. Грушу очистить, удалить сердцевину, нарезать мякоть мелкими кубиками. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая каждый слой творожным соусом с орехами: 1-й слой – ананасы, 2-й – морковь, 3-й – груша, 4-й – тертый сыр. Салат поставить для пропитки в холодильник на 1–1,5 ч. Перед подачей украсить зеленью.

Салат из моркови с яблоками

150 г моркови, 200 г яблок, 120 г зеленого горошка (свежего или консервированного), 150 г сметаны, лимонный сок, соль

Морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать такими же кубиками, полить лимонным соком. Свежий горошек отварить в подсоленной воде. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат «Царский» с телятиной

200 г отварной телятины, 3 отварные картофелины, 200 г белокочанной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, зелень, оливковое масло, молотый черный перец, соль

Капусту мелко нашинковать. Отварное мясо и картофель нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат из фруктов с куриным филе

200 г отварного куриного мяса, 200 г апельсинов, 150 г зеленых яблок, 150 г винограда, 1 отварное яйцо, натуральный йогурт или нежирная сметана, 10 мл лимонного сока, молотый черный перец, соль

Нежирное куриное мясо нарезать кубиками. Апельсин очистить, каждую дольку нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками,

полить лимонным соком. Ягоды винограда разрезать пополам. Отварное яйцо нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить. Салат заправить йогуртом и аккуратно перемешать.

Салат «Зимний»

300 г отварного куриного мяса, 3 отварные картофелины, 1 отварная свекла, 1 отварная морковь, 200 г белокочанной капусты, зелень, 2 ст. л. сметаны, молотый черный перец, соль

Отварное куриное мясо, картофель, свеклу и морковь нарезать небольшими кубиками. Капусту мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить сметану, соль, перец и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат из свеклы с мясом и черносливом

200 г отварной говядины, 1 отварная свекла среднего размера, 1–2 небольшие луковицы, 15–20 шт. чернослива, натуральный йогурт

Отварную говядину мелко нарезать. Отварную свеклу очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать, обдать кипятком, отжать. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая йогуртом: 1-й слой – мясо, 2-й – лук, 3-й – чернослив, 4-й – свекла. Салат хорошо смазать йогуртом и поместить в холодильник на 1 час.

Салат с курицей и черносливом

300 г отварной куриной грудки, 1 свежий огурец, 200 г чернослива, 1 отварное яйцо, 150 г сыра, нежирная сметана

Отварную куриную грудку нарезать кубиками, огурец – небольшими кусочками. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Белок и желток отварного яйца по отдельности натереть на терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая сметаной: 1-й слой – куриное мясо, 2-й – чернослив, 3-й – огурец, 4-й – тертый белок, 5-й – тертый сыр. Салат посыпать тертым желтком и поместить в холодильник на 1 час.

Салат из курицы с шампиньонами

1 отварная куриная грудка, 300 г шампиньонов, 150 г чернослива, 1 средняя луковица, 2 отварных яйца, растительное масло, нежирный натуральный йогурт, молотый черный перец, соль

Для маринада: 2 ст. л. 9 %-го уксуса, 2 ст. л. сахара, лавровый лист, 150–200 мл воды

Для маринада в кипящую воду положить лавровый лист, сахар и уксус, перемешать до полного растворения сахара. Лук мелко нашинковать, залить горячим маринадом, оставить на 1 ч, затем отжать. Шампиньоны нарезать, обжарить в масле, посолить, поперчить. Отварную куриную грудку нарезать кубиками. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Белки и желтки отварных яиц по отдельности натереть на терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая йогуртом: 1-й слой – куриное мясо, 2-й – чернослив, 3-й – маринованный лук, 4-й – тертые белки, 5-й – жареные шампиньоны, 6-й – тертые желтки. Салат поместить в холодильник на 3 часа.

Салат из капусты с говядиной и черносливом

300 г отварной говядины, 200 г белокочанной капусты, 2 отварные картофелины, 1/2 баночки зеленого горошка, 150 г чернослива без косточек, 1 кисло-сладкое яблоко, 1 отварное яйцо, зелень петрушки, натуральный йогурт, сок 1/2 лимона, молотый черный перец, соль

Отварную говядину нарезать тонкой соломкой, отварной картофель и яйцо – мелкими кубиками. Капусту нашинковать, слегка помять руками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкой соломкой, полить лимонным соком. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый

горошек и петрушку. Салат посолить, поперчить, заправить йогуртом и аккуратно перемешать.

Салат из морской капусты с отварной рыбой

300 г отварного филе рыбы, 1 банка консервированной морской капусты, 1 отварное яйцо, 1 луковица, зелень петрушки, 2–3 ст. л. оливкового масла

Отварное филе рыбы нарезать небольшими ломтиками. Морскую капусту и лук нашинковать. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

Салат с кальмарами и креветками

100 г кальмаров, 100 г очищенных креветок, 1 болгарский перец, 1 яблоко, 1 отварное яйцо, 40 г сыра, маслины, зелень, 60 г натурального йогурта

Кальмаров отварить до готовности, охладить, нарезать тонкой соломкой. Такой же соломкой нарезать болгарский перец и очищенное яблоко. Отварное яйцо мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить отварных креветок, заправить йогуртом, перемешать. Салат украсить сыром, нарезанным тонкой соломкой, маслинами и зеленью.

Салат «Средиземноморский»

300 г отварного мяса краба, 250 г репчатого лука, 45 г зелени (петрушки, тимьяна, базилика), 1/2 стакана нежирного кефира, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, соль

Лук нарезать полукольцами. Добавить мелко нашинкованную зелень. Кефир смешать с оливковым маслом, уксусом и солью, залить лук с зеленью, оставить на 3–4 ч в прохладном месте. Затем добавить нарезанное мясо краба, посолить и аккуратно перемешать.

Салат из кальмаров

3–4 кальмара, 3 отварные картофелины, 2 отварные моркови, 2 соленых огурца, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, зелень, 100 г сметаны, сахар, молотый черный перец, соль

Кальмаров ошпарить кипятком, очистить от пленки. Затем отварить в кипящей подсоленной воде 2 мин, остудить и нарезать соломкой. Такой же соломкой нарезать отварные картофель, морковь и очищенные соленые огурцы. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, соль, сахар, перец, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Овощной салат с отварной рыбой

500 г отварного филе морской рыбы, 4 отварные картофелины, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 отварных яйца, несколько листьев зеленого салата, 100 г сметаны, 1 ст. л. томатного пюре, соль, молотый черный перец на кончике ножа

Отварную рыбу нарезать небольшими кусочками, картофель – кубиками, соленые огурцы – небольшими ломтиками. Лук мелко нашинковать. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для соуса сметану смешать с томатным пюре, солью и перцем. Салат заправить соусом, аккуратно перемешать и выложить на сервировочное блюдо поверх листьев зеленого салата.

Рыбный салат с яблоками

500 г отварного филе рыбы, 2 отварные картофелины, 1 свежий помидор, 1 соленый огурец, 1 среднее яблоко, 4–5 листьев салата, несколько маслин без косточек, 100 г сметаны, лимонный сок, соль

Отварную рыбу нарезать небольшими кусочками, картофель – кубиками, помидор и соленый огурец – небольшими ломтиками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кубиками, сразу же перемешать с лимонным соком. Листья салата мелко

нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Подавать, украсив маслинами.

Салат «Морской»

200 г очищенных отварных креветок, 100 г консервированной морской капусты, 4 отварные картофелины, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 большая луковица, 1 отварное яйцо, зелень, 1/2 стакана нежирной сметаны, лимонный сок, соль

Отварной картофель очистить, нарезать кубиками. Добавить нашинкованную морскую капусту, зеленый горошек, посолить, заправить сметаной, перемешать и выложить в салатник. Сверху выложить отварных креветок и рубленое яйцо. Лук нарезать полукольцами, полить лимонным соком, выложить на поверхность салата и полить сметаной. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат с креветками и овощами

300 г очищенных креветок, 1 средняя морковь, 2 свежих огурца, 100 г орехов кестью, 50 г листьев салата, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. свежесжатого яблочного сока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 ч. л. тертого корня имбиря

Креветок отварить в течение 5 мин. Морковь натереть на крупной терке. Огурцы и листья салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло смешать с яблочным и лимонным соком, добавить соевый соус и тертый корень имбиря. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 40 мин. Перед подачей на стол посыпать орешками.

Классический салат из печени трески

1 банка консервированной печени трески, 1 луковица, 1 отварное яйцо, 100 г сыра, зелень

Печень трески размять вилкой. Добавить мелко нашинкованный лук, рубленое яйцо и тертый сыр. Салат заправить маслом из-под трески и перемешать. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат с тунцом

200 г консервированного тунца, 3 черешка сельдерея, 2 красных яблока, 50 г очищенных грецких орехов, 4 ст. л. нежирной сметаны, сок 1/4 лимона, молотый черный перец, соль

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Черешки сельдерея мелко нарезать. Орехи нарубить. Консервированного тунца размять вилкой. Подготовленные продукты соединить, добавить сметану, соль и перец по вкусу, перемешать. Часть тунца можно заменить креветками.

Салат из кальмаров с луком

5–6 кальмаров, 2 луковицы, растительное масло, уксус, лавровый лист, душистый перец, сахар, соль

Для маринада вскипятить 100 мл воды, добавить уксус, сахар, соль, лавровый лист, душистый перец, кипятить в течение 3–4 мин. Лук нарезать тонкими полукольцами, залить маринадом. Кальмаров ошпарить кипятком, очистить от пленки. Затем отварить в кипящей подсоленной воде 2 мин, остудить и нарезать соломкой. Кальмаров выложить в салатник, полить растительным маслом и небольшим количеством маринада. Сверху положить маринованный лук.

Салат из консервированного тунца с фенхелем

300 г консервированного тунца, 2 черешка фенхеля, 2 лимона, 1 отварное яйцо, несколько маслин, зелень петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Консервированного тунца разделить вилкой на небольшие кусочки. Фенхель мелко нарезать. Выжать сок из 1 лимона, оставшийся лимон очистить, нарезать тонкими дольками. Перемешать в салатнике нарезанные фенхель, рыбу и лимон, добавить соль, перец, лимон-

ный сок и оливковое масло. Салат украсить кружочками отварного яйца, маслинами и листиками петрушки.

Салат из консервированной скумбрии с помидорами

200 г консервированной в масле скумбрии, 2 помидора, 1 луковица, 200 г брынзы, 8 листьев зеленого салата

Для соуса: 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, молотый кайенский перец, соль

Консервированную скумбрию разделить вилкой на небольшие кусочки. Помидоры нарезать небольшими ломтиками, лук – полукольцами, брынзу – кубиками. На сервировочное блюдо выложить листья зеленого салата. Сверху выложить помидоры, лук и кусочки рыбы. Для соуса оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем, добавить рубленую зелень. Салат полить приготовленным соусом и посыпать брынзой.

Салат из овощей с сельдью

300 г филе слабосоленой сельди, 2 отварные картофелины, 200 г белокочанной капусты, 200 г зеленой спаржевой фасоли, 1 помидор, 1 луковица, оливковое масло, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нашинковать, перемешать с кусочками сельди. Стручки фасоли отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением небольшого количества лимонного сока. Картофель нарезать кубиками. Капусту мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать. Подавать на стол, украсив ломтиками помидора.

Супы

Суп диетический

1 л вторичного мясного бульона, 2 картофелины, 100 г белокочанной капусты, 1 репа, 1 морковь, 1 помидор, зелень укропа и петрушки, соль

Картофель, морковь, репу и помидор очистить, нарезать кубиками и положить в кастрюлю. Влить кипящий бульон, чтобы он только покрыл овощи, посолить и тушить до готовности. Капусту отварить отдельно в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Затем соединить с овощами, влить оставшийся бульон и довести до кипения. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Суп пикантный

1,5 л 1 %-го молока, 3 картофелины, 100 г цветной капусты, 100 г белокочанной капусты, 1 репа, 1 морковь, 50 г консервированного зеленого горошка, 15 г сливочного масла, соль

Цветную капусту разобрать на соцветия, белокочанную – нашинковать. Картофель, репу и морковь очистить, нарезать кубиками, слегка обжарить в масле. Молоко довести до кипения, положить обжаренные овощи, варить 10 мин. Добавить белокочанную капусту, посолить, варить 5 мин. Затем положить цветную капусту, варить еще 5 мин. Зеленый горошек прогреть в собственном соку, положить в суп, заправить сливочным маслом и снять с огня.

Суп-пюре из брокколи

700 мл воды, 200 г замороженной брокколи, 3 картофелины, 50 мл обезжиренного йогурта, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. тыквенных семян, молотый черный перец, соль

Картофель очистить, нарезать кубиками, опустить в кастрюлю с кипящей водой. Через 10 мин положить замороженную брокколи (размораживать не нужно), добавить растительное масло, довести до кипения и варить под крышкой на небольшом огне 10 мин. Затем

овощи вместе с жидкостью переложить в чашу блендера, измельчить в пюре, посолить и поперчить по вкусу. Готовый суп-пюре довести до кипения и снять с огня. Подавать, положив в каждую порцию по 1 ст. л. йогурта и посыпав обжаренными тыквенными семенами.

Суп с брюссельской капустой

6–7 стаканов овощного бульона, 600 г брюссельской капусты, 3–4 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана кефира или сметаны, соль

Очищенные кочанчики брюссельской капусты бланшировать в кипящей подсоленной воде 2 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. В кастрюле растопить сливочное масло, слегка обжарить капусту. Затем влить кипящий овощной бульон (или воду), добавить нарезанный картофель, посолить и варить на слабом огне 20–30 мин. При подаче на стол заправить кефиром или сметаной.

Суп-пюре из чечевицы

200 мл молока, 600 мл воды, 200 г чечевицы, 50 г моркови, 200 г корня сельдерея, 1/2 луковицы, 1 яичный желток, 20 г сливочного масла, соль

Чечевицу тщательно перебрать, промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 30 мин. Морковь, корень сельдерея и лук очистить и целиком положить в кастрюлю к чечевице, варить 40 мин, посолить по вкусу. Из готового супа вынуть овощи. Чечевицу вместе с бульоном измельчить с помощью блендера. Приготовленный суп-пюре довести до кипения. Молоко слегка взбить с яичным желтком, тонкой струйкой влить в суп, постоянно помешивая и не давая супу кипеть, добавить сливочное масло и снять с огня.

Овощной суп из красной чечевицы

2,5 л воды, 250 г красной чечевицы, 150 г моркови, 2 красных болгарских перца, 150 г стеблей черешкового сельдерея, 1 стебель лука-порея, 150 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, зелень, пряные травы (сушеные или свежие), оливковое масло, молотый черный перец, соль

Чечевицу тщательно промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения и варить на медленном огне не менее 1 ч. Овощи очистить, мелко нашинковать, слегка обжарить в масле. Затем положить их в кастрюлю к чечевице, варить 15 мин, посолить и поперчить по вкусу, добавить пряные травы. Суп снять с огня и дать настояться 10–15 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Постные щи с фасолью

1/2 стакана фасоли, 1/2 стакана чечевицы, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1 цукини, 3–4 моркови, 1/2 луковицы, 1 ст. л. оливкового масла, кориандр, молотый черный перец, соль

Фасоль и чечевицу замочить на ночь. Затем отварить, воду слить, фасоль и чечевицу промыть. В кастрюле разогреть оливковое масло. Морковь и лук очистить, мелко нарезать, обжарить в масле. Добавить мелко нашинкованную капусту, тушить 2 мин. Затем влить кипящую воду, посолить, добавить кориандр и перец, довести до кипения и варить под крышкой 20 мин. Положить нарезанный кубиками цукини, отварные фасоль и чечевицу, варить 10 мин. Щи снять с огня и дать настояться 1 ч для более насыщенного вкуса.

Фасолевый суп

250 г фасоли, 2–3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1,5 ст. л. муки, 1,5 ст. л. растительного масла, специи, соль

Фасоль перебрать, промыть, замочить в кипяченой воде на ночь. Затем отварить в той же воде. Картофель и морковь нарезать, положить в кастрюлю с фасолью, варить 15 мин. Репчатый лук нарезать, обжарить в масле, посыпать мукой, перемешать, переложить в кастрюлю с супом. Довести до кипения, добавить специи, соль и снять с огня.

Постный гороховый суп-пюре

8 стаканов овощного бульона, 450 г сушеного гороха, 2 моркови, 2 стебля черешкового сельдерея, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 1/2 стакана белого сухого вина, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сушеного тимьяна, 2 лавровых листа, молотый черный перец, соль

Горох промыть, замочить на ночь. В кастрюле разогреть растительное масло. Морковь, сельдерей и лук очистить, нарезать, пассеровать в масле 5 мин, часто помешивая. Влить кипящий овощной бульон (или воду), добавить белое вино, положить горох, тимьян, лавровый лист, соль, перец. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить под крышкой около 45 мин, пока горох не станет мягким. Удалить лавровый лист. С помощью погружного блендера измельчить суп в пюре. Добавить измельченный чеснок, варить 2 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Минестроне с кабачками

1,3 л овощного бульона, 4–5 картофелин, 75 г тонкой лапши, 1 средний кабачок, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Овощи очистить. Картофель и кабачок нарезать кубиками, морковь и лук мелко нашинковать. В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить лук с измельченным чесноком. Добавить картофель и морковь, слегка обжарить все вместе. Влить кипящий бульон, добавить лавровый лист, перец, соль и варить 15 мин. Затем положить нарезанный кабачок, лапшу, варить еще 10 мин. Добавить нарезанную зелень, снять с огня, дать немного настояться. По желанию перед подачей суп можно посыпать тертым сыром.

Суп-пюре по-французски

800 мл воды, 600 г мякоти тыквы, 150–200 г картофеля, 100 г листьев салата, зелень, гренки из белого хлеба, 150 г сметаны или сливок, 20 г сливочного масла, сахар, соль

Мякоть тыквы и очищенный картофель нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить соль, немного сахара и варить до мягкости овощей. Затем вместе с отваром протереть через сито или измельчить в блендере. Добавить сметану или сливки, довести до кипения и снять с огня. Листья салата промыть, мелко нашинковать, слегка припустить в сливочном масле, добавив щепотку соли и сахара. В каждую тарелку положить немного припущенных листьев салата, залить супом-пюре и посыпать зеленью. Подавать с гренками.

Суп из кабачков с рисом

1 л воды, 1 стакан обезжиренного молока, 2/3 стакана кислого молока или сметаны, 50 г риса, 2 кабачка, 1 отварное яйцо, зеленый лук, зелень петрушки, мука, растительное масло, молотый черный перец, соль

В кастрюле разогреть растительное масло. Зеленый лук нарубить, слегка обжарить в масле, посыпать мукой. Добавить мелко нарезанные молодые кабачки с кожицей, обжарить все вместе. Влить кипящую воду и обезжиренное молоко, положить промытый рис, варить 20 мин. Добавить соль, перец, заправить кислым молоком или сметаной. Подавать, посыпав рубленым яйцом и зеленью петрушки.

Суп-пюре с мясом в тыкве

500 мл воды, 300 мл молока, 250 г куриного филе, 1 небольшая тыква, 1 морковь, 1 луковица, сливочное масло, растительное масло, молотый черный перец, соль

Верхнюю часть тыквы срезать в виде крышки. Из плода с помощью ложки или ножа удалить семена, вынуть часть мякоти, чтобы стенки стали чуть тоньше. Куриное филе нарезать кусочками, залить водой и отварить до готовности. Морковь и лук нарезать, обжарить в растительном масле. Готовое мясо вынуть из бульона, в кастрюлю положить обжаренные морковь с луком, измельченную мякоть тыквы, добавить соль, перец и варить до мягкости овощей. Приготовленный суп измельчить в блендере или протереть через сито, добавить

кусочки отварного мяса и кипящее молоко. Суп перелить в тыквенную «емкость» и поместить в микроволновую печь или духовку. Готовить 30 мин. Подавать, положив в каждую порцию кусочек сливочного масла.

Суп-пюре из шпината с мясом

1,5 л воды, 200 г отварного куриного мяса, 1 отварное яйцо, 400 г свежего или замороженного шпината, 2 луковицы, 2–3 ст. л. муки, сметана, 2–3 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Шпинат положить в кастрюлю с кипящей водой, отварить до мягкости. Затем вместе с отваром протереть через сито или измельчить в блендере. Репчатый лук нарезать, обжарить в масле до прозрачности, добавить муку, перемешать и переложить в кастрюлю со шпинатным пюре. Посолить, поперчить, варить до загустения, постоянно помешивая. Подавать суп, положив в каждую порцию кусочки отварной курицы, дольки отварного яйца и сметану.

Уха «Ужин рыбака»

2 л воды, 500 г филе речной рыбы, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 болгарских перца, 1 луковица, зелень укропа, сок 1/2 лимона, лавровый лист, перец горошком, соль

В кипящую воду положить филе речной рыбы, добавить лавровый лист, перец горошком, соль, варить до готовности на слабом огне, снимая пену. Готовую рыбу вынуть, в бульон положить очищенный корень петрушки и целую очищенную луковицу, варить 5 мин. Добавить нарезанный картофель, болгарский перец и морковь, варить 15 мин. Из готовой ухи удалить лавровый лист, луковицу и корень петрушки, добавить нарезанную зелень и снять с огня. Подавать уху в глубокой тарелке. Отдельно подать отварное филе рыбы, полив его лимонным соком и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Уха из голов толстолобика

3 л воды, 2 большие головы толстолобика, 5–6 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, зеленый лук, зелень укропа, 5–6 лавровых листьев, молотый черный перец, соль

Головы толстолобика тщательно вымыть, положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, посолить и варить 30–40 мин. Затем головы вынуть, бульон процедить, поставить на огонь. Положить нарезанный картофель, морковь и лук, добавить лавровый лист, соль, перец, варить до готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленным зеленым луком и укропом.

Суп с лососем

1,5 л воды, 400 г филе лосося, 2–3 картофелины, 250 г цветной капусты, 1 средняя морковь, 1 стебель черешкового сельдерея, зеленый лук, зелень укропа, эстрагон (сушеный или свежий), сливочное масло, молотый черный перец, соль

В кастрюле разогреть масло. Морковь и сельдерей мелко нарезать, слегка обжарить в масле. Влить кипящую воду, положить нарезанное филе лосося и картофель, варить на медленном огне около 10 мин. Цветную капусту разобрать на соцветия, положить в суп, варить 5–7 мин, посолить и поперчить по вкусу. Добавить мелко нарубленный зеленый лук, укроп, эстрагон, снять суп с огня и дать немного настояться.

Рыбная похлебка с грибами

2 л воды, 500 г филе рыбы, 200 г грибов, 4 картофелины, 3 помидора, 1 морковь, 2 луковицы, зелень, 1/2 лимона, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Грибы нарезать, обжарить в масле 2–3 мин. Добавить нарезанные лук и морковь, тушить 5 мин, время от времени перемешивая. В кастрюлю с кипящей водой положить нарезанную рыбу и картофель, варить на среднем огне 5 мин. Затем положить обжаренные овощи с грибами, добавить соль, перец, варить 7 мин. Помидоры очистить от кожицы, нарезать небольшими ломтиками. Лимон очистить, нарезать очень тонкими полукруглыми ломти-

ками. Помидоры с лимонами положить в похлебку, варить 2–3 мин. Затем добавить мелко нарубленную зелень и снять кастрюлю с огня.

Суп-пюре из тыквы с креветками

200 г очищенных креветок, 300–400 г мякоти тыквы, 1 болгарский перец, 1 морковь, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, зелень базилика, 2 ст. л. оливкового масла, сливки, соль

Тыкву нарезать кубиками, положить в кастрюлю, влить воду, чтобы она полностью покрывала тыкву, варить под крышкой 20 мин. Добавить нарезанный болгарский перец, морковь и лук, варить до мягкости овощей. Затем овощи вместе с отваром протереть через сито или измельчить в блендере. Полученное пюре выложить в кастрюлю, добавить немного воды, посолить, довести до кипения. В сковороде разогреть оливковое масло, выложить очищенных креветок и измельченный чеснок, слегка обжарить. Затем переложить в кастрюлю с овощным пюре, варить 5 мин. Добавить рубленую зелень базилика и снять с огня. Подавать, положив в каждую порцию сливки. Вместо креветок можно использовать отварное куриное мясо.

Суп из морепродуктов с лапшой

2 л воды, 150 г очищенных креветок, 150 г филе кальмара, 100 г моркови, 100 г пастернака, зелень, 2 ст. л. растительного масла, специи, соль

Для лапши: 1 стакан муки, 1 яйцо, 2 ст. л. теплой кипяченой воды, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Для лапши замесить тесто из указанных ингредиентов, дать ему постоять 20 мин. Затем раскатать в тонкий пласт, посыпать мукой и разрезать острым ножом на тонкие длинные полоски. Филе кальмара обдать кипятком, очистить от пленки, нарезать кусочками, положить в кастрюлю с разогретым растительным маслом. Добавить очищенных креветок, нарезанные морковь и пастернак, пассеровать в течение 5 мин. Влить кипящую воду, добавить соль и специи. Как только вода закипит, положить приготовленную лапшу. Варить 10 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Суп-пюре из рыбы

2 л воды, 1,5 л молока, 1 кг рыбы, 3–4 картофелины, 1 корень петрушки, 1 луковица, зелень, 1 яичный желток, 1 ст. л. муки, 30 г сливочного масла, лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль

В кипящую воду положить нарезанную кусками рыбу, картофель, корень петрушки и лук, добавить лавровый лист, соль, перец и варить на слабом огне до мягкости овощей. Затем протереть через сито, удалив рыбы кости, горошины перца и лавровый лист. Суп-пюре довести до кипения. Муку обжарить в масле, влить 1 л горячего молока, тщательно перемешать и выложить в кастрюлю с супом. Варить 5 мин. Оставшееся молоко перемешать с яичным желтком и влить тонкой струйкой в кипящий суп, тщательно перемешивая. Все так же хорошо перемешивая, довести суп до кипения и сразу же снять с огня. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Рассольник рыбный с фрикадельками

2,5 л воды, 500 г мелкой рыбы, 3–4 картофелины, 1/2 стакана перловой крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 1 лук-порей, зелень, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Для фрикаделек: 200 г рыбного филе (судака, карпа и т. д.), 50 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1 ч. л. сливочного масла

Мелкую рыбу очистить, вымыть, положить в кипящую воду, добавить соль, перец и варить до готовности. Перловую крупу перебрать, тщательно промыть, залить 250 мл кипятка, накрыть крышкой и поставить на водяную баню для набухания. Готовый бульон процедить, положить в него набухшую перловую крупу, варить на слабом огне до полуготовности. Добавить нарезанный картофель, варить 7 мин. Морковь, корень петрушки и лук-

порей нарезать, обжарить в оливковом масле, положить в бульон. Туда же положить нарезанные соленые огурцы, довести до кипения. Для фрикаделек рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом. Добавить сливочное масло, соль, хорошо вымешать, сформовать маленькие фрикадельки и опустить в кипящий рассольник. Варить 5 мин. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Молочный суп из перловой крупы

1 л молока, 250 г перловой крупы, соль, сахар

Перловую крупу перебрать, промыть, залить водой в соотношении 1: 5 и варить до полуготовности. Влить кипящее молоко, посолить, добавить сахар по вкусу и варить до готовности.

Окрошка из кабачков на свекольном отваре

500 мл свекольного отвара, 50 мл простокваши, 2 кабачка, 60 г зеленого лука, 40 г тертого хрена, зелень укропа и петрушки, соль

Кабачки отварить, мелко нарезать. Добавить рубленый зеленый лук, укроп, петрушку, тертый хрен и залить свекольным отваром. Окрошку заправить простоквашей, посолить и аккуратно перемешать.

Окрошка с пахтой

500 мл пахты, 50 мл простокваши, 100 г свежих огурцов, 100 г кабачков, 1 отварное яйцо, 50 г листьев салата, зелень укропа и петрушки, 3 ст. л. лимонного сока, сахар, соль

Огурцы и кабачки нарезать мелкими кусочками. Листья салата и зелень мелко нашинковать. Отварное яйцо очистить, разрезать пополам, белок мелко нарубить, а желток тщательно размять и смешать с простоквашей. Все продукты соединить, залить пахтой, добавить соль, сахар и лимонный сок. Окрошку перемешать и охладить.

Окрошка с семгой по-норвежски

1 л кефира, 150 г филе слабосоленой семги, 500 г картофеля, 500 г брокколи или цветной капусты, зелень, соль

Картофель очистить, нарезать, положить в кипящую подсоленную воду, варить 10 мин. Добавить соцветия капусты, варить еще 10 мин. Затем воду слить, овощи протереть через сито или измельчить в блендере. Овощное пюре залить охлажденным кефиром, чтобы получился густой суп, посолить по вкусу. Семгу нарезать тонкими ломтиками. Подавать окрошку, положив в каждую порцию кусочки рыбы и посыпав рубленой зеленью.

Холодный суп

900 мл простокваши, 150 г огурцов, 30 г очищенных грецких орехов, 30 г зелени укропа, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, соль

Огурцы очистить, нарезать очень мелкими кубиками. Зелень и чеснок мелко нарубить. Если простокваша очень густая, разбавить ее кипяченой водой, она должна быть жидкой, как кефир. Подготовленные продукты соединить, залить простоквашей, посолить, перемешать. Орехи тщательно измельчить в ступке (можно воспользоваться блендером), перемешать с растительным маслом и добавить в окрошку. Поставить в холодильник на 1 час.

Творожный суп с огурцами

250 мл нежирного кефира, 200 г нежирного творога, 300 г свежих огурцов, 2 ст. л. тертой редьки, 3–4 шт. редиса, 2 ч. л. лимонного сока, щепотка сахара, молотый черный перец, соль

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена, натереть мякоть на крупной терке. Редис нарезать маленькими тонкими ломтиками. Творог протереть через сито, тщательно перемешать с кефиром. Добавить тертую редьку, огурцы и редис, положить сахар, соль, перец и влить лимонный сок. Суп перемешать и охладить.

Овощной молочный суп

500 мл молока, 300 мл воды, 100 г цветной капусты, 80 г моркови, 80 г кабачков, 20 г сливочного масла, сахар, соль

Морковь очистить, мелко нашинковать, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 5 мин. Добавить нарезанные кабачки, соцветия капусты, соль, варить 7 мин. Затем влить кипящее молоко, положить сахар по вкусу, довести до кипения и снять с огня. Подавать на стол, заправив сливочным маслом.

Молочный суп с дыней

800 мл молока, 160 г мякоти дыни, 1 яйцо, 20 г сахара, корица

Мякоть дыни нарезать кубиками и тушить в собственном соку вместе с корицей и сахаром. Яйцо смешать с молоком, помешивая, довести до кипения на слабом огне, сразу же снять с огня, остудить и смешать с дыней. Суп подавать холодным.

Молочный суп с тыквой

700 мл молока, 200 мл воды, 200 г мякоти тыквы, 50 г манной крупы, 10 г сливочного масла, сахар, соль

Тыкву нарезать кусочками, залить водой, отварить до мягкости и протереть через сито. Молоко довести до кипения, всыпать манную крупу, варить 10 мин. Добавить пюре из тыквы, сахар, соль, варить 5 мин. Подавать на стол, заправив сливочным маслом.

Черничный суп с рисовым отваром

1,5 л воды, 100 г сушеной черники, 60 г риса, 20 г лимонного сока, 30 г сахара

Чернику промыть, залить 400 мл воды, варить 15 мин, добавить сахар и лимонный сок, остудить. В оставшейся воде отварить рис до мягкости, протереть через крупное сито. Рисовую массу соединить с черничным настоем, перемешать. К супу можно подать белые сухарики.

Блюда из мяса

Курица с черносливом

1 кг куриных бедрышек, 200 г чернослива без косточек, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 200 мл белого сухого вина, растительное масло, молотый черный перец, соль

Куриные бедрышки (без кожи) посолить, поперчить, обжарить в масле примерно по 3–4 мин с каждой стороны. Переложить мясо на тарелку, а в этой же сковороде обжарить нарезанный лук. Посыпать его мукой, перемешать и влить вино. В получившийся соус положить обжаренные бедрышки, тушить 20 мин. Затем добавить промытый чернослив, тушить еще 5–7 минут.

Курица в луковом соусе

1 небольшая курица или цыпленок, 2 большие луковицы, 20 г сливочного масла, 2–3 лавровых листа, несколько горошин черного перца, соль, специи, аджика

Курицу разрезать на порционные кусочки, посолить. Лук нарезать полукольцами. В кастрюлю влить немного воды, положить кусочек сливочного масла, лавровый лист, несколько горошин черного перца, можно добавить специи для курицы или аджику. Затем уложить кусочки курицы и засыпать луком. Тушить под крышкой на медленном огне 40 минут.

Курица с овощами в горшочке

300 г филе курицы, 2 картофелины, 1 небольшой кабачок, 3 помидора, 2 болгарских перца, 1 стебель черешкового сельдерея, чеснок, зелень, соль

Филе курицы нарезать небольшими кубиками. Картофель, кабачок, болгарский перец и сельдерей очистить, мелко нарезать. Сложить овощи и курицу в горшочек слоями. Между слоями положить ломтики помидоров, рубленый чеснок, посыпать солью. Запекать

в духовке при температуре 200 °С до готовности (около 50 мин). Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Диетические блины с курицей

1 яйцо, 100 мл обезжиренного молока, 50 мл воды, 100 г муки, 1/3 ч. л. соды, 1 ст. л. сахара, соль, 1 ст. л. растительного масла для жарки

Для начинки: 400 г куриного филе, 3 моркови, 1 луковица, оливковое масло, молотый черный перец, соль

Из указанных ингредиентов приготовить тесто для блинов, дать постоять 30 мин. В сковороде испечь тонкие блины. Для начинки куриное филе пропустить через мясорубку, обжарить в оливковом масле. Добавить тертую морковь, рубленый лук, соль, перец, тушить несколько минут. Диетическую начинку можно приготовить в пароварке (тогда не нужно обжаривать фарш в масле). Начинку выложить на блины, аккуратно завернуть. Подавать с обезжиренным йогуртом.

Овощная запеканка с курицей

1 куриное филе, 2 небольших кабачка, 1 баклажан, 2 помидора, 1 яйцо, 100 г сыра, 100 мл кефира, сметана, растительное масло, молотый черный перец, соль

Куриное филе нарезать небольшими тонкими полосками, посолить, поперчить, полить сметаной и поставить в холод на сутки. Баклажан, кабачки, помидоры вымыть, очистить, нарезать кружочками. Яйцо взбить венчиком, смешать с тертым сыром и кефиром. На дно формы, смазанной растительным маслом, выложить кабачки, затем помидоры и баклажаны. Последовательность можно повторить. Каждый слой слегка посыпать солью и перцем. Сверху выложить кусочки мяса и залить яично-сырным соусом. Запекать в духовке, разогретой до 200 °С, 30 минут.

Запеканка из курицы

400 г куриного филе, 200 г творога, 100 г сыра фета, 2 болгарских перца, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 стебель черешкового сельдерея, растительное масло, панировочные сухари, пряности, молотый черный перец, соль

Куриное филе, очищенную морковь, лук и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить соль, пряности, перец, вмешать творог и тертый сыр фета. Болгарский перец и стебель черешкового сельдерея нарезать мелкими кубиками, добавить к фаршу, тщательно перемешать. Выложить фарш в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запекать в духовке при температуре 180 °С около 50 минут.

Крокеты «Витаминные»

400 г отварного куриного мяса, 3 помидора, 4 отварные моркови, 3 кружочка отварного кабачка, 3 ст. л. изюма, 3 ломтика батона, зелень укропа и петрушки, 2 яйца, 3 ст. л. простокваши, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. молотых сухарей, растительное масло, соль

Ломтики батона без корочки предварительно размочить в простокваше. Отварное куриное мясо пропустить через мясорубку вместе с отварными кабачками, морковью и размоченным батонem. В полученную массу вбить 1 яйцо, добавить изюм, муку, соль, перемешать и оставить в прохладном месте на 30 мин. Из охлажденной массы сформовать шарики, смочить их во взбитом яйце, обвалять в молотых сухарях и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Обжаренные крокеты выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью, украсить ломтиками помидоров.

Куриные рулетики с курагой

3 куриных филе, 100 г кураги, 40 г фисташек, 100 г сыра, растительное масло, сметана, молотый черный перец, соль

Куриное филе нарезать широкими ломтиками, слегка отбить, посолить и поперчить. Курагу промыть, залить кипятком, затем отжать и нарезать соломкой. Фисташки очистить, измельчить. Ломтики филе посыпать тертым сыром, выложить курагу и фисташки. Акку-

ратно свернуть рулетиками, обвязать нитками и смазать сметаной. Рулетики выложить в форму, смазанную растительным маслом, влить немного воды и запекать в хорошо разогретой духовке около 40 минут.

Запеченная индейка с пряностями

500 г филе индейки, 2–3 зубчика чеснока, оливковое масло, соль, специи

Филе индейки вымыть, обсушить, натереть солью и специями и поместить в холодильник на 2 ч. Затем вынуть, сделать в мясе глубокие надрезы, нашпиговать чесноком и смазать оливковым маслом. Запекать в духовке на среднем огне 1,5 часа.

Пшениная каша с курицей

1/2 курицы, 1 стакан пшена, 1 морковь, 1 луковица, 1 ч. л. сливочного масла, соль

Курицу отварить, вынуть из бульона. Куриное мясо отделить от костей, мелко нарезать. 1 л бульона процедить, довести до кипения, всыпать промытое пшено, варить 30 мин. Добавить нарезанные лук, морковь, куриное мясо и сливочное масло, посолить, варить 20 мин. Готовую кашу снять с огня и дать постоять в тепле 15 минут.

Кнели из курицы

300 г филе курицы, 30 г сливочного масла, 1 яичный белок, 50 мл обезжиренного молока, зелень, соль, специи

Филе курицы пропустить через мясорубку несколько раз. Добавить размягченное сливочное масло, тщательно перемешать. Затем ввести взбитый белок, молоко, соль, специи по вкусу и взбить до образования однородной пышной массы. С помощью ложки сформовать шарики и опустить их в кипящий куриный бульон или воду. Варить на слабом огне 20–25 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Телятина с овощами

300 г телятины, 200 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г брюквы, 30 г корня петрушки, 30 г корня сельдерея, зелень, 1 ст. л. муки, 20 г сливочного масла, 1 стакан сливок, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Телятину нарезать, залить небольшим количеством холодной воды и варить, снимая пену, до полуготовности. Добавить нарезанные морковь, брюкву и коренья, тушить 15 мин. Затем положить нашинкованную капусту, добавить лавровый лист, соль, перец, тушить 20 мин. Из муки, сливочного масла и сливок приготовить белый соус, влить в кастрюлю с мясом и овощами, тушить 10 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Тефтели из индейки с овощами

300 г филе индейки, 1/2 небольшого кабачка, 1 морковь, 1/2 стебля черешкового сельдерея, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, 1 ст. л. овсяных хлопьев, соль, молотый черный перец, пряности

Филе индейки пропустить через мясорубку вместе с морковью, луком и чесноком. Добавить тертый кабачок, мелко нарезанный стебель черешкового сельдерея, овсяные хлопья, пряности, соль и перец, тщательно перемешать. Сформовать тефтели, выложить в кастрюлю с толстыми стенками, влить немного воды и тушить до готовности (около 30 мин). Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Ленивые голубцы

250 г говяжьей вырезки, 1/2 стакана риса, 500 г белокочанной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 стакана мясного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле. Морковь, лук и помидоры очистить, мелко нарезать и слегка припустить в небольшом количестве масла, перемешать с промытым рисом. Капусту опустить в кипящую воду на 2–3 мин, затем вынуть, остудить, мелко нашинковать. На дно кастрюли положить половину нашинкованной капусты, затем

выложить мясо, сверху – овощи с рисом. Поверх овощей выложить оставшуюся капусту, посолить, поперчить и влить бульон. Тушить на медленном огне до готовности (40 мин).

Мясное рагу с овощами

500 г филе говядины, 3 моркови, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень, 1 ст. л. оливкового масла, соль, пряности

Мясо нарезать кусочками, слегка обжарить в оливковом масле. Добавить нарезанные лук, морковь и болгарский перец, обжарить все вместе. Затем влить 1/2 стакана кипяченой воды, добавить соль, пряности и тушить под крышкой на медленном огне 1–1,5 ч. Чем дольше тушится рагу, тем вкуснее оно получится. В конце приготовления добавить рубленый чеснок и зелень.

Паровые котлеты с морской капустой

500 г филе говядины, 70 г морской капусты, 50 г белого хлеба, 1 яйцо, 100 мл обезжиренного молока, соль

Филе говядины дважды пропустить через мясорубку. Добавить рубленую морскую капусту, размоченный в молоке белый хлеб, взбитое яйцо, соль, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, выложить в пароварку, готовить 30 минут.

Телятина по-венски

300 г телятины, 1 морковь, 4 ст. л. зеленого горошка, 40 г муки, 40 г томатной пасты, 40 мл растительного масла, лимонный сок, молотый черный перец, соль

Мясо целым куском обжарить в растительном масле со всех сторон. Влить немного кипящей воды, добавить соль и тушить 30 мин. Добавить нарезанную морковь, тушить еще 30 мин. Затем мясо вынуть, в соус положить томатную пасту, муку, лимонный сок, соль, перец, добавить зеленый горошек и варить до загустения. Мясо нарезать ломтиками, положить в соус, подогреть.

Фаршированные баклажаны с миндалем

250 г говяжьего фарша, 4 баклажана, 1/2 цуккини, 150 г миндаля, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 лимона, молотый имбирь, молотый черный перец, соль

Баклажаны разрезать пополам, удалить семена. Половинки баклажанов опустить в подсоленную воду на 5 мин, вынуть, обсушить. Для начинки говяжий фарш обжарить в растительном масле. Добавить нарезанные кубиками цуккини, лук, чеснок, перец, соль, жарить 5 мин. Миндаль измельчить в кофемолке, добавить лимонный сок, тертую цедру и имбирь. Баклажаны наполнить начинкой, сверху выложить миндальную массу. Запекать в духовке при температуре 220 °С 40 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Говядина с черносливом

500 г говядины, 1 морковь, 1 луковица, 150 г чернослива, растительное масло, лавровый лист, соль, смесь перцев

Мясо нарезать крупными кубиками, обжарить в масле. Добавить тертую морковь и нарезанный лук, обжарить все вместе. Затем влить немного кипящей воды, тушить под крышкой 30 мин. Добавить промытый чернослив, лавровый лист, соль, перец, тушить на минимальном огне еще 30 минут.

Мясные рулетики с черносливом

600 г филе говядины, 6–8 шт. чернослива, 1/4 стакана рубленых грецких орехов, 80 мл обезжиренного йогурта, растительное масло, молотый черный перец, соль

Филе говядины нарезать широкими ломтиками толщиной 1 см, слегка отбить с двух сторон. Каждый ломтик смазать йогуртом, посолить, поперчить и дать немного полежать. Чернослив залить кипятком, затем отжать и мелко нарезать. Соединить с измельченными орехами. Приготовленную массу выложить на ломтики мяса, свернуть рулетиками, закрепить края зубочистками. Рулетики выложить в форму, смазанную растительным маслом,

полить йогуртом, плотно накрыть фольгой и запекать в духовке при температуре 190–200 °С 30 мин. Затем фольгу снять и запекать рулетики до подрумянивания (примерно 7—10 мин).

Фаршированные баклажаны

200 г постной говядины, 5 баклажанов, 3 помидора, 1 пастернак, 1 луковица, чеснок, зелень укропа, 100 мл мясного бульона, 150 г нежирной сметаны, растительное масло, 1/2 лимона, молотый черный перец, соль

Говядину нарезать мелкими кусочками, обжарить в масле. Добавить мелко нарезанный лук и пастернак, обжарить все вместе. Затем положить протертые помидоры, влить мясной бульон, тушить 10 мин. Добавить соль, перец, лимонный сок, тертую цедру, измельченный чеснок, укроп, перемешать и снять с огня. Баклажаны разрезать пополам, удалить семена. Половинки баклажанов опустить в подсоленную воду на 5 мин, вынуть, обсушить, наполнить начинкой. Плотно уложить в форму для запекания, полить сметаной. Запекать в разогретой духовке 1 час.

Гуляш с овощами

300 г филе говядины, 2 картофелины, 1 баклажан, 1 небольшой кабачок, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 стакан молока, растительное масло, специи, соль

Мясо нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле. Затем влить небольшое количество воды, тушить 30 мин. Картофель, баклажан, кабачок, болгарский перец и морковь очистить, нарезать кубиками, положить к мясу. Влить кипящее молоко, тушить 40 мин. Затем добавить соль, специи, положить нарезанный помидор и тушить еще 5 мин. Помидор можно заменить томатной пастой.

Фаршированные котлеты

300 г мяса, 100 г отварного риса, 1 отварная морковь, 1 отварное яйцо, 1 сырое яйцо, зелень укропа, растительное масло, панировочные сухари, соль

Мясо пропустить через мясорубку вместе с отварным рисом. Вбить сырое яйцо, посолить, тщательно перемешать, сформовать небольшие лепешки. Для начинки отварную морковь натереть на терке, перемешать с рубленным отварным яйцом и укропом. Начинку выложить на мясные лепешки, сформовать котлеты. Обваливать их в панировочных сухарях, выложить на смазанную маслом сковороду, слегка обжарить с двух сторон на сильном огне. Затем огонь уменьшить, в сковороду влить немного горячей воды и тушить котлеты 15 минут.

Паровые котлеты в соусе из отвара шиповника

400 г мяса, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г корня сельдерея, зелень, 40 г плодов шиповника, 70 г белого хлеба, 20 г муки, 200 мл молока, 80 мл воды, 20 г сливочного масла, лавровый лист, молотый черный перец, соль

Мясо вместе с размоченным белым хлебом дважды пропустить через мясорубку, посолить, тщательно перемешать. Из фарша сформовать котлеты, приготовить их на пару. Корень петрушки и корень сельдерея крупно нарезать, залить молоком, варить 20 мин, отвар процедить. Добавить свежавыжатый морковный сок и предварительно приготовленный отвар из плодов шиповника, довести до кипения. Всыпать муку, тщательно перемешать, добавить лавровый лист, соль, перец по вкусу, варить 5–7 мин. Добавить сливочное масло и зелень, вынуть лавровый лист. Приготовленным соусом залить котлеты.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Холодец из рыбы

1 кг рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 лук-порей, 1 лимон, зелень петрушки, 2 ст. л. желатина, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль

Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову, хвост, плавники. Из головы, хвоста, плавников сварить рыбный бульон с добавлением лука, кореньев, соли и специй. Бульон процедить, положить в него подготовленную рыбу, отварить до готовности. Рыбу вынуть, отделить мясо от костей, выложить на сервировочное блюдо. Бульон процедить, растворить в нем желатин, залить рыбу. Украсить холодец зеленью и ломтиками лимона. Поместить в холодильник до полного застывания.

Карп, тушеный с овощами

600–700 г филе карпа, 1 картофелина, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 луковица, 200 мл рыбного бульона, 3 ч. л. растительного масла, соль

В кастрюле разогреть растительное масло, обжарить нашинкованный лук. Влить кипящий бульон. Добавить нарезанный картофель, болгарский перец и помидор, тушить 10 мин. Затем положить подготовленные кусочки рыбы и тушить все вместе 20 мин, посолить по вкусу.

Треска, тушенная с луком

400 г филе трески, 2 луковицы, 50 мл молока, мука, растительное масло, зелень укропа и петрушки, молотый черный перец, соль

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусками, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. В глубокую сковороду или сотейник выложить половину нашинкованного лука, сверху выложить обжаренное рыбное филе и накрыть оставшимся луком. Влить кипяченое молоко и тушить на слабом огне до готовности. Подавать, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Рулет из трески

300 г филе трески, 40 г ржаного хлеба, 1 яичный белок, 70 мл молока, мука, 40 г сметаны, 25 мл растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль

Филе трески дважды пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом. Добавить 1 ст. л. растительного масла, соль, тщательно перемешать. Яичный белок взбить с оставшимся молоком, вылить на сковороду с разогретым растительным маслом, испечь омлет. Рыбный фарш выложить на мокрую марлю слоем толщиной 1,5 см. Сверху положить омлет и с помощью марли свернуть рулетом. Рулет, завернутый в марлю, довести до готовности на пару. Затем снять марлю, положить готовый рулет в сковороду с маслом, полить сметаной, смешанной с мукой, и подрумянить в духовке при температуре 220 °С. Готовый рулет посыпать нашинкованной зеленью петрушки и укропа.

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.