Юлия Витальевна Шилова

Как покорить мужчину едой и аппетитно себя подать

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9287264
Как покорить мужчину едой и аппетитно себя подать / Юлия Шилова: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-083981-0

Аннотация

На страницах этой книги знаменитая писательница Юлия Шилова делится секретами эротической кулинарии и тайнами обольщения. Вы сможете поразить воображение вашего избранника кулинарными изысками, продемонстрировать мужчине не только свои бесподобные кулинарные способности, но и аппетитно себя подать. И тогда ваш избранник будет не в силах покинуть вас, ведь самой верной остается старая добрая истина – «путь к сердцу мужчины лежит через желудок». Удачи!

Содержание

От автора 6
1. Секреты романтической кухни 10
Первое свидание у вас дома 10
Романтическая атмосфера 12
Как провести первое свидание, чтобы оно не стало последним 13
Блюда для романтического ужина 16
Вариант 1 16
Салат «Райское блаженство» 16
Цыпленок в апельсинах «Золотой петушок» 16
Мороженое с изюмом и цукатами «Сладкая парочка» 17
Вариант 2 17
Салат «Тропический поцелуй» 17
Сочная индейка в лимонном соку 17
Мороженое «Тутти-фрутти» 18
Кулинарный приворот 19
«Яблочный приворот» 19
«Виноградный приворот» 19
Салат с авокадо «Наваждение» 20
Столовый этикет 21
Как сделать так, чтобы романтический ужин перерос в не менее романтический совместный завтрак 23
2. Секреты эротической кухни 28
Эротическое свидание 28
Чем удивить любимого человека 29
Как выглядеть сексуально и пробудить в мужчине желание 31
Блюда эротической кухни 34
Вариант 1 37
Салат с креветками «Русалочка» 37
Рыба под горчично-медовым соусом 37
Ванильные козинаки 37
Десерт «Казанова» 38
Вариант 2 38
Салат с морепродуктами «Ундина» 38
Рыба фаршированная 38
Орехи в меду 39
Десерт «Дон Жуан» 39
Мужчины тоже любят комплименты 40
Эротический сюрприз 41
Возбуждающий эротический массаж 43
3. Как удержать мужчину едой 46
Если ваш мужчина гурман 46
Горячий салат с курицей 46
Грибной жюльен 46
Ветчинные рулеты в винном соусе 46
Сырные палочки 47

Рыба, припущенная с фасолью и грибами 47
Если ваш мужчина сластена 48
Нежный банановый десерт 48
Молочный коктейль с фруктово-ягодным наполнителем 48
Блины с вареньем 48
Шоколадно-миндальное печенье 49
Медовый апельсин 49
Шербет лимонный 49
Шербет гранатовый 49
Шербет персиковый 50
Грильяж с маком 50
Нуга ореховая 50
Если ваш мужчина обжора 51
Если у мужчины больной желудок: готовим на пару 53
Свинина, тушенная с овощами 53
Говядина, тушенная с овощами 53
Утка, тушенная в сметане 53
Курица паровая с овощами 54
Куриные ножки тушеные 54
Куриная печень в томатном соусе 54
Пельмени 55
Голубцы паровые 55
«Ежики» мясные 55
Рыбные зразы под сливочно-винным соусом 55
Фаршированные кальмары 56
Баклажаны тушеные 56
Помидоры, фаршированные рисом 56
Рататуй 57
Рагу из болгарского перца и грибов 57
Брюссельская капуста с овощами и ветчиной 57
Баклажанная икра 58
«Ежики» овощные 58
Картофельные галушки 58
4. Мужчины любят вкусную жизнь 59
Кулинарные секреты моей семьи 59
Общие правила обработки мяса 60
Общие правила обработки рыбы 62
Правила обработки овощей и грибов 63
Хранение и обработка других продуктов 65
Конец ознакомительного фрагмента. 66

Юлия Витальевна Шилова
Как покорить мужчину едой и аппетитно себя подать

© Ю. В. Шилова, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

От автора

Здравствуйте, мои дорогие читательницы!

Наконец-то и я взяла на себя смелость написать кулинарную книгу. Перед этим я долго ходила по книжным магазинам и пришла к выводу, что все увиденные мной кулинарные книги (а пересмотрела я их немало!) слишком похожи друг на друга. Поэтому мне и захотелось создать что-то свое, особенное. Я решила написать книгу, где, помимо рецептов, можно будет прочесть об особенностях мужской психологии, о пристрастиях наших мужчин, их тайнах, загадках, характерах, – а еще, разумеется, о методах их приручения и покорения.

Я ни в коем случае не бросила писать романы, они будут радовать вас так же, как и раньше. Просто я подумала, что мне есть что сказать, есть что посоветовать и есть чему научить вас и в другой области. Может быть, приготовление еды и не вяжется с моим образом, однако готовить я очень люблю и вкладываю душу в свои блюда точно так же, как и в свои книги.

Хочу рассказать вам одну историю. Есть у меня хороший знакомый. Много лет назад мы пытались создать семью, но – не сложилось. Уж слишком мы были разные и постоянно перечили друг другу. Мы были еще очень молоды и не хотели, а может, и не умели идти на компромиссы. Все же нам хватило сил и мудрости, расставаясь, остаться добрыми друзьями. Сейчас, глядя с высоты прожитых лет на наши прежние отношения, я понимаю, что у нас не было самого главного – любви. Как бы то ни было, теперь мы прекрасные друзья, и наши редкие встречи за чашечкой кофе в каком-нибудь ресторанчике доставляют нам обоим искреннюю радость.

Мы совершенно случайно встретились на одном мероприятии и присели за столик, чтобы расспросить друг друга, как идут дела. Приятель с гордостью рассказывал о своих успехах и достижениях, а потом вдруг как-то погрустнел и пожаловался, что никак не может устроить личную жизнь. На мой вопрос «почему?» он с сожалением ответил, что современные девушки совсем не умеют готовить, припомнил мои кулинарные увлечения и сказал, что не встречал больше ничего подобного, как бы ни пытался выстраивать отношения. В результате ему приходится самому стоять у плиты, даже если в квартире с ним проживает очередная дама сердца. То ли дело раньше…

Я восприняла этот искренний комплимент как руководство к действию и подумала, что самое время мне написать кулинарную книгу. Только прошу не судить меня строго: я ведь не профессиональный повар, не заканчивала кулинарных техникумов, не получала дипломов по данной специальности. Я просто люблю и умею готовить и подхожу к этому с желанием и фантазией. А уж фантазии у меня хватает, – в этом вы вполне могли убедиться, читая мои романы.

Говорят, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Возможно, в этом есть доля правды, потому что ни один мужчина не откажет себе в удовольствии вкусно поесть. Да, в наше время на каждом шагу полно хороших ресторанов и вполне приличных кафе. Но, несмотря на это, мужчины по-прежнему любят есть то, что приготовлено руками их женщин, особенно если у них это хорошо получается.

Я уверена, что если вы будете вкусно кормить своего мужчину и всегда потрясающе выглядеть, то он вряд ли куда-либо от вас денется. С голодными мужчинами вообще очень трудно общаться. Они злы и агрессивны. Прежде чем затевать с мужчиной разговор о чем-то серьезном, лучше хорошенько его покормить. Поверьте, он обязательно утратит бдительность и услышит то, что мы хотим до него донести.

Многие девушки, знакомясь с мужчинами, сразу заявляют, что даже яичницу не в состоянии поджарить, что терпеть не могут готовить и что стоять у плиты – ниже их досто-

инства. Дорогие мои, это очень большая ошибка! Даже если вы не умеете готовить, мужчине вовсе не обязательно об этом знать. Не стоит с ходу выкладывать о себе всю правду. Да и готовить всегда можно научиться, было бы желание. Но, сообщив своему избраннику, что вы ничего не понимаете в приготовлении пищи, вы слишком многое потеряете в его глазах. А если вы чувствуете, что не хотите готовить для мужчины, значит, вы еще не созрели для близких отношений с ним.

Конечно, бывает и другая крайность. Некоторые женщины озабочены только тем, как бы повкуснее накормить мужчину, и все их разговоры сводятся исключительно к теме вкусной и здоровой пищи.

Милые мои, не стоит так самоотверженно баловать своих избранников, а не то начнут воспринимать вашу заботу как должное и перестанут ее ценить. Не стоит перебарщивать, во всем должен быть баланс. Мужчин нужно учить ценить женщину и ее заботу – обесценивать они научились быстро, а вот с тем, чтобы жить и ценить, у них большие проблемы. Но это не беда – мы всегда можем подкорректировать их поведение.

Хочу открыть вам, мои дорогие, маленький секрет. Несмотря на дефицит времени, у каждой из нас должно быть свое фирменное блюдо, какого нет больше ни у кого. Совместная жизнь слишком сложна и непредсказуема, но даже если в силу каких-либо обстоятельств вам придется расстаться с партнером, он всегда будет вспоминать ваше фирменное угощение, облизываться и хоть немного жалеть о разрыве.

Не беда, если вы пока не умеете готовить. Поверьте мне, начинать никогда не поздно. Не бойтесь пробовать, экспериментировать, искать что-то интересное и необычное и вносить собственные штрихи в готовый рецепт – так вы приобретете необходимые вам знания и кулинарный опыт.

Я помню, как сожгла свой первый горячий бутерброд, как отдирала первый блин от сковородки и как, наконец, спустя годы смогла приготовить свое первое фирменное блюдо и привести в восторг домочадцев. Уверена, что вашему избраннику понравится любое блюдо, если вы подадите его с улыбкой.

И помните, что мужчина любит глазами, поэтому не ленитесь красиво украшать всё, что вы приготовили.

Романтический ужин при свечах может перевернуть судьбу любой женщины. Поэтому при первом же удобном случае обязательно устройте такой ужин для любимого и продемонстрируйте ему свои кулинарные способности.

Пусть все будет, как в красивых романах или голливудских кинофильмах: легкая музыка, свечи, белоснежная скатерть и проникновенные взгляды… Пусть на столе стоит самая красивая посуда, и пусть в этот вечер обязательно разобьется один фужер – на счастье. И не жалейте его! Это всего лишь стекло, а ведь наше счастье стоит намного дороже! Но об этом мы поговорим позже – организации романтического ужина будет посвящена целая глава моей книги.

«Женское счастье – был бы милый рядом», – поется в песне. И как же хочется каждой из нас удержать милого рядом с собой как можно дольше! Мы все задаем себе один и тот же вопрос: «Как это сделать?» Я отвечу – ничего невозможного нет. Все секреты собраны в этой книге. Нужно просто превратить встречи с любимым в праздник, как можно чаще устраивать романтические ужины и готовить блюда, от которых не только клонит в сон, но и обостряются чувства и желания.

Поверьте, это возможно!

Если вы изучите кулинарные секреты обольщения, приведенные в этой книге, успех вам обеспечен. В этом смогли убедиться многие девушки, которые уже воспользовались моими рекомендациями. Так что не упускайте свой шанс!

Хорошего и достойного мужчину нужно сначала заинтересовать, затем покорить, а потом удержать. А прочитав эту книгу, вы научитесь успешно управлять отношениями, начнете веселее смотреть на мир и, в частности, на мужчин.

Я долго думала, от чего же зависит гармония в любви, и пришла к выводу, что одна из важных составляющих – наше умение соблазнить мужчину едой. Нет-нет, я не ошиблась. Здесь действительно подходит слово «соблазнить», ведь главная наша задача состоит в том, чтобы мужчина, оценив наши кулинарные способности по достоинству, прикипел к нам всем сердцем.

Если даже вам трудно поначалу поверить в реальность своего успеха, не опускайте руки! Соберитесь с духом. Я уверена, что у вас все получится, и искренне надеюсь на то, что эта книга подготовит вас к позитивным отношениям с достойными мужчинами.

Милые мои, пришло время действовать! Настройтесь на то, что отныне вы сами будете делать свою жизнь интереснее, насыщеннее и содержательнее. Помните, что вам по плечу покорить абсолютно любого мужчину. Не нужно сетовать на то, что всех нормальных давно разобрали, а на рынке брачных услуг остался один неликвидный товар. Нет, мои дорогие. Кто ищет, тот всегда найдет.

Но, пожалуйста, не впадайте и в другую крайность – не предъявляйте чрезмерно завышенных требований к тем мужчинам, которых вы хотели бы видеть рядом с собой. Мы все прекрасно понимаем, что идеальных мужчин не бывает. Но нас с вами это особо не страшит, ведь мы выбрали стратегию любви.

Главное – не бояться неудач, не сидеть дома и стать как можно более общительной. Женщина, которая буквально светится от счастья и потрясающе готовит, – это находка и магнит для мужчин.

Итак, с этого дня начните дарить себе как можно больше внимания, доброты, тепла и восхищения. Вы никогда не пробовали восхищаться самой собой? Попробуйте, это так приятно! Для того, чтобы встретить и покорить своего мужчину, нужно в первую очередь избавиться от застенчивости, которая с детства отравляет нам жизнь. Это проклятое чувство всегда настигает нас в самый неподходящий момент, нам становится неловко и мы начинаем вести себя, как школьники.

Конечно, по большому счету застенчивость вполне естественна, но лучше, если вы постараетесь оставить ее в прошлом. Для этого просто подойдите к зеркалу, посмотрите на свое отражение и скажите:

– Как же я восхитительна! Как восхитителен этот мир! Сколько же в нем восхитительных мужчин!

Повторяйте это как можно чаще. Не приносите себя в жертву стандартам и стереотипам. Вы тот единственный человек, который останется с вами на всю жизнь. К черту условности и предрассудки!

Итак, думаю, я смогла убедить вас в том, что кулинария – очень эффективное средство воздействия на мужчину, причем так мы способны воздействовать не только на желудок своего партнера, но и на его мозг. Вкусный ужин делает мужчину гораздо более сговорчивым.

Готовить экзотические блюда может любая из нас. Однако, чтобы получить изысканный и тонкий вкус, не обязательно смешивать между собой дорогостоящие и редкие продукты.

Главное – правильно сочетать ингредиенты. Кулинарные удовольствия могут быть восхитительными и без лишней экстравагантности.

Приготовление пищи – достойное, благородное и творческое занятие. Поверьте, оно обязательно найдет отклик в мужских сердцах, и оно стоит того, чтобы тратить на него время. Я искренне надеюсь на то, что в этой книге вы найдете для себя нечто новое и инте-

ресное. Если вам понравится хотя бы один рецепт и принесет пользу хотя бы один совет, я буду очень довольна и благодарна вам от всей души.

Огромных вам кулинарных успехов, хороших мужчин и собственных достижений!

Любящий вас автор,
Юлия Шилова.

1. Секреты романтической кухни

Первое свидание у вас дома

Очень симпатичный человек ворвался в вашу жизнь, как майский ливень. Вы так взволнованы, что у вас замирает сердце. Он вам очень-очень нравится, и вы мучительно раздумываете, удобно ли будет пригласить его в гости?

Что же, если мужчина вам нравится и его поведение не вызывает подозрения, то, пожалуй, нет смысла тянуть с первым свиданием. Сами знаете, что мужчины нынче в дефиците, а польза в хозяйстве от них серьезная. Пока вы будете колебаться, на вашего избранника может положить глаз другая женщина. Так что не бойтесь сделать первый шаг.

Но помните, что завлечь мужчину в постель – дело нехитрое, и сегодня отнюдь не это является нашей целью. Мы хотим получить нечто большее, чем просто секс.

Нам нужна любовь – ведь мы ее заслуживаем! Мы хотим, чтобы нас ценили, чтобы за нас переживали, чтобы говорили о том, что любят нас, а без нас все валится из рук и рушится жизнь.

От первого свидания зависит то, как будут дальше развиваться отношения между мужчиной и женщиной. Поэтому создайте в доме романтическую обстановку, приготовьте потрясающий ужин и займитесь собой. Только будьте аккуратнее в выборе одежды, духов и косметики. Вы же не хотите, чтобы у мужчины началась аллергия от ваших слишком ядреных духов! Да и макияж ядовито-кислотного цвета скорее отпугнет вашего кавалера, чем настроит на романтический лад.

Вы должны быть соблазнительной, но не вульгарной. В одежде важно выдержать общее впечатление пристойности, но с легким намеком на сексуальность. Если вы решите надеть платье с глубоким вырезом, то желательно, чтобы оно было длинным и закрывало ноги. Если же вы выбрали наряд с «глухим» верхом и высоким воротничком под горлышко, лучше, если юбка будет покороче.

Проще говоря, ваше целомудренное платье должно заставить мужчину весь вечер фантазировать на тему того, что скрывается под ним, а для этого какой-нибудь кусочек тела должен оставаться открытым, чтобы радовать мужской глаз и одновременно служить «наживкой», которая не дает воображению вашего избранника сорваться с «крючка». И, кстати, не забудьте о красивом нижнем белье.

Во-первых, само сознание того, что на вас надета дорогая и умопомрачительно сексуальная кружевная тряпочка, отражается на вашем поведении и придает вам невероятный эротический шарм.

Ну, а во-вторых, романтический ужин на двоих в интимной обстановке – это такая непредсказуемая ситуация! Никогда не знаешь, чем закончится вечер…

Одним словом, сегодня вы встречаете мужчину во всеоружии. Он должен увидеть в вас королеву красоты, женственности и стиля. И не беда, если ваша внешность не соответствует модельным стандартам. Пустяки! Помните миф о Парисе?

Даже древнегреческие богини не могли решить, кто из них красивее, а ведь мы – земные женщины, и всегда найдутся сотни девушек, которые будут моложе, красивее и успешнее.

Да так ли это важно? Наша сила во внутренней красоте, в харизме, неординарности и сексуальности. И пусть мы не ходим по подиуму и не выигрываем различные конкурсы, но нам есть что сказать своему мужчине, и мы знаем, как его заполучить.

То, насколько серьезно мужчина к вам относится, можно узнать на первом же свидании. Загляните в его глаза. Если они полны восхищения – вы на верном пути.

Желаю удачи и держу за вас кулачки!

Романтическая атмосфера

В создании романтической атмосферы огромное значение имеют обстановка квартиры, освещение, музыка. Никакого раздражающего, яркого света! Только приглушенное интимное освещение – торшер, настенный светильник или настольная лампа. Помните, что вы будете выглядеть более выигрышно, если сядете спиной к источнику освещения.

Для создания романтической обстановки обязательно нужны свечи (желательно ароматические, с тонким фруктовым или цветочным ароматом) в красивых подсвечниках, но я советую зажигать их не заранее, а когда вечер уже начнется и вы сядете за стол.

Если вдруг по какой-то случайности «вступительная часть» вашей программы затянется, вид оплывших свечей с потеками воска внесет дисгармонию в облик изящно сервированного стола. Пустяк, но он способен испортить вам настроение – а уж этого сегодня вечером никак нельзя допускать!

Можно также ароматизировать комнату эфирными маслами жасмина или розы.

И конечно же необходимо правильно подобрать музыку. Лично я предпочитаю джаз – на мой взгляд, эта музыка как никакая другая способна создать романтическую атмосферу.

Конечно, у вас могут быть и другие музыкальные предпочтения – выбор за вами. Желательно, чтобы во время романтического вечера звучали легкие, проникновенные, сексуальные мелодии.

Если вы уже успели узнать, какая музыка нравится вашему избраннику, постарайтесь включить несколько композиций в музыкальное сопровождение вечера. А если к тому же ваши музыкальные вкусы совпадают – это просто замечательно!

Как провести первое свидание, чтобы оно не стало последним

Говорят, для того чтобы удержать мужчину, нужно стать для него незаменимой. Проще говоря – приручить его. Главная ошибка большинства женщин в том, что они пытаются перейти к дрессировке, когда мужчина еще не приручен.

Помните об этом и, пожалуйста, не спешите. Любой мужчина пугается напора. Учитесь ждать своего часа. А значит, наша задача – не отпугнуть мужчину и сделать так, чтобы этот первый совместный вечер не стал последним.

Итак, вы должны усвоить несколько нехитрых правил.

• Ни в коем случае не пейте слишком много спиртного. Поверьте, финал будет печальным.

• Не ведите себя как женщина на одну ночь. Пошлость и развязность приведут к тому, что вами просто воспользуются. Но и излишний консерватизм тоже может отпугнуть от вас мужчину. Так что постарайтесь избегать крайностей – сексуальность нужна, но ее должно быть в меру.

• Не будьте чрезмерно откровенны и не говорите мужчине лишнего, иначе он сразу настроится на отрицательную модель поведения. Мужчинам вообще не следует знать больше того, что им положено. И уж ни в коем случае не вздумайте рассказывать о своих бывших любовниках или муже, как бы вам ни хотелось на них пожаловаться. Вы ведь мудрая женщина и умеете с благодарностью вспоминать тех, кто был вам когда-то дорог. Даже если этот человек причинил вам чудовищную боль – мысленно скажите ему «спасибо» за то, что он сделал вас сильнее, и пожелайте ему счастья. И выбросьте его из головы.

• Не перебивайте собеседника, позвольте ему выговориться. Он это оценит. Одна из самых распространенных ошибок, которые допускают женщины в беседе, – говорить только о себе. Научитесь быть благородной собеседницей и постарайтесь разговорить своего гостя. Только не сидите с тупым лицом и не зевайте. Важно искренне заинтересоваться тем, что рассказывает вам мужчина, и показать ему эту заинтересованность. Если у вас получится, то следующее свидание вам обеспечено.

• Никогда не смейтесь над мужчиной – они это не любят.

• Если вы будете вскользь, ненавязчиво говорить мужчине, какой он необычный, приятный, сильный и красивый человек, эти комплименты помогут вам потихоньку привязать его к себе.

• Научитесь смотреть мужчине в глаза, не отводите взгляд в сторону и уж тем более не краснейте. В разговоре почаще называйте его по имени. Перед первым свиданием постойте у зеркала и попытайтесь выработать в себе взгляд роковой женщины. Пусть ваш избранник увидит в ваших глазах то, чего нет больше ни у кого, – счастье, страсть, секс, хмель, колдовство. Такой взгляд способен растопить самые суровые глыбы льда.

• Мужчина будет заинтригован, если при разговоре вы будете как бы невзначай касаться его руки. Язык жестов вообще многое может сказать.

• Помните золотое правило: «лучше обнажить грудь, чем душу». Ваше декольте может быть сколь угодно рискованным, но душу обнажать не следует, иначе мужчина может в нее плюнуть.

• Будьте загадкой. Пусть ваш избранник увидит женщину, сотканную из тайн, тогда он непременно захочет их разгадать. Мужчина должен смаковать вас по глоточку, как игристое шампанское. Не позволяйте ему выпить все залпом.

• Ни в коем случае не спрашивайте о доходах мужчины, о том, сколько у него недвижимости и каков размер его банковского счета. В противном случае вы его больше никогда не увидите.

• Никогда не расспрашивайте мужчину о его бывших женах и подругах. Ему это будет неприятно, да и вам такая откровенность ни к чему. Многие женщины даже бывших пассий своего возлюбленного начинают воспринимать как соперниц, а ведь нет ничего глупее, чем ревновать к прошлому.

• Не стоит на первом свидании говорить, что вы устали от одиночества и мечтаете выйти замуж, – так вы спугнете своего избранника и больше никогда его не увидите. Мужчины дорожат своей свободой и очень боятся ее потерять. Никаких намеков на брачные узы! Дайте понять, что вы счастливы и свободны.

• Покажите мужчине, что вы не лишены чувства юмора. Постарайтесь рассмешить его и отвлечь от проблем. Пусть атмосфера на первом свидании будет легкой и непринужденной.

На первом свидании вам предстоит сыграть роль разведчика, который хочет узнать как можно больше и сделать для себя важные выводы. Именно сейчас вы должны постараться понять характер своего гостя и его жизненную позицию, а также то, насколько он галантен и воспитан и стоит ли вообще продолжать с ним отношения. Слушайте свою интуицию – в любовных делах она редко подводит. Ваши ощущения сегодня играют очень важную роль.

Надеюсь, вы не готовили для этого свидания специальную речь. Излишняя продуманность может все только испортить. Пусть вечер идет спонтанно, не по расписанию. Главное, как я уже сказала, – слушать свой внутренний голос.

Не вздумайте переживать по поводу того, как вы выглядите, и ежеминутно проверять, не разлохматилась ли ваша прическа. Если вы начнете нервничать, то о романтической обстановке можно будет сразу забыть. Не забивайте себе голову подобной ерундой! Вы должны любить себя независимо от того, как вы выглядите и что на вас надето.

Наслаждайтесь этим чудесным вечером, приятной атмосферой, сидящим напротив мужчиной, и пусть никакие лишние мелочи и сомнения не терзают вашу душу.

Помните, о чем мы с вами только что говорили? Больше слушайте мужчину, старайтесь его разговорить. Ни в коем случае не «грузите» его своими проблемами. Пусть он поделится с вами рассказом о жизненных тяготах, а вы постарайтесь его поддержать и стать хоть какой то отдушиной.

Только не считайте мужчину эгоистом, если на первом свидании он постоянно говорит о себе. Улыбайтесь и знайте – вы на верном пути. Придет время, когда ваш избранник с радостью возложит на свои плечи часть ваших проблем, но это будет не сразу. На начальном этапе вы должны заботиться о нем и внимательно его слушать. Все это будет вознаграждено.

Купаясь в волнах восхищения, идущих от вашего избранника, и слушая его комплименты, будьте спокойны и расслабленны. Не ломайте голову, гадая, насколько далеко зайдет этот вечер и что делать, если мужчина захочет поцелуев или чего-то большего. На то они и мужчины, чтобы этого хотеть, а вот идти у них на поводу или нет – это только ваш выбор.

В ходе свидания вы можете почувствовать, что мужчина груб, скуп, жаден или самовлюблен, одним словом – что это «не ваш кадр». В таком случае сделайте вид, что вам срочно нужно позвонить. После имитации звонка скажите этому любителю встреч на женской территории, что вам, к сожалению, нужно прямо сейчас отъехать по делам и вы обязательно встретитесь в следующий раз.

Не стоит с ходу говорить, что следующего раза не будет, – это прозвучит слишком резко. Вы объясните все потом, когда ваш несостоявшийся кавалер перезвонит вам по телефону. Не расстраивайтесь. Можно даже считать, что вам в чем-то повезло. Лучше разочароваться сразу, по крайней мере это не так больно.

А если вы беспокоитесь, чтобы не пропала приготовленная еда, то пригласите к себе подруг и устройте девичник. Ведь нам, девушкам, всегда есть о чем поговорить…

Только не думайте, что вы в чем-то виноваты, и ни в коем случае не занимайтесь самоистязанием. Сегодня вы остались одна только потому, что достойны большего. Не должны же вы соглашаться абы на что. Вообще, приучитесь никогда себя не ругать.

Поверьте, всегда найдется масса «доброжелателей», которые сделают это за вас. Влюбитесь в себя и поймите, что вы особенная. Помните, что настоящая любовь может вырасти только на хорошо удобренной почве прошлых неудачных отношений. А значит, ваше счастье еще впереди.

Блюда для романтического ужина

Романтический ужин должен быть легким и нежным, как и отношения влюбленных. При приготовлении блюд используйте как можно меньше лука и чеснока, а лучше постараться и вовсе обойтись без них. Ведь, может быть, вам придется целоваться или даже решиться на нечто большее.

Исключите обильную и жирную пищу. После ужина вы и ваш избранник должны быть полны энергии, а не тратить все силы организма на переваривание. Хорошо бы приготовить что-нибудь оригинальное или даже экзотическое.

Если мужчина заходит на кухню с улыбкой, а на вас весь вечер смотрит с обожанием, то знайте – ужин удался. И не забывайте говорить своему избраннику, как называется то или иное блюдо. Это добавит вам очарования в его глазах.

Я составила для вас два варианта меню романтического ужина. Какой вам больше по душе – решайте сами.

Вариант 1

Салат «Райское блаженство»

2 апельсина, 1 баночка консервированных ананасов, 1 лимон, 3 помидора, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. имбиря, по ½ ч. л. корицы и кардамона, соль, сахар, листья салата.

Кусочки ананасов откинуть на дуршлаг, чтобы слить жидкость – она вам не понадобится.

Очистить апельсины от кожуры и разделить на дольки. Крупные дольки разрезать пополам поперек.

Нарезать небольшими дольками помидоры.

Ананасы, апельсины и помидоры выложить в глубокую посуду и тщательно перемешать.

Приготовить соус: смешать сметану с имбирем, корицей и кардамоном, добавить соль и сахар по вкусу, хорошо перемешать и охладить.

На дно большой красивой тарелки положите листья салата, на них горкой – смесь апельсинов, ананасов и помидоров.

Полейте сверху приготовленным соусом.

Цыпленок в апельсинах «Золотой петушок»

1 цыпленок-бройлер, 1 стакан нарезанных консервированных абрикосов, $^{1}/_{3}$ стакана яблочного уксуса, 1 ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу, 2 ч. л. мелко натертой цедры апельсина, 2 луковицы, 500 г. капусты-брокколи, 1 мандарин, ½ апельсина для украшения, несколько веточек кудрявой петрушки.

В кастрюле смешать абрикосы, апельсиновую цедру, яблочный уксус, соль и перец.

Каждую луковицу разрезать на 4 части.

Цыпленка разрубить на 4 части, выложить на противень и положить рядом четвертинки луковиц.

Покрыть цыпленка абрикосовой массой и запекать в духовке 50 минут. Если цыпленок слишком жирный, во время запекания его нужно поливать водой.

Брокколи разобрать на отдельные соцветия и приготовить на пару. Мандарин и половинку апельсина нарезать кружочками.

Готовую птицу и гарнир выложить на красивое блюдо, украсить кружками апельсина, мандарина и веточками петрушки.

Выглядит потрясающе, не правда ли?

Мороженое с изюмом и цукатами «Сладкая парочка»

800 г. сливочного мороженого, 50 г. цукатов, 50 г. изюма без косточек, 50 г. любого жидкого варенья.

Дать мороженому постоять при комнатной температуре, чтобы оно слегка размягчилось.

Добавить тщательно промытый изюм и цукаты, все хорошо перемешать.

Получившейся массе придать форму шариков, разложить по креманкам, полить вареньем.

Вариант 2

Салат «Тропический поцелуй»

1 ананас, 4 персика, 1 стакан клубники, 200 г. креветок, ½ стакана нежирной сметаны, 1 ст. л. сахарного песка, соль, щепотка корицы.

Разрезать пополам ананас и выбрать из него часть мякоти.

Персики разрезать пополам, удалить косточки, мякоть нарезать дольками.

Ягоды клубники разрезать пополам.

Отварить креветки в подсоленной воде, очистить.

Уложить в половинки ананаса готовые креветки, рядом половинки клубники, дольки персиков.

Растереть сметану с сахарным песком и корицей и полить креветки.

Сочная индейка в лимонном соку

1 индейка, 70 г. сливочного масла, 50 г. копченого шпика, 1 лимон, 150 г. репчатого лука, 100 г. миндаля, 100 г. изюма, 1 небольшое яблоко, 100 г. пшеничного хлеба, 50 г. печени индейки, 1 ч. л. паприки, черный молотый перец, сок лимона, соль по вкусу.

Шпик нарезать и вытопить.

Поперчить и посолить тушку индейки снаружи и внутри.

Печень индейки нарезать.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в растопленном шпике.

Миндаль нарезать, яблоко нарезать кубиками, лимон мелко нарезать или измельчить в блендере.

Белый хлеб нарезать кубиками и подсушить, затем смешать его с печенью, рубленым миндалем, изюмом, яблоками, лимоном и обжаренным луком.

Приготовленной начинкой не очень плотно нафаршировать индейку.

Растопить сливочное масло, добавить лимонный сок и паприку.

Индейку обмазать подготовленной смесью, завернуть в фольгу и жарить в духовке 3 часа.

За 40 минут до приготовления фольгу снять.

Для особой пикантности перед подачей индейки на стол можно украсить ее веточками укропа, кружочками мандарина и апельсина и свежими ягодами.

Мороженое «Тутти-фрутти»

1 брикет сливочного мороженого, 1 апельсин, 2 киви, 1 банан.

Мороженому придать форму шариков и разложить по креманкам.

Банан очистить от кожуры и разрезать пополам.

Апельсин и киви очистить, апельсин разделить на дольки, киви нарезать кружочками.

С одной стороны шариков положить по половинке банана, а с другой кружочки киви и дольки апельсина.

Можно украсить этот десерт взбитыми сливками, посыпать кокосовой стружкой или тертым шоколадом.

Кулинарный приворот

Покорять мужчину за столом – наша основная задача. Важно уметь делать не только сексуальную привязку, но и кулинарную. Пусть другие варят какие-то зелья, травятся сами и травят своих партнеров. Нам это совершенно не нужно. Мы можем приворожить любого при помощи необыкновенно вкусных блюд.

Поэтому давайте сразу договоримся, что всяческие сомнительно пахнущие настои из непонятных трав и корней – не для нас. Уверяю вас, самые быстродействующие средства кулинарной магии – это фрукты и ягоды. Перед этим душистым чудом не устоит ни один мужчина.

Яблоко во многих культурах символизирует соблазн, обольщение, плодородие, любовь, радость и познание. Ева предложила Адаму яблоко, перед которым он не смог устоять. В русской сказке царь-отец отправляет сыновей за молодильными яблоками. Древнегреческие богини Гера – супруга Зевса, Афродита – богиня любви и Афина – богиня мудрости поспорили за золотое яблоко с надписью «Прекраснейшей». Греки считали, что этот фрукт несет в себе энергию Венеры, поэтому почаще используйте яблоки в своей кулинарии – они способны сделать магическим любое блюдо.

«Яблочный приворот»

4 яблока, 1 стакан изюма без косточек, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. корицы.

Изюм промыть и залить кипятком на 10 минут.

Из яблок удалить сердцевину.

Разбухший изюм смешать с медом.

Яблоки начинить полученной массой, поставить в разогретую духовку на 20 минут.

Готовые яблоки выложить на красивое блюдо, посыпать корицей и подать на десерт.

Виноград, священное растение Диониса, символизирует жизнь, радость, веселье, молодость и плодородие. За ягодами винограда закрепилась стойкая репутация любовного приворота. Собирая любимого в командировку, незаметно положите ему в карман крошечный пакетик с изюмом. Моя бабушка говорила, что изюм будет оберегать ваши отношения и послужит залогом того, что на других женщин ваш мужчина и не взглянет. А для полной уверенности угостите милого перед поездкой свежеприготовленным виноградным соком.

А что же делать, если на вашем пути, не дай бог, встретилась соперница? Опыт наших бабушек говорит, что в этом случае нужно пригласить разлучницу в гости и накормить черным виноградом. Вот увидите, она очень быстро оставит в покое вашего мужчину.

«Виноградный приворот»

500 г. винограда без косточек, 1 стакан сметаны, ½ стакана сгущенного молока с сахаром, листья салата.

Виноград ополоснуть и отделить ягоды от веточек.

Сметану смешать со сгущенным молоком, залить этой смесью ягоды винограда, осторожно перемешать и поставить в холодильник на 15–20 минут.

При подаче выложить в салатник, выстеленный листьями салата.

Щедро украшайте приготовленные вами блюда спелыми зернами граната – он активизирует влечение мужчины к женщине.

Какая же романтика без нежности и эмоционального подъема? Вы наверняка знаете, что большинство наших эмоций регулируются гормонами. За хорошее настроение в организме человека «отвечает» гормон серотонин (его еще называют гормоном радости), а за нежную привязанность – окситоцин (гормон заботы и любви). Немецкие ученые доказали, что шоколад, бананы и авокадо стимулируют выработку обоих этих гормонов. Поэтому почаще угощайте своего избранника шоколадками.

Если же вы хотите побаловать любимого каким-нибудь экзотическим блюдом, зайдите в супермаркет и купите авокадо.

Салат, рецепт которого я привожу ниже, не только обладает нежным и тонким вкусом, но и очень полезен. Это блюдо израильской кухни. Я обожаю этот салат и часто готовлю его для праздничного стола. А самое главное – на его приготовление уходит всего 15 минут! Так что – дерзайте. Быстро, оригинально и невероятно вкусно!

Салат с авокадо «Наваждение»

1 авокадо среднего размера, 1 средний огурец, 1 небольшая луковица, майонез, укроп, соль по вкусу.

Авокадо и огурец нарезать кубиками.

Лук и укроп мелко нарезать.

Все тщательно перемешать, посолить и заправить майонезом.

Что лучше всего пить в романтической атмосфере? На мой взгляд – шампанское, воспетый поэтами искрометный нектар любви. Строго говоря, шампанское представляет собой смесь углекислого газа и виноградной фруктозы. Оно быстро всасывается в кровь и вызывает сексуальные фантазии, которые хочется побыстрее воплотить в жизнь. Поэтому советую вам ответственно подойти к вопросу и заранее определить – настолько ли сильно вам нравится сидящий перед вами мужчина, чтобы лечь с ним в постель на первом же свидании?

Может, все-таки лучше подождать второго? А может… а может, к черту все эти придуманные условности?!

И вот еще что, мои дорогие… Наша задача – не только сделать мужчине кулинарную привязку, но и приучить его есть только из наших рук. Никаких посторонних любительниц кулинарии! Мы можем не только утолить его кулинарную страсть, но и возбудить ее. Тогда, даже если кто и поманит вашего милого сладким пряником и сочной котлеткой, он не пойдет. Зачем? Ведь у вас он может получить все – и даже больше.

Столовый этикет

Я считаю, что даже на романтическом свидании следует соблюдать правила этикета. Поверьте, вы только выиграете от этого в глазах мужчины.

Если вечер будет организован на высоком уровне, это произведет очень сильное впечатление.

Итак, вам следует сервировать стол на две персоны. Не пугайтесь, здесь нет ничего сложного. Для начала стол нужно покрыть белоснежной накрахмаленной скатертью.

На середину стола поставьте свечи в подсвечниках и вазу с фруктами. Так стол будет выглядеть празднично и романтично. Рядом разместите красивую хлебницу с тонко нарезанным хлебом и прибор для специй, можно поставить небольшой изящный кувшинчик для соуса.

Несомненно, лучшее украшение любого стола – живые цветы. Я очень надеюсь, что ваш гость придет к вам с красивым букетом. Если же он явился с пустыми руками, то это уже звоночек – возможно, этот человек не лучший вариант для дальнейших встреч. Не стоит тратить чувства и продукты на ленивых, жадных и расчетливых мужчин.

Если мужчина принес одну-единственную розу, на мой взгляд, это также характеризует его не с лучшей стороны. Не знаю как вас, а меня такое отношение всегда унижало. Это называется «пустить пыль в глаза». Вроде бы и знак внимания оказал, и в то же время особо не потратился. Все равно что вы, когда он сядет за накрытый вами стол и будет, глотая слюни, смотреть жадными глазами на аппетитную индейку с румяной золотистой корочкой, отрежете маленький кусочек крылышка и протянете ему. Ох уж эти мужчины! Идешь к женщине – потраться на букет цветов, не убивай с ходу своей расчетливостью и патологической скупостью, хоть один-единственный раз произведи хорошее впечатление… Не хочу думать плохо о всех представителях сильного пола, но некоторые экземпляры совершают такие поступки, что даже мне становится стыдно.

Однако не будем о плохом! Нам еще нужно закончить сервировку.

Поставьте друг напротив друга две широкие тарелки, а на них – закусочные. Справа от каждой тарелки положите нож (не забывайте, что он должен быть повернут заточенной стороной к тарелке), слева – вилку. Столовые приборы для десерта разместите перед тарелкой.

Традиционно для романтического ужина принято использовать посуду классического дизайна, белую или с цветочным рисунком. Конечно, вам никто не мешает творчески подойти к задаче сервировки, но будьте внимательны!

Главное, чтобы стол был сервирован красиво, празднично и аккуратно. Хороший вкус – непременное и обязательное условие.

Перед тарелкой и чуть правее ее поставьте фужер или рюмку. Хорошо, если вы успели узнать алкогольные предпочтения своего гостя и подобрали напитки в соответствии с ними. Однако все же будет лучше, если на первом свидании на столе будет стоять бутылка шампанского, а не графин с водкой. Всему свое время.

На закусочные тарелки положите красиво сложенные льняные салфетки. Также на столе должны присутствовать бумажные салфетки.

Вот и все! Стол накрыт.

Если вы хотите сделать так, чтобы мужчина не сомневался в вашей воспитанности и манерах, и оставить о себе самое лучшее впечатление, пожалуйста, соблюдайте несколько элементарных правил.

• Сядьте так, чтобы вам не пришлось сутулиться. Салфетку разверните и положите на колени.

• В процессе еды не наклоняйтесь низко над тарелкой. Держите спину прямо.

• Не следует запивать непрожеванную пищу. Прожуйте, проглотите, промокните губы бумажной салфеткой и только после этого пейте. Никогда не разговаривайте и не смейтесь с полным ртом.

• Не ставьте локти на стол и не растопыривайте их в стороны.

• Суп едят с края ложки, поднося ее параллельно ко рту. Если суп горячий, подождите, пока жидкость в ложке остынет, только не прихлебывайте и уж тем более не чавкайте. А если начал чавкать сидящий напротив вас мужчина – это уже звоночек о его воспитании. Даже если сейчас это вас рассмешило, поверьте, придет время, и эта привычка станет вас дико раздражать.

• Не нужно наклонять тарелку, чтобы постараться доесть весь суп до последней капли. Если и останется на донышке несколько ложек жидкости, не страшно.

• Если вы подали к столу бульон в специальных больших чашках, то его можно пить прямо из чашки, как чай. Только держите чашку левой рукой.

• Хлеб можно и нужно брать руками. Иногда я замечаю, что некоторые люди берут хлеб вилкой. Честно говоря, это вызывает у меня недоумение.

• Мясо едят при помощи вилки и ножа. Не принято сразу нарезать весь кусок, лежащий на тарелке. Постепенно отрезайте маленькие кусочки.

• Бисквитные торты и пирожные с кремом едят специальной десертной ложечкой. Песочные и слоеные торты едят ножом и вилкой, отрезая по кусочку.

• Бананы лучше всего есть вилкой. Очистите банан, положите на тарелку и отрезайте от него по кусочку десертным ножом.

• С апельсинов срезают верхнюю часть кожуры, надрезают вдоль на несколько частей, очищают и делят на дольки.

• Персики берут рукой, затем разрезают ножом пополам, при помощи ножа и вилки удаляют косточку, а мякоть нарезают дольками. Сливы и абрикосы можно есть руками. Разломите их пополам и выньте косточку. Крупные сливы и абрикосы лучше разрезать ножом.

• Если в конце ужина вы будете подавать чай или кофе, сливки подайте отдельно.

Что же, со столовым этикетом мы в общих чертах разобрались. Дальше нам предстоит очень важный разговор.

Как сделать так, чтобы романтический ужин перерос в не менее романтический совместный завтрак

Наконец мы подошли к самому ответственному моменту. Романтический ужин подошел к концу, и мужчина пригласил вас на танец. Танец – это своеобразная форма ухаживания и, если хотите, соблазнения. Под влиянием музыки всегда возникает первичный эротический настрой.

Оказавшись в мужских объятиях, не теряйте голову, а лучше отметьте про себя, движутся ли ваши тела в унисон, или каждый из вас слышит свою музыку…

Первый страстный и продолжительный поцелуй свидетельствует о том, что двое делают первый шаг к интимной близости. Между прочим, по поцелую уже можно прогнозировать дальнейшее сексуальное поведение партнера. Именно поцелуи, а не секс, являются признаками чувственных отношений.

Ваши поцелуи становятся все жарче, напряжение нарастает. Мужчина, которого вы сегодня пригласили в гости, чертовски хорош, но он так спешит с сексом! Вы спрашиваете меня, отказывать ему или нет? С удовольствием вам отвечу.

Если вы знакомы всего один день, не стоит оставлять мужчину на ночь. В конце концов, вы ничего о нем не знаете. Вдруг он профессиональный ловелас, который воспользуется вашим доверием, получит желаемое и пойдет дальше? Хотя я сильно сомневаюсь, что вы способны привести случайного знакомого к себе домой. Вы же мудрая женщина и прекрасно знаете, как это опасно и какие нежелательные последствия может иметь. Так что вариант с приглашением в дом незнакомца мы даже не будем рассматривать.

Если до того, как пригласить мужчину в гости, вы уже встречались с ним некоторое время, то вы уже успели составить о нем впечатление и решить – это ложный герой вашего романа или все-таки настоящий. Но все же помните – мужчины любят завоевывать и сильнее всего дорожат тем, что далось им с наибольшим трудом.

Не приучайте мужчин к тому, что им все дается легко. Пусть они добиваются нас и совершают подвиги. Секс в самом начале отношений может помешать их успешному развитию, хотя точных правил здесь нет и быть не может. Никто не знает заранее, как повернется та или иная ситуация.

Главное – не потерять уважение мужчины утром и ни в коем случае не жалеть о случившемся.

Одним словом, не вздумайте ложиться в постель с мужчиной только потому, что он этого хочет. Вы сами должны хотеть дальнейшего развития отношений. Если же вы еще не готовы, не бойтесь сказать «нет».

Довольно распространенная женская ошибка состоит в том, что женщина не умеет или боится сказать мужчине «нет». Неплохо бы научиться! Вполне возможно, что чересчур активный кавалер просто хочет поставить галочку в свой донжуанский список и больше не тратить время на ухаживания. Не позволяйте, чтобы вами манипулировали, как марионеткой, и откровенно пользовались в своих интересах. Вам нужен серьезный человек с долгосрочными обязательствами.

К тому же не забывайте, что мужчина, который слишком быстро загорается, может так же быстро и перегореть. Если на первом свидании вы слышите признание в любви, вполне возможно, что ваш гость с такой же легкостью говорил эти слова уже многим женщинам.

Настоящий мужчина знает, что невозможно сию минуту получить то, что захотел. Он никогда не будет давить на женщину, а всегда поймет и примет ее отказ, согласившись с тем, что ложиться в постель на первом свидании – не ваша норма жизни. То, что вы сейчас

отказываете ему в близости, не значит, что вы его отвергаете. Это ваша жизнь, ваш дом и ваш мир. Вы имеете полное право поступать так, как вам хочется.

И, надеюсь, у вас хватит здравого смысла оценить по достоинству мужчину, который и сам не торопит развитие отношений.

Но, предположим, вы все же решили для себя, что хотите этого мужчину сейчас и немедленно. Он почувствовал ваш сексуальный призыв и, подхватив вас на руки, отнес в спальню.

Я желаю вам, чтобы эта ночь была нежна и волшебна, а ваш избранник оказался потрясающим, страстным любовником. Сегодня вы окончательно убедитесь в том, подходите вы друг другу в постели или нет. Именно в эту ночь вы испытаете самые сильные эмоции и самое сильное ощущение счастья.

А теперь самое главное.

Если на первом свидании ваш кавалер отказывается от презерватива, мотивируя это тем, что он недавно сдавал анализы и здоров как младенец, плюс к тому не любит секс в презервативе, немедленно выставляйте его за дверь. Поверьте, это не ваш вариант. Презерватив во время первого секса – это закон. Ни один мужчина не стоит того, чтобы из-за него так рисковать. Пусть катится ко всем чертям. Ваша жизнь намного дороже. Полным-полно мужчин, которые и не подозревают о своей болезни, но немало и тех, которые все знают и от отчаяния сознательно заражают других. Поэтому заранее позаботьтесь о презервативах, на случай если ваш избранник их не принесет с собой.

Я знаю, что многие девушки обижаются, если мужчина приходит на первое свидание с презервативом в кармане. Мол, если он его взял, значит, уверен, что близость случится, а откуда такая уверенность? Милые девушки! Не стоит так предвзято относиться к мужчинам. Вас же никто ни к чему не принуждает. Мы уже говорили, что если вы не готовы к близости, то имеете полное право отказать. Не так уж трудно открыть рот и сказать «нет». Ваш мужчина как пришел с презервативом, так с ним и уйдет. Оставит для другого, более удобного случая, когда вы будете готовы к продолжению отношений. Так что, если мужчина пришел к вам «во всеоружии», отнеситесь к этому положительно. Это говорит о том, что у него есть мозги и он думает о безопасности.

Если вы не спугнули мужчину на первом свидании, то это не значит, что вы не спугнете его в первую ночь. Не стоит сразу рассказывать мужчине обо всех своих сексуальных предпочтениях и уж тем более их показывать. Ведь у вас все только начинается. Если вы оба настроены на продолжительные отношения, у вас будет возможность сделать это чуть позже. То, что для одного человека в постели – норма, другому может показаться верхом неприличия или даже извращением. Так что никаких сексуальных игр и предложений заняться чем-нибудь «эдаким». Всему свое время. Потерпите.

Не стоит также устраивать сегодня сеанс стриптиза или эротического массажа. Не сбрасывайте со счетов мужские предубеждения – мол, порядочные дамы себя так не ведут. Поверьте, у вас еще будет масса возможностей показать себя во всей красе и сделать мужчине сексуальную привязку. Когда ваши отношения перейдут в другую фазу и станут более стабильными, и стриптиз, и массаж будут восприниматься «на ура», но только не в эту ночь. Побольше поцелуев, ласк и искреннего выражения своих чувств.

Если вы хотите доставить мужчине наслаждение и заняться с ним оральным сексом, не стоит спрашивать, хочет он этого или нет. Он может посмотреть на вас, как на уличную девку, предлагающую свои услуги. Будет лучше, если все получится как бы само собой.

Первый секс должен быть искренним и красивым. Не молчите, а то ваш партнер не поймет, хорошо вам с ним или нет. Говорите ему о том, как вам хорошо, какой он классный, замечательный, сексуальный и какое неземное наслаждение он может доставить женщине.

Помните, что мужчины не только любят комплименты, они в них нуждаются. Единственное условие – ваши слова должны быть искренними и идти от чистого сердца. Если вам хочется покричать, то кричите, только не слишком громко, чтобы не напугать партнера.

В сексе женщину привлекает эмоциональная близость, а мужчину физическое наслаждение, так постарайтесь ему его доставить. Будьте естественной и раскрепощенной и отдавайтесь страсти на полную катушку.

Приложите все усилия, чтобы эта ночь осталась для вас незабываемой. Истощите мужчину физически, чтобы у него не было сил добраться до дома. Пусть остается на ночь, а утром его будет ждать вкусный завтрак.

И вот еще что… Если ваш мужчина оказался в постели не на высоте, то ни в коем случае не смейтесь над ним, не указывайте на ошибки и не говорите, что он плохой любовник. Воздержитесь от каких-либо комментариев и рекомендаций. Лучше поцелуйте его, успокойте и скажите, что у вас все будет хорошо. Он просто сильно переволновался, ведь такая женщина рядом…

Если ваш избранник женат, то это отдельный и долгий разговор. Я, конечно, понимаю, что любовь не выбирает ни свободных мужчин, ни свободных женщин, но поверьте, женатый мужчина – не самый лучший вариант партнера, даже если у него есть возможность остаться на ночь. Сложно иметь отношения с мужчиной, которого приходится делить с другой женщиной, а от игры «Я лучше, чем твоя жена» устаешь очень быстро. Счастье с женатым – несладкое.

Если же вы все-таки решили продолжать отношения с женатым мужчиной, запомните эти заповеди.

• Если женатый мужчина заводит любовницу, то это вовсе не значит, что он хочет развестись с женой. Очень часто любовница бывает нужна ему для того, чтобы потешить самолюбие и повысить самооценку. Многим мужчинам льстит, когда их любят сразу две женщины. Не забывайте также, что от природы все мужчины полигамны.

• Если ваш партнер уверяет вас в том, что он несчастен в браке с женой, не спешите ему верить. Это не всегда правда.

• Ситуация, когда мужчина не уходит из семьи и создает видимость нормальных отношений «ради детей», может длиться годами. В качестве будущего мужа такой мужчина абсолютно бесперспективен.

• Не ставьте мужчину перед выбором «я или она». Выбор может быть не в вашу пользу.

• Никогда не старайтесь вызвать у мужчины чувство вины. Если эти отношения для вас мучительны, то стоит ли их продолжать? А если вы все понимаете, но не рвете с мужчиной, то в чем его вина?

• Никогда не расспрашивайте своего любовника о его жене, теще и детях. Иначе вы превратитесь в жилетку для слез.

• Отношения с женатым мужчиной стройте так, как будто его жены для вас не существует. Его жена – это его проблема, а никак не ваша. Если вы хотите куда-то пойти вечером, а он не может, отправляйтесь в одиночестве или возьмите подругу. Не сидите дома из-за того, что вашего любовника сегодня нет рядом. Совместные ночи должны быть обязательно. Без них никуда. Воспринимайте их как нечто само собой разумеющееся, а не как одолжение со стороны мужчины.

• Ваш мужчина должен знать, как он вам дорог, но при этом понимать, что у вас есть свободное время, принадлежащее только вам. Возможно, вы захотите устроить свою личную жизнь – ведь его жизнь устроена. Если такая позиция не устраивает вашего мужчину, вам лучше расстаться. В противном случае вы рискуете остаться вечной любовницей.

• Основная проблема любовниц состоит в том, что они сразу начинают играть по предложенным правилам. Но это игра в одни ворота. Отношения с женатым мужчиной вообще

далеки от отношений двух равных партнеров. Вы просто послушная пешка без права голоса и собственных взглядов. Не имея собственной жизни, вы начинаете жить чужой и, отдавая всю себя без остатка, довольствуетесь крохами. Не соглашайтесь на эту роль.

• Есть множество девушек, которые стали вечными любовницами. Их годами и не зовут замуж, и не отпускают. Их называют вторыми женами. Мужчина полностью контролирует их жизнь, мысли и чувства, а они не в силах ничего изменить. Неужели вас устроит такая судьба? Поймите, что женатый мужчина – это статья расхода. Расхода ваших лет.

• Если вы захотите отбить мужчину, не считайте его жену злобной мегерой, если она всеми способами пытается удержать мужа. Вовсе нет. Она тоже его любит, не забывайте об этом.

• Ничто так сильно не понижает женскую самооценку, как связь с женатым мужчиной. Лучше оставаться одной, пока не найдется человек, который способен по-настоящему вас оценить.

• В отношениях всегда должна быть перспектива. Если ее нет, то соберите волю в кулак и найдите в себе силы морально отпустить человека. Больше любви к самой себе! Поймите, что впереди много нового и интересного, что у вас есть крылья. Просто вы о них забыли. Мир полон холостых мужчин, и этот мир лежит только у ваших ног!

В общем, с женатыми мужчинами все понятно. Ничего нового я вам не скажу.

Давайте лучше поговорим об утре, когда вы проснетесь в одной постели. Многим знакома такая проблема: есть с кем спать, а просыпаться не с кем. У вас обоих может возникнуть чувство неловкости. Поэтому к утру необходимо подготовиться морально. Избавьтесь от предрассудков. Вам нечего стесняться и не за что себя корить. Чтобы облегчить себе жизнь, научитесь думать как мужчина. В конце концов, ничего страшного не произошло. Вы хотели этого мужчину, и вы его получили. Он восхитительный, секс с ним восхитительный, и весь этот мир тоже восхитительный! Волноваться не о чем. Не забивайте себе голову разными пустяками вроде целлюлита, обвисшего животика или маленькой груди. Не твердите себе, что вы не готовы к тому, чтобы мужчина увидел вас при дневном свете. Отбросьте все комплексы. Они реально мешают жить. Полюбите ваше тело, каким бы оно ни было, ведь это – воплощение вашей женственности. Наденьте симпатичный халатик, приготовьте своему избраннику аппетитный завтрак и принесите на подносе в постель. Поверьте, ваш партнер это оценит.

И еще. Ни в коем случае не произносите следующие фразы:

– Милый, оставайся у меня на всю жизнь.

– Когда пойдем знакомиться с моими родителями?

– Знаешь, не знаю, что на меня нашло, но мне так захотелось замуж.

– Давай встретим вместе старость.

– Знаешь, тут недалеко в магазинчике продается бриллиантовое колечко. Я так мечтаю его купить.

– Милый, а ты меня любишь?

Это непростительная ошибка. Вы рискуете больше никогда не увидеть этого мужчину.

Если после первого секса вы начнете намекать мужчине на деньги или дорогие подарки, вы тоже можете заранее с ним попрощаться. Также категорически запрещается говорить про замужество и будущих детей. Многие мужчины до смерти боятся потерять свою свободу, а если кто-то нахрапом вторгается в их личную жизнь, они тут же занимают оборонительную позицию и ищут пути к отступлению. Если вы после первой же ночи станете относиться к мужчине, как к претенденту на свою руку и сердце, он решит, что его хотят заманить в ловушку, и сбежит. Действуйте от обратного. Всем своим видом показы-

вайте, что замужество пока не входит в ваши планы. Сыграйте по его правилам и усыпите его бдительность. Пусть все будет так, как он хочет. Придет время, и он сам не заметит, как окажется загнанным в угол, а вы сверху накроете его колпаком.

Добиваться мужской привязанности нужно постепенно. Это целая наука. Возможно, я посвящу этому еще одну книгу. Пока же скажу, что если вы дадите понять своему избраннику, что он свободен и волен в своих поступках, это будет первым шагом к его приручению. Вы станете для него особенной, потому что умеете нарушать привычный ход вещей. Поняв, что его свободе ничто не угрожает, мужчина расслабится и снимет оборону, а вы сможете довести его до точки, из которой нет возврата, и сделать так, чтобы он считал минуты до следующей встречи с вами. Вы не вешаетесь на шею мужчинам и не попадаете от них в зависимость, потому что вы – личность. Женщина должна быть личностью, как с мужчиной, так и без него, и тогда ваш избранник сам начнет вас добиваться и будет готов на все, лишь бы не потерять такое чудо, как вы.

Хочу вас предостеречь: если после первой ночи мужчина говорит, что любит вас, не обольщайтесь. Может, он действительно влюблен, а может, просто благодарит вас за прекрасный секс. Любовь и привязанность не приходят за одну ночь. Но мы не боимся. Мы просто будем идти к намеченной цели, даже если этой целью будет приглянувшийся нам мужчина.

2. Секреты эротической кухни

Эротическое свидание

Эта встреча должна стать потрясающей. Сегодня вы хотите превратить свидание в настоящую эротическую сказку. Это будет особый чувственный вечер и незабываемая ночь любви, которая принесет вам ни с чем не сравнимые ощущения, ночь милых развлечений и бурных забав… В эту ночь никто не осудит вас, если вы станете дрянной девчонкой в постели. Сегодня вы сможете быть разной: тихой, скромной, страстной, буйной и безудержной, – и воплотить в жизнь свои самые потаенные мечты и смелые, необузданные фантазии. Вы заслужили то, чтобы чувствовать секс всем своим телом, и сегодня, как никогда, уверены в своей притягательности. И это замечательно, что вы умеете получать удовольствие не только от жизни, но и от секса. В конце концов, ни для кого ни секрет, что секс очень полезен для здоровья и продлевает нам жизнь.

Теперь самое время создать в своем доме не только романтическую, но и эротическую атмосферу. Сегодня вы не просто личность – вы сексуальная личность. Вы уже полны эротических фантазий и представляете, как ваш любимый еще с порога будет пожирать вас глазами. Вполне возможно, что именно от этой встречи будет зависеть ваше дальнейшее сексуальное будущее. Ведь сегодня вы стоите на пороге новых открытий, которые не смогут оставить равнодушными ни вас, ни вашего любимого человека.

Увы, но наша жизнь так устроена, что через некоторое время после первой горячей влюбленности люди привыкают друг к другу и уже не испытывают такого волнения при встречах, а секс становится рутинным и предсказуемым. Мы все получаем удовлетворение, благодарим любимых, но забываем, что такое страсть. А сегодня у вас есть возможность получить волнующий секс и надолго его запомнить.

Чем удивить любимого человека

Известно, что запахи сильно влияют на сексуальность мужчин. Самые знаменитые в истории обольстительницы умело использовали силу аромата, чтобы повлиять на чувственность своих избранников. Давайте и мы последуем их примеру.

Для подготовки к потрясающему эротическому свиданию обычной косметики недостаточно. Нам с вами понадобится так называемая интимная косметика – туалетная вода или духи с феромонами. Феромоны – это натуральные биологически активные вещества, запах которых неотразимо действует на представителей противоположного пола. Всего несколько капель на запястья, шею и область за ушами – и ваш партнер будет сходить с ума от желания. Запах духов с феромонами распалит его страсть и невероятно усилит возбуждение.

Вы спросите меня, где же взять такие духи? Что ж, придется перебороть чувство неловкости и прогуляться в секс-шоп. Можно еще обратиться к услугам виртуального магазина интимных товаров – на просторах Интернета их множество. Правда, преимущество «обычного» магазина в том, что вы можете понюхать все предлагаемые духи и выбрать те, что вам больше всего понравятся, а не покупать наугад, ориентируясь лишь на название.

Итак, после того как вы выбрали и купили для себя духи с феромонами, постарайтесь наносить их каждый раз, как собираетесь заняться любовью. Желательно, чтобы аромат был одним и тем же, – так ваш мужчина привыкнет к нему, и у него сформируются стойкие ассоциации. В дальнейшем вы с легкостью сможете соблазнить своего партнера в любой момент – стоит ему почувствовать ваш запах, и желание секса с вами станет непреодолимым.

Однако будет ошибкой ограничиваться одними духами. При создании эротической атмосферы важно и то, какие запахи царят в помещении. На нужный лад поможет настроиться легкая, чувственная музыка и фруктовые или цветочные ароматы. Для этого вам понадобятся ароматические свечи и различные ароматические масла. Свечи в красивых подсвечниках расставьте по комнате, на спинку кровати капните несколько капель розового масла, а на ночник – несколько капель масла грейпфрута. При включенном ночнике масло будет постепенно нагреваться, равномерно распространяя запах по комнате.

Хорошо, если рядом с кроватью будет стоять большая ваза с цветами, обладающими сильным запахом, например пионами или флоксами. Чтобы аромат цветов был сильнее, налейте в вазу теплую воду.

Думаю, что сегодня вы наверняка захотите принять ванну вдвоем. Чтобы эта процедура стала особенной, к ней тоже нужно основательно подготовиться. Зайдите в любой цветочный магазин и купите самые дешевые розы, желательно даже нестандартные, которые уже начали вянуть, – чем больше, тем лучше. Вам понадобятся не сами цветы, а только их лепестки. Налейте на дно ванны немного воды и положите туда лепестки – так они останутся свежими и сохранят свой волшебный запах. Сделать обстановку еще более романтической помогут свечи, желательно тоже с цветочным ароматом, поставленные на бортик ванны.

Теперь вы и ваш избранник можете в любой момент отправиться в путешествие по стране удовольствий. Наполнив ванну, добавьте в воду несколько капель масла ромашки или апельсина или оба этих масла вместе.

Чувственные запахи, мерцание свечей, душистая вода с плавающими в ней цветочными лепестками, бокал вина в руке… Думаю, любимый мужчина обязательно оценит вашу фантазию и начнет еще сильнее восхищаться вами.

А если вы хотите, чтобы в эту ночь ваши поцелуи были самыми сладкими и пьянящими, приготовьте отвар мяты. Делается он просто: положите в стакан чайную ложку сухой мяты, влейте полстакана крутого кипятка и закройте крышкой – отвар должен настояться 15

минут. Потом процедите его и подсластите чайной ложечкой меда. Перед свиданием выпейте отвар и слегка смажьте медом губы. Уверяю вас, результат будет просто волшебный.

Восхитительной вам ночи любви!

Как выглядеть сексуально и пробудить в мужчине желание

Пожалуй, вы и сами знаете, что сегодня должны выглядеть просто неотразимо. Хитрость в том, что и чувствовать себя вы должны соответственно – уверенной в себе, обольстительной сексуальной тигрицей. Поэтому если вы немного не в духе, то, готовясь к эротическому свиданию, лучше всего принять ванну с ароматическими маслами, чтобы расслабиться и восстановить душевное равновесие. Прежде чем добавить масло в воду, растворите его в меде, молоке или вине, иначе оно будет плавать на поверхности воды некрасивыми жирными лужицами. Можно также нанести ароматическое масло на мочалку. Ароматическая ванна придает коже потрясающий тонкий аромат. Ополаскиваться после такой ванны не нужно, достаточно слегка осушить кожу полотенцем.

Не секрет, что мужчин возбуждает запах чистых волос. Поэтому вымойте голову вкусно пахнущим шампунем.

Пользуясь духами, обязательно нанесите несколько капель на нижнее белье. Оно очень хорошо сохраняет запах. Сегодня вы должны надеть такое белье, которое просто не может не навевать мысли о сексе. Впрочем, думаю, что вы и так уже давно отказались от неинтересного белья – вы слишком хороши, чтобы носить подобные вещи. Сознание того, что на вас восхитительное сексуальное белье, придаст вам уверенности в себе.

Советую остановить свой выбор на кружевных трусиках и бюстгальтере. Чтобы выгодно подчеркнуть форму ног, наденьте тонкие чулки с кружевными подвязками. Восторг на мужском лице вам гарантирован!

Наилучшим вариантом для сегодняшнего вечера будет облегающее платье из приятной на ощупь ткани, подчеркивающее фигуру. Если же вам больше по душе струящиеся многослойные наряды, лучше, если ткань будет полупрозрачной. Полупрозрачная одежда не открывает всех прелестей, но позволяет разглядеть достаточно, чтобы открыть невероятный простор для фантазии.

А теперь – самое главное. Вы должны выглядеть сексуально, но ни в коем случае не вульгарно. В вашем образе должен быть шарм и эротическое обаяние. Никакого кислотно-яркого макияжа и устрашающе-хищных накладных ногтей. Просто подчеркните самые привлекательные черты своего лица. Подкрасьте глаза и губы, обозначьте румянами контур скул. И, пожалуйста, не забудьте про ухоженные руки.

Сексуальная женщина – всегда загадка. Все, что у других написано на лице, у вас должно лишь намеком проскальзывать в голосе и во взгляде. Вообще взгляд, как мне кажется, очень важен в обольщении. Он должен быть глубоким, сдержанно-смелым и слегка зазывным.

Очень вас прошу, постарайтесь не допускать наигранности в манерах! Будьте естественны. При этом в вашем образе должно быть что-то таинственное, недосказанное. Пусть мужчина сам, в своем воображении, дорисовывает то, что осталось за кадром. Поверьте, иногда одетая женщина может возбуждать намного сильнее, чем полностью раздетая. Вы – словно кошка, которая гуляет сама по себе, но не теряет надежды обрести своего хозяина.

Не бойтесь сделать шаг навстречу мужчине. Не исключено, что именно он станет самым дорогим для вас человеком.

Если вы хотите быть сексуальной, то вы должны полюбить каждую клеточку своего тела, а ваши глаза должны гореть и светиться. Сексуальная женщина всегда активна в постели и не боится говорить о сексе, ведь он так восхитителен! И помните, что никто не в силах устоять перед такой искусительницей, как вы.

Сексуально привлекательные женщины всегда открыты для общения. У них потрясающее чувство юмора. Они могут спокойно поддержать любую беседу. И, что самое главное, – они притягивают не только своего любимого мужчину. Они притягивают всех. Королева не бывает без свиты!

Многие мои читательницы пишут мне, что не могут быть сексуальными, потому что Господь не наделил их внешностью какой-нибудь голливудской звезды. Милые мои, вы в корне не правы! Сексуальность кроется не во внешности или одежде. Она во взгляде, жестах, мимике, поведении. Поймите, красота и сексуальность – совершенно разные вещи. Можно быть безумно красивой и… одинокой и несчастной. Потому что красота эта – слишком холодная. В ней нет тепла, рядом с ней невозможно согреться. А сексуальность всегда живая и чувственная. Она может выражаться в походке, в позе, в том, как вы сели, изогнули спину и закинули ногу на ногу. Чтобы быть сексуальной, нужно в первую очередь быть уверенной. В отличие от красоты, которая дается от природы, сексуальности можно и нужно научиться. Любая женщина может овладеть технологией дразнящего флирта, чтобы аппетитно, выигрышно и правильно себя подать.

Вот несколько приемов, которые помогут произвести на нужного вам мужчину неизгладимое впечатление.

• Не удивляйтесь, но сильнее всего мужчины реагируют не только и не столько на вашу грудь и длину ног, но и на обольстительный изгиб вашей спины. Продемонстрируйте любимому свою царственную осанку.

• Сидя на стуле, скрестите ноги высоко в бедрах. Так они выглядят более длинными и сексуальными. Такая поза автоматически придает позвоночнику нужный изгиб и дает вам возможность в полной мере раскрыть достоинства вашей фигуры и продемонстрировать чувственность.

• Когда ваши глаза на мгновение встретятся с глазами мужчины, направьте в его сторону мощный эротический позыв (сигнал о готовности к романтическим отношениям). А затем отведите взгляд в сторону, словно ваше возбуждение оказалось так велико, что вы даже немного смутились.

• Проведите, словно в задумчивости, пальцем по краешку бокала.

• Учитесь говорить глазами. Посмотрите на мужчину еще раз. Техника повторного взгляда обычно срабатывает безошибочно. Но этот взгляд должен быть многозначительным. В момент, когда произойдет «короткое замыкание», подразните мужчину глазами. Покажите, что вы глубоко в нем заинтересованы, и улыбнитесь – ведь улыбка способна творить чудеса. А дальше предоставьте вашему избраннику возможность действовать самостоятельно.

• Мужчина завел с вами разговор? Самое время продемонстрировать свою эротичность. Пока он говорит, проведите кончиком языка по верхней губе.

• При разговоре вы можете кокетливо покусывать губки или играть украшениями, теребя и поглаживая цепочку на шее или серьги.

• Умейте слушать – это тоже часть обольщения. Проявляйте неподдельный интерес к собеседнику. Слушая мужчину, внимательно смотрите ему в глаза.

И еще. Дорогие мои, не бойтесь быть сексуальными. Поймите – наша сексуальность не зависит от возраста. Молодость – это не период нашей жизни, это состояние души. Это триумф воли и воображения, победа мужества над робостью. Вспомните Лилю Брик, Софи Лорен и Элизабет Тейлор. Истинная женщина и в 60 лет может выглядеть неотразимой. Главное – не отступать и никогда не терять присутствия духа и вкуса к жизни.

Если даже вы страдаете от избыточного веса, это не значит, что вы не можете быть сексуально привлекательной. Еще как можете! Одна моя хорошая знакомая, женщина, что называется, «в теле», уже более 15 лет замужем за очень достойным мужчиной. Он любит

каждый ее килограмм и абсолютно не замечает ее полноты. Эта женщина обладает такой невероятной харизмой, она настолько позитивный и магнетический человек, а ее глаза всегда горят таким сексуальным огнем, что мужчины просто сворачивают шеи, глядя ей вслед и пуская слюни.

Не страдайте от лишних килограммов, полюбите свое тело, каким бы оно ни было, и поймите, что если на вас не «западает» какой-то тип мужчин, это не значит, что вы непривлекательны для всех. Поверьте, спрос на «пышечек» всегда был и всегда будет. Внешняя оболочка – это хорошо, но истинная красота и сексуальность всегда внутри. Без них внешняя оболочка так и остается просто оболочкой. Своими сомнениями и комплексами вы сами отталкиваете мужчин, потому что на вашем лице написано: «Кому я нужна? Вокруг полно худее, моложе и красивее…» Иногда идешь по улице и видишь интересную женщину, но с такими потухшими глазами… Поверьте, для мужчины не составит труда прочитать этот посыл. Так зачем собственными руками лишать себя возможности найти свое счастье?

Никто не мешает вам стать женщиной, на которую приятно смотреть, которую приятно раздевать, целовать, ласкать и с которой волшебно предаваться страсти в постели. Только вы сами можете сделать так, чтобы сердце мужчины учащенно забилось, а взгляд заволокла пелена сладострастия.

Блюда эротической кухни

Готовясь к свиданию, не забудьте о кулинарной части вечера. Необходимо заранее продумать меню предстоящего ужина. Ведь ни для кого не секрет, что главными факторами, влияющими на сексуальность человека, являются питание и образ жизни. А значит, сегодня вы должны угостить своего избранника чем-нибудь, что повышает сексуальную потенцию. Давайте вместе пофантазируем над блюдами эротической кухни. Они должны отличаться отменным вкусом и изысканным ароматом. Одним словом, никакого классического меню. Приготовьте что-нибудь оригинальное. Уж вам-то не привыкать удивлять своего любимого.

Эротические блюда должны быть легкоусвояемыми, низкокалорийными и разнообразными. В этот вечер ужин должен быть не только вкусным и красивым, но и чуть-чуть «голодным» – ведь переедание тормозит половую функцию, а ваш мужчина сегодня должен быть на высоте. Сегодня он ни в коем случае не должен чувствовать тяжесть в желудке от жирных, жареных и копченых блюд или того хуже – уснуть за столом.

В эротической кухне огромное внимание уделяется особым веществам, повышающим сексуальную активность, – афродизиакам.

В Средние века женщины подсыпали любимым корень мандрагоры. Мандрагору считали мощнейшим приворотным средством, приписывали ей колдовские способности, о ней существует множество легенд. Корень мандрагоры отлично повышает потенцию, однако я не доверяю этому снадобью. Несмотря на то что сейчас мандрагора продается во многих магических салонах, я настоятельно прошу вас ее не использовать. С одной стороны, это растение действует возбуждающе, но с другой – обладает свойствами, опасными для сердца и психики. Поэтому обойдемся без него – любимый у нас один.

Казанова в своих мемуарах писал, что поддерживать неугасимый огонь любви ему помогали трюфели. Говорят, что эти грибы способны самого холодного мужчину превратить в страстного и неутомимого любовника. Они богаты селеном, растительным белком и очень питательны. Но мы с вами лучше обойдемся без них. Во-первых, нас мало интересуют такие мужчины, как Казанова. Боже упаси, это совсем не наш тип! А во-вторых, мы в состоянии пробудить страсть мужчины и без этих редчайших грибов, которые – о ужас! – стоят двадцать пять тысяч рублей за килограмм. В конце концов, если вам захочется произвести впечатление и придать приготовленным блюдам изысканный вкус, можно купить в супермаркете за относительно разумную цену бутылочку трюфельной эссенции.

«И как же нам быть?» – спросите вы. Автор пишет об афродизиаках и тут же начинает отговаривать нас от их употребления? Не пугайтесь! Список продуктов, обладающих возбуждающими свойствами, очень велик. Сейчас я расскажу вам о некоторых из них.

Авокадо – так древние ацтеки называли свои яички. Видимо, такие ассоциации у них вызывали свешивающиеся с дерева плоды. Авокадо отличается большим содержанием белков и витамина А. Этот плод помогал избавиться от проблем в интимной сфере еще Людовику XIV. Сейчас его добавляют в салаты, в протертом виде вводят в коктейли.

Алоэ – в быту оно известно как «столетник». Это полезное растение есть почти в каждой семье. Обычно алоэ применяют для лечения ран, порезов, ожогов, прыщей и т. д., но оно также используется для стимуляции аппетита – и сексуального в том числе. Сок алоэ вызывает приток крови к органам малого таза и способен развить ваше либидо до крайней степени. Недостатком этого растения является его экстремально горький вкус. Попробуйте смешать сок алоэ в равных долях с медом и принимать по чайной ложке 3–4 раза в день.

Артишок – загадочный овощ, почти не известный россиянам. Это мощное растение с острыми шипами и цветами с мясистыми чашелистиками, очень похожее на чертополох. Родина артишока – Эфиопия. Оттуда он попал в Италию, затем во Францию, после чего

распространился по всей Европе. Артишок обладает возбуждающим и тонизирующим действием. Французы считают, что этот овощ «разогревает гениталии». О его свойствах было известно еще в Древнем Риме – императору Нерону частенько подавали блюда из артишока.

Грибы – очень удачно подходят для использования в эротической кухне. Они питательны и в то же время легко перевариваются, не вызывая тяжести в желудке, а повышенное содержание цинка придает грибам возбуждающие свойства.

Дикорастущие растения (крапива, щавель, одуванчик) – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов. Если по весне вы будете регулярно готовить зеленые щи из щавеля и крапивы, полученного заряда энергии вам и вашему избраннику хватит на весь год.

Женьшень – основное средство китайской медицины. Женьшень оказывает оздоравливающее, тонизирующее и укрепляющее действие на весь организм, так что неудивительно, что вдобавок к этому он является потрясающе мощным афродизиаком.

Зелень и травы (петрушка, базилик, сельдерей, портулак, чабрец, зверобой, мята, мелисса, анис, тмин, любисток) – все они богаты витаминами и микроэлементами. Укроп на Руси использовался как средство от импотенции (небольшой пучок укропа мелко нарезать, добавить стакан сметаны и стакан пива и все перемешать). Сельдерей укрепляет сосуды, усиливает физическую и умственную работоспособность, способствует омоложению организма и улучшает кровоснабжение половых органов. В старину в Европе существовала традиция вешать пучки сельдерея над кроватью новобрачных. Возбуждающие свойства аниса относятся также и к ликерам и настойкам на основе этой травки (говорят, что анисовую настойку регулярно употреблял Иван Грозный, отличавшейся завидной любвеобильностью). А чашка душистого чая со зверобоем или мелиссой превратит вашего любимого в настоящего сексуального тигра.

Икра – этот продукт можно назвать классической любовной пищей. Икра богата белком и витаминами, поэтому хорошо восстанавливает силы после секса, при этом она легко переваривается и усваивается.

Лук – самый доступный афродизиак. Считается, что лук вызывает исключительно сильное сексуальное возбуждение – именно поэтому его строго запрещено употреблять в пищу монахам.

Мед – идеальный восстановитель энергии, в том числе и сексуальной. Не случайно существует выражение «медовый месяц». Даже если вы плохо себя чувствуете или перебрали спиртного, а впереди – важная и ответственная ночь, мед поможет вам обрести форму.

Молочные продукты (творог, сыр, кефир, йогурт) – богаты белком и кальцием, дают мощный прилив сил и при этом очень легко усваиваются организмом.

Морепродукты (мидии, моллюски, устрицы, ракообразные, креветки) – насыщены легкоусвояемыми минеральными солями, весьма богаты йодом, железом и цинком. Согласно древнеримским мифам, богиня любви Венера кормила моллюсками и креветками своего мужа Вулкана. А устрицы, так же как и икра, во всем мире признаны «любовным деликатесом».

Морская капуста – чрезвычайно богата витаминами и микроэлементами, в особенности йодом. Стимулирует гормональную активность.

Мясо (нежирное, например телятина) и птица – один из основных источников белка.

Овощи – полезные свойства овощей всем нам известны с детства. К тому же овощи обладают качеством, весьма ценным для эротической кулинарии, – они быстро усваиваются организмом, не вызывая тяжести и сонливости. Салат из свежих овощей с растительным маслом, кедровыми орешками и проростками пшеницы вдохновит вашего мужчину на невероятные сексуальные подвиги.

Орехоплодные растения (грецкие орехи, миндаль, арахис, фисташки) – богаты витамином Е, который называют «витамином секса». Широко используются в эротической кулинарии.

Пряности (шафран, кардамон, имбирь, ваниль, гвоздика, перец) – оказывают разогревающее действие на организм, усиливают энергию. Красный перец повышает кровяное давление, особенно в органах малого таза. Говорят, что после пищи с красным перцем – самый бурный секс. Но будьте осторожны – если ваш мужчина гипертоник, не стоит злоупотреблять этой пряностью. Имбирь возбуждает и повышает потенцию. Кстати, слово «имбирь» по-китайски означает «мужественность». Аромат ванили воспринимается мужчинами как знак уверенности и безопасности, что оказывает самое положительное действие на эрекцию.

Растительное масло – содержит витамины А и Е и полиненасыщенные жирные кислоты. Витамин Е называют еще «витамином секса» – эта характеристика говорит сама за себя. Самое питательное из растительных масел – оливковое. Оно полностью усваивается организмом.

Ржаной хлеб – содержит витамины группы В и ценные микроэлементы.

Ростки пшеницы – потрясающий энерготоник. Содержат огромное количество витамина Е. В пищу их нужно употреблять только сырыми. Обязательно используйте проростки пшеницы в своей эротической кухне.

Рыба – источник белка и фосфора. Блюда из рыбы легкие и питательные – то, что нужно, чтобы придать вам сил перед ночью любви.

Семечки (подсолнечные, тыквенные) и кедровые орехи – очень питательны и способны отлично поддержать ваши силы в любовном марафоне. Содержат много белка, витамина Е, полезных микроэлементов и полиненасыщенных жирных кислот.

Спаржа – общепризнанный стимулятор. В средневековой Франции на свадебном пиру жениху и невесте обязательно подавали как минимум три кушанья из спаржи. Также считается, что спаржа помогает при заболеваниях простаты и способствует очищению организма. Так что почаще включайте в рацион блюда из спаржи – только учтите, что побеги нельзя долго отваривать.

Топленое масло – основа индийской кухни. Индийцы считают, что топленое масло обладает сильнейшим эротическим эффектом. Кроме того, пища, приготовленная на топленом масле, отличается особо тонким вкусом и ароматом.

Улитки – еще один мощный афродизиак. Классический рецепт сильнодействующего любовного блюда – улитки с грибами, приготовленные в масле.

Сухофрукты (изюм, курага, чернослив, финики) – снабжают организм энергией в огромных количествах благодаря высокому содержанию сахара. Говорят, что бедуины, которые славятся своей выносливостью, способны обходиться в день парой лепешек и горстью фиников. Также в сухофруктах содержатся ценные микроэлементы – например, курага является замечательным источником калия и поэтому очень полезна для сердца.

Фрукты и ягоды (бананы, виноград, яблоки, клубника, персики, инжир, хурма, манго, гранат, цитрусовые). О чудесных свойствах винограда и яблок я уже писала в предыдущей главе. Гранаты, апельсины и персики, обладающие укрепляющими и возбуждающими свойствами, издавна называют плодами любви. Банан в индийской культуре считается фаллическим символом. Может быть, он был признан возбуждающим средством из-за своего внешнего вида. А может, и нет – бананы, как и другие фрукты и ягоды, богаты легкоусвояемыми сахарами, витаминами и микроэлементами, весьма способствующими потенции.

Хрен – также обладает сильным возбуждающим эффектом. Перед любовной встречей полезно съесть кусочек черного хлеба, намазанного хреном.

Чеснок – удивительно, но он содержит больше сахара, чем любой другой овощ и даже большинство фруктов, поэтому способен обеспечить вас энергией для продолжительного

секса. Пусть вас не пугает резкий запах. Чтобы он не вызывал раздражения, чеснок должны съесть оба партнера.

Шоколад – прекрасно восстанавливает силы и стимулирует выработку «гормона радости» – серотонина.

Яйца – сильный стимулятор энергии, в том числе и сексуальной. Яйца почти на 100 % состоят из белка, поэтому легко усваиваются и перерабатываются организмом.

Готовить эротические блюда лучше всего в собственном соку – на слабом огне, плотно закрыв крышкой, – или на пару. В оформлении вполне уместны фривольные намеки. Можно вырезать фигурки из овощей или нарисовать что-нибудь соусом в тарелке с салатом.

Итак, я предлагаю вам два варианта эротического ужина.

Вариант 1

Салат с креветками «Русалочка»

4 отварных картофелины, 300 г. очищенных креветок, 2 помидора, 1 соленый огурец, 200 г. консервированного горошка, 300 г. зеленого салата, майонез, соль по вкусу, зерна граната.

Нарезать картофель, 1 помидор, огурец. Зеленый салат нарезать полосками. Добавить креветки и зеленый горошек, все тщательно перемешать, посолить и заправить майонезом. Второй помидор нарезать кружочками.

Готовый салат выложить в красивый салатник, украсить кружочками помидора и зернами граната.

Рыба под горчично-медовым соусом

1 кг филе рыбы, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 50 мл воды, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Филе нарезать на небольшие кусочки, посолить и обжарить в растительном масле.

Пока жарится рыба, приготовить соус. Мед, горчицу, майонез, лимонный сок, соль и перец перемешать и взбить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке. Обжарить овощи и добавить их в соус. Соус вылить на рыбу, добавить воду, довести смесь до кипения и снять с огня.

Ванильные козинаки

½ стакана очищенных грецких орехов, 2 ст. л. воды, 1 стакан меда, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сахарной пудры, ½ пакетика ванильного сахара.

Очищенные от скорлупы орехи высыпать ровным слоем на противень и поставить его в духовку, чтобы орехи слегка подсохли. Затем немного остудить орехи и удалить тонкую кожицу. Ядрышки измельчить в ступке, чтобы получились небольшие кусочки.

В кастрюлю влить воду, довести до кипения, затем всыпать сахар, добавить мед и варить 10 минут. В кипящий сироп положить орехи и ванильный сахар, перемешать и варить еще 8–10 минут. Полученную массу выложить на смоченную холодной водой деревянную доску или вощеную бумагу, разровнять широким ножом или мокрой скалкой в пласт толщиной ½–1 см и дать слегка застыть. После этого нарезать козинаки любыми фигурками (квадратиками, ромбиками, треугольниками), посыпать сахарной пудрой, выложить горкой на блюдо или в вазочку и подать к столу.

Десерт «Казанова»

3 банана, 3 грецких ореха, 50 г. чернослива, ½ граната, 100 г. шоколада, 2 ст. л. молока или нежирных сливок, 2 листа салата.

Заранее замочить чернослив. Бананы вымыть, очистить, разрезать поперек на 3–4 части, аккуратно вырезать середину, измельчить ее. Ядра грецких орехов измельчить и обжарить на сковороде без масла. Из граната вынуть зерна. Листья салата вымыть и обсушить бумажным полотенцем.

Шоколад натереть на мелкой терке, смешать с молоком и растопить на слабом огне при постоянном помешивании.

Чернослив обдать кипятком и мелко нарезать. Смешать орехи, чернослив, зерна граната и измельченную мякоть бананов. Бананы нафаршировать получившейся смесью, выложить в тарелку на листья салата, полить шоколадным соусом.

Вариант 2

Салат с морепродуктами «Ундина»

4 больших отварных картофелины, 200 г. отварной стручковой фасоли, 100 г. маслин без косточек, 1 огурец, 5 помидоров, 200 г. консервированного тунца в собственном соку, 150 г. очищенных креветок, 4 сваренных вкрутую яйца, 70 г. консервированных анчоусов, 5 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, 2 ч. л. французской горчицы, листья салата, укроп, соль, свежемолотый черный перец, зерна граната для украшения, несколько ломтиков белого хлеба.

Картофель и огурец нарезать кубиками. Маслины и креветки разрезать пополам – вам понадобится терпение, но салат от этого только выиграет, он будет вкуснее и сочнее. Помидоры нарезать на восемь частей. Яйца разрезать на четвертинки, анчоусы мелко нарезать.

В большой миске смешать нарезанный картофель, огурцы, фасоль, половинки маслин и дольки помидора.

Слить жидкость из банки с тунцом, тунец измельчить вилкой и добавить в салат, туда же положить креветки и анчоусы.

Оливковое масло взбить с уксусом и горчицей. Полить салат заправкой и осторожно перемешать, добавить по вкусу соль и перец.

Красивую тарелку выстелить листьями салата, выложить туда готовый салат, сверху посыпать зернами граната и мелко нарезанным укропом. Подать с белым хлебом, слегка подрумяненным в тостере.

Тунец в этом салате можно заменить консервированным лососем, креветки – отварными очищенными мидиями, а фасоль – зеленым горошком или кукурузой.

Рыба фаршированная

500 г. рыбы, 125 г. ядер грецких орехов или фундука, 25 г. изюма без косточек, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

Рыбу очистить, удалить внутренности, промыть, посолить. Орехи измельчить. Изюм ошпарить кипятком. Лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Соединить орехи, изюм, лук и лимонный сок и тщательно перемешать. Приготовленной начинкой заполнить тушку рыбы, обвязать ее ниткой, полить растительным маслом и обжарить в духовке.

Орехи в меду

3 стакана очищенных орехов (грецких, арахиса или кешью), 1 стакан меда.

Очищенные от скорлупы орехи высыпать на чистую сковороду и слегка обжарить. Грецкие орехи и арахис остудить и очистить от тонкой кожицы. Подготовленные орехи измельчить, чтобы получились небольшие кусочки.

Мед довести до кипения, всыпать в него орехи и хорошо перемешать. Полученную массу выложить на смоченную холодной водой доску или вощеную бумагу, раскатать мокрой скалкой в пласт толщиной 1 см и охладить. Перед подачей на стол нарезать на кусочки любой формы и выложить в вазочку.

Десерт «Дон Жуан»

2 банана, 1 хурма, 100 г. консервированных ананасов, 100 г. винограда, щепотка корицы, 3 листа салата, зерна граната для украшения.

Бананы очистить и нарезать кубиками. Хурму очистить, удалить косточки, нарезать. Отделить ананасы от сиропа и нарезать кубиками. Виноград вымыть и разрезать каждую ягодку пополам.

Все перемешать, полить ананасовым сиропом и посыпать корицей.

Десерт выложить в тарелку на листья салата. Украсить зернышками граната или цельными ягодами винограда.

Мужчины тоже любят комплименты

Думаю, что не открою для вас секрет, если скажу, что мужчины любят комплименты ничуть не меньше, чем женщины. Всем нравится, когда их хвалят и говорят ласковые слова. Комплименты – это один из приемов обольщения. С их помощью можно постепенно привязывать к себе мужчину все сильнее и сильнее.

Мужчины тщеславны, и на этом можно и нужно играть. Женщины, которые не боятся говорить мужчинам добрые слова, пользуются у них невероятным успехом. Почаще говорите мужчине о его достоинствах, о том, как он красив, сексуален, неординарен, силен и внимателен, и вы увидите, как он начнет к вам тянуться. Критиковать, провоцировать комплексы и занижать самооценку может любая, а вот возвысить мужчину и говорить ему медовые слова способна не каждая женщина. Наверно, именно поэтому у нас столько затюканных мужчин, которых в семьях целыми днями пилят недовольные жены. Но фокус здесь в том, что, как только вы станете довольны собственной жизнью, ею будет доволен и ваш мужчина.

Милые мои, не скупитесь на комплименты! От вас не убудет. Комплимент, как и улыбка, обладает волшебной силой. Умейте показывать свою заинтересованность партнером. Вот увидите, он это оценит, ведь он жаждет одобрения со стороны любимой женщины. Важно только, чтобы все слова шли от чистого сердца. Если мужчина усомнится в вашей искренности и примет комплименты за грубую лесть, его отношение к вам сразу поменяется.

Эротический сюрприз

В качестве эротического сюрприза вы можете предложить своему любимому стриптиз. Ведь сегодня вы позволили себе быть дрянной девчонкой в постели, а дрянные девчонки могут буквально все! Сексуальность проявляется еще и в умении управлять своим телом. Пусть ваш мужчина испытает любовный шок. Отбросьте стыд и неуверенность. Вы сексуальны, и этот мир так сексуален!

Стриптиз – отличное средство для того, чтобы любовь не превратилась в рутину. Время от времени нужно что-то менять – нет, не партнера, но какие-то вещи, вошедшие в привычку. А такая на первый взгляд мелочь, как эротический танец, может оживить ваши отношения с партнером и подарить им второе дыхание. Стриптиз для любимого – это выражение любви. Эротично танцующая женщина вызывает настоящее восхищение. От нее исходит некая вибрация, которая не может не привлекать внимание и не будоражить мысли.

Заранее потренируйтесь перед зеркалом, чтобы все ваши движения были красивыми, органичными и чувственными. И не думайте, что стриптиз – это нечто, доступное лишь профессионалам. Вовсе нет – это такой же танец, как и любой другой, только более откровенный. По большому счету, тут нет ничего сложного, ведь стриптиз в вашем случае – это просто игра, которой вы хотите доставить удовольствие своему любимому. Нужно только умело сочетать танцевальные движения и процесс раздевания. Купите диск с уроками стриптиза – они продаются в любом музыкальном магазине. А самое простое – это заглянуть в какой-нибудь стрип-бар и посмотреть на все собственными глазами.

Я понимаю, что не в каждом городе есть стрип-бары и музыкальные магазины, поэтому попробую в нескольких словах описать элементы стриптиза.

Для своего «выступления» выберите легкую, чувственную, даже немного интимную музыку. Идеальное сопровождение для эротического танца – саксофон.

Выбирая одежду, обратите внимание на то, чтобы все вещи легко и красиво снимались. Лучше всего для стриптиза подходят юбка и блузка. Если же вы решите надеть платье, то желательно, чтобы оно застегивалось на пуговицы, тогда вам не придется снимать его через голову. Белье должно быть ажурным и как можно более откровенным.

Трусики – только стринги. Выбор цвета белья остается за вами, но самое сильное впечатление производит один из «классической тройки» цветов – белый, черный или красный. Все зависит от того, какой образ вы хотите создать своим танцем: черное белье придаст вашему облику агрессивность, белое – невинность, а белье красного цвета действует на мужчин исключительно возбуждающе.

Если вы еще не обзавелись чулками с красивой широкой резинкой, обязательно купите их. Женщина в чулках выглядит очень соблазнительно. На ноги – туфли на высоких каблуках. Вообще высокие каблуки – это непременный атрибут стриптиза. Научитесь снимать выбранные вами вещи перед зеркалом, двигаясь в такт музыке. Следите, чтобы ваши движения были плавными и дразнящими, и ни в коем случае не спешите.

Стриптизерши в клубах танцуют у шеста. Вы можете танцевать вокруг стула с высокой спинкой, использовать вместо шеста дверной косяк или задействовать для танца любой другой предмет обстановки – все, что подскажет вам ваша фантазия. Вы можете наклоняться к выбранному предмету, касаться его различными частями тела, садиться верхом, «прятаться» за ним – одним словом, эротично обыграть можно все что угодно.

Например, прислонитесь спиной к стене, слегка раздвинув ноги и тоже касаясь ими стены. «Сползите» по стене на корточки, не отрывая спины. Руками широко разведите колени. А потом начинайте вставать, по-прежнему не отрывая спины от стенки и упираясь руками в колени. Представьте себе, что сверху вас нет. Работать должны только ноги.

Возможно, это движение получится у вас не сразу, но со временем вы обязательно научитесь его выполнять. Выглядит это очень возбуждающе.

Когда вы будете танцевать для своего любимого, не включайте яркий свет. Освещение должно быть приглушенным.

Начинайте танцевать, стоя спиной к мужчине, затем повернитесь к нему лицом. В процессе танца старайтесь смотреть мужчине в глаза игривым и призывным взглядом.

Играйте с волосами – встряхивайте ими, запускайте в них пальцы. Если у вас есть вентилятор, можете включить его и танцевать рядом с ним. Длинные развевающиеся волосы – это символ сексуальной раскрепощенности.

Во время стриптиза можно и нужно дразнить мужчину, притягивать к себе одной из снятых частей гардероба, целовать и сопровождать свой танец различными возгласами. Не бойтесь импровизировать! Можете поставить ногу на колени мужчине и тут же убрать.

Не забывайте почаще поглаживать свое тело. Сняв очередной предмет одежды, покрутите им у себя над головой и киньте в руки восторженного зрителя. Если он еще не зарычал от вожделения и не набросился на вас, аки зверь, повторите танец с самого начала.

К концу танца вы можете снять стринги, а вот чулки с кружевными подвязками и туфли на высоких каблуках оставьте – ведь это самая заветная эротическая картинка, которую мысленно рисует себе мужчина. Она – без всего и в туфлях на высоченных каблуках. Вот так и ходите вокруг него, ходите! Пусть любуется и предвкушает. Изо всех сил…

Снимать трусики лучше всего сидя на столе. Площадь стола, в отличие от площади стула, позволяет не только сесть, но и лечь на спину, поднять ноги и кокетливо стянуть трусики. Это очень эротично!

Все действие разворачивается прямо на уровне глаз сидящего мужчины. Когда на вас уже ничего не останется, кроме чулок и туфель, вы можете сесть на стул и в такт музыке сдвигать и раздвигать ноги, упираясь руками в колени. Одновременно с этим выгибайте спину дугой, закидывая голову назад и встряхивая волосами. Пусть ваш избранник испытает еще более сильный любовный шок и полюбуется всеми вашими прелестями.

Кстати, в стриптизе вы можете не только раздеваться сами, но и по ходу танца раздевать своего любимого. После того, как вы скинули с себя платье или блузку, ослабьте узел на галстуке мужчины, а когда останетесь в одних трусиках, расстегните «молнию» на его брюках.

Ваш жест должен быть воспринят как руководство к действию. Когда же вы скинете с себя все до последней тряпочки, можете прижаться к любимому всем телом и начать целовать. Думаю, ваш мужчина не пень и дальше сам поймет, что нужно делать.

Дерзайте! Помните, что в вашем случае стриптиз – это домашний мини-спектакль, чувственная прелюдия к сексу. Он зажигает как танцующего, так и смотрящего. Все, что вам требуется для стриптиза, – это отличное настроение и сексуальный настрой.

Возбуждающий эротический массаж

Любая женщина, которая хочет стать великолепной любовницей и сделать мужчине не только кулинарную, но и сексуальную привязку, должна владеть элементами эротического массажа. Эротический массаж – приятнейшая из всех известных человечеству оздоровительных процедур и хорошая профилактика преждевременного угасания половых функций. Любой массаж способен влиять не только на кожу и мышцы, но и на внутренние органы, гармонизировать ментальное и душевное состояние человека и направлять потоки жизненной энергии в правильное русло. А эротический массаж, кроме того, может оказаться источником новых сексуальных переживаний – после него ваши отношения заиграют яркими, неизвестными ранее гранями, как прекрасный драгоценный камень.

В эротическом массаже нет запретов. Это целая наука об удовольствии. Разнообразные прикосновения, душистые ароматические масла, расслабляющая музыка – все это рождает ощущение легкости и уносит партнеров в сказочную страну блаженства.

Чтобы массаж доставил вашему мужчине максимальное удовольствие, дайте ему возможность расслабиться и забыть обо всем. Для этого вам понадобится сотворить в спальне атмосферу восточного массажного салона. О том, как это сделать, мы с вами говорили ранее. Но все же повторюсь. Вам понадобится несколько ароматических палочек, ароматические масла, свечи и кассета или диск с медленной музыкой или звуками природы. Прекрасно способствует расслаблению теплая ванна. Думаю, ваш избранник не будет против, если вы нежно потрете ему спинку. После ванны уложите любимого на кровать и приступайте к массажу.

Техника эротического массажа основана на трех составляющих – скорость, давление и непрерывность.

• Темп движений в чувственном массаже должен быть разнообразным. Чем ниже скорость, тем более расслабляющим будет массаж. А быстрые движения оказывают стимулирующее воздействие. Перед началом массажа обратите внимание, в каком состоянии находится ваш мужчина – расслаблен он или все еще напряжен, – и начинайте движения в соответствующем темпе, постепенно достигая нужного вам эффекта.

• Очевидно, что чем легче прикосновения, тем сильнее расслабляющий эффект, однако, если ваш партнер сильно напряжен, такой способ окажется неэффективным. При эротическом массаже не нужно сильно разминать мышцы, но все же начните выполнять его с легким давлением, постепенно увеличивая нажим. Не забывайте уменьшать давление в «нежных» местах.

• Непрерывность – один из важнейших аспектов чувственного массажа. Даже при смене позиции или переходе к другой части тела очень важно не прерывать контакт рук с телом партнера больше чем на долю секунды. Легкое нежное поглаживание поможет вам связать между собой разные части сеанса.

Важно также соблюдать простые правила, касающиеся направления движений. Так, руки, ноги и поясницу нужно массировать снизу вверх; шею – сверху вниз; грудь, живот и ягодицы – по кругу. Общий принцип – все массажные движения проводятся по направлению к сердцу.

Лучше, если ваши ногти будут коротко подстрижены, и даже в этом случае старайтесь работать подушечками пальцев – ваши прикосновения должны быть очень мягкими. Никакого царапанья!

Желательно проводить эротический массаж в определенной последовательности. Сначала займитесь руками и ногами своего мужчины. Как вы наверняка знаете, на конечностях

находится множество активных точек. Поэтому начинайте нежно поглаживать любимому руки и ноги – сперва ладони и стопы, затем постепенно продвигайтесь выше. Ваши прикосновения помогут нормализовать кровообращение и снять напряжение мышц, помогут мужчине расслабиться.

Кстати, пальцы рук, а у некоторых мужчин и ног, являются довольно сильной эрогенной зоной. Во время массажа можете нежно облизать или покусать их… и понаблюдать за реакцией…

Когда массаж рук и ног будет закончен, пусть ваш любимый перевернется на живот, а вы займитесь его спиной. Уделите особое внимание плечам и шее – как правило, именно там мышцы наиболее напряжены, что доставляет постоянный дискомфорт нашим мужчинам.

Помните, что мы говорили о технике давления, – старайтесь, чтобы ваши прикосновения были достаточно сильными, но в то же время не слишком энергичными, иначе вы не добьетесь желаемого эффекта полного расслабления.

Будьте внимательны – мужчина может разнежиться под лаской ваших рук и попросту заснуть прямо во время массажа, особенно если сегодня на работе он устал и понервничал. Поэтому перемежайте поглаживания поцелуями и нежными покусываниями.

Эрогенными зонами считаются мочка уха, нижняя часть шеи и место на пояснице чуть выше копчика. Думаю, вы уже знакомы с эротическими предпочтениями своего мужчины и знаете, куда его поцеловать, чтобы он пришел в восторг. Если у вас длинные волосы, наклоните голову и нежно пощекочите прядями спину любимого.

Поверьте, ощущения фантастические. Только не перестарайтесь – чрезмерное возбуждение мужчины пока не входит в ваши планы.

Теперь снова переверните своего благоверного на спину и займитесь его грудью. Всегда помните, что резкие разминания и растирания не нужны – только нежные поглаживания, легчайший нажим, еле заметные покусывания. Кстати, длинные волосы опять могут вам пригодиться…

Не забывайте и о том, что соски у мужчин почти так же чувствительны, как и у женщин. Здесь покусывания вам ни к чему – касайтесь сосков мягко, максимально расслабленным языком, можете слегка втянуть сосок губами. Следите за дыханием мужчины – если оно слегка участилось от нарастающего возбуждения, значит, вы все делаете правильно.

Постепенно, продолжая поглаживать тело мужчины раскрытыми ладонями, спускайтесь к животу. Чуть ниже пупка почти у всех мужчин расположена еще одна, очень сильная эрогенная точка. Нежно проведите по этому месту языком и посмотрите, как отреагирует ваш любимый. Скорее всего, он вздрогнет от прилива возбуждения.

И снова переходите к легким успокаивающим поглаживаниям, чтобы эротический массаж не перешел в секс, – всему свое время.

Заканчивая массаж в области паха, можете несколько раз легонько провести по лобку мужчины расслабленным языком или прядями волос, но пока не переходите к откровенным ласкам. Пары как бы случайных дразнящих прикосновений будет вполне достаточно.

Во время массажа следите, чтобы ваши прикосновения не вызывали у мужчины щекотки. Вообще ощущение щекотки сигнализирует о повышенной чувствительности. Лучший способ бороться с этим – расслабление. Медленно поглаживайте чувствительное место ладонью, чуть-чуть усилив нажим. Если же мужчина по-прежнему жалуется на щекотку – ничего не поделаешь, ведь, надеюсь, это далеко не последний сеанс эротического массажа в вашей совместной жизни. Переходите к другому участку тела.

Важно делать эротический массаж без спешки, вкладывая в прикосновения максимум чувственности и сексуальной энергии. При этом можно мягким негромким голосом комментировать свои действия. Расскажите своему избраннику, как вы любите его тело и как приятно вам к нему прикасаться.

Уверяю, он получит огромное удовольствие, ведь мужчины, вопреки распространенной поговорке, тоже «любят ушами». Да и покажите мне того мужчину, которому не нравится слушать ласковые слова и нежные комплименты…

Эротический массаж может стать прелюдией к восхитительной ночи любви, ведь он одновременно и снимает усталость, и увеличивает сексуальное возбуждение. С помощью массажа вы можете выразить всю полноту и искренность ваших чувств. Так что не стесняйтесь, почаще ласкайте своего любимого, и он уже не сможет представить себе жизни без вас.

Скорее всего, сеанс чувственного массажа приведет вашего мужчину в состояние невероятного возбуждения. Прислушайтесь к его тяжелому дыханию, посмотрите, как он дрожит от страсти… Теперь вы можете пойти навстречу его желанию. В любовных играх не ограничивайте себя ни в чем. Пусть эта ночь запомнится вам надолго.

И не забудьте подкрепиться после секса. Ваш любимый должен восстановить затраченные силы. Позаботьтесь о том, чтобы все необходимое было под рукой, – например, заранее приготовленные бутерброды.

3. Как удержать мужчину едой

Если ваш мужчина гурман

Если ваш мужчина гурман, то вы можете побаловать его следующими блюдами, не ошибетесь.

Горячий салат с курицей

500 г. куриного филе, 1 банка оливок или маслин без косточек, 1 небольшая банка консервированного зеленого горошка, 1 банка консервированных шампиньонов, 1 стакан сливок, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Куриное филе мелко нарезать и слегка обжарить в масле. Затем добавить сливки, накрыть сковороду крышкой и тушить 3–4 минуты. Положить шампиньоны и тушить еще 4–5 минут. После этого добавить оливки (маслины), а через пару минут – горошек. Подержать на огне еще 2–3 минуты, посолить.

Грибной жюльен

1 банка консервированных шампиньонов, 1 луковица, 1 кубик куриного бульона, ½ стакана воды, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. тертого сыра, растительное масло.

Лук мелко нарезать и слегка обжарить в растительном масле.

Грибы мелко нарезать, добавить к луку, перемешать и слегка потомить на слабом огне.

Бульонный кубик растворить в горячей воде, добавить жидкость от грибов и перемешать.

В сковороду с грибами и луком положить муку, аккуратно перемешать, чтобы не было комочков, и тонкой струйкой, помешивая, влить смесь бульона и жидкости от грибов. Подержать на среднем огне 5–7 минут, добавить сметану и еще раз перемешать.

Получившуюся смесь разложить по кокотницам, посыпать тертым сыром.

Запечь в горячей духовке в течение пятнадцати минут.

Сыр должен расплавиться и образовать корочку.

Ветчинные рулеты в винном соусе

8 ломтиков вареной ветчины, 500 г. шампиньонов, 2–3 ст. л. мелко нарубленной зелени петрушки, 1 луковица, 1 яичный желток, ½ стакана белого вина, сок ½ лимона, 1 ч. л. муки, 4 ст. л. сливок, 1 ст. л. молотой паприки, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Грибы промыть и нарезать тонкими ломтиками.

Лук очистить и нарезать кубиками.

Пассеровать лук в разогретом сливочном масле, пока он не станет прозрачным. Добавить грибы и лимонный сок. Тушить все вместе 3 минуты, затем посыпать петрушкой, посолить, добавить паприку и черный перец.

Выложить грибную смесь на ломтики ветчины и скатать рулетики. Скрепить их зубочистками, переложить в форму.

Смешать вино, сливки, муку и желток, посолить.

Вылить смесь на рулеты, поставить форму в духовку, нагретую до 200 С, и запекать около десяти минут.

Рулеты подавать горячими.

Сырные палочки

200 г. творога, 150 г. тертого сыра, 2 яйца, зелень, чеснок, растительное масло.

Творог размять, соединить с сыром, добавить яйца, перемешать. Положить измельченную зелень и чеснок по вкусу и еще раз перемешать.

Из получившейся массы сформовать тонкие палочки и обжарить их в кипящем масле.

Рыба, припущенная с фасолью и грибами

1,5–2 кг рыбы, 100–150 г. растительного масла, 1–2 луковицы, 200–300 г. свежих грибов, 200–250 г. стручковой фасоли, 1–2 ст. л. лимонного сока, 1–2 лавровых листа, 5–7 горошин душистого перца, 5–7 горошин черного перца, 1–2 ч. л. сахара, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и разрезать на порционные куски.

Фасоль перебрать, промыть и отварить в слегка подсоленной воде.

Репчатый лук нарезать и спассеровать до прозрачности в растительном масле.

Добавить очищенные и нарезанные грибы и припустить их вместе с луком 10–15 минут.

Затем положить рыбу и фасоль, сбрызнуть лимонным соком, добавить лавровый лист, душистый и черный перец, сахар и соль по вкусу.

Припускать на очень слабом огне под крышкой 15–20 минут, встряхивая посуду, чтобы продукты не пригорели. Если необходимо, добавить 2–3 ст. ложки воды.

Если ваш мужчина сластена

Если ваш мужчина сластена, то в этом нет ничего плохого. Балуйте его чем-нибудь сладеньким и вкусненьким, только в пределах разумного, конечно, чтобы он не стал набирать вес прямо на ваших глазах.

Нежный банановый десерт

2 банана, 100 г. сливок, 100 г. шоколада, 3 грецких ореха, 2–3 ягоды клубники, 1 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. лимонного сока, 1 пакетик ванильного сахара.

Очищенные бананы нарезать кружочками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.

Сливки охладить и взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром с помощью миксера, добавить протертую клубнику.

Шоколад натереть на крупной терке.

Ядра грецких орехов измельчить, обжарить на сковороде без масла.

Бананы выложить в тарелку, посыпать шоколадом и орехами, украсить взбитыми сливками.

Готовый десерт можно украсить свежими ягодами, ломтиками консервированных фруктов или зернышками граната.

Молочный коктейль с фруктово-ягодным наполнителем

200 г. мороженого, 150 г. стерилизованного молока или нежирных сливок, 100 г. ягод или мягких фруктов (малины, клубники, вишни, черешни, бананов, апельсинов, ананасов, абрикосов, персиков и т. п.) на выбор, 2 ч. л. сахара, ломтики лимона для украшения.

Подготовить ягоды или фрукты: тщательно вымыть, при необходимости удалить кожуру и косточки, крупные фрукты нарезать на небольшие кусочки, – затем положить в блендер, добавить молоко и мороженое и взбить.

Разлить коктейль по стаканам. Можно положить в каждый стакан кубики пищевого льда.

Края стаканов посыпать сахаром, украсить кружочками лимона.

Особенно вкусным получается коктейль, приготовленный на основе мороженого крем-брюле и топленого молока. В такой напиток лучше всего добавить клубнику или персики. Для приготовления коктейля также можно использовать какао-порошок, шоколад, ликер и фруктово-ягодные сиропы.

Блины с вареньем

1,5–2 стакана муки, 2 яйца, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, 500 мл молока, 2 ст. л. сахара, соль, 1 стакан густого варенья, несоленое свиное сало для жарки, сливочное масло для смазывания.

Муку просеять.

Яичные желтки аккуратно отделить от белков; желтки растереть с сахаром и солью, белки взбить в крутую пену.

Растертые желтки соединить с молоком, тщательно перемешать, влить масло и снова перемешать.

Полученную смесь постепенно вливать в муку, все время размешивая, чтобы тесто получилось однородным, без комков.

Непосредственно перед выпечкой добавить в тесто взбитые белки.

Разогреть сковороду и, смазывая ее салом, выпечь блины.

На каждый блинчик положить по одной чайной ложке варенья, свернуть блины конвертиками.

Сложить готовые изделия в мелкую кастрюлю. Каждый ряд сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Накрыть посуду крышкой и до подачи на стол держать на пару.

Шоколадно-миндальное печенье

100 г. черного шоколада, 120 г. молотого миндаля, 120 г. сахара, 1 яйцо, 150 г. муки, молотая корица, сахар для посыпки.

Шоколад растопить на водяной бане и слегка охладить.

Сахар растереть с яйцом в пену, добавить миндаль, растопленный шоколад, корицу и муку.

Замесить однородное тесто, затем раскатать его в тонкий пласт, вырезать из него печенье различной формы, уложить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень, сверху слегка посыпать сахаром и поставить противень в духовку.

Выпекать при температуре 180–200 °С пятнадцать – двадцать минут.

Медовый апельсин

2 апельсина, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка воды, 1 ст. л. измельченных орехов, 2 ст. ложки рома.

Мед смешать с водой, поставить на огонь и довести до кипения, постоянно помешивая.

Апельсины очистить, разделить на дольки, выложить на тарелку или в форму, посыпать орехами и залить медом.

Перед подачей на стол слегка разогреть ром, полить им десерт и поджечь.

Шербет лимонный

4 лимона, 2 стакана сахара, 3 стакана воды.

Лимоны ошпарить кипятком, промыть, срезать цедру, измельчить ее и подсушить.

Из мякоти выжать сок.

В кастрюлю всыпать сахар, залить его горячей водой, размешать, довести до кипения, снять пену и сварить сироп.

В готовый сироп всыпать измельченную лимонную цедру, проварить еще 2–3 минуты, затем добавить лимонный сок и хорошо размешать.

Подавать сильно охлажденным.

Шербет гранатовый

4 граната, 500 мл воды, 1 стакан сахара.

Гранат надрезать с четырех сторон, раскрыть, осторожно отделить зернышки от кожуры и выжать из них сок.

Растворить сахар в воде, вскипятить, помешивая, снять пену и варить 5–7 минут.

В горячий сироп влить гранатовый сок, размешать, охладить и подать к столу.

Шербет персиковый

5–6 персиков, ½ стакана сахара, 1 лимон.

Персики промыть, удалить косточки, а мякоть измельчить с помощью миксера или протереть через сито.

Из лимона выжать сок.

Добавить сахар и лимонный сок в персиковое пюре, хорошо перемешать и поставить в морозильную камеру на 3–4 часа.

Замороженную массу снова измельчить в миксере, чтобы она стала нежнее, и еще на полчаса поставить в морозильную камеру.

Готовый шербет выложить в пиалы и украсить ломтиками персика.

Грильяж с маком

$^{2}/_{3}$ стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан меда, 1 стакан мака, ½ стакана сахара.

Орехи растолочь в ступке или с помощью скалки на небольшие кусочки.

Мак залить небольшим количеством кипящей воды и оставить завариваться на 15 минут.

Процедить мак от жидкости через сложенную в несколько слоев марлю.

Мед соединить с сахаром и довести до кипения на медленном огне, время от времени помешивая. Когда масса слегка зарумянится, загустеет и станет тягучей, всыпать в нее измельченные орехи и мак и перемешивать в течение минуты.

Затем грильяж снять с огня, выложить на смоченную холодной водой доску, раскатать с помощью мокрой скалки в пласт толщиной 1 см и нарезать небольшими квадратиками или прямоугольниками.

Когда грильяж остынет, отделить конфеты одну от другой, завернуть в фольгу, выложить в вазочку и подать на десерт.

Нуга ореховая

1 стакан меда, ½ стакана сахара, ¾ стакана очищенных орехов (грецких, миндаля или арахиса), 2 яичных белка, 2 вафельные пластины.

Ядра орехов растолочь в ступке, чтобы получились небольшие кусочки.

Яичные белки взбить в крепкую пену.

Мед смешать с сахаром и варить, помешивая, пока сироп не зарумянится и не будут образовываться «ниточки» (капните несколько капель с ложки в холодную воду: если в воде образуются «ниточки», значит, сироп готов).

Сироп снять с огня и тонкой струйкой влить его в белковую пену, не прекращая взбивать. Затем добавить измельченные орехи и хорошо перемешать.

Вафельную пластину положить на тарелку или поднос, нанести на нее ровным слоем (толщиной 1 см) теплую ореховую массу, накрыть второй вафлей и оставить на несколько дней в теплом помещении, чтобы нуга подсохла (полностью она не твердеет).

Готовое изделие разрезать на кусочки, выложить горкой на сервировочную тарелку и подать.

Если ваш мужчина обжора

Мужчины всегда едят больше женщин. Еда для них – это просто топливо. Нам просто не нужно столько энергии, сколько нужно ее мужчинам. Но иногда бывают случаи, когда у мужчины отсутствует чувство меры. И тут вы должны ему помочь.

Есть несколько нехитрых правил.

• Ограничьте употребление соли и перца. Острые блюда возбуждают аппетит, а этого следует всячески избегать. Первое время еда, возможно, будет казаться вашему мужчине пресноватой, но к этому можно очень быстро привыкнуть.

• Пусть он пьет больше минеральной воды. В день следует выпивать около двух литров воды, она и организму работать поможет, и всякие ненужные вещества из него вынесет. Старайтесь выбирать воду с высоким содержанием кальция, калия, магния, кобальта и марганца.

• Поздние ужины – это табу! Как бы ни протестовал ваш мужчина. Дело даже не в том, что ночью легче всего набираются лишние килограммы. Если лечь спать с полным желудком, то желудочно-кишечная и кровеносная системы будут не отдыхать, а работать с полной нагрузкой, и в результате весь организм начинает страдать от недостаточно крепкого сна. Как следствие – лишний вес, плохое самочувствие, резко отрицательный взгляд на весь мир. Так что никакого употребления пищи за два часа до сна. Если уж вашему любимому совсем невмоготу и он по вечерам изводит вас просьбами дать ему поесть, то угостите его свежими фруктами или приготовьте салат из сырых овощей.

• Секс – лучшее средство от ожирения. Вообще занятия сексом исключительно благоприятно влияют на весь организм. Во время секса нормализуется гормональный баланс, понижается уровень холестерина, укрепляется иммунная система. Кроме того, широко известно положительное влияние секса при стрессовых состояниях. Почаще занимайтесь сексом со своим любимым – так вы не только получите удовольствие, но и укрепите здоровье и продлите друг другу жизнь.

• Сократите потребление жиров и калорий. Исключите из рациона вашего мужчины жирные супы с мучной заправкой. Если он привык к первым блюдам и не хочет от них отказываться, подайте ему мясной или овощной бульон с нарезанными кусочками мяса и овощей. Для густоты в суп можно добавить немного картофельного пюре. Мясо – только нежирное. От свинины придется отказаться совсем.

Постарайтесь по большей части перейти на рыбу, хотя полностью отказываться от мяса и не стоит. Гарнир должен быть преимущественно из свежих или тушенных на воде овощей. Салаты заправляйте не маслом, а лимонным соком. Забудьте о жирных и мучных соусах, картошке фри и запеченной колбасе, жаренном в панировке мясе и алкоголе. Также стоит ограничить потребление крепкого кофе и чая.

• Основными ингредиентами блюд, которые вы готовите для своего партнера, должны стать спаржа, цветная капуста, шпинат, красный перец, сваренный в мундире картофель, овсяные хлопья.

• Придерживайтесь режима трехразового питания. Блюда должны быть вкусными, но низкокалорийными. Врачи-диетологи рекомендуют готовить завтрак преимущественно из углеводосодержащих продуктов, чтобы зарядить организм энергией на целый день. В обед блюда с повышенным содержанием белка помогут восстановить силы, а вечером новая порция углеводов способствует сжиганию жира.

• Для людей, выполняющих физически легкую работу, суточная норма составляет 1 500 Ккал. Если же работа вашего мужчины требует больших физических нагрузок, ежедневная норма калорийности может быть увеличена до 1 800 или даже до 2 000 Ккал.

• Пусть ваш благоверный не забывает о ежедневных тренировках! Рекомендуется как можно большая физическая активность. Лучше всего способствуют активизации обмена веществ и избавлению от лишних килограммов бег и плавание.

Если у мужчины больной желудок: готовим на пару

Если у вашего мужчины больной желудок, лучше всего готовить для него легкие диетические блюда. В этом разделе я привела несколько рецептов блюд, готовящихся на пару. Однако будьте осторожны: это общие рецепты, и они не могут подойти для всех мужчин с больным желудком. Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом – только он может решить, какой диеты придерживаться вашему партнеру. Будьте предельно осторожны и внимательны с чесноком и перцем!

Свинина, тушенная с овощами

300 г. свиного филе, 1 помидор, 1 луковица, 3 разных по цвету болгарских перца, 1 морковь, 50 г. растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, зелень.

Свинину нарезать кусочками и слегка обжарить на масле, морковь и лук очистить.

Помидор нарезать дольками, морковь – брусочками.

Тонко нашинковать лук и болгарский перец.

Обжарить подготовленные овощи, сложить вместе с мясом в пароварку, посолить, поперчить, тушить на слабом огне в течение двадцати минут. К столу подавать, посыпав рубленой зеленью.

Говядина, тушенная с овощами

200 г. говяжьего филе, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 помидор, 100 г. шампиньонов, 5 ст. л. сметаны, 50 г. томатной пасты, 5 ст. л. растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, зелень укропа, листья салата для украшения.

Очистить картофель, морковь, лук и грибы.

Мясо нарезать кубиками и обжарить на масле.

Смешать сметану с томатной пастой.

Нарезать морковь кружочками, картофель – кубиками и обжарить на масле.

Грибы нарезать ломтиками, помидор – кубиками, зелень укропа нашинковать.

Подготовленные ингредиенты сложить в пароварку, посолить, поперчить, залить смесью сметаны и томатной пасты и тушить 30–35 минут.

К столу подавать, украсив листьями салата.

Утка, тушенная в сметане

600 г. утиного мяса с костями, 1 большое яблоко, 1 луковица, 150 мл мясного бульона, 7 ст. л. сметаны, 5 ст. л. растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец, зелень для украшения.

Утиное мясо нарезать порционными кусками.

Луковицу очистить, нарезать кубиками.

Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать крупными кубиками.

Обжарить на растительном масле куски утки до образования золотистой корочки, добавить лук и яблоко, жарить 3–5 минут.

Залить утку бульоном, выложить в пароварку, тушить 10–15 минут, затем добавить сметану, соль, перец и тушить до готовности.

Подать на стол, украсив зеленью.

Курица паровая с овощами

½ тушки курицы, 300 г. цукини, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 помидора, 100 г. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 5 ст. л. растительною масла для жарки, соль, черный молотый перец.

Мясо курицы нарезать кусочками и обжарить на растительном масле.

Морковь, лук, болгарский перец и цукини нарезать кубиками.

Помидоры нарезать кружочками.

Куриное мясо и овощи выложить в пароварку, посолить и поперчить. Сверху положить кусочки сливочного масла и залить сметаной.

Готовить на пару 35–40 минут.

Подавать к столу в горячем виде.

Куриные ножки тушеные

4–6 куриных ножек, 3 помидора, 3 луковицы, 1 стручок жгучего перца, 4 зубчика чеснока, 7 ст. л. оливкового масла, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 150 г. риса, 70 г. сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки, красный молотый перец, соль.

Жгучий перец мелко нарезать.

Нарезать чеснок, половину смешать со жгучим перцем, а половину – с рубленой зеленью петрушки.

Оливковое масло смешать с уксусом, добавить смесь горького перца и чеснока, соль.

Лук и помидоры нарезать. Выложить в пароварку, сверху положить куриные ножки, посыпать перцем, залить соусом. Тушить в течение 30–40 минут.

Рис сварить до готовности, смешать с оставшимся сливочным маслом. Добавить смесь петрушки с чесноком.

Куриные ножки, помидоры и лук выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, гарнировать рисом.

Куриная печень в томатном соусе

400 г. куриной печени, 200 г. сыра, 150 г. томатной пасты, 150 г. риса, 100 г. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, ¼ ч. л. молотой гвоздики, молотый черный перец, соль.

Рис отварить в подсоленной воде.

Печень нарезать кусочками, выложить в пароварку, готовить в течение пяти – семи минут.

Половину сливочного масла размягчить, смешать с томатной пастой, помешивая, довести до кипения.

Добавить молотую гвоздику, поперчить.

Печень залить томатным соусом. Тушить в течение семи – десяти минут.

Сыр натереть, смешать с оставшимся сливочным маслом и рисом, все разогреть.

Нарезать зелень петрушки.

Рис и печень выложить на тарелку, посыпать зеленью петрушки, украсить веточками укропа.

Пельмени

200 г. свинины, 200 г. говядины, 1 луковица, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, 3–4 ст. л. сметаны, черный молотый перец, соль, зеленый лук, петрушка.

Мясо пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить 1–2 ст. л. воды, перец, соль и все перемешать.

В муку влить ¼ стакана воды, яйцо, посолить и замесить тесто. Раскатать его тонким слоем и вырезать кружочки специальной выемкой или рюмкой.

Положить на каждый кружочек по шарику приготовленного фарша, края кружков защипнуть.

Уложить пельмени в пароварку и готовить 10–15 минут.

Затем пельмени выложить на блюдо и полить их растопленным маслом (или сметаной), посыпать рубленой зеленью.

Голубцы паровые

1 небольшой кочан капусты, 800 мл мясного бульона, 5 ст. л. сметаны, 200 г. мясного фарша, 1 луковица, 2–3 ст. л. сала, ½ стакана молотых сухарей, стакана риса, 1 ст. л. муки, 2 яичных желтка, зелень, перец, соль.

Рис отварить до готовности.

Пропустить через мясорубку сало и лук.

Добавить в фарш сухари, муку, сваренный рис, сырые желтки, перец и соль. Все тщательно перемешать.

Кочан капусты очистить и положить в пароварку на 5–7 минут. Затем отделить листья, положить на каждый по 1 ст. л. начинки, свернуть в трубочки.

Уложить голубцы в поддон и залить бульоном. Дать ему вскипеть, добавить сметану и тушить 20–25 минут.

Перед подачей украсить зеленью.

«Ежики» мясные

400 г. говядины, 40 г. риса, ½ стакана воды, 40 г. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, соль.

Мясо вместе с чесноком пропустить через мясорубку.

Рис положить в поддон для круп и залить водой.

Поставить поддон в пароварку и держать рис 6–8 минут (до полуготовности).

В фарш влить 4 ст. л. воды и хорошенько перемешать.

Рис остудить и смешать с фаршем. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 15–20 минут.

Тефтели подавать, полив растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Рыбные зразы под сливочно-винным соусом

1 кг свежей рыбы, 300 г. грибов, 1 луковица, 3 яичных желтка, 1 ст. л. лимонного сока, 500 мл рыбного бульона, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. белого сухого вина, 3 ст. л. сливок, 1 ст. л. пшеничной муки, ½ пучка зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Грибы и лук нарезать ломтиками.

Зелень измельчить.

Рыбу разделать на филе, посолить и поперчить.

Смешать грибы с луком и половиной зелени, посолить и обжарить в 2 ст. л. сливочного масла.

На ломтик рыбы положить грибной фарш, свернуть. Выложить в емкость, добавить половину бульона и тушить до готовности.

Смешать растопленное масло, муку, соль и оставшийся рыбный бульон, поставить на слабый огонь и довести до кипения.

Добавить вино, сливки, лимонный сок, взбитые желтки и довести соус до загустения.

Перед подачей к столу зразы полить приготовленным соусом и посыпать оставшейся зеленью.

Фаршированные кальмары

600 г. целых кальмаров, 400 г. белокочанной капусты, 2–3 луковицы, 2–3 яйца, 1 лимон, 300 мл томатного соуса, 3–4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и кинзы, готовая приправа для морепродуктов, черный молотый перец, соль.

Капусту нашинковать, выложить на сковороду с разогретым маслом, добавить воды и потушить.

Яйца нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами.

Яйца и лук смешать с капустой, посолить, поперчить.

Начинить тушки кальмаров капустным фаршем.

Выложить фаршированные кальмары на сковороду. Обжаривать в течение пяти минут в растительном масле, затем переложить в пароварку.

Залить томатным соусом. Готовить в течение десяти минут.

Кальмары сбрызнуть лимонным соком, украсить зеленью петрушки и кинзы, оформить кружочками лимона.

Баклажаны тушеные

1 кг баклажанов, соль, 200 мл воды, 70 г. пшеничной муки, 50 г. маргарина, 300 мл сметаны, зелень петрушки.

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, положить на пять минут в горячую подсоленную воду, затем откинуть на сито, посолить, обвалять в пшеничной муке.

Обжарить баклажаны на сковороде с жиром с обеих сторон. Затем выложить в пароварку, добавить воду, нагреть, добавить сметану, закрыть крышкой и тушить тридцать минут.

Помидоры, фаршированные рисом

6–8 помидоров, 100–150 г. риса, 150–200 г. сыра, 100 г. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 100–150 мл куриного бульона, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, ½ ч. л. куркумы, приправа для овощей, соль.

Рис промыть, из томатов вынуть мякоть, зелень петрушки мелко нарезать.

Чеснок нарезать, смешать с зеленью петрушки, добавить мякоть помидоров.

Выложить в пароварку с разогретым растительным маслом, тушить в течение трех – пяти минут.

Добавить рис, влить бульон, посыпать куркумой, приправой, посолить, тушить до полуготовности.

Смешать с 70 г. сливочного масла.

Сыр натереть на крупной терке.

Помидоры наполнить приготовленной начинкой, уложить в пароварку, посыпать тертым сыром, готовить пятнадцать минут.

Рататуй

1 баклажан, 2 картофелины, 3 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г. томатной пасты, 50–70 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, готовая приправа для овощей, черный молотый перец, соль.

Картофель нарезать брусочками, баклажаны и болгарский перец полукружьями, помидоры – дольками.

Лук и чеснок мелко нарезать.

Зелень петрушки нарезать.

Баклажан, помидоры, лук, чеснок, болгарский перец, картофель выложить в пароварку, полить растительным маслом, тушить в течение пяти – семи минут.

Добавить томатную пасту, приправу, поперчить, посолить.

Тушить в течение двадцати – двадцати пяти минут.

Овощи выложить на блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать зеленью петрушки.

Рагу из болгарского перца и грибов

4 стручка болгарского перца, 200 г. свежих грибов, 3 помидора, 1 луковица, 1 огурец, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, приправа для овощей, 1 мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Грибы нарезать ломтиками.

Болгарский перец – полукольцами.

Помидоры нарезать дольками.

Лук нарезать.

Огурец нарезать кружочками.

Грибы и нарубленный лук выложить в пароварку, полить растительным маслом, посолить, поперчить. Добавить болгарский перец и помидоры.

Посыпать приправой, мускатным орехом, готовить в течение пятнадцати минут.

Рагу выложить в тарелку, украсить кружочками огурца и веточками петрушки.

Брюссельская капуста с овощами и ветчиной

400 г. брюссельской капусты, 400 г. картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 ломтика ветчины, 2 ст. л. масла, соль, зелень лука и петрушки.

Подготовленную брюссельскую капусту разделить на кочешки, вместе с картофелем положить в пароварку и готовить двадцать – двадцать пять минут, затем мелко нарезать.

Лук и морковь вымыть, почистить, мелко нашинковать и спассеровать.

Компоненты соединить, добавить нарезанную ветчину.

Все тщательно перемешать, заправить специями и снова перемешать.

Готовое блюдо украсить зеленью.

Баклажанная икра

2 крупных баклажана, 3 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 моркови, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, кориандр, соль.

Баклажаны нарезать кубиками.

Из перца удалить семена и нарезать полукольцами.

Лук, морковь, чеснок мелко нарезать.

Помидоры нарезать кубиками.

Баклажаны, лук, перец, морковь, чеснок и помидоры выложить в емкость, посолить, посыпать кориандром, измельченной зеленью, добавить растительное масло и перемешать.

Овощную смесь тушить на пару в течение сорока пяти минут.

Перед подачей к столу икру выложить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком.

«Ежики» овощные

100 г. грибов, 1 морковь, 1 луковица, 1 маленький цукини, 1 пучок зелени, 1 яйцо, 200 г. риса, 50 г. томатного соуса, 5 ст. л. растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец.

Подготовленные грибы мелко нарезать и положить в холодную подсоленную воду, чтобы не почернели.

Морковь натереть на крупной терке.

Цукини нарезать мелкой соломкой, лук нашинковать.

Обжарить на растительном масле морковь и лук.

Грибы откинуть на дуршлаг, смешать с подготовленными овощами и рисом, посолить, поперчить, добавить яйцо, скатать шарики, выложить в пароварку.

Добавить томатный соус и тушить десять – пятнадцать минут. К столу подавать, украсив зеленью.

Картофельные галушки

750 г. картофеля, 120 г. муки, 100 г. крахмала, 2 яйца, щепотка мускатного ореха, 50 г. сливочного масла, соль, зелень петрушки.

Картофель отварить, размять, смешать с мукой, крахмалом, яйцами и мускатным орехом, посолить, приготовить тесто.

Раскатать его в пласт толщиной 5 мм и нарезать полосками шириной 8 см.

Готовить в пароварке 20 минут.

Подавать галушки горячими с маслом, посыпать рубленой зеленью.

4. Мужчины любят вкусную жизнь

Кулинарные секреты моей семьи

В этом разделе мне хочется познакомить вас с некоторыми правилами кулинарии, которым всегда следовали мои мама и бабушка. Эти нехитрые секреты помогут вам добиться того, чтобы приготовленные вами блюда были не только вкусными, но и полезными, а также привлекательными внешне. В последующих разделах, помимо рецептов, вы найдете советы, касающиеся приготовления тех или иных определенных видов блюд.

Общие правила обработки мяса

Хорошее молодое мясо имеет красноватый или розовый цвет. Баранина может быть с малиновым оттенком. Жир у свежего молодого мяса не липнет к рукам, отличается белым, иногда розовым цветом. Костный жир плотный и не мажется. Если надавить пальцем на мясо, то образовавшаяся ямка быстро выравнивается.

Покупая неразделанную птицу, обращайте внимание на голову и лапки. Молодая курица имеет ярко-красный гребешок, светлые ножки, задний палец лапки маленький. У молодого гуся – короткий желтый клюв и гладкие желтые ноги. У молодой индюшки светлый гребень, шея и ножки серые, с гладкой кожей.

Сырое и вареное мясо необходимо разделывать на разных досках, а ножи и мясорубки после обработки сырого мяса тщательно мыть горячей водой с моющим средством.

Сырое мясо желательно резать на пластмассовой доске. Если вы пользуетесь деревянной доской, смочите ее холодной водой, так как сухое дерево впитывает часть мясного сока.

Если вы не собираетесь сразу готовить мясо, не следует его мыть – от воды оно быстрее портится.

Замороженное мясо перед приготовлением необходимо разморозить, особенно если оно в большом куске. Для этого вымойте мясо, положите в стеклянную или эмалированную посуду и накройте крышкой. Выделившийся при размораживании сок можно использовать для приготовления соуса. Если нужно, чтобы мясо оттаяло скорее, можно положить его в нежаркую духовку или подержать в полиэтиленовом мешочке под струей холодной воды. После оттаивания мясо должно быть обязательно использовано. Снова убирать его в холодильник не рекомендуется. Не оставляйте мясо в воде надолго.

Сырое мясо не следует солить до термической обработки. Соль вызывает преждевременное отделение сока, что понижает питательные и вкусовые свойства мяса.

С мяса, предназначенного для варки и жаренья, не рекомендуется полностью срезать жир. Тонкий слой жира препятствует отделению сока, поэтому мясо получается более сочным и вкусным. Также мясо сохранит сочность, если жарить его большим куском в сильно разогретом жиру. Вареное мясо до подачи на стол держите в бульоне, в кастрюле с закрытой крышкой. Мясо, отваренное мелкими кусочками, получится менее сочным и вкусным, чем отваренное большим куском.

Бланшировка мяса позволяет значительно улучшить его вкус и сократить время кулинарной обработки. Очистите мясо от сухожилий, костей и жира, нарежьте поперек волокон кусками примерно по 100 г. и опустите в кипящую воду на пять – семь минут. За это время теряется примерно столько же экстрактивных веществ, сколько при отваривании. Приготовленные таким образом полуфабрикаты можно тушить, делать из них котлеты, паштеты, тефтели. Для приготовления из бланшированного мяса супа или паштета требуется всего 15–20 минут.

При варке старого мяса рекомендуется добавить в воду 1 ч. л. уксуса – так мясо получится вкуснее и быстрее сварится. Для этой же цели можно перед приготовлением жесткого и старого мяса натереть его содой или сухой горчицей, дать ему полежать 3–4 часа, затем вымыть холодной водой и готовить, как обычно.

Если при разделке птицы случайно разлилась желчь, тщательно протрите прогорклую часть солью и промойте холодной водой – горечь пройдет.

Если вы отдыхаете за городом, а холодильника у вас нет, сырое мясо можно хранить в течение суток, если завернуть его в салфетку, смоченную уксусом. Чуть дольше – один-два дня – мясо сохранится свежим, если залить его сырым молоком так, чтобы кусок был полностью закрыт. Молоко сдерживает развитие гнилостных бактерий.

На такой же срок можно сохранить мясо, если завернуть его в мокрое полотенце, положить в глиняную посуду, поставить ее в емкость с холодной соленой водой и держать в прохладном месте или хотя бы в тени. Вытерев кусок мяса досуха, а затем обмазав его растопленным свежим смальцем, вы сохраните его еще дольше – три дня.

На несколько дней мясо можно предохранить от порчи, если переложить его листьями крапивы и завернуть в мокрое полотенце. Еще один вариант – натереть мясо лимонным соком, положить в закрытую посуду и поставить в холодное место.

И наконец мясо будет храниться в течение недели, если завернуть его в полотняную ткань, пропитанную салициловой кислотой (1 ч. л. на 500 мл воды). Перед употреблением такое мясо следует тщательно промыть.

Если мясо заветрилось и начало пахнуть, разрежьте его на кусочки и промойте в подкисленной уксусом холодной воде. На дно кастрюли положите кусок древесного угля величиной с куриное яйцо. Положите в кастрюлю промытое мясо, залейте холодной водой, так чтобы она полностью его покрывала, и дайте постоять 2–3 часа. Затем выньте уголь и варите мясо в той же воде.

Помните, что если свежесть мяса вызывает у вас сомнения, его следует варить, а не жарить. При длительной варке бактерии, которыми может быть заражено мясо, полностью погибают, а поджаривание такой гарантии не дает.

В фарше условия деятельности для бактерий гораздо более благоприятны, чем в куске мяса. Поэтому не рекомендуется хранить фарш в холодильнике более двенадцати часов. Если же вам нужно сохранить фарш впрок на более длительное время, обязательно заморозьте его.

Свинина легко впитывает в себя различные запахи, поэтому лучше всего хранить ее в закрытой эмалированной или стеклянной посуде. В холодильнике свинина остается свежей от трех до пяти дней.

Общие правила обработки рыбы

При покупке свежей рыбы обращайте внимание на запах (он должен быть свежим и приятным) и на внешний вид. Жабры у свежей рыбы ярко-красные, глаза прозрачные и выпуклые, а мясо плотное и эластичное. У замороженной рыбы жабры светлеют, а глаза чуть-чуть западают. Если рыба была заморожена свежей, при размораживании ее эластичность восстанавливается.

Размораживайте рыбу только в холодной воде или при комнатной температуре. Чем медленнее оттаивает рыба, тем лучше сохраняется ее вкус и пищевая ценность. Если же вам нужно разморозить рыбу побыстрее, положите ее в полиэтиленовый пакет и опустите в теплую воду.

Соленую рыбу вымачивают в холодной воде в течение тридцати – сорока минут, затем очищают от чешуи, потрошат, режут на куски и вымачивают еще 4–6 часов, периодически меняя воду.

Сухую, жесткую, сильно соленую сельдь также рекомендуется вымачивать, залив холодной водой из расчета 2–3 л. на 1 кг сельди. Воду меняют через каждые 3–4 часа. Вымачивают сельдь от часа до двух дней, в зависимости от степени солености и жесткости.

Лучше всего вымачивать сельдь под тонкой струей текущей воды, сложив ее в кастрюлю и положив сверху фанерный кружок, чтобы вода не била нежную мякоть. Закончив вымачивание, разделайте сельдь и залейте еще на 3–4 часа молоком – так она станет сочнее.

Среднесоленую сельдь можно сразу заливать молоком из расчета стакан на 1 кг филе, предварительно не вымачивая в воде.

Слабосоленую сельдь, а также сельдь копченую, вымачивать не следует. Очень мягкую и нежную слабосоленую сельдь можно на некоторое время замочить в крепком холодном чае, чтобы она слегка уплотнилась.

Хранить соленую и маринованную сельдь желательно в темном холодном месте, иначе под действием воздуха, света и влаги жир сельди окислится и приобретет прогорклый вкус.

Свежую рыбу удобно чистить обыкновенной теркой под умеренной струей холодной воды, предварительно обдав ее кипятком, чтобы легче отделялась чешуя. Для удаления слизи с рыбы тщательно протрите ее поваренной солью, а затем промойте. После этого она будет лучше чиститься.

Рыбу можно хранить без холодильника до десяти дней, если залить ее водой, поставить на огонь, довести до кипения, затем снять с огня и убрать в холодное место. На пятый день воду нужно слить, добавить стакан уксуса, вскипятить, дать остыть, после чего залить рыбу сверху растительным маслом.

Правила обработки овощей и грибов

Больше всего витаминов в овощах сохраняется при приготовлении на пару.

Чистить и резать овощи необходимо непосредственно перед приготовлением. Ни в коем случае не следует оставлять их нарезанными надолго.

При работе с овощами пользуйтесь только ножом из нержавеющей стали или керамическим.

При варке овощного супа или тушении овощей кастрюля должна быть плотно накрыта крышкой. Старайтесь открывать крышку как можно реже.

Чтобы при приготовлении супа или рагу овощи не переварились, их надо класть в кастрюлю в определенной последовательности: сначала свеклу, затем морковь, потом картофель.

Не забывайте, что кислота замедляет варку овощей. Поэтому лимонную кислоту, уксус, томатную пасту, томатное пюре или свежие помидоры в овощные супы или рагу добавляйте, когда блюдо уже почти готово.

Блюдо, приготовленное в алюминиевой кастрюле, следует сразу переложить в эмалированную или стеклянную посуду. А вообще будет гораздо лучше, если вы последуете моему примеру и совсем откажетесь от алюминиевых кастрюль.

Очищенные овощи нельзя оставлять на длительное время в воде.

Все овощи, кроме бобовых, солят в начале приготовления пищи. Бобовые солят в конце варки.

При жарке моркови или лука добавьте в масло немного сахарного песка. Так овощи не подгорят, а красиво подрумянятся.

Свеклу, в отличие от других овощей, не солят при варке – от соленой воды она становится менее вкусной и питательной.

Для приготовления большинства блюд из свеклы ее варят или запекают. Чтобы свекла получилась более сочной, не следует предварительно ее очищать – достаточно просто тщательно вымыть.

Из свекольного отвара можно приготовить приятный освежающий напиток, если добавить в него толченый имбирь, корицу и лимонную кислоту.

Свекольная ботва полезнее, чем сама свекла, – в ней больше витаминов.

Чтобы полнее сохранить витамины в капусте, ее лучше не варить, а тушить. Цветную капусту хорошо тушить в молоке.

Не промывайте капусту горячей водой. От этого снижается ее пищевая ценность.

Картофель, приготовленный в мундире, сначала остужают, а затем уже чистят. Кожица будет лучше счищаться, если сваренный и охлажденный картофель обдать кипятком.

Молодую картошку перед варкой можно не чистить, достаточно обдать ее кипятком и обтереть грубым льняным или вафельным полотенцем.

Если нужно, чтобы вкус картофеля перешел в отвар, добавляйте соль в начале варки. Если же вы, к примеру, собираетесь приготовить картофельное пюре и хотите, чтобы картофель полностью сохранил вкусовые свойства, солите его в конце варки.

Чтобы быстрее сварить картофель, положите в воду ложку маргарина.

Отварной картофель будет вкуснее, если положить в кастрюлю несколько веточек укропа или 2–3 дольки чеснока.

Картофельное пюре полезнее, чем жареный картофель.

Картофель, предназначенный для жарки, опустите на несколько минут в горячую воду – так он обжарится быстрее.

Чтобы картофель, обжаренный в масле тонкими ломтиками, стал хрустящим, солить его нужно совсем готовым.

Чтобы тертый картофель, предназначенный для оладьев, не потемнел, добавьте в него горячее молоко.

Картофельные котлеты будут пышными, если добавить в них чуточку питьевой соды.

При варке фасоли вначале слейте воду сразу после закипания. Затем снова залейте холодной водой, добавив в нее 2–3 ложки растительного масла, и варите до готовности. Приготовленная таким образом фасоль будет вкуснее и питательнее.

Фасоль нужно варить до полной мягкости – недоваренная фасоль содержит ядовитые вещества.

Из остывшего фасолевого пюре можно сделать вкусные котлеты, если добавить пару яиц и немного толченых сухарей или муки. Думаю, ваш мужчина обязательно оценит такие котлетки – и вкусно, и необычно.

Зеленые огурцы сохраняются свежими несколько дней, если держать их вертикально на ¾ в воде хвостиками вниз. Воду нужно менять ежедневно.

Зелень сохранится свежей в течение нескольких дней, если поставить пучок в баночку с холодной водой, сверху накрыть полиэтиленовым пакетом и убрать в холодильник.

Увядшая зелень укропа, сельдерея и петрушки вновь станет свежей, если положить ее на час в холодную воду, куда добавлен уксус (1 ч. л. на ½ стакана воды). Только имейте в виду, что витаминов и питательных веществ в такой зелени станет меньше.

Чтобы освежить увядшие листья салата, ополосните их и положите на 15 минут в чуть теплую воду.

Хрен очень полезен. Он содержит много витаминов, обладает противомикробными свойствами и способствует пищеварению. Если вы любите хрен – это прекрасно, но помните, что употреблять его нужно только в небольших дозах. Поскольку корни хрена быстро высыхают и становятся вялыми, храните их в плотно завязанном полиэтиленовом пакете, а перед приготовлением подержите некоторое время в холодной воде.

Чтобы не плакать при обработке лука, очищайте его от шелухи под струей холодной воды. Нарезая лук, периодически смачивайте нож холодной водой. Очень удобно резать лук рядом с зажженной на полную мощность конфоркой газовой плиты – так жгучие эфирные масла, выделяющиеся в воздух, сразу же сгорают.

Чтобы шампиньоны в супе не чернели, перед варкой промойте их холодной водой с добавлением уксуса или лимонной кислоты.

Перед приготовлением сушеных грибов их предварительно на некоторое время замачивают в холодной кипяченой воде. Сушеные лисички лучше разварятся, если добавить в воду немного питьевой соды.

Приятный вкус грибам придает сметанный соус. Сначала нужно хорошо прожарить грибы, и уже после этого заливать их соусом.

Хранение и обработка других продуктов

Чтобы определить свежесть яйца, налейте в стакан холодную воду, растворите в ней столовую ложку соли и опустите туда яйцо. Свежее яйцо опустится на дно стакана, несвежее будет плавать сверху, а не очень свежее – в середине стакана.

Чтобы отличить вареное яйцо от сырого, повращайте его на столе. Вареное яйцо будет крутиться, а сырое, сделав один-два оборота, остановится.

Яйца с треснувшей скорлупой не вытекут, если сварить их в очень соленой воде или добавить в воду немного уксуса.

Если яйца варятся на сильном огне, белок становится твердым, а желток остается более мягким. А при варке на медленном огне желток приобретает твердость, а белок становится рыхлым.

Чтобы сыр не высох, положите рядом с ним кусочек сахара и накройте крышкой. Пересохший сыр снова сделается мягким и свежим, если подержать его в молоке.

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.