



Татьяна Румянцева
Кулинарная книга диабетика.
Неотложная кулинарная помощь

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5827893

Румянцева Т. Кулинарная книга диабетика. Неотложная кулинарная помощь. : ЗАО Издательство

Центрполиграф; Москва; 2013

ISBN 978-5-227-04377-1

Аннотация

В доступной и увлекательной форме практикующий врач-эндокринолог рассказывает о причинах заболевания диабетом и возможных осложнениях при неправильном питании.

В книге не только даны ответы на наиболее распространенные вопросы, возникающие при диабете, но и приведено более 800 рецептов блюд, что позволит разнообразить меню и даже очень вкусно поесть, несмотря на все ограничения.

Содержание

Диабет излечим	8
Часть первая	10
Глава первая	10
Глава вторая	13
Диета 8 (для больных сахарным диабетом с повышенным весом)	13
Диета 9А (для больных сахарным диабетом с нормальным весом, не получающих инсулин)	13
Диета 9 (для больных диабетом, получающих инсулин)	13
Глава третья	21
Глава четвертая	24
Часть вторая	26
Салаты	27
Домашний майонез	27
Подготовка овощей и фруктов для салатов	27
Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов	28
Салат со сметаной и яйцом	28
Салат с маслом и уксусом	29
Салат витаминный	29
Салат из свежих огурцов в сметане	29
Салат из редиски со сметаной	29
Салат из свежих помидоров и огурцов с уксусом	29
Салат из свеклы	29
Салат из красной капусты	30
Салат из белокочанной капусты	30
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем	30
Салат из квашеной капусты	30
Салат «Весна»	31
Салат из зелени с птицей	31
Салат из рыбы с помидорами	31
Салат из трески с хреном	31
Салат из трески с майонезом	32
Салат из сельди	32
Винегрет из овощей	32
Винегрет с консервированным мясом	32
Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью	33
Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной	33
Салат из огурцов со сметаной	33
Салат из помидоров	33
Салат из помидоров и яблок со сметаной	33
Салат из редиса со сметаной	33
Салат из свежей капусты, помидоров и лука	33
Салат из свеклы с хреном	34
Салат из помидоров и огурцов со сметаной	34
Салат из цветной капусты с ревенем	34

Салат из зеленого лука	34
Салат «Здоровье»	34
Салат «Здоровье»-2	34
Салат «Здоровье»-3	35
Салат закусочный	35
Салат из краснокочанной капусты	35
Салат из капусты с морковью и яблоками	35
Морковь с хреном	35
Морковь с чесноком и луком	35
Редька и морковь в сметане	35
Салат из свеклы	36
Салат из сельдерея	36
Салат «Грибок»	36
Салат из свежих помидоров с брынзой	36
Зеленые помидоры с чесноком	36
Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов	36
Салат из цветной капусты	37
Салат из помидоров и огурцов с хреном	37
Салат «Летний»	37
Салат из петрушки и зеленого лука	37
Салат из латука (или зеленый салат) по-гречески	37
Салат из шпината, щавеля и зеленого лука	37
Салат из свежих красных помидоров, майонеза и кислого молока	38
Комбинированный весенний салат	38
Салат из консервированных красных помидоров (зимний)	38
Салат из свежих овощей – «шопский» (болгарский)	38
Варненский салат	39
Салат из редьки и моркови	39
Салат из свежих овощей с яйцами	39
Салат из смешанных свежих овощей	39
Салат из зеленой стручковой фасоли	39
Салат из репчатого лука	40
Салат из печеного сладкого перца с помидорами и луком	40
Салат из вареных белых грибов	40
Винегрет горячий	40
Салат мясной	40
Салат «Киевский»	41
Салат по-латышски	41
Коктейль-салат	41
Винегрет мясной сборный	41
Салат из языка	41
Салат «Дубки»	42
Салат из свежих овощей, сыра и ветчины	42
Салат «Столичный»	42
Салат «Буковина»	42
Салат по-казахски	42
Салат «Гиссар»	43
Салат австралийский	43

Салат английский	43
Салат «Тоска»	43
Салат «Фигаро»	43
Салат из моркови с мясом	43
Салат из курицы по-кубински	44
Салат из колбасы	44
Салат по-венски	44
Салат мясной по-швейцарски	44
Салат «Чикаго»	44
Салат «Банер»	45
Салат мексиканский	45
Закуска по-мексикански	45
Пражский салат	45
Салат из зимних овощей	45
Салат с треской, морским окунем, камбалой	46
Салат из трески с хреном	46
Салат с сельдью	46
Салат из раков	46
Салат с кальмарами	46
Салат «Закусочный»	47
Салат с креветками	47
Винегрет с рыбой	47
Кальмары с морковью	47
Кальмары с творогом	47
Кальмары с яблоками	47
Кальмары с капустой	48
Ставрида с орехами	48
Ставрида с творогом	48
Ставрида с сыром	48
Сайра с фруктами	48
Сайра с творогом и чесноком	48
Пикантный салат	48
Салат рыбный по-канадски	49
Салат из сельди по-датски	49
Салат «Копенгагенский»	49
Салат из фруктов	49
Пестрый салат	50
Салаты-коктейли	51
Салат-коктейль рыбный	51
Салат-коктейль из креветок	51
Салат-коктейль из сельди с зеленой фасолью и орехами	51
Салат-коктейль мясо-рыбный	52
Салат-коктейль с курицей	52
Салат-коктейль из курицы и фруктов	52
Салат-коктейль мясной	52
Салат-коктейль по-польски	52
Салат-коктейль из языка	53
Салат-коктейль печеночный	53
Салат-коктейль с ветчиной	53

Салат-коктейль из ветчины с огурцами и грушами	53
Салат-коктейль с вареной колбасой	53
Салат-коктейль сырный	53
Салат-коктейль яичный	54
Салат-коктейль с цветной капустой и колбасой	54
Салат-коктейль из ветчины и сыра	54
Салат-коктейль с маринованным перцем	54
Салат-коктейль «Аппетитный»	54
Салат-коктейль «Пестрый»	54
Салат-коктейль грибной	55
Салат-коктейль с шампиньонами и орехами	55
Салат-коктейль капустный	55
Салат-коктейль из овощей и фруктов	55
Салат-коктейль из свежих фруктов	55
Салат-коктейль дынный	55
Салат-коктейль ягодный	56
Салат-коктейль брусничный	56
Салат-коктейль малиновый	56
Салаты из дикорастущих растений	57
Салат из иван-чая	57
Салат с календулой	57
Салат из заячьей капусты	57
Салат из крапивы с яйцом	57
Салат из лопуха	58
Салат из одуванчиков	58
Салат из подорожника и крапивы с луком	58
Икра из сныти и кабачков	58
Салат охотничий из иван-чая	58
Салат из огуречной травы с сельдереем и луком	58
Салат из огуречной травы и сладкого перца	59
Салат из первоцвета	59
Салат из одуванчиков с яйцом	59
Салат из сныти	59
Икра из спорыша	59
Салат из тмина с капустой	59
Салат морковный с тмином	59
Салат из тыквы с тмином	60
Салат с тысячелистником	60
Салат из хрена, яиц и сметаны	60
Комбинированные закуски из овощей	61
Закуска английского типа	61
Закуска венгерского типа	61
Закуска овощная	61
Фаршированный перец	62
Помидоры, фаршированные тушеными грибами	62
Закуска из помидоров и сваренных вкрутую яиц с начинкой	63
Блюда из вареных, жареных и тушеных овощей и грибов	64
Овощи	64

Овощи отварные	64
Овощи в молоке	65
Цветная капуста	65
Морковь отварная	65
Стручки фасоли в масле	65
Тыква отварная	65
Помидоры жареные	66
Кабачки жареные	66
Тыква жареная	66
Баклажаны жаренные	66
Лук репчатый жареный	66
Капуста тушеная	66
Свекла, тушенная в сметане	67
Морковь тушеная	67
Рагу из овощей	67
Баклажаны, тушенные в сметане	67
Овощи фаршированные	68
Приготовление фарша	68
Капуста фаршированная	68
Свекла фаршированная	68
Кабачки фаршированные	69
Голубцы овощные	69
Конец ознакомительного фрагмента.	70

Татьяна Румянцева

Кулинарная книга диабетика.

Неотложная кулинарная помощь

Автор выражает благодарность Андрею Балабухе, Михаилу Нахжансону и Святославу Витжану за помощь в работе над книгой.

Диабет излечим

Это правда? Пока только отчасти.

Сейчас в мире насчитывается более 366 миллионов больных сахарным диабетом. Около трех миллионов из них живут в России. И это число непрерывно увеличивается. В среднем каждые пять секунд еще один человек слышит «У вас сахарный диабет».

Чтобы понять, как помочь всем этим людям, нам нужно узнать немного о сахарном диабете.

Это сразу два заболевания с одинаковыми симптомами но разными причинами.

Приблизительно у 20 % больных так называемый инсулинзависимый диабет (или диабет I типа). Обычно причина этого заболевания в воспалении поджелудочной железы, от которого гибнут клетки производящие инсулин, что приводит к нарушению обмена сахара в организме. Сахар выводится в больших количествах с мочой и тянет за собой воду. Человек страдает от обезвоживания и может умереть, если ему не оказать помощь. Для того чтобы помочь больному, ему вводят искусственный инсулин, который работает так же хорошо, как натуральный. Состояние диабетика быстро улучшается, и он может вести тот же образ жизни, что и здоровый человек. За одним единственным исключением: он должен контролировать свою диету и принимать инсулин. Неприятность в том, что инсулин легко разрушается под действием желудочного сока, потому «инсулиновые таблетки» создать до сих пор не удавалось. Его приходится вводить подкожно. Сейчас у диабетиков есть шприц-ручки или автоматические подкожные инсулиновые помпы, которые сами делают инъекции инсулина, по команде, заданной человеком. Однако последние годы принесли новые открытия, которые дают надежду, что излечение от сахарного диабета не за горами. Во-первых, врачи придумали как обойти разрушение инсулина под действием желудочного сока. Они поместили пузырьки инсулина в... жевательную резинку. Когда человек жует ее, инсулин высвобождается и всасывается в сосудах полости рта, минуя желудочно-кишечный тракт. Когда эта резинка поступит в продажу жизнь диабетиков с инсулинзависимым диабетом станет гораздо проще. Во-вторых, новейшие исследования позволяют надеяться на кардинальное решение проблемы диабета. Вероятно уже через несколько лет врачи научатся восстанавливать поджелудочную железу, т. е. полностью излечивать диабет I типа. Инсулинзависимым диабетикам осталось потерпеть совсем немного и стараться поддерживать хорошую компенсацию диабета (принимать необходимые дозы инсулина, и соблюдать назначенную врачом диету) в ожидании, когда их проблема найдет решение.

У 80 % диабетиков так называемый диабет II типа, при котором с поджелудочной железой все в порядке и инсулина в организме достаточно. Однако клетки утратили к нему чувствительность. Как правило это связано с пожилым возрастом и главное – с ожирением. Болезнь развивается так же, как и при диабете I типа, только гораздо медленнее и незаметнее. А что поможет в этом случае? В первую очередь – та же диета. В практике любого эндокринолога были случаи, когда больным, со свежим диабетом II типа удавалось избавившись

от лишнего веса и соблюдая диету, освободить клетки от углеводной нагрузки и помочь им восстановиться, то есть вылечиться от сахарного диабета. Правда таких случаев не много. Но причина этому отчасти в том, что больные пренебрегают диетой, им кажется, что лечение – в лекарствах, которые им назначает врач.

Итак, диабет, хоть и с трудом но все же поддается лечению. Но даже если диабетик, соблюдая диету не выиграет главный приз – полное излечение, он сможет значительно улучшить состояние своего здоровья, что позволяет диабетикам жить полноценной жизнью.

Очень помогают появившиеся в настоящее время приборы, с их помощью любой человек может узнать какой уровень сахара у него в крови.

Часть первая

Питание при сахарном диабете

Глава первая

Почему?

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ С ЛЕГКОСТЬЮ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ, НУЖНЫ ТРИ ВЕЩИ:
1. ЗНАНИЯ; 2. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ; 3. ФАНТАЗИЯ.

А ЕСЛИ ВСЕ ЭТО ЕСТЬ, ЧЕЛОВЕК ПРОЖИВЕТ ДОЛГУЮ И СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ, ЧЕМ БЫ ОН НИ БОЛЕЛ.

Итак, начнем с самого первого и главного вопроса.

ПОЧЕМУ ДИАБЕТИКАМ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

Дело в том, что врачи всего мира считают, что без соблюдения диеты любые способы лечения диабета и его осложнений не принесут успеха.

И снова Вы можете спросить: «Почему? Ведь сейчас существует множество таблеток от диабета, можно лечиться травами, на худой конец – вводить инсулин! Почему злые медики упрямо запрещают бедным диабетикам есть сладкое?!»

Для того, чтобы ответить на этот вопрос, нужно лишь слегка освежить в памяти школьные уроки биологии.

ПОЧЕМУ ДИАБЕТИКАМ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ СЛАДКОЕ?

Вы, наверно помните, что наша пища состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

Кроме того, Вы знаете, что пища, прежде чем «накормить» головной мозг, печень, почки, сердце и все другие органы, должна долгое время (6–8 часов) перерабатываться в желудке и кишечнике.

В частности, для того, чтобы углеводы могли всосаться из крови в ткани и органы, необходим гормон ИНСУЛИН. У здорового человека этот гормон вырабатывается в поджелудочной железе в ответ на каждый прием пищи. Поэтому после еды сахар в крови здорового человека немного подскакивает (до 7–8 ммоль/л), а затем возвращается к норме (до 5,5 ммоль/л). У диабетика же сахар крови постоянно высокий (больше 5,5 натощак и больше 8,9 после еды).

ЧТО ПРОИЗОШЛО С ИНСУЛИНОМ У ДИАБЕТИКА?

Здесь есть два варианта, которые соответствуют двум различным типам диабета.

ДИАБЕТ I ТИПА (ДИАБЕТ МОЛОДЫХ И СТРОЙНЫХ)

Что-то случилось с самой поджелудочной железой, и она перестала вырабатывать инсулин. Причиной может быть травма, острое воспаление, операция на поджелудочной железе. Но чаще всего это хроническое вирусное поражение железы, связанное с наследственными нарушениями иммунной системы. Диабетом первого типа болеют всего 20 % диабетиков, чаще всего это молодые люди. **В их организме инсулин не вырабатывается.** Поэтому они с самого начала заболевания нуждаются в инъекциях синтетического инсулина.

ДИАБЕТ II ТИПА (ДИАБЕТ ПОЖИЛЫХ И ТУЧНЫХ)

Таким типом диабета болеют 80 % всех диабетиков. Обычно это пожилые и полные люди. С их поджелудочной железой ничего не случилось, и она вырабатывает достаточное количество инсулина. **Но их организм потерял чувствительность к собственному инсулину.** Причиной могут быть возрастные изменения, наследственность, но в первую очередь **ожирение** (нафаршированные жиром клетки потеряли чувствительность). Поэтому при

лечении таких больных применяются диета и (не во всех случаях) таблетки, снижающие вес и повышающие чувствительность клеток к собственному инсулину. Если же Вы не соблюдаете диету или не принимаете регулярно таблетки, назначенные врачом, то и при сахарном диабете II типа может потребоваться лечение инсулином.

ИТАК:

В ОРГАНИЗМЕ ДИАБЕТИКОВ ПЛОХО УСВАИВАЮТСЯ УГЛЕВОДЫ, ПОЭТОМУ ТАКИЕ БОЛЬНЫЕ ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ С ОГРАНИЧЕНИЕМ УГЛЕВОДОВ.

ОПАСЕН ЛИ ВЫСОКИЙ САХАР КРОВИ?

Да. Углеводы, накапливаясь в крови, тянут на себя воду. Вода и углеводы выходят с мочой, и в организме наступает обезвоживание. При сахаре крови натошак около 8-10 ммоль/л большинство больных жалуются на сухость во рту, постоянную жажду (они пьют до 4–5 литров жидкости в день), учащенное мочеиспускание. При сахаре натошак 15–20 ммоль/л из-за сильного обезвоживания и тяжелых нарушений обмена веществ развивается диабетическая кома.

У МЕНЯ САХАР КРОВИ 7–8 ММОЛЬ/Л НАТОЩАК, И Я ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ. НУЖНО ЛИ МНЕ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ?

Да, обязательно. Из крови углеводы просачиваются в стенки сосудов и разрушают их. В больших сосудах это приводит к появлению атеросклероза. А атеросклероз – это начало гипертонической болезни и инсультов, стенокардии (болей в сердце) и инфарктов, тромбоза крупных артерий ног. Но сильнее всего страдают мелкие сосуды глаз, ног и почек. Сахар в стенках сосудов нарушает кровоток, сосудики закупориваются, ткани вокруг умирают. Процесс этот растягивается на годы, но заканчивается слепотой, гангреной и тяжелым поражением почек.

В 1982–1983 гг. в США и Канаде проводилось исследование DCCT (исследование по контролю диабета и его осложнений). Было обследовано две группы больных по 700 человек каждая. В первой группе добивались идеальной компенсации диабета, во второй не обращали внимания на сахар и стремились лишь к устранению симптомов диабета (жажды, сухости во рту, учащенного мочеиспускания); через 6,5 лет проверили пациентов из обеих групп на наличие осложнений. У больных с идеальной компенсацией диабета риск развития слепоты был ниже на 45 %, риск развития поражения почек – на 56 %, риск развития поражения нервов нижних конечностей (боли в ногах, зябкость, снижение чувствительности) – на 60 %. Первоначально планировали проводить такое исследование 10 лет, но после подведения первых итогов его прервали и стали добиваться идеальной компенсации диабета для всех больных. Ваш идеальный сахар – лучшая профилактика тяжелых осложнений сахарного диабета.

Кроме того, высокий сахар крови постепенно отравляет саму поджелудочную железу и снижает выработку естественного инсулина. А это – прямая дорога к инсулинотерапии.

ИТАК, ЕСТЬ ТРИ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ:

1. У БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ II ТИПА ПОВЫШАЕТСЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СОБСТВЕННОМУ ИНСУЛИНУ, НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ПЕРЕХОДИТЬ НА ИНЪЕКЦИИ ИНСУЛИНА.

2. ПРЕДОТВРАЩАЕТСЯ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЙ КОМЫ.

3. ПРЕДОТВРАЩАЕТСЯ РАЗВИТИЕ ПОЗДНИХ ТЯЖЕЛЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ДИАБЕТА: СЛЕПОТЫ, ГАНГРЕНЫ, ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.

ВЫ, ВРАЧИ, ЛЮБИТЕ ЗАПУГИВАТЬ. НЕУЖЕЛИ СОВСЕМ НЕЛЬЗЯ НАРУШАТЬ ЭТУ ПРОКЛЯТУЮ ДИЕТУ?

Все диабетики – обыкновенные живые люди, поэтому иногда они отходят от установленных правил. Однако нарушать диету тоже надо уметь. Во-первых, такие случаи должны

стать у Вас не правилом, а исключением (не чаще 2–3 раз в год). Во-вторых, нарушение не должно быть резким. Если Вы вместо 100 г хлеба съедите 50 г булки – это не так страшно. Если Вы намажете на эту булку мед или съедите полбанки варенья или кусок сладкого торта – неприятности Вам обеспечены. И, наконец, третье – самое главное. Диабет диабету рознь. Врачи выделяют легкое, средней тяжести и тяжелое течение диабета. Легкий диабет обычно лечится одной диетой, при средней тяжести и тяжелом – назначаются таблетки. При легком диабете Вы можете позволять себе некоторые вольности, если соблюдено одно-единственное условие – у Вас хорошая компенсация диабета. Если компенсация удовлетворительная или плохая, то даже при хорошем самочувствии Вы постоянно травите свою поджелудочную железу и стенки сосудов и превращаете свой диабет из легкого в тяжелый.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШАЯ КОМПЕНСАЦИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА?

Существует несколько критериев. Вот самые важные из них:

Критерии	Компенсация диабета		
	Хорошая	Удовлетворительная	Плохая
Сахар крови натощак (ммоль/л)	До 6,7	До 7,8	Больше 7,8
Сахар крови после еды (ммоль/л)	До 8,9	До 10,0	Больше 10,0
Холестерин крови (ммоль/л)	До 5,2	До 6,5	Больше 6,5
Артериальное давление (мм рт. ст.)	До 140/90	До 160/95	Выше 160/95
Масса тела (кг)	Нормальная (рост – 100 см)	Повышена на 10–20%	Резко повышена

Чем хуже компенсация диабета, тем выше для Вас риск развития осложнений и сердечно-сосудистых заболеваний, и тем скорее Вам нужно изменить Ваше питание и образ жизни.

НУ, ХОРОШО, Я ПОНЯЛ, КАК ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, НО С ЧЕГО МНЕ НАЧАТЬ?

Глава вторая Как?

Начнем с азов. Существует три меню-раскладки на каждый день для больных различными типами сахарного диабета.

Диета 8 (для больных сахарным диабетом с повышенным весом)

Мясо отварное или рыба – 250 г
Масло растительное – 5-10 г
Молоко, кефир, простокваша и пр. – 0, 5 л
Овощи (брюква, капуста, цветная капуста, тыква, кабачки, помидоры, огурцы, редис, салат, щавель, шпинат, морковь, свекла) – 700–800 г
Сыр (нежирные сорта) – 15–20 г
Творог – 300 г
Фрукты (кроме винограда и бананов) – 300–400 г
Хлеб черный – 50–75 г
Яйцо – 1 шт. через день

Диета соблюдается до достижения больным нормального веса (рост – 100 см).

Диета 9А (для больных сахарным диабетом с нормальным весом, не получающих инсулин)

Мясо отварное или рыба – 250–300 г
Творог – 300 г
Яйцо – 1 шт. через день
Молоко, простокваша, кефир – 0,5 л
Масло сливочное – 20–30 г
Масло растительное – 20–30 г
Хлеб черный – 100–150 г
Овощи (см. диету 8) – 800–900 г
Фрукты – 300–400 г
Грибы – 100–150 г

Диета 9 (для больных диабетом, получающих инсулин)

Набор продуктов тот же, что в диете 9А.

Черный хлеб разрешается до 300–400 г в день, распределяется на 5–6 приемов (через 2,5–3 часа) с заменой на картошку и кашу – см. диету 9А.

Например, на 300–350 г хлеба в день.

7.30 – инъекция инсулина.

8.00 – каша из 60 г крупы (без хлеба!).

11.00 – 50 г хлеба (бутерброд).

14.00 – обед: на первое – любой суп; на второе – мясо или рыба со 100 г картошки (без хлеба!); если гарнир из других овощей – 50 г хлеба.

17.00 – 50 г хлеба (бутерброд).

20.00 – ужин: каша из 30 г крупы или 100 г картошки.

23.00 – 50 г хлеба.

Теперь несколько комментариев к таблицам.

В разных больницах диетам могут присваиваться разные номера. Я привожу те, которые мне привычны. Однако на любой диете указано, для какого типа диабета она предназначена.

Вы можете увидеть, что диета больных, получающих инсулин, практически не отличается от питания обычного человека. Разница только в том, что больной должен есть углеводы каждые 2–3 часа. Почему это необходимо? Естественный инсулин в организме, как мы уже говорили, вырабатывается в ответ на прием пищи. Когда переваривание закончено, уровень инсулина в крови снижается. Когда инсулин вводится в инъекциях, его уровень остается в крови постоянным в течение 18–20 часов. Если больной не будет регулярно есть углеводы, сахар в его крови может резко снизиться (меньше 3,3 ммоль/л) и наступает гипогликемия – тяжелое и опасное для жизни осложнение сахарного диабета (подробнее о гипогликемии см. ниже).

Набор продуктов в диетах 8 и 9А тоже не слишком отличается от обычного рациона. За одним единственным исключением – в питании ограничиваются углеводы. О том, почему вводится такое ограничение, мы уже говорили. Теперь обсудим подробно, как это сделать.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО УГЛЕВОДОВ?

Прежде всего – сахар (99,8 г углеводов на 100 г сахара), и все, что его в себя включает: мед – 74 г углеводов (несмотря на то, что этот продукт используют как лечебное средство при многих других болезнях), варенье, джем, мармелад, повидло, шоколад, конфеты, мороженое и прочие сладости.

Во-вторых, белая мука (68 г углеводов на 100 г муки) и все, что приготовлено из нее: булка (50–60 г углеводов), макароны (70–80 г), манка (70 г), печенье, пироги, пирожные, торты.

В-третьих – виноград и бананы (по 30 г углеводов).

ЭТИ ПРОДУКТЫ ДИАБЕТИКАМ ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ.

В-четвертых, крупы (50–60 г углеводов на 100 г).

В-пятых, картофель (17 г), бобы фасоли (45 г) и лущеный горох (50 г).

В-шестых, черный хлеб (40–50 г).

УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ ДИАБЕТИКАМ НУЖНО ОГРАНИЧИВАТЬ.

Я думаю, что после того, как Вы прочли все вышеизложенное, у Вас возникло множество вопросов. Попытаюсь на них ответить.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СЛАДЕНЬКОГО?

Вы можете есть в большом количестве фрукты. Право же, малина или клубника со сметаной куда вкуснее кремowego торта.

Вы можете покупать специальные сладости для диабетиков в магазинах «Диета».

Также Вы сами можете варить варенье на сорбите и ксилите.

Однако здесь есть одно важное условие – у Вас должна быть хорошая компенсация диабета. Если сахар начал повышаться – диету нужно ужесточить.

ЧЕМ МОЖНО ПОДСЛАЩИВАТЬ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ?

Существует большое количество подсластителей и не все они одинаково хороши.

Фруктоза при переваривании в кишечнике превращается в глюкозу, поэтому нет смысла ее использовать.

Сахарин в настоящее время не применяется, так как доказано, что он обладает канцерогенным действием.

Ксилит и *сорбит* используются в основном как заменитель сахара для варенья или выпечки. Но злоупотреблять ими не стоит, так как в больших количествах они могут повреждать стенки сосудов. Кроме того, они содержат калории и не годятся для людей, желающих снизить вес.

Лучшие подсластители содержат вещество *аспартам* – комплекс двух аминокислот – аспарагина и фенилаланина. Оно обладает сладким вкусом, не содержит калорий и легко распадается в организме, не образуя вредных метаболитов.

Так что, если Вы хотите правильно подобрать подсластитель, посмотрите на его химический состав. Он всегда указан на упаковке.

РАЗВЕ ДИАБЕТИКАМ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ? ВЕДЬ РАНЬШЕ ЕЕ СПЕЦИАЛЬНО ВЫДАВАЛИ ПО ТАЛОНАМ.

Гречневая крупа содержит большое количество углеводов (65 г на 100 г крупы). Для сравнения – овсяная крупа, которая никогда не считалась «диабетической», содержит 55 г углеводов, пшеничная и ячневая – по 65 г. Поэтому любую крупу нужно ограничивать. А почему диабетикам раньше выдавали гречу, я, честно говоря, и сама не знаю. Может, просто потому, что в магазинах тогда и вовсе ничего не было?

ЧТО ЗНАЧИТ «ОГРАНИЧИТЬ УГЛЕВОДЫ»?

Для удобства продукты, содержащие большое количество углеводов, можно пересчитывать по хлебу. Когда пациент с впервые выявленным диабетом приходит к врачу, ему дается диета со 100 г хлеба без картошки и каши (она приведена выше).

При хорошей компенсации диабета с разрешения эндокринолога можно каждую неделю добавлять по 25 г хлеба в день. То есть, если в первую неделю Вы ели 100 г хлеба (два тонких кусочка) и сахар крови не повышался, Вы можете, посоветовавшись с врачом, перейти на 125 г хлеба, а затем на 150 г и т. д. Как только сахар крови повышается, количество хлеба в день снова снижается.

Эти дополнительные граммы хлеба и заменяют на кашу, фасоль или картошку.

Например: вместо 150 г черного хлеба в день можно съесть 50 г хлеба и 200 г картофеля, или 100 г хлеба и кашу из 30 г крупы, или кашу из 60 г крупы и 100 г картофеля и пр.

НУЖНО ЛИ ВЗВЕШИВАТЬ ХЛЕБ, КАРТОФЕЛЬ ИЛИ КРУПУ?

Да, в самом начале стоит несколько раз отвесить необходимое количество продуктов, чтобы в дальнейшем Вы могли определить его на глаз. Хлеб режут тонко. Картофель взвешивают очищенным, но сырым (едят, разумеется, вареным). Крупу – сухой. 30 г крупы – это, приблизительно, 2 столовые ложки, при варке из них получается около полстакана каши. Но, разумеется, ложки и стаканы бывают разными, поэтому надежнее все-таки взвесить продукты.

НУЖНО ЛИ ВЫМАЧИВАТЬ КАРТОШКУ?

Нет, содержание углеводов от этого не изменится.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ РИСОВУЮ КАШУ?

Да, но лучше, если рис будет неполированным.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ДОКТОРСКИЙ ХЛЕБ ИЛИ ХЛЕБ «ЗДОРОВЬЕ»?

Да, но в тех же количествах, что и черный хлеб.

У МЕНЯ ГАСТРИТ, И Я НЕ МОГУ ЕСТЬ ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

100 г черного хлеба можно заменить 50 г булки, если при этом не нарушается компенсация диабета.

НЕ ВРЕДНО ЛИ ОСТАВЛЯТЬ МОЗГ БЕЗ САХАРА?

Ваш мозг будет получать достаточное количество углеводов из фруктов и овощей. Больше количество сахара попросту не поступит в ткани, так как на него не хватит инсулина.

ПОЧЕМУ РАЗНЫЕ ВРАЧИ РАЗРЕШАЮТ РАЗНОЕ КОЛИЧЕСТВО ХЛЕБА, КАШИ И КАРТОШКИ В ДЕНЬ?

На самом деле это количество подбирается строго индивидуально. Оно зависит от двух критериев: от работы Вашей поджелудочной железы и от чувствительности Ваших тканей к инсулину. При легком диабете Вы можете есть около 200 г в день, и при этом сохранится хорошая компенсация диабета. При тяжелом диабете, возможно, придется ограничиться 100 г хлеба и совсем отказаться от картошки и каши.

ЧТО ЖЕ, В ТАКОМ СЛУЧАЕ МНЕ ПРИДЕТСЯ УМЕРЕТЬ С ГОЛОДУ?

Ответу на этот вопрос и посвящена эта книга. Я постаралась собрать достаточно большое количество рецептов супов, вторых блюд, закусок и десертов, в состав которых не входили бы сахар, белая мука, крупы и картофель. Пока же отвечу коротко. Основу Вашего питания должны составлять мясо и рыба, несладкие молочные продукты, овощи (кроме картофеля) и фрукты. Умереть с голоду на такой диете будет довольно затруднительно. Ваш организм получит достаточное количество белков, достаточное (хотя и небольшое) количество жиров и калорий, а также все необходимые витамины и минеральные соли. А если Вы съедите лишние углеводы – они попросту не усвоятся и пойдут Вам только во вред.

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ МОЖНО ЕСТЬ ПОЧТИ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ?

ОВОЩИ (до 800–900 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Брюква	7,4
Зеленый горошек консервированный	6,5
Кабачки	4,9
Капуста белокочанная	4,7
Капуста цветная	4,5
Брюссельская капуста	5,0
Капуста брокколи	5,0
Кислая капуста	5,0
Китайская капуста	2,6
Лук репчатый	9,0
Морковь	7,1
Огурцы	2,6
Перец сладкий	5,3
Ревень	2,5
Репа	5,3
Свекла	9,1
Салат	9,7
Корень сельдерея	5,5
Томаты (помидоры)	3,8
Фасоль стручковая	4,0
Чеснок	5,2
Лук-порей	7,3
Баклажаны	5,0
Тыква	5,0
Спаржа	5,0
Шпинат	2,6

ФРУКТЫ (до 300–400 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Абрикосы	9,0
Алыча	6,4
Вишня	10,3
Груша	9,0
Слива	9,5
Черешня	10,6
Яблоки	9,8
Апельсины	8,1
Клубника	6,2
Клюква	3,8
Крыжовник	9,1
Малина	8,3
Смородина	7,3
Грейпфруты	7,3
Лимоны	3,6
Арбуз	8,7
Дыня	9,0
Ананас	10,0

Как видите, небольшие ограничения здесь все же накладываются. Но больше, наверно, и не съесть за день.

Если же Вы хотите превысить норму, таблица подскажет вам, как, за счет каких продуктов, лучше это сделать.

МОЖНО ЛИ ПИТЬ ФРУКТОВЫЕ СОКИ?

Конечно, но они не должны содержать глюкозы. Убедиться в этом Вы можете, прочитав состав сока на упаковке.

Но надежнее всего, если Вы будете готовить соки сами.

Продолжим, однако, наш список.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (до 0,5 л в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Молоко пастеризованное	4,7
Творог	1,8
Сметана	3,2
Сыр и брынза	Нет
Кефир	4,1
Простокваша	4,0
Ряженка	4,1
Пахта	4,7
Кумыс	5,0
Сливки	4,0
Молоко сгущенное стерилизованное (без сахара)	10,0

Из молочных продуктов наибольшее количество углеводов содержат сладкие сырки (до 30 г), сухое молоко (39 г), сладкие йогурты и, разумеется, сгущенное молоко и сливки с сахаром (50 г). Поэтому от них лучше отказаться.

ГРИБЫ (до 150 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Белые свежие	1,6
Белые сушеные	10,0
Подберезовики свежие	3,7
Лисички	2,1
Маслята	3,2
Опята	1,3
Подосиновики	3,4
Сыроежки	2,0

МЯСО И РЫБА (до 300 г в день):

Продукты	Количество углеводов в г на 100 г продукта
Говядина	Нет
Свинина	4,0
Кролик	2,0
Баранина	2,0
Почки говяжьи	6,0
Печень	6,2
Сердце	1,8
Мясо птицы	0,5
Рыба (горбуша, карась, минтай, окунь, треска, скумбрия, ставрида, хек, щука, карп, килька, лещ, налим и пр.)	Нет
Морепродукты (трепанги, кальмар, креветки, мидии, морские гребешки и пр.)	Нет

ЧТО ТАКОЕ «ХЛЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ»?

Это способ рассчитывать диету для больных, находящихся на интенсифицированной терапии инсулином (одна инъекция длинного инсулина и подколки короткого перед каждой едой). Таких больных специально обучают расчету диеты по хлебным единицам. Если Вы не находитесь на интенсифицированной инсулинотерапии, Вам нет необходимости пользоваться хлебными единицами.

МОЖНО ЛИ ДИАБЕТИКАМ ЕСТЬ ЖАРЕНОЕ МЯСО ИЛИ РЫБУ?

Да, пожалуйста. Вы можете готовить блюда так, как Вам это удобно: жарить, парить, тушить, солить, мариновать и прочее. Разумеется, если у Вас нет заболеваний желудка, кишечника, печени или почек. Эти болезни требуют специальных диетических ограничений.

Надеюсь, что эти таблицы поддержат Вас в трудную минуту и напомнят, что голодная смерть Вам не грозит.

Кроме того, если Вы встретите незнакомый продукт и прочтете на упаковке сколько в нем содержится углеводов, Вы сможете оценить, много это или мало.

А сколько вкусного можно приготовить из этих продуктов!

Но прежде, чем засучить рукава и перейти к приготовлению еды, нам осталось обсудить еще один очень важный вопрос.

Глава третья

Что мешает соблюдать диету?

У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ГОТОВИТЬ ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА. Я ПИТАЮСЬ БУТЕРБРОДАМИ.

Сейчас в продаже появилось большое количество замороженных овощных смесей на любой вкус. Такая смесь с цветной капустой, перцем, грибами, побегами бамбука и пр. готовится за 15–20 минут (просто бросаете ее на сковородку и обжариваете) и служит прекрасным гарниром. К нему можно съесть полуфабрикатную котлетку или сосиску. Не забывайте также о жареных грибах, консервах, огурцах и помидорах, фруктах и молоке во всех видах. Когда такая еда Вам надоест – подключайте фантазию. В этой книге Вы также найдете много рецептов блюд, на приготовление которых у Вас уйдет не больше получаса.

У МЕНЯ НЕТ ДЕНЕГ. Я ПИТАЮСЬ ХЛЕБОМ И КАРТОШКОЙ.

Это серьезная проблема, но она также разрешима. Вероятно, Вам стоит покупать дешевые овощи (капуста, морковь, свекла), мясо в виде субпродуктов (куриный фарш, сердце, печень, почки). Из молочных продуктов дешевле обезжиренные, но они же и полезнее. Недорогие рецепты Вы также найдете ниже. Я не стала выносить их в отдельный раздел, но Вы сами сможете решить, что Вам по средствам. Из самых «дешевых» продуктов можно при желании приготовить вкусное и изысканное блюдо. Надо только не бояться экспериментировать на кухне. Не забывайте также про зелень и специи. Они не слишком дороги, но доставляют много радости едоку. И еще один совет. Осенью, когда овощи дешевы, а ягоды и грибы можно собирать самому, вспомните о своем здоровье и сделайте заготовки на зиму. Рецепты Вы найдете в книге.

ЧТО Я МОГУ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА РАБОТУ, КРОМЕ БУТЕРБРОДОВ?

Баночку салата, что-то из холодных закусок: колбасу, холодную котлету (только вместо булки в фарш положите немного черного хлеба или яйцо и побольше лука и чеснока), сосиски, фрукты. Возможно, Ваши сотрудники вскоре захотят последовать Вашему примеру.

Я ГОТОВЛЮ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ. Я НЕ МОГУ ГОТОВИТЬ СЕБЕ ОТДЕЛЬНО.

Возможно, для всей Вашей семьи также будет полезно отказаться от некоторых нездоровых привычек в питании (сладкая, жирная пища, мучное, мало овощей, фруктов). Вспомните, что предрасположенность к диабету наследуется, и Ваши родственники находятся в группе риска. Всегда легче предотвратить болезнь, чем лечить ее.

МОИ ДРУЗЬЯ И ЗНАКОМЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ УГОЩАЮТ МЕНЯ СЛАДОСТЯМИ. Я НЕ МОГУ ИМ ОТКАЗАТЬ.

Покажите им эту книгу или любую другую книгу по сахарному диабету. Постарайтесь объяснить, что, если они действительно дорожат Вами, они могут дарить Вам вместо шоколадок и мороженого цветы и фрукты.

НА ДИЕТЕ Я ВСЕ ВРЕМЯ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ГОЛОДНЫМ.

Это также очень серьезный и важный вопрос, и о нем стоит поговорить подробнее. Чувство сытости во многом зависит от того, насколько растянут Ваш желудок после еды. Обычно мы с детства привыкаем есть 2–3 раза в день, но уж в эти разы наедаться до отвала. Если Вы переходите на диету, особенно если Вам необходимо снизить вес, Вы будете съедать меньшее количество пищи, хотя качество ее, как я постараюсь ниже показать, станет значительно лучше. Однако непривычный желудок и в самом деле может взбунтоваться. Для того, чтобы его обмануть, есть несколько приемов.

Ешьте понемногу, но часто – 5–6 раз в день. Сделайте большую кастрюлю салата, нажарьте сковородку мяса и ешьте по маленькой тарелочке каждые 3–4 часа.

Когда хочется есть в неурочное время – перекусите яблоком, грушей, выпейте стакан молока или кефира.

Пейте чай (а лучше молоко или минеральную воду) не после еды, а до.

Ставьте на стол только те продукты, которые собираетесь съесть сейчас.

Не глотайте еду наспех. Жуйте с чувством и толком.

Постепенно Ваш организм привыкнет к новому стилю питания.

Не думайте о том, что Вам приходится себя ограничивать, думайте о том, что Вы бережете свое здоровье. Вспомните, каких безумных диет могут придерживаться люди, если хотят этого. Почему бы Вам не захотеть придерживаться разумно обоснованной диеты? Ваше желание – главный залог успеха.

ТРИ ВИДА ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА ВАШЕМ СТОЛЕ:

1. Минеральная вода.

Все «Пепси», «Фанты» и «Спрайты» содержат глюкозу. Поэтому диабетикам они противопоказаны. Зато минеральная вода одновременно утоляет жажду, наполняя желудок, создает чувство сытости, не содержит калорий и лечит заболевания желудка, кишечника, печени и почек. Словом, куча достоинств и ни одного недостатка. Единственное замечание – покупайте не лечебные, а столовые минеральные воды. Лечебные можно принимать только по назначению врача.

2. Зелень.

Укроп, петрушка, кинза, лук, чеснок, лук-порей, сельдерей, базилик, эстрагон (тархун), черемша... Придают особый вкус любому блюду, содержат большое количество витаминов. Вам незнакома половина названий? Некоторую информацию вы найдете в последней главе этой книги. Вы никогда не пробовали этих трав? Ну, так попробуйте!

3. Специи.

Обычно мы пользуемся на кухне только черным перцем. Иногда красным. А ведь есть еще душистый перец, перец чили, лавровый лист, гвоздика, корица, мускат, инбирь, майоран, розмарин, тмин, анис, ягоды можжевельника, карри, шафран, кориандр и так далее, и так далее. Видите, сколько вкусного Вы еще не пробовали в своей жизни! Видите, сколько Вам еще предстоит попробовать! За подробностями отсылаю Вас в последнюю главу книги.

А КАК НАСЧЕТ АЛКОГОЛЯ?

Пользы от него диабетикам немного. Как известно, алкоголь сужает крупные сосуды, что для диабетика, подверженного заболеваниям ног, совсем не полезно.

Виноградные вина и коньяк замедляют образование атеросклеротических бляшек, но они содержат большое количество углеводов. Пиво довольно калорийно.

Так что употреблять алкоголь каждый день, как «хлеб наш насущный», я Вам не советую.

А если по праздникам?

Пожалуйста. Но и тут есть несколько правил.

Дело в том, что алкоголь ускоряет распад глюкозы в крови, и у Вас может наступить гипогликемия. А гипогликемия на фоне опьянения – очень неприятная вещь.

Поэтому:

– в день праздника лучше немного снизить дозу противодиабетических таблеток или инсулина;

– за выпивкой должна следовать довольно плотная закуска;

– среди гостей должен быть человек, который знает, что у Вас диабет, и что нужно делать, если Вам станет плохо;

– будьте готовы к тому, что после праздников у Вас скорее всего наступит декомпенсация диабета и придется строго сесть на диету, а возможно также – показаться врачу.

КАК Я МОГУ, СИДЯ НА ДИЕТЕ, ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОЛНОЦЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?

Диета, которой Вы придерживаетесь, показана любому человеку. Просто «полноценные» люди еще могут издеваться над своим организмом, а Ваш уже потребовал уважения к себе. Когда Вы познакомитесь с книгой, Вы поймете, что диабетик может устроить себе поистине райскую жизнь. Главные условия все те же: желание, знания и фантазия.

Глава четвертая

Слишком низкий сахар крови

Тема последней главы этой части не имеет прямого отношения к кулинарии, но речь в ней пойдет об одном из самых тяжелых осложнений диабета, предотвратить которое может только сам больной.

Я имею в виду **гипогликемию** (от латинского гипо – низкий, гликемия – содержание сахара в крови).

К сожалению, большинство диабетиков, особенно из тех, кто лечится таблетками, «слышали звон, да не знают, где он». Поэтому разберем все по порядку.

КАКОЙ САХАР КРОВИ СЧИТАЕТСЯ НИЗКИМ?

Менее 3,3 ммоль/л.

ПОЧЕМУ У ДИАБЕТИКА САХАР МОЖЕТ ТАК СИЛЬНО СНИЗИТЬСЯ?

1. Вы ошибочно принимаете слишком большую дозу противодиабетических таблеток или вводите большую дозу инсулина.

2. Вы пропустили прием пищи. Глюкоза не поступает из желудка в кровь, и уровень сахара в крови снижается.

3. Большая физическая нагрузка (такая, например, как работа в саду или турпоход с рюкзаком). При физической нагрузке сахар крови перерабатывается быстрее. Поэтому физические упражнения – прекрасное средство для борьбы с сахарным диабетом. Но если Вы планируете физическую нагрузку, Вы должны предварительно немного снизить дозу таблеток или инсулина (ни в коем случае не отменяя их совсем).

4. Большое количество спиртного (см. ниже).

ЧТО Я ПОЧУВСТВУЮ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

– Возбуждение, нервозность, неспособность сосредоточиться;

– приступ сердцебиения;

– потливость, дрожь;

– сильный голод;

– слабость в ногах, головные боли;

– нарушение зрения, онемение кончика языка и губ.

Эти симптомы возникают неожиданно, как приступ, и проходят после того, как Вы съедите что-нибудь сладкое.

Гипогликемии могут быть и ночными. Либо Вы просыпаетесь ночью в поту с чувством голода, либо Вас всю ночь преследуют кошмары.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ГИПОГЛИКЕМИИ?

1. Съесть что-нибудь из продуктов, быстро повышающих сахар крови: сахар (4–5 кусков) или 4–5 ложек сахарного песка, чай с сахаром, фруктовые соки, мед.

2. Когда симптомы гипогликемии исчезли, нужно съесть что-нибудь из продуктов, длительно повышающих сахар крови, для того, чтобы предотвратить повторную гипогликемию: **100 г** хлеба, тарелку каши или картошки.

На следующий день у Вас может быть повышенный сахар крови. Этого не надо пугаться.

Если гипогликемия случилась «на ровном месте» (то есть Вы не пропускали еду, не повышали дозу лекарств, не злоупотребляли алкоголем, не занимались тяжелым физическим трудом), Вы должны снизить дозу инсулина или таблеток и обратиться к врачу.

Так же следует поступать при ночных гипогликемиях.

И еще одно важное замечание напоследок.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ЛИХОРАДКЕ?

Довольно часто бывает, что Вы болеете гриппом, у Вас поднимается температура и пропадает аппетит. Часто в таких случаях больные, опасаясь гипогликемии, отменяют таблетки или инсулин.

ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ! ПРИ ЛИХОРАДКЕ ПОТРЕБНОСТЬ В ИНСУЛИНЕ ПОВЫШАЕТСЯ!

Поэтому, возможно, больным на таблетках по назначению врача придется временно перейти на инсулин (этого не надо бояться: когда температура нормализуется, Вы снова перейдете на таблетки), а больным на инсулине – повысить дозу.

Чем же тогда питаться, если ничего не лезет в рот?

А тем, что нельзя есть в другое время: сладкими соками, сладким чаем, медом. И, разумеется, не забывать минеральную воду, фрукты, зелень. Только не увлекайтесь и регулярно измеряйте сахар крови!

ИТАК, ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ О ДИЕТЕ ПОЧТИ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО ЗНАЕТ ВРАЧ-ДИАБЕТОЛОГ. ПОЭТОМУ ПРИГЛАШАЮ ВАС ПОЗНАКОМИТЬСЯ С РЕЦЕПТАМИ. ВЫ САМИ УВИДИТЕ, ЧТО ОНИ В ОСНОВНОМ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ, НЕ ПОЛУЧАЮЩИХ ИНСУЛИН, С ПЛОХОЙ КОМПЕНСАЦИЕЙ ДИАБЕТА, ТО ЕСТЬ ПОЧТИ НЕ СОДЕРЖАТ УГЛЕВОДОВ. ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШУЮ КОМПЕНСАЦИЮ И НА БОЛЕЕ ЛИБЕРАЛЬНОЙ ДИЕТЕ, ВЫБОР У ВАС БУДЕТ ЕЩЕ БОГАЧЕ. ЕСЛИ ВЫ ЛЕЧИТЕСЬ ИНСУЛИНОМ, ВАМ НЕОБХОДИМО ДОПОЛНИТЬ ЭТОТ РАЦИОН ХЛЕБОМ, КАРТОШКОЙ ИЛИ КАШАМИ (СМ. ДИЕТУ 8). И НАКОНЕЦ, ЕСЛИ КАКОЙ-ТО РЕЦЕПТ ПОКАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНЫМ ИЛИ ДОРОГИМ, ВЫ СМОЖЕТЕ ЕГО УПРОСТИТЬ И СОЗДАТЬ ТАКИМ ОБРАЗОМ СОБСТВЕННОЕ БЛЮДО.

ПРИЯТНОГО ВАМ АППЕТИТА И ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!

Часть вторая

Салаты и гарниры

Вопрос гарнира – ключевой в диабетической кулинарии. Традиции нашего питания таковы, что шесть дней в неделю на гарнир к мясу или рыбе мы едим картофель или кашу. Результаты весьма печальны как для диабетика, так и для «здорового» человека – ожирение, которое тянет за собой гипертонию, атеросклероз и сердечные заболевания. Здесь можно и нужно многое изменить. В большинстве европейских стран едят гораздо меньше картофеля и крупы и раз в десять больше овощей и фруктов. Замечательные рецепты Вы сможете найти среди блюд болгарской, венгерской, румынской или югославской кухни. Такое питание гораздо полезнее традиционного, поэтому я считаю данный раздел важнейшим в книге. Рецептов я привожу как можно больше, не все из них просты в приготовлении, не все дешевы. Но ведь и в жизни складываются самые разные ситуации. Иногда нужно что-то соорудить для самого себя на скорую руку, иногда приготовить обед на три дня для всей семьи, иногда поразить гостей, иногда приготовить что-то необычайное для любимого (или любимой). Поэтому, если какой-то рецепт показался Вам слишком сложным или вычурным, не отчаивайтесь. На следующей странице Вы найдете что-нибудь для себя.

Овощные гарниры я разделила бы на три основные группы:

- 1) салаты из свежих овощей – они содержат максимальное количество витаминов;
- 2) гарниры из тушеных овощей – витаминов в них поменьше, зато много клетчатки, создающей ощущение сытости;
- 3) гарниры из консервированных овощей и грибов – благодаря своему острому, соленому или кислому вкусу они могут быть настоящими деликатесами и украсят собой не только повседневный, но и праздничный стол.

Из данной части книги Вы узнаете, какое поистине неисчерпаемое множество рецептов овощных блюд существует на свете. Практически любой гарнир или салат может быть также самостоятельным блюдом. Кроме того, почти любой рецепт может послужить ответом и на такие вопросы: *что я могу съесть на завтрак? что я могу взять с собой на работу, кроме бутербродов? что я могу поставить на праздничный стол?*

И запомните маленькую кулинарную мудрость: до конечного вкуса любое блюдо нужно довести самостоятельно, так как механическое выполнение той или иной рецептуры не дает должного эффекта.

Салаты

Для салатов используют различные продукты – овощи и фрукты, мясо и рыбу. В состав салатов обязательно входит зелень – укроп, петрушка, сельдерей, зеленый лук. Салаты можно готовить круглый год, используя овощи каждого сезона.

Желательно, чтобы салаты подавались к столу ежедневно. Они – источник витаминов, минеральных солей и органических кислот. Салаты улучшают аппетит: острые хороши к обеду, не очень острые можно подать к завтраку и ужину.

Чтобы вкус и внешний вид салатов не ухудшились, нарезать и смешивать продукты, а также заправлять салаты лучше непосредственно перед подачей к столу.

Заправить салат можно сметаной, майонезом или их смесью, а также растительным маслом. По желанию в сметану можно добавить натертый и слегка подсоленный хрен, а с растительным маслом можно приготовить салатную заправку. Для этого масло смешать с уксусом, солью, горчицей, молотым перцем (по желанию), хорошо взболтать смесь и поливать ею салаты. Для придания овощным салатам более острого вкуса и запаха можно добавить растертый чеснок.

Магазинный майонез диабетикам, к сожалению, не подходит, так как он содержит сахар. Если у Вас есть миксер, Вы можете приготовить майонез сами.

Домашний майонез

Взбить ингредиенты в миксере. Если миксера нет, замените майонез смесью сметаны с хреном или горчицей, или специями. Разумеется, вкус от этого изменится, но Вы все-таки создадите свой собственный салат.

Так что – дерзайте!

150 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 2 сырых желтка, головка тертого чеснока. По желанию 2 ст. л. лимонного или клюквенного сока, 1 ч. л. тертого лука.

Подготовка овощей и фруктов для салатов

От того, как подготовлены продукты для салата, в значительной мере зависят его вкус и вид.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и промывают в холодной воде, налитой во вместительную посуду, сменяя воду два-три раза. Чем холоднее вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат выкладывают на решето, чтобы стекла вода. Перед приготовлением салат подсушивают на салфетке.

Салатный сельдерей. Отрезают корни, очищают ножом темные места стеблей и, продержав 1–2 часа в холодной воде, промывают два раза в чистой воде.

Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используются при варке бульона.

Огурцы свежие моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые нарезают ломтиками, при этом крупные очищают от кожуры.

Корнишоны и пикули нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.

Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают в холодной воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то их на минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожуру.

Лук репчатый и зеленый. Наиболее подходит для салата крупный и сладкий лук. Его очищают, нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Так же готовят простой репчатый лук. Чтобы удалить излишнюю горечь, нарезанный лук поливают уксусом. Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 3–4 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.

Яблоки и груши очищают от кожуры; если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно яблоки и груши сначала разрезать на четвертинки, вырезать сердцевину и потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.

Апельсины и мандарины очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат.

Виноград, вишня, клубника и другие ягоды. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, подсушивают на решетке; косточки из вишен и черешен удаляют.

Морковь, репу, очищенные от кожуры и вымытые, варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками (½ см).

Свеклу варят или запекают в духовом шкафу, очищают и нарезают ломтиками.

Спаржу, очищенную от кожуры и вымытую, нарезают палочками длиной 3–4 см и варят в подсоленной воде. Спаржу охлаждают и хранят в отваре.

Цветную капусту разбирают на маленькие кочешки, варят и хранят так же, как спаржу.

Стручки фасоли и горошка очищают от жилок и промывают; стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2–3 см, стручки горошка разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Овощи консервированные (горошек, фасоль, цветная капуста, морковь, свекла, помидоры и др.) очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной подготовки и варки. Перед заправкой салата овощи откидывают на сито или дуршлаг для сушки.

Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов

Мясные и рыбные продукты для приготовления салатов варят или жарят так же, как при приготовлении других горячих и холодных блюд. Мякоть мяса и рыбы отделяют от костей и кожи и нарезают острым ножом поперек волокон на тонкие ломтики, или в виде соломки длиной 2–3 см или кубиков (в соответствии с тем, как нарезаны другие продукты для салата).

Салат со сметаной и яйцом

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сметаны с уксусом. Перед самой подачей к столу заправить салат сметанным соусом с яйцом, уложить в салатник, обложить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки. Подается салат ко всем мясным и рыбным блюдам.

На 300 г зеленого салата – 1 свежий огурец, 1 яйцо, ½ стакана соуса из сметаны с уксусом.

Салат с маслом и уксусом

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом из уксуса и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки. Можно прибавить свежие огурцы, нарезанные кружочками, и положив их поверх салата. Подают салат ко всем блюдам из жареного и вареного мяса, а также к жареной рыбе.

На 300 г зеленого салата – 1.4 стакана соуса из уксуса и растительного масла.

Салат витаминный

Вымытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата на 3–4 части каждый. Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками. Такой салат, благодаря сырым овощам и фруктам, содержит значительное количество витаминов.

На 2 свежих огурца – 2 сырых моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, ½ стакана сметаны, ¼ лимона.

Салат из свежих огурцов в сметане

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед самой подачей к столу огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к жареному мясу и рыбе или как самостоятельное блюдо.

На 3 огурца – ¼ стакана сметаны и ½ ст. л. уксуса.

Салат из редиски со сметаной

Редиску промыть и нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать.

На 2–3 пучка редиски – 1 яйцо, ½ стакана сметаны.

Салат из свежих помидоров и огурцов с уксусом

Вымытые помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посыпать солью и перцем и красиво уложить в салатник. К моменту подачи на стол полить уксусом, смешанным с растительным маслом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки.

Салат можно приготовить из одних огурцов или из одних помидоров. Свежие помидоры можно заменить консервированными. В этот салат по желанию добавляют репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или мелко нарезанный зеленый лук. Подают салат к мясным и рыбным котлетам, к вареному или жареному мясу и рыбе, а также как отдельное блюдо.

На 5–6 помидоров – 2–3 огурца, 2 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. уксуса.

Салат из свеклы

Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, прибавить масло, уксус, перемешать и уложить в салат-

ник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Подается салат к жареному и вареному мясу.

На 2–3 шт. столовой свеклы – 2 ст. л. растительного масла, ¼ стакана уксуса.

Салат из красной капусты

Очистить и помыть кочан красной капусты, разрезать на четвертинки, вырезать кочерыжку и очень тонко шинковать острым ножом или на шинковке. Потом капусту сложить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20–30 минут, откинуть на сито или дуршлаг; затем облить холодной водой, отжать, сложить в салатник, залить уксусом, посолить, перемешать и дать постоять 20–30 минут. В капусту можно добавить столовую ложку растительного масла. Капусту для этого салата можно не обдавать кипятком, а посыпать солью и перетирать руками до тех пор, пока капуста не станет мягкой и не начнет выделять темный сок; тогда ее нужно отжать, залить уксусом и перемешать. Через несколько минут капуста примет яркую окраску. Этот салат подают к мясу, дичи, домашней птице и рыбе.

На 500 г капусты – ¼ стакана уксуса.

Салат из белокочанной капусты

Очистить и вымыть кочан капусты, удалить кочерыжку, тонко шинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. После этого капусту положить в салатник, залить уксусом и в таком виде оставить на 30–40 минут.

В капусту хорошо прибавить 1 ст. ложку растительного масла. Салат можно приготовить и другим способом. Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, прибавить соль, уксус и, непрерывно помешивая, нагревать, пока капуста не осядет и не станет мягкой. После этого капусту охладить и заправить маслом.

На 500 г капусты – 1.4 стакана уксуса.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать соломкой длиной 4–5 см; белокочанную капусту подготовить так же, как указано выше; все это перемешать, сложить в салатник и полить уксусом. Этот салат подают ко всем жареным и вареным мясным блюдам, к жареной и отварной рыбе, на гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельное блюдо.

На 500 г капусты – 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1 яблоко, ¼ стакана уксуса.

Салат из квашеной капусты

Квашеную капусту смешать с растительным маслом. Можно прибавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику свежую или моченую. Подают этот салат к сосискам, сарделькам, жареной свинине, отварной домашней птице.

На 500 г квашеной мелко шинкованной капусты – 1 ст. л. растительного масла.

Салат «Весна»

Нарезать вымытый и обсушенный зеленый салат, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, редиску, огурцы, а также зеленый лук. В центре горки зеленого салата разместить кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны и уксуса приготовить соус. Перед подачей на стол салат слегка посолить; соус подать отдельно в соуснике.

На 100 г зеленого салата – 2 яйца, 2 свежих огурца, 1 пучок красной редиски, 1 вареная морковь, 2 помидора, 50 г зеленого лука, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны, 1 ст. л. уксуса.

Салат из зелени с птицей

На середину салатника горкой поместить нарезанный зеленый салат, вокруг него расположить все овощи «букетами» так же, как в салате «Весна». Мясо курицы или индюшки нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить на зеленый салат в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку сельдерея или листики салата. Перед подачей на стол салат сверху слегка посолить и полить заправкой из масла и уксуса. Свежие овощи можно заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.).

На 1 кг мяса птицы (жареного или вареного) – 1 свежий огурец, 100 г спаржи или цветной капусты, 1 вареная морковь, 100 г стручков фасоли или зеленого горошка, 1 помидор, 100 г салата, $\frac{1}{3}$ стакана заправки из растительного масла и уксуса.

Салат из рыбы с помидорами

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками; свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, прибавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с майонезом и уксусом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек. В салат можно добавить репчатый или зеленый лук (50 г).

На 200 г филе рыбы – 1 помидор, 1 свежий огурец, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 ст. л. уксуса.

Салат из трески с хреном

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и ветками зелени петрушки.

На 250 г филе трески – 2 огурца, 100 г хрена, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 2 ч. л. уксуса, 50 г зеленого лука.

Салат из трески с майонезом

Сельдерей, редиску, огурцы и яблоки нарезать соломкой длиной 3–4 см, сложить в миску и поставить в холодное место. Сваренную охлажденную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку, облить уксусом и также поставить в холодное место. Перед тем как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2–3 ст. ложками майонеза и уложить на листики салата, обсушенного на салфетке; поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом. Можно разнообразить вкус салата, изменив набор овощей.

На 200 г филе трески – 50 г салатного сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, 1 огурец, 100 г салата, ½ стакана майонеза, 1 ст. л. уксуса.

Салат из сельди

Очищенную сельдь нарезать кусочками, а овощи и яблоки – тонкими ломтиками. Приготовить соус: желток сваренного вкрутую яйца растереть с солью, горчицей и маслом, причем масло надо подливать небольшими порциями, чтобы соус получился густой. Потом прибавить уксус. Перед подачей на стол нарезанные продукты смешать с соусом и мелко нарезанным луком, зеленью петрушки или укропом. Салат поместить в салатник и украсить ломтиками свеклы, сельди и яичным белком.

На одну некрупную сельдь – 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 1 вареная свекла, 1–2 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы.

Винегрет из овощей

Вареную свеклу, яблоки, огурцы, морковь очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную мелкошинкованную капусту. Горчицу, соль, перец растереть с маслом и развести уксусом. Перед тем как подать к столу, овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами. Винегрет получается более вкусным, если его заправить майонезом.

Винегрет с солеными грибами приготавливают точно так же, причем берут разные грибы – примерно 25 г на порцию.

На 1 свеклу – 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, ¼ стакана уксуса, 1 ч. л. горчицы.

Винегрет с консервированным мясом

Очищенные овощи нарезать тонкими ломтиками. Мясо нарезать маленькими кусочками. Все сложить в миску и смешать с майонезом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком.

Винегрет поместить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, дольками сваренного вкрутую яйца, а также, по желанию, листиками салата, а затем посыпать укропом.

На 1 банку (338 г) тушеного мяса – 3 соленых огурца, 1 вареная свекла, 100 г зеленого лука, 1–2 яйца, ½ стакана майонеза, 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса.

Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью

Болгарский перец, зеленый лук, салат нашинковать, зелень петрушки посечь, помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

На одну порцию: болгарский перец – 60 г, зеленый лук – 20 г, салат – 15 г, зелень петрушки – 5 г, помидоры – 60 г, растительное масло – 15 г, соль.

Салат из болгарского перца с яблоками, зеленью, луком и сметаной

Болгарский перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки посечь, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной и заправить солью.

На одну порцию: болгарский перец – 50 г, салат – 10 г, зеленый лук – 20 г, зелень петрушки – 5 г, яблоки – 50 г, сметана – 30 г, соль.

Салат из огурцов со сметаной

Свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать рубленым зеленым луком, салатом и укропом.

На одну порцию: свежие огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зеленый лук – 15 г, салат – 10 г, укроп – 5 г.

Салат из помидоров

Помидоры нарезать кружочками, украсить салатом, посыпать рубленым зеленым луком и укропом. Посолить и полить растительным маслом.

На одну порцию: помидоры – 150 г, салат – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль, растительное масло – 10 г.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевин, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать солью, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

На одну порцию: помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, соль, сметана – 40 г, зелень петрушки – 10 г.

Салат из редиса со сметаной

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленым зеленым луком, укропом, посолить и залить сметаной.

На одну порцию: редис – 100 г, зеленый лук – 15 г, укроп – 5 г, соль, сметана – 30 г.

Салат из свежей капусты, помидоров и лука

Свежую капусту и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

На одну порцию: белокочанная капуста – 80 г, салат – 10 г, помидоры – 50 г, репчатый лук – 10 г, зелень петрушки – 3 г, растительное масло – 10 г, соль.

Салат из свеклы с хреном

Свеклу испечь или отварить, очистить от кожуры, нарезать небольшими пластинками. Хрен измельчить на терке и заправить раствором лимонной кислоты, солью. Свеклу положить на тарелку и залить хреном.

На одну порцию: свекла – 125 г, хрен – 30 г, лимонная кислота, соль.

Салат из помидоров и огурцов со сметаной

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, смешать, посыпать рубленым луком, заправить солью и сметаной. Перед подачей украсить листьями салата и зеленью петрушки.

На одну порцию: помидоры – 100 г, огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Салат из цветной капусты с ревенем

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревеня очистить и тонко нарезать, салат нашинковать. Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить солью.

Подавать к столу, залив сметаной и украсив зеленью.

На одну порцию: цветная капуста – 75 г, яблоки – 50 г, ревеня – 20 г, салат – 10 г, укроп – 3 г, соль, сметана – 30 г.

Салат из зеленого лука

Лук нарезать кусочками в 1–2 см, сваренные вкрутую яйца – кубиками. Перед самой подачей на стол салат заправить уксусом, посолить, полить свежим душистым растительным маслом.

На одну порцию: лук – 300 г, яйцо – 3 шт., соль, уксус, масло растительное.

Салат «Здоровье»

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата – на 3–4 части каждый. Все перемешать и заправить сметаной. Добавить лимонный сок, соль. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками, зеленью.

На 2–3 порции: свежие огурцы – 2 шт., сырая морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., зеленый салат – 100 г, сметана – 100 г, лимон – ¼ шт., зелень петрушки, соль.

Салат «Здоровье»-2

Очищенные, вымытые репу и морковь нашинковать соломкой, заправить растительным маслом и уксусом, украсить зеленью.

На 3 средних моркови – 3 шт. репы, растительное масло, уксус, зелень петрушки.

Салат «Здоровье»-3

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить очищенные и натертые на терке яблоки, заправить лимонным соком.

На 3 средних моркови – 3 яблока, лимонный сок.

Салат закусочный

Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть. Капусту нашинковать соломкой, перетереть с солью, добавить нашинкованную морковь, зеленый горошек, рубленое яйцо, заправить майонезом. Перед подачей посыпать мелко нарубленной зеленью.

На 350 г белокочанной капусты: морковь – 50 г, зеленый горошек – 100 г, майонез – 100 г, яйцо – 1 шт., соль.

Салат из краснокочанной капусты

Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью, залить уксусом и оставить на 5–6 часов. Затем посыпать черным молотым перцем и заправить растительным маслом. Готовый салат уложить в салатник, украсить маслинами и посыпать рубленым яйцом.

На 300 г краснокочанной капусты: яйцо – 1 шт., уксус – 30 г, растительное масло – 45 г.

Салат из капусты с морковью и яблоками

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, морковь нарезать соломкой длиной 4–5 см. Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью. Все это перемешать, сложить в салатник, полить уксусом. Этот салат подают к рыбным и мясным блюдам.

На 500 г белокочанной капусты – 1 морковь, 1 яблоко, 50 г уксуса, соль по вкусу.

Морковь с хреном

Морковь натереть на крупной терке, смешать с тертым хреном, залить уксусом, разведенным водой. Соль, перец по вкусу.

Подавать к отварной говядине, жаркому.

На 200 г моркови – 4 ст. л. хрена, $\frac{1}{8}$ стакана уксуса, $\frac{1}{8}$ стакана воды.

Морковь с чесноком и луком

Очищенную морковь вымыть и мелко нашинковать вместе с зеленым луком, заправить давленным чесноком и сметаной.

На 3 средних моркови – 1 ст. л. рубленого зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сметаны.

Редька и морковь в сметане

Нарезанные тонкими ломтиками редьку и морковь посолить, добавить часть сметаны, перемешать и положить горкой в салатник, полить оставшейся сметаной, украсить зеленым салатом и посыпать укропом.

На 300 г редьки – 100 г моркови, 100 г сметаны, соль по вкусу, зеленый салат, укроп.

Салат из свеклы

Хрен и отварную свеклу измельчить на крупной терке, добавить пассерованный лук, соль, уксус, перемешать, заправить майонезом, горчицей. Перед подачей украсить зеленым горошком и зеленью петрушки.

На 400 г свеклы – 100 г репчатого лука, 100 г хрена, 100 г майонеза, 10 г готовой горчицы, 50 г зеленого горошка, растительное масло, уксус, петрушка.

Салат из сельдерея

Корневища сельдерея сварить в кожице, очистить, нашинковать соломкой. Свежие яблоки натереть на крупной терке. Орехи очистить и растолочь. Добавить по вкусу соль, перец, все перемешать, полить сверху майонезом.

На 300 г сельдерея – 200 г яблок, 100 г грецких орехов, 160 г майонеза, соль, перец.

Салат «Грибок»

Творог тщательно растереть с маслом до получения однородной массы, смешать с толченым чесноком, хорошо посолить. Мокрыми руками разделить массу в виде конусов со срезанными верхушками (ножки грибов). Плоскую тарелку или блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, сверху поместить «ножки грибов», а на них – срезанные верхушки помидоров. На «шляпки грибов» нанести белые точки из растертого сливочного масла. До подачи на стол салат нужно держать в холоде.

На 1 кг помидоров – 500 г творога, 200 г сливочного масла, 5 долек чеснока, зелень.

Салат из свежих помидоров с брынзой

Помидоры нарезать дольками, перец – соломкой, брынзу натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, посыпать нарезанной зеленью петрушки. Этот салат ничем заправлять не нужно.

На 5–6 помидоров – 1 стручок сладкого перца, 100 г брынзы, зелень.

Зеленые помидоры с чесноком

Положить в кастрюлю мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные зеленые помидоры, зелень петрушки и сельдерея, кружочки моркови; залить растительным маслом и тушить 30 минут. Когда помидоры станут мягкими, добавить толченый чеснок, охладить.

На 500–600 г зеленых помидоров – 100 г репчатого лука, 2 моркови, 60 г растительного масла, 5 долек чеснока, зелень петрушки и сельдерея.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

Помидоры нарезать тонкими кружочками, лук – тонкими кольцами. Ядро орехов мелко изрубить, чеснок истолочь с солью и смешать с маслом. Помидоры выложить в салатник, посыпать кольцами лука, орехами, солью, перцем и заправить маслом с чесноком.

На одну порцию: помидоры – 100 г, репчатый лук – 30 г, грецкие орехи (ядра) – ¼ стакана, чеснок – 1 долька, масло растительное – 20 г, соль, перец.

Салат из цветной капусты

Капусту отварить, охладить в отваре, разобрать на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли нарезать ромбиками и отварить. Подготовленные овощи соединить и заправить сметаной, смешанной с майонезом. Украсить зеленью.

На 1–2 порции: капуста цветная – 50 г, помидоры и огурцы – по 30 г, салат зеленый и лук зеленый, фасоль стручковая – по 20 г, сметана и майонез – по 25 г, соль, зелень.

Салат из помидоров и огурцов с хреном

Салатник предварительно натереть чесноком. Положить в него слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли и перца. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

На одну порцию: помидоры – 80 г, огурцы – 30 г; для заправки: масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, лук зеленый – 20 г, хрен – 10 г, чеснок – 1 долька, соль, перец.

Салат «Летний»

Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать соломкой, а листья салата – крупными кусочками. Подготовленные продукты соединить и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок, соль. Украсить ломтиками помидоров.

На одну порцию: огурцы и морковь – по 30 г, яблоки – 45 г, салат зеленый – 10 г, помидоры – 40 г, сметана – 25 г, сок лимона, соль.

Салат из петрушки и зеленого лука

Зеленый лук очистить, петрушку перебрать, все хорошо промыть, мелко нарезать, посолить по вкусу и выдержать минут десять. Прибавить очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками (без семечек), и заправить растительным маслом. Салат хорошо размешать. Подавать к холодному жареному мясу.

На 1–2 порции: петрушка – 200 г, лук зеленый или репчатый – 100 г, лимон – 1 шт., растительное масло – 50 г, соль.

Салат из латука (или зеленый салат) по-гречески

Очищенный и вымытый зеленый салат (или латук) нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соленой водой и сложить в салатник. Заправить растительным маслом (оливковым), толчеными ядрами грецких орехов и кислым молоком, взбитым с мелко нарезанным укропом (половиной всего количества). Салат перемешать, сверху посыпать оставшимся укропом и украсить маслинами.

На 400 г латука – 30 г грецких орехов, 30 г кислого молока, 30 г растительного масла, 50 г укропа, 10–15 маслин, соль.

Салат из шпината, щавеля и зеленого лука

Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать, а затем сбрызнуть уксусом, с добавлением по вкусу соли, растворенной в 1 ст. ложка воды, и

растительным маслом. Салат хорошо размешать и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и маслинами (без косточек).

На 400 г шпината – 200 г зеленого лука, 100 г щавеля, 100 г петрушки, 60 г растительного масла, 15 г уксуса, маслины, соль.

Салат из свежих красных помидоров, майонеза и кислого молока

Майонез и кислое молоко смешать и заправить черным молотым перцем и лимонным соком по желанию.

Прибавить петрушку, укроп, листики сельдерея и лук-порей, мелко нарезанные и слегка посоленные. Прибавить яблоки, предварительно очищенные и нарезанные кубиками. На дно салатника уложить часть помидоров, нарезанных кружочками. Сверху покрыть смесью майонеза с молоком и уложить остальную часть помидоров. Салат посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте 30 минут.

На 500 г помидоров – 60 г майонеза, 90 г кислого молока, укроп, петрушка, несколько листиков сельдерея, 1 стебель лука-порея (использовать только белую часть), яблоки – 200 г, соль, черный перец и по желанию лимонный сок (или разведенная лимонная кислота).

Комбинированный весенний салат

Очищенные и вымытые морковь, редьку и сельдерей измельчить на терке, а помидоры нарезать кубиками. Перемешать, посолить, заправить уксусом или лимонным соком и залить майонезом. Массу разделить на порции, каждую украсить помидорами, нарезанными кубиками, и посыпать мелко нарезанным укропом и петрушкой.

На 200 г моркови – 100 г редьки, 100 г сельдерея, 200 г помидоров, 60 г майонеза, петрушка, укроп, уксус или лимонный сок, соль.

Салат из консервированных красных помидоров (зимний)

Лук мелко нарезать, слегка посолить и разделить на две части. Одну часть выложить на дно салатника. Сверху аккуратно уложить помидоры, нарезанные кружочками, и покрыть их остальной частью лука. Залить томатным соком, предварительно соединив его с растительным маслом и заправив по вкусу лимонным соком или уксусом (для аромата к уксусу можно прибавить несколько капель рома или ароматного вина). Салат выдержать в холодном месте 20–30 минут. Перед подачей украсить сверху маслинами.

На 600 г консервированных очищенных помидоров – 200 г репчатого лука, 100 г маслин, 50 г растительного масла, соль и по желанию несколько капель лимонного сока или уксуса.

Салат из свежих овощей – «шопский» (болгарский)

Лук мелко нарезать. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку, тщательно удалить семена и нарезать полосками. Стручок острого перца также обработать и мелко нарезать. Огурец разрезать по длине на 4 части, а затем нарезать кубиками. Помидоры также нарезать кубиками. Все хорошо размешать и посолить. Выложить овощи в салатник, заправить брынзой, маслинами и петрушкой. По желанию салат сбрызнуть несколькими каплями уксуса.

На 300 г помидоров – 200 г огурцов, маленький стручок острого перца, 150 г брынзы, 100 г репчатого лука, 100 г сладкого болгарского перца, 50 г маслин, 50 г петрушки, растительное масло, соль.

Варненский салат

Помидоры и огурец нужно измельчить, заправить маслом и уксусом, посыпать сверху брынзой и зеленью петрушки.

На 4 помидора – 1 огурец, 50-100 г брынзы, 1 луковица, соль, петрушка.

Салат из редьки и моркови

Морковь и редьку очистить, вымыть, натереть на терке. Посолить, заправить уксусом и подсолнечным маслом.

Можно добавить натертый корень сельдерея, зелень.

На 1 редьку – 2 моркови, подсолнечное масло, уксус, соль.

Салат из свежих овощей с яйцами

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца, с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать дольками, а огурец (неочищенный) – кружочками. Яйца надо разрезать на четвертинки.

Продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать, украсив мелко нарезанным луком-пореем. Салат подавать на стол сразу после его приготовления.

На 200 г салата – 200 г помидоров, 100 г огурцов, 2 яйца, 40 г растительного масла, 1 стебель лука-порея (белая часть), лимонный сок, черный перец, соль.

Салат из смешанных свежих овощей

Очищенные яблоки, огурцы и лук нарезать кубиками, смешать, заправить предварительно приготовленной заправкой из томата-пюре, растительного масла, нескольких капель уксуса или лимонного сока с добавлением соли. Посыпать молотым перцем и мелко нарезанной петрушкой. Выдержать в холодильнике в течение 30–60 минут. Перед подачей на стол салат можно украсить сваренным вкрутую яйцом.

На 300 г огурцов – 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 20 г томата-пюре, 30 г растительного масла, 15 г уксуса, петрушка, соль.

Салат из зеленой стручковой фасоли

Очищенную от грубых волокон зеленую стручковую фасоль нарезать по длине, уложить в глубокую посуду, залить (до покрытия фасоли) подсоленным кипятком или бульоном и варить почти до мягкости. Заправить уксусом, затем растительным маслом и охладить. Перемешать несколько раз и переложить шумовкой в салатник, оформив горкой. У основания горки уложить кружочки помидоров и сваренных вкрутую яиц, посыпать смесью мелко нарезанного лука, петрушки и укропа и заправить предварительно приготовленной холодной заправкой из уксуса и растительного масла.

На 500 г фасоли – 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, 2 яйца, 30 г уксуса, 40 г растительного масла, 200 г бульона, 50 г петрушки и укропа, соль.

Салат из репчатого лука

Смешать нарезанный тонкими кружочками лук, посолив его щепоткой соли, очищенные от семян яблоки, измельченные вместе с кожурой на крупной терке, половину всего количества мелко нарезанных петрушки и укропа и половину всего количества майонеза, заправив по вкусу несколькими каплями лимонного сока. Смесь размешать и выложить в салатник, заправив остальным количеством майонеза, и посыпать оставшимся количеством петрушки и укропа. Подавать к рыбным блюдам и крепким напиткам.

На 200 г репчатого лука – 50 г яблок, 60 г петрушки, 50 г укропа, 60 г майонеза, несколько капель лимонного сока (или разведенной лимонной кислоты).

Салат из печеного сладкого перца с помидорами и луком

Испеченный в духовом шкафу сладкий перец очистить от кожицы, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, затем нарезать маленькими кусочками. Прибавить нарезанные кубиками помидоры, нарезанный кружочками лук и, по желанию, горький перец. Хорошо размешать, посолить, посыпать мелко нарезанной петрушкой и заправить растительным маслом. Салат желательно выдержать минут десять.

На 150–300 г сладкого перца – 250 г помидоров, 50 г репчатого лука, 10 г горького перца, растительное масло, петрушка, соль.

Салат из вареных белых грибов

Грибы очистить от земли, тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, промыть, нарезать кубиками и кипятить 20 минут в подсоленной воде, затем хорошо отцедить и охладить. Приготовить маринад из уксуса, горчицы, молотого черного перца и соли. Залить грибы маринадом. Сверху крошить лавровый лист. Выдержав 2 часа, сбрызнуть салат растительным маслом и подавать на стол.

На 500 г белых грибов – 50 г уксуса, соль, горчица, растительное масло, несколько горошин черного перца, лавровый лист.

Винегрет горячий

Репу, морковь, корень сельдерея, брюкву мелко нарезать, отварить вместе с зеленым горошком в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. К отварным овощам добавить мелко нарезанные соленые огурцы и хорошо промытые соленые рубленые грибы. Довести винегрет до готовности в духовом шкафу.

Приготовить соус с укропом и петрушкой и залить им горячий винегрет.

Для соуса вскипятить овощной отвар, добавить сливочное масло, молоко, мелко рубленную зелень петрушки и укропа и довести до кипения.

На одну порцию: репа – 40 г, морковь – 20 г, брюква – 10 г, корень сельдерея – 10 г, горошек зеленый – 15 г, огурцы соленые – 20 г, грибы соленые – 20 г; для соуса: отвар овощной – 37 г, масло сливочное – 5 г, молоко – 10 г, зелень петрушки, укропа.

Салат мясной

Отварное, тушеное или жареное мясо (любого вида), свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками толщиной 2 см. Зеленый салат нашинковать. Продукты соеди-

нить, заправить майонезом и выложить в салатник. Оформить входящими в салат продуктами.

На одну порцию: мясо (готовое) – 30 г, огурцы – 20 г, салат зеленый – 10 г, яйцо – ½ шт., майонез – 30 г.

Салат «Киевский»

Отварное мясо и язык, окорок или рулет, отварную свеклу, очищенные от кожицы огурцы и грибы нарезать кубиками. Продукты соединить и заправить майонезом или горчичной заправкой. Украсить зеленью и яйцом.

На одну порцию: мясо (готовое) – 20 г, окорок или рулет – 10 г, язык – 10 г, свекла и огурцы соленые – по 10 г, грибы маринованные – 20 г, яйцо – ¼ шт., майонез или горчичная заправка – 30 г, зелень.

Салат по-латышки

Отварную свинину, огурцы, яблоки (без кожуры и семян), сельдь, яйца нарезать ломтиками. Продукты соединить и заправить сметанным соусом с добавлением хрена, уксуса, горчицы. Украсить ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, зеленью петрушки, листьями салата.

На одну порцию: мясо (готовое) – 30 г, огурцы соленые – 20 г, яблоки – 10 г, сельдь – 15 г, яйцо – ¼ шт.; для соуса: сметана – 35 г, хрен – 10 г, уксус – 5 г, яйцо – ¼ шт., горчица – 2 г, помидоры – 10 г, зелень петрушки, салат зеленый.

Коктейль-салат

Сельдерей, яблоки (очищенные от кожуры и семян), мякоть курицы нарезать соломкой, жареный миндаль измельчить. Подготовленные продукты уложить в вазочки и залить смесью из майонеза, сливок, соли, перца и зелени. Украсить зеленью, дольками яблок и миндаля.

На одну порцию: мякоть курицы вареной – 70 г, яблоки и сельдерей (корень) – по 20 г, миндаль – 10 г, сливки 35 %-е и майонез – по 15 г, зелень укропа – 2 г, перец, соль.

Винегрет мясной сборный

Нежирную говядину или телятину и язык отварить. Ветчину зачистить от жира. Мясные продукты нарезать мелкими ломтиками, соединить с отварной морковью, свеклой, солеными огурцами, также нарезанными ломтиками, смешать, заправить растительным маслом, уксусом, черным молотым перцем и солью. Уложить винегрет горкой на тарелку, а вокруг разместить мелко нашинкованную отварную свеклу, морковь, моченую бруснику, зелень. На горку винегрета положить ломтики яйца.

На 1–2 порции: говядина или телятина – 30 г, язык – 25 г, ветчина – 25 г, огурцы соленые – 30 г, свекла – 20 г, морковь – 20 г, яйцо – ½ шт., брусника моченая – 10 г, масло растительное – 20 г, уксус 3 %-й – 5 г, зелень, перец черный молотый, соль.

Салат из языка

Телячий или говяжий язык тщательно промыть, поскоблив ножом, и сварить в подсоленной воде с пряностями. Сваренный язык вынуть из бульона, обдать холодной водой и сразу же очистить. Язык нарезать тонкими ломтиками. Отдельно сварить корни сельдерея и

нарезать их кубиками. Овощи смешать с языком, полить уксусом и маслом. Посыпать зеленью петрушки и рубленым яйцом. Этот салат можно заправить майонезом.

На 500 г отварного языка – 100 г корня сельдерея, 100 г соленых огурцов, 40 г уксуса, 50 г растительного масла, 1 яйцо, зелень.

Салат «Дубки»

Мясо нарезать лапшой, добавить отваренные грибы, сваренные вкрутую и нарезанные яйца, соль. Заправить майонезом, украсить маринованными фруктами и зеленью.

На 500 г курятины – 150 г сухих грибов, 2 яйца, 200 г майонеза.

Салат из свежих овощей, сыра и ветчины

Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, а остальные продукты – кубиками. Хорошо размешать и заправить приготовленной предварительно заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса с добавлением соли. Смесь снова размешать. Перед подачей к столу салат посыпать мелко нарезанной петрушкой.

На 500 г зеленого салата – 200 г сыра, 150 г ветчины (или копченой грудинки), 100 г помидоров, 50 г огурца, 50 г репчатого лука, масло растительное, уксус, горчица, соль и петрушка.

Салат «Столичный»

Мякоть жареной или отварной птицы и овощи режут мелкими ломтиками, все перемешивают и заправляют майонезом или майонезом со сметаной. Часть мякоти птицы, нарезанной тонкими продолговатыми кусочками, сваренное вкрутую рубленое яйцо, маринованные фрукты и зелень используют для украшения готового салата.

На одну порцию: курица или индейка – 115 г, яйцо – ½ шт., огурцы или помидоры – 25 г, маслины – 5 г, майонез или сметана с майонезом – 30 г, салат зеленый – 15 г, соль.

Салат «Буковина»

Вареную и очищенную морковь нарезают кубиками, добавляют нарезанную кубиками колбасу, стручковый перец, зеленый лук, зеленый горошек, салат и заправляют майонезом.

На одну порцию: перец стручковый (свежий или консервированный) – 20 г, горошек зеленый – 20 г, морковь – 15 г, лук зеленый – 5 г, майонез – 25 г, колбаса копченая – 25 г, соль.

Салат по-казахски

Жареное мясо, вареную морковь, огурцы, очищенные от кожицы, и свежие яблоки нарезают тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек и все перемешивают, затем посыпают перцем, заправляют сметаной и соусом-майонез, выкладывают в салатник, украшают кусочками мяса, яблок, омлетом и зеленью.

На 1–2 порции: говядина – 90 г, сало – 1,5 г, яйцо – 1 шт., огурцы соленые – 50 г, морковь – 15 г, горошек зеленый – 10 г, яблоки свежие – 35 г или яблоки сушеные – 15 г, соус-майонез – 40 г, сметана – 15 г, перец, зелень.

Салат «Гиссар»

Вареную морковь, сваренное мясо, огурцы, помидоры нарезают кубиками средней величины. Репчатый лук рубят. Вареное яйцо нарезают дольками. Продукты соединяют, добавляют соль, перец и выкладывают в сотейник. Перед подачей поливают катыком, украшают дольками яйца и рубленой зеленью.

На 1–2 порции: баранина – 120 г, огурцы свежие – 30 г, яйцо – ¼ шт., морковь – 25 г, помидоры – 30 г, катык (кислое молоко) – 26 г, лук репчатый – 20 г, зелень – 15 г, специи, соль.

Салат австралийский

Тонкие куски ветчины сворачивают трубочками. Нарезанные кубиками свежие огурцы, яблоки и отварной корень сельдерея поливают апельсиновым соком, размешивают, укладывают горкой на блюдо, раскладывают бордюром ветчинные трубочки, четвертушки помидоров, листочки салата и поливают майонезом.

На одну порцию: ветчина – 50 г, помидоры – 70 г, огурцы – 70 г, яблоки – 70 г, сельдерей (корень) – 70 г, сок апельсиновый – 20 г, майонез – 50 г, салат – 15 г.

Салат английский

Нарезанные соломкой корень сельдерея, вареное филе цыпленка, соленые огурцы, вареные грибы смешивают, солят по вкусу и заправляют майонезом и горчицей.

На одну порцию: сельдерей (корень) – 60 г, цыпленок – 80 г, грибы – 30 г, огурцы соленые – 10 г, майонез – 30 г, горчица – 5 г, соль.

Салат «Тоска»

Нарезанные соломкой филе отварного цыпленка, сельдерей, свежие отваренные грибы соединяют с каперсами и тертым сыром, заправляют солью и майонезом и перемешивают. Готовый салат украшают свежими помидорами.

На одну порцию: цыпленок – 80 г, сельдерей – 30 г, грибы – 30 г, каперсы – 5 г, сыр тертый – 10 г, майонез – 40 г, помидоры свежие – 20 г, соль.

Салат «Фигаро»

Вареный телячий язык, припущенный сельдерей, анчоусы и салат нарезают соломкой, вареную свеклу – кружочками. Все хорошо перемешивают и заправляют майонезом и солью. В майонез предварительно добавляют мелко нарубленные без кожицы и семян свежие помидоры.

На одну порцию: язык телячий – 50 г, свекла – 40 г, сельдерей – 40 г, салат – 20 г, анчоусы – 10 г, помидоры свежие – 40 г, майонез – 50 г, соль.

Салат из моркови с мясом

Сырую морковь нарезают соломкой (толщиной 0,3 см), бланшируют 5 минут, считая с момента закипания воды, и откидывают на дуршлаг. Мясо нарезают соломкой (0,3–0,5 см), обжаривают и в небольшом количестве воды припускают до готовности. Репчатый лук нарезают соломкой и пассеруют. Готовое мясо соединяют с морковью, спассерованным репча-

тым луком, добавляют мелко нарубленный чеснок, черный и красный молотый перец. Все хорошо перемешивают и прогревают. Солят по вкусу. Салат подают и как отдельное блюдо, и как гарнир ко второму блюду.

На одну порцию: морковь – 40 г, мясо – 40 г, лук репчатый – 10 г, масло растительное – 10 г, чеснок – 2 г, перец красный молотый, перец черный молотый.

Салат из курицы по-кубински

Яблоки и апельсины очищают, удаляют сердцевину и косточки. Вареную курицу нарезают ломтиками, смешивают с нарезанными яблоками и апельсинами. Майонез заправляют лимонным соком и полученной заправкой поливают салат.

На 200 г курицы – 200 г апельсинов, 100 г яблок, 5 г майонеза, 10 г лимонного сока.

Салат из колбасы

Репчатый лук, нашинкованный и ошпаренный, колбасу (лучше без сала), нарезанную ломтиками, и соленые огурцы, очищенные и нашинкованные, заправляют оливковым маслом, уксусом, солью, горчицей, перцем. Заправленному салату дают выстояться 1 час, укладывают в салатник и оформляют зеленью.

На 1–2 порции: колбаса докторская – 100 г, лук репчатый – 60 г, масло оливковое – 30 г, уксус – 5 г, огурцы соленые – 65 г, зелень – 5 г, специи.

Салат по-венски

Нарезанную кусочками тушеную спаржу, зеленый горошек, нарезанный кубиками отварной язык перемешивают. Майонез, сливки, укроп растирают и заливают этой смесью салат.

На 1–2 порции: спаржа – 100 г, зеленый горошек – 60 г, отварной язык – 50 г, майонез – 20 г, сливки – 20 г, укроп.

Салат мясной по-швейцарски

Вареное мясо, салат, лук, огурцы, яблоки шинкуют, смешивают, заправляют маслом, перцем, уксусом, горчицей и солью.

Укладывают в салатник и оформляют теми же продуктами.

На 160 г мяса – 40 г зеленого салата, 40 г репчатого лука, 60 г соленых очищенных огурцов, 70 г яблок, масло оливковое, зелень, горчица, перец молотый, соль.

Салат «Чикаго»

Вареную спаржу, нарезанные стручки отварной молодой фасоли, ломтики вареной гусиной печени, нарезанные соломкой вареную морковь и маринованные грибы хорошо перемешивают и заправляют майонезом и солью по вкусу. Готовым салатом заполняют половинки свежих помидоров, из которых предварительно удалена мякоть. Подают, посыпав зеленью петрушки.

На 150 г свежих помидоров – 40 г спаржи, 30 г молодой зеленой фасоли, 20 г гусиной печени, 40 г грибов, 20 г моркови, 50 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Салат «Банер»

Горчицу, уксус, оливковое масло взбивают и заливают полученной заправкой мелко нарезанную зелень и корни сельдерея. Выдерживают 1 час, а затем добавляют нарезанные ломтики ветчины, маринованные грибы, яблоки и осторожно перемешивают с майонезом. Смесь укладывают в салатник и украшают дольками свеклы и зеленью петрушки.

На одну порцию: горчица готовая – 5 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 10 г, сельдерей – 30 г, зелень сельдерея – 5 г, ветчина – 10 г, грибы маринованные – 10 г, яблоки – 20 г, майонез – 15 г, свекла – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Салат мексиканский

Измельченный на терке сельдерей, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, нарезанные тонкими колечками сырые стручки красного сладкого перца и репчатый лук, мелко нарубленные крутые яйца и нарезанный соломкой салат перемешивают, солят и поливают салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

На одну порцию: сельдерей (корень) – 40 г, цыпленок – 70 г, перец красный сладкий – 20 г, яйцо – ½ шт., лук репчатый – 20 г, салат – 40 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 10 г.

Закуска по-мексикански

Мелко нарезанное отварное мясо и вареную ветчину смешивают с маринованным сладким перцем и луком, нарезанными кольцами, и посыпают зеленью петрушки. Растительное масло смешивают с уксусом, заправляют перцем и солью, выливают в салат и перемешивают.

На одну порцию: мясо отварное – 50 г, ветчина вареная – 50 г, перец маринованный – 50 г, лук – 30 г, зелень петрушки – 3 г, масло растительное – 10 г, уксус – 5 г, перец, соль.

Пражский салат

Жареную телятину и свинину, соленые огурцы, репчатый лук, яблоки и сладкий перец нарезают тонкими ломтиками, сбрызгивают лимонным соком и уксусом и заливают майонезом.

На одну порцию: жареная телятина – 30 г, свинина – 30 г, огурцы соленые – 30 г, лук репчатый – 20 г, перец стручковый сладкий – 20 г, яблоки – 25 г, уксус или лимонная кислота – 5 г, майонез – 30 г.

Салат из зимних овощей

Белокочанную и краснокочанную капусту шинкуют, перетирают с солью, заправляют растительным маслом и лимонным соком. Смешивают с мелко нарезанными солеными огурцами, ветчиной, помидорами, с тонкими ломтиками яблок, зеленью сельдерея, кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина. В салат добавляют крутые яйца и тонкие ломтики твердого сыра.

На одну порцию: капуста белокочанная – 50 г, капуста красная – 50 г, масло растительное – 10 г, сок лимона – 3 г, огурцы соленые – 15 г, ветчина – 15 г, яблоки – 15 г, морковь – 15 г, сельдерей (зелень), маслины или апельсины – 5 г, яйцо – ½ шт., сыр – 10 г, соль.

Салат с треской, морским окунем, камбалой

Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, салат нашинковать. Рыбу вареную (без костей) мелко нарезать. Несколько ломтиков оставить для украшения салата. Овощи и рыбу смешать, полить майонезом или заправкой, салат украсить рыбой, овощами и зеленым салатом. Так же можно приготовить салат с сомом, кетой, чавычей, горбушей и др.

На 200 г вареной рыбы – 200 г огурцов и помидоров, 100 г горошка и бобов, 50 г зеленого салата, 200 г майонеза, специи.

Салат из трески с хреном

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, огурцом, заправить майонезом и переложить в салатник. Украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и веточками петрушки.

На 250 г филе трески – 100 г свежих огурцов, 100 г хрена, 100 г майонеза, 10 г уксуса, 50 г зеленого лука.

Салат с сельдью

Сельдь очистить, нарезать небольшими кусочками. Маринованную свеклу, свежие яблоки, белки круто сваренных яиц мелко нарезать, смешать с сельдью. Желтки яиц растереть со сметаной, добавить сок лимона или столовую ложку уксуса. Этой заправкой полить нарезанные овощи и перемешать. Салат можно заправить майонезом.

На 200 г сельди – 100 г свеклы, 50 г яблок, 3 яйца (для салата идут белки, а желтки – для заправки), 100 г сметаны, сок одного лимона.

Салат из раков

Очищенные раковые шейки и клешни сложить в неокисляющуюся посуду, полить салатной заправкой, оставить на несколько минут. На середину салатника положить горкой овощи, нарезанные кубиками и заправленные майонезом, а на них – мясо раков. Вокруг горки уложить «букетами» кружки яиц, вареной моркови, кочешки вареной цветной капусты, зеленый горошек, помидоры, зеленый салат. Гарнир тоже полить салатной заправкой. Салат сверху можно украсить маслинами или дольками чернослива.

Так же можно приготовить салат из крабов, печени трески.

На 200 г раковых шеек – 2 яйца, 100 г зеленого салата, 100 г помидоров, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 50 г моркови, 100 г майонеза, 50 г салатной заправки.

Салат с кальмарами

Очищенного кальмара слегка отбить и варить в подсоленной воде 5–7 минут (на 1 кг кальмаров 2 л воды, 15 г соли). Охладить в отваре, затем мелко нарезать.

Овощи нашинковать, смешать с кальмаром, заправить слабым раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сметаной. По вкусу добавить соль, перец, зелень. Свежего кальмара можно заменить консервированным. Отваренных и охлажденных кальмаров нарезать, добавить порубленное яйцо, мелко нарезанную зелень, посолить, залить майонезом. До подачи к столу держать в холоде.

На 100 г кальмаров – 50 г помидоров, 50 г сырой моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 20 г растительного масла, 20 г кислоты лимонной (разведенной), 50 г майонеза (или сметаны).

Салат «Закусочный»

Крутые яйца нарезать ломтиками, соединить с кусочками филе (без кожи и костей), заправить майонезом и посыпать перцем. Оформить зеленью.

На одну порцию: яйцо – 1 шт., сельдь (филе) – 40 г, майонез – 30 г, перец, зелень.

Салат с креветками

Мясо креветок размять вилкой. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, помидоры – дольками, листья салата – соломкой. Продукты соединить и, добавив зеленый горошек, заправить майонезом, солью, перцем. Осторожно перемешать, украсить листьями салата, креветками, кружочками помидора и рубленой зеленью.

На одну порцию: креветки (консервированные или отварные) – 30 г, огурцы соленые – 20 г, помидоры и салат зеленый – по 15 г, горошек зеленый консервированный – 10 г, майонез – 30 г, перец, зелень.

Винегрет с рыбой

Приготовить овощной винегрет, уложить его горкой, на винегрет поместить рыбу (жареную, копченую или соленую) спинками в одну сторону, полить салатной заправкой, посыпать нарезанным луком и украсить веточками зелени.

На одну порцию: рыба – 40 г, свекла – 10 г, морковь – 10 г, капуста квашеная – 15 г, огурцы соленые – 15 г, лук зеленый или репчатый – 10 г, заправка салатная – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Кальмары с морковью

Морковь очистить, помыть, мелко натереть, положить в кастрюлю, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды и тушить на слабом огне 8-10 минут, охладить. Добавить измельченное мясо кальмара, толченый чеснок, майонез, соль, растереть все до образования однородной массы, выложить в салатник и украсить морковью.

На одну порцию: кальмары – 60 г, морковь – 30 г, майонез – 30 г, $\frac{1}{2}$ дольки чеснока, соль.

Кальмары с творогом

Кальмары и творог пропустить через мясорубку, добавить растолченный чеснок, соль, все хорошо перемешать, выложить горкой и полить сметаной.

На одну порцию: кальмары – 60 г, творог – 30 г, чеснок – $\frac{1}{2}$ дольки, сметана – 30 г, соль.

Кальмары с яблоками

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

На одну порцию: кальмары – 60 г, яблоки – 30 г, сметана – 30 г, грецкие орехи – 20 г, соль.

Кальмары с капустой

Капустные кочерыжки мелко натереть. Мясо кальмара измельчить, соединить с натертыми кочерыжками, посолить, перемешать, выложить горкой и полить сметаной.

На одну порцию: кальмары – 60 г, капуста – 30 г, сметана – 30 г, соль.

Ставрида с орехами

Чеснок растолочь, добавить растительное масло, хорошенько перемешать. Кусочки ставриды выложить в салатницу, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью масла с чесноком и посыпать молотыми орехами.

На одну порцию: ставрида в масле – 60 г, грецкие орехи – 20 г, масло растительное – 15 г, ½ дольки чеснока, сок лимонный – 10 г.

Ставрида с творогом

Ломтики ставриды соединить с творогом, растереть до образования однородной массы, выложить в салатницу горкой и полить майонезом.

На одну порцию: ставрида в масле – 50 г, творог – 50 г, майонез – 30 г.

Ставрида с сыром

Кусочки рыбы размять до образования однородной массы, добавить мелко натертый сыр, толченый чеснок, все хорошо перемешать, выложить в салатницу и украсить ломтиками сыра.

На одну порцию: ставрида в масле – 50 г, твердый сыр (голландский) – 50 г, 1 долька чеснока.

Сайра с фруктами

Яблоко, грушу и айву помыть, очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, поместить в кастрюлю, залить жидкостью из консервной банки и тушить 2–3 минуты. Выложить фрукты в салатницу, сверху разложить ломтики сайры.

На одну порцию: сайра, консервированная в собственном соку, – 60 г, груши – 30 г, яблоки – 30 г, айва – 30 г.

Сайра с творогом и чесноком

Ломтики сайры вместе с творогом пропустить через мясорубку, смешать с толченым чесноком, выложить в салатницу и полить жидкостью из консервной банки.

Сайра, консервированная в собственном соку, – 50 г, творог – 30 г, ½ дольки чеснока.

Пикантный салат

Сельдь очищают, удаляют кости и смешивают с мелко нарубленными помидорами, красным сладким перцем, репчатым луком, зеленым салатом. Из растительного масла, уксуса, соли и черного молотого перца готовят заправку и поливают ею салат.

На 1–2 порции: сельдь – 50 г, помидоры – 60 г, перец стручковый красный – 40 г, лук репчатый – 30 г, зеленый салат – 5 г, масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, соль, перец красный молотый.

Салат рыбный по-канадски

Варят рыбу 15 минут в небольшом количестве подсоленной воды вместе с луком на слабом огне, затем вынимают, снимают с нее кожу, делят на мелкие кусочки и охлаждают. Смешивают нарезанные яблоки, свежие огурцы, сельдерей, петрушку и майонез, заправляют солью, кладут рыбу, всю массу осторожно перемешивают, укладывают горкой, посыпают зеленью петрушки, рублеными яйцами и украшают листочками салата.

На 1–2 порции: судак – 125 г, лук репчатый – 15 г, майонез – 15 г, яблоки – 50 г, сельдерей (корень) – 20 г, огурцы свежие – 20 г, яйцо – ½ шт., зелень петрушки – 3 г, салат – 5 г, соль.

Салат из сельди по-датски

Сельдь замачивают, а затем разделяют на чистое филе, нарезают тонкими ломтиками. Очищенные яблоки и репчатый лук нарезают мелкими кубиками. Белки сваренных вкрутую яиц мелко рубят. Все перемешивают и заливают заправкой из смеси оливкового масла и сливок. Перед подачей на стол салат посыпают мелко нарезанным луком.

Приготовление заправки: оливковое масло смешивают с уксусом, протертыми желтками, добавляют соль, черный молотый перец, горчицу и сливки. Все тщательно перемешивают.

На одну порцию: сельдь – 80 г, яблоки – 20 г, яйцо – ¼ шт., лук репчатый – 10 г, лук зеленый – 5 г, сливки – 40 г, уксус винный – 5 г, масло оливковое – 5 г, горчица готовая – 2 г, перец черный молотый, соль.

Салат «Копенгагенский»

Рыбу отваривают в минимальном количестве воды, удаляют кости и разделяют на кусочки. Соленые огурцы, помидоры, репчатый лук и яблоки, нарезанные кубиками, соединяют с кусочками рыбы, приправляют солью, черным молотым перцем, горчицей и смешивают с майонезом.

На 150 г рыбы – 40 г соленых огурцов, 50 г помидоров, 30 г репчатого лука, 40 г яблок, 30 г майонеза, соль, перец, горчица.

Салат из фруктов

Вымыть фрукты, очистить от кожуры, нарезать дольками (без зерен и сердцевин) и сложить в миску. К моменту подачи на стол фрукты смешать со сметаной и лимонным соком.

Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсить салат можно теми же фруктами. В зависимости от сезона фрукты можно подобрать различные, но обязательно в сочетании с яблоками.

Подается салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

На 100 г яблок – 70 г груш, 70 г апельсинов, 30 г мандаринов, 50 г сметаны, ¼ лимона.

Пестрый салат

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезают небольшими кубиками. Молодые шампиньоны тушат и нарезают пополам, более крупные на несколько частей. Перец, из которого предварительно удаляют сердцевину, нарезают кольцами и смешивают с дольками мандаринов. Из сметаны, горчицы, сока лимона и цедры апельсина готовят соус и поливают им салат.

На одну порцию: сыр – 50 г, шампиньоны – 25 г, перец сладкий – 40 г, яблоки – 30 г, апельсины или мандарины – 40 г; для соуса понадобятся: сметана – 100 г, горчица – 2 г, лимонный сок – 5 г, цедра апельсинов – 1 г.

Салаты-коктейли

Это смеси различных готовых к употреблению продуктов в сочетании с соусами, заправками, зеленью, специями и пряностями. Будучи несложными в приготовлении, салаты-коктейли могут подаваться ежедневно, но особенно они украшают праздничный стол.

Салаты-коктейли подразделяют на закусочные и десертные. При приготовлении салатов-коктейлей продукты укладывают слоями. Продукты, подлежащие нарезке, должны быть нарезаны тонко, изящно (мелкими кубиками, ломтиками, соломкой, кружочками). Содержимое салатов-коктейлей перед подачей на стол обычно не перемешивают. Если же они заправляются соусами или заправками, то салаты перемешивают непосредственно перед употреблением. Для украшения салатов применяют зелень, ягоды или фрукты, дольки апельсина или лимона. Последние можно надеть на край подаваемой посуды, предварительно надрезав с одной стороны. Для салатов-коктейлей используют стеклянную посуду различной формы (креманки, фужеры, конические стаканы, вазочки). Подают на тарелке с салфеткой (чтобы стеклянная посуда не скользила). Рядом кладут прибор, в качестве которого используется чайная, десертная или специальная ложка с длинной ручкой.

Рекомендуется готовить салаты-коктейли с общим выходом 75-100 г на одну порцию.

Салат-коктейль рыбный

Отварные рыбу и грибы, соленые или маринованные огурцы нарезают мелкими кубиками. В стеклянный фужер кладут листья зеленого салата так, чтобы их края слегка выступали над стенками посуды. В нее кладут подготовленную рыбу, смешанную с огурцами. Заправляют майонезом, томатным и лимонным соком. Оформляют сладким перцем, зеленью, целыми отварными шампиньонами или их шляпками. Кружочком лимона (надрезав с одной стороны) украшают край фужера.

На одну порцию: филе отварной рыбы (судака, трески, морского окуня, ледяной, хека) – 30 г, огурцы (без кожуры и зерен) – 15 г, лимон – 10 г, томатный сок – 5 г, сладкий свежий или маринованный перец – 5 г, вареные шампиньоны – 10 г, зелень, специи.

Салат-коктейль из креветок

В подготовленную посуду на листья зеленого салата (они должны возвышаться над краем фужера) кладут мясо креветок, заправленное смесью майонеза, сметаны, томатного сока и измельченного яичного белка. Оформляют зеленью и протертыми яичными желтками. Ломтиком лимона украшают край фужера.

На одну порцию: креветки – 30 г, лимон – 10 г, майонез – 15 г, сметана – 10 г, томатный сок – 5 г, яйцо – 20 г, кочанный салат или зелень – 10 г.

Салат-коктейль из сельди с зеленой фасолью и орехами

Сельдь очищают от кожи и костей и нарезают мелкими кубиками. Фасоль отваривают и нарезают соломкой. Все укладывают на листья салата, заливают майонезом, перемешивают и посыпают мелко нарезанным луком, черным молотым перцем, измельченными орехами.

На одну порцию: сельдь – 35 г, фасоль – 25 г, майонез – 20 г, орехи – 5 г, лук репчатый – 5 г, зелень, специи.

Салат-коктейль мясо-рыбный

Отварную рыбу (очищенную от костей и кожи) разминают и смешивают с отварным мясом, нарезанным кубиками. Добавляют консервированные огурцы, также нарезанные кубиками, и мелко нарезанные яйца. Все укладывают в креманку и заправляют смесью из сметаны, растительного масла, лимонного сока, соли и черного молотого перца.

На одну порцию: рыба – 20 г, мясо – 20 г, маринованные огурцы – 20 г, яйцо – 15 г, сметана – 10 г, растительное масло – 5 г, лимонный сок – 10 г, соль, черный молотый перец (на кончике ножа).

Салат-коктейль с курицей

С филейной части курицы (цыпленка) снимают кожу, нарезают мясо мелкими кубиками, смешивают с мелко нарезанными маринованными огурцами и перцем, заправляют черным молотым перцем, лимонным соком и острым соевым соусом. В фужер кладут нарезанный соломкой кочанный салат, а на него подготовленный салат из курицы. Заливают соусом из смеси тертого хрена, сметаны и простокваши. Гарнируют огурцами, нарезанными кружочками, полосками перца, зеленью петрушки. Подают в фужере.

На одну порцию: курица – 20 г, огурцы маринованные – 20 г, перец маринованный – 20 г, кочанный салат – 10 г, соевый соус – 5 г, хрен – 5 г, сметана – 10 г, простокваша – 5 г, зелень петрушки, перец черный молотый (на кончике ножа).

Салат-коктейль из курицы и фруктов

Мякоть вареной курицы, свежие яблоки (без сердцевины и семян), апельсины мелко нарезают, сбрызгивают соком, заправляют майонезом и сливками.

На одну порцию: курица – 20 г, яблоки – 10 г, апельсины – 20 г, майонез и сок – по 5 г, сливки – 10 г, зелень.

Салат-коктейль мясной

Отварную или жареную говядину и соленые огурцы нарезают кубиками, редис – кружочками. Все укладывают слоями и заливают маринадом, приготовленным из томатного сока, растительного масла, мелко нарубленного репчатого лука и черного молотого перца. Перед употреблением перемешивают.

На одну порцию: говядина отварная – 30 г, огурцы соленые – 15 г, редис – 20 г, томатный сок – 15 г, растительное масло – 10 г, лук репчатый – 5 г, черный молотый перец (на кончике ножа).

Салат-коктейль по-польски

Отварную или жареную телятину, окорок и огурцы нарезают кубиками. Все укладывают слоями в вазочку на листья салата. Сверху кладут кусочки консервированного лосося. Сбрызгивают смесью лимонного и гранатового сока. Заправляют майонезом и перемешивают.

На одну порцию: отварная или жареная телятина – 20 г, окорок – 20 г, огурцы – 15 г, консервированный лосось – 15 г, лимонный сок – 5 г, гранатовый сок – 5 г, майонез – 10 г.

Салат-коктейль из языка

Отварной язык и красный маринованный перец нарезают соломкой, укладывают в вазочку, добавляют зеленый горошек и заправляют майонезом и сливками. Сверху посыпают укропом.

На одну порцию: язык – 30 г, красный маринованный перец – 15 г, зеленый горошек – 15 г, майонез – 10 г, сливки – 15 г, зелень, специи.

Салат-коктейль печеночный

Жареную печень нарезают соломкой, вареную свеклу – кубиками. Орехи мелко дробят. Все выкладывают слоями в креманку. Заправляют растительным маслом, лимонным соком и перетертым с солью чесноком.

На одну порцию: печень – 35 г, свекла – 20 г, орехи – 20 г, растительное масло – 10 г, лимонный сок – 5 г, чеснок (на кончике ножа).

Салат-коктейль с ветчиной

Ветчину нежирную или рулет нарезают ломтиками, лук-порей и петрушку измельчают. Все заливают смесью из кефира, соли, красного перца и лимонного сока. Хорошо перемешивают. Ставят на 10 минут в холодильник. Затем кладут в вазочки, украшают ломтиками ветчины и зеленью.

На одну порцию: ветчина (или рулет) – 30 г, кефир – 30 г, лимонный сок – 30 г, лук-порей – 5 г, петрушка – 5 г, соль, специи.

Салат-коктейль из ветчины с огурцами и грушами

Ветчину, огурцы и груши нарезают мелкими кубиками, укладывают в креманку, поливают растительным маслом, лимонным соком. Заправляют майонезом, растертым с горчицей и маринадом из-под огурцов и перемешивают.

На одну порцию: ветчина – 25 г, маринованные огурцы – 15 г, груши – 20 г, растительное масло – 5 г, лимонный сок – 5 г, майонез – 10 г, горчица – 5 г, маринад – 10 г.

Салат-коктейль с вареной колбасой

Вареную колбасу нарезают соломкой. Сваренные вкрутую яйца натирают на крупной терке, а редис нарезают кружочками. Все выкладывают слоями в вазочку, посыпают мелко нарубленным шпинатом и заливают маринадом из лимонного сока, томатного сока, растительного масла, соли, черного молотого перца и растертого чеснока.

На одну порцию: вареная колбаса – 20 г, яйцо – 20 г, редис – 20 г, лимонный сок – 5 г, растительное масло – 5 г, томатный сок – 10 г, зелень, соль, черный молотый перец, чеснок.

Салат-коктейль сырный

Сыр натирают на крупной терке. Яблоки (очищенные от кожуры и семян) и вареную морковь нарезают кубиками. Все укладывают в вазочку на листья салата. Заправляют сметаной. Сверху посыпают мелко дробленными орехами.

На одну порцию: сыр – 25 г, яблоки – 15 г, морковь – 15 г, орехи – 15 г, сметана – 15 г, зелень, специи.

Салат-коктейль яичный

Все предусмотренные рецептурой продукты шинкуют ломтиками и заправляют майонезом с добавлением горчицы. Укладывают в стеклянную посуду и оформляют зеленью, тертым яичным желтком.

На одну порцию: яйцо – 30 г, соленые огурцы – 10 г, репчатый лук – 10 г, горчица – 5 г, майонез – 30 г, зелень.

Салат-коктейль с цветной капустой и колбасой

Цветную капусту разбирают на маленькие корешки, отваривают в слегка подсоленной воде до готовности и отцеживают. Для соуса смешивают кефир и майонез, добавляют соль, перец и нарубленную зелень петрушки. Кладут нарезанную мелкими кубиками полукопченую или ветчинную колбасу, кружочки яйца и охлажденную цветную капусту. Все перемешивают и охлаждают.

На одну порцию: цветная капуста – 20 г, колбаса (ветчинная) – 20 г, яйцо – 10 г, кефир – 15 г, майонез – 15 г, соль, специи.

Салат-коктейль из ветчины и сыра

Ветчину, сыр, свежие огурцы и крутые яйца мелко нарезают. Заправляют солью, перцем и майонезом. Оформляют кусочками маринованного красного перца, листиками зеленого салата.

На одну порцию: сыр – 15 г, ветчина – 15 г, огурцы – 15 г, яйцо – 10 г, майонез – 20 г, зеленый салат – 5 г, маринованный перец – 5 г, специи.

Салат-коктейль с маринованным перцем

Красный маринованный перец (очищенный от семян) и вареную морковь нарезают соломкой. Мелко режут помидоры. Укладывают слоями в креманку, добавляют зеленый горошек и заправляют смесью из растительного масла и лимонного сока.

На одну порцию: красный маринованный перец – 20 г, морковь – 15 г, помидоры – 20 г, зеленый горошек – 15 г, растительное масло – 10 г, лимонный сок – 5 г.

Салат-коктейль «Аппетитный»

Подготовленные яблоки, морковь, свежие огурцы нарезают тонкой соломкой или кубиками, свежие помидоры – кружочками. Кладут слоями, чередуя яблоки, морковь, огурцы и помидоры. Заправляют солью и соком лимона. Украшают кружочками помидоров. Поливают сметаной, сбоку укладывают веточки зелени.

На одну порцию: морковь – 20 г, яблоки – 20 г, огурцы – 15 г, помидоры – 15 г, лимонный сок – 5 г, сметана – 15 г, зелень, соль по вкусу.

Салат-коктейль «Пестрый»

Подготовленные свежие огурцы и помидоры нарезают мелкими кубиками (либо брусочками), зеленый лук мелко шинкуют, красный редис не очищают от кожицы. Укладывают в посуду слоями, чередуя овощи и добавляя зеленый горошек или красный сладкий перец, заправляют майонезом. Украшают зеленью и дольками крутого яйца.

На одну порцию: свежие огурцы – 20 г, зеленый горошек или красный сладкий перец – 10 г, свежие помидоры – 20 г, лук-порей – 5 г, редис – 15 г, яйцо – 10 г, зелень.

Салат-коктейль грибной

Вареные шампиньоны нарезают, смешивают с мелко рубленным репчатым луком, соединенным с лимонным соком. В бокал кладут нарезанный соломкой кочанный салат, на него – шампиньоны с луком. Заливают соусом из сметаны и майонеза. Посыпают мелко нарезанной зеленью. Гарнируют полосками перца и зеленью петрушки.

На одну порцию: шампиньоны – 20 г, лук репчатый – 10 г, лимонный сок – 10 г, кочанный салат – 10 г, сметана – 10 г, майонез – 10 г, перец маринованный – 5 г, зелень.

Салат-коктейль с шампиньонами и орехами

Кочанный салат нарезают тонкой соломкой, вареные шампиньоны нарезают тонкими ломтиками, грецкие орехи измельчают. Для соуса в растительное масло добавляют соль, перец. Все перемешивают и охлаждают.

На одну порцию: шампиньоны – 30 г, грецкие орехи – 20 г, кочанный салат – 10 г, растительное масло – 20 г, соль, специи.

Салат-коктейль капустный

Краснокочанную капусту шинкуют соломкой и перетирают с небольшим количеством соли. Яблоки, сельдерей (корень) нарезают соломкой, соленые огурцы – мелкими кубиками, репчатый лук шинкуют. Укладывают слоями и заправляют майонезом или сметанным соусом.

На одну порцию: краснокочанная капуста – 40 г, сельдерей – 5 г, свежие яблоки – 20 г, репчатый лук – 10 г, соленые огурцы – 10 г, майонез или сметанный соус – 15 г.

Салат-коктейль из овощей и фруктов

Подготовленные сырую морковь и сельдерей, свежие огурцы и яблоки (без сердцевины и семян) нарезают тонкой соломкой, помидоры – дольками, а у слив удаляют косточки. Заправляют сметаной, смешав ее с солью и лимонным соком. Оформляют зеленью.

На одну порцию: морковь – 15 г, сельдерей – 10 г, огурцы – 10 г, яблоки – 10 г, сливы – 10 г, помидоры – 15 г, сметана – 20 г, лимонный сок – 5 г, зелень.

Салат-коктейль из свежих фруктов

Фрукты нарезают дольками, удалив косточки и сердцевину. Все перемешивают в креманке, добавив сметану, лимонный сок и цедру.

На одну порцию: слива – 10 г, персики – 10 г, груша – 10 г, яблоки – 10 г, апельсины – 10 г, сметана – 15 г, лимонный сок – 5 г, лимонная цедра – 5 г.

Салат-коктейль дынный

Из мякоти зрелой дыни с помощью выемки готовят шарики, которые затем выдерживают в лимонном соке. Шарики кладут в бокалы и заливают охлажденным апельсиновым соком. Подают в бокале для шампанского.

На одну порцию: дыня – 20 г, лимонный сок – 30 г, апельсиновый сок – 35 г.

Салат-коктейль ягодный

Ягоды промывают, хорошо отцеживают от воды и укладывают слоями в вазочку. Заправляют сметаной или сливками.

На одну порцию: черника (брусника) – 20 г, ежевика – 20 г, малина – 20 г, смородина – 20 г, сметана или сливки – 15 г.

Салат-коктейль брусничный

Яблоки (очищенные от кожуры, сердцевины и семян) нарезают дольками. Хрен натирают на крупной терке. Все укладывают в креманку слоями, положив сверху бруснику. Солят, заправляют сметаной или сливками и перемешивают.

На одну порцию: брусника – 30 г, хрен – 20 г, яблоки – 30 г, сметана или сливки – 20 г, соль.

Салат-коктейль малиновый

Клубнику, землянику, малину перебирают, промывают под слабой струей воды, укладывают в вазочку слоями. Заправляют сметаной.

На одну порцию: малина – 35 г, клубника – 20 г, земляника – 20 г, сметана – 15 г.

Салаты из дикорастущих растений

Дикорастущие растения нередко являются не только съедобными, но и полезными. К концу зимы овощи в результате длительного хранения теряют значительную часть витаминов, столь необходимых нашему организму. Дикие же растения появляются, как только сойдет снег, поэтому чем шире мы будем их применять, тем разнообразнее, вкуснее и полезнее станет пища. Дикорастущая зелень богата витаминами (в частности, аскорбиновой кислотой), каротином, а также железом. Давно доказано, что ранней весной крапива содержит аскорбиновой кислоты в два раза больше, чем апельсины или лимоны, каротина в ней столько же, сколько в моркови, есть витамин К, фитонциды. Салат из диких растений готовят так же, как из культурных. Он должен быть вкусным и красиво оформленным. Использовать можно только молодые, нежные части растения, их нарезают острым ножом из нержавеющей стали, складывают в салатник или эмалированную кастрюлю (металлическая разрушает витамины, кроме того, салат приобретает неприятный привкус) и приправляют уксусом, лимонной кислотой, солью, перцем. Только, пожалуйста, употребляйте в пищу лишь известные Вам растения. Помните, что на наших лугах растут и ядовитые травы!

Салат из иван-чая

Побеги и листья растений опустить на 1–2 минуты в кипяток, отцедить и нарезать. Затем добавить измельченный лук и хрен, посолить, перемешать и заправить сметаной с лимонным соком.

На 400 г молодых побегов иван-чая с листьями – 200 г зеленого лука, 50 г тертого хрена, 80 г сметаны, 1 лимон, перец молотый черный, соль по вкусу.

Салат с календулой

Огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Лук и календулу измельчить, смешать с огурцами, выложить на тарелку и украсить ломтиками вареных яиц. В центр салата положить сметану. Посолить, посыпать измельченным укропом.

На 400 г свежих огурцов – 150 г зеленого лука, 200 г цветочных корзинок календулы, 4 яйца, 200 г сметаны, перец молотый черный, укроп, соль по вкусу.

Салат из заячьей капусты

Лук и заячью капусту измельчить ножом, посолить, заправить сметаной и посыпать укропом.

На 200 г заячьей капусты – 400 г зеленого лука, 200 г сметаны, укроп, соль по вкусу.

Салат из крапивы с яйцом

Листья крапивы прокипятить в воде в течение 5 минут и откинуть на сито. Затем измельчить, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареных яиц, полить сметаной.

На 600 г молодой крапивы – 4 яйца, 80 г сметаны, уксус, соль по вкусу.

Салат из лопуха

Листья лопуха опустить на 1–2 минуты в кипяток, слегка обсушить, измельчить. Затем перемешать с измельченным луком, тертым хреном, посолить и заправить сметаной.

На 600 г листьев лопуха – 200 г зеленого лука, 100 г хрена, 80 г сметаны, соль по вкусу.

Салат из одуванчиков

Листья одуванчиков выдержать в холодной воде 30 минут и нарезать. Добавить измельченные зелень петрушки и лук, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать укропом.

На 400 г листьев одуванчиков – 200 г зеленого лука, 100 г зелени петрушки, 60 г растительного масла, уксус, укроп, соль по вкусу.

Салат из подорожника и крапивы с луком

Подорожник и крапиву опустить на 1 минуту в кипяток, отцедить, нарезать и добавить измельченные лук и хрен. Приправить солью и укропом, посыпать рублеными яйцами, полить сметаной.

На 250 г молодых листьев подорожника – 200 г крапивы, 250 г репчатого лука, 100 г хрена, 2 яйца, 80 г сметаны, уксус, соль по вкусу.

Икра из сныти и кабачков

Листья сныти проварить с нарезанной морковью 40–50 минут, добавить очищенные кабачки и продолжать варить до готовности. Затем пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным луком, посолить и протушить до нужной густоты. Перец сладкий очистить от зерен, проварить 3 минуты в воде, охладить, нарезать. В остывшую массу добавить горчицу, уксус и горький перец. Перед подачей к столу посыпать икру зеленью укропа.

На 400 г листьев сныти – 80 г моркови, 400 г кабачков, 80 г репчатого лука, 40 г растительного масла, 80 г сладкого перца, 8 г горчицы, 120 г 3%-го уксуса, 40 г укропа, перец горький, соль по вкусу.

Салат охотничий из иван-чая

Зелень иван-чая мелко нашинковать, посолить, заправить острым соусом и украсить ломтиками вареного яйца.

На 240 г молодых побегов иван-чая – 80 г щавеля, 4 яйца, 80 г острого соуса (томатный, любительский), соль по вкусу.

Салат из огуречной травы с сельдереем и луком

Промытую зелень измельчить ножом, посолить и поперчить, сверху положить ломтики вареного яйца, залить сметаной.

На 200 г листьев огуречной травы – 120 г сельдерея, 120 г зеленого лука, 80 г сметаны, 4 яйца, соль, перец по вкусу.

Салат из огуречной травы и сладкого перца

Вымытую огуречную траву измельчить ножом, соединить с ломтиками консервированного перца, добавить капусту и заправить маслом.

На 200 г листьев огуречной травы – 200 г консервированного перца, 200 г квашеной капусты, 30 г растительного масла, соль по вкусу.

Салат из первоцвета

Промытые листья первоцвета и лук измельчить ножом, положить на ломтики вареной свеклы, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол поставить на 10 минут в холодильник.

На 400 г листьев первоцвета – 520 г вареной свеклы, 100 г зеленого лука, 80 г сметаны, соль по вкусу.

Салат из одуванчиков с яйцом

Подготовленные листья одуванчика и зеленый лук измельчить, добавить квашеную капусту и измельченное вареное яйцо, посолить по вкусу и перемешать. Заправить сметаной.

На 400 г листьев одуванчика – 100 г зеленого лука, 200 г квашеной капусты, 2 яйца, 80 г сметаны, соль по вкусу.

Салат из сныти

Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут. Воду слить, листья измельчить, добавить тертый хрен и соль, перемешать и заправить сметаной.

На 600 г листьев сныти – 100 г тертого хрена, 80 г сметаны, соль по вкусу.

Икра из спорыша

Промытую зелень спорыша и морковь варить до полуготовности, пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, потушить, охладить и заправить растительным маслом, уксусом и горчицей.

На 400 г спорыша – 140 г моркови, 20 г укропа, 40 г репчатого лука, 60 г уксуса, 20 г растительного масла, 5 г готовой горчицы, соль по вкусу.

Салат из тмина с капустой

Вымытый тмин мелко порубить ножом, посыпать им подготовленную капусту, заправить растительным маслом.

На 120 г молодых побегов и листьев тмина – 30 г квашеной капусты, 60 г растительного масла.

Салат морковный с тмином

Подготовленную морковь натереть на свекольной терке, перемешать с лимонным соком, толчеными орехами и тмином. Добавить натертое яблоко.

На 500 г моркови – 80 г лимонного сока, 80 г толченых орехов, 100 г яблок, 100 г тмина.

Салат из тыквы с тмином

Тыкву нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Огурцы нарезать кубиками, помидоры дольками, лук натереть. Все овощи перемешать, полить уксусом и маслом, добавить перец по вкусу и тмин. Сверху посыпать рубленой зеленью.

На 500 г тыквы – 100 г огурцов, 80 г репчатого лука, 100 г тмина, 100 г растительного масла, 100 г помидоров, уксус, перец, зелень, соль по вкусу.

Салат с тысячелистником

В подготовленную для салата капусту добавить измельченный лук, молодые листья тысячелистника, выдержанные в кипятке 1 минуту, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

На 400 г квашеной капусты – 100 г зеленого лука, 120 г зелени тысячелистника, 60 г растительного масла, специи по вкусу.

Салат из хрена, яиц и сметаны

Хрен промыть и натереть, яйцо измельчить ножом, соединить с хреном, добавить сметану, соль по вкусу и уксус. Перемешать.

На 250 г хрена – 4 яйца, 100 г сметаны, уксус, соль по вкусу.

Комбинированные закуски из овощей

Такие закуски представляют собой комбинацию из подобранных и разложенных в небольших количествах на общем блюде различных изделий холодной кухни. При выборе компонентов необходимо иметь в виду, с одной стороны, их вкус – разнообразный и пикантный, а с другой стороны, их комплектование на блюде – с определенным эстетическим чувством. Цвет избранных продуктов и форма, в которой они нарезаны (если они твердые) или уложены (если мягкие), украшенные розочками из майонеза, дольками помидоров, огурцов, маринованных грибов и т. д., должны быть такими, чтобы блюдо имело приятный вид.

Закуска английского типа

Морковь нарезать кружочками, грибы – дольками, огурцы – крупными кубиками, а цветную капусту разобрать на мелкие кочешки. Продукты смешать и заправить заливкой, приготовленной из томата-пюре, разведенного водой (2 ст. ложки), горчицы, черного перца, растительного масла, соли по вкусу. Оставить смесь на 2–3 часа. Мясо и сало мелко нарезать, смешать и поперчить. Овощную смесь выложить в середину каждой тарелочки и украсить мелко нарубленным мясом, кусочками сыра (брынзы) и дольками сваренного вкрутую яйца.

На 4 порции: 4 небольшие моркови, 4 небольших соленых огурца, 4 кочешка цветной капусты, 8 маринованных грибов, копченое (или печеное) мясо – 100 г, 4 сваренных вкрутую яйца, 4–8 кусочков острого сыра (рокфор) или брынзы, 1 ст. л. горчицы, 2 ч. л. томатного пюре, 4 ст. л. растительного масла, черный перец.

Разновидности:

а) к указанным продуктам прибавить дольки сарделек или другого вида вареной колбасы. При распределении на порции продукты выложить на подсоленные и подкисленные 2–3 каплями лимонного сока салатные листья, полив сверху 1 ст. ложкой майонеза;

б) вместо цветной капусты можно уложить черепацеобразно венком дольки помидоров, посыпанных укропом, петрушкой и репчатым луком, подсоленных и сбрызнутых растительным маслом.

Закуска венгерского типа

Закуска готовится на общем блюде. На дно блюда положить 1 ст. ложку майонеза, а сверху укрыть его вымытыми и смоченными в салатной заливке листьями зеленого салата и мелко нарезанным зеленым луком. В середину поместить очищенный от семян красный перец, наполненный смесью из майонеза и томата-пюре («лютеница»). Вокруг уложить кусочки колбасы и половинки яиц. Перед подачей на стол яйца залить той же смесью, что и перец.

На 4 порции: 4 сваренных вкрутую яйца, 4 листа зеленого салата, 1 большой стручок сладкого перца («камба» – вид перца красного или зеленого цвета, круглой формы, с дольчатой поверхностью), 8 кусочков полукопченой или другого вида колбасы, 1 головка лука, 1–2 ст. л. растительного масла, 1–2 ч. л. уксуса, 2–3 ст. л. майонеза, 2–3 ст. л. томата-пюре («лютеница»), соль.

Закуска овощная

Кислое молоко взбить с остальными компонентами для заливки. Перец очистить от семян, посолить с внутренней стороны. Через 10 минут наполнить заливкой. Разрезать поми-

доры поперек на две половины. Ложечкой вынуть мякоть, отцедить, посолить и заполнить смесью из нарезанных кубиками и сваренных вкрутую яиц, крошеной брынзы и измельченных ядер орехов. Зеленый салат нарезать соломкой и заправить салатным маринадом из уксуса, растительного масла, соли, добавить мелко нарезанный чеснок и посыпать петрушкой. Продукты разделить на порции и посыпать нарезанными маслинами.

На 4 порции: 4 мясистых стручка зеленого перца для фарширования, листья с ½ зеленого салата, 2 стебля чеснока, 2 крупных твердых помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г рассольной брынзы (овечьей), 10 маслин, соль, растительное масло, уксус, петрушка; для заливки – 1 стакан отцеженного кислого молока, 1 сырое яйцо, несколько ядер грецких орехов, 1 ст. л. растительного масла, соль, укроп.

Фаршированный перец

Плодоножки и семена перца удалить. Каждый стручок перца намазать изнутри маринадом из лимонного сока или уксуса, растительного масла и истолченного со щепоткой соли чеснока. Оставить на 10 минут. Морковь и помидоры натереть на терке, огурцы нарезать кубиками, салат и маринованные грибы – соломкой, острый перец измельчить. Приготовленные овощи смешать, полить маринадом и начинить ими 4 перца. Приготовить заливку из кислого молока, растительного масла, растертых желтков яиц, толченых орехов, укропа и соли по вкусу. В середину блюда поместить мятый перец, в который налить заливку (служит в качестве соуса). Около этого перца уложить фаршированные стручки перца. Между ними поверх нарубленных и подсолненных белков положить по 1–2 маслины и посыпать петрушкой и брынзой.

На 4 порции: 5 крупных стручков красного перца или «камба», 1 зеленый салат или салат-латук, 1 свежий огурец, 2 помидора, 1–2 стручка острого перца, 1 средней величины морковь, 1 стакан отцеженного кислого молока, 2 ст. л. толченых орехов, 2–3 сваренных вкрутую яйца, ¼ стакана растительного масла, несколько маринованных грибов, небольшой кусочек брынзы, несколько маслин без косточек, петрушка, укроп, чеснок, лимон, соль.

Помидоры, фаршированные тушеными грибами

Помидоры вымыть, верхнюю часть отрезать в виде крышечки, мякоть вынуть ложечкой, посолить и перевернуть для отцеживания сока. Грибы сварить (около 20 минут в немного подсоленной и подкисленной уксусом воде вместе с горошинами черного перца и лавровым листом). Лук нарезать соломкой и тушить в растительном масле с добавлением соли и 2–3 ст. ложек грибного отвара. Прибавить сваренные и мелко нарезанные грибы и заправить по вкусу растертым с солью чесноком, черным перцем и мелко нарезанной петрушкой. Помидоры начинить и уложить на листья салата, сбрызнутые салатным маринадом из растительного масла, уксуса (лимонного сока) и соли. Вокруг помидоров выложить маслины.

Разновидность: если грибы маринованные, их следует отцедить, мелко нарезать и смешать с луком и мелко нарезанной петрушкой, смесь посыпать черным молотым перцем, полить растительным маслом, сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока, хорошо размешать и начинить подготовленные помидоры (как описано выше).

На 4 порции: 4 твердых помидора, свежие грибы – 200 г, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 5–6 горошин черного перца, ½ лаврового листа, 3–4 дольки чеснока, молотый черный перец, петрушка, листья салата, маслины, соль.

Закуска из помидоров и сваренных вкрутую яиц с начинкой

Отрезать верхнюю часть 4 помидоров в виде крышечек и ложечкой вынуть мякоть. Внутреннюю часть посолить и сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока. В помидоры положить по 1 яйцу, верх которых отрезать и осторожно вынуть желток ложечкой. Растертые желтки смешать с творогом и тмином и снова заполнить яйца. Верхушки поместить обратно. На дно плоской тарелки выложить в виде ложа мелко нарезанные лук и зелень петрушки, смешанные с натертым пятым помидором и мякотью помидоров, солью и растительным маслом. В каждое ложе поместить фаршированные помидоры.

Закуска подается с кусочками брынзы или сыра.

На 4 порции: 5 средних размеров помидоров, 4 сваренных вкрутую яйца, творог – 150 г, 1 головка лука, тмин, растительное масло, 1 пучок петрушки, лимонный сок, соль.

Блюда из вареных, жареных и тушеных овощей и грибов

Овощи

В овощах имеются необходимые для организма питательные вещества: углеводы, белки, минеральные соли и витамины. Овощи не содержат такого большого количества белков, как продукты животного происхождения, и практически не содержат жиров, но они значительно богаче минеральными солями и витаминами.

Кроме того, овощи, благодаря наличию в них органических кислот и эфирных масел, обладают приятным вкусом и позволяют разнообразить пищу.

Некоторые овощи, как, например, салат, редис, помидоры, огурцы, идут в пищу в сыром виде, но в большинстве случаев овощи варят (в воде или на пару), тушат, жарят или запекают. Из овощей можно приготовить большое количество разнообразных блюд, отличающихся высокими вкусовыми качествами и пищевой ценностью.

Овощи прежде всего надо тщательно промыть, так как обычно они загрязнены землей, затем очистить. Картофель, морковь, свеклу и другие корнеплоды чистят острым ножом, срезая по возможности только кожуру. Для этого при очистке овощей рекомендуется пользоваться специальным желобковым ножом.

Очищать овощи рекомендуется незадолго до приготовления блюда, так как заранее очищенные они теряют аромат и увядают; картофель, оставленный очищенным без воды, быстро темнеет.

Для предохранения от потемнения очищенный картофель надо класть в холодную воду.

После очистки овощи нужно снова промыть в холодной воде, а затем нарезать (ломтиками, брусочками, соломкой, кубиками и т. п.).

Овощи, особенно приготовленные в отварном виде, рекомендуется подавать с каким-либо соусом. Соусы придают овощам приятный вкус.

Овощи после очистки можно нарезать различно: кружочками, ломтиками, мелкой соломкой, крупной соломкой, брусочками, кубиками. При очистке картофеля и овощей рекомендуется пользоваться желобковым ножом.

Овощи отварные

Варить овощи можно в воде или на пару. Воду для варки нужно наливать в таком количестве, чтобы она лишь покрывала овощи. Размер посуды должен соответствовать количеству овощей.

Для варки на пару более всего подходит кастрюля со вставной сеткой. Если же такой кастрюли нет, можно варить в обычной кастрюле под крышкой, поместив в нее дуршлаг. При варке на пару на дно кастрюли нужно подлить немного воды, из которой при нагревании образуется пар. Варка овощей на пару, по сравнению с варкой в воде, имеет свои преимущества и недостатки. Преимуществом является меньшее выщелачивание из овощей минеральных веществ. Кроме того, овощи, сваренные на пару, по вкусу и аромату более приближаются к свежим, чем овощи, сваренные в воде. К недостаткам нужно, прежде всего, отнести большую продолжительность варки и более разрушительное действие на витамины, содержащиеся в овощах.

Овощи в молоке

В молоке могут быть приготовлены различные овощи: морковь, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржа и др. Овощное блюдо в молоке можно приготовить из одного или нескольких видов овощей. В последнем случае овощи смешивают.

Овощи предварительно нужно очистить, вымыть, нарезать кубиками, дольками или ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито для того, чтобы стекла вода. Затем овощи переложить в кастрюлю, залить горячим молоком, перемешать и варить еще 5-10 минут.

Цветная капуста

Капусту очистить от листьев и отрезать кочерыжку близ разветвления кочана. Очищенный кочан положить на 30 минут в холодную подсоленную воду. После этого капусту промыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить. Варка цветной капусты, в зависимости от величины кочана, продолжается от 20 до 30 минут.

Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно входит в кочерыжку, то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой и положить на сито, дать стечь воде и затем поместить кочерыжкой вниз на блюдо.

Вокруг кочана разложить зелень петрушки. К цветной капусте отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло.

Морковь отварная

Очищенную морковь нарезать дольками, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, чтобы она покрыла морковь лишь наполовину, добавить соль, $\frac{1}{2}$ ст. ложки масла и варить под крышкой в течение 20–30 минут. Затем заправить морковь маслом, переложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Таким же способом можно приготовить кольраби, брюкву и репу, причем репу нужно предварительно ошпарить в кипятке и воду слить.

На 1 кг овощей – 2 ст. л. масла.

Стручки фасоли в масле

Стручки фасоли очистить от жилок, разрезать вдоль или ромбиками и сварить в кипящей подсоленной воде. Для сохранения зеленой окраски варить нужно в открытой просторной посуде, поддерживая сильное кипение. Сваренные стручки откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, после чего переложить в кастрюлю и заправить маслом, солью и перцем.

Тыква отварная

Тыкву очистить от кожицы и зерен, нарезать кусочками, залить горячей подсоленной водой и, закрыв кастрюлю крышкой, варить 15–20 минут. Сваренную тыкву можно подать с маслом, сметаной.

Помидоры жареные

Отобрать зрелые цельные помидоры, помыть в холодной воде, разрезать поперек на две части, посыпать солью и перцем. Для обжаривания помидоры уложить разрезом вверх на сковороду, разогретую с маслом. Как только наружная сторона обжарится, помидоры перевернуть и слегка обжарить со стороны разреза.

Кабачки жареные

Для жарения надо выбирать некрупные кабачки с мелкими зернами. Кабачки очистить, нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см, посолить и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Если после обжаривания кабачки окажутся жестковатыми, их надо накрыть крышкой и в таком виде оставить на слабом огне 5-10 минут.

Готовые кабачки можно залить сметаной и дать прокипеть или же сметану подать отдельно.

Тыква жареная

Очищенную тыкву нарезать ломтиками, посолить и обжарить на сковороде с маслом до готовности. К тыкве можно подать сметану и масло.

Баклажаны жаренные

Баклажаны вымыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить на масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком, а на сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану, томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

На 2 баклажана – 2 головки лука, ½ стакана сметаны, 1 ст. л. томата-пюре и 3 ст. л. масла.

Лук репчатый жареный

Лук нарезать тонкими ломтиками, которые затем разнять на кольца и жарить на сковороде с маслом в разогретом жире, все время помешивая, пока лук не приобретет золотистого оттенка. Готовый лук вынуть шумовкой на сито или дуршлаг и посолить. Приготовленный таким образом лук подают как гарнир для жареного мяса.

Капуста тушеная

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, ½ стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 минут. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности примерно 10 минут.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус.

На 1 кг капусты – 2 головки лука, 2 ст. л. томата-пюре, 1 ст. л. уксуса и 3 ст. л. масла.

Свекла, тушенная в сметане

Очищенную и помытую свеклу, а также морковь, петрушку или сельдерей нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, влить уксус и немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности, следя, чтобы овощи не пригорели. Когда овощи будут готовы (обычно тушение продолжается 45–60 минут), хорошо размешать, добавить сметану, соль, лавровый лист, снова размешать и кипятить еще 10 минут.

На 500 г свеклы – по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, 1 ч. л. уксуса, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. масла.

Морковь тушеная

Очищенную морковь нарезать кружочками или дольками, положить в кастрюлю, залить наполовину водой, посолить, прибавить 1 ст. ложку масла, накрыть крышкой и тушить 30–40 минут.

На 1 кг моркови – 2 ст. л. масла.

Рагу из овощей

Для рагу могут быть использованы различные овощи в зависимости от сезона – морковь, репа, брюква, капуста (цветная, белокочанная), стручки фасоли, репчатый лук. Очищенные, вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Морковь, репу, брюкву тушить, капусту и фасоль отварить в воде, лук обжарить на сковороде с маслом. Добавить соль, томат-пюре, перец, 3–4 шт. гвоздики, кусочек корицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 15–20 минут. Перед подачей на стол овощи посыпать зеленью петрушки.

На 3 моркови – 2 репы, 2 головки лука, 2 помидора или 2 ст. л. томата-пюре, 3 ст. л. масла, 2 стакана мясного бульона.

Баклажаны, тушенные в сметане

Баклажаны очистить, промыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 минут, затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде и обжарить. После этого баклажаны положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30–40 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.

На 2 баклажана – 1 стакан сметаны, 2 ст. л. масла.

Овощи фаршированные

Для фарширования можно использовать различные овощи: кабачки, баклажаны, помидоры, репу, перец и другие. Подготовленные овощи можно начинить различными фаршами: мясным, грибным или овощным. Нефаршированные овощи после укладки на сковороду тушат или запекают в духовом шкафу. Готовые овощи можно подать политыми маслом, сметаной или соусом (молочным, сметанным или томатным).

Приготовление фарша

(количество продуктов рассчитано на фарширование примерно 1 кг овощей)

Мясной фарш. Промытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, обжарить на сковороде с маслом, после чего вторично пропустить через мясорубку, прибавить мелко нарубленный поджаренный лук и сок, получившийся при жарении мяса, а также соль, перец, зелень петрушки или укроп, все это смешать. Для приготовления мясного фарша можно использовать и вареное мясо, которое нужно также пропустить через мясорубку. В этом случае отдельно поджарить лук, развести 2–3 ст. ложками бульона, дать ему вскипеть, смешать с мясом, положить соль, перец, зелень петрушки или укроп.

На 500 г мяса (мякоти) – 1–2 головки лука и 3 ст. л. масла.

Фарш грибной. Грибы очистить, промыть, залить кипящей водой, в которой оставить их на 5 минут, а затем откинуть на сито и снова промыть. После этого грибы изрубить, прожарить на масле, добавить томат, довести до кипения и смешать с мелко нарубленным поджаренным луком, солью и перцем.

На 500 г свежих грибов – 2 головки лука, 2 ст. л. томата-пюре и 3 ст. л. масла.

Фарш овощной. Очищенные и промытые овощи нарезать соломкой и поджарить на масле, добавить нарезанные дольками помидоры и еще раз прожарить в течение примерно 5 минут. После этого положить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

На 5 шт. моркови – 3 головки лука, зелень петрушки или сельдерея, 2 помидора, 3 ст. л. масла.

Капуста фаршированная

Для фарширования надо взять небольшой цельный кочан капусты, очистить верхние его листья, вырезать кочерыжку и положить в кипящую подсоленную воду. Когда капуста сварится настолько, что листья не будут ломаться, вынуть ее из воды и положить на сито, чтобы вода стекла. Когда капуста остынет, разнять листья, слегка посолить и переложить их фаршем, потом снова листья сложить, придав форму кочана, положить на сковороду, полить маслом, подлить бульон или воду и поставить на час в духовой шкаф.

За 15–20 минут до окончания запекания полить капусту сметаной. Готовый кочан переложить на блюдо, нарезать на куски и полить процеженным соусом, в котором тушилась капуста.

На 1 кочан капусты средней величины – 500 г мяса (мякоти), $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 стакан сметаны и 3 ст. л. масла.

Свекла фаршированная

Свеклу промыть, испечь, а затем очистить и чайной ложкой выбрать сердцевину. Подготовленную таким образом свеклу наполнить фаршем, положить на сковороду, смазанную

маслом, и запекать в духовом шкафу 15–20 минут. Перед подачей на стол свеклу залить сметаной, снова поставить на несколько минут в духовой шкаф, а затем переложить на блюдо и залить образовавшимся соусом.

Кабачки фаршированные

Для фарширования лучше всего кабачки брать некрупные. Их надо очистить от кожуры, срезать концы, ложкой вычистить семена. После этого промыть, наполнить фаршем (мясным, грибным или овощным) и со всех сторон обжарить на масле. Затем кабачки переложить в глубокую посуду, подлить туда бульон или сметану, закрыть крышкой и тушить 30–40 минут. Перед подачей на стол кабачки переложить на блюдо, нарезать и полить соусом, полученным при тушении.

Голубцы овощные

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10–20 минут. После этого кочан капусты выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размять тупой стороной ножа или срезать ножом. На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут. Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом. Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

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.