

А. Неганова

М. Кабков



1001 рецепт



правильного
питания
при различных
заболеваниях

лечебное питание

диетические продукты

Рекомендации по кулинарной
обработке

**Анна Юрьевна Неганова
Максим Васильевич Кабков
1001 рецепт правильного
питания при различных
заболеваниях**

Текст предоставлен лигагентом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181165

1001 рецепт правильного питания при различных заболеваниях: Олма-

Пресс; Москва; 2006

ISBN 5-94848-315-0

Аннотация

В предложенной книге рассматриваются вопросы лечебного питания при заболеваниях, которые широко распространены в настоящее время. Изложены основные принципы диетотерапии. Показана роль продуктов питания в процессе лечения и профилактики заболевания. Приводятся основные сведения о технологии приготовления наиболее употребляемых диетических блюд. Книга предназначена для широкого круга читателей, советы и рекомендации, данные в ней, сделают жизнь людей легче, а путь к исцелению короче.

Содержание

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	4
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	4
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	7
Рецепты на каждый день	9
Закуски (горячие и холодные)	9
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**А. Ю. Неганова,
М. В. Кабков**

1001 рецепт правильного питания при различных заболеваниях

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Очень важно питаться правильно! Правильное питание подразумевает под собой не только сбалансированность и рациональность, но и режим питания. Кроме того, очень важным моментом в питании является соотношение пищи, принимаемой на завтрак, обед и ужин.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Абсолютное большинство людей начинают свой день не с

зарядки и утренней гимнастики, а с довольно плотного завтрака. Затем люди идут на работу, где зачастую нет благоприятных условий и времени для полноценного обеда. Вечером, придя домой уставшими, съедают сытный ужин, которым стараются компенсировать недостаточный обед. И так изо дня в день. Какой ужас!

И в самом деле, если так будет продолжаться в течение нескольких лет, то заболевания желудочно-кишечного тракта нам обеспечены. Очень важно питаться правильно! Правильное питание подразумевает под собой не только сбалансированность и рациональность, но и режим питания, т. е. прием пищи в одни и те же часы, что очень даже желательно. Рекомендуются принимать пищу с 8.00 до 9.00, с 13.00 до 14.00 и с 17.00 до 18.00. И это не пустые слова. Такой распорядок объясняется работой пищеварительных желез, которые выделяют максимальное количество пищеварительных ферментов именно в указанные временные промежутки, что подготавливает организм к приему пищи самым оптимальным способом. Если же питаться в другие временные промежутки, то происходит излишняя нагрузка на желудочно-кишечный тракт, что неблагоприятно сказывается на всем организме.

Кроме того, очень важным моментом в питании является соотношение пищи, принимаемой на завтрак, обед и ужин. На завтрак должно приходиться 30 %, на обед – 45 %, на ужин – 25 % от суточного объема пищи в калориях. Не сле-

дует наедаться на ночь. Последний прием пищи должен быть не ранее чем за 2 ч до сна.

Желательно в течение суток выпивать не менее 2 л жидкости и потреблять не менее 400 г свежих овощей или фруктов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Традиционно утро начинается с чашки ароматного свежезаваренного чая. Зеленый чай намного полезнее черного, так как зеленый чай богат витаминами, антиоксидантами, улучшает пищеварение. Поэтому рекомендуется начинать утро с чашки зеленого чая.

Также нельзя пропускать завтрак, так как он имеет большое значение в активации пищеварения после сна!

Кроме этого, завтрак избавит вас от желания перекусить до обеда продуктами, далеко не полезными для желудка, и поможет нормализовать обмен веществ.

Следует не злоупотреблять сахаром и при возможности заменять его медом. Можно пользоваться заменителями сахара, изготовленными известными производителями. Это связано с тем, что некоторые заменители сахара неблагоприятно влияют на печень.

Лучше не употреблять жирные продукты, например молоко и молочные продукты с большой жирностью, а заменить их на аналогичные, но с меньшим содержанием жира. Это поможет вам избавиться от лишнего веса (до 0,5 кг в месяц).

Старайтесь есть больше свежих овощей и фруктов, а также салатов из них. Это поможет вам справиться с проблемами пищеварения. Овощные салаты лучше заправлять

не сметаной и майонезом, а растительным рафинированным маслом.

Следует помнить о том, что оливковое, кукурузное, и другие виды растительных масел намного полезнее подсолнечного масла. Отдавайте именно им предпочтение, ведь стоят они ненамного дороже.

Жарить лучше всего без жира, а если и на жире, то, прежде чем готовить на нем, его необходимо нагреть. Это необходимо для того, чтобы достичь минимального его впитывания в приготавливаемые продукты. С жареных продуктов старайтесь удалять корочку, поджарки. Не рекомендует-ся употреблять поджаренные корочки хлеба.

Желательно свести к минимуму потребление приправ, так как они достаточно калорийны.

Если вы привыкли часто кушать и набрали лишний вес, который вас не устраивает, то научитесь обманывать свой желудок. Утолить чувство голода без вреда для организма помогут свежие фрукты, вода или сок.

Старайтесь вести подвижный образ жизни. Это поможет вам не только избавиться от лишнего веса, но и с интересом проводить время. Отдавайте предпочтение пешим прогулкам. Полезно регулярно посещать в тренажерный зал или бассейн.

Если вы употребляете алкоголь, например вино, не забывайте о том, что оно не только содержит большое количество калорий, но и способствует превращению в жир продуктов,

употребляемых во время приема алкоголя.

Перед тем как сесть на очередную диету, необходимо убедиться в том, действительно ли у вас есть лишний вес. Для этого необходимо вычислить индекс массы вашего тела, который представляет собой отношение вашего веса в килограммах к вашему росту в сантиметрах. Если этот показатель меньше 25, то ваш вес идеален, если – от 25,1 до 29,9, то у вас избыточный вес, а показатель 30,0 и более свидетельствует об ожирении.

И помните, сев на диету, вы должны терять не более 1 кг в неделю, так как именно такое похудание является физиологичным и не принесет вреда организму!

Рецепты на каждый день

Рецепты на каждый день включают в себя рецепты блюд, которые можно употреблять каждый день при условии, что у вас отсутствуют какие-либо заболевания, препятствующие потреблению определенных блюд.

Закуски (горячие и холодные)

Баклажаны по-таджикски

500 г молодых баклажанов, 2 головки чеснока, 2 ст.

ложки растительного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г майонеза, по 10 г петрушки, укропа и салата, соль и перец по вкусу.

Баклажаны тщательно вымойте под проточной водой, нарежьте кружочками толщиной 3 мм, посолите и поперчите по вкусу. Оставьте в таком состоянии на 15 мин. После этого баклажаны обваляйте в муке и выложите в сковороду с подогретым растительным маслом. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. После того как баклажаны поджарятся, украсьте зеленью и чесноком. К столу подавайте в холодном виде, полив майонезом.

Баклажаны по-русски

500 г молодых баклажанов, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г сметаны, по 10 г петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Баклажаны тщательно вымойте под проточной водой, нарежьте тонкими ломтиками вдоль, не удаляя кожицы. Посолите и поперчите по вкусу. После этого поджарьте баклажаны на растительном масле до полуготовности. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. Чеснок очистите и мелко нарежьте.

После того как баклажаны поджарятся, посыпьте с обеих сторон полученной смесью и поставьте на противне в ду-

ховку на 15 мин. Перед подачей на стол украсьте баклажаны тонко нарезанными дольками помидоров.

Баклажаны по-деревенски

6 молодых баклажанов, 400 г подберезовиков, 3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 400 г сметаны, соль, перец и зелень по вкусу.

Баклажаны нарежьте небольшими кубиками и положите в теплую подсоленную воду на 15 мин, после чего дайте рассолу стечь через дуршлаг. Как только вода стечет, баклажаны посыпьте со всех сторон мукой. Грибы крупно нарежьте и немного обжарьте на сливочном масле.

После этого грибы и баклажаны смешайте, посолите и поперчите по вкусу и выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом, залейте сметаной. Закройте крышкой и тушите 30 мин. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью. Подайте к блюду томатный сок.

Баклажаны по-царски

6 молодых баклажанов, 4 спелых томата, 250 г острого сыра твердого сорта, 3 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка чеснока, по 75 г майонеза и нежирной сметаны, перец и соль

по вкусу.

Баклажаны нарежьте вдоль небольшими ломтиками, опустите в кипящую воду на 20 с, обваляйте в муке и поджарьте с обеих сторон на растительном масле. Томаты нарежьте тонкими дольками. Сыр натрите на средней терке и смешайте с мелко нарезанным чесноком. Майонез смешайте со сметаной. Баклажаны смажьте с одной стороны полученным соусом, поперчите, затем выложите слой помидоров и посолите. Поверх томатов нанесите небольшой слой соуса и положите натертый сыр. Залейте сверху остатками соуса и поставьте тушиться на медленный огонь на 5 мин. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Грибное ассорти

По 200 г белых грибов, шампиньонов и опят, 20 г укропа, 300 г сметаны, 5 ст. ложек растительного масла, соль и перец по вкусу.

Грибы промойте под проточной водой и нарежьте небольшими дольками. После этого грибы поджарьте в сковороде на растительном масле до полуготовности, в конце жарки посолите, поперчите. После этого грибы залейте сметаной и поставьте в духовку на 5-10 мин. После того как грибы будут готовы, посыпьте их нарезанной зеленью.

Грибы пикантные

По 300 г шампиньонов и подберезовиков, 30 г лука репчатого, 3 томата средних размеров, 1 морковь, 1 головка чеснока, 10 г специй для грибов, 200 г сметаны, 100 г майонеза, по 10 г кудрявой петрушки и базилика, соль и перец по вкусу.

Грибы промойте под проточной водой и нарежьте небольшими кусочками. Томаты нарежьте тонкими кружочками. Лук и морковь нарежьте небольшими брусочками. Грибы, томаты, лук и морковь выложите на сковороду, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Зелень промойте под проточной водой и мелко нарубите. Чеснок очистите и мелко нарежьте. Сметану смешайте с майонезом, добавьте специи, нарезанную зелень и чеснок, тщательно перемешайте. Полученной смесью залейте приготовленные остывшие грибы и поставьте в прохладное место на 1 ч.

Маринованные грибочки

1,2 кг свежих грибов, 1,5 л воды, 1 ст. ложка 40 %-ной уксусной эссенции, 500 г поваренной соли, лавровый лист, перец и специи для маринада по вкусу.

Грибы промойте, если грибы больших размеров, нарежьте их средними кусочками. Для приготовления маринада вылейте воду в кастрюлю, всыпьте туда соль и доведите до кипения, чтобы соль полностью растворилась. После этого остудите до комнатной температуры и добавьте уксус и специи, нагрейте на медленном огне, но не доводите до кипения. Полученным маринадом залейте грибы и закройте герметичной крышкой, поставьте в прохладное место на 3 суток.

Яйца, фаршированные грибами

8 яиц, 200 г свежих грибов, 20 г укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка.

Грибы нарежьте небольшими ломтиками, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до готовности. Готовые грибы смешайте с желтками, нарезанной зеленью, залейте майонезом и перемешайте повторно.

Полученной массой начините яйца, сверху украсьте зеленью или ломтиком помидора.

Яйца, фаршированные сыром и чесноком

8 яиц, 150 г острого сыра твердого сорта, 1 головка чеснока, 100 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с мелко нарезанным чесноком, добавьте соль и перец по вкусу.

Зелень мелко нарубите, смешайте с майонезом и добавьте к сыру, тщательно перемешайте. Полученной массой начините яйца, сверху украсьте зеленью или ломтиком помидора.

Закуска «Пикантная»

800 г откидного творога, 2 яйца, 1 стакан муки, 2 ст. ложки сахара, по 150 г свежих томатов и сладко-кислого томатного соуса, 1 чайная ложка корицы, 4 ст. ложки растительного масла, соль, зелень и перец по вкусу.

Творог пропустите через мясорубку, добавьте в него яйца, муку, соль и перец по вкусу, тщательно перемешайте до получения однородной массы. Из полученной массы сделайте небольшие лепешки диаметром 4–5 см и поджарьте их на растительном масле до появления поджаристой корочки. Томаты очистите от кожицы и натрите на средней терке, сме-

шайте с томатным соусом и мелко нарезанной зеленью, добавьте соль и перец по вкусу.

Перед подачей на стол творожные лепешки выложите на плоскую тарелку и полейте томатным соусом.

Икра овощная сборная

600 г баклажанов, 300 г молодых кабачков, 200 г томатов, 2 моркови, 150 г лука репчатого, 5 стручков болгарского перца, 100 г растительного масла, по 15 г петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Все овощи промойте под проточной водой, нарежьте небольшими кубиками, не очищая от кожуры. Подготовьте сковороду, нагрейте в ней растительное масло и сначала тушите лук и морковь в течение 3 мин, затем добавьте все остальные овощи, закройте крышкой и томите на медленном огне в течение 30 мин. Перед самым приготовлением добавьте соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол икру посыпьте мелко нарезанной зеленью. К столу икру подавайте в холодном виде.

Паштет из печени

По 300 г куриной и говяжьей печени, 1 пачка сливочного масла, 5 ст. ложек растительного масла, 70 г шипика,

30 г лука репчатого, 1 морковь, 10 г кинзы, по 20 г салата и укропа, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Печень промойте под проточной водой, очистите от пленок и нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук и морковь нарежьте тонкими полукольцами, шпик нарежьте кубиками и смешайте с печенью. Полученную массу поджарьте на растительном масле до полной готовности. Перед окончанием жарки добавьте лавровый лист, соль и перец по вкусу. После приготовления извлеките лавровый лист и готовую массу пропустите через мясорубку, смешивая с подтаявшим сливочным маслом. Для того чтобы паштет лучше перемешался и был более нежным, взбейте его миксером.

Паштет из печени трески

300 г печени трески, 4 яйца, 150 г сливочного масла, 1 ст. ложка сока лимона, соль, перец и зелень по вкусу.

Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите, смешайте с печенью трески и протрите через сито, добавьте сок лимона. После этого смешайте массу со сливочным маслом и добавьте соль, перец и зелень по вкусу.

Перцы по-исландски

6 штук болгарского перца, 250 г соленой капусты, 100 г

маринованных огурцов, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 200 мл рассола из-под капусты или огурцов, 5 г укропа, черный молотый перец по вкусу.

Болгарские перцы вскройте у основания, очистите от семечек, залейте рассолом и оставьте на 1 ч. В это время лук и морковь натрите на мелкой терке и перемешайте. Огурцы нарежьте небольшими кубиками и перемешайте с капустой, добавьте нарезанный укроп и перец по вкусу. Лук, морковь, огурцы и капусту смешайте. Рассол от перцев вылейте в стакан. Полученной массой начините перцы, повторно залейте тем же рассолом и поставьте в прохладное место на 1,5 ч. Перед подачей на стол в каждый перец добавьте по 1/2 чайной ложки лимонного сока, который по вкусу хорошо сочетается с маринованными огурцами.

Перцы, фаршированные мясом

10 штук болгарского перца, 400 г филе свинины, 1 морковь, 100 г лука репчатого, 3 ст. ложки растительного масла, по 10 г салата и петрушки, 50 г шпика, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

У каждого перца надрежьте широкую часть, но не до конца, чтобы получилась дверка. Удалите семена, не нарушая целостности перца. После этого перцы опустите в кипяток на 1 мин, после чего откиньте на дуршлаг. Мясное филе, шпик, лук и морковь нарежьте небольшими кубиками, под-

жарьте на растительном масле до готовности, добавив соль и перец по вкусу. Полученной массой начините перцы. Майонез смешайте с нарезанной зеленью и полейте получившимся соусом перцы перед подачей на стол.

Помидоры, фаршированные сыром

10 спелых томатов, 300 г острого сыра твердого сорта, 2 головки чеснока, 1 ст. ложка сока лимона, соль и перец по вкусу.

Помидоры вымойте. Отрежьте верхушки со стороны плодоножки. Чайной ложкой выньте мякоть из помидоров, чтобы толщина стенки стала около 5 мм. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с мякотью томатов, добавьте мелко нарезанный чеснок и сок лимона, перемешайте до получения однородной массы и залейте майонезом, повторно перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу и полученной массой начините томаты. Перед подачей на стол помидоры украсьте веточками петрушки.

Помидоры, фаршированные морепродуктами

10 спелых томатов, 400 г креветок, 100 г морской капусты, 2 ст. ложки сока лимона, 30 г консервированного зеленого горошка, 10 больших листов салата, соль и пе-

пец по вкусу.

Помидоры вымойте. Отрежьте верхушки со стороны плодоножки. Чайной ложкой выньте мякоть из помидоров, чтобы толщина стенки стала около 5 мм. Креветки отварите до полной готовности в подсоленной воде, остудите, очистите от панцирей. Затем креветки и морскую капусту мелко нарежьте, залейте соком лимона и смешайте с зеленым горошком, добавив соль и перец по вкусу. Полученной массой начините томаты, а сверху положите извлеченную мякоть томатов. К столу подавайте отдельно на тарелках на листьях салата.

Помидоры, фаршированные курицей и ананасами

6 спелых томатов, по 200 г копченой курицы и ананасов, 150 г майонеза, 50 г сметаны, перец по вкусу.

Помидоры вымойте. Отрежьте верхушки со стороны плодоножки. Чайной ложкой выньте мякоть из помидоров, чтобы толщина стенки стала около 5 мм.

Копченую курицу и ананасы нарежьте небольшими кубиками, добавьте перец по вкусу и залейте майонезом, перемешайте.

Добавьте к полученной массе мякоть томатов и перемешайте.

Полученной массой начините томаты и поставьте в разо-

гретую духовку на 5 мин. Перед подачей на стол томаты украсьте зеленью.

Яйца, фаршированные редькой, запеченные в сметане

10 яиц, 200 г редьки, 20 г соли, 100 г острого сыра твердого сорта, 150 г майонеза, 200 г сметаны, 30 г зелени.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с майонезом. Редьку натрите на мелкой терке, засыпьте солью и оставьте на 20 мин, чтобы она дала сок. Желтки порубите, смешайте с сыром и редькой, тщательно перемешайте до получения однородной массы. Полученной массой начините яйца, выложите их на противень, смазанный растительным маслом, залейте сметаной и запекайте 10 мин в духовке. После приготовления остудите. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Холодец из стерляди

800 г голов стерляди, 1 морковь, 30 г лука репчатого, 10 г петрушки, 5-10 г желатина, 200 г филе осетра, соль, перец и лавровый лист по вкусу.

Головы стерляди порубите пополам, лук и морковь нарежьте крупными кусками. Овощи и рыбы головы залейте холодной водой и поставьте на средний огонь вариться. После того как вода закипит, добавьте соль, перец и лавровый лист по вкусу. Образующуюся пену снимайте шумовкой. Варите 1–1,5 ч на медленном огне.

После этого выньте головы, лук и лавровый лист. Параллельно порежьте филе осетра небольшими кусочками и варите на медленном огне, но не разваривайте. Желатин замочите в небольшом количестве теплой воды и оставьте на 15 мин. С голов отделите хрящи и мясо, морковь нарежьте мелкими кубиками. Бульон процедите, поместите в него хрящи с голов и варите до их полного растворения. После этого бульон повторно процедите и добавьте в него нарезанную морковь, филе осетра и мясо с голов, доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Перелейте бульон в подходящее блюдо и поставьте в холодное место на несколько часов. Перед подачей на стол холодец посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Подайте к холодцу хрен и горчицу.

Холодец из говядины

1 кг говяжьих костей с небольшим количеством мяса на них, 1 головка чеснока, 100 г лука репчатого, 10 г укропа, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Кости по возможности разрубите до небольших размеров, луковицы разрежьте на 4 части, все это залейте 1,5 л холодной воды и варите на медленном огне в течение 3–5 ч. После закипания добавьте соль, перец, лавровый лист по вкусу. После того как кости сварятся, выньте их и отделите от мяса, которое затем пропустите через мясорубку или мелко нарежьте. Нарезанное мясо выложите в приготовленное блюдо, добавьте измельченный чеснок и залейте процеженным бульоном. Холодец поставьте в холодное место на ночь.

Перед подачей на стол холодец посыпьте мелко нарезанным укропом.

Подайте к холодцу хрен и горчицу.

Яйца, фаршированные языком и майонезом

10 яиц, 300 г говяжьего языка, 2 свежих огурца, 50 г свежих шампиньонов, 150 г майонеза, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и почистите. Аккуратно срежьте верхушку яйца и извлеките желток, сохранив целостность белка. Язык нарежьте небольшими кубиками, смешайте с нарезанными шампиньонами и поджарьте на растительном масле до готовности. Посолите и поперчите по вкусу. Огурцы натрите на средней терке и смешайте с поджаренным языком и грибами. Все ингредиенты залейте майонезом и тщательно перемешайте. Полученной массой начините яйца.

Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Закуска «Гурман»

700 г белых грибов, 500 г сыра твердого сорта, 200 г сметаны, 150 г майонеза, 2 свежих томата, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Грибы нарежьте крупными ломтиками вдоль, поджарьте на растительном масле до полуготовности. Готовые грибы смешайте с натертым сыром, посолите и поперчите по вкусу. Томаты нарежьте тонкими дольками и положите поверх грибов и сыра. Сметану смешайте с майонезом и нарезанной зеленью и залейте томаты.

Поставьте запекать в духовку на 10 мин. Перед подачей на стол закуску украсьте дольками лимона и оливок.

Салат «Весна»

По 300 г свежих огурцов и томатов, 1 морковь, 30 г лука репчатого, 200 г белокочанной капусты, 100 мл рафинированного растительного масла, 2 болгарских перца (красный и зеленый), по 20 г зелен ого лука, петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Томаты и огурцы нарежьте небольшими кубиками. Капу-

сту мелко нашинкуйте. Морковь и репчатый лук нарежьте небольшими полукольцами. Перец сначала нарежьте крупными кольцами, а затем – половинками.

Не забудьте из перца удалить семена. Зелень мелко нарежьте, добавьте к перемешанным овощам и залейте растительным маслом, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу, повторно перемешайте. К салату подайте мясные блюда.

Салат «Маленькая принцесса»

По 200 г макарон из твердых сортов пшеницы и ветчины, 400 г цветной капусты, 2 моркови, 1 спелое яблоко, по 4 ст. ложки растительного масла, майонеза и нежирной сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, соль и зелень по вкусу.

Макароны сварите в подсоленной воде, но не разваривайте. Цветную капусту разделите на небольшие веточки и отварите в соленой воде, но не разваривайте. Ветчину нарежьте небольшими брусочками. Яблоко очистите от кожуры и семян. Затем яблоко и морковь нарежьте небольшими кубиками. Морковь обдайте кипятком.

Приготовьте соус – смешайте майонез, сметану, уксус, горчицу и нарезанную зелень. Охлажденные овощи и ветчину смешайте, заправьте соусом и поставьте на 2 ч в прохладное место пропитываться. Перед подачей на стол салат

украсьте дольками помидоров и оливок.

Салат «Островитянин»

По 250 г томатов и огурцов, 150 г болгарского перца, 30 г лука репчатого, 50 г оливок без косточек, 200 г ананасов, 30 г зелени салата, 3 ст. ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Все овощи и фрукты нарежьте небольшими кубиками, перемешайте, добавьте мелко нарезанный салат и залейте оливковым маслом, добавьте соль по вкусу.

Салат «Немецкий»

По 200 г копченых сосисок и филе свинины, 20 г лука репчатого, 30 г моркови, 1 стакан томатного сока, 3 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Филе свинины нарежьте небольшими кусочками и поджарьте до полной готовности на растительном масле. Лук, сосиски и морковь нарежьте небольшими кубиками и смешайте с поджаренной свининой. Полученный салат залейте томатным соком, добавьте соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью.

Салат из говядины «Пикантный»

400 г филе говядины, по 150 г сладких яблок и груш, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, перец и зелень по вкусу.

Филе говядины нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Яблоки и груши очистите от кожуры и семян и нарежьте тонкими дольками. Чеснок мелко нарежьте и добавьте к говядине. Грецкие орехи раздробите. Фрукты добавьте к говядине, посыпьте сахаром и аккуратно перемешайте, залейте майонезом. Сверху салат посыпьте грецкими орехами и подавайте к столу.

Салат из курицы «Пикантный»

400 г филе курицы, 150 г сладких яблок, 200 г консервированных ананасов, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана жареного миндаля, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, перец и зелень по вкусу.

Филе курицы нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до полной готовности.

Чеснок мелко нарежьте и добавьте к курице. Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте тонкими дольками.

Ананасы нарежьте небольшими кубиками. Миндаль раздробите. Фрукты добавьте к курице, посыпьте сахаром и аккуратно перемешайте, залейте майонезом. Сверху салат посыпьте дробленым миндалем и в таком виде подавайте на стол.

Салат из языка «Пикантный»

400 г говяжьего языка, по 150 г сладких яблок и груш, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка соли, 1/2 стакана грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г майонеза, перец и зелень по вкусу.

Язык отварите, нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Яблоки и груши очистите от кожуры и семян и нарежьте тонкими дольками. Чеснок мелко нарежьте и добавьте к говядине. Грецкие орехи раздробите. Фрукты добавьте к языку, посыпьте сахаром и аккуратно перемешайте, залейте майонезом.

Сверху салат посыпьте грецкими орехами и в таком виде подавайте на стол.

Салат грибной «Пикантный»

400 г шампиньонов, 100 г белых грибов, 30 г лука репчатого, 200 г куриной печени, 5 ст. ложек оливкового масла, 100 г белого полусладкого вина, 150 г шпината, по 100 г нежирной сметаны и майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Грибы и лук нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до полной готовности. Отдельно обжарьте куриную печень и добавьте к грибам. Шпинат мелко нарежьте и добавьте к салату. Салат залейте белым вином и оставьте на 30 мин в прохладном месте. В это время приготовьте соус – смешайте майонез, сметану, нарезанную зелень и добавьте перец. Приготовленным соусом заправьте салат и перемешайте. Перед подачей на стол салат украсьте разноцветными кусочками болгарского перца.

Закуска к любому столу

300 г филе свинины, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г шампиньонов, 1 банка консервированной белой фасоли, 2 свежих огурца, 2 зубчика чеснока, 50 г грецких орехов, 30 г лука репчатого, 150–200 г майонеза, соль, пе-

перец и зелень по вкусу.

Филе свинины нарежьте небольшими кубиками, добавьте мелко нарезанный лук, посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до готовности, но не пережаривайте. Грибы нарежьте тонкими ломтиками и поджарьте отдельно. Огурцы натрите на средней терке, добавьте к ним нарезанный чеснок и смешайте с фасолью. Полученную массу смешайте с грибами и мясом. Орехи раздробите. Салат заправьте майонезом, перемешайте. Верхушку салата украсьте орехами и нарезанной зеленью.

Рулеты из печени

400 г свиной или говяжьей печени, 4 ст. ложки растительного масла, 200 г маринованных грибов, 100 г сыра твердого сорта, 30 г лука репчатого, 1 свежий огурец небольших размеров, 1 головка чеснока, соль, перец и зелень по вкусу.

Печень очистите от пленок, нарежьте тонкими пластами и обжарьте с обеих сторон на растительном масле. Лук мелко нарежьте, отдельно поджарьте и смешайте с натертым на средней терке сыром. Огурец натрите на мелкой терке. Чеснок размельчите с помощью чеснокодавилки и добавьте к сыру. Грибы промойте, при необходимости нарежьте. Грибы, огурец и сыр перемешайте до получения однородной массы, добавьте соль и перец по вкусу. Полученную массу выложите

на поджаренные пласты печени и сверните их в виде рулетов, закрепите, смажьте сметаной и поставьте в духовку на 5 мин. К столу подавайте в охлажденном виде.

Мясное ассорти с сухофруктами

По 100 г филе свинины и курицы, 150 г сырой колбасы, по 75 г языка и ветчины, по 150 г кураги и чернослива без косточек, по 1 томату и огурцу, 4 ст. ложки оливкового масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Все мясные продукты нарежьте небольшими кубиками. Свинину, курицу и язык посолите, поперчите и поджарьте на растительном масле до полной готовности, затем смешайте с колбасой и ветчиной. Томат и огурец натрите на средней терке. Натертыми овощами посыпьте мясное ассорти. Сухофрукты мелко нарежьте и выложите поверх тертых овощей. Перед подачей на стол ассорти полейте мясным соусом и украсьте нарезанной зеленью.

Салат «Утиный»

400 г вареного мяса утки, 400 г картофеля, 3 свежих огурца, по 150 г сметаны и майонеза, по 100 г консервированной кукурузы и зеленого горошка, соль и перец по вкусу.

Мясо утки нарежьте маленькими кубиками. Картофель почистите и отварите, после чего мелко нарежьте. Огурцы натрите на мелкой терке и смешайте с кукурузой и горошком. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль и перец по вкусу, залейте майонезом и перемешайте. Перед подачей на стол салат украсьте веточками петрушки.

Салат из кальмаров с курицей

По 300 г кальмаров и куриного мяса, 3 маринованных огурца, 1 спелое сладкое яблоко, 1 банка консервированного зеленого горошка, 100 г ананасов, 150 г майонеза, 100 г нежирной сметаны, соль и перец по вкусу.

Кальмары и курицу отдельно отварите до готовности, но не разваривайте. Отварное мясо нарежьте небольшими кубиками и смешайте с нарезанными огурцами. Яблоко очистите от кожуры и семян, нарежьте тонкими дольками и смешайте с нарезанным ананасом. К мясу добавьте зеленый горошек и фрукты, аккуратно перемешайте, добавив соль и перец по вкусу. Майонез смешайте со сметаной и залейте приготовленным соусом салат, перемешайте. Перед подачей на стол украсьте остатками зеленого горошка и веточками зелени.

Салат «Русский»

500 г острого сыра твердого сорта, 2 спелых жестких яблока, 4 яйца, 2 свежих огурца, 1 стакан грецких орехов, 200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Сыр натрите на мелкой терке. Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте тонкими дольками. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Орехи раздробите. Огурцы натрите на средней терке. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль и перец по вкусу, залейте майонезом и перемешайте. Перед подачей на стол салат украсьте веточками петрушки.

Салат «Лесное изобилие»

800 г свежих белых грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г лука репчатого, 50 г петрушки, 200 г сыра твердого сорта, 300 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Грибы крупно порежьте, смешайте с нарезанным луком и поджарьте на растительном масле до готовности. Сыр натрите на мелкой терке и добавьте к грибам, посолите и поперчите по вкусу. Салат залейте майонезом и перемешайте.

Перед подачей на стол салат посыпьте мелко нарезанным укропом.

Салат из креветок

700 г креветок, 2 ст. ложки сока лимона, 4 яйца, 100 г кудрявого салата, 50 г зеленого горошка, по 100 г майонеза и сметаны, соль и перец по вкусу.

Креветки отварите в подсоленной воде, очистите от панциря и добавьте лимонный сок. Яйца сварите вкрутую и крупно порежьте, смешайте с мелко нашинкованным салатом. Креветки, яйца и зеленый горошек смешайте и заправьте соусом из майонеза и сметаны, посолите и поперчите по вкусу. Салат подавайте на отдельных тарелках на большом листе салата. Подайте к салату белое вино.

Икра щуچья по-домашнему

500 г свежей щучьей икры, 100 г лука репчатого, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 ст. ложки растительного масла, 100 г уксуса, соль, перец и зелень по вкусу.

Икру промойте под проточной водой, удалите пленки, после чего ошпарьте кипятком. Икру поместите в приготовленную посуду. Лук мелко нарежьте, смешайте с растительным маслом, уксусом, посолите и поперчите по вкусу. Приготовленным маринадом залейте икру и поставьте в холодное место на 8 ч. Перед подачей на стол икру посыпьте нарезанной

зеленью.

Салат «Телячий»

200 г филе говядины, 2 свежих томата, 1 банка консервированной фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 30 г лука репчатого, 4 зубчика чеснока, 150 г майонеза, 1 морковь, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка яблочного уксуса, соль, перец, специи и зелень по вкусу.

Мясное филе нарежьте маленькими кусочками. Лук и морковь нарежьте небольшими полукольцами. Мясо, лук и морковь потушите на растительном масле до готовности, посолите, поперчите по вкусу. Зелень мелко нашинкуйте, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Смешайте все компоненты салата, добавьте уксус и снова перемешайте, залейте майонезом и снова перемешайте. Выложите в салатницу на листья салата.

Салат «От шефа»

300 г свежих яблок, 400 г копченого мяса, 200 г свежих огурцов, 3 томата средних размеров, 1 стакан апельсинового сока, 1/2 банки майонеза, пучок листьев салата, соль, перец и зелень по вкусу.

Яблоки очистите от кожицы и семечек, нарежьте кубика-

ми, огурцы также нарежьте кубиками. Томаты нарежьте тонкими дольками, смешайте с яблоками и огурцами, залейте апельсиновым соком и оставьте на 30 мин. Мясо нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, смешайте с майонезом. Полученную массу добавьте к подготовленным овощам и фруктам, лишний сок слейте. Приготовленный салат аккуратно заверните в листья салата и в таком виде подавайте к столу.

Салат «Экзотический»

2 копченые куриные ножки, 500 г консервированных ананасов, 1 киви, 1 банка кукурузы, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Отделите мясо от косточек и мелко нарежьте вдоль волокон. Киви очистите от кожуры и нарежьте тонкими дольками. Ананасы нарежьте небольшими кубиками. Подготовленные продукты смешайте, посолите и поперчите по вкусу. Добавьте кукурузу без сока и залейте майонезом. Перемешайте.

Перед подачей на стол салат украсьте нарезанной зеленью, которая выгодно подчеркнет вкус копченого мяса.

Салат «Мясное ассорти»

По 100 г копченого мяса, сырой колбасы, отварного

языка, 100 г маринованных огурцов, 2 свежих томата, 1 сладкий перец, 1 яйцо, 15 г лука репчатого, 50 г оливок без косточек, 150 г майонеза, соль, зелень и перец по вкусу.

Мясо, язык и колбасу нарежьте небольшими кубиками и смешайте с нарезанными маринованными огурцами, чтобы мясо пропиталось их соком. В это время нарежьте болгарский перец, удалите семена. Томаты нарежьте небольшими дольками, лук нарежьте тонкими полукольцами. Яйцо отварите вкрутую и мелко порубите. Смешайте овощи с яйцом. Оливки намните или мелко нарежьте и смешайте с майонезом до получения однородной массы, добавьте в нее соль и перец по вкусу. После этого все ингредиенты смешайте и посыпьте салат мелко нарезанной зеленью.

Салат «Купеческий»

300 г копченого мяса, 400 г сыра острого твердого сорта, 2 зубчика чеснока, 30 г лука репчатого, 200 г свежих огурцов, 100 г маслин без косточек, 3 томата средних размеров, 2 болгарских перца, 2 яйца, 200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Мясо нарежьте небольшими кубиками. Чеснок и лук натрите на мелкой терке и сразу добавьте к мясу. Сыр натрите на мелкой терке. Огурцы натрите на крупной терке. Перец мелко нарежьте, отделив мякоть от семян. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Томаты нарежьте небольшо-

ми дольками. Маслины нарежьте кружочками. Все компоненты салата смешайте и залейте майонезом, тщательно перемешайте, добавьте соль и перец и оставьте на 1 ч пропитываться в прохладном месте. Перед подачей на стол салат украсьте дольками лимона и зеленью.

Салат «Морской»

По 200 г креветок, морской капусты, осьминогов и филе мяса морской рыбы, 200 г майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сока лимона, соль и перец по вкусу.

Креветки и осьминоги (раздельно) отварите до полной готовности, но не разваривайте. Креветки очистите от панциря. После этого креветки смешайте с осьминогами и добавьте лимонный сок, перемешайте. Филе рыбы нарежьте небольшими кубиками и поджарьте до готовности на растительном масле, посолите, поперчите.

После того как рыба будет готова, смешайте ее с другими морепродуктами, добавьте морскую капусту и залейте майонезом. Перед подачей на стол салат украсьте маслинами.

Салат мясной с грибами

По 200 г филе говядины и сырой колбасы, 3 ст. лож-

ки растительного масла, 1 морковь, 15 г лука репчатого, 200 г свежего картофеля, 3 яйца, 150 г маринованных маслят, 1 свежий огурец, 200 г майонеза, соль, перец и зелень по вкусу.

Филе говядины нарежьте небольшими кубиками и поджарьте на растительном масле до готовности. Сырую колбасу нарежьте небольшими кубиками. Грибы промойте под проточной водой и нарежьте в том случае, если они больших размеров. Морковь и лук нарежьте брусочками и поджарьте на том же растительном масле, на котором готовилось мясо. Картофель очистите и сварите, но не разваривайте, покрошите ножом. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Огурец натрите на средней терке. Все ингредиенты салата смешайте, посолите и поперчите по вкусу и залейте майонезом.

Тщательно перемешайте. Перед тем как подавать на стол, салат украсьте небольшими грибами и зеленью.

Салат «Нежный»

200 г ветчины, 1 банка консервированной кукурузы, по 70 г свежих и маринованных огурцов, 50 г сельдерея, 30 г лука репчатого, 1 морковь средних размеров, 100 г майонеза, 100 г нежирной сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу.

Ветчину нарежьте кубиками и перемешайте с кукурузой. Морковь и лук нарежьте небольшими полукольцами и под-

жарьте на растительном масле до готовности. Сельдерей и огурцы нарежьте небольшими кусочками. Майонез смешайте со сметаной и добавьте соль, специи и перец по вкусу. Все ингредиенты салата смешайте и залейте получившимся соусом и поставьте на 2 ч пропитываться в прохладное место. Перед подачей на стол салат украсьте зеленью.

Салат «Оливье»

300 г филейного мяса отварной курицы, 600 г свежего картофеля, 300 г свежей моркови, 120 г маринованных огурцов, 4 яйца, 1 спелое яблоко, банка консервированного зеленого горошка, 1,5 банки майонеза, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарежьте кубиками. Яйца отварите вкрутую и порубите. Яблоко и маринованные огурцы очистите от кожуры и нарежьте небольшими брусочками. Картофель почистите, отварите, но не разваривайте. Затем картофель покрошите острым ножом. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте зеленый горошек и снова перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу. После этого залейте салат майонезом и перемешайте.

Перед тем как подать салат на стол, украсьте его свежей зеленью, кусочками огурца и курицы.

Салат из курицы

200 г филе курицы, 50 г консервированного зеленого горошка, 2–3 яйца, 1 свежий огурец, 2 томата средних размеров, 40 г сельдерея, 100 г сметаны, по 10 г кудрявой петрушки и салата, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарежьте небольшими кубиками. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Огурец натрите на средней терке. Томаты нарежьте тонкими дольками. Стебли сельдерея нарежьте кубиками и смешайте с зеленым горошком. Зелень мелко нарежьте и смешайте со сметаной. Все ингредиенты салата смешайте, добавьте соль и перец по вкусу, залейте майонезом и перемешайте. Перед подачей салата на стол украсьте его зеленью и посыпьте 1 растертым желтком.

Салат «Гурман»

1 банка красной фасоли в остром соусе, 50 г кинзы, 200 г грецких орехов, 600 г острого сыра твердого сорта, 200 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Сыр натрите на средней терке. Орехи раздробите и смешайте с сыром. В полученную массу добавьте фасоль вместе с соусом и перемешайте. Кинзу мелко нарежьте и добавьте к салату.

После этого салат залейте майонезом, добавьте соль и перец по вкусу и поставьте на 1,5 ч пропитываться в прохладное место.

Подайте к салату белое полусладкое вино.

Салат витаминный

30 г сельдерея, по 50 г яблок и спелых томатов, 45 г свежих огурцов, по 35 г сметаны и майонеза, 40 г свежей вишни без косточек, сахара 5 г.

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.