



Инна Метельская-Шереметьева

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

РЕЦЕПТЫ
И РЕКОМЕНДАЦИИ
ВЕДУЩИХ
ДИЕТОЛОГОВ



Инна Метельская-Шереметьева
Лечебное питание.
Рецепты и рекомендации
ведущих диетологов
Серия «Кулинарное открытие (Эксмо)»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42641579

Лечебное питание. Рецепты и рекомендации ведущих диетологов:

Эксмо; Москва; 2022

ISBN 978-5-04-164890-9

Аннотация

Все рецепты, которые собраны в книге и рекомендованы лучшими диетологами нашей страны, позволят вам вкусно и здорово организовать режим лечебного питания, включив в него очень полезные, пробуждающие аппетит и восстанавливающие силы блюда: салаты, супы, гарниры, мясо и рыбу, овощи и фрукты и даже самые замечательные и полезные десерты.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Дорогие соотечественники, уважаемые читатели!	7
Обращение С.П. Моноха диетолога (гастропатологии)	10
Инструкция для талантливого читателя	13
Введение	15
Стол № 1	16
Стол № 2	17
Стол № 3	18
Стол № 4	19
Стол № 5	20
Стол № 6	21
Стол № 7	22
Стол № 8	23
Стол № 9	24
Стол № 10	25
Стол № 11	26
Стол № 12	27
Стол № 13	28
Стол № 14	29
Стол № 15	30
Диета (стол) № 1	31
Супы	33
Хлебный суп «Тыковка»	33

Французский крем-суп «Лазурный берег»	34
Суп с авокадо	35
Английский овсяный супчик	36
Рисовый суп с волшебной тыковкой	37
Восточный суп из кураги на рисовом отваре	38
Рисовый тирольский суп с мясным суфле	39
Томатный суп с перловкой «Артек»	40
Литовский суп с рыбными фрикадельками	41
Суфле-суп из курицы	42
Томатный суп-крем с рисом	44
Десертный суп «Клубника со сливками»	45
Вторые блюда и гарниры	47
Соте духовое из кабачков	47
Запеканка из картофеля и обезжиренного творога	48
Ступп бельгийский диетический	49
Барселонские говяжьи паки (на пару или в соусе)	51
«Рыжие бестии» на пару	53
Паштет «Мечта язвенника»	54
Суфле из кролика	55
Рыбные галки	57
Рыбные «ледяные» зразы с морковью	58
Курица по-японски	60
Курица с яблоками	61

Салаты	62
Салат с индейкой и рисом	62
Салат крестьянский	63
Бирманский теплый постный салат	64
Рыбный средиземноморский салат	64
Десерты	66
Творожный пудинг с ягодным муссом	66
«Клубничное чудо»	67
Смородиновое желе	68
Сладкие «снежки»	68
Грушевый пудинг	69
Диета (стол) № 2	71
Супы	73
Суп-лапша на курином бульоне	73
Картофельный суп с фрикадельками	73
Щи обычные	74
Суп с рисом «Из детства»	75
Мясной суп с мясными кнелями	76
Суп с яичной лапшой на овощном отваре	77
Суп из индейки с морковью и вермишелью	78
Классический суп с фрикадельками	79
Конец ознакомительного фрагмента.	80

**Инна Метельская-
Шереметьева
Лечебное питание.
Рецепты и рекомендации
ведущих диетологов**

© Инна Метельская-Шереметьева, текст, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Дорогие соотечественники, уважаемые читатели!

Наша российская медицина сегодня может решить до 90 % ваших проблем со здоровьем. Как главный врач федерального лечебно-реабилитационного центра Ростовской области, я могу это заявить с полным на то основанием.

Если посмотреть статистику только по одному из федеральных округов страны (нашему Южному федеральному округу), то окажется, что за последние пять лет мы добились потрясающих результатов: продолжительность жизни в регионе увеличилась до 72 лет (по России в среднем до 71,2 лет); восстанавливаемость после инсультов и инфарктов выросла в разы; реабилитация после пролеченных заболеваний ЖКТ составляет почти 100 %!

Да, это победа отечественной медицины! Почти 600 человек нашего старейшего в России лечебно-реабилитационного центра (как и миллионы специалистов других лечебных учреждений страны) денно и нощно стоят на страже вашего здоровья, помогают миновать кризисы и полностью (или почти полностью) восстановить все функции организма. Вы выходите от нас помолодевшими, похорошевшими, восстановившимися и отдохнувшими, нацеленными на счастливую и полноценную жизнь...

Однако что происходит после того, как вы возвращаетесь из клиник, госпиталей, больниц и санаториев в привычные домашние условия? Рекомендации врачей быстро забываются, лечебное питание (полезное, вкусное, безопасное и эффективное) остается приятным воспоминанием. А ведь мы с вами договаривались о том, что отныне вы будете придерживаться наших рекомендаций и проживете до ста лет и дольше. Так что же вам мешает? Что стоит стеной между вашим здоровьем, долголетием и болезнями, которые мы с вами победили? Лень? Незнание? А возможно, ваша предубежденность в том, что питаться правильно означает питаться безвкусно и аскетично?

Тогда позвольте вам порекомендовать книгу «Как лечиться вкусно»! Мы уверены, что все рецепты, которые собраны в книге и рекомендованы лучшими диетологами нашей страны, в том числе и специалистами нашего центра, позволят вам вкусно и здорово организовать режим лечебного питания, включив в него очень полезные, пробуждающие аппетит и восстанавливающие силы блюда: салаты, супы, гарниры, мясо и рыбу, овощи и фрукты и даже самые замечательные и полезные десерты.

Здоровый аппетит, трапеза с удовольствием – это то, о чем мы с вами договаривались, и то, что станет основой вашего здорового долголетия!

Только давайте договоримся, что вы не будете лениться, прочтете книгу от корки до корки, выберете все рецепты,

в которых нет запрещенных для вас продуктов, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, который должен скорректировать ваш выбор, и далее станете готовить и есть с вдохновением и удовольствием, с пользой для здоровья!

Желаем вам не просто приятного чтения, но и успешной реабилитации по предложенным для ваших диетических столов рецептурам!

*Главный врач государственного бюджетного учреждения
Ростовской области «Лечебно-реабилитационный центр
№ 2»*

Т. Е. Пиктушанская

Обращение С.П. Моноха диетолога (гастропаталогии)

Уважаемые читатели!

К нам с супругой обратилась наша племянница, известная у вас в Москве писательница Инна Метельская. Мы решили, что с удовольствием проконсультируем ее, потому как в нашей практике вопрос лечебного питания всегда был камнем преткновения в борьбе с самой болезнью, с пациентом, который не придавал значения рекомендациям, а также с родственниками, у которых обычно были свои представления о том, как быстрее поставить болящего на ноги.

Собственно, правила несложные и понятные каждому здравомыслящему человеку:

- не следовать модным диетам, потому что их усиленно рекламируют подруги;*
- не воспринимать свою болезнь как приговор, а относиться к ней с уважением и легкой долей иронии – здоровье победит;*
- не загонять себя в очень жесткие рамки, подавляя, уничижая, коверкая свое пищеварение и свой аппетит. Если*

ваш доктор вам что-то запретил, это не означает, что вы даже понюхать этого продукта не можете. Нюхайте! Лизните, кусните его, но только самую малость. В противном случае, выйдя из клиники, лишившись постоянного надзора медицинского персонала и жестко сбалансированного питания, вы рискуете сорваться в клинч, зависнуть на «запретном», переест, до кишечной колики или сердечного приступа, того, что вам длительное время было запрещено;

– ешьте всегда с аппетитом! Мы и поддержали идею этой книги потому, что аппетит – важнейший показатель вашего выздоровления. Все блюда должны вызывать желание их немедленно съесть, а не выбросить в мусорное ведро, потому что это совсем невкусно и неинтересно.

Мы рекомендовали нашей племяннице рецепты (сборники) коллег, написанные еще в 60–70 годы прошлого века, да и в период с 1984 по 1998 год, в вашей стране и у нас, на Украине, вышло достаточно много интересных, хоть и специализированных сборников. Она их изучила и адаптировала под современные технологии и даже современную бытовую технику. Пользуйтесь на здоровье тем, чего раньше не было, – мультиварками, пароварками, СВЧ-печами. Это не запрещено!

Внимательно изучите список разрешенных/запрещенных для вашего стола продуктов и так же внимательно читайте рецепты ВСЕЙ книги, а не только вашего стола. Я мо-

гу с уверенностью сказать, что 70 % блюд лечебного питания подходят практически к любому столу. Ограничьте себя только в тех 30 %, которых нельзя категорически!

И не болейте. Болесть глупо и скучно!

Инструкция для талантливого читателя

Дорогие друзья!

В связи с отсутствием перекрестных ссылок обращайтесь внимание на ингредиенты в рецептах. При совпадении со списком разрешенных продуктов вашей диеты забирайте рецепт себе в актив.

Старайтесь не читать (особенно в интернете) списки запрещенных продуктов для вашей диеты (стола). Мои уважаемые консультанты-диетологи и их коллеги психологи убеждены, что при любом запрете организм выбирает установку: «Хочу именно этого, и побольше!» В каждой диете (в каждом вашем столе) достаточно много продуктов, из которых можно готовить 365 разных блюд, то есть каждый день года что-то новенькое. Вот на них и ориентируйтесь!

Создайте на компьютере вордовский документ, скопируйте туда свою диету (стол) и в соответствующие разделы добавляйте подходящие вам первые, вторые, закусовые и десертные блюда. Не будьте скучны, грустны и слишком серьезны. Давайте блюдам свои домашние забавные имена и

прозвища. Вы должны подружиться со своей диетой, а не воспринимать ее как наказание.

Ну, а со всем остальным разберетесь при чтении.

В добрый путь! Отменного вам аппетита и здоровья!

Во благо!

Введение

Лечебные столы (диеты) делятся по номерам и заболеваниям. Есть подразделения внутри столов. Консультируйтесь с лечащим врачом.

При написании этих рецептов моими консультантами выступили диетологи Монох С. П. (*гастропатологии*) и Монох И. П. (*специалист по спортивному и лечебному питанию*), а также Вексельберг Б. С. (*диетолог, специализация – заболевания сердечно-сосудистой системы и постинфарктные состояния*).

Стол № 1

- Показан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, на протяжении 6–12 месяцев после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью.
- Показан при обострениях язвенной болезни, обострениях хронического гастрита с повышенной кислотностью.
- Показан при затихании обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью.

Стол № 2

- Показан при хронических гастритах с пониженной кислотностью или, при ее отсутствии, хронических колитах (*вне обострения*).

Стол № 3

- Показан при атонических запорах, заболеваниях прямой кишки, геморроях, трещинах и язвах заднего прохода.

Стол № 4

- Показан при острых заболеваниях кишечника и обострениях в период продолжающегося поноса.
- Показан при колитах с преобладанием процессов брожения.
- Показан при хронических колитах в стадии затухающего обострения.
- Показан при острых заболеваниях кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронических заболеваний кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.

Стол № 5

- Показан при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения.
- Показан при хронических панкреатитах.

Стол № 6

- Показан при подагре, почечнокаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из уратов.

Стол № 7

- Показан при хронических заболеваниях почек с отсутствием явлений хронической почечной недостаточности.
- Показан при острых почечных заболеваниях (*острый нефрит или его обострения*).
- Показан при затихании острого воспалительного процесса в почках.

Стол № 8

- Показан при ожирении как основном заболевании или сопутствующем при других болезнях, не требующих специальных диет.

Стол № 9

- Сахарный диабет средней и легкой тяжести.

Стол № 10

- Показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения степени I–IIА.

Стол № 11

- Показан при туберкулезе легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или затухании, истощении после инфекционных болезней, операций, травм.

Стол № 12

- Показан при функциональных заболеваниях нервной системы.

Стол № 13

- Показан при острых инфекционных заболеваниях.

Стол № 14

- Показан при мочекаменной болезни (*фосфатурии*).

Стол № 15

- Показан при заболеваниях, не требующих лечебных диет.

Диета (стол) № 1

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки

Помним, что главное правило этой диеты – дробное питание 5–6 раз в день небольшими порциями. Если вам некогда (реально некогда) готовить 5–6 перемен блюд, то вполне возможно съесть 3 раза в день по небольшой порции вкусного супчика, а начать день или пополдничать чем-то другим. Я постараюсь предложить достаточное количество вариантов готовых блюд, которые в любом случае разнообразят ваше меню, сделают его вкусным и не скучным. Мы будем использовать следующие продукты:

- нежирное мясо: телятина, куриное филе, индейка, кролик;
- нежирные виды рыбы: треска, минтай, хек, пангасиус, сазан, щука, судак, ледяная;
- куриные или перепелиные яйца;
- молочные продукты: молоко, творог, сливки (важно обращать внимание на процент жирности, он должен быть минимальным), козье молоко разводим 1:1;
- сухой хлеб;
- различные крупы: рис, перловка, овсянка, гречка, пше-

но;

- паста (желательно из твердых сортов пшеницы);
- растительное масло: оливковое, подсолнечное;
- сливочное масло;
- термически обработанные фрукты: яблоки (некислые),

груши, сливы, абрикосы;

- бананы и хурма (их можно есть в свежем виде);
- овощи: картофель, тыква, свекла, морковь, кабачки, баклажаны, авокадо.

Супы

Хлебный суп «Тыковка»

Ингредиенты

- 100 г тыквы
- ½ стакана воды
- ½ стакана пастеризованного молока
- 3 ломтика черствого белого хлеба
- ½ ч.л. подсолнечного масла
- зелень для подачи
- соль по вкусу

Очищенную тыкву нарезаем на порционные кусочки и заливаем соленой водой, которую мы предварительно развели с молоком, припускаем на сильном огне пару минут.

Спустя пару минут добавляем хлеб и продолжаем варить на небольшом огне до момента, пока тыква не станет мягкой.

Полученную смесь протираем сквозь сито (измельчаем блендером), смешиваем с молоком и маслом, доводим до кипения и взбиваем еще раз. Подаем с мелко нашинкованной зеленью.

Французский крем-суп «Лазурный берег»

Ингредиенты

- 1 картофелина
- ½ моркови
- ½ кабачка
- ⅓ корня сельдерея
- 2 стакана воды
- 1 ч.л. подсолнечного масла
- 5 мидий без раковин
- ½ стакана молока
- сухарики из 3 ломтиков белого хлеба
- соль по вкусу

Все овощи чистим, у кабачка, если он старый, удаляем семечки. Режем на кусочки и заливаем горячей водой, предварительно ее присолив и соединив с подсолнечным маслом.

В другой кастрюльке в течение 10 минут в малом количестве воды варим мидии, остужаем и режем на мелкие кусочки, треть стакана отвара сохраняем.

После того как овощи сварились, перетираем их, не сливая бульон. Далее добавляем горячее молоко, мидии, отвар мидий и ждем, чтобы все закипело.

К столу ароматный суп подаем с сухариками.

Суп с авокадо

Ингредиенты

- 2 картофелины
- 2 стакана воды
- 4 крупных соцветия цветной капусты
- 1 яйцо
- ½ авокадо
- 1 ч.л. подсолнечного масла
- ½ стакана молока
- 3 веточки укропа
- 3 веточки петрушки
- 2 ч.л. сливок
- соль по вкусу

Очищенный картофель варим, после его готовности протираем вместе с водой от варки.

Крупные соцветия капусты разбираем на более мелкие и помещаем в чуть подсоленную воду, варим отдельно от картофеля. Как только соцветия будут готовы, перетираем их и соединяем с картофелем.

Теперь берем яйцо и делаем следующее: взбиваем белок блендером с мякотью половинки авокадо, соединяем полученное пюре с желтком, растираем их вместе с подсолнечным маслом, соединяем с подогретым молоком со сливками,

перемешиваем и добавляем к супу.

Доводим до кипения или просто чуть прогреваем и выключаем огонь. Далее все вместе взбиваем, украшаем измельченной зеленью укропа и петрушки, дополняем сметаной.

Английский овсяный супчик

Ингредиенты

- 2 стакана воды
- 2 ст.л. измельченной овсяной крупы
- ½ моркови
- ½ молоденького кабачка
- ½ картофелины
- 1 ломтик небольшой тыквы
- ½ стакана молока
- 1 ч.л. растертого в пюре укропа
- свежая мята по вкусу
- ¼ ст.л. растительного масла
- соль по вкусу

Доводим воду до кипения и засыпаем нее овсянку, варим до готовности.

Очищенные и нарезанные овощи ставим на огонь и также варим до их размягчения в отдельной кастрюле. Как только они сварились, растираем все вместе с отваром в пюре и со-

единяем с овсяным бульончиком. Добавляем молоко и ждем, пока суп закипит.

Готовое блюдо украшаем измельченной зеленью и добавляем масло. Англичане в этот суп обязательно кладут немного свежей мяты и ложечку соленого варенья.

* Соленое варенье готовится из различных фруктов и ягод, но вместо сахара добавляется соль. Это, кстати, любимое лакомство англичан на завтрак, они им щедро мажут тосты.

Рисовый суп с волшебной тыковкой

Ингредиенты

- *1 стакан воды*
- *1 ст.л. риса без горки*
- *1 небольшой ломтик тыквы (как кусок арбуза, отрезанный нежадным человеком)*
- *½ стакана молока*
- *½ ст.л. подсолнечного масла*
- *1 ч.л. рубленой петрушки*
- *соль по вкусу*

Вливаем воду в маленькую кастрюльку, прогреваем ее, помещаем предварительно промытый и перебранный рис, ждем, пока приготовится.

Берем тыкву, избавляем ее от кожуры и сердцевины, режем на 2–3 части, помещаем в другую кастрюлю с водой (так, чтобы вода покрывала тыкву) и варим до размягчения. Как только она сварилась, перетираем и добавляем к рису вместе с отваром, присаливаем по вкусу.

Добавляем подсолнечное масло и молоко и доводим до кипения. Готовое блюдо украшаем измельченной зеленью.

Восточный суп из кураги на рисовом отваре

Ингредиенты

- *2 ст.л. риса*
- *½ л воды*
- *1 стакан кураги*
- *2 ст.л. сахара*
- *гренки для подачи*

Рис перебираем, промываем 2–3 раза в горячей воде. Доводим воду до кипения, кладем в нее рис и варим его до полного размягчения, затем процеживаем отвар.

Отвар доливаем кипятком до 800 мл (смотрите сами, кто любит погуще, может взять меньше воды).

Курагу промываем, нарезаем тонкими дольками, отвариваем в небольшом количестве воды в течение 5 минут. Отваренную курагу протираем.

Соединяем рисовый отвар с протертой курагой, добавляем сахар, варим 2–3 минуты. Подаем суп с гренками.

Рисовый тирольский суп с мясным суфле

Ингредиенты

- 2 ст.л. риса
- ½ л воды
- 100 г говядины или телятины
- 100 мл молока
- 1 яйцо
- ¼ ч.л. тертого мускатного ореха
- 1 ч.л. сливочного масла
- соль по вкусу

Рис отвариваем в воде до мягкости и вместе с жидкостью и сливочным маслом протираем через сито.

Мясо отвариваем, пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой трижды.

Готовим яично-молочную смесь: тщательно размешиваем теплое молоко с яйцом, солью и мускатным орехом.

Мясное пюре, постепенно размешивая, соединяем с рисовым отваром и доводим до кипения, затем добавляем яично-молочную смесь и хорошо размешиваем. Доводим до кипения, но не кипятим.

Томатный суп с перловкой «Артек»

Такой суп давали (думаю, что и сейчас дают) в лазарете пионерского лагеря «Артек», отсюда и его название. Все пациенты его очень любили.

Это раскладка на 1 порцию. Рекомендуем приготовить супа раза в 4 больше, потому что он вкусный, легкий и к нему можно «возвращаться» по 2–3 раза в день.

Ингредиенты

- *1 ст.л. перловой крупы*
- *150 мл воды*
- *¼ стакана томатного сока*
- *⅛ ч.л. соли*
- *½ ч.л. сахара*
- *100 мл молока*
- *укроп для подачи*
- *1 ч.л. сливочного масла*

Перловку замачиваем на ночь. Воду сливаем. Утром заливаем перловку свежей водой и варим крупу примерно 1 час под крышкой на маленьком огне до готовности.

Процеживаем отвар через металлическое сито, через него же протираем в отвар разварившуюся крупу. Добавляем томатный сок, соль, сахар.

В отдельной кастрюле доводим до кипения молоко. Вливаем его в суп и выключаем огонь. Даем супу чуть остыть и подаем с небольшим количеством нашинкованного укропа и ложечкой сливочного масла.

Литовский суп с рыбными фрикадельками

Этот суп в Литве едят в детских садах и школах, в семьях. Но он прекрасно подходит и к нашей диете.

Ингредиенты

- 200 г филе любой рыбы
- 1 яйцо
- 1 луковица
- 2 моркови
- 1 ст.л. сливочного масла
- 2 картофелины
- петрушка для подачи
- соль по вкусу

Рыбное филе пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой дважды (можно измельчить филе блендером). В фарш добавляем соль и яйцо, перемешиваем, формуем фрикадельки и отвариваем в небольшом количестве воды. Воду сливаем.

Лук опускаем в кипящую воду на пару минут, затем мелко нарезаем, морковь натираем на терке. Лук и морковь припускаем с небольшим количеством масла и воды.

В 800 мл кипящей воды кладем нарезанный дольками картофель, варим до полуготовности, заправляем припущенными луком с морковью и оставшимся сливочным маслом, солим по вкусу.

Перед подачей на стол кладем в суп фрикадельки и посыпаем зеленью.

Суфле-суп из курицы

Суфле-суп получается воздушным, ароматным, деликатесным. Его можно подать не только в качестве лечебного питания, но и на парадных обедах, украсив зеленью и посыпав (для здоровых людей) кедровыми орешками.

Кстати, если заменить курицу на филе рыбы (скажем, хека), а все остальное готовить точно так же, получится великолепный рыбный суфле-суп.

Ингредиенты

- 1 куриное бедро или голень без кожи
- 2 стакана воды
- 300 мл овощного отвара
- ½ стакана молока
- 1 яичный желток

- 1 ч.л. сливочного масла
- зелень для подачи
- соль по вкусу

Курицу отвариваем в воде до полной готовности, охлаждаем, мясо отделяем от костей, пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой и дополнительно измельчаем блендером.

Для приготовления овощного отвара можно использовать капусту, картофель, морковь, лук, корни петрушки и сельдерея, другие овощи или пригодные в пищу их обрезки. Чем больше овощей будет в отваре, тем ароматнее и вкуснее получится суфле-суп.

Овощи нарезаем крупными кусками, заливаем холодной водой (на 1 часть овощей примерно 5 частей воды), варим на слабом огне в закрытой крышкой кастрюле 30–40 минут, затем даем настояться 10–15 минут и процеживаем. Можно дополнительно протереть овощи через сито или измельчить их блендером. С помощью этого пюре вы сможете регулировать густоту супа.

Куриное мясное пюре разводим овощным отваром до консистенции супа. По желанию добавляем пару ложек овощного пюре.

Суп-пюре доводим до кипения, выключаем огонь и даем супу постоять 10 минут.

Готовим лезон. Горячее молоко (не выше 70 °С) тонкой

струйкой вливаем в посуду с желтком при постоянном помешивании и прогреваем на слабом огне, не доводя до кипения, до загустения. (Хозяйки, которые готовят заварной крем, знают, как это делается.)

Добавляем в суп молочно-яичную смесь (льезон) и сливочное масло. Подаем, посыпав рубленой зеленью.

Томатный суп-крем с рисом

Летний диетический суп-крем из свежих помидоров с рисом, молочным соусом и сливками на овощном отваре – это вкусно, полезно и не надоест.

Ингредиенты

- *3 мясистых, сочных помидора*
- *1 ст.л. риса*
- *1 ст.л. муки*
- *4 ст.л. молока*
- *300 мл овощного отвара*
- *1 ч.л. сливочного масла*
- *2 ст.л. сливок 10 % жирности*
- *зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Свежие помидоры очищаем от кожицы. Для этого можно просто натереть помидоры на мелкой терке так, чтобы кожи-

ца не попала в мисочку, а осталась у вас в руках.

Рис отвариваем до готовности в избыточном количестве воды, откидываем в сито. Соединяем отваренный рис с протертыми помидорами и измельчаем блендером или протираем сквозь сито.

Готовим молочный соус: муку подсушиваем на сковороде без изменения цвета, просеиваем, вливаем горячее молоко, перемешиваем, доводим до кипения и на слабом огне варим 10–15 минут при постоянном помешивании.

Делаем овощной отвар (его можно приготовить из капусты, картофеля, моркови, лука, корня петрушки и сельдерея). Овощи нарезаем крупными кусками, опускаем в холодную воду. На 1 часть овощей берем 5 частей воды. Доводим до кипения и варим на слабом огне под крышкой 40 минут. Затем отвар процеживаем.

Смешиваем протертые помидоры и рис с молочным соусом, добавляем горячий овощной отвар, разводим суп до нужной консистенции, ставим на небольшой огонь и доводим до кипения. Образовавшуюся пену удаляем.

Суп заправляем сливочным маслом и сливками, солим и перемешиваем. При подаче украшаем зеленью. Суп хорош и в теплом, и в остывшем виде.

Десертный суп «Клубника со сливками»

От такого супа не отказался бы и самый здоровый чело-

век. Это безумно вкусно, полезно, легко. Готовить можно и в сезон, и зимой из замороженных ягод. Если используете замороженные, просто удваивайте количество ягод.

Ингредиенты

- 200 г клубники
- 300 мл воды
- 20 г картофельного крахмала
- 1 ст.л. сахара
- 100 г сливок 20 % жирности

Ягоды клубники (примерно две трети) промываем холодной кипяченой водой, протираем вилкой через дуршлаг, отжимаем сок. Приготовленный сок ставим на холод.

Отжимки клубники кладем в горячую воду, отвариваем, процеживаем.

Картофельный крахмал разводим небольшим количеством холодной воды, вливаем в кипящий клубничный отвар (компот), перемешиваем, доводим до кипения, добавляем сахар и отжатый сок.

Оставшуюся клубнику режем и кладем в суп. Охлаждаем суп.

При подаче в тарелку добавляем сливки и тщательно перемешиваем венчиком.

Вторые блюда и гарниры

Соте духовое из кабачков

Ингредиенты

- *1 молодой, но крупный кабачок*
- *подсолнечное масло для смазывания*
- *1 яйцо*
- *1 ст.л. сметаны*
- *1 дес.л. сливочного масла*
- *укроп для подачи*
- *соль по вкусу*

Кабачок моем, очищаем от кожицы, режем кубиками. Кладем в кастрюлю и ставим тушиться, капнув столовую ложку воды и добавив капельку соли. Через некоторое время достаем кабачок шумовкой и выкладываем его в кокотницы (не забыв их смазать подсолнечным маслом).

В кастрюле останется жидкость от тушеных кабачков. Ее не выливаем! Добавляем в жидкость сметану и взбалтываем вилкой.

Отделяем яичный желток от белка. Взбиваем белок до образования пены и аккуратно вливаем в сметанно-овощную смесь, которая осталась после тушения кабачков.

Вновь перемешиваем, заливаем этой смесью кабачки и помещаем кокотницы в духовку примерно на 20 минут.

Достаем готовое блюдо, заправляем каждую порцию ку-сочком сливочного масла и посыпаем рубленым укропом. Едим, когда чуть остынет.

Запеканка из картофеля и обезжиренного творога

Название блюда звучит пресно, но на самом деле эту запеканку с удовольствием едят не только детсадовцы, но и вполне себе взрослые дяденьки, суровые и неприступные на вид. Ибо вкусно. А главное, полезно. И съесть можно чуть больше, чем предписано доктором, без особых последствий.

Ингредиенты

- 2 картофелины
- 150 г нежирного творога (*лучше домашнего приготовления*)
- 1 яйцо
- ½ ч.л. сливочного масла + для смазывания
- панировочные сухари (*по желанию*)
- петрушка для подачи
- соль по вкусу

Картофель, очищенный и вымытый, отвариваем, охла-

ждаем и превращаем толкушкой в пюре. Творог тщательно разминаем вилкой до однородной консистенции. Пюре и творог (когда пюре остынет) смешиваем.

Отделяем яичный желток от белка. Желток перетираем со сливочным маслом и соединяем с творогом и картофелем.

Белок взбиваем с солью в крепкую пену и аккуратно вмешиваем в общую массу.

Далее нам потребуется форма для запекания (лучше силиконовая, а при ее отсутствии металлическая, но последнюю нужно смазывать маслом; я смазываю маслом и посыпаю белыми панировочными сухарями и ту, и другую форму).

Запеканку ставим в нагретую до 180 °С духовку и готовим 25 минут. Перед подачей на стол готовую запеканку промазываем размягченным сливочным маслом и посыпаем измельченной зеленью петрушки.

Стумп бельгийский диетический

Что-то в последнее время меня потянуло на бельгийскую кухню: сытно, просто, душевно! Стумп (*нидерл. stoemp*) – широко распространенное в Бельгии блюдо. Это питательный и недорогой гарнир на основе картошки. Примерно половину объема блюда составляет старое доброе картофельное пюре, а вторую половину – другие овощи, самые разные. Я видела варианты стумпа с брокколи, цветной капустой, зеленой листовой капустой, шпинатом, зеленым горошком,

луком-пореем, репой, фенхелем. Но самый «прототипический» ступп – именно с морковкой. По текстуре ступп не такой гладкий и однородный, как классическое картофельное пюре; он более грубый, и в нем должны чувствоваться крапления овощей. Подается ступп традиционно с мясом или рыбой, приготовленными на пару. Идея ступпа так мне нравится, что вам она точно придется по душе, и вы тоже начнете экспериментировать.

Ингредиенты

- 800–900 г картофеля (примерно 4 больших клубня)
- 600–700 г моркови (примерно 7 больших морковок)
- 50 мл молока или воды, в которой варились овощи
- 100 г отварной курицы или отварного мяса (по желанию)
- 50 г сливочного масла
- соль по вкусу

Далее все просто. Картофель и морковь чистим, режем на средне-большие куски и отвариваем в небольшом количестве воды (вода должна едва покрывать овощи). Когда морковь станет мягкой (картофель к этому времени будет мягким точно), сливаем в мисочку воду, присаливаем овощи и ручным способом, без блендера, толчем пюре. Если использовать блендер, картофель может приобрести вязкость и химический привкус. Нашему пюре не нужно быть идеально

гладким. Оно должно быть домашним. Если стюмп получил-
ся крутым, мы можем его довести до приятной кондиции тем
же овощным отваром или горячим молоком.

Далее отварное мясо или птицу режем соломкой толщи-
ной со спичку, разогреваем сковороду и подсушиваем на ней
волокна мяса до изменения цвета. Это займет минут 5–7.
Выключаем огонь, кладем в мясную стружку сливочное мас-
ло. Выкладываем на тарелки стюмп и поливаем сверху мас-
лицем с волокнами мяса. Очень душевно, правда.

* Обязательно попробуйте стюмп с брокколи, с цветной
капустой, салатом айсберг, пореем, сельдереем или спаржей,
у кого она есть. А если самого стюмпа будет маловато, то все-
гда есть возможность быстро отварить на пару или запечь в
духовке (без премудростей) филе постной рыбки или цып-
ленка-корнишона, и королевский ужин обеспечен!

Барселонские говяжьи паки (на пару или в соусе)

Говорят, что эти непритязательные котлеты из говядины
обожал великий Гауди, который, по слухам, страдал язвой
желудка. И мы понимаем великого зодчего. Попробуйте, вам
понравится.

Ингредиенты

- 300 г сырой говядины
- 200 г отварной говядины
- 1 стакан молока
- ¼ нарезного батона
- 1 яйцо
- 50 г сливочного масла
- панировочные сухари
- тертый мускатный орех по вкусу
- молотая корица по вкусу
- 1 ст.л. с горкой сметаны или натурального йогурта (по желанию)
- 1 ч.л. муки (по желанию)
- соль по вкусу

Пропускаем через мясорубку сырую, затем отварную говядину. Замачиваем в молоке хлеб без корок до набухания, пропускаем через мясорубку, соединяем с говяжьим фаршем. Добавляем яйцо, размягченное сливочное масло, солим и добавляем специи буквально на кончике ножа. Перемешиваем до однородности.

Формуем из фарша котлеты. Со всех сторон обваливаем каждую в панировочных сухарях. Готовим на пару или, если хотим как Гауди, выкладываем котлеты в форму, смазанную маслом, разводим в молоке, где замачивался хлеб, ложку сметаны или йогурта (с горкой), 1 чайную ложку просушенной муки и немножко корицы, соли и мускатного ореха.

Заливаем котлеты (паки) и запекаем при 180 °С в течение 20 минут с одной стороны, аккуратно переворачиваем и запекаем 20 минут с другой стороны. В зависимости от размера, приготовятся паки что на пару, что в духовке за 30–50 минут.

«Рыжие бестии» на пару

Это очень интересные тюркские фрикадельки из мяса и овощей, которые готовятся на пару, ну, а современные хозяйки могут их приготовить в мультиварке в режиме «На пару». Попробуйте, возможно, это то блюдо, которое вам придется по душе. Основными его компонентами служат картофель, морковь, тыква и мясо. Могут быть варианты без тыквы или моркови, но картошка присутствует всегда. Вегетарианцы могут приготовить «бестии» без мяса. Это тоже очень вкусно.

Ингредиенты

- 2–3 картофелины крахмалистого сорта
- 1 морковь
- 1 ломтик тыквы
- 300 г говядины или мяса птицы
- 2 ст.л. сметаны
- ¼ ч.л. куркумы
- пшеничная мука

- *зелень для подачи*
- *соль по вкусу*

Все овощи натираем на мелкой терке и тщательно отжимаем, чтобы они полностью отдали влагу (для этой цели можно использовать марлю). Мясо прокручиваем на мясорубке с мелкой решеткой. Соединяем мясо и овощи, добавляем сметану, куркуму и соль и замешиваем фарш. Начинаем аккуратно подсыпать муку – столько, чтобы получился фарш нужной густоты. Формуем из фарша шарики чуть больше грецкого ореха.

Протираем решетку пароварки растительным маслом и готовим фрикадельки-«бестии» на пару 30–35 минут. При подаче посыпаем их зеленью. «Бестии» не требуют гарнира, так как сами являются и мясным, и овощным блюдом.

Паштет «Мечта язвенника»

Паштет можно намазывать на бутерброды утром и подавать в качестве основного блюда с гарниром в обед.

Ингредиенты

- *500 г нежирной телятины*
- *200 г куриной печени*
- *3–4 моркови*
- *2 ст.л. растительного масла*

- *½ стакана воды*
- *½ стакана молока*
- *½ белого батона*
- *1 яйцо*
- *петрушка по вкусу*
- *сливочное масло для смазывания*
- *соль по вкусу*

Мясо и печень нарезаем на кусочки, заливаем холодной водой и отвариваем на слабом огне.

Морковь чистим и добавляем к варящемуся мясу, можно ее нарезать на крупные куски.

Размачиваем в воде с молоком хлеб без корок. Делаем из мяса и печени фарш, добавляем размокший хлеб, яйцо, рубленую петрушку, солим и вымешиваем.

Паштетную массу запекаем в духовке, разложив по формочкам, смазанным маслом, в течение 30–40 минут.

Суфле из кролика

Блюдо нежнейшее. Его с удовольствием будут есть те, кто на диете. Оно также может служить неплохим угощением в праздничный обед (особенно в семье, где есть те, кто ограничен лечебным питанием).

Аналогично готовится суфле из телятины или из индейки.

Ингредиенты

- *мясо 1 кролика (около 1,1 кг)*
- *1 луковица*
- *20 ст.л. молока*
- *5 яичных желтков*
- *5 ч.л. с горкой муки*
- *тертый мускатный орех (по желанию)*
- *петрушка для подачи*
- *ореховое или кунжутное масло для смазывания*
- *3 яичных белка*
- *соль по вкусу*

Филе кролика хорошо отвариваем в несоленой воде вместе с луковицей в шелухе. Воду сливаем, а филе несколько раз пропускаем через мясорубку (можно еще для верности блендером измельчать).

В пюре из кролика добавляем довольно горячее молоко, вымешиваем, после вводим желтки и муку. Замешиваем приятный эластичный фарш. В него по вкусу добавляем соль и (по желанию) мускатный орех.

В будни можно приготовить это блюдо на пару, посыпав суфле зеленью через 20 минут после начала готовки. А можно запечь суфле в форме. При этом форму смазываем растительным маслом, суфле отправляем в духовку, нагретую до 180 °С. Через 10 минут суфле посыпаем рубленой зеленью.

Тем временем взбиваем белки с небольшим количеством

соли до устойчивых пиков. Через 20 минут после начала запекания поверх зелени покрываем наше суфле белковой шапкой и запекаем до образования румяной корочки.

Как только меренга станет коричневатой, духовку выключаем, но не открываем. Суфле должно остыть внутри духовки, чтобы меренга подсохла. Режем, как праздничный торт.

Рыбные галки

Сразу рекомендую готовить больше, и норму крахмала воспринимать чисто символически. Бывает очень сочная, водянистая рыба, и тогда его потребуется больше. Будете смотреть по ходу.

Ингредиенты

- 200 г филе нежирной рыбы
- $\frac{1}{3}$ стакана молока
- 1 ч.л. крахмала
- соль по вкусу

Для соуса

- 1 ч.л. муки
- 1 ст.л. сметаны
- 3 ст.л. воды
- 3 ст.л. молока
- зелень по вкусу

- *соль по вкусу*

Филе рыбы отвариваем и пропускаем через мясорубку. Добавляем молоко, крахмал и соль. Из полученного фарша формуем небольшие котлетки и опускаем столовой ложкой в кипящую воду. Варим 5–7 минут, после чего подаем со сметанным соусом.

Для сметанного соуса на горячей сухой сковороде подсушиваем муку (должен чуть измениться запах, но не цвет). Теплую кипяченую воду смешиваем с теплым молоком и добавляем сметану. Размешиваем молочную смесь и выливаем ее в муку. Включаем огонь и провариваем соус до приятной консистенции. Добавляем к нему зелень и поливаем наши галки.

Рыбные «ледяные» зразы с морковью

Ледяная рыба – сама по себе сладкая и вкусная. А если еще и приготовить ее правильно, то для наших целей она подойдет просто идеально.

Ингредиенты

- *4 отварные моркови*
- *прованские травы по вкусу*
- *куркума по вкусу*
- *укроп (по желанию)*

- 400 г ледяной рыбы
- 100 г черствого белого хлеба
- ½ стакана молока
- 40 г сливочного масла
- лавровый лист или лемонграсс для отваривания
- картофельное пюре для подачи
- соль по вкусу

Первым делом привариваем морковь. Здесь важно, чтобы наша морковь не переварилась. Если зубочистка проходит сквозь корнеплод, но с трудом, – это самая правильная степень готовности. Готовую морковь проворачиваем на мясорубке, приправляем травами и куркумой, может, добавляем чуть-чуть свежего укропа (но совсем чуточку).

Ледяную рыбу моем и прокручиваем на мясорубке дважды. Черствый белый хлеб без корок размачиваем в молоке, отжимаем, проворачиваем на мясорубке. Рыбный фарш слегка присаливаем.

Из небольшого количества рыбного фарша лепим в руке небольшую лепешку, кладем внутрь ложечку морковной начинки, в центр малюсенький кусочек сливочного масла.

Решетку пароварки, на которой будем готовить зразы, выстилаем (неплотно) лавровым листом или ломтиками лемонграсса.

Готовим зразы на пару 35 минут. Подаем с картофельным пюре.

Курица по-японски

Ингредиенты

- 1 морковь
- небольшой кабачок
- 1 ст.л. растительного масла без запаха
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 упаковка замороженной цветной капусты или 300 г свежей
- 1 куриная грудка
- ½ ч.л. сушеного тимьяна
- 1 стакан воды
- соль по вкусу

Очищаем морковь и кабачок. Нарезаем их кубиками. На сухой сковороде чуть подсушиваем овощи (можно сделать это в духовке). Перекладываем овощи в казанок, налив на дно растительное масло и добавив немного сливочного. Добавляем капусту, разобранную на соцветия.

Куриное филе нарезаем кубиками, солим. Добавляем к овощам. Посыпаем тимьяном, вливаем воду. Тушим не менее 60 минут.

Курица с яблоками

Ингредиенты

- *1 большая куриная грудка*
- *2–3 веточки петрушки*
- *2 яблока*
- *1 ст.л. растительного масла без запаха*
- *соль по вкусу*

Курицу солим и посыпаем рубленой петрушкой. Яблоки очищаем от кожицы и нарезаем ломтиками.

Заворачиваем все вместе в фольгу или кладем в рукав для запекания. Запекаем в духовке 40–50 минут.

Салаты

Салаты могут разнообразить меню при язве желудка. Выбирайте диетические рецепты как холодных, так и теплых салатов. Но важно помнить, что такие продукты, как майонез, копчености, кислые соусы находятся под запретом. Для заправки салатов лучше всего использовать оливковое масло или сметану 10–15 % жирности.

Салат с индейкой и рисом

Этот салат имеет мягкий вкус и прост в приготовлении.

Ингредиенты

- 200 г филе индейки
- 100 г длиннозерного риса
- 1 свежий огурец
- 5 перепелиных яиц
- 100 г сметаны низкой жирности
- соль по вкусу

Филе индейки отвариваем в подсоленной воде, охлаждаем и нарезаем соломкой. Рис отвариваем и промываем. Свежий огурец очищаем от кожицы и натираем на крупной терке. Перепелиные яйца варим вкрутую, охлаждаем, чистим и

разрезаем на четвертинки.

Перемешиваем все ингредиенты в салатнике. Досаливаем по вкусу и заправляем сметаной.

Салат крестьянский

Ингредиенты

- 3 картофелины
- 1 крупная свекла
- 1 свежий огурец
- 1 молодой кабачок
- укроп по вкусу
- нерафинированное подсолнечное масло для заправки
- соль по вкусу

Картофель отвариваем в мундире. Свеклу отвариваем, не очищая, и охлаждаем. Свежий огурец очищаем. Кабачок очищаем, нарезаем кружками толщиной 5 мм и бланшируем 3 минуты в кипящей воде.

Все овощи (охлажденные и очищенные) режем аккуратной соломкой. Выкладываем в салатник, добавляем небольшое количество соли, рубленого укропа и заправляем ароматным подсолнечным маслом.

Бирманский теплый постный салат

Ингредиенты

- 1 свекла
- 1 крупная морковь
- немного сливочного масла
- 1 ст.л. воды
- ½ стакана риса басмати
- зелень по вкусу
- сметана или натуральный йогурт для заправки

Свеклу и морковь чистим и трем на средней терке. Смешиваем овощи и тушим их на среднем огне с добавлением небольшого количества сливочного масла, соли и ложки воды.

Рис отвариваем до полной готовности и остужаем.

Смешиваем рис с тушеными овощами, добавляем нашинкованную зелень и заправляем сметаной либо натуральным йогуртом.

Рыбный средиземноморский салат

- 100 г филе рыбы (окуня, пангасиуса или хека)
- 1 отварная свекла
- 1 отварная морковь

- 40 г консервированного зеленого горошка
- растительное масло или сметана 20 % жирности для заправки
- сливки и лимонный сок по вкусу (по желанию)
- соль по вкусу

Филе рыбы отвариваем до полной готовности, остужаем.

Мелко режем очищенные свеклу и морковь, а также остывшую готовую рыбу, все аккуратно перемешиваем, добавив зеленый горошек.

Заправляем салат растительным маслом или сметаной. Можно использовать сливки и лимонный сок для улучшения вкуса.

Десерты

Творожный пудинг с ягодным муссом

Ингредиенты

- 2 некрупных яблока
- 2 ст.л. манной крупы
- 1 стакан молока
- 2 яичных желтка
- 1 ст.л. сахара
- 200 г нежирного творога
- 2 ч.л. сливочного масла

Для мусса

- 1 стакан свежих или замороженных ягод или фруктов
- ½ стакана сахара
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. воды

Яблоки очищаем от кожицы, перегородок, семян и натираем на терке.

Манку варим до вязкого состояния вместе с молоком. После чего кашу охлаждаем и тщательно перемешиваем с яблоком, желтками, сахаром и творогом. Выкладываем в форму.

Запекаем 30 минут при 180 °С.

Готовим ягодный мусс. Соединяем в глубокой сковороде ягоды, сахар, сливочное масло и воду. Тушим 15 минут, затем измельчаем погружным блендером.

Охлажденный пудинг подаем с теплым ягодным или фруктовым муссом.

«Клубничное чудо»

Ингредиенты

- 200 г клубники
- 1 ст.л. сахара
- 2 яичных белка
- щепотка соли
- сливочное масло для смазывания

Клубнику моем, сушим, измельчаем блендером. Увариваем на сковороде с сахаром примерно на треть объема и охлаждаем.

Яичные белки взбиваем до плотных пиков с малюсенькой щепоткой соли.

Охлажденную клубнику смешиваем со взбитыми белками и выкладываем в смазанную маслом форму для запекания. Отправляем в духовку на 20 минут при 180 °С. Волшебное «клубничное чудо» готово!

Смородиновое желе

Употреблять желе можно в качестве перекуса между основными приемами пищи. Готовится такое желе из любых видов ягод.

- *2 ст.л. свежих ягод смородины*
- *1½ ст.л. желатина*
- *1½ ч.л. сахара*

Из ягод выжимаем сок и ставим его в холодильник. Выжимки сохраняем.

Желатин заливаем 2 столовыми ложками воды, хорошо размешиваем и оставляем на 30 минут. Остатки ягод заливаем водой и варим на небольшом огне 20 минут, затем процеживаем, добавляем сахар и желатин. Оставляем на огне еще на 15 минут, постоянно помешивая.

Вливаем ягодный сок, хорошо размешиваем, смесь разливаем по формам и оставляем застывать.

Сладкие «снежки»

Ингредиенты

- *2 свежих яичных белка*
- *3½ ч.л. сахара*

- 1 стакан молока
- ½ стакана муки
- **Для крема (по желанию)**
- 2 яичных желтка
- 100 г сахара
- 2 ст.л. молока
- 1 ч.л. крахмала

Отделяем яичные белки от желтков, белки взбиваем с сахаром до состояния пены.

Молоко доводим до кипения и оставляем на маленьком огне. Порциями выкладываем в него взбитую массу, помешивая. Шумовкой достаем небольшие комочки смеси («снежки») и выкладываем на тарелку. Перед подачей остужаем.

Дополнительно для этой сладости можно приготовить крем. Желтки взбиваем с сахаром, смешиваем с парой ложек холодного молока и крахмалом и вливаем тонкой струйкой в оставшееся от приготовления «снежков» кипящее молоко, но не доводим до кипения. Крем остужаем и поливаем остывшие «снежки».

Грушевый пудинг

Ингредиенты

- 2 стакана молока
- 1 стакан манной крупы
- ванилин по вкусу
- 2 ст.л. сливочного масла + для смазывания
- 3–4 яйца
- 1 стакан сахара
- 5–6 сладких груш

Молоко доводим до кипения, снимаем пенку и всыпаем в него просеянную манную крупу. Добавляем ванилин.

Варим кашу до загустения. Добавляем масло.

Отделяем яичные белки от желтков. Желтки растираем с сахаром и добавляем в горячую кашу.

Груши нарезаем ломтиками. Добавляем к каше.

Белки взбиваем в крепкую пену, вводим в кашу.

Выкладываем массу в кастрюлю или форму, смазанную маслом, готовим на водяной бане полчаса.

Диета (стол) № 2

При атрофическом гастрите, колитах

Диета № 2 разрешает употребление многих продуктов питания и блюд:

- молоко, простокваша, сливки, сливочное масло;
- яйца (за исключением сырых);
- растительные масла, творог, не слишком острый сыр;
- свежее нежирное мясо, в том числе и жареное, но не слишком пережаренное в жирах, свежие мягкие колбасы, печень (особенно рекомендуется) и другие субпродукты;
- свежая нежирная рыба, жареная и вареная, вымоченная сельдь, шпроты, сардины;
- черствый хлеб, легкие печенья и пирожные;
- легкие мучные блюда, паста;
- разные мягкие разваренные крупы, рис;
- бобовые в виде пюре;
- картофель и любые овощи, содержащие мало клетчатки, в вареном, тушеном и жареном виде, но не на пережаренных жирах; твердые овощи в виде пюре, а также салаты из более нежных сырых овощей, хорошо размельченных и приправленных растительным маслом;

блюда из любых фруктов и ягод, а также сырые мягкие, сладкие фрукты;
различные супы (нежирные);
соусы (мало);
сахар, мед, варенье, легкие сладости.

Диета № 2 также разрешает соленые блюда и подкисление блюд слабым уксусом, соками лимона, клюквы и красной смородины, лимонной кислотой.

Сильными возбудителями секреции желудка являются не только мясные, но и грибные, и овощные бульоны, а также овощи в целом, особенно употребляемые перед едой салаты из сырых овощей, заправленные растительным маслом. Жиры же, напротив, подавляют секрецию желудка. При приготовлении блюд целесообразно комбинировать жиры с овощами.

Супы

Суп-лапша на курином бульоне

Ингредиенты

- 40 г пшеничной муки
- 1 яйцо
- 1 ст.л. воды
- ½ л куриного бульона
- 1 картофелина
- 1 морковь
- 1 луковица
- соль по вкусу

Из муки, яйца и воды замешиваем тесто на лапшу. Тонко раскатываем, нарезаем полосками.

В заранее подготовленный куриный бульон забрасываем лапшу и очищенные и мелко нарезанные овощи. Доводим до кипения, провариваем на среднем огне в течение 15 минут. Солим по вкусу.

Картофельный суп с фрикадельками

Ингредиенты

- 100 г говяжьего фарша
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 1 картофелина
- 1 морковь
- соль по вкусу

В фарш добавляем мелко нарубленную половинку луковицы, яйцо и соль. Вымешиваем и делаем фрикадельки.

В кипящую воду засыпаем мелко нарезанный картофель, натертую морковь и оставшуюся измельченную половинку луковицы. Варим до 10 минут.

Бросаем в кастрюлю фрикадельки. Готовим еще 15 минут, не забывая посолить.

Щи обычные

Ингредиенты

- 100 г белокочанной капусты
- 1 картофелина
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 помидор
- 1 ст.л. подсолнечного масла
- не более 3–5 г соли

Помытые и очищенные овощи нарезаем как можно мельче или натираем на терке.

В кастрюлю с кипящей водой (или приготовленным заранее картофельным отваром, то есть водой, в которой варили картофель) кладем капусту и картофель, доводим до кипения.

Добавляем предварительно потушенные на растительном масле морковь, помидор и лук. Солим. Провариваем на слабом огне 15 минут.

Суп с рисом «Из детства»

Ингредиенты

- 100 г куриного филе
- 1 л воды
- 1 ст.л. с горкой риса
- 1 небольшая картофелина
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая луковица
- щепотка рубленой петрушки
- соль на кончике ножа

Куриное филе отвариваем в воде и достаем из кастрюли.

Добавляем в бульон промытый рис, доводим до кипения. Засыпаем мелко нарезанные овощи и соль. Варим около 15 минут.

При подаче кладем перемолотое или мелко нарезанное мясо и щепотку петрушки.

Мясной суп с мясными кнелями

Это блюдо рекомендуется тем мясоедам, которые сильно-сильно скучают по любимому продукту, и им все время кажется, что «в зоопарке тигру мяса недокладывают».

Ингредиенты

- *100 г говядины*
- *немного отварного риса*
- *40 мл молока*
- *1 л мясного бульона*
- *зелень петрушки*
- *соль и перец по вкусу*

Мясо очищаем от жира и пленок, пропускаем через мясорубку. Добавляем вареный рис, понемногу доливаем молоко, чтобы сформовать кнели (полугустые клецки).

Выкладываем кнели в кипящий бульон и варим до готовности.

Добавляем соль, перец, перед подачей посыпаем рубленой петрушкой.

Суп с яичной лапшой на овощном отваре

Ингредиенты

- 350 г муки
- 2 яйца
- 75 мл воды
- 35 г сливочного масла
- 10 г соли
- 4 картофелины
- 1 морковь
- 1 ч.л. пудры из сушеных шампиньонов (или грибной бульонный кубик)

Лапшу готовим с запасом. Она нам пригодится и в следующий раз. В миску наливаем холодную воду, растворяем в ней соль, добавляем сырые яйца, хорошо перемешиваем, всыпаем муку и замешиваем крутое тесто. Готовое тесто скатываем в шар, накрываем миской или полотенцем и оставляем на полчаса. Затем тесто вымешиваем, нарезаем на несколько кусков. Каждый кусок раскатываем, подсыпав муку, в пласт толщиной 1 мм. Раскатанные пласты теста оставляем на 15 минут, положив их на полотенце или пергамент, чтобы тесто немного подсохло, затем нарезаем их на тонкие полоски. Для удобства нарезки подсохшие пласты

можно скатать в плотный рулет, а затем тонко нарезать; полученные тонкие рулетики раскрутить и обвалить в муке.

В 1 литре воды отвариваем нарезанный кубиками картофель и нарезанную тонкой соломкой морковь. Варим почти до полной мягкости овощей.

Бульон чуть присаливаем и кладем в него небольшую горсть лапши. После того как вода закипит, добавляем грибной кубик или пудру из сушеных шампиньонов и варим еще 5 минут.

Суп из индейки с морковью и вермишелью

Ингредиенты

- *120 г индейки*
- *20 г вермишели*
- *20 г моркови*
- *10 г корня и зелени петрушки*
- *соль по вкусу*

Подготовленную индейку моем, очищаем от кожи, нарезаем на мелкие кусочки, кладем в кастрюлю, заливаем водой и ставим вариться. Когда закипит, снимаем пену, солим и варим на небольшом огне 20–25 минут.

Затем в кастрюлю кладем вермишель и натертую на крупной терке морковь, бросаем корень и мелко нарезанную зе-

лень петрушки и варим еще 15–20 минут.

Классический суп с фрикадельками

Ингредиенты

- 500 г говядины
- 1 луковица
- 2 ломтика пшеничного хлеба
- 1 яйцо
- 300 г картофеля
- 200 г моркови
- по 1 ст.л. зелени укропа и петрушки
- соль по вкусу

Из обработанной говядины делаем фарш (проворачиваем через мясорубку с очищенным репчатым луком и замоченным в воде и отжатым хлебом без корок), добавляем яйцо, немного воды, соли, хорошо вымешиваем и формуем фрикадельки.

В кастрюлю наливаем горячую воду, кладем мелко нарезанный картофель и натертую на крупной терке морковь, варим 15 минут, затем добавляем подготовленные фрикадельки и варим еще 20 минут.

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.