

18+

Правила

ПОЛЕЗНОЙ
КУХНИ

2



Сибирь
САНАТОРИЙ

Михаил Илий

Правила полезной кухни – 2

«Издательские решения»

Илий М. М.

Правила полезной кухни – 2 / М. М. Илий — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513967-2

В книгу включены рецепты блюд ресторана ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ и добавлены рецепты блюд ресторана SHALE. Рецепты легко освоить в приготовлении, они подходят людям, ведущим здоровый образ жизни и поддерживающим свой организм в здоровом тоне. Не забудьте, что в книгах «Правила полезной кухни» рецепты даются на одну порцию в граммах, поэтому запаситесь кухонными весами и калькулятором. Для приготовления блюд используйте только свежие ингредиенты и сезонные продукты.

ISBN 978-5-00-513967-2

© Илий М. М.
© Издательские решения

Содержание

О книге	6
Предисловие к изданию	8
Предисловие эксперта	11
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ	14
Омлет белковый с семенами чиа и авокадо	14
МОРЕПРОДУКТЫ	16
Салат из кальмаров и свежих овощей	16
Салат-коктейль с кальмарами	18
Салат из водорослей Чука с креветками	20
Зраза из брокколи с пармезаном и креветками	22
Желе из тигровых креветок с овощами	24
ПАСТА	26
Паста с томатным соусом	26
Паста с соусом Песто	28
Паста в сливочном соусе с шампиньонами	30
МЯСО	32
Долма с пикантным соусом с зеленью	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Правила полезной кухни – 2

Михаил Михайлович Илий *Редактор*

Алексей Пилизин *Фотограф*

© Алексей Пилизин, фотографии, 2020

ISBN 978-5-0051-3967-2 (т. 2)

ISBN 978-5-0051-3968-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге



Дорогой читатель!

Здоровье человека значительным образом зависит от питания, потому что, питаясь правильно, человек помогает организму находится в балансе, а значит, быть здоровым. Новая книга «Правила полезной кухни-2» предназначена для читателей, готовых менять свой образ питания, а за ним – и образ жизни, чтобы надолго оставаться молодыми счастливым человеком. Книга «Правила полезной кухни-2», как и первая книга серии, вышедшая в 2017 году, освещает необходимость сохранять здоровье, увеличивать продолжительность жизни, вести здоровый образ жизни.

В книге в доступной для читателя форме обобщен и изложен материал о способах приготовления полезных и вкусных блюд, который более четверти века используется и совершенствуется в санатории «Сибирь» для сохранения здоровья отдыхающих.

Задача авторского коллектива книги – помочь читателю найти для себя путь к идеальному сбалансированному питанию. С точки зрения теории, идеальная пища – та, которая содержит в оптимальных соотношениях все компоненты, необходимые для жизнедеятельности человека.

В книге раскрываются практически отработанные принципы приготовления вкусных блюд, которые, в итоге, смогут восстановить здоровье, изменить образ жизни.

Коллектив авторов, включающий поваров ресторанного комплекса санатория «Сибирь», творчески раскрывает перед читателями не просто систему оздоровления с помощью правильного питания, а образ жизни. Глубокий научный и систематизированный подход позволил коллективу создать и внедрить программу «Академия здорового образа жизни», которая гармонизирует средства и формы достижения высоких показателей индивидуального здоровья.

Все специалисты, принявшие участие в создании книги, являются профессионалами высокого уровня и непосредственными участниками этапов оздоровительного процесса в санатории «Сибирь», включающего систему правильного питания.

Книга предназначена для широкого круга читателей, которые стремятся к самосовершенствованию и улучшению качества жизни.

Разумов

Александр Николаевич

*Президент Национальной Курортной Ассоциации, Научный руководитель
ГАУЗ «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации,
восстановления и спортивной медицины департамента здравоохранения
г. Москвы», академик РАН, заслуженный деятель науки РФ, доктор
медицинских наук, профессор*

Предисловие к изданию



Дорогой читатель!

Приезжая в санаторий «Сибирь», Вы попадаете в стресс-растворяющую среду, которая сама по себе творит чудеса, избавляя Вас от стресса, переживаний, усиливая настроение. Все в «Сибири» способствует этому: волшебный лес, воздух, насыщенный отрицательно заряженными аэроионами, лечебные процедуры и, конечно же, питание! Мы создали все условия, чтобы Вы могли начать вести, а кто-то продолжить, Здоровый образ жизни.

Почему так много статей и книг мы посвящаем здоровому образу жизни и правильному питанию? Потому что многие привычки закладываются в семье, в том числе и питание. Наш санаторий неоднократно получал награды как «Лучший санаторий для семейного отдыха» и «Лучшая здравница по организации питания».

Вы держите в руках нашу вторую книгу по питанию «Правила полезной кухни». В разработку новых блюд специалисты санатория «Сибирь» вложили весь свой опыт и знания. Новую книгу мы дополнили сладкими блюдами и десертами. Эстетическое восприятие наших рецептов безупречно!

Эта книга о правильном питании поможет Вам выработать здоровые привычки. Рекомендую применять ее каждый день – это чек-лист Вашего питания.

Мы привыкли к тому, что переход к здоровому образу жизни требует каких-то кардинальных перемен. Поэтому часто пренебрегаем правильным и сбалансированным питанием.

А ведь это оказывает существенное влияние на наше здоровье. Пошагово выполняя наши рецепты, Вы начнете меняться, научитесь исключать из рациона вредные продукты.

Книга не про отказ от большинства вкусных блюд. Она про то, как питаться цельной, полезной пищей, которая поможет лучше себя чувствовать и отлично выглядеть.

Наслаждаясь правильной едой, Вы поймете – оставаться всегда молодым, стройным, здоровым – очень просто и вкусно!

Мы то, что мы едим. Мы рассказываем, как приготовить и подать вкусную здоровую еду. Неважно, будет это пышное застолье или простой ужин, – нужно просто слегка подкорректировать рецепт, сделать любимые блюда чуть более сбалансированными – менее калорийными, с высоким содержанием полезных питательных веществ.

Главным отличием от других кулинарных книг является вес необходимых продуктов для приготовления блюд, он измеряется граммами и миллиграммами. Перед приготовлением Вам нужно умножить указанный вес ингредиентов на количество порций, которые Вы собираетесь приготовить. Некоторые заготовки можно сделать заранее, мы лишь призываем отказаться от консервированных компонентов и постараться использовать только свежие сезонные продукты.

В книге Вы найдете рецепты вкусных низкокалорийных блюд – от здоровых завтраков, легких обедов, до питательных ужинов. Все, что должно составлять основу Вашего питания. В начале каждого рецепта есть сведения о калорийности блюда, чтобы Вы точно знали, сколько энергии, белков, жиров и углеводов получите. Ваш рацион будет сбалансированным, здоровым. И помните, главный секрет сохранения стройности и молодости не в диете, а в балансе потребленных и сожженных килокалорий за день. Используя простое правило – потреблять меньше, чем расходуете, Вы не будете набирать лишние килограммы, даже если побалуете себя вкусным маленьким десертом.

Начав правильно питаться, продолжайте, не останавливайтесь. Кормите семью и своих друзей здоровыми блюдами из натуральных продуктов.

Следуйте нашим рецептам и у Вас все получится!

*Шишина Елена Владимировна
Главный врач санатория «Сибирь»,
кандидат медицинских наук, врач ЛФК, врач высшей категории, ассистент
кафедры медицинской профилактики
и реабилитации ИНПР ТюмГМУ*

Предисловие эксперта



Дорогой читатель!

Мир кулинарии очень разнообразен. Национальные традиции и различные кулинарные школы вносят свой неповторимый вклад в культуру питания, формируя многообразие блюд, которые мы используем в обычной жизни. Сейчас как никогда важно, чтобы ежедневный пищевой рацион был не только вкусным, но и полезным. Ведь именно от пищевых продуктов и блюд, которые мы ставим на свой стол ежедневно во многом зависит состояние иммунитета, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем и всего организма в целом.

Главными проблемами, сокращающими продолжительность качественной жизни в настоящее время являются заболевания сердечно-сосудистой системы и сахарный диабет, причиной которых являются нарушения в обмене веществ, возникающие при избыточной массе тела и ожирении. Причиной ожирения помимо малоподвижного образа жизни является не только переедание, но и многолетнее использование в рационе питания блюд, которые содержат много жира и сахара. Избыточное количество энергии, которое несут в себе эти блюда, часто незамеченное нами и считающееся традиционным для нашего стола, значительно ускоряет процессы в организме, приводящие к ожирению, преждевременному старению и многим болезням, таким как рак, диабет и атеросклероз.

Один из путей достижения комфортной массы тела и предотвращения множества болезней – это рациональное питание. И эта книга в полной мере покажет вам, что рациональное и здоровое питание – это не жесткое ограничение, а использование многообразия продуктов, способов приготовления, использование различных приправ, что значительно украсит ваш ежедневный рацион. Представленное издание является обобщением длительного опыта «Академии здорового образа жизни» Санатория «Сибирь». В этой книге Вы найдете рецепты блюд, которые по энергетической ценности и содержанию основных пищевых компонентов (белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов) полностью соответствуют самым современным требованиям сбалансированного здорового питания. Состав и способы приготовления блюд представлены таким образом, чтобы полностью отвечать рекомендациям ведущих медицинских сообществ по составлению пищевых рационов для предотвращения атеросклероза, снижению массы тела и предотвращению наиболее распространенных заболеваний, в особенности ожирения, сердечно-сосудистой патологии и сахарного диабета. Все представленные блюда радуют разнообразием использованных продуктов, наиболее щадящими технологиями приготовления, прекрасными вкусовыми качествами, и будут являться украшением Вашего стола.

Несомненным плюсом этой книги является то, что при характеристике блюда указывается не только технология его приготовления, но и его калорийность, а также содержание белков, жиров и углеводов и характеристика использованных пищевых продуктов, что позволяет оценить его полезность в каждой конкретной ситуации. Из представленных рецептов можно составить пищевой рацион для снижения массы тела, низкожировую и низкоуглеводную диету, напитки и смузи использовать во время разгрузочных дней, а главное, эти рецепты можно использовать в ежедневном пищевом рационе для того, чтобы сделать его более разнообразным, «легким» и здоровым, а также почувствовать неповторимый вкус полезной еды. Включение в ежедневный рацион питания здоровых блюд будет способствовать снижению энергетической ценности пищи, уменьшению количества жиров и сахара, что, несомненно, подарит хорошее самочувствие, ощущение молодости и вместе с умеренными физическими нагрузками будет способствовать общему оздоровлению организма в целом.

Желаю Вам увлекательного и полезного путешествия в мир здоровой кулинарии вместе с «Академией здорового образа жизни» Санатория «Сибирь» и приятного аппетита!

*Дороднева Елена Феликсовна
профессор кафедры терапии с курсом эндокринологии и клинической
фармакологии ТюмГМУ, д.м.н., главный внештатный специалист диетолог
Департамента здравоохранения Тюменской области*

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Омлет белковый с семенами чиа и авокадо



Энергетическая ценность блюда: 159,75 ккал

Состав: белки 9,2, жиры 11,82, углеводы 4,14.

Время на приготовление 25 минут

Выход готового блюда 100 г

Ингредиенты:

На 1 порцию 100 г потребуется:

- яичный белок 62 г
- молоко пастеризованное 20 г
- семена Chia 2 г

Начинка:

- масло подсолнечное 2,5 г
- лук репчатый 20 г
- авокадо 10 г
- сок лимона 2 г

Приготовление блюда:

К яичным белкам добавляем молоко и семена Chia и тщательно размешиваем. Репчатый лук нарезаем мелким кубиком, пассеруем на сковороде с растительным маслом до прозрачности лука. Пассерованный лук охлаждаем и добавляем к белковой смеси. Перемешиваем, выливаем в подготовленную, смазанную маслом форму и готовим в пароварке или духовке с паром в течение 20 минут. Готовый омлет достаем из формы, выкладываем на лист салата на красивую тарелку.

Авокадо нарезаем ломтиками или кубиками, сбрызгиваем соком лимона и укладываем ровным слоем на готовый омлет.

МОРЕПРОДУКТЫ

Салат из кальмаров и свежих овощей



Энергетическая ценность блюда: 119,79 ккал

Состав: белки 9,56, жиры 7,54, углеводы 3,42.

Время на приготовление 20 минут

Выход готового блюда 100 г

Ингредиенты:

На 1 порцию 100 г потребуется:

- кальмар тушка 50 г
- масло кунжутное 2 г
- соль 0,2 г
- помидоры свежие 23 г
- огурцы свежие 23 г
- зелень салата или руккола 7 г
- лук красный 7 г

Для заправки:

- сок лимона 1 г
- соевый соус 4 г
- масло подсолнечное 3 г

Приготовление блюда:

Очищенную тушку кальмара нарезаем кольцами толщиной 1 см, сбрызгиваем кунжутным маслом, солим, тщательно перемешиваем. Кальмары выкладываем на противень, закрытый пергаментом и готовим в разогретой заранее до 200°C духовке 3—5 минут. Охлаждаем до комнатной температуры.

Помидоры нарезаем крупным кубиком, у огурца удаляем сердцевину и нарезаем полукольцами, красный лук – перьями.

Для заправки соевый соус, растительное масло, сок лимона смешиваем до однородной консистенции.

В тарелку выкладываем зелень салата или рукколу, нарезанные овощи, жареные кальмары, поливаем заправкой.

Салат-коктейль с кальмарами



*Энергетическая ценность блюда: 100,33 ккал
Состав: белки 11,91, жиры 4,07, углеводы 4,02.*

Время на приготовление 20 минут

Выход готового блюда 100 г

Ингредиенты:

На 1 порцию 100 г потребуется:

- огурцы 58 г
- кальмар тушка 86 г
- йогурт 27 г
- масло кунжутное 0,4 г
- кунжут 1 г

Приготовление блюда:

К яичным белкам добавляем молоко и семена Chia и тщательно размешиваем. Репчатый лук нарезаем мелким кубиком, пассеруем на сковороде с растительным маслом до прозрачности лука. Пассерованный лук охлаждаем и добавляем к белковой смеси. Перемешиваем, выливаем в подготовленную, смазанную маслом форму и готовим в пароварке или духовке с паром в течение 20 минут. Готовый омлет достаем из формы, выкладываем на лист салата на красивую тарелку.

Авокадо нарезаем ломтиками или кубиками, сбрызгиваем соком лимона и укладываем ровным слоем на готовый омлет.

Салат из водорослей Чука с креветками



*Энергетическая ценность блюда: 108,50 ккал
Состав: белки 16,83, жиры 1,57, углеводы 6,75.*

Время на приготовление 20 минут

Выход готового блюда 100 г

Ингредиенты:

На 1 порцию 100 г потребуется:

- креветки тигровые 33 г
- водоросли Чука 90 г
- яйцо перепелиное 2 шт
- соус бальзамический 1 г

Приготовление блюда:

Водоросли чука выкладываем на дуршлаг, даем стечь лишней жидкости. Креветки тигровые размораживаем при комнатной температуре и готовим на пару 2—3 минуты.

Яйцо перепелиное залить холодной водой, довести до кипения и варить 2 минуты с момента закипания, затем охладить и аккуратно очистить от скорлупы.

Все ингредиенты выкладываем на тарелку, сверху поливаем бальзамическим соусом.

Зраза из брокколи с пармезаном и креветками



*Энергетическая ценность блюда: 201,81 ккал
Состав: белки 23,87, жиры 7,16, углеводы 10,46.*

Время на приготовление 25 минут

Выход готового блюда 190 г

Ингредиенты:

На 1 порцию 190 г потребуется:

- капуста брокколи отварная 97 г
- яйцо куриное 21 г
- соль 0,6 г
- чеснок 1 г
- сыр пармезан 10 г
- мука пшеничная 3 г
- креветки тигровые 6 штук
- паприка молотая 0,1 г

Приготовление блюда:

Отваренную капусту брокколи отжимаем, пробиваем блендером, добавляем яйцо, измельченный чеснок, натертый на крупной терке пармезан, муку. Все ингредиенты хорошо перемешиваем до однородной консистенции и формируем зразу. Сверху выкладываем креветки, с одной стороны обмакнув каждую в паприку. Готовим блюдо в разогретой заранее до 180°С духовке в течение 10 минут.

При подаче украшаем долькой лимона.

Желе из тигровых креветок с овощами



Энергетическая ценность блюда: 75,27 ккал

Состав: белки 15,92, жиры 0,33, углеводы 2,15.

Время на приготовление 2 часа 20 минут

Выход готового блюда 110 г

Ингредиенты:

На 1 порцию 110 г потребуется:

- креветки тигровые отварные 21 г
- морковь вареная целиком 6 г
- капуста брокколи отварная 10 г
- соль 0,6 г
- перец сладкий 8 г
- укроп 1 г
- зелень петрушки 1 г
- помидоры черри для украшения

Для желе:

- вода 65 г
- желатин 1 г
- сок лимона 1 г

Приготовление блюда:

Креветки тигровые очищаем и готовим на пару 3—5 минут. Капусту брокколи перец сладкий готовим на пару течение 5 минут, затем охлаждаем и нарезаем кубиком. Отварную морковь нарезаем кубиком.

Желатин замачиваем в воде, даем набухнуть, добавляем сок лимона, нагреваем, не доводя до кипения, снимаем с огня. В силиконовую форму помещаем овощи, креветки, рубленую зелень и заливаем подготовленным раствором желатина с лимонным соком. Убираем в холодильник до полного застывания. После застывания желе аккуратно достаем из формы, выкладываем на тарелку, украшаем зеленью и половинками помидора черри.

ПАСТА

Паста с томатным соусом



Энергетическая ценность блюда: 125,99 ккал

Состав: белки 3,91, жиры 4,27, углеводы 16,96.

Время на приготовление 30 минут

Выход готового блюда 100 г

Ингредиенты:

На 1 порцию 100 г потребуется:

- масло сливочное 6 г
- лук репчатый 8 г
- чеснок 1,2 г
- орегано 0,5 г
- соль 0,5 г
- перец черный молотый 0,2 г
- сахар 1 г
- томатная паста 8 г
- сок томатный 50 г
- спагетти 19 г
- веточка тимьяна 3 г

Приготовление блюда:

Для приготовления соуса лук репчатый нарезаем мелким кубиком и пассеруем на разогретой со сливочным маслом сковороде, добавляем чеснок, орегано и продолжаем пассеровать 2—3 минуты. Добавляем томатную пасту, тщательно перемешиваем. Вводим в соус томатный сок, соль, перец, сахар и тщательно все перемешиваем.

Спагетти отвариваем до состояния полуготовности, промываем горячей водой, выкладываем в тарелку и заливаем кипящим соусом. Украшаем веточкой тимьяна.

Паста с соусом Песто



*Энергетическая ценность блюда: 467,67 ккал
Состав: белки 13,03, жиры 16,71, углеводы 66,28.*

Время на приготовление 20 минут

Выход готового блюда 200 г

Ингредиенты:

На 1 порцию 200 г потребуется:

- спагетти 50 г
- чеснок 1,7 г
- укроп 10,5 г
- сыр Пармезан 11 г
- масло подсолнечное 5 г
- хлеб пшеничный 8 г

Приготовление блюда:

Для приготовления крутонов хлеб нарезаем мелким кубиком 1x1 см и подсушиваем в духовке. Для соуса Песто чеснок, зелень петрушки, половина сыра Пармезан, натертого на мелкой терке и растительное масло измельчаем блендером до однородной массы.

Спагетти отвариваем до готовности, откидываем на дуршлаг, промываем горячей водой, выкладываем в жаропрочное блюдо и заливаем соусом песто. Прогреваем в разогретой заранее до 180°C духовке 2-3 минуты.

При подаче посыпаем крутонами и оставшимся натертым сыром Пармезан. Блюдо можно украсить листиками петрушки.

Паста в сливочном соусе с шампиньонами



*Энергетическая ценность блюда: 416,58 ккал
Состав: белки 12,26, жиры 25,35, углеводы 34,84.*

Время на приготовление 20 минут

Выход готового блюда 200 г

Ингредиенты:

На 1 порцию 200 г потребуется:

- спагетти 23,5 г
- масло подсолнечное 11 г
- лук репчатый 24 г
- французские травы (специя) 0,5 г
- грибы шампиньоны 120 г
- сливки 10% 80 г
- сыр пармезан 7 г

Приготовление блюда:

Спагетти отвариваем до готовности в кипящей подсоленной воде, откидываем на дуршлаг, даем стечь лишней жидкости, промываем кипяченой водой.

Лук репчатый нарезаем кубиком, пассеруем на раскаленной сковороде с растительным маслом до золотистого цвета, затем добавляем шампиньоны, специю «Французские травы» или «Средиземноморские травы», продолжаем пассеровать до готовности грибов. В самом конце приготовления вводим сливки, доводим до кипения и убираем с плиты.

Отваренные спагетти заливаем кипящим соусом, равномерно перемешиваем. При подаче украшаем натертым на мелкой терке пармезаном.

МЯСО

Долма с пикантным соусом с зеленью



Энергетическая ценность блюда: 403,29 ккал

Состав: белки 23,24, жиры 29,33, углеводы 11,82.

Время на приготовление 1 час 20 минут

Выход готового блюда 200 г

Ингредиенты:

На 1 порцию 160 +40 г потребуется:

- говяжий фарш 104 г
- крупа рисовая 8 г
- вода 316 г
- лук репчатый 44 г
- масло подсолнечное 2,2 г
- соль 1 г
- перец черный молотый 0,5 г
- лист винограда соленый 24 г
- масло сливочное 10 г
- кумин (зира) 0,2 г
- кинза 1 г
- мята 1 г
- базилик 1 г

Для соуса:

- сметана 20% 27 г
- кефир 2,5% 14 г
- кинза 0,5 г
- чеснок 1,5 г
- укроп 1,35 г
- соль 0,1 г
- перец черный молотый 0,1 г

Приготовление блюда:

Мясо нарезаем на куски и пропускаем через мясорубку. Рис отвариваем до полуготовности, охлаждаем до комнатной температуры. Репчатый лук нарезаем мелким кубиком, пассеруем на раскаленной с маслом сковороде до золотистого цвета. К фаршу добавляем охлажденный рис, пассерованный лук, соль, черный молотый перец, все тщательно вымешиваем. Фарш отбиваем перед использованием.

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.