

М. Демкина, В. В. Кравченко

# Кулинарная книга-доктор



**М. Н. Демкина**  
**В. В. Кравченко**  
**Кулинарная книга-доктор**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6148051](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6148051)*

*Кулинарная книга–доктор: Научная книга; 2013*

**Аннотация**

Эта книга для того, кто любит себя и заботится о своем здоровье, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым, активным и жизнерадостным, кто понимает, что любую болезнь можно предупредить. Это возможно в том случае, если человек будет правильно относиться к тому, что он ест. В книге описаны виды продуктов, которые необходимо есть при том или ином заболевании, а также те продукты, употребление которых категорически не рекомендуется. Кроме того, здесь можно найти множество оригинальных рецептов и полезных советов.

# Содержание

Ведение	4
Глава 1	6
Глава 2	14
Болезни дыхательных путей	15
Описание болезней	15
Лечебная диета	15
Рецепты	16
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**М. Н. Демкина,  
В. В. Кравченко**

# **Кулинарная книга—доктор**

## **Введение**

Люди с незапамятных времен пытались открыть секрет вечной жизни и долголетия. Сколько было предпринято попыток изобрести эликсир молодости, глоток которого навсегда избавил бы от всех болезней, позволил бы забыть о старости и смерти! До нас дошло немало легенд и преданий о целительных свойствах и невероятном чудодейственном эффекте подобного снадобья. Но, увы, легенды легендами, а в жизни все иначе. Действительно, на сегодняшний день еще не изобретено средство, которое могло бы значительно продлить человеческую жизнь, в аптеках эликсир вечной молодости также пока приобрести невозможно. Но все-таки наука и медицина не стоят на месте. Сегодня миру уже известно довольно много способов борьбы с различными болезнями. Одним из таких способов, который мы рассмотрим более подробно, является оздоровительное питание.

Известно, что без еды человеческий организм не может полноценно функционировать. Нам постоянно требуются

ся питательные вещества, большинство из которых содержатся в пище. Но, как ни странно, несмотря на то что пища так важна для человека, она также способствует возникновению многих болезней. В науке можно найти немало подтверждений тому, что источником большинства недугов (даже таких, как нервные и психические заболевания) является именно неправильное, несбалансированное питание, в итоге организм испытывает недостаток в питательных веществах.

В книге вы сможете познакомиться с несложными и доступными рецептами блюд, которые можно легко приготовить в домашних условиях.

Лечебное питание – питание, приносящее пользу человеческому организму. Оно предполагает употребление определенных продуктов, оказывающих благотворное влияние на самочувствие человека при тех или иных заболеваниях.

Мы предлагаем вам познакомиться с книгой, которая научит вас правильно питаться и обеспечивать организм всеми необходимыми ему веществами и витаминами. Другими словами, книга подскажет, как помочь самому себе справиться с недугом.

# **Глава 1**

## **Принципы лечебного питания**

Как мы все давно знаем, человеческая жизнь имеет свои законы и правила, течет с определенной продолжительностью. И аналогично любому физическому событию жизненный процесс во времени может совершаться по-разному: жизнь может бежать быстро или наоборот – медленно. И, конечно, только от нас самих зависит, какой жизненный путь мы пройдем, будет ли наша жизнь продлена или укорочена, повстречаем ли мы на своем пути преграды и препятствия или же, наоборот, будем попадать исключительно в благоприятные условия.

Прекрасно известно, что люди по собственной воле создают себе проблемы, сами провоцируют возникновение бед и несчастий в своей жизни, из которых, безусловно, не на последнем месте находятся различные заболевания. Они появляются и набирают силу вследствие неблагоприятного действия вредных токсичных веществ, которые в большинстве своем поступают вместе с пищей. Если человек будет постоянно злоупотреблять одними продуктами и не включать в свой рацион другие, то это нарушит сбалансированности и, соответственно, приведет к истощению запасов питательных веществ, витаминов в организме и, в свою очередь, неизбеж-

но приведет к сбоям и неправильному функционированию внутренних органов и их систем.

Медицина в нашем мире играет очень важную роль. Она помогает нам продлевать свою жизнь, с ее помощью мы можем определять причины заболеваний и изыскивать способы их устранения. И, конечно, стоит задуматься, неужели не проще постараться избежать этих болезней, чем потом тратить силы и время на лечение? Может, все-таки имеет смысл использовать это время на другие радости жизни? Но современная медицина имеет, к сожалению, две стороны: не раз доказано, что способствуя восстановлению какой-либо одной поврежденной функции организма, лечение может привести к дисбалансу других.

Существует определенный способ, который может помочь избежать очень многих болезней благодаря предупреждению их развития. Даже в древности люди делали заключения, что профилактика является практически одним-единственным способом избежания большинства заболеваний.

Мы очень редко задумываемся над тем, что человек одарен изначально невероятно ценным благом – жизнью и здоровьем, но мы пока никак не научимся ценить и беречь этот дар.

Вместо этого мы специально почему-то ведем себя так, чтобы как можно быстрее потратить свою жизненную энергию, постоянно изводя себя обильной нездоровой пищей, курением, алкоголем и регулярными многочасовыми просмотрами

рами телевизионных программ, долгой работой за компьютером. И такие пагубные привычки свойственны практически каждому из нас (но, естественно, для каждого в определенных количествах и сочетаниях). Сразу же возникает вопрос: как же быть? Ответ на него крайне прост: для того чтобы избежать всех этих проблем, необходимо следить за собой и придерживаться правильного образа жизни. А правильное, здоровое питание является одним из его важнейших составляющих.

Во все времена люди хотели хорошо выглядеть и привлекать внимание. Мода диктует нам, что необходимо иметь стройную, подтянутую фигуру, исключая лишний вес, следует быть спортивным и здоровым.

Особое влияние на моду сегодняшнего дня, безусловно, оказывает современная массовая культура, которая очень эффективно воздействует на наше подсознание, оказывает давление на психику. Но также мы прекрасно осознаем, что абсолютно в наших силах добиться совершенства как своего тела, так и духа.

Правда, очень часто нам не хватает решительности, силы воли, стремления для того, чтобы сделать твердый шаг на пути к самосовершенствованию. Люди всегда смогут найти причину того, что не позволяет им в корне изменить жизнь. Конечно, не все они серьезны, хотя некоторые действительно достаточно существенны (например, такие, как постоянная нехватка времени и отсутствие достаточного количества



денег).

Стоит только представить себе обычный день большинства из нас: утром мы торопливо собираемся на работу, не завтракаем или перекусываем на скорую руку, а вечером мчимся быстрее домой, чтобы окунуться в заботы о своих домочадцах. Это знакомо в основном женской половине населения. Любая женщина с удовольствием потратила бы это время на себя, на свое здоровье, но в наше время ей просто некогда этим заниматься! И в итоге ее не минуют главный враг века – стресс, а за ним и все остальные проблемы. Вечные головные боли, периодические депрессии, недомогания, плохое настроение. И на все это необходимо тратить уйму денег и свое и без того ограниченное свободное время. И поэтому женщина, скрепя сердце, продолжает жить дальше, занимаясь другими проблемами.

Но, к счастью, существуют такие методы, которые могли бы справиться с сумасшедшим ритмом нашей жизни и попытаться как-то ослабить лишнюю смысла гонку за материальными благами.

Люди прекрасно понимают, каким образом необходимо заботиться о своем здоровье, что наш привычный, часто неправильный, образ жизни рано или поздно может привести к неблагоприятным последствиям. Поэтому нужно предусмотреть и заранее позаботиться о том, чтобы избежать лишних проблем, ведь их в нашей жизни и так предостаточно. Вспомните, что мы и называемся «человек разум-

ный», значит, должны воспользоваться разумом, чтобы сделать что-то для своего здоровья и благополучия.

Сейчас науке известно достаточно большое количество всевозможных методов, оздоравливающих организм. На сегодняшний день такие имена, как Поль Брегг, Герберт Шелтон, Г. С. Шаталова, общеизвестны. Они предлагают нашему вниманию различные системы взглядов на жизнь и здоровье человека, но все они имеют единую основу, построенную на организации правильного питания, что само по себе является самым лучшим и действенным инструментом профилактики всех болезней.

Знаменитый врач и философ Авиценна, который жил около X в. н. э., открыл и описал в своей книге «Канон врачебной науки» три основных закона здорового питания.

Смысл наиболее важного (первого) закона заключается в том, что ни в коем случае не разрешается одновременно есть несовместимые продукты.

Герберт Шелтон – родоначальник современной системы раздельного питания – утверждает, что пользу нам может принести пища не та, которая съедена, а та, которая была усвоена организмом. Различные продукты перевариваются также по-разному и, соответственно, требуют для усвоения наличия разных ферментов.

В качестве примера можно рассмотреть и сравнить растительную пищу (овощи) и животную (мясо).

Растительная пища переваривается только в щелочной

среде, а мясо – исключительно в кислой. В процессе пищеварения ферменты, которые расщепляют эти два вида пищи, перемешиваются и производят нейтрализующее воздействие друг на друга. В этом случае организм начинает вырабатывать новые ферменты и соки, в результате чего процесс пищеварения замедляется. Пища до конца не переваривается, начинается процесс брожения, в результате которого активизируются гнилостные бактерии, с которыми приходится бороться полезным кишечным бактериям.

Таким образом, можно сделать вывод, что, для того чтобы мы могли употреблять пищу в небольших количествах, но в то же время получать больше энергии, столь необходимой нам для нормальной полноценной жизнедеятельности, мы не должны ни в коем случае смешивать различные виды продуктов.

В противном случае организм очень быстро изнашивается, иммунитет слабеет, и мы постепенно будем становиться более восприимчивыми ко многим болезням.

Также система раздельного питания позволит нам избавиться от лишнего веса в достаточно короткие сроки, причем не используя ненавистных жестких диет, предполагающих собой полный отказ от самых вкусных и любимых нами продуктов.

Второй закон говорит о том, что всегда необходимо принимать пищу только при наличии аппетита. Очень вредно заставлять себя насильно что-то есть, что, например, очень

практикуется молодыми неразумными мамашами, заставляющими своих маленьких детей есть абсолютно все, что положено в тарелку. Ведь если отсутствует аппетит, следовательно, организм пока не нуждается в пище.

Третий закон заключается в том, что очень вредно одновременно есть продукты с разным временем переваривания.

Поль Брегг предлагает следовать системе разумной достаточности, он считает, что употреблять в пищу можно все, но в определенных количествах, а также желательно натуральные продукты, которые не прошли губительной для полезных веществ обработки.

В то же самое время Поль Брегг немаловажное значение придавал системе голодания. Ученый считал, что, для того чтобы способствовать очищению человеческого организма от вредных веществ и отходов, шлаков, накапливающихся в нем с течением времени, следует хотя бы 1 раз за неделю проводить суточное голодание.

Доктор Г. С. Шаталова полагает, что любой живой организм на нашей планете впитывает из окружающего мира именно такое количество энергии, какое ему требуется.

В основе системы взглядов Г. С. Шаталовой находится принцип энергетической целесообразности, т. е. системы естественного оздоровления. Нужно устранить дисбаланс между поступлением и расходом энергии. Изначально этого можно достичь в том случае, если сократить

количество потребляемой пищи.

Опытным путем доказано, что в желудок человека может поместиться около 200–300 г пищи. В том случае, если мы съедаем больше указанного объема, это приводит к тому, что наш желудок начинает растягиваться, в результате чего смещается центр тяжести тела. А такой результат может привести к очень серьезным последствиям, среди которых заболевания, связанные с позвоночником. Также провоцируется регулярное переполнение сосудов, которое приводит к нарушению взаимосвязанного баланса между нашими внутренними органами и функциями, в итоге это очень сильно вредит здоровью и жизни.

Любой человек должен принимать такой объем пищи, который был бы пропорционален его росту и соответствовал потребностям организма. Это количество всегда находится в строгом соотношении с объемом и вместимостью нашего желудка.

Шаталова предлагает нам метод видового питания. Она считает, что питание должно соответствовать основным принципам, которые с детства определены природой.

## **Глава 2**

# **Доктор рекомендует**

Наверное, многие убедились на собственном опыте, что еда может служить не только лекарством, но и, как это ни покажется на первый взгляд странным, ядом. Поэтому очень важно определить для себя именно те продукты, от употребления которых лучше вообще отказаться или ограничить их употребление. Это стало особенно актуально в последнее время. Врачи разработали многочисленные теории сбалансированного питания, которым обязательно надо следовать в общем комплексе лечения.

# **Болезни дыхательных путей**

## **Описание болезней**

Заболевания дыхательных путей чаще всего бывают следствием переохлаждения или попадания в организм болезнетворных микроорганизмов. Симптомы: кашель, мокрота, боли в горле, заложенность носа и носоглотки. Болезни дыхательных путей, если вовремя не предпринять мер, могут стать хроническими.

## **Лечебная диета**

В питании должны присутствовать мясо, морепродукты, молочные продукты, яйца, мед, масло. Из фруктов и ягод – вишня, персики, сливы, яблоки, груши, брусника, ананас, дыня, арбуз, папайя. Кроме того, полезны любые продукты из сои, творог, всевозможные каши.

Пить следует большое количество жидкости – витаминные соки, чай, отвары, кисели. В пищу лучше употреблять протертые супы из овощей и круп, бульоны с добавлением петрушки, моркови, лука. В любые блюда следует класть большое количество лука и чеснока, так как они обладают хорошим антибактериальным свойством.

Из рациона лучше исключить соленья и консервированные продукты, жареную и острую пищу, орехи и семена подсолнечника, которые могут оказать механическое воздействие на воспаленные участки верхних дыхательных путей.

При лечении воспаления дыхательных путей можно использовать настои из отдельных трав или сборы, включающие в себя противовоспалительные, болеутоляющие, антисептические и отхаркивающие компоненты. Также следует учитывать и оптимальное количественное соотношение трав друг с другом. Например, целебное воздействие окажет отвар из мяты, зверобоя и календулы, взятых в равных частях. Отвар следует пить, как чай.

## Рецепты

### Бульон куриный с кулебякой

*Требуется на 4 порции: 500 г курицы, 400 г капусты, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 600 г дрожжевого теста, 3 яйца, 2 л воды, 20 г зелени, 1 ст. л. соли, 2 ст. л. раст. масла.*

*Время подготовки: 10 мин.*

*Время приготовления: 35 мин.*

Способ приготовления. Кусочки разделанной курицы залейте холодной водой, поставьте на огонь и держите, пока не закипит. Затем добавьте нарезанные и пассерованные на



растительном масле морковь и лук, бульон посолите. Готовый бульон процедите. Для кулебяки раскатайте тесто. На середину пласта положите фарш из нарезанной капусты и вареных яиц. Края защипните так, чтобы начинка оказалась внутри. Сформованную кулебяку уложите швом вниз на смазанный маслом противень, сверху кулебяку следует смазать яйцом. Выпекайте в духовке. Подавайте готовый бульон вместе с кулебякой.

## **Суп чесночный**

*Требуется на 4 порции: 1 кг говяжьих костей, 100 г моркови, 50 г корней (петрушки и сельдерея), 3 зубчика чеснока, 2 л воды, 2 ч. л. соли.*

*Время подготовки: 4 ч 10 мин.*

*Время приготовления: 35 мин.*

*Способ приготовления.* Кости поджарьте в духовке, поместите в кастрюлю и залейте водой. Доведите до кипения и держите на медленном огне, снимая пену. Через 4 ч положите в бульон пассерованные корни. Натрите чеснок на терке и смешайте его с солью. За несколько минут до окончания варки добавьте в суп чеснок и подавайте к столу.

## **Настой оздоровительный**

*Требуется на 1 порцию: 150 г плодов шиповника, 50 г ягод калины, 50 г ягод клюквы, 3–4 ст. л. сахара, 1,1 л воды.*

*Время подготовки: 10 мин.*

*Время приготовления: 1 ч 10 мин.*

*Способ приготовления.* Шиповник измельчите, поместите в отдельную посуду и залейте 1 л крутого кипятка. Накройте махровым полотенцем и поставьте в темное место на 20–30 мин. В небольшой кастрюльке сварите сироп. Для этого разотрите с сахаром ягоды клюквы и калины и залейте 100 мл крутого кипятка, поставьте на огонь и прокипятите в течение 3–4 мин. В закрытой посуде оставьте на 20–30 мин. Когда все составляющие отвара будут готовы, соедините их в большом чайнике, хорошенько перемешайте и оставьте на 5–10 мин. Пейте настой горячим по 1 стакану перед сном.

## **Салат витаминный**

*Требуется на 3 порции: 1 кг свежих огурцов, 100 г шпината, 1 лимон, 50 г кинзы, 30 г листьев салата, 10 г зелени петрушки, 1 ч. л. соли.*

*Время подготовки: 5 мин.*

*Время приготовления: 10 мин.*

Способ приготовления. Огурцы нарежьте ломтиками, измельчите шпинат, листья салата, зелень. Все перемешайте, посолите. Отожмите сок из лимона, полейте салат. Мякоть лимона измельчите, добавьте в салат. Все тщательно перемешайте. Салат готов к употреблению.

## **Средство для лечения простудных заболеваний на начальных стадиях**

*Требуется на 1 порцию: 100 г ягод малины, 50 г липового или гречишного меда, 10 г красного молотого перца, 50 г водки, 50 мл крепкой заварки, 150 мл воды.*

*Время подготовки: 5 мин.*

*Время приготовления: 10 мин.*

*Способ приготовления.* В большом бокале хорошенько разомните мед и ягоды малины, чтобы получилась однородная масса. Затем насыпьте перец и разбавьте водкой, полученную смесь перемешайте и залейте заваркой и кипятком. Полученный настой выпейте перед сном.

## **Редька с медом (средство для лечения кашля)**

*Требуется на 1 порцию: 1 крупная черная редька, 70 г меда.*

*Время подготовки: 5 мин.*

*Время приготовления: 5 ч.*

*Способ приготовления.* Редьку разрежьте пополам. Выньте мякоть, а в углубление залейте мед. Мякоть редьки натрите на терке и положите туда же, закройте второй половинкой редьки и поставьте в прохладное темное место на 5 ч, чтобы выделился сок. Ешьте утром и вечером по 1 ст. л.

## **Говяжий бульон**

*Требуется на 4 порции: 150 г постной говядины, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, 50 г петрушки, 1 ст. л. сметаны, 2 л воды, соль.*

*Время подготовки: 10 мин.*

*Время приготовления: 1 ч 20 мин.*

*Способ приготовления.* Мясо нарежьте большими кусками и, залив водой, поставьте на огонь. Когда появится пена, аккуратно снимите, чтобы бульон не был мутным, посолите, добавьте очищенную луковицу и варите, не закрывая кастрюлю, в течение 1 ч. Половину моркови натрите на терке, половину нарежьте тонкими кружочками.

Когда бульон будет готов, процедите его через мелкое сито, луковицу выньте, положите морковь и варите в течение 20 мин. Затем бульон выключите и посыпьте измельченной зеленью петрушки, положите сметану и подавайте к столу.

## **Настой на семи травах (средство для лечения тяжелых заболеваний носоглотки)**

*Требуется на 1 порцию: 50 г трав (шалфей, душицы, ромашки, календулы, эвкалипта, листьев земляники и смородины), 50 г липового меда, 100 мл воды.*

*Время подготовки: 12–13 мин.*

*Время приготовления: 1 ч 5 мин.*

*Способ приготовления.* В небольшой кастрюле заварите измельченные травы 70 мл крутого кипятка. Накройте крышкой и кипятите в течение 2–3 мин. Затем накройте махровым полотенцем и оставьте настояться в темной месте в течение 30 мин. В небольшой мисочке разведите мед с 30 мл кипятка, чтобы получилась однородная масса. Затем настой из трав процедите и полученную жидкость смешайте с медом, дайте настояться в течение 30 мин. и пейте по 1/2 стакана за 20 мин. до еды.

## **Компот «Яблонька»(средство, укрепляющее и повышающее иммунитет)**

*Требуется на 4 порции: 200 г зеленых яблок, 100 г плодов шиповника, 2–3 веточки душицы, 3–4 ст. л. сахара, 2,5 л воды.*

*Время подготовки: 10 мин.*

*Время приготовления: 20 мин.*

*Способ приготовления.* Вырежьте у яблок сердцевину, нарежьте их крупными кусочками и положите в кастрюлю. Залейте яблоки водой, поставьте на огонь и держите, пока не закипит. Плоды шиповника измельчите вместе с веточками душицы, добавьте в кипящую воду. Накройте крышкой и поварите в течение 2–3 мин. Затем добавьте сахар и поварите дополнительно 5 мин. Компот процедите, охладите.

### **Супчик «Солнышко»**

*Требуется на 4 порции: 250 г постной говядины, 200 г листьев щавеля, 50 г моркови, 1 головка репчатого лука, 3 яйца, 100 г сметаны, 2 л воды, соль.*

*Время подготовки: 5 мин.*

*Время приготовления: 1 ч 35 мин.*

*Способ приготовления.* Сварите мясо в течение 1 ч, бросив в бульон очищенную от шелухи луковицу. Мясо разрежьте на порционные кусочки, а бульон процедите. Морковь мелко нарежьте и запустите в кипящий бульон, поварите в течение 20 мин. Яйца отварите вкрутую. Листья щавеля вымойте, сварите в небольшой кастрюле и протрите через крупное сито. Когда морковь сварится, запустите в суп щавель и кусочки мяса, посолите и варите в течение 2–3 мин. Суп заправьте сметаной.

## **Фруктовый салат (средство, повышающее иммунитет при простудных заболеваниях)**

*Требуется на 1 порцию: 1 грейпфрут, 1 лимон, 1 апельсин, 1–2 ст. л. сахарной пудры, 150 мл мандаринового сока.*

*Время подготовки: 10 мин.*

*Время приготовления: 10–15 мин.*

*Способ приготовления.* Фрукты очистите от кожуры и аккуратно выложите в глубокую миску слоями, посыпав каждый слой сахарной пудрой. Поставьте салат в темное место на 5—10 мин., чтобы фрукты дали сок, затем залейте салат мандариновым соком.

## **Успокаивающий чай с лимоном и душицей**

*Требуется на 1 порцию: 1 ст. л. крупнолистового зеленого чая, 2 ст. л. душицы, 1 лимон, 1 ст. л. ананасового сока, 1 ст. л. сахара, 350 мл воды.*

*Время подготовки: 40 мин.*

*Время приготовления: 40 мин.*

*Способ приготовления.* Подготовьте заварочный чайник, засыпьте зеленый чай и измельченные листья душицы, заварите крутым кипятком. Накройте крышкой, настаивайте 30 мин. Лимон тщательно вымойте горячей водой, нарежь-

те кубиками, засыпьте сахаром и залейте ананасовым соком, оставьте на 15–20 мин., чтобы лимон дал сок. Когда чай заварится, процедите его и добавьте лимон. Дайте настояться в течение 20 мин. и пейте после каждого приема пищи.

## **Смесь из алоэ, меда и лимона (средство для лечения заболеваний легких)**

*Требуется на 1 порцию: 100 мл сока алоэ, 100 г пчелиного майского меда, 1 лимон.*

*Время подготовки: 1 сутки.*

*Время приготовления: 6 ч 5 мин.*

*Способ приготовления.* В небольшой керамической посуде соедините сок алоэ и мед. Накройте крышкой и поставьте в темное прохладное место на сутки. Выжмите сок из лимона. После того как алоэ и мед полностью растворятся, полученную смесь соедините с лимонным соком и дайте настояться в течение 6 ч. Принимайте по 1 ст. л. за 20–25 мин. до еды.

## **Настойка из листьев майского лопуха (при лечении хронических заболеваний горла и легких)**

*Требуется на 1 порцию: 3–4 листа майского лопуха, 150 г водки (или 50 г медицинского спирта).*

*Время подготовки: 25–30 мин.*

*Время приготовления: 3–4 суток.*

*Способ приготовления.* Листья лопуха вымойте, обсушите



полотенцем и нарежьте небольшими полосками. Затем выложите в небольшую керамическую мисочку и залейте спиртом.

Полученную смесь накройте крышкой, поставьте в теплое, сухое и темное место на 3–4 дня. Полученную настойку принимайте внутрь по 1 ч. л. после еды. Можно использовать для натирания грудной клетки при тяжелых случаях пневмонии.

## **Общеукрепляющий сок**

*Требуется на 2 порции: 250 мл гранатового сока, 50 мл негазированной (или слабогазированной) минеральной воды, 50 мл лимонного сока, 100 мл морковного сока, 1–2 ст. л. сахара.*

*Время подготовки: 30 мин.*

*Время приготовления: 1 ч 15 мин. Способ приготовления.* В небольшую емкость вылейте морковный и лимонный сок, засыпьте сахаром и дайте постоять в темном месте 1 ч, чтобы сахар растворился. Гранатовый сок разбавьте минеральной водой и перемешайте. Затем полученную смесь из морковного и лимонного сока вылейте в графин и аккуратно разбавьте гранатовым соком.

## **Каша витаминная**

*Требуется на 4 порции: 1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана молока, 1 ст. л. сахара.*

*Время подготовки: 10 мин.*

*Время приготовления: 25–27 мин.*

*Способ приготовления.* Хлопья залейте кипящим молоком, поставьте на огонь и доведите до кипения.

Добавьте сахар и варите на медленном огне в течение 20 мин.

## **Пюре из картофеля и моркови**

*Требуется на 2 порции: 200 г картофеля, 100 г моркови, 1 ч. л. соли, 50 г зелени петрушки, 100 мл молока, 1 л воды.*

*Время подготовки: 5 мин.*

*Время приготовления: 35 мин.*

*Способ приготовления.* Картофель и морковь очистите, нарежьте кубиками и залейте водой, посолите и варите в течение 30 мин. Затем слейте воду и разомните, добавив подогретое молоко. Как будет готово, посыпьте зеленью петрушки.

## **Филе телятины с овощами**

*Требуется на 3 порции: 600 г филе телятины, 300 г лука, 150 г шампиньонов, 500 г моркови, 500 г брюссельской капусты, 1 ст. л. растительного масла, 1/4 л сухого белого вина, 1 ч. л. соли.*

*Время подготовки: 10 мин.*

*Время приготовления: 45 мин.*

Способ приготовления. Сковороду смажьте растительным маслом, положите мясо и поместите в духовку на 20 мин. Лук нарежьте небольшими кубиками. Очистите шампиньоны, нарежьте ломтиками. Капусту и морковь нарежьте крупными кубиками. По истечении 20 мин. добавьте к мясу лук и вино. Мясо потушите еще 10 мин., временами поливая вином. Добавьте к мясу грибы, потушите еще 15 мин. Отварите морковь и капусту в подсоленной воде в течение 15 мин. Подавайте к столу вместе с другими овощами.

## **Антрекот с луком**

*Требуется на 1 порцию: 150 г говядины, 50 г мясного бульона, 150 г риса, 100 г репчатого лука, 30 г говяжьего сала, 15 г хрена, 30 г зелени, 1 ч. л. соли.*

*Время подготовки: 10 мин.*

*Время приготовления: 45 мин.*

*Способ приготовления.* Кусок мяса слегка отбейте, посолите и обжарьте на сале до появления румяной корочки. Лук мелко нарежьте и обжарьте. При подаче к столу антрекот положите на овальное блюдо. Для гарнира сварите рис и уложите с одной стороны, с другой – мелко нарезанный хрен и жареный лук. Все полейте мясным бульоном.

## **Говядина, тушенная с рисом**

*Требуется на 3 порции: 500 г говядины, 100 г риса, 100 г маргарина, 100 г белокочанной капусты, 100 г баклажанов, 200 г помидоров, 400 г картофеля, 100 г репчатого лука, 1 ч. л. соли.*

*Время подготовки: 20 мин.*

*Время приготовления: 1 ч 15 мин.*

*Способ приготовления.* Говядину нарежьте ломтиками, а баклажаны и картофель – кусочками. Все по отдельности обжарьте на маргарине. Капусту ошпарьте подсоленным кипятком, лук обжарьте на маргарине. В сотейник уложите овощи слоями, на них – мясо и рис. Сверху положите нарезанные половинками помидоры, залейте все бульоном и тушите до готовности мяса.

## **Рыба тушеная**

*Требуется на 4 порции: 700 г филе судака, 200 г помидоров, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 лимон, 40 г растительного масла, 1 морковь, 1 ч. л. соли, черный молотый перец.*

*Время подготовки: 5 мин.*

*Время приготовления: 50 мин.*

Способ приготовления. Нарежьте рыбу кусочками, добавьте соль, перец, сбрызните лимонным соком. Мелко нарежьте лук, морковь, обжарьте, нарежьте помидоры, добавьте к луку и моркови и обжарьте еще раз. Выложите овощи в смазанную маслом утятницу, посыпьте тертой цедрой лимона и сверху положите рыбу. Накройте крышкой, поставьте в разогретую духовку на 30 мин.

## **Рыба, маринованная с зеленым луком**

*Требуется на 4 порции: 1 кг свежей рыбы, 100 г репчатого лука, 30 г зелени петрушки, 2 лавровых листа, 1 ч. л. соли. Для маринада: 1 стакан воды, 1 ст. л. столового уксуса, 200 г репчатого лука, 200 г сладкого перца, лавровый лист – 2 шт., 1/5 ч. л. корицы, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.*

*Время подготовки: 10 мин.*

*Время приготовления:* 5 ч. 35 мин.

*Способ приготовления.* Очищенную и нарезанную небольшими кусками рыбу натрите солью, положите в кипящую воду и варите с добавлением лаврового листа в течение 10 мин.

Сваренные куски рыбы переложите в стеклянную посуду и залейте холодным маринадом. Для маринада вскипятите воду, добавьте уксус, соль, сахар, сладкий перец, лавровый лист и корицу. Затем положите в маринад лук, нарезанный толстыми кольцами, еще раз вскипятите. Рыбу, залитую маринадом, поставьте на 5 ч в холодное место. Украсьте зеленью.

## **Рубленые яйца с сыром**

*Требуется на 2 порции:* 4 яйца, 2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 100 г майонеза, 30 г свежей зелени.

*Время подготовки:* 10 мин.

*Время приготовления:* 15 мин.

*Способ приготовления.* Яйца сварите вкрутую. Очистите, мелко порубите. Дольки чеснока измельчите, на крупной терке натрите сыр. Все перемешайте и заправьте майонезом. Выложите ингредиенты в салатницу, перемешайте, придайте массе форму горки. Посыпьте мелко нарубленной зеленью.

## Сырный омлет с помидорами

*Требуется на 1 порцию: 2 яйца, 50 г твердого сыра, 20 г сливочного масла, 100 г помидоров, 1/3 ч. л. черного молотого перца, 30 г зеленого лука, 1 ч. л. соли.*

*Время подготовки: 10 мин.*

*Время приготовления: 20 мин.*

*Способ приготовления.* Яйца взбейте, добавив соль и перец. Лук нашинкуйте. Сыр нарежьте мелкими кубиками, смешайте с луком и яйцами. Массу вылейте на сковороду с раскаленным маслом и жарьте омлет до готовности, накрыв сковороду крышкой. Затем снимите омлет со сковороды и поставьте в теплое место. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, нарежьте ломтиками и обжарьте. Готовые помидоры выложите на тарелку, на них – омлет.

# 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.