

Аурика Луковкина

# Кулинарная книга по знакам зодиака



Аурика Луковкина

**Кулинарная книга  
по знакам зодиака**

«Научная книга»

2013

## **Луковкина А.**

Кулинарная книга по знакам зодиака / А. Луковкина — «Научная книга», 2013

Предлагаем вашему вниманию книгу, в которой вы познакомитесь с системой питания, зависящей от знака Зодиака и, думаю, обязательно воспользуетесь предложенными здесь рецептами вкусных, полезных блюд и будете чрезвычайно довольны. Восстановить или сохранить здоровье только в ваших интересах, надеюсь, Вы понимаете это. А если так, то вперед — начинайте новую жизнь и устраняйте свои физические недостатки и недуги, после чего, уверяю, будете чувствовать себя лучше и морально.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком овна	8
Закуски	8
Первые блюда	9
Вторые блюда	10
Салаты	11
Кушанья из муки	12
Десерты	13
Напитки	15
Глава 2	17
Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком тельца	18
Закуски	18
Первые блюда	20
Вторые блюда	21
Салаты	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Аурика Луковкина

## Кулинарная книга по знакам зодиака

### Введение

Среди всего многообразия разработок систем питания не одна из них не является универсальной. Кому-то подходит одна диета, кому-то другая. И это не случайно, ведь организм каждого человека имеет свои особенности. Понять, что нужно Вам, поможет личный гороскоп, сохранение здоровья и сил в ваших руках, а на это влияют и звезды, под которыми Вы родились. Метаболизм – обмен веществ, постоянно происходящий внутри нас. Для того чтобы он проходил правильно, без нарушений, необходимо содержание в нем определенного количества тех или иных химических элементов. Заболевания и лишний вес – проблемы, которые появляются вследствие неполноценного, неправильного питания.

В нашем организме присутствует вся таблица Менделеева. Это и железо, и магний, и калий, и кальций. С их помощью происходит неисчислимое множество химических реакций, в итоге приводящих к тому или иному состоянию человеческого организма. При этом он может стать сам для себя лекарем. Нужно лишь со знанием дела воспользоваться данными ресурсами. Иногда можно руководствоваться своими пристрастиями к той или иной пище. Вегетарианцы, к примеру, делятся на старовегетарианцев (строго соблюдают вегетарианство, питаются ягодами, фруктами, бобовыми) и младовегетарианцев, которые не ограничивают себя в употреблении рыбы, молочных продуктов, но не едят мяса. Людям, придерживающимся подобной системы питания, хватает для питания растительной пищи, которая намного разнообразнее, чем у тех, кто ест мясо.

В растениях содержатся и белки, и жиры, и углеводы, и витамины, и минеральные соли. Последние два компонента очень важны для обмена веществ. Гормоны и ферменты тоже в определенных количествах присутствуют здесь.

Чрезмерно обильное употребление сладкого является чуть ли не главной проблемой для всех, страдающих в большей или меньшей степени лишним весом.

Если есть продукты такого рода в умеренных количествах, настроение будет приподнятым, а переедание их грозит ожирением и диабетом.

Наряду со сладостями обязательно нужно употреблять бобовые, свинину и все, что содержит в своем составе витамин В<sub>1</sub>.

Чтобы организовать правильное питание, нужно знать о количестве необходимых для каждого из нас пищевых элементов, учитывать при этом возраст, профессию.

Белок – вещество, из которого в первую очередь состоят ткани нашего организма, он должен постоянно прибывать туда.

Существует личный астрологический код правильного питания для каждого человека. Гороскоп рождения может определить, к каким заболеваниям склонен человек, а, следовательно, будет понятно, как их предотвратить.

Также звезды покажут, какой тип обмена веществ у каждого.

Человек есть то, что он ест – известное выражение. Между прочим, с латыни «ест» переводится как быть, существовать.

Витаминами и минералами управляют планеты. Обменом жиров управляет Юпитер. За водный обмен веществ и количество жидкости в организме отвечает Луна, то, в каком количестве употреблять сладости, укажет Венера (управляет обменом углеводов). За витамины ответственен Меркурий, а за минералы – Сатурн.

Таким образом, все объекты Солнечной системы влияют на метаболизм. Без астрологов здесь, понятно, не обойтись.

Потому эта книга расскажет о влиянии знака зодиака Вашей планеты на обмен веществ.

## Глава 1

### Овен

Овны подвержены влиянию Марса. Всегда находящиеся в движении, постоянно и много работающие люди. А если они и решили отдохнуть, то ни в коем случае не лежат на диване. И правильно – это вредно для здоровья. Конечно, такой отдых тоже нужен, но лучше всего просто хорошо выспаться, а днем вести активный образ жизни. Есть Овнам нужно относительно легкую, но очень сытную, способную дать энергию для их кипучей деятельности пищу. В восточной медицине их относят к типу людей сухих, а самыми уязвимыми частями тела у них считают голову.

Люди, рожденные под этим знаком, принадлежат к огненной стихии. Им необходимо постоянно пополнять свой организм такими продуктами, как земляника, томаты, орехи, так как у Овнов наблюдается постоянный недостаток калия и железа в организме. Эти витамины поддерживают активную деятельность мозга, нервных клеток и мышц.

Овны травоядные, а потому они неизменно должны употреблять растительную пищу, причем в больших количествах. Зелень, морковь, свекла, репа, огурцы, а также финики и яблоки полезны из-за содержащихся в них витаминов А, В и С. Источником сил и здоровья являются такие продукты, как чеснок и горчица, которые очень хорошо подходят для заправки салатов.

Призвание женщин-Овнов обычно заключается не в превосходном выполнении миссии хорошей домохозяйки, любящей готовить. Это либо деловые женщины, либо предпочитающие нести на своем сильном женском плече груз всех по традиции принадлежащих мужчинам дел. Многие Овны – представители слабого пола не отрицают, что возиться на кухне совсем не для них.

Зато от одной только мысли о том, что сломалась машина и появилась возможность «покопаться» в ней в поисках неисправности, которую нужно будет еще и устранить, они испытывают кайф.

Энергичным, вспыльчивым, неутомимым Овнам процесс приема пищи доставляет массу приятных ощущений, это для них лучше любого отдыха.

Овнам рекомендуется употреблять в пищу нижеуказанные продукты.

Мясо: баранина, козлятина;

Фрукты: арбуз, грейпфрут;

Овощи: морковь, перец, редиска, лук;

Специи: перец, кориандр, чеснок, розмарин, тмин, мята, шафран;

Напитки: шампанское.

Правильное и рациональное питание для Овнов – залог здоровья, и они, как никто другой, должны его придерживаться. Каши, рыба, овощи – капуста, репа, редис, свекла – подходят для них идеально. Петрушка, укроп и зеленый лук тоже чрезвычайно полезны. Следует соблюдать строгий режим питания и никаких ночных праздников живота!

## Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком овна

### Закуски

#### Бутерброды фруктовые

2 ломтика хлеба (батона), 0,5 апельсина, 0,5 банана, 1/4 часть граната, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, ваниль на кончике ножа.

1. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками. Апельсин и банан очистите и нарежьте небольшими дольками.
2. Нанизывайте на шпажки поочередно дольки апельсина и банана, разделяя их кусочками хлеба. Шпажки поместите в духовку и выпекайте, пока хлеб не подсохнет.

#### Бутерброды «Сосиска с сыром»

2 ломтика хлеба, 2 сосиски, 2 ломтика сыра, 1 маленькая луковица, сливочное масло, соль, перец по вкусу.

1. Лук шинкуйте и обжарьте в сливочном масле. Сосиски отварите. Намажьте хлеб маслом.
2. На каждый ломтик положите жареный лук, затем сосиску и пластинку сыра. Бутерброды переложите на противень и запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.

#### Канapé «Европейское»

0,5 буханки пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 40 г пасты из анчоусов, 50 г икры зернистой, 50 г каперсов.

1. Вырежьте треугольники из хлеба, нанесите слой масла, затем пасту из анчоусов, растертую с маслом.
2. По краешку каждой из гренок сделайте ободок из икры, а посередине положите каперсы. Проткните шпажкой.

#### Бифштекс с авокадо и помидорами

0,5 кг мяса, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 2 средние луковицы, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 ст. л. соуса чили, авокадо, соль и перец по вкусу.

1. Мясо помойте, вытрите насухо салфеткой, нарежьте ломтиками толщиной не менее 2 см, отбейте, поперчите, посолите и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон (мясо внутри должно остаться сочным, бледно-розового цвета).
2. На другой сковороде поджарьте мелко порезанные лук и чеснок, очищенные от семян и нарезанные соломкой перцы. Через 7 минут после начала жарки добавьте туда же мелко нарезанные помидоры, соус чили и порезанный плод авокадо.

3. Тушите овощи до готовности. Перед подачей к столу выложите их на большое блюдо, а сверху – бифштексы.

### **Чизбургер с рыбой**

1 булочки для бургера, филе одной рыбы (морского окуня, трески, судака), 1 небольшая головка лука, 1 ч. л. молотой сладкой паприки, кетчуп, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла.

1. Филе промойте, обсушите. Лимонный сок смешайте с 1 ст. л. растительного масла и смажьте филе.

2. Затем обжарьте филе на растительном масле в течение 8 минут с обеих сторон, периодически сбрызгивая маринадом и переворачивая.

3. Лук очистите и нарежьте тонкими кольцами. Оставшееся растительное масло смешайте с паприкой, обжаривайте в этой смеси лук в течение 5 минут.

4. Булочку разрежьте пополам и со срезанной стороны обжарьте в масле. На одну половинку булочки положите готовое рыбное филе и кольца жареного лука, накройте второй половинкой булочки.

5. Подавая к столу, полейте кетчупом. На гарнир советуем подать салат из огурцов с пикантной заправкой из йогурта.

### **Первые блюда**

#### **Суп рыбный с молоком**

150 г рыбного филе, 1/4 лимона, 2 головки репчатого лука, 2 картофелины, 30 г маргарина, 0,5 л воды, 0,5 л молока, 1 стручок перца, 0,5 корня сельдерея, 0,5 ч. л. ароматических приправ, 0,5 ч. л. соли и 0,5 ч. л. перца.

1. Лук мелко нарежьте. Очистите перец от семян и нарежьте его полосками. Очищенный корень сельдерея нарежьте тонкими полосками, картофель – кубиками.

2. Рыбное филе мелко нарубите, посолите, поперчите и добавьте лимонный сок, чтобы подкислить филе.

3. Овощи тушите в маргарине до тех пор, пока лук не станет прозрачным. Долейте воды и тушите еще 15 минут. В эту массу добавьте рыбное филе, еще раз слегка поперчите и добавьте имеющиеся у вас ароматические приправы.

4. Держите на огне еще в течение 5 минут. Долейте кипяченое молоко, нагрейте, но не доводите до кипения. Подавайте в горячем виде, посыпав суп с зеленью.

#### **Суп в горшочке с телятиной и зеленым горошком**

200 г телятины, 50 г зеленого горошка, 1 головка лука, 2 моркови, 1 пучок зелени кинзы, соль по вкусу.

1. Нарежьте телятину узкими полосками поперек волокон, сложите в горшочек, залейте холодной водой, посолите и поставьте в духовку.

2. Лук натрите на мелкой терке, морковь нарежьте звездочками и после того как вода закипит, положите в горшочек. За 10 минут до полной готовности мяса всыпьте в горшочек зеленый горошек и положите листики кинзы.

### **Окрошка мясная**

0,5 л хлебного кваса, 100 г готовых мясных продуктов, 1 свежий огурец, 3 крупные редиски, 75 г зеленого лука, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 пучок зелени кинзы, соль по вкусу.

1. Вареную говядину, ветчину, язык, свежий огурец и редис нарежьте кубиками. Мелко нарезанный зеленый лук разомните ложкой в тарелке, добавив немного соли.

2. Яйца мелко нарубите, добавьте к ним горчицу, сметану, сахар, соль, разведите квасом и тщательно перемешайте.

3. После этого выложите в кастрюлю все подготовленные продукты. При подаче к столу посыпьте нарезанной зеленью кинзы.

### **Овсяный супчик**

1 стакан молока, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

1. Овсяные хлопья насыпьте в холодное молоко, добавьте соль, сахар по вкусу и варите до готовности.

2. При желании можете не добавлять сахар в молоко, а сдобрить готовую кашу медом.

### **Вторые блюда**

#### **Эскалоп из баранины с винным соусом**

1 кг нежирной баранины, жир для жарения, соль по вкусу.

Для соуса: 3 головки репчатого лука, 80 г сливочного масла, 0,5 литра бульона (мясного или овощного), 0,5 стакана красного вина, 50 г изюма, 1 лимон, 60 г муки, 2 ст. л. сахара, 100 г миндаля, соль по вкусу.

1. Мясо отбейте до тоненьких кусочков, натрите солью, обжарьте до образования хрустящей корочки.

2. Лук мелко нарежьте, обжарьте в масле вместе с мукой, добавьте бульон, прокипятите. Затем залейте вином и соком лимона. Для придания соусу цвета сахар предварительно обжарьте на сковороде, затем добавьте в соус.

3. Дайте соусу закипеть и добавьте протертый изюм и толченый миндаль, посолите по вкусу. Подайте соус к мясу. Можно посыпать его зеленью.

#### **Щука с картофелем**

400 г щуки, 5 картофелин, 2 луковицы, 1 морковь, 1 яйцо, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Очистите щуку, отделите филе от костей и головы. Филе пропустите три раза через мясорубку, в третий раз вместе с луком, перемешайте фарш с яйцом, посолите и сформируйте небольшие шарики.

2. Из головы с костями сварите бульон. Картофель нарежьте мелкими кубиками, нашинкуйте лук и морковь, все перемешайте.

3. Уложите на дно горшочков слой овощей, потом рыбные шарики, потом опять овощи и так до заполнения горшочков. Залейте горячим бульоном и поставьте в духовку.

## **Салаты**

### **Салат из редиса со сметаной**

1 пучка редиски, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ч. л. соли.

1. Редис тщательно промойте, обрежьте ботву и корешки, нарежьте тонкими кружочками. Яйца сварите, нарежьте, оставив 1/4 яйца для украшения салата.

2. Зеленый лук мелко нарежьте и слегка разотрите с солью. Редис, яйца смешайте с луком, выложите в салатник, полейте сметаной и подайте к столу.

### **Салат из редиса и зелени**

1 пучок редиса, 1–2 огурца, 1 пучок салата, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ч. л. соли.

1. Овощи тщательно промойте. Редис очистите, с салата удалите корешки и промойте, чтобы в прикорневой части не оставалась грязь.

2. Огурцы и редис нарежьте тонкими ломтиками. Яйца сварите, натрите на крупной терке. Лук, укроп мелко покрошите.

3. Все перемешайте с 50 г сметаны, посолите, выложите в салатник, полейте оставшейся сметаной, украсьте листиками салата, яйцом и подайте к столу.

### **Салат из шпината и лука «Солнечная лужайка»**

200 г свежего шпината, 100 г зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. майонеза, 0,5 ч. л. соли.

1. В сковороде разогрейте растительное масло. Шпинат и зеленый лук мелко нарежьте и выложите на сковороду, когда масло нагреется. Залейте лук и шпинат 1 стаканом воды, тушите, закрыв крышкой в течение 10 минут.

2. Зеленый салат промойте, нарежьте тонкой соломкой и смешайте с тушеным шпинатом и зеленым луком, добавьте толченый чеснок и заправьте салат майонезом.

### **Салат с картофелем и маринованными грибами «Лесной»**

4–5 картофелин, 300 г маринованных мелких или нарезанных шампиньонов, 1 головка лука, 1 стакан майонеза, 1/4 ч. л. молотого черного перца, 0,5 ч. л. соли.

1. Картофель промойте и отварите «в мундире». Когда остынет, очистите его и нарежьте мелкими кубиками. Очищенную луковицу нарежьте тонкими кольцами.

2. В салатнице смешайте картофель, шампиньоны и лук, посолите, поперчите и залейте майонезом. Картофельно-грибной салат можно подать в качестве гарнира к любому мясному блюду.

### **Морковный салат с грецкими орехами**

200 г моркови, 50 г грецких орехов, мед, сливочное масло по вкусу.

1. Очищенную, вымытую морковь натрите на крупной терке и перемешайте с измельченными орехами. Полейте растопленным маслом и медом.

2. При желании можете добавить небольшое количество жареного или засахаренного арахиса.

### **Салат «Грибной вечер» с солеными огурчиками**

300 г соленых грибов, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 50 г растительного масла или сметаны.

1. Соленые грибы (грузди, рыжики, волнушки) выньте из рассола и промойте. Нарежьте грибы крупными квадратиками, лук – кольцами, огурец – кружочками.

2. Все перемешайте, выложите в салатник, залейте растительным маслом или охлажденной сметаной.

Очень недорого, чрезвычайно вкусно, быстро и сытно!

### **Кушанья из муки**

#### **Блинчики с черникой или ежевикой**

10 г маргарина или сливочного масла, 1 яйцо, 5 ст. л. муки, 0,5 ч. л. соли, 50 мл молока, растительное масло для выпекания, 100 г свежей ежевики или черники, сахарная пудра или мед.

1. Растопленный маргарин перемешайте с яйцом, мукой, посолите. При постоянном помешивании медленно влейте молоко, дайте тесту постоять 10–20 минут.

2. Выпекайте блинчики на хорошо разогретой сковороде, а подавайте их с ягодами и медом.

#### **Булочки фруктовые**

600 г дрожжевого теста, 20 г сливочного масла, 50 г муки, 150 мл соуса из абрикосов, 0,5 л воды, 100 мл коньяка, 1 кг фруктов, 30 мл вишневой настойки, 750 г сахара.

1. Тесто выложите в небольшие формочки, запеките при средней температуре, охладите и пропитайте сиропом, приготовленным из 0,5 л воды и 500 г сахара.

2. Готовые изделия украсьте смесью из различных фруктов, сваренных с 250 г сахара. Это может быть черешня, земляника, груши, персики или абрикосы.

Черешню и ягоды земляники оставьте целыми, а остальные фрукты нарежьте кусочками или ломтиками и смешайте.

3. Затем влейте абрикосовый соус, вишневую настойку или коньяк. Поместите фрукты на середину подноса, вокруг уложите булочки. Такое блюдо подается как в холодном, так и в горячем виде.

Чтобы подготовить свой организм к физическим нагрузкам, отведайте булочки с фруктами, которые помогут насытить кровь витаминами и другими полезными веществами.

### **Вафли с кремом из йогурта**

10 г маргарина, 0,5 ст. л. сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 0,5 ч. л. разрыхлителя, 0,5 ч. л. молотой ванили, 25 мл пахты, 50 г обезжиренного йогурта, тертая цедра 1/2 лимона, 100 г ягод.

1. Взбейте в миске до образования пены маргарин, соль, сахар и яйца. Добавьте муку, разрыхлитель, ваниль, пахту и замесите тесто. Оставьте его на 10 минут. Тем временем смешайте йогурт и цедру лимона.

2. Предварительно нагрейте вафельницу. Ягоды переберите, выложите в дуршлаг или сито и хорошо вымойте под струей воды. Дайте воде стечь.

3. Смажьте вафельницу маргарином и выпекайте вафли. Еще теплыми выложите их на тарелки вместе с йогуртовым кремом, ягодами – и ешьте без промедления!

### **Круассаны с корицей «Триумф»**

200 г замороженного слоеного теста, 1 ст. л. сахарной пудры, 0,5 ч. л. корицы.

1. Для быстрого приготовления круассанов вы можете воспользоваться и готовым замороженным слоеным тестом. Пласт теста разморозьте, вырежьте из него равнобедренные треугольники (равные стороны длиной 12–15 см), посыпьте их корицей, при желании положите кусочки фруктов (яблоко, персик, абрикос) и сверните трубочкой, начав делать это от основания.

2. Выложите круассаны на противень, смажьте яичным белком и выпекайте в духовом шкафу при температуре 180–200 градусов 10–15 минут до образования румяной корочки.

3. Готовые круассаны посыпьте сверху сахарной пудрой и украсьте ими свой завтрак.

Еще удобнее полуфабрикаты, имеющиеся в продаже, – готовые круассаны. Их только надо разморозить, посыпать сверху корицей, уложить на противень и выпекать в духовом шкафу примерно 15 минут.

## **Десерты**

### **Десерт «Персик»**

500 г персиков, сок 1 лимона, 200 мл шампанского, 300 мл абрикосового ликера, 100 г ванильного сахара, 200 г меда, 150 г сахарной пудры.

1. Очистите персики от кожицы и удалите косточки, нарежьте небольшими кусочками и уложите в металлическую миску. Добавьте сахарную пудру или мед, лимонный сок и ванильный сахар, перемешайте все до образования однородной консистенции.

2. Залейте шампанским и снова хорошо перемешайте, после чего поместите миску в морозильную камеру на один час.

3. Извлеките персиковую массу из холодильника и тщательно взбейте при помощи венчика, затем снова поставьте в морозильную камеру на один час.

4. Перед подачей к столу слегка взбейте десерт и добавьте ликер. Наполните массой кулинарный мешочек со звездообразной насадкой и выдавите в предварительно охлажденные бокалы, украшенные небольшими кусочками персика и листочками мяты.

### **Абрикосовые тартинки**

5 яиц, 1 стакан сметаны, 200 г сахара, 400 г муки, 1 стакан джема или 250 г абрикосового повидла, кокосовая стружка.

1. Добела разотрите желтки с сахаром, после чего добавьте густую нежирную сметану, тщательно все перемешайте.

2. Постепенно, небольшими порциями, добавляйте муку, постоянно размешивая тесто. Затем взбейте в густую пену яичные белки, добавьте к тесту и осторожно перемешайте массу снизу вверх.

3. Готовое тесто разложите на противне слоем толщиной не более 1 см (противень предварительно смажьте маслом и слегка присыпьте мукой, можно простелить его пергаментной бумагой).

4. Разогрейте до умеренной температуры духовку и выпекайте бисквит. Когда он начнет легко отделяться от противня, быстро переложите его на стол.

5. Сразу же, не охлаждая, густо промажьте всю поверхность бисквита абрикосовым повидлом или джемом. После чего сверните бисквитный корж в виде рулета и посыпьте сверху измельченной кокосовой стружкой и молотым миндалем.

### **«Ореховые дикобразики» из миндаля**

1,5 стакана очищенного миндаля, 4 белка, 1,5 стакана сахара, 1 пакетик кокосовой стружки.

1. Миндаль очистите и слегка поджарьте на сковороде. Нарежьте его или слегка смолите на кофемолке, но не очень мелко.

2. Взбейте белки в крепкую пену и понемногу добавляйте сахар, затем миндаль. Всю эту массу хорошо смешайте и осторожно выложите небольшими кучками на противень, смазанный маргарином или уложенный пергаментным листом.

3. Духовку разогрейте до температуры 180–200 градусов и выпекайте печенье в течение 20–25 минут, снимите готовые ежики и посыпьте кокосовой стружкой.

## Напитки

### Напиток из каркадэ «Клеопатра»

2 ст. л. чая каркадэ, 2 ст. л. лимонного сока, 5 г корицы, 3 ч. л. сахара.

1. Воду доведите до кипения, снимите с огня и залейте ей листья каркадэ. Добавьте корицу, размешайте.
2. Прикройте крышкой и дайте напитку настояться. Через 3–4 минуты добавьте лимонный сок и сахар. Подавайте напиток горячим.

### Коктейль из арбуза, персиков и сока маракуйи

100 г арбуза, 150 г персиков, 50 мл сока маракуйи, дольки персика или дыни для украшения.

1. Из арбуза удалите семена, снимите толстый слой кожуры, а плодовую мякоть нарежьте кубиками.
2. Персики вымойте, удалите косточки и нарежьте крупными кусочками. Из того и другого нужно выжать сок.
3. Соки тщательно смешайте с помощью миксера (в блендере) и перелейте в стакан. Наколите на зубочистку дольки персика, дыни, арбуза, разрезанные пополам кружочки апельсина и украсьте ими коктейль.

### Чай с корицей и гвоздикой «Киргизский»

0,5 палочки корицы, 5 бутонов гвоздики, цедра 0,5 лимона, сок 0,5 лимона, сок 1 апельсина, рафинад и ванилин по желанию.

1. Корицу, гвоздику и лимонную корку положите в мешочек, опустите в сосуд с кипятком и поставьте его на очень слабый огонь.
2. Затем добавьте лимонный и апельсиновый соки, не снимайте с огня еще в течение 3-х минут. Готовый чай налейте в чашку и пейте с сахаром-рафинадом вприкуску.

### Коктейль из ликера и сливок

200 г ликера «Мятный», 300 г нежирных сливок, 120 г коньяка, колотый лед по вкусу.

1. Вылейте в шейкер охлажденные ликер, сливки, коньяк, взболтайте 1 минуту, разлейте по бокалам.
2. Украсьте по краям лимонными и апельсиновыми дольками, подайте к столу.

### **Коктейль «Коньячный»**

300 г коньяка, 200 г апельсинового сока, газированная вода по вкусу, сахарная пудра, свежие ягоды клубники.

1. Хорошо охлажденные коньяк и апельсиновый сок опустите в шейкер, взболтайте в течение 3–4 минут, разлейте в бокалы, предварительно обработанные «сахарным инеем».
2. Добавьте в полученную смесь охлажденную газированную воду по вкусу и сверху украсьте половинками ягод клубники.

### **Морковно-яблочный напиток «Утро»**

150 мл свежего морковного сока, 50 мл яблочного сока, 1 ч. л. сахара.

1. В морковный сок добавьте сахар, размешайте его до растворения, затем влейте туда яблочный сок.
2. Перемешайте соки и напиток готов.

## Глава 2

### Телец

Это самый «кулинарный» знак. Дело в том, что все Тельцы очень любят вкусно и сытно поесть. Кулинарное ремесло им тоже по карману как никому другому. Они могут приготовить самые изысканные блюда в домашних условиях. Причем их фантазия, находчивость и предприимчивость в данном направлении не знает границ. Традиционный обед из первого, второго блюд и десерта для них не предел. Понятно, что женщина-Телец – хорошая домохозяйка, а вот мужчины часто жалеют, что не могут оказаться на их месте. Впрочем, свободное от работы время они никогда не упустят и обязательно приготовят что-нибудь вкусненькое.

К тому же мужчина, родившийся под этим знаком, большой гурман, он считает, что и его избранница должна уметь вкусно готовить, а также знать правила сервировки стола. Однако всем Тельцам следует контролировать свой вес, устраивая себе разгрузочные дни. По Восточной медицине они относятся к сухому и холодному типу, горло и органы дыхания особенно уязвимы.

Этот знак Земли не терпит избытка воды и нуждается в продуктах, содержащих натрий и медь. К таковым относятся сыр, говядина, капуста и морепродукты. Ягодам землянике и малине, бузине, а также зеленому луку вы вряд ли найдете замену, так как это овощи и фрукты, содержащие большее количество меди.

Тельцам рекомендуется употреблять в пищу следующие продукты.

Мясо: говядина;

Фрукты: хурма, груши, персики, бананы, абрикосы, яблоки, авокадо, вишня, малина, клубника;

Овощи: шпинат, помидоры, горох;

Специи: укроп, петрушка, хрен, мята, карри, гвоздика, фенхель;

Напитки: вино.

Тельцам не следует загружать свой организм обильной и калорийной пищей, она приносит только ощущение тяжести и болезни. Ни в коем случае нельзя забывать о том, что не все вкусное полезно. Пополнять организм фруктами – первое дело. Цитрусовые, сливы, яблоки, груши, а также салатика из капусты и моркови – вот залог здоровья.

## Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком тельца

### Закуски

#### Овощные палочки со специями

0,5 упаковки замороженных овощных палочек, 3 ст. л. майонеза, 1/4 ч. л. горчицы, 1 ч. л. порошка карри, соль, молотый черный перец по вкусу, 2 ст. л. сметаны, 40 мл свежих сливок, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Овощные палочки запеките в микроволновой печи, согласно указаниям на упаковке. Для соуса карри смешайте майонез, горчицу, порошок карри, приправьте солью и перцем.

2. Для зеленого соуса смешайте сметану, сливки, добавьте вымытую и мелко нарезанную зелень. Приправьте соус солью и перцем. Попробуйте оба соуса с запеченными овощными палочками.

#### «Коробочки» из помидоров

5 шт. крепких помидоров, 3 яйца, 50 г брынзы, зелень кинзы, соль по вкусу.

1. С помидоров срежьте верхушку, острой чайной ложечкой выскоблите сердцевину, в каждый помидор выпустите по одному яйцу, посолите, посыпьте брынзой, измельченной кинзой и накройте срезанной верхушкой.

2. Аккуратно выложите в горшочки помидоры, поставьте в духовку и запекайте до готовности яиц.

#### Бифштекс с капустой и пивом

300 г говяжьей вырезки, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1/3 лимона, 1 маленький кочан цветной капусты, 1 маленькая головка брокколи, 1 морковь, 1 баклажан, 1 маленький цукини, 2 ст. л. оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. муки, 0,5 стакана пива, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Мясо помойте, вытрите насухо салфеткой, нарежьте на бифштексы, слегка отбейте, посолите, поперчите и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле до румяной корочки.

2. Сок, выдавленный из половинки лимона, смешайте с одним яичным желтком. Помешивая, добавьте оливковое масло, очищенный и раздавленный чеснок, соль, черный молотый перец.

3. Из яиц, муки, пива и соли приготовьте жидкое тесто. Овощи помойте, очистите и мелко нарежьте, затем слегка отварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на дуршлаг.

4. Когда вода стечет, переложите их на сковороду с готовыми бифштексами. Залейте бифштексы и овощи ранее приготовленным тестом и поместите на 10 минут в духовку.

### **Бефстроганов «Пряный обед»**

200 г говяжьей вырезки, 2 головки лука, 3 зубчика чеснока, базилик, тимьян по вкусу, 2 шт. сладкого болгарского перца, 3 ст. л. сливочного масла, цедра половины лимона, 4 ст. л. сметаны, черный молотый перец, соль, сахар по вкусу.

1. Нарезьте мясо кусочками по 2–3 см в длину, обжарьте в сливочном масле. Лук и чеснок мелко нарежьте и также обжарьте в сливочном масле.
2. Смешайте поджаренное мясо с луком и чесноком, добавьте немного бульона или воды, соль, перец, нарезанный тимьян, базилик и тушите на слабом огне.
3. За несколько минут до готовности добавьте нарезанный кольцами сладкий перец, цедру лимона и сахар (по вкусу).

### **Бефстроганов с печенью**

200 г говяжьей печени, 2 ст. л. муки, 100 мл молока, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. топленого или сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Хорошо промойте печень, очистите ее от пленок, нарежьте тонкой соломкой и замочите ненадолго в молоке.
2. Потом обсушите, посолите, поперчите, обваляйте в муке и жарьте до готовности (примерно 8-10 минут) на топленом масле.

### **Солянка из мяса и солений**

250 г мяса, 100 г вареных или жареных мясных продуктов (ветчины, сосисок, колбасы или других продуктов), 1 головка лука, 2 соленых огурца, 100 г соленых грибов, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1/4 лимона, лавровый лист, маслины, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

1. Приготовьте крепкий мясной бульон, процедите его через марлю или мелкое сито. Мясные продукты слегка обжарьте на сливочном масле. Лук нарежьте тонкой соломкой, слегка обжарьте в сливочном масле и тушите его с томатной пастой.
2. Очистите соленые огурцы от кожицы, мелко нарежьте. Выложите в глубокую кастрюлю обжаренные мясные продукты, добавьте приготовленные овощи, выложите соленые грибы, залейте бульоном, посолите, поперчите, приправьте лавровым листом и проварите все на слабом огне несколько минут.
3. Перед подачей к столу положите в тарелку ломтик лимона, очищенный от кожуры, маслины и зелень петрушки и укропа.

### **Бифштекс с сыром «Эдамер»**

300 г говяжьей вырезки, 50 г сливочного масла, 3 помидора, зелень тимьяна, 50 г сыра «Эдамер», 0,5 батона, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Вымойте мясо, нарежьте на кусочки и отбейте их, посолите и поперчите. Затем готовые бифштексы переложите на противень.

2. Помидоры помойте, очистите от кожицы и мелко нарежьте, разложите на бифштексы, сверху посыпьте перцем и мелко нарубленным тимьяном. Сыр нарежьте тонкими полосками или натрите на крупной терке, посыпьте им помидоры.

3. Поместите противень в духовку и запекайте 10 минут. Пока бифштексы запекаются, нарежьте батон толстыми ломтиками и обжарьте их с обеих сторон в сливочном масле.

4. Перед подачей к столу выложите бифштексы на блюдо, на гарнир подайте поджаренные ломтики хлеба и свежие помидоры.

## **Первые блюда**

### **Окрошка в сметанно-яблочном соке**

2 стакана кислого яблочного сока, 100 г вареного мяса или ветчины, 1 вареная картофелина, 1 соленый огурец, 75 г зеленого лука, 5 листиков салата, 5 листиков щавеля, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, 1 стакан сметаны, сахар и соль по вкусу.

1. Мясо, картофель и огурец нарежьте мелкими кубиками, зелень нашинкуйте. Сметану разведите в яблочном соке, добавьте соль и сахар.

2. Положите мясо, овощи и зелень в тарелки и залейте приготовленной смесью.

### **Борщ из говядины**

150-200 г говядины, 300 г свежей капусты, 1 головка лука средней величины, 6 средних картофелин, 2 морковки, 20 г шпика, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. кулинарного жира или растительного масла, 1 средняя свекла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. пшеничной муки, перец черный молотый по вкусу, лавровый лист, 1 ч. л. сахара, 1 пучок зелени, 1 ч. л. столового уксуса, соль по вкусу.

1. Залейте мясо холодной водой и варите до полуготовности. Нарежьте свеклу мелкими кубиками, добавьте уксус, томатную пасту и обжарьте все это на сковороде в жире (растительном масле).

2. Чуть позже добавьте туда нашинкованную морковь и нарезанный кольцами лук. В кипящий бульон положите нарезанный соломкой картофель, а через несколько минут – нашинкованную капусту. Варите это в течение 20–25 минут.

3. Затем добавьте овощи, разведите муку водой и влейте в кастрюлю, высыпьте сахар, посолите, добавьте измельченный чеснок, растертый со шпиком, и зелень.

4. Теперь дайте всему этому немного покипеть. Подавайте к столу со сметаной.

### **Щи «Кулинарный шедевр» из говядины**

200-300 г говядины с косточкой для навару, 0,5 кг капусты, 2–3 картофелины, 2 головки лука, 5 помидоров, 3 моркови, 3 шт. сладкого

болгарского перца, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

1. Мясо промойте и выложите в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения на сильном огне, удалите накипь и оставьте вариться на слабом огне.

2. Затем выньте мясо, отделите от кости, измельчите, дайте остыть. Мелко нашинкуйте свежую капусту. Выложите капусту в мясной бульон, затем добавьте нарезанный кубиками предварительно очищенный и промытый картофель. Посолите.

3. Сладкий болгарский перец нарежьте мелкой соломкой и выложите в бульон. Помидоры пропустите через мясорубку и полученную массу выложите в кастрюлю.

4. Пассируйте лук, добавьте в него нарезанную соломкой морковь, немного обжарьте и выложите в бульон. Муку смешайте с водой и добавьте в бульон.

5. Добавьте перец, лавровый лист, измельченное мясо. Дайте прокипеть. Положите зелень петрушки и укропа. Подавайте к столу горячим, со сметаной.

### **Борщ «Традиционный» с грибами**

100 г белых грибов, 300 г свежей капусты, 1 небольшая свекла, 100 г фасоли, 1 небольшая морковь, 1 головка лука, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. маргарина, 50 г сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

1. Белые грибы промойте, нарежьте, ошпарьте и варите на медленном огне. Переберите фасоль, промойте, залейте холодной водой и варите на слабом огне в закрытой посуде до готовности.

2. Свеклу и морковь нарежьте ломтиками, лук нашинкуйте и все вместе пассируйте с маргарином, добавьте томатную пасту и потушите. Нарежьте капусту в форме шашек.

3. В кипящий грибной бульон выложите капусту и тушеные овощи, затем добавьте лавровый лист, соль, перец, фасоль и варите до готовности. По окончании варки добавьте сахар и уксус. При подаче украсьте зеленью и заправьте сметаной.

Если даже на работе у вас сейчас что-то не ладится, тарелка этого борща вернет вам хорошее настроение.

## **Вторые блюда**

### **Яичница с сыром и сливками**

2 яйца, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

1. Петрушку и помидор вымойте и обсушите. Яйца взбейте со сливками, приправьте солью и перцем и смешайте с рубленой зеленью петрушки.

2. Нагрейте в небольшой сковородке растительное масло, влейте в него яичную массу, и когда она схватится по краям, посыпьте сыром.

3. Продолжайте жарить яичницу до готовности, постепенно сдвигая ее кулинарной лопаточкой от краев к центру сковороды.

4. Нарежьте помидор кружочками и разложите на тарелке, приправьте солью и перцем, а сверху выложите яичницу с сыром, украсьте петрушкой и сразу приступайте к завтраку.

### **Говядина «Вкуснятина»**

200 г говяжьей вырезки, 200 г копченого сала, несколько маленьких головок лука, томатная паста, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Кусочки говяжьей вырезки, копченого сала и луковицы наденьте на шампур, посыпьте солью, перцем, смажьте томатной пастой, растительным маслом и обжарьте в духовом шкафу или в электрошашлычнице.

### **Телятина «Гурману»**

300 г телятины, 100 г вишни, 30 г масла, 2 ст. л. вишневого сока, соль, молотая корица по вкусу.

1. В куске телятины острым ножом сделайте глубокие проколы вдоль волокон и нашпиговуйте их вишнями без косточек. Мясо посолите, посыпьте корицей и поместите на противне в духовой шкаф.

2. Периодически мясо поливайте вишневым соком. Обжарьте с обеих сторон до готовности и подавайте со свежими овощами.

### **Карп «Дунай»**

1 небольшой карп, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 стебель лука-порей, 1 луковица, 3–4 гвоздики, лавровый лист, несколько веточек петрушки, черный перец горошком, 200 мл сухого белого вина, 30 г сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Рыбу очистите, выпотрошите, промойте, разделите на филе. Голову и кости не выбрасывайте, удалите жабры, вымойте.

2. Морковь и сельдерей очистите и вымойте. Мелко нарежьте 0,5 морковки, 0,5 корня сельдерея, лук-порей.

3. Положите все это в кастрюлю вместе с луковицей, рыбной головой, костями и приправами. Залейте 100 мл вина и 100 мл кипяченой воды. Варите в открытой кастрюльке на среднем огне.

4. Затем процедите через сито, бульон соберите. Оставшиеся морковь и сельдерей нарежьте тонкими полосками, вместе с луком-шалотом положите в процеженный бульон и кипятите в течение 5 минут.

5. Добавьте оставшееся вино, 15 г сливочного масла, положите в бульон филе рыбы. Варите рыбу на небольшом огне в течение 5 минут. Затем филе выньте и положите на предварительно подогретую тарелку.

6. Рыбный бульон уварите наполовину, снимите с плиты и смешайте с остальным сливочным маслом, приправьте солью и перцем.

Готовый соус подавайте к рыбе отдельно.

### **Яичница-глазунья «Аппетитная» с фасолью**

2 яйца, жир для жарки, 100 г стручков фасоли, 1 пучок зеленого лука, соль, корица по вкусу.

Для соуса: 50 г сыра, 1/3 стакана сметаны, 1 головка чеснока, 1 маленький пучок укропа.

1. Фасоль нарежьте на кусочки и сварите в подсоленной воде. Затем обжарьте ее на сковороде, смешайте с яйцами и посолите.
2. Приготовьте соус: натрите сыр на мелкой терке, добавьте в него чеснок, пропущенный через пресс, и сметану. Все взбейте миксером.
3. Когда яичница поджарится, выложите ее на отдельное блюдо, посыпьте корицей и нашинкованным зеленым луком. Подайте вместе с охлажденным соусом.

### **Помидоры фаршированные «Гранادا»**

1 кг помидоров, 300 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 пучка укропа и базилика, 100 г майонеза, маслины, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Выберите не очень крупные твердые помидоры, вымойте и высушите их. Осторожно острым ножом срежьте верхнюю часть и ложечкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом.
2. Зелень и зубчики чеснока очень мелко нарубите и смешайте с сырной массой. Добавьте по вкусу соль и перец. Этой начинкой наполните помидоры и накройте их «крышечками».
3. Большое плоское блюдо покройте листьями базилика и выложите на них помидоры. На крышечках сверху майонезом из корнетика выдавите узор и положите половинку маслины.

### **Хек с помидорами**

500 г рыбного филе (хек), 4 свежих помидора, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза, 0,5 головки лука, соль, красный перец по вкусу.

1. Очистите рыбу, выпотрошите. Нарежьте на порционные куски. Отделите рыбу от костей.
2. Кусочки рыбы посолите, поперчите, обваляйте в муке и на разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте с двух сторон.
3. Очистите помидоры от кожицы, разрежьте на 2 части, посолите и обжарьте. Лук мелко порубите и смешайте с майонезом. На кусочки обжаренного филе положите половинки обжаренных помидоров и по 1 ч. л. майонеза, смешанного с луком.
4. На гарнир подайте картофель, приготовленный по вашему вкусу.

## Салаты

### Картофельный салат с бобами

0,5 банки фасоли или зеленого горошка (консервированного), 5–6 клубней молодого картофеля, 3–4 ст. л. майонеза «Провансаль», 3–4 ст. л. йогурта, 1–2 томата, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

1. Аккуратно удалите кожицу с молодого картофеля, промойте его прохладной водой и отварите в подсоленной воде. Затем разрежьте каждую картофелину на 4 части, остудите и смешайте с фасолью или горошком.

2. Заправьте картофельную массу майонезом, йогуртом, добавьте нарезанный ломтиками томат, соль и украсьте блюдо зеленью укропа. Картофельный салат идеален для подачи к столу вместе с жареной свиной, говяжьим шницелем и ромштексом, а также с жареным мясом птицы.

### Итальянский салат с колбасой салями

100 г самых мелких макарон «Пастини» в виде ракушек, 1 головка лука среднего размера, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. красного вина, 50 г консервированных анчоусов, 50 г сухого чернослива без косточек, 80 г колбасы салями, 80 г сыра, соль и перец по вкусу.

## **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.