



Любовь Поливалина

**500 блюд для гурманов**

«Научная книга»

**Поливалина Л. А.**

500 блюд для гурманов / Л. А. Поливалина — «Научная книга»,

Настоящая книга дает широкое представление о том, что такое здоровая, насыщенная витаминами и минеральными веществами, но вместе с тем и изысканная, вкусная еда. Не секрет, что многие из нас любят поесть, предпочитая красиво сервированный, уставленный яствами стол другим радостям жизни. Если вы из их числа, значит в вашем лице мы нашли настоящего гурмана. И вы почерпнете для себя из этой книги много интересной информации. Здесь изложены рецепты блюд как на каждый день, так и для праздничного стола, а также много другой полезной информации. Издание предназначено для широкого круга читателей.

© Поливалина Л. А.

© Научная книга

# Содержание

Поливалина Любовь Александровна	5
ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I	6
1. САЛАТЫ	6
ИЗ ОВОЩЕЙ	6
ИЗ ФРУКТОВ	11
ИЗ РЫБЫ	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

## **Поливалина Любовь Александровна**

### **500 блюд для гурманов**

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Питание – неотъемлемая составная часть жизни, ее основа, источник энергии, без которой жизнь немыслима. Даже находясь в состоянии покоя, организм человека расходует немало энергии на работу внутренних органов и поддержание температуры тела. А что же говорить, если человек работает? Чем тяжелее труд, тем больше энергетического материала (прежде всего жиров и углеводов) приходится компенсировать. За счет пищи, преимущественно белков, организм в достаточно короткие сроки (от недель до месяцев) обновляется. Внешне мы остаемся прежними, но практически все в нас изменилось: мышцы, внутренние органы, кожа...

Вот почему питаться необходимо рационально, питание должно соответствовать физиологическим потребностям человека, то есть важно принимать ежедневно необходимую норму белков (причем половина их должна быть животного происхождения), витаминов и минеральных веществ. И тут многое зависит от искусства приготовления пищи – кулинарии, поваренного дела – одной из самых древних профессий. На протяжении сотен лет люди изменяли и совершенствовали приемы обработки продуктов, создавали тысячи сложных кулинарных рецептов, приспособляли методы приготовления пищи к экономическим, климатическим условиям и вкусовым требованиям. И благодаря этому сегодня мы имеем возможность пользоваться этим богатейшим наследием, развивая и дополняя его на основе новейших технологий приготовления пищи и кухонного оборудования, способного при минимальных разрушительных воздействиях на продукты питания помочь нам приготовить из них вкуснейшие блюда.

Истинные гурманы, без сомнения, по достоинству оценят изложенные в книге рецепты – и многочисленных салатов с удивительно разнообразным сочетанием вкусовых ощущений, и бутербродиков, хотя и сделанных, как говорится, «на скорую руку», но тем не менее пикантных благодаря порой удивительному и неожиданному сочетанию продуктов.

А вторые блюда – все эти пельмени, голубцы, паштеты, жаркие из дичи, птицы, различного мяса! Их можно приготовить просто так, без фантазии, и тогда это будет питание, а можно с выдумкой, с использованием различных ингредиентов – и вы получите блюдо, дающее непередаваемую гамму вкусовых ощущений. И еда станет уже не едой, а настоящим праздником. Это же касается и различнейших блюд из морепродуктов, и овощей, вносящих свое слово в каждое кулинарное произведение.

Немыслима сегодняшняя кухня без пряностей и специй, придающих еде в каждом случае свой особый аромат и вкус. В наших рецептах они нашли широкое применение. Равным образом в книге представлены рецепты тортов, блинов и прочей выпечки, всевозможнейших напитков, фруктовых салатов, супов и прочего, что делает нашу жизнь чуточку радостнее и приятнее.

Словом, читайте, изучайте и пробуйте. Приятного вам аппетита!

# ГЛАВА I

## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

### 1. САЛАТЫ

#### ИЗ ОВОЩЕЙ

##### «СОЛНЕЧНЫЕ ОРЕШКИ»

Требуется: 2 отварные картофелины средней величины, отварная морковь, 3 ст. л. тертого сыра, 3 белка, щепотка молотого черного перца, соль, зелень петрушки, растительное масло для жарки.

Способ приготовления. Очищенные картофель и морковь натрите на мелкой терке. Яичные белки взбейте миксером в крепкую пену. Смешайте натертые картофель, морковь, сыр с белком, добавьте соль, перец и измельченную зелень петрушки.

Сделайте из полученной массы небольшие шарики размером чуть меньше грецкого ореха и обжарьте их в кипящем растительном масле до золотистого цвета. Готовые шарики выложите шумовкой в большую тарелку и подавайте с мясом, приготовленным любым способом.

##### «КАЛАБРИЯ»

Требуется: 300 г тонких макарон, 100 г маслин, 30 г семечек тыквы, кочан салата, 2 крупных помидора, 30 г тертого сыра, 150 мл оливкового масла, зубчик чеснока, по пучку базилика и петрушки, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Отварите макароны в кипящей подсоленной воде. Зелень мелко порубите, отложив в сторону несколько листочков базилика. Чеснок раздавите или мелко нарежьте. С помощью миксера приготовьте пюре из сыра, зелени и растительного масла. Посолите и поперчите. Смешайте с макаронами. Помидоры нарежьте кубиками, салат – полосками. Семечки тыквы подрумяньте без жира на слабом огне. Макароны выложите на блюдо с помидорами и салатом. Посыпьте маслинами и поджаренными семечками. Украсьте салат листочками базилика.

#### **А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...**

*«Гурманы всякие нужны, гурманы всякие важны» – уже давно твердят знатоки и любители вкусно поесть, и спорить с этим никто не станет. Гурман – это не только обостренное восприятие вкусовых ощущений, это, как правило, всегда необычный человек. Сегодня гурман – это не только любитель вкусно поесть, но и ценитель настоящих произведений кулинарии. Как и деятели искусства, гурманы бывают разными: любящими только кислое и острое, сладкое и воздушное или же чересчур экзотическое, добавляющее необычные ощущения и остроту в нашу жизнь.*

### **«КАПУСТА В АПЕЛЬСИНАХ»**

Требуется: 300 г цветной капусты, 2 яйца, помидор, болгарский перец, апельсин, соль по вкусу.

Способ приготовления. Порежьте цветную капусту на кусочки. Помидоры нарежьте дольками, а перец – кружочками. Сварите яйца вкрутую, цветную капусту прокипятите на медленном огне 20 минут. Готовые яйца порежьте дольками на несколько частей. Смешайте овощи, яйца и полейте выжатым апельсиновым соком.

### **«КЛЮКВЕННЫЙ АРОМАТ»**

Требуется: 2 моркови, 100 г капусты, 100 г клюквы, растительное масло, сахар, варенье.

Способ приготовления. Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Клюкву разотрите, добавьте в салат и посыпьте сахаром. Полейте маслом, все хорошо смешайте. При желании положите сверху немного варенья.

### **«ШАМПИНЬОНЫ В СМЕТАНЕ»**

Требуется: 100 г картофеля, 200 г шампиньонов, 100 г квашеной капусты, луковица, 150 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Очищенный картофель сварите и нарежьте мелкими ломтиками. Капусту нашинкуйте, грибы сварите и мелко порежьте. Перемешайте, добавьте мелко нарезанный лук и посолите. Полейте салат сметаной и украсьте свежей зеленью.

### **«ВОСТОЧНЫЙ СМАК»**

Требуется: 300–500 г сладкого красного перца, 1,5 стакана грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 стакан нежирной сметаны, 5—10 ягод клюквы, 2 ст. л. рубленой зелени молодого укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Перец разрежьте пополам, удалите семечки, прожилки, испеките в духовке, остудите и порежьте. Чеснок и орехи растолките и смешайте с солью и перцем. Зелень укропа мелко порубите. Все перемешайте, залейте сметаной, смешанной по вкусу с уксусом. Украсьте салат сладким перцем, нарезанным тонкими колечками, и положите в каждое колечко кружочки яйца.

### **«ИСПАНСКИЙ»**

Требуется: 300 г бараньих мозгов, крупная редька, 3 яйца, 3 картофелины, по 2 соленых огурца и луковицы, майонез, соль, много черного молотого перца.

Способ приготовления. Вымойте мозги, отварите их в подсоленной воде, затем откиньте через дуршлаг, чтобы стекла вода. Картофель отварите в той же воде, в которой варились мозги, отдельно сварите яйца. Порежьте мозги соломкой, картофель – небольшими кубиками, а яйца перетрите на крупной терке. Все это перемешайте и посолите. Редьку очистите от кожуры и тоже натрите на крупной терке. С огурцов снимите кожицу и порежьте их кубиками, положите в салат и перемешайте. Заправьте салат майонезом, посолите и обильно засыпьте перцем, чтобы вкус у салата получился достаточно острым, в этом его особенность. К столу подавайте как отдельное блюдо в охлажденном виде.

### «НА СКОРУЮ РУКУ»

Требуется: 350 г говяжьих мозгов, 1,5 стакана фасоли, 50 г зеленого салата, по 3 помидора и головки зеленого лука с перьями, слабый раствор уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 30 г жира, соль, сахар.

Способ приготовления. Обжарьте на раскаленной и смазанной жиром сковороде мозги, нарезанные небольшими кусочками. Отварите фасоль до готовности и перемешайте ее с мозгами. Добавьте в салат нарезанные дольками помидоры, лук и листья салата, заправьте уксусом, сахаром и солью. Так и подайте к столу.

### «МАКАРОНЫ НЕОБЫЧНЫЕ»

Требуется: 200 г макарон, чеснок, луковица, 100 мл растительного масла, 60 мл винного уксуса, по 50 г анчоусов и маслин, соль, вода.

Способ приготовления. Сварите 200 г макарон, откиньте на дуршлаг. Для начинки измельчите луковицу и чеснок и поджарьте в растительном масле. Пока жарится лук, смешайте винный уксус (лучше из красного вина), растительное масло, перец, соль по вкусу. Доведите эту смесь до кипения (примерно 1–2 мин). Затем обе приправы соедините.

Смешайте анчоусы (или сельдь) с очищенными от косточек и нарезанными помельче маслинами. Разложите макароны в тарелки, полейте их горячей приправой и украсьте кусочками анчоусов и маслин.

Можете при желании добавить полоски любимой копченой колбасы и кубики сыра.

### **А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...**

*Стремление гурманов преобразить пищу уже давно переросло в настоящее создание «художественных» произведений. Например, в Новой Зеландии 2 апреля 1996 года изготовили самое большое шоколадное печенье диаметром 24,9 м и площадью 486,95 м в квадрате, содержащее 2,5 т шоколада. Это печенье было сделано компанией «Куки тайм». Лучшим столом, который удалось придумать для этого лакомства, стала площадка стадиона, на который и уложили гигантское печенье.*

### «ЛАКОМКА»

Требуется: 250 г картофеля, 200 г белого мяса курицы, 150 г маринованных грибов, 100 г свежих огурцов, 4 яйца, соль, перец. Для соуса: 3 яичных желтка, 2 ч. л. сахарной пудры, 150 г сметаны, соль, красный перец, лимон, гвоздика.

Способ приготовления. Картофель отварите, охладите, очистите и порежьте мелкими кубиками. Мясо курицы отварите и порежьте на мелкие ломтики. Маринованные грибы, лучше шампиньоны, слегка промойте, подсушите и порежьте на тонкие дольки, смешайте с картофелем и мясом. В смесь положите свежие огурцы, нарезанные мелкими кубиками. Яйца отварите, очистите от скорлупы и измельчите, добавьте к салату, все посолите и поперчите.

Для соуса взбейте яичные желтки с сахарной пудрой и введите в охлажденную сметану. Посолите и поперчите по вкусу. Гвоздику измельчите, выжмите лимон и добавьте все это в соус, хорошенько взбейте.

Салат заправьте соусом, перемешайте и дайте время пропитаться. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

### **«КАЛЕЙДОСКОП»**

Требуется: по 250 г отваренной говядины и молодого картофеля, по 100 г огурцов свежего посола, белой фасоли и репы, 4 яйца, зеленый лук, зелень сельдерея, петрушка, кориандр, 200 г сметаны, 20 г горчицы, соль.

Отваренную говядину без костей измельчите. Сварите молодой картофель в кожуре, охладите и очистите, порежьте соломкой и смешайте с мясом в удобной посуде.

Малосольные огурцы немного обсушите и порежьте небольшими кубиками. Фасоль отварите в соленой воде, откиньте на дуршлаг. Репу очистите и порежьте тонкой соломкой. Зелень промойте холодной водой и измельчите. Добавьте порезанные овощи и зелень к остальным продуктам. Затем измельчите вареные яйца и соедините с общей массой.

Горчицу смешайте с холодной сметаной. Этим соусом заправьте салат, посолите по вкусу.

### **«ПИТАТЕЛЬНЫЙ»**

Требуется: 250 г картофеля, 5 яиц, 150 г свежих огурцов, по 100 г отварных свинины и телячьего языка, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец. Для соуса: 50 г сметаны, 1 лимон, 2 яйца, 2 стакана растительного масла, 1 ч. л. сахарной пудры, соль.

Способ приготовления. Охлажденную свинину порежьте тонкими брусочками, а язык – полукруглыми дольками. Отварите картофель и яйца, порежьте их кубиками. Свежие огурцы нарежьте кружками. Мелко нарубите зеленый лук. Смешайте все продукты, посолите по вкусу.

Для соуса взбейте охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавьте сок лимона, растительное масло. После этого тщательно взбейте все вместе, смешайте со сметаной. Размешайте соус до однородной массы и заправьте им салат.

### **«ЧАРОДЕЙКА»**

Требуется: 250 г вареного кроличьего мяса, по 200 г картофеля, сметаны и свежих огурцов, 4 яйца, 10 г тертого хрена, соль, перец, 2 луковицы.

Способ приготовления. Кроличье мясо отварите в подсоленной воде с луковицей, охладите, нарежьте соломкой. Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите. Лук очистите, мелко изрубите. Огурцы промойте холодной водой, порежьте кубиками. Смешайте, посолите, поперчите по вкусу.

Сметану охладите, добавьте в нее тертый хрен, тщательно перемешайте. Заправьте сметанным соусом.

### **«АССОРТИ»**

Требуется: по 200 г копченой рыбы и картофеля, по 100 г колбасы, моркови, соленых огурцов и зеленого горошка, 4 яйца, 250 г майонеза, 2 луковицы, соль, черный перец.

Способ приготовления. Освобожденную от костей рыбу измельчите. Колбасу порежьте кубиками, смешайте с рыбой в глубокой посуде. Отварите морковь, картофель, яйца. Охладите и очистите, затем порежьте небольшими кубиками. Соленые огурцы нарежьте тонкими брусочками. Соедините вместе все продукты. Откиньте зеленый горошек на сито. Добавьте к общей массе. Посолите и поперчите салат по своему вкусу, заправьте майонезом. Уложите горкой в салатницу.

### «ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

Требуется: 4–5 морковок, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 3–4 грецких ореха, 150 г макарон, 2–3 зубчика чеснока, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления. Отварите макароны до готовности в соленой воде и с кусочком масла, чтобы не склеились между собой, остудите. Тем временем натрите на средней терке морковь. Соедините макароны с морковкой, добавьте измельченные в ступке грецкие орехи и раздавленный в чесночнице чеснок, все перемешайте и добавьте сметану с майонезом. После этого попробуйте на соль и если это нужно – посолите. Подавая на стол, посыпьте молодой зеленью.

### «ГОЛЛИВУДСКИЙ»

Требуется: по 250 г креветок и картофеля, 4 яйца, по 2 луковицы и лимона, 150 г оливок, по 100 г моркови и маринованных шампиньонов, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Креветок отварите в подсоленной воде с луковицей, затем очистите и измельчите. Отварите картофель. Слейте воду и подсушите его на слабом огне. Дайте остыть и порежьте небольшими кубиками. Отварите яйца, очистите и порежьте тонкими дольками. Оливки и шампиньоны откиньте на сито. Морковку отварите, очистите и измельчите. Смешайте все компоненты, посолите по вкусу.

Сметану охладите и смешайте с соком одного лимона. Лимонный соус тщательно взбейте и заправьте им салат. Уложите салат на блюдо и украсьте тонко нарезанным лимоном.

#### **МЕЖДУ ПРОЧИМ...**

*Линда Маккартни была известна у нас исключительно как супруга великого экс-битла, но на Западе о ней знают больше. Линда прославилась как активистка здорового образа питания. Ее кулинарные книги издавались во всех европейских странах. Она составила продуктовые карты и меню многих европейских и американских ресторанов и торговых компаний. Две трети ее рецептов включают макаронные изделия.*

### «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

Требуется: 750 г улиток, 1–2 луковицы, средних размеров морковка, 30 г сельдерея, лавровый лист, 250 г соуса «Винегретного» и немного тимьяна.

Способ приготовления. Вымойте и вычистите улиток, как следует промойте и, доведя воду с улитками до кипения, выключите газ. Отвар слейте и вновь залейте улиток холодной водой, прибавив мелко нарубленные сельдерей, морковь и лук, а также тимьян, лавровый лист, и посолите. Варите улиток долго, в течение 2–3 часов. Когда они будут готовы, охладите, при помощи вилки выньте их из раковин и залейте соусом. Украсьте салат завитками из зеленого лука. Возьмите несколько стрелок и острым ножом сделайте продольный разрез на каждой, но не до конца. Листики сами свернутся в кудряшки.

## **ИЗ ФРУКТОВ**

### **«ПЕРСИКИ В СЛИВКАХ»**

Требуется: 2–3 яблока, персик, 1 стакан консервированных вишен, 1/2 стакана изюма, 200 г творога, 100 г сливок, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. В миске смешайте творог, сливки, сахар и немного соли. Масса должна иметь консистенцию сметаны. Изюм предварительно замочите. Яблоки нарежьте кусочками, из персика выньте косточку и измельчите ее. Смешайте все компоненты с творожным соусом. Переложите салат в салатницу. Украсьте его изюмом и вишнями. Вишни разделите на половинки и удалите косточки. На половинки вишен положите по изюминке.

### **«НЕКТАРНЫЙ»**

Требуется: 2 яблока, 2 банана, по 100 г черники, ежевики, малины, клубники, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 3–4 листочка мяты.

Способ приготовления. Бананы порежьте кубиками, то же самое сделайте с яблоками, крупную клубнику разрежьте. Смешайте все с остальными ягодами и сбрызните лимонным соком. Растопите мед и полейте им салат. Все перемешайте. Сверху украсьте половинками клубники и листиками мяты.

### **«МИРАБЕЛЬ»**

Требуется: 3–4 банана, небольшая дыня, по 2 ст. л. меда, сливового или другого кислого сока и измельченных грецких орехов.

Способ приготовления. Очистите бананы и нарежьте кружочками, а дыню – кубиками. Сложите все на блюдо, залейте медом, смешанным с соком. Посыпьте орехами. Если пожелаете, добавьте в салат сметану.

### **«ИНДИЙСКИЙ»**

Требуется: плод манго, 3 апельсина, 4–5 персиков, по 1/2 стакана сока грейпфрута и очищенных и поджаренных зерен подсолнуха.

Способ приготовления. Очистите апельсин и нарежьте его кубиками. Нарежьте манго и персик. Смешайте все фрукты и полейте грейпфрутовым соком. Сверху посыпьте семенами подсолнуха.

### **«ШЕХЕРЕЗАДА»**

Требуется: ананас, 3–4 средних яблока, 150 г сыра и небольшой мандарин для украшения. Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. сахара, 5 ст. л. ягодного сока.

Способ приготовления. Ананас, нарежьте кубиками. Яблоки и сыр.

Для соуса сметану смешайте с сахаром и любым фруктовым соком. Заправьте этим соусом салат. Выложите его в салатницу и перед подачей на стол посыпьте любыми измельченными орехами.

Небольшой мандарин очистите от кожуры и разделите на дольки, оставив их соединенными у основания. Получится цветок, в середину которого можете положить вишню. Украсьте им салат.

### «МИРАНДОЛИНА»

Требуется: маленькая дыня, плод манго, 200 г крупной клубники и грейпфрут.

Способ приготовления. Нарежьте крупными кубиками дыню и плод манго, клубнику нарежьте на четвертинки. Сложите все в салатницу и выжмите сок грейпфрута. Сладкие ингредиенты салата приобретут чуть кисловатый привкус. Украсьте салат листиками мяты для придания ему свежего и приятного аромата.

#### **ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ**

*Любители колбасы наверняка бы не отказались попробовать колбаску длиной 46,3 км, изготовленную в 1995 году сотрудниками мясного магазина «МэндМ» в Кинченере, штате Канады. Жюри отмечало, что специалисты сделали ее по всем правилам поварского искусства. Это, как говорят, было поистине блюдо для настоящих гурманов.*

### «МАРСЕЛИНА»

Требуется: по 200 г риса и сметаны, 150 г кураги, по 100 г изюма и яблок, 5 яиц, 70 г маринированного винограда, 3 ст. л. меда.

Способ приготовления. Рис промойте и залейте небольшим количеством воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне до готовности. Затем откиньте на сито и промойте холодной водой.

Курагу и изюм промойте, залейте горячей водой, варите на слабом огне 3 минуты. Слейте воду, немного подсушите сухофрукты. Яблоки очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Маринованный виноград откиньте на сито. Охлажденную сметану взбейте с подогретым медом. Соедините все и заправьте сметанным соусом. Уложите салат на блюдо и украсьте изюмом, курагой и ягодами винограда.

### «ГРУШИ В ОРЕХАХ»

Требуется: 6 сладких груш, по 0,5 стакана грецких орехов и сливок, мед.

Способ приготовления. Очищенные груши нарежьте маленькими кубиками. Смешайте их с толчеными орехами и сливками. Полейте жидким медом.

#### **ИЗ ИСТОРИИ КУЛИНАРИИ**

*Слово «салат» пришло к нам из французского языка в XVIII веке. В свою очередь, французы заимствовали это слово из итальянского. *Saiata* в переводе с итальянского означает «соленая», что обычно говорили о зелени.*

### «ИЗЫСКАННЫЙ»

Требуется: сосиска, 2 банана, по 50 г изюма и натертого кокосового ореха, 75 мл сливок, цедра половины лимона, несколько салатных листьев.

Способ приготовления. Отварите сосиску и к;б ее охлаждаться. Замочите изюм в кипящей воде на несколько минут (пока не разбухнет). Бананы нарежьте ломтиками по 0,5 см и сме-

шайте с тертым кокосом, измельченной сосиской и изюмом. Сливки взбейте с соком лимона, а затем смешайте с цедрой, салат перемешайте со сливочной заправкой и дайте отстояться 30 минут.

Дно блюда для салата уложите салатными листьями, а сверху положите отстоявшуюся фруктовую смесь. К салату приготовьте гренки или горячие бутерброды.

### **«АНДРОМЕДА»**

Требуется: 400 г абрикосов, крупный лимон, 2 апельсина, по 150 г сахара и сахарной пудры, 350 мл белого сухого вина, корица, лимонная и апельсиновая цедра.

Способ приготовления. Из абрикосов удалите косточки, очистите апельсины и лимон. Половину всех абрикосов, один апельсин и половинку лимона порежьте мелкими кусочками. Посыпьте половиной сахарной пудры и поставьте в холодное место на час. В вино положите сахар, по 1 ч. л. лимонной и апельсиновой цедры, корицу, выжмите лимонный сок из второй половины. Соус нагрейте до кипения на слабом огне, а затем остудите. Оставшиеся абрикосы и апельсин протрите через сито, добавьте сахарную пудру и выложите в салатницу. Залейте соусом приготовленные фрукты и остудите.

### **«ОРИГИНАЛЬНЫЙ»**

Требуется: большой огурец, большой кусок арбуза, небольшой лимон, пакет молочного снежка, зелень по вкусу.

Способ приготовления. Очистите огурец от кожуры и нарежьте тонкими кружочками, сложите их в красивую салатницу и полейте выжатым лимонным соком. Арбуз очистите от семечек и нарежьте кубиками. Смешайте арбуз с огурцами и залейте салат необходимым количеством снежка. Можете добавить любую нарубленную зелень.

### **МЕЖДУ ПРОЧИМ...**

*Первые упоминания о пище, способствующей сексуальной активности, содержатся еще в шумерских и вавилонских клинописях, написанных за несколько тысячелетий до нашей эры. В Библии упоминается о любовном напитке из мандрагоры.*

*В средневековье и эпоху Возрождения были сочинены тома кулинарных рецептов для возбуждения плоти. С глубокой древности люди искали и находили в разных блюдах специфические свойства, возбуждающие чувственность. Вещества, вызывающие эти свойства, называются «афрозодиаки», и этот термин происходит от имени древнегреческой богини любви Афродиты, которую римляне называют Венерой.*

*Каждый народ, каждая историческая эпоха предпочитали свои афрозодиаки, используя порой довольно странные смеси. Известная мадам Помпадур, фаворитка французского короля Людовика XV, чтобы разгорячить себя перед любовным свиданием, выпивала каждый раз по чашке горячего шоколада с сельдереем и душистой амброй – продуктом, который вырабатывают некоторые киты. Об этом свойстве амбры знал еще французский gastronom XVIII века Брийя-Саварен, предлагавший жевать продукты амбры в те дни, когда дает себя знать «груз прожитых лет».*

*Одним из наиболее употребляемых афрозодиаков и составляющей частью множества эротических микстур является сельдерей. С тех пор, как в XV веке испанцы привезли шоколад из Америки, сельдерей считается*

стимулирующим и возбуждающим средством. Именно поэтому церковь запрещала употреблять его перед мессой.

Овидий предлагал любовный рецепт, состоящий из яиц, лука, меда и травы под названием «дикая горчица». Лук в этом рецепте розовый, в обилии произрастающий на Апеннинском полуострове. Во времена Овидия считалось, что яичница с розовым луком способна пробудить чувства даже у тех, у кого они уснули много лет назад.

Латинский поэт Марциал добавляет к Овидиеву рецепту чабрец. Альцифрон, описывая пиршество, организованное греческими жрицами любви, чтобы «сочетать браком пищу и любовь», перечисляет такие продукты, как ломтики мяса молодого козленка, куриное мясо, свежесваренные яйца, улитки, куропатки, сельдерей и салат-латук.

Плиний Старший писал о том, что розовый лук «...и вялых мужей бросает в объятия Венеры». Новейшие исследователи подтвердили, что лук способствует гормональному развитию организма.

Одна из самых популярных книг XV века рекомендует: «Чтобы получить мощный толчок для успеха в любовных отношениях, полезно съедать натощак каждый день один яичный желток или же 3 дня подряд есть лук и яйца». В трактате шейха Нафеаули «Искусство арабской любви» дается совет жениху в течение нескольких дней перед свадьбой следовать диете, основанной на жареном луке и яичных желтках.

Известнейший индийский трактат «Кама Сутра» советует съедать перед ночью любви смесь из риса, сваренного в молоке вместе с воробьиными яйцами, жареным луком и медом. Действительно, от Овидия и до сегодняшнего дня многие специалисты разделяют мнение о стимулирующем эффекте яиц и лука.

Яйца, а чаще яичные желтки издавна сами по себе считаются сильными энергоносителями. Известно, что Генрих XV каждое утро выпивал рюмку коньяка, смешанного с желтком, а темное пиво с желтками входило в ежедневный рацион кельтов. И сегодня эти рецепты учтены при изготовлении целого ряда ликеров.

Царь Соломон после 40 лет, когда почувствовал снижение потенции, пробовал восстановить ее с помощью яиц крокодила.

В Испании на протяжении трех веков в меню аристократов входили блюда из половых органов быка. Секрет был в их особом приготовлении, чтобы органы сохранили свои ценные качества, и съесть их нужно было немедленно, то есть по истечении не более часа, как быка забили.

Представители многих народов всегда олицетворяли стимулирующее действие рыбы и прочих даров моря. Еще древние римляне считали рыбу продуктом, питающим сладострастие, особенно ценилось мясо скатов, акул и других морских организмов, которые и сегодня пользуются репутацией стимулирующего средства. К ним относят крабов, кальмаров, лангустов, морских ежей и устриц. Это связано с высоким содержанием фосфора в них.

А что касается вина, то еще Теренций отмечал, что «без Бахуса Венера зябнет».

### «ЮЖНАЯ КОРОНА»

Требуется: 175 г длинного риса, 250 г кусочков консервированного ананаса, 40 г изюма, 100 г винограда без косточек, 2 ст. л. вина, 2 веточки сельдерея.

Способ приготовления. Сварите рис в кипящей подсоленной воде, откиньте его в дуршлаг и промойте под холодной водой. Смешайте вино с 2 ст. л. ананасового сиропа и полейте этой смесью рис. Все хорошо перемешайте и оставьте охлаждаться на 30 минут. Каждый кусочек ананаса разрежьте на 8 частей и добавьте в рис вместе с виноградом и изюмом. Украсьте салат веточками сельдерея. Подавайте охлажденным.

### «СОЛНЕЧНЫЙ ПАРУС»

Требуется: 5 крупных апельсинов, 400 г клубники, 20 мл апельсинового ликера, сахар по вкусу, веточки мяты или мелиссы.

Способ приготовления. Тщательно очистите 4 апельсина от кожуры и удалите пленку. Нарежьте кружочками толщиной 5 мм. Выделившийся при этом сок соберите в отдельную посуду. Клубнику вымойте, осторожно обсушите полотенцем или бумажной салфеткой и нарежьте вдоль тонкими ломтиками. На большом плоском блюде разложите ломтики фруктов, начиная с апельсинов, а сверху докладывая клубнику. Выжмите сок из оставшегося апельсина, смешайте его с ранее выделившимся соком и апельсиновым ликером, добавив сахар по вкусу. Полейте салат этой смесью. Украсьте веточками мяты или мелиссы.

#### **ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ**

*Любители острых ощущений обычно предпочитают африканские рестораны, и не только потому, что там можно попробовать омлеты из змеиных яиц, да и саму змею тоже, но и потому, что их привлекает совершенно другое, на их взгляд, самое экзотическое лакомство. Выглядит оно приблизительно так: шеф-повар приносит вам огромную корзину, наполненную живыми змеями, вы выбираете из них понравившуюся, и на ваших глазах ей отрубают голову и сливают змеиную кровь в ваш бокал. Но и это еще не все: вы не только попробуете сырую змеиную кровь, но и откусываете эту самую змею, зажаренную со всевозможными специями. Лакомство, нужно сказать, не для слабых.*

### «КИЛИМАНДЖАРО»

Требуется: 4 банана, по 2 киви и яблока, 2 ст. л. изюма, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Бананы и киви очистите, нарежьте тонкими кружочками и красиво выложите их на неглубокой тарелке. Яблоки, удалив из них косточки, мелко нарежьте. Изюм тщательно промойте. Перемешайте кружочки бананов и киви, измельченные яблоки и изюм. Смешайте сметану, сахар и лимонный сок и полейте полученным соусом фрукты. Перед тем как подать салат на стол, поставьте его на полчаса в холодильник.

### **«ФАНТАЗИЙНЫЙ»**

Требуется: яблоко, груша, 3 персика, 200 г абрикосов, большой банан, киви, апельсин, 300 г творога.

Способ приготовления. Нарежьте все фрукты дольками и смешайте с творогом. В зависимости от времени года можете добавить также малину, клубнику, ежевику и виноград.

### **«ВОСТОЧНАЯ КРАСАВИЦА»**

Требуется: гроздь винограда без косточек, 4 апельсина, 6 ломтиков ананаса, лимонный майонез для заправки. Для майонеза: сырое яйцо, 4 ч. л. сахара, 1 ч. л. уксуса, лимон, по 0,5 стакана оливкового масла и сливок.

Способ приготовления. Апельсины и ананас очистите, нарежьте кубиками. Смешайте с виноградом.

Для майонеза взбейте хорошенько яйцо, добавьте в него лимонный сок, соль и сахар. Затем добавляйте по 1 ч. л. оливковое масло, не прекращая взбивать. Когда смесь загустеет, добавьте взбитые сливки. Для разнообразия окрасьте приправу в какой-нибудь цвет пищевым красителем. Заправьте салат лимонным майонезом и аккуратно перемешайте. Переложите его в салатницу и украсьте спиралью, вырезанной из цедры лимона специальным ножом.

### **«ПОД ПРЯНЫМ СОУСОМ»**

Требуется: по 2 ст. л. изюма, чернослива, кураги, 2 банана, груша, по 1 ст. л. молотых грецких и миндальных орехов, сахара, 1/4 стакана красного сухого вина, корица и кардамон.

Способ приготовления. Изюм, курагу, чернослив промойте, залейте водой и оставьте на 8 часов. Чернослив разрежьте, удалите из него косточки. Бананы очистите, нарежьте колечками. Грушу порежьте тонкими ломтиками.

В вино добавьте сахар, корицу, кардамон и доведите до кипения на медленном огне. Как только вино с пряностями закипит, залейте им перемешанные кусочки бананов, груши, кураги, чернослива, изюм, добавьте молотые орехи и все перемешайте. Поставьте салат в холодильник на три часа. Подавайте к столу холодным.

### **«МАНГО В МИНДАЛЕ»**

Требуется: 2 зрелых манго, яблоко, 2 банана, апельсин, по 0,5 стакана нарезанных консервированных ананасов и апельсинового сока, щепотка корицы, 1 ч. л. молотого миндаля, 2 ст. л. хереса, молотая гвоздика.

Способ приготовления. Нарежьте фрукты небольшими кубиками. Смешайте апельсиновый сок, вино, корицу, миндаль и гвоздику, подогрейте на медленном огне и, не доводя до кипения, залейте перемешанные кусочки фруктов. Перед подачей на стол подержите в холодильнике.

### **«СИМФОНИЯ ВКУСА»**

Требуется: 1/2 кг спаржи, 1 ст. л. сливочного масла, 10 ст. л. растительного масла, 2 стебля сельдерея, по 200 г куриной грудки, шампиньонов и сыра, яблоко, манго, 150 г виноградных

помидоров, головка салата лолло бионда, 4 ст. л. винного уксуса, 2 ч. л. горчицы, соль, сахар, черный молотый перец.

Способ приготовления. Очистите спаржу, разрежьте пополам, поперек, и варите в подсоленной воде 15–20 минут, добавьте в воду немного сахара и сливочного масла. Далее филе курицы посолите, поперчите и обжарьте в растительном масле, затем нарежьте ломтиками. Шампиньоны тоже нарежьте и обжарьте. Сельдерей нарежьте на кусочки. Сыр, яблоко, салат лолло бионда и манго нарежьте кубиками. Томаты разрежьте пополам. Все приготовленные компоненты перемешайте. Осталось заправить салат соусом. Для его приготовления смешайте растительное масло, уксус, горчицу, соль, перец и сахар. Полейте салат этим соусом и подавайте на стол.

## **ИЗ РЫБЫ**

### **«ПРИЯТНОГО АППЕТИТА»**

Требуется: 200 г филе рыбы, по 150 г шампиньонов и фасоли, 5 яиц, 2 луковицы, соль, 250 г майонеза, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. сливочного масла, листья салата.

Способ приготовления. Мясо рыбы очистите от костей, порежьте тонкими дольками. Размешайте уксус с водой и залейте мясо рыбы, маринуйте 5–7 минут. По прошествии этого времени слейте уксусный раствор, кусочки рыбы обсушите.

Грибы отварите, охладите и процедите. Крупные грибы измельчите. Смешайте маринованное филе рыбы и грибы.

Фасоль желательно использовать консервированную. Слейте жидкость и добавьте фасоль к предыдущей смеси. Яйца порежьте мелкими кубиками. Лук, порезанный кольцами, обжарьте в сливочном масле до золотистой корочки.

Смешайте все компоненты, посолите по вкусу. Заправьте салат майонезом. Уложите горкой на блюдо. Листья салата промойте холодной водой, порубите ножом. Посыпьте салат зеленью и подавайте к столу.

### **«ТАЙНА СУЛАВЕСИ»**

Требуется: 400 г креветок, 3 морковки, 2 свежих огурца, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 картофелины, 100 г майонеза, зелень, соль.

Способ приготовления. Креветок промойте, опустите в кипящую подсоленную воду и варите с момента закипания 3–5 минут. Затем очистите креветок от панциря, разделите на небольшие волокна и охладите. Морковь и картофель отварите, охладите и нарежьте кубиками. Часть подготовленных овощей и зеленый горошек заправьте майонезом и уложите на дно салатницы. Сверху на овощи положите креветок и залейте их майонезом. Украсьте салат оставшимися овощами и зеленью.

### **«ЧЕРНОМОРСКИЙ ЦВЕТОК»**

Требуется: 400 г мидий, 70 г оливок без косточек, 3 яйца, сваренные вкрутую, 100 г маринованного перца, свежий огурец, 2 помидора, головка лука, сок половинки лимона, листовой салат, зелень петрушки, соль, лавровый лист.

Способ приготовления. Мидий тщательно промойте и отварите в раковинах, добавив в отвар луковицу, соль, лавровый лист. Когда раковины раскроются, мидии готовы. Освободите их от раковин. На дно салатницы уложите листовой салат, а затем слоями нарезанные тонкими

кружочками помидоры, огурцы, маринованный перец, порезанные оливки. Следующим слоем положите мидии, сбрызнув их лимонным соком, далее – слой порубленных яиц. Все залейте майонезом и посыпьте зеленью.

### **«ФИЛЕ ПОД СОУСОМ»**

Требуется: 250 г маринованного филе рыбы, 200 г риса, по 100 г оливок и изюма, 4 яйца, соль. Для соуса: 100 г сметаны, 2 яйца, по 1 ч. л. сахарной пудры и уксуса, соль, корица.

Способ приготовления. Маринованное филе рыбы порежьте тонкой соломкой. Отварите рис в подсоленном молоке, но не разваривайте его, процедите и охладите. Яйца порежьте кубиками.

Соедините рыбу, рис и яйца. Добавьте консервированные оливки, слив предварительно жидкость. Изюм помойте и залейте кипятком. Поставьте на слабый огонь и кипятите 2 минуты. Откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. К основной массе салата добавьте изюм и посолите всю смесь.

Для соуса охлажденные яйца взбейте с сахарной пудрой и солью. Для аромата добавьте размельченную корицу. Смесь хорошенько взбейте, постепенно вливая уксус, и продолжайте взбивать с холодной сметаной. Этим соусом заправьте салат.

### **«ПРИБАЛТИЙСКИЙ»**

Требуется: по 250 г картофеля и майонеза, 5 яиц, по 150 г соленых грибов, зеленого горошка и малосольной сельди, 100 г моркови, соль.

Способ приготовления. Сельдь очистите от кожи и костей, измельчите. Соленые грибы порежьте небольшими дольками, соедините с сельдью.

## **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.