

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

1000

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

при хронической  
почечной  
недостаточности

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при хронической  
почечной недостаточности.**

**Вкусно, полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2014

## **Вечерская И.**

100 рецептов при хронической почечной недостаточности. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2014 — (Душевная кулинария)

Данная книга расскажет о том, как питаться при хронической почечной недостаточности. Малобелковая диета с ограничением употребления животных белков, фосфора, натрия способствует торможению прогрессирования почечной недостаточности, снижает возможность возникновения осложнений. Употребление белка должно быть строго дозировано. Предпочтение отдается белкам растительного происхождения, в которых содержание фосфора меньше. Рекомендованы соевые белки. Как приготовить разнообразные, вкусные и сытные блюда, которые не нанесут урона вашему самочувствию, расскажет эта книга. Приятного аппетита и будьте здоровы!

© Вечерская И., 2014

© Центрполиграф, 2014

## Содержание

Предисловие	6
Причины хронической почечной недостаточности	7
Симптомы хронической почечной недостаточности	8
Стадии заболевания	9
Профилактика почечной недостаточности	10
Питание при почечной недостаточности	11
Принципы диеты при почечной недостаточности	12
Разгрузочные дни	13
Принципы диетотерапии при хронической почечной недостаточности	16
Диеты, применяемые при заболеваниях почек	17
Блюда для питания при ХПН	18
Салаты	18
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Ирина Вечерская**  
**100 рецептов при хронической**  
**почечной недостаточности.**

**Вкусно, полезно, душевно, целебно**

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

## Предисловие

Почечная недостаточность характеризуется нарушением нормальной работы почек, что приводит к расстройству электролитного, водного, азотистого и других видов обмена. Заболевание может протекать в острой и хронической форме.

Здоровые почки предотвращают обезвоживание, выбрасывают отходы (в основном мочевину, оставшуюся после разрушения изношенных клеток) и поддерживают кислотно-основной баланс организма.

Азотистое соединение, называемое мочевиной, образуется при разрушении клеток организма и расщеплении белков пищи, используемых в энергетических целях. Концентрированная мочевина токсична, и если ее количество в крови становится избыточным, возникает уремия или почечная недостаточность.

**Острая почечная недостаточность** развивается на фоне острых инфекций, интоксикаций, травм, сильных ожогов, нефрита и прочих серьезных проблем. При ОПН нарушаются все основные функции почек. Больные отказываются от еды из-за резкого снижения аппетита, тошноты и рвоты. Стоит помнить, что голод не приносит облегчения: в этом случае ускоряется распад белка, а также нарушается азотистый и минеральный обмен.

**Хроническая почечная недостаточность** характеризуется постепенным ухудшением функций почек. При данной форме заболевания в организме накапливаются азотистые шлаки, что ведет к нарушению водно-солевого обмена.

Хроническая почечная недостаточность (ХПН) – это синдром необратимого нарушения функции почек, которое наблюдается в течение 3 и более месяцев. Возникает в результате прогрессирующей гибели нефронов, как следствие хронического заболевания почек. Характеризуется нарушением выделительной функции почек, формированию уремии, связанного с накоплением в организме и токсическим действием продуктов азотистого обмена (мочевина, креатинин, мочевая кислота).

## **Причины хронической почечной недостаточности**

1. Хронический гломерулонефрит (поражение клубочкового аппарата почек).
2. Вторичные поражения почек, вызванные:
  - сахарным диабетом 1 и 2 типа;
  - артериальной гипертензией;
  - системными заболеваниями соединительной ткани;
  - вирусным гепатитом «В» и/или «С»;
  - системными васкулитами;
  - подагрой;
  - малярией.
3. Хронический пиелонефрит.
4. Мочекаменная болезнь, обструкция мочевыводящих путей.
5. Аномалии развития мочевыделительной системы.
6. Поликистоз почек.
7. Действие токсических веществ и лекарств.

## **Симптомы хронической почечной недостаточности**

Начальная хроническая почечная недостаточность малосимптомна и может быть выявлена только при лабораторном исследовании. Только при потере 80–90 % нефронов появляются признаки хронической почечной недостаточности. Ранними клиническими признаками могут быть слабость, утомляемость. Появляется никтурия (учащенное ночное мочеиспускание), полиурия (выделение 2–4 литра мочи в сутки), с возможным обезвоживанием. По мере прогрессирования почечной недостаточности в процесс вовлекаются практически все органы и системы. Слабость нарастает, появляются тошнота, рвота, кожный зуд, мышечные подергивания.

Пациенты жалуются на сухость и горечь во рту, отсутствие аппетита, боли и тяжесть в подложечной области, жидкий стул. Беспокоят одышка, боли в области сердца, повышается артериальное давление. Нарушается свертываемость крови, в результате чего появляются носовые и желудочно-кишечные кровотечения, кожные кровоизлияния.

В поздних стадиях возникают приступы сердечной астмы и отека легких, нарушения сознания, вплоть до коматозного состояния. Больные склонны к инфекциям (простудным заболеваниям, пневмониям), которые в свою очередь ускоряют развитие почечной недостаточности. Причиной почечной недостаточности может быть прогрессирующее поражение печени, такое сочетание называют гепаторенальный синдром). При этом происходит развитие почечной недостаточности в отсутствие клинических, лабораторных или анатомических признаков каких-либо иных причин дисфункции почек. Такая почечная недостаточность обычно сопровождается олигурией, наличием обычного осадка мочи и низкой концентрацией натрия в моче. Болезнь развивается при запущенном циррозе печени, осложненном желтухой, асцитом и печеночной энцефалопатией. Иногда этот синдром может быть осложнением молниеносного гепатита. При улучшении функции печени при этом синдроме часто происходит и улучшение состояния почек.

Имеют значение в прогрессировании хронической почечной недостаточности: пищевые интоксикации, хирургические вмешательства, травмы, беременность.

В настоящее время вместо термина ХПН, считающегося устаревшим и характеризующим лишь факт необратимого нарушения функции почек, применяется термин ХБП (хроническая болезнь почек) с обязательным указанием стадии.

## Стадии заболевания

ХБП (хроническая болезнь почек) I: поражение почек с нормальной или повышенной СКФ (скоростью клубочковой фильтрации) ( $90 \text{ мл/мин/1,73 м}^2$ ). Хронической почечной недостаточности нет.

ХБП II: поражение почек с умеренным снижением СКФ ( $60\text{--}89 \text{ мл/мин/1,73 м}^2$ ). Начальная стадия ХПН.

ХБП III: поражение почек со средней степенью снижения СКФ ( $30\text{--}59 \text{ мл/мин/1,73 м}^2$ ). ХПН компенсированная.

ХБП IV: поражение почек со значительной степенью снижения СКФ ( $15\text{--}29 \text{ мл/мин/1,73 м}^2$ ). ХПН декомпенсированная (не компенсируется).

ХБП V: поражение почек с терминальной ХПН ( $< 15 \text{ мл/мин/1,73 м}^2$ ).

## **Профилактика почечной недостаточности**

Профилактические мероприятия включают своевременное выявление, лечение и наблюдение заболеваний, приводящих к развитию почечной недостаточности. Чаще всего почечная недостаточность встречается при сахарном диабете (1 и 2 тип), гломерулонефрите и артериальной гипертензия. Все пациенты с почечной недостаточностью наблюдаются у врача – нефролога. Проходят обследования: контроль артериального давления, осмотр глазного дна, контроль массы тела, электрокардиограмма, УЗИ органов брюшной полости, анализы крови и мочи, получают рекомендации по образу жизни, рациональному трудоустройству, питанию.

Больной должен придерживаться двух простых правил: избегать физических нагрузок и соблюдать диету.

## **Питание при почечной недостаточности**

Диета при почечной недостаточности играет очень важную роль. Она определяется стадией, хроническим заболеванием, фазой (обострение, ремиссия). Лечащий врач и пациент составляют дневник питания с указанием количественного и качественного состава пищи.

Малобелковая диета с ограничением употребления животных белков, фосфора, натрия способствует торможению прогрессирования почечной недостаточности, снижает возможность возникновения осложнений. Употребление белка должно быть строго дозировано. Предпочтение отдается белкам растительного происхождения, в которых содержание фосфора меньше. Рекомендованы соевые белки.

При I стадии количество употребляемого белка должно составлять 0,9–1,0 г на кг массы тела в сутки, калия до 3,5 г в сутки, фосфора – до 1,0 г в сутки.

Во II стадии уменьшено количество белка до 0,7 г на кг массы в сутки, калия до 2,7 г в сутки, фосфора до 0,7 г в сутки.

На III, IV и V стадиях количество белка снижено до 0,6 г на кг массы тела в сутки, калия до 1,6 г в сутки, фосфора до 0,4 г в сутки.

## Принципы диеты при почечной недостаточности

Диету при почечной недостаточности соблюдать непросто – много ограничений, много факторов, которые надо учитывать. Но это один из наиболее действенных способов затормозить прогрессирование болезни и предотвратить осложнения.

В первую очередь диета предполагает:

– Ограничение потребления белков. Это зависит от степени почечной недостаточности, поэтому варьируется от 20–70 г за сутки.

– Энергетическая ценность продуктов питания достигается за счет повышения потребления жиров, углеводов.

– Использование в пище необходимого количества фруктов, овощей, но с учетом содержания в них белков, витаминов, пищевой соли.

– Проведение необходимой, безвредной кулинарной обработки продуктов.

– Регулирование употребления соли и жидкости, в зависимости от тяжести заболевания, наличия отеков, повышенного или пониженного артериального давления.

Потребление калорий должно быть постоянно достаточным в течение дня, поэтому важно питаться не менее 5–6 раз в день.

При наличии начальной стадии недостаточности, количество потребляемых белков должно быть ограничено, но немного, например, до 70 г, или 1 г белка на 1 кг массы тела. В этот период рекомендуется использовать в пище преимущественно растительные и молочные белки.

Продукты обмена таких белков намного легче удаляются из организма. Ещё одной очень важной причиной является то, что растительные белки очень богаты щелочными составными, которые сдерживают развитие ацидоза.

Чтобы обеспечить необходимую энергетическую ценность диеты, нужно использовать в питании разнообразные жиры, углеводы, особенно углеводы овощей, фруктов. Но и про рыбу, яйца, мясо забывать не нужно. Следует оговорить с лечащим врачом их количество в рационе. Продукты лучше отваривать, тушить, запекать.

Использование соли: в нетяжелых случаях соль ограничивают незначительно. Сами блюда готовятся без соли, но больной подсаливает пищу сам. Обычно рекомендуют употреблять её в день не более 3 г, а при наличии полиурии (повышенное количество мочи) рекомендуется увеличить её употребление до 5 г на 1 л мочи.

Также нужно следить за употреблением жидкости. Особенно питье не ограничивают, однако общее количество жидкости не должно превышать количество мочи, которая выделялась за предыдущие сутки (суточный диурез), более чем на 500 мл. Если нет отеков, можно выпивать рекомендуемое количество, учитывая жидкость в первых блюдах и в свежих овощах, фруктах. Достаточное питье способствует активному выведению из организма продуктов обмена. При расчете потребления жидкости необходимо придерживаться основного правила: объем мочи, выведенный организмом в течение предыдущих суток + 500 мл.

Очень полезно пить разведенные чистой водой овощные, фруктовые соки (если нет противопоказаний), а также употреблять гидрокарбонатные минеральные воды, например, боржоми, луганскую № 1.

## Разгрузочные дни

Один раз за неделю диетологи рекомендуют разгрузочный день. В это время нужно питаться каким-то одним низкокалорийным продуктом. При почечной недостаточности хорошо проводить тыквенный, арбузный, картофельный, яблочный день.

Фруктовый или ягодный день заключается в том, что больному дают 5 раз в день по 300 г зрелых сырых фруктов или ягод: яблоки, груши, виноград, клубнику. В соответствующий сезон особенно рекомендуется «арбузный день». Можно к фруктам и ягодам добавлять сахар.

Овощной день состоит из 1,5 кг различных овощей. Из них готовят салаты и дают через каждые 3 часа по 300 г. К салатам добавляют немного сметаны, или растительного масла. Салаты не солят.

Из овощных дней особо полезен для почек огуречный разгрузочный день. 5 раз в день нужно съесть по 300–400 г свежих огурцов. К огурцам можно добавить 100–200 г сметаны.

При недугах почек рекомендуют и соковый день. 4 раза в день пьют по 150–200 мл овощного или фруктового несладкого сока, разбавленного водой и отваром шиповника. Всего на день – 600 мл сока, 200 мл воды, 600 мл отвара шиповника. Перед проведением сокового дня обязательно нужно посоветоваться с врачом: при некоторых состояниях он противопоказан.

Во время овсяного разгрузочного дня организм насыщается витаминами группы В, а кишечник и почки очищаются. За сутки нужно съесть 700–750 г овсяной каши на воде из 200 г овсяной крупы. Суточную порцию делят на 5 частей. В овсяный день нужно также выпить 1–2 стакана отвара шиповника.

Подсчет суточного количества белка в диете является обязательным.

## Рекомендуемые продукты

Мучные изделия, в том числе хлеб – пшеничный белый отрубной хлеб, выпекаемый без соли, безбелковый хлеб.

В первые две недели птица и мясо разрешены в ограниченных количествах. Дальше разрешается употреблять нежирное мясо, отварное с дальнейшим обжариванием, рубленое и кусками.

Супы – овощные, с крупами или макаронами, приготовленные без использования соли, заправленные сливочным маслом, лимоном и зеленью.

Нежирная отварная или запеченная рыба.

Молочные продукты и молоко в ограниченных количествах – натуральный творог в виде пудингов и запеканок, кисломолочные напитки.

Яйца – одно или два яйца всмятку или в виде белковых омлетов; Зелень и овощи – морковь, картофель, свекла, салат, цветная капуста, помидоры, петрушка, огурцы, укроп. Все в свежем или отварном виде.

Крупы и макароны в ограниченном количестве, которые заменяются специальными макаронами или саго.

Сладкие блюда и фрукты – свежие или отварные ягоды и фрукты (особенно рекомендуют дыня и арбуз), муссы, желе и пюре на крахмале, мед, джемы, варенье, сахар.

Закуски – неострый сыр, салаты из фруктов или овощей, телятина, винегрет, заправленный растительным маслом, и заливная рыба;

Соусы – сметанный, молочный, овощной, сладкие подливы из фруктов и другие соусы без использования рыбных, грибных и мясных отваров.

Жиры – любые, кроме тугоплавких. Напитки – чай с молоком, некрепкий чай, отвары из черной смородины или шиповника, ягодные или овощные соки, разбавленные водой в пропорции 1:1.

Мясо: предпочтительно нежирная баранина, свинина, телятина, кролик, курица отварные и запеченные, слегка обжаренные после отваривания.

Рыба: предпочтительно треска (или пикша) и навага, отварная с последующим обжариванием или запеканием.

Молочные продукты: разрешены только сливки и масло сливочное. Вместо сливок можно употреблять сметану до 150–200 г в течение дня, лучше как добавление в блюда.

Яйца: желтки добавляют в блюда. Целые яйца до 4 раз в неделю при уменьшении мяса и рыбы.

Блюда из саго и низкобелковых макаронных изделий.

Овощи и фрукты: применяют в любой обработке, если нет противопоказаний (повышенное содержание калия в крови).

Сласти: мед, сахар, варенье, конфеты, но не шоколадные.

Напитки: некрепкий чай и кофейный напиток, отвар шиповника.

Жиры: масло сливочное и растительное, сметана.

### **Запрещенные продукты и блюда**

Хлеб обычной выпечки и мучные изделия.

Консервы исключены.

Исключается икра из-за высокого содержания фосфора, соли и белка, копчености.

Крупы ограничены, особенно овсяная, перловая, гречневая, пшено.

Орехи и миндаль в пищу не употреблять.

Любые соленые продукты.

Черный хлеб или хлеб обычной выпечки.

Бульоны из мяса, грибов или рыбы.

Жирные мясо, рыба или птица; копчености, колбасы, консервы из рыбы или мяса, сыры и соленая рыба.

Любой алкоголь.

Закусочные консервы.

Лук, бобовые, чеснок, грибы, щавель; квашеные, маринованные или соленые овощи.

Какао, крепкий кофе, шоколад.

Минеральная вода, содержащая много натрия.

При почечной недостаточности особое внимание уделяется употреблению хлеба. Лучше выпекать его самим.

### **«Бессолевого хлеба»**

*Состав: мука пшеничная первого сорта – 400 г, дрожжи сухие – г, сахар – 1 ч. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, вода – 300 мл.*

Растворить дрожжи в теплой воде, добавить сахар и поставить в теплое место на 10 минут для брожения. Положить муку и масло в чашку, добавить разведенные в воде дрожжи, замесить мягкое тесто и дать ему подняться. Разделить на 2 куса, сформовать хлеба и вновь поставить в теплое место. Выпекать при температуре 230 °С в течение 30 минут.

Для улучшения вкуса бессолевого хлеба можно использовать различные добавки.

Нарушение функции почек с развитием почечной недостаточности приводит к ряду нарушений обмена веществ:

- нарушения белкового обмена,
- гормональные нарушения,
- нарушения жирового обмена,
- нарушения водно-электролитного баланса и минерального обмена,
- нарушения системы крови,
- нарушения аппетита.

## **Принципы диетотерапии при хронической почечной недостаточности**

- Ограничение потребления белка.
- Снижение содержания в диете фосфора.
- Ограничение в рационе соли и жидкости.
- Адекватность энергоценности рациона.
- Увеличение потребления ненасыщенных жирных кислот.
- Контроль за уровнем потребления калия и магния.
- Обеспечение адекватного потребления витаминов.
- Диетическая коррекция анемии.

## Диеты, применяемые при заболеваниях почек

Для диетической коррекции заболеваний почек Институтом питания АМН СССР были разработаны следующие диеты: диета № 7, диета № 7а, диета № 7б, диета № 7в, диета № 7 г, диета № 7р. Это специальная система питания.

При почечной недостаточности очень важна высокая калорийность диеты, не менее 3500 ккал в сутки. При недостатке калорий обмен веществ меняется. Начинают «сгорать» не только собственные жиры, но и белки. Пищу желательно принимать 4–6 раз в день.

Максимальное (№ 7а) и умеренное (№ 7б) сохранение функции почек, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ, уменьшение артериальной гипертензии и отеков. Исключают продукты, богатые экстрактивными веществами, эфирными маслами, щавелевой кислотой. Кулинарная обработка без механического щажения: отваривание, запекание, легкое обжаривание. При диете № 7б дополнительно к диете № 7а разрешено суточное потребление 50 г отварного мяса или рыбы и 200 мл молока или кефира, 1 яйцо или 100 г сыра.

По окончании острого периода при восстановлении функций почек больных переводят на диету 7в, которая может уже назначаться на срок от 1–2 недель. Больному рекомендуются отвары овощей, фруктов, компоты, сладкий чай, чай с лимоном или с молоком, фруктовые или ягодные соки, свежие фрукты и овощи. Очень полезны арбузы и дыни.

Диета № 7 г применяется при терминальной почечной недостаточности, когда больные находятся на регулярном гемодиализе. Химический состав и энергоценность диеты № 7 г: белков 60 г, жиров 110 г, углеводов 450 г; калорийность 3000 ккал; ретинола 1,5 мг, каротина 15 мг, тиамина 1,3 мг, рибофлавина 2,5 мг, никотиновой кислоты 13,5 мг, аскорбиновой кислоты 250 мг; калия 2,5 г, кальция 0,3 г, магния 0,4 г, фосфора 1,2 г, железа 0,022 г. Потребление поваренной соли необходимо ограничить до 2 г в сутки, свободной жидкости – до 0,7 л. Следует обеспечить полноценное поступление витаминов. В суточном рационе необходимо ограничить продукты с высоким содержанием растительного белка и продукты, богатые калием. Все блюда приготавливают без соли, подают в отварном виде. Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

Диета № 7р предполагает гипонатриевый рацион, полноценный по химическому составу и достаточный по энергетической ценности. Белки преимущественно растительного происхождения (75 %) с максимальным удалением пуриновых оснований. Энергетическая ценность: 2660–2900 ккал. Состав: белков 70 г, жиров 80–90 г, углеводов 400–450 г. Все блюда готовятся без соли, мясо и рыбу употребляют в вареном виде или с последующим запеканием. Режим питания частый, дробный, 5–6 раз в сутки.

## Блюда для питания при ХПН

### Салаты

#### Пикантный сырный салат

**Состав:** голландский сыр – 300 г, твердый сыр – 70 г, отварное мясо – 100 г, сметана – 100 г, взбитые сливки – 100 г.

Сыр и мясо нарезать мелкими кубиками, выложить в миску и соединить со сметаной, затем осторожно вмешать взбитые сливки.

#### Салат мясной «Мазьер»

**Состав:** вареное мясо – 150 г, картофель – 200 г, свежие помидоры – 150 г, вареное яйцо – 1 шт., перец, соль, зелень петрушки; **для заправки:** вареные яйца – 3 шт., готовая горчица – 20 г, репчатый лук – 50 г, соль, перец, винный 3 %-й уксус – 30 г, оливковое масло – 30 г, зелень укропа.

Картофель отварить в подсоленной воде в кожуре, остудить, очистить. Вареное мясо телятины или говядины, свежие помидоры, вареный картофель нарезать ломтиками. В салатник выложить слоями помидоры, картофель, мясо, каждый из которых посолить, поперчить. Приготовить заправку из протертых вареных желтков яиц, горчицы, уксуса, оливкового масла, измельченного репчатого лука, соли, перца, мелко нарезанного укропа. При подаче овощи и мясо полить заправкой, украсить кружочками вареных яиц, мелко нарезанной зеленью петрушки.

#### Салат «Русский красавец»

**Состав:** мясо свинины – 150 г, отварная курица – 150 г, сыр – 150 г, яйцо – 10 шт., оливковое масло – 300 г, соль; **на украшение:** мясо – 250 г, сыр – 100 г, огурцы – 200 г, помидоры – 200 г, фрукты – 200 г, зелень.

Отварное мясо нежирной свинины, отварное мясо курицы, вареное яйцо нарезать ломтиками, добавить тертый сыр, посолить, заправить майонезом и перемешать. Приготовленный салат уложить горкой в салатник, посыпать тертым сыром и украсить ломтиками вареного мяса, свежими помидорами и огурцами, фруктами, зеленью.

#### Салат «Варвара-краса»

**Состав:** отварная курица – 50 г, вареный картофель – 40 г, яблоки – 30 г, помидоры, огурцы – 25 г, оливковое масло – 40 г, фрукты – 40 г, зелень.

Мясо вареной курицы, вареный картофель, огурцы, яблоки без кожицы и семян, помидоры нарезать кубиками. Все подготовленные продукты посолить и заправить оливковым маслом. Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить маринованными или свежими фруктами и зеленью.

## Салат из куриного мяса

**Состав:** вареное или жареное мясо курицы – 500 г, картофель – 2 шт., огурцы – 3 шт., яйца – 3 шт., оливковое масло – 100 мл, сок лимона – 1 ст. ложка, томатная паста – 1 ч. ложка, перец, сахар, зелень.

Куриное мясо отделить от костей. Очищенные от кожуры огурцы, картофель, мясо и яйца нарезать кубиками. В оливковое масло замешать сахар, перец, лимонный сок и томатную пасту. В соус положить сначала огурцы, мясо, горошек и яйца, потом – картофель, все осторожно перемешать. Украсить яйцом и зеленью. К соусу можно добавить 2–3 столовые ложки сливок.

## Салат из ветчины

**Состав:** постная ветчина – 200 г, корень сельдерея (большой) – 2 шт., сладкий перец – 1 стручок, морковь – 1 шт., яйца – 3 шт., сметана – 1 стакан, растительное масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки, молотый красный перец, соль.

Ветчину, сельдерей, морковь, перец и белок нарезать полосками, зелень нарубить, 2 желтка растереть. В сметану замешать растительное (лучше оливковое) масло, растертые желтки, красный перец и соль, залить этой смесью продукты и осторожно перемешать. Украсить яйцом, зеленью.

## Салат с куриной печенью

**Состав:** куриная печень – 6–7 шт., картофель – 4 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль.

Картофель отварить, печень поджарить. Все нарезать, добавить рубленый лук, посолить и заправить растительным маслом.

## Салат «Мираж»

**Состав:** вареный язык – 100 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., вареная кукуруза – 0,5 шт., яблоки – 2 шт., апельсин – 1 шт., оливковое масло – 40 г, ликер – 10 г, зелень петрушки, соль.

Масло оливковое смешать с апельсиновым ликером. Очищенный апельсин нарезать ломтиками. Вареный язык, свежий огурец нарезать так же. Свежие яблоки нарезать кубиками, все смешать с кукурузой. Не солить. Салат выложить горкой в салатник, полить готовым маслом и украсить зеленью петрушки и помидорами.

## Салат с рыбой и креветками

**Состав:** вареная рыба – 400 г, мясо креветок – 50 г, картофель – 4–5 шт., огурцы – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., зеленый салат – 2 пучка, оливковое масло – 50 мл.

Отварной и очищенный картофель нарезать кубиками, добавить вареную рыбу, огурцы, очищенные от кожицы и семян, помидоры и яблоки, нарезанные ломтиками, а также мелко нарезанный зеленый салат и мясо креветок. Заправить оливковым маслом, перемешать, украсить листьями зеленого салата, дольками помидора и яблока.

### **Салат из рыбы с морковью**

*Состав:* вареная или жареная рыба – 250 г, морковь – 3–4 шт., тертый хрен – 2–3 ст. ложки, оливковое масло – 1 стакан, зелень – 1–2 ст. ложки, красный перец – 1–2 стручка.

Вареную или жареную рыбу и вареную морковь разрезать на одинаковые кусочки и положить в салатницу. Морковь можно добавить и в сыром виде, предварительно натерев. Залить оливковым маслом, заправленным хреном, посыпать зеленью и кусочками красного стручкового перца.

### **Салат «Дальневосточный»**

*Состав:* филе трески – 160 г, картофель – 80 г, свежие помидоры – 30 г, морковь – 30 г, клюква – 40 г, зеленый лук – 20 г, яйцо – 1 шт., растительное масло – 40 г, томатный соус – 20 г, зелень петрушки, перец.

Сырые и отварные овощи нарезать соломкой, смешать с клюквой. Вареное филе трески нарезать кусочками. Все это смешать, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением кетчупа или томатного соуса. Готовый салат выложить в салатник горкой, сверху поместить кусочки рыбы, украсить дольками яиц, свежими помидорами, зеленью, клюквой.

### **Салат из трески с хреном**

*Состав:* треска – 300 г, картофель – 4 шт., огурец – 2 шт., тертый хрен – 1 ч. ложка, майонез – 0,5 банки, уксус, зеленый лук.

Отварить треску и отделить кости. Рыбу нарезать кусочками, картофель и огурцы – ломтиками. Все продукты перемешать. Заправить маслом, в которое предварительно добавить тертый хрен, уксус. Сверху украсить зеленым луком.

### **Салат из осетровой рыбы**

*Состав:* осетрина – 300 г, картофель – 3 шт., огурцы – 2 шт., зеленый салат – 1 пучок, яйца – 2 шт., оливковое масло – 50 мл.

Рыбу, картофель и яйца отварить. Нарезать тонкими ломтиками огурцы, отварную рыбу. Листья зеленого салата нарезать довольно крупно. Все осторожно перемешать, заправить маслом и выложить в салатник горкой. Украсить ломтиками рыбы и кружками крутых яиц.

### **Салат «Гусарский»**

*Состав:* судак – 50 г, вареный картофель – 120 г, яблоки – 60 г, лук – 15 г, огурцы – 50 г, вареное яйцо – 1 шт., оливковое масло – 40 г, листья зеленого салата, зелень петрушки, отварная говядина – 30 г.

Вареный картофель и яблоки нарезать мелкими кубиками. Вареное мясо говядины – ломтиками, репчатый лук – полукольцами, огурцы – ломтиками, вареные яйца покрошить. Все смешать и заправить маслом. В салатник выложить продукты горкой на листья салата, украсить ломтиками отварного судака. Украсить можно продуктами, входящими в состав салата, зеленью петрушки.

### Салат «Радуга»

**Состав:** свежий лосось – 110 г, вареный картофель – 100 г, вареная морковь – 40 г, огурцы – 40 г, оливковое масло – 70 г, красные помидоры – 30 г, зелень.

Вареные картофель, морковь, а также очищенные от кожицы и семян огурцы нарезать ломтиками, добавить оливковое масло и все перемешать. Отварить свежего лосося. Нарезать его – часть ломтиками, часть полосками. Заправленные овощи выложить в салатник горкой. Вареную рыбу уложить сверху и еще раз полить маслом. Полоски рыбы выложить в виде банта и украсить готовый салат колокольчиками из вареной моркови, огурцами в виде сердечка, красными помидорами и зеленью.

### Салат из лососины с рисом

**Состав:** лососина – 125 г, яйца – 2 шт., огурец, отварной рис – 250 г, оливковое масло – 50 мл, соль, перец, зелень.

Лососину нарезать мелкими кусочками, огурцы – ломтиками, вареные яйца покрошить, смешать с предварительно отваренным и охлажденным рисом и заправить маслом. При подаче салат выложить горкой в салатник, украсить ломтиками лососины, огурца и зеленью, еще раз полить маслом.

### Салат из ледяной рыбы

**Состав:** филе рыбы – 300 г, морковь (вареная) – 6 шт., уксус (разведенный) – 2 ст. ложки, растительное масло – 3 ст. ложки, зелень петрушки.

Рыбу припустить, нарезать кусочками, смешать с отварной морковью, нарезанной кружками, заправить растительным маслом и уксусом, посолить и засыпать зеленью.

### Салат «Северный»

**Состав:** припущенное филе ледяной рыбы – 150 г, вареная морковь – 160 г, 3 %-й уксус – 10 г, растительное масло – 20 г, зелень и корень петрушки, лук.

Чистое филе ледяной рыбы припустить с добавлением корня петрушки, репчатого лука, соли, перца. Охлажденное филе ледяной рыбы, вареную очищенную морковь нарезать ломтиками, соединить, добавить уксус, растительное масло, соль.

Перед подачей салат уложить горкой в салатник, украсить зеленью петрушки.

### Салат из сайры

**Состав:** сайра – 200 г, яйца – 5 шт., сыр – 100 г, зеленый лук, оливковое масло – 100 мл, сливочное масло – 50 г.

На блюдо поочередно выложить слоями заранее подготовленные продукты: мелко искрошенные белки яиц; натертый на мелкой терке сыр; растертую вилкой вареную сайру; нарезанный кружочками лук; половину общего количества масла; 3 измельченных желтка; предварительно замороженное, а потом натертое сливочное масло; сверху залить оставшимся маслом. Готовый салат-«торт» обсыпать смесью из желтков 2 яиц и рубленого зеленого лука.

### **Салат из кальмаров с яйцами**

*Состав:* филе кальмара – 500 г, яйца – 4 шт., лимон – 0,5 шт., оливковое масло – 100 мл, лавровый лист – 2 шт., душистый перец – 5 горошин, соль, молотый черный перец, специи.

В кипящую воду положить лавровый лист, перец горошком и другие специи по вкусу. Довести до кипения и поварить 5 минут. Кальмаров помыть и опустить в кипящую воду на несколько минут. Затем вынуть и очистить. Нарезать тонкими длинными полосками, добавить рубленые яйца, лимонный сок, перец и заправить маслом. Все как следует перемешать.

### **Салат из кальмаров с огурцами**

*Состав:* филе кальмаров – 400 г, картофель – 300 г, лук – 1 шт., свежие огурцы – 1–2 шт., растительное масло (лучше оливковое) – 1 ст. ложка, перец.

Вареных кальмаров нарезать соломкой, картофель – квадратиками, лук – тонкими полукольцами, часть огурцов нарезать соломкой, часть – ломтиками. Все продукты перемешать, заправить маслом, перцем.

### **Салат из свежих помидоров**

*Состав:* помидоры – 80 г, репчатый лук – 25 г, сметана – 20 г, соль, перец; *для заправки:* растительное масло, лимонный сок, перец.

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить сметаной либо заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, все это тщательно перемешать.

### **Салат из помидоров с сыром**

*Состав:* помидоры – 300 г, плавленый сыр – 150 г, репчатый лук – 30 г, огурцы – 50 г, оливковое масло – 50 мл, соль, молотый перец.

Вымытые помидоры нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный лук, огурцы, нарезанный кубиками сыр, посыпать молотым перцем, перемешать с маслом.

### **Салат из свежих помидоров и риса**

*Состав:* помидоры – 7–8 шт., свежие огурцы – 2–3 шт., вареный рис – 3–4 ст. ложки, сметана – 0,75 стакана, петрушка, укроп.

Помидоры нарезать кружочками. Рис выложить на мелкую тарелку, вокруг разложить кружочки помидоров, оформить фигурными огуречными дольками. Помидоры посолить. Сметану, смешанную с солью и рубленой зеленью, подать к столу отдельно.

### **Салат с помидорами**

*Состав:* помидоры – 150 г, сыр – 75 г, огурцы – 25 г, лук – 20 г, оливковое масло – 60 г, перец, соль.

Подготовленные красные свежие помидоры, огурцы, репчатый лук, сыр нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить и заправить маслом.

### **Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика**

*Состав:* помидоры – 6 шт., морковь – 6 шт., кефир – 3 стакана, рубленые листья одуванчика – 1,5 стакана.

Помидоры помыть, удалить плодоножку, нарезать на дольки. Очищенную морковь нарезать соломкой. Помидоры и морковь смешать, заправить кефиром, посолить и сверху посыпать рублеными листьями одуванчика.

### **Салат «Корзиночки»**

*Состав:* красные помидоры – 2 шт., чеснок – 1 долька, болгарский перец – 1 шт., оливковое масло – 60 г, зелень петрушки, соль.

У красных крепких помидоров срезать основание и ложкой вынуть мякоть. Предварительно отжав, смешать ее с мелко нарубленными чесноком и болгарским перцем. Полученной смесью наполнить подготовленные помидоры и полить маслом, украсить зеленью петрушки.

### **Салат из свежемороженых помидоров**

*Состав:* помидоры – 500 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль.

Уложить помидоры в дуршлаг и на несколько секунд опустить в кастрюлю с горячей водой, после чего снять кожицу. Не дожидаясь, пока помидоры оттают, нарезать их кружочками, оставить в салатнике, пока не разморозятся. Добавить нашинкованный репчатый лук, заправить растительным маслом, посолить.

### **Салат из помидоров с чесноком**

*Состав:* помидоры свежие – 6 шт., чеснок – 4 дольки, лук – 2 шт., зелень, рубленая петрушка – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, кефир – 0,5 стакана, соль, молотый перец.

Помидоры нарезать дольками, смешать с нарезанным соломкой репчатым луком, рублеными чесноком и зеленью петрушки, добавить соль, молотый перец, залить взбитой смесью растительного масла с кефиром, украсить веточками петрушки.

### **Салат из помидоров с творожным соусом**

*Состав:* помидоры – 4–5 шт., соль, перец, творожный соус – 0,5–0,75 стакана, репчатый или зеленый лук.

Вымытые помидоры нарезать кружками или дольками, положить на блюдо и посыпать перцем. Полить помидоры творожным соусом, украсить рубленым репчатым луком.

### **Салат из помидоров с сыром и луком**

*Состав:* свежие помидоры – 6 шт., лук – 1 шт., твердый сыр – 100 г, растительное масло – 4 ст. ложки, рубленый укроп – 2 ст. ложки, соль, молотый перец.

Свежие помидоры нарезать ломтиками. Лук репчатый нашинковать соломкой. Твердый сыр натереть на крупной терке. Продукты смешать, добавить молотый перец, растительное масло, посыпать укропом.

### **Салат из огурцов и помидоров**

*Состав:* свежие огурцы – 250 г, помидоры – 200 г, яблоко – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., нарезанный зеленый лук – 1 ст. ложка, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, сахар.

Огурцы, помидоры, яблоко тщательно вымыть. Очищенные огурцы нарезать брусочками. Очищенный лук вымыть, нарезать соломкой и перышками. Яблоки нарезать мелкими, а помидоры крупными кубиками. Все продукты перемешать с растительным маслом, заправить солью и сахаром по вкусу. Салат выложить на блюдо, на листья зеленого салата.

### **Салат из огурцов**

*Состав:* огурцы – 4 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, 9 %-й уксус – 0,5 стакана, соль, перец.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом и дать настояться под крышкой в течение 30 минут. Затем добавить масло, соль, перец, осторожно перемешать и подавать на стол.

### **Салат из свежих огурцов**

*Состав:* свежие огурцы – 300 г, репчатый лук – 80 г, сметана или заправка, соль, перец.

Зеленые огурцы нарезать кружочками или полукружочками, выложить в салатник, сверху посыпать колечками репчатого лука, посолить, поперчить и полить сметаной или заправкой.

### **Салат из огурцов с подорожником**

*Состав:* огурцы – 5 шт., подорожник – 20 листьев, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., оливковое масло – 4 ст. ложки, укроп – 2 ст. ложки.

Вымытые молодые листья подорожника сначала положить в горячую воду, затем откинуть на дуршлаг и порубить, смешать с огурцами, нарезанными соломкой, добавить рубленый репчатый лук и вареное яйцо, полить маслом, посыпать рубленым укропом.

### **Пестрый салат из свежих огурцов**

*Состав:* огурцы – 2 шт., красный перец – 1 стручок, помидоры – 2 шт., зеленый лук – 50 г, соус из растительного масла – 0,5–0,75 стакана, укроп, зелень петрушки, яйцо – 1 шт.

Вымытые огурцы, стручок перца, помидоры нарезать одинаковыми ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью и соусом, посыпать рубленым яйцом, зеленью укропа и петрушки.

### **Салат из овощей**

*Состав:* огурцы – 40 г, помидоры – 40 г, репчатый лук – 10 г, сметана – 20 г, зелень, соль, перец.

Подготовленные помидоры и огурцы нарезать. Уложить в салатник сначала огурцы, затем помидоры, сверху кольца лука, посолить, поперчить, полить сметаной или заправкой, украсить зеленью петрушки.

### **Салат «Гаспачо»**

*Состав:* огурцы – 3 шт., помидоры – 3 шт., сухари, лук – 1 шт., оливковое масло.

Помидоры и свежие огурцы, не очищая, нарезать ломтиками, лук нашинковать, панировочные сухари поджарить. Все смешать и заправить оливковым маслом, добавив молотый перец.

### **Салат из огурцов с гречневой кашей**

*Состав:* огурцы – 5 шт., гречневая каша – 4 ст. ложки, соус – 4 ст. ложки, чеснок, лук – 1 шт., зелень – 2 ст. ложки, соль, перец.

Нарезать соломкой свежие огурцы, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок (4 дольки) и лук, посолить, поперчить, полить соусом или майонезом, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

### **Салат из огурцов с медом**

*Состав:* огурцы – 4 шт., мед – 60 г.

Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить медом.

### **Салат картофельный с огурцами**

*Состав:* картофель средний – 6 шт., огурцы – 4 шт., яйца – 2 шт., растительное масло – 4 ст. ложки.

Отварной картофель нарезать ломтиками, яйца сварить всмятку, белок мелко порубить. Огурцы нарезать, слегка отжать сок, овощи смешать и заправить соусом. Для соуса перемешать картофельный отвар, растительное масло, яйца.

### **Салат картофельный со свежими огурцами**

*Состав:* картофель – 300 г, огурцы – 100 г, помидоры – 100 г, сметана – 150 г, зеленый лук, листья зеленого салата, зелень, укроп.

Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной. Салат выложить на блюдо, красиво выстланное листьями зеленого салата, посыпать зеленью укропа и украсить цветком из помидора и огуречной стружки.

### **Салат из картофеля с вином**

*Состав:* сваренный «в мундире» картофель – 500 г, вареный сельдерей – 150 г, сухое белое вино – 0,5 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки, лимонный сок или винный уксус, нарезанная зелень (укроп, лук-порей, петрушка) – 1 ст. ложка, соль, молотый перец, сахар.

Охлажденный картофель очистить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, сбрызнуть вином, посыпать солью и молотым перцем. Сваренный сельдерей протереть сквозь частое сито, растереть с растительным маслом и зеленью, приправить лимонным соком или винным уксусом, солью и сахаром по вкусу. Украсить краснокочанной капустой и зеленым салатом.

Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или как закуску.

### **Салат картофельный с соусом из сметаны**

*Состав:* картофель – 5 шт., сметана – 0,5 стакана, желток – 1 шт., лимонный сок, перец.

Картофель сварить в кожуре, очистить и в холодном виде нарезать ломтиками. Приготовить соус: к лимонному соку добавить перец, желток и в последнюю очередь сметану. Все это хорошо размешать. Соусом залить картофель.

### **Картофельный салат**

*Состав:* вареный картофель – 200 г, лук – 30 г, свежий огурец – 30 г, яблоко – 50 г, вареное яйцо – 1 шт., заправка – 50 г, соль, зелень.

Целые клубни картофеля отварить и очистить от кожицы. Охлажденный картофель, очищенный репчатый лук, свежий огурец и очищенное от семечек и кожуры яблоко нарезать ломтиками.

В салатник выложить горкой перемешанные продукты, посолить, полить заправкой, украсить кружочками вареного яйца и зеленью петрушки и укропа.

### **Салат картофельный с кальмаром**

*Состав:* кальмар – 200 г, картофель – 4–5 шт., огурцы – 2–3 шт., зеленый лук – 50–100 г, сметана – 100 г, перец, зелень.

С филе кальмара снять кожицу, тщательно промыть в холодной воде, отбить с обеих сторон и отварить в посоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 минут, затем охладить в отваре и нарезать соломкой. Вареный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук промыть и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой. Овощи перемешать с кальмаром, посолить и поперчить по вкусу. Перед подачей заправить салат сметаной и посыпать нашинкованной зеленью.

## **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.