

**Кулинарные рецепты
вкуснейших блюд
для великолепного...**



Елена Анатольевна Бойко
Кулинарные рецепты
вкуснейших блюд для
великолепного состояния
волос, кожи и ногтей

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=292762

*Кулинарные рецепты вкуснейших блюд для великолепного состояния
волос, кожи и ногтей: РИПОЛ классик; Москва; 2008*

ISBN 978-5-386-00524-5

Аннотация

В этой книге собрано множество рецептов полезных и очень вкусных блюд – от простых до самых изысканных, приготовив которые можно улучшить состояние волос, кожи и ногтей, сделав свой путь к красоте очень приятным.

Содержание

Введение	5
Закуски и салаты	7
Закуска из помидоров и крапивы	7
Закуска из помидоров и зелени	8
Острая закуска	9
Закуска «Бодрость»	10
Помидоры под соусом из простокваши	11
Слоеная закуска «Красотка»	12
Помидоры, фаршированные цветной капустой и фасолью	13
Помидоры, фаршированные печенью трески	14
Закуска из рыбы и хрена	16
Закуска из рыбы и болгарского перца	17
Закуска из рыбы и моркови	18
Рыбная закуска по-болгарски	19
Закуска из кальмаров и яблок	20
Закуска из креветок и патиссонов	21
Закуска из мяса крабов и яиц	22
Закуска из яиц и шпината	23
Сандвичи с творогом	24
Закуска из яиц и редьки	25
Паштет творожный	26
Закуска из сыра, яблок и орехов	27

Закуска из творога и орехов	28
Закуска из яблок и мяса	29
Закуска из слив и кабачков	30
Моченые яблоки с картофелем	31
Закуска из клюквы и белокочанной капусты	32
Закуска по-венски	33
Закуска из вишни и моркови	34
Закуска из айвы и лимонов	35
Закуска из винограда, сыра и грибов	36
Салат «Гудзон»	37
Салат из моркови и сельдерея	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Кулинарные рецепты вкуснейших блюд для великолепного состояния волос, кожи и ногтей (Редактор составитель Е. А. Бойко)

Введение

Привлекательная внешность, здоровые ухоженные волосы, кожа и ногти – это неотъемлемые составляющие хорошего настроения и уверенности в себе. Одним из важнейших факторов сохранения красоты и молодости является правильное питание. Для нормального функционирования клеток организма человека необходимы витамины – особые органические соединения. Они не образуются самостоятельно в организме, их можно получать только с пищей. Недостаток, а тем более отсутствие какого-либо витамина в организме неизбежно ведет к нарушению обмена веществ. Употребление пищи, бедной витаминами, является причи-

ной снижения работоспособности и сопротивляемости организма человека к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Естественно, все это сказывается на состоянии волос, кожи и ногтей. К примеру, огрубевшая кожа ступней, ломкость и выпадение волос могут являться симптомами недостатка витамина А, темные круги под глазами – витамина К, трещинки на коже губ могут говорить о недостатке витамина Е, а сухость губ – витамина В и никотиновой кислоты.

В этом издании читатель найдет рецепты овощных, мясных, рыбных и многих других полезных блюд, которые можно включать как в повседневный рацион, так и украсить ими праздничный стол, чтобы удивить гостей оригинальностью и великолепным вкусом этих кушаний.

Закуски и салаты

Закуска из помидоров и крапивы

Ингредиенты:

6–7 помидоров, 100 г листьев молодой крапивы, 1 огурец, 75 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 25 мл лимонного сока, $\frac{1}{2}$ пучка зелени укропа, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, мелко нарезать, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Листья молодой крапивы вымыть, нарубить и размять деревянной ложкой.

Огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить.

Смешать помидоры, зелень укропа, зеленый лук, огурец и орехи, добавить сметану, перемешать, выложить на блюдо, посыпать крапивой и подать к столу.

Закуска из помидоров и зелени

Ингредиенты:

4–5 помидоров, 100 г молодой крапивы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 25 г измельченных ядер грецких орехов, 25 мл яблочного уксуса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 мл растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду, добавить растительное масло и тушить на слабом огне в течение 15 минут.

Яйцо очистить и нарезать тонкими ломтиками. Крапиву, зеленый лук и зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить, истолочь, смешать с нарубленной зеленью и солью, добавить орехи, яблочный уксус и тушеные помидоры. Закуску выложить в салатник, оформить ломтиками вареного яйца и подать к столу.

Острая закуска

Ингредиенты:

4–5 помидоров, 1 огурец, 1 луковица, 1 стручок острого перца, 50 мл растительного масла, 10 мл винного уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры и огурец вымыть, нарезать кружочками и сбрызнуть укусом. Стручок острого перца вымыть, удалить семена, мякоть мелко нарезать. Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду, добавить нарезанный перец, соль, растительное масло, влить немного воды и тушить на слабом огне в течение 10 минут, затем добавить толченый чеснок, зелень петрушки, перемешать, остудить и смешать с кружочками помидоров и огурца.

Закуска «Бодрость»

Ингредиенты:

5–6 помидоров, 2 огурца, $\frac{1}{2}$ корня хрена, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 75 мл оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры и огурцы вымыть и нарезать кружочками. Корень хрена очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Чеснок очистить и растолочь. Лук очистить и нарезать кольцами.

Кружки помидоров, огурцов и кольца лука выложить на блюдо, посыпать толченым чесноком, посолить, поперчить и полить оливковым маслом. Сверху положить тертый хрен и подать к столу.

Помидоры под соусом из простокваши

Ингредиенты:

4–5 помидоров, 100 мл простокваши, 25 г майонеза, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, нарезать дольками, посолить и выложить на блюдо. Зелень укропа вымыть и нарубить. Лук очистить и нарезать полукольцами.

Для приготовления соуса простоквашу перемешать с майонезом, добавить перец и зелень укропа.

Помидоры оформить полукольцами лука, полить соусом и подать к столу.

Слоеная закуска «Красотка»

Ингредиенты:

5–6 помидоров, 3–4 огурца, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками и выложить на блюдо слоями, посыпая каждый солью и перцем. Лук очистить, нарезать кольцами и положить поверх помидоров и огурцов.

Для приготовления соуса зелень петрушки вымыть, нарубить, смешать со сметаной. Подготовленные овощи залить соусом и подать к столу.

Помидоры, фаршированные цветной капустой и фасолью

Ингредиенты:

6–8 помидоров, 100 г цветной капусты, 50 г консервированной фасоли, 1 сваренное вкрутую яйцо, 75 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой мякоть. Яйцо очистить и мелко нарезать. Цветную капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, разобрать на соцветия, мелко нарезать и смешать с фасолью, яйцом и майонезом. Наполнить полученным фаршем помидоры, выложить их на блюдо и подать к столу.

Помидоры, фаршированные печенью трески

Ингредиенты:

5–6 помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый огурец, 150 г консервированной печени трески, 25 г томатного соуса, $\frac{1}{2}$ лимона, 5–6 листьев зеленого салата, 25 мл яблочного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, разрезать пополам, вынуть чайной ложкой семена. Каждую половинку, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.

Яйца очистить и нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить на салфетке и мелко нарезать. Соленый огурец очистить от кожицы и нарезать кубиками. Лимон вымыть и нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть.

Печень трески пропустить через мясорубку и смешать с подготовленными яйцами, зеленью петрушки и соленым огурцом. Добавить в фарш томатный соус и тщательно перемешать.

Наполнить половинки помидоров фаршем и соединить вместе для получения целого помидора.

Выложить фаршированные помидоры на блюдо, на каж-

дый помидор положить тонкий ломтик лимона. Готовую закуску украсить листьями зеленого салата и подать к столу.

Закуска из рыбы и хрена

Ингредиенты:

200 г филе речной рыбы, 50 г тертого хрена, 2–3 клубня картофеля, 2 огурца, 100 г майонеза, 25 мл винного уксуса, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать дольками. Тертый хрен сбрызнуть уксусом.

Филе рыбы отварить, остудить, измельчить, посолить, поперчить, смешать с картофелем и тертым хреном, выложить на блюдо, заправить майонезом, оформить дольками огурцов и подать к столу.

Закуска из рыбы и болгарского перца

Ингредиенты:

200 г филе морской рыбы, 1 клубень картофеля, 3–4 болгарских перца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Болгарские перцы вымыть, удалить семенные коробочки, мякоть нарезать кольцами. Яйцо очистить и нарубить.

Филе рыбы отварить, мелко нарезать, выложить на блюдо, сверху положить болгарский перец и картофель, посолить, полить майонезом, посыпать рубленным яйцом и подать к столу.

Закуска из рыбы и моркови

Ингредиенты:

200 г филе отварной рыбы, 3 моркови, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, 1 болгарский перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить семенную коробочку, мякоть нашинковать.

Филе рыбы нарезать кусочками, смешать с морковью и болгарским перцем, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Рыбная закуска по-болгарски

Ингредиенты:

500 г филе морской рыбы, 100 г консервированной кукурузы, 100 г риса, 3 луковицы, 150 г майонеза, 75 г муки, 50 мл растительного масла, 1 пучок зелени пастернака, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень пастернака вымыть и нарубить. Рис отварить в подсоленной воде и остудить.

Филе рыбы посолить, обвалять в муке, жарить на растительном масле до готовности, затем выложить на блюдо, сверху положить кольца лука, посыпать зеленью пастернака, оформить кукурузой, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из кальмаров и яблок

Ингредиенты:

200 г кальмаров, 200 г кислых яблок, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Кальмары промыть, отварить в подсоленной воде, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйца очистить и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть.

Кальмары перемешать с луком и яблоками, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать тертыми яйцами, украсить веточками укропа и подать к столу.

Закуска из креветок и патиссонов

Ингредиенты:

250 г креветок, 150 г маринованных патиссонов, 2 клубня картофеля, 100 г маринованных грибов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, 25 мл лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Яйцо очистить и нарубить. Патиссоны и грибы нарезать ломтиками.

Креветки промыть, отварить, очистить от панциря и сбрызнуть лимонным соком.

Картофель смешать с патиссонами, грибами и яйцом, выложить на блюдо, посолить, сверху положить креветки, полить майонезом и подать к столу.

Закуска из мяса крабов и яиц

Ингредиенты:

200 г консервированного мяса крабов, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 пучок зеленого лука, 75 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Мясо крабов нарезать ломтиками. Яйца очистить и нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Мясо крабов смешать с зеленым луком, посолить, поперчить, выложить на блюдо, заправить сметаной, сверху положить кружочки яиц и подать к столу.

Закуска из яиц и шпината

Ингредиенты:

6 сваренных вкрутую яиц, 500 г листьев молодого шпината, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца очистить и нарезать кружочками. Листья шпината вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить.

Листья шпината крупно нарезать, смешать с яйцами, выложить на блюдо, полить майонезом и подать к столу.

Сандвичи с творогом

Ингредиенты:

2 булочки с кунжутом, 100 г жирного творога, 50 г сыра пармезан, 1 крупный помидор, 50 г зелени укропа, 4 листа зеленого салата, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Булочки разрезать пополам. Сыр натереть на крупной терке. Помидор вымыть и нарезать толстыми кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарубить. Творог смешать с сыром и зеленью, поперчить, тщательно перемешать. На 2 половинки булочек уложить по кружочку помидоров, сверху поместить творожную массу, накрыть оставшимися половинками. Сандвичи поместить в разогретую до 150 °С духовку и запекать в течение 20 минут.

Готовые сандвичи уложить на листья салата.

Закуска из яиц и редьки

Ингредиенты:

8 сваренных вкрутую яиц, 2 редьки, 2 луковицы, 100 г сметаны, 50 мл яблочного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Яйца очистить, нарезать кружочками и выложить на блюдо, сверху положить редьку, кольца лука, посолить, поперчить, полить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Паштет творожный

Ингредиенты:

200 г творога, 400 мл молока, 5 г горчицы, 3 г тмина, 10 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Творог протереть через сито, добавить соль, перец, тмин, горчицу, влить молоко и перемешать до однородного состояния.

Паштет выложить в смазанную сливочным маслом форму, поставить в прохладное место на 2 часа, затем подать к столу.

Закуска из сыра, яблок и орехов

Ингредиенты:

200 г сыра, 1–2 яблока, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 50 г листьев зеленого салата, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Листья салата вымыть и выложить на блюдо. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке и смешать с орехами, яблоками и сметаной.

Листья салата посолить, выложить на них приготовленную смесь, свернуть трубочкой и подать к столу.

Закуска из творога и орехов

Ингредиенты:

200 г творога, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Чеснок очистить и растолочь. Творог протереть через сито, смешать с орехами и чесноком, посолить, поперчить, выложить в блюдо, полить сметаной и подать к столу.

Закуска из яблок и мяса

Ингредиенты:

5 яблок, 150 г отварной говядины, 2 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой, мясо – кубиками. Яйца очистить и нарубить. Соленые огурцы нарезать кружочками.

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть. Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Яблоки смешать с мясом и яйцами, посолить, выложить на блюдо, полить майонезом, оформить кружочками огурцов, помидоров и картофеля, веточками петрушки и подать к столу.

Закуска из слив и кабачков

Ингредиенты:

300 г слив, 200 г кабачков, 1 зубчик чеснока, 100 г сметаны, 25 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Сливы вымыть, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки вымыть.

Кабачки вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить на сковороду, посолить, добавить растительное масло, влить немного воды и тушить до готовности.

Кабачки смешать со сливой и чесноком, выложить на блюдо, полить сметаной, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Моченые яблоки с картофелем

Ингредиенты:

3–4 моченых яблока, 2 клубня картофеля, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Моченые яблоки нарезать кружочками, соединить с картофелем, добавить зеленый горошек, посолить, выложить на блюдо, полить растительным маслом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Закуска из клюквы и белокочанной капусты

Ингредиенты:

100 г клюквы, 300 г капусты, 1 пучок зеленого лука, 2 моркови, 100 мл растительного масла, 50 г сахара, 25 мл яблочного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Капусту вымыть, нашинковать, посолить, добавить уксус, выложить на сковороду, влить немного воды и тушить до готовности.

Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Клюкву вымыть и посыпать сахаром.

Капусту смешать с клюквой, морковью, выложить на блюдо, посыпать зеленым луком, полить растительным маслом и подать к столу.

Закуска по-венски

Ингредиенты:

100 г крупного редиса, 150 г творога, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 2 огурца, 50 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварить вкрутую, отделить белки от желтков. Зеленый лук вымыть, обсушить, очень мелко нарезать. Творог, желтки, сливочное масло, сметану и зеленый лук растереть до образования однородной массы, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Редис вымыть, со стороны ботвы вырезать острым ножом углубление. Используя кондитерский шприц, нафаршировать полученной массой редис, воткнуть в каждый творожный «стожок» по 2–3 пера зеленого лука.

Огурцы вымыть, нарезать кружочками и уложить на плоское блюдо одним слоем. На каждый кружочек положить фаршированный редис.

При подаче к столу посыпать рублеными белками и мелко нарезанным зеленым луком.

Закуска из вишни и моркови

Ингредиенты:

200 г вишни без косточек, 3 моркови, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 75 г сметаны, перец красный молотый и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Чеснок очистить и растолочь.

Вишню размять, протереть через сито, посолить, поперчить, смешать с морковью и чесноком, выложить на блюдо, полить сметаной, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из айвы и лимонов

Ингредиенты:

500 г айвы, 2 лимона, 100 г сахара, 2 яблока, 25 г горчицы, 10 г винного уксуса, 5 г пшеничной муки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Лимоны вымыть, очистить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими дольками.

Айву вымыть, обдать кипятком, очистить, разрезать на две части, удалить сердцевину, положить в кастрюлю, добавить лимоны, налить 0,7 л воды, довести до кипения и варить на среднем огне в течение 15 минут. Затем положить сахар и варить еще 10 минут, после чего добавить разведенную уксусом смесь муки и горчицы, соль, перец, довести до кипения.

Готовое блюдо поставить в прохладное место на 1 час, затем украсить ломтиками яблок и подать к столу.

Закуска из винограда, сыра и грибов

Ингредиенты:

200 г винограда без косточек, 100 г сыра, 100 г отварных вешенок, 10 г измельченных ядер грецких орехов, 100 мл растительного масла, 25 мл винного уксуса, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Ягоды винограда вымыть и разрезать пополам. Сыр натереть на крупной терке. Грибы нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть.

Виноград выложить на блюдо, посолить, поперчить, посыпать тертым сыром, орехами и луком, сверху положить ломтики грибов, полить смесью растительного масла и уксуса, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Салат «Гудзон»

Ингредиенты:

500 г спаржи, соль по вкусу.

Для соуса: 1 лимон, 50 г тертого хрена, 50 мл растительного масла, 4 яичных желтка, 50 г сахара.

Спаржу очистить, вымыть, мелко нарезать, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и остудить. Для приготовления соуса яичные желтки взбить с сахаром и, не переставая взбивать, добавить мелкими порциями растительное масло, натертый хрен, мелко нарезанную мякоть лимона. Все перемешать до полного растворения сахара. Полученным соусом заправить спаржу.

Салат из моркови и сельдерея

Ингредиенты:

3–4 штуки моркови, 100 г корней сельдерея, 2–3 яблока,

1 яйцо, 25 г тертого хрена, 50 мл растительного масла, сок ¹

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.