

Аурика Луковкина

Индивидуальная кулинария по группам крови



Аурика Луковкина

**Индивидуальная кулинария
по группам крови**

«Научная книга»

2013

Луковкина А.

Индивидуальная кулинария по группам крови / А. Луковкина —
«Научная книга», 2013

Книга, которую вы держите в руках, — не просто сборник кулинарных рецептов для хозяек, которые любят готовить. Это своего рода медицинский минисправочник, который поможет выбрать наиболее подходящую и полезную еду для каждого члена вашей семьи и подскажет, как правильно питаться, чтобы не навредить организму. Вы знаете, какая у вас группа крови? Это очень важно, и наша книга расскажет, почему.

Содержание

Введение	5
I группа крови	8
Рецепты блюд для людей с первой группой крови	11
Закуски	11
Вторые блюда	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Аурика Луковкина

Индивидуальная кулинария по группам крови

Введение

Многие считают, что питание по группам крови станет тем ключом, который поможет открыть двери, ведущие к тайнам здоровья, красоты и долголетия. Очень заманчивый посыл, особо привлекательный для женщин, и потому имеет смысл его не только безоглядно принять, но и постараться понять, в чем же суть системы питания по группам крови.

Сегодня мы все знаем свою группу крови уже с детского возраста. Но еще в XX в. люди не подозревали о том, что кровь различных людей индивидуальна. Возможным это стало после того, как австрийский ученый Карл Ландштайнер выделил у своих пациентов четыре группы крови. С момента открытия прошло уже более ста лет, однако до сих пор эта тонкая и сложная субстанция – кровь – таит в себе массу загадок, из которых раскрыта в лучшем случае десятая доля.

Сегодня многие начинают осознавать, что наша так называемая система крови – закодированное письмо от наших предков, послание из прошлого, информация о нас самих. И в настоящее время группы крови учитываются не только при переливании. Достаточно быстро специалисты разных направлений нашли связь между ними и определенными заболеваниями, зачастую непосредственно с кровью не связанными. Более того, было выяснено, что предрасположенность человека к тем или иным заболеваниям во многом определяется его группой крови.

Чтобы сохранить здоровье, человек должен привести свою жизнь, в том числе и питание, в полное соответствие с тем генетическим типом, который задается ему при зачатии. Особенно актуально это стало в настоящее время. Дело в том, что уже в начале XX в. врачи столкнулись с относительно новым явлением в истории человечества – массовым ожирением, которое стало принимать угрожающие формы и размеры.

Человечество столкнулось с совершенно противоположной проблемой, когда организм не в состоянии полностью переварить и усвоить съеденные продукты, отсюда проблемы с пищеварительным трактом. Если же кишечник работает как часы и справляется с любыми объемами пищи, то результат – ожирение, являющееся следствием неправильного питания.

Система питания по группам крови – одно из самых последних течений в диетологии, получившее известность в самом конце прошлого столетия после появления книг Питера Д'Адамо, продолжившего работу своего отца. Американские ученые, изучавшие связь между группой крови, питанием и здоровьем человека, пришли к выводу, что принцип «одно для всех» неприемлем для тех, кто мечтает похудеть. Их позицию проще объяснить, если вспомнить старинную пословицу, которая гласит: что для одного еда, для другого – яд. Другими словами: четырем группам крови соответствуют четыре различных вида питания.

Поскольку наша кровь, пусть и опосредованно, вступает в химическую реакцию с пищевыми продуктами, то некоторые питательные вещества способствуют тому, что в теле возле того или иного органа могут накапливаться особые вещества, которые получили название «лектины». Характер метаболических (обменных процессов) и, соответственно, список питательных веществ, которых необходимо избегать, для каждого человека свой, он зависит от наследственности. Группа крови указывает на принадлежность человека к какому-то одному типу людей, которые сформировались за долгие годы эволюции. Для каждого определенного типа

людей имеется свой ориентировочный набор продуктов. Будь наш рацион трижды сбалансирован, выверен по калорийности и насыщен витаминами-минералами, он не даст положительного эффекта и не приведет к похуданию, если мы едим несовместимые с нашим типом (определяемым по группе крови) продукты.

Иное дело, когда на нашем столе постоянно присутствует пища, соответствующая группе крови. В этом случае организм снабжается нужными полезными веществами и вместе с тем происходит его оздоровление. Правда, существует пища, которая не обладает лечебным эффектом, однако она хороша уже тем, что не отравляет нас. Так, к нейтральным для любой группы крови продуктам относятся яблоки, куриные яйца, горох, белая фасоль, миндаль.

Чем интересно питание по группам крови? Прежде всего тем, что оно в определенной мере учитывает, хотя и ограниченно, особенности человеческого организма. Открытые более 100 лет назад группы крови считаются одним из самых надежных показателей человеческой индивидуальности. Изучение групп крови позволило Д'Адамо составить свое представление об условиях жизни человечества в глубокой древности, проследить, как проходило расселение и миграция первобытных племен, уяснить обстоятельства, которые помогли нашим праотцам выжить. Четыре группы крови появлялись в таком порядке:

I группа крови (O) – самая древняя, характерная для первобытных охотников;

II группа крови (AO) – свойственна потомкам древних земледельцев;

III группа (B) – типична для скотоводов-кочевников;

IV группа крови (AB) – смешение второй и третьей групп, присуща людям нового поколения.

На протяжении всей жизни наша кровь останется неизменной, что напрямую связано с нашими генетическими особенностями. Среди множества информации (большинство из которой пока не расшифровано) в клетках нашего организма, а также в нашей крови заложен также код питания, которому изначально следовали наши предки. Они жили в более тяжелых условиях, но сумели выжить, потому что правильно питались. Значит, для поддержания здоровья современному человеку нужно есть ту пищу, которая соответствует его группе крови. Более того, если каждый из нас будет подбирать продукты в соответствии со свойственной ему группой крови, то можно не только укрепить иммунную систему и общее состояние организма, но и без особого труда похудеть. Совершенно иные результаты наблюдаются при использовании «несовместимых» продуктов. Их употребление приводит к развитию хронического отравления организма (появления шлаков), возникновению сбоев в работе многих внутренних органов и накоплению избыточного веса.

Не только плюсы

Система питания по группам крови имеет много последователей. К ней проявляют интерес многие звезды шоу-бизнеса и политики. Однако не стоит скрывать, что основные ее принципы вызывают большие сомнения, особенно профессионалов – врачей и диетологов. Многие наши медики настороженно относятся к питанию по группе крови, считая эту диету надуманной. Прежде всего потому, что в настоящее время известно о существовании не четырех групп крови, а значительно большего количества ее типов и подтипов. Так, давно уже открыты положительный и отрицательный резус-факторы. А всего в настоящее время различают более 200 групп и подгрупп. При переливании, чтобы не вызвать у больного осложнений, медики стараются учитывать большинство этих факторов.

Предложенная Д'Адамо теория происхождения групп крови – лишь одна из многих (всего их насчитывается более 100), и пока она не нашла своего подтверждения у большинства ученых. К тому же современная теория эволюции человечества, на которой базировался данный исследователь, также оспаривается многими антропологами и археологами.

В то же время питание по группам крови заинтересовало не только тех, кто пытается похудеть. Уже появились некоторые другие системы, они также строятся на принципах взаимодействия пищи и крови, но подбирают рационы, методики и правила питания. Так, наш соотечественник, специалист по китайским оздоровительным методикам С. Симаков полагает, что тому, кто живет в северных широтах, лучше питаться по системам, рассчитанным для первой и второй групп крови, а людям, живущим на юге, больше подходит питание, предусмотренное для третьей и четвертой групп. И действительно, весьма трудно себе представить, как выжить на Севере при сибирских морозах, не употребляя в пищу умеренного количества высококалорийных продуктов.

Существует и другой взгляд на эту проблему. В настоящее время доказано, что все мы находимся в постоянном взаимодействии с окружающей средой, а потому организм человека генетически запрограммирован на питание продуктами, которые свойственны для территории проживания его предков. У китайцев на этот счет сложилась своя теория, что закреплено в пословицах, которые, как известно, являются выражением народной мудрости. Мудрые жители Поднебесной не зря говорят: живешь у моря – ешь то, что дает море, живешь у горы – ешь то, что дарит гора.

Нашему организму гораздо легче «принимать» и переваривать пищу родную, а не завезенную из дальних стран. Питаться нужно продуктами, произведенными в том месте, где человек живет. Это правило заложено в нашу генетическую память. Недаром высок процент диатезов и аллергических реакций у детей, которых родители кормят вполне безобидными для взрослых бананами.

Также при проведении опроса – «какая пища для вас наиболее вкусна?» – исследователи были удивлены ответами. Большинство из опрошенных отвечали, прикрыв глаза: «Мамина». Ребенок с детства привыкает к тем продуктам, которые находятся на столе дома. Как правило, это блюда национальной кухни. Поэтому, оценив плюсы и достоинства системы питания по группам крови, хотелось бы совместить ее с режимом питания, который соответствует традициям и обычаям российской национальной кухни, с присущими ей продуктами, с растущими на нашей земле овощами и фруктами.

Питание по группам крови – диета XXI в.

Исследования Джеймса и Питера Д'Адамо можно считать всего лишь интересной теорией, основывавшейся на их субъективных наблюдениях. Однако разобраться в том, что они нам предлагают, все же интересно.

Прежде всего следует отметить, что Джеймс и Питер Д'Адамо – последователи школы натуропатов. Они считают, что пища лучше любого лекарства способствует оздоровлению человека. Новизна их учения в том, что самочувствие человека они напрямую связывают с особенностями его группы крови. Каждый из нас будет здоров и сможет поддерживать в норме свой вес только в том случае, если будет питаться продуктами в соответствии со своей группой крови.

В конце 90-х гг. прошлого столетия американские врачи, изучая свойства пищевых лектинов и их реакцию на кровь разных групп, сделали сенсационное открытие: каждый человек должен питаться согласно своей группе крови. Зная свою группу крови, можно попробовать подобрать свой рацион питания. Возможно, определенный резон в этом есть, ведь рецепты блюд передали нам далекие предки вместе с группой крови.

I группа крови

Группа крови I (0) считается самой древней. Полагают, что она текла еще в жилах крома-ньонцев, основным занятием которых была охота, а поэтому питались они в основном мясом. «Охотники» – сильные и самодостаточные, по природе они лидеры. У них пищеварительные соки содержат большое количество ферментов, активный пищеварительный тракт ориентирован на переработку преимущественно мясной пищи. Однако у «охотников» отсутствует генетическая предрасположенность к продуктам из зерна, которые вошли в пищу человека гораздо позже. Содержащиеся в зерне лектины препятствуют усвоению полезных веществ у людей этой группы крови, замедляют обменные процессы, мешают эффективно использовать калории и непременно оборачиваются лишними килограммами. Именно поэтому люди с первой группой крови плохо переносят зерновые продукты. Желудки мясоедов также плохо приспособлены к молочным продуктам. Зато иммунная система окрепла в тяжелых условиях борьбы за выживание.

Охотники отличаются стойкостью и выносливостью. Сегодня к этому типу относится 33,5 % населения Земли. В процессе эволюции от людей с I группой крови произошли остальные.

«Охотники» любят мясо

Для тех людей, кто является счастливым обладателем I группы крови, характерна крепкая пищеварительная и иммунная системы. Слабые стороны заключаются в том, что «охотники» трудно адаптируются к условиям окружающей среды и изменению рациона питания. Иногда иммунная система слишком активна и действует против самого организма. Именно в силу этих особенностей у людей с первой группой крови часто встречаются некоторые нижеперечисленные состояния:

- 1) кровоточивость, которая объясняется плохой свертываемостью крови;
- 2) воспалительные процессы зачастую приводят к артритам;
- 3) повышенная кислотность желудочного сока нередко становится причиной язвенных заболеваний;
- 4) склонность к аллергии;
- 5) дисфункция щитовидной железы.

О продуктах полезных и вредных

Для сильных людей, какими являются представители с I группой крови, нужна пища, придающая силы. Прежде всего им необходима высокопротеиновая диета, т. е. питание с повышенным содержанием белка.

На первом месте среди продуктов, которые так нужны «охотникам», конечно же стоит мясо, особенно говядина, телятина и баранина. В рацион также рекомендуется чаще включать блюда из печени и сердца. Хотя «охотники» эффективно переваривают и усваивают мясо, из их рациона рекомендуется исключить или значительно уменьшить количество свинины и гусиного мяса. В этих животных продуктах содержится слишком много вредных жиров, которые трудно переварить и усвоить. Время от времени можно подавать нейтральные виды мяса – курятину и утятину.

Прекрасно вписывается в меню представителей I группы крови рыба, как морская, так и речная. Самыми лучшими сортами для «охотников» считаются треска, щука, осетр, а из морских – скумбрия, палтус, морской окунь. Нейтральны карп, кефаль, корюшка, лосось, камбала, сардины, сельдь, хек, тунец, речная форель и любая рыбная икра. Избегать следует сайры, поскольку она содержит лектины и другие агглютинины, и по тем же причинам – кальмаров.

На столе «охотников» должны время от времени появляться такие морепродукты, как мидии, креветки, устрицы. Рекомендуются также морские водоросли (в первую очередь – ламинария, бурые) и йодированная соль.

Продукты из цельного пшеничного зерна – хлеб, булочки и всевозможную сдобу – необходимо ограничить до минимума, а лучше вовсе исключить. Во-первых, это поможет избежать проблем с излишним весом. А кроме того, в белой пшеничной муке и изделиях из нее содержится много веществ, повышающих восприимчивость к заболеваниям. В ограниченном количестве допустим ржаной хлеб.

В пищевом арсенале «охотников» вполне приличный ассортимент круп: гречка, просо, рис, ячмень, саго и рожь, которые очень подходят людям с I группой крови. Реже можно употреблять овсянку, а вот кукурузу, хлопья из нее и поп-корн нужно исключить из меню. Допускается использование бобовых – белой стручковой фасоли, гороха, нута, но следует избегать блюд из чечевицы.

Людям с первой группой крови желательно избегать потребления молочных продуктов, в том числе и большинства сыров. Они замедляют обмен веществ, вызывают дисбаланс деятельности кишечника, повышают восприимчивость к заболеваниям. Изредка в блюда можно добавлять небольшое количество сливочного и топленого масла. Допустимы на столе «охотников» также соевое молоко и продукты из сои – тофу (соевый творог), соевый сыр и мясо, а также куриные и утиные яйца.

Вместо сливочного масла хорошо использовать растительные, особенно оливковое и льняное. Они помогают очистить организм, поддерживают сердечно-сосудистую систему и снижают уровень холестерина в крови. Нейтральными считаются кунжутное и рапсовое масла, а вот кукурузного, подсолнечного, соевого и арахисового и масла зародышей пшеницы лучше избегать. Они у «охотников» замедляют обмен веществ, усиливают действие пищевых токсинов.

В меню могут быть использованы многие овощи. Полезна различная зелень: зеленый лук, артишок, батат, салат, шпинат, брокколи, кольраби, редис, репа, пастернак, корень солодки. Ограничить следует потребление баклажанов, картофеля, моркови, цуккини. Из меню «охотников» должны быть исключены кукуруза и все изделия из нее, а также кочанная, брюссельская и цветная капуста.

Особое внимание представителям I группы крови следует обратить на бананы, вишню, чернику, инжир, манго, чернослив и сливы как наиболее для них полезные фрукты и ягоды. Также в рацион можно включать абрикосы, айву, ананасы, яблоки, смородину, тутовник, малину, крыжовник, клюкву, клубнику, землянику, персики, хурму. В принципе, все фрукты могут быть полезны, кроме кокоса, авокадо, мандаринов и апельсинов, которые замедляют обмен веществ. Дополнительным источником растительного белка являются орехи, особенно грецкие. А вот к грибам, в которых также много белка растительного происхождения, следует относиться осторожно. Этот белок довольно трудно усваивается, поэтому увлекаться грибами не стоит.

Из напитков наиболее полезны зеленый чай, а также травяные настои и отвары из шиповника, имбиря, мяты, лакрицы, липы. Как вариант повседневного напитка подходит также сельтерская вода. Можно пить пиво, красное и белое вино (в умеренных количествах, конечно

же), чай из ромашки, женьшеня, шалфея, валерианы, листьев малины. Избегать следует кофе, крепких напитков, алоэ, зверобоя, сенны, эхинацеи, листьев клубники и земляники.

Для «охотников» полезны витамин К и витамины группы В, а вот витаминов А и Е нежелательно употреблять в избыточном количестве. Их достаточно в продуктах питания, которые входят в рацион охотников. Из минеральных веществ необходимы кальций, марганец, йод и пищевые добавки. «Охотникам» следует соблюдать осторожность при приеме аспирина (он повышает кислотность и разжижает кровь), а также препаратов из гингко билоба, обладающих тем же свойством.

Рецепты блюд для людей с первой группой крови

Закуски

Бутерброды с фаршем

250 г мясного фарша, 1 яичный желток, 2 ст. л. жареного соленого арахиса, 1 маленькая луковица, 4 ломтика белого хлеба (булки), черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Мелко порубить ядра арахиса и добавить в мясной фарш, затем положить мелко нарезанный репчатый лук, соль и перец, хорошо перемешать. Сформировать 4 плоские котлеты и обжарить их в растительном или сливочном масле (маргарине).

2. Ломтики хлеба слегка поджарить и положить на них готовые котлеты, полив их соком, получившимся при жаренье. Подавать к столу с салатом из помидоров, огурцов, украсить зеленью петрушки, укропа и листьями салата.

Рубленый шницель

400-500 г говядины, 60 г муки, 2 яйца, 120 г молока, 50 г сыра, 70 г топленого сала, соль по вкусу.

1. Яйца взбить. Натереть сыр на крупной терке и смешать с мукой.

2. Помыть мясо, разрезать на кусочки и пропустить через мясорубку. Влить в полученную массу молоко и хорошо перемешать. Сформовать тонкие лепешки, обваливать их в муке.

3. Растопить сало на сковороде, обжаривать с обеих сторон шницели до румяной корочки на сильном огне, через 5 мин огонь убавить.

4. Приготовить любой гарнир и подать с ним шницели.

Салат из дичи по-мексикански

200 г филе дичи, корень сельдерея, 2 стручка красного сладкого перца, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

1. Тушку дичи отварить, отделить филе, нарезать соломкой и обжарить его на сливочном масле.

2. Сельдерей очистить и натереть на терке, сладкий перец и репчатый лук нашинковать соломкой. Мясо и овощи сложить в салатник, заправить оливковым маслом, уксусом, солью и сахаром.

Баклажаны со сладким перцем и помидорами

200-300 г баклажанов, 1 кг свежих помидоров, 2 луковицы, 0,5 кг сладкого болгарского перца, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Помидоры помыть и нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать кольцами. В неглубокую кастрюлю выложить один слой помидоров, затем лука.
2. Баклажаны помыть, очистить и разрезать на 4 части каждый. Бланшировать их, выложить в кастрюлю поверх лука, а на них – перец, нарезанный кольцами.
3. Зубчики чеснока разрезать на половинки и выложить несколько долек на перец. Приправить солью, перцем и посыпать предварительно вымытой и порубленной зеленью.
4. Уложить в кастрюлю слоями оставшиеся ингредиенты.
5. Поставить на слабый огонь и варить. Время от времени поливать растительным маслом.

Помидоры, фаршированные рыбой и рисом

1 кг свежих помидоров, 200 г консервированной рыбы, 3 небольшие луковицы, 100 г моркови, 100 г риса, 0,5 стакана растительного масла, 2 стакана воды, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 пучок зелени петрушки и укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Помидоры помыть, разрезать пополам и вырезать сердцевину, посолить.
2. Репчатый лук и морковь очистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле.
3. Рис залить водой, посолить и варить до готовности. Остуженный рис перемешать с консервированной рыбой, измельченной зеленью петрушки, черным перцем.
4. Яйца взбить с молоком. Помидоры, заполненные рисовым фаршем, уложить на смазанный противень, добавить горячей воды, сбрызнуть маслом и отправить в духовой шкаф.
5. Через 10 мин вынуть, залить помидоры яичной смесью и запечь до готовности.

Уха «Три желания золотой рыбки»

1 кг рыбного филе, 1 луковица, 1 ст. л. риса, 2 л прозрачного рыбного бульона, 4–5 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 2 г паприки, мускатный орех на кончике ножа, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

1. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить и добавить паприку. Яйца разбить в отдельную мисочку и слегка взбить венчиком.
2. Кусочки рыбного филе обмакнуть в яйца и обжарить в предварительно разогретом растительном масле до образования хрустящей корочки. Затем добавить сметану, мускатный орех, посолить и тушить под закрытой крышкой в течение 10–15 мин.
3. Добавить тушеную рыбу и пряности в рыбный бульон с рисом и варить до готовности на медленном огне. Перед подачей к столу посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа.
4. Для того чтобы рыбный бульон был прозрачным, 500 г очищенной и выпотрошенной мелкой рыбы нужно залить 2 л воды, поставить на огонь и довести до кипения, снять пену и добавить нарезанную луковицу, измельченный корень петрушки, лавровый лист, несколько

горошин черного перца и соль по вкусу. Варить около часа на слабом огне. Затем процедить и прозрачный бульон будет готов.

5. Сделать бульон светлым вам поможет яичный белок. Нужно взять 2 яичных белка, взбить их, подлить холодной воды (примерно в пропорции 1:5 к процеженному бульону), добавить соль и варить на слабом огне. Когда на поверхности бульона появится сероватая пена, снимите ее и увидите, каким прозрачным стал бульон.

Бульон «Грибная фантазия»

1 л бульона, 500 г грибов, 250 г муки, 100 г сметаны, 1 яйцо, 1 луковица, 50 г сливочного маргарина, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Грибы мелко порубить и потушить с луком. Муку развести водой, добавить яйцо, сметану, соль и сделать полужидкое тесто. Ввести в него осторожно тушеные грибы и хорошо перемешать.

2. Налить в горшочки горячий бульон, а в него струйкой, осторожно помешивая, грибную массу. Посыпать сверху зеленью петрушки и поставить в разогретую духовку.

Запеканка с раками «Ну очень острые ощущения!»

1 кг очищенных от панцирей раков, 2–3 больших зубчика чеснока, 1 лимон, 1,5 л воды, 100 г оливкового масла, 5 яиц, красный перец на кончике ножа, соль по вкусу, мелко рубленая зелень петрушки.

1. Мясо раков нарезать и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить в течение 10–15 мин.

2. Затем воду слить и остудить мясо раков. Зубчики чеснока очистить и нарезать как можно мельче, смешать с солью и красным перцем.

3. В сковороде разогреть оливковое масло, положить в него чеснок с солью и перцем и, быстро помешивая, поджаривать 1 мин.

4. Яйца разбить в отдельную миску и взбить венчиком. Лимон обдать крутым кипятком и мелко нарезать вместе с кожурой. Духовку нагреть до 200–250°C.

5. Остывшее мясо раков положить в жаростойкую посуду, полить чесночным маслом, положить сверху мелко нарезанный лимон, залить яйцами и посыпать сверху зеленью петрушки.

6. Запекать в духовке 10 мин. Затем разрезать на прямоугольные кусочки и подавать к столу. Это блюдо также идеально подойдет к сухому белому вину. Попробуйте и сами убедитесь в этом.

Антрекот из говядины и лука

200 г нежирной говядины, 20 г жира, 100 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. мелко порубленной зелени петрушки, 1 стакан говяжьего бульона, 1/2 лимона, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Мякоть толстого края говядины нарезать ломтями толщиной 1,5–2 см, отбить, посыпать солью, перцем, придать овальную форму и жарить в разогретом жире до образования хрустящей корочки.

2. Лук нарезать колечками и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. На сковороде, где готовилось мясо, налить бульон, добавить сок, дать закипеть и процедить.

3. На блюдо выложить готовый антрекот, на него уложить колечки обжаренного лука, полить бульоном и сверху посыпать зеленью петрушки. Подавать с жареной картошкой и бокалом белого сухого вина.

Рыба с луком и салатом «Аполлон»

500-700 г филе свежей рыбы, 1 лимон, 1 луковица, 2 ч. л. имбиря, 1 г черного молотого перца, 1 пучок молодого зеленого лука, 2 помидора, 200 г капусты, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 100 г горчичного салата, 200 г майонеза, соль по вкусу.

1. Рыбу нарезать небольшими кубиками, посолить и сбрызнуть соком одного лимона, поперчить.

2. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими колечками, смешать с рыбой. Поставить в холодильник на 30 мин. Чеснок и зеленый лук порубить как можно мельче. Помидоры нарезать кубиками. Капусту нашинковать тонкими полосками.

3. Горчичный салат помыть, обсушить на полотенце и выстелить им дно салатницы. В отдельную посуду выложить кусочки рыбы, лук, чеснок, помидоры, капусту, имбирь, слегка посолить и тщательно перемешать с майонезом. Выложить в салатницу, сверху посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и украсить колечками помидоров.

Баклажаны в кефире

400 г баклажанов, 0,5 стакана кефира, 4 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, 30 г зеленого лука, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Баклажаны помыть, очистить и нарезать кружочками. Заправить солью, перцем, поставить в холодное место на 30 мин.

2. Кефир смешать с измельченным чесноком. Зеленый лук ополоснуть в холодной воде и нарезать.

3. Налить в сковороду растительное масло и обжарить овощи. Перед подачей к столу залить кефиром, посыпать луком.

Фаршированные помидоры

200 г крупных помидоров, 100 г консервированной рыбы, 1 лимон, 20 г растительного масла, 30 г зеленого салата, 1 пучок зелени, соль и перец по вкусу.

1. Разрезать помидоры и очистить от семян, сложить их в глубокую тарелку, залить растительным маслом, посолить, добавить перец и мариновать в течение 5–6 ч.

2. Приготовить зелень: помыть и измельчить, лимон очистить и нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть.

3. Наполнить помидоры размятой рыбой прямо перед подачей к столу, сверху на каждую часть помидора положить дольку лимона, посыпать зеленью. Выложить все на блюдо, покрытое листьями салата.

Рыбный паштет

филе одной сельди, 60 г несоленого сливочного масла, 1 крупное яблоко, 1 маленький пучок петрушки, соль по вкусу.

1. Сельдь очистить от костей и мелко нарезать. Растопить сливочное масло и вместе с рыбой протереть через сито. Хорошо взбить массу лопаткой или ложкой. Можно добавить мускатный орех.
2. Выложить в селедочницу готовый паштет, голову и хвост сельди.
3. Вымыть яблоко и очистить, нарезать ломтиками. Зелень помыть и нашинковать.
4. Украсить паштет яблоками и зеленью. Паштет получится очень вкусным, если добавить в рыбную массу натертое яблоко. Подают его, намазывая на ломтики хлеба, поджаренные в масле.

Творожная закуска с помидорами

500 г творога, 500 г помидоров, соль и черный молотый перец по вкусу, несколько веточек петрушки.

1. Творог растереть с помощью скалки (можно пропустить через мясорубку), посолить и поперчить.
2. Удалить мякоть из помидоров и наполнить их приготовленным творогом. Сверху украсить помидоры веточками петрушки.
3. Выложить на блюдо и подавать к столу.

Паштет из баклажанов

100 г сыра, 100 г творога, 300 г баклажанов, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа или петрушки, растительное масло, черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Очистить от кожуры и семечек баклажаны. Сыр, предварительно обжаренные на масле баклажаны и чеснок натереть на крупной или средней терке. Смешать все это с творогом, перемешать, приправить солью, перцем и взбить.
2. Такой паштет мажут на хлеб, украшают сверху зеленью и подают к столу.

Яйца, фаршированные сельдереем и грибами

200 г свежих грибов, 6 яиц, 3 ст. л. растительного масла, 30 г маргарина, 100 г сельдерея, 4 ст. л. майонеза, 1/4 ч. л. горчицы, соль, сахар и черный молотый перец по вкусу.

1. Сельдерей помыть, мелко нарезать. Яйца отварить, отделить желтки от белков. Желтки измельчить, белки разрезать вдоль на половинки.
2. Грибы замочить на 30 мин в холодной воде, промыть, нарезать полосками и тушить в сковороде, в смеси воды и растительного масла или сметаны.
3. Соединить все ингредиенты, кроме белков (их нужно будет начинить этой массой), заправить майонезом, специями, по необходимости солью.

4. Нафаршировать яйца и украсить предварительно вымытой, порубленной зеленью.

Помидоры с отварной говядиной

0,5 кг говядины, 1 кг свежих помидоров, 1 ст. л. муки, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 1 луковица, 2 яйца, соль по вкусу.

1. Помидоры помыть, вырезать сердцевину.
2. Мясо помыть, нарезать крупными кусками, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить до готовности. Измельчить.
3. Яйца сварить, лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Мелко порубить яйца. Смешать эти ингредиенты с мясом, по необходимости посолить. Наполнить томаты приготовленным фаршем.
4. Сковороду, дно которой залито растительным маслом, нагреть и жарить в ней помидоры, панированные мукой.
5. Сложить фаршированные томаты в кастрюлю, закрыть водой и тушить до готовности. Подать к столу со сметаной.

Баклажанный паштет

100 г сыра, 100 г творога, 300 г баклажанов, 4 зубчика чеснока, зелень укропа или петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Сыр, чеснок и баклажаны, очищенные от семечек и кожицы, натереть на мелкой или средней терке. Смешать эти продукты с прокрученным через мясорубку творогом, хорошо перемешать и взбить.
2. Паштет намазать на ржаной хлеб и подать к столу, украсив зеленью.

Тыква с укропом

1 кг тыквы, 70 г зелени укропа, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. разведенного уксуса, 2 стакана мясного бульона, 1 стакан сливок, сахар, соль по вкусу.

1. Приготовить соус: разделить масло пополам, половину поместить в эмалированную миску, порубить, смешать с мукой. Поставить на огонь. Когда масло растопится, влить бульон и, регулярно помешивая (чтобы не пригорело), варить до образования однородной массы.
2. Тыкву очистить, нарезать маленькими кусочками. Дать постоять в течение нескольких минут.
3. Залить тыкву соусом и варить на слабом огне. За 10 мин до готовности добавить измельченный укроп, сахар и уксус. Затем снять с огня, немного остудить. Заправить блюдо сливками, тщательно перемешать и подавать к столу.

Вторые блюда

Заливное из говядины

1 кг мякоти говядины (можно с небольшой косточкой), 6–7 горошин перца, 2 луковицы, 3 морковки, 1 пучок зелени, 1–2 лавровых листа, 1 пакетик желатина, соль по вкусу.

1. Помыть мясо, нарезать большими кусками, залить холодной водой. Варить 1 ч, снять с огня и выложить мясо на разделочную доску.
2. Процедить бульон, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и вскипятить. Остудить.
3. Из мяса вынуть косточки, нарезать его маленькими ломтиками, распределить по формам для заливного. Зелень помыть и нашинковать.
4. Сварить морковь. Распустить желатин в холодной воде (1 стакан) и оставить на 1 ч. Лук и вареную морковь очистить и нарезать колечками, выложить поверх мяса, посыпать зеленью (учитывать, что блюдо нужно будет перевернуть и его нижний слой станет верхним).
5. Поставить на огонь мясной бульон и ввести постепенно, постоянно помешивая, желатин. Довести до кипения, разлить бульон по формам. Остудить, убрать в холодильник.
6. Подавать блюдо к столу можно спустя 5–6 ч. Для того, чтобы было легко выложить заливное на тарелку, нужно на несколько секунд опустить дно формы в горячую воду.

Запеканка из рыбы со сметаной

0,5 кг филе рыбы, 0,5 кг моркови, 60 г сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Помыть филе и нарезать маленькими кусочками, натереть их солью и перцем. Очистить и нарезать кольцами морковь. Яйца взбить со сметаной.
2. На сковороде растопить масло, выложить рыбу, затем кусочки моркови. Накрыть крышкой и поставить в слабо разогретую духовую печь на 15–20 мин.
3. Затем вынуть, залить яйцами и запекать до готовности.

Свекольные котлеты

400 г свеклы, 2 луковицы, 200 г тыквы, 3 ст. л. молока, 3 ст. л. манной крупы, 30 г сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. л. измельченных сухарей, 4 ст. л. муки, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Свеклу и тыкву очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и смешать с овощами.
2. Всыпать сухари, манную крупу, влить растопленное сливочное масло, молоко, взбитые яйца. Приправить солью, перцем, размешать.
3. Слепить овальные котлеты и жарить на растительном масле с обеих сторон, обваливать в муке до обжаривания. Советуем подавать к столу эти котлеты со сметаной.

Морковь, запеченная в сметане

600 г моркови, 3 ст. л. сахара, 1/3 стакана белого вина, 50 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 60 г сыра.

1. Очистить и нарезать тонкой соломкой морковь, размешать с сахаром и дать постоять. Когда выделится сок, подлить немного вина, выложить в сковороду, смазанную маслом, и обжарить. Чтобы морковь не пригорела, регулярно помешивать.

2. Сыр натереть на крупной терке, сметану взбить. Залить ею морковь, посыпать тертым сыром. Затем запекать в течение 30 мин в духовом шкафу.

Мусака баклажанная

1 кг баклажанов, 800 г картофеля, 400 г мясного фарша, 400 г консервированных помидоров, 200 г сыра, 200 г репчатого лука, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. томатной пасты, 0,5 стакана молока, по 1 ч. л. розмарина, тимьяна, шалфея, соль и мускатный орех по вкусу.

1. Помыть, очистить и нарезать кубиками баклажаны, приправить солью, дать постоять некоторое время.

2. Картофель очистить, отварить и нарезать ломтиками. Лук и чеснок также очистить, измельчить.

3. Влить 1 ст. л. растительного масла в фарш, смешать с травами, луком, чесноком, баклажанами и все это жарить на оливковом масле на медленном огне.

4. Через 30 мин выложить туда помидоры, томатную пасту, тушить еще 20 мин. Сыр натереть на крупной терке, размешать его с молоком и яйцами.

5. Все ингредиенты выкладывать по очереди, слоями на смазанный маслом противень; сначала фарш, потом картофель; залить молочным соусом. Приправить по вкусу солью, перцем, мускатным орехом и запекать до готовности в сильно разогретом духовом шкафу в течение 30 мин.

Баклажаны, запеченные с подорожником

300 г баклажанов, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. растительного масла, 15 листиков подорожника, зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.

1. Листья подорожника помыть и нарезать, баклажаны очистить, нарезать ломтиками. Смешать все это и измельченный чеснок, приправить солью.

2. Сковороду смазать маслом, выложить туда приготовленную массу, запекать в духовой печи до готовности. Украсить зеленью и подать запеканку к столу горячей.

Заливное из рыбы

1 кг рыбы (лучше всего взять судак, хек, лосось или минтай), 1 пучок зелени, 2 луковицы, 2 морковки, 2 лавровых листа, 1 пакетик желатина, соль по вкусу.

1. Рыбу помыть, очистить и варить, залив холодной водой. Добавить одну луковицу, бульон посолить и заправить лавровым листом.

2. Развести желатин в холодной воде. Отварить морковь. Зелень ополоснуть в холодной воде и нашинковать.

3. Готовую рыбу вынуть из бульона; остудить, очистить от костей. Нарезать и выложить в формы для заливного. Вареную морковь и лук очистить, нарезать кольцами, выложить поверх рыбы. Посыпать зеленью (учитывать, что блюдо нужно будет перевернуть и его нижний слой окажется на верхним).

4. Вводить желатин в теплый рыбный бульон, постоянно помешивая. Довести до кипения и разлить по формам. Остудить.

5. Поставить блюдо в холодильник. Подать к столу можно будет через 5–6 ч. Перед подачей к столу опускать дно каждой формочки в горячую воду.

Картофельное суфле

400 г картофеля, 200 г сыра, 70 мл сливок, 2 яйца, 50 г сливочного масла.

1. Картофель очистить, натереть на крупной терке. Сыр тоже натереть, 50 гр отложить, остальное смешать с картофелем, взбитыми сливками и белками.

2. Сковороду смазать маслом и выложить хорошо перемешанную картофельную массу, посыпать тертым сыром и запекать в духовом шкафу до готовности.

3. Переложить суфле на блюдо и нарезать порционными кусочками.

Картофельная запеканка с яйцами и помидорами

1 кг картофеля, 5 яиц, 200 г свежих помидоров, 1–2 луковицы, 40 г растительного масла, 1 пучок зелени (укропа или петрушки), соль по вкусу.

1. Помидоры и картофель помыть, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Лук очистить, нашинковать и пассеровать.

2. Смазать сковороду растительным маслом, выложить в середину помидоры, а по краям картофель и лук.

3. Яйца взбить, залить ими уложенные в сковороду ингредиенты и запечь в духовом шкафу до готовности. Украсить зеленью.

Морковные котлеты

1 кг моркови, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана манной крупы, 0,5 стакана измельченных сухарей, 0,5 стакана сахара, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

1. Растопить на слабом огне в миске сливочное масло. Морковь помыть, очистить и мелко нарезать. Выложить в кастрюлю и, залив молоком, поставить на огонь. Всыпать сахар и влить масло.

2. Томить под крышкой 35–40 мин, после чего постепенно, не переставая помешивать, ввести туда манную крупу. Поварить 10 мин, снять с огня, немного охладить.

3. Желтки отделить от белков, взбить, посолить и добавить к сваренному соусу.

4. Слепить котлеты, обмакнуть их в белок, затем обсыпать сухарями и жарить на растительном масле. Подать к столу, полив сметаной.

Свекла, тушенная со сметаной

1 кг свеклы, 5–6 луковиц, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2 стакана сметаны, 100 г сыра, 1 пучок зелени укропа или петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Натереть сыр на крупной терке. Лук и свеклу очистить. Свеклу сварить, нарезать кубиками. Зелень ополоснуть в холодной воде и измельчить.

2. Лук нашинковать и пассеровать вместе с мукой до золотистого цвета. Смешать все ингредиенты, кроме сыра, залить сметаной, добавить сливочное масло, приправить солью, перцем и тушить 1 ч.

3. Прежде чем подать к столу, посыпать сыром и зеленью.

Кабачки в соусе со сливками

1 кг кабачков, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан сливок, 4 яйца, соль по вкусу.

1. Кабачки помыть, очистить и нарезать крупными кусками. Уложить в кастрюлю с водой, посолить. Варить до готовности. Остудить и слить воду.

2. Отделить желтки от белков, желтки взбить со сливками, варить в течение 5 мин, не забывая регулярно мешать.

3. Обжарить кабачки в растительном масле, выложить на блюдо и перед подачей к столу залить приготовленным соусом. Приятного аппетита!

Кабачки с грибами и помидорами

0,5 кг кабачков, 100 г грибов, 100 г свежих помидоров, 50 г сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 пучок зелени укропа или петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Замочить в кипящей воде на 5 мин грибы, затем промыть их в холодной воде, мелко нарезать и обжарить.

2. Очистить кабачки, нарезать кольцами, посыпать солью и мукой, жарить на сливочном масле.

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.