

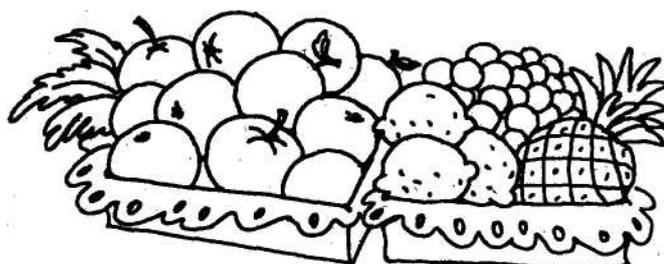
КУЛИНАРНАЯ КНИГА ДИАБЕТИКА



**Жизнь с диабетом может
быть долгой и счастливой!**

А. С. Стройкова

КУЛИНАРНАЯ КНИГА ДИАБЕТИКА



ас
ИЗДАТЕЛЬСТВО **СОВА**
МОСКВА Санкт-Петербург
ВКМ Владимир

ПРЕДИСЛОВИЕ

УДК 616.4
ББК 54.15
С86

Стройкова А.С.

С86 Кулинарная книга диабетика/А.С. Стройкова. - М.: АСТ; СПб.: Сова; Владимир: ВКТ, 2010.- 159 с: ил. ISBN 978-5-17-061059-4 ISBN 978-5-226-01242-6 (ВКТ)

Автор книги, кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог высшей категории, в своей книге рассказывает о том, как правильно питаться людям, страдающим диабетом I и II типов. Приведенные в этой книге рецепты сделают ежедневное меню диабетиков разнообразным, полезным и вкусным.

УДК 616.4
ББК 54.15

Сахарный диабет — заболевание, имеющее тенденцию к постоянному увеличению численности больных. По данным Всемирной организации здравоохранения, предполагается, что к 2010 году число больных сахарным диабетом в странах мира достигнет 230 миллионов человек.

По особенностям течения и лечения заболевания выделяют первый и второй типы сахарного диабета. Первый тип — инсулинозависимый — составляет 10 % от общего числа людей, больных сахарным диабетом. Второй тип — инсулиннезависимый — охватывает около 90 % людей, больных сахарным диабетом. В развитии *сахарного диабета первого типа* имеет значение появление в организме антител, разрушающих в поджелудочной железе человека бета-клетки, производящие гормон инсулин, без которого глюкоза — основное питание клеток — в них не попадает. Процесс гибели бета-клеток для человека вначале незаметен, но когда в организме их остается менее 20 %, то появляются признаки инсулиновой недостаточности: человек начинает употреблять много жидкости, у него увеличиваются частота и объем выделяемой мочи, снижается вес тела, ухудшается самочувствие — часто возникает утомляемость, слабость, иногда появляется кожный зуд, а также неприятные ощущения, которых ранее не было. В этот период при первом типе сахар-

ного диабета исследование сахара в крови показывает высокий уровень глюкозы, что делает необходимым постоянное введение инсулина — препарата, нормализующего уровень сахара крови.

Следует отметить, что при недостатке инсулина содержащееся в крови избыточное количество глюкозы проникает без помощи инсулина в относительно немногочисленные, но очень важные для организма, клетки хрусталика глаза, красные кровяные клетки — эритроциты, клетки некоторых нервных окончаний и внутренних оболочек сосудов, а также в некоторые ткани головного мозга. Длительно продолжающийся избыток глюкозы в клетках этих органов и в тканях повреждает их и вызывает тяжелейшие осложнения диабета.

Сахарный диабет второго типа выявляется чаще после 40 лет у лиц, нередко имеющих избыточную массу тела. Мнение о том, что дети болеют только диабетом 1-го типа, ошибочно. 2-й тип у них встречается, но значительно реже, чем первый тип, за исключением Канады, Японии, Австралии, где он встречается у детей сравнительно часто.

Нередко диагноз диабета второго типа впервые устанавливается у людей, уже имеющих очень тяжелые осложнения этого заболевания, такие как инфаркты, инсульты, поражения глаз, почек, конечностей и другие.

Нарушение обмена углеводов при втором типе диабета не связано с гибелью бета-клеток и отсутствием в организме инсулина, как это имеет место при диабете первого типа. Однако при втором типе сахарного диабета инсулин выделяется недостаточно, и клетки человеческого организма плохо усваивают этот инсулин, что постепенно приводит к повышению уровня сахара в крови. Появляется жажда, сухость во

рту. При этом выделение мочи учащается и увеличивается, а в моче обнаруживается сахар. Диабет II типа может годами оставаться незамеченным больными и обнаруживается при присоединении какого-либо заболевания. Часто диабет II типа выявляется у нескольких членов семьи.

Первостепенное значение в лечении сахарного диабета I и II типов придается правильной организации питания. При I типе сахарного диабета с момента его выявления одновременно с диетой назначается лечение инсулином. При диабете II типа сначала применяется только диета, но, если после определенного времени она не приведет к нормальному уровню сахара крови, добавляются таблетированные сахароснижающие препараты, которые при многолетнем лечении диабета не всегда помогают нормализации сахара крови, и это является показанием для перевода на лечение инсулином. Для предупреждения осложнений сахарного диабета I и II типов основное значение придается питанию, исключая высокому подъему сахара крови и обеспечивающему нормальные показатели не только глюкозы, но и белков, жира и других элементов крови.

Кроме кулинарных рецептов в книгу включены таблицы, по которым можно определить калорийность каждого продукта и соотношение белков, жиров и углеводов, намеченных на следующий день питания.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Основной целью диеты при сахарном диабете является нормализация углеводного обмена, а также предупреждение нарушений в жировом, белковом и водно-солевом обменах. Для этого из питания исключаются пищевая сахар и изделия из него, ограничивается употребление животных жиров, продуктов, содержащих много холестерина и экстрактивных веществ, умеренно понижается количество соли.

Рекомендуются несладкие фрукты и ягоды, а также большое количество различных овощей в любом виде — в сыром, вареном, запеченном, маринованном. Особенно рекомендуются салаты из различных овощей и всевозможной зелени, которые желательно есть 2-3 раза в день.

Полезно включать в дневной рацион нежирные сорта мяса, птицы и рыбы. С курицы нужно снимать жирную кожу. Рыбные консервы в собственном соку или в томате молено употреблять так же, как и" овощные консервы.

Рекомендуются все молочные продукты, не содержащие сахара и много жира: нежирные сыры, в небольших количествах сливочное масло для добавки в блюда, оливковое, подсолнечное масло для поджаривания, также рекомендуются до 6-7 яиц в неделю.

Хлеб рекомендуется в назначенном количестве белково-пшеничный, отрубной из муки грубого помола, ржаной.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Значение овощей, фруктов и ягод для всех людей, а тем более для тех, у кого имеется сахарный диабет, очень велико. Они снабжают организм минеральными солями, витаминами, клетчаткой (пищевыми волокнами) и другими необходимыми для жизни веществами. Овощи и фрукты замедляют всасывание глюкозы, жиров и холестерина. Наряду с этим они содержат органические кислоты, активизирующие пищеварение, в том числе лимонную и яблочную кислоты, которые понижают уровень холестерина. Органические кислоты стимулируют аппетит, способствуя выделению слюны и желудочного сока, улучшают переваривание пищи.

Большое содержание витаминов, органических кислот, различных минеральных солей и еще ряд свойств овощей, фруктов и ягод для жизнедеятельности человека делают необходимым их повседневное употребление.

Продукты, которые при сахарном диабете обычно не рекомендуются употреблять:

- сахар;
- мед;
- варенье;
- компоты и конфеты на сахаре;
- виноград;
- изюм;
- инжир;
- очень желтые бананы;
- напитки на сахаре;
- все продукты, содержащие сахар (сахарозу).

Для того чтобы подсластить пищу, существует довольно много сахарозаменителей. Лучше всего применять *фруктозу* — вещество, свойственное организму человека. Фруктоза в два раза слаще, чем пищевой сахар, но всасывается она медленнее, чем

глюкоза, и это является причиной того, что сахар в крови повышается незначительно. Другое положительное качество фруктозы — влияние ее на усиление образования гликогена в печени, что уменьшает появление гипогликемии. В сутки для детей не рекомендуется более 20 г фруктозы, а для взрослых — более 30-40 г.

Сорбит и *ксилит* содержатся в овощах и фруктах, в рекомендуемых дозах сахар крови они практически не повышают, превышать дозу в 20 г детям и 30 г взрослым не рекомендуется. Применять синтетические сахарозаменители, особенно для детей, нежелательно — это сахарин и производные из него, ацесульфам и другие.

Переваривание пищи начинается в полости рта. Комки пищи измельчаются, смачиваются слюной, в которой находятся ферменты, расщепляющие углеводы. Затем пища спускается в желудок, где продолжают процессы переваривания белков, жиров и углеводов, образуя гомогенную пищевую массу, которая постепенно передвигается в тонкий кишечник. В тонком кишечнике поступившая масса переваривается до получения из нее различных очень мелких частиц, которые настолько малы по размеру, что проникают через стенку кишки и стенки кровеносных сосудов, окружающих тонкую кишку. Таким образом, кровь наполняется питательными веществами. Проникая во все сосуды тела, кровь снабжает питанием клетки тканей человеческого тела, обеспечивая здоровье и трудоспособность. Для выполнения этих задач необходимо, чтобы калорийность пищи соответствовала энергетическим затратам человека. По современным представлениям, 55-60% от суточной калорийности питания должны составлять углеводы, 15-20% — белковые продукты и 25-30% — жиры.

ПИТАНИЕ — ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ

Питание является основой лечения сахарного диабета, его задача - поддержание в крови уровней глюкозы, белка, жира, холестерина и других элементов в том количестве, какое содержится в крови здоровых людей.

Почти все пищевые продукты в своем составе имеют белок, жиры и углеводы, но в зависимости от преимущественного содержания этих веществ продукты питания условно делятся на три группы. К группе углеводсодержащих продуктов относятся зерновые — хлеб и крупы, картофель, фрукты и ягоды, пищевой сахар, крахмал, молоко и др. Продукты, содержащие белок, — это мясо, птица, рыба, яйца, творог, сыр, бобовые, соя и др. Продуктами, содержащими жир, являются масло растительное и сливочное, маргарин, сало, сливки, сметана.

По современным представлениям о наиболее целесообразном питании для людей с диабетом I и II типов без ожирения рекомендуется жировая и особенно белковая нагрузка в пределах нижних вариантов возрастных физиологических норм. Так, 55-60% суточной калорийности питания должно быть за счет углеводсодержащих продуктов, 25-30% — за счет жира и 15-20% — за счет белка.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы — основной источник, снабжающий организм человека энергией, в том числе они служат источником питания для нервной ткани головного мозга и красных кровяных телец. На их долю приходится 55-60% суточной калорийности пищи.

Содержатся углеводы в основном в растительных продуктах. Они различаются по скорости всасывания в желудочно-кишечном тракте и соответственно по повышению уровня сахара в крови.

Так называемые легкоусвояемые углеводы, например, пищевой сахар, очень быстро и сильно повышают сахар крови при диабете. Повышение уровня сахара крови объясняется тем, что сахароснижающие препараты, введенные человеку, имеют определенные характеристики действия: начало, максимум и окончание действия. Поэтому на очень быстрый и высокий подъем сахара в крови, например, инсулин даже ультракороткого действия, не успевает оказать сахароснижающий эффект, такой, какой происходит у человека без диабета, когда на малейшее повышение уровня сахара крови выше нормы мгновенно выделяется дополнительная порция инсулина из бета-клеток поджелудочной железы. Поэтому легкоусвояемые углеводы не рекомендуются.

Сахара по своему составу делятся на моносахариды, имеющие одну, молекулу, дисахариды и полисахариды.

Моносахариды, или, как их называют, *простые сахара*, — это глюкоза (иногда ее называют виноградным сахаром), фруктоза — фруктовый сахар, лактоза — молочный сахар и др.

К *дисахаридам* (имеющим, две молекулы) относится сахароза — это пищевой сахар. В составе сахарозы

две молекулы: глюкоза и фруктоза, которые очень быстро разведируются в пищеварительном тракте, превращаясь в глюкозу и фруктозу. Вот почему при диабете не следует употреблять пищевой сахар: превращаясь в глюкозу, он очень быстро проникает в кровь и резко повышает уровень сахара крови. Значительно медленнее, чем глюкоза, повышает сахар крови и фруктоза.

К *полисахаридам* относятся крахмал, ксилоза — древесный сахар, и др. Усвоение крахмала и других полисахаридов происходит медленнее всего. Углеводсодержащие продукты в своем составе кроме различных Сахаров содержат витамины, клетчатку (ее называют также «пищевые волокна»), и в ряде углеводсодержащих продуктов в небольшом количестве имеется либо жир, либо белок (табл. 1).

Клетчатка в кишечнике практически не усваивается, но для пищеварения имеет очень большое значение. Клетчатка состоит из сложных полисахаридов: целлюлозы, пектина, лигнина и др. Впитывая воду, пищевые волокна как губка задерживают пищу в желудке, замедляют поступление углеводов в кишечник, что приводит к более медленному всасыванию глюкозы и, следовательно, к постепенному повышению сахара крови, на которое даже введенный инсулин успевает подействовать. Кроме этого клетчатка задерживает в себе ряд вредных для организма веществ и часть жира, выводя их наружу: например, помогает выведению холестерина и других жиров, а также создает чувство насыщения. Клетчатка способствует продвижению пищи по кишечнику, предупреждая запоры, и имеет еще ряд других полезных свойств.

Оптимальное содержание клетчатки в пище — 25-30 г в сутки — вполне обеспечивается черным хлебом, овощами и фруктами. В табл. 1 показано, что пищевых

Таблица 1

**Содержание белка, жира, углеводов и клетчатки
■ в 100 г некоторых продуктов с
преимущественным содержанием углеводов**

Наименование продукта	Белм	<i>i</i> Жиры	Угле- воды	Клет чатка	ККв	Вес продукта <i>i</i> в граммах, со- держащий 1 ХЕ
Хлеб ржаной формовой	6,6	1,2	35,3	1,1	181	25-30
Хлеб пшенич- ный из муки II сорта	8,1	1,2	47,0	0,4	244	20
Батон из муки высшего сорта	8,7	1,9	51,6	0,2	265	20
Хлеб белковый отрубной	23,1	3,3	15,5	0,8	182	60
Хлеб белко- вый пшенич- ный	20,0	6,3	23,1	0,4	242	50
Булочка диетическая на сорбите	8,1	5,7	55,1	0,4	265,8	15
Хлеб зерновой	8,6	1,0	49,8	1,3	231	20
Хлеб доктор- ский	9,0	3,0	41,0	0,6	232,2	15-20
Мука пшенич- ная	10,6	1,3	67,6	0,2	331	20
Гречневая крупа	12,6	3,3	60,7	1,1	335	15
Рис	7,0	1,0	70,7	0,4	330	15
Пшено	11,5	3,3	64,0	0,7	348	15
Овсяная крупа	11,0	6,1	48,8	2,8	303	20
Перловая крупа	9,3	1,1	65,0	1,0	320	15
Кукурузная крупа	8,3	1,2	71,6	0,8	337	23
Горох	23,0	1,6	50,8	1,1	314	20

Продолжение таблицы 1

Наименование продукта	Велки	Жиры	Угле- воды	Клет- чатка	Ккал	Вес продукта в граммах, со- держащий 1 ХЕ
Макаронь	10,7	1,3	68,4	0,2	335	25
Картофель	2,0	-	16,3	1,0	80	60
Свекла	1,5	-	9,1	0,9	42	150
Морковь	1,3	-	7,2	1,2	41	180
Зеленый горошек	5,0	—	12,8	1,0	73	100
Кабачки	0,6	0,3	5,7	1,3	27	400
Капуста	1,8	-	5,4	1,6	28	450
Лук репчатый	1,7	0,5	9,5	0,9	43	160
Укрбп	2,5	-	4,5	0,7	32	250
Петрушка	3,7	-	8,1	0,8	45	140
Щавель	1,5	-	5,3	1,0	28	450
Шиповник	1,6	-	14,0	4,0	51	50
Персик	0,9	-	10,4	0,9	46	80
Яблоко	0,4	-	9,8	0,6	45	100
Апельсин	0,9	-	9,6	1,5	40	130
Груша	0,4	-	10,1	0,6	49	80
Арбуз	0,7	-	9,3	0,5	38	50
Дыня	0,6	-	9,7	0,6	25	80
Грейпфрут	0,9	-	7,2	0,7	35	150
Лимон	0,9	-	4,3	1,3	33	200
Малина	0,8	-	17,4	5,1	43	130
Клюква	0,5	-	5,8	2,0	34	180
Слива	0,8	-	11,9	2,4	45	80
Вишня	0,8	-	10,8	0,5	52	50
Абрикосы	0,9	-	9,8	0,8	40	80
Черника	1Д	-	10,2	2,2	46	130
Смородина черная	1,0	-	10,1	3,0	44	150

Окончание таблицы 1

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка	Ккал	Вес продукта в граммах, содержащий 1 ХЕ
Брусника	0,7	—	9,6	1,6	43	130
Крыжовник	0,7	-	11,1	2,0	46	100
Смородина красная	0,6	—	9,8	2,5	38	100
Земляника	0,8	-	10,3	4,0	42	150
<i>Некоторые сладости, приготовленные с сахарозаменителями</i>						
Батончики на ксилите	7,9	29,7	55,7	-	518	20
Шоколад' молочный на ксилите	7,0	35,5	47,7	-	541	20
Компот вишневый с сорбитом	0,5	-	21,9	-	84	³ / _j стакана
Пюре из яблок и черной смородины с сорбитом или ксилитом	0,4		20,4		81	150
Компот сливовый с ксилитом	0,4	—	16	-	58	³ / ₄ стакана
Джем сливовый с ксилитом и сорбитом	0,4		58,6	—	233	20

волокон много в капусте, моркови, редьке, брюкве, свекле и других овощах, а также в большинстве ягод, семена которых не отделяются от мякоти: малине, клюкве, бруснике, смородине, землянике, крыжовнике и др. Много клетчатки во фруктах: яблоках, апельсинах, грейпфрутах, грушах, дыне, персиках, сливах и др. В овощах кроме клетчатки содержится много витаминов и солей, они малокалорийны, дают чувство

14

сытости, употреблять их в достаточном количестве каждый день очень важно.

Такие овощи, как капуста белокочанная, цветная, брюссельская, редиска, топинамбур, зелень, салат, тыква, кабачки, перец, репа, редька, баклажаны, помидоры, огурцы, практически можно не ограничивать. От них сахар в крови повышается незначительно.

Несколько больше повышают сахар крови свекла, зеленый горошек, морковь; эти овощи надо учитывать. Например, в 100 г зеленого горошка содержится 10-12 г углеводов. Наиболее высоко повышается сахар крови от картофеля, его лучше есть в часы максимальной активности инсулина или других сахароснижающих препаратов. Овощи при диабете должны быть в ежедневном меню.

Углеводсодержащие продукты рекомендуется выбирать с достаточным содержанием клетчатки, но не более 25-30 г, так как избыток пищевых волокон может вызвать поносы и другие болезненные явления.

ХЛЕБНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Для того чтобы принимать оптимальное количество углеводсодержащей пищи, добиваясь нормального уровня сахара в крови, и разнообразить питание, введено условное понятие одной хлебной единицы — 1 ХЕ, ее называют также углеводной единицей — 1 УЕ. Понятие хлебной единицы значительно упрощает подбор различных углеводсодержащих продуктов. Хлебная единица — это условное обозначение для разного веса любого углеводсодержащего продукта, в котором содержится 12 г углеводов. Например, кусок черного хлеба весом в 25 г и стакан молока содержат по 12 г углеводов, это означает, что в куске хлеба содержится 1 хлеб-

пая единица и в стакане молока - тоже 1 хлебная единица. В литературе принято обозначать хлебную единицу сокращенно: ХЕ. Также встречаются термины, обозначающие одним словом уровень сахара в крови: гипогликемия — низкий сахар, гипергликемия — высокий сахар, нормогликемия — нормальный уровень сахара. Гипогликемия — нарушение обмена веществ

Таблица 2

Таблица хлебных единиц с указанием меры продукта, содержащей 1 ХЕ (знак «+» означает «плюс» и «минус»)

Наименование продукта	Вес продукта в граммах содержащий 1ХЕ	Мера продукта	Количество килокалорий в 1 ХЕ
Хлеб ржаной	30	У, куска	60
Хлеб из разноразовой, муки	25	1/2 куска	60
Сухие ржаные хлебцы	15	2 куска	55
Диетический хлеб	25	1/4 куска	65
Хлеб с отрубями	30	1/2 куска	65
Белый хлеб	25	1/4, куска	65
Крекеры	15	4—5 шт.	65
Сухари	15	2 куска	55
Галеты	15	5-6 шт.	55
Сухое печенье типа «Мария»	15	3-4 шт.	70
Мука пшеничная	20	2 ст. л. +	65
Мука ржаная	15	1 ст. л. +	60
Мука с большим содержанием клейковины, рожки, лапша, вермишель	25	3 ст. л.	83
Горох, чечевица	20-25	2 ст. л.	60-70

Продолжение таблицы 2

Наименование продукта	Вес продукта в граммах, содержащий 1ХЕ	Мера продукта	Количество килокалорий в 1ХЕ
Зеленый горошек	100		73
Рис	15	2 ст. л.	50
Гречневая крупа	15	1,5 ст. л.	50
Крупа ячневая, пшеничная	15	1,5 ст. л.	50
Манная крупа	15	1 ст. л. +	50
Кукурузные хлопья	15	4 ст. л. +	55
Кукурузный початок	180	Средний	55
Перловая крупа	15	1 1/2 ст. л. +	55
Пшено	15	1 1/2 ст. л. +	55
Крупа овсяная	20	2 ст. л. +	75
Овсяные хлопья	20	2 ст. л. +	75
Овес (цельное зерно)	20	2 ст. л. +	75
Кукурузное зерно	15	1 ст. л. +	55
Консервированная кукуруза	15	1/2, стакана	60
Попкорн	15	10 ст. л. +	55
Рисовая крупа	15	1 ст. л. +	50
Соевая мука	45	4 ст. л. +	200
Пшеничные отруби	50	12 ст. л. +	135
Крахмал картофельный	15	1 ст. л. +	60
Картофель	70	1 шт.	50
Картофельное пюре	95	2 ст. л. +	80
Картофель жареный	40	2 ст. л. +	90

Продолжение таблицы 2

Наименование продукта	Иес продукта в граммах, содержащий 1ХЕ	Мера продукта	Количество килокалорий в 1ХЕ
Свекла	150		60
Морковь	180		60
Молоко	250	1 стакан	145
Кукурузный крахмал	15	1 ст. л. +	50
Малина	130	³ / ₄ стакана	43
Клюква	180	1 стакан	34
Слива	80	3-10 шт. (зависит от величины)	45
Вишня	50	15-20 шт. крупных	52
Абрикосы	80	2 шт. среднего размера	40
Черника, голубика	130	³ / ₄ стакана	44
Смородина черная	150	³ / ₄ стакана	38
Брусника, облепиха	130	1 стакан	43
Крыжовник	100	¹ / ₄ стакана	43
Смородина красная	100	³ / ₄ стакана	38
Земляника, клубника	150	1 стакан	31
Шиповник	50		51
Персик	100	1 неболь- шой	60
Яблоко	100	1 неболь- шое	45

Окончание таблицы 2

Наименование продукта	Вес продукта в граммах, содержащий 1ХЕ	Мера продукта	Количество килокалорий в 1ХЕ
Мандарин	120	2 малень- ких	40
Апельсин	130	1 неболь- шой	40
Груша	150	1 неболь- шая	79
Арбуз с кожурой	350-400		
Дцня с кожурой	300		
Грейпфрут	150	Половина большого	35
Лимон	200		33
Банан		Половина большого или 1 не- большой	
Киви		1 среднее	
Уfanго средних размеров	До 10 г	Половина	
Фруктовые соки, кроме виноградного		Половина стакана	

Пользуясь табл. 2, можно подобрать необходимое количество хлебных единиц для достижения компенсации диабета, а также, учитывая количество ХЕ, разнообразить углеводные продукты.

Выражение «компенсация диабета» подразумевает нормогликемию.

Например, вместо 2 хлебных единиц ржаного хлеба (1 целый кусок) можно заменить 9 или 10 крекерами.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

Данные о том, что после приема одного из углеводсодержащих продуктов сахар крови выше или ниже, чем после такого же количества углеводов в другом углеводсодержащем продукте, и что различная кулинарная обработка одного и того же углеводсодержащего продукта (пример: отварной картофель — картофельное пюре, фрукты — фруктовые соки) вызывают различное повышение сахара крови, явились основанием для введения понятия «гликемический индекс».

Гликемический индекс, который называют также *гликемическим коэффициентом*, отражает степень повышения глюкозы крови после приема различных продуктов, содержащих одинаковое количество углеводов. Высота гликемического индекса продукта зависит от количества клетчатки (пищевых волокон), жира, замедляющего всасывание глюкозы. Чем больше этих веществ в продукте, тем ниже его гликемический индекс. Кулинарная обработка пищи и длительность этой обработки, скорость приема пищи и тщательность ее измельчения, индивидуальные особенности переваривания и всасывания глюкозы (чем быстрее она всосется, тем выше будет гликемический индекс) отражаются на уровне гликемического индекса.

Какое же практическое значение имеет знание гликемического индекса продуктов? Поясню примером: на 2 хлебные единицы булки, имеющей гликемический индекс 98, съеденные в состоянии компенса-

рованного диабета, в зависимости от времени суток нужно ввести ориентировочно 3-4 единицы инсулина короткого действия. На следующий день, стремясь к разнообразию питания, на той же дозе короткого инсулина, заменив булку 2 хлебными единицами изделия из сои, гликемический индекс которой около 30 (то есть в 3 раза меньше, чем у булки, а это значит, что и повышение сахара крови в 3 раза меньше), можно спровоцировать гипогликемическое состояние, если не обратить внимания на гликемический индекс продуктов. В то же время, если помнить о гликемическом индексе, для того чтобы получить примерно такой же уровень сахара крови, как накануне, можно было съесть по 2 ХЕ соевого блюда (тушеные соевые бобы) и 1-1,5 хлебной единицы ржаного хлеба или уменьшить количество инсулина перед едой. Поэтому при замене одного углеводсодержащего продукта другим следует принимать во внимание не только количество хлебных единиц, но и гликемический индекс продукта.

Ну а если захотелось в обед картофельного пюре, гликемический индекс которого 98? Тогда суп должен быть из продуктов с низким гликемическим коэффициентом — из гороха, фасоли, чечевицы — либо из овощей — капусты, томатов, зеленого горошка, шавеля, шпината — и кроме того желательна приготовить салат из зелени, огурцов, помидоров — при таком сочетании продуктов не будет высокого подъема гликемии. По таблице с указанием гликемического индекса продуктов можно ориентироваться в подборе углеводов, которые могут быть включены в один прием пищи, и комбинировать их так, чтобы был умеренный подъем гликемии, при этом не исключая из меню углеводы, даже очень высоко поднимающие сахар в крови. Это позволяет есть практически все, объеди-

няя в один прием пищи продукты с высоким и очень высоким гликемическим индексом и продукты с низ-

Га блица 3

Гликемические индексы (коэффициенты) некоторых углеводсодержащих продуктов

Наименование продукта	Величина гликемического индекса в процентах по отношению к глюкозе
<i>Продукты с очень высоким гликемическим индексом (от 100 до 86)</i>	
Глюкоза	100
Финики	99
Булка из муки высшего сорта	98
Картофельное шоре	98
Картофель печеный	95
Рисовая мука	95
Рис воздушный	92
Абрикосы консервированные	91
Мед	90
Рисовая каша из риса сечки, вязкая	90
Кукурузные хлопья	86
<i>Продукты с высоким гликемическим индексом (от 85 до 71)</i>	
Морковь отварная (пюре)	85
Попкорн	85
Хлеб белый	85
Хрустящие хлебцы	85

Продолжение таблицы 3

Наименование продукта	Величина гликемического индекса в процентах по отношению к глюкозе
<i>Продукты с высоким гликемическим индексом (от 85 до 71)</i>	
Крекеры, сухое печенье без сахара	80
Картофельные чинсы	80
Мюсли с орехами	80
Пшеничная мука первого сорта	80
Песочное тесто из муки первого сорта	76
Пончики и вафли несладкие	76
Арбуз	75
Хлеб длинный французский	75
Сухари молотые для панировки	74
Пшено	71
<i>Продукты со средним гликемическим индексом (от 70 до 30)</i>	
Картофель вареный очищенный.	70
Кока-кола, фанта, спрайт	70
Крахмал картофельный, кукурузный	70
Кукуруза вареная	70
Пельмени «Равиоли»	70
Репа	70
Сахар Шоколад молочный	70-78 70
Лепешки пресные	69
Мука пшеничная второго сорта	69

Продолжение таблицы 3

Наименование продукта	Величина гликемического индекса в процентах по отношению к глюкозе
<i>Продукты со средним гликемическим индексом (от 70 до 30)</i>	
Круассан	67
Ананас	66
Крем с добавлением пшеничной муки (заварной)	66
Овсяная каша быстрорастворимая	66
Суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
Бананы спелые	65
Дыня	65
Картофель вареный «в мундире»	65
Консервированные овощи	65
Манная крупа	65
Хлеб черный	65
Изюм, курага, инжир	64
Макаронны из муки второго сорта	64
Печенье песочное без сахара	64
Свекла	64
Суп-шоре из черных бобов	64
Зерна пшеничные пророщенные	63
Оладьи из пшеничной муки	62
Булочки для гамбургеров	61
Пицца с помидорами и сыром	60
Рис белый шлифованный длшшозер-пистый	60

Продолжение таблицы 3

Наименование продукта	Величина гликемического индекса в процентах по отношению к глюкозе
<i>Продукты с высоким гликемическим индексом (от 85 до 71)</i>	
Кукуруза сладкая консервированная без сахара	59
Пирожки, тесто	59
Папайя	58
Пита	57
Манго	55
Печенье овсяное с сахарозаменителями	55
Печенье слоное без сахара	55
Йогурт сладкий с сахарозаменителями	52
Мороженое	52
Отруби	51
Гречка	50
Киви	50
Рис коричневый	50
Хлеб, блины из гречневой муки	50
Овсяная каша	49
Горошек зеленый консервированный	48
Лактоза (молочный сахар)	46
Хлеб с отрубями	45
Груши консервированные без сахара	44
Суп-пюре чечевичный	44
Фасоль цветная, бобы	30-40

Наименование продукта	Величина гликемического индекса в процентах по отношению к глюкозе
<i>Продукты с высоким гликемическим индексом (от 85 до 71)</i>	
Горошек зеленый свежий	40
Мамалыга (каша из кукурузной муки)	40
Соки: яблочный, персиковый, абрикосовый, ананасовый, апельсиновый, виноградный, грейпфрутовый без сахара	40-50
Фасоль белая	40
Хлеб зерновой пшеничный, хлеб ржаной	40
Спагетти из муки грубого помола	38
Апельсины	35
Горох зеленый сухой	35
Йогурт натуральный без сахара	35
Йогурт обезжиренный без сахара	35
Кукуруза (початки)	35
Морковь свежая	35
Молоко шоколадное	34
Клубника	32
Молоко цельное	32
Бананы зеленые	30
Бобы черные	30-40
Мармелад ягодный без сахара	30
Молоко двухпроцентное	30
Молоко соевое	30

Продолжение таблицы 3

Наименование продукта	Величина гликемического индекса в процентах по отношению к глюкозе
<i>Продукты с высоким гликемическим индексом (от 85 до 71)</i>	
Персики, абрикосы	40-45
Яблоки, груши, сливы	40-45
Сосиски	28
Изделия из сои	25
Вишня	22
Горох желтый дробленый	22
Грейпфруты	22
Перловая крупа	22
Соевые бобы консервированные	22
Чечевица зеленая	22
Шоколад черный горький (70% какао)	22
Арахис	20
Соевые бобы сухие	20
Фруктоза	20
Рисовые отруби	19
Орехи грецкие	15
Баклажаны	10
Брокколи	10
Грибы	10
Перец	10
Огурцы	10

Окончание таблицы 3

Наименование продукта	Величина гликемического индекса в процентах по отношению к глюкозе
<i>Продукты с высоким гликемическим индексом (от 85 до 71)</i>	
Капуста	10
Лук	10
Помидоры	10
Салат листовой	10
Салат-латук	10
Чеснок	10
Семечки подсолнуха	8

Таблица 4

Ориентировочная суточная потребность в углеводах для взрослых людей, имеющих сахарный диабет

Характеристика энергозатрат	Количество хлебных единиц
Люди тяжелого физического труда (строители, рабочие с дефицитом массы тела)	25-30 ХЕ
Люди, выполняющие среднетяжелую работу, без лишнего веса (медсестра, продавец и т. д.)	20-22 ХЕ
Физически активные молодые люди с сидячей работой, без лишнего веса	15-18 ХЕ
Люди старше 50 лет с умеренно избыточным весом, физически малоактивные	12-14 ХЕ
Люди с избыточным весом	10 ХЕ
Люди с ожирением	6-8 ХЕ

БЕЛКИ

Белки, поступающие с пищей, используются организмом для построения новых клеток и тканей, что особенно важно для растущего организма. В процессе переваривания белка в желудочно-кишечном тракте образуются аминокислоты. Белок участвует в образовании необходимых для организма соединений, таких как гормоны и ферменты. Недостаток белка сказывается в понижении гормонообразования и выработке иммунитета, а у детей еще и в задержке роста.

Однако вредно и избыточное количество белка. При начинающейся диабетической нефропатии оно способствует прогрессированию осложнения. Поскольку все осложнения диабета начинаются исподволь, задолго до появления симптомов, указывающих на неблагополучие, рекомендованное количество белка, составляющее 15-20 % от суточной калорийности питания, не должно превышать. Белок содержится в животных и растительных продуктах. Продукты животного происхождения, содержащие много жира, оказывают неблагоприятное влияние на сосуды, их употребление нежелательно. Рекомендуется употребление тощего мяса, нежирных частей телятины и курятины, мяса кролика, индюшатины, специальных диабетических нежирных сортов колбас, помня, что в них содержится крахмал. Рекомендуются сорта рыбы, такие как судак, треска, щука, навага, линь, хек, минтай, камбала, окунь, пикша, а также морепродукты: раки, кальмары и др. Следует выбирать молоко пониженной жирности, сыры с пониженным содержанием жира и творог из обезжиренного молока. С мяса необходимо срезать жир, а с птицы — жирную кожу.

Белковые продукты растительного происхождения обычно содержат углеводы и клетчатку. Это де-

Таблица 5

**Содержание белков, жиров и углеводов в 100 г
некоторых продуктов с преимущественным
содержанием белков**

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Мясо, птица</i>				
Говядина жирная	18	10,5		171
Говядина постная	21,0	3,8	—	121
Печень говяжья	18,8	3,6	—	130
Свинина жирная	14,2	21,5	—	268
Свинина мясная	19,0	7,5	—	147
Баранина постная	20,8	9,0	—	169
Печень свиная	15,0	3,0	—	98
Баранина жирная	16,4	17,0	—	225
Сердце (говяжье, свиное, баранье)	12,0	16,0	-	212
Язык (говяжий, свиной, бараний)	9,0	9,5		125
Мозги (говяжьи, свиные, бараньи)	13,6	2,5	—	92
Почки (говяжьи, свиные, бараньи)	13,6	2,5	-	92
Сосиски вареные	12,4	19,4	0,4	233
Сардельки вареные	15,0	10,2	1,4	162
Колбаса без видимых кусков сала (вареная Докторская)	12,5	15,1	—	197
Колбаса с видимыми кусками сала	13,7	27,9	-	316
Ветчина	17,0	35,0	—	395
Мясо кролика	21,5	8,0	—	162
Курица жирная	20,3	13,1	—	205
Курица постная	22,4	7,5	—	161

Продолжение таблицы 5

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Мясо, птица</i>				
Гусь жирный	14,0	39,2	-	422
Гусь постный	18,4	19,9	-	260
Утка I категории	11,4	53,0	-	540
Утка II категории	17,8	21,8	-	276
Индейка жирная	20,6	15,3	—	227
Индейка постная	24,5	8,5	-	179
<i>Рыба</i>				
Зубатка (пятнистая)	14,5	5,1		107
Лещ	17,0	1,3	-	82
Осетр	16,4	10,9	-	169
Палтус	12,8	16,0	-	196
Сазан	18,2	2,7	-	100
Севрюга	17,2	11,9	-	181
Скумбрия	17,4	16,6		226
Сом	16,5	11,9	-	178
Судак	19,0	0,8	-	85
Треска	17,6	0,4	-	76
Щука	18,8	0,7		84
Лосось	21,0	20,5		277
Семга	22,5	12,5	-	208
Балык белой рыбы	20,1	17,9	-	249
Салака конченая	25,4	5,6		156

Окончание таблицы 5

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<i>Рыба</i>				
Икра зернистая баночная	26,7	16,2	-	260
Икра паюсная (осетровая) черная	36,0	18,2	-	317
Икра красная (кетовая)	31,6	13,8	—	258

дает употребление их более выгодным сравнительно с белками животного происхождения. В рекомендуемых количествах при компенсированном диабете белок не повышает уровень сахара в крови, однако в условиях декомпенсации из белка может образовываться глюкоза.

По табл. 5 можно подбирать продукты, богатые белком, имеющие наименьшее количество жира, и по своему вкусу разнообразить меню. Обратите внимание на некоторые сорта рыбы, богатые белком и имеющие очень мало жира.

ЖИРЫ

Жиры — высококалорийный продукт, дающий при сгорании 1 грамма 9 килокалорий. Используются они в организме для получения энергии, служат для защиты внутренних органов и поддержания постоянной температуры тела, являются также богатым источником жирорастворимых витаминов. Конечный продукт усвоения жира — жировые, или, как их еще называют, жирные, кислоты. В организме человека из про-

дуктов усвоения жира создается ряд очень важных веществ, например, гормоны и витамины.

Употребление жира в пище рекомендуется в пределах 25-30% от суточной калорийности. Исключения составляют маленькие дети (до 2 лет) с диабетом, которым требуется больше жира. Избыточное употребление жира повышает содержание жира в подкожной клетчатке, нарушает обмен веществ, вызывает ожирение.

В пищевом жире содержатся насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, обладающие различным влиянием на обмен веществ человека. Насыщенные жирные кислоты, содержащие много холестерина и еще ряд веществ, способствующих развитию атеросклероза, преимущественно содержатся в жирах животного происхождения.

Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в растительном жире, не оказывают неблагоприятного действия на человека, и имеются даже сообщения, что они уменьшают степень развития атеросклероза.

Рекомендуется около 50% жира употреблять за счет растительного масла, в котором значительно меньше содержится холестерина. Все растительные масла: оливковое, кукурузное, хлопковое, подсолнечное и другие — рекомендуются для употребления. Для предупреждения или стабилизации атеросклероза считается полезным рыбий жир.

В орехах и семечках много ненасыщенных жирных кислот. В жире птиц, кроме гусиного и утиного, преобладают ненасыщенные жирные кислоты.

Также большое количество ненасыщенных жирных кислот в яйцах, но в них, кроме этого, много холестерина, из-за чего рекомендуют ограничивать их употребление до 2-3 раз в неделю (однако мнения ученых по этому поводу различаются).

Из животных жиров, содержащих насыщенные жирные кислоты, наименее желательное употребление говяжьего, бараньего и свиного жира. Насыщенных кислот много в потрохах, печени, почках, мозгах, икре лососевых и осетровых рыб, в сливочном масле, концентрированных сметане и сливках; употребление

этих продуктов нужно ограничивать. Сметану употреблять с низкой жирностью.

При сахарном диабете I и II типов питание является важнейшим лечебным фактором, позволяющим постоянно поддерживать нормальный уровень сахара в крови и тем самым предупреждать возникновение осложнений диабета, которые утяжеляют и укорачивают жизнь больных.

Таблица 6

Продукты с большим содержанием белка и жира
(в 100 г продукта)

Наименование продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Молоко коровье жирностью 3,5%	2,8	3,5	4,7	61
Молоко коровье жирностью 2,5%	2,8	2,5	4,7	52
Молоко сухое	26,7	25,0	36,0	490
Кефир жирный и простокваша	3,3	3,7	3,6	67
Кефир нежирный	3,4	0,5	3,1	34
Творог 10%-ый	14,2	9,0	2,6	156
Творог обезжиренный	14,2	0,5	1,2	68
Сметана 20%-ная	3,5	30,0	2,3	302
Сметана 10%-ная	2,5	10,0	2,3	116
Масло сливочное	0,9	83,1	0,6	779
Мороженое молочное	3,2	3,5	22,2	137
Мороженое пломбир	4,0	15,0	20,4	240
Сыр плавленый	20,0	20,0	2,5	280
Сыр Российский,	23,5	30,0	2,1	392
Яйцо куриное 1 шт.	6,25	6,0	0,25	82,5
Масло растительное	-	99,8	—	898,2

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Большое содержание витаминов, органических кислот и различных химических элементов делает повседневное употребление овощей, фруктов и ягод необходимым для жизнедеятельности человека.

Овощи — богатый источник витаминов. Например, в свекле содержатся аскорбиновая кислота, пантотеновая кислота, группа витаминов В, витамин Е, рибофлавин и др. витамины. А в 200 г картофеля, сваренного в мундире, содержится более половины дневной нормы витамина С и в витаминов группы В. Кроме того, в нем много солей калия, необходимого для сердечно-сосудистой системы и других нужд организма.

Важное значение имеют и находящиеся в овощах, фруктах и ягодах пищевые волокна (их называют также клетчаткой), которые помогают пищеварению, замедляя всасывание питательных веществ из желудочно-кишечного тракта, предотвращая этим быстрый подъем уровня глюкозы в крови при переваривании углеводов. Поэтому овощные салаты, овощи и фрукты должны включаться в каждый прием пищи.

При сахарном диабете рекомендуется употреблять салаты 2-3 раза в день, а фрукты — в остальные при-

емы пищи (например, яблоко, содержащее 1 хлебную единицу, может служить пищей для перекуса). Все виды зелени и овощей, из которых состоят салаты, кроме картофеля и кукурузы, не повышают уровень сахара в крови. Употребление их рекомендуется ежедневно.

Из овощей можно готовить блюда, которые служат закусками, салатами, винегретами и могут использоваться как десерт или второе блюдо во время обеда (горячие салаты) и как единственное блюдо для ужина или второго завтрака, который необходим для некоторых людей, имеющих сахарный диабет. Фрукты и овощи этих блюд (кроме горячих салатов) рекомендуется измельчать непосредственно перед едой, так как при хранении они теряют питательную ценность и привлекательный вид.

Овощи для салатов нужно отваривать в кастрюле с плотно закрытой крышкой, вода для большинства овощей должна быть подсоленной (примерно 10 г соли на 1 л воды) и покрывать овощи на 1-1,5 см. Для улучшения вкуса овощей советуют добавлять на 1 литр воды 1-2 чайные ложечки сахарозаменителя (фруктозы). В несоленой воде отваривают только зеленый горошек и свеклу, так как соленая вода ухудшает их вкус.

Морковь варят 15-25 минут, свежую капусту — 20-25 минут, квашеную капусту — 1 час, картофель, нарезанный кубиками, — 12-15 минут. Сваренные овощи нельзя хранить в отваре — они становятся водянистыми и невкусными. Овощной отвар после извлечения овощей можно сразу использовать для приготовления соусов и супов, в нем содержится много питательных веществ. Следует знать, что овощи, отваренные на пару, сохраняют больше питательных веществ, чем отваренные в воде.

Существуют правила, как нужно варить овощи. Так называемые, белые овощи, а к ним относятся картофель, капуста белокочанная и цветная, лук, кольраби, пастернак, петрушка, сельдерей и другие, закладывают в кастрюлю с уже кипящей водой, не закрывая ее крышкой. Когда овощи почти сварились, часть воды сливают, кастрюлю накрывают крышкой и на медленном огне овощи доводят до готовности.

Картофель, пролежавший осень и зиму, нередко изменяется. Кожура его зеленеет, на ней появляются ростки. Употреблять такой картофель можно только после обработки: срезать кожуру с зеленым слоем и затем варить, добавив в воду 1 чайную ложечку уксуса, а также 1 чайную ложечку растительного масла и соль по вкусу.

Особенность приготовления блюд из картофеля связана с тем, что соли калия, фосфора, витамин С и другие полезные вещества находятся в кожуре и в миллиметровом слое под ней, которые обычно срезаются при чистке картофеля. Поэтому картофель желательно варить на пару в мундире или запекать в духовке, предварительно разрезав вдоль и положив вниз кожурой. Печеный картофель едят вместе с кожурой.

Капуста. Многочисленные сорта капусты богаты витаминами С, В, РР, К, содержат соли калия, фосфора, магния, железа. Капуста малокалорийна, может употребляться для приготовления супов и как гарнир к мясным блюдам, а также как начинка для пирогов.

В капусте кольраби витамин С содержится в большем количестве, чем в лимонах и апельсинах, а также в ней много кальция, поэтому ее рекомендуют пожилым людям для предупреждения остеопороза.

В белокочанной капусте "много холина, необходимого для снижения уровня холестерина в крови, хо-

лин также участвует в усвоении жиров, помогает в работе печени и желчного пузыря, повышает активность нервной системы и имеет еще много полезных свойств.

Морковь. В моркови содержится много каротина, различных витаминов, глюкозы, крахмала и солей калия. Она рекомендуется при многих заболеваниях: глазных, кожных, сердечно-сосудистых и других.

Салаты из моркови не рекомендуется солить. В них можно добавлять кислое яблоко, тертый хрен, чеснок, орехи. Каротин лучше усваивается из протертой моркови в сочетании с растительным маслом или сметаной. Сырая морковь, съеденная между приемами пищи, утоляет голод во время разгрузочных дней (при инсулинозависимом диабете). Такие дни, если это необходимо, рекомендуют проводить, несколько уменьшив дозу инсулина и под контролем сахара крови.

При диабете II типа и избыточном весе рекомендуются такие разгрузочные дни. Противопоказанием проведения разгрузочных дней с использованием сырой моркови служит энтерит и обострение язвенной болезни.

Лук, как капуста, не повышает уровня сахара в крови. Репчатый лук возбуждает желудочную секрецию, содержит ряд витаминов, обладает бактерицидным действием, а зеленый лук содержит больше витаминов А и С, чем репчатый. Помогает лук при гипертонической болезни, повышает аппетит и благодаря наличию в нем фитонцидов используется как бактерицидное средство. При добавлении к салатам мелко нарезанный лук рекомендуют слегка ошпарить кипятком.

Огурцы на 95 % состоят из воды, содержат витамины С, В, каротин, соли калия. В них имеется небольшое количество легко усваиваемого йода. Огур-

цы повышают аппетит, улучшают усвоение жиров и белка, имеют желче- и мочегонные свойства. Большое количество калия в огурцах способствует выведению жидкости из организма.

Сладкий перец содержит сахар, белки, соли калия, натрия, железа, витамины С и Р в большом количестве, лимонную и яблочную кислоты.

Петрушка. В ее листьях много железа, калия, каротина, витамина С. В корнях находятся вещества, способствующие растворению песка и камней в почках и мочевом пузыре.

Помидоры (томаты) содержат витамины А, С, В₁, В₂, В₃, К и РР, магний, калий, яблочную и лимонную кислоты. Зеленые томаты содержат вещества, возбуждающие аппетит и подавляющие развитие болезнетворных микробов.

Свекла содержит белок, сахар, щавелевую и яблочную кислоты, марганец, калий, магний, фосфор, витамины С, РР и витамины группы В. Содержание йода в свекле делает ее полезной при атеросклерозе. Сок свеклы способствует укреплению кровеносных сосудов.

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Огурцы с репчатым луком в уксусе

3 огурца, 1 большая луковица, 60 мл 3% яблочного уксуса, соль, зелень, сахарозаменитель по вкусу.

Нарезать огурцы тонкими ломтиками, нарезанный колечками лук залить кипятком с уксусом. Когда лук остынет, положить его на огурцы. Заправить уксусом, в котором растворены соль и сахарозаменитель.

Второй вариант. Нарезанные огурцы залить указанной заправкой и посыпать сверху зеленью.

Салат из редиса с бананом и помидором

10 шт. редиса, 2 банана, 2 помидора, 2 яблока, 8-10 листьев салата. Заправить 3-4 ложками майонеза.

Редис нарезать соломкой, банан нарезать кружочками, очищенные яблоки — кубиками, вымытый салат — соломкой. В майонез добавить мелко нарезанные помидоры и заправить им салат.

Салат из редиса с брынзой

2-3 пучка редиса, 1 пучок зеленого лука, 150 г брынзы. Вымытый редис 15-20 минут выдержать в холодной воде. На плоское блюдо положить с одной стороны редис и зеленый лук, с другой — нарезанную ломтиками брынзу.

Салат из редиса и зеленого лука со сметаной

300 г редиса, 50 г зеленого лука, 50 г листового салата, 20 г сметаны, соль по вкусу.

Редис нашинковать тонкими кружочками. Лук мелко нарезать, салат нарезать. Часть целых листьев салата и рубленого лука оставить для оформления блюда. Заправить сметаной, солью, вымешать, выложить в салатник, украсить зеленым луком и салатом.

Салат из огурцов и капусты

2—3 свежих огурца, 100 г белокочанной капусты, 4—5 штук редиса, зелень петрушки и сельдерея, 1 помидор, 3-4 ложки соуса из растительного масла, уксуса, соли, сахарозаменителя.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, капусту нашинковать, помидоры нарезать, остальные овощи и зелень порубить, перемешать, заправить соусом.

Салат из огурцов с листовым салатом

150 г свежих огурцов, 150 г листового салата, 20 г сметаны, 50 г зеленого лука, 10 г лимонного сока, соль по вкусу.

Подготовленные овощи нашинковать, смешать, заправить сметаной, лимонным соком, посолить, уложить в салатник горкой и украсить.

Салат из огурцов и яблок

3 огурца, 2 яблока, 1 лук-порей, 100 г соуса из сметаны и уксуса.

Огурцы и яблоки нарезать соломкой. Добавить нарезанный кольцами лук.

Салат из помидоров с луком

2-3 помидора, 1 луковица, перец, зелень, соль по вкусу.

Помидоры нарезать ломтиками, разложить в посуде, посыпать солью, перцем и мелко нарезанной зеленью. Украсить колечками лука.

Салат из помидоров и огурцов с зеленым луком

200 г помидоров, 200 г свежих огурцов, 70 г салата, 15 г растительного масла, 50 г зеленого лука, соль по вкусу.

Подготовленные помидоры и огурцы нарезать кружочками, выложить послойно в салатник, заправить растительным маслом, смешанным с солью, сверху посыпать зеленым луком.

Салат из помидоров с яблоками

3 помидора, 2 яблока, 5 листиков салата, 3 столовые ложки нарезанной зелени, 2 яйца.

Помидоры и яблоки нарезать дольками, добавить рубленые вареные яйца и 3 столовые ложки зелени.

Перемешать, полить заправкой (оливковое масло, уксус, соль, сахарозаменитель по вкусу).

Салат из помидоров и сладкого перца

500 г помидоров, 1 головка чеснока, 1 луковица, 2 сладких перца.

Помидоры нарезать ломтиками, чеснок и сладкий перец — тонкими пластинками, лук — полукольцами. Все перемешать. Добавить растительное масло и еще раз перемешать.

Салат из свежих помидоров с брынзой и мятой

3 помидора, 1 пучок мяты, 100 г брынзы (малосоленной), 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока.

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, мяту мелко порубить. Брынзу натереть на крупной терке. Масло смешать с уксусом.

Помидоры уложить на блюдо и залить смесью лимонного сока и масла. Мята смешать с брынзой и посыпать сверху помидоры.

Салат из свеклы, моркови, картофеля

1 средняя свекла, по 2-3 картофеля и моркови, укроп, молотый черный перец, горчица и чеснок по вкусу. Соус: майонез и сметана смешиваются равными порциями.

Овощи выложить в салатник слоями.

1-й слой: половина вареного, натертого на крупной терке картофеля, смешанного с приготовленным соусом, рубленым укропом и молотым черным перцем.

2-й слой: половина натертой на крупной терке моркови, смешанной с горчицей по вкусу.

3-й с л о и: половина вареной, очищенной и натертой на терке свеклы, смешанной с толченым чесноком по вкусу.

Оставшиеся овощи еще раз уложить слоями. Салат залить сверху соусом и посыпать укропом.

Салат из моркови, свеклы, яблока с йогуртом

4 столовые ложки консервированной кукурузы, 1 большое зеленое яблоко, 1 крупная морковь, 1 средняя свекла, 1 баночка натурального йогурта, зеленый лук и соль по вкусу.

Сырую морковь натереть на крупной терке. Очищенное яблоко и отварную свеклу нарезать небольшими кубиками. Добавить кукурузу, перемешать, выложить в салатник и полить йогуртом, взбитым с солью.

Салат из помидоров с брынзой

5 помидоров, 80 г соленой брынзы, зеленый лук.

Нарезать брынзу кубиками, положить в миску на 20 минут, залить кипящей водой. Выложить брынзу на тарелку. Сверху разложить кружочки помидоров, посыпать их мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из тертого редиса с апельсином

3 длинных крупных редиса, 1 апельсин, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка сахарозаменителя, 1 столовая ложка воды.

Редис положить на 1 час в воду, меняя ее несколько раз, затем обсушить и натереть на мелкой терке. Смешать кашицу с соком лимона и солью, добавить очищенный и нарезанный апельсин.

Салат из перца с яблоками

6 стручков сладкого перца разных цветов, 1 луковица, 2 крупных яблока, кинза и петрушка по 1-2 веточки, укроп, 3 столовые ложки майонеза.

Перец и репчатый лук нарезать тонкими кольцами, добавить яблоки, нарезанные кубиками, заправить растительным маслом с лимонным соком или майонезом и перемешать. Украсить мелко нарубленным укропом и кинзой и кольцами перца вперемешку с кольцами лука. Положить сбоку веточку петрушки.

Салат из свеклы с луком

2-3 небольшие свеклы, 2 большие луковицы, петрушка, 1 лимон, хрен, подкрашенный свеклой.

Свеклу отварить и нарезать кубиками, перемешать с мелко нарезанными луком и петрушкой. Заправить овощи хреном и соком лимона, посолить и украсить зеленью.

Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца

300 г помидоров, 300 г огурцов, 150 г сладкого перца, 150 г лука, перец, уксус, кинза, базилик, петрушка, соль по вкусу.

Нарезать помидоры и огурцы кружочками, лук и перец — колечками. Уложить салат слоями: огурцы, помидоры, сладкий перец, чтобы они чередовались, посыпать солью, молотым перцем. Сверху разложить лук, полить салат яблочным уксусом, а затем посыпать зеленью.

Салат из помидоров, сладкого перца и капусты

8 помидоров, 4 сладких перца, 1/2 кочана капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 1/3 стакана растительного масла, соль, сахарозаменитель и молотый черный перец по вкусу.

Помидоры нарезать каждый на 6 частей, лук и сладкий перец нарезать полукольцами. Морковь натереть на терке, капусту нашинковать. Заправить ра-

стительным маслом, посолить и посыпать сахарозаменителем по вкусу. Тщательно все перемешать.

Салат «Весенний»

Половина кочана капусты, 2 столовые ложки изюма, 1 морковь, 1 вареная свекла, 1 яблоко, соль, зеленый лук и лимон по вкусу, 2 столовые ложки майонеза.

Капусту нашинковать, посолить, перетереть, отжать сок. Добавить изюм (предварительно замоченный), нарезанные соломкой сырую морковь, вареную свеклу, яблоко, заправить майонезом, перемешать. Украсить салат зеленым луком и ломтиками лимона.

Салат «Восточный»

1 стакан риса, 1/2 стакана растительного масла, 3-4 небольших цуккини, 1/2 стакана оливок, 2-3 зубчика чеснока, зелень, молотый черный перец, соль и лимонный сок по вкусу.

Отварить рис. Цуккини очистить, нарезать кубиками, обжарить в масле. Оставшееся масло смешать с нарубленной зеленью, толченым чесноком и лимонным соком. Оставить на 20 минут при комнатной температуре, затем посолить, поперчить, все перемешать и подавать к столу.

Морковь по-корейски

10-12 штук моркови, 1 головка чеснока, 10 ядер грецких орехов, 3 чайные ложки рубленого кориандра (кинзы), 1 чайная ложка молотого черного перца, молотый-красный перец по вкусу.

Для маринада: *4-5 столовых ложек яблочного уксуса, 3 столовые ложки сахарозаменителя (фруктозы), 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки растительного масла.*

Морковь натереть на крупной терке. Смешать растительное масло, яблочный уксус, сахарозаменитель, соль, молотый черный и красный перец, толченый чеснок, измельченные грецкие орехи. Все тщательно перемешать в эмалированной посуде. Морковь залить полученным маринадом, поставить на 24 часа в холодильник.

Второй вариант. Таким же образом можно приготовить свеклу.

Салат из свеклы и яблок

2 небольшие свеклы, 2 яблока, 1-2 чайные ложки сахарозаменителя, 2 столовые ложки сметаны, лимонная кислота по вкусу.

Яблоки и свеклу мелко нашинковать, добавить лимонную кислоту, сахарозаменитель, смешать все со сметаной.

Салат-из свеклы с хреном и морковью

1 большая отварная свекла, 1 баночка маринованного хрена, 1 вареная морковь, 2 головки чеснока, 1 банка майонеза, соль по вкусу.

Свеклу и морковь натереть на мелкой терке, добавить растолченный чеснок и хрен. Заправить 17%-ным майонезом.

Салат из капусты с тмином (блюдо может быть закуской)

1 кочан капусты (600 г), 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка растительного масла, семена тмина, соль и черный молотый перец по вкусу.

Тмин обдать кипятком. Капусту нашинковать и быстро проварить в подсоленной кипящей воде с тмином. Сваренную почти до готовности капусту откинуть на дуршлаг.

Лук мелко нарезать и поджарить с маслом и мукой в кастрюле. Капусту опустить в эту кастрюлю и немного потушить на слабом огне.

Салат «Торт»

Лук, картофель, консервированный зеленый горошек, морковь, яйца, свекла, соль по вкусу. Количество продуктов — на глаз.

Продукты выкладывать слоями, каждый слой должен покрывать предыдущий.

1-й слой: нашинкованный ошпаренный лук.

2-й слой: отварной картофель, натертый на крупной терке.

3-й слой: зеленый горошек.

4-й слой: отварная морковь, натертая на крупной терке.

5-й слой: измельченные вареные яйца.

6-й слой: отварная свекла, натертая на крупной терке.

Каждый слой смазать майонезом.

Салат из апельсинов, лука и оливок

Апельсины и лук нарезать тонкими круглыми ломтиками. Из оливок удалить косточки. Все смешать в салатнике, добавить растительное масло, посолить и посыпать молотым черным перцем по вкусу.

Салат из свеклы и зеленой фасоли с яблоком

2 столовые ложки фундука, 500 г вареной свеклы, 100 г зеленой фасоли, 2 небольших лука-порея, 1 яблоко, 100 г консервированной фасоли.

Заправка: 2 столовые ложки мелко нарезанного укропа, 1 толченый зубчик чеснока, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 50 мл оливкового масла, 1 яблоко.

Яблоко нарезать тонкими ломтиками. Поджарить фундук до золотистого цвета (6-8 минут) и измельчить. Свеклу нарезать кубиками. Зеленую фасоль бланшировать в кипятке (1-2 минуты), затем обсушить и нарезать. Лук-порей нарезать тонкими кольцами. Все перемешать и заправить хорошо растертым чесноком, укропом, яблочным уксусом и оливковым маслом. Еще раз все хорошо перемешать и оставить салат на 1 час, затем подавать к столу.

Салат с солеными грибами, клюквой и капустой

300 г белокочанной капусты, 6 вареных картофелин, 2 большие луковицы, 2 дольки чеснока, 6 столовых ложек соленых грибов, 8 столовых ложек оливкового масла, 9 столовых ложек клюквы, соль по вкусу.

Капусту нарезать мелкой соломкой и перетереть с солью, картофель нарезать ломтиками, лук — соломкой, чеснок натереть на терке. Мелко нарезать грибы. Смешать продукты, заправить маслом, украсить клюквой.

Салат из моркови, капусты и редьки

2-3 моркови, 2 яблока, 1 редька, 1/2 кочана капусты, петрушка.

Заправка: 5 столовых ложек оливкового масла, 1 чайная ложка яблочного уксуса, по вкусу: перец, сахарозаменитель и соль.

Яблоко и редьку натереть на крупной терке. Добавить нашинкованную капусту, петрушку и салатную заправку. Перемешать все овощи.

Салат из редьки, яблок, моркови и свеклы

1 редька, 2 больших яблока, 6-7 штук моркови, 1 большая свекла, майонез и ядра грецких орехов.

Редьку, яблоки, морковь и свеклу вымыть, очистить, нашинковать или натереть на крупной терке. Выложить в салатник слоями в следующем порядке: слой редьки, яблоко, морковь, свекла. Залить майонезом, посыпать толчеными ядрами орехов. Поставить в холодильник на 2 часа.

Салат из капусты, моркови, болгарского перца

200 г очень мелко нарезанной капусты, 100 г моркови, натертой на крупной терке, 3 сладких перца, нарезанных тонкими ломтями (вдоль).

Заправка: 3/4 стакана обезжиренного майонеза и 1/2 стакана йогурта, 1 чайная ложка яблочного уксуса, соль, перец по вкусу.

Овощи смешать. Соус: майонез, йогурт, фруктоза, уксус, соль по вкусу. Смешать с овощами, поставить на 1 час в холодильник.

Салат из свеклы, лука и петрушки

2-3 небольшие свеклы, 2 большие луковицы, пучок петрушки, 1 лимон, хрен.

Свеклу отварить, нарезать кубиками, перемешать все с мелко нарезанными луком и петрушкой, посолить. Заправить овощи хреном и соком лимона.

Салат из помидоров, огурцов, сладкого перца, лука

По 100 г помидоров и огурцов, по 50 г сладкого перца и репчатого лука. Соль, перец, уксус, кинза, базилик, петрушка по вкусу.

Помидоры и огурцы нарезать кружочками, лук и перец — колечками, зелень мелко нарезать. Овощи уложить слоями, чтобы они-, чередовались. Каждый слой посыпать солью и молотым перцем. Кинзу, ба-

зилик, петрушку сделать тонким верхним слоем, полить салат уксусом.

Салат из моркови, кинзы и сельдерея

4 большие моркови, 2 стебля сельдерея, 2 столовые ложки нарезанной кинзы.

Заправка: 1 столовая ложка растительного масла, 1 1/2 чайной ложки яблочного уксуса, по 1 чайной ложке сахарозаменителя и соли.

Морковь нарезать тонкими колечками, сельдерей нарезать брусочками, добавить нарезанную кинзу. Все перемешать, добавив заправку.

Салат из кинзы, петрушки, укропа с орехами

1 стакан ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки мелко нарезанной кинзы, 2 столовые ложки мелко нарезанной петрушки и 1/2 столовой ложки укропа, молотый красный перец, хмели-сунели и соль.

Ядра грецких орехов растолочь с чесноком, добавить зелень, перемешать. Заправить винным уксусом, молотым красным перцем, хмели-сунели и солью.

Зеленый салат с маслинами

1 кочан зеленого салата, по 100 г зеленых и черных оливок, 1 помидор, 1 луковица, 3 столовые ложки оливкового масла, зелень петрушки, 1/2 чайной ложки белого перца, соль по вкусу, щепотка молодого розмарина.

Салат нарезать мелкими полосками. Добавить мелко нарезанные помидоры, зелень петрушки, по 1/2 чайной ложки розмарина и перца, полить оливковым маслом, перемешать, украсить зеленью петрушки и подавать к столу.

Салат овощной с рисом, яблоком, помидором

1 стакан отварного риса, 100 г сметаны, 1 большое яблоко, 2 помидора, 1 огурец, зелень петрушки, укроп, соль по вкусу.

Мелко нашинкованную зелень перемешать с рисом, выложить горкой в салатницу. По бокам разложить помидоры и яблоки, нарезанные ломтиками, а огурцы — соломкой. Полить сметаной и подавать к столу.

Салат овощной с грибами

100 г белокочанной капусты, 2 отварные картофелины, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 столовые ложки соленых грибов, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки клюквы и соль по вкусу.

Капусту нарезать мелкой соломкой и перетереть с солью. Картофель нарезать ломтиками, лук — соломкой. Чеснок натереть на терке, мелко нарезать грибы. Все овощи посолить, перемешать, заправить растительным маслом. Выложить горкой, украсить клюквой.

Салат из творога и редиса

400 г творога, 10 штук редиса, 100 г зеленого лука, 1 стакан обезжиренной сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г зеленого салата, соль по вкусу.

Редис нарезать тонкими кружочками, лук мелко нашинковать. Творог со сметаной взбить, добавить соль и соединить с редисом и луком. Массу выложить на листья салата и посыпать рублеными яйцами.

Салат из редьки, огурцов и яиц

500 г белой редьки, 2 огурца, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, зеленый лук, молотый перец, соль по вкусу.

Редьку очистить и нахереть на крупной терке, добавить мелко нашинкованный зеленый лук, заправить

солью, перцем и сметаной. Выложить горкой, посыпать измельченными яйцами и украсить кружками огурца.

Салат из свеклы, петрушки и лука

3 небольшие свеклы, 2 большие луковицы, 150 г петрушки, 1 лимон, хрен, подкрашенный свекольным соком. Свеклу отварить, нарезать кубиками. Перемешать ее с мелко нарезанным луком и петрушкой, посолить, заправить хреном и соком лимона.

Салат из свеклы и фасоли с грушей и фундуком

2 столовые ложки фундука, 500 г вареной свеклы, по 100 г зеленой фасоли и консервированной фасоли, 2 небольших лука-порея, 1 груша.

Заправка: *2 столовые ложки мелко нарезанного укропа, 1 толченый зубчик чеснока, 1 чайная ложка семян горчицы, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 60 мл оливкового масла.*

Поджарить фундук в духовке (200 °С) до золотистого цвета (6-8 минут), охладить и измельчить. Свеклу нарезать кубиками. Зеленую фасоль бланшировать в кипятке до мягкости (1-2 минуты), промыть холодной водой, обсушить и нарезать тонкими кольцами. Грушу разрезать на 4 части и нарезать тонкими ломтиками.

Все сложить в миску и смешать с заправкой из уксуса, оливкового масла и хорошо растертых чеснока, укропа и зерен горчицы. Поставить на 1 час в холодильник, затем подавать к столу.

Салат с белой фасолью по-гречески

300 г отваренной до готовности пестрой, белой или красной фасоли, 300 г нашинкованной моркови, 300 г

лука, 300 г помидоров, 300 г сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка уксуса, 100 г петрушки, 1 столовая ложка сахарозаменителя, 100 мл воды.

Отваренную фасоль смешать с тонко нашинкованными и обжаренными перцем и морковью. Обжарить нарезанный тонкими кольцами лук. Снять с помидоров кожицу и пропустить их через мясорубку. Добавить ко всем овощам воду и тушить 10 минут. Добавить после горячей обработки овощей нарезанную петрушку, давленный чеснок, уксус.

Салат из сельди с фасолью

1 стакан вареной белой фасоли, 2 соленых огурца, 2 кислых яблока, 1 стручок сладкого перца, 2 сельди, 2-3 столовые ложки майонеза.

Если сельдь очень соленая, ее вымачивают в молоке или теплом чае. Сельдь разделяют на филе, нарезают тонкими ломтиками. Огурцы, лук и сладкий перец нарезают соломкой, яблоки натирают на крупной терке, добавляют фасоль, заправляют майонезом с горчицей, солят и выкладывают в салатник горкой, вокруг салата выкладывают кусочки сельди.

Зимний салат

3—4 вареные картофелины, 1 стакан вареной белой фасоли, 1 вареная морковь, 3 яблока, 1 луковица, 2 соленых огурца, 3-4 маринованных гриба, 1 чайная ложка горчицы, 4-5 столовых ложек растительного масла, 1 стручок красного маринованного сладкого перца, несколько маринованных помидоров, зелень петрушки, уксус, молотый перец, соль по вкусу.

Овощи, грибы, яблоки нарезать мелкими кубиками и смешать с фасолью. Заправить горчичной заправкой, выложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салат из редьки, огурцов и яиц

500 г белой редьки, 2 огурца, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, зеленый лук, молотый перец, соль по вкусу.

Очищенную редьку натереть на крупной терке, мелко нашинкованный зеленый лук и нарезанные кубиками огурцы перемешать и заправить солью, перцем и сметаной. Выложить горкой, посыпать рублеными яйцами.

Салат из цветной капусты

1 кг цветной капусты, 100 г очищенных грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу.

Цветную капусту отварить в течение 10-15 минут в кипящей воде, затем охладить, разобрать на соцветия и уложить в салатник. Грецкие орехи обжарить, смешать с майонезом и сметаной и залить ими капусту.

Салат из лука-порея и яблок

3 больших лука-порея, 2 яблока, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Лук нарезать кружочками и опустить на несколько минут в кипящую подсоленную воду, откинуть на дуршлаг и охладить. Затем смешать с яблоками, натертыми на крупной терке, и сметаной.

Салат из огурцов, редиса, зеленого салата, лука

Рецептура на 10 порций: 300 г зеленого салата, 200 г редиса, 200 г свежих огурцов, 200 г зеленого лука, 2 яйца, 200 г сметаны.

Зеленый салат крупно нарезают, редис и огурцы нарезают кружочками, зеленый лук шинкуют. Овощи перемешивают вместе с солью, поливают сметаной, посыпают рублеными яйцами.

Жареный сельдерей

Корень сельдерея, растительное масло, приправа Карри, зелень, соль по вкусу.

Очищенный корень сельдерея режется ломтиками и обжаривается на растительном масле до золотистого цвета. Добавляется приправа Карри, соль, и тушится все еще немного. Готовое блюдо посыпается зеленью.

Салат из редьки, моркови и яблок

На 4 порции: 200 г редьки, 200 г моркови, 200 г яблок (2 штуки), 20 штук чернослива, 150 г 10 %-ной сметаны.

Редьку и морковь натереть на крупной терке, яблоко нарезать тонкими ломтиками, мелко порубить чернослив (предварительно очистив от косточек). Заправить 10%-й сметаной, соединенной с зеленью, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты

200 г краснокочанной капусты, 15 г растительного масла, 30 мл воды, 10 г яблочного уксуса, соль по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью до выделения сока, отжать, залить уксусом, разведенным водой. Хорошо вымешать и поставить на холод. Перед подачей на стол заправить растительным маслом.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

1 кочан краснокочанной капусты средних размеров, 2 яблока сорта Семереико, корень хрена, 3 грецких ореха.

Капусту тонко нашинковать. Неочищенные яблоки натереть на терке, удалив семена. Корень хрена также натереть на терке, смешать с капустой, сбрызнуть

лимонным соком и небольшим количеством воды, предварительно растворив в ней щепотку соли. Выложить в салатник и посыпать толчеными орехами.

Салат из цветной капусты и моркови

200 г цветной капусты, 25 г лимонного сока, 50 г моркови, 100 г свежих огурцов, 20 г растительного масла, зелень укропа и петрушки.

Цветную капусту промыть, ошпарить и мелко порубить. Подготовленную капусту соединить с морковью, натертой на крупной терке, нарезанными огурцами, посолить, выложить в салатник и заправить смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпать рубленой зеленью.

Салат из брюссельской капусты с морковью и горошком

200 г брюссельской капусты, 50 г моркови, 20 г консервированного зеленого горошка, 20 г растительного масла или майонеза, тмин, соль, перец по вкусу.

Кочешки брюссельской капусты нашинковать соломкой вместе с кочерыжками. Очищенную морковь натереть на терке, соединить с капустой, горошком, добавить соль, перец, тмин, заправить маслом или майонезом.

Салат из кольраби с яблоками и чесноком

150 г капусты кольраби, 2 яблока, 20 г растительного масла или майонеза, чеснок, зелень кинзы, лимонный сок, перец, соль по вкусу.

Кольраби нарезать соломкой, яблоки натереть на терке, добавить толченый чеснок, соль, перец, лимонный сок, заправить маслом или майонезом и посыпать зеленью.

Закуска свекольная

100 г свеклы, 50 г плавленого сыра, 30 г грецких орехов или тыквенных семечек, 5 г чеснока, 30 г майонеза, зелень.

Свеклу испечь в духовке или отварить, очистить и вместе с сыром натереть на терке. Добавить толченые орехи или измельченные семечки тыквы, мелко нарезанный чеснок, перемешать, посолить, заправить майонезом, посыпать зеленью.

Салат из петрушки с лимоном

. 1 большой пучок петрушки, 1 луковица, 1 лимон, соль по вкусу.

Петрушку и лук мелко порубить и смешать с нарезанной кубиками мякотью лимона. Посолить и аккуратно перемешать.

Салат из петрушки с яйцом и сыром

300 г квашеной капусты, 100 г сыра, 5 ст. ложек растительного масла, 70 г корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 вареных яйца, перец, соль по вкусу.

Яйцо мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Нашинкованную капусту слегка отжать. Репчатый лук шинковать. Корень петрушки натереть на терке. Все смешать, добавить соль, перец, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить кружочками вареного яйца.

Салат из лука-порея

250 г лука-порея, 2 столовые ложки оливкового масла, лимонный сок, соль по вкусу.

Очищенный и хорошо промытый лук-порей нарезать кружочками, посолить. Дать отстояться 10-15 минут. Перед подачей полить оливковым маслом и сбрызнуть лимонным соком.

Салат из сельдерея

100 г корня сельдерея, 20 г зелени сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, перец, соль по вкусу.

Корень сельдерея отварить в подсоленной воде с добавлением растительного масла. Затем нарезать ломтиками, залить смесью растительного масла и лимонного сока с перцем и солью, охладить. Перед подачей посыпать нарезанной зеленью сельдерея.

Салат из сельдерея и свежих яблок

100 г корня сельдерея, 100 г свежих яблок, 20 г грецких орехов, 20 г растительного масла, желток 1 яйца, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Очищенный корень сельдерея и яблоки натереть на крупной терке, добавить толченые грецкие орехи, соль, черный перец. Салат заправить майонезом, приготовленным из желтка и растительного масла, украсить листьями петрушки.

Салат из шпината

200 г шпината, 1 яйцо, 50 г моркови, 25 г репчатого лука, 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Сваренное вкрутую яйцо нарезать дольками, морковь натереть на крупной терке. Шпинат перебрать, промыть, нарезать соломкой и соединить с нарезанными луком и морковью. Посолить, перемешать и выложить в салатник. Украсить дольками яйца и заправить маслом.

Витаминный салат

3 свежих помидора, 3 моркови, 3 яблока Антоновка, 2 стручка сладкого перца, 100 г отварной морской капусты, 40 г зеленого салата, 3-5 ложек сметаны,

1/2 лимона, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Помидоры нарезать дольками. Морковь и яблоки очистить и нарезать соломкой. Каждый лист салата разрезать на 3-4 части.

Стручковый перец нарезать соломкой, убрав семена и сердцевину. Отжать сок из лимона. Овощи перемешать, добавив отварную морскую капусту.

Смешать сметану с лимонным соком, посолить и заправить салат. Зелень мелко нарезать и посыпать ею салат сверху.

Винегрет

50 г картофеля, 100 г свеклы, 100 г моркови, 80 г соленых огурцов, 50 г зеленого лука, 50 г салата, 50 г помидоров, 20 г сметаны, лимонный сок, соль по вкусу.

Картофель, свеклу и морковь отварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы, зеленый лук, подготовленные помидоры нарезать в сыром виде.

Все овощи перемешать, посолить и заправить лимонным соком и сметаной.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ И ДЕСЕРТЫ

Салат с мандаринами

300 г мандаринов, 300 г яблок, 30 грецких орехов, 200 г нежирной сметаны, лимонная кислота.

Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки. Разрезать дольки на части не более 2 см. Яблоки очистить от кожуры, нарезать ломтиками. Смешать яблоки с мандаринами, заправить лимонной кислотой и сметаной, посыпать орехами.

Салат из дыни

500 г мякоти дыни, 2 столовые ложки фруктозы, сок 1/2 лимона.

Мякоть дыни нарезать кубиками, посыпать фруктозой и поставить на 1 час в холодильник, затем сбрызнуть лимонным соком и подавать к столу.

Фруктовый салат с орехами (зимний)

По 75 г сушеных фруктов: кураги, чернослива (без косточек), инжира, груши и яблок, 3 столовые ложки изюма, по 2 столовых ложки очищенного миндаля, фисташек и кедровых орешков, 1 столовая ложка корицы, 6 столовых ложек фруктового лимонада на сахарозаменителях.

Сушеные фрукты и изюм тщательно промыть, замочить в холодной кипяченой воде на 1 сутки, поставить в холодильник. Размягченные фрукты откинуть на сито, дать стечь воде. Добавить миндаль, фисташки и кедровые орешки. Подмешать в салат корицу и фруктовый лимонад. Поставить не меньше чем на 2 часа в холодильник. По вкусу добавить фруктозу и подавать к столу.

Салат из яблок с орехами

3 яблока, 2 столовые ложки ядер грецких орехов, 1 чайная ложка фруктозы, 1 столовая ложка мелко нарезанного укропа.

Яблоки натереть на крупной терке, посыпать мелко нарезанным укропом. Ядра грецких орехов потолочь и посыпать ими салат.

Салат с черносливом

1 1/2 стакана чернослива, 2 стакана ядер грецких орехов, 1 стакан нежирной сметаны.

Чернослив замочить в горячей воде на 1 час или до размягчения, затем надрезать с одной стороны до косточки и удалить косточки, а на их место положить кусочек грецкого ореха. Залить в чернослив 1/2 стакана сметаны, перемешать, придать в вазе округлую форму и сверху залить оставшейся сметаной. Ядра грецких орехов потолочь и посыпать сверху. Держать в холодильнике до подачи к столу.

Салат «День и ночь»

2 стакана чернослива, 1 стакан грецких орехов, 1 чайная- ложка лимонного сока, сметана низкой жирности, сахарозаменитель по вкусу.

Чернослив залить холодной кипяченой водой до размягчения, удалить из него косточки. Ядра орехов потолочь, добавить лимонный сок, соль по вкусу. Начинить полученной массой чернослив, уложить в салатник, полить сметаной низкой жирности и посыпать пудрой из сахарозаменителя. Держать в холодильнике до подачи к столу.

Салат банановый

2 банана, 1/2 апельсина, 1 лимон, миндаль, 50 г оливок, оливковое масло.

Заправка: 1 1/2 столовых ложки мелко нарезанных оливок, 1 столовая ложка оливкового масла, 1/2 ст. ложки лимонного сока, соль по вкусу.

Бананы нарезать кружочками, оливки очистить от косточек, миндаль тонко настрогать, апельсины разделить на дольки, которые разделить на 3-4 кусочка. Все перемешать с заправкой.

Салаг из груш с орехами

4 крупные груши, 16-18 грецких орехов, 3 столовые ложки сметаны низкой жирности или кефира.

Каждую грушу разрезать на 2 части, вынуть сердцевину. Положить размельченные ядра орехов в каждую половинку груши, полить сметаной низкой жирности и посыпать груши остатком орехов, измельчив их еще более.

Салат с арбузом и томатами

300 г арбуза, 200 г помидоров, 100 г огурцов, по 4 столовых ложки лимонного сока и растительного масла, укроп, перец, соль по вкусу.

Нарезать огурцы и помидоры, добавить измельченный укроп и нарезанный кубиками арбуз. Все перемешать и заправить смесью из растительного масла, лимонного сока, соли и перца.

Салат с ананасом и имбирем

1 банка консервированных ананасов, 2 апельсина, сок 1 лимона, 1/2 ложки фруктозы или другого сахарозаменителя, 2-3 ложки сливок, соль на кончике ножа.

Кусочки ананаса, дольки апельсинов, разрезанные пополам, перемешать с сахарозаменителем, солью и соком лимона, полить сливками.

Ягодный салат

По 150 г ежевики, черники, клубники и малины, 3 чайные ложки лимонного сока, 3 банана, 3 яблока, листья мяты и фруктоза по вкусу.

Ягоды промыть проточной водой. Клубнику разрезать пополам и смешать с остальными ягодами, добавить яблоки и бананы, нарезанные кубиками, сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Посыпать фруктозой по вкусу. Украсить листочками мяты.

Салат из яблок с черносливом (закусочный)

400 г яблок, 200 г чернослива, 3 столовые ложки фруктозы или другого сахарозаменителя, 1/2 стакана сметаны низкой жирности.

Чернослив ошпарить кипятком и замочить на несколько часов. Затем вынуть из чернослива косточки и мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с черносливом, добавить фруктозу, перемешать. Полить сметаной и подавать к столу.

Салат из ананасов и апельсинов

1 небольшой ананас, 3 больших апельсина, 2 средних помидора, 3 столовые ложки сливок, соль, фруктоза, листья зеленого салата.

Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки и каждую разрезать на 2-3 части. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Ананас очистить от кожуры и нарезать мякоть ломтиками. Все соединить и перемешать. Листья салата вымыть, обсушить и разложить на блюдо. Сверху горкой выложить фруктовый салат и поставить в холодильник на 30 минут. Сливки посолить, добавить фруктозу и взбить миксером до образования густой пены. Перед подачей на стол полить салат сливками и украсить зелеными листьями.

Салат из апельсинов

6 апельсинов, 4 столовые ложки кипяченой холодной воды, фруктоза по вкусу, 1/2 стакана сметаны.

Апельсины очистить от кожуры. Из двух апельсинов выжать сок, добавить в него воду и фруктозу и хорошо перемешать. Остальные апельсины разделить на дольки и нарезать аккуратными небольшими кусочками. Смешать их с приготовленным сиропом и

поставить на 30 минут в холодильник. Перед подачей на стол полить салат сметаной.

Салат из апельсинов, бананов и дыни

3 больших апельсина, 3 банана, 1 средняя дыня, 3 столовые ложки кислого сока, 1/2 стакана сливок, фруктоза по вкусу.

Дыню очистить от кожуры, вырезать сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Бананы очистить и нарезать кружочками. Апельсины очистить, разделить на дольки и каждую разрезать на несколько частей. Все соединить, добавить сок, перемешать и выложить в салатницу.

Сливки взбить с фруктозой и полить фруктовую горку. Перед подачей на стол украсьте салат кусочками дыни, дольками апельсина и кружочками банана.

Салат из апельсинов с консервированными ананасами

1 банка консервированных ананасов, 2 апельсина, сок 1 лимона, 1/2 ложки сахарозаменителя, 3 ложки сливок, соль на кончике ножа.

Кусочки ананаса, дольки апельсинов, разрезанные пополам, поставить в холодильник. Перед подачей на стол залить соусом из сливок, сока лимона, сахарозаменителя и соли.

Салат из слив

2 стакана спелых слив без косточек, 2 кислых яблока, 2 столовые ложки ягод красной смородины без плодоножек, 1 стакан сливок, сахарозаменитель.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, вырезать сердцевину и нарезать кусочками. Половинки слив разрезать на две части. Смородину промыть и обсу-

шить. Сливки взбить с сахарозаменителем. Все соединить, заправить сливками и перемешать. Выложить готовый салат в глубокую салатницу и украсить ягодами и половинками слив.

Салат из чернослива с орехами

600 г чернослива, 2 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 банки майонеза, 4 зубчика чеснока.

Чернослив промыть, залить холодной кипяченой водой и оставить на несколько часов. Когда ягоды станут мягкими, откинуть их на дуршлаг, дав стечь воде-, обсушить салфеткой. Грецкие орехи измельчить в ступке или в кофемолке до получения маслянистой кашицы. Пропустить дольки чеснока через пресс и добавить к орехам. Этой массой нафаршировать чернослив. Ягоды выложить горкой в салатницу и полить майонезом.

Сыр яблочный

500 г яблок, 1 стакан воды, 5 г тмина.

Яблоки нарезать, уложить в кастрюлю, залить водой, варить на медленном огне до загустения. Готовую массу протереть через сито, добавить тмин, выложить в плотную ткань и поставить под гнет на 3 суток. Затем сыр вынуть и обвалить в семенах тмина.

Яблоки печеные

200 г яблок, корица, ванилин по вкусу.

Яблоки промыть, удалить сердцевину, уложить на противень, в углубление всыпать корицу и ванилин, сбрызнуть водой и запечь.

Пюре из яблок

200 г яблок, лимонная цедра, корица, ванилин по вкусу.

Яблоки без семенной коробочки и кожуры нарезать, сбрызнуть водой, припустить до готовности, протереть, добавить по желанию цедру, корицу и ванилин, взбить и охладить.

Пюре из яблок со взбитым белком

200 г яблок, белок 1 яйца, корица, ванилин по вкусу.

Приготовить пюре из яблок (см. предыдущий рецепт). Белок взбить в густую пену и выпустить из кондитерского мешочка на яблочное пюре в тарелку.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Запеканка тыквенная или морковная

500 г творога, 1 яйцо, 250 г тыквы, натертой на терке, 2 столовые ложки манной крупы, 100 г изюма.

Все перемешать, вымесить, выложить в форму, смазанную маслом, и запекать при 180-190 °С в течение 20-25 минут. Подается к столу в горячем виде.

Примечание: 250 г натертой тыквы или 250 г натертой моркови можно заранее потушить с водой на сковороде.

Запеканка овощная

100 г зеленого консервированного горошка, 400 г капусты белокочанной, 50 г репчатого лука, 80 г моркови, 30 г маргарина, 1 яйцо, 20 г муки из «Геркулеса», 20 г отрубей, 10 г сметаны.

Нарезанные соломкой, припущенные отдельно морковь и капусту соединяют с пассерованным луком, нарезанным полукольцами, всыпают в овощи муку из «Геркулеса» и варят до загустения, затем

смешивают овощи с зеленым горошком. Охлаждают их до 40-50 °С, добавляют яйца и выкладывают на смазанный маргарином и посыпанный отрубями противень и запекают. Запеканку едят горячей со сметаной.

Запеканка из капусты брокколи и грецких орехов

На 4 порции: *450 г брокколи, 200 г грецких орехов, 50 г крошек свежего белого хлеба, 4 столовые ложки обезжиренной сметаны, 2 столовые ложки натертого голландского сыра, 2 взбитых яйца.*

В кипящую воду положить брокколи на 3-4 минуты, затем слить воду через дуршлаг. В миске смешать орехи, крошки белого хлеба, сыр, сметану, посолить и поперчить. В полученную массу всыпать брокколи, влить взбитые яйца, все перемешать и вылить в нагретую форму, покрытую промасленной непригорающей бумагой. Поставить противень в духовку, налить в него немного воды и поставить на него форму. Запекать массу в течение 20-25 минут. Вынув запеканку из формы, нарезать ровными кусочками и подавать к столу горячей.

Шницели из капусты

300 г белокочанной капусты, 5 г муки, 1 яйцо, 20 г отрубей, 15 г растительного масла, 200 г 10-15%-ной сметаны.

Кочан капусты отварить целиком в подсоленной воде в течение 10-15 минут. Охладить и разобрать на листья. Сложить по 2 листа, придать им овальную форму, панировать в муке, смочить в яйце, панировать в отрубях и обжарить со всех сторон. Подавать со сметаной, растопленным маслом или сметанным или молочным соусом.

Котлеты из картофеля и квашеной капусты

500 г картофеля, 400 г квашеной капусты, 2-3 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, толченые сухари, перец, соль по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить, пока он не остыл, и пропустить через мясорубку. Добавить к картофелю, пропущенному через мясорубку, обжаренные квашеную капусту и мелко нарезанный лук, соль и перец. Из смеси сформировать котлеты, обвалить их в сухарях и обжарить до розовой корочки.

Острые оладьи с луком и творогом

На 3-4 порции: *6 столовых ложек мелко нарезанного лука, 4 зубчика мелко нарезанного чеснока, 9 столовых ложек 10%-ного творога, 8 столовых ложек ржаной муки, 40 г растительного масла, 3 яйца, 10 столовых ложек 15%-ной сметаны, по щепотке соли, красного перца и соды.*

Все смешать, творог растереть (можно творог заменить брынзой, сыром). Растертые продукты должны иметь консистенцию очень густой сметаны. Выпекать на сковороде в растительном масле из расчета 1 столовая ложка смеси на одну оладью. Подавать горячими. Можно полить сметаной.

Кабачковая смесь

3 средних летних кабачка и 3 цуккини, нарезанных кружочками, 1 средняя луковица, нарезанная колечками, 6 чашек воды, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки соли, черный молотый перец на кончике ножа, 3 мелко нарезанных зубчика чеснока.

В металлическую кастрюлю сложить кабачки, лук и чеснок, добавить соль, перец, масло и залить водой. Готовить на среднем огне, пока овощи не станут мяг-

кими (примерно 30 минут). Подавать горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Свекла, тушенная в сметане

500 г свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 стакан сметаны, немного воды, немного лимонной кислоты, 1/2 столовой ложки растительного масла, соль по вкусу.

Свеклу, морковь и петрушку нарезать соломкой. Овощи положить в кастрюлю, добавить лимонную кислоту, растительное масло, воду и потушить под крышкой 40-50 минут, периодически помешивая. Готовые овощи приправить солью, сахарозаменителем и сметаной. Можно подавать в горячем и в охлажденном виде.

Фаршированные помидоры

4 помидора, 1/4 чашки тертого сыра, 2 столовые ложки хлебных сухарей, 2 столовые ложки свежей петрушки, 2-3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.

Помидоры разрезать пополам и удалить из них сединки. Приготовить начинку: петрушку, укроп и чеснок мелко нарезать, смешать с натертым сыром и толчеными сухарями, добавить соль по вкусу. В каждую половинку помидора плотно положить начинку. Помидоры уложить на сковороду и на 3-5 минут поставить в духовку. Блюдо будет готово, когда верх начинки станет светло-коричневым. Блюдо подавать горячим.

Горячие картофельные лепешки с мясом

2 кг картофеля, 3 яйца, 500 г отварного мяса, 50 г грибов, 100 г лука, 50 г растительного масла, 150 г майонеза, 100 г сыра, зелень.

Горячий отварной картофель протереть через дуршлаг. Добавить сырые яйца, рубленую зелень. Сформовать массу в виде круглых лепешек, в середину которых положить фарш, на фарш положить майонез и посыпать его сыром. Края лепешки загнуть. Фарш готовится из отварного, нарезанного соломкой мяса, добавить жареный лук, отварные грибы и майонез.

Запекать лепешки (имеющие форму ватрушки) на противне, смазанном растительным маслом и посыпанном отрубями. Подавать горячими.

Картофельные оладьи

400 г картофеля, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 яйцо, 2 чайные ложки растительного масла, сода на кончике ножа, 10-15%-ная сметана, соль по вкусу.

Сырой картофель натереть на крупной терке, добавить пшеничную муку, 1 яйцо, соль, соду. Перемешать и жарить на подсолнечном масле. Оладьи подавать горячими, политыми сметаной.

Картофельное пюре, запеченное с творогом и сыром

5 крупных картофелин, 300 г нежирного творога, 3 яйца, 50 г тертого сыра, 50 г зелени, 15%-ная сметана, соль по вкусу.

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде, подсушить, затем протереть и соединить с творогом (1:1), яйцами и мелко нашинкованной зеленью. Положить полученную массу в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Посыпать тертым сыром.

Запекать при температуре 200 °С. Блюдо подавать горячим со сметаной.

Овощи, запеченные с яйцами

На 4 порции: 30 г мелко нарезанного лука, 30 г мелко нарезанного красного перца, по 30 г нарезанных зеленого перца, цуккини, цветной капусты, базилика, 2 мелко нарезанных помидора, 3 столовые ложки натертого сыра (острого, типа пармезан), 2 столовые ложки воды, 8 яиц, 2 мелко нарубленных зубчика чеснока, 2 чайные ложки растительного масла, молотый перец.

Масло налить в большую металлическую невысокую кастрюлю (желательно с антипригарным покрытием), положить лук и чеснок и тушить 3 минуты, затем добавить перец, кабачки, капусту и тушить 4-5 минут. Взбить яйца с водой, солью и молотым перцем. Влить яичную смесь в овощи и на среднем огне готовить 7-9 минут (пока яйца не приобретут плотную консистенцию). Мелко нарезанные помидоры выложить на овощи с яйцами и посыпать их тертым сыром, поставить в духовку на несколько минут, пока сыр не превратится в светло-коричневую корочку. Блюдо подавать горячим.

Белокочанная капуста тушеная

250 г белокочанной капусты, 10 г растительного масла, 18 г лука репчатого, 7 г петрушки, 10 г томат-пасты, 12 г моркови.

Капусту мелко нашинковать, посолить и тушить в овощном отваре 15 минут. Лук мелко нашинковать и пассеровать с томатом в растительном масле 3-4 минуты. Соединить капусту с пассерованным луком и тушить до готовности.

Белокочанная капуста, тушенная в молоке

200 г белокочанной капусты, 50 мл молока, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Капусту мелко нашинковать и припустить в кипяченом молоке до испарения жидкости, заправить маслом и посолить.

Белокочанная капуста, тушенная с яблоками

200 г белокочанной капусты, 60 г яблок, 10 г сливочного масла, 30 мл овощного отвара, соль по вкусу.

Подготовленную капусту тушить до полуготовности, смешать с нарезанными дольками яблоками, добавить масло и тушить до готовности.

Запеканка из капусты

250 г капусты, 15 г манной крупы, 1/4 яйца, 40 мл молока, 5 г сливочного масла, 5 г сметаны, соль по вкусу. Капусту крупно нарезать, отварить, пропустить через мясорубку, ввести манную крупу, яйцо, молоко, все хорошо перемешать. Выложить на смазанную маслом сковороду, выровнять, смазать сметаной и запечь. При подаче на стол положить в запеканку кусочек масла.

Пудинг овощной

100 г свежей белокочанной капусты, 100 г картофеля, 25 г моркови, 30 г зеленого горошка, 30 мл молока, 15 г манной крупы, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, 15 г сметаны.

Овощи припустить, картофель отварить. Смешать овощи с картофелем, протереть через сито или пропустить через мясорубку, ввести молоко, манную крупу, взбитый желток и хорошо вымешать. Белок взбить в густую пену, аккуратно ввести в овощную смесь и осторожно перемешать. Выложить массу на противень, залить сметаной и запечь в духовке. При подаче на стол полить растительным маслом.

Зразы капустные, фаршированные овощами и рисом

250 г белокочанной капусты, 10 г риса, 5 г сметаны, 1 яйцо, 25 мл молока, 15 г манной крупы, Юг сливочного масла, 10 г моркови, 7 г белых кореньев, 7 г зелени, соль по вкусу.

Капусту нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и остудить. Морковь и белые коренья мелко нашинковать, припустить в сметане с небольшим количеством воды до готовности. -

Сварить рассыпчатый рис, смешать с овощами, посолить, сформовать зразы, наполненные этим фаршем, и поджарить. При подаче, на стол полить маслом или сметаной.

Капуста, запеченная под соусом «бешамель»

250 г белокочанной капусты, 1 яйцо, 75 мл молока, 5 г сливочного масла, 5 г пшеничной муки, 3 г сухарей, соль по вкусу.

Капусту нарезать соломкой, припустить в масле с добавлением трети молока. Из остального молока, яйца и муки приготовить белый соус, залить им припущенную капусту, посыпать сухарями и запечь в духовке. При подаче положить кусочек масла.

Голубцы, фаршированные овощами

200 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 15 г зелени, 20 г риса, 5 г сливочного масла, 15 г сметаны, 20 мл молока, 3 г муки, соль по вкусу, 50 мл овощного отвара.

Капусту очистить, вырезать кочерыжку, положить в кастрюлю, залить подсоленной кипящей водой и варить до полуготовности. Затем вынуть, дать воде стечь и разобрать капусту на отдельные листья. Морковь нашинковать, припустить в молоке. Сварить рас-

сыпчатый рис, смешать, добавить рубленую зелень, масло и посолить.

Сформовать голубцы, сложить в сотейник, залить соусом из овощного отвара, муки и сметаны: и запечь в духовке.

Голубцы, фаршированные отварным мясом и рисом

150 г мяса, 250 г белокочанной капусты, 15 г риса, 10 г сметаны, 5 г томат-пасты, 5 г пшеничной муки, 5 г растительного масла, соль по вкусу.

Рис отварить, откинуть на дуршлаг, охладить. Мясо отварить, охладить, пропустить через мясорубку, добавить отварной рис, половину растительного масла, хорошо вымешать.

Капусту очистить, вырезать кочерыжку, положить в кастрюлю, залить подсоленной кипящей водой и варить до полуготовности. Затем вынуть, дать воде стечь и разобрать капусту на отдельные листья.

Каждый лист нафаршировать мясом с рисом, сложить в сотейник, залить соусом из овощного отвара, оставшегося растительного масла, томата, муки. Закрыть крышкой.

Цветная капуста с белым соусом

500 г цветной капусты, 70 мл молока, 7 г пшеничной муки, 5 г сливочного масла, 5 г сыра, соль по вкусу.

С цветной капусты удалить листья, вырезать кочерыжку ниже разветвления головки. Сварить капусту на пару или в подсоленной воде до готовности, переложить на сито, дать воде стечь. Положить на сковороду, залить белым соусом из прогретой муки и молока, посыпать натертым сыром и запечь в духовке до золотистого цвета.

Цветная капуста в сухарях

500 г цветной капусты, 15 г сливочного масла, 10 г сухарей, соль по вкусу.

Капусту сварить, обвалить в сухарях, выложить в сотейник и поджарить в духовке до золотистого цвета. При подаче полить растопленным маслом.

Цветная капуста в белковом омлете

200 г цветной капусты, 5 г сливочного масла, 2 яичных белка, 60 мл молока, 30 г сметаны, соль по вкусу.

Капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на мелкие кочешки, сложить их в однопорционную сковороду, смазанную маслом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной и запечь.

В сковороде подать к столу.

Морковь, тушенная с черносливом

170 г моркови, 15 г петрушки, 30 г чернослива.

Очищенную морковь и корень петрушки нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить. Чернослив залить водой и варить. В отвар положить обжаренные овощи, соль и припустить до готовности. Подавать в горячем виде.

Суфле из моркови

200 г моркови, 30 мл молока, 1 яйцо, 5 г сливочного масла, 15 г манной крупы, 25 мл воды, соль по вкусу.

Очищенную морковь нарезать, припустить в воде до готовности, пропустить через мясорубку, добавить молоко, соль, довести до кипения, всыпать манную крупу, хорошо вымешать и продолжать тушить 10 минут. Затем морковную массу снять с плиты, немного охладить, ввести желток. Белок взбить в густую пену, осторожно перемешать с морковной массой, выло-

жить в формочки, смазанные маслом, и приготовить на пару. При подаче полить растопленным маслом.

Суфле из моркови с творогом

200 г моркови, 30 мл молока, 15 г манной крупы, 50 г творога, 1/4 яйца, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Очищенную морковь нарезать, припустить в воде до готовности, пропустить через мясорубку, смешать с протертым творогом, яичным желтком, посолить и вымешать. Суфле выложить в смазанную маслом порционную форму и приготовить на пару.

При подаче полить растопленным маслом.

Котлеты • морковные

250 г моркови, 30 мл молока, 10 г сливочного масла, 15 г манной крупы, 10 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Очищенную морковь натереть на терке, припустить в молоке, добавить молоко, соль, довести до кипения, всыпать манную крупу, хорошо вымешать и продолжать тушить 10 минут.

Сформовать из морковной массы котлеты, обвалить их в муке, обжарить на плите и дожарить в духовке.

Котлеты морковные с яблоками

200 г моркови, 30 мл молока, 1 яйцо, 15 г манной крупы, 10 г сливочного масла, 50 г яблок, 10 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Разделить морковную массу, как в предыдущем рецепте, смешать с очищенными, мелко нашинкованными яблоками, сформовать котлеты, обвалить в сухарях и поджарить. При подаче полить растопленным маслом.

Морковное шоре

200 г моркови, 5 г сливочного масла, 50 мл молока, 5 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Подготовленную морковь нарезать, сварить, пропустить через мясорубку, приготовить белый соус из прогретой муки и молока, смешать, посолить, положить масло и довести до кипения. Подавать теплым.

Морковное пюре с яблоками

150 г моркови, 60 г яблок, 50 мл молока, 5 г сливочного масла, 5 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Приготовить морковное шоре (см. предыдущий рецепт). Яблоки без семенной коробки испечь, протереть через сито и смешать с морковным пюре, посолить и хорошенько перемешать. Из молока и прогретой пшеничной муки приготовить белый соус, залить им морковно-яблочную массу, добавить масло и тушить до полного испарения жидкости. Пюре подавать теплым.

Морковь тушеная

180 г моркови, 5 г сливочного масла, 50 мл молока, 3 г муки, 20 мл воды, соль по вкусу.

Морковь нарезать мелкими кубиками, посолить и тушить в воде до испарения жидкости, ввести муку и масло, вымешать, залить молоком и тушить при слабом кипении до готовности, помешивая, чтобы морковь не подгорела.

Кабачки, запеченные в сметане

300 г кабачков, 10 г сливочного масла, 3 г пшеничной муки, 20 г сметаны, 5 г сыра, соль по вкусу.

Кабачки очистить, удалить сердцевину¹, нарезать ломтиками, посолить и на противне, смазанном маслом, довести до готовности в духовке. Готовые кабачки полить сметаной, посыпать натертым сыром и запечь. При подаче полить растопленным маслом.

Оладьи из кабачков

400 г кабачков, 1/4 яйца, 20 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 15 г сметаны, соль по вкусу.

Сырые кабачки очистить, удалить сердцевину, нарезать, пропустить через мясорубку, откинуть на сито, дать стечь жидкости, положить в кастрюлю, добавить муку, соль, яичный желток и вымешать. Белок взбить в густую пену, ввести его в подготовленную массу и осторожно перемешать. Жарить на сковороде в кипящем масле, выкладывая массу с ложки в виде оладий. Оладьи можно подавать со сметаной.

Суфле из кабачков

300 г кабачков, 1 яйцо, 5 г сливочного масла, 15 г манной крупы, 20 мл молока, соль по вкусу.

Кабачки очистить от кожуры и семечек, припустить в молоке, добавить манную крупу, желток и все хорошо вымешать. Ввести взбитый в густую пену белок и аккуратно перемешать. Выложить в форму, смазанную маслом, и приготовить на пару. При подаче полить растопленным маслом.

Пюре из кабачков

300 г кабачков, 50 мл молока, 15 г манной крупы, 5 г сливочного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

Сырые кабачки очистить, удалить сердцевину, нарезать, пропустить через мясорубку, откинуть на сито, дать стечь жидкости. Положить в кастрюлю, добавить

манную крупу, соль, яичный желток и хорошо вымешать. Ввести взбитый в густую пену белок и осторожно перемешать. Отварить на пару.

Кабачки тушеные

300 г кабачков, 15 г сметаны, 10 г сливочного масла, 3 г муки, 3 г зелени, соль по вкусу.

Подготовленные кабачки нарезать небольшими ломтиками, потушить с маслом до испарения жидкости, ввести муку и вымешать. Залить сметаной и довести до кипения. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Суфле из тыквы

300 г тыквы, 1 яйцо, 15 г манной крупы, 20 мл молока, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Очищенную тыкву припустить в молоке, ввести манную крупу, желток и все перемешать. Осторожно добавить взбитый в густую пену белок, перемешать. Выложить в порционные формочки и запечь. При подаче полить растопленным маслом.

Оладьи из тыквы

400 г тыквы, 1/4 яйца, 20 г муки, 10 г растительного масла, 20 мл молока, соль по вкусу.

Очищенную тыкву припустить в молоке, после охлаждения добавить муку, желток и все перемешать. Осторожно ввести взбитый в густую пену белок. Выкладывать ложкой на сковороду с раскаленным маслом в виде оладий и жарить.

Пудинг из тыквы с рисом и яблоками

250 г тыквы, 1/4 яйца, 20 г риса, 60 г яблок, 3 г сливочного масла, 50 мл молока, 5 г сметаны, соль по вкусу. 80

Рис сварить в молоке до полуготовности, добавить нарезанную мелкими кубиками тыкву, смешать с мелко нашинкованными яблоками, солью. Белок взбить в густую пену, осторожно ввести в тыквенную массу, выложить ее в смазанную маслом сковороду, разровнять, смазать сметаной и запечь в духовке.

Запеканка из тыквы с яблоками

250 г тыквы, 1/4 яйца, 60 г яблок, 3 г сливочного масла, 25 мл молока, 15 г манной крупы, 5 г сметаны, лимонная цедра по вкусу, соль по вкусу.

Тыкву очистить, припустить в молоке, добавить манную крупу, желтки и взбитые белки.

Добавить нашинкованные яблоки в сыром виде, выложить на смазанную маслом сковороду, разровнять, смазать сметаной и запечь в духовке.

Баклажаны, фаршированные овощами

200 г баклажанов, 40 г моркови, 20 г белых корней, 50 г помидоров, 15 г растительного масла (рафинированного), 30 мл овощного отвара, зелень, соль по вкусу.

Баклажаны слегка отварить, удалить сердцевину. Морковь, коренья и зелень припустить в воде и приготовить из них фарш, используя также сердцевину от баклажана. Нафаршировать отваренные баклажаны, залить соусом из мелко нарезанных помидоров, 5 г масла и овощного отвара, посолить и тушить в закрытой посуде около получаса.

При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Пюре из свеклы

200 г свеклы, 15 г сметаны, 5 г сливочного масла, лимонный сок, соль по вкусу.

Свеклу очистить, нарезать на крупные дольки, отварить. Затем пропустить через мясорубку, добавить сметану, сливочное масло, лимонный сок и прогреть до полного испарения жидкости.

Свекла, тушенная с яблоками

150 г свеклы, 60 г яблок, 15 г сметаны, 5 г сливочного масла, 3 г пшеничной муки, щепотка корицы, 30 мл овощного отвара, лимонный сок, соль по вкусу.

Свеклу очистить, промыть, мелко нашинковать (или натереть на крупной терке), припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла и лимонного сока до полуготовности. Яблоки очистить от семенной коробочки и кожуры, мелко нарезать, смешать со свеклой. Залить соусом, приготовленным из прогретой муки и сметаны, добавить корицу и тушить до готовности.

Рагу из овощей

60 г картофеля, 40 г моркови, 50 г цветной капусты, 30 г зеленого горошка (консервированного), 40 г репы, 20 г репчатого лука, 30 г помидоров, 5 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 15 г сметаны, 100 мл овощного отвара, зелень, соль по вкусу.

Зеленый горошек и цветную капусту, разобранную на небольшие соцветия, отварить в подсоленной воде, отвар использовать для приготовления соуса. Приготовленные овощи нарезать дольками, обжарить раздельно, сложить в кастрюлю, залить соусом из овощного отвара, муки и тушить 15 минут. Помидоры нарезать дольками. Все овощи соединить и тушить еще 15-20 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью. Цветную капусту можно заменить белокачанной.

Овощной гарнир

30 г моркови, 100 г картофеля, 100 г капусты, 10 г сливочного масла, 5 г растительного масла, 5 г томат-пасты, 3 г пшеничной муки, 4 г корня петрушки, соль по вкусу.

Морковь мелко нарезать, капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками. Морковь, капусту и корень петрушки припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом, соединить с картофелем, залить соусом из подсушенной муки, масла, томат-пасты.

Сельдерей, тушенный с овощами

600 г сельдерея, 160 г моркови, 120 г репчатого лука, 200 г помидоров, 200 мл бульона, 20 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Корень сельдерея со стеблем очистить, промыть и нарезать брусочками длиной 5 см. Морковь, нарезанную соломкой, и репчатый лук спассеровать, не давая им зарумяниться. С помидоров снять кожицу, нарезать четвертушками. Положить в кастрюлю сельдерей, спассерованные лук и морковь, помидоры, соль, перец, залить небольшим количеством бульона или мясного сока. Тушить 1 час.

Сельдерей, запеченный под соусом

400 г сельдерея, 100 г молочного соуса, 20 г сливочного масла, 50 мл бульона, 10 г сыра, соль по вкусу.

Обработанный сельдерей (корень со стеблем) нарезать дольками и припустить, добавив масло и бульон. Готовый сельдерей положить на порционную сковороду, залить густым молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу. При подаче сельдерей сбрызнуть сливочным маслом.

Сельдерей, запеченный в сметане

4 корня сельдерея, 1/3 стакана сметаны, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки тертого сыра, соль по вкусу.

Очищенные корни сельдерея нарезать лапшой, варить в подсоленной воде до готовности. Воду отцедить. Сельдерей выложить в форму, смазанную маслом, полить сметаной, смешанной с пшеничной мукой, посыпать тертым сыром. Запекать в духовом шкафу.

Сельдерей, тушенный с зеленым горошком

6 корней сельдерея, 2 головки репчатого лука, 1 стакан зеленого горошка, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, зелень укропа, соль по вкусу.

Очищенные корни сельдерея нарезать тонкими кружочками, поджарить их в растительном масле. В оставшемся растительном масле слегка поджарить нашинкованный лук, всыпать муку, разбавить водой, добавить жареный сельдерей, вареный горох, мелко нарезанный укроп, соль по вкусу. Тушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА**Супы, борщи, солянки, рассольники, окрошка и др.**

Обмен веществ в организме человека обеспечивается разнообразными пищевыми продуктами, так как ни один из них не может содержать в себе все вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности.

По установившейся традиции во время обеда, если отсутствует закуска, первое блюдо — суп. Это жидкое блюдо, которое может содержать либо только овощи, либо наряду с овощами мясо, птицу, рыбу, грибы, а также различные крупы. Для сохранения в супе ароматических и экстрактивных веществ, которые имеются в корнях сельдерея, петрушки и других овощах, их обжаривают в небольшом количестве масла (пассеруют), что придает супам особый вкус.

Овощи и грибы для приготовления супов и других блюд перебирают, очищают и тщательно промывают в холодной воде.

Вкус супа зависит от качества бульона, из которого он приготовлен. При варке куриного бульона не рекомендуется класть ни сельдерей, ни лавровый лист, ни другие пряности, так как исчезает естественный аромат бульона. В бульон нельзя добавлять холодную воду, в крайнем случае, можно добавить кипятка. Мясной суп солят за 30 минут до готовности мяса, а рыбный — в самом начале варки. В бульон из грибов соль добавляют перед тем, как снять его с огня. В грибные блюда не следует добавлять острые приправы, так как они забивают специфический вкус и аромат грибов. Чтобы грибы при варке оставались упругими и не ухудшался их вкус, нельзя допускать долгого, бурного кипения бульона.

Пену, образующуюся при варке бульона, нередко снимают и выбрасывают. Чтобы максимально сохранить в супе витамины, рекомендуется не допускать бурного кипения во время варки и избегать повторного разогревания.

Овощи варят в кастрюле из нержавеющей стали либо с эмалевым или тефлоновым покрытием. Это позволяет сохранять витамин С.

Мясной и куриный бульоны могут служить основой для приготовления супов с вермишелью, овощами, различными фрикадельками, а также для щей из свежей и квашеной капусты. Борщи также варятся на основе бульона, хотя их можно варить и на воде.

Не рекомендуется хранить готовые овощи в супе, так как при этом очень быстро ухудшается вкус овощей. Их рекомендуется удалить шумовкой в отдельную посуду и хранить в холодильнике отдельно от отвара, в котором они находились. Перед последующим употреблением супа их закладывают в кастрюлю и прогревают.

ГОРЯЧИЕ СУПЫ

Суп из сборных овощей на мясном бульоне

25 г моркови, 100 г цветной капусты, 60 г кабачков, 20 г белых корнеев, 40 г помидоров, 30 г консервированного зеленого горошка, зелень, 350 мл бульона, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Морковь и белые коренья нашинковать брусками и припустить в 50 мл бульона с 5 г масла до полуготовности. Кабачки нарезать брусками, подготовленные продукты положить в бульон и варить до готовности. Цветную капусту разобрать на кочерыжки и сварить отдельно. Зеленый горошек подогреть, помидоры нарезать дольками. Все эти продукты положить в суп перед подачей на стол и посолить.

Бульон с брюссельской капустой и кореньями

На 2-2,5 л прозрачного мясного (или рыбного) бульона: *300 г брюссельской капусты, по 1 штучке моркови, репы, петрушки и сельдерея, перец, соль по вкусу.*

В горячий мясной или куриный бульон положить коренья, нарезанные звездочками, а через 15-20 минут — кочешки брюссельской капусты. Капусту предварительно опустить в кипящую воду на 2 минуты. Дать супу прокипеть, чтобы капуста стала мягкой; в конце варки посолить по вкусу.

Бульон с фрикадельками

400 мл бульона, 100 г мяса, 10 г хлеба, зелень, соль по вкусу.

Мясо зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку. Добавить намоченный в воде отжатый хлеб, еще раз пропустить через мясорубку, посолить, хорошо выбить и разделить на круглые шарики (8-10 штук). Фрикадельки сварить в небольшом количестве воды и перед подачей на стол положить в горячий бульон.

Бульон с кнелями

400 мл бульона, 100 г мяса, 5 г пшеничной муки, 30 мл молока, зелень, соль по вкусу.

Мясо зачистить от сухожилий и жира, пропустить 3 раза через частую решетку мясорубки. Из молока и муки приготовить молочный соус «бешамель», остудить его и соединить с мясным фаршем, посолить и хорошо взбить. Готовую массу выложить со столовой ложки в виде клецок в сотейник, смазанный маслом или смоченный, водой, и сварить.

Всплывшие готовые кнели вынуть шумовкой, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством горячего бульона. Класть в бульон при подаче на стол.

Суп крестьянский на мясном бульоне

200 г свежей капусты, 60 г картофеля, 20 г перловой крупы, 25 г моркови, 25 г лука репчатого, 50 г помидо-

ров, 5 г сливочного масла, 10 г сметаны, 450 мл бульона, петрушка, соль по вкусу.

Лук пассеровать в масле. Морковь и коренья вместе с пассерованным луком припустить в 50 мл бульона до полуготовности. Капусту нарезать шашками, картофель — кружочками. Подготовленные продукты положить в кипящий бульон, довести до готовности, посолить.

Помидоры нарезать дольками и положить в готовый суп.

Овощной суп с брокколи

3-4 картофелены, 300 г брокколи, 2 моркови, 100 г лука-порея, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Пассеровать нарезанные лук-порей и морковь. Картофель очистить, нарезать соломкой, варить в кастрюле до готовности, добавить пассерованные овощи и разобранную на соцветия капусту брокколи, посолить, довести до кипения, заправить сметаной..

Весенний суп из щавеля

500 г щавеля, несколько перьев молодого чеснока, 3-4 картофелины, по 2 столовых ложки муки и растительного масла, зелень и соль по вкусу, сметана.

Мелко нарезанные щавель и перья чеснока потушить в кастрюле с растительным маслом, перемешать с мукой и залить кипящей водой, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. Заправить перед подачей сметаной и зеленью.

Суп-пюре из сборных овощей вегетарианский

50 г картофеля, 50 г моркови, 60 г кабачков, 30 г консервированного зеленого горошка, 100 мл молока, 5 г

сливочного масла, 1 яйцо, 100 мл овощного отвара, соль по вкусу.

Картофель, морковь и кабачки варить в небольшом количестве овощного отвара отдельно и протереть. Зеленый горошек подогреть и протереть. Все соединить, добавить овощной отвар. В готовый суп влить взбитую яично-молочную смесь.

Суп из цветной капусты

2 небольших кочана цветной капусты, 1 пучок моркови, 1 стебель сельдерея, 1-2 веточки петрушки.

Капусту разобрать на кочешки (крупные кочешки разрезать на 2—4 части), морковь нарезать кружочками и все это положить в кипяток; добавить сельдерея, соль и варить на слабом огне 20-30 минут.

За 2-3 минуты до окончания варки стебли сельдерея вынуть и посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из цветной капусты и зеленого горошка

500 г цветной капусты, 1 банка консервированного зеленого горошка (300 г), 4 моркови, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 л куриного бульона, зелень петрушки, укроп, зеленый лук, сметана и растительное масло.

Морковь и картофель нарезать кубиками толщиной 1 см. Лук нашинковать и вместе с морковью обжарить. В кипящий бульон опустить картофель, капусту, горошек и варить 15 минут, затем добавить обжаренные овощи, соль, молотый черный перец, зелень и варить еще 5-10 минут. Подавать со сметаной.

Суп-пюре из моркови вегетарианский

5 штук моркови, 1 луковица, 1-2 столовые ложки топленого масла, 5 стаканов овощного бульона, 1 зубчик

чеснока, 1/3 стакана сметаны, зелень петрушки, соль, 2 ломтика хлеба для гренок.

Нарезанные тонко лук и морковь 3 минуты пассеровать в 1 столовой ложке топленого масла, посолить, поперчить и положить в кастрюлю, добавив овощной бульон, варить на слабом огне 20 минут. Затем овощную смесь взбить миксером в пюре и добавить в нее сметану.

Для получения гренок обжарить в 1 столовой ложке топленого масла кубики хлеба.

Суп-шоре из цветной капусты

На 600 г цветной капусты: *200 г картофеля, 2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Отобрать 1/4 часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту вместе с очищенным и промытым картофелем, нарезанным ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить 2 чайные ложки соли и поставить варить на 25-30 минут. Потом протереть все это сквозь сито и развести горячим молоком.

При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные отдельно кочешки капусты.

Суп-пюре из тыквы вегетарианский

300 г тыквы, 10 г сливочного масла, 15 г сметаны, соль по вкусу, 300 мл овощного отвара.

Тыкву очистить от кожуры, удалить семена, сварить в небольшом количестве воды и протереть или растолочь. Сметану добавить в готовый суп, не доводя после этого суп до кипения.

Суп с топинамбуром и сельдереем

200 г топинамбура, 200 г сельдерея, корень петрушки, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки.

Хорошо промытые корнеплоды натереть на мелкой терке и отварить в 1 л родниковой воды. Сельдерей варится несколько дольше, чем топинамбур, поэтому в кипяток надо сначала бросать сельдерей, через 3 минуты — петрушку, а затем — топинамбур.

Отварной топинамбур обладает удивительно приятным вкусом, слегка напоминающим вкус груши. На сухой сковороде прокалить до кремового цвета муку и заправить суп, дать ему настояться и подать к столу в бульонных чашках. Украсить суп зеленью.

Суп из пастернака с карри

450 г очищенного и нарезанного пастернака, 1,2 л овощного бульона, 1 очищенная и мелко нарезанная луковица, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка порошка карри, 100 мл сливок.

Нагреть масло в сковороде. Обжарить лук и чеснок в течение 2-3 минут. Добавить порошок карри, готовить 2 минуты. Добавить пастернак и бульон. Довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой. Варить около 20 минут, пока овощи не станут мягкими. Охладить. Перелить суп в кухонный комбайн или блендер, взбить порциями, до однородности. Вернуть в кастрюлю, прогреть. Разлить по тарелкам, добавить сливки.

Суп из пастернака с яблоками

600 г пастернака, 500 мл овощного бульона, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столо-

вые ложки муки, 100 г сметаны, 2 красных яблока, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Пастернак вымыть, очистить и нарезать кусочками. Отваривать в бульоне около 15 минут. Сделать в бульоне пюре из пастернака. Лук очистить, мелко порубить и потушить на растительном масле. Посыпать карри, слегка обжарить и положить в суп. Перемешать до однородной массы муку с 6 столовыми ложками воды, помешивая, добавить в суп и вскипятить. Подмешать сметану. Больше не кипятить суп. Яблоки тщательно вымыть, натереть вместе с кожурой на крупной терке и половину подмешать к супу. Приправить по вкусу солью и перцем. Затем вымыть зеленый лук, обсушить его и нарезать тонкими колечками. Разлить суп из пастернака по чашкам или тарелкам, посыпать зеленым луком, оставшимися тертыми яблоками и подать на стол.

Борщ черниговский с яблоками

400 г говядины, 1-2 свеклы, 4 помидора, 4 яблока, 200 г картофеля, 100 г фасоли, 1 морковь, 2 столовые ложки томат-торе, 100 г сметаны, специи по вкусу.

Свеклу нарезать соломкой и тушить с томатом-пюре. Фасоль сварить отдельно. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный дольками, шинкованную капусту и варить 20 минут. Затем добавить вареную фасоль, тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, нарезанные дольками яблоки и свежие помидоры, специи и варить до готовности. При подаче на стол борщ заправить сметаной и посыпать зеленью.

Постный украинский борщ

2-3 картофелины, 300 г '-белокочанной капусты, 1 крупная или 2 небольшие моркови, 1 головка репча-

того лука, 1 средняя свекла, 1 столовая ложка томата, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, 2 столовые ложки растительного масла, лимонный сок, перец, соль по вкусу.

Подготовить овощи: картофель очистить и нарезать кубиками, капусту шинковать длинной соломкой, натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко покрошить лук. В кипящую подсоленную воду положить картофель, через 5 минут — капусту, лавровый лист и перец.

В это время обжарить свеклу с морковью и луком в растительном масле и немного потушить под крышкой, добавить небольшое количество воды. Затем положить их в кастрюлю. В конце варки добавить томат, лимонный сок. Дать настояться несколько часов.

Варить борщ нужно в кастрюле с закрытой крышкой. Перед подачей на стол можно украсить блюдо мелко нарезанным зеленым луком.

Борщ летний

300 г свежей свеклы с ботвой, 100 г картофеля, по 100 г моркови и помидоров, 25 г корня петрушки, 50 г репчатого лука, 200 г кабачков, 20 мл растительного масла, 700 мл бульона, 30 г сметаны, 15 г зелени петрушки, 2 г лимонной кислоты.

Морковь и лук нарезать ломиками, пассеровать на растительном масле. В кипящий бульон положить картофель, корень петрушки, кабачки, нарезанные кубиками, пассерованные коренья, ботву свеклы. За 5 минут до готовности добавить дольки свежих помидоров, свеклу, тушенную с добавлением лимонной кислоты, соль по вкусу. Борщ подавать со сметаной, посыпав зеленью.

Щи с рыбой

1 кг осетровой рыбы, 3-4 л воды, 1 кг свежей капусты, по 90 г репчатого и зеленого лука или 30 г укропа, 60 г брюквы, 120 г моркови, 90 г сельдерея, 60 г петрушки, 60 г картофеля, 20 г растительного масла, 50-70 г томата-пюре или 2-3 свежих помидора, 2-3 лавровых листа, 2-3 горошины душистого перца, соль по вкусу.

Рыбу ошпарить, очистить, промыть, нарезать ломтиками и положить в кастрюлю, залить холодной водой, отварить до готовности, вынуть и охладить. Голову (очищенную от жабр), плавники и хвост промыть и отварить отдельно. От разварившейся головы отделить мякоть и соединить ее с готовой рыбой, а хрящи и кости варить еще 1,5-2 часа, до размягчения хрящей. Оба бульона слить вместе, процедить и прокипятить. Капусту очистить, промыть и нарезать квадратиками, опустить в кипящий рыбный бульон.

Через 20-30 минут положить нарезанные кубиками и слегка обжаренные в масле коренья, репчатый лук, лавровый лист, душистый перец и томат-пюре, а еще через 5 минут — нарезанный кубиками картофель. Готовые щи посолить по вкусу.

При подаче на стол в тарелку положить кусочки рыбы, залить щами, добавить мелко нарезанный зеленый лук или укроп.

Рыбный суп с морской капустой

300 г рыбного филе, 1/2 стакана отварной морской капусты, 1 картофелина, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбное филе промыть и нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить и нарезать брусочками. То и другое сложить в кастрюлю. Залить водой и до-

вести до кипения. Варить до полуготовности картофеля. Затем положить отваренную морскую капусту и мелко нарезанный корень петрушки. Посолить и снова довести до кипения, продолжая варить. Морковь и луковицу почистить и мелко нашинковать. Слегка обжарить в растительном масле и положить в суп. Поперчить и, если надо, добавить соли. Доварить до готовности.

Щи с мидиями и морской капустой

200 г квашеной белокочанной капусты, 100 г отварной морской капусты. 150 г отварных мидий, 1-2 моркови, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 2 ложки, риса или перловой крупы, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, чеснок, молотый черный перец и соль по вкусу.

Мидии отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Лук очистить и нашинковать. Смешать с мидиями и обжарить в растительном масле. Рис или крупу отварить почти до готовности в бульоне, где варились мидии. Затем добавить туда мидии с луком, отварную морскую капусту и квашеную капусту. Положить томатную пасту. Чеснок измельчить и добавить в конце варки. Положить перец и, если надо, добавить соль. При подаче на стол заправить суп сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп с фрикадельками из печени

1,5 л говяжьего бульона, 500 г печени, 3-4 ломтика белого хлеба, 250 мл молока, 4 столовые ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 яичный желток, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука, соль и перец по вкусу, веточки петрушки, майоран.

Печень повернуть через мясорубку. Размягчить булку в молоке, отжать и тоже пропустить через мясорубку. Добавить сухарную крошку, все хорошо перемешать. Добавить в полученную массу соль, перец, 1 яйцо и 1 желток, масло, мелко нарубленную петрушку и майоран.

Массу для фрикаделек размешать и дать ей постоять 15-20 минут, затем мокрыми руками сформовать фрикадельки и положить в кипящий говяжий бульон. Варить 15-20 минут.

В готовый суп положить зеленый лук и подавать горячим.

Суп с солеными огурцами и почками

2 л воды, 200 г говяжьих почек, 200 г говядины, 1 столовая ложка жира, 1 морковь, 1 луковица, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 столовые ложки сметаны, молотый перец, соль, паприка и зелень по вкусу.

Из почек вырезать мочеточники и вымочить в уксусной воде, несколько раз меняя ее. Подготовленные почки обсушить полотенцем. Говядину нарезать поперек, волокна, слегка отбить, нарезать брусочками. Положить почки и говядину на сковородку и обжарить до получения коричневой корочки. Затем опустить их в кастрюлю, залить водой и проварить, посолить и тушить под крышкой. Очищенную морковь натереть на крупной терке, обжарить в жире. Нарезанный лук также обжарить. Соединить овощи с мясом и развести кипятком до консистенции супа. Добавить нарезанный брусочками картофель и варить. Незадолго до готовности добавить в суп очищенные, нарезанные ломтиками соленые огурцы. При подаче положить в суп сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Борщ домашний

250 г свеклы, 250 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 столовая ложка томат-пюре или 2 свежих помидора, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 2 столовые ложки свиного жира или 100 г шпика, 2 л воды, 200 г сметаны, зелень.

Овощи, кроме капусты, потушить со свиным жиром, залить водой, добавить капусту и прокипятить. В тарелки добавить зелень и сметану.

Украинский борщ с мясом

500 г мяса с костями, 400 г капусты, 300 г картофеля, 200 г свеклы, по 1 корню петрушки, сельдерея, 1 морковь, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, по 1/2 стакана сметаны и томат-пасты, по 1 столовой ложке уксуса и муки, 5 зубчиков чеснока, 1 чайная ложка фруктозы, перец горошком, лавровый лист и соль по вкусу.

Сварить мясной бульон, затем положить картофель, нарезанный кубиками, нарезанную соломкой свежую капусту и дать прокипеть 15 минут. После этого в кастрюлю' добавить приготовленные заранее: свеклу, нарезанную соломкой, томат-пасту и фруктозу. Поджаренные на масле морковь,, корни сельдерея и петрушки, лук и добавленные к ним толченый чеснок, соль, уксус потушить, при необходимости добавив немного бульона. Положить все в бульон, довести до кипения. При подаче в тарелку положить кусочки мяса, сметану, нарезанную зелень петрушки, укроп.

Рассольник с мясом

400 г мяса, 1 луковица, 1 морковь, 3-4 картофелины, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 ложка муки, 5 соленых огурцов, зелень петрушки, 3 зубчика чесно-

ка, сметана по вкусу, 1-2 столовые ложки растительного масла.

Мясо варить до готовности. Нашинкованный лук, натертую морковь и чеснок слегка обжарить, затем добавить немного воды, положить муку, томатную пасту и довести соус до кипения. В бульон положить кубики картофеля, нарезанные соленые огурцы, прокипятить и добавить полученный ранее соус.

Рассольник домашний (мясной или вегетарианский)

500-600 г мяса (говядины, баранины, куриного, утиного, из сердца, потрохов), 200 г свежей капусты, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковья, корень сельдерея, 2 средних огурца, 2 корня петрушки, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана огуречного рассола, 2 л воды или бульона, соль, перец, лавровый лист, по вкусу.

Петрушку, сельдерей, лук шинковать и обжарить в масле. В бульоне припустить огурцы и затем их вынуть. В кипящий мясной бульон положить капусту, нарезанную соломкой, и картофель, нарезанный брусочками, и через 5-7 минут обжаренные овощи и огурцы. За 5-10 минут до окончания варки кладут соль, перец, лавровый лист и по вкусу заправляют огуречным рассолом.

Рассольник по-мелитопольски

3-4 соленых огурца, 1 средняя картофелина, 1 морковь, 1 репа, 1/2 стакана риса, корень петрушки, 2 луковицы, зелень лука, 3 лавровых листа, пучок укропа, пучок петрушки.

Картофель помыть, нарезать кубиками и бросить в кастрюлю с кипятком. Морковь, корень петрушки

нашинковать и положить в кастрюлю, вслед за ними — и репу, нашинкованную соломкой.

Зелень лука и очищенные от кожуры огурцы мелко нарезать и ввести в рассольник. Пряную зелень нарезать и положить в кастрюлю, снятую с огня. Дать настояться под крышкой.

Солянка

300 г осетрины, 350 г головизны, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 соленых огурца, 1 столовая ложка каперсов, 12 маслин, 3 свежих помидора, 1 столовая ложка томат-пюре, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 л рыбного бульона, 1/2 лимона, соль, перец по вкусу.

Из головизны сварить концентрированный бульон и процедить его. Морковь (кружочки) и лук (кольца) обжарить на сливочном масле, в конце добавить томат-шоре. В кипящий бульон положить подготовленные овощи, припущенные соленые огурцы, каперсы, порционные куски осетрины и варить до готовности рыбы. За 5-10 минут до окончания варки опустить в солянку кружочки свежих помидоров, соль, перец. В тарелку положить куски осетрины, нарезанную головизну, маслины, кружочек лимона, зелень петрушки или укропа.

Суп из кабачков

1 кг кабачков, 1 луковица, 1 яйцо, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана риса, 1 яйцо, сметана, соль, перец.

Мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле, добавить 1 ст. ложку муки, перемешать и залить 1,5 л теплой воды, добавить натертый на крупной терке кабачок и варить 30 минут, затем добавить рис и ва-

ритель до его готовности. Перед подачей к столу заправить сметаной и яйцом, соль и перец — по вкусу.

Куриный суп с грибами

"500 г курицы, 1,5 л воды, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, 250 г свежих грибов, 60 мл соевого соуса, соль, черный перец, 3 зубчика чеснока.

Курицу сварить, мясо отделить от костей и нарезать мелкими кусочками. Бульон заправить соевым соусом и солью. В разогретую сковороду влить масло, прожарить грибы, затем добавить к ним измельченные лук, чеснок, оставшийся соевый соус. Обжарить в течение 2 минут все вместе и выложить в глубокую тарелку, добавить кусочки курицы. В тарелку налить кипящий бульон, положить кусочки яйца, соль и перец по вкусу.

Суп из шампиньонов

200 г шампиньонов, 20 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, Юг муки, 400 мл бульона, 60 г сметаны, 2 яйца, 10 г петрушки, молотый перец, соль по вкусу.

Сварить шампиньоны, вынуть их из бульона и охладить. Пропущенные через мясорубку шампиньоны и мелко нарезанный лук тушить в масле 10 минут, затем всыпать муку и размешать. Смесь влить в бульон, посолить, поперчить и варить до готовности. Суп заправить сметаной, рублеными яйцами и зеленью петрушки.

Похлебка грибная с помидорами

2 1/2 л воды, 500 г свежих грибов, 3 средних помидора, 3-4 картофелины, 3 небольшие луковицы, 4 столовые ложки масла, соль и зелень по вкусу.

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, залить холодной водой, посолить и варить 20 минут. Затем добавить картофель, нарезанный кубиками, и варить еще 10-15 минут. Лук нарезать полукольцами, помидоры — мелкими кубиками и обжарить отдельно на масле. Добавить в похлебку и варить еще 15 минут. При подаче на стол посыпать зеленью.

Суп из белых грибов

500 г свежих белых грибов, разрезанных на 4-6 частей, 1 большая луковица, 200 мл молока, 250 мл воды, 125 мл сливок, 2 желтка, 100 г петрушки, мускат, соль, перец по вкусу.

Обжарить лук до золотистого цвета, добавить свежие грибы, влить воду, закрыть крышкой и при минимальной температуре тушить 10-15 минут. Снять с плиты, добавить молоко, желтки, сливки, перемешать, приправить специями и посыпать нарубленной петрушкой.

Борщ с грибами

200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, немного корня петрушки или сельдерея, 2 небольшие отваренные свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1-2 л воды, 1 чайная ложка муки, 2-3 столовые ложки зелени, 1 столовая ложка томатной пасты, уксус.

Подготовленные грибы тушить в масле вместе с измельченными кореньями и томатной пастой. Вареную свеклу натереть на крупной терке. Картофель нарезанный соломкой, отварить в воде (1-2 л) до мягкости. В отвар с картофелем добавить грибы, коренья и томатную пасту, свеклу, муку, смешанную с небольшим количеством холодной жидкости, вместе все ва-

рить 10-15 минут. При подаче на стол заправить зеленью.

Куриный суп с грибами

500 г курицы, 1 1/2 л воды, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 2 столовые ложки растительного масла, 250 г свежих грибов, 3-4 зубчика чеснока, 60 мл соевого соуса, соль, перец по вкусу.

Курицу разделать и сварить. Готовое мясо вынуть и разрезать на мелкие кусочки. Бульон заправить соевым соусом и солью. Грибы нарезать ломтиками. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарезать. В разогретую сковороду влить масло, прожарить грибы, добавить измельченный лук и чеснок, оставшийся соевый соус и обжарить все вместе 2 минуты. Грибы и кусочки куриного мяса выложить в глубокую тарелку, туда же налить кипящий бульон и положить кусочки яйца.

Суп со свежими грибами

150 г свежих грибов, 60 г картофеля, 25 г моркови, 20 г белых кореньев, 10 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, 10 г сметаны, соль по вкусу, 400 мл бульона.

Белые свежие грибы очистить, промыть, нашинковать, припустить в бульоне и положить в суп в последнюю очередь после закладки пассерованного лука, припущенных овощей и картофеля.

Солянка с грибами

10 г сушеных белых грибов, 10 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 60 г соленых огурцов, 10 г томата, 40 г белых кореньев, 15 г сметаны, зелень, соль по вкусу, 400 мл воды.

Приготовить грибной бульон и обработать готовые грибы, пассеровать с томатом и припустить в

грибном бульоне с кореньями до готовности. Огурцы очистить, нашинковать и сварить отдельно в воде. При подаче положить в тарелку сметану и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Карельская грибная похлебка

500 г белых грибов, 1 большая луковица (100 г), 3 столовые ложки растительного масла, 150 г черствого пшеничного хлеба, 700 мл воды, зелень и соль по вкусу.

Грибы очистить, промыть и сварить. Грибной отвар процедить. Грибы нарезать соломкой. Черствый хлеб мелко нарезать или натереть на терке. Нарезанный соломкой лук обжарить в растительном масле, смешать с тертым хлебом, добавить часть грибного отвара и прогреть.

В грибной отвар положить нарезанные грибы, смесь лука и хлеба, зелень и соль и проварить 2-3 минуты.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Холодный суп из зеленого горошка

100 г консервированного зеленого горошка, 150 г свежих огурцов, 30 г отвара от консервированного горошка, 20 г сметаны, 1 яйцо, 250 мл воды, соль по вкусу.

Огурцы очистить и нашинковать. Кожицу от огурцов залить водой и отварить в течение 10-15 минут. Затем процедить, охладить и соединить с отваром от консервированного горошка. К полученному отвару добавить зеленый горошек, половинку сваренного вкрутую яйца и соль по вкусу. При подаче в суп добавить сметану и рубленый укроп.

Окрошка мясная с домашним квасом

1,5 л кваса, 2 яйца, 1 чайная ложка горчицы, 1/4 столовой ложки фруктозы, 2 свежих огурца, 150-200 г зеленого лука, 200 г вареной говядины, 150 г вареной телятины, 150 г постной ветчины, хрен по вкусу.

Отделить желтки от белков, желтки растереть с горчицей, фруктозой, солью, хреном и смешать в кастрюле с 1/2 стакана кваса. Мясо мелко нарубить и положить в миску, туда же покрошить огурцы, зеленый лук и белки яиц. Все залить 2 стаканами кваса, перемешать и на 2-3 часа поставить в холодильник, плотно закрыв кастрюлю крышкой. Перед подачей влить оставшийся квас. В тарелку с окрошкой добавить ложку сметаны или 1/4 ложки растительного масла и зелень. Все быстро перемешать, чтобы сметана не свернулась.

Приготовление кваса: нарезанный ломтиками хлеб обжарить до образования темно-коричневой окраски, залить его водой температурой 80 °С, предварительно вскипяченной. Оставить настаиваться на 4 часа. Настой процедить, добавить по вкусу фруктозу и дрожжи, разведенные водой, и поставить в теплое место на 8 часов.

Окрошка мясная

150 г отварного мяса, 600 мл хлебного кваса, 70 г зеленого лука, 125 г свежих огурцов, 20 г сметаны, 2 яйца, сваренных вкрутую.

Вареное мясо нарезать мелкими кубиками. Нашинковать зеленый лук, огурцы нарезать соломкой. В нарезанные продукты добавить растертый с солью лук. Белки яиц мелко нарезать, а желтки растереть с частью сметаны и солью. Добавить квас. В приготовленную смесь положить все нарезанные продукты и перемешать. 104

Окрошка овощная

600 мл хлебного кваса, 40 г репы, 80 г зеленого лука, 70 г свежих огурцов, 20 г сметаны, 2 яйца, 50 г моркови, 60 г брюквы.

Подготовленные овощи сварить, нарезать мелкими кубиками или соломкой. Зеленый лук нашинковать. Огурцы нарезать соломкой. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезать, желтки растереть с частью сметаны, развести квасом. Добавить растертый с солью лук и нарезанные овощи.

Щи зеленые с яйцом холодные

400 г щавеля, 75 г зеленого лука, 125 г свежих огурцов, 2 яйца, 700 мл воды, 100 г сметаны.

Щавель припустить, протереть, развести водой. Добавить соль, довести до кипения и охладить. В тарелку положить нарезанные огурцы, лук, вареные яйца, налить охлажденный бульон, положить сметану.

Окрошка с кефиром

1 л кефира, полбутылки столовой минеральной воды с газом, 2 отваренные свеклы средней величины, 3 свежих огурца, 1 столовая ложка томатной пасты, чеснок, соль, укроп и зеленый лук.

Вылить в кастрюлю кефир и минеральную воду, положить томатную пасту. Измельчить на терке свеклу и огурцы, мелко нарезать чеснок, лук и укроп. Все поместить в кастрюлю, добавить соль, хорошо размешать и съесть без промедления!

Холодный огуречно-кефирный суп с брынзой

50 г кедровых орешков, 2 зубчика чеснока, 200 г свежих огурцов, перец, 2 чайные ложки оливкового масла, сок

1 лимона, 125мл молока, 750 мл кефира, 150 г брынзы, 1 пучок душицы, 1 лимон.

Перемешать в миске кефир с молоком, лимонным соком и 1 чайная ложкой оливкового масла. Посолить и поперчить. Огурцы разрезать пополам и нарезать маленькими кубиками мякоть. Подмешать в суп кубики огурцов. Чеснок очень мелко порубить. Разогреть в маленькой сковороде 1 чайную ложку оливкового масла и поджарить в нем чеснок до золотистого цвета. Не добавляя жира, поджарить орешки до золотистого цвета. Нарезать маленькими кубиками брынзу. Вымыть, душицу, обсушить ее салфеткой и нарезать. Разлить холодный огуречный суп по 4 тарелкам, посыпать жареным чесноком, брынзой и орешками. Вымыть лимон, обсушить его и нарезать дольками. Украсить суп душицей и долька-ми лимона.

Холодный томатно-огуречный суп с геркулесом

150 мл молока, 30 г геркулеса, 50 г свежих огурцов, 50 г свежих помидоров, зелень петрушки.

Геркулес замочить в кислом или свежем молоке на несколько часов, смешать с протертыми огурцами и помидорами, посыпать зеленью.

Свекольник холодный

100 г свеклы, 30 г моркови, 60 г свежих огурцов, 15 г зеленого лука, 1 яйцо, 20 г сметаны, лимонный сок, соль по вкусу.

Подготовленную морковь нарезать соломкой, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Из свеклы приготовить свекольный отвар. Очищенную свеклу нарезать соломкой, залить водой, добавить лимонный сок и варить до готовности.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой. Сваренное вкрутую яйцо мелко порубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, развести свекольным отваром, заправить сметаной и зеленым луком.

Холодный суп со свеклой и рыбой

300 г отварной рыбы, 1 свекла, 2 картофелины, по пучку зелени лука, укропа, петрушки, 4 яйца, 1 огурец, 1 л кефира, 1 л кваса, 200 г сметаны.

Вареную свеклу натереть на мелкой терке, картофель и яйца нарезать кубиками, мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки и укроп. Нарезать огурец тонкими кружочками. Измельчить вареную рыбу. Залить квасом с кефиром или кислым молоком. Подавать с белым хлебом.

Холодный томатный суп с рыбой

1 л томатного сока, 300 г рыбы, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1-2 огурца, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Для супа можно использовать очищенные от костей куски свежей жареной или копченой рыбы. Вкусный суп получается из сельди или рубленых килек. Мелко нарезанный зеленый лук посолить, растереть до появления сока. Вареное яйцо и свежие огурцы нарезать кубиками и соединить с луком, залить томатным соком, добавить подготовленную рыбу и сметану.

Вместо томатного сока можно использовать разведенные кипяченой водой различные томатные соусы или томат-пюре. Подавать, посыпав мелко нарезанным укропом.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Перед приготовлением блюда мясо нужно тщательно помыть водой температурой 25-30 °С, которая хорошо промывает жир, и удалить сухожилия и пленки. Существует много способов приготовления блюд из мяса: его варят, жарят, тушат, запекают, коптят, делают из него фарш. Для того чтобы сохранить вкус и сочность мяса, не рекомендуется готовить его на сильном огне.

При варке, тушении и припускании мяса посуда должна быть покрыта крышкой. Жарка мяса производится в открытой посуде. При приготовлении мяса большими кусками мясо необходимо отбить, а потом приправить специями.

Для приготовления крепкого бульона мясо нужно ставить варить в холодной воде, а коренья и лук добавлять за 30 минут до окончания варки.

Мясо для тушения приправляют пряностями, обжаривают со всех сторон и затем укладывают в посуду для тушения, добавив бульон; при необходимости бульон добавляют маленькими порциями, неоднократно. После приготовления мясо нарезают спустя 15-20 минут, чтобы не потерять слишком много мясного сока.

Чтобы получить сочное жареное мясо из жесткого старого мяса, его предварительно надо пропитать слабым раствором уксуса или лимонным соком. О готовности жареного мяса или котлет можно судить по светлому соку, вытекающему при надавливании на них. Если вытекает кровяная жидкость — мясо еще не готово.

Использование фольги для запекания мясных блюд позволяет готовить с минимальным количеством жира. В фольге можно одновременно готовить

мясное блюдо и гарнир. Например, заложенный в фольгу вместе с мясом картофель сохраняет все свои свойства и впитывает в себя аромат и соки мяса/ При запекании в фольге мясные продукты (мясо, птицу) нужно плотно заворачивать, чтобы сохранить сок. На противень, где запекаются упакованные в фольгу продукты, надо налить немного воды.

Перед приготовлением печени ее нужно очистить от пленки и промыть, удалив желчные протоки. Печень можно жарить, тушить, делать из нее паштеты.

Мясо или курица со сложным гарниром

По 60 г нарезанных ломтиками белого кабачка и цуккини, тыквы или баклажана, по 4 столовых ложки мелко нарубленного лука и томатного сока, 4 зубчика, мелко нарезанного чеснока, 2 столовые ложки мелко нарезанного базилика, немного соли и перца.

Смешать все ингредиенты в небольшой кастрюле и поставить на 15 минут в духовку, нагретую до 200 °С. Примерно в середине этого времени нужно один раз перевернуть овощи. Блюдо подавать в горячем виде как гарнир к отварному мясу или курице, нарезанным тонкими ломтиками.

Мясо отварное, запеченное в молочном соусе

100 г мяса, 4 г моркови, 4 г белых, кореньев, 50 мл молока, 5 г муки, 5 г растительного масла, 3 г сухарей, соль по вкусу.

Сваренное мясо нарезать по 2 куса на порцию, положить в смазанный маслом сотейник или на порционную сковороду.

Приготовить из молока и муки белый соус, залить им мясо, посыпать сухарями, сбрызнуть оставшимся маслом и запечь в духовке.

Мясо отварное с кисло-сладким соусом

100 г мяса, 5 г сливочного масла, 11 г свежих яблок, 13 г моркови, 7 г белых корней, 12 г репчатого лука, 5 г томат-пасты, 3 г пшеничной муки, 50мл овощного бульона, зелень, соль по вкусу.

Мясо отварить, нарезать по 2 куска на порцию. Лук, морковь и белые корни нарезать квадратами, потушить в масле, добавить томат и продолжать тушить 5 минут.

Затем положить муку, вымешать, залить овощным отваром, довести до кипения, добавить мелко нарезанные яблоки, сметану и вымешать. Этим соусом залить мясо и тушить 15-20 минут. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Кнели мясные

100 г мяса, 30 мл молока, 3 г пшеничной муки, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Мясо зачистить от сухожилий и жира, пропустить 3 раза через частую решетку мясорубки, посолить. Из молока и муки приготовить белый соус, охладить и ввести в мясной фарш при непрерывном взбивании. Готовую массу выложить столовой ложкой в виде клецок в сотейник, смазанный маслом или смоченный водой, залить теплой водой и варить около 5 минут, пока кнели не всплывут. При подаче на стол добавить масло.

Фрикадельки паровые в молочном соусе

100г мяса, Юг хлеба, 15мл молока, 5г муки, 5г сливочного масла, соль по вкусу, 20 мл воды.

Приготовить котлетную массу, разделить ее в виде шариков по 10-12 штук на порцию и сварить на пару в паровой кастрюле или отварить в сотейнике, залив

их теплой водой. Из молока и муки приготовить молочный соус, добавить в него масло и залить фрикадельки при подаче на стол.

Тефтели мясные в томатном соусе

100г мяса, Юг хлеба, 5г муки, 50мл мясного бульона, 10 г томат-пасты, 10 г сметаны, 4 г зелени, 20 мл воды, соль по вкусу.

Котлетную массу разделить на круглые шарики по 3-4 штуки на порцию, обвалять в 3 г муки и обжарить в масле. Из томата и 2 г муки приготовить соус. В готовый соус добавить сметану, залить тефтели и донести до кипения. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Тефтели деревенские

180 г свинины, 200 г говядины, 2 столовые ложки гречневой крупы или риса, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 столовая ложка жира, 200 г томатного соуса, специи, соль по вкусу.

Свиное и говяжье мясо пропустить через мясорубку. Из риса или гречневой крупы сварить кашу, лук пассеровать. Все перемешать, добавить яйцо, специи, соль по вкусу. Из получившейся массы сформовать шарики, запанировать их в муке и обжарить. Уложить на противень, залить томатным соусом и тушить до готовности.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить молоко, взбитые яйца, перец, соль и еще 2 раза пропустить через мясорубку. Хорошо взбить массу, сформовать котлеты, уложить их на смазанный противень и запекать 15-25 минут при умеренной температуре. Гарнировать овощами.

Жаркое с фрикадельками

600 г мясной фарша, 4 луковицы, 2 моркови, 5-6 картофеля, оливковое масло, зелень, соль, молотый черный перец, лавровый лист по вкусу.

Половину мелко нашинкованного лука и половину натертой на крупной терке моркови смешать и обжарить в глубокой сковороде на масле. Смешать мясной фарш со второй половиной лука, посолить, поперчить и сформовать фрикадельками, нарезанный брусочками картофель смешать с оставшейся морковью, посолить, уложить на дно сковороды, немного (если нужно) добавить масла и залить водой. Сверху уложить фрикадельки. Довести до кипения и готовить на медленном огне 20 минут. За 2 минуты до конца приготовления добавить лавровый лист и посыпать зеленью.

Пожарские котлеты из телятины

200 г мякоти телятины, 200 г свинины, 100 мл молока, 2 яйца, 1 ложка растительного масла, перец, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить молоко, взбитые яйца, перец, соль и еще 2 раза пропустить через мясорубку. Хорошо взбить массу, сформовать котлеты, уложить их на смазанный противень и запекать 15-25 минут при умеренной температуре. Гарнировать овощами.

Котлеты по-французски

1 кг мяса, 3 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан майонеза, 3 яйца, 4 столовые ложки муки, 1 чайная ложка соды, жир, перец и соль по вкусу.

Пропустить через мясорубку мясо вместе с луком и чесноком, посолить, поперчить, добавить сметану.

майонез, яйца, муку и соду. Фарш тщательно перемешать и сформовать котлеты. Выложить их на смазанный жиром противень и выпекать в духовке не переворачивая.

Домашние котлетки

500 г фарша, 1 яйцо, 3 столовые ложки сметаны или майонеза, 1 большая луковица, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Нашинкованный лук поджарить на растительном масле и смешать с фаршем. Добавить в фарш яйцо, сметану или майонез, соль и перец по вкусу. Все тщательно вымесить. Приготовленную массу выкладывать столовой ложкой на разогретую сковороду с растительным маслом. Жарить несколько минут на умеренном огне.

Зразы мясные жареные, фаршированные луком, гречневой кашей и зеленью

100 г мяса, 10 г хлеба, 20 мл воды, 10 г растительного масла, 5 г гречневой крупы, 20 г репчатого лука, 10 г сухарей, зелень, соль по вкусу.

Приготовить котлетную массу. Из рассыпчатой гречневой каши, жареного лука и рубленой зелени приготовить фарш, посолить и хорошо вымесить. Сформовать фаршированные зразы, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон на сковороде, а потом довести до готовности в духовке.

Рулет мясной паровой

100 г мяса, 10 г хлеба, 5 г сливочного масла, 5 г гречневой крупы, 20 г лука, 20 мл воды, зелень, соль по вкусу.

Приготовить котлетную массу. Из рассыпчатой гречневой каши, жареного лука и рубленой зелени

приготовить фарш, посолить и хорошо вымешать, разделить рулет и сварить на пару в марле. При подаче на стол полить растопленным маслом.

Рулет мясной запеченный, фаршированный грибами и луком

100 г мяса, 10 г хлеба, 20 мл воды, 5 г сушеных грибов, 20 г лука, 10 г сливочного масла, 5 г сухарей, зелень, соль по вкусу.

Подготовить котлетную массу и выложить ее тонким слоем на смоченную водой марлю. На середину, вдоль слоя мяса, положить охлажденный фарш из вареных рубленых грибов, мелко нашинкованного, поджаренного лука и рубленой зелени. Сформовать рулет и запечь в духовке

Гуляш из говядины

500 г говяжьей мякоти, 50 г сливочного масла, 1 луковица 2 1/2 стакана сливок, 2 столовые ложки муки, мясной бульон, соль и перец по вкусу.

Кусочки мяса посолить и поперчить, залить бульоном, добавить нарезанный и поджаренный лук и поставить тушить. К разогретому маслу добавить слегка поджаренную муку и бульон, хорошо проварить, затем добавить сливки. Все перемешать, влить в мясо и тушить до готовности.

Гуляш из вареного мяса

100 г мяса, 5 г томат-пасты, 5 г сливочного масла, 5 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Мясо отварить, нарезать мелкими кубиками. Из прогретой муки, небольшого количества мясного бульона, томата-пасты, сливочного масла приготовить соус, залить им мясо и тушить 30 минут.

Пюре из вареного мяса

100 г мяса, 30 мл молока, 5 г сливочного масла, 5 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Мясо сварить, охладить, пропустить 3 раза через мелкую решетку мясорубки.

Приготовить белый соус из прогретой муки и молока, смешать с мясным шоре, посолить, хорошо взбить и довести до кипения.

При подаче на стол положить масло.

Пюре мясное паровое

100 г говядины, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Мясо сварить, охладить, пропустить 3 раза через мелкую решетку мясорубки. Добавить соль, масло, немного бульона, в котором варилось мясо, хорошо взбить, выложить на смазанную маслом сковороду или в порционную форму и довести до готовности на пару.

Суфле из вареного мяса

100 г мяса, 1 яйцо, 40 мл молока, 4 г пшеничной муки, 3 г сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовить мясное шоре. Приготовить белый соус из прогретой муки и молока и, тщательно вымешивая, постепенно соединить его с шоре. Яичный белок отделить от желтка. Желток положить в шоре, посолить, вымешать. Белок взбить в густую пену и постепенно ввести в мясное пюре. Готовую массу выложить на смазанную маслом сковороду или в порционную форму и сварить на паре}!

Биточки из вареного мяса

100 г мяса, 5 г риса, 1 яйцо, 50 мл воды, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

В мясное пюре добавить охлажденную рисовую кашу, пропустить через мясорубку, посолить, добавить яйцо, вымешать, разделить котлеты и сварить на пару. При подаче на стол полить растопленным маслом.

Бефстроганов с горчицей

800 г говядины, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2 стакана мясного бульона, 1 чайная ложка горчицы, 1 луковица, 2 ст. сметаны, перец молотый, соль по вкусу.

Говядину нарезать плоскими кусками, отбить тупой, затем разрезать на кусочки (2х2 см), посыпать солью и перцем, уложить в миску, закрытую крышкой (чтобы мясо не высыхало) и оставить на 1,5 часа. Если мясо готовится большими кусками, его необходимо отбить, прежде чем приправлять специями. Муку развести остывшим бульоном, добавить горчицу, немного перца, все размешать и прокипятить. На раскаленной сковороде поджарить с маслом говядину, выложить ее в соус, добавить сметану, жареный лук и прокипятить 2-3 минуты.

Цыпленок, запеченный с томатом

1 тушка цыпленка, 3 стакана томатного сока, 100 г растительного масла, 4 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Цыпленка изнутри посолить, снаружи смазать маслом и растертым чесноком с солью. Поместить в духовку в посуде под крышкой, куда добавить оставшееся масло, томат и запечь.

Цыплята с цветной капустой

2 цыпленка, 2 моркови, 2 петрушки, 2 луковицы, 800 г цветной капусты, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана

панировочных сухарей, мускатный орех, соль, перец по вкусу, пучок укропа или петрушки.

Цыплят разрубить вдоль пополам, натереть солью и перцем, уложить в кастрюлю, добавить нарезанные кружочками петрушку, морковь и целые луковицы. Залить холодной водой, чтобы вода покрыла цыплят наполовину, и варить до готовности, постоянно переворачивая цыплят. Когда цыплята сварятся, выложить их, а в бульон добавить стакан сметаны, панировочные сухари, мускатный орех, довести до кипения и снять с огня. Отдельно в соленой воде отварить соцветия цветной капусты. Выложить на блюдо цыплят, разместить вокруг капусту и все полить соусом, украсить зеленью.

Курица в тесте

1 кг курицы, 1 стакан муки, 3 яйца, по 1 стакану растительного масла и молока, соль, перец по вкусу.

Курицу отварить в подсоленной воде, отделить мясо от костей. Желтки яиц взбить с молоком, прибавить муку, соль и взбитые в пену белки. Все перемешать. Вилкой брать куски мяса, обмакнув их в приготовленную массу. Обжаривать с обеих сторон до золотистого цвета. Украсить нарезанными помидорами.

Курица с овощами

Половина курицы средней величины, 1 картофелина, 1 луковица, 1 ч. ложка сухой мяты, 1 чайная ложка сухой душицы, соль, 1 л воды.

Обработанную курицу с костями разрубить на небольшие кусочки, добавить рубленый лук, нарезанный очищенный картофель, сухие травы и залить горячей соленой водой. Быстро довести до кипения, варить 15-20 минут, сразу же снять с огня и настаивать.

вать без нагревания 10-15 минут (если курица мягкая, то настаивать не нужно).

Подавать курицу с овощами в посуде, в которой она готовилась.

Курица отварная

150 г курицы, 5 г сливочного масла, 5 г репчатого лука, 5 г белых кореньев, соль по вкусу.

Обработанную курицу положить в кипящую воду (2,5 л на 1 кг), довести до кипения, удалить пену, добавить лук, коренья и соль, варить под крышкой до готовности. При подаче на стол полить растопленным маслом.

Курица паровая, фаршированная куриным фаршем

На 100 г курицы: *10 г хлеба, 15 мл молока, 1 яйцо, 3 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Обработанную птицу надрезать вдоль спины, снять кожу вместе с мясом с костей. Оставшееся на костях и колее мясо срезать и приготовить котлетную массу, введя в фарш яйца и масло. Кожу наполнить фаршем, зашить, придать ей форму курицы, завернуть в пергаментную бумагу, перевязать шпагатом и сварить в воде или на пару. С вареной курицы снять пергаментную бумагу и нарезать на порционные кусочки. Фаршированную курицу можно подавать в холодном виде, а можно после отваривания поджарить (без панировки) и при подаче на стол полить растопленным сливочным маслом.

Котлеты куриные паровые

200 г курицы, 15 г хлеба, 25 мл молока, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Мясо курицы дважды пропустить через мясорубку, в фарш ввести размоченный в молоке хлеб и еще раз пропустить через мясорубку.

Сформовать котлеты по 2 штуки на порцию и сварить в пароварке. При подаче на стол полить растопленным маслом.

Котлеты куриные жареные

200 г курицы, 15 г хлеба, 25 мл молока, 10 г сливочного масла, 10 г сухарей, соль по вкусу.

Приготовить котлетный фарш, сформовать котлеты по 2 штуки на порцию, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде с обеих сторон, а затем довести до готовности в духовке. При подаче на стол полить растопленным маслом.

Цыпленок, запеченный с томатом

1 тушка (около 1 кг) цыпленка, 3 стакана томатного сока или 1 стакан томат-пасты, 75 г растительного масла, 4 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Цыпленка посолить изнутри и снаружи, смазать маслом и растертым с солью чесноком, поместить в посуду под крышкой, туда добавить оставшееся масло и томат и запечь в духовке.

Фаршированное филе индейки

400 г индейки, 2 яблока, 100 г чернослива, 30 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки фруктозы, 3 столовые ложки муки, 2 яйца, 3 столовые ложки молока.

Фарш: очищенные от кожуры и семян яблоки нарезать соломкой. Чернослив отварить, вынуть косточки, измельчить и соединить с яблоками, добавив фруктозу. Хорошо перемешать. Тонко отбить филе индейки, выложить на середину фарш и свернуть в

виде конверта, запанировать в муке, затем смочить в смеси 2 яиц с 3 столовыми ложками молока и поджарить. До готовности довести в духовке.

Рулет из индейки с томатным соусом

4 тонких шницеля из индейки (по 150 г), 8 листиков шалфея, 2 столовые ложки растительного масла, 1 банка томатного пюре с кусочками мякоти (370 г), 1 зубчик чеснока, душица, 2 столовые ложки томатной пасты, соль, молотый черный перец.

Шницели отбить, положить на них по 2 листика шалфея, свернуть рулетом и склоть деревянными шпажками. В глубокой сковороде или жаровне разогреть растительное масло и обжарить в нем рулеты со всех сторон. Добавить томатное пюре. Запекать в предварительно разогретой духовке на втором уровне снизу 15 минут при температуре 200 °С.

Чеснок очистить и выдавить ручным прессом. Душицу мелко нарезать. Из чеснока, душицы и томатного пюре сделать с помощью миксера пасту. Рулеты вынуть из жаровни. Сок, образовавшийся при жарке рулетов, соединить с томатной пастой. Посолить, поперчить, дать закипеть и подать с рулетами, нарезанными на кусочки.

Куропатки в сметанном соусе

2 куропатки, 75 г масла, 3 луковицы, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки муки, перец и соль по вкусу.

Выпотрошить и промыть в холодной воде куропаток, разрезать каждую на 4 части. Поджарить нарезанный лук. Куропаток посолить, поперчить и уложить в кастрюлю, долить 1 стакан мясного бульона. В сметане размешать муку, вылить на куропаток и тушить до готовности. Подать можно с отварными макаронами.

Баранина с горошком и яйцами

1 кг баранины, 50 г ветчины, банка консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 2 столовые ложки натертого сыра, 1 луковица, 2-3 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, 100 г чеснока.

Баранину нашпиговать дольками чеснока, положить на противень, полить небольшим количеством растительного масла, посолить, поперчить и поставить в умеренно горячую духовку на 1 час. Затем полить стаканом сухого белого вина и поставить опять в духовку, пока мясо со всех сторон не покроется золотистой корочкой.

В кастрюле спассеровать 1 луковицу и мелко нарезанную ветчину в растительном масле. Положить туда отцеженный консервированный зеленый горошек.

В отдельной тарелке взбить 2 яйца с 2 столовыми ложками натертого сыра и, непрерывно помешивая в кастрюле с горошком, вылить взбитые яйца с сыром на зеленый горошек и лук. Мясо нарезать аккуратными ломтиками, уложить на тарелку и обложить горошком.

Плов из баранины

150 г баранины, 10 г растительного масла, 40 г риса, 10 г томат-пасты, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 100 мл воды, соль по вкусу.

Подготовленное мясо нарезать на куски, обжарить, сложить в сотейник, залить водой, добавить томат-пасту, соль и тушить 15-20 минут. Затем добавить спассерованные в масле лук и морковь, подготовленный рис и варить на медленном огне до загустения. После чего поставить в духовку еще на 30-40 минут.

Баранина с овощами

150 г баранины, 5 г сливочного масла, 125 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 30 г белых корней, 3 г пшеничной муки, зелень, лавровый лист, 100 мл воды, соль по вкусу.

Баранину нарубить на порционные куски, сварить. Бульон процедить, баранину промыть, залить процеженным бульоном и варить до полуготовности, положить нарезанные в виде чесночных долек корни, нарезанную крупными кусками капусту, лавровый лист, посолить, заправить мукой, маслом и варить до готовности. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью.

Шницель из телятины

150 г телятины, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 5 мл молока, 3 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Телятину нарезать на порционные кусочки, отбить тупкой, придать каждому кусочку овальную форму, посолить и слегка обжарить. Из молока с яйцом и мукой приготовить соус, добавить в него растопленное масло и залить им телятину. Потушить на медленном огне до готовности.

Кролик тушеный

150 г кролика, 5 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, 10 г сметаны, 5 г пшеничной муки, 5 г белых корней, соль по вкусу.

Кролика посолить, положить на противень, смазать сметаной, полить маслом и жарить в духовом шкафу. Из сока, получившегося при жаренье, муки и мясного бульона приготовить соус.

Перед подачей на стол нарезать кролика на порции и полить соусом.

Беляши домашние

500 г мясного фарша, 100 г репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, 100 г масла для жаренья.

Тесто: 300 мл молока, 400 г ржаной муки, 25 г дрожжей, соль, 50 г растительного масла, 3 яйца.

Готовится дрожжевое тесто из ржаной муки на молоке или кефире, добавить яйца, растительное масло, соль и дрожжи, разведенные в теплой воде. Тесто хорошо вымешать и поставить в теплое место на 2 часа.

Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и зеленью. Готовое тесто соединить с фаршем, хорошо вымешать и жарить как оладьи на сковороде с растительным маслом.

Шарики из мясного фарша в томатном соусе

250 г говяжьего фарша, куриного или из индейки, 1 яичный белок, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана куриного бульона, 1/2 стакана риса, 25 г белого хлеба, 2 стакана молока, 400 г свежих помидоров, 1 столовая ложка томатной пасты, перец, соль по вкусу, зелень.

Поместить в миску мелко нарезанный кубиками белый хлеб, залить молоком, через 5 минут добавить натертый чеснок и фарш, посолить, поперчить и хорошо перемешать, затем добавить в фарш взбитый яичный белок.

В большую сковороду влить куриный бульон, всыпать очищенные от кожуры и мелко нарезанные помидоры и томатную пасту, а также слегка проваренный рис, и все тушить на небольшом огне. Из фарша сформовать небольшие шарики и поместить их в сковороду и тушить все до готовности риса и шариков. Затем шарики выложить на тарелку, полить их смесью томата и риса и посыпать зеленью.

Запеканка из макарон с говядиной

1 кг говядины, 3 луковицы, 500 г макарон, 3-4 помидора, 300 г сыра Гауда, соль, перец по вкусу.

Говядину и лук пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, обжарить на оливковом масле. В форму выложить слоями: фарш, затем натертый сыр, нарезанные помидоры, отваренные макароны. Запечь в духовке. Подавать в горячем виде.

Пирог на второе блюдо (к праздничному обеду)

1 кг мясного фарша, 4 зубчика чеснока, 4 картофелины, 3 луковицы, 3 моркови, 200 г сыра, 1 стакан майонеза, соль по вкусу.

Дно глубокой сковороды выстлать большим листом фольги. На дно положить предварительно посоленный фарш, смешанный с толченым чесноком. Сверху на мясо положить нарезанный кубиками посоленный картофель, на него — нашинкованный лук. Следующий слой пирога — натертая на крупной терке морковь, равномерно покрывающая пирог. На морковь натереть на крупной терке сыр. Все обильно смазать майонезом. Закрыть оставшейся фольгой и поставить в духовку примерно на 1 час. На противень налить немного воды. Подавать можно в горячем и холодном виде.

Печень, жаренная с луком

100 г печени, 10 г растительного масла, 10 г сметаны, 6 г пшеничной муки, соль по вкусу, 50 мл бульона, 12 г репчатого лука.

Печень нарезать на порционные кусочки, посолить, посыпать 3 г муки и обжарить в 5 г масла. Лук мелко нашинковать и поджарить. Из сметаны, бульона и оставшейся муки приготовить соус, залить им обжаренную печень и немного потушить.

При подаче положить жареный лук, посыпать рубленой зеленью.

Оладьи из печени

100 г печени, 10 г растительного масла, 1 яйцо, 5 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Печень очистить от пленок, пропустить через мясорубку, добавить муку, яичный желток, посолить, хорошо взбить. Белок взбить в густую пену, ввести в массу, слегка перемешать, выложить столовой ложкой на сковородку с кипящим маслом и обжарить с обеих сторон.

Паштет печеночный

100 г печени, 15 г сливочного масла, 5 г моркови, 15 г лука, 5 г сельдерея, 30 мл бульона, перец, соль по вкусу.

Печень мелко нарезать и ошпарить в кипящей воде. Коренья и лук нарезать, припустить в кастрюле в 5 г масла до порозовения, ввести печень и, постепенно добавляя бульон, чтобы не допустить подгорания, довести до готовности. Готовые продукты охладить, пропустить 3-4 раза через мясорубку, добавить остальное масло, соль, перец, хорошо вымешать и оформить в виде паштета.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

По пищевой ценности рыбные блюда не уступают мясным. В них содержатся витамины А, группы В, С, D, Н, РР, инозит и пантотеновая кислота, много экстрактивных, жироподобных и минеральных веществ, а также аминокислоты.

В отличие от жира животных, рыбий жир остается жидким и при низких температурах и легко усваивается человеком. Экстрактивные вещества возбуждают аппетит и стимулируют работу желез внутренней секреции. Из минеральных веществ особая роль принадлежит фосфору и йоду, так как в других пищевых продуктах они содержатся в очень малом количестве. Белки рыбы значительно легче перевариваются по сравнению с белками мяса, в них содержится 20 аминокислот, причем восемь из них незаменимые.

Все это делает рыбу ценнейшим продуктом для питания. Замороженная рыба сохраняет в себе все положительные качества, но многократные оттаивания и замораживания снижают пищевую ценность и ее вкус.

Чешуйчатую рыбу чистят по направлению от хвоста к голове, если чешуя плохо отделяется, рекомендуется подержать ее 1 минуту в кипятке и затем обдать холодной водой из-под крана. При потрошении рыбу разрезают от головы до анального отверстия, очень осторожно вынимают печень с желчным пузырем, повреждение которого может привести к вытеканию желчи и сделает рыбу горькой. Залитое желчью место необходимо срезать и присыпать солью, а затем промыть. После этого удаляют все внутренности, жабры и черную пленку, которая у некоторых рыб лежит на позвоночной кости.

Треску и пикшу при разделке не следует полностью размораживать. У линя легче снять чешую и слизь, если опустить его в кипящую воду на 1 минуту, а затем опустить в холодную, и потом чистить рыбу тупой стороной ножа.

Чтобы мясо рыбы было более сочным и вкусным, рекомендуется перед тепловой обработкой подкис-

лить его лимонным соком или уксусом и в закрытой посуде подержать некоторое время в холодильнике.

Отваривать рыбу следует в небольшом количестве воды, так как при варке используется и собственный сок рыбы, при этом нельзя допускать сильного кипения. Рыба получается более вкусной и сочной, если варится целиком или крупными кусками. Целыми тушками рекомендуется варить судака, лосося, форель, кефаль, стерлядь, морского окуня, карасей.

Припускание — способ тепловой обработки рыбы, который мало отличается от варки. Рыба варится в значительно меньшем объеме воды. Отличается от варки этот способ тем, что сначала рыбу ошпаривают кипятком. Белок в тканях рыбы сворачивается, и это сохраняет в ней питательные вещества во время последующего припускания. В бульон, где припускается рыба, можно добавить ароматные специи, коренья, лук, отвар из свежих грибов. Нужно наблюдать, чтобы сильного кипения не было.

Мелкую рыбу лучше тушить. Особенно она вкусна, если тушится вместе с овощами.

Жарить можно любую рыбу. Вкус рыбы улучшается, если ее выдержать в молоке или смазать сметаной, после чего посолить, поперчить, обвалить в муке, далее окунуть во взбитые яйца, затем еще раз обвалить в панировочных сухарях и жарить.

Очень вкусна рыба, жаренная в кляре. Приготовление кляра: просеять муку, развести теплым молоком (40-80 °С), тщательно размешать, добавить растительное масло, соль и через 15—20 минут ввести взбитые белки. Получается масса, как густая сметана. Кляр можно приготовить и другим способом: в 1 банку майонеза добавить 2 взбитых яйца, соль, перец. Добавляя муку, смешать все тесто до густоты сметаны. Каждый кусок рыбы обвалить в муке (что-

бы тесто лучше пристало к рыбе), затем окунать в тесто и укладывать рыбу в сковороду.

Отварные окуни

600 г речного окуня, 1 морковь, 1 луковица, 2 корня петрушки, несколько картофелин, 1 лимон, 1/2 стакана 3%-ного уксуса, 1/3 стакана сливочного масла, лавровый лист, соль, перец горошком по вкусу, 2 пучка зелени петрушки.

Вскипятить в воде нарезанные морковь, лук, корень петрушки, перец и лавровый лист. Окуней очистить, выпотрошить, вымыть и положить в приготовленный бульон, добавить уксус, соль и варить до готовности 10-15 минут. Готовую рыбу очистить от кожи, выложить на блюдо и сбрызнуть соком лимона. На отдельном блюде подать отварной горячей картофель, отдельно в соуснике — масло. Картофель посыпать зеленью петрушки.

Суфле из вареной рыбы

150 г рыбы (судах, треска), 4 г муки, 40 мл молока, 10 г сливочного масла, 1/4 яйца, соль по вкусу.

Рыбное филе без костей и кожи сварить, охладить и пропустить 2-3 раза через мясорубку. Приготовить из молока и прогретой муки соус, охладить, посолить и смешать с рыбным фаршем, добавить желток. Белок взбить, осторожно ввести в рыбную массу, выложить ее в смазанный маслом сотейник или в порционные формочки и приготовить на пару. При подаче полить растопленным маслом.

Рыба отварная под белым соусом

100 г трески, 5 г пшеничной муки, 50 мл молока, соль по вкусу.

Разделанную рыбу с костью нарезать по одному куску на порцию, сварить в подсоленной воде, залить белым соусом, приготовленным из прогретой муки и молока, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Рыба отварная с польским соусом

150 г рыбы (треска, судак или другая), 5 г сливочного масла, 4 г пшеничной муки, 50 мл рыбного бульона, 4 г моркови, 4 г репчатого лука, 4 г корня петрушки, 1 яйцо, зелень, соль по вкусу.

Рыбу разделить на филе без костей, нарезать по одному куску на порцию и сварить в подсоленной воде с кореньями. Из муки, масла и рыбного бульона приготовить соус, добавить в него нарубленное крутое яйцо, посолить, вымешать. При подаче полить рыбу соусом и посыпать зеленью.

Осетрина отварная

150 г осетрины, 4 г репчатого лука, 4 г моркови, 4 г корня петрушки, лавровый лист, соль по вкусу.

Разделать осетрину, залить водой, посолить, добавить нарезанные коренья и лавровый лист, сварить до готовности, охладить и нарезать на порции. Отварную осетрину можно подавать в теплом и холодном виде с различными соусами.

Паровая рыба

800 г рыбы (судак, щука, карп, морской окунь, хек), 2 луковицы, 2 корня петрушки, специи, соль, перец по вкусу, картофель для гарнира, 1 стакан томатного соуса, укроп.

Рыбное филе нарезать на куски, уложить кожей вниз в один ряд, подлить бульон или горячую воду, добавить нарезанные лук, коренья. Плотно закрыть

крышкой и варить на пару 15 минут. Огонь при этом должен быть слабый. Выложить рыбу и отварной картофель. Бульон от варки использовать как соус — полить им рыбу. Посыпать все зеленью.

Рыба, тушенная с луком в горшочке

1 кг рыбного филе, 1/2 стакана муки, 4 столовые ложки растительного масла, 5 луковиц, 1/2 лимона, 3 стакана молока, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу, зелень петрушки. Отварной картофель — гарнир.

Рыбу, нарезанную кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком, обвалить в муке и обжарить. Нашинковать и обжарить лук. Уложить куски рыбы, чередуя слоями лука, в порционные глиняные горшочки, залить молоком, добавить перец и лавровый лист. Тушить в хорошо прогретой духовке 20 минут. Отдельно подать отварной картофель и зелень.

Заливная рыба с лимонным соком

1 кг рыбы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 сельдерей, 1 лимон, 2 чайные ложки желатина, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, зелень, соль, фруктоза по вкусу.

Рыбу, нарезанную порционными кусками, отварить в небольшом количестве воды с кореньями, специями и солью. Затем рыбу переложить в другую посуду и поставить в холодильник. Отвар процедить, добавить по вкусу соль и фруктозу, влить в него лимонный сок и предварительно размоченный желатин, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Снять с огня, остудить до комнатной температуры. Куски рыбы разложить в глубокие тарелки или небольшие салатники, украсить зеленью,

залить полученным отваром и поставить в холодильник. Застывшее желе должно иметь кисло-сладкий вкус и запах лимона.

Судак отварной горячий

1,5 кг судака, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 8 картофелин, 100 г сливочного масла, 1/2 ложки уксуса, лавровый лист, лимонный сок, перец, зелень, соль, укроп.

Очищенную и промытую рыбу поставить варить в подсоленном отваре кореньев с уксусом, перцем и лавровым листом. Отдельно отварить картофель. Судак подавать на стол горячим. Картофель посыпать укропом и другой зеленью. Полить растопленным сливочным маслом или подсолнечным.

Рыба, запеченная по-московски

800 г филе рыбы, 5-7 вареных грибов, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, 60 г подсолнечного масла, 8 картофелин, 1 1/2 стакана сметанного соуса, 1/2 стакана тертого сыра, соль по вкусу.

Сковороду смазать маслом, в центр положить обжаренные большие куски рыбы, а по краям вокруг рыбы — ломтики жареного картофеля. На рыбу положить жареный лук, ломтики яиц, вареные грибы. Залить все сметанным соусом, посыпать сыром и запечь в духовке.

Рыба в горшочках

1 кг филе рыбы, 100 г лука, 100 г грибов, 100 г очищенных грецких орехов, 200 г сметаны, 100 г сыра, 1 яйцо. На дно горшочка положить сметану, растительное масло, затем — куски филе рыбы, жареный лук, дольки грецких орехов. Полить смесью из сметаны, тер-

того сыра, отрубей. Добавить немного воды. Горшочек накрыть крышкой из пресного ржаного теста, смазанного яйцом, и запекать в духовке. Блюдо подавать в этих же горшочках.

Филе скумбрии в специальном соусе

600 г филе скумбрии, 250 г соленых огурцов, 20 маслин, 50 г растительного масла, 1 лимон, 50 г сыра, лавровый лист, перец, чеснок, зелень.

Соленые огурцы нарезать тонкими кружочками, соединить с растительным маслом, маслинами, солью, перцем, лавровым листом и мелкорубленным чесноком. Добавить 1/2 стакана воды, размешать и вылить на противень. На соус положить куски филе скумбрии, кожей вниз. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Выложить на блюдо, украсить зеленью и лимоном.

Рыба, жаренная в тесте

500 г рыбного филе, 3 столовые ложки растительного масла.

Для теста: *5 столовых ложек муки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 яйца, соль по вкусу.*

Приготовить жидкое тесто (кляр): муку смешать с солью, добавить желтки и развести теплой водой или молоком так, чтобы не было комков, влить растительное масло и дать постоять **15-20** минут. Перед жаркой добавить взбитый белок. Тесто по консистенции должно быть похожим на не слишком густую сметану.

Рыбное филе нарезать кусочками толщиной 1,5-2 см и длиной 5-7 см, посолить, обмакнуть в тесто и обжарить.

К рыбе можно подать майонез с мелко нарезанными солеными или маринованными огурцами.

Карась, жаренный в сметане

200 г карася, 10 г сметаны, 5 г пшеничной муки, 10 г растительного масла, соль по вкусу.

Подготовить рыбу, нарезать на порционные кусочки, запанировать в муке и обжарить. Затем залить сметаной и прогреть.

Форель в красном вине

200 г форели, немного лимонного сока, соль, молотый перец, рубленая петрушка и эстрагон, 120мл красного вина, 150 г консервированных шампиньонов, 10 г диетического маргарина, 30 г сметаны.

Форель смочить лимонным соком, положить на лист фольги и края листа загнуть вверх. Рыбу приправить солью, перцем и зеленью, полить половиной взятого по рецепту объема красного вина, сомкнуть края фольги и положить рыбу на противень. Противень в духовку поставить на среднюю решетку и запекать 30 минут. В это время нарезать шампиньоны, маргарин растопить на сковороде, обжарить шампиньоны. Влить 30 мл воды и оставшееся вино, добавить сметану. Соус приправить солью и перцем. Извлечь форель из фольги и положить на тарелку. Сок из фольги подмешать к соусу и подать к рыбе.

Рыба с помидорами и луком

800 г филе рыбы (лучше навага или треска), 5-6 помидоров, 4 луковицы, 1 стакан кефира или простокваши, 10 г сливочного масла, 100 г сыра, 1/2 стакана лимонного сока, молотый черный перец и соль по вкусу. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, мелко нарезать и слегка обжарить. Филе рыбы нарезать на порционные куски и каждый кусок обмакнуть в лимонный сок, затем посолить и попер-

чить. В огнеупорную посуду, смазанную маслом, уложить слой рыбы, а сверху — слой помидоров. Снова — слой рыбы, сверху — слой помидоров. И так далее. Все залить кефиром (простоквашей). Затем засыпать жареным луком и положить кусочки масла.

Запекать в умеренно горячей духовке в течение примерно 20 минут. За это время сыр натереть на крупной терке. Достать рыбу и посыпать тертым сыром.

Запекать еще 10 минут. Подать на стол с гарниром из отварного картофеля или с картофельным шоре.

Рыба, тушенная с хреном

800 г рыбы (щука, налим, сом), 120 г хрена, 1/2 столовой ложки муки, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 столовой ложки сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, лимонный сок, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить и вымыть. Нарезать кусками, посолить и поперчить. Корень хрена натереть на мелкой терке. Добавить лимонный сок.

Глубокую сковородку смазать растительным маслом. Хрен выложить на дно в один слой. Сверху уложить рыбу. Залить оставшимся растительным маслом и 1 стаканом горячей воды. Тушить под крышкой на небольшом огне в течение 15 минут. Затем достать куски рыбы, давая отвару с них стечь. Сливочное масло растереть с мукой. Добавить сметану и соль. Перемешать до однородной массы.

Влить эту смесь в отвар, где тушилась рыба, и поварить на небольшом огне в течение 10 минут. Затем положить обратно рыбу, перемешать с соусом и тушить под крышкой еще 10 минут.

Котлеты из кальмаров

500 г кальмаров, 100 г хлеба пшеничного (черствого), 50 г репчатого лука, 40-50 г растительного масла, 1/2 стакана воды, соль по вкусу.

Пропустить через мясорубку кальмары, белый хлеб (предварительно замоченный и отжатый) и лук. Добавить немного воды, посолить. Сформовать котлеты и обжарить без панировки.

Овощи, тушенные с кальмарами

500 г кальмаров, 1,5-2 кг капусты, 150 г моркови, 150 г репчатого лука, 15 г растительного масла, 25-30 г томата-пюре.

Овощи нарезать, положить в латку, посолить, добавить растительное масло и тушить до полуготовности. Затем добавить томат-пюре и нарезанные кубиками консервированные кальмары и тушить еще 5-7 минут.

Овощи, тушенные с мидиями

700 г мидий бланшированных, 1-1,5 кг белокочанной капусты, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г томата-пасты, 30 г петрушки, 20 г растительного масла, соль, сахарозаменитель по вкусу.

Овощи нарезать кубиками, лук спассеровать. Капусту, морковь, петрушку припустить с небольшим количеством воды в масле, посолить. Все ингредиенты соединить, добавить томат-пасту, мидии, подсолить и потушить 10 минут.

Кнели рыбные

150 г рыбы (судак или треска), 4 г пшеничной муки, 40 мл молока, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

Филе рыбы без кожи и костей пропустить дважды через мясорубку, добавить соус из молока и прогретой муки, желток яйца, тщательно вымешать. Брести взбитый в пену яичный белок и аккуратно перемешать.

Сформовать кнели, сложить их в сотейник с горячей водой и варить на медленном огне до готовности. При подаче на стол добавить масло.

Биточки рыбные паровые

150 г рыбы (судак или треска), 15 г хлеба, 20 мл молока, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.

Из подготовленного филе без кожи и костей и размоченного в молоке хлеба приготовить котлетную массу, разделить фрикадельки по 6 штук или биточки по 2 штуки на порцию и сварить на пару. При подаче полить растопленным маслом.

Котлеты рыбные жареные

150 г рыбы (морской окунь), 15 г хлеба, 20 мл молока, 1 яйцо, 10 г растительного масла, 5 г лука, 5 г пшеничной муки, соль по вкусу.

Из рыбного филе и размоченного в молоке хлеба приготовить котлетную массу, смешать с мелко нашинкованным поджаренным луком, сформовать котлеты, запанировать в муке, обжарить на сковороде и довести до готовности в духовке в течение 5 минут.

Зразы рыбные, фаршированные овощами

150 г рыбы (филе трески), 15 г хлеба, 20 мл молока, 15 г растительного масла, 6 г репчатого лука, 6 г моркови, 7 г белых кореньев, зелень, 10 г сухарей, 20 мл воды, соль по вкусу.

Приготовить котлетную массу. Морковь, белые коренья и лук нарезать мелкими кубиками, припустить в 3 г масла и 20 мл воды до готовности, охладить, добавить мелко нашинкованную зелень, посолить, вымешать. Сформовать зразы с фаршем, запанировать в сухарях и жарить.

Рыбные котлеты с морской капустой и творогом

400 г рыбного филе, 50 г отварной морской капусты, 50 г творога, 1/2 стакана молока, 50 г белого хлеба или булки, 1-2 луковицы, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, 3-4 столовые ложки молотых сухарей, молотый черный перец и соль по вкусу.

Хлеб замочить в молоке, а потом отжать. Соединить с рыбным филе без костей и кожи. Добавить отварную морскую капусту. Все это пропустить через мясорубку и тщательно перемешать. Лук очистить и мелко нарезать. Положить в смесь. Также положить в смесь творог, яйцо, соль и перец. Хорошо вымесить и сформовать котлеты. Обвалять их в молочных сухарях и поджарить с обеих сторон.

Рулет рыбный, фаршированный омлетом, паровой

150 г филе морского окуня, 15 г хлеба, 30 мл молока, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовить котлетную массу. Приготовить омлет на пару. Котлетную массу выложить на смоченную водой ткань, на середину выложить омлет и сформовать рулет. Переложить на противень или в сотейник и готовить на пару или в воде. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Яйца и молоко являются ценнейшими пищевыми продуктами.

В куриных яйцах есть все необходимые вещества, сбалансированные наилучшим образом. В них присутствуют 12,5% белков и 12% жиров.

Яйца перед употреблением обязательно надо вымыть, так как на скорлупе могут быть сальмонеллы, которые могут перейти на руки и попасть в пищу. Хранить яйца можно в холодильнике или в другом прохладном месте. По мере хранения диетические свойства любого яйца снижаются. Наиболее полезным в диетических целях считается яйцо, снесенное не позднее пяти суток. Яйца лучше хранить острыми концами вниз, в холодильнике.

Молоко, особенно в теплом виде, хорошо переваривается. Оно содержит высокоценные белки, хорошо усвояемый жир, множество минеральных веществ, а также витамины, предупреждающие развитие атеросклероза, например, витамины А, Е, С, группы В, холин.

Молоко целесообразно использовать в комбинации с другими продуктами, например, с крупяными и овощными блюдами, взаимно обогащающими пищу белком, жиром, витаминами и минеральными солями.

Омлет паровой

2 яйца, 80 мл молока, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовленную яично-молочную смесь вылить в форму и приготовить на пару. При подаче на стол полить растопленным маслом.

Омлет, фаршированный вареным мясом

2 яйца, 80 мл молока, 5 г сливочного масла, 60 г мяса, соль по вкусу.

Мясо сварить, пропустить через мясорубку. Приготовить яично-молочную смесь и сварить на пару в смазанной маслом сковородке послойно, расходуя на каждый слой по 1/2 смеси; на второй слой добавить в смесь мясной фарш. При подаче на стол сбрызнуть растопленным маслом.

Омлет жареный

2 яйца, 20 мл молока, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовить яично-молочную смесь, тщательно взбить, вылить на горячую сковородку, смазанную маслом, и жарить под крышкой до готовности. При подаче на стол сбрызнуть остатком растительного масла.

Омлет с яблоками и морковью

6 яиц, 1 стакан молока, 2 столовые ложки сливочного масла, корица (на кончике ножа), 1 яблоко, 1 морковь. Яблоки нарезать ломтиками, прогреть 2-3 минуты со сливочным маслом. Яйца взбить, постепенно добавляя молоко, в конце взбивания ввести соль и корицу, перемешать. В форму, смазанную сливочным маслом, положить ломтики яблок, на них — натертую морковь и залить приготовленной яично-молочной смесью. Запечь в духовом шкафу в течение 15-20 минут. Омлет подавать горячим.

Сырный хлеб

2 яйца, 40 г сыра, 2 г сливочного масла.

Белки взбить в очень густую пену, ввести желток, затем осторожно перемешать с тертым сыром, выло-

жить в форму на бумагу, смазанную маслом, и запечь в духовке.

Суфле творожное

100 г творога, 3 г сливочного масла, 10 г пшеничной муки, 1 яйцо, 30 мл молока.

В протертый творог добавить муку, яичный желток, хорошо вымесить и развести теплым молоком. Белок взбить в густую пену, помешивая, постепенно ввести в творожную массу. Выложить в форму или сковороду, смазанную маслом, и сварить на пару. При желании в творог можно добавить сахарозаменитель.

Сырники запеченные

100 г творога, 3 г сливочного масла, 5 г муки, 1/4 яйца, 10 г манной крупы, ванилин.

В протертый творог добавить половину муки, яйца, ванилин и манную крупу, хорошо вымесить, сформовать сырники, запанировать в муке, положив на смазанный маслом противень, и запечь в духовке.

Сырники жареные

100 г творога, 15 г муки 10г сливочного масла, 1/4 яйца.
Приготовленные, как в предыдущем рецепте, сырники обжарить на сковороде и дожарить в духовке.

Пудинг творожный с морковью

100 г творога, 10 г муки, 1/4 яйца, 5 г сливочного масла, 50 г моркови, 5 г сметаны, соль по вкусу.

Приготовить творожную массу, как для суфле, и морковное шоре (отварить и размять или протереть). Охлажденное морковное шоре смешать с творожной массой, ввести взбитый белок; выложить в смазанную маслом форму, смазать сметаной и запечь.

Котлеты из соевого творога с яблоками

100 г соевого творога, 100 г яблок, 10 г пшеничной муки, 1/5 яйца, 2 г корицы.

Соевый творог протереть, яблоки очистить, мелко нашинковать. Смешать творог, яблоки, корицу и муку, сформовать котлеты, обвалить в муке и поджарить.

Запеканка из протертой гречневой каши с творогом

50г гречневой крупы, 50г творога, 50мл молока, 10г сливочного масла, 1/4 яйца, соль по вкусу, 150 мл воды.
Из молотой крупы приготовить вязкую кашу, охладить, творог протереть, добавить яйцо, тщательно вымесить, смешать с кашей, выложить в смазанную маслом форму и варить на пару или запечь в духовом шкафу. При подаче на стол полить растопленным маслом.

Пудинг гречневый протертый с творогом

70 г гречневой крупы, 50 мл молока, 85 г творога, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, 150 мл воды.

Из гречневой крупы приготовить вязкую кашу, охладить, смешать с творогом, добавить яичный желток, молоко, хорошо вымесить. Ввести взбитый в густую пену яичный белок, осторожно перемешать. Массу выложить на смазанный маслом противень или форму и запечь в духовке.

ГРИБЫ

Вкус и особый аромат грибов делают их деликатесом, содержащим ценные белки, минеральные вещества, витамины и микроэлементы при незначитель-

ном количестве жира и низкой калорийности. В грибах есть витамины С, В₁, В₂ и содержащийся только в двух природных продуктах питания (грибах и хлебопекарных и пивных дрожжах) витамин В₅(РР). Важный для жизнедеятельности человека витамин В₅ синтезируется в желудочно-кишечном тракте человека, однако не всегда в достаточном количестве, поэтому попадание его с пищей (хлебом и грибами) имеет такое же значение, как и других названных выше витаминов.

В грибах очень мало жира — 0,3-0,8% и много белка — от 2 до 5%. Назвать грибы легким диетическим продуктом нельзя, так как белок грибов усваивается в организме человека трудно — только на четверть.

Следует знать о способности грибов накапливать из почвы минеральные вещества, в том числе тяжелые металлы и радиоактивные элементы, что ставит под запрет сбор грибов в некоторых районах.

Вкус и аромат лесных грибов привлекает много любителей их сбора. Для распознавания ядовитых грибов помимо внешних признаков описаны некоторые народные методы:

« луковица, очищенная от кожуры, опущенная в отвар ядовитых грибов, чернеет;

© соль, посыпанная на нарезанные ядовитые грибы, желтеет;

е серебряная ложка в отваре ядовитых грибов покрывается бурым налетом.

Но лучший метод, если есть сомнения в качестве грибов, — не собирать их!

Грибы можно варить, жарить, тушить, сушить, мариновать, но существуют некоторые правила, которые рекомендуются при приготовлении пищи из них.

• Поскольку высокая концентрация тяжелых металлов (вредных веществ) может определяться в спо-

роносном слое гриба, шляпку гриба нужно тщательно очищать и при необходимости удалять споронный слой.

• Долго держать грибы в воде не нужно — они теряют аромат.

« Приготовленные грибы рекомендуется хранить в закрытой посуде в холодильнике.

• Жареные грибы можно считать готовыми только тогда, когда испарилась вся вода (примерно через 15-20 минут термической обработки).

Низкая калорийность грибов и их прекрасные вкусовые качества позволяют рекомендовать их использование в рационе больных с ожирением и сахарным диабетом. Однако из-за содержащегося в грибах трудноусваиваемого белка «фунгина» при заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта и печени употреблять их рекомендуется с осторожностью.

Поскольку грибы хорошо усваивают из почвы тяжелые металлы и радиоактивные вещества, не рекомендуется употреблять их чаще 1-2 раз в неделю. На парниковые сорта эти ограничения не распространяются.

Грибы с картофелем

2 стакана свежих нарезанных грибов, 2 картофелины средней величины, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, соль, 400 мл воды.

На дно кастрюли уложить нарезанный тонкими кружками картофель, на него — грибы, сверху — нарубленный лук, залить горячей подсоленной водой, довести до кипения и варить 15-20 минут, закрыв плотной крышкой.

Без нагревания настаивать 10-15 минут, затем заправить растительным маслом.

Омлет с грибами

500 г свежих грибов, 1 луковица, 2 столовые ложки топленого масла, 8 яиц, 4 столовые ложки молока, соль по вкусу.

Грибы обжарить и перемешать с пассерованным луком, из смеси яиц и молока приготовить омлет, вернуть в него грибной фарш и обжарить.

Грибы белые с ветчиной

500 г свежих грибов, 1-2 столовые ложки сливочного масла, 2-3 ломтика ветчины, 100 г сметаны, 1/2 стакана белых сухарей, соль, зелень, перец.

Грибы, нарезанные ломтиками, посолить, поперчить и жарить 10 минут, затем добавить сметану и нарезанную ломтиками ветчину. Форму сбрызнуть маслом, обсыпать сухарями, выложить в нее приготовленную массу грибов с ветчиной и запечь в духовке. Подавать блюдо горячим.

Грибы, тушеные с яблоком и морковью

300 г свежих белых грибов, 3-4 помидора, 1 яблоко (100 г), 50 г моркови, 2 столовые ложки растительного масла, сок 1/2 лимона, 1 небольшая луковица (50 г), соль, сахарозаменитель, горчица, зелень по вкусу.

Грибы очистить, промыть, нарезать кусочками, тушить в 1 ст. ложке растительного масла до готовности. Помидоры и яблоко нарезать кубиками и смешать с остывшими грибами. Из сока, выделившегося при тушении грибов, оставшегося растительного масла и приправ приготовить соус, туда добавить тертую морковь и лук.

Грибы, тушеные со сметаной .

500 г грибов, 2 большие луковицы, 200 г сметаны.

Грибы отварить, слить воду. Грибы и сырой репчатый лук промолоть в мясорубке. Полученный фарш перемешать со сметаной, добавить соль и тушить в сковороде на маленьком огне, часто помешивая, 5-10 минут.

Яйца, фаршированные маринованными грибами

5 сваренных вкрутую яиц, 100 г маринованных грибов, 1 столовая ложка сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу.

Яйца разрезать на половинки и удалить желтки. Желтки растереть со сметаной, добавить рубленые грибы и соль.

Полученной массой заполнить белки, положив на каждое яйцо зелень петрушки.

Грибы, тушеные с помидорами

800 г белых грибов, 1 большая луковица, 100 г нежирного сыра, 1/2 стакана муки, 2 стакана молока, 300 г помидоров, зелень, соль по вкусу, 75 г растительного масла.

Грибы очистить, промыть, нарезать и, смешав с нарезанным луком, тушить в 75 г растительного масла до мягкости. Затем добавить мелко нарезанные помидоры и зелень, посолить и хорошо перемешать.

В отдельную посуду всыпать муку, постоянно помешивая, чтобы не было комков, влить молоко. Получившийся соус вылить в грибы и тушить до готовности.

Картофель, фаршированный грибами

10 картофелин средней величины, 100 г сушеных грибов, 100 г репчатого лука, 100 г сыра, 100 г растительного масла, зелень.

Очистить картофель, срезать с каждой картофеле-ны кончики, придав им форму бочонка, поставить в низкую кастрюлю, залить кипятком и варить 5 минут. После этого слегка остудить и чайной ложкой вынуть середину.

Приготовить начинку. Предварительно замоченные грибы сварить, мелко нарезать. Грибы и лук обжарить, соединить с натертым сыром. Полученной смесью наполнить картофельные «бочонки». На сковороду, смазанную маслом, поставить «бочонки», запечь их в духовке и, украсив зеленью, подать к столу.

Рис с грибами и сыром

200 г любых грибов, 1 столовая ложка растительного масла, 1 средняя нарезанная луковица, мелко порубленный зубчик чеснока, 300мл нежирного куриного бульона, 180 г промытого риса (лучше коричневого), 150 мл сухого белого вина, 150 г тертого сыра (типа: «Пармезан»).

В глубокую сковороду или жаровню вылить масло и нагреть на среднем огне. Выложить в сковороду лук, чеснок и предварительно отваренные грибы. Тушить 8-10 минут. Затем в жаровню влить куриный бульон, белое вино и выложить рис.

Закрыть крышкой и готовить на маленьком огне 20-25 минут или до тех пор, пока вся вода не выпарится. Переложить в блюдо и посыпать сверху тертым сыром. Блюдо подавать горячим.

Тушеные кальмары в луковом соусе с грибами

1 кг кальмаров, 300 г репчатого лука, 450 г белых грибов, 200 г 10% -ной сметаны, 2-столовые ложки растительного масла.

Кальмары промыть и положить на 2 минуты в кипящую воду. Затем выложить в холодную воду, почистить, промыть и нарезать соломкой. Грибы промыть, почистить и варить в кипящей воде 2-3 минуты. Лук нарезать полукольцами, смешать с грибами и обжарить в течение 5 минут. В сотейник положить кальмары, грибы с луком, залить сметаной, посолить и тушить под крышкой около 15 минут.

Грибной салат

300 г любых свежих грибов, 2 яйца вкрутую, 2 средние отварные картофелины, 3 соленых или малосольных огурца, 2 небольшие луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 200 г майонеза, соль и зелень по вкусу.

Грибы отварить, откинуть, на дуршлаг, остудить и нарезать соломкой. Лук мелко нарезать и слегка поджарить на растительном масле. Нарезать соломкой огурцы и отварной картофель, яйца мелко покрошить. Охлажденные продукты выложить в миску, тщательно перемешать и заправить майонезом. Готовый салат выложить в салатник и украсить зеленью.

Салат с картофелем и грибами

8 картофелин среднего размера, 3 луковицы, 1/2 стакана сушеных грибов, 4-6 яиц, 6 столовых ложек 15%-ной сметаны, 1/3 стакана оливкового масла, соль по вкусу.

В низкую кастрюлю с толстым дном налить оливковое масло, выложить в продукты слоями.

1-й слой: картофель, нарезанный соломкой.

2-й слой: нарезанный соломкой лук.

3-й слой: предварительно замоченные в кипятке, мелко нарезанные грибы.

4-й слой: мелко нарезанные вареные яйца.

1-й и 4-й слои посолить. Залить сверху нежирной сметаной, поставить в духовку на 1-1,5 часа. Сверху должна образоваться светло-коричневая корочка. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Икра грибная

20 г сушеных грибов, 100 г соленых грибов, 50 г репчатого лука, 30 г зеленого лука, 15 г лимонного сока, 20 г растительного масла, соль по вкусу.

Сушеные грибы отварить, промыть и мелко изрубить вместе с солеными. Репчатый лук мелко нарезать и поджарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить соль, уксус. Все перемешать и тушить до испарения жидкости. Готовую грибную икру охладить и перед подачей на стол посыпать зеленым луком.

Грибное масло

100 г соленых грибов, 100 г сливочного масла, 1 средняя луковица, черный молотый перец по вкусу.

Соленые грибы и лук пропустить через мясорубку, поперчить и смешать с размягченным (но не растопленным) маслом до получения однородной смеси. Охладить и подавать со слегка поджаренным белым пшеничным хлебом.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ.....	6
ПИТАНИЕ -	
ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ	9
Углеводы	10
Хлебные единицы	15
Гликемический индекс.....	20
Белки	29
Жиры.....	32
КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ.....	36
Блюда из овощей и фруктов	36
Овощные салаты и закуски	40
Огурцы с репчатым луком в уксусе	40
Салат из редиса с бананом и помидором	41
Салат из редиса с брынзой.....	41
Салат из редиса и зеленого лука	
со сметаной.....	41
Салат из огурцов и капусты	41
Салат из огурцов с листовым салатом.....	42
Салат из огурцов и яблок	42

СОДЕРЖАНИЕ

Салат из помидоров с луком	42
Салат из помидоров и огурцов с зеленым луком	42
Салат из помидоров с яблоками	42
Салат из помидоров и сладкого перца	43
Салат из свежих помидоров с брынзой и мятой.	43
Салат из свеклы, моркови, картофеля	43
Салат из моркови, свеклы, яблока с йогуртом	44
Салат из помидоров с брынзой	44
Салат из тертого редиса с апельсином	44
Салат из перца с яблоками	44
Салат из свеклы с луком	45
Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца	45
Салат из помидоров, сладкого перца и капусты.	45
Салат «Весенний»	46
Салат «Восточный»	46
Морковь по-корейски	46
Салат из свеклы и яблок	47
Салат из свеклы с хреном и морковью	47
Салат из капусты с тмином (блюдо может быть закуской)	47
Салат «Торт»	48
Салат из апельсинов, лука и оливок	48
Салат из свеклы и зеленой фасоли с яблоком	48
Салат с солеными грибами, клюквой и капустой	49
Салат из моркови, капусты и редьки	49
Салат из редьки, яблок, моркови и свеклы	49
Салат из капусты, моркови, болгарского перца..	50
Салат из свеклы, лука и петрушки	50
Салат из помидоров, огурцов, сладкого перца, лук	50
- Салат из моркови, кинзы и сельдерея	51

СОДЕРЖАНИЕ

Салат из кинзы, петрушки, укропа с орехами	51
Зеленый салат с маслинами	51
Салат овощной с рисом, яблоком, помидором....	52
Салат овощной с грибами	52
Салат из творога и редиса	52
Салат из редьки, огурцов и яиц	52
Салат из свеклы, петрушки и лука	53
Салат из свеклы и фасоли с грушей и фундуком	53
Салат с белой фасолью по-гречески	53
Салат из сельди с фасолью	54
Зимний салат	54
Салат из редьки, огурцов и яиц	55
Салат из цветной капусты	55
Салат из лука-порея и яблок	55
Салат из огурцов, редиса, зеленого салата, лука	55
Жареный сельдерей	56
Салат из редьки, моркови и яблок	56
Салат из краснокочанной капусты	56
Салат из краснокочанной капусты с яблоками ..	56
Салат из цветной капусты и моркови	57
Салат из брюссельской капусты с морковью и горошком	57
Салат из кольраби с яблоками и чесноком	57
Закуска свекольная	58
Салат из петрушки с лимоном	58
Салат из петрушки с яйцом и сыром	58
Салат из лука-порея	58
Салат из сельдерея	59
Салат из сельдерея и свежих яблок	59
Салат из шпината	59

Витаминный салат	59
Винегрет	60
Фруктовые салаты и десерты	60
Салат с мандаринами	60
Салат из дыни	61
Фруктовый салат с орехами (зимний).....	61
Салат из яблок с орехами	61
Салат с черносливом.....	61
Салат «День и ночь».....	62
Салат банановый	62
Салат из груш с орехами.....	62
Салат с арбузом и томатами.....	63
Салат с ананасом и имбирем	63
Ягодный салат	63
Салат из яблок с черносливом (закусочный).....	64
Салат из ананасов и апельсинов	64
Салат из апельсинов.....	64
Салат из апельсинов, бананов и дыни	65
Салат из апельсинов с консервированными ананасами	65
Салат из слив.....	65
Салат из чернослива с орехами	66
Сыр яблочный.....	66
Яблоки печеные	66
Пюре из яблок	66
Пюре из яблок со взбитым белком	67
Горячие блюда из овощей.....	67
Запеканка тыквенная или морковная	67
Запеканка овощная	67
Запеканка из капусты брокколи и грецких орехов	68

Шницели из капусты	68
Котлеты из картофеля и квашеной капусты.....	69
Острые оладьи с луком и творогом	69
Кабачковая смесь	69
Свекла, тушенная в сметане	70
Фаршированные помидоры	70
Горячие картофельные лепешки с мясом	70
Картофельные оладьи	71
Картофельное пюре, запеченное с творогом и сыром.....	71
Овощи, запеченные с яйцами	72
Белокочанная капуста тушеная,	72
Белокочанная капуста, тушенная в молоке.....	72
Белокочанная капуста, тушенная с яблоками.....	73
Запеканка из капусты	73
Пудинг овощной	73
Зразы капустные, фаршированные овощами и рисом.....	74
Капуста, запеченная под соусом «бешамель».....	74
Голубцы, фаршированные овощами	74
Голубцы, фаршированные отварным мясом и рисом	75
Цветная капуста с белым соусом.....	75
Цветная капуста в сухарях	76
Цветная капуста в белковом омлете.....	76
Морковь, тушенная с черносливом	76
Суфле из моркови	76
Суфле из моркови с творогом	77
Котлеты морковные	77
Котлеты морковные с яблоками.....	77
Морковное пюре.....	78
Морковное пюре с яблоками.....	78

СОДЕРЖАНИЕ

Морковь тушеная	78
Кабачки, запеченные в сметане	78
Оладьи из кабачков	79
Суфле из кабачков..... ,	79
Пюре из кабачков.....	79
Кабачки тушеные.....	80
Суфле из тыквы	80
Оладьи из тыквы.....	80
Пудинг из тыквы с рисом и яблоками.....	80
Запеканка из тыквы с яблоками.....	81
Баклажаны, фаршированные овощами	81
Пюре из свеклы	81
Свекла, тушенная с яблоками	82
Рагу из овощей	82
Овощной гарнир.....	83
Сельдерей, тушенный с овощами.....	83
Сельдерей, запеченный под соусом	83
Сельдерей, запеченный в сметане	84
Сельдерей, тушенный с зеленым горошком.....	84

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Супы, борщи, солянки, рассольники, окрошка и др.....	84
Горячие супы.....	86
Суп из сборных овощей на мясном бульоне.....	86
Бульон с брюссельской капустой и кореньями ..	86
Бульон с фрикадельками	87
Бульон с кнелями.....	87
Суп крестьянский на мясном бульоне	87
Овощной суп с брокколи	
Весенний суп из щавеля.....	
Суп-пюре из сборных овощей вегетарианский...	154

СОДЕРЖАНИЕ

Суп из цветной капусты.....	89
Суп из цветной капусты и зеленого горошка	89
Суп-пюре из моркови вегетарианский	89
Суп-пюре из цветной капусты	90
Суп-пюре из тыквы вегетарианский.....	90
Суп с топинамбуром и сельдереем	91
Суп из пастернака с карри.....	91
Суп из пастернака с яблоками	91
Борщ черниговский с яблоками	92
Постный украинский борщ	92
Борщ летний.....	93
Щи с рыбой.....	94
Рыбный суп с морской капустой.....	94
Щи с мидиями и морской капустой	95
Суп с фрикадельками из печени	95
Суп с солеными огурцами и почками.....	96
Борщ домашний.....	97
Украинский борщ с мясом	97
Рассольник с мясом.....	97
Рассольник домашний (мясной или вегетарианский).....	98
Рассольник по-мелитопольски	98
Солянка	99
Суп из кабачков.....	99
Куриный суп с грибами.....	100
Суп из шампиньонов.....	100
Похлебка грибная с помидорами	100
Суп. из белых грибов	101
Борщ с грибами	101
Куриный суп с грибами	102
Суп со свежими грибами.....	102

Солянка с грибами	102
Карельская грибная похлебка	103
Холодные супы	103
Холодный суп из зеленого горошка	103
Окрошка мясная с домашним квасом.....	104
Окрошка мясная	104
Окрошка овощная	105
Щи зеленые с яйцом холодные.....	105
Окрошка с кефиром	105
Холодный огуречно-кефирный суп с брынзой.	105
Холодный томатно-огуречный суп с геркулесом	106
Свекольник холодный.....	106
Холодный суп со свеклой и рыбой	107
Холодный томатный суп с рыбой	107
БЛЮДА ИЗ МЯСА.....	108
Мясо или курица со сложным гарниром.	109
Мясо отварное, запеченное в молочном соусе ..	109
Мясо отварное с кисло-сладким соусом	110
Кнели мясные.....:	110
Фрикадельки паровые в молочном соусе	110
Тефтели мясные в томатном соусе	111
Тефтели-деревенские.....	111
Жаркое с фрикадельками	112
Пожарские котлеты из телятины	112
Котлеты по-французски	112
Домашние котлетки	113
Зразы мясные жареные, фаршированные луком, гречневой кашей и зеленью.....	113
Рулет мясной паровой.....	113

Рулет мясной запеченный, фаршированный грибами и луком	114
Гуляш из говядины.....	114
Гуляш из вареного мяса	114
Пюре из вареного мяса.....	115
Пюре мясное паровое	115
Суфле из вареного мяса	115
Биточки из вареного мяса	115
Бефстроганов с горчицей	116
Цыпленок, запеченный с томатом	116
Цыплята с цветной капустой.....	116
Курица в тесте	117
Курица с овощами	117
Курица отварная.....	118
Курица паровая, фаршированная куриным фаршем.....	118
Котлеты куриные паровые	118
Котлеты куриные жареные	119
Цыпленок, запеченный с томатом.....	119
Фаршированное филе индейки	119
Рулет из индейки с томатным соусом	120
Куропатки в сметанном соусе	120
Баранина с горошком и яйцами	121
Плов из баранины	121
Баранина с овощами	122
Шницель из телятины	122
Кролик тушеный	122
Беляши домашние.....	123
Шарики из мясного фарша в томатном соусе ...	123
Запеканка из макарон с говядиной	124
Пирог на второе блюдо (к праздничному обеду)	124
Печень, жаренная с луком	124

Оладьи из печени.....	125
Паштет печеночный	125
РЫБНЫЕ БЛЮДА	125
Отварные окуни	128
Суфле из вареной рыбы.....	128
Рыба отварная под белым соусом	128
Рыба отварная с польским соусом	129
Осетрина отварная.....	129
Паровая рыба	129
Рыба, тушенная с луком в горшочке.....	130
Заливная рыба с лимонным соком	130
Судак отварной горячий.....	131
Рыба, запеченная по-московски	131
Рыба в горшочках	131
Филе скумбрии в специальном соусе	132
Рыба, жаренная в тесте	132
Карась, жаренный в сметане	133
Форель в красном вине.....	133
Рыба с помидорами и луком.....	133
Рыба, тушенная с хреном.....	134
Котлеты из кальмаров.....	135
Овощи, тушенные с кальмарами	135
Овощи, тушенные с мидиями	135
Кнели рыбные.....	135
Биточки рыбные паровые	136
Котлеты рыбные жареные	136
Зразы рыбные, фаршированные овощами.....	136
Рыбные котлеты с морской капустой и творогом.....	137
Рулет рыбный, фаршированный омлетом, паровой.....	137

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ .	138
Омлет паровой.....	138
Омлет, фаршированный вареным мясом	139
Омлет жареный	139
Омлет с яблоками и морковью	139
Сырный хлеб	139
Суфле творожное.....	140
Сырники запеченные	140
Сырники жареные	140
Пудинг творожный с морковью	140
Котлеты из соевого творога с яблоками.....	141
Запеканка из протертой гречневой каши с творогом	141
Пудинг гречневый протертый с творогом	141
ГРИБЫ	141
Грибы с картофелем.....	143
Омлет с грибами	144
Грибы белые с ветчиной	144
Грибы, тушенные с яблоком и морковью	144
Грибы, тушенные со сметаной	144
Яйца, фаршированные маринованными грибами..	145
Грибы, тушенные с помидорами	145
Картофель, фаршированный грибами	145
Рис с грибами и сыром	146
Тушеные кальмары в луковом соусе с грибами	146
Грибной салат	147
Салат с картофелем и грибами.....	147
Икра грибная.....	148
Грибное масло.....	148

А. С. Стройкова

КУЛИНАРНАЯ КНИГА ДИАБЕТИКА

Автор книги, кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог высшей категории, рассказывает о том, как правильно питаться людям, страдающим диабетом I и II типов. А приведенные в этой книге кулинарные рецепты сделают ежедневное меню диабетиков разнообразным, полезным и вкусным.



ISBN 78-5-37-061059-4



9 785170 610594