

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

при болезнях
желудочно-кишечного
тракта



рипол классик

ВВЕДЕНИЕ

Заболевания органов желудочно-кишечного тракта в настоящее время широко распространены. Помимо наследственной обусловленности, большую роль в развитии подобных недугов играют постоянные нарушения пищевого режима – нерегулярное питание, употребление жирных, жареных и высококалорийных продуктов быстрого приготовления, частые стрессы, недостаточная продолжительность ночного сна и другие негативные факторы. Кроме того, при появлении первых признаков неблагополучия – таких, как болезненные ощущения в животе, нарушения функционирования кишечника, тошнота, – лишь немногие люди сразу же обращаются к врачу, а прогрессирующее заболевание вылечить намного сложнее, чем недавно начавшееся.

Для того чтобы предотвратить тяжелые последствия, следует внимательно относиться к своему здоровью. Вовремя не вылеченный гастрит может в итоге обернуться язвой желудка, а колит – «превратиться» в злокачественное заболевание. После терапии, проведенной в стационарных или домашних условиях, врач непременно порекомендует пациенту точное соблюдение щадящей диеты. Правильно подобранные продукты помогут улучшить состояние органов желудочно-кишечного тракта, избавиться от неприятных симптомов и вернуться к привычному для вас образу жизни.

Многие люди полагают, что диета при гастрите или колите – это лишь протертые пресные блюда, неаппетитные на вид и неприятные на вкус. На самом же деле существует множество рецептов очень вкусных и полезных кушаний, которые легко приготовить в домашних условиях. Помимо слизистых супов, которыми следует ограничить свой рацион при обострении имеющегося хронического заболевания, в рацион можно ввести разнообразные овощные рагу, салаты и котлеты, а также сладкие десерты, «легкую» выпечку и т. п. При выборе диетического стола и введении пищевых ограничений следует обязательно посоветоваться с врачом, который назначит диету, руководствуясь результатами анализов и наблюдений.

Если бережно относиться к своему здоровью, можно избежать многих неприятных последствий, а соблюдение лечебной диеты – это вовсе не прихоть гастроэнтеролога, а необходимое условие для выздоровления от заболевания желудка или кишечника.

Глава 1

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ДИЕТА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Как известно, правильное питание очень важно для нормальной жизнедеятельности любого организма. Установлено, что возникновение большинства желудочно-кишечных заболеваний в той или иной степени связано с регулярными нарушениями рациона. В то же время самые обыкновенные продукты могут помочь справиться с тяжелым недугом.

Врачи рекомендуют ограничения в рационе, учитывая как особенности диагностированного заболевания, так и индивидуальные потребности каждого пациента.

Например, исключительно с помощью тщательно подобранного питания можно

скорректировать функции кишечника, нарушенные после тяжелого заболевания или хирургического вмешательства. Даже самая строгая диета включает в себя разнообразные продукты, содержащие необходимые организму белки, углеводы, жиры, минеральные соединения и витамины. Кроме того, особенности приготовления различных блюд позволяют добиться как усиления перистальтики и сокоотделения, так и успокоения раздраженной слизистой оболочки желудка и кишечника. Например, продукты температурой ниже 15° С и выше 55° С стимулируют деятельность органов пищеварения, прием холодных напитков натошак обеспечивает активную перистальтику, а блюда с температурой около 37° С с этой точки зрения являются нейтральными.

В некоторых случаях врач может рекомендовать в течение некоторого времени уменьшить объем употребляемой пищи, чтобы «разгрузить» внутренние органы после операции, тяжелого воспаления и т. п. С аналогичными целями назначаются протертые, слизистые, кашеобразные и жидкие блюда.

Химическое воздействие пищи на организм зависит от наличия в ней эфирных масел, биологически активных органических кислот, соли, углекислого газа, экстрактивных веществ, сахаров и т. п.

В настоящее время при лечении большинства заболеваний органов желудочно-кишечного тракта используют несколько тщательно разработанных диет, рекомендованных известным диетологом Певзнером. Всего существует 15 вариантов пищевых ограничений. Ниже будут приведены наиболее часто используемые при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Диетический стол № 1

Данный вариант диеты предназначен для пациентов, у которых были диагностированы гастрит с повышенной секрецией, язвенная болезнь желудка и (или) двенадцатиперстной кишки. Такой рацион полностью обеспечивает организм энергией, необходимой для полноценной жизнедеятельности, при проведении терапии в стационаре или поликлинике. Щадящее питание позволяет избавиться от воспаления слизистой оболочки желудка и ускорить заживление язв и эрозий.

Пища должна быть отварной, протертой или приготовленной на пару, не слишком горячей или холодной. При этом калорийность каждого блюда рассчитывается в соответствии с возрастными нормами, аналогичным образом определяется необходимое количество белков, углеводов и жиров. Также возможно дополнительное назначение витаминов С и группы В. Применение поваренной соли следует ограничить до минимума.

Из рациона исключаются те продукты, которые стимулируют выработку желудочного сока и являются химическими раздражителями: наваристые мясные и рыбные бульоны, грибы, жареные продукты, животные жиры, специи, ржаной и отрубной хлеб, алкоголь, сырые овощи и фрукты.

Прием пищи осуществляется дробным методом (до 6 раз в сутки). Перед сном больному дают свежий кефир, молоко или нежирные свежие сливки.

В еженедельное меню рекомендуется включать следующие продукты:

– слегка подсушенный пшеничный хлеб и сухари из него, не кислые и молочные булочки, галеты, бисквиты;

- малосольная икра;
- цельное, сгущенное, концентрированное и сухое молоко, нежирные сливки, пресная сметана, протертый сквозь сито или измельченный с помощью бленкера творог, свежая простокваша;
- несоленое сливочное, оливковое, подсолнечное и соевое масла;
- яйца, сваренные всмятку, паровые омлеты;
- молочные супы с добавлением размолотых круп, овсяных хлопьев, мелкой вермишели, домашней лапши;
- паровые котлеты, рулеты, биточки, филе молодой курицы или цыпленка, отварное постное мясо (телятина), несоленая отварная или приготовленная на пару рыба;
- отварные макаронные изделия, крупяные каши и пудинги;
- овощные пюре (запрещены капуста, шпинат и щавель), измельченная зелень (для добавления в супы и вторые блюда);
- протертые сквозь сито фруктовые и ягодные компоты, кисели, желе, мякоть арбуза;
- сахар, варенье, натуральный светлый мед;
- молочные и яичные соусы с добавлением сливочного масла;
- некрепкий чай со сливками или натуральным молоком, слабое какао, отвар плодов шиповника коричневого, сладковатые морсы из ягод и фруктов.

Диетический стол № 1а

Данная разновидность диетических ограничений представляет собой «ужесточенный» вариант стола № 1, который применяется при обострении хронического гастрита, сопровождающегося различными нарушениями секреции желудочного сока, осложненных язвах желудка и (или) двенадцатиперстной кишки.

Обычно диетический стол № 1а назначается одновременно с постельным режимом.

При таком питании быстро проходит воспаление слизистой оболочки желудка, постепенно заживают эрозивные и язвенные дефекты тканей. Среди ограничений – запрет на употребление поваренной соли и продуктов, стимулирующих секрецию. Калорийность может быть снижена за счет уменьшения суточного количества поступающих в организм углеводов. Блюда не должны быть слишком горячими или холодными.

Консистенция пищи – жидкая или кашеобразная. Режим питания – дробный, то есть каждые 2–2,5 часа.

В списке разрешенных присутствуют молочные продукты, молоко, отварные мясо и рыба (без жира), которые следует протереть сквозь сито, а также блюда, приготовленные на пару.

На ночь рекомендуется выпить 1 стакан подогретого молока или не очень жирных свежих сливок.

Диетический стол № 1б

Он применяется во время ремиссии гастрита или язвенной болезни желудка и кишечника, а также после отмены стола № 1а. Данный вариант диеты способствует устранению остаточного воспаления слизистой оболочки органов желудочно-кишечного тракта и стимулирует грануляцию дефектов.

В разнообразии ежедневного рациона учитываются нормы белков и жиров, по-прежнему ограничивается количество поступающих в организм углеводов и поваренной соли.

Исключаются химические механические раздражители, стимулирующие секрецию желудочного сока и перистальтику кишечника, а также тяжело перевариваемые продукты.

Практически все блюда нужно готовить на пару или отваривать, затем протирать сквозь сито или измельчить бленкером. Рекомендуется дробный прием пищи – до 7 раз в сутки.

Список разрешенных продуктов включает в себя пшеничные сухари, слизистые супы с добавлением молочно-яичной смеси, нежирное отварное мясо, рыбы, птицу (в виде котлет, тефтелей, суфле и т. п.). Яйца должны быть сварены всмятку, допустимы также паровые омлеты и белковые блюда. На второе можно готовить протертые каши на молоке, на третье – кисели, соки из ягод и фруктов. Можно также добавлять в различные блюда сахар, мед, а также желатин (для приготовления желе). Из молочных продуктов предпочтительны цельное или сгущенное молоко, свежие сливки, некислый творог с пониженным содержанием жира и суфле из творога или йогурта. В качестве напитков рекомендуются отвар из плодов шиповника коричневого и некрепкий чай с молоком или нежирными сливками.

Диетический стол № 2

Данная разновидность диеты назначается при хроническом гастрите с пониженной секрецией желудочного сока или хроническом энтероколите в стадии ремиссии. Ограничение разнообразия рациона способствует восстановлению секреторной функции и моторики кишечника и желудка, при этом не происходит травмирования слизистой оболочки органов желудочно-кишечного тракта. Продукты должны быть достаточно калорийными и содержать физиологическую норму жиров, белков и углеводов, а также экстрактивные и биологически активные вещества. Можно готовить мясо с жилками, предварительно измельчив его, свежие овощи и фрукты, жареные блюда без корки. Тщательное протирание при этом не нужно.

[AD]

Из рациона полностью исключаются любые продукты, способные стимулировать повышенное газообразование в процессе пищеварения – бобовые, капуста, острые пряности, цельное молоко и закуски из свежих овощей.

Для включения в еженедельный рацион могут быть рекомендованы следующие продукты:

– подсушенный пшеничный хлеб, неудобное печенье, булочки;

- пресный сыр, натертый на мелкой терке, несоленая сельдь, селечное масло, рыбный и печеночный паштет, зернистая икра, вареная колбаса, диетические сосиски;
- сгущенное и сухое молоко, сливки, нектислая сметана, творог, простокваша, свежий и средний кефир;
- сливочное, топленое, оливковое, кукурузное, соевое и подсолнечное масла;
- яйца, сваренные всмятку, яичница-глазунья, омлет без корки;
- супы на слабом рыбном, мясном, грибном или овощном бульоне с добавлением измельченных круп, пюреобразные и кремообразные супы, борщи, свекольники, щи со свежей капустой;
- рубленые и пропущенные через мясорубку изделия из постной говядины, телятины, баранины, рыбы, птицы (приготовленные на пару или обжаренные без образования корки), отварная курица;
- макаронные изделия, протертые и полувязкие каши, пудинги, крупяные котлеты без корки, оладьи из домашней лапши;
- овощные пюре, пудинги, котлеты, отварная цветная капуста со сливочным маслом, молодые кабачки, тушеная тыква, салат из свежих помидоров, свежая измельченная зелень;
- свежие фрукты и ягоды, компоты, фруктовые пюре, кисели, муссы, желе с добавлением сахара или меда;
- конфеты, варенье;
- сметанные и рыбные соусы с добавлением сливочного масла, лаврового листа, хрена, лука;
- чай с молоком, некрепкий кофе, какао на воде, фруктовые и ягодные соки, отвар плодов шиповника коричневого, капустный рассол.

Данный вариант диеты предполагает употребление соли в обычном количестве. Прием пищи должен происходить 3–4 раза в день.

Диетический стол № 3

Это диета, которую назначают при запорах, вызванных дискинезией кишечника. Продукты, входящие в ежедневный рацион, должны стимулировать перистальтику кишечника и обеспечивать полноценное пищеварение.

Для обеспечения нормальной деятельности кишечника полезны блюда, содержащие много растительной клетчатки: свекла, морковь, ржаной и отрубной хлеб, кабачки, цветная капуста, тыква, помидоры, листовые овощи. Также очень полезно обильное питье. Иногда специалисты рекомендуют включать в ежедневный рацион нерафинированное растительное масло.

При частых атонических запорах очень полезны отруби, салаты из свежих овощей с

яблочным уксусом или майонезом и минеральная вода с газом.

Супы следует готовить на слабом бульоне с небольшим содержанием жира. Можно также включать в рацион нежирные сорта мяса и рыбы (способ приготовления при этом не имеет решающего значения), яйца, сваренные всмятку, и паровые омлеты.

Для обеспечения организма витаминами и усиления перистальтики рекомендуется пить свежие фруктовые и овощные соки, есть инжир, финики, курагу, чернослив и яблоки.

Очень эффективны также кисломолочные продукты – простокваша, кефир, ацидофилин и напитки с бифидобактериями.

Каши должны быть только рассыпчатыми. Следует отдавать предпочтение гречневой и перловой крупе, поскольку именно в них содержится больше всего клетчатки.

Из рациона желательно исключить кисели, слизистые и полужидкие каши, какао, любые виды шоколада, крепкий чай, айву, груши, вяжущие ягоды, репу, редьку, лук, редис и чеснок, а также свежие и консервированные грибы.

Для активного стимулирования перистальтики кишечника рано утром следует выпивать 1 стакан холодной воды с добавлением 1 чайной ложки яблочного уксуса и 1 чайной ложки меда или варенья.

Прием пищи должен быть регулярным и достаточно частым (4–5 раз в день).

На ночь можно выпить 1 столовую ложку нерафинированного растительного масла с 1 стаканом кефира или простокваши.

При запорах спастической природы очень полезными будут растительные и животные масла. Не рекомендуется употреблять пшеничный хлеб, сдобные изделия, жирное мясо, копченые и консервированные блюда, острые специи, шоколад, крепкий чай, полужидкие и слизистые каши, макаронные изделия, картофель, бобовые, свежую зелень, яблоки и виноград.

Диетический стол № 4

Данный вариант диетических ограничений назначается при обострении энтероколита и дизентерии. При этом обеспечивается химическая и механическая разгрузка раздраженного кишечника.

Из ежедневного рациона исключаются молоко, кофе, любые натуральные соки, специи, плавленые сыры и овощи, богатые клетчаткой (свекла, капуста, репа, щавель и шпинат), а также соленые и копченые блюда. Желательно также ограничить суточное количество употребляемой пищи.

При выборе блюд следует руководствоваться помещенным ниже списком. В еженедельный рацион можно включать:

- сухари из пшеничного хлеба;
- 3-дневный кефир, свежий творог, протертый сквозь сито, и нежирную сметану;

- небольшое количество сливочного масла;
- яйца, сваренные всмятку (1 шт. в день);
- супы с добавлением рисовой муки или манной крупы на постном мясном бульоне, мясные фрикадельки;
- приготовленные на пару или отварные изделия из мясного фарша с добавлением рисовой каши и измельченного чеснока;
- макаронные изделия и полужидкие каши, сваренные на воде;
- ягодные и фруктовые кисели, желе, отвар сухой черники или черной смородины, слабый чай с добавлением небольшого количества натурального меда или сахара;
- сливочное масло;
- отвар плодов шиповника коричневого.

Поваренную соль следует использовать в очень умеренном количестве. Желательно наладить дробный режим питания (5–6 раз в день). Количество жидкости ограничивается до 1,5 л в сутки.

Диетический стол № 4б

Этот вариант описанной выше диеты применяется для обеспечения полноценного и разнообразного питания больных при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта с умеренной интенсивностью патологического процесса. Ограничения в рационе способствуют уменьшению воспаления слизистой, нормализуют функционирование органов желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы.

Данная диета относится к физиологически полноценным, поскольку содержит достаточное количество жиров, углеводов, белков и включает в себя поваренную соль (до 10 г в сутки). По сравнению со столом № 4 разнообразие «дозволенных» продуктов достаточно велико.

Ограничения касаются лишь пищи, которая вызывает рефлекторное химическое или механическое раздражение рецепторов и слизистой оболочки желудка и кишечника, а также стимулирует процессы брожения и гниения. Рекомендуемая кулинарная обработка продуктов подразумевает протирание и отваривание (в том числе на пару). Больным рекомендуется дробный режим питания (не реже 5 раз в сутки).

В рацион можно включать подсушенный пшеничный хлеб, галеты, сухие бисквиты. Изредка разрешается есть ватрушки с творогом и булочки. Супы следует готовить только на слабом бульоне с добавлением разваренной крупы, мелких макарон, мясных фрикаделек и нарезанных овощей. Разрешены также крупяные каши и гарниры, отварные макаронные изделия, тушеные и отварные овощи. Каши можно варить на нежирном молоке или воде с добавлением сливок. Овощи лучше всего протирать сквозь сито или измельчать с помощью бленкера. При отсутствии противопоказаний к обеду можно готовить салат из свежих помидоров.

К запрещенным продуктам относятся белокочанная капуста, редис, репа, свекла, щавель, шпинат, все виды грибов, лук и чеснок.

На завтрак и ужин можно готовить яйца всмятку и паровые омлеты. Из сладких блюд предпочтительны кисели, муссы, компоты и суфле из ягод и фруктов. Очень полезны печеные яблоки, груши, белый зефир, пастила и варенье. Можно также включать в рацион свежие фруктовые и ягодные соки, предварительно разбавляя их таким же количеством воды.

Для улучшения процесса пищеварения следует употреблять кисломолочные продукты – пресную сметану, творог и мягкие сорта сыров.

Вместо пряностей в первые и вторые блюда можно добавлять лавровый лист, свежую зелень и лимонный сок.

Из напитков разрешены слабый чай с молоком, кофе с молоком и отвар плодов шиповника коричного.

Диетический стол № 4в

Данная диета назначается выздоравливающим больным для плавного перехода на общий стол. Ограничения в пище предназначены для людей, страдающих комплексными заболеваниями кишечника, печени, желудка, поджелудочной железы и желчного пузыря. Щадящее питание позволяет быстро восстановить функции органов желудочно-кишечного тракта.

По содержанию жиров, белков и углеводов такая диета считается полноценной. Количество продуктов, вызывающих рефлекторное химическое или механическое раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, должно быть ограничено. По-прежнему исключается из рациона еда, способствующая развитию процессов брожения и гниения, а также стимулирующая выработку желудочного сока и желчи.

В ежедневное меню должны быть включены протертые, отварные и измельченные блюда. Можно также запекать некоторые продукты в духовке (без подрумянивания).

Прием пищи должен быть дробным – до 6 раз в сутки.

Из хлебных изделий рекомендуются подсушенный пшеничный хлеб, галеты и бисквит. Изредка можно включать в рацион неподжаристые пироги и булочки, приготовленные без добавления жиров, а также ватрушки и вареники с творогом.

Супы допустимо варить на рыбном или мясном бульоне с низким содержанием жира, добавляя макаронные изделия или овощи (измельченный картофель, тыкву, морковь, кабачки, цветную капусту). Овощные блюда можно запекать также в духовке (но без образования корочки).

Следует полностью исключить из рациона лук, редис, репу, редьку, щавель, шпинат и грибы. При отсутствии противопоказаний 1 раз в день можно есть свежие помидоры в небольшом количестве. Врач также может рекомендовать понемногу добавлять в супы отварную свеклу, свежий зеленый горошек и овощную фасоль.

Каши должны быть рассыпчатыми, готовить их необходимо на воде или с добавлением

нежирного молока.

В качестве гарниров допускаются отварные макаронные изделия и пудинги. Яйца лучше всего варить всмятку, или же можно делать из них омлеты.

На десерт можно подать кисель, компот, мусс, желе либо суфле из ягод или фруктов. Разрешены также белый зефир, мармелад, пастила, варенье и джем. При отсутствии противопоказаний допустимо включать в ежедневный рацион сладкие яблоки, арбузы, очищенный виноград, малину и сладкие фруктовые и ягодные соки.

Из молочных продуктов следует отдать предпочтение кефиру, творогу и неострым сырам.

В процессе кулинарной обработки можно добавлять в супы и вторые блюда укроп, петрушку, лавровый лист, корицу, гвоздику и лимонный сок.

Правила данной диеты допускают периодическое употребление закусок: малосолевой сельди, языка, заливного из рыбы, черной икры, нежирной колбасы или ветчины.

Сливочное масло лучше всего намазывать на пшеничный хлеб (небольшими порциями). Из напитков рекомендуются некрепкий чай, кофейный напиток с молоком или сливками, отвар плодов шиповника коричневого.

Диетический стол № 5

Данный вариант диеты предназначен для людей, выздоравливающих после различных заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Подобный режим питания также

используется при ремиссиях хронических недугов.

Цель рекомендуемых ограничений – уменьшение нагрузки на печень, стимулирование восстановительных и компенсаторных процессов с помощью усиленной выработки желчи, повышенной ферментативной активности и избыточного продуцирования необходимых организму белков.

Рацион при этом физиологически полноценен и содержит нормальное количество белков, углеводов и жиров, а также обеспечивает все потребности восстанавливающегося после болезни организма.

Должны быть исключены только химические и физические стимуляторы секреции желудочного сока и функционирования поджелудочной железы (любые продукты и блюда, в которых содержатся эфирные масла и концентрированные экстрактивные вещества), а также тяжелые животные жиры, жареные и содержащие много холестерина блюда. Для того чтобы диета все же была разнообразной, рекомендуется употреблять больше овощей и фруктов.

Большую часть блюд следует отваривать или готовить на пару. Овощи и каши также можно запекать в духовке (без подрумянивания). Желательно соблюдать дробный режим питания (не менее 5 раз в сутки).

В списке разрешенных присутствуют следующие продукты и блюда:

- подсушенный пшеничный и ржаной хлеб, сухари, галеты, бисквит, 1–2 раза в неделю можно употреблять выпечку без масла и творожные ватрушки;
- супы, сваренные на воде, молоке или овощном бульоне, с добавлением овощей и круп, борщи, свекольники, щи;
- постное мясо (говядина, мясо птицы) без сухожилий, отварное, приготовленное на пару или запеченное в духовке, а также нежирная рыба, отварная или обработанная паром;
- белковые омлеты, сваренные всмятку яйца;
- рассыпчатые или вязковатые каши, пудинги, крупяные запеканки, отварные макаронные изделия и запеканки из них, овсяная и гречневая каша с творогом или свежим молоком;
- блюда из сырых, отварных и тушеных овощей и зелени (кроме шпината и щавеля);
- компоты, кисели и желе из сладких фруктов и ягод, варенье, джем, натуральный светлый мед;
- молочные соусы, сметана, овощные соусы без муки и сливочное масло;
- специи (тмин, укроп, ванилин, корица);
- из молочных продуктов предпочтительны молоко (натуральное, концентрированное, сгущенное, сухое), нектислые кефир и простокваша, творожные запеканки, вареники и т. п.;
- неострые закуски, например пресный сыр, язык, рыбное заливное, вареная колбаса,

несоленая сельдь, черная икра, постная ветчина, овощные и фруктовые салаты (в небольшом количестве);

– из напитков лучше всего употреблять слабый чай с лимоном или молоком, некрепкий кофе, отвар плодов шиповника коричневого, разбавленные соки из овощей, некислых фруктов и ягод;

– сливочное масло следует включать в рацион понемногу, лучше заменять его растительным.

Жареные блюда, чеснок, лук, грибы, редис, репа, редька, шпинат и щавель должны быть полностью исключены из рациона. По употреблению соли ограничений нет.

В течение дня рекомендуется выпивать не менее 2 л жидкости (включая супы, компоты, соки и т. п.).

Особенности диеты при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Особенности диеты при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гастритах с повышенной и нормальной секрецией

Ограничения в рационе при наличии перечисленных выше заболеваний направлены на устранение раздражающего действия пищи, провоцирующей повышенную секрецию желудочного сока, и восстановление слизистой оболочки желудка и кишечника. При этом ежедневное меню должно быть максимально разнообразным и физиологически полноценным. Очень полезны, например, картофельный и морковный соки. При обострении хронических заболеваний врач может назначить диетический стол № 1а с последующим переходом на диету № 1б; позднее рекомендуются варианты № 1 и 5. Длительность применения каждой диеты зависит от индивидуальных особенностей организма больного, степени выраженности патологических симптомов и некоторых других факторов. Следует иметь в виду тот факт, что даже после рубцевания язв или завершения обострения гастрита из рациона следует исключить на очень длительный срок продукты, стимулирующие выделение желудочного сока (то есть те, которые содержат эфирные масла, некоторые органические кислоты и экстрактивные вещества). Недопустимо употреблять алкогольные напитки, жирную пищу в большом количестве, а также окрошку, консервированные и маринованные овощи, грибы, жирные изделия из теста, газированные сладкие напитки, коктейли и заварной крем.

Особенности диеты при хронических гастритах с недостаточной секрецией

Диетические ограничения при подобных заболеваниях направлены в первую очередь на предупреждение дальнейшего атрофического перерождения слизистой желудка. Кроме того, продукты, разрешенные к употреблению, стимулируют выработку желудочного сока, восстанавливают нормальное функционирование органов желудочно-кишечного тракта и стабилизируют их состояние после затухания воспалительного процесса.

Хронический гастрит с недостаточной секрецией нередко сочетается с анемией и энтеритами различной этиологии, при этом организм больного нуждается в полноценном и разнообразном питании, содержащем белковые соединения, витамины и растворимые

соли железа, кальция и фосфора. В период обострения основного заболевания врачи рекомендуют пациентам придерживаться диеты, не содержащей механических и химических раздражителей желудочно-кишечного тракта и при этом богатой витаминами и белковыми соединениями. Впоследствии желательно ограничивать содержание в рационе цельного молока и натуральной клетчатки. В период ремиссии диетические требования зависят от компенсированности нарушенных функций внутренних органов – поджелудочной железы, печени, кишечника и желудка. Питание должно быть регулярным (4–5 раз в день). Следует исключить прием алкоголя, жирных продуктов, сдобной выпечки, жареных и копченых блюд, блинов и оладий, а также маринованных овощей, перца, уксуса, горчицы и острых специй.

Обычно при обострении гастрита, если основное заболевание сопровождается расстройствами функционирования кишечника, больным рекомендуется придерживаться стола № 4б, позднее назначают диету № 4в. Если же недуг распространяется на печень, поджелудочную железу и желчный пузырь, следует ограничиться рационом № 5а (с исключением цельного молока) или 4б. Через некоторое время после завершения обострения возможен переход на стол № 4в или 5 (с ограничением количества свежих фруктов и овощей). При сопутствующем панкреатите следует уменьшить ежедневный прием углеводов и одновременно увеличить количество белковых соединений. Затем назначается стол № 2 (если не имеется противопоказаний).

Особенности диеты при дискинезии кишечника

Заболевания кишечника, сопровождающиеся дискинезией и синдромом раздраженной кишки, при которых наблюдаются патологические изменения функционирования органов желудочно-кишечного тракта, требуют соблюдения строгих диетических ограничений. Рекомендуется стол № 4, причем рыбу и мясо следует только отваривать. Очень полезны овощные и фруктовые пюре, некислый кефир, простокваша и натуральный мед. Все блюда следует употреблять в теплом виде.

При сопутствующих запорах врач может назначить стол № 3, в который входят блюда, оказывающие стимулирующее воздействие на кишечник и при этом не нарушающие обмен веществ. Больным рекомендуется придерживаться 6-разового режима питания в строго определенное время.

Особенности диеты при хроническом энтерите

Данное заболевание требует постоянного соблюдения диетических ограничений в рационе. Во время обострения рекомендуется придерживаться стола № 4 или 4в (выбор зависит от индивидуальных особенностей организма пациента), питание должно быть дробным, а продукты – механически измельченными и не раздражающими слизистую оболочку желудка и кишечника. В рационе следует значительно ограничить количество животных жиров, ввести овощи и фрукты (но только в пюреобразном виде). Можно также употреблять нежирное мясо, птицу, рыбу, отварные яйца, пресный творог, протертые каши и жидкие (слизистые) супы. Запрет распространяется на цельное молоко, ржаной хлеб, газированные напитки, чернослив, капусту, орехи и сдобную выпечку. При расстройствах пищеварения положительное воздействие оказывают кисломолочные (ацидофильные) продукты. Если у больного диагностирован авитаминоз, врач может назначить поливитамины и мультиминералы, а также белковые пищевые добавки.

Особенности диеты при хроническом и неспецифическом язвенном колите

Ограничения в рационе при данном заболевании соответствуют диетическим правилам, рекомендованным больным при хроническом энтерите. Обычно врач назначает столы № 4, 4б и 4в. Следует также придерживаться дробного режима питания (не менее 6 раз в сутки). В период обострения возможно лечебное голодание, но только в условиях стационара. Если больной лечится дома, можно готовить ему слизистые супы, слабые мясные бульоны, протертые каши, сваренные на воде, а также паровые котлеты, фрикадельки из вырезки и овощные пюре.

Глава 2

ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД

Составляя рацион для больного человека, следует учитывать как общие правила, так и индивидуальные потребности организма при различных заболеваниях. Главное, чтобы в течение дня человек получал полноценную пищу, вкусную и разнообразную.

Правильный подбор рациона особенно важен при хронических болезнях, когда пациент, ослабленный недугом, страдает отсутствием аппетита. Грамотно составленная диета является мощным терапевтическим средством, помогающим значительно ускорить выздоровление.

Многим людям диетическое питание представляется невкусным, однообразным и малопитательным. Однако при многих заболеваниях меню содержит лишь некоторые ограничения, в остальном соответствуя привычному рациону. Иногда особенности питания заключаются лишь в способах приготовления тех или иных блюд, а также во введении оправданных запретов.

Например, при заболеваниях желудка и кишечника врач обычно рекомендует исключить из рациона алкоголь, тяжелые животные жиры, консервированные продукты, острые специи, жирные сорта мяса и рыбы, а также копченые изделия. Иногда «под запретом» оказываются сладости, крепкий чай, кофе, бобовые и пшеничный хлеб.

Для больного желудка вредны жареные продукты – лучше всего отваривать их или готовить на пару. В течение послеоперационного периода врач может рекомендовать больному протертые блюда. Для того чтобы процесс кулинарной обработки не занимал много времени, существуют специальные приспособления – пароварки, скороварки с тефлоновым покрытием, не требующим смазывания жиром, аэрогрили и т. п.

В зависимости от особенностей диеты предварительно очищенные фрукты можно резать кусочками, протирать или пропускать через мясорубку, а также отваривать на пару, делать из них пюре, добавлять в кисломолочные продукты.

Овощи обычно отваривают, затем протирают или шинкуют, после чего заправляют кислым молоком или маслом (при отсутствии соответствующих противопоказаний).

Для улучшения вкуса в такой салат можно добавить мелко нарезанную свежую зелень – укроп, петрушку, мяту или базилик.

При большинстве заболеваний органов желудочно-кишечного тракта употребление в

пищу острых приправ не рекомендуется. Для того чтобы блюда не казались больному пресными и невкусными, можно добавлять в них экстракт шиповника коричневого, натуральный лимонный сок, ваниль или душистые травы (в небольшом количестве). Например, можно приготовить очень вкусный и полезный салат из свежего яблочного пюре, сельдерея, моркови и лимонного сока.

При отсутствии противопоказаний желательно не подвергать овощи кулинарной обработке, поскольку в свежих блюдах сохраняются все витамины и полезные для организма минеральные вещества.

Особенности приготовления основных блюд

Первые блюда

Супы – это важный компонент ежедневного рациона. В диетическом питании они незаменимы, поскольку представляют собой отвары различных продуктов и очень легко усваиваются.

Различают 4 основные разновидности супов – овощные, молочные, слизистые и фруктовые. Их можно подавать как в качестве первого блюда, так и на десерт, полдник и т. п.

Как понятно из названия, основой молочных супов является молоко. Сначала его следует довести до кипения, затем положить крупу или макаронные изделия, картофель и прочие ингредиенты.

Фруктовые супы готовятся из фруктового пюре, самодельного или «фабричного». Для густоты в подобные блюда добавляются кукурузный или картофельный крахмал, а для улучшения вкусовых качеств – лимонный сок, сахар, сироп из шиповника коричневого, молотую корицу и лимонную цедру.

Во фруктовый суп можно также положить сливки, влить молоко или желтки, если, конечно, диетические ограничения это допускают. Кроме того, в качестве аппетитных добавок используются клецки, каши, слабо поджаренные гренки.

Разумеется, фрукты, выбранные для приготовления пюре, должны быть спелыми и не подгнившими. Для того чтобы в супе сохранилось как можно больше витаминов, время отваривания продуктов следует сократить. Ягоды можно протирать сквозь сито в сыром виде, а затем добавлять в суп.

Слизистые супы рекомендуется употреблять в пищу при обострении различных желудочно-кишечных заболеваний или при наличии хронических недугов. Для их приготовления используются манная и ячневая крупы, рис, гречка-продел и овсяные хлопья. Промытую крупу нужно залить холодной водой (1 стакан воды на 1 столовую ложку крупы) и варить до готовности. Ячневую крупу следует варить приблизительно 1,5 часа, а остальные из вышеперечисленных – в течение 1 часа. Готовую массу нужно протереть сквозь частое сито, при отсутствии противопоказаний можно добавить соль, сливочное масло и молоко.

Для того чтобы слизистый суп выглядел аппетитно, можно добавить в него молочно-яичную смесь: соединить подогретое молоко или жидкие сливки с половиной сырого

яйца. Готовую массу влить небольшими порциями в суп, перемешать и сразу подать на стол. Кипятить такую смесь нельзя, поскольку яичный белок свернется.

Протертые (пюреобразные) супы готовятся из круп с добавлением овощей и других ингредиентов, не запрещенных правилами диеты.

После отваривания твердые продукты нужно тщательно измельчить с помощью бленкера или протереть сквозь сито, залить бульоном и снова подогреть.

Подобные блюда рекомендуется включать в ежедневный рацион при тяжелых желудочных заболеваниях, а также после хирургического вмешательства.

Среди диетических блюд весьма популярны вегетарианские супы, которые готовятся на отваре из свежих овощей.

Они практически не содержат экстрактивных веществ, раздражающих слизистую оболочку желудка, и при этом эффективно стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта.

Подобные супы могут быть как протертыми, так и пюреобразными.

Для того чтобы приготовить вегетарианский суп, следует отварить овощи (морковь, листовые культуры, цветную капусту, картофель и т. п.). Очищенные ингредиенты опустить в кипящую воду и варить на среднем или слабом огне до мягкости. Воду можно слегка посолить (если врач не назначил бессолевую диету).

Готовый бульон следует процедить сквозь частое сито или через марлю и использовать как основу для последующего приготовления супов.

На овощном отваре можно сварить пюреобразный суп: потушить овощи в готовом бульоне, используя сковородку или емкость, которую можно поставить на водяную баню.

Когда все ингредиенты размякнутся, их следует остудить и измельчить бленкером или протереть сквозь сито. В такой суп можно добавить молочно-яичную смесь.

Если врач рекомендовал в качестве диетического ограничения только полный отказ от животных белков и жиров, можно готовить в качестве первых блюд вегетарианские борщи или щи. В перечисленных блюдах содержится много витаминов, полезных для организма минеральных веществ, ценных микроэлементов и натуральных красителей. Все они так или иначе стимулируют выработку желудочного и кишечных соков.

Для приготовления борщей или щей понадобится свежая белокочанная капуста (измельчать ее следует вместе с кочерыжками). Чтобы устранить естественную горечь, кусочки капусты следует опустить на 3–4 минуты в кипящую воду. В качестве дополнительных ингредиентов можно взять морковь, корень петрушки или сельдерея, картофель, помидоры и свежую зелень.

Если заболевание сопровождается понижением кислотности желудочного сока, врач может посоветовать больному супы на основе мясного или костного бульона.

Готовятся они следующим образом: тщательно вымытое и очищенное от пленок мясо нужно положить в сковородку (или емкость, которую можно поставить на водяную баню),

добавить подготовленные (очищенные и измельченные) овощи, затем залить слегка подсоленной водой и поставить на огонь.

Готовый бульон следует процедить и использовать как основу для супов или же подать в качестве самостоятельного диетического блюда. В других случаях супы готовятся на овощных отварах (основным овощем при этом должна быть морковь). Нежелательно добавлять в суп капусту, бобовые и другие продукты, вызывающие повышенное газообразование в кишечнике.

В любые супы можно добавлять крупу, пшеничную муку и измельченный картофель. Для того чтобы в овощах сохранилось как можно больше витаминов и полезных минеральных веществ, следует снимать кожуру очень тонким слоем, мыть продукты перед тем, как очистить их, не держать в воде перед отвариванием, опускать кусочки только в кипящую воду, а не нагревать, доводя до кипения. Чтобы не проводить много времени на кухне, для измельчения овощей можно использовать блендер.

Для заправки супов (при отсутствии медицинских противопоказаний) используются натуральное сливочное масло (но не маргарин), желтки, жирные сливки и молоко (цельное, концентрированное, сгущенное и порошковое). Таким образом можно сделать первые блюда очень вкусными и питательными, не перегружая при этом желудочно-кишечный тракт. После консультации со специалистом можно добавлять в овощные супы измельченную свежую зелень (укроп, петрушку, сельдерей, ревеня или базилик).

Травы улучшают пищеварение, снабжают организм витаминами и биологически активными соединениями.

Любые разновидности супов следует подавать на стол непосредственно после приготовления, поскольку при подогревании и длительном хранении большая часть витаминов разрушается.

Если врач рекомендовал больному бульоны, их можно подавать с густыми кашами, рисом, клецками, картофелем или мелкой лапшой (разумеется, при отсутствии противопоказаний).

Вторые блюда

Если врач рекомендовал включать в рацион мясо и рыбу, следует очень внимательно отнестись к выбору способа приготовления указанных продуктов.

Согласно правилам диеты, мясо можно отваривать (пропустив через мясорубку или целиком) либо запекать без жира. Не следует ограничивать рацион больного отварными или приготовленными на пару блюдами – они могут быстро надоесть. Например, из свежего мясного фарша можно сделать котлеты различной формы, фрикадельки или тефтели, которые будет нетрудно потушить в овощном бульоне. Готовые блюда можно подавать на стол с овощными соусами, протертыми тушеными овощами, измельченной зеленью, лимонным соком и т. п. Для улучшения вкусовых качеств мясо можно тушить или отваривать на пару с яблоками, томатами или разнообразной зеленью.

Запекать нежирное мясо можно в специальном сотейнике или электропечи без добавления жира. При отсутствии противопоказаний готовое блюдо желательно посолить. Также очень удобно тушить мясо в мультиварке.

Очень вкусным и полезным получается мясо птицы, запеченное в фольге. Порционные куски цыпленка или индейки следует завернуть в фольгу, обвязать ниткой и запекать в разогретой духовке при средней температуре до готовности.

Для того чтобы в мясе и рыбе сохранились полезные витамины и белки, при приготовлении подобных продуктов следует соблюдать следующие несложные правила.

Мясное и рыбное филе нельзя замачивать в воде, можно только промывать под струей проточной воды. После этого полуфабрикаты необходимо сразу же подвергнуть кулинарной обработке.

Рыбу и мясо следует отваривать в кипящей подсоленной воде, доводя до готовности на медленном огне под крышкой.

Если же положить эти продукты в холодную воду, при нагревании большая часть витаминов разрушится.

Запекать мясное или рыбное филе следует при температуре около 200° С. При слишком сильном нагревании готовое блюдо окажется суховатым. После подрумянивания верхнего слоя огонь следует убавить.

В качестве вторых блюд, завтраков, полдников и ужинов можно использовать куриные яйца. При этом следует помнить о том, что желток можно употреблять в пищу не всем больным (необходима предварительная консультация специалиста), а по поводу белка подобных ограничений не существует (врач может назначить даже специальную белковую диету). Прежде чем разбить яйцо, необходимо аккуратно помыть его под струей проточной воды.

При различных заболеваниях желудка и кишечника можно рекомендовать включение в рацион яиц, сваренных всмятку или «в мешочек». В качестве гарнира допустимо использовать тушеные овощи, разнообразные соусы и крупяные блюда.

Если очень хочется приготовить яичницу, ее следует пожарить на сковороде с антипригарным покрытием и без масла. Можно также вылить яйца в небольшую емкость и довести их до готовности на водяной бане.

Овощные блюда

Перед очисткой и последующим приготовлением овощи и фрукты следует помыть щеткой под струей проточной воды, затем снять кожуру очень тонким слоем, снова ополоснуть и после этого уже готовить. Если блюдо из тушеных овощей получилось очень жидким, в качестве загустителя можно добавить в него пшеничную муку, панировочные сухари, галеты и т. п. А пюре из овощей является отличным гарниром для мясных и рыбных изделий.

Для того чтобы разнообразить ежедневный рацион больного, можно запекать в духовке свеклу, сельдерей и картофель, не очищая их от кожицы. При отсутствии противопоказаний врач также может рекомендовать употреблять в пищу салаты из свежих овощей с зеленью и лимонным соком.

Каши и другие блюда из круп

Приготовление рассыпчатых каш требует строгого соблюдения пропорций и времени приготовления. Существуют также некоторые тонкости, знание которых позволит сварить аппетитную кашу без комочков.

Для того чтобы манная крупа и дробленая гречка не слипались в процессе варки, можно смешать их с яичным белком (1 белок на 0,5 кг крупы), ровным слоем распределить по пергаменту, расстеленному на противень, поставить в предварительно разогретую духовку и немного подсушить. Затем всыпать в кипящую воду или молоко и варить на водяной или паровой бане до готовности.

Рис и ячневую крупу следует варить в кипящей воде (1 часть риса на 2 части воды). Перед началом приготовления зерна нужно перебрать. Если нет противопоказаний, в готовую кашу можно положить немного сливочного масла.

Если необходимо приготовить густую, хорошо разваренную кашу, следует залить крупу холодной водой (1 часть крупы на 3–4 части воды), довести до кипения и варить, постоянно помешивая, до готовности (можно воспользоваться водяной баней или пароваркой).

Остывшую кашу можно нарезать кубиками или ломтиками и использовать в качестве добавки к супам.

Горячая вязкая каша является отличным гарниром к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Блюда из муки

Диетическое питание не исключает употребления мучных блюд (разумеется, если нет противопоказаний). При этом желательно отказаться от жареных пирожков и плюшек в пользу вареных или печеных.

Тесто должно быть свежим, пышным и неплотным. Для достижения необходимой консистенции можно добавить в него белки, взбитые венчиком в крепкую пену. Среди вареных мучных блюд особенно популярны клецки, ленивые вареники и домашняя лапша.

Перед тем как положить в тесто муку, ее следует дважды просеять сквозь частое сито.

В тесте должно содержаться как можно больше воздуха, поэтому его следует очень долго и тщательно вымешивать, тогда готовые изделия будут рыхлыми и легкими.

Паровые блюда

Обработка паром позволяет довести продукты до готовности и сохранить при этом витамины и другие полезные вещества. Для приготовления паровых блюд можно использовать специальные электрические пароварки, кастрюли с внутренней решеткой или аэрогрили.

Благодаря данной технологии даже при многочисленных диетических ограничениях ежедневный рацион больного будет разнообразным: он сможет есть пудинги, каши, овощные и мясные блюда, омлеты и т. п.

Пудинги нужно замешивать на желтках, растирая их ложкой с размягченным сливочным маслом и затем понемногу добавляя овощное пюре, панировочные сухари, каши или другие ингредиенты, указанные в рецепте.

В качестве гарнира можно использовать любой подходящий соус. Готовят пудинги на паровой бане. Это отличное блюдо для ужина или полдника. Вместо желтков и масла можно использовать только белки (если диета больного накладывает подобные ограничения).

Диетические соусы

Для того чтобы паровые и пюреобразные пресные блюда стали аппетитными и не вызывали у больного отрицательных эмоций, можно ввести в ежедневный рацион разнообразные соусы.

Основой диетических соусов являются молоко или овощной отвар, в качестве загустителя используется пшеничная мука высшего сорта. При отсутствии противопоказаний можно также добавлять в соус растопленное сливочное масло, желтки, жирные сливки, овощное пюре, измельченную свежую зелень и т. п.

А вместо приправ допустимо применять концентрат из плодов шиповника коричневого или свежееотжатый лимонный сок. В сладкий соус можно добавить фруктовое пюре и сахар.

Напитки при диете

Норма потребления жидкости для здоровых людей составляет не менее 1,5 л в сутки. При составлении рациона для человека, страдающего заболеванием желудочно-кишечного тракта, врач учитывает особенности недуга и его тяжесть, а также имеющиеся индивидуальные противопоказания. Иногда указанное выше количество жидкости приходится уменьшать или увеличивать. А в послеоперационный период или во время обострения заболевания специалист может рекомендовать временный переход на жидкую пищу.

Недостаток воды и других жидкостей в ежедневном рационе приводит к нарушениям обмена веществ, запорам, почечной недостаточности и другим нежелательным осложнениям.

Посуда, используемая для приготовления соков и других напитков, должна быть чистой, непосредственно перед применением ее следует обдать кипятком. При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта необходимо очень тщательно следить за соблюдением правил гигиены.

Если врач рекомендует ограничить разнообразие напитков (например, больному можно пить только морковный сок и воду), можно подавать их в красивой посуде, чтобы придать трапезе привлекательность.

После консультации со специалистом можно включить в рацион молоко и кисломолочные напитки, некрепкий чай, заменители кофе, отвары целебных трав, свежие фруктовые и овощные соки, а также отвары.

Молочные продукты при диете

Заболевания желудочно-кишечного тракта часто сопровождаются различными функциональными нарушениями, которые можно устранить, если включить в ежедневный рацион молочные продукты.

Обычно врачи рекомендуют больным употреблять кефир, который изготавливается из молока с пониженной жирностью и специальных кефирных грибков. Благодаря деятельности полезных микроорганизмов молочный сахар распадается на глюкозу и галактозу с образованием молочной кислоты и выделением углекислого газа. Присутствие последнего обеспечивает характерный резковатый привкус готового кефира. Углекислый газ стимулирует перистальтику кишечника, улучшает сокоотделение и обеспечивает полноценное пищеварение, а молочная кислота способствует повышению естественного иммунитета и устраняет гнилостные микроорганизмы.

В зависимости от срока «выдержки» также различают 1-дневный, 2-дневный и 3-дневный сорта кефира.

Слабый (1-дневный) кефир используется при лечении неосложненных запоров. Крепкий (3-дневный), наоборот, назначается при диспепсических расстройствах или катаре желудка. Средний (2-дневный) кефир нейтрален с точки зрения стимуляции пищеварения и оказывает общее оздоравливающее действие.

Популярный в настоящее время йогурт является одной из разновидностей всем известной простокваши.

Ферментация молока осуществляется с помощью готовой йогуртовой закваски, а в качестве основы используется кипяченое или стерилизованное молоко.

В итоге получается очень вкусный и питательный напиток, который легко усваивается в желудочно-кишечном тракте и помогает справиться с запорами, атонией кишечника и другими неприятными расстройствами пищеварения.

Помимо упомянутых выше напитков, при отсутствии противопоказаний можно включить в ежедневный рацион сладкое молоко, простоквашу, молочно-фруктовые напитки, чай с молоком и овощи, отваренные в молоке.

Как составить меню

Правильно составленное ежедневное меню отличается разнообразием вкуса и состава запланированных продуктов, которые различаются также по способу их приготовления.

При отсутствии серьезных противопоказаний рекомендуется максимально разнообразить рацион больного. Например, если на первое приготовлен пресный овощной суп, во второе блюдо следует добавить лимонный сок или экстракт шиповника. Хотя бы 1 раз в сутки организм должен получать достаточное количество белка.

Если в рационе присутствуют овощи и фрукты, можно запланировать их на вечер, а утром вместо чая подать кефир или молоко. Перед обедом можно приготовить салат из свежих или отварных овощей, стимулирующий пищеварение. Не следует также забывать об углеводах, которые содержатся в крупяных изделиях, муке и сахаре, а также в растительных и животных жирах.

Составляя меню, следует учитывать время года. Например, летом и осенью необходимо включать в рацион больше свежих овощей, а зимой можно готовить отварные овощи, каши и мясные супы.

Водолечение (бальнеотерапия) при желудочно-кишечных заболеваниях

Различные виды минеральных вод являются эффективным дополнительным терапевтическим средством при лечении заболеваний внутренних органов, в том числе желудка и кишечника.

Проведение курса бальнеотерапии помогает ликвидировать воспалительные процессы, локализованные в желудочно-кишечном тракте и восстановить нарушенные функции пораженных органов.

Выбор минеральной воды зависит от индивидуальных особенностей организма пациента, типа секреторных нарушений, разновидности имеющегося заболевания.

Например, сильно минерализованные воды стимулируют выработку желудочного сока, а более слабые, наоборот, тормозят эту функцию, защищая слизистую оболочку от химического повреждения.

При хроническом гастрите с повышенной секрецией рекомендуется принимать минеральную воду за 1 час до еды, а при пониженной секреторной функции – за 40 минут до нее.

Активность действия минеральной воды в значительной степени связана с ее температурой. Бутилированные разновидности перед применением следует подогреть до температуры тела (тогда растворенные в воде вещества лучше усвоятся), а пить их желательно быстрыми глотками.

[AD]

При нормальной и повышенной секреции желудочного сока врачи рекомендуют употреблять такие воды, как «Смирновская», «Славяновская», «Московская», «Боржоми», «Джермук» и т. п.

Вещества, содержащиеся в них, положительно влияют на моторную функцию желудка. Обычно продолжительность проведения лечебно-профилактического водолечения составляет не менее 4 недель, точный срок определяет только врач.

Если имеющееся заболевание сопровождается диспепсическими расстройствами, следует принимать минеральную воду в небольшом количестве (по 0,5 стакана), предварительно подогреть ее до 40° С. После того как патологические симптомы стихнут или исчезнут, можно будет перейти к обычной дозировке, рекомендованной врачом.

Недостаточную секрецию желудочного сока можно исправить употреблением хлоридно-натриевых и гидрокарбонатно-хлоридно-натриевых вод, содержащих много углекислого газа («Ессентуки № 4», «Ессентуки № 17» и т. п.). Подобные минеральные воды обладают выраженным противовоспалительным действием, повышают тонус мышц желудка и улучшают его моторную деятельность.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки будут полезны минеральные воды «Ессентуки № 4», «Смирновская», «Славяновская», «Боржоми» и «Трускавец», которые нужно принимать за 1,5 часа до еды.

Бальнеотерапия широко используется при лечении заболеваний толстой кишки, которые нередко сопровождаются запорами. Минеральные воды всасываются в тонкой кишке, но не полностью, вследствие этого сильно минерализованная жидкость достигает толстой кишки, стимулируя все ее отделы.

Если у больного наблюдаются спастические дискинезии кишечника, прием минеральной воды следует сочетать со спазмолитиками (по назначению врача): данная мера поможет избежать появления неприятных ощущений. При отсутствии воспаления и сильных болей допустимо использовать неподогретую воду, оптимальным вариантом является «Ессентуки № 4». Сопутствующие атонические запоры устраняются приемом вод «Баталинская», «Ессентуки № 17», «Славяновская» до 4 раз в день. Минеральные воды, содержащие среднее количество солей, можно принимать по 250–300 мл за 1 час до еды (при повышенной секреции – за 30 минут) 3 раза в день.

В некоторых случаях врач может назначить клизмы и промывания кишечника с использованием негазированных минеральных вод. Подобные процедуры позволяют избавиться от гнойных и слизистых выделений, а также нормализовать состав микрофлоры кишечника. В домашних условиях следует делать микроклизмы объемом не более 100 мл с минеральной водой, подогретой до 37° С. Курс лечения обычно состоит из 10–11 процедур. Разумеется, микроклизмы тоже должен рекомендовать только специалист после проведения соответствующего обследования.

Глава 3

РЕЦЕПТЫ БЛЮД И ЛЕЧЕБНЫХ СРЕДСТВ

Первые блюда

Пюреобразный суп из кабачков

ИНГРЕДИЕНТЫ

Молодые кабачки-цуккини – 300 г

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Пшеничная мука – 1 столовая ложка

Сметана – 1,5 столовые ложки

Измельченная зелень укропа и петрушки – 1 столовая ложка

Готовый овощной бульон – 2 стакана

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки помыть, очистить, нарезать кусками средней величины, потушить в овощном бульоне до

готовности, добавить муку, обжаренную в сливочном масле, перемешать и прокипятить. Остывшую массу протереть сквозь сито, подогреть, добавить сметану, зелень и подать на стол.

Протертый суп из овсяной крупы

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяная крупа – 100 г

Сливки – 3 столовые ложки

Молоко – 150 мл

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Яйцо – 0,5 шт.

Вода – 0,6 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсяную крупу тщательно промыть, залить водой, отварить на среднем огне, остудить, протереть сквозь сито и довести до кипения. В слегка остывшую кашу добавить подогретое молоко и сливки, взбитые с размягченным маслом и яйцом, хорошо перемешать и подать на стол.

Слизистый перловый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

Перловая крупа – 100 г

Молоко – 250 мл

*Сливочное масло – 2 чайные ложки Сахар – 0,5 чайной ложки Яичный желток – 0,5 шт.
Вода – 0,7 л*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перловую крупу тщательно промыть, положить в холодную воду, довести до кипения и варить, накрыв крышкой, в течение 2,5–3 часов.

Полученную массу измельчить с помощью бленкера или протереть сквозь частое сито, снова довести до кипения (можно на водяной бане) и процедить.

Молоко слегка подогреть, взбить с яичным желтком и сахаром, понемногу добавив в теплый суп. Положить сливочное масло, перемешать и подать на стол.

Овощной суп-пюре на рисовом бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель – 1 клубень

Морковь – 1 шт.

Рис – 150 г

Вода – 250 мл

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Молоко – 250 мл

Яичный желток – 0,5 шт.

Пшеничные сухари по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис положить в холодную воду и варить до готовности под крышкой, после чего остудить и протереть сквозь сито. Картофель и морковь отварить, очистить, измельчить с помощью бленкера или натереть на мелкой терке. Соединить рисовую и картофельно-морковную кашу, добавить горячее молоко, яичный желток и растопленное на водяной бане сливочное масло, взбить миксером до образования однородной массы. Подать на стол с пшеничными сухарями.

Постный мясной бульон с гренками

ИНГРЕДИЕНТЫ

Трубчатые говяжьи кости – 100 г

Мясо – 60 г

Измельченная морковь – 1 столовая ложка

Измельченный картофель – 1 столовая ложка

Яичный белок – 0,5 шт.

Вода – 0,6 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кости измельчить, положить в холодную воду, довести до кипения на сильном огне. Мясо пропустить через мясорубку или измельчить с помощью бленкера, добавить яичный белок и 2 столовые ложки бульона, перемешать, положить в бульон и варить на слабом огне в течение 1 часа. Овощи обжарить до коричневатого оттенка на сковороде с тефлоновым покрытием (без жира), добавить в суп через 30 минут после закипания. Готовый суп процедить через сложенную в несколько слоев марлю и подать на стол.

Рисовый слизистый суп на постном мясном бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ

Круглозерный рис – 150 г

Сливочное масло – 1 чайная ложка

Некрепкий мясной бульон – 250 мл

Вода – 0,5 л

Пшеничные сухари по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис тщательно промыть, положить в кипящую воду и варить в течение 1 часа под крышкой, периодически помешивая. Полученную жидкость процедить сквозь сито или сложенную в несколько слоев марлю, добавить горячий бульон и сливочное масло и перемешать. Подать на стол с пшеничными сухариками.

Чернично-рисовый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сухие ягоды черники – 100 г

Круглозерный рис – 150 г

Сахар – 1 столовая ложка

Лимон – 1 кружочек

Пшеничный хлеб – 2 ломтика

Вода – 0,8 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чернику перебрать, промыть в холодной воде, залить 400 мл воды, довести до кипения и варить в течение 15 минут на слабом огне. Затем снять с плиты, накрыть крышкой и оставить на 30 минут. Добавить сахар и протертый сквозь сито лимон, перемешать и остудить. Рис промыть, хорошо разварить в оставшейся воде, полученную массу остудить и дважды протереть сквозь частое сито. Добавить отфильтрованный через марлю черничный отвар, тщательно перемешать и подать на стол с подсушенным пшеничным хлебом.

Яичный суп на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 2 л

Яйца – 3 шт.

Некислая сметана – 100 г

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца посолить, взбить миксером или венчиком, понемногу добавляя теплую сметану. Молоко подогреть на слабом огне до кипения. Очень медленно влить в него яично-сметанную массу, постоянно помешивая. Суп не должен закипать, иначе яичный белок свернется. Можно приготовить это блюдо и на водяной бане. Подать на стол в горячем виде.

Грибной суп на мясомолочном бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ

Некрепкий мясной бульон – 1 л

Цельное молоко – 2 л

Шампиньоны или белые грибы – 250 г

Картофель – 4 клубня

Репчатый лук – 1 шт.

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Измельченная свежая зелень укропа –

1 столовая ложка

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук очистить, ополоснуть холодной водой и нарезать тонкими полукольцами. Грибы промыть, при необходимости очистить и измельчить. Подготовленные ингредиенты обжарить в растопленном сливочном масле, добавив соль. Картофель очистить и нарезать соломкой. Бульон довести до кипения и положить картофель. Через 5 минут добавить грибы с луком и варить до готовности. Влить кипящее молоко, прокипятить и подать на стол, посыпав зеленью укропа.

Молочный суп с горохом и гречкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Горох – 200 г

Цельное молоко – 1 л

Вода – 2 л

Гречневая крупа (продел) – 100 г

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подсоленную воду довести до кипения, всыпать горох и варить до готовности на среднем огне, накрыв крышкой. Когда испарится больше половины жидкости, добавить горячее молоко, всыпать гречку и продолжить варить.

Полученную массу остудить, тщательно протереть сквозь сито, подогреть на водяной бане, добавить сливочное масло, хорошо перемешать и подать на стол.

Сладкий молочный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 2 л

Простокваша – 0,5 л

Сливки – 100 мл

Яйца – 5 шт.

Сахар – 4 столовые ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца тщательно взбить с сахаром, понемногу добавить теплую простоквашу. Молоко прокипятить, посолить, убавить огонь. Медленно влить яичную смесь очень тонкой струйкой, постоянно помешивая (необходимо следить за тем, чтобы белок не свернулся).

Можно также сварить суп на водяной бане. В готовую массу добавить взбитые сливки и подать на стол.

Грибной суп с диетическими пирожками

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сушеные белые грибы – 5 столовых ложек

Кольраби – 1 маленький кочан

Морковь – 1 шт.

Корень сельдерея – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Некислая сметана – 150 г

Манная крупа – 150 г

Пшеничная мука – 200 г

Сливочное масло – 9 столовых ложек

Цельное молоко – 0,5 л

Яйцо – 1 шт.

Яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт.

Вода – 1,7 л

Соль – 2 чайные ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

0,5 л воды довести до кипения, положить грибы и варить в течение 15 минут. Затем откинуть их на дуршлаг и остудить. Лук очистить и нашинковать. Кольраби, морковь и корень сельдерея помыть, измельчить с помощью бленкера или натереть на крупной терке, соединить с луком. Положить овощную массу в горячую воду, довести до кипения и варить до готовности на очень слабом огне. В отдельной емкости сварить однородную манную кашу на молоке с 2 столовыми ложками сливочного масла (она должна получиться очень густой), вылить ее на плоское блюдо, остудить до застывания и нарезать квадратиками. Тушеные овощи разбавить грибным бульоном, посолить, довести до кипения и держать на огне в течение 5 минут, периодически помешивая. Готовый суп заправить сметаной, положить кусочки манной каши.

Для приготовления пирожков вареные яйца очистить, нарубить, смешать с измельченными вареными грибами, обжарить в небольшом количестве растопленного сливочного масла, посолить и остудить. Замесить из муки, 2 столовых ложек воды и яйца густое тесто, раскатать его на столе ровным слоем и нарезать стаканом или чашкой кружочки. Распределить по ним грибную начинку и слепить маленькие пирожки. Обжарить их в оставшемся сливочном масле и подать на стол вместе с супом.

Молочный суп

яс яичными клецками

ИНГРЕДИЕНТЫ

Пшеничная мука высшего сорта –

6 столовых ложек

Молоко – 2,1 л

Яйца – 3 шт.

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Соль – 2 чайные ложки

Сахар – 2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца взбить с помощью миксера пили венчика, понемногу добавляя теплое молоко (100 мл), посолить (1 чайная ложка), всыпать муку небольшими порциями, положить растопленное на водяной бане сливочное масло (1 столовая ложка) и замесить тесто.

2 л молока довести до кипения, добавить соль и сахар, положить оставшееся сливочное масло и хорошо перемешать. С помощью чайной ложки сформовать из полученного теста маленькие клецки и варить их в молоке до готовности. Подать АСУП на стол горячим.

Ячневый суп на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ячневая крупа – 200 г

Картофель – 2 клубня

Цельное молоко – 1,3 л

Сливочное масло – 1 столовая ложка

взвода – 1 л

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Воду довести до кипения, добавить соль, всыпать Коропу аи отovarить до полуготовности. Картофель очистить, ополоснуть нехолодной водой, нарезать небольшими кубиками и соединить с ячневым отваром. Добавить сливочное масло и кипящее молоко и варить до готовности, после чего остудить, измельчить бленкером (по желанию) и подать на стол.

Овощной суп с молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 2 л

Вода – 0,5 л

Капуста – 1 кочан

Морковь – 1 шт.

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Измельченная зелень укропа – 1 столовая ложка

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ Приготовления

Кочан очистить щит верхних листьев, ополоснуть проточной водой и нашинковать. Морковь очистить, помыть, нарезать небольшими кусочками или соломкой. Воду довести до кипения, добавить соль и овощи, хорошо перемешать. Влить кипящее молоко и варить до готовности, периодически помешивая. Положить сливочное масло, посыпать суп зеленью и подать на стол.

Молочный суп с брюквой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Вода – 0,5 л

Молоко – 1,5 л

Брюква – 1 шт..

Картофель – 3 клубня

Гречневая крупа (продел) – 150 г

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Измельченная зелень укропа – 1 столовая ложка

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ приготовления

Картофель и брюква очистить, помыть и нарезать небольшими кубиками или кусочками. Гречку отварить в подсоленной воде до полуготовности, добавить измельченные овощи и кипятить на слабом огне МВ течение 10 минут.

После испарения почти всей жидкости влить кипящее молоко, перемешать, довести до кипения и снять с плиты.

Положить сливочное масло, посыпать зеленью укропа и подать на стол.

Рыбный суп на молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 1 л

Вода – 1 л

Свежее филе трески – 1 кг

Картофель – 4 клубня

Репчатый лук – 1 шт.

Корень петрушки – 1 шт.

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Пшеничная мука – 1 столовая ложка

Измельченная зелень укропа –

1 столовая ложка

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и лук очистить, ополоснуть холодной водой, нарезать очень мелкими кубиками. Корень петрушки промыть, очистить и разрезать пополам. Рыбное филе положить в кипящую воду, посолить, добавить корень петрушки и варить в течение 10 минут, после чего аккуратно вытащить шумовкой и положить в дуршлаг. В полученный бульон положить картофель и лук и кипятить на среднем огне в течение 10 минут.

Мушку развести в 1 стакане молока, влить оставшееся молоко тонкой струйкой, тщательно перемешать, чтобы не осталось комочков, и добавить в бульон. Положить измельченное рыбное филе (можно разобрать его руками), довести до кипения и снять с огня. Оставить под крышкой на 5 минут, добавить зелень укропа, сливочное масло и подать на стол.

Молочная лапша

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 1,5 л

Вода – 2 л

Домашняя вили готовая лапша – 300 авг.

Сливки – 100 мл

Молотый кориандр – на кончике ножа

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Воду довести до кипения, посолить, положить кориандр, всыпать лапшу и отварить до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, хорошо промыть и остудить.

Молоко прокипятить на среднем огне, положить лапшу и варить до готовности. Через 10 минут после закипания добавить в суп сливки. Подать на стол в горячем виде.

Сырный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свиное сало – 100 г

Репчатый лук – 1 шт.

Яблочное домашнее вино – 250 мл

Некрепкий мясной бульон – 250 мл

Лимбургский сыр – 200 г

Измельченная зелень петрушки –

из столовые ложки

Деревенские сливки – 100 мл

Молотый мускатный орех – на кончике ножа

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свиную прослойку нарезать небольшими кусочками и вытопить жир в сковороде. Лук очистить, измельчить, обжарить в свином жире до желтоватого оттенка.

Добавить яблочное вино и мясной бульон и кипятить в течение 3–5 минут. Сыр нарезать небольшими кубиками, выложить в кипящую смесь и тщательно перемешивать до полного его растворения. Добавить соль и мускатный орех. В готовый суп положить

измельченную зелень петрушку и сливки, перемешать и подать на стол.

Пюреобразный морковный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 320 г

Мясной бульон – 1,3 л

Цельное молоко – 2 столовые ложки

Пшеничная мука – 1 столовая ложка

Яйцо – 1 шт..

Сливочное масло – 4 столовые ложки

СПОСОБ Приготовления

Морковь очистить, тщательно помыть, нарезать соломкой и варить в мясном бульоне до готовности. Затем откинуть алее на дуршлаг, остудить, протереть сквозь частое сито или измельчить с помощью бленкера и опустить обратно в бульон. Муку слегка обжарить в растопленном сливочном масле с добавлением 3 столовых ложек бульона, влить ев суп, прокипятить и слегка остудить. Яйцо взбить миксером или венчиком сб. добавлением молока, понемногу влить полученную массу ев суп и перемешать. Готовый суп разлить по порционным тарелкам и подать на стол.

Протертый крупеник

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ячневая крупа (дробленая) – 3 столовые ложки

Цельное молоко – 250 мл

Вода – 400 мл

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 1 столовая ложка

СПсОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу промыть, всыпать в кипящую воду, разварить, остудить и тщательно протереть

сквозь сито. Полученную кашу положить обратно в отвар и прокипятить.

Яйцо взбить миксером или венчиком, добавляя теплое молоко, затем соединить с супом.

Добавить сливочное масло, посолить и тщательно перемешать.

Готовый суп разлить по глубоким керамическим мискам и подать на стол.

Слизистый суп из отрубей

ИНГРЕДИЕНТЫ

Пшеничные отруби – 230 г

Цельное молоко – 250 мл

Вода – 0,8 л

Растительное масло –

1 столовая ложка

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Сахар – 0,1 столовая ложка

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ Приготовления

Отруби залить кипящей водой, добавить растительное масло и проварить на слабом огне в течение 1 часа, накрыв крышкой.

Полученную массу остудить, выжать через сложенную в несколько слоев марлю и снова поставить на огонь.

Яйцо смешать со сливочным маслом и молоком, взбить с помощью миксера или венчика и соединить с горячим супом. Добавить соль, сахар, хорошо перемешать, разлить по порционным тарелкам и подать на стол.

Слизистый ирисовый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

Круглозерный рис – 4 столовые ложки

Вода – 0,75 л

Цельное молоко – 350 мл

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Яйцо – 1 шт..

Сахар – 1 чайная ложка

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать, несколько раз промыть холодной проточной водой, опустить в подсоленную кипящую воду, разварить до кашеобразного состояния. Готовый отвар остудить, протереть сквозь частое сито, прокипятить на слабом огне в течение 1 минуты. Яйцо взбить с помощью миксера, понемногу добавляя молоко и сахар. Влить полученную смесь во рисовую массу, следя за тем, чтобы белок не свернулся. В последнюю очередь положить растопленное на водяной бане сливочное масло и перемешать. Слегка остудить, разлить по порционным тарелкам и подать на стол.

Рисовый суп с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Длинномерный рис – 50 г

Цельное молоко – 150 мл

Вода – 300 мл

Нежирная говядина – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Смоль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать, промыть в холодной проточной воде, всыпать в кипящую воду и разварить. Мясо довести до готовности на пару, пропустить через мясорубку или измельчить с помощью бленкера, добавить к рисовому отвару и прокипятить.

Яйцо взбить миксером с молоком и сливочным маслом, посолить и ввести в суп. Подать суп на стол в горячем виде.

Суп с яичными хлопьями

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мясной бульон – 400 мл

Яйцо – 1 шт.

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясной бульон довести до кипения в эмалированной кастрюле. Яйцо взбить миксером, посолить и вылить в кипящую жидкость через дуршлаг. Подать на стол, разлив по керамическим тарелкам.

Капустный суп-пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цветная капуста – 1 кочан

Вода – 350 мл

Цельное молоко – 250 мл

Пшеничная мука – 1 столовая ложка

Яйцо – 1 шт.

Некислая сметана – 3 столовые ложки

Сахар – 2 чайные ложки

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту замочить в холодной воде на 1 час, хорошо промыть, разобрать на мелкие соцветия. Капусту варить в кипящей подсоленной воде до готовности. Затем откинуть ее на дуршлаг, остудить, дважды протереть через сито или пропустить через мясорубку. Добавить предварительно прокипяченное и остуженное молоко, всыпать сахар, влить капустный отвар, перемешать, довести до кипения и остудить. Яйцо тщательно взбить с

мукой, сахаром и сметаной до образования однородной массы и понемногу добавив суп, после чего разлить его по порционным тарелкам и подать на стол.

Суп с фрикадельками

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе – 220 г

Подсушенный пшеничный хлеб – 3 ломтика

Вода – 0,5 л

Морковь – 1 шт.

Корень петрушки – 1 шт.

Яйцо – 1 шт..

Измельченная зелень укропа – 1 столовая ложка

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе хорошо промыть, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне и снять образовавшуюся пену. Морковь и корень петрушки очистить, ополоснуть под струей проточной воды, нарезать небольшими кусочками, добавить в суп, посолить и варить до готовности мяса. Филе вытащить, остудить, пропустить через мясорубку с пшеничным хлебом (если фарш получится слишком густым, влить к 1 столовую ложку бульона), вбить яйцо, посолить. Слепить мокрыми руками маленькие фрикадельки, положить в предварительно процеженный бульон и кипятить в течение 5–7 минут. Готовый суп посыпать измельченной зеленью укропа, разлить суп по порционным тарелкам и подать на стол.

Суп с сыром и морепродуктами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свежие мидии – 1,2 кг

Репчатый лук – 2 шт..

Вода – 0,5 л

Белое сухое вино (или кислый

виноградный сок) – 250 мл

Сливки – 250 мл

Сыр гада – 200 г

Зелень петрушки и укропа – 1 пучок

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мидии промыть, замочить в холодной воде, периодически заменяя ее свежей и вычищая раковины жесткой щеткой или мочалкой. После того как жидкость останется прозрачной, выбросить раскрывшиеся раковины.

Лук очистить, очень мелко нарезать (или измельчить с помощью бленкера). Зелень нашинковать острым ножом. Воду смешать с вином, довести до кипения. Добавить лук, зелень и посолить. Через 3–4 минуты положить мидий (в раковинах) и варить на среднем огне в течение 10 минут. когда все раковины окажутся раскрытыми, процедить полученный бульон сквозь сито или сложенную в несколько слоев марлю, вылить обратно в кастрюлю и довести до кипения.

Вареные моллюсков аккуратно извлечь из раковин и нарезать кусочками средней величины. Сыр измельчить, положить в кипящий бульон, влить сливки и перемешивать до его растворения. Добавить мидий, довести до кипения, снять емкость с огня, разлить суп по порционным тарелкам и подать на стол.

Картофельный суп с луком-пореем и сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель – 400 г

Лук-порей – 1 стебель

Сливочное масло – 100 г

Некрепкий мясной бульон – 250 мл

Сыр гада – 100 г

Некислая сметана – 150 г

Измельченный зеленый лук – 1 столовая ложка

Измельченный мускатный орех – на кончике ножа

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель очистить, помыть, нарезать небольшими кубиками или кусочками. Лук-порей промыть и нашинковать.

Сливочное масло растопить в кастрюле с антипригарным покрытием, обжарить в нем лук и картофель до золотистого оттенка. Влить горячий мясной бульон, посолить, довести до кипения и варить на среднем огне в течение 10 минут, после чего остудить, протереть сквозь сито или измельчить бленкером.

Сыр натереть на мелкой терке, взбить с помощью миксера со сметаной. Полученную массу добавить в кипящий суп и хорошо перемешать, положить измельченный мускатный орех, довести массу до кипения и снять с огня. Подать на стол, посыпав измельченным зеленым луком.

Суп с огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Огурцы – 600 г

Чеснок – 1 зубчик

Плавленый сыр – 120 г

Сливки – 250 мл

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ Приготовления

Огурцы очистить от кожуры, удалить семена, мякоть нарезать тонкими кусочками. Зелень укропа нашинковать острым ножом. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Плавленый сыр нарезать кубиками. Соединить подготовленные ингредиенты со сливками, посолить, тщательно перемешать и слегка подогреть на водяной бане. Готовый суп подать на стол в пиалах.

Творожный суп с капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Некислый творог – 200 г

Квашеная капуста – 300 г

Куриный бульон – 1,5 л

Репчатый лук – ю2 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Оливковое масло – 3 столовые ложки

Мясной фарш (нежирный) – 250 г

Томатная паста – 2 столовые ложки

Сладкий перец – б1 шт.

Ржаной хлеб – 5–6 ломтиков

Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки

Молотый тмин – 0,5 чайной ложки

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ Приготовления

Лук очистить, измельчить, обжарить в оливковом масле до светло-золотистого цвета. Положить размятый вилкой фарш, посолить и поджарить без зарумянивания. Добавить томатную пасту, измельченный бленкером или нашинкованный сладкий перец, нарубленную квашеную капусту и тушить в течение 5 минут, накрыв крышкой и периодически помешивая. Бульон довести до кипения, влить в сковороду, добавить тмин и варить 15 минут. Творог протереть сквозь сито, добавить пропущенный через чеснокодавилку или натертый на мелкой терке чеснок и тщательно перемешать до образования однородной массы. Горячий суп разлить по глубоким тарелкам, добавить в каждую небольшое количество творога, посыпать зеленью. Подать на стол с ржаным хлебом.

Творожно-томатный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

Некислый творог – 200 г

Помидоры – 300 г

Свиная грудинка – 100 г

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Репчатый лук – 1 шт.

Настойка можжевельника –

1 столовая ложка

Сладкий перец – 1 шт..

Сметана – 100 г

Зелень базилика – 1 пучок

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Грудинку мелко нарезать и растопить сало на сковороде. Смешать с размягченным сливочным маслом, в полученном жире обжарить нашинкованный лук (до прозрачности). Помидоры обдать кипятком, очистить, протереть сквозь сито или измельчить блендером до образования однородной массы. Добавить жареный лук и измельченную зелень базилика, посолить и тушить до готовности. Влить настойку можжевельника и хорошо перемешать. Творог протереть сквозь сито и соединить с нашинкованным сладким перцем и томатным пюре. Подать на стол со сметаной в горячем или теплом виде.

Морковно-творожный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 6 шт..

Огурец – 1 шт..

Картофель – 4 клубня

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Некрепкий мясной бульон – 1 л

Некислый творог – 200 г

Сладкий перец – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Измельченная зелень укропа – 3 столовые ложки

Соль – ю1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель и морковь очистить, помыть холодной водой, нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурец помыть, очистить, удалить семена и измельчить мякоть. Сливочное масло растопить на сковороде и обжаривать в нем овощи в течение 3–4 минут. Добавить кипящий мясной бульон, посолить и тушить, накрыв крышкой, на слабом огне в течение 10–12 минут, после чего снять с плиты. Творог протереть сквозь сито или измельчить фас помощью бленкера, вбить яйца, положить нашинкованный сладкий перец и хорошо взбить. Разлить суп по порционным тарелкам, добавить в каждую небольшое количество творога, посыпать измельченной зеленью и подать на стол.

Свекольно-творожный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свекла – 1 шт.

Некислый творог – 200 г

Репчатый лук – 1 шт.

Цельное молоко – 1 л

Чеснок – 1 зубчик

Сметана – 3 столовые ложки

Крекеры (или галеты) – 200 г

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу очистить, отварить и дважды пропустить вместе с луком через мясорубку или измельчить с помощью бленкера до образования однородной массы.

Творог размять вилкой или протереть сквозь сито, соединить с овощами и тщательно растереть ложкой. Добавить молоко, перемешать и варить на слабом огне в течение 15 минут, часто помешивая. Чеснок натереть на мелкой терке, добавить в суп и посолить. Подать на стол со сметаной и крекерами.

Суп с йогуртом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Постная баранина – 0,5 кг

Вода – 1,5 л

Круглозерный рис – 150 г

Яичные желтки – 2 шт.

Йогурт – 200 мл

Лимонный сок – 3 столовые ложки

Измельченная зелень петрушки и укропа – 3 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть под струей проточной воды, разрезать на несколько небольших кусков, удалить пленки, положить в холодную воду, посолить и отварить. Вытащить мясо, процедить бульон сквозь частое сито или сложенную в несколько слоев марлю.

Довести полученную жидкость до кипения, всыпать промытый в нескольких водах рис и варить 10–15 минут, после чего добавить куски мяса и кипятить в течение 15 минут.

Лимонный сок соединить с желтками и взбить с помощью миксера.

Добавить йогурт и мелко нарезанную зелень, заправить суп полученной массой, разлить по порционным тарелкам и подать на стол.

Пюреобразный тыквенный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мякоть спелой тыквы – 1 кг

Картофель – 4 клубня

Некислая сметана – 5 столовых ложек

Куриный или говяжий бульон – 1,8 л

Молотый мускатный орех – на кончике ножа

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мякоть тыквы нарезать кусочками средней величины. Картофель очистить, помыть, аккуратно нарезать соломкой или дольками и соединить с тыквой. Приготовить овощи на пару ежили тушить на водяной бане в емкости ж антипригарным покрытием до готовности. Остудить, дважды протереть сквозь сито или измельчить с помощью бленкера, влить небольшое количество горячего бульона фи хорошо перемешать. Добавить оставшийся бульон, всыпать соль, мускатный орех, положить сметану и взбить миксером. Разлить по порционным тарелкам и подать на стол.

Летний суп тс огурцом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Огурец – 1 шт.

Йогурт – 1и50 г

Некислая сметана – 3 столовые ложки

Чеснок – 1 небольшой зубчик

Лимонный сок – 1 чайная ложка

Лимон – 5 кружков

Цельное молоко – 3 столовые ложки

Измельченные листья мяты – 2 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Огурец помыть, очистить аи нарезать кружочками. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку фили натереть на мелкой терке. Соединить подготовленные ингредиенты с йогуртом и сметаной, измельчить в бленкере до образования однородной массы.

[AD]

Добавить молоко, лимонный сок, посолить, хорошо перемешать и поставить в холодильник на 4–5 часов.

Перед подачей на стол готовый суп разлить по пиалам и украсить зеленью мяты и кружочками лимона.

Суп с чечевицей и йогуртом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Некрепкий мясной бульон – 0,5 л

Красная чечевица – 1 столовая ложка

Рис – 2 столовые ложки

Йогурт – 250 мл

Некислая сметана – 150 г

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Яичный желток – 1 шт..

Измельченная зелень базилика – 1 столовая ложка

Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясной бульон довести до кипения, всыпать рис и чечевицу, добавить соль, отварить и снять с огня. Яичный желток растереть ус теплой сметаной, понемногу добавляя йогурт, или взбить с помощью миксера до образования однородной массы. Постепенно влить ее в остывающий суп, хорошо перемешать, разлить по порционным тарелкам, добавить сливочное масло, зелень базилика и подать на стол.

Вторые блюда

Паровые фрикадельки

ИНГРЕДИЕНТЫ

Постная говядина – 200 г

Рис – 2 столовые ложки

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Яйцо – 1 шт..

Вода – 150 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо хорошо промыть, удалить пленку, дважды пропустить через мясорубку или измельчить с помощью бленкера до образования однородной массы.

Рис положить в холодную воду, сварить очень густую кашу, остудить и смешать с фаршем. Добавить яйцо, растопленное юнца водяной бане сливочное масло и тщательно растереть.

Из полученной массы мокрыми руками сформовать небольшие фрикадельки, выложить их на решетку пароварки, довести до готовности и подать на стол горячими с овощным пюре.

Паровые зразы с омлетом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Постная говядина – 200 г

Подсушенный пшеничный хлеб – 2 ломтика

Цельное молоко – 2 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо хорошо промыть, пропустить через мясорубку вместе с пшеничным хлебом, добавить растопленное на водяной бане сливочное масло и тщательно перемешать. Яйцо взбить венчиком, понемногу добавляя молоко, полученную массу обжарить на сковороде с антипригарным покрытием с обеих сторон, готовый омлет остудить.

Из фарша сформовать круглые или овальные лепешки, соединить их по две, прослоив кусочками омлета, залепить края. Отварить готовые зразы на пару (в пароварке или специальной кастрюле) и подать на стол горячими с овощным или крупяным гарниром.

Мясной пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Постная говядина – 150 г

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Манная крупа – 2 столовые ложки

Вода – 100 мл

Яйцо – 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, удалить пленки и жилки и варить до готовности на пару, после чего дважды пропустить через мясорубку или измельчить блендером. Сварить кашу из манной крупы, соединить с мясом, добавить желток и отдельно взбитый в крепкую пену белок и тщательно перемешать. Полученную массу выложить в специальную форму для пудинга, смазанную сливочным маслом, разровнять вверх и довести до готовности на водяной бане. Выложить пудинг на тарелку и подать на стол с молочным или овощным соусом.

Паровые крокеты из картофеля с мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ

картофель – 1 клубень

Постная говядина – 70 г

Молоко – 100 мл

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Яйца – 2 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, удалить пленки, варить на пару до готовности, после чего дважды пропустить через мясорубку. Картофель помыть, отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на мелкой терке или измельчить с помощью блендера, добавить 1 столовую

ложку масла, яйцо и 1 столовую ложку молока, взбить или перемешать до образования однородной массы.

Сделать из полученного фарша 4 одинаковые лепешки, положить на них мясо, соединить края и скатать между ладонями пав виде шариков. Форму с антипригарным покрытием смазать оставшимся сливочным маслом, выложить крокеты, залить их яйцом, взбитым с оставшимся молоком, и довести до готовности на водяной бане. Подать на стол в горячем виде с овощным пюре.

Сельдь, приготовленная на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ

Слабосоленое филе сельди – 2 куса

Яйца – 2 шт..

Сливочное масло – ф5 столовых ложек

Растительное масло – с1 столовая ложка

Измельченная зелень петрушки –

3 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе сельди разрезать острым ножом на длинные тонкие кусочки. Смазать растительным маслом чашу пароварки, выложить рыбу ровным слоем их довести до готовности. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, отделить белки от желтков Ий натереть на мелкой терке в разные емкости. Выложить готовое филе сельди на тарелку, посыпать сначала белковой, затем желтковой крошкой и нарубленной зеленью, полить растопленным сливочным маслом и подать на стол.

Рыбные кнели

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе судака – 120 г

Черствый пшеничный хлеб – 1 ломтик

Сливки – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Вода – 1е00 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе рыбы промыть и вместе с хлебом пропустить через мясорубку или измельчить с помощью бленкера. Добавить слегка подогретые слитки и перемешать до образования однородной массы. Выложить ее двумя горками на сковороду, смазанную сливочным маслом, залить горячей водой и обжарить с обеих сторон. Подать на стол с любым овощным гарниром.

Рыбное суфле на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе морской рыбы – 200 г

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Цельное молоко – 64 столовые ложки

Пшеничная мука – 1 столовая ложка

Яйцо – 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу отварить или довести до готовности на пару, остудить и протереть сквозь сито или измельчить с помощью бленкера.

Муку разболтать в молоке и добавить в рыбный фарш. Желток взбить с растопленным на водяной бане сливочным маслом, белок взбить отдельно в крепкую пену.

Соединить все подготовленные ингредиенты, тщательно перемешать до образования однородной массы, выложить ее в форму с антипригарным покрытием и довести до готовности на пару или водяной бане, после чего выложить на блюдо и подать на стол с молочным соусом.

Морковное суфле с яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 1 шт.

Некрупные яблоки – 2 шт.

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Манная крупа – 2 столовые ложки

Цельное молоко – 100 мл

Яйцо – 1 шт.

Сахар – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь очистить, помыть и измельчить. Затем залить бее молоком и тушить до готовности она слабом огне, накрыв крышкой. Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину и пропустить через мясорубку. Немного остывшую морковь протереть сквозь сито, смешать с яблочным пюре, добавить сахар, манную крупу и желток, положить 1 столовую ложку растопленного на водяной бане сливочного масла и взбитый в крепкую пену белок, тщательно перемешать. Выложить полученную массу в форму, смазанную оставшимся маслом, довести до готовности Яна пару или водяной бане, после чего выложить на блюдо и подать на стол.

Овощное пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 1 шт.

Цветная капуста – 3 соцветия

Свежий зеленый горошек – 2 столовые ложки

Зеленая фасоль – 2 стручка

Цельное молоко – 100 мл

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Сахар – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь помыть, очистить, залить молоком и потушить на слабом огне в сковороде с антипригарным покрытием. Цветную капусту промыть и вместе с горошком и фасолью отварить на пару, затем смешать с морковью, остудить, измельчить бленкером или протереть сквозь сито. Добавить размягченное сливочное масло, сахар и взбить с помощью миксера. Подать на стол в качестве самостоятельного блюда или гарнира.

Омлет с соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 150 мл

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Пшеничная мука – 2 чайные ложки

Яйцо – 1 шт..

СПМОСОБ Приготовления

Яйцо взбить миксером, понемногу добавляя молоко (оставив 2 столовые ложки для соуса). Полученную массу вылить на сковороду, смазанную сливочным маслом, и обжарить с обеих сторон без подрумянивания, после чего дать остыть аи мелко нарезать. Муку смешать с оставшимся теплым молоком, тщательно растирая комочки. Полученным соусом залить омлет, подогреть его на водяной бане и подать тан стол.

Рыбная запеканка

Ингредиенты

Филе морской рыбы – 200 г

Молочный соус – 100 мл

Яйцо – 1 шт.

Рафинированное подсолнечное масло – 2 столовые ложки

Панировочные пшеничные сухари – 2 столовые ложки

СПЙОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбное филе хорошо промыть, приготовить на пару или отварить, после чего разрезать на 2 куска. Форму для запеканки смазать сливочным маслом, положить кусок филе, полудить молочным соусом, предварительно взбитым миксером вместе с яйцом, выложить оставшийся кусок рыбы, снова полить соусом и посыпать сухарями.

Запечь в разогретой духовке или приготовить Яна пару. Подать готовую рыбу мне стол, выложив на керамическую тарелку .

Заливное из пробы

Ингредиенты

Филе судака – 200 г

Вода – 250 гл

Желатин – 1 пакетик

СПОСОБ Приготовления

Филе хорошо промыть, освободить от пленок, нарезать небольшими кусками, отварить, остудить. Желатин замочить в холодной воде в соответствии с инструкцией на упаковке. Вылить небольшое количество полученной массы в форму для желе, остальной желатин смешать с теплым рыбным бульоном. Красиво разложить куски рыбы в форме, залить бульоном и оставить в холодном месте до застывания.

Готовое заливное нарезать, разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Котлеты из филе окуня

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе морского окуня – 200 г

Цельное молоко – 100 мл

Черствый пшеничный хлеб – 2 ломтика

Яйцо – 1 шт..

Сливочное масло – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбное филе промыть в холодной воде и дважды пропустить через мясорубку. Пшеничный хлеб размочить ТВ теплом молоке, соединить с фаршем, добавить взбитое миксером яйцо и снова пропустить через мясорубку.

Сформовать из полученной массы мокрыми разками котлеты средней величины и приготовить их на пару, после чего разложить по порционным тарелкам, полить растопленным на водяной бане сливочным маслом и подать мне стол. В качестве гарнира можно использовать отварной картофель или тушеные овощи.

Тресковые тефтели

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе морской рыбы – 100 г

Творог – 50 г

Черствый пшеничный хлеб – 2 ломтика

Цельное молоко – 2 столовые ложки

Яйцо – 1 шт..

Измельченный репчатый лук – 1 столовая ложка

Рафинированное растительное масло – 2 столовые ложки

Молочный соус – 100 мл

Измельченная зелень укропа и петрушки – 2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбное филе хорошо промыть, удалить пленки, пропустить через мясорубку, смешать полученную массу с протертым сквозь частое сито творогом. Лук обжарить в растительном масле до золотистого оттенка, соединить с фаршем, добавить размоченный в теплом молоке пшеничный хлеб и взбитое миксером яйцо, тщательно перемешать до образования однородной массы.

Сформовать мокрыми руками округлые тефтельки и обжарить их в растительном масле. Выложить на блюдо, полить горячим молочным соусом, посыпать измельченной зеленью и подать на стол. В качестве гарнира можно использовать рис или отварной картофель.

Диетический паштет из сельди

ИНГРЕДИЕНТЫ

Слабосоленое филе сельди – 100 г

Картофель – 1 клубень

Некислая сметана – 3 столовые ложки

Измельченный репчатый лук – 1 столовая ложка

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Яйцо – 1 шт..

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

сельдь замочить в холодной воде на 8 часов, периодически меняя воду, после чего измельчить с помощью бленкера. Картофель помыть, отварить в мундире, остудить, очистить и пропустить через мясорубку. Соединить рыбный фарш с картофельным пюре. Лук обжарить в растопленном сливочном масле до подрумянивания, смешать с яйцом и взбить миксером, добавив 1 столовую ложку сметаны. Соединить подготовленные ингредиенты и тщательно вымесить. Выложить фаршмак на сковороду с антипригарным покрытием, разровнять поверхность, смазать оставшейся сметаной, запечь в разогретой духовке и подать на стол в сковороде, не остужая.

Биточки из говяжьего сердца

ИНГРЕДИЕНТЫ

Говяжье сердце – 100 г

Манная крупа – 1 столовая ложка

Пшеничная мука – 1 столовая ложка

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Вода – 100 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Говяжье сердце хорошо промыть, очистить от пленок и дважды пропустить через мясорубку. Добавить в полученный фарш манную крупу и воду, тщательно перемешать, сформовать небольшие биточки, запланировать их в муке и обжарить в растопленном сливочном масле с обеих сторон (без подрумянивания), довести до готовности на пару или в духовке. Подать на стол в горячем виде с овощным или рисовым гарниром.

Печеночный гуляш

ИНГРЕДИЕНТЫ

Говяжья печень – 150 г

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Сметанный соус – 100 мл

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печень хорошо промыть, удалить пленки и сосуды, нарезать длинными тонкими кусочками, слегка обжарить в растопленном сливочном масле, постоянно помешивая. Посолить, добавить сметанный соус, прокипятить, накрыв крышкой, на слабом огне в течение 3 минут. Подать на стол в сковороде, в качестве гарнира можно приготовить отварной картофель и рис.

Печеночный паштет

ИНГРЕДИЕНТЫ

Говяжья печень – 100 г

Морковь – 1 шт.

Измельченный репчатый лук – 2 столовые ложки

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печень хорошо промыть в холодной воде, удалить пленки и сосуды, мелко нарезать, смешать с луком и потушить на растопленном сливочном масле до размягчения, периодически помешивая. Морковь очистить, помыть, натереть на мелкой терке, соединить с остывшей печенью, посолить, дважды пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Добавить оставшееся на сковороде масло и взбить миксером. Готовый паштет остудить и использовать для приготовления бутербродов.

Овощное рагу с печенью

ИНГРЕДИЕНТЫ

Говяжья печень – 120 г

морковь – 1 шт.

Цветная капуста – 50 г

Измельченный репчатый лук – 2 столовые ложки

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печень промыть в холодной воде, удалить пленки и сосуды, нарезать небольшими кусочками. Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке, капусту шинковать. Смазать сливочным маслом сковороду, выложить печень, сверху овощи и посолить. Поставить в разогретую духовку и держать до мягкости, после чего разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Печеночный пудинг

Ингредиенты

Говяжья печень – 100 г

Морковь – 1 шт.

Яйцо – 1 шт.

Панировочные пшеничные сухари –

3 столовые ложки

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ Приготовления

Печень хорошо промыть, очистить от пленок и сосудов, трижды пропустить через мясорубку. Морковь очистить, ополоснуть холодной водой и отварить на пару до размягчения, после чего остудить и натереть на мелкой терке.

Яйцо взбить с помощью миксера, понемногу добавляя морковь, пшеничные сухари и растопленное на водяной бане сливочное масло, посолить, соединить с печеночным фаршем и тщательно перемешать до образования однородной массы. Выложить в форму с антипригарным покрытием и приготовить на пару или запечь в разогретой духовке без подрумянивания. Подать пудинг на стол горячим, не вынимая из формы.

Заливное из языка

ИНГРЕДИЕНТЫ

Говяжий язык – 100 г

Мясной бульон – 250 мл

Желатин – 1 пакетик

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Желатин замочить в холодной воде вл. соответствии со инструкцией на упаковке. Язык промыть, отварить на пару или в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Распушенный желатин смешать с теплым бульоном, посолить, вылить в лоток для холодца, выложить ломтики языка и оставить в прохладном месте. Застывшее заливное нарезать порционными кусками, разложить по тарелкам и поддать на стол.

Отварной язык

ИНГРЕДИЕНТЫ

Говяжий язык – 1320 г

Морковь – 1 шт.

Измельченный репчатый лук –

1 стреловая ложка

Корень петрушки – 1 шт.

Вода – 1 л

сливочное масло – 1 столовая ложка

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ Приготовления

Язык промыть, отварить в кипящей подсоленной воде, добавить лук, очищенную и нарезанную морковь, вымытый корень петрушки и кипятить до размягчения овощей.

Вынуть язык, положить его в дуршлаг, промыть под струей проточной воды, очистить и мелко нарезать. Положить кусочки в процеженный бульон, прокипятить в течение 1 минуты и вытащить шумовкой. Готовое блюдо подать на стол, полив небольшим количеством бульона и растопленным на водяной бане сливочным маслом.

Рыба со сливками

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе салаки – 0,5 кг

Свиное сало – 200 г

Репчатый лук – 1 шт.

Пшеничная мука – и4 столовые ложки

Молоко – 0,5 л

Сливки – 4 столовые ложки

Измельченная зелень укропа –

2 столовые ложки

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбное филе хорошо промыть и удалить пленки. Свиное сало измельчить, перетопить в широкой сковороде. Лук очистить, помыть, очень мелко нарезать и смешать с салом. Добавить муку и обжарить, постоянно помешивая, до золотистого оттенка.

Влить горячее молоко, добавить соль, перемешать и тушить до заупустения. Рыбу нарезать небольшими кусками, положить в молочную смесь и довести до готовности, накрыв крышкой, на слабом огне. Готовое блюдо полить сливками, посыпать зеленью укропа и подать на стол.

Гречневая каша с молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Гречневая крупа (ядрица) – 500 г

Цельное молоко – 1,3 л

Сливки – 100 мл

Соль – 1 неполная чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крупу тщательно перебрать, выложить в глубокую сковороду с антипригарным покрытием, залить горячим молоком, посолить, тщательно перемешать и варить на очень слабом огне до полного испарения жидкости. Добавить сливки и поставить в разогретую духовку на 5 минут. Готовую Кушчу разложить по порционным тарелкам и сразу подать на стол.

Овсяная каша с молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья – 200 г

Цельное молоко – 0,5 л

Вода – 0,8 Эл

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложкою

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсяные хлопья залить холодной водой, посолить и отварить на среднем огне до испарения жидкости. Добавить кипящее молоко, хорошо перемешать и варить до заупустения. Положить в готовую кашу сливочное масло, снова перемешать, разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Рисовая каша с молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Длинномерный рис – 150 г

Вода – 300 мл

Цельное молоко – 300 мл

Сахар – 4 столовые ложки

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Молотая корица – 0,5 чайной ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать, тщательно промыть и выложить в скороварку. Добавить холодную воду, посолить и варить в течение 15 минут, плотно закрыв емкость крышкой.

Снять скороварку с огня, оставить на 10–15 минут, затем открыть, выложить рис в миску, залить кипящим молоком, хорошо перемешать и оставить до полного впитывания жидкости. Добавить сахар, сливочное масло и корицу, подогреть на водяной бане в течение 5 минут, периодически помешивая. Разложить по порционным тарелкам и сразу подать на стол.

Пшенная каша с молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Пшенная крупа – 250 г

Вода – 0,5 л

Цельное молоко – 0,5 л

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Сахар – 3 столовые ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Пшено перебрать, промыть под струей теплой воды и выложить в кастрюлю. Залить кипящей водой, довести до кипения, снять образовавшуюся пену. Быстро отварить крупу на сильном огне, не допуская ее разваривания.

Добавить горячее молоко, посолить, всыпать сахар и варить до запускания. Положить сливочное масло, перемешать, разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Тыквенная каша с пшеном

ИНГРЕДИЕНТЫ

Пюре из тыквы – 200 г

Пшенная крупа – 200 г

Вода – 0,5 л

Цельное молоко – 0,5 л

Нежирные сливки – 100 мл

Сахар – 5 столовых ложек

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Пшено перебрать, несколько раз промыть горячей водой и выложить в кастрюлю. Залить теплой водой и держать на сильном огне до выпаривания жидкости.

Влить горячее молоко, добавить сахар, посолить и варить до заупустения. Тыквенное пюре соединить со сливками, взбить миксером, добавить в кашу и тщательно перемешать. Разложить готовую массу по порционным тарелкам и подать на стол.

Рыбное филе, запеченное в молоке

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе салаки – 1 кг

Цельное молоко – 250 мл

Пшеничная мука – ы2 столовые ложки

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Измельченная зелень укропа – 3 столовые ложки

Зеленый лук – 1 пучок

Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Зеленый лук промыть в холодной проточной воде, обсушить на салфетке и нашинковать. Филе салаки тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками и выложить в форму для затекания, предварительно смазанную сливочным маслом. Каждый новый слой пересыпать солью, зеленым луком и зеленью укропа.

Муку разболтать в теплом молоке доп. исчезновения комочков и залить рыбу. Сверху положить кусочки сливочного масла и запечь в разогретой духовке, накрыв крышкой.

Подать на стол, не вынимая из формы, в качестве гарнира можно использовать картофель или паровые овощи.

[AD]

Брокколи с сыром и творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Брокколи – 450 г

Некислый творог – 100 г

Пресный сыр – 60 г

Сметана – 70 г

Яйца – 2 шт.

Манная крупа – 3 столовые ложки

Подсолнечное масло – 4 столовые ложки

Соль – 0,5 столовой ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Брокколи промыть, измельчить бленкером или нашинковать, посолить, добавить протертый сквозь сито творог, сметану, взбитые венчиком яйца, влить подсолнечное масло, оставив 1 столовую ложку для смазывания. Растереть ложкой, понемногу подсыпая данную крупу.

Смазать противень оставшимся подсолнечным маслом, ровным слоем распределить полученную массу, посыпать сверху натертым на мелкой терке сыром и разровнять. Поставить в разогретую духовку и запечь до готовности. Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам и подать на стол в горячем или холодном виде.

Творожные голубчики

ИНГРЕДИЕНТЫ

Белокочанная капуста – 1 кочан

Творог – 100 г

Длинномерный рис – 3 столовые ложки

Некислая сметана – 50 г

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Яйца – 2 шт.

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ Приготовления

Капусту промыть, разобрать на листья, удалить кочерыжку. Листья опустить в кипящую воду, посолить и отваривать в течение 5 минут на среднем огне, а затем откинуть на дуршлаг и остудить. Творог протереть сквозь сито ИЛИ измельчить с помощью блендера.

Рис промыть под струей проточной воды и варить до готовности, после чего слить воду и остудить. Затем смешать с творогом, вбить яйца и взбить полученную массу миксером. Готовый фарш аккуратно завернуть в капустные листья. Сливочное масло растопить и обжарить в нем голубцы с обеих сторон без подрумянивания.

Переложить дох в сотейник с антипригарным покрытием, залить сметаной и тушить в разогретой духовке или на водяной бане до готовности. Подать на стол в горячем виде.

Сладкие перцы с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сладкие перцы – 10–12 шт.

Творог – 400 г

Куриный бульон – 250 мл

Оливковое масло – 2 столовые ложки

Нежирная сметана – 2 столовые ложки

Яйцо – 3 шт.

Маслины без косточек – 10 шт..

Чеснок – 2 зубчика

Измельченная зелень петрушки –

2 столовые ложки

Измельченный зеленый лук –

2 столовые ложки

Карри – 0,5 чайной ложки

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

У сладких перцев аккуратно срезать верхушку, удалить верхушки, семена и перегородки, после чего тщательно промыть под струей холодной воды. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку или натереть на мелкой терке. Маслины нашинковать острым ножом.

Творог протереть сквозь сито, добавить яйца и тщательно взбить. Соединить полученную массу с зеленью петрушки, чесноком и маслинами, добавить карри и соль. Готовым

фаршем начинить перцы, накрыть мхи предварительно срезанными верхушками и поставить в смазанную оливковым маслом глубокую сковороду. Куриный бульон довести до кипения, вылить к перцам и тушить в течение 30 минут на слабом огне, накрыв крышкой, после чего выложить на блюдо.

В оставшийся после тушения соус добавить сметану и зеленый лук, тщательно перемешать и перелить в соусник. подать готовые перцы на стол с соусом.

Рисовый рулет с фруктовой начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Круглозерный рис – 60 г

Цельное молоко – 150 мл

Вода – 150 мл

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Сахар – 2 столовые ложки

Измельченная мякоть яблока – 4 столовые ложки

Курага – 6 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать, хорошо промыть под струей проточной воды, высушить на салфетке и перемолоть в кофемолке. Полученную крупу сварить на молоке, смешанном с водой.

В готовую кашу добавить сахар, перемешать, остудить, вбить яйцо и тщательно растереть ложкой. Добавить 1 столовую ложку растопленного на водяной бане сливочного масла. Выложить рис на марлю ровным слоем, сверху разместить кусочки яблок и мелко нарезанную промытую курагу, свернуть в виде рулета и довести до готовности на пару, после чего подать на стол, полив оставшимся растопленным сливочным маслом.

Творожно-рисовая запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тайский рис – 200 г

Свиное сало – 200 юг

Яйца – 4 шт.

Консервированная кукуруза – 200 г

Некислый творог – 200 г

Сладкий Перлиц – 1 шт. .

Тертый пресный сыр – 5 столовых ложек

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис хорошо перебрать, промыть, отварить в большом количестве подсоленной воды, после чего откинуть на сито и еще раз промыть. У сладкого перца срезать верхушку, удалить семена и перегородки, промыть, измельчить с помощью бленкера или натереть на мелкой терке. Добавить творог и растереть ложкой до образования однородной массы. Сало нарезать тонкими полупрозрачными кусочками, ровным слоем разложить их на дне сковороды. Сверху выложить слой риса, сделать в нем 4 ямки, вбить в них

'яйца и посолить. Затем добавить отжатую от рассола кукурузу, равномерно распределить по ней творог с перцем и посыпать тертым сыром. Поставить в разогретую духовку и довести до готовности. Запеканку нарезать порционными кусками и подать на стол горячей.

Овощная лапша

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель – 0,5 кг

Морковь – 2 шт. .

Кабачки – 2 шт. .

Репчатый лук – ф2 шт. .

Растительное масло – 100 мл

Овощной или куриный бульон – 0,6 л

Измельченная зелень укропа и петрушки – 2 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ Приготовления

Лук очистить, нашинковать и смешать с измельченной зеленью. Картофель, морковь и кабачки очистить, помыть и нарезать тонкими полосками, напоминающими лапшу.

Перемешать овощи с луком и зеленью, посолить и потушить на сковороде в разогретом растительном масле примерно 10 минут, периодически помешивая. Влить кипящий бульон, перемешать и довести до готовности на слабом огне. Подать на стол Кан сковороде.

Форель на листьях салата

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе форели – 0,6 кг

Лимонный сок – 2–3 столовые ложки

Рафинированное растительное масло –

4 столовые ложки

Листовой салат – 1 пучок

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Филе хорошо вымыть под струей проточной воды, обсушить на салфетке и положить в пароварку или небольшую кастрюлю.

Лимонный сок соединить с растительным маслом и полить рыбу. Готовить филе на пару или водяной бане в течение 30 минут (оно должно стать очень мягким).

Салат перебрать, замочить в холодной воде на несколько минут, промыть и обсушить на салфетке. Разложить листья на керамическом блюде, сверху равномерно распределить филе форели, слегка остудить и подать на стол.

Рыбная запеканка

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рассыпчатый картофель – 0,8 кг

Фарш из пресноводной рыбы – 350 г

Жирные сливки – 150 мл

Растительное масло – 2 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель помыть, отварить в мундире, остудить, очистить и натереть на крупной терке или дважды пропустить через мясорубку.

Полученную массу просолить и хорошо растереть ложкой. форму смазать растительным маслом, выложить картофельную массу, равномерно распределив ее по бортикам и дну емкости (оставить немного для украшения).

Выложить поверх картофеля рыбный фарш и посолить. Оставшееся картофельное пюре смешать с подогретыми сливками, взбить миксером и выложить небольшими порциями поверх рыбы (можно нарисовать красивый узор или ровную сетку с помощью кондитерского шприца).

Поставить емкость в разогретую духовку, довести запеканку до готовности (без сильного зарумянивания). Остудить, нарезать порционными кусками и подать на стол.

Щука под соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе щуки – 0,6 кг

Пшеничная мука – 1,5 столовой ложки

Бульон из рыбных костей – 400 мл

Яйцо – 1 шт..

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Соль – 2 чайные ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбное филе освободить от пленок, тщательно промыть, нарезать небольшими кусками, посолить и отварить на пару, а затем переложить в глубокую фарфоровую тарелку.

Муку обжарить в растопленном сливочном масле до пожелтения, влить предварительно подогретый бульон и варить на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 5–6 минут. Снять емкость с плиты, слегка остудить соус под крышкой. Яйцо сварить вкрутую, извлечь желток, размять его вилкой или протереть сквозь частое сито, добавить в соус и взбить все миксером.

Залить рыбное филе готовым соусом и подать на стол. В качестве гарнира можно использовать тушеные овощи, рис, отварной картофель и крупяные каши.

Рыбные котлеты с зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе морской рыбы – 0,6 кг

Репчатый лук – 1 шт. .

Слегка подсушенный пшеничный хлеб – 3–4 ломтика

Яйцо – 1 шт..

Измельченная зелень укропа и петрушки – 2 столовые ложки

холь – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбное филе промыть, ужалить пленки, дважды пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом. Если фарш получится слишком густым, влить немного воды и перемешать. Добавить мелко нарубленную зелень, посолить, вбить яйцо и взбить с помощью миксера. Сформовать из полученной массы котлеты средней величины и приготовить на пару. Выложить на блюдо и подать она стол фас отварным картофелем, рисом или овощами.

Диетические макароны с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Макаронные изделия – 250 г

Некислый творог – 250 г

Сливки – 100 мл

Подсолнечное масло – 1 столовая ложка

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Натертый сыр пармезан – 4 столовые ложки

Кулинарный жир – 1 столовая ложка

Вода – 2 л

Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Воду довести до кипения, посолить, влить подсолнечное масло, всыпать макароны и отварить, затем откинуть на дуршлаг и остудить. Творог протереть сквозь сито, смешать с растопленным на водяной бане сливочным маслом, тертым сыром и соединить с макаронами.

Смазать противень кулинарным жиром, выложить полученную массу, разровнять поверхность и запечь в предварительно разогретой духовке до легкого подрумянивания. Подать на стол в горячем или теплом виде.

Вареники с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТЕСТА

Пшеничная мука высшего сорта – 600 г

Вода – ж200 г

Яйца – 2 шт.

Соль – на кончике ножа

ДЛЯ НАЧИНКИ

Некислый творог – 550 г

Сметана – 2 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Муку просеять в широкую миску, сделать в центре небольшую ямку. Влить в нее холодную воду, вбить яйца, посолить, замесить однородное плотное тесто. Накрывать его тканевой салфеткой и оставить на 20 минут в теплом месте.

Творог измельчить с помощью бленкера или протереть сквозь сито, посолить, добавить сметану, перемешать. Яйцо взбить миксером или венчиком с сахаром, соединить с творогом и растереть до образования однородной массы.

Тесто раскатать ровным пластом толщиной около 2 мм и вырезать кружочки стаканом или

чашкой. вВ центр каждого из них положить небольшое количество творожной массы, аккуратно залепить края (готовые вареники должны иметь форму полумесяцев). Вскипятить св. большой кастрюле примерно 4 л воды, положить в нее вареники и варить до готовности.

Можно также приготовить их на пару. Горячие вареники выложить на блюдо и подать анта стол со сметаной, молочным соусом или растопленным сливочным маслом.

Ленивые вареники из творога

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный творог – 450 г

Яйца – 4 шт..

Вода – 2 л

Сметана – 100 дог

Пшеничная мука высшего сорта – 200 г

Сахарная пудра – 3 столовые ложки

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог тщательно дважды протереть сквозь сито, добавить соль, вбить яйца, всыпать муку и замесить однородное тесто, после чего оставить на 30 минут в теплом месте. Сформовать из полученной массы небольшие округлые лепешки и отварить чих в кипящей воде. Выложить готовые вареники на блюдо, полить сметаной, посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

Тефтели с чесноком по-деревенски

ИНГРЕДИЕНТЫ

Постное мясо – 1ч20 г

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Чеснок – т1 крупный зубчик

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо хорошо промыть, очистить от жил, дважды пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера, добавить протертый чеснок, перемешать. Из полученного однородного фарша сформовать небольшие тефтели и приготовить их на пару. Полить растопленным сливочным маслом и подать на стол с картофелем или овощами.

Суфле из рыбы

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе речной рыбы – 450 г

Пшеничная мука – 1 столовая ложка

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Цельное молоко – 200 мл

Яйца – 2 шт.

Соль по вкусу

СПОСОБ Приготовления

Рыбное филе очистить от пленок, промыть под струей проточной воды, довести до готовности на пару и остудить до комнатной температуры. Разваренную рыбу дважды пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Муку подогреть на сковороде, развести теплым молоком, тщательно растереть ложкой до исчезновения комочков, влить в рыбный фарш.

Яичные белки отделить от желтков, взбить в крепкую пену, добавить к рыбе, аккуратно размешать ложкой снизу вверх, посолить и соединить с тщательно растертыми желтками. Смазать маслом глубокую сковороду, выложить в нее рыбу и довести до готовности на водяной бане, после чего подать на стол.

Кнели из рыбного филе

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе речной рыбы – 200 г

Черствый пшеничный хлеб – 3 ломтика

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Цельное молоко – 50 мл

Вода – 150 мл

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбное филе хорошо промыть, удалить пленки, дважды пропустить через мясорубку. Добавить хлеб, предварительно размоченный в молоке, чии снова пропустить через мясорубку.

Посолить и перемешать до образования однородной массы. Смазать сковороду сливочным маслом, выложить небольшие порции рыбного фарша, залить водой и тушить до готовности. Подать на стол в горячем виде с отварным картофелем или овощами.

Биточки из морепродуктов

Ингредиенты

Филе морской рыбы – 100 г

Филе кальмара – 55 г

Черствый пшеничный хлеб – 4 ломтика

Цельное молоко – 100 мл

Яйцо – 1 шт..

Рафинированное подсолнечное масло –

2 столовые ложки

Соль – ¼ чайная ложка

СПОСОБ Приготовления

Филе кальмара хорошо промыть, выложить в сито, обдать кипятком и снять пленку. Затем положить в холодную воду, добавить соль, довести до кипения и варить филе в течение 5 минут, накрыв крышкой. После этого промыть холодной проточной водой и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе.

Добавить яйцо и размоченный в молоке хлеб, тщательно вымесить. Сформовать из полученной массы небольшие биточки и обжарить их с обеих сторон на подсолнечном масле. Готовые биточки разложить по порционным тарелкам и подать на стол горячими.

Домашняя колбаска

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирная молодая говядина – 200 г

Круглозерный рис – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Чеснок – 2 зубчика

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо промыть, удалить жилки, дважды пропустить через мясорубку вместе с чесноком. Рис отварить в большом количестве воды, протереть сквозь сито и смешать с мясным фаршем. Выложить полученную массу на смоченную водой марлю, сформовать колбаску, завязать края марли и довести до готовности. Колбасу остудить, нарезать кусочками, полить растопленным сливочным маслом и подать на стол.

Разноцветное рагу

ИНГРЕДИЕНТЫ

Красные сладкие перцы – 2 шт..

Фиолетовые сладкие перцы – 2 шт.

Зеленые сладкие перцы – 2 шт.

Желтые сладкие перцы – 2 шт..

Светло-зеленые сладкие перцы – 2 шт..

Рафинированное подсолнечное масло – 5 столовых ложек

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

У перцев срезать верхушки, удалить семена и тщательно промыть холодной проточной водой, после чего обсушить на салфетке и нарезать тонкой ровной соломкой.

Затем потушить на подсолнечном масле МВ течение 5–7 минут и довести до готовности на пару или водяной бане. Перцы выложить в белый салатник, посолить, перемешать и подать на стол. Можно использовать рагу в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

Фаршированные перцы

Ингредиенты

Сладкие перцы – 7 шт..

Морковь – 1 шт..

Репчатый лук – 1 шт.

Фарш из нежирной говядины – 250 г

Вареный длинномерный рис – 300 г

Соль – 1 чайная ложечка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь очистить, помыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, ополоснуть холодной водой и нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить с фаршем и рисом, посолить и тщательно перемешать. У перцев срезать верхушки, удалить семена и хорошо промыть под струей проточной воды. Затем начинить их фаршем и довести до готовности на пару или водяной бане. Горячие перцы разложить по порционным тарелкам и подать на стол. Можно также полить их растопленным сливочным маслом или любым подходящим соусом.

Рагу с лососиной

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе красной рыбы – 200 г

Морковь – 2 шт..

Репчатый лук – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Хмели-сунели – на кончике ножа

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь очистить, помыть, измельчить с помощью бленкера или натереть на крупной терке. Помидор помыть и нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить и нашинковать тонкими полукольцами.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками или кубиками, смешать с овощами, посолить, добавить приправу.

Приготовить рагу на пару или водяной бане (овощи должны стать мягкими), затем выложить в фарфоровую миску и подать на стол, Ною остужая.

Куриные зразы

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе – 150 г

Круглозерный Рис – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе пропустить через мясорубку или измельчить с помощью бленкера. Рис отварить вв. большом количестве воды, остудить и протереть сквозь сито.

Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить белок протереть сквозь сито и соединить с рисом. полученную кашу соединить с куриным фаршем. Готовую массу разделить на 2 равные части и сформовать круглые «блинчики».

На середину каждого из них положить смесь риса с яичным белком, слепить края. Отварить анта пару до готовности, полить растопленным сливочным маслом из подать на стол.

Рыбные фрикадельки с чесноком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе речной рыбы – 150 г

Круглозерный рис – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 4 стреловые ложки

Чеснок – 1 зубчик

Вода – 80 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис разварить в воде, полученную кашу остудить и протереть сквозь сито. Полученную массу пропустить через мясорубку вместе с чесноком и рыбным филе, добавить 1 столовую ложку масла и тщательно перемешать. Сформовать несколько округлых фрикаделек и приготовить их на пару, затем полить оставшимся растопленным сливочным маслом и подать на стол.

Классические паровые котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ

Постная говядина – 230 г

Панировочные пшеничные сухари – х2 столовые ложки

Вода – 150 мл

Яйцо – 1 шт.

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ Приготовления

Мясо хорошо промыть, нарезать кусками средней величины, дважды пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Сухари размочить в теплой воде и оставить на 30 минут, затем соединить с мясным фаршем, вбить яйцо, посолить ша тщательно перемешать. Из полученной массы мокрыми руками слепить маленькие котлеты и приготовить их на пару. Подать к столу с отварным картофелем, тушеными овощами или крупяной кашей.

Картофельно-сырные котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель – 4 клубня

САПР «Российский» – 50 г

Пшеничная мука – 2 столовые ложки

Сливочное масло – 6 столовых ложек

Некислая сметана – 5 столовых ложек

Яйцо – 1 шт.

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель очистить, помыть Ий отварить на пару. Остывшие клубни размять вилкой и пропустить через мясорубку вместе с сыром. Добавить 1 столовую ложку муки, вбить яйцо, посолить и хорошо перемешать.

Сформовать из готового фарша котлеты средней величины, запланировать в оставшейся муке, обжарить вв. растопленном сливочном масле до легкого подрумянивания, разложить по порционным тарелкам, полить сметаной и подать на стол.

Котлеты маз куриного филе

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе – 450 г

Панировочные пшеничные сухари – 100 г

Цельное молоко – 150 мл

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Соль – 0,25 чайной ложку

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Залить сухари подогретым молоком, перемешать и оставить для набухания на 30 минут. Куриное филе промыть, пропустить через мясорубку или измельчить с помощью бленкера, после чего соединить с размоченными сухарями, вбить яйцо, посолить и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты средней величины, слегка обжарить в растопленном сливочном масле, довести до готовности на пару. Подать на стол с отварным картофелем или тушеными овощами.

Рыба, запеченная в кляре

Ингредиенты

Филе морской рыбы – 350 г

Яйца – 2 шт..

Пшеничная мука – ы2 столовые ложки

Цельное молоко – в2 столовые ложки

Рафинированное подсолнечное масло –

5 столовых ложек

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбное филе промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и оставить в холодном месте на 30 минут. Муку смешать с яичными желтками, теплым молоком и взбить миксером, добавляя белки по одному: в результате должно получиться тесто жидковатой консистенции. Разогреть растительное умасли в глубокой сковороде. Обмакнуть кусочки рыбы в жидкое тесто и обжарить с обеих сторон. Выложить на салфетку, чтобы впитался лишний жир, а затем разложить по порционным тарелкам и подать Ена стол. В качестве гарнира можно использовать отварной рис или картофель.

Рисовые фрикадельки вы виноградном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ

[AD]

Длинномерный рис – 150 г

Вода – 0,5 л

Красный виноградный сок – 5n0 мл

Сахар – ж2 столовые ложки

Картофельный крахмал – 0,5 столовой ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

250 мл воды довести до кипения, всыпать промытый рис, отварить до готовности и откинуть на сито. Из остывшего риса сформовать несколько фрикаделек.

Виноградный сок смешать с оставшейся водой, крахмалом, сахаром и довести до кипения, постоянно помешивая. Полученным соусом залить теплые фрикадельки и подать их на стол.

Пудинг на мясном бульоне

ИНГРЕДИЕНТЫ

Круглозерный рис – 150 г

Мясной бульон – 200 мл

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис хорошо промыть, высушить на салфетке и измельчить в кофемолке. Всыпать полученную муку в доведенный до кипения бульон и варить в течение 5 минут, непрерывно помешивая.

В горячую жидкость вбить поочередно взбитые желток и белок, добавить 1 столовую ложку сливочного масла и перемешать. Смазать оставшимся маслом форму для пудинга, выложить в нее полученную массу и приготовить на пару или водяной бане. Подать на стол в теплом виде, выложив на красивую тарелку.

Завтраки, ужины, полдники

Паровой омлет

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яичные белки – 3 шт..

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Вода – 75 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белки взбить миксером вили венчиком в крепкую пену, понемногу добавляя воду. Полученную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом и приготовить на паровой бане. Подать на стол в горячем виде, выложив на тарелку.

Творожное суфле с вишневым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Некислый творог – 150 г

Манная крупа – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Сахар – 4 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

Вода – 250 мл

Сушеная вишня без косточек – 100 г

Кукурузных крахмал – 2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Манную крупу сварить в 100 мл воды и остудить. Творог дважды протереть сквозь сито, смешать с манной кашей, вбить желток, всыпать небольшое количество сахара, положить

1 столовую ложку растопленного на водяной бане сливочного масла. Взбить миксером или растереть ложкой до образования однородной массы.

Добавить взбитый в крепкую пену белок, осторожно перемешать. Разложить полученную массу по формочкам, смазанным оставшимся сливочным маслом га приготовить нам пару.

Вишню отварить в оставшейся воде, добавить сахар, понемногу всыпать крахмал, слегка остудить, процедить. Готовое суфле разложить по порционным тарелкам, полить вишневым соусом и подать на стол.

Черничный мусс

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды черники – 4 столовые ложки

Кукурузный крахмал – 2 столовые ложки

Сахар – 2 столовые ложки

Лимонный сок – 1 чайная ложка Вода – 350 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чернику выложить в сито, промыть под струей проточной воды, выложить в кипяток и варить в течение 10 минут, накрыв крышкой. Процедить через частое сито, добавить сахар, снова довести до кипения, небольшими порциями всыпать крахмал, постоянно помешивая, прокипятить, влить лимонный сок и снять с огня. Подать на стол в теплом виде, разлив по чашкам.

Рисовое желе

ИНГРЕДИЕНТЫ

Длинномерный ирис – 0,3 стакана

Кофейный напиток (сухой) – 2 чайные ложки

Желатин – 3 г

Вода – 300 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис хорошо промыть, залить 200 мл холодной воды и отварить на среднем огне, после чего остудить и протереть сквозь сито. В оставшейся воде заварить сухой кофейный

напиток, процедить. Добавить заранее замоченный желатин (требуемое количество воды указано на упаковке), перемешать, еще раз процедить. Полученную массу выложить в силиконовую форму, остудить. Выложить на тарелку и подать на стол.

Рисовое какао

ИНГРЕДИЕНТЫ

Какао-порошок – 1 столовая ложка

Круглозерный рис – 2 столовые ложки

Воца – 1,5 стакана

Сахар – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

брас промыть, положить в холодную воду, разварить до размягчения и процедить сквозь частое сито. Добавить какао-порошок, растереть до исчезновения комочков и всыпать сахар.

Подать на стол в горячем виде на полдник или после завтрака.

Сырное суфле

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 1 л

Сливочное масло – 70 г

Пшеничная мука высшего сорта – 150 г

Яйца – 7 шт.

Сыр рокфор – 150 г

Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вылить молоко в широкую кастрюлю с антипригарным покрытием, довести до кипения, посолить, положить сливочное масло и перемешать. Убавить огонь, понемногу добавлять муку. Когда суфле загустеет и начнет отставать от стенок емкости, добавить 4 яйца и взбить, затем по одному положить 3 желтка, перемешать до образования однородной

массы и снять кастрюлю с плиты.

Сыр протереть сквозь сито или измельчить ЕС помощью бленкера, в отдельной емкости взбить оставшиеся белки в крепкую пену. В остывшее суфле положить сыр и белки, очень осторожно перемешать и в направлении снизу вверх. Разложить полученную массу по силиконовым формам и довести до готовности дна пару. Выложить нива большое блюдо и подать на стол.

Бисквит классические

ИНГРЕДИЕНТЫ

Пшеничная мука – 5 столовых ложек

Картофельный крахмал – 3 столовые ложки

Сахарная пудра – 4 столовые ложки

Яйца – 2 шт.

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Панировочные пшеничные сухари – 2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яичные желтки взбить миксером, понемногу добавляя сахарную пудру. Добавить предварительно просеянную муку и крахмал, тщательно перемешать. Белки взбить в отдельной емкости в крепкую пену, соединить с остальными ингредиентами и перемешать.

Смазать форму для бисквита размягченным сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить готовое тесто, разровнять поверхность и испечь в разогретой духовке до готовности. Аккуратно вынуть из формы, остудить, нарезать порционными кусками, выложить на блюдо и подметь на стол.

Печенье из овсяных хлопьев

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья – 100 г

Пшеничная мука – 2 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

Сахар – 100 г

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Растительное масло – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло размягчить, растереть ложкой с сахаром и яйцом, добавить муку и овсяные хлопья и замесить тесто.

Смазать противень растительным маслом, выложить ложкой небольшие порции теста, запечь разогретой духовке до подрумянивания. Готовое печенье выложить на блюдо, остудить и подать на стол.

Сладкое морковное печенье

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 120 г

Пшеничная мука – 70 г

Сахар – 50 г

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Рафинированное подсолнечное масло – 2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь помыть, отварить или довести до готовности на пару, остудить, очистить, дважды пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке. Добавить сахар и растопленное на водяной бане сливочное масло, размешать, положить муку, замесить однородное тесто.

Раскатать его тонким пластом, стаканом или формочкой вырезать печенье, положить на противень, смазанный подсолнечным маслом и запечь в разогретой духовке до готовности. Остудить, выложить на тарелку и подать на стол.

Пшеничные блинчики

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ОПАРЫ

Мука – 150 г

Дрожжи – 40 г

Вода – 0,6 л

Измельченные семена льна – 50 г

ДЛЯ КАШИ

Пшено – 350 г

Маргарин – 60 гг.

Вода – 0,75 л

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ Приготовления

Для приготовления опары соединить просеянную муку, дрожжи, воду и семена льна, хорошо перемешать и оставить в теплом месте на 1,5 часа.

Пшено перебрать, несколько раз промыть холодной проточной водой, положить в теплую воду и довести до кипения.

Добавить сахар и соль, размешать. Остудить, протереть сквозь частое сито, добавить маргарин и подготовленную опару. Вымесить тесто, дать ему подойти, снова перемешать и испечь небольшие блинчики на сковороде с антипригарным покрытием. Разложить готовые блинчики по порционным тарелкам и сразу же подать на стол.

Морковные блины

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 6 шт.

Пшеничная мука – 400 г

Измельченные семена льна – 50 г

Гречневая мука – 200 г

Вода – 0,75 л

дрожжи – 55 г

Сахар – 0,5 стакана

Молотая гвоздика – на кончике ножа

Шафран – на кончике ножа

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замесить опару из 0,5 л подогретой воды, дрожжей и муки. Морковь помыть, отварить или приготовить на пару, остудить, очистить и натереть на мелкой терке.

Полученное пюре добавить в опару, всыпать измельченные семена льна, пряности, сахар и гречневую муку, влить оставшуюся воду, тщательно перемешать.

Поставить емкость в теплое место, накрыть сверху полотенцем. Когда тесто подойдет, снова вымесить и испечь блины. Подать на стол в горячем виде.

Суфле острое

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачки – 800 кг

Цельное молоко – 0,5 л

асур «Голландский» – 100 г

Пшеничная мука – 80 шаг

Сливочное масло – 80 г

Подсолнечное масло – 2 столовые ложки

Яичные белки – 6 шт..

Яичные желтки – 5 шт..

Чеснок – 5 зубчиков

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки очистить, помыть, нашинковать или пропустить через мясорубку. Подсолнечное масло разогреть в сковороде, выложить в нее кабачковую кашу, добавить пропущенный через чеснокодавилку или протертый чеснок, посолить (при необходимости влить

небольшое количество воды) и тушить до готовности, периодически помешивая. Сливочное масло растопить на водяной бане, всыпать муку и перемешать.

Тонкой струйкой влить горячее молоко, довести до кипения на среднем огне и варить в течение 2 минут, после чего соединить с кабачковым пюре. Яичные желтки растереть ложкой или взбить миксером, добавляя понемногу натертый сыр. Белки взбить в крепкую пену.

Смешать все подготовленные ингредиенты, полученную массу разложить по формам с антипригарным покрытием и запекать в течение 15 минут. Готовое суфле подать на стол в формах.

Сырное суфле

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 250 мл

Сыр «Российский» – 120 г

Сливочное масло – 5 столовых ложек

Яйца – ы3 шт.

Пшеничная мука – 5 столовых ложек

Раскрошенный пшеничный хлеб – 3 столовые ложки

СПОСОБ Приготовления

Сливочное масло растопить на водяной бане, оставив а1 ложку для смазывания формочек, влить горячее молоко, всыпать муку, перемешать до образования однородной массы и подогреть в течение 5 минут, после чего остудить до комнатной температуры. Желтки аккуратно отделить от белков и растереть ложкой добела.

Белки взбить венчиком или миксером в крепкую пену, сыр натереть на мелкой терке. Соединить все подготовленные ингредиенты, осторожно перемешать ложкой в направлении сверху вниз. Смазать оставшимся сливочным маслом формочки с антипригарным покрытием, посыпать их крошками хлеба, разложить полученное «тесто» и запекать в разогретой духовке до готовности. Подать на стол вы формочках, не остужая.

Суфле с сыром и ветчиной

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сыр чеддер – 150 г

Сыр пармезан – 5й0 г

Цельное молоко – 2 стакана

Нежирная ветчина – 120 г

Сливочное масло – 5 столовых ложек

Яйца – 4 шт..

Пшеничная мука – т5 столовых ложек

Горчичный порошок – 0,5 чайной ложки

Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко довести до кипения на среднем огне. Сливочное масло растопить на водяной бане, оставив 1 столовую ложку для смазывания формы, добавить муку и молоко, подогреть до заупустения, непрерывно помешивая. Сыры натереть на мелкой терке, понемногу добавлять в горячую массу. Посолить, всыпать горчичный порошок, перемешать и кипятить юна слабом огне в течение 2 минут. Желтки аккуратно отделить от белков, взбить в разных емкостях и поочередно добавлять в «тесто». Ветчину нарезать маленькими кубиками или кусочками, соединить с остальными ингредиентами и тщательно перемешать. Смазать форму оставшимся сливочным маслом, остудить, выложить «тесто», разровнять поверхность. Запекать суфле в разогретой духовке до готовности (без подрумянивания) и подать на стол в горячем виде.

Суфле с луком и козьим сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ

Козий сыр – 300 г

Сыр пармезан – 120 гл

Цельное молоко – 0,5 Тл

Сливки – 300 мл

Сливочное масло – 120 г

Пшеничная мука – 200 г

Яйца – 6 шт.

Лук-порей – 1 стебель

Молотый тимьян – 1 чайная ложка

Горчичный порошок – 0,5 чайной ложки

Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук промыть, обсушить салфеткой, нашинковать или измельчить бленкером. Сливочное масло растопить на сковороде, высыпать лук и слегка обжарить.

Муку просеять через частое сито, смешать с молоком и сливками, растереть ложкой до исчезновения комочков.

Добавить лук, подогреть на среднем огне до закипания, постоянно помешивая, после чего снять с плиты. Яичные желтки осторожно отделить от белков и растереть ложкой. Козий сыр протереть сквозь сито, соединить все подготовленные ингредиенты, посолить, всыпать горчичный порошок и тимьян. Белки взбить в крепкую пену, добавить к готовой массе и тщательно перемешать.

Выложить полученное «тесто» в форму с антипригарным покрытием же приготовить в духовке или на водяной бане. Пармезан натереть на мелкой терке, посыпать сверху готовое суфле и подать на стол в горячем виде.

Суфле юс лососем

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 350 мл

Копченое филе лосося – 350 г

Сыр пармезан – 50 г

Пшеничная мука – 70 г

Яйца – 5 шт..

Лимон – 1 шт..

Листовой салат – 1 пучок

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло растопить на водяной бане, понемногу всыпать муку, влить горячее молоко и подогреть до закипания, постоянно помешивая. Рыбное филе очень мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Желтки отделить от белков, растереть ложкой, влить полученную массу в молочно-масляную смесь. Добавить сыр и рыбу, понемногу

вливать взбитые белки и перемешать в направлении снизу вверх. Распределить готовое «тесто» по формочкам с антипригарным покрытием, запечь в разогретой духовке или довести до готовности на пару. Не вынимая суфле из формочек, украсить его кусочками лимона и листьями салата и подать на стол.

Суфле крабовое

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 300 мл

Крабовое мясо (или палочки) – 350 г

Сливочное масло – 100 г

Пшеничная мука – 120 г

Яичные белки – 4 шт.

Сыр эдамер – 100 г

Панировочные пшеничные сухари – 3 столовые ложки

Измельченная зелень укропа и петрушки – 3 столовые ложки

Горчичный порошок – 0,5 чайной ложки

Лимонная кислота – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растопить сливочное масло на водяной бане, оставив 1 столовую ложку для смазывания. Добавить горчичный порошок, просеянную через частое сито муку, влить горячее молоко и кипятить, постоянно помешивая, до заупустения, после чего снять с плиты.

Крабовое мясо очень мелко нарезать или пропустить через мясорубку, сыр натереть на мелкой терке, всыпать в молоко.

Положить 2 столовые ложки зелени и перемешать. Яичные белки взбить миксером или венчиком в крепкую пену, добавить лимонную кислоту. Соединить все подготовленные ингредиенты, вылить полученное «тесто» в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями.

Испечь суфле в разогретой духовке или приготовить на пару. подать на стол в форме, посыпав сверху оставшейся зеленью.

Рисовое суфле

ИНГРЕДИЕНТЫ

Круглозерный рис – 3н20 г

Цельное молоко – 1,5 л

Яйца – 6 шт.

Сахар – 120 г

Сахарная пудра – 5 столовых ложек

Кукурузный крахмал – 55 г

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать, промыть холодной водой, залить молоком, всыпать ванилин и варить на слабом огне до готовности, периодически помешивая. Добавить крахмал и сахар, тщательно перемешать, остудить до комнатной температуры. Яичные белки аккуратно отделить от желтков, поочередно добавлять в рисовую кашу и перемешать. Выложить «тесто» в форму с антипригарным покрытием, посыпать сверху сахарной пудрой, запечь в разогретой духовке или приготовить на пару. Подать нежареной в форме, не остужая.

Суфле абрикосовое со сливками

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сливки – 300 мл

Абрикосы – 300 г

Картофельный крахмал – 2 столовые ложки

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Яйца – 6 шт..

Сахар – 150 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Абрикосы помыть, удалить косточки, отварить на пару до размягчения, остудить и протереть сквозь сито.

Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить сахар, крахмал и сливки, понемногу ввести абрикосовое пюре и тщательно перемешать. Яичные белки отделить от желтков и взбить в крепкую пену, а желтки растереть ложкой до обеления. Все подготовленные ингредиенты соединить и подогреть на водяной бане.

Выложить полученную массу в форму с антипригарным покрытием, разровнять поверхность и запечь суфле в разогретой духовке (без подрумянивания) или приготовить на пару. Подать на стол в горячем виде.

Десертное суфле

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 150 мл

Пшеничная мука – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 5 столовых ложек

Рафинированное оливковое масло – 3 столовые ложки

Яичные белки – 6 шт..

Сахар – 1300 г

Какао-порошок – 100 г

Вода – 150 мл

соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко довести до кипения на среднем огне, удалить образовавшуюся пенку и остудить. Сливочное масло распустить на водяной бане, не снимая емкость с плиты, влить молоко, всыпать муку, соль и 50 г сахара, подогреть до заупустения, постоянно помешивая.

Какао развести водой, растереть ложкой до исчезновения комочков, влить в молочную массу. Белки взбить миксером или венчиком в крепкую пену, добавляя небольшими порциями оставшийся сахар. Соединить все подготовленные ингредиенты и тщательно перемешать.

Смазать формочки для суфле оливковым маслом, равномерно распределить полученное «тесто», приготовить на пару или запечь в разогретой духовке. Подать на стол в горячем виде.

Творожное суфле с морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 170 г

Творог – 60 г

Цельное молоко – 50 мл

Сахар – 2 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Манная крупа – 2 столовые ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь очистить, помыть, нарезать кусками средней величины и варить в молоке до размягчения. Остывшую массу протереть сквозь сито, смешать с пропущенным через мясорубку творогом, добавить яичный желток, сахар и манную крупу, тщательно взбить миксером. Белок взбить венчиком или миксером в крепкую пену, соединить с творожной массой.

Смазать сливочным маслом форму, выложить «тесто» и разровнять поверхность. Запечь на пару или приготовить на водяной бане. Подать на стол в форме, не остужая.

Суфле из творога с гречкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Некислый творог – 60 г

Гречневая крупа – 100 г

Цельное молоко – 100 мл

Яйцо – 1 шт..

Сахар – 2 столовые ложки

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Вода – 150 мл.

Соль – на кончике дожа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гречку перебрать, тщательно промыть, высушить на полотенце, а затем перемолоть с помощью кофемолки.

Полученный порошок сварить на воде. Творог протереть сквозь частое сито, смешать с сахаром, солью и яичным желтком, влить теплое молоко, взбить миксером.

Добавить остывшую кашу, размешать. Белок взбить миксером или венчиком в крепкую пену, соединить с подготовленными ингредиентами. Смазать сливочным маслом форму для пудинга, выложить суфле, приготовить на пару. Подать на стол кос сметаной или любым сладким соусом.

Суфле яс фундуком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,5 л

Ядра фундука – 120 г

Пшеничная мука – 150 г

Сливочное масло – 100 г

Сахар – 200 г

Яичные желтки – 6 шт..

Яичные белки – 9 шт.

Сахарная пудра – и4 столовые ложки

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ Приготовления

Молоко довести до кипения, затем остудить. Сливочное масло растопить в эмалированной кастрюле, добавить просеянную через частое сито муку, влить теплое молоко, проварить в течение 2–3 минут, постоянно помешивая, и затем снять с огня. Орехи измельчить с помощью бленкера или пропустить через мясорубку, добавить немного сахара, растереть ложкой.

Яичные желтки соединить с ореховой крошкой, солью и молочной смесью. Белки взбить в крепкую пену, подсыпая оставшийся сахар. Соединить всю подготовленные ингредиенты.

Посыпать форму небольшим количеством сахарной пудры, выложить в нее полученное «тесто» и запекать в разогретой духовке до готовности. Остывшее суфле выложить. Фан красивое блюдо, посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

Творожное суфле

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 250 мл

Некислый творог – 160 г

Пшеничная мука – 2 столовые ложки

Сметана – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Сахар – 3 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

Панировочные пшеничные сухари – 2 столовые ложки

Ванилин – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Желток отделить от белка, добавить растопленное на водяной бане сливочное масло (2 столовые ложки), растереть ложкой до бела, понемногу подсыпая сахар. Белок взбить миксером или венчиком в крепкую пену.

Творог измельчить блендером или дважды протереть сквозь сито, смешать с желтком, сметаной и ванилином, влить теплое молоко, добавить муку и перемешать. Положить взбитый белок, осторожно размешать ложкой в направлении снизу вверх. Смазать форму оставшимся сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями и равномерно распределить «тесто». Запечь суфле в разогретой духовке или приготовить на пару и подать на стол в горячем виде.

Пудинг с сыром и сухарями

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,7 л

Сыр «Голландский» – 500 г

Сливочное масло – 150 г

Яйца – 3 шт.

Панировочные пшеничные сухари – 420 г

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ Приготовления

Молоко довести до кипения на среднем огне, добавить растопленное на водяной бане сливочное масло, понемногу всыпать сухари (оставить немного масла и сухарей для подготовки формы), посолить, перемешать.

Сыр натереть на мелкой терке, соединить с подготовленными ингредиентами, вбить яйца и перемешать. Снять с огня и остудить, периодически помешивая.

Форму для пудинга смазать оставшимся маслом, посыпать сухарями, выложить «тесто» и запечь в разогретой духовке без подрумянивания. Подать на стол в горячем виде.

Яблочно-рисовый пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоки – 5 шт..

Круглозерный рис – 320 гр.

Цельное молоко – 1 л

Сахар – 200 г

Сливочное масло – 70 г

Яйца – 5 шт.

Свежеотжатый лимонный сок – 2 столовые ложки

Корица – на кончике ножа

Ванилин – на кончике ножа

Соль – 0,3 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать, промыть проточной водой. Молоко довести до кипения на среднем огне, добавить сливочное масло (оставив немного для смазывания формы), всыпать рис, положить ванилин и 100 г сахара, посолить, довести до готовности под крышкой (можно поставить в духовку).

Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть нашинковать, смешать с лимонным соком, корицей и оставшимся сахаром, потушить на пару до размягчения. Желтки аккуратно отделить от белков, растереть ложкой, смешать с рисовой кашей и остывшими тушеными яблоками. Положить в форму полученную массу, сверху равномерно распределить белки, взбитые миксером и юли венчиком в крепкую пену. Поставить емкость в разогретую духовку и запекать пудинг до готовности. Подать на стол в форме, не остужая.

ирисовый пудинг с топленым молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 1 л

Топленое молоко – 0,8 л

Длинномерный рис – 22ф0 дог

Сливочное масло – 60 г

Сахар – 120 г

Тертый мускатный орех – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать цельное молоко с топленым, добавить хорошо промытый рис, сливочное масло, сахар, мускатный орех и тщательно перемешать. Довести на водяной бане или в пароварке до готовности, периодически помешивая. Подать на стол в горячем виде.

Морковно-творожный пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 250 мл

Некислый творог – 230 г

Круглозерный рис – 230 г

Морковь – 350 г

Яйца – 4 шт..

Сливочное масло – 55 г

Сахар – 100 г

Фруктовый соус – 150 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать, промыть холодной водой, залить молоком и варить до готовности на среднем огне, после чего остудить до комнатной температуры. Морковь очистить, помыть, обсушить салфеткой, натереть на мелкой терке или измельчить с помощью бленкера.

В полученную кашу добавить размягченное на водяной бане сливочное масло и подогревать на слабом огне в течение 25–30 минут, периодически помешивая.

Желтки отделить от белков, смешать с протертым сквозь частое сито творогом, всыпать сахар, взбить миксером. Добавить взбитые в отдельной емкости в крепкую пену белки и перемешать. Соединить все ингредиенты и растереть ложкой до образования однородной массы.

Выложить полученное «тесто» в форму с антипригарным покрытием и запечь в разогретой духовке. Горячий пудинг полить соусом и сразу поднять на стол.

Творожный пудинг с грецкими орехами

Ингредиенты

Некислый творог – 800 г

Манная крупа – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 60 г

Сметана – 100 г

Яйца – 3 шт.

Сахар – 170 г

Фруктовый сироп – 100 мл

Ядра грецких орехов – 2 столовые ложки

Изюм без косточек – 1 столовая ложка

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смазать небольшим количеством сливочного масла форму для пудинга, остальное растопить на водяной бане. Желтки отделить от белков, растереть ложкой, белки взбить миксером или венчиком в отдельной емкости в крепкую пену. Орехи растолочь в ступке, изюм промыть и обсушить на салфетке. Творог протереть сквозь частое сито или измельчить блендером, соединить с подготовленными ингредиентами и манной крупой, всыпать сахар и ванилин, тщательно перемешать.

Выложить полученное «тесто» в подготовленную форму, полить сверху сметаной и запекать в разогретой духовке до готовности. Остудить, выложить на красивое блюдо, подать на стол с фруктовым сиропом.

Творожно-тыквенный пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный творог – 330 г

Мякоть тыквы – 300 г

Сливочное масло – 120 г

Сахар – ж70 г

Яйца – 3 шт..

Ягодный соус – 150 мл

Панировочные пшеничные сухари – 3 столовые ложки

Измельченная лимонная цедра – 1 неполная чайная ложка

Ванилин – на кончике ножа

СПОСОБ Приготовления

мякоть тыквы натереть на мелкой терке или измельчить с помощью бленкера, обжарить в растопленном сливочном масле (60 г). Творог протереть сквозь сито, добавить сахар, отделенные от белков желтки, растопленное на водяной бане оставшееся сливочное масло, ванилин и лимонную цедру, всыпать немного сухарей и тщательно перемешать. Выложить в форму с антипригарным покрытием тыквенную ша творожную массу, чередуя слои. Запечь пудинг в разогретой духовке или довести до готовности она пару. Остудить, полить ягодным соусом и подать на стол.

Ячневый пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,7 л

Ячневая крупа – 160 г

Сливочное масло – 90 г

Сахар – 100 г

Яйца – 4 шт..

Чернослив без косточек – 100 г

Курага – 100 г

Светлый изюм – т70 г

Фруктовый сироп – 150 мл

Рафинированное растительное масло – 2 столовые ложки Панировочные пшеничные сухари – 3 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сухофрукты перебрать, несколько раз хорошо промыть под струей проточной воды, залить кипящей водой и оставить на р20 минут, после чего откинуть на сито, остудить и обсушить на салфетке. Крупу перебрать, промыть, залить молоком и варить до готовности, а затем остудить до комнатной температуры.

Белки аккуратно отделить от желтков, взбить миксером или венчиком в разных емкостях. Сливочное масло растопить нее водяной бане, добавить желтки и сахар, влить белки и взбить доя образования однородной массы. Соединить полученную смесь с ячневой кашей и добавить измельченные сухофрукты.

Смазать форму для пудинга растительным маслом, посыпать сухарями, выложить полученное «тесто» и разровнять поверхность. Запечь в разогретой духовке или довести до готовности на пару. Подать она стол в горячем виде, полив сверху фруктовым сиропом.

Пудинг с печеньем

ИНГРЕДИЕНТЫ

Печенье – 5 шт.

Вода – 200 мл

Сахар – 13 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Фруктовый сироп – 170 мл

Рафинированное растительное масло – 2 столовые ложки

Панировочные пшеничные сухари – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печенье очень мелко раскрошить или измельчить в кофемолке. Добавить воду, тщательно перемешать или взбить миксером. Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить сахар, вбить яичный желток и тщательно растереть ложкой. Белок взбить миксером в отдельной емкости и смешать с подготовленными ингредиентами. Смазать форму для пудинга растительным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить полученное «тесто» и разровнять поверхность. Довести до готовности на пару или запечь в разогретой духовке без подрумянивания. Горячий пудинг опрокинуть на блюдо, полить фруктовым сиропом, слегка остудить и подать на стол.

Порционные пудинги ЕС ягодами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Блинная мука – 150 г

Яйца – 2 шт.

Цельное молоко – 50 мл

Растительное масло – 3 столовые ложки

Сахарный сироп – 5 столовых ложек

Сливочное масло – 90 г

Сахар – 130 г

Измельченная лимонная цедра – 2 чайные ложки

Лесные ягоды (земляника, малина, черника, ежевика) – 0,4 кг

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить сахар и лимонную цедру, взбить миксером или вилкой.

По одному вбить яйца, влить молоко. Не переставая взбивать полученную массу, понемногу всыпать муку и влить 2 столовые ложки сахарного сиропа.

Смазать растительным маслом несколько формочек для кекса, разлить на доньшки оставшийся сироп, равномерно распределить ягоды, разложить тесто и выровнять поверхность.

Приготовить пудинги на пару или запечь в разогретой духовке, не допуская поджаривания. Остудить, разложить по тарелкам доньшками вверх и подать на стол.

Рисово-творожный пудинг со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ

иКруглозерный рис – 150 г

Цельное молоко – 250 г

Вода – 250 мл

Яйцо – 1 шт.

Некислый творог – 120 г

Сметана – 6 столовых ложек

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Сахар – 3 столовые ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать и хорошо промыть несколько раз. Молоко смешать юс водой, довести до кипения, положить рис, разварить, остудить и протереть сквозь сито, соединить с пропущенным через мясорубку творогом, положить сахар, соль и яйцо и перемешать до образования однородной массы. Смазать сливочным маслом форму для пудинга, положить в нее полученное «тесто» и разровнять поверхность. Поставить емкость в разогретую духовку или на паровую баню, довести пудинг до готовности. Подать на стол, полив сверху сметаной.

Маннѳй пудинг к завтраку

Ингредиенты

Цельное молоко – 0,5 л

Манная крупа – 2д20 г

Сливочное масло – 200 г

Яйцо – 3 шт..

Темный изюм без косточек – 170 г

Фруктовый соус – 100 мл

Сахар – 50 г

СПОСОЗБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко подогреть она среднем огне, после закипания постепенно добавить манную крупу и варить до готовности. Смазать небольшим количеством сливочного масла форму для пудинга, оставшееся масло добавить в манную кашу. Отделить белки от желтков. Желтки растереть ложкой добела, подсыпая сахар, соединить с основной массой. Яичные белки взбить венчиком или миксером в крепкую пену. изюм перебрать, несколько раз промыть и добавить в кашу.

Ввести белки и хорошо перемешать ложкой в направлении снизу вверх. Выложить полученное «тесто» в форму, разровнять поверхность и довести до готовности в разогретой духовке или на пару. Остудить, нарезать небольшими кусками, полить фруктовым соусом и подать на стол.

Кукурузный пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,5 л

Кукурузная мука – 220 г

Сливочное масло – 70 г

Яйца – 4 шт.

Ядра грецких орехов – 100 г

Панировочные пшеничные сухари – 4 столовые ложки

Фруктовый соус – 250 мл

Сахарная пудра – 160 г

Ванилин – 0,25 чайной ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко подогреть до закипания, постепенно ввести кукурузную муку, постоянно помешивая, кипятить на слабом огне до заустения, а затем остудить. Грецкие орехи растолочь. Белки аккуратно отделить от желтков, взбить венчиком или миксером в крепкую пену. Желтки растереть ложкой добела. Смазать небольшим количеством сливочного масла форму для пудинга, посыпать панировочными сухарями. Оставшееся масло растопить на водяной бане, добавить в кукурузную кашу. Всыпать ореховую крошку, добавить желтки, соль, ванилин и сахарную пудру, тщательно перемешать. Положить белки и размешать ложкой в направлении снизу вверх. Запекать пудинг в разогретой духовке до готовности (без подрумянивания). Полить фруктовым соусом и подать на стол.

Сливочный пудинг с орехами

Ингредиенты

Сливки – 200 мл

Пшеничная мука – 220 г

Сливочное масло – 100 г

Сахарная пудра – 160 г

Ядра грецких орехов – 130 г

Фруктовый соус – 100 мл

Яйца – 6 шт.

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Просеять муку через частое сито, добавить теплые сливки и сахарную пудру. Поставить емкость на водяную баню и варить, постоянно помешивая, в течение 5 минут, после чего остудить до комнатной температуры. Яичные желтки аккуратно отделить от белков, взбить или растереть ложкой. Белки взбить ложкой или венчиком в крепкую пену, соединить с желтками, добавить подготовленные ингредиенты, ванилин, сливочное масло и перемешать. Выложить полученное «тесто» в форму с антипригарным покрытием, разровнять поверхность, запечь в разогретой духовке или довести до готовности на пару. Подать на стол в горячем виде, полив фруктовым сиропом.

Молочный пудинг с шоколадом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,5 л

Пшеничная мука – 2н20 г

Темный шоколад – 200 г

Сахар – 220 г

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Сливки – 200 смел

Яйца – 8 шт..

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шоколад измельчить бленкером или натереть на мелкой терке. Млеку смешать с небольшим количеством молока, растереть ложкой еда исчезновения комочков. Оставшееся молоко довести до кипения, положить шоколад, ванилин и сахар, размешать до растворения и варить ошв течение 5 минут на слабом огне. Добавить молоко с мукой, снова перемешать и остудить. Желтки аккуратно отделить хот белков, растереть ложкой добела.

Белки взбить миксером или венчиком в крепкую пену. Соединить все подготовленные ингредиенты и перемешать. Смазать сливочным маслом форму для пудинга, выложить в нее готовую массу ми запекать в разогретой духовке до готовности. Подать на ствол с холодными сливками.

Пудинг с какао и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,5 л

Пшеничная мука – 100 г

Сливочное масло – 70 г

Сахар – 100 г

Какао-порошок – 3 столовые ложки

Яйца – 3 шт.

Ядра грецких орехов – 80 г

Сахарная пудра – 3 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко довести до кипения, затем остудить. Орехи растолочь. Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить сахар и яйца, взбить миксером или венчиком до образования однородной массы. Муку просеять через частое сито, соединить с какао. Смешать все подготовленные ингредиенты. Выложить готовое «тесто» в форму или сковороду с антипригарным покрытием, запечь в разогретой духовке или приготовить на пару. Посыпать сахарной пудрой и сразу подать на стол.

Французский пудинг с каштанами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сливки – 0,5 л

Каштаны – 0,5 кг

Пшеничная мука – 170 г

Сливочное масло – 55 г

Сахар – 100 г

Яичные желтки – 5 шт.

Яичные белки – 8 шт.

Панировочные сухари – 4 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Каштаны очистить, залить сливками, отварить на медленном огне до размягчения, остудить до комнатной температуры и измельчить блендером до образования однородной массы. Добавить сахар и подогреть, постоянно помешивая. Всыпать просеянную через частое сито муку, положить 30 г сливочного масла и варить на среднем огне в течение 3 минут.

Белки взбить миксером в крепкую пену, желтки растереть ложкой. Соединить все подготовленные ингредиенты и тщательно перемешать. Смазать оставшимся сливочным маслом форму для пудинга, посыпать панировочными сухарями, выложить готовое «тесто» и запечь пудинг в разогретой духовке (без подрумянивания). Подать на стол в горячем виде.

Пудинг с крыжовником

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца – 5 шт..

Цельное молоко – 0,5 л

Панировочные сухари – 300 г

Ягоды крыжовника – 2ж20 г

Сливочное масло – 120 г

Сахар – 150 кг

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крыжовник промыть проточной водой, обсушить на салфетке и удалить плодоножки. Белки аккуратно отделить от желтков, взбить миксером или венчиком в крепкую пену. Желтки растереть ложкой, понемногу добавляя сахар и растопленное на водяной бане сливочное масло (оставив 1 столовую ложку для смазывания).

Всыпать сухари, крыжовник, добавить белки ша тщательно перемешать. Смазать оставшимся сливочным маслом форму для пудинга, выложить в нее полученное «тесто» и запекать до готовности в разогретой духовке или приготовить на пару. Подать на стол с теплым молоком.

Хлебный пудинг с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 400 мл

Черствый пшеничный хлеб – 400 г

Сливочное масло – 170 г

шудра грецких орехов – 200 г

Яйца – 4 шт..

Сахар – 180 г

Ягодный соус – 100 мл

Панировочные сухари – 4 столовые ложки

СПОСОБ Приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, размочить в теплом молоке до размягчения. Орехи растолочь в ступке. Белки аккуратно отделить уют желтков, взбить в крепкую пену венчиком или миксером. Желтки растереть с сахаром, понемногу добавить размягченное сливочное масло (оставив 1 столовую ложку для смазывания). Соединить полученную массу с орехами Ки хлебом, взбить миксером. Форму смазать оставшимся сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить полученное «тесто» и приготовить на пару июли запечь в разогретой духовке. Полить ягодным соусом и подать на стол.

Миндальный пудинг с фруктами

Ингредиенты

Цельное молоко – 0,8 л

Черствый батон – 55ы0 г

Сливочное масло – 200 г

Яйца – 4 шт.

Груши – 300 г

Вишня – 200 г

Сливки – 250 мл

Ядра миндаля – 160 г

Сахар – п200 г

Ванилин – на кончике ножа

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Батон нарезать небольшими кусочками, подсушить в разогретой духовке и смазать тонким слоем сливочного масла. Вишню промыть и удалить косточки. Груши помыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кубиками.

Ядра миндаля растолочь в ступке или измельчить пач помощью бленкера. Яйца взбить миксером, добавить теплое молоко, соль и ванилин, положить хлеб и вишню, перемешать. Выложить полученное «тесто» в форму с антипригарным покрытием в два приема, прослоив кусочками груш, запечь в разогретой духовке или приготовить на пару. Подать на стол ЧС теплыми сливками.

Пудинг с курагой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,7 л

Сдобный батон с изюмом – 350 г

Курага – 70 г

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Яйца – 3 шт.

Сахар – 80 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курагу залить кипятком, оставить на 20 минут, откинуть на дуршлаг и дважды пропустить через мясорубку. Батон нарезать тонкими кусочками, смазать их сливочным маслом и поместить в форму.

Сверху выложить слой кураги аи посыпать сахаром. Яйца взбить миксером, понемногу влить молоко, вылить полученную смесь в форму. Запечь в разогретой духовке до готовности и сразу же подать пан стол.

Пирожки картофельные

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рассыпчатый картофель – 8 клубней

Яйцо – 1 шт.

Пшеничная мука – 5 столовых ложек

Фарш из нежирной говядины – 400 г

Зелень укропа и петрушки – 7-8 веточек

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясной фарш приготовить на пару, остудить. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на мелкой терке или дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо и перемешать.

Всыпать 3 столовые ложки муки, соль и растереть ложкой до образования однородной массы. Должно получиться достаточно густое тесто (при необходимости можно увеличить количество добавляемой муки).

Полученную массу выложить на стол, посыпанный оставшейся мукой, раскатать скалкой в пласт толщиной около 10 мм, нарезать прямоугольниками или выдать стаканом кружочки.

Выложить на них немного мясного фарша, залепить края, придать пирожкам одинаковую форму и довести до готовности в пароварке или обжарить в разогретой духовке на минимальном количестве масла.

Выложить готовые изделия на полотенце, накрыть сверху тканью, слегка остудить и подать к бульону или супу, украсив веточками зелени.

Творожный десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный творог – 120 г

Печенье – 5 шт.

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Яичный желток – 1 шт.

Сметана – 3 столовые ложки

Цельное молоко – 0,2 стакана

Сахар – 2 столовые ложки

Ванилин – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яичный желток растереть ложкой добела, понемногу добавляя сахар. Добавить молоко и оставить на 15 минут. Творог дважды протереть сквозь сито, соединить с яично-молочной смесью и добавить сметану и мелко раскрошенное печенье. Прогреть на водяной бане, соединить с растопленным сливочным маслом, всыпать ванилин и тщательно перемешать. Полученную массу разложить по креманкам и подать на стол.

Снежки

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яичный белок – 1 шт.

Вода – 100 мл

Спелые ягоды клубники – 60 г

Кукурузный крахмал – 2 чайные ложки

Сахар – 4 столовые ложки

Ванилин – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Белок взбить миксером или венчиком, понемногу добавляя сахар (2 столовые ложки) и ванилин. Полученную пену ложкой выложить в кипящую воду и варить до готовности. Положить стежки на сито, дождаться стекания жидкости. Ягоды клубники промыть, откинуть на дуршлаг, после чего протереть сквозь сито, добавить крахмал и воду, сварить кисель и остудить. Выложить снежки на красивое блюдо, полить киселем и подать на стол.

Морковно-сливочный десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 200 г

Сливки – 55 г

Вода – 100 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь очистить, помыть и пропустить через соковыжималку либо натереть на мелкой терке и выжать сок через марлю. Полученную жидкость смешать с водой и сливками, взбить миксером и охладить, после чего разлить по стаканам и подать на стол.

Блинчики с овощной начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Пшеничная мука – 100 г

Цельное молоко – 100 мл

Белокочанная капуста – 2 листочка

Некрупная морковь – 1 шт..

Измельченный репчатый лук – 2 столовые ложкою

Рафинированное подсолнечное масло – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Яйца – 2 шт.

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 яйцо взбить миксером, понемногу добавляя молоко, сахар и муку, посолить и тщательно вымесить. Смазать сковороду подсолнечным маслом, пожарить на ней тонкие блинчики из готового теста же остудить их.

Оставшееся яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Капусту мелко шинковать, морковь очистить, помыть, обсушить салфеткой и натереть анна крупной терке. Лук очистить и шинковать.

[AD]

Обжарить подготовленные овощи в растопленном сливочном масле и смешать с измельченным яйцом. Полученную начинку разложить по блинчикам, свернуть их конвертиками и подогреть на пару, после чего разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Молочная лапша с изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 1 л

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Лапша – 250 г

Сахар – 3 столовые ложки

Светлый изюм без косточек – 100 г

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко довести до кипения на среднем огне, добавить соль и сливочное масло, перемешать. Всыпать лапшу, отварить до готовности, периодически помешивая.

Положить сахар. Ки предварительно промытый изюм, перемешать, прокипятить и снять с огня. Разлить по тарелкам, подать к столу.

Свежие фрукты с корицей

ИНГРЕДИЕНТЫ

Измельченные свежие фрукты (яблоки, груши, персики) – 1,6 кг

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Молотая корица – 1 неполная чайная ложка

Сахар – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кусочки фруктов выложить в эмалированную миску, посыпать корицей и сахаром, размешать ложкой. Разделить на 4 равные части, разложить по заранее подготовленным листам кулинарной фольги, добавить немного масла в каждую порцию. Завернуть фольгу в виде плотного конверта, закрутив сверху края.

Выложить «конвертики» в форму и приготовить на пару или водяной бане. Затем остудить до комнатной температуры, аккуратно развернуть и подать на стол в фольге с чайными ложками.

ирисовый пудинг с топленым молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 1 л

Топленое молоко – 0,8 л

Длинномерный рис – 22ф0 дог

Сливочное масло – 60 г

Сахар – 120 г

Тертый мускатный орех – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать цельное молоко с топленым, добавить хорошо промытый рис, сливочное масло, сахар, мускатный орех и тщательно перемешать. Довести на водяной бане или в

пароварке до готовности, периодически помешивая. Подать на стол в горячем виде.

Морковно-творожный пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 250 мл

Некислый творог – 230 г

Круглозерный рис – 230 г

Морковь – 350 г

Яйца – 4 шт..

Сливочное масло – 55 г

Сахар – 100 г

Фруктовый соус – 150 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать, промыть холодной водой, залить молоком и варить до готовности на среднем огне, после чего остудить до комнатной температуры. Морковь очистить, помыть, обсушить салфеткой, натереть на мелкой терке или измельчить с помощью бленкера.

В полученную кашу добавить размягченное на водяной бане сливочное масло и подогреть на слабом огне в течение 25–30 минут, периодически помешивая.

Желтки отделить от белков, смешать с протертым сквозь частое сито творогом, всыпать сахар, взбить миксером. Добавить взбитые в отдельной емкости в крепкую пену белки и перемешать. Соединить все ингредиенты и растереть ложкой до образования однородной массы.

Выложить полученное «тесто» в форму с антипригарным покрытием и запечь в разогретой духовке. Горячий пудинг полить соусом и сразу поднести на стол.

Творожный пудинг с грецкими орехами

Ингредиенты

Некислый творог – 800 г

Манная крупа – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 60 г

Сметана – 100 г

Яйца – 3 шт.

Сахар – 170 г

Фруктовый сироп – 100 мл

Ядра грецких орехов – 2 столовые ложки

Изюм без косточек – 1 столовая ложка

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смазать небольшим количеством сливочного масла форму для пудинга, остальное растопить на водяной бане. Желтки отделить от белков, растереть ложкой, белки взбить миксером или венчиком в отдельной емкости в крепкую пену. Орехи растолочь в ступке, изюм промыть и обсушить на салфетке. Творог протереть сквозь частое сито или измельчить блендером, соединить с подготовленными ингредиентами и манной крупой, всыпать сахар и ванилин, тщательно перемешать.

Выложить полученное «тесто» в подготовленную форму, полить сверху сметаной и запекать в разогретой духовке до готовности. Остудить, выложить на красивое блюдо, подать на стол с фруктовым сиропом.

Творожно-тыквенный пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный творог – 330 г

Мякоть тыквы – 300 г

Сливочное масло – 120 г

Сахар – ж70 г

Яйца – 3 шт..

Ягодный соус – 150 мл

Панировочные пшеничные сухари – 3 столовые ложки

Измельченная лимонная цедра – 1 неполная чайная ложка

Ванилин – на кончике ножа

СПОСОБ Приготовления

мякоть тыквы натереть на мелкой терке или измельчить с помощью бленкера, обжарить в растопленном сливочном масле (60 г). Творог протереть сквозь сито, добавить сахар, отделенные от белков желтки, растопленное на водяной бане оставшееся сливочное масло, ванилин и лимонную цедру, всыпать немного сухарей и тщательно перемешать. Выложить в форму с антипригарным покрытием тыквенную ша творожную массу, чередуя слои. Запечь пудинг в разогретой духовке или довести до готовности она пару. Остудить, полить ягодным соусом и подать на стол.

Ячневый пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,7 л

Ячневая крупа – 160 г

Сливочное масло – 90 г

Сахар – 100 г

Яйца – 4 шт..

Чернослив без косточек – 100 г

Курага – 100 г

Светлый изюм – т70 г

Фруктовый сироп – 150 мл

Рафинированное растительное масло – 2 столовые ложки Панировочные пшеничные сухари – 3 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сухофрукты перебрать, несколько раз хорошо промыть под струей проточной воды, залить кипящей водой и оставить на р20 минут, после чего откинуть на сито, остудить и обсушить на салфетке. Крупу перебрать, промыть, залить молоком и варить до готовности, а затем остудить до комнатной температуры.

Белки аккуратно отделить от желтков, взбить миксером или венчиком в разных емкостях. Сливочное масло растопить нее водяной бане, добавить желтки и сахар, влить белки и

взбить для образования однородной массы. Соединить полученную смесь с ячневой кашей и добавить измельченные сухофрукты.

Смазать форму для пудинга растительным маслом, посыпать сухарями, выложить полученное «тесто» и разровнять поверхность. Запечь в разогретой духовке или довести до готовности на пару. Подать на стол в горячем виде, полив сверху фруктовым сиропом.

Пудинг с печеньем

ИНГРЕДИЕНТЫ

Печенье – 5 шт.

Вода – 200 мл

Сахар – 13 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Фруктовый сироп – 170 мл

Рафинированное растительное масло – 2 столовые ложки

Панировочные пшеничные сухари – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печенье очень мелко раскрошить или измельчить в кофемолке. Добавить воду, тщательно перемешать или взбить миксером. Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить сахар, вбить яичный желток и тщательно растереть ложкой. Белок взбить миксером в отдельной емкости и смешать с подготовленными ингредиентами. Смазать форму для пудинга растительным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить полученное «тесто» и разровнять поверхность. Довести до готовности на пару или запечь в разогретой духовке без подрумянивания. Горячий пудинг опрокинуть на блюдо, полить фруктовым сиропом, слегка остудить и подать на стол.

Порционные пудинги ЕС ягодами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Блинная мука – 150 г

Яйца – 2 шт.

Цельное молоко – 50 мл

Растительное масло – 3 столовые ложки

Сахарный сироп – 5 столовых ложек

Сливочное масло – 90 г

Сахар – 130 г

Измельченная лимонная цедра – 2 чайные ложки

Лесные ягоды (земляника, малина, черника, ежевика) – 0,4 кг

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить сахар и лимонную цедру, взбить миксером или вилкой.

По одному вбить яйца, влить молоко. Не переставая взбивать полученную массу, понемногу всыпать муку и влить 2 столовые ложки сахарного сиропа.

Смазать растительным маслом несколько формочек для кекса, разлить на доньшки оставшийся сироп, равномерно распределить ягоды, разложить тесто и выровнять поверхность.

Приготовить пудинги на пару или запечь в разогретой духовке, не допуская подрумянивания. Остудить, разложить по тарелкам доньшками вверх и подать на стол.

Рисово-творожный пудинг со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ

иКруглозерный рис – 150 г

Цельное молоко – 250 г

Вода – 250 мл

Яйцо – 1 шт.

Некислый творог – 120 г

Сметана – 6 столовых ложек

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Сахар – 3 столовые ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать и хорошо промыть несколько раз. Молоко смешать юс водой, довести до кипения, положить рис, разварить, остудить и протереть сквозь сито, соединить с пропущенным через мясорубку творогом, положить сахар, соль и яйцо и перемешать до образования однородной массы. Смазать сливочным маслом форму для пудинга, положить в нее полученное «тесто» и разровнять поверхность. Поставить емкость в разогретую духовку или на паровую баню, довести пудинг до готовности. Подать на стол, полив сверху сметаной.

Маннй пудинг к завтраку

Ингредиенты

Цельное молоко – 0,5 л

Манная крупа – 200 г

Сливочное масло – 200 г

Яйцо – 3 шт..

Темный изюм без косточек – 170 г

Фруктовый соус – 100 мл

Сахар – 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко подогреть на среднем огне, после закипания постепенно добавить манную крупу и варить до готовности. Смазать небольшим количеством сливочного масла форму для пудинга, оставшееся масло добавить в манную кашу. Отделить белки от желтков. Желтки растереть ложкой до бела, подсыпая сахар, соединить с основной массой. Яичные белки взбить венчиком или миксером в крепкую пену. Изюм перебрать, несколько раз промыть и добавить в кашу.

Ввести белки и хорошо перемешать ложкой в направлении снизу вверх. Выложить полученное «тесто» в форму, разровнять поверхность и довести до готовности в разогретой духовке или на пару. Остудить, нарезать небольшими кусками, полить фруктовым соусом и подать на стол.

Кукурузный пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,5 л

Кукурузная мука – 220 г

Сливочное масло – 70 г

Яйца – 4 шт..

Ядра грецких орехов – 100 г

Панировочные пшеничные сухари – 4 столовые ложки

Фруктовый соус – 250 мл

Сахарная пудра – 160 г

Ванилин – 0,25 чайной ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко подогреть до закипания, постепенно ввести кукурузную муку, постоянно помешивая, кипятить на слабом огне до заупустения, а затем остудить. Грецкие орехи растолочь. Белки аккуратно отделить от желтков, взбить венчиком или миксером в крепкую пену. Желтки растереть ложкой добела. Смазать небольшим количеством сливочного масла форму для пудинга, посыпать панировочными сухарями. Оставшееся масло растопить на водяной бане, добавить в кукурузную кашу. Всыпать ореховую крошку, добавить желтки, соль, ванилин и сахарную пудру, тщательно перемешать. Положить белки и размешать ложкой в направлении снизу вверх. Запекать пудинг в разогретой духовке до готовности (без подрумянивания). Полить фруктовым соусом и подать на стол.

Сливочный пудинг с орехами

Ингредиенты

Сливки – 200 мл

Пшеничная мука – 220 г

Сливочное масло – 100 г

Сахарная пудра – 230 г

Ядра грецких орехов – 130 г

Фруктовый соус – 100 мл

Яйца – 6 шт.

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Просеять муку через частое сито, добавить теплые сливки и сахарную пудру. Поставить емкость на водяную баню и варить, постоянно помешивая, в течение 5 минут, после чего остудить до комнатной температуры. Яичные желтки аккуратно отделить от белков, взбить или растереть ложкой. Белки взбить ложкой или венчиком в крепкую пену, соединить с желтками, добавить подготовленные ингредиенты, ванилин, сливочное масло и перемешать. Выложить полученное «тесто» в форму с антипригарным покрытием, разровнять поверхность, запечь в разогретой духовке или довести до готовности на пару. Подать на стол в горячем виде, полив фруктовым сиропом.

Молочный пудинг с шоколадом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,5 л

Пшеничная мука – 2н20 г

Темный шоколад – 200 г

Сахар – 220 г

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Сливки – 200 смел

Яйца – 8 шт..

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шоколад измельчить бленкером или натереть на мелкой терке. Млеку смешать с небольшим количеством молока, растереть ложкой еда исчезновения комочков. Оставшееся молоко довести до кипения, положить шоколад, ванилин и сахар, размешать до растворения и варить ошв течение 5 минут на слабом огне. Добавить молоко с мукой, снова перемешать и остудить. Желтки аккуратно отделить хот белков, растереть ложкой

добела.

Белки взбить миксером или венчиком в крепкую пену. Соединить все подготовленные ингредиенты и перемешать. Смазать сливочным маслом форму для пудинга, выложить в нее готовую массу и запекать в разогретой духовке до готовности. Подать на стол с холодными сливками.

Пудинг с какао и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,5 л

Пшеничная мука – 100 г

Сливочное масло – 70 г

Сахар – 100 г

Какао-порошок – 3 столовые ложки

Яйца – 3 шт.

Ядра грецких орехов – 80 г

Сахарная пудра – 3 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко довести до кипения, затем остудить. Орехи растолочь. Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить сахар и яйца, взбить миксером или венчиком до образования однородной массы. Муку просеять через частое сито, соединить с какао. Смешать все подготовленные ингредиенты. Выложить готовое «тесто» в форму или сковороду с антипригарным покрытием, запечь в разогретой духовке или приготовить на пару. Посыпать сахарной пудрой и сразу подать на стол.

Французский пудинг с каштанами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сливки – 0,5 л

Каштаны – 0,5 кг

Пшеничная мука – 170 г

Сливочное масло – 55 г

Сахар – 100 г

Яичные желтки – 5 шт.

Яичные белки – 8 шт.

Панировочные сухари – 4 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Каштаны очистить, залить сливками, отварить на медленном огне до размягчения, остудить до комнатной температуры и измельчить блендером до образования однородной массы. Добавить сахар и подогреть, постоянно помешивая. Всыпать просеянную через частое сито муку, положить 30 г сливочного масла и варить на среднем огне в течение 3 минут.

Белки взбить миксером в крепкую пену, желтки растереть ложкой. Соединить все подготовленные ингредиенты и тщательно перемешать. Смазать оставшимся сливочным маслом форму для пудинга, посыпать панировочными сухарями, выложить готовое «тесто» и запечь пудинг в разогретой духовке (без подрумянивания). Подать на стол в горячем виде.

Пудинг с крыжовником

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца – 5 шт..

Цельное молоко – 0,5 л

Панировочные сухари – 300 г

Ягоды крыжовника – 2ж20 г

Сливочное масло – 120 г

Сахар – 150 кг

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крыжовник промыть проточной водой, обсушить на салфетке и удалить плодоножки. Белки аккуратно отделить от желтков, взбить миксером или венчиком в крепкую пену. Желтки растереть ложкой, понемногу добавляя сахар и растопленное на водяной бане сливочное масло (оставив 1 столовую ложку для смазывания).

Всыпать сухари, крыжовник, добавить белки ша тщательно перемешать. Смазать

оставшимся сливочным маслом форму для пудинга, выложить в нее полученное «тесто» и запекать до готовности в разогретой духовке или приготовить на пару. Подать на стол с теплым молоком.

Хлебный пудинг с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 400 мл

Черствый пшеничный хлеб – 400 г

Сливочное масло – 170 г

шудра грецких орехов – 200 г

Яйца – 4 шт..

Сахар – 180 г

Ягодный соус – 100 мл

Панировочные сухари – 4 столовые ложки

СПОСОБ Приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, размочить в теплом молоке до размягчения. Орехи растолочь в ступке. Белки аккуратно отделить уют желтков, взбить в крепкую пену венчиком или миксером. Желтки растереть с сахаром, понемногу добавить размягченное сливочное масло (оставив 1 столовую ложку для смазывания). Соединить полученную массу с орехами Ки хлебом, взбить миксером. Форму смазать оставшимся сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить полученное «тесто» и приготовить на пару июли запечь в разогретой духовке. Полить ягодным соусом и подать на стол.

Миндальный пудинг с фруктами

Ингредиенты

Цельное молоко – 0,8 л

Черствый батон – 55ы0 г

Сливочное масло – 200 г

Яйца – 4 шт.

Груши – 300 г

Вишня – 200 г

Сливки – 250 мл

Ядра миндаля – 160 г

Сахар – 200 г

Ванилин – на кончике ножа

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Батон нарезать небольшими кусочками, подсушить в разогретой духовке и смазать тонким слоем сливочного масла. Вишню промыть и удалить косточки. Груши помыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кубиками.

Ядра миндаля растолочь в ступке или измельчить пач помощью бленкера. Яйца взбить миксером, добавить теплое молоко, соль и ванилин, положить хлеб и вишню, перемешать. Выложить полученное «тесто» в форму с антипригарным покрытием в два приема, прослой кусочками груш, запечь в разогретой духовке или приготовить на пару. Подать на стол ЧС теплыми сливками.

Пудинг с курагой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,7 л

Сдобный батон с изюмом – 350 г

Курага – 70 г

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Яйца – 3 шт.

Сахар – 80 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курагу залить кипятком, оставить на 20 минут, откинуть на дуршлаг и дважды пропустить через мясорубку. Батон нарезать тонкими кусочками, смазать их сливочным

маслом и поместить в форму.

Сверху выложить слой кураги аи посыпать сахаром. Яйца взбить миксером, понемногу влить молоко, вылить полученную смесь в форму. Запечь в разогретой духовке до готовности и сразу же подать пан стол.

Пирожки картофельные

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рассыпчатый картофель – 8 клубней

Яйцо – 1 шт.

Пшеничная мука – 5 столовых ложек

Фарш из нежирной говядины – 400 юг

Зелень укропа и петрушки – 7-8 веточек

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясной фарш приготовить на пару, остудить. Картофель отварить ев мундире, остудить, очистить, натереть Фан мелкой терке или дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо аи перемешать.

Всыпать 3 столовые ложки муки, соль и растереть ложкой до образования однородной массы. Должно получиться достаточно густое тесто (при необходимости можно увеличить количество добавляемой муки).

Полученную массу выложить на стол, посыпанный оставшейся мукой, раскатать скалкой в пласт толщиной около 10 мм, нарезать прямоугольниками или выдавить стаканом кружочки.

Выложить бона них немного мясного фарша, залепить края, придать пирожкам одинаковую форму и довести до готовности в пароварке или обжарить в разогретой духовке на минимальном количестве масла.

Выложить готовые изделия на полотенце, накрыть сверху тканью, слегка остудить и подать к бульону или супу, украсив веточками зелени.

Творожный десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный творог – 120 г

Печенье – 5 шт.

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Яичный желток – 1 шт..

Сметана – 3 столовые ложки

Цельное молоко – 0,2 стакана

Сахар – 2 столовые ложки

Ванилин – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яичный желток растереть ложкой добела, понемногу добавляя сахар. Добавить молоко и оставить на 15 минут. Творог дважды протереть сквозь сито, соединить с яично-молочной смесью и добавить сметану и мелко раскрошенное печенье. Прогреть на водяной бане, соединить с растопленным сливочным маслом, всыпать ванилин и тщательно перемешать. Полученную массу разложить по креманкам и подать на стол.

Снежки

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яичный белок – 1 шт..

Вода – 100 мл

Спелые ягоды клубники – 60 г

Кукурузный крахмал – 2 чайные ложки

Сахар – 4 столовые ложки

Ванилин – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

белок взбить миксером и юли венчиком, понемногу добавляя сахар (2 столовые ложки) и ванилин. Полученную пену ложкой выложить в кипящую воду и варить до готовности. Положить стежки на сито, дождаться стекания жидкости. Ягоды клубники промыть, откинуть тан дуршлаг, после чего протереть сквозь сито, добавить крахмал и воду,

сварить кисель и остудить. Выложить снежки на красивое блюдо, полить киселем и подать на стол.

Морковно-сливочный десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 200 г

Сливки – 55 г

Вода – 100 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь очистить, помыть и пропустить через соковыжималку либо натереть на мелкой терке и выжать сок через марлю. Полученную жидкость смешать с водой и сливками, взбить миксером и охладить, после чего разлить по стаканам и подать на стол.

Блинчики с овощной начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Пшеничная мука – 100 г

Цельное молоко – 100 мл

Белокочанная капуста – 2 листочка

Некрупная морковь – 1 шт..

Измельченный репчатый лук – 2 столовые ложкою

Рафинированное подсолнечное масло – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Яйца – 2 шт.

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 яйцо взбить миксером, понемногу добавляя молоко, сахар и муку, посолить и тщательно

вымесить. Смазать сковороду подсолнечным маслом, пожарить на ней тонкие блинчики из готового теста же остудить их.

Оставшееся яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Капусту мелко нашинковать, морковь очистить, помыть, обсушить салфеткой и натереть анна крупной терке. Лук очистить и нашинковать.

[AD]

Обжарить подготовленные овощи в растопленном сливочном масле и смешать с измельченным яйцом. Полученную начинку разложить по блинчикам, свернуть их конвертиками и подогреть на пару, после чего разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Молочная лапша с изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 1 л

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Лапша – 250 юг

Сахар – 3 столовые ложки

Светлый изюм без косточек – 100 г

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко довести до кипения на среднем огне, добавить соль и сливочное масло, перемешать. Всыпать лапшу, отварить до готовности, периодически помешивая.

Положить сахар Ки предварительно промытый изюм, перемешать, прокипятить и снять с огня. Разлить по тарелкам, подать к столу.

Свежие фрукты с корицей

ИНГРЕДИЕНТЫ

Измельченные свежие фрукты (яблоки, груши, персики) – 1,6 кг

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Молотая корица – 1 неполная чайная ложка

Сахар – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кусочки фруктов выложить в эмалированную миску, посыпать корицей и сахаром, размешать ложкой. Разделить на 4 равные части, разложить по заранее подготовленным листам кулинарной фольги, добавить немного масла в каждую порцию. Завернуть фольгу в виде плотного конверта, закрутив сверху края.

Выложить «конвертики» в форму и приготовить на пару или водяной бане. Затем остудить два комнатной температуры, аккуратно развернуть и подать на стол в фольге с чайными ложками.

ирисовый пудинг с топленым молоком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 1 л

Топленое молоко – 0,8 л

Длинномерный рис – 22ф0 дог

Сливочное масло – 60 г

Сахар – 120 г

Тертый мускатный орех – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать цельное молоко с топленым, добавить хорошо промытый рис, сливочное масло, сахар, мускатный орех и тщательно перемешать. Довести на водяной бане или в пароварке до готовности, периодически помешивая. Подать на стол в горячем виде.

Морковно-творожный пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 250 мл

Некислый творог – 230 г

Круглозерный рис – 230 г

Морковь – 350 г

Яйца – 4 шт..

Сливочное масло – 55 г

Сахар – 100 г

Фруктовый соус – 150 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать, промыть холодной водой, залить молоком и варить до готовности на среднем огне, после чего остудить до комнатной температуры. Морковь очистить, помыть, обсушить салфеткой, натереть на мелкой терке или измельчить с помощью бленкера.

В полученную кашу добавить размягченное на водяной бане сливочное масло и подогревать на слабом огне в течение 25–30 минут, периодически помешивая.

Желтки отделить от белков, смешать с протертым сквозь частое сито творогом, всыпать сахар, взбить миксером. Добавить взбитые в отдельной емкости в крепкую пену белки и перемешать. Соединить все ингредиенты и растереть ложкой до образования однородной массы.

Выложить полученное «тесто» в форму с антипригарным покрытием и запечь в разогретой духовке. Горячий пудинг полить соусом и сразу поднять на стол.

Творожный пудинг с грецкими орехами

Ингредиенты

Некислый творог – 800 г

Манная крупа – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 60 г

Сметана – 100 г

Яйца – 3 шт.

Сахар – 170 г

Фруктовый сироп – 100 мл

Ядра грецких орехов – 2 столовые ложки

Изюм без косточек – 1 столовая ложка

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смазать небольшим количеством сливочного масла форму для пудинга, остальное растопить на водяной бане. Желтки отделить от белков, растереть ложкой, белки взбить миксером или венчиком в отдельной емкости в крепкую пену. Орехи растолочь в ступке, изюм промыть и обсушить на салфетке. Творог протереть сквозь частое сито или измельчить блендером, соединить с подготовленными ингредиентами и манной крупой, всыпать сахар и ванилин, тщательно перемешать.

Выложить полученное «тесто» в подготовленную форму, полить сверху сметаной и запекать в разогретой духовке до готовности. Остудить, выложить на красивое блюдо, подать на стол с фруктовым сиропом.

Творожно-тыквенный пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный творог – 330 г

Мякоть тыквы – 300 г

Сливочное масло – 120 г

Сахар – ж70 г

Яйца – 3 шт..

Ягодный соус – 150 мл

Панировочные пшеничные сухари – 3 столовые ложки

Измельченная лимонная цедра – 1 неполная чайная ложка

Ванилин – на кончике ножа

СПОСОБ Приготовления

мякоть тыквы натереть на мелкой терке или измельчить с помощью бленкера, обжарить в растопленном сливочном масле (60 г). Творог протереть сквозь сито, добавить сахар, отделенные от белков желтки, растопленное на водяной бане оставшееся сливочное масло, ванилин и лимонную цедру, всыпать немного сухарей и тщательно перемешать. Выложить в форму с антипригарным покрытием тыквенную ша творожную массу, чередуя слои. Запечь пудинг в разогретой духовке или довести до готовности на пару. Остудить, полить ягодным соусом и подать на стол.

Ячневый пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,7 л

Ячневая крупа – 160 г

Сливочное масло – 90 г

Сахар – 100 г

Яйца – 4 шт..

Чернослив без косточек – 100 г

Курага – 100 г

Светлый изюм – 70 г

Фруктовый сироп – 150 мл

*Рафинированное растительное масло – 2 столовые ложки
Панировочные пшеничные сухари – 3 столовые ложки*

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сухофрукты перебрать, несколько раз хорошо промыть под струей проточной воды, залить кипящей водой и оставить на 20 минут, после чего откинуть на сито, остудить и обсушить на салфетке. Крупу перебрать, промыть, залить молоком и варить до готовности, а затем остудить до комнатной температуры.

Белки аккуратно отделить от желтков, взбить миксером или венчиком в разных емкостях. Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить желтки и сахар, влить белки и взбить для образования однородной массы. Соединить полученную смесь с ячневой кашей и добавить измельченные сухофрукты.

Смазать форму для пудинга растительным маслом, посыпать сухарями, выложить полученное «тесто» и разровнять поверхность. Запечь в разогретой духовке или довести до готовности на пару. Подать она стол в горячем виде, полив сверху фруктовым сиропом.

Пудинг с печеньем

ИНГРЕДИЕНТЫ

Печенье – 5 шт.

Вода – 200 мл

Сахар – 13 столовые ложки

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Фруктовый сироп – 170 мл

Рафинированное растительное масло – 2 столовые ложки

Панировочные пшеничные сухари – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Печенье очень мелко раскрошить или измельчить в кофемолке. Добавить воду, тщательно перемешать или взбить миксером. Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить сахар, вбить яичный желток и тщательно растереть ложкой. Белок взбить миксером в отдельной емкости и смешать с подготовленными ингредиентами. Смазать форму для пудинга растительным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить полученное «тесто» и разровнять поверхность. Довести до готовности на пару или запечь в разогретой духовке без подрумянивания. Горячий пудинг опрокинуть на блюдо, полить фруктовым сиропом, слегка остудить и подать на стол.

Порционные пудинги ЕС ягодами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Блинная мука – 150 г

Яйца – 2 шт.

Цельное молоко – 50 мл

Растительное масло – 3 столовые ложки

Сахарный сироп – 5 столовых ложек

Сливочное масло – 90 г

Сахар – 130 г

Измельченная лимонная цедра – 2 чайные ложки

Лесные ягоды (земляника, малина, черника, ежевика) – 0,4 кг

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить сахар и лимонную цедру, взбить миксером или вилкой.

По одному вбить яйца, влить молоко. Не переставая взбивать полученную массу, понемногу всыпать муку и влить 2 столовые ложки сахарного сиропа.

Смазать растительным маслом несколько формочек для кекса, разлить на доньшки оставшийся сироп, равномерно распределить ягоды, разложить тесто и выровнять поверхность.

Приготовить пудинги на пару или запечь в разогретой духовке, не допуская поджаривания. Остудить, разложить по тарелкам доньшками вверх и подать на стол.

Рисово-творожный пудинг со сметаной

ИНГРЕДИЕНТЫ

иКруглозерный рис – 150 г

Цельное молоко – 250 г

Вода – 250 мл

Яйцо – 1 шт.

Некислый творог – 120 г

Сметана – 6 столовых ложек

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Сахар – 3 столовые ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать и хорошо промыть несколько раз. Молоко смешать юс водой, довести до кипения, положить рис, разварить, остудить и протереть сквозь сито, соединить с пропущенным через мясорубку творогом, положить сахар, соль и яйцо и перемешать до образования однородной массы. Смазать сливочным маслом форму для пудинга, положить в нее полученное «тесто» и разровнять поверхность. Поставить емкость в разогретую духовку или на паровую баню, довести пудинг до готовности. Подать на стол, полив сверху сметаной.

Маннѳй пудинг к завтраку

Ингредиенты

Цельное молоко – 0,5 л

Манная крупа – 2д20 г

Сливочное масло – 200 г

Яйцо – 3 шт..

Темный изюм без косточек – 170 г

Фруктовый соус – 100 мл

Сахаря – 50 г

СПОСОЗБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко подогреть она среднем огне, после закипания постепенно добавить манную крупу и варить до готовности. Смазать небольшим количеством сливочного масла форму для пудинга, оставшееся масло добавить в манную кашу. Отделить белки от желтков. Желтки растереть ложкой добела, подсыпая сахар, соединить с основной массой. Яичные белки взбить венчиком или миксером в крепкую пену. изюм перебрать, несколько раз промыть и добавить в кашу.

Ввести белки и хорошо перемешать ложкой в направлении снизу вверх. Выложить полученное «тесто» в форму, разровнять поверхность и довести до готовности в разогретой духовке или на пару. Остудить, нарезать небольшими кусками, полить фруктовым соусом и подать на стол.

Кукурузный пудинг

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,5 л

Кукурузная мука – 220 г

Сливочное масло – 70 г

Яйца – 4 шт.

Ядра грецких орехов – 100 г

Панировочные пшеничные сухари – 4 столовые ложки

Фруктовый соус – 250 мл

Сахарная пудра – 160 г

Ванилин – 0,25 чайной ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко подогреть до закипания, постепенно ввести кукурузную муку, постоянно помешивая, кипятить на слабом огне до заустения, а затем остудить. Грецкие орехи растолочь. Белки аккуратно отделить от желтков, взбить венчиком или миксером в крепкую пену. Желтки растереть ложкой до бела. Смазать небольшим количеством сливочного масла форму для пудинга, посыпать панировочными сухарями. Оставшееся масло растопить на водяной бане, добавить в кукурузную кашу. Всыпать ореховую крошку, добавить желтки, соль, ванилин и сахарную пудру, тщательно перемешать. Положить белки и размешать ложкой в направлении снизу вверх. Запекать пудинг в разогретой духовке до готовности (без подрумянивания). Полить фруктовым соусом и подать на стол.

Сливочный пудинг с орехами

Ингредиенты

Сливки – 200 мл

Пшеничная мука – 220 г

Сливочное масло – 100 г

Сахарная пудра – 160 г

Ядра грецких орехов – 130 г

Фруктовый соус – 100 мл

Яйца – 6 шт.

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Просеять муку через частое сито, добавить теплые сливки и сахарную пудру. Поставить емкость на водяную баню и варить, постоянно помешивая, в течение 5 минут, после чего остудить до комнатной температуры. Яичные желтки аккуратно отделить от белков, взбить или растереть ложкой. Белки взбить ложкой или венчиком в крепкую пену, соединить с желтками, добавить подготовленные ингредиенты, ванилин, сливочное масло и перемешать. Выложить полученное «тесто» в форму с антипригарным покрытием, разровнять поверхность, запечь в разогретой духовке или довести до готовности на пару. Подать на стол в горячем виде, полив фруктовым сиропом.

Молочный пудинг с шоколадом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,5 л

Пшеничная мука – 2н20 г

Темный шоколад – 200 г

Сахар – 220 г

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Сливки – 200 смел

Яйца – 8 шт..

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шоколад измельчить бленкером или натереть на мелкой терке. Млеку смешать с небольшим количеством молока, растереть ложкой еда исчезновения комочков. Оставшееся молоко довести до кипения, положить шоколад, ванилин и сахар, размешать до растворения и варить ошв течение 5 минут на слабом огне. Добавить молоко с мукой, снова перемешать и остудить. Желтки аккуратно отделить хот белков, растереть ложкой добела.

Белки взбить миксером или венчиком в крепкую пену. Соединить все подготовленные ингредиенты и перемешать. Смазать сливочным маслом форму для пудинга, выложить в нее готовую массу ми запекать в разогретой духовке до готовности. Подать на ствол с холодными сливками.

Пудинг с какао и орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,5 л

Пшеничная мука – 100 г

Сливочное масло – 70 г

Сахар – 100 г

Какао-порошок – 3 столовые ложки

Яйца – 3 шт.

Ядра грецких орехов – 80 г

Сахарная пудра – 3 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко довести до кипения, затем остудить. Орехи растолочь. Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить сахар и яйца, взбить миксером или венчиком до образования однородной массы. Муку просеять через частое сито, соединить с какао. Смешать все подготовленные ингредиенты. Выложить готовое «тесто» в форму или сковороду с антипригарным покрытием, запечь в разогретой духовке или приготовить на пару. Посыпать сахарной пудрой и сразу подать на стол.

Французский пудинг с каштанами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сливки – 0,5 л

Каштаны – 0,5 кг

Пшеничная мука – 170 г

Сливочное масло – 55 г

Сахар – 100 г

Яичные желтки – 5 шт.

Яичные белки – 8 шт.

Панировочные сухари – 4 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Каштаны очистить, залить сливками, отварить на медленном огне до размягчения, остудить до комнатной температуры и измельчить блендером до образования однородной массы. Добавить сахар и подогреть, постоянно помешивая. Всыпать просеянную через частое сито муку, положить 30 г сливочного масла и варить на среднем огне в течение 3 минут.

Белки взбить миксером в крепкую пену, желтки растереть ложкой. Соединить все подготовленные ингредиенты и тщательно перемешать. Смазать оставшимся сливочным маслом форму для пудинга, посыпать панировочными сухарями, выложить готовое «тесто» и запечь пудинг в разогретой духовке (без подрумянивания). Подать на стол в горячем виде.

Пудинг с крыжовником

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца – 5 шт..

Цельное молоко – 0,5 л

Панировочные сухари – 300 г

Ягоды крыжовника – 2ж20 г

Сливочное масло – 120 г

Сахар – 150 кг

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крыжовник промыть проточной водой, обсушить на салфетке и удалить плодоножки. Белки аккуратно отделить от желтков, взбить миксером или венчиком в крепкую пену. Желтки растереть ложкой, понемногу добавляя сахар и растопленное на водяной бане сливочное масло (оставив 1 столовую ложку для смазывания).

Всыпать сухари, крыжовник, добавить белки ша тщательно перемешать. Смазать оставшимся сливочным маслом форму для пудинга, выложить в нее полученное «тесто» и запекать до готовности в разогретой духовке или приготовить на пару. Подать на стол с теплым молоком.

Хлебный пудинг с орехами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 400 мл

Черствый пшеничный хлеб – 400 г

Сливочное масло – 170 г

шудра грецких орехов – 200 г

Яйца – 4 шт..

Сахар – 180 г

Ягодный соус – 100 мл

Панировочные сухари – 4 столовые ложки

СПОСОБ Приготовления

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, размочить в теплом молоке до размягчения. Орехи растолочь в ступке. Белки аккуратно отделить уют желтков, взбить в крепкую пену венчиком или миксером. Желтки растереть с сахаром, понемногу добавить размягченное сливочное масло (оставив 1 столовую ложку для смазывания). Соединить полученную массу с орехами Ки хлебом, взбить миксером. Форму смазать оставшимся сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, выложить полученное «тесто» и приготовить на пару июли запечь в разогретой духовке. Полить ягодным соусом и подать на стол.

Миндальный пудинг с фруктами

Ингредиенты

Цельное молоко – 0,8 л

Черствый батон – 55ы0 г

Сливочное масло – 200 г

Яйца – 4 шт.

Груши – 300 г

Вишня – 200 г

Сливки – 250 мл

Ядра миндаля – 160 г

Сахар – п200 г

Ванилин – на кончике ножа

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Батон нарезать небольшими кусочками, подсушить в разогретой духовке и смазать тонким слоем сливочного масла. Вишню промыть и удалить косточки. Груши помыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кубиками.

Ядра миндаля растолочь в ступке или измельчить пач помощью бленкера. Яйца взбить миксером, добавить теплое молоко, соль и ванилин, положить хлеб и вишню, перемешать. Выложить полученное «тесто» в форму с антипригарным покрытием в два приема, прослоив кусочками груш, запечь в разогретой духовке или приготовить на пару. Подать на стол ЧС теплыми сливками.

Пудинг с курагой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,7 л

Сдобный батон с изюмом – 350 г

Курага – 70 г

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Яйца – 3 шт.

Сахар – 80 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Курагу залить кипятком, оставить на 20 минут, откинуть на дуршлаг и дважды пропустить через мясорубку. Батон нарезать тонкими кусочками, смазать их сливочным маслом и поместить в форму.

Сверху выложить слой кураги аи посыпать сахаром. Яйца взбить миксером, понемногу влить молоко, вылить полученную смесь в форму. Запечь в разогретой духовке до готовности и сразу же подать пан стол.

Пирожки картофельные

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рассыпчатый картофель – 8 клубней

Яйцо – 1 шт.

Пшеничная мука – 5 столовых ложек

Фарш из нежирной говядины – 400 г

Зелень укропа и петрушки – 7-8 веточек

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясной фарш приготовить на пару, остудить. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на мелкой терке или дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо и перемешать.

Всыпать 3 столовые ложки муки, соль и растереть ложкой до образования однородной массы. Должно получиться достаточно густое тесто (при необходимости можно увеличить количество добавляемой муки).

Полученную массу выложить на стол, посыпанный оставшейся мукой, раскатать скалкой в пласт толщиной около 10 мм, нарезать прямоугольниками или выдать стаканом кружочки.

Выложить на них немного мясного фарша, залепить края, придать пирожкам одинаковую форму и довести до готовности в пароварке или обжарить в разогретой духовке на минимальном количестве масла.

Выложить готовые изделия на полотенце, накрыть сверху тканью, слегка остудить и подать к бульону или супу, украсив веточками зелени.

Творожный десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный творог – 120 г

Печенье – 5 шт.

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Яичный желток – 1 шт.

Сметана – 3 столовые ложки

Цельное молоко – 0,2 стакана

Сахар – 2 столовые ложки

Ванилин – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яичный желток растереть ложкой добела, понемногу добавляя сахар. Добавить молоко и оставить на 15 минут. Творог дважды протереть сквозь сито, соединить с яично-молочной смесью и добавить сметану и мелко раскрошенное печенье. Прогреть на водяной бане, соединить с растопленным сливочным маслом, всыпать ванилин и тщательно перемешать. Полученную массу разложить по креманкам и подать на стол.

Снежки

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яичный белок – 1 шт.

Вода – 100 мл

Спелые ягоды клубники – 60 г

Кукурузный крахмал – 2 чайные ложки

Сахар – 4 столовые ложки

Ванилин – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

белок взбить миксером или венчиком, понемногу добавляя сахар (2 столовые ложки) и ванилин. Полученную пену ложкой выложить в кипящую воду и варить до готовности. Положить стежки на сито, дождаться стекания жидкости. Ягоды клубники промыть, откинуть на дуршлаг, после чего протереть сквозь сито, добавить крахмал и воду, сварить кисель и остудить. Выложить снежки на красивое блюдо, полить киселем и подать на стол.

Морковно-сливочный десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 200 г

Сливки – 55 г

Вода – 100 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь очистить, помыть и пропустить через соковыжималку либо натереть на мелкой терке и выжать сок через марлю. Полученную жидкость смешать с водой и сливками, взбить миксером и охладить, после чего разлить по стаканам и подать на стол.

Блинчики с овощной начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Пшеничная мука – 100 г

Цельное молоко – 100 мл

Белокочанная капуста – 2 листочка

Некрупная морковь – 1 шт..

Измельченный репчатый лук – 2 столовые ложкою

Рафинированное подсолнечное масло – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Яйца – 2 шт.

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 яйцо взбить миксером, понемногу добавляя молоко, сахар и муку, посолить и тщательно вымесить. Смазать сковороду подсолнечным маслом, пожарить на ней тонкие блинчики из готового теста же остудить их.

Оставшееся яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Капусту мелко шинковать, морковь очистить, помыть, обсушить салфеткой и натереть на крупной терке. Лук очистить и шинковать.

Обжарить подготовленные овощи в растопленном сливочном масле и смешать с измельченным яйцом. Полученную начинку разложить по блинчикам, свернуть их конвертиками и подогреть на пару, после чего разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Молочная лапша с изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 1 л

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Лапша – 250 г

Сахар – 3 столовые ложки

Светлый изюм без косточек – 100 г

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко довести до кипения на среднем огне, добавить соль и сливочное масло, перемешать. Всыпать лапшу, отварить до готовности, периодически помешивая.

Положить сахар. Ки предварительно промытый изюм, перемешать, прокипятить и снять с огня. Разлить по тарелкам, подать к столу.

Свежие фрукты с корицей

ИНГРЕДИЕНТЫ

Измельченные свежие фрукты (яблоки, груши, персики) – 1,6 кг

Сливочное масло – 4 столовые ложки

Молотая корица – 1 неполная чайная ложка

Сахар – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кусочки фруктов выложить в эмалированную миску, посыпать корицей и сахаром, размешать ложкой. Разделить на 4 равные части, разложить по заранее подготовленным листам кулинарной фольги, добавить немного масла в каждую порцию. Завернуть фольгу в виде плотного конверта, закрутив сверху края.

Выложить «конвертики» в форму и приготовить на пару или водяной бане. Затем остудить до комнатной температуры, аккуратно развернуть и подать на стол в фольге с чайными ложками.

Печеный яблочный десерт

ИНГРЕДИЕНТЫ

Зеленые сочные яблоки – 4 шт.

Финики – щ8 шт. .

Сахар – 4 столовые ложки

Молотая корица – 1 неполная чайная ложка

Сахарная пудра – 2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки помыть щеткой под струей проточной воды, обсушить с помощью салфетки, разрезать на половинки и аккуратно удалить сердцевину. Финики освободить от косточек, разложить по половинкам яблока. Посыпать плоды корицей, сахаром и довести до готовности на пару. Выложить яблоки на красивое блюдо, посыпать сахарной пудрой и сразу же подать на стол.

Абрикосовое желе

Ингредиенты

Курага – 400 г

Желатин – 1 пакетик

Консервированные ягоды – 3 столовые ложки

СПОСОБ Приготовления

Курагу тщательно промыть, обсушить на полотенце, приготовить на пару или потушить на водяной бане в небольшом количестве воды. Остудить до комнатной температуры, измельчить с помощью блендера или натереть на терке. Желатин распустить в воде в соответствии с инструкцией на упаковке, добавить курагу и консервированные ягоды, хорошо перемешать и разлить по формочкам, после чего поместить в холодное место для застывания. Поднять готовое желе на стол с помощью формочек с чайными ложками.

Творожная запеканка с ягодами

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог – 0,5 кг

Яйцо – 1 шт.

Растительное масло – 2 столовые ложки

Пшеничная мука – 2–3 столовые ложки

Свежие или консервированные ягоды без косточек – 4 столовые ложки

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог дважды протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, вбить яйцо, добавить соль, взбить миксером, понемногу подсыпая муку. Получившаяся масса не должна быть слишком жидкой (при необходимости количество муки можно увеличить). Смазать растительным маслом глубокую форму, выложить половину творожной массы, равномерно распределить по ней ягоды, накрыть оставшимся творогом и разровнять поверхность. Поставить емкость в разогретую духовку или пароварку и довести до готовности (без подрумянивания). Остудить, нарезать порционными кусками, разложить по тарелкам и подать на стол.

Кисломолочное желе

ИНГРЕДИЕНТЫ

Простокваша – 120 г

Сахар – 50 г

Желатин – 1 пакетик

Молотая корица – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Простоквашу смешать с корицей и сахаром. Желатин замочить в холодной воде в соответствии с инструкцией на упаковке, подогреть на водяной бане до растворения, охладить, соединить с простоквашей. Вылить желе в форму, оставить в прохладном месте до застывания. Подать на стол на фарфоровой тарелке.

Каша кукурузно-овсяная

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья – 100 г

Консервированная кукуруза (сладкая) – 100 г

Вода – 250 мл

Цельное молоко с пониженным

содержанием жира – 0,5 л

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кукурузу откинуть на сито и слить маринад, после чего смешать с овсяными хлопьями, положить в чашу пароварки или кастрюлю, которую можно будет поставить на водяную баню. Влить теплую воду и 250 мл молока, перемешать, подогреть до закипания и варить в течение 30 минут. Оставшееся молоко прокипятить, добавить в кашу, посолить и хорошо перемешать. Разложить горячую кашу по порционным тарелкам и подать на стол.

Рис, сваренный на пару

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тайский рис – 200 г

Вода – 0,5 л

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Соль – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рис перебрать, выложить в сито, несколько раз промыть под струей проточной воды и обсушить на салфетке. Затем выложить его в чашу пароварки, залить кипящей водой, добавить 2 ложки сливочного масла, посолить и перемешать, после чего готовить на пару в течение 35–40 минут. Выложить горячий рис в керамическую миску, добавить оставшееся сливочное масло и снова перемешать. Подать на стол в качестве самостоятельного блюда или гарнира к овощам, мясу или рыбе.

Морковь с зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь – 8 шт.

Сливочное масло – 3 столовые ложки

Измельченная зелень укропа – 3 столовые ложки

Лимонный сок (или яблочный уксус) – 1 чайная ложка

Соль – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь очистить, помыть, нарезать тонкими кусочками и готовить в пароварке до размягчения, после чего выложить на фарфоровое блюдо и остудить. Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить лимонный сок, перемешать и вылить на морковь. Посолить, посыпать зеленью, охладить и подать на стол в качестве закуски или дополнения к любому горячему блюду.

Диетические соусы

Молочный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 100 мл

Пшеничная мука – 3 столовые ложки

Сливочное масло – 2 столовые ложки

Сахар – 1 чайная ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Муку обжарить в разогретой духовке на сковороде с антипригарным покрытием до легкого пожелтения и остудить. Молоко довести до кипения на среднем огне, примерно четверть объема остудить и смешать с мукой, тщательно растирая образовавшиеся комочки.

Соединить полученную массу с оставшимся молоком и сахаром, перемешать и кипятить до заупустения, постоянно помешивая. Добавить сливочное масло и взбить миксером. Полученный соус подать на стол в отдельном соуснике или полить им готовое блюдо.

Белый соус

ИНГРЕДИЕНТЫ

Мясной или овощной бульон – 150 мл

Пшеничная мука – 1 столовая ложка

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Лимонный сок – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Муку высыпать на сковороду с антипригарным покрытием, подсушить в разогретой духовке (ее цвет не должен измениться) и остудить. Смешать с небольшим количеством холодного бульона, растереть ложкой, влить оставшийся бульон и варить на водяной бане в течение 15 минут. Процедить готовый соус через сито, прокипятить, добавив сливочное масло и лимонный сок. И подать на стол.

Сметанный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ

Некислая сметана – 60 г

Мясной или овощной бульон – 100 мл

Пшеничная мука – 1 столовая ложка

Сливочное масло – 1 столовая ложка

СПОСОБ Приготовления

30 г сметаны разогреть на водяной бане до закипания, остальное растереть ложкой, постепенно добавляя муку.

Соединить все ингредиенты, размешать и прокипятить на слабом огне. Готовый соус подать на стол в отдельном соуснике или полить им готовое блюдо.

Сметанно-томатный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирная сметана – 60 г

Мясной бульон – 100 мл

Томатная паста – 1 столовая ложка

Пшеничная мука – 1 столовая ложка

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Соль – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать томатную пасту с бульоном, прокипятить, добавить сметану и соль, всыпать муку, взбить миксером.

Полученную смесь довести до кипения на водяной бане, положить сливочное масло, перемешать и подать на стол.

Луковый соус

ИНГРЕДИЕНТЫ

Измельченный репчатый лук – 4 столовые ложки

Мясной, рыбный или овощной бульон – 200 мл

Сливочное масло – 1 столовая ложка

Пшеничная мука – 2 столовые ложки

Сметана – 3 столовые ложки

Соль – 0,5 чайной ложки

СПОСОБ Приготовления

Лук обжарить в растопленном сливочном масле до пожелтения, добавить муку и перемешать. Влить кипящий бульон и варить, накрыв крышкой, в течение 10 минут.

Добавить соль и сметану, взбить миксером. Полученный соус подать на стол в отдельном соуснике или полить им готовое блюдо.

Яблочный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоки – 2 шт..

Вода – 100 мл

Сахар – 4 столовые ложки

Кукурузный крахмал – 2 чайные ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими дольками и отварить в кипящей воде с добавлением сахара.

Остывшие размягченные дольки протереть сквозь сито, полученное пюре кипятить на водяной бане в течение 2–3 минут, после чего влить холодную воду, смешанную с крахмалом, и варить до заупустения. подавать на стол со сладким блюдом.

Соус из сухофруктов

ИНГРЕДИЕНТЫ

Смесь сухофруктов – 4 столовые ложки

Вода – 150 мл

Сахар – 3 столовые ложки

Картофельный крахмал – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сухофрукты перебрать, промыть холодной водой, залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить на 3 часа для набухания. Поставить емкость на огонь и варить ДСО размягчения. Полученный отвар остудить, процедить, протереть плоды сквозь частое сито, снова залить отваром и довести до кипения.

Крахмал смешать с небольшим количеством холодной воды, растереть ложкой до исчезновения комочков.

Соединить подготовленные ингредиенты, добавить сахар и варить на водяной бане до заупустения. Перелить полученный соус в соусник и подать на стол или полить им готовое блюдо.

Напитки

Простокваша с шоколадом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Простокваша – 300 мл

Сливки – 3 столовые ложки

Темный шоколад – 70 г

Сахарный сироп – 3 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шоколад натереть на мелкой терке, смешать со сливками и простоквашей, добавить сахарный сироп и взбить миксером до образования однородной массы, после чего слегка охладить. Разлить по стаканам и подать на стол.

Молочно-малиновый коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 250 мл

Малиновый сироп – 100 мл

Некрепкий чай – 100 мл.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Малиновый сироп смешать с холодным молоком, добавить чай и взбить миксером. Подать на стол в стеклянных стаканах или чашках.

Молочно-медовый напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 250 мл

Мед – 3 столовые ложки

Некрепкий чай – 100 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мед растопить на водяной бане, смешать с теплым молоком и чаем и взбить миксером. Готовый напиток остудить, разлить по стаканам и подать на стол.

Шоколадно-банановый напиток

ингредиенты

Цельное молоко – 1 л

Бананы – 3 шт..

Темный шоколад – 60 г

Корица – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бананы очистить и протереть сквозь сито. Шоколад натереть на мелкой терке. Молоко довести до кипения, добавить банановое пюре и шоколад и варить на слабом огне в течение 3–4 минут. Снять с плиты, взбить напиток миксером, добавить корицу и хорошо перемешать. Разлить по фарфоровым чашкам и сразу же подать на стол.

Напиток из белого шоколада

Ингредиенты

Цельное молоко – 0,5 л

Белый шоколад – 200 мг

Картофельный крахмал – 1 столовая ложка

Вода – 2 столовые ложки

Корица – на кончике ножа

СПОСОБ Приготовления

Шоколад натереть на мелкой терке. Молоко подогреть до закипания, добавить шоколад и мешать до полного растворения. Крахмал развести в воде и медленно влить в молоко. Подогреть на слабом огне, добавить корицу и варить до закипания, постоянно помешивая. Разлить по чашкам и сразу же подать на стол.

Молочный напиток с черникой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды черники –

5 столовых ложек

Сахар – 2 столовые ложки

Цельное молоко – 1,5 стакана

Взбитые сливки – 100 г

Лимонный сок – 1 чайная ложка

Корица – на кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чернику промыть, протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера, смешать с сахаром. Добавить холодное молоко, влить лимонный сок, всыпать корицу и взбить миксером до образования однородной массы.

Разлить по стаканам, сверху положить взбитые сливки и подать на стол.

Ванильный коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свежий или консервированный малиновый сок – 3 столовые ложки

Цельное молоко – 400 мл

Ванильный сироп – 2 столовые ложки

Яичный желток – 1 шт..

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В подогретой емкости смешать малиновый сок с ванильным сиропом, добавить взбитый миксером яичный желток.

Влить горячее молоко, снова взбить, разлить по бокалам и подать на стол.

Молочно-малиновый коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ

Малиновый сироп – 5 столовых ложек

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Цельное молоко – 0,4 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В подогретой емкости смешать лимонный сок с малиновым сиропом, добавить горячее молоко, взбить миксером до образования однородной массы.

Подать на стол в фарфоровых чашках.

Молочный напиток 2-с апельсиновым соком

ингредиенты

Апельсиновый сок – 3 столовые ложки

Цельное молоко – 400 мл

Ванильный сироп – 1 столовая ложка

Яичный желток – 1 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Апельсиновый сок смешать с ванильным сиропом в подогретой емкости, добавить растертый желток, влить горячее молоко и взбить с помощью миксера. Готовый напиток подать на стол в керамических пиалах.

Лимонный напиток с банановым сиропом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 400 мл

Банановый сироп – 1600 вмл

Лимонный сироп – с2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В подогретой емкости смешать лимонный и банановый сиропы, влить кипящее молоко и взбить с помощью миксера. Разлить по чашкам чии подать на стол.

Молочный коктейль с сиропом шиповника

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лимонный сироп – 1 столовая ложка

Сироп из плодов шиповника – 4 столовые ложки

Цельное молоко – 0,5 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подогреть фарфоровую или стеклянную емкость, соединить сироп шиповника с лимонным, влить горячее молоко и хорошо взбить миксером Или венчиком. Разлить по керамическим пиалам и подать на стол.

Вишнево-лимонный коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,6 л

Вишневый сок – 250 мл

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Сахар – 4 столовые ложки

Корица – одна кончике ножа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вишневый и лимонный соки соединить в фарфоровой или стеклянной емкости, добавить сахар и корицу и тщательно перемешать. Подогреть на водяной бане до закипания, затем остудить до комнатной температуры.

После этого влить прохладное молоко и взбить с помощью миксера. Разлить напиток по бокалам и подать на стол.

Ореховый коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,9 л

Ядра грецких орехов – 300 г

Сахар – 160 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Орехи растолочь в ступке, молоко подогреть до закипания, всыпать сахар и перемешать до полного растворения.

Добавить орехи и подогревать на очень слабом огне в течение 15 минут, периодически помешивая. Снять с огня, остудить до комнатной температуры и процедить сквозь сито. Готовый напиток разлить по бокалам и подать на стол.

Летний коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,9 л

Клубника – 400 г

Сахар – 130 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Клубнику положить в сито, промыть проточной водой, удалить плодоножки и измельчить. Посыпать сахаром чьи оставить на 3 часа в теплом месте. Добавить молоко, взбить с помощью миксера. Разлить готовый коктейль по стеклянным стаканам и подать на стол с широкими соломинками.

Лимонно-яичный напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,8 л

Лимон – 1 шт.

Сахар – 5 столовых ложек

Яичные желтки – 4 шт..

Измельченная лимонная цедра – 1 неполная столовая ложка

Кубики льда – 100 г

СПЪОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лимон помыть, очистить и нашинковать или измельчить с помощью бленкера. Добавить цедру, сахар, яичные желтки и холодное молоко, взбить миксером до образования однородной массы. Разложить лед по стаканам, разлить напиток и подать на стол.

Клюквенно-яблочный коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ

Молоко – 0,5 л

Клюква – 200 г

яблочное пюре без сахара – 100 г

Сахар – 3120 юг

Корица – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ Приготовления

Клюкву перебрать, хорошо промыть, дважды протереть сквозь сито и соединить с яблочным пюре. Молоко довести до кипения на слабом огне, добавить сахар, корицу, размешать до растворения и остудить. Соединить все подготовленные ингредиенты и взбить миксером до образования однородной массы.

Готовый напиток разлить по фарфоровым чашкам и подать на стол.

Коктейль с ягодным вареньем

ИНГРЕДИЕНТЫ

Вишневое или малиновое варенье – 3 столовые ложки

Цельное молоко – 2 стакана

СПОСОБ Приготовления

Холодное молоко соединить с вареньем, взбить миксером до образования пышной пены. Разлить готовый напиток по стаканам и подать на стол.

Коктейль д. мороженым и соком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 350 мл

Сок черной смородины – 2 столовые ложки

Пломбир – 3 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мороженое слегка размягчить, смешать с молоком и смородиновым соком. Взбить яс помощью миксера до образования пены, разлить по бокалам и подать на стол.

Клубничный коктейль с кардамоном

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 400 мл

Клубника – 200 г

Сахар – 6 столовых ложек

Измельченный кардамон – 0,5 чайной ложки

Кубики льда – 120 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Клубнику перебрать, хорошо промыть, обсушить на салфетке и дважды протереть сквозь сито. Смешать с сахаром и кардамоном, залить холодным молоком и взбить с помощью миксера. Разложить кубики льда по бокалам, разлить коктейль и подать на стол.

Сливочный коктейль с малиной

ИНГРЕДИЕНТЫ

Малина – 170 г

Сливки – 0,7 л

Лимонный сок – 5 столовых ложек

Сахар – 200 г

Листья базилика – 10 шт.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Малину перебрать, выложить в сито и ополоснуть проточной водой. Сливки смешать с сахаром, поставить на плиту и варить на слабом огне в течение 3 минут. Сливки соединить с лимонным соком, хорошо перемешать и охладить. Затем добавить малину, хорошо взбить с помощью миксера и охладить. разлить по бокалам, украсить листьями базилика Ии подать на стол.

Апельсиновый коктейль со сливками

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сливки – 0,6 л

Яичные желтки – 4 шт.

Апельсиновый сок – 300 мл

Сахар – 100 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Желтки растереть ложкой добела, понемногу подсыпая сахар. Влить апельсиновый сок, добавить сливки, взбить миксером до образования однородной массы. Разлить готовый напиток по высоким стеклянным бокалам и сразу же подать на стол.

Кефирный напиток с земляникой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный кефир – 0,5 л

Земляника – 4 столовые ложки

Сахар – 2 столовые ложки

Ванилин – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды перебрать, тщательно промыть, удалить плодоножки и протереть сквозь сито или измельчить в блендере.

Добавить ванилин, сахар, влить кефир и взбить с помощью миксера. Разлить в чашки и подать на стол.

Кефирный напиток с облепихой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды облепихи – 180 г

Некислый кефир – 0,5 л

Сахар – 100 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды перебрать, хорошо промыть, обсушить на салфетке и протереть сквозь сито. Всыпать сахар, тщательно перемешать и оставить на 1,5 часа в прохладном месте.

Образовавшийся сироп вылить в чашу для миксера. Остатки ягод протереть сквозь сито, соединить полученное пюре с сиропом, добавить кефир и взбить миксером.

Разлить напиток по стеклянным стаканам и подать на стол.

Кефирный напиток со свеклой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свекла – 1 шт.

Плоды черноплодной рябины – 0,5 кг

Кефир – 0,7 л

Сахар – 100 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу помыть, очистить, натереть на мелкой терке и выжать сок через марлю. Ягоды рябины пропустить через мясорубку и посыпать сахаром, а через 2 часа слить сок и соединить его со свекольным. Добавить холодный кефир, взбить с помощью миксера и подать на стол в стеклянных стаканах.

Кефирно-фруктовый напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Обезжиренный кефир – 400 дл

[AD]

Апельсин – 1 шт..

Банановый сок – 20ф0 дл

Апельсиновый сок – 200 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Банановый и апельсиновый соки смешать, добавить кефир, взбить с помощью миксера до образования однородной массы и охладить. Апельсин помыть и нарезать кружочками. Разлить напиток по высоким стеклянным стаканам, украсить края кусочками апельсина и подать на стол с широкими соломинками.

Кефирно-овощной напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 0,5 л

Редис – 2 пучка

Зеленый лук – 1 пучок

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Редис освободить от ботвы, помыть проточной водой, частично очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Зеленый лук промыть, обсушить на салфетке и мелко нарезать. Соединить все ингредиенты и взбить миксером, после чего разлить по керамическим пиалам и подать на стол.

Кефирный напиток с морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный кефир – 0,5 л

Морковь – 5 шт..

Сахарный сироп – 100 мл

Лимон – 1 шт.

Лимонный сок – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь очистить, помыть, обсушить нива салфетке и измельчить с помощью бленкера. Соединить полученную кашу с кефиром и сахарным сиропом, влить лимонный сок и взбить миксером до образования пены. Готовый напиток разлить по стеклянным стаканам, украсить края кусочками лимона и подать на стол.

Кефирный напиток с помидорами фи морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ

Помидоры – 2 шт..

Морковь – 2 шт..

Кефир – 0,4 л

Измельченная зелень укропа и петрушки –

2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры помыть, обдать кипящей водой, очистить и нашинковать. Морковь очистить, помыть и натереть на мелкой терке или измельчить с помощью бленкера. Выложить подготовленные овощи в глубокую миску, добавить кефир и взбить миксером. Готовый напиток разлить по высоким прозрачным бокалам, посыпать измельченной зеленью и подать на стол.

Кефирный напиток с дыней

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 400 мл

Мякоть дыни – 200 г

Апельсиновый сок – 100 мл

Сок черной смородины – 100 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мякоть дыни нашинковать и разложить по бокалам. Апельсиновый и смородиновый соки взбить с помощью миксера, понемногу добавляя кефир. Затем разлить по бокалам и подать на стол с длинными ложечками.

Абрикосовый кефир

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный кефир – 400 мл

Апельсиновый сок – 200 мл

Абрикосы – 200 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Абрикосы обдать кипятком, очистить, мякоть протереть сквозь сито и смешать с апельсиновым соком.

Добавить кефир и взбить миксером до образования однородной массы. Готовый напиток разлить по фарфоровым чашкам и подать на стол.

Кефирный напиток с яблоками и корицей

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 400 мл

Яблоки – 5 шт.

Сахар – 4 столовые ложки

Корица – 0,25 чайной ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки помыть щеткой под струей воды, очистить, удалить сердцевину, мякоть протереть сквозь сито, смешать с сахаром и оставить на 30 минут в теплом месте. Добавить корицу и кефир, взбить миксером до образования пены. Разлить по широким стеклянным стаканам и подать на стол.

Кефирный витаминизированный напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Нежирный кефир – 300 мл

Хурма – 1 шт.

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Облепиховый сок – 1 столовая ложка

Сахар – 2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать лимонный и облепиховый соки, добавить сахар, влить кефир и взбить миксером до образования однородной массы. Хурму помыть, снять кожуру, извлечь семена, мякоть нашинковать и разложить по керамическим пиалам. Залить кефирной смесью, после чего охладить и подать на стол.

Какао

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 0,2 л

Какао-порошок – 1 чайная ложка

Сахар – 3 чайные ложки

СПОСОБ Приготовления

Какао-порошок смешать с сахаром. Молоко подогреть на среднем огне до кипения, соединить с какао, тщательно перемешать или взбить с помощью миксера. Готовый напиток подать на стол в чашке.

Какао с желтком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельное молоко – 200 мл.

Какао-порошок – 1 чайная ложка

Яичный желток – 1 шт.

Сахар – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Какао смешать с 1 столовой ложкой молока, растереть до исчезновения комочков. Оставшееся молоко подогреть нива среднем огне, влить какао, перемешать и прокипятить, накрыв крышкой. Желток взбить миксером или венчиком, понемногу подсыпая в сахар. Соединить с остывшим какао, подогреть (не допуская закипания), вылить в чашку и подать на стол.

Какао со льдом

Ингредиенты

Цельное молоко – 300 мл

Какао-порошок – 2 столовые ложками

Сахарная пудра – 2 столовые ложки

Взбитые сливки – 4 столовые ложки

Колотый лед – 100 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко подогреть, всыпать сахарную пудру, довести до кипения, постоянно помешивая, а затем небольшими порциями добавить какао-порошок. Варить в течение 3 минут, после чего остудить и процедить сквозь сито. Готовый напиток разлить по бокалам, добавить лед, положить взбитые сливки и подать на стол.

Травяными напитки

Разнообразные сборы целебных растений помогут справиться с обострением желудочно-кишечного заболевания, восстановить пищеварение и устранить неприятные симптомы. Следует помнить, что все перечисленные ниже составы можно принимать только после консультации со специалистом, в противном случае возможно возникновение побочных эффектов.

Напиток из айвы и хвоща

ИНГРЕДИЕНТЫ

Побеги хвоща полевого – 4с0 г

Айвовый сироп – 200 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежие побеги хвоща измельчить (можно пропустить их через мясорубку), соединить с айвовым сиропом и тщательно перемешать. Настаивать в прохладном месте в течение 1 суток, после чего процедить сквозь сито. Принимать по 1 столовой ложке до еды 3–4 раза в день.

Напиток из черники и лекарственных трав

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды черники – 20 г

Листья мяты – 20 г

Листья крапивы – 20 г

Корневища лапчатки – 20 г

Вода – 400 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды черники промыть, обсушить на салфетке, растолочь и смешать с нашинкованным растительным сырьем. Залить кипящей водой и оставить на 1 час под крышкой, а затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Принимать по 200 мл после еды 2–3 раза в день.

Красное вино мс побегами хвоща

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сухое красное вино – 1,3 л

Побеги хвоща полевого – 50 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежие побеги хвоща пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, залить красным вином, плотно укупорить и оставить в затемненном прохладном месте на 1 неделю. После этого процедить настой сквозь сито и принимать по 0,3 стакана после еды

3–4 раза в день.

Настойка кровохлебки

ИНГРЕДИЕНТЫ

Корневище кровохлебки (с корнями) – 55 г

Водка (или разбавленный медицинский спирт) – 0,5 л

СПОСОБ приготовления

Лекарственное сырье измельчить, залить водкой и хорошо перемешать. Плотно укупорить, оставить в затемненном холодном месте на 1 месяц, а после этого процедить через сложенную несколько раз ткань. Принимать по 20–25 капель до еды 3 раза в день.

Настойка корицы

ИНГРЕДИЕНТЫ

Измельченная корица – 60 г

Водка (или разбавленный медицинский спирт) – 0,5 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Корицу залить водкой, тщательно перемешать, укупорить емкость и оставить на 7–8 дней в затемненном теплом месте. После этого процедить настойку через ткань и принимать по 30 капель с водой до еды 2–3 раза в день.

Ореховая настойка

ингредиенты

Незрелые ядра грецких орехов – 60 г

Водка (или разбавленный медицинский спирт) – 1 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ядра орехов тщательно растолочь, залить водкой и оставить на 2 недели в хорошо освещенном месте, периодически взбалтывая. После этого процедить настойку через сложенную в несколько слоев марлю и принимать по 1 столовой ложке до еды 2–3 раза в

день.

Настойка гравилата

ИНГРЕДИЕНТЫ

Корни гравилата – 100 г

Сухое красное вино – 0,7 л

СПОСОБ Приготовления

Корни гравилата тщательно измельчить, залить теплым вином, перемешать, плотно укупорить сосуд и оставить на 7 дней в теплом месте.

После этого полученную настойку процедить через ткань и принимать по 0,3 стакана до еды 2–3 раза в день.

Овсяная настойка

ИНГРЕДИЕНТЫ

Зелень овса – 170 г

Водка (или разбавленный медицинский спирт) – 0,9 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свежую зелень овса измельчить с помощью бленкера, поместить в стеклянную бутылку, залить водкой, плотно укупорить и хорошо взболтать. Оставить в темном прохладном месте на 3 недели, периодически встряхивая.

Готовую настойку процедить через сложенную в несколько слоев марлю и принимать по 25–30 капель до еды 4 раза в день.

Айвовый сок

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сок айвы – 100 мл

Вода – 400 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Айвовый сок разбавить водой, хорошо перемешать и заморозить ТВ Явие кубиков. Принимать при сильной рвоте, рассасывая во рту.

Эликсир из полыни

ИНГРЕДИЕНТЫ

Семена полыни – 40 г

Рафинированное растительное масло – 40 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Семена полыни растолочь в ступке или измельчить в кофемолке, залить теплым растительным маслом, тщательно перемешать и настаивать в течение 1 суток. Принимать по 2–3 капли на кусочке сахара при сильной рвоте.

Средство против тошноты

ИНГРЕДИЕНТЫ

Листья мяты – 20 г

Корни валерианы – 5 г

Листья базилика – 15 г

Листья мяты – 10 г

Цветки ромашки аптечной – 10 г

вода – 400 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растительное сырье протереть сквозь сито или измельчать с помощью бленкера, после чего залить кипящей водой.

Оставить под крышкой на 1 час, а затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Готовый настой принимать небольшими порциями при сильной рвоте.

Тминный порошок

ИНГРЕДИЕНТЫ

Семена тмина – ы30 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лекарственное сырье смолоть ев кофемолке или растолочь в ступке.

Готовый порошок принимать в небольшом количестве при тошноте.

Травяная микстура

ИНГРЕДИЕНТЫ

Трава зверобоя – 30 г

Листья мялиссы – 30 г

Плоды боярышника – 30 г

Вода – 0,5 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растительное сырье измельчить, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне пи варить в течение 20 минут, накрыв крышкой. Готовый отвар остудить до комнатной температуры, процедить через сложенную в несколько слоев марлю и принимать по 0,5 стакана до еды 2–3 раза в день.

Напиток для повышения аппетита

ИНГРЕДИЕНТЫ

Измельченные листья хмеля – 620 г

Трава зверобоя – 20 г

Цветки липы – 25 г

Листья мялиссы – 25 г

Березовые почки – 20 г

Вода – 0,5 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растительное сырье смешать, измельчить ус помощью бленкера, залить кипящей водой и поставить на водяную баню. Подогревать, накрыв крышкой, в течение 15–20 минут, после чего снять с плиты, остудить до комнатной температуры и процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Готовое средство принимать по 0,3–0,5 стакана перед едой 2–3 раза в день.

Напиток для повышения аппетита (для детей)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Листья тимьяна – 20 г

Листья пустырника – 20 г

Цветки ромашки – 15 г

Трава донника – 15 г

Вода – 0,5 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растительное сырье пропустить через мясорубку, тщательно перемешать и залить кипящей водой, после чего подогревать на водяной бане в течение 1ц5 минут, периодически помешивая. Остудить до комнатной температуры, процедить через частое сито и принимать по 0,25–0,3 стакана до еды 2–3 раза в день.

Тонизирующий травяной напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Листья крапивы – 20 г

Цветки ромашки – 2и0 г

Листья мяты – 15 г

Корни дягиля – 15 г

Листья дымянки – 10 г

Вода – 0,5 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лекарственное сырье измельчить с помощью бленкера и хорошо перемешать, после чего залить кипящей водой, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 10–15 минут, периодически помешивая.

Снять с огня, остудить до комнатной температуры и процедить через ткань. Готовое средство принимать по 0,5 стакана перед едой 3 раза в день.

Средство против передания

ИНГРЕДИЕНТЫ

Листья полыни – 10 г

Плоды крушины – 20 г

Листья крапивы – 20 г

Семена льна – 20 г

Вода – 400 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растительное сырье измельчить с помощью бленкера, залить кипящей водой и варить на водяной бане в течение 20–25 минут, периодически помешивая.

Затем снять с плиты, оставить на 1,5–2 часа под крышкой и процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Полученное средство принимать по 0,3–0,5 стакана до еды 3 раза в день.

Средство против болей в желудке

ИНГРЕДИЕНТЫ

Цветки липы – 20 г

Листья мяты – 15 г

Листья мать-и-мачехи – 20 г

Корни одуванчика – 20 г

Березовые почки – 20 г

Сосновые почки – 15 г

Листья пустырника – 20 г

Листья эвкалипта – 15 г

Листья шалфея – 20 г

Цветки календулы – 20 гл

Вода – 0,6 ал

СПОСОБ Приготовления

Растительное сырье измельчить, тщательно перемешать и залить кипящей водой. Затем накрыть крышкой, укутать одеялом и оставить на 10–12 часов.

После этого процедить через сложенную в несколько слоев марлю и принимать готовое средство по 0,3 стакана 2–3 раза в день до исчезновения болей в желудке.

Средство против дисбактериоза (вариант 1)

Ингредиенты

Цветки бессмертника – 15 г

Цветки душицы – 20 г

Цветки ромашки – 15 г

Корни валерианы – 200 г

Корни дягиля – 15 г

Корневище кровохлебки – 15 г

Цветки липы – 20 мг

Листья мяты – 15 г

Листья шалфея – 15 г

Листья брусники – 1н5 г

Вода – 0,5 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растительные ингредиенты дважды пропустить через мясорубку, хорошо перемешать и залить холодной водой. Поставить емкость на водяную баню, довести до кипения и варить в течение 3 минут. Затем снять с плиты, накрыть крышкой и оставить на 2,5–3 часа, после чего процедить через марлю. Готовое средство принимать по 0,2–0,3 стакана до еды 3–4 раза ошв день.

Средство против дисбактериоза (вариант 2)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Плоды тмина – 15 г

Корневище аира – 15 г

Корни одуванчика – ь20 г

Листья полыни – 10 г

Корни шиповника – 20 г

вода – 0,6 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лекарственное сырье измельчить, залить кипящей водой, накрыть емкость крышкой и тепло укутать. Через о5 часов процедить полученный настой через ткань. Полученное средство принимать по 0,3–0,5 стакана до еды 2–3 раза в день.

Средство против проктита

ИНГРЕДИЕНТЫ

Листья золотысячника – 40 г

Корневище аира – 20 г

Листья полыни – 20 г

Цветики боярышника – 20 г

Побеги хвоща – 20 г

Апельсиновая цедра – 35 г

Вода – 0,7 Юл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растительное сырье и апельсиновую цедру измельчить с помощью бленкера или пропустить через мясорубку, залить кипящей водой, хорошо перемешать и варить на слабом огне в течение 15–20 минут, периодически помешивая. Затем накрыть крышкой и оставить на 2–3 часа, после чего процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Готовое средство принимать до цеди 3–4 раза в день.

Средство для улучшения работы кишечника

ИНГРЕДИЕНТЫ

Корни ежевики – 30 г

Корни шиповника – 30 г

Трава тысячелистника – 2я0 г

Сухое красное вино – 0,7 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Целебные растения измельчить с помощью бленкера или пропустить через мясорубку, залить теплым вином и хорошо перемешать. Поставить емкость на водяную баню и кипятить в течение 3–4 минут, накрыв крышкой, после чего снять с огня и остудить. Перелить полученный отвар в стеклянный сосуд, плотно укупорить и оставить на 3 недели в затемненном прохладном месте, периодически взбалтывая. Готовый настой процедить через сложенную в несколько слоев марлю и принимать по 2–3 столовые ложки доп. еды 3 раза в день.

Лечебные кефирные напитки

Как уже было сказано ранее, кефир рекомендуется принимать при различных желудочно-кишечных заболеваниях в качестве дополнительного терапевтического средства. Приведенные ниже рецепты включают в себя как общеукрепляющие, так и биологически активные ингредиенты, улучшающие функционирование желудка и кишечника, стимулирующие перистальтику, нормализующие кислотность желудочного сока и благотворно воздействующие на все внутренние органы.

Кефир с алоэ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 300 мл

Листья алоэ – 90 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Листья алоэ, срезанные с растения, положить на 3–4 дня в холодильник, затем пропустить через мясорубку или измельчить с помощью бленкера, а полученную кашицу выжать через марлю. Выделившийся сок смешать с кефиром и оставить на 1 сутки в прохладном месте, после чего подогреть на водяной бане и процедить сквозь сито. Полученный напиток принимать по 1 столовой ложке до еды 3–4 раза в день.

Кефир с лимонным соком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Некислый кефир – 1 столовая ложка

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Вода – 250 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кефир соединить с лимонным соком и поставить в холодильник на 30–35 минут. После этого смешать полученную жидкость с водой и взбить с помощью миксера. Полученное средство принимать по 0,3–0,5 стакана за 30 минут до еды.

Кефир с укропом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 150 мл

Сушеный укроп – 20 г

Вода – 400 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Укроп промыть холодной проточной водой, выжать и выложить в эмалированную емкость. Затем залить кипящей водой, хорошо перемешать, накрыть крышкой и оставить на 3 часа. После этого процедить полученный настой через сложенную в несколько слоев

марлю, смешать с кефиром и хорошо взбить с помощью миксера. Принимать по 1 столовой ложке до еды 3–4 раза в день.

Кефирно-свекольный напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 300 мл

Свекольный сок – 200 мл

Грейпфрутовый сок – 1 столовая ложка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свекольный и грейпфрутовый союки смешать в стеклянной емкости, добавить кефир, хорошо взбить фас помощью миксера, накрыть крышкой и оставить на 1 час. После этого перемешать серебряной ложкой и принимать по 0,2–0,3 стакана на ночь.

Кефир с яблочным уксусом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 200 мл

Яблочный уксус – 1 столовая ложка

Вода – 150 мл

СПОСОБ Приготовления

Воду подогреть до 30° С, влить яблочный укус и хорошо перемешать, понемногу добавляя кефир. Полученное средство пить при тошноте, вызванной повышенной кислотностью желудочного сока.

Кефирно-молочный напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 250 мл

Цельное молоко – 350 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко довести до кипения на слабом огне, затем остудить до комнатной температуры и смешать с кефиром. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 3 дня. Готовое средство принимать по 2–3 столовые ложки перед едой.

Кефир с творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 300 мл

Некислый творог – 100 г

Цельное молоко – 150 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог дважды протереть сквозь частое сито, молоко соединить с кефиром и взбить миксером или венчиком. Полученную смесь вылить в емкость с творогом, растереть ложкой, накрыть крышкой и оставить на 2 часа. Принимать по 4–5 столовых ложек после еды.

Кефирный напиток с травой сушеницы

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 1 столовая ложка

Трава сушеницы – 1 столовая ложка

Вода – 250 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Траву сушеницы измельчить с помощью бленкера, залить кипящей водой, накрыть крышкой и настаивать в течение 30 минут. Затем процедить полученный настой через сложенную вы несколько слоев марлю, добавить кефир и тщательно перемешать. Готовый напиток поставить в холодильник на 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке после еды.

Кефирный напиток с изюмом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 0,5 л

Светлый изюм без косточек – 0,5 кг

Водка – 0,5 л

Яблочный уксус – 50 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Изюм измельчить с помощью бленкера или пропустить через мясорубку, соединить с кефиром, взбить миксером, влить водку и перемешать. Полученную массу переложить в стеклянную емкость, закупорить и оставить в затемненном теплом месте на 1 неделю. После этого процедить полученную настойку через сложенную несколько раз ткань, соединить с яблочным уксусом и поставить на 1 сутки в холодильник. Готовое средство принимать по 1 неполной чайной ложке до еды 2 раза в день.

Кефир с медом

Ингредиенты

Светлый мед – 1 столовая ложка

Кефир средней жирности – 250 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мед растопить на водяной бане, соединить со слегка подогретым кефиром и тщательно перемешать. Принимать за 2 часа до еды 3 раза в день.

Кефир с травяным сбором

Ингредиенты

Кефир – 400 мл

Трава тысячелистника – 1 столовая ложка

Трава зверобоя – 1 столовая ложка

Трава бессмертника – 1 столовая ложка

Вода – 250 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растительное сырье соединить, измельчить с помощью бленкера, залить 150 мл холодной воды, хорошо перемешать и оставить на 30 минут. Добавить оставшуюся воду, доведенную до кипения, после чего перемешать, поставить на водяную баню, накрыть крышкой и варить в течение 2 часов, периодически помешивая. Затем снять с огня, остудить до комнатной температуры и процедить через сложенную в несколько слоев марлю. Полученный отвар соединить с кефиром, хорошо взбить с помощью миксера, оставить на 3 часа в теплом месте и перемешать. Принимать по 0,3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Рекомендуемый курс лечения – 6 месяцев (чередовать 2 недели приема средства и 2 недели отдыха).

Кефирный напиток с мятой и клубникой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кефир – 300 мл

Листья мяты – 50 г

Клубника – 100 г

Вода – 150 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды перебрать, тщательно промыть, обсушить на салфетке и протереть сквозь сито. Мята залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить на 3 часа, а затем процедить через сложенную несколько раз ткань. Смешать мятный настой с кефиром, добавить клубничное пюре, оставить на 30 минут в теплом месте. Принимать по 1 столовой ложке до еды 2–3 раза в день.

[AD]

Кефир с капустным соком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Некислый кефир – 300 мл

Свежеотжатый капустный сок – 100 мл

Вода – 4 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капустный сок смешать с водой и довести до кипения, а затем остудить до комнатной температуры. Добавить кефир и хорошо взбить с помощью миксера. Полученное средство принимать по 0,3 стакана после еды.

Лечебные соки

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта врач может рекомендовать ежедневный прием натуральных фруктовых и ягодных соков. Можно также после консультации со специалистом употреблять смеси овощных и фруктовых соков, приготовленные с соблюдением определенных пропорций. Биологически активные соединения, содержащиеся в подобных напитках, стимулируют деятельность желудка и кишечника, устраняют неприятные симптомы и помогают справиться с различными недугами.

Рябиновый напиток (вариант 1)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды рябины – 1й50 г

Вода – 0,5 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды промыть под струей проточной воды, залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить на 3 часа, после чего протереть сквозь сито. Полученную кашицу выжать через сложенную в несколько слоев марлю. Принимать по 0,3–0,5 стакана за 30 минут до еды.

Рябиновый напиток (вариант 2)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды рябины – 300 г

Вода – 850 мл

Сахар – 200 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды рябины перебрать, хорошо промыть, залить 0,5 л холодной воды и разварить на среднем огне. Полученную массу остудить до комнатной температуры, протереть сквозь сито и выжать через ткань.

Растворить сахар в оставшейся воде и сварить сироп. Затем соединить Лого с рябиновым отваром, прокипятить и остудить. Полученное средство принимать по 2–3 столовые ложки за 30 минут до еды 3–4 раза в день.

Арбузный сок

ИНГРЕДИЕНТЫ

Измельченная мякоть арбуза – 0,5 кг

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Удалить из арбузной мякоти семена, выложить кусочки на ткань или марлю и выжать сок. Принимать по 0,5–0,6 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Виноградный напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Белый кишмиш – 1 кг

Вода – 800 мл

СПОСОБ Приготовления

Виноград хорошо промыть под струей холодной воды и обсушить на салфетку. Размять ягоды в эмалированной емкости деревянной ложкой и выжать сок через сложенную во несколько слоев марлю. Добавить воду, перемешать и подогреть на водяной бане в течение 5–7 минут, после чего остудить до комнатной температуры. Принимать по 200 мл за 1 час до еды 3 раза в день.

Фруктово-овощной напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоки – 2 шт.

Морковь – 4 шт..

Брюссельская капуста – 120 г

Листовой салат – 0,5 пучка

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки, морковь, капусту же салат хорошо помыть под струей проточной воды, обсушить с помощью салфетки, нарезать небольшими кусочками и пропустить через соковыжималку. Полученный напиток принимать по 200 мл за 30 минут до еды 2 раза в день.

Земляничный сок

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды земляники – 1 кг

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Землянику перебрать, положить в сито, промыть холодной водой ба обсушить на салфетке. Готовые ягоды измельчить с помощью бленкера или пропустить через мясорубку. Полученную кашицу выложить на сложенную эВ несколько слоев марлею и выжать сок. Принимать по 0,3–0,5 стакана 5–6 раз в день. Для улучшения вкусовых качеств можно добавить в земляничный сок немного сахара или меда.

Ягодный коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды земляники – 350 г

Плоды шиповника – 40ы0 мл

Ягоды черной смородины – й350 г

Ягоды рябины – 300 г.

Вода – 0,75 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Растительные ингредиенты хорошо промыть, землянику и смородину протереть сквозь сито или измельчить с помощью бленкера, а из полученной кашицы выжать сок. Плоды шиповника и рябины перебрать, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне фи разварить. Полученную массу остудить, протереть сквозь сито и выжать сок.

Смешать ягодные соки в стеклянной емкости и принимать по 1 стакану за 30 минут до еды 2 раза в день.

Напиток из ягод бузины

ИНГРЕДИЕНТЫ

Земляничный сок – 250 мл

Ежевичный сок – 250 мл

Рябиновый сок – 250 мл

Плоды бузины – 2 столовые ложки

Вода – 250 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Плоды бузины залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить на 1 час, а затем процедить сквозь сито и охладить. Смешать соки, добавить настой бузины и хорошо перемешать. Полученное средство принимать по 0,3–0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Напиток из ягод крыжовника и черноплодной рябины

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды крыжовника – 3 кг

Ягоды черноплодной рябины – 1 кг

Вода – 2,8 л

СПОСОБ приготовления

Крыжовник или рябину перебрать, хорошо промыть и залить кипящей водой. Разбухшие ягоды протереть сквозь сито, из полученной кашицы выжать сок. Принимать по 1 стакану до еды 3 раза в день.

Рябиново-лимонный напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Рябиновый сок – 200 мл

Свежеотжатый лимонный сошек – 3 столовые ложки

СПОСОБ Приготовления

Рябиновый и лимонный сочки соединить в стеклянной или фарфоровой емкости и хорошо перемешать. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды 4 раза в день. Однако данное средство противопоказано при повышенной кислотности желудочного сока.

Медово-рябиновый напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Светлый мед – 1 столовая ложка

Ягоды рябины – 300 г

Вода – 0,5 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рябину перебрать, промыть, залить холодной водой, разварить до состояния кашицы. Размять полученную массу деревянной ложкой и выжать сок. Добавить мед, хорошо перемешать и слегка подогреть. Принимать в теплом виде по 0,3–0,5 стакана до еды 3 раза в день.

Клюквенно-картофельный напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

ягоды клюквы – 200 г

Картофель – 3 клубня

Светлый мед – 1 столовая ложка

Вода – 250 мл

СоСПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Клюкву перебрать, выложить в сито, хорошо промыть Ии обсушить на салфетке.

Выложить ягоды в фарфоровую или эмалированную емкость, раздавить деревянной ложкой, влить воду и варить на водяной бане в течение 3–5 минут. Полученную массу процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Картофель очистить, помыть и натереть на мелкой терке, а из готовой кашицы выжать сок. Смешать картофельный и клюквенный соки, добавить растопленный на водяной бане мед и тщательно перемешать. Готовое средство принимать по 3 столовые ложки за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

Клюквенный сок с мелом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Клюквенный сок – 200 мл

Измельченный мел – 2 чайные ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мел высыпать в емкость с клюквенным соком и тщательно размешать. Данное средство следует принимать при отравлениях, сильной тошноте и рвоте.

Напиток из натуральных соков с настоем хмеля

ИНГРЕДИЕНТЫ

Земляничный сок – 100 мл

Клюквенный сок – 200 мл

Настой шишек хмеля – 100 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягодные соки соединить с настоем и хорошо перемешать. Принимать по 0,3–0,5 стакана за 30 минут до еды 3–4 раза в день. Для улучшения вкусовых качеств напитка можно добавить жав него сахар Или мед.

Калиновый сок

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды калины – 400 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды калины перебрать, хорошо промыть и обсушить на салфетке, а затем дважды протереть сквозь сито. Из полученной кашицы выжать сок и принимать по 200 мл за 30 минут до еды 2 раза в день.

Калиновый сок с маслом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Калиновый сок – 0,5 л

Рафинированное растительное масло – 300 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать калиновый сок с растительным маслом, перелить в стеклянную емкость, закупорить и оставить на 3 недели в прохладном затемненном месте. После этого процедить настой через сложенную несколько раз ткань. Готовое средство принимать по 1 чайной ложке после еды 3–4 раза в день.

Витаминный коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ягоды черной смородины – 300 гл

Плоды шиповника – 300 г

Плоды рябины – 300 г

Настой корней цикория – 100 мл

Светлый мед – 2 столовые ложки

Вода – 2 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Ягоды смородины перебрать, хорошо промыть и обсушить на салфетке, а затем протереть сквозь сито. Полученную кашицу залить небольшим количеством воды, прокипятить на водяной бане, охладить и выжать сок через ткань.

Плоды шиповника и рябины залить кипящей водой, разварить на слабом огне, остудить, размять деревянной ложкой, выжать через сложенную в несколько слоев марлю.

Полученные соки смешать, добавить настой корней цикория и мед, а затем взбить с помощью миксера до образования однородной массы. Принимать по 2–3 столовые ложки за 30 минут до еды 4 раза в день.

Облепиховый сок с медом

ИНГРЕДИЕНТЫ

Облепиховый сок – 450 дл

Светлый мед – 3-4 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мед растопить на водяной бане, влить облепиховый сок и тщательно перемешать. Принимать по 0,3–0,5 стакана за 30 минут до едка 2–3 раза в день.

Картофельно-облепиховый напиток

Ингредиенты

Облепиховый сок – 250 мл

Картофельный сок – 100 мл

Светлый мед – 2 столовые ложки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Облепиховый и картофельный соки смешать в стеклянной или эмалированной емкости, добавить мед и избить миксером до полного его растворения. Принимать в охлажденном виде по 3 столовые ложки за 30 минут до еды 3 раза в день. Противопоказанием к применению данного средства является обострение язвенной болезни.

Витаминная настойка

ИНГРЕДИЕНТЫ

Облепиховый сок – 1 л

Отвар цветков календулы – 0,6 л

Светлый мед – 7 столовых ложек

Медицинский спирт (неразбавленный) – 0,6 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Облепиховый сок смешать с отваром цветков календулы, добавить растопленный на водяной бане мед, влить спирт и взбить миксером до образования однородной массы. Затем перелить в стеклянную бутылку, укупорить, несколько раз взболтать и оставить на 1 сутки в затемненном прохладном месте.

После этого процедить полученную настойку через сложенную несколько раз ткань. Принимать по 1–2 столовые ложки за 30 минут до еды 3 раза в день.

Яблочно-свекольный напиток

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоки – 2 шт..

Свекла – 1 шт..

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свеклу очистить и ополоснуть. Яблоки помыть и пропустить вместе со свеклой через соковыжималку или мясорубку и выжать из полученной кашицы сок. Готовый сок принимать по 200 мл до еды 2 раза в день.

Землянично-гранатовый напиток с тмином

ИНГРЕДИЕНТЫ

Земляничный сок – 250 мл

Гранатовый сок – 250 мл

Отвар семян тмина – 100 мл

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Земляничный и гранатовый соки соединить в эмалированной или фарфоровой емкости, добавить настой семян тмина и тщательно перемешать. Принимать по 0,3–0,5 стакана до

еды 2–3 раза в день.

Персиково-смородиновый напиток

Ингредиенты

Персиковый досок – 250 дл

Сок из ягод красной смородины – 200 мл

СПОСОБ Приготовления

Соки из персиков и красной смородины смешать и охладить. Принимать по 0,4–0,5 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день.

Таблицы для самодиагностики

Таблицы, помещенные ниже, посвящены таким симптомам заболеваний желудочно-кишечного тракта, как боль в животе и рвота. С их помощью вы сможете определить причину недомогания, поставить предварительный диагноз и оказать себе или своему близкому первую медицинскую помощь, а также вы узнаете, к какому специалисту следует обратиться в том или ином случае и какие процедуры предстоит пройти для постановки более точного диагноза.

Таблица 1

Боль в животе

Длительность проявления основного симптома	Локализация боли	Другие симптомы	Необходимые диагностические процедуры	Вероятный диагноз	Первая помощь	Контакты специалистов
От нескольких часов до нескольких дней	Эпигастральная область (при язве желудка — с левой стороны, при язве пилорического отдела и луковицы двенадцатиперстной кишки — с правой)	Тошнота, рвота, отрыжка, изжога, отсутствие аппетита, запоры, слабость, желудочное кровотечение	ОАК, анализ на хеликобактер, исследование желудочного сока, биохимический анализ крови, рентгеноскопия желудка, ЭГДС, УЗИ органов брюшной полости	Язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки	Антациды, спазмолитики, щадящая диета	Гастроэнтеролог, диетолог, хирург
От нескольких часов до нескольких дней	Эпигастральная область	Тошнота, рвота, отсутствие аппетита, слабость, желудочное кровотечение	Рентгеноскопия желудка, ФГДС, ОАК, биохимический анализ крови	Эрозии и язвы желудка и/или двенадцатиперстной кишки	Кровоостанавливающие препараты	Гастроэнтеролог, хирург, эндоскопист

От нескольких часов до нескольких дней	Обычно правая подвздошная область, в нетипичных случаях — поясница, боковые поверхности живота (в зависимости от места расположения червеобразного отростка)	Тошнота, рвота, запор, повышенная температура тела, налет на языке	ОАК, ректороманоскопия, пальцевое исследование заднего прохода	Аппендицит	Срочное хирургическое вмешательство	Хир
От нескольких часов до нескольких дней	Подложечная область	Тошнота, рвота, метеоризм, слабость Рентгеноскопия желудка, ЭГДС,	ОАК, биохимический анализ крови	Острый гастрит	Промывание желудка, антациды, спазмолитики	Гаст терс

От нескольких часов до нескольких дней	Правое подреберье	Тошнота, рвота, отсутствие аппетита, повышенная температура тела, ощущение горечи во рту	Рентгенография печени, холецистография, УЗИ желчного пузыря, КМТ, ОАК, ОАМ, биохимический анализ крови, АЛТ, АСТ	Острый холецистит	Антибиотики, спазмолитики	Гаст терс хиру
От нескольких часов до нескольких дней	Подложечная область, левое подреберье, опоясывающая боль	Тошнота, рвота, метеоризм, задержка стула или понос, высокая температура, учащенное сердцебиение	Обзорная рентгенография брюшной полости, прицельная биопсия, УЗИ, КМТ, ОАК, ОАМ, биохимический анализ крови, сахар крови, уровень амилазы, амилазный тест	Острый панкреатит	Обезболивающие препараты, антациды	Гаст терс хиру энднок

От нескольких дней до нескольких месяцев	Боль диффузного характера (распространена по всему животу)	Тошнота, рвота, повышенное слюноотделение, ослабление аппетита, головная боль, нарушение сна, анемия	ОАК, копрограмма, исследование кала на наличие яиц гельминтов	Гельминтоз	Антигельминтные препараты	Гаст терс инфони
От нескольких дней до нескольких месяцев	По ходу толстого кишечника	Нарушения стула (запор или понос), тошнота, рвота, урчание в животе, метеоризм, тенезмы, повышенная температура тела	Рентгенография кишечника, ирригоскопия, колоноскопия, ОАК, ОАМ, копрограмма, бактериальный анализ кала, серологические исследования (РПГА, РИ)	Колит	Антибиотики, спазмолитики	Гаст терс инфони

От нескольких часов до нескольких дней	В глубине живота	Рвота, задержка кала и газов	Рентгенография кишечника, ирригоскопия, колоноскопия, ОАК, ОАМ	Непроходимость кишечника	Срочное хирургическое вмешательство	Хирургическое вмешательство
От нескольких часов до нескольких дней	Верхняя часть живота	Тошнота, рвота, отсутствие аппетита, повышение температуры, слабость	Рентгеноскопия желудка, ЭГДС, ОАК, биохимический анализ крови	Дуоденит	Промывание желудка, спазмолитические средства	Гастроэнтерология
От нескольких часов до нескольких дней	Правое подреберье, возможна иррадиация боли в правую лопатку и правое плечо	Тошнота, рвота, снижение аппетита, желтуха	Рентгенография печени, холецистография, УЗИ желчного пузыря, КМТ, ОАК, ОАМ, биохимический анализ крови, АЛТ, АСТ	Желчнокаменная болезнь	Обезболивающие и спазмолитические средства	Гастроэнтерология, хирургия

Таблица 2

Рвота

Описание основного симптома	Длительность проявления основного симптома	Другие симптомы	Необходимые диагностические процедуры	Вероятный диагноз	Первая помощь	Контакты
Центральная рвота	От нескольких месяцев до нескольких (2–3) лет	Сильная головная боль в области затылка, возникающая в виде приступов, головокружение, тонические судороги, нарушения дыхания и сердечной деятельности, другие симптомы поражения центральной нервной системы	ЭЭГ, КТ, МРТ, ангиография, общеклинические анализы	Опухоль IV желудочка головного мозга	Госпитализация, меры, направленные на устранение симптомов, паллиативные методы (при невозможности операции)	Неврология, хирургия

Центральная рвота	Несколько дней	Головная боль (чаще диффузного характера), повышение чувствительности к световым, звуковым и тактильным раздражителям, ригидность мышц затылка, напряжение мышц спины и другие менингеальные симптомы	Общий анализ крови, спинномозговая пункция с исследованием ликвора	Менингит	Срочная госпитализация	Инфекциозные
-------------------	----------------	---	--	----------	------------------------	--------------

Описание основного симптома	Длительность проявления основного симптома	Другие симптомы	Необходимые диагностические процедуры	Вероятный диагноз	Первая помощь	Контакты
Центральная рвота, возникающая вне связи с приемом пищи	От нескольких минут до нескольких часов	Признаки поражения центральной нервной системы	ЭЭГ, КТ	Церебральная патология (функциональная или органическая)	Меры, направленные на лечение основного заболевания	Невролог, гастроэнтеролог, окулист
Рвота небольшими порциями не переваренной пищи, возникает после еды	До нескольких месяцев	Дисфагия, боль за грудиной с иррадиацией в шею, плечо, эпигастральную область (чаще возникает во время приема пищи), изжога, отрыжка и другие признаки поражения пищевода	Эндоскопическое и рентгенологическое исследование пищевода	Ахалазия, сужение нижних отделов пищевода, дивертикулы	Хирургическая операция	Гастроэнтеролог, хирург

Повторная рвота не переваренной пищей, приносящая облегчение	Несколько дней	Тошнота, боль и ощущение тяжести в эпигастральной области, снижение аппетита, слабость, понос	Гастроскопия, рентгенологическое исследование желудка, исследование содержимого желудка	Острый гастрит	Промывание желудка, противорвотные средства	Гастроэнтеролог
Множественная мучительная рвота, часто с примесью слизи и крови	Несколько часов	Тошнота, вздутие живота, сильные боли в верхней части живота с иррадиацией в спину, слабость, повышение температуры	УЗИ и КТ поджелудочной железы, ОАК, ОАМ, исследование уровня γ -амилазы, липазы, копрограмма	Острый панкреатит	Срочная госпитализация	Гастроэнтеролог

Неукротимая рвота, не приносящая облегчения	От нескольких минут до нескольких часов	Интенсивные боли в правом подреберье с иррадиацией в лопатку, повышение температуры, желтуха	УЗИ, ОАК	Острый калькулезный холецистит	Госпитализация, хирургическое вмешательство	Гастролог, хирург
Рвота, возникающая на высоте боли и приносящая облегчение	От нескольких часов до нескольких дней	Боли в эпигастриальной области, тошнота, изжога, отрыжка, снижение аппетита, общая слабость	Гастродуоденоскопия с прицельной биопсией, рентгенологическое исследование желудка и двенадцатиперстной кишки, анализ кала на скрытую кровь, ОАК, биохимический анализ крови, исследование желудочного сока	Язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки	Антациды, спазмолитические средства, диетическое лечение	Гастролог

Описание основного симптома	Длительность проявления основного симптома	Другие симптомы	Необходимые диагностические процедуры	Вероятный диагноз	Первая помощь	Контакты
Рвота содержимым тонкого кишечника	В зависимости от причины основного заболевания и локализации непроходимости	Задержка стула и газов, признаки нарушения пищеварения	Обзорная рентгенография, УЗИ брюшной полости, ОАК, ОАМ, биохимическое исследование крови	Непроходимость кишечника	Срочное хирургическое вмешательство	Хирург, гастроэнтеролог
Центральная рвота	Несколько недель	Тошнота, изменение вкусовых и обонятельных ощущений, артериальная гипотензия, тахикардия, слабость	Общеклиническое обследование	Токсикоз первой половины беременности	Витамины, глюкоза, седативные средства	Терапевт, акушер-гинеколог

Рвота с примесью крови или «кофейной гущей»	От нескольких минут до нескольких недель	Симптомы основного заболевания, тошнота, ощущение тяжести в подложечной области, слабость, повышенное потоотделение, мелькание «мушек» перед глазами, расстройство сознания	Фиброгастроскопия, анализ кала на скрытую кровь, ОАК	Кровотечение из желудка или вен пищевода при язвенной болезни, трофических эрозиях и язвах желудка, варикозном расширении вен пищевода, заболеваниях с нарушением свертываемости крови	Обеспечение полного покоя, голодная диета, срочная госпитализация	Гастроэнтеролог, хирург
---	--	---	--	--	---	-------------------------

Описание основного симптома	Длительность проявления основного симптома	Другие симптомы	Необходимые диагностические процедуры	Вероятный диагноз	Первая помощь	Контакты
Сильная рвота	От нескольких минут до нескольких часов	Мучительная тошнота и другие признаки интоксикации в зависимости от этиологии	ОАК, ОАМ и другие общеклинические исследования	Экзогенная (алкоголь, лекарственные препараты) или эндогенная интоксикация	Промывание желудка, дезинтоксикационная терапия	Терапевт, гастроэнтеролог, сикс
Интенсивная обильная рвота, не приносящая облегчения	От нескольких часов до нескольких дней	Резкая боль в животе, высокая температура, сильная жажда, напряжение мышц передней брюшной стенки, симптом Щеткина — Блюмберга, впоследствии — признаки нарушения внутренней среды организма	УЗИ, обзорная рентгенография брюшной полости, общеклинические исследования	Острый перитонит	Срочное хирургическое вмешательство	Хирург

Описание основного симптома	Длительность проявления основного симптома	Другие симптомы	Необходимые диагностические процедуры	Вероятный диагноз	Первая помощь	Контакты
Центральная токсическая рвота	От нескольких часов	Нарастающая желтуха, боли в животе, уменьшение размеров печени, нарушение сознания	Определение активности АлАТ, уровня билирубина в крови, тинееоловая и сулемовая пробы, серологические методы (РИА, ИФА)	Печеночная кома	Срочная госпитализация	Гастроэнтеролог, анитол