

Ирина Вечерская
100 рецептов блюд при болезнях печени. Вкусно,
полезно, душевно, целебно

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно полезно душевно целебно

при болезнях
печени

«100 рецептов блюд при болезнях печени. Вкусно, полезно, душевно,
целебно»: Центрполиграф; Москва; 2013

ISBN 978-5-227-04570-6

Аннотация

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях печени. Печень – это своеобразная кладовая питательных веществ организма, а также химическая фабрика, располагающаяся между двумя системами – пищеварения и кровообращения. Нарушение работы этого сложного механизма является причиной многочисленных заболеваний пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, особенно сердца. Существует самая тесная связь системы пищеварения, печени и кровообращения. Именно потому при заболеваниях печени так важно правильное питание. Для того чтобы не пришлось мучиться от неприятных ощущений и глотать горстями таблетки, нужно придерживаться определенной диеты. Но пусть это вас не пугает: даже сидя на диете, можно питаться вкусно и разнообразно, а наша книга поможет вам в этом.

Ирина Вечерская
100 рецептов блюд при болезнях печени. Вкусно, полезно,
душевно, целебно

Предисловие

Все многочисленные заболевания печени – а их насчитывается до полусотни – объединены одним, очень коварным признаком – долго остаются незаметными. Печень – поистине уникальный орган, который способен выполнять свои функции даже при 20 % сохраненной ткани. И этих 20 % хватает, чтобы весь организм функционировал нормально. Это не должно расхолаживать человека и настраивать на оптимистический лад. Печень нужно беречь и поддерживать в здоровом состоянии.

Что же может навредить печени?

При превышении допустимой дозы алкоголя печень начинает накапливать избытки алкоголя и продуктов его распада, которые разрушают клеточные мембраны гепатоцитов (клеток, из которых состоит печень), в результате содержимое клетки как бы «вытекает» и провоцирует воспалительные реакции. Принимать алкоголь более 20 мг в сутки можно лишь изредка и в том случае, если все анализы в порядке.

Главный удар от воздействия лекарств принимает на себя печень, которая участвует в их расщеплении. Гепатоциты не справляются с нагрузкой, увеличиваются в размерах, в них начинается откладываться жир, которого в норме быть не должно. Происходит так называемое жировое перерождение печени. Следует принимать лекарства, чье влияние на печень сведено практически к нулю. Это таблетки, которые не метаболизируются (то есть не перерабатываются) клетками печени, а выводятся через почки. Пользоваться нужно лекарствами, имеющими минимальное побочное действие.

Современная еда, слишком жирная пища, дефицит витаминов заставляют печень вырабатывать больше желчи. Желчный пузырь и его пути забиваются остатками белкового гниения и холестерином. Часть желчи через кровь разносится по организму, поражая все органы и системы. Так развиваются желчнокаменная болезнь, панкреатит, сахарный диабет, заболевания желудка и сердечно-сосудистой системы. Для поддержания печени нужно регулярно пролечиваться народными средствами, очищать печень и желчевыводящие пути с помощью отваров и настоев лекарственных растений.

Очень осторожно нужно относиться к различным диетам с целью похудеть или улучшить фигуру. Нельзя стремиться расстаться со всем лишним весом сразу. Оптимальный для здоровья печени темп похудения – 0,5—1 кг в неделю. Ограничивая себя в еде, защищайте печень с помощью гепато-протекторов.

По возможности нужно избавиться от малоподвижного образа жизни. Несколько раз в неделю посещать тренажерный зал, правильно питаться и ежегодно проходить комплексное обследование организма, уделяя особое внимание состоянию печени.

При расстройствах печени наблюдаются так называемые не печеночные проявления:

- слабость,
- недомогание,
- боли в суставах,

- боли в мышцах,
- высыпания или кровоизлияния на коже,
- изменения периферической крови (анемия или другие),
- признаки поражения почек (изменения в анализах мочи).

Заболевания печени и желчевыводящих путей нередко сопровождаются нервно-психическими расстройствами. Потому что частым проявлением интоксикации является неврастения.

Симптомы:

- немотивированный гнев,
- несдержанность в эмоциях,
- двигательная подвижность или наоборот – заторможенность,
- физическая и психическая утомляемость,
- обидчивость, мнительность. Больные жалуются на головную боль,
- ощущение тяжести в голове,
- головокружение,
- тяжесть в области сердца,
- сердцебиение,
- расстройства в половой сфере.

Если проявились эти признаки, стоит проверить печень, а не полагаться на успокоительные.

Лечение заболеваний печени – задача очень сложная, так как почти при любом из них бывают затронуты многие другие системы и органы.

Поэтому лечение требует индивидуального подхода и длительного применения лекарственных препаратов для восстановления всех функций печени.

Как работает печень

Здоровая печень

Печень является одной из самых значительных желез пищеварительной системы человека. Если представить себе фильтр, который не только очищает от балласта проходящие через него продукты, но и весьма целесообразно преобразует их химический состав, то роль такого фильтра в нашем организме играет в первую очередь печень. Ее называют «главной химической лабораторией» организма. В печени

происходит порядка 20 млн различных химических реакций в минуту.

Ее вес составляет около 1,5 килограмма и расположена она непосредственно под куполом диафрагмы в правом подреберье.

Структура печени состоит из двух долей: правой и левой, каждая из которых дополнительно включает в себя почти 100 000 маленьких отделений (поэтому достаточно часто этот орган человеческого организма сравнивают именно с губкой).

Благодаря печени в человеческом организме выполняется множество жизненно важных функций (около 500), она копит питательные вещества – гликоген, железо, различные витамины, производит желчь, которая расщепляет и усваивает жиры, принимает участие в регуляции уровня глюкозы в крови. Однако наиболее важными функциями печени являются барьерная функция (обезвреживает токсины и яды в организме, удаляет и защищает организм от злокачественных бактерий, берет удар на себя при несбалансированном питании и во время отравления), метаболическая функция (обмен веществ в организме: углеводный, белковый, жировой, пигментный, минеральный) и желчевыделительная функция. Именно благодаря многообразию своих функций печень и называют фильтром организма.

Самая уникальная функция печени – это ее способность к заживлению и восстановлению, человек благодаря данной функции способен выжить даже после удаления 70 % ее ткани.

Одна из важнейших функций печени – выработка желчи. Эта зеленовато-желтая жидкость резко горького вкуса образуется в печеночных клетках из погибших красных кровяных телец – эритроцитов. Синтезируя желчь и выводя ее в кишечник, печень не только освобождает организм от распавшихся эритроцитов; одновременно она создает химически активное соединение, необходимое для переваривания жиров пищи. Из печеночных клеток желчь поступает в желчные капилляры. Капилляры сливаются, образуют желчные ходы, которые в конце концов соединяются в общий желчный проток, направляющийся в двенадцатиперстную кишку. От него отходит ответвление к желчному пузырю.

Энергию для жизнедеятельности дает нам пища. Но как бы ни были доброкачественны продукты, как бы хорошо они бы ни переваривались в желудке и кишечнике, клетки нашего организма не могут использовать их, пока составные элементы пищи не пройдут специальной обработки в печени. Вот почему венозная кровь, уносящая расщепленные пищевые вещества из желудка и кишечника, направляется прежде всего в печень. Так печень получает вещества, необходимые ей самой для питания. Только

кислород поступает в печень отдельно, тоже с кровью, но через печеночную артерию. Однако печень использует для своих нужд лишь часть этих продуктов. Основное их количество здесь преобразуется таким образом, что они становятся пригодными для питания всех остальных клеток организма. Одновременно происходит обезвреживание ядовитых соединений и некоторых микроорганизмов.

Белки пищи поступают в печень, расщепленные на составные части – аминокислоты. Здесь из аминокислот убирается ядовитое соединение – аммиак, который затем синтезируется в мочевины и удаляется из организма через почки и мочевыводящую систему.

Печень не только обеспечивает переваривание жиров в кишечнике, выделяя туда желчь, но и может накапливать запасы жира в своих дольках. А затем, когда необходимо, она превращает жир в углеводы, в глюкозу. Здесь же образуется жироподобное вещество – холестерин, играющий важную роль в образовании желчных кислот, ряда гормонов, в регулировании проницаемости клеток и в других процессах.

Но особенно важно участие печени в судьбе углеводов пищи, содержащихся главным образом в продуктах растительного происхождения. Организм постоянно нуждается в глюкозе, которая, как известно, образуется в результате распада углеводов в кишечнике. Количество глюкозы в крови, омывающей все клетки нашего тела, составляет около 0,07—0,1 %. Значительное отклонение от этой цифры может вызвать разные болезненные изменения в организме, подчас очень тяжелые.

Печень, как чуткий прибор, следит за постоянством состава глюкозы в кровотоке. Когда из кишечника ее поступает слишком много, печень преобразует глюкозу в нерастворимое соединение – гликоген – и откладывает его про запас в своих дольках. В случае же повышенной потребности организма в сахаре, например во время усиленной мозговой или мышечной работы, а также при голодании, гликоген снова превращается в глюкозу и поступает в кровь. Печень может синтезировать гликоген даже из молочной кислоты – вредного продукта, образующегося в скелетных мышцах в процессе их работы.

Она способна, кроме того, задерживать в себе излишнюю воду и не допускать разжижения крови. Печень может, наконец, хранить запасы минеральных солей и витаминов, а два из них – витамин А и В – даже вырабатывать. Если в организм попадает какой-либо яд или болезнетворные микробы, в печени с ними начинают вести борьбу в первую очередь так называемые звездчатые клетки. Они являются

составным элементом стенок кровеносных капилляров, пронизывающих печеночные дольки, захватывая ядовитые соединения, звездчатые клетки в союзе с печеночными обезвреживают их. При этом доказано, что звездчатые клетки способны выходить из стенок капилляров и свободно передвигаться. Таким образом, эти клетки обретают большую свободу для своих полезных действий, обретают способность оказываться там, где они необходимы организму в первую очередь.

Печень участвует в образовании около половины всей производимой организмом лимфы, а также мочевины (конечного продукта белкового обмена).

Печень обладает также способностью переводить в неядовитые соединения свинец, ртуть, мышьяк, алкоголь и другие яды. Но, к сожалению, эта способность печени не безгранична. Когда она почему-либо ослабевает, ядовитые продукты начинают прорываться сквозь заградительный печеночный барьер в общий кровоток, возникают различные болезненные изменения во всем организме, вот почему так важно бережно относиться к печени, которая надежно защищает наше здоровье.

Таким образом, можно сказать, что основными функциями печени являются:

1. Участие в пищеварении (образование и выделение желчи): печень вырабатывает желчь, которая поступает в 12-перстную кишку. Желчь участвует в кишечном пищеварении, способствует нейтрализации кислой кашицы, поступающей из желудка, расщепляет жиры и способствует их всасыванию, оказывает возбуждающее действие на перистальтику толстого кишечника. За сутки печень выделяет до 1—1,5 литров желчи.

2. Барьерная функция: печень обезвреживает ядовитые вещества, микробы, бактерии и вирусы, поступающие с кровью и лимфой. Также в печени расщепляются химические вещества, в том числе лекарственные препараты.

3. Участие в обмене веществ: все питательные вещества, всасываемые в кровь из пищеварительного тракта, – продукты переваривания углеводов, белков и жиров, минералы и витамины – проходят через печень и в ней перерабатываются. При этом часть аминокислот (фрагментов белков) и часть жиров превращаются в углеводы, поэтому печень – крупнейшее «депо» гликогена в организме. В ней синтезируются белки плазмы крови – глобулины и альбумин, а также протекают реакции превращения аминокислот. В печени синтезируются также кетоновые тела (продукты метаболизма жирных кислот) и холестерин.

Печень – это своеобразная кладовая питательных веществ организма, а также химическая фабрика, располагающаяся между двумя системами – пищеварения и кровообращения. Нарушения работы этого сложного механизма является причиной многочисленных заболеваний пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, особенно сердца. Существует самая тесная связь системы пищеварения, печени и кровообращения.

Больная печень

Болезни печени могут быть вызваны следующими факторами:

- врождённые дефекты или повреждения, полученные при родах,
- нарушения обмена веществ или другие нарушения жизнедеятельности организма,
- вирусные и бактериальные инфекции,
- алкоголь,
- наркотики,
- токсичные вещества,
- гепатиты и циррозы,
- определенные лекарства, которые токсичны для печени (лекарственная интоксикация),
- пищевое отравление,
- травмы или увечья.

Заболевания печени достаточно разнообразны и разнолики. Печень даёт знать о том, что она больна, уже тогда, когда болезнь начинает прогрессировать, а не в начале болезни.

Когда человек жалуется на то, что у него достаточно часто болит правый бок или болит справа под ребрами – это скорее всего свидетельствует о том, что необходимо проводить лечение печени.

Если есть ощущение постоянной и ноющей боли на протяжении всего дня, если при физической нагрузке или тряской езде боль усиливается, если болит справа под ребрами и дополнительно у человека отсутствует аппетит, присутствует тошнота, изжога или даже рвота – это указывает на то, что болит печень. Также при заболевании печени могут быть головные боли, кожный зуд, может наблюдаться кровоизлияния на коже и склонность к обморокам.

Если человек замечает у себя появление вялости, слабости, быстрой утомляемости, нарушения цикла у женщин и слаба эрекция у мужчин, желтый оттенок цвета кожи, и при этом еще и цвет мочи становится

темным и обесцвечивается кал – значит необходимо провести лечение печени.

Иногда, бывают случаи, что у больного не «болит справа под ребрами», и он описывает симптомы, которые очень похожи на симптомы гриппа или переутомления – это также может быть сигналом, что с печенью не все в порядке.

Основными симптомами, свидетельствующими о возможных заболеваниях печени являются:

- тяжесть и боли в правом подреберье, особенно после приема обильной тяжелой пищи,
- горечь во рту,
- тошнота, рвота,
- снижение аппетита,
- повышенная утомляемость,
- желтизна кожи и склер,
- появление сосудистых «звездочек» на животе,
- увеличение печени в размерах (в норме печень не выступает из-под ребер),
- зуд кожи.

Диагностика возможных заболеваний печени

1) Ультразвуковое исследование печени может показать наличие новообразований, кист, гемангиом, глистные инвазии, наличие хронического процесса в печени, такого, как гепатит, цирроз.

2) Биохимический анализ крови с определением печеночных ферментов цитолиза (или некроза клеток печени) – АСТ и АЛТ, показателей холестаза (т. е. нарушения образования и выделения желчи) – уровней щелочной фосфатазы, ГГТ и билирубина, показателей белково-синтетической функции печени – уровней альбумина, протромбинового индекса, холинэстеразы и некоторых других.

Повышение билирубинов свидетельствует о наличии страдания печени любой природы.

Увеличение трансаминаз (АСТ, АЛТ) в несколько раз – это может быть признак вирусного либо воспалительного поражения печени.

Печень играет роль и в белковом обмене, поэтому снижение белков может так же свидетельствовать о поражении печени. Повышение щелочной фосфатазы может происходить при застое желчи.

3) Лабораторные исследования, направленные на уточнения причины

поражения печени – исследование маркеров вирусов гепатита, специальные биохимические (уровень церулоплазмينا, показатели обмена меди, обмена железа и др.) и иммунологические тесты.

4) Биопсия печени – способ получения очень маленького кусочка ткани печени, который используется для изучения изменений в печени – уточнения его причины, степени активности, степени выраженности фиброза, наличия стадии цирроза.

Объем обследования, целесообразность проведения того или иного исследования определяется врачом-гепатологом.

Народные способы поддержания здоровья печени

Следует помнить, что травяные настои можно употреблять десять дней каждого месяца, остальные двадцать – лекарственные препараты, если они назначены вам врачом.

* Сбор трав: цветки мака самосейки – 10 г, цветки крапивы глухой – 10 г, плоды тмина 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, цветки терновника – 30 г, кора крушины – 30 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить.

Принимать по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

* Сбор трав: цветки гвоздики – 10 г, плоды аниса – 20 г, кора крушины – 30 г, листья мяты перечной – 40 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

* Сбор трав: кора крушины – 20 г, плоды фенхеля – 20 г, плоды жостера слабительного – 30 г, корень солодки – 30 г. 2 ч. л. сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать утром и вечером по стакану настоя для поддержания регулярного стула при гепатите.

* Плоды фенхеля – 10 г, плоды тмина – 10 г, кора крушины – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава золототысячника – 20 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Выпить за день. Для поддержания регулярного стула при гепатитах.

* Кора крушины – 20 г, листья вахты трехлистной – 20 г, корень горечавки желтой – 20 г, трава чистотела большого – 20 г, корень одуванчика – 20 г, листья мяты перечной – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан воды, кипятить 5—7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой.

* Рута пахучая – 6 г, копытень европейский – 6 г, трава хвоща полевого –

20 г, трава чистотела – 20 г. 1 ст. л. сбора на 1,5 стакана кипятка.

Варить 10 минут, процедить. Выпить в три приема на протяжении дня.

* Чистотел – 20 г, трава золототысячника – 20 г, корень одуванчика – 25 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, варить 15—20 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить в три приема в течение дня.

* Трава центаврии – 2 г, корень аира – 2 г, цветы цмина песчаного – 2 г. С вечера залить 2 стаканами сырой воды, утром кипятить 5—6 минут. Пить натошак стакан отвара, остальное в течение дня.

* Цветки ромашки аптечной – 10 г, корень солодки – 10 г, трава зверобоя – 10 г, трава чистотела – 10 г, листья мяты перечной – 20 г. 1 ст. л. сбора на стакан воды, кипятить 5—7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой. При гепатите.

* Корень цикория – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25 г. Две полные чайные ложки залить стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по стакану настоя.

* Корень валерианы – 20 г, цветки боярышника – 20 г, кора барбариса – 30 г, листья мяты перечной – 30 г. 2 ч. л. смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Пить утром и вечером по стакану.

* Трава адониса – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава чистотела – 40 г. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, варить 3—5 минут. Настоять, процедить. Пить по стакану утром и вечером.

* Трава цмина с цветками – 14—16 стеблей. Измельчить, варить 8—10 минут в 1 л воды. Пить по 0,5 стакана вместе с 0,5 стакана горячего молока и 2 ч. л. меда за 30 минут до еды. 4 дня принимать, 2 дня перерыв, и т. д. в течение 2 месяцев.

* Трава спорыша (горец птичий) – 20 г, трава зверобоя – 20 г, трава душицы – 20 г, трава чистотела – 10 г, трава и корень цикория – 20 г, березовые почки – 20 г, цветки цмина (бессмертника) – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, цветки ноготков – 20 г. 3 ст. л. сбора варить 10 минут на медленном огне в 3 стаканах воды, настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде в течение 1—2 месяцев.

* Пижма оказывает желчегонное действие, восстанавливает клетки печени. Применяют ее при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из соцветий пижмы готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на слабом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 1—2 месяца.

* Соцветия цмина активируют образование и секрецию желчи, восстанавливают клетки печени, пострадавшие от алкоголя и разнообразных химиопрепаратов. Цмин применяют при алкогольных поражениях печени, гепатите, циррозе.

Из цмина готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, при закрытой крышке, на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза, за 20 минут до еды как желчегонное средство. Курс лечения: 3—4 и более месяцев.

* стакан сухих измельченных в порошок (без семян) плодов шиповника смешать со стаканом сахарного песка, залить 600 мл 70%-го спирта, поставить на 5 дней на солнце, периодически встряхивая содержимое. На 6-й день долить еще 2—3 стакана водки и продержать на солнце еще 5 дней. На 10-й день процедить, остаток отжать. Принимать при гепатите по 20 мл 2 раза в день после еды.

* Расторопша защищает клетки печени от токсических воздействий алкоголя и восстанавливает их функцию, повышает образование и выведение желчи, разжижает желчь, оказывает желчегонное действие. Растение применяется при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из расторопши готовят настой: 2 ст. л. сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3—4 и более месяцев.

* Пить в теплом виде рассол капусты белокочанной, начиная с 1—2 ст. л., постепенно увеличивая прием до 0,5 стакана 1—2 раза в день до еды. Курс лечения – один месяц. После перерыва в две недели лечение продолжить.

Рассол противопоказан при высокой кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, болезнях почек.

* 150—200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2—3 раза в день перед едой.

* 50—100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2—3 раза в день за 10—15 минут до еды.

* 0,5 стакана свежеприготовленного яблочного сока смешать с 1 ч. л. меда. Такую порцию принимать 2—3 раза в день до еды.

* Смешать в равных частях по весу ягоды черной смородины и мед. Принимать по 1—2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при гепатитах в течение 2—3 месяцев.

* 1 кг корней хрена пропустить через мясорубку, залить 3 л крутого

кипятка, настоять, хорошо укутав, сутки, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6—7 дней.

* Травя ясенника пахучего. 2 полных чайных ложки настоять на стакане воды в течение 8 часов. Выпивать за 1 день глотками.

* Корень цикория – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25, г. 2 полных чайных ложки сбора залить стаканом кипятка. Утром и вечером принимать по одному стакану.

Употребление настоев из одного состава, иногда в комбинациях, в течение трех лет не только облегчает состояние, но приводит к полному излечению.

* Настойка из листьев барбариса амурского 1:10 на 40%-м спирте. Настойку применяют внутрь по 25—30 капель 3 раза в день. Длительность применения составляет в среднем 2—3 недели.

Настойка из листьев барбариса противопоказана при кровотечениях, связанных с дисфункцией яичников и задержкой в матке частей детского места.

* Экстракт кукурузных рылец, настой рылец кукурузы: 10 г кукурузных рылец настоять на стакане кипятка и пить столовыми ложками каждые 3 часа. По 40—50 капель 2—3 раза в день.

* Отвар корневища аира из расчета 10 г корней на 200 мл воды. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* Настойка корневища аира приготавливается на 40%-м спирте 1:5. Состав настойки: трава золототысячника – 4 части, трава горечавки – 4 части, корневище аира – 2 части, листья трилистника – 2 части, трава полыни – 1 часть, корки мандарина – 1 часть, 40%-й спирт – до 65 частей. Принимать по 20 капель 2 раза в день, запивая водой.

* Полынь волосовидная, трава – 80 г, змеиный огурец, семена – 50 г, жимолость японская, цветы – 80 г, куркума длинная, корни – 10 г, шлемник байкальский, корневище – 15 г, гордения жасминовидная, плоды – 15 г, кирказон слабый, семена – 15 г, мандарин-кинг, кожура плодов – 15 г, дрожжи обыкновенные – 20 г. Настаивают в 800 мл воды в течение 2-х недель. Назначают по 100 мл 3 раза в день за час до еды в течение 1—3 месяцев.

* Принимать 1 ст. л. меда утром и перед обедом, за 1,5—2 часа до еды, а после обеда – через 3 часа после еды. Хороший эффект получается при приеме меда, разбавленного теплой водой. Это ослабляет стенки желудка, способствует более быстрому всасыванию. Лечение 1—2 месяца.

* Столовую ложку мяты залить стаканом кипятка. Пить настой горячим в течение дня в качестве желчегонного средства. Мята повышает желчеотделение, нормализует работу печени, поджелудочной железы. Используют мяту при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Курс лечения: 1—2 и более месяцев.

* Сок свеклы красной с медом в соотношении 5:1 принимать по 100—150 мл 2 раза в день до еды.

* Смешать 1 кг меда, 200 мл оливкового масла, 4 лимона (с двух лимонов срезать кожуру). Все 4 лимона пропустить через мясорубку и хорошо перемешать состав деревянной ложкой. Хранить его в закрытой посуде в холодильнике, перемешивая перед применением. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30—40 минут до еды. В течение года провести 3—4 таких курса.

* Желчегонный сбор: смешать цветочные корзинки тмина песчаного (3 части), трава тысячелистника (2 части), трава полыни горькой (2 части), лист мяты перечной (2 части), семена фенхеля (2 части). Травы настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

* Для лечения болезней печени эффективен золотой ус. Используют отвар этого растения.

2 ч. л. измельченного сырья (сухого или свежего) заливают двумя стаканами кипятка. Настаивают 3 часа. Процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды. Принимают отвар 21 день, затем перерыв 5 дней и т. д. до полного выздоровления. Во время приема отвара из рациона следует исключить соленые и маринованные овощи, животные жиры, кондитерские изделия, квас, газированные напитки, мясо, дрожжевой хлеб.

<
>

Принципы питания при больной печени

Чтобы поддержать больную печень, необходимы прежде всего покой и правильное питание. Надо уменьшать нагрузку печени, а это возможно, если доставлять ей полноценные питательные вещества, требующие меньших затрат энергии на их усвоение. Качество рационального питания, как известно, определяется соотношением белков, жиров и углеводов.

Между этими веществами существует определенная взаимная зависимость. Так, например, при усиленном введении с пищей белков уменьшается количество животного крахмала – гликогена; то же самое происходит при избытке жира. А гликоген, как известно, важен для нормальной функции клеток. Какая диета рекомендуется человеку, страдающему болезнями печени? Преимущественно углеводистая, молочно-растительная, с нормальным содержанием белка и ограничением жира. Печень не только депо углеводов (гликогена), но и белков. Если с продуктами питания вводить повышенное количество белка, его больше остается в печени. Во время работы, активных движений печень усиленно отдает свои белки, они легко растрачиваются и при гепатитах. Вот почему их необходимо пополнять.

Особенно полезен творог (200—300 граммов в день). В нем содержится не только полноценный белок, участвующий в восстановлении печеночной ткани, но и липотропные вещества, препятствующие отложению в печени жира.

Прием пищи должен быть частым и регулярным, 4—5 раз в день, что обеспечивает лучшее переваривание и усвоение пищи, обладает хорошим желчегонным действием, улучшает моторику кишечника.

Блюда желателно готовить на пару, запекать, тушить, возможно – на гриле без добавления масла.

Пища должна быть хорошо измельчена – рубленая или протертая.

Необходимо исключить голодание, прием холодных блюд и напитков.

Не следует употреблять продукты, раздражающие слизистую оболочку желудка и кишечника – приправы, пряности, копчености, острые блюда, овощи с большим содержанием эфирных масел (редис, редька, лук, чеснок, хрен), алкоголь.

Не разрешаются жирные сорта мяса и рыбы, а также мозги, печень, сало, бараний жир как трудно перевариваемые и богатые холестерином.

Полезными продуктами для печени считаются десертные продукты: бананы, курага, сливы и чернослив, белый и темный изюм, инжир. Почаще балуйте себя этими продуктами.

Чтобы поддерживать печень в тонусе, следует есть как можно больше овощных горячих супов, а также протертых пюреобразных супчиков, нежирных овощных рагу. Полезны для печени свежие овощные салаты, а также салаты из отварных овощей – винегреты, окрошки и прочие. При этом важно, чтобы салат был заправлен растительным маслом холодного отжима. Самыми полезными считаются оливковое, горчичное, амарантовое.

Рыбная диета – как раз то, что нужно вашей печени, уставшей перерабатывать тяжелое животное мясо. Рыбы тресковых пород, форель, карп, хек – все они являются полезными продуктами для печени.

Если хочется отведать мясное блюдо, то пусть это будет нежирная молодая телятина, индюшатина, белое мясо курицы. Важно не добавлять лишний жир в мясные блюда, отваривать мясо или готовить на пару. Особенно полезными и легкоусвояемыми будут паровые котлеты.

Полезными продуктами для печени являются молочные и кисломолочные – кефир, йогурт, напитки тан и айран, нежирный творог, простокваша. Полезны для печени блюда из творога, который является кладью лизина и фосфолипидов.

Не стоит есть большими порциями, лучше наладить следующий режим питания: 5—6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемая диета

Каждый, кто страдает заболеваниями печени, на собственном опыте убеждается, что погрешность в питании, как правило, вызывает обострение: появляются боль, тошнота и другие неприятные ощущения.

Людам, имеющим проблемы с печенью и желчевыводящими протоками, рекомендуют диету № 5, которая, во-первых, способствует максимальному щажению больного органа, восстановлению его нарушенных функций, улучшению состава желчи и процесса желчеотделения и во-вторых, обеспечивает организм необходимым количеством наиболее легкоусвояемых видов белковых, жировых продуктов, витаминов, минеральных солей.

Химический состав суточного рациона диеты № 5: 100—120 г белков (из них не менее 50 % животных), 80—90 г жиров (в том числе растительных до 40 %), до 450 г углеводов (из них сахара не более 70 г).

Калорийность диеты: 3200—3500 ккал.

Содержание соли: 10 г, при отеках снижается до 4—5 г или исключается совсем.

Температура пищи обычная.

Рекомендуемое количество жидкости: 1,5—2 л в сутки.

Диета № 5 может применяться длительно, в течение 1,5—2 лет, расширять ее следует только по рекомендации лечащего врача. В периоды обострения хронического гепатита, особенно при обострениях холецистита, на 1,5—3 недели рекомендуется более щадящая диета № 5а, после чего больной постепенно переводится на диету № 5.

Можно

Хлеб. Пшеничный хлеб подсушенный или вчерашней выпечки, ржаной из муки грубого помола. Выпечка из несдобного теста. Сухое печенье.

Супы. Овощные, вегетарианские, из макаронных изделий и круп (овсяная, перловая, рисовая, манная), молочные, фруктовые. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают.

Мясо и птица. Нежирное или обезжиренное мясо: говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, индейка, курица (без кожи) в отварном виде или приготовленные на пару, куском или рубленые. Колбасы – диетические, докторская, сосиски молочные.

Рыба. Нежирная отварная, на пару или запеченная после отваривания – треска, судак, сазан, навага щука, окунь. Заливная рыба.

Молочные продукты. Молоко, кефир, простокваша, полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.). Неострый, нежирный сыр.

Яйца. Запеченные белковые омлеты из 2 яиц, желтки до 1 в день, при переносимости 1 яйцо всмятку.

Крупы. Полужидкие и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса на воде пополам с молоком, отварные макаронные изделия, пудинги, запеканки.

Овощи. Свежие в сыром виде: морковь, зелень, капуста, огурцы, помидоры. В отварном виде: картофель, морковь, кабачки, цветная капуста, свекла, тыква. Лук – только отварной.

Фрукты и сладости. Спелые мягкие некислые фрукты и ягоды, протертые, сырые, запеченные, муссы, желе, подливы. Курага, чернослив, изюм (без косточек). Мед, варенье, пастила, мармелад.

Закуски, соусы, приправы. Салаты из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), вымоченная нежирная сельдь. Сметанные, молочные, овощные соусы, сладкие фруктовые подливки (муку не пассеруют). Разрешены укроп, петрушка, ванилин, корица.

Напитки. Зеленый и черный чай, слабый кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей.

Жиры. Сливочное масло в натуральном виде и в блюда, рафинированные растительные масла.

Нельзя

Хлеб. Свежий пшеничный и ржаной хлеб, сдоба, слоеное тесто, жареные и свежие печеные пирожки, блины, пицца, песочное сладкое печенье.

Супы. Супы на мясном и рыбном бульоне, отваре грибов, окрошка, супы из бобовых, кислые и жирные щи.

Мясо и птица. Жирные сорта мяса, гуся, утку, жирные колбасы, копчености, мясные консервы, печень, почки, мозги; жареное мясо.

Рыба. Жирная, жареная, тушеная, копченая, консервированная или соленая рыба; икра, морепродукты.

Молочные продукты. Острые сыры, сливки, молоко и кисломолочные продукты с высокой жирностью.

Яйца. Яйца сырые и сваренные вкрутую, яичница.

Крупы. Бобовые.

Овощи. Шпинат, щавель, редис, редька, репа, зеленый лук, чеснок, грибы. Бобовые, квашенные и соленые овощи, маринады.

Фрукты и сладости. Кислые неспелые фрукты и ягоды; орехи, мороженое, шоколад, какао, пирожные, кремовые изделия и др. кондитерские.

Закуски, соусы, приправы. Острые и жирные закуски, консервы, копчености, грибы, икра. Острые приправы: хрен, горчица, перец, уксус. Майонез.

Напитки. Черный кофе, какао, газированные напитки, виноградный сок, холодные напитки, алкоголь.

Жиры. Свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.

Рецепты блюд

Закуски

Диета при больной печени позволяет широко использовать овощи, но лишь те, которые не вызывают вздутия кишечника, чтобы не потревожить больную печень. Причем следует придерживаться

определенной технологии при приготовлении блюд. Овощи подаются тщательно измельченными сырыми, приправленными лимоном или оливковым маслом, В отварные овощи добавляем немного сливочного масла, посыпаем их зеленью петрушки или укропа, тертыми сухариками, которые готовим на сухой сковородке (без капли жира!), непрерывно помешивая, чтобы не подгорели, а лишь слегка подрумянились. Тертые сухарики делают блюдо более калорийным и вкусным. Измельченные овощи можно посыпать мукой, а перед самой подачей добавить в них цельное или порошковое молоко. Это тоже улучшает вкус.

Сырыми, как правило, подаем листовой салат, помидоры, иногда морковь и свежеприготовленную квашеную капусту. Однако капусту не все больные хорошо переносят. Можно добавлять к сырым салатам тертые яблоки. Овощи следует подавать к каждому блюду.

Огурцы, фаршированные овощами

Состав: огурцы свежие – 100 г, помидоры – 50 г, капуста белокочанная – 30 г, половина белка, сметана – 40 г, укроп – 5 г.

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам и, удалив зерна, придать им вид лодочки; помидоры и сердцевину огурца мелко нашинковать, а капусту и крутое яйцо мелко изрубить, все это смешать с 20 г сметаны, заполнить полученной массой огурцы, полить сметаной и посыпать рубленым укропом.

Салат из помидоров и яблок

Состав: помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, сметана – 40 г, петрушка (зелень) – 10 г.

Плотные и спелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружками. На блюдо или тарелку уложить рядами кружки помидоров и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда

Состав: помидоры – 10 шт., брынза – 100 г, молодые листья винограда – 10 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу

натереть на крупной терке. Листья винограда тщательно промыть и мелко порубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить растительным маслом. Сверху салат украсить листьями винограда.

Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника

Состав: белокочанная капуста – 0,3 шт., морковь – 2 шт., плавленый сыр – 100 г, рубленые листья шиповника – 0,5 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки.

Капусту натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке. Сыр нарезать кусочками. Овощи соединить, добавить сыр, рубленые листья шиповника и массу перемешать. При подаче полить растительным маслом. Украсить салат листьями шиповника.

Салат из моркови с облепихой

Состав: морковь – 7 шт., облепиха – 250 г, сметана – 150 г, сахар.

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану и перемешать. Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

Яблоки с рисом

Состав: яблоко – 80 г, рис – 30 г, сливочное масло – 5 г, сахар – 10 г, изюм (кишмиш) – 10 г, цедра лимона – 10 г, соль.

Перебрать, промыть рис и сварить рассыпчатую кашу. Яблоко нарежьте дольками. Залить яблоки небольшим количеством кипятка, довести до кипения, добавить изюм, масло, сахар, рис, цедру, соль и подержать под закрытой крышкой на слабом огне не более 10 минут. Это блюдо можно есть и холодным и горячим.

Салат нежирный

Состав: отварная курица – 40 г, ветчина – 25 г, картофель – 30 г, яблоки – 30 г, апельсины – 40 г, сметана – 35 г, огурцы – 30 г, сыр – 25 г, соль, перец,

Мякоть вареной курицы, яблоки, апельсины, нежирную ветчину, огурцы,

вареный картофель нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить сметаной. В салатник уложить горкой и посыпать тертым сыром. Украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

Салат из фруктов

Состав: яблоки – 100 г, груши – 80 г, сливы – 80 г, виноград – 120 г, сахар – 60 г, лимонный сок – 20 г, варенье – 10 г.

Фрукты промыть, удалить косточки. Яблоки, груши, сливы нарезать мелкими кубиками, виноградины порезать пополам, заправить сахаром, лимонным соком, уложить в вазу, полить вареньем.

Сырный салат с фруктами

Состав: швейцарский сыр – 250 г, апельсин – 2 шт., яблоки – 2 шт., сахар – 50 г, лимонный сок, йогурт – 150 мл.

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать и подать к столу.

Супы

Супы нужно готовить на овощных отварах, рекомендуются также овощные и фруктовые супы. Исключаются мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошки, соленые щи. Овощные супы можно заправлять небольшим кусочком сливочного масла или сливками. Загустить можно протертыми овощами или фруктами, а также мукой. Жареные заправки для этой диеты не рекомендуются, лучше слегка потушить. Некоторые виды супов можно заправлять обезжиренным или порошковым молоком (овощной суп-пюре, картофельный, фруктовый). Желательно добавлять к ним мелко нарубленную зелень укропа или петрушки. Разрешены следующие супы: крупники, из различных овощей, борщи, закисленные лимоном, сывороткой или концентратом шиповника, из свежих помидоров, фруктовые и молочные.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: 500 г свежей рыбы, 300 г нашинкованной свежей капусты, по половине корней моркови, петрушки и сельдерея, 1—2 луковицы, 2—3 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 3 л воды, соль.

В чашу для риса положить морковь, коренья. Лук, свежую капусту посолить и готовить в пароварке 30—40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7—10 минут). Подать щи со сметаной. Можно посыпать зеленью.

Борщ на овощном бульоне

Состав: капусты белокочанной – 100 г, свеклы – 70 г, картофеля – 60 г, моркови – 15 г, сельдерея – 5 г, помидоров – 50 г, петрушки (зелень) – 5 г, масла сливочного – 10 г, сметаны – 30 г, воды – 350 г.

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20—30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Борщ

Состав: 1,5 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла, 1/3 кочана капусты, 0,5 головки свеклы, 5—6 клубней картофеля, 2 головки лука, 0,5 моркови, 0,5 петрушки, 1 сельдерей, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки томата, соль и сахар по вкусу.

Лук репчатый, морковь, петрушку и сельдерей очистить, нарезать соломкой, положить в сотейник с разогретым сливочным маслом, влить ложку воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне, периодически помешивая. Свеклу очистить, промыть, нарезать также соломкой, сложить в сотейник, влить две ложки воды, 1 ст. ложку масла, добавить 1 ч. ложку сахара, 3 ст. ложки томата-пюре и тушить на слабом огне. Муку

пшеничную высшего сорта просеять и развести холодной водой. В кастрюлю влить 1,5 л воды, дать вскипеть, опустить капусту, нарезанную в виде лапши, дать вскипеть. Затем опустить картофель, нарезанный дольками, и тушеные лук, морковь, петрушку и сельдерей, дать вскипеть. После этого опустить разведенную водой муку, все проварить 5 минут, добавить лавровый лист, перец горошком, соль и кастрюлю сдвинуть на край плиты. Борщ заправить по вкусу сахаром, солью.

При подаче на стол в тарелку с борщом украинским добавить столовую ложку сметаны и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Свекольник

Состав: свеклы – 150 г, сметаны – 50 г, сахара – 10 г, 1 яичный белок, огурцов свежих – 75 г, салата листового – 10 г, петрушки, укропа – 5 г, отвара свеклы – 300 г.

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Суп из осетрины

Состав: 3 л воды, 400 г осетрины, 2 яйца, 200 г риса, 250 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 мл уксуса, лавровый лист, соль, перец.

Ломтики помидоров и кольца лука залить водой и готовить в пароварке, добавив лавровый лист и перец, 15 минут. Насыпать рис, добавить кусочки подготовленной мякоти рыбы, посолить и довести до готовности. Подавать, поперчив и заправив взбитым яйцом и уксусом.

Суп из сельди

Состав: 1 л воды, 500 мл молока, 2 сельди, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый перец, зелень, сметана, соль.

Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать 10—12 часов.

Вымоченную сельдь положить в чашу для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке 20—25 минут. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить пассированную с маслом муку, посолить и влить молоко. Готовить еще 10 минут, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подавать, заправив нежирной сметаной.

Томатный суп с цветной капустой

Состав: 200 г цветной капусты, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 яйцо, 3 ст. ложка простокваши, 1 л воды, соль по вкусу.

Цветную капусту почистить, промыть и разобрать на соцветия. Положить ее в поддон для круп, залить горячей водой, посолить и готовить в пароварке 20—25 минут. Незадолго до готовности положить туда же очищенные от кожицы и протертые помидоры, муку, прокипятить и добавить яйца, взбитые с простоквашей. Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: картофеля – 100 г, моркови – 30 г, петрушки (корень) – 20 г, капустных кочерыжек – 50 г, петрушки (зелень) – 5 г, 1 яичный белок, молока – 10 г, сметаны – 20 г, масла сливочного – 5 г.

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5—6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Капуччино из моркови и сельдерея

Состав: 6 средних морковок, 200 г корневого сельдерея, сок и цедра 1 крупного апельсина, 1 луковица шалота, 900 мл овощного бульона, 150 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, щепотка молотой зиры, щепотка

семян зиры, соль.

Очистить от кожуры корень сельдерея, порезать кубиками. Морковь порезать ломтиками. Лук-шалот мелко порубить. Растопить в сотейнике сливочное масло и обжарить шалот на среднем огне, 5 минут. Добавить измельченную цедру половины апельсина, овощи и молотую зиру. Перемешать и влить горячий бульон. Закрывать крышкой, варить на слабом огне 30 минут. Семена зиры обжарить на сухой сковороде 30 секунд.

Снять кастрюлю с огня и блендером превратить суп в пюре. Влить апельсиновый сок и разлить горячий суп по чашкам, не доходя до края 1,5–2 см. Разогреть молоко со щепоткой соли и взбить капучинатором (часть кофемашины) или маленьким миксером в пену, как для настоящего капучино. Распределить молочную пену по чашкам поверх овощного крема, посыпать семенами зиры и подавать с крутонами или хлебными палочками.

Суп картофельный с гречневой крупой

Состав: 0,5 стакана гречневой крупы, 6—8 клубней картофеля, по 0,5 корня моркови и петрушки, 1 головку лука репчатого, 4 столовые ложки сливочного масла, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, положить на сковородку и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем сварить ее в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 8—12 минут, положить готовую гречневую кашу, морковь, петрушку и лук репчатый, дать покипеть 5—6 минут. Затем положить соль, лавровый лист. Кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить в готовый суп картофельный с гречневой крупой ложку сливочного масла и мелко рубленую зелень петрушки и укропа.

Картофельный суп с кабачками

Состав: 1 морковь, 1 петрушка, 1/4 стебля лука-порея, 5—6 клубней картофеля, 1 кабачок, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 4 ст. ложки масла топленого, 4 ст. ложки сметаны, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Морковь, петрушку и лук-порей очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, сложить в сотейник, добавить топленое масло, тонко

резанный сладкий перец и разогреть. Картофель и кабачки очистить, помыть, разрезать вдоль на две половинки и нарезать полукружочками толщиной в 0,5 см. В кипящую воду или овощной отвар опустить картофель, дать вскипеть, опустить кабачки, коренья, дать вскипеть, а затем на медленном огне варить 5—10 минут. В конце варки положить красные помидоры, нарезанные дольками, посолить.

При подаче на стол суп картофельный с кабачками равномерно разлить в тарелки, влить по одной ложке сметаны, посыпать мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

Картофельный зеленый суп

Состав: 3 моркови, 2 петрушки, 2 головки лука, 5—6 клубней картофеля, 1/5 часть лука-порея, по 15 листиков шпината, по 4 столовые ложки сливочного масла и сметаны, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Все овощи сложить в сотейник, влить немного воды, масла топленого и прогреть на масле. Морковь, петрушку и лук-порей очистить, помыть, нарезать в виде лапши, положить в сотейник, добавить топленое масло, 2—3 ложки овощного отвара и протушить до готовности. Картофель очистить, промыть, нарезать дольками, опустить в подготовленный отвар, дать покипеть 10—12 минут.

Шпинат перебрать, удалить корешки, хорошо промыть, сложить в дуршлаг и обдать кипятком. Затем нарезать в виде лапши и опустить в суп, дать покипеть, добавить овощи, варить 8—10 минут, заправить солью и кастрюлю сдвинуть на край плиты.

подавая зеленый картофельный суп на стол, добавить в тарелки по одной ложке сметаны, посыпать мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

Картофельный суп с цветной капустой

Состав: 1 морковь, 1 петрушка, 2 головки лука, 5—6 клубней картофеля, 1 средняя головка цветной капусты, 0,5 стакана сливок, 4 ст. ложки топленого масла, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Морковь, петрушку, лук репчатый очистить, помыть, разрезать вдоль на две части, а затем нарезать тонкими полукружочками. Все коренья сложить в сотейник, добавить топленое масло и разогреть. Картофель очистить, помыть, нарезать дольками. Цветную капусту помыть, разрезать на

отдельные кочешки. В кипящую воду опустить картофель, дать покипеть 10 минут, затем положить коренья и цветную капусту и варить еще 10 минут. Готовый суп сдвинуть на край плиты. Добавить соль, взбитые сливки или горячее молоко, хорошо вымешать.

Картофельный суп с капустой

Состав: 3 моркови, 1 петрушка, 2 головки лука, 1/8 стебля лука-порей, 0,5 кочана белокочанной капусты, 5—6 клубней картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Морковь, петрушку и лук репчатый очистить, разрезать на две половины, испечь на плите, помыть и сварить в двух литрах воды на медленном огне. Затем отвар процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. Опустить в отвар капусту, нарезанную в виде лапши, очищенный промытый и нарезанный дольками картофель. Морковь, лук-порей очистить, помыть, нарезать в виде лапши, смешать с разогретым сливочным маслом и опустить в кастрюлю с картофелем и капустой, варить 10—15 минут, сдвинуть на край плиты, добавить соль. При подаче на стол суп картофельный с капустой разлить в тарелки, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп с клецками

Состав: 8—10 клубней картофеля, 2 моркови, 1 петрушка, 2 головки лука репчатого, 3 ст. ложки сливочного масла.

Для клецок: 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, 0,5 стакана манной крупы; соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Морковь, лук, петрушку очистить, разрезать вдоль на 2 части, подпечь на плите, помыть, варить в двух литрах воды на медленном огне 30—35 минут, процедить, вскипятить. Картофель очистить, помыть, нарезать кубиками, опустить в кипящий овощной отвар, дать вскипеть. Затем положить очищенные, промытые, нарезанные кубиками морковь, петрушку, лук репчатый. Приготовить и опустить клецки, добавить соль, перец, варить 10—15 минут и кастрюлю сдвинуть на край плиты. Приготовление клецок: в тарелку влить яйцо, положить сливочное масло и хорошо растереть ложкой, затем, всыпая тонкой струей манную крупу, непрерывно растирать ее с яйцом и маслом, хорошо вымешать и дать постоять 15—20 минут. Готовое тесто брать чайной ложкой и опускать в

кипящий суп.

Суп с варениками

Состав: 2 моркови, 1 петрушка, 1 головка лука, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Для вареников: 1 стакан муки, 0,5 стакана риса, 2 яйца, 1 головка лука, 1 ст. ложка сливочного масла.

Морковь, петрушку, лук репчатый очистить, разрезать вдоль на 2 части, подпечь на плите, помыть и варить в двух литрах воды в течение 30—35 минут. Приготовление вареников: просеять муку высшего сорта, сделать воронку, влить одно сырое яйцо, немного холодной воды, замесить тесто, дать постоять 15—20 минут, затем тонко его раскатать, нарезать ровные квадраты 6х6 см, на середину положить фарш и защипать вареники. Приготовление фарша для вареников: отварить рассыпчатый рис, добавить мелко рубленный лук репчатый, зелень укропа, вкрутую сваренное яйцо, соль, перец и все хорошо перемешать. Овощной отвар процедить, влить в него отвар риса, положить картофель, нарезанный дольками, дать вскипеть, затем опустить вареники и варить 15 минут. Когда вареники всплывут, сдвинуть кастрюлю на край плиты, положить соль, перец, сливочное масло, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки и укропа.

Супа из молодого картофеля с домашней лапшой

Состав: 3 моркови, 2 петрушки, 3 головки лука репчатого, 10—12 средних клубней молодого картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла. Для лапши: 1 стакан муки высшего сорта, 1 яйцо, соль, зелень укропа по вкусу.

Морковь, лук, петрушку очистить, разрезать вдоль на 2 части, подпечь на плите, помыть, варить в двух литрах воды на медленном огне 30—35 минут. Процедить, вскипятить, положить в него очищенный, промытый и нарезанный дольками молодой картофель, дать закипеть, положить домашнюю лапшу. Приготовление домашней лапши: муку пшеничную высшего сорта просеять, влить яйцо, воду, тесто замесить, раскатать тонко, подсушить, а затем нарезать в виде соломки. В кипящую воду опустить картофель, дать вскипеть, затем опустить домашнюю лапшу, варить 15—20 минут. При подаче на стол суп из молодого картофеля с домашней лапшой посыпать мелко рубленным укропом.

Суп с макаронами

Состав: 10—12 клубней молодого картофеля, 200 г макарон, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь, 1 петрушка, 2 головки лука репчатого, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Молодой картофель очистить, помыть, нарезать дольками, опустить в кипящую воду, дать вскипеть, опустить макароны и дать покипеть 15—20 минут.

В конце варки добавить, морковь, лук репчатый, нарезанный в виде лапши, соль, дать вскипеть и кастрюлю сдвинуть на край плиты. При подаче на стол суп картофельный с макаронами посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп с омлетом

Состав: 2 моркови, 1 петрушка, 1 головка лука, 7—8 клубней картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу; для омлета: 2 яйца, 1 ст. ложка муки высшего сорта, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла.

Морковь, петрушку и репчатый лук очистить, помыть, разрезать вдоль на две части, спечь на плите и сварить в двух литрах воды, процедить, положить в кипящий отвар картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 15—20 минут. Приготовление омлета: в тарелку влить яйца, добавить соль, перец, немного молока, хорошо взбить, перелить в сковородку с разогретым сливочным маслом, поджарить до загустения, а затем поместить на 2—3 минуты в духовой шкаф. Готовый омлет переложить на доску, разрезать квадратиками. Когда суп сварится, кастрюлю сдвинуть на край плиты и опустить в нее сливочное масло, соль, мелкорубленую зелень укропа и петрушки. При подаче на стол картофельного супа, в тарелки с супом положить по 7—10 штук квадратиков омлета, налить суп, посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

Кулиш

Состав: 3 моркови, 2 петрушки, 1 сельдерей, 2 головки лука репчатого, 0,5 стакана пшена, 5—7 клубней картофеля, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Морковь, петрушку, сельдерей и лук репчатый почистить, помыть и сварить в двух литрах воды. Затем отвар процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения, опустить перебранное и хорошо промытое пшено, очищенный, помытый, нарезанный дольками или кубиками картофель. Всему дать покипеть 15—20 минут, в конце варки положить соль, нарезанные мелкими кубиками морковь, петрушку, репчатый лук, лавровый лист и сдвинуть кастрюлю на край плиты. При подаче на стол кулиш разлить в тарелки, посыпать мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп с манной крупой

Состав: 3 моркови, 2 петрушки, 1 сельдерей, 2 головки лука репчатого, 6—7 клубней картофеля, 0,5 стакана манной крупы, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, лавровый лист и зелень по вкусу.

Морковь, петрушку, сельдерей и лук репчатый почистить, помыть и сварить в двух литрах воды, процедить и дать вскипеть. В кипящий бульон опустить очищенный, промытый и нарезанный дольками картофель, нарезанные мелкими кубиками морковь, петрушку и лук репчатый. Дать покипеть 10—12 минут, затем опустить тонкой струей манную крупу, помешать, чтобы не было комков, и варить 8—10 минут. В конце варки положить соль, лавровый лист, хорошо помешать и кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить ложку сливочного масла. При подаче на стол картофельный суп с манной крупой посыпать мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп с рисом

Состав: 3 моркови, 2 петрушки, 2 головки лука репчатого, 5—6 клубней картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана риса, соль, зелень укропа по вкусу.

Морковь, петрушку, репчатый лук почистить, помыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать на сливочном масле. Отвар овощной процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. В кипящий отвар положить хорошо промытый рис и картофель, нарезанный кубиками или дольками, дать покипеть 10—15 минут, положить нарезанные морковь, петрушку, лук, соль, горошек и лавровый лист и дать покипеть 5—6 минут. Затем кастрюлю сдвинуть на край плиты, посыпать суп картофельный с

рисом мелкорубленной зеленью укропа.

Кислый картофельный суп

Состав: картофель – 500 г, кефир – 250 мл, мука – 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа – 2 ст. ложки, соль, вода – 500 мл.

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить зелень укропа.

Суп молочный с картофельными клецками

Состав: картофель – 12 шт., молоко – 8 стаканов, яичный белок – 1 шт., масло – 1 ст. ложка, соль.

Сырой картофель протереть через мелкую терку, отжать через марлю, добавить белок. Полученную массу раскатать на небольшие шарики. Молоко довести до кипения, опустить клецки и варить их при слабом кипении. Готовый суп посолить и заправить маслом.

Суп из помидоров с молоком

Состав: томатный сок – 0,5 л, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, лук – 1 шт., молоко – 250 мл, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 50 г, зелень петрушки, соль.

Отварить морковь, корень петрушки, сельдерей и лук в 250 мл воды. Вынуть овощи. В овощной отвар влить томатный сок, молоко, смешанное с мукой, и довести до кипения. Снять с огня, всыпать соль, зелень петрушки и положить масло. Подавать с гренками из белого хлеба, нарезанного кубиками и разогретого на сковороде без масла.

Суп молочный с кабачками

Состав: молоко – 700 г, вода – 100 г, картофель – 250 г, кабачки – 150 г, соль – 6 г, сливочное масло – 10 г.

Нарезанный дольками картофель поместить в горячее молоко,

разбавленное водой, и отварить 10 минут, затем добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и отварить до готовности.

Суп молочный с ячневой крупой и картофелем

Состав: крупа ячневая – 40 г, картофель – 300 г, молоко – 400 г, вода – 300 г, соль, масло сливочное – 10 г.

Подготовленную крупу положить в кипящую подсоленную воду и отварить до полуготовности. Затем добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, и сварить до готовности. В конце варки добавить горячее молоко и довести до кипения.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: миндальные орехи – 12 шт., тыква – 120 г, рис – 20 г, соль, сахар, сливочное масло – 10 г, молоко – 250 г, вода – 250 г, зелень петрушки.

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Суп молочный с тыквой и черносливом

Состав: тыква – 200 г, чернослив – 20 шт., сахарный песок – 1 ст. ложка, вода – 1 стакан, молоко – 4 стакана, ванилин (на кончике ножа).

Промытый чернослив замочить в воде на 10—15 минут и, не сливая воду, проварить 2—3 минуты. Отвар процедить, из чернослива удалить косточки. В отвар положить чернослив, сахар, ванилин, нарезанную соломкой тыкву, добавить молоко, перемешать и довести до кипения.

Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками

Состав: творог – 200 г, протертая тыква – 4 ст. ложки, яблоки – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, молоко – 3,5 стакана, гвоздика – 2 шт., вода – 0,5 стакана.

Гвоздику залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить. Протертый творог соединить с протертой тыквой и нарезанными яблоками, добавить мед, молоко, настой гвоздики и взбить смесь в течение 2 минут.

Суп «Лето»

Состав: баклажан – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец – 1 стручок, картофель – 4—5 шт., вода – 1—1,5 л.

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковичу, сладкий перец и тоже обжарить все на масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить обжаренные овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне. Дать настояться под крышкой 10—15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой, положить сметану.

Овощной суп с помидорами

Состав: помидоры – 700 г, лук – 2 шт., болгарский перец – 3 стручка, картофель – 3 шт., сельдерей – 1 корень, черный перец – 2—3 горошины, маленький лавровый лист, чеснок – 2 зубчика, сливочное масло – 50 г, морковь – 1 шт., зеленый горошек – 2 ст. ложки, цветная капуста – 2—3 соцветия, зелень петрушки, соль.

Лук нарезать кубиками, помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры, сельдерей, морковь, картофель, цветную капусту, перец и помидоры нарезать кубиками примерно одинаковой величины. Чеснок не измельчать. Все компоненты, кроме зелени петрушки, разогреть с маслом, накрыв крышкой кастрюлю и добавив примерно 200 мл воды, около 10—15 минут. Затем влить воду до требуемого объема (примерно 750 мл) и варить до готовности. Снять с огня, всыпать зелень петрушки.

Суп с цветной капустой

Состав: вода – 1 л, морковь – 1 шт., сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 3—4 небольших соцветия, манная крупа – 1 ч. ложка, яичный белок – 1 шт., сливочное масло – 20 г, соль, зелень петрушки.

Морковь и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке, залить водой и варить 15 минут. Затем добавить цветную капусту и варить еще 10 минут. Отдельно разогреть на сковороде манную крупу с маслом, влить немного воды, тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков, и положить в суп. Посолить по вкусу, снять с огня, впустить осторожно белок (он должен свернуться) и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп из свеклы с овсянкой

Состав: свекла – 5 шт., вода – 3 л, овсяные хлопья – 0,5 стакана, соль, сметана.

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес». Готовый суп можно заправить сметаной.

Картофельный суп со сметаной

Состав: вода – 1,25 л, картофель – 500 г, яйца – 2 шт., сметана или молоко – 0,25 л, мука – 2 ст. ложки, нарубленная зелень петрушки или укропа – 2 ст. ложки, тмин, соль.

Очищенный картофель сварить, добавив мелко нарубленный тмин. Сметану хорошо перемешать с двумя столовыми ложками муки и добавить в картофельный бульон. Супу дать еще раз закипеть и добавить мелко нарубленные крутые яйца, петрушку, укроп или какую-нибудь другую зелень.

Суп из помидоров

Состав: помидоры – 6 шт., лук – 1 шт., масло, корень петрушки – 200 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 стакан, мука – 1 ст. ложка.

Сварить корни петрушки и моркови. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками и сварить их отдельно в небольшом количестве воды с маслом и луком, нарезанным кружочками. По мере готовности эту массу протереть

через сито и опустить в отвар из корней. Заправить суп мукой, разведенной в 0,25 стакана охлажденного отвара. Суп довести до кипения, добавить сметану, соль, сахар, перец по вкусу.

Укропный суп

Состав: картофель – 4—5 шт., лук – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, молоко – 500 мл, соль, сахар, уксус, лавровый лист, мелко нарезанный укроп – 3 ст. ложки.

Картофель очистить, нарезать кубиками, залить водой, добавить лавровый лист, целую луковицу, соль и варить до готовности. Затем вынуть лавровый лист и лук и заправить суп мукой, размешанной в молоке, добавить мелко нарезанный укроп (можно взять сушеный) и вскипятить. Положить по вкусу сахар, соль, уксус, можно желток или целое яйцо (суп должен быть кисловато-сладковатого вкуса).

Суп сельдереевый

Состав: сельдерей – 250 г, лук – 1 шт., масло – 2 ст. ложки, мука – 3 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана, сыр – 5 ст. ложек, соль.

Сельдерей очистить и натереть на крупной терке, мелко нарезать маленькую луковицу, чуть-чуть обжарить на масле или маргарине, добавить муку, потушить. Потом добавить бульон, проварить все в течение 10 минут и снять с огня. Смешать желток со сметаной и небольшим количеством бульона и влить в суп. Посыпать острым сыром, посолить.

Рисовый суп с помидорами

Состав: рис – 3 ст. ложки, помидор – 4 шт., лук – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, лавровый лист, черный перец – 3—4 горошины, сметана – 150 г, соль, вода – 750 мл.

Лук мелко нарезать и залить растопленным сливочным маслом, затем добавить ошпаренные помидоры без кожицы, нарезанные ломтиками, перемешать и залить водой. Рис промыть и вместе с перцем, лавровым листом и солью положить в кастрюлю. Варить до готовности, пока рис не станет мягким. В тарелки положить по одной столовой ложке сметаны.

Суп из крапивы и риса

Состав: листья крапивы – 4 ст. ложки, рис – 0,5 стакана, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сметана – 0,5 стакана, зелень петрушки – 2 ст. ложки, масло – 2 ст. ложки, соль.

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15—20 минут для настаивания. К рису добавить сливочное масло, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп со сметаной и зеленью петрушки.

Золотистый картофельный суп-пюре

Состав: 2 большие картофелины (нарезанные кубиками), 0,5 средней луковицы (измельчить), 2 большие моркови (натертые на терке), 600 мл воды, 600 мл молока, 1 ст. ложка сметаны, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки перца.

В поддон для круп положить картофель, лук, морковь и залить водой. Готовить в пароварке 15—20 минут (или пока картофель не станет мягким). Взбить половину овощной смеси в миксере в однородную массу и переложить назад. Добавить сметану, молоко, перемешать и готовить еще 10 минут.

Суп-пюре из тыквы

Состав: тыква – 800 г, гренки – 150 г или мука – 2 ст. ложки, картофель – 300 г, молоко – 4—5 стаканов, масло – 3 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки.

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25—30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком и заправить сливочным маслом. Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15—20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1—2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: капусты цветной – 100 г, картофеля – 100 г, риса – 20 г, молока – 100 г, масла сливочного – 10 г, воды – 500 г.

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой (300 г), а затем добавить 5 г масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Промытый рис положить в кипящую воду (200 г) и варить в течение часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей к столу положить масло.

Суп-пюре из цветной капусты с картофелем

Состав: цветная капуста – 600 г или белокочанная – 750 г, картофель – 500 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре из капусты

Состав: цветная капуста – 200 г, картофель – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.

Отобрать четвертую часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами воды, добавить 2 чайные ложки соли и поставить варить на 25—30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать подсушенный белый хлеб.

Суп-пюре из помидоров

Состав: помидоры – 750 г, морковь – 150 г, сельдерей (корень) – 30 г, растительное масло – 80 г, мука – 45 г, молоко – 200 г, вода – 400 г, соль,

сахарный песок.

Измельченные морковь и сельдерей залить растительным маслом, залить кипятком, добавить соль и варить до полной готовности. За 10 минут до окончания варки добавить очищенные от кожи помидоры, нарезанные дольками. Готовые овощи протереть. Пшеничную муку смешать с растительным маслом, развести овощным отваром, тщательно перемешать и соединить с протертыми овощами, добавить соль, сахарный песок и варить еще 5 минут. Буквально за минуту перед окончанием варки добавить молоко и опять довести до кипения. К супу подать гренки.

Хлебный суп-пюре с помидорами

Состав: черный хлеб – 3 ломтика, сливочное масло – 50 г, сельдерей – 0,5 корня, помидоры – 4 шт. или томат-паста – 1 ст. ложка, соль, зелень петрушки, вода – 750 мл.

Хлеб нарезать кубиками, вначале подсушить на сковороде без масла, затем добавить масло, натертый на крупной терке сельдерей, нарезанные ломтиками помидоры и соль. Вскипятить воду, положить в нее хлеб с овощами, варить примерно 15 минут.

Снять суп с огня, дать ему немного остыть и размять хлеб и помидоры вилкой. Всыпать измельченную зелень петрушки.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: картофель – 1 шт., овсяные хлопья – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 2—3 соцветия, сливочное масло – 50 г, молоко – 100 мл, соль, зелень петрушки, вода – 750 мл.

Картофель нарезать кубиками, корни солодкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: овсяная крупа или хлопья – 2—3 стакана, яблоки – 3 шт., сахар – 3 ст. ложки, изюм – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки.

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть

через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Суп-пюре из перловой крупы с овощами

Состав: перловая крупа – 80 г, сливочное масло – 20 г, морковь – 20 г, картофель – 100 г, вода – 750 г, соль, сахар; для льезона: молоко – 150 г, яичный белок – 20 г.

Подготовленную перловую крупу варить до готовности около 45 минут и протереть. Морковь и картофель отварить в небольшом количестве жидкости, протереть и соединить с крупяным отваром, перемешать и довести до кипения. Заправить льезоном, добавить соль, сахарный песок. При подаче в суп положить сливочное масло.

Мясные, рыбные блюда, блюда из птицы

Мясо и рыбу надо подавать в отварном виде, но мясной или рыбный экстракты не включать в рацион. Если состояние больного улучшается, врач может разрешить курятину, индюшатину, телятину или рыбу, запеченную на сковороде без жира, в духовке в пергаменте или фольге. Чтобы разнообразить мясные и рыбные блюда, рыбу, говядину или телятину, приготовленную на овощном отваре, можно подавать с этими же овощами. У вареного мяса (или рыбы) совершенно другой вкус, если полить его томатным соусом или же сбрызнуть лимонным соком, посыпать рубленой зеленью (укропа, петрушки). Печеное мясо вкусно с фруктовым пюре, например, яблочным.

Мясо, рыбу и все другие продукты следует готовить без жира. Разнообразить меню можно полумясными кушаньями. Их лучше всего готовить на пару. Это может быть рис с отварной курицей, зеленой петрушкой и яблоками. Таким же образом можно готовить и другие каши, соединяя их с мясом, взбитым белком и овощами. Мясные, рыбные и полумясные блюда надо всегда подавать с хорошо измельченными вареными или сырыми овощами. Полноценный белок содержится не только в мясе или рыбе.

Рекомендуется есть нежирную говядину, телятину, мясную свинину, кролика, курицу в отварном или запеченном после отваривания виде.

Используют мясо, птицу без кожи и рыбу нежирных сортов отварные, запеченные после отваривания, куском или рубленые. Разрешены докторская, молочная и диабетическая колбасы, неострая нежирная ветчина, сосиски молочные, вымоченная в молоке сельдь, заливная рыба (после отваривания); рыба, фаршированная овощами; салаты из морепродуктов.

Мясные ежики

Состав: 400 г говядины, 40 г риса, 125 г воды, 40 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, соль.

Пропустить мясо с чесноком через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделить на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 25 минут. Подавать мясные ежики с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Куриные грудки с карри

Состав: 0, 5 кг филе из куриных грудок, 1 ч. ложка приправы карри, соль по вкусу, небольшой пучок зелени.

Размороженное мясо нарезать крупными кусками. Каждый из кусков со всех сторон обсыпать карри, при желании посолить. Поместить куски в пароварку, готовить 15—20 минут. Подавать с зеленью.

Курица с лавровым листом

Состав: 8 куриных бедрышек, 80 г бекона (цельный кусок), 2 лука-порей, 2 лавровых листа, соль.

Отделить мясо от кожи и кости. Посолить и поперчить. Нарезать бекон на 8 одинаковых ломтиков, положить в центр каждой куриной порции один ломтик бекона и немного лаврушки, затем свернуть и перевязать тонкой пищевой ниткой. Очистить и нарезать лук-порей на тонкие полоски. Половину нарезанного лука положить на дно стеклянного контейнера, а сверху положить кусочки курицы и покрыть оставшейся половиной лука. Посыпать молотым перцем. Вскипятить 1,5 л воды, поставить стеклянный контейнер с курицей на кастрюлю с водой и закрыть плотно крышкой. Варить 20 минут.

Развязать кусочки курицы и подать к столу вместе с зеленым салатом и зернами граната.

Пудинг из отварной курицы

Состав: 600 г отваренного мяса курицы, 1 стакан сваренного риса, 1 яйцо, 150 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Курицу отделить от костей и пропустить через мясорубку 2 раза. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль. Тщательно вымесить и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

Курица в пароварке

Состав: курица – 500—600 г, соевый соус – 3 ст. ложки, молотый кориандр – 1 ч. ложки, орегано – 2 ч. ложки, семена фенхеля (щепотка), корешок имбиря (длина 1 см), душистый перец (несколько горошин), соль.

Для того чтобы приготовить ароматную курицу в пароварке, сначала нужно разделить курицу на небольшие кусочки и замариновать ее. Маринад: соевый соус, 1 ч. ложка орегано, соль, кориандр. Оставить курицу пропитаться маринадом на 40 минут. Очищенный имбирь, душистый перец, семена фенхеля и 1 ч. ложку орегано положить в резервуар пароварки, который будет заполняться водой. В корзину пароварки выложить куски курицы из маринада. Лучше укладывать в две корзины, чтобы куски не соприкасались между собой, в этом случае каждый кусочек будет пропитан ароматом травок. Не забыть в корзины пароварки вставлять поддоны для конденсата.

Курицу в пароварке устанавливаем на режим «Мясо» на 30 минут приготовления. После того, как курица будет готова, жидкость из поддонов можно использовать для приготовления соуса, например, можно добавить несколько ложек муки и прокипятить несколько минут, получится замечательный соус для картофеля.

Куриные биточки с соевой мукой

Состав: 4,5 ст. ложки соевой муки, 4,5 ст. ложки воды, 6 ст. ложек куриного фарша, 1 яичный белок, 1,5 ч. ложки сливочного масла, щепотка соли.

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Курица по-гречески в бумажных кулечках

Состав: филе куриное (порезанное на небольшие кусочки) – 500 г, маслины (без косточек, разрезанные пополам в длину) – 20 шт., орегано (сухой или 4 веточки свежего) – 1 ч. л., масло оливковое – 2 ч. ложки, цедра лимона (тертая) – 2 ч. ложки, помидор черри – 16 шт., брынза – 100 г.

В стеклянной или керамической посуде смешать курицу, маслины, орегано, масло и цедру лимона. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 30 минут для раскрытия ароматов.

Распределить куриную смесь, помидоры черри и сыр на четыре части. Каждую выложить на лист пекарской бумаги (4 листа по 50 см). Завернуть в кулечек. Сверху кулек можно завязать ниткой. Поместить кулечки в пароварку, накрыть и готовить 20 минут до готовности курицы. Каждый кулек положить на тарелку, подавать сразу же.

Котлеты из индейки

Состав: фарш из индейки – 300 г, хлеб – около 80 г, 1 белок, 1 картофелина (по желанию, для пышности), соль.

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, белок и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 50.

Котлеты в молочном соусе

Состав: 600 г мякоти говядины, 60 г батона (без корок), 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Говядину пропустить через мясорубку, затем смешать с размягченным в воде хлебом и снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно выбить. Из подготовленного фарша разделить котлеты. Выложить их на

решетку-пароварку в один слой и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 15 минут. Выложить котлеты в сотейник, смоченный водой. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус. Залить этим соусом котлеты в сотейнике. Запечь в духовке при температуре 180 °С до готовности. Подавать в той же посуде, в которой котлеты запекались.

Котлеты из телятины

Состав: 400 г мякоти телятины, 100 г батона (без корок), соль.

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить с размягченным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты. Выложить их в один ряд на решетку-пароварку, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 минут на пару. При подаче выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром.

Паровой рулет

Состав: говядина (мякоть) – 500 г, лук – 500 г, картофель – 1 кг, специи (для мяса), кефир (для теста) – 500 мл, белок (для теста) – 1 шт., масло растительное (для теста) – 50 г, сода (для теста, не гасить) – 1 ч. ложка, мука (для теста).

Смешать все ингредиенты для теста, муки добавить столько, чтобы получилось пластичное, мягкое, некрутое тесто. Для начинки говядину нарезать мелкими кубиками и протушить до полуготовности с пряностями по вкусу. Картофель также порезать кубиками, лук – мелко. Добавить соль и сливочное масло. Тесто поделить на 4 части (по количеству секторов в пароварке). Раскатывать тонко, около 5 мм. Распределить начинку, оставляя место до края 4 см. Закрутить аккуратно в рулет, защепляя края. Поставить пароварку на огонь. Когда вода закипит, установить секции с рулетами и варить 40—50 минут.

Пельмени со свининой и капустой

Состав: 500 г муки, 250 г свинины, 150 г капусты, 70 г нашинкованного зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Приготовить фарш из свинины. Вымыть и мелко нашинковать капусту.

Добавить мелко нашинкованный зеленый лук, молотый имбирь, масло. В миске смешать все с мясом и посолить по вкусу. В посуду с мукой влить кипяток так, чтобы она по консистенции напоминала хлопья снега. Когда масса немного остынет, замесить крутое тесто. Из него скатать шарики и раскатать их в блинчики. Завернуть в них начинку, слепить пельмени. Варить на пару при сильном нагреве около 20 минут. Подать с соевым или томатным соусом.

Пельмени с бараниной

Состав: 500 г муки, 500 г мякоти баранины, 1 ст. л. молотого имбиря, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки растительного масла, 2 мелко рубленные луковицы, 100 г соевого соуса, молотый душистый перец, соль.

Вымыть баранину и мелко-мелко порубить. Выложить в миску, добавить молотый душистый перец, соль, сахарный песок, растительное масло, перемешать в одном направлении. Положить нарубленный лук, имбирь, снова осторожно перемешать. Начинка для пельменей готова. Заместить крутое тесто, смешав муку с кипящей водой (около 1 стакана), охладить. Раскатать в тонкий блин на присыпанной мукой поверхности. Вырезать 60 кружков, обвалить их в муке. Завернуть в них начинку. Варить на пару при сильном нагреве 20 минут.

Манты по-казахски

Состав: 2 стакана муки, 500 г творога, 2 белка, 0,5 ст. ложки сахарного песка, 0,5 стакана сметаны, ванильный сахар, соль.

Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Добавить сахарный песок, ванильный сахар, белки, соль и тщательно перемешать. Из муки, соли и воды (примерно 150 мл) замесить крутое тесто. Прикрыть его влажной салфеткой и оставить на 40 минут. Из теста скатать колбаску толщиной 3 см и разрезать на кусочки по 20—30 г. Раскатать их очень тонко, положить в центр творожную начинку и защипать края. Подготовленные манты сложить в один слой на решетку-пароварку. Укрепить ее над кастрюлей с кипящей водой, прикрыть фольгой и варить манты на пару 20—30 минут. При подаче манты выложить на блюдо и полить сметаной или растопленным маслом.

Вареное мясо с яблоками

Состав: мясо говяжье – 150 г, масло сливочное – 10 г, молоко – 75 г, мука пшеничная – 5 г, яблоки – 100 г.

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевинки, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо попеременно с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: капуста – 250 г, мясо – 100 г, рис – 20 г, морковь – 30 г, петрушка (зелень) – 5 г, брюква – 30 г, мука пшеничная – 5 г, сметана – 30 г, масло сливочное – 10 г, отвар овощной – 75 г.

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь. Приготовление соуса: смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар; дать покипеть в течение 5 минут, процедить, добавить 5 г масла (куском) и хорошо вымешать.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: куриное мясо – 100 г, мука пшеничная – 10 г, молоко – 50 г, масло сливочное – 15 г, морковь – 40 г, капуста цветная – 50 г, 1 яичный белок.

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать на

сковороде.

Закусочный торт

Состав: 300 г отварной телятины, 150 г чернослива, 250 г творога, 150 г майонеза, зелень петрушки.

Отварную телятину нарезать тонкими брусочками, чернослив – полосками. Перемешать творог с майонезом (можно использовать натуральный йогурт без добавок). Выложить салат слоями: половину чернослива, на него слой творожного крема, половина мяса, крем, чернослив, крем и оставшееся мясо. Весь «торт» обмазать творожным кремом и украсить зеленью. Поставить в холодильник.

Рыба в пароварке

Состав: рыба, лук, масло сливочное, специи.

Взять рыбу, почистить, вымыть. На фольгу выложить лук и маленький кусочек масла. Сверху положить рыбу. Завернуть ее в фольгу и отправить в пароварку. Через 25 минут рыба готова.

Рагу из моркови и красной рыбы

Состав: 3 моркови средней величины, 1 головка лука, 1 помидор, 150 г красной рыбы (семги, форели или горбуши), соль.

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в чашу для риса и поставить на 45 минут в пароварку. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить соль.

Рулет из судака

Состав: судак – 120 г, хлеб белый – 20 г, молоко – 35 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 20 г, мука белая – 3 г, 1/2 яичного белка.

Мякоть судака пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в 25 г молока, и еще два раза пропустить через мясорубку; после этого добавить 5 г растопленного масла и хорошо выбить фарш. Белок смешать с 10 г молока, вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовом шкафу или на пару, а затем охладить. Рыбный фарш

слоем 1 см разложить на марлю, смоченную водой, сверху положить омлет, завернуть в виде рулета и на пару довести до готовности. Готовый рулет освободить от марли, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной, смешанной с мукой, сбрызнуть оставшимся маслом и запечь. Рулет разрезать на 3 куса и подать к столу.

Камбала в суфле из сыра

Состав: филе камбалы или палтуса – 1 кг, яичные белки – 6 шт., швейцарский сыр – 150 г, сливочное масло – 120 г, соль, перец.

Чистое филе камбалы без кожи и костей свернуть трубочкой, обвязать ниткой и обжарить в масле до полуготовности, посолить. Подготовленные формочки смазать маслом, в каждую положить по куску рыбы (они должны быть сухими). Сыр протереть через терку смешать его со взбитыми в пышную пену белками и выложить в формочки поверх рыбы. Формочки поставить в духовку (очень горячую) на 15 минут. Готовое суфле должно быть пышным.

Треска в пароварке с овощами

Состав: треска – 500 г, листья салата или капусты – 5 шт., замороженные овощи – 500 г, картофель – 200 г, соль.

Дно пароварки выстелить пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 7—10 см. Затем выложить листья салата или капусты, а лучше сделать овощную «подушку» из того, что есть в доме, – замороженные овощи, морковь или картофель кружочками, перец. Дальше выкладываем кусочки трески, слегка присоленные. Заворачиваем края фольги внутрь, но не плотно, и закрываем пароварку. Весь сок от рыбы и овощей останется.

Суфле из трески

Состав: 400 г филе трески, 100 мл молока, 1 ст. ложка муки, 3 белка, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Филе трески без кожи и костей сварить, охладить. Пропустить 2 раза через мясорубку. Приготовить из подсушенной на сковороде муки и молока белый соус. Охладить его, посолить и смешать с рыбным фаршем. Добавить растительное масло и тщательно вымесить. Белки взбить в густую пену и ввести в рыбную массу, слегка перемешать. Смазать

растительным маслом фольгу, разместить ее на решетке-пароварке. Положить на нее подготовленную рыбную массу, слегка прикрыть. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой и варить суфле до готовности.

Щука, запеченная под сметанным соусом

Состав: щука – 500 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 50 г, белок – 1 шт., сыр тертый – 1 ст. ложка, масло сливочное – 40 г, картофель – 750 г, соус сметанный – 0,5 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Порционные куски, нарезанные от филе рыбы, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на растительном масле. На сковороду или блюдо налить немного сметанного соуса, положить поджаренную рыбу, а вокруг разместить ломтики обжаренного или вареного картофеля, не закрывая рыбы. На рыбу положить ломтики вареного белка, все залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Перед подачей посуду с готовой рыбой поставить на плиту, довести до кипения и посыпать зеленью. Так же можно приготовить треску, судака, сома, налима.

Запеченный язык

Состав: язык – 500 г; для соуса: масло – 40 г, мука – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан, сыр – 30 г, лимонный сок – 2—3 ч. ложки, соль; гарнир.

Язык отварить, кожу снять. Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить их в один ряд в смазанную маслом форму с широким дном. Приготовить соус. Масло растопить, прогреть в нем муку, пока она не станет чуть желтоватой, и, добавляя понемногу горячее молоко, варить соус еще несколько минут. В загустевший соус насыпать тертого сыра (часть сыра оставить для украшения) и заправить лимонным соком до слегка кисловатого вкуса, добавить немного соли.

Залить ломтики языка соусом, посыпать тертым сыром и запекать несколько минут в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и запеканка не подрумянится. Гарнировать отварными овощами и салатом из сырых овощей.

Молочные блюда

Богатым источником его служат молоко, творог и яйца. Это могут быть молочные, молочно-фруктовые супы, молочные соусы с добавлением муки, рубленой зелени, а также пивных дрожжей, молочные кисели, желе и напитки. Широк ассортимент молочных напитков: молоко, простокваша, кефир, йогурт, молочно-фруктовые и молочно-овощные напитки и десерты. Из всех видов сыров предпочтителен белый клинковый творог. Рекомендуется готовить из творога в сочетании с фруктами и сахаром вкусные десерты. Творог можно добавлять к мучным блюдам (ленивые вареники, пирожки, запеканки). Приготовленные на пару блюда из крупы и творога подаются на второе или на ужин, особенно если заправить их соусом, добавить овощи. Следует есть как можно больше творога.

Домашняя простокваша

Первый способ. Молоко пастеризуют при 85 °С без выдержки или кипятят. Затем охлаждают до 40 °С в холодной воде. Пастеризовать и охлаждать молоко нужно в одной и той же посуде. Подготовленное молоко заквашивают, хорошо перемешивая, предыдущей простоквашей из расчета 0,5 стакана на 1 л. Для заквашивания можно использовать приобретенную в магазине сметану. После этого молоко разливают в банки и помещают в темное место при 35 °С. Простокваша будет готова через 6—10 часов.

Второй способ. Молоко вскипятить, охладить до 35 °С, добавить к нему готовую простоквашу (2—3 ч. ложки на стакан молока) или сметану (0,5 ст. ложки на стакан молока), все хорошо размешать, разлить в стаканы, накрыть и поставить на 18—20 часов в теплое место. Срок хранения простокваши не более 3 суток при температуре не выше 8 °С. Простоквашу в русской кухне традиционно подают с сахаром и высушенными в печи или духовке сухарями из свежего ржаного хлеба.

Варенец

Состав: 1,5 л молока, 1 ст. ложка сметаны.

Разлить молоко в 3 бутылки и поставить в большую, не очень глубокую глиняную миску. Поместить миску в духовку. Когда на молоке образуются

румяные пенки, опустить их ложкой на дно. Так повторить 4 раза. Затем отлить 1 стакан молока, остудить, разболтать со столовой ложкой сметаны, перемешать с остальным молоком. Разлить молоко в стаканы, распределив поровну пенки, и держать в теплом месте. Для ускорения скисания в молоко обычно кладут корочку черного хлеба. Когда скиснет, поставить в холодильник.

Варенец (старинный рецепт)

Состав: 1 л молока, 0,25 л сливок, 1/2 стакана сметаны, 1 белок, 1 ст. ложка сахара.

Молоко и сливки смешать в кастрюле и поставить в духовку. Когда появятся пенки, опускать их ложкой на дно и взбалтывать. Одну пенку оставить на тарелке. Молоко должно выкипеть на одну треть. Вынуть его из духовки и остудить до температуры парного молока. Добавить сметану, смешанную с белком и сахаром, взбить венчиком, разлить по чашкам и положить сверху по кусочку пенки. Держать в теплом месте (30—40 °С), пока не скиснет. Затем поставить в холодильник. Подать с сахаром, корицей и сухарями.

Каймак

Состав: 3 стакана молока, 1 стакан сахара, 1/4 пакетика ванильного сахара, сок 1 лимона.

Два стакана молока, смешанных с сахаром и ванильным сахаром, сварить на слабом огне до готовности (каймак готов, если капля, опущенная в холодную воду, загустевает до консистенции сметаны). При варке каймака нужно следить, чтобы он не пригорел. Доведенный до пробы каймак снять с огня, охладить (можно поставить в посуду с холодной водой), затем взбить лопаточкой, при этом добавляя по капле лимонный сок. Когда каймак будет хорошо растерт, станет густым и белым, ввести в него оставшийся стакан молока. Массу хорошо вымешать и поставить в холодильник.

Вареники с творогом

Состав: 1 стакан воды, 2 ст. ложки растительного масла, мука, соль; начинка: 500 г творога, 1 белок, изюм (сухофрукты), сахар.

Налить в миску холодную кипячёную воду, добавить растительное масло, щепотку соли и всыпать муку (примерно 2 стакана). Добавляя муку, вымесить довольно крутое тесто. Месить придётся долго. Положить тесто в пакет и оставить на 1 час при комнатной температуре. Для начинки смешать творог, белок, сахар и изюм. Выстоявшееся тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать кружочки и налепить вареники, укладывая начинку в центр кружочков и защипывая края. Тесто крутое, но лепится хорошо и не раскисает. Вареники можно заморозить в морозилке и сложить в пакет. Отварить готовые вареники в кипящей подсоленной воде до готовности.

Ленивые вареники

Состав: 500 г творога, 1 белок, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, соль, 1 пакетик ванильного сахара, мука.

Смешать из указанных продуктов мягкое тесто. Разделить его на части, раскатать каждую в виде колбаски и нарезать небольшими кусочками. Отварить вареники в кипящей подсоленной воде. Затем уложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, залить сметаной и поставить в горячую духовку. Запекать до зарумянивания.

Галушки

Состав: 600 г творога, 3 белка, 40 г сметаны, 60 г муки, 20 г крахмала.

Смешать все ингредиенты, вымесить тесто и сформовать небольшие шарики. Вскипятить воду, посолить и опустить в неё галушки. Варить до тех пор, пока они не всплывут. Откинуть готовые галушки на сито, уложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом.

Творожные шарики с начинкой

Состав: 250 г творога, 1 белок, 1 ст. ложка сахара, 5 ст. ложек муки, разрыхлитель соль.

Для начинки: 1 яблоко, сахар.

Смешать ингредиенты для теста. Яблоко очистить от кожицы и натереть на крупной тёрке. Смешать яблоко с сахаром. Тесто разделить на небольшие кусочки, сделать в центре углубление, вложить начинку и сформовать шарики. Протушить шарики в воде и посыпать сахарной

пудрой. В качестве начинки можно использовать орехи, смешанные с мёдом, сухофрукты, провернутые через мясорубку, варёную сгущёнку.

Расгуллы (индийское блюдо)

Состав: 1 л молока, 2,5 ст. ложки лимонного сока, 150 г сахара, 350 мл воды.

Вскипятить молоко. Постоянно помешивая, влить лимонный сок. Отделившийся творог процедить через марлю, промыть проточной водой и отжать. Выложить творог на стол и вымесить руками, пока вся масса не станет однородной. Из полученной массы скатать небольшие шарики. Приготовить из воды и сахара сироп. Сироп перелить в широкую посудину и выложить в неё шарики. Расгуллы сильно увеличиваются в размерах, поэтому между ними должно оставаться достаточно свободного пространства. Накрыть крышкой и варить на медленном огне в течение 15 минут. Посудину с расгуллами опустить в холодную воду и оставить на сутки. Готовые расгуллы пропитаются сиропом.

Сырники с кокосом

Состав: 400 г творога, 1 яйцо, 3—4 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки манной крупы, 1—2 пачки кокосовой стружки, 1 пакетик разрыхлителя.

Смешать все ингредиенты. Тесто должно получиться пластичным, но не тяжёлым, иначе сырники получатся плотными и не пропекутся. Сформовать лепёшки, обвалять в муке или манке и протушить на растительном масле. Подать со сметаной. В тесто для сырников можно добавить пшеничные отруби (1—5 ст. ложки) – это только добавит пользы.

Сырники с овощами

Состав: 500 г творога, 2 белка, 2 ст. ложки манной крупы, 2 моркови, 300 г тыквы, сметана, соль.

Морковь и тыкву натереть на крупной тёрке и потушить на сковороде с небольшим количеством воды до мягкости. Остудить. Тем временем смешать творог с белками и манной крупой, добавить овощи и перемешать. Посолить по вкусу. Тесто получится густым, как на оладьи. Протушить сырники на растительном масле. Подать со сметаной.

Творожная масса обыкновенная

Состав: творог – 120 г, сахарный песок – 20 г, сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, изюм – 5 г.

Приобретенный на базаре творог протереть через сито, добавить сметану, сливочное масло, чуть-чуть соли, сахарный песок, тщательно перемешать, поместить в форму, обложенную мокрой салфеткой, и поместить под пресс. Оставить на сутки в холодном месте. При желании в массу можно добавить изюм, цукаты, ванилин.

Запеканка творожная

Состав: 500 г творога, 2 белка, 3 ст. ложки сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя, 50 г манной крупы, 100 г изюма (или других сухофруктов по вкусу).

Смешать все ингредиенты. Форму для запекания смазать маслом и обсыпать сухарями. Выложить творожную массу в форму, разровнять и поставить в горячую духовку на 25 минут.

Запеканка из творога с зеленью

Состав: 500 г творога, 2 белка, 1 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка измельченной зелени, 1 пакетик разрыхлителя, соль, сыр.

Смешать творог, белки, манку, муку, разрыхлитель, соль и зелень. Выложить в смазанную маслом форму, посыпать сверху натёртым сыром и поставить в горячую духовку. Выпекать до зарумянивания.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Состав: яблоки – 2—3 шт., изюм – 0,5 стакана, творог – 100 г, яйца – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сахар – 1 ст. ложка, манная крупа – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., шпинат – 50 г, сметана – 0,5 стакана.

Морковь нашинковать мелкой лапшой и потушить со сливочным маслом и небольшим количеством воды до готовности, после чего добавить нашинкованный шпинат и тушить еще 5 минут, затем добавить нашинкованные яблоки, яйцо и вымешать. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, сахаром, яйцом и изюмом. Смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем яблок и т. д.,

всего 4 слоя, поверхность разровнять, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Запеканка из фруктов и творога

Состав: творог – 120 г, манная крупа – 10 г, 1 яичный белок, сахар – 15 г, молоко – 40 г, хлеб белый – 40 г, яблоки – 25 г, изюм – 15 г, сметана – 30 г, масло сливочное – 10 г.

Хлеб разрезать на 2 ломтика и намочить в молоке, добавив в него 5 г сахара. Протереть творог, смешать со взбитым белком, сахаром и манной крупой, добавить изюм и нарезанные кубиками яблоки и хорошо вымесить. В формочку, смазанную маслом, положить ломтик смоченного хлеба, на него – творожную массу, сверху – второй ломтик хлеба, сбрызнуть маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.

Творожный десерт

Состав: 200 мл сливок, 500 г творога, 8 ст. ложек сахара, 1 лимон, 5 ст. ложек овсяных хлопьев.

Взбить сливки с 5 ст. ложками сахара. Творог протереть через сито, смешать с цедрой лимона. Тем временем растопить на сухой сковороде 3 ст. ложки сахара, добавить овсяные хлопья и разогреть. Добавить взбитые сливки в творог и смешать с большей частью разогретых хлопьев. Разложить по креманкам, посыпать хлопьями и полить лимонным соком.

Печенье из творога

Состав: 200 г творога, 200 г сливочного масла, 1 белок, 2 стакана муки, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка лимонного сока.

Масло и творог порубить ножом. Смешать соду с мукой. Белок взбить. Смешать творожно-масляную смесь с мукой, влить лимонный сок, добавить белок и вымесить тесто. Раскатать в пласт толщиной 0,5 см и вырезать кружочки. Каждый кружочек обмакнуть в сахар, сложить пополам и разложить на противне. Выпекать в горячей духовке до золотистого цвета.

Чизкейк

Состав: 500 г печенья, 150 сливочного масла, 500 г творога, 20 г желатина, 1,5 стакана сахара, 300 мл сливок, 1 белок, 1 ст. ложка крахмала, 300 г варенья.

Раскрошить печенье и смешать с размягчённым сливочным маслом. Форму в виде полусферы выстелить пищевой плёнкой. Тонким слоем распределить массу из печенья и масла, оставив немного для нижнего слоя. Замочить желатин. Творог протереть через сито, растереть с сахаром, добавить взбитые сливки и подготовленный желатин и взбить до пышности. Вмешать варенье. Выложить творожную начинку в форму. Оставшуюся массу из печенья и масла раскатать в пласт и выложить сверху. Накрыть форму пищевой плёнкой и поставить на ночь в холодильник. Застывший десерт перевернуть на плоское блюдо, снять плёнку. Яичные белки взбить с 50 г сахара и 1 ст. ложкой крахмала в густую пену. Распределить её по поверхности чизкейка, поставить на 5 минут в очень горячую духовку.

Пудинг молочный

Состав: молоко – 4 стакана, яйца – 2 шт., мука – 100 г, крахмал – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, сахар – 3 ст. ложки, ваниль, ягодный сок или варенье.

Молоко вскипятить с ванилью. Желтки растереть с сахаром, смешать с мукой. Сначала влить понемногу часть горячего молока в желтки, а потом полученную смесь влить в остальное молоко, вскипятить, помешивая, чтобы не было комков, добавить масло и взбитые белки, поставить на 5 минут в духовой шкаф. Вылить в форму, остудить, подавать с соком или вареньем. В пудинг можно положить тертый шоколад.

Витаминное масло

Состав: сливочное масло – 200 г, морковь – 150 г, сельдерей – 100 г, соль, лимонный сок.

Морковь и сельдерей протереть через мелкую терку. Масло взбить, добавить протертые овощи, посолить, заправить лимонным соком и хорошо вымешать.

Суп-затируха молочная

Состав: молоко – 400 г, мука – 70 г, масло сливочное – 10 г, сахар, соль.

Муку затереть с водой до образования очень мелких комочков. Затем отварить их в кипящем подсоленном молоке. В готовую затируху положить кусочки сливочного масла и сахар.

Лук репчатый, тушеный в сметане

Состав: лук, сметана – 200 г, белок, сыр, масло – 50 г, соль, сухари.

Лук порезать дольками, положить в горшок, посолить и облить маслом. Закрыть крышкой, потушить в духовке, время от времени помешивая. Когда лук будет готов, выложить его на глубокое блюдо, смазанное маслом и посыпанное сухарями, слоями, каждый слой поливая сметаной, смешанной с белком; ею же залить верхний слой.

Посыпать сыром, сбрызнуть маслом, дать постепенно подрумяниться в духовке.

Кабачки в простокваше

Состав: кабачки – 5—6 шт., простокваша – 2 стакана, толченые орехи – 1 стакан, масло – 5 ст. ложек, укроп, соль.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалять в муке и протушить. Взбить простоквашу, добавить в нее мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

Кабачки с кефиром

Состав: кабачки – 500 г, сливочное масло – 80 г, кефир – 500 г, сахарный песок – 25 г.

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду выложить ломтики в один ряд и протушить. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Белковый омлет со сметаной

Состав: 3 яичных белка, сметаны – 30 г, молока – 20 г, масла сливочного – 3 г.

Белки взбить венчиком, добавить молоко и 20 г сметаны, вымешать, вылить в однопорционную сковороду, смазанную маслом, сбрызнуть оставшейся сметаной и запечь.

Запеканка из манки и простокваши

Состав: яичные белки – 2 шт., сахар – 200 г, масло – 100 г, лимон – 0,5 шт., изюм – 75 г, немного соли, манка – 2 стакана, пищевая сода – 1 ч. ложка, мука – 3 ст. ложки, простокваша – 0,5 л, сливочное масло для смазки формы, панировочные сухари.

Смешать манку с простоквашей и дать постоять 50 минут, чтобы манка разбухла. Затем добавить взбитые с сахаром белки, растопленное и слегка охлажденное масло, тертую лимонную цедру и сок, подготовленный изюм и смешанную с пищевой содой муку. Тесто положить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, выпекать в духовке при средней температуре в течение 45 минут.

Творожная запеканка

Состав: творог – 450 г, манная крупа – 40 г или мука – 40 г, сахарный песок – 40 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 20 г, сметана, панировочные сухари – 15 г, сладкий соус – 100 г, соль.

Творог протереть, смешать с мукой или манной крупой, предварительно заваренными в воде, добавить сахарный песок, яйца, соль и все тщательно перемешать. Приготовленную массу выложить в смазанную и подпыленную молотыми сухарями емкость, разровнять поверхность, смазать сметаной и поместить в духовой шкаф запекаться на 20—30 минут. На стол подать со сладким соусом.

Творожная запеканка с яблоками

Состав: творог – 200 г, яблоки – 4 шт., лимон – 1 шт., сахарный песок – 80 г, яйца – 2 шт., орехи – 40 г, манная крупа – 40 г, разрыхлитель – 1 щепотка, сливочное масло – 40 г, панировочные сухари – 30 г, фруктовый сок.

Очищенные и освобожденные от семян яблоки натереть на терке,

сбрызнуть соком одного лимона и добавить сахарный песок. Мягкий творог взбить с яичным желтком, сахаром, толчеными орехами, манной крупой, разрыхлителем и оставшимся соком лимона. Взбить белок яйца и ввести в творожную массу вместе с протертыми яблоками. Вымесить. Выложить в емкость, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Сбрызнуть оставшимся маслом и посыпать сухарями. Запекать в жарочном шкафу примерно 1 час. На стол подать с фруктовым соком.

Пудинг с яблоками и творогом

Состав: пшеничный хлеб – 200 г или молотые сухари – 150 г, творог – 250 г, сахар – 3 ст. ложки, яблоки – 3—5 шт., яйца – 2 шт., масло – 1 ст. ложка, панировочные сухари – 1 ст. ложка.

Протертый творог смешать с тертым пшеничным хлебом или молотыми сухарями, яичными желтками, очищенными и нашинкованными яблоками, добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, поставить ее на водяную баню и варить 40—50 минут. Можно выпечь пудинг в духовке.

Маннй пудинг со сливой

Состав: припущенные и нарезанные сливы (без косточек) – 500 г, молоко – 1 л, манная крупа – 150 г, сахар – 80 г, яйцо – 1 шт., немного масла.

Из манки, масла и сахара сварить на молоке крутую манную кашу. Взбить ее, добавить яйцо и сливы, подогреть. Горячую массу положить в форму, сполоснутую холодной водой. Когда остынет, выложить на блюдо. Подавать со сливовым соком или киселем.

Рисовый круг с вишней

Состав: молоко – 0,7 л, масло – 1 ст. ложка, цедра лимона, рис – 200 г, сахар – 4 ст. ложки, ванилин – 1 щепотка, вишня – 1 стакан, корица, гвоздика – 2 шт., вишневый сок – 2 стакана, крахмал – 1 ст. ложка.

Молоко вскипятить с маслом и солью, всыпать промытый рис и поставить кастрюлю в духовку на 30 минут, затем добавить в рис сахар и ванилин. Горячий рис положить в круглую форму, сполоснутую холодной

водой, и после охлаждения опрокинуть на мелкую тарелку. Дном стакана сделать в круге из риса углубление. Вишневый сок (отжатый из вишни) проварить с гвоздикой, сахаром и корицей, загустить разведенным водой крахмалом. Залить киселем вишню и наполнить им рисовый круг. Подавать с молоком.

Тыквенно-яблочный пудинг

Состав: тыква – 200 г, яблоки – 2 шт., молоко – 0,5 стакана, крупа манная – 1 ст. ложка (с верхом), сахарный песок – 2 ст. ложки, белок – 1 шт., масло сливочное – 4 ст. ложки.

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 минут. Охладить, ввести сахар и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подать к столу.

Творог с фруктами

Состав: творог – 300 г, фрукты (свежие или консервированные) – 150 г, сметана – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки.

Творог растереть со сметаной и сахаром, массе придать форму конуса, салат украсить фруктами.

Фрукты под сливками

Состав: груши – 300 г, вишня – 100 г, слива – 100 г, сахар – 100 г, сливки – 150 г.

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и сливки.

Смесь сырно-фруктовая

Состав: апельсин – 100 г, яблоки – 100 г, сахарная пудра – 25 г, сыр – 125 г, сливки – 100 г.

Подготовленные апельсины, яблоки, сыр нарезать мелкими кубиками, к

сливкам добавить сахарную пудру и взбить. Затем все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Брусничное молоко из йогурта

Состав: йогурт – 1 стакан, молоко – 250 мл, брусничный джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая мешать, постепенно добавить брусничный джем.

Абрикосовое молоко из йогурта

Состав: йогурт – 1 стакан, молоко – 150 мл, абрикосовый джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Яблочный коктейль с кефиром

Состав: яблоки – 150 г, кефир – 0,75 л, сахар по вкусу.

Кефир с сахаром хорошо взбить, положить очищенные от кожуры, нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки, перемешать и по дать к столу.

Кефир со сливами и медом

Состав: кефир – 1 л, сливы без косточек – 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1—2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Суп кефирный с яблочным соком и морковью

Состав: яблочный сок – 1 стакан, кефир – 3 стакана, морковь – 2 шт.

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить яблочный сок, кефир и взбить смесь в течение 2 минут.

Суп из яблок с кефиром и творогом

Состав: кефир – 1 л, яблоки – 5 шт., творог – 100 г, вода – 1,5 л, изюм – 2 ст. ложки, мед – 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10—15 минут. Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Суп яблочно-морковный на кефире

Состав: кефир – 1 л, вода – 0,5 л, яблоки – 6 шт., морковь – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).

Яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.

Суп кефирный с курагой и свеклой

Состав: кефир – 4 стакана, вода – 1 стакан, мелко нарубленная курага – 4 ст. ложки, свекла – 2 шт., мед – 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа).

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой, влить в него кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

Суп из яблок, чернослива и творога

Состав: кефир – 1 л, вода – 0,5 л, яблоки – 6 шт., творог – 5 ст. ложек, чернослив – 15 шт., мед – 2 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).

Чернослив промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить в отваре. Отвар процедить через марлю, из чернослива удалить косточки. Яблоки нарезать кубиками, смешать с протертыми через сито творогом и черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива и добавить мед и ванилин.

Суп кефирный со сливками и апельсинами

Состав: апельсины – 2 шт., кефир – 4 стакана, сливки – 1 стакан.

Апельсины очистить от кожицы, удалить белый слой, разделить на дольки. Кефир смешать со сливками и взбить смесь в течение двух минут. Разлить в тарелки, опустив в них дольки апельсина.

Суп кефирный с яблоками и черносливом

Состав: кефир – 4 стакана, вода – 2 стакана, яблоки – 4 шт., чернослив – 4 ст. ложки.

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6—7 минут, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Пюре фруктовое

Состав: фрукты или ягоды – 200 г, сахарный песок – 40 г, сливки – 100 г или яичный белок – 1 шт.

Протереть фрукты, размешать с сахаром и положить в вазочки или бокалы. Украсить сверху взбитыми сливками или белками и целыми фруктами или ягодами. Приготовленное блюдо поставить на холод.

Яблочное пюре со взбитыми сливками или сметаной

Состав: яблоки – 6—7 шт., мед – 3 ст. ложки, корица – 1 ч. ложка, сливки или сметана – 1 стакан, сахарная пудра – 1 ст. ложка.

Яблоки запечь и протереть через сито. В пюре добавить корицу и проварить его до загустения. Выложить пюре в вазочки, положить на него мед, взбитые и смешанные с сахарной пудрой сливки или сметану.

Овощные блюда

Разнообразие овощных блюд может очень порадовать людей с больной печенью. В отварном виде можно употреблять морковь, кабачки,

цветную капусту, свеклу, тыкву. Нужно помнить, что лук можно есть только отварным.

Картофель либо отваривают целиком, либо готовят пюре с молоком. Можно для разнообразия отварить его в кожуре. Вкусен также печеный картофель. Пекут его на противне в духовке, посыпав сверху солью. Подавая, на тарелку кладут немного сливочного масла.

Запеканка из овощей и сыра

Состав: 150 г сыра, 1 яичный белок, 1 небольшой кабачок, 1 сладкий перец, 1 баклажан, зелень и соль по вкусу.

Овощи нарезать кубиками, добавить туда тертый сыр и белки и перемешать. Поместить полученную массу в чашу, накрыть фольгой и готовить в пароварке 20—25 минут. Готовую запеканку следует посыпать сверху измельченной зеленью.

Овощи на пару

Состав: цветная капуста, корень сельдерея, тыква, болгарский перец, лук-порей, растительное масло – пропорции по выбору.

Все овощи помыть и порезать. Сложить в пароварку и варить. Время приготовления – 20 минут.

Суфле морковное с творогом

Состав: 500 г моркови, 100 г нежирного творога, 100 мл стакана молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яичный белок, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка растительного масла.

Морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить в воде и протереть в посуду. Добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, проварить 10 минут, остудить. К охлажденной моркови добавить сахарный песок, творог, хорошо вымешать. Затем взбить белок и ввести в массу. Смазать фольгу растительным маслом, поместить ее в решетку-пароварку.

Выложить приготовленную морковно-творожную массу и варить на пару под кастрюлей с кипящей водой около 10 минут.

Суфле из кабачков

Состав: 800 г очищенного от кожуры и сердцевины кабачка, 0,5 стакана молока, 2 яичных белка, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ч. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Нарезать кабачок кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Слить воду через дуршлаг. Молоко прокипятить, добавить в посуду с кабачком, засыпать манную крупу и варить до загустения, остудить. Добавить сахарную пудру, соль, сливочное масло, хорошо вымешать и ввести взбитые белки. Смазать фольгу растительным маслом и выложить на решетку-пароварку. Поместить в нее кабачковую массу. Готовить на пару, установив пароварку на кастрюлю с кипящей водой, около 5 минут.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: кабачков – 125 г, яблок – 75 г, молока – 25 г, масла сливочного – 15 г, 1 яичный белок, сахара – 10 г, манной крупы – 15 г, сметаны – 30 г.

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 10 минут и слегка охладить; после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Пудинг из урюка, брюквы и творога

Состав: брюквы – 75 г, урюка – 50 г, творога – 50 г, 1 яичный белок, молока – 30 г, масла сливочного – 10 г, сахара – 10 г, манной крупы – 10 г, сметаны – 30 г.

Брюкву нашинковать тонкой соломкой и чуть протушить с 5 г масла и с молоком; положить в нее крупу, сахар и размоченный, мелко нарезанный урюк; всю эту массу вымешать и охладить; затем добавить протертый творог и взбитый белок, перемешать, выложить в смазанную маслом формочку, полить маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.

Котлеты морковно-яблочные

Состав: моркови – 100 г, яблок – 100 г, 1 яичный белок, масла сливочного – 10 г, манной крупы – 10 г, сухарей – 10 г, сахара – 5 г, сметаны – 30 г.

Морковь нарезать в виде мелкой лапши и тушить до готовности с 10 г масла и 1/4 стакана воды; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, вымешать, дать постоять 10 минут на краю плиты под крышкой, соединить со взбитым белком и охладить; охлажденную массу разделить на 4 части, обвалить в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.

Сырники с морковью

Состав: творога – 120 г, муки пшеничной – 30 г, яичный белок, сахара – 15 г, урюка – 15 г, моркови – 20 г, масла сливочного – 10 г, сметаны – 30 г.

Морковь мелко нашинковать и тушить с 5 г масла и небольшим количеством воды до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, после чего охладить. Одновременно урюк мелко изрубить, а творог протереть и соединить с половиной муки, частью сметаны, сахаром, яйцом, урюком и морковью, все это вымешать, разделить на 3 части, обвалить в муке, придать форму сырника и запечь в духовом шкафу, предварительно залив сметаной.

Тыква фаршированная

Состав: тыква, отварное мясо, рис, репчатый лук, яичные белки, соль по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Либо его предварительно отварить (на пару или в воде), либо измельчить еще сырое, а затем протушить с луком. Отварить рис, добавить его к отварному мясному фаршу, добавить лук. По вкусу можно посолить. Все охладить, вбить белки, перемешать. Тыкву разрезать на 2 или 4 части. Удалить семена и мякоть. Углубления овоща заполнить фаршем. Положить в корзину пароварки или на решетку над большой кастрюлей и готовить, пока тыква не станет мягкой. Можно отдельно подать сметанный или томатный соус.

Фаршированные перцы в пароварке

Состав: 6 крупных болгарских перцев, 1 морковь, 1 головка лука, 200—300 г мясного фарша, 1 стакан риса, соль по вкусу.

Рис промыть и поставить в пароварку минут на 20 (за это время он сварится до полуготовности). Пока рис варится, из перца удалить семена. Измельчить морковь и лук, добавить фарш и рис. Полученной массой начинить перцы. Готовить в пароварке 30—40 минут.

Свекольный кугол

Состав: свекла – 600 г, сливочное масло – 2 ст. ложки, яичный белок – 1 шт., сахарный песок – 1 ст. ложка, молотые сухари – 1 ст. ложка, соль.

Очищенную и отваренную свеклу пропустить 2 раза через мясорубку, добавить сырые белки, молотые сухари, сахар, сливочное масло, соль. Все это хорошо перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, поверхность массы разровнять, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в горячей духовке.

Гренки с овощами

Состав: хлеба пшеничного – 60 г, молока – 75 г, яичный белок, сахара – 5 г, масла сливочного – 15 г, сметаны – 30 г, капусты белокочанной – 75 г, моркови – 50 г, кабачков – 50 г, яблок – 50 г, салата листовенного – 5 г, укропа – 5 г.

Подсушить на сковороде без жира кусочки белого хлеба. Одновременно капусту и очищенные кабачки нашинковать и тушить с 25 г молока и 10 г масла. Отдельно тушить мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешать с нашинкованными яблоками, мелко нарубленным салатом и укропом, разложить на гренки, сверху разровнять, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать гренки к столу со сметаной.

Белковый омлет с овощами

Состав: 3 яичных белка, сметаны – 30 г, молока – 40 г, масла сливочного – 10 г, капусты белокочанной – 30 г, кабачков – 30 г, салата – 10 г, петрушки (зелень) – 5 г.

Капусту, кабачки, салат нашинковать и тушить с маслом и 20 г молока до готовности, после чего сложить все это в формочку, смазанную маслом, и залить белками, смешанными с 20 г молока, а также оставшейся сметаной

и запечь.

Цветная капуста в омлете

Состав: капусты цветной – 200 г, масла сливочного – 5 г, 2 яичных белка, молока – 60 г, сметаны – 30 г.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на мелкие кочешки; затем сложить кочешки в однопорционную сковороду, смазанную маслом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной и запечь. Капусту подать к столу в той же сковороде, в которой запекали.

Цветная капуста отварная

Состав: цветная капуста – 800 г, соль, вода, молоко, масло – 4 ст. ложки, тертые сухари – 2 ст. ложки, сок лимона.

Цветную капусту на время опустить в воду с солью и лимонным соком – это способствует удалению насекомых из капусты. Целиком или разделенную на соцветия капусту опустить в подсоленный кипяток, в который добавить молоко – они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить капусту на слабом огне, затем шумовкой вынуть из воды, дать стечь воде на сите, выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом и посыпать сухарями.

Картофель отварной

Состав: молодой картофель – 1 кг, масло – 50 г, укроп – 10 г, соль.

Молодой картофель, не вынимая из воды, очистить от кожицы, еще раз промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, покрыв его картофель лишь на 0,3, и варить 15—20 минут при слабом кипении под крышкой. Если картофель разного размера, то крупные клубни перед варкой следует разрезать. С готового картофеля слить отвар, добавить сливочное масло, мелко нарезанную зелень, встряхнуть кастрюлю и тут же переложить на тарелки, иначе картофель станет твердым.

Картофель, отваренный в молоке

Состав: картофель – 1 кг, соль, мускатный цвет, сливки – 120 г,

масло – 80 г.

Очищенный картофель разрезать на четвертушки, сварить со специями в подсоленной воде почти до готовности, воду слить, залить картофель молоком, добавить масло и еще немного поварить.

Патиссоны отварные

Состав: патиссоны – 500 г, масло – 2—3 ст. ложки, сухари – 2 ст. ложки, соль.

Молодые патиссоны хорошо вымыть, нарезать ломтиками толщиной 1—1,5 см и отварить в подсоленной кипящей воде до мягкости. Воду слить, патиссоны выложить в блюдо и полить растопленным сливочным маслом, посыпать молотыми сухарями.

Морковь глазированная

Состав: морковь – 1 кг, мед – 200 г, масло – 100 г, вода, соль, мелко нарезанная зелень петрушки.

Растопить масло, добавить мед и нарезанную кусочками морковь, немного соли и воды. Потушить морковь под крышкой. К готовой моркови добавить мелко нарезанную петрушку. Подавать на гарнир к блюдам из мяса, рыбы.

Морковь тушеная

Состав: морковь – 800 г, масло – 100 г, вода, соль, сахарный песок.

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками. В кастрюле растопить масло, положить в него морковь, помешивая, хорошо разогреть, добавить немного воды, соль и сахарный песок и тушить до полной готовности под крышкой.

Спаржа с сыром

Состав: побеги спаржи – 600 г, сыр – 150 г, масло – 3 ст. ложки, тертые сухари, соль, сахарный песок.

Побеги спаржи очистить, положить в кипяток, в который добавлены соль и сахарный песок, и варить до мягкости, воду процедить, спаржу поместить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями, посыпать

тертым сыром, сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и быстро запечь в духовке. Подавать к мясному блюду.

Спаржа отварная

Состав: очищенная спаржа – 1,5 кг, мука – 3 ч. ложки, сахарный песок – 1 ч. ложка, лимон – 0,5 шт., сливки – 0,5 стакана, масло.

Порезать кусочками нежную, хрупкую спаржу, отварить в подсоленном кипятке, процедить. Остудить стакан отвара, другой стакан отвара вскипятить. Влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, стакан холодного отвара, разболтанного с 3 чайными ложками муки. Когда закипит и загустеет, прибавить полстакана молока, столовую ложку масла, чайную ложку сахара, соль. Прогреть, не доводя до кипения. Всыпать спаржу, влить сок лимона, перемешать, прогреть, не доводя до кипения.

Артишоки с соусом

Состав: мука – 4,5 ч. ложки, масло, молоко – 1 стакан, артишоки – 500 г, соль.

Удалить с артишоков первые сухие листья, обрезать острые кончики остальных, разложить на глубокой сковороде, залить 3 стаканами подсоленного кипятка, сварить. Отвар слить, процедить, а 1,5 стакана его вскипятить, влить в него тонкой струйкой, постоянно помешивая, 0,5 стакана холодного отвара, разболтанного с 4,5 чайными ложками муки. Когда соус закипит и загустеет, прибавить столовую ложку масла, стакан молока, соль и прогреть, не доводя до кипения.

Пюре из каштанов

Состав: очищенные каштаны – 800 г, молоко, масло – 2 ст. ложки, соль.

Очистить каштаны, обдать их кипятком, удалить кожицу. Всыпать в кастрюлю, залить молоком и разварить. Если каштаны пристают ко дну кастрюли, нужно подлить немного кипятка. Протереть, прибавить соль, масло, прогреть, не доводя до кипения. Подать любые гренки с сыром.

Картофель «Анна»

Состав: картофель – 500 г, масло сливочное – 70 г, перец молотый душистый – 1 щепотка, соль.

Тоненькие ломтики очищенного картофеля натирают солью, перцем и укладывают кольцами в несколько слоев на хорошо смазанное дно сковороды. Каждый слой сбрызгивают маслом. Сковороду накрывают крышкой и ставят на 30 минут в сильно нагретую (до 220 °С) духовку. После этого картофель переворачивают, как пирог, и держат в жарочном шкафу без крышки еще 5 минут.

Картофель, сваренный на пару

Состав: картофель – 500 г, соль.

В специальный котел с двойным дном до уровня сита налить воду, положить в сито очищенный картофель (клубни одинаковой величины или крупно нарезанный), посыпать мелкой солью и варить под крышкой. Сваренный на пару картофель полноценнее отварного. В нем больше минеральных солей, витамина С.

Картофель в сметане

Состав: картофель – 300 г, сметана – 50 г, сыр – 50 г, соль, сухари.

Очищенный картофель нарезать кружочками или соломкой, поместить в антипригарную сковороду, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности. Посыпать готовый картофель тертым сыром, сухарями.

Кнедлики

Состав: картофель – 800 г, яичный белок – 1 шт., пшеничная мука – полстакана, манная крупа – полстакана, мускатный орех, соль.

Отварной картофель размять или провернуть через мясорубку. Если клубни вареного картофеля остыли, натереть их на терке. В массу вбить белок, добавить половину стакана пшеничной муки, половину стакана манной крупы, мускатный орех, соль. Из приготовленной массы сформовать биточки или кнедлики, опустить их в слегка подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении. Когда они всплывут, вынуть шумовкой, полить маслом. Подавать как отварной картофель.

Картофельный «рис»

Состав: картофель – 500 г, соль.

Вареный или испеченный в мундире картофель очистить или протереть через сито в посуду, в которой будет подаваться на стол. Картофель не перемешивать и не мять, чтобы не нарушить консистенцию, полученную в результате протираания через сито. Должна получиться картофельная масса в виде риса или мелких макарон.

Пюре из картофеля и тыквы

Состав: тыква – 500 г, картофель – 1 кг, молоко – 100 мл, соль, мускатный орех.

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере. Из отварного картофеля приготовить однородную массу, добавить ее к тыкве, полить разогретым молоком, посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить.

Картофельные розочки

Состав: картофель – 0,5 кг, сливочное масло – 50 г, яичный белок – 1 шт., тертый сыр – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, соль.

Сваренный картофель очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. Растереть 50 г сливочного масла, прибавить белок, картофельную массу, 1 столовую ложку сыра, 1 столовую ложку (без верха) муки и соли. Картофельную массу хорошо перемешать и при помощи кондитерского мешка выпустить на смазанный маслом, подпыленный мукой противень небольшие розочки. Смазать их белком и выпечь в средненагретом духовом шкафу.

Цимес картофельный с черносливом

Состав: картофель – 225 г, изюм без косточек (коринка или кишмиш) – 25 г, чернослив – 15 г, сливочное масло – 10 г, пшеничная мука – 5 г, сахар – 5 г, корица, соль.

Картофель нарезать небольшими ломтиками. Промыть чернослив и вынуть из него косточки. Промыть изюм. Залить картофель небольшим

количеством теплой воды, довести до кипения на небольшом огне и тушить под крышкой на слабом огне. За 15 минут до окончания ввести чернослив, изюм и муку, предварительно подсушенную на сковороде и разведенную столовой ложкой горячей воды. Через 5 минут добавить сахар, масло, соль, корицу и все перемешать. Поддержать снятую с огня кастрюлю с закрытой крышкой 15 минут.

Пюре картофельное

Состав: картофель – 8 шт., молоко – 1 стакан, масло – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, сварить и обсушить на слабом огне. Не давая картофелю остыть, размять, добавить соль, масло и, постепенно помешивая, влить горячее молоко. Картофельное пюре хорошо взбить. Подавать как самостоятельное блюдо или в виде гарнира.

Рагу картофельное

Состав: картофель – 4 шт., лук репчатый – 1 луковица, морковь – 2 шт. небольшого размера, соль, горошек – 150 г, зелень – по вкусу.

Картофель, морковь, репчатый лук нарезать дольками и слегка обжарить, затем залить томатным соусом и тушить около 20 минут. В конце тушения положить специи, зелень, горошек. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Картофель с овощами в горшочке

Состав: картофель – 7 шт. среднего размера, морковь — 2 шт., лук репчатый – 1 луковица, корень петрушки – 2 корня среднего размера, кукуруза (консервированная или вареная) – 80 г, масло топленое – 3 ст. ложки, томат-паста – 1 стакан, зелень петрушки, лавровый лист – 1 шт., соль.

Свежие коренья, картофель и лук порезать кубиками. Коренья и лук обжарить на масле до золотистого цвета, прибавить картофель, томатную пасту и немного воды (или бульона). Немного потомить. Затем положить кукурузу, лавровый лист, перец и соль. Разложить овощи по горшочкам, закрыть крышкой и оставить в духовке до готовности.

Картофель, тушенный в горшочке

Состав: картофель – 10 шт., сметана – 1 стакан, соль, специи, зелень укропа – по вкусу.

Картофель очистить, нарезать кружочками, положить в глиняный горшочек, добавить специи, залить сметаной, закрыть крышкой. Поставить в духовку и тушить до готовности. Готовый картофель посыпать зеленью и подавать на стол с салатом из свежих овощей.

Картофель, запеченный с зеленым горошком и рисом

Состав: картофель – 5 шт., рис – полстакана, горошек – полстакана, сыр – 100 г, масло – 2 ст. ложки.

Очищенный картофель нарезать соломкой, отварить в небольшом количестве воды и откинуть на сито. Сварить рассыпчатый рис, перемешать с картофелем и горошком, выложить в смазанную жиром глубокую сковороду, сверху посыпать тертым сыром и маслом и подрумянить в духовке. Подать к столу с маслом или молочным соусом.

Гуляш картофельный

Состав: картофель – 10 шт., репчатый лук – 2 шт., соленые огурцы – 4 шт., свежие помидоры – 2 шт., масло – 2 ст. ложки, сметана – 100 г, зелень, соль по вкусу.

Очистить картофель, нарезать большими кубиками, положить в кастрюлю, посолить, добавить лук, залить двумя стаканами воды и тушить под крышкой до полной готовности. Затем прибавить припущенный, нарезанный дольками, очищенные от семян и кожицы огурцы и продолжить тушить. За 15 минут до готовности добавить нарезанный дольками (четвертинками) помидор, сметану, посыпать зеленью.

Помидоры фаршированные

Состав: помидоры – 500 г, рис – 100 г, отварное мясо – 75 г.

С крепких красных помидоров срезать плодоножки и аккуратно ложкой вынуть мякоть. Для фарша сварить рис, добавить отварное мясо, мелко нарезанную мякоть помидоров, посолить, перемешать. Подготовленные

помидоры наполнить фаршем, сложить их на смазанный маслом противень и запечь в жарочном шкафу до готовности в течение 10—15 минут.

Помидоры, фаршированные рыбой

Состав: помидоры – 1 кг, рыба (щука или треска) – 500 г, лук —100 г, жир —100 г, мука – 50 г, сметана —100 г, яйцо, петрушка, перец, соль, рис, клубника.

Рыбу, освобожденную от костей, порезать на мелкие кусочки отварить. Из клубники, рассыпчатого риса, сметаны, взбитого белка приготовить густой соус путем смешивания всех ингредиентов, посолить. Добавить в соус сваренную рыбу и наполнить этой массой помидоры, предварительно удалив из них сердцевину. Фаршированные помидоры тушить в духовом шкафу при невысокой температуре. Посыпать зеленью.

Котлеты овощные

Состав: кабачки (или баклажаны, или пюре из шпината) – 500 г, картофель – 3 шт., яйцо – 2 шт., зелень петрушки, панировочные сухари.

Баклажаны сначала надо испечь в духовке, очистить, растереть в пюре и приправить солью. Молодые кабачки натереть на крупной терке и отцедить жидкость. Картофель варить в подсоленной воде, размять и смешать с кабачками (или баклажанами) и остальными продуктами. Всыпать столько сухарей, чтобы из полученной массы можно было сформовать котлеты. Котлеты обваливать в муке, обмакнуть во взбитый белок яйца и поместить в пароварку. В качестве гарнира к котлетам можно подать паштет из взбитого соленого творога.

Капуста в горшочке

Состав: капуста белокочанная (или цветная) – 1 средний кочан, лук репчатый – 1 шт., масло топленое – 2 ст. ложки, сметана – полстакана, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, положить на 15 минут в подсоленный кипяток, затем охладить. Лук мелко порезать, слегка обжарить на масле и смешать с капустой. Овощи уложить в горшок, залить небольшим количеством воды, посолить и поставить в духовку. Готовое блюдо залить нежирной сметаной и подать к столу.

Баклажаны в горшочке

Состав: баклажаны – 2 шт., мука – 1 ст. ложка, сметана – 1 стакан, масло топленое – 2 ст. ложки, зелень петрушки или укропа.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кубиками или кружочками, положить в горячую воду на 15 минут, чтобы сошла горечь. Затем откинуть их на дуршлаг и дать воде стечь. После этого обвалить баклажаны в муке, немного потушить и разложить по горшочкам. Добавить в баклажаны сметану и поставить в духовку на 40 минут. Подавать на стол, предварительно посыпав зеленью петрушки или укропа.

Запеканка из тыквы в горшочке

Состав: тыква – 500 г, масло растительное – 3 ст. ложки, масло сливочное – 4 ст. ложки, белки – 4 шт., сахар – 2 ст. ложки, макароны – 200 г, корица – 1 щепотка, соль по вкусу.

Отварить макароны, промыть, дать воде стечь. Тыкву мелко нарезать, посолить, слегка обжарить на растительном масле. Макароны соединить с тыквой и перемешать. Белки взбить с сахаром, смешать с тыквой и макаронами, добавить корицу и снова перемешать. Уложить полученную массу в смазанный маслом глиняный горшок, добавить сливочное масло и запечь в духовке.

Зеленый горошек по-французски

Состав: зеленый салат – 1 пучок, горошек зеленый (консервированный или замороженный) – 500 г, масло сливочное – 1 ст. ложка, лук репчатый – 2 крупные луковицы, вода – полстакана, сахар – пол чайной ложки, соль – пол чайной ложки, укроп – 2 веточки.

Мелко рубленый зеленый салат и репчатый лук, зеленый горошек уложить на дно кастрюли, добавить сливочное масло, сахар и залить кипятком. Варить под закрытой крышкой на слабом огне 25 минут. Оставшуюся жидкость слить, содержимое кастрюли размешать, посолить по вкусу и подать к столу в горячем виде.

Блюда из круп

В диете при больной печени разрешаются все виды круп. Ими заправляют овощные, молочные или фруктовые супы (например, рисом, манкой).

На второе подают каши. В этом случае к ним обязательно добавляют содержащие полноценный белок мясо, творог, яичный белок, молоко. Из некоторых круп можно готовить десерты: пудинг из манки, рис с фруктами, гречневый продел заправить яичным белком, с фруктовым соком. Каша варится без жира, масло можно добавить в готовое блюдо.

Очень полезно для печени включение в диету каш – гречневой, овсяной и других злаковых. В гречке содержится лецитин, а также белки и аминокислоты, которые являются «строительным материалом» для клеток печени. Овсяная каша не только очень питательна, но и препятствует всасыванию вредных веществ, выводимых печенью, что позволяет стабилизировать ее работу.

Паровой рис

Состав: 1 стакан риса длиннозерного пакистанского или индийского, масло топленое, шафран или куркума, 1 картофелина.

Рис 2 раза промыть в горячей воде, разминая его руками, затем 2 раза – в холодной. Замочить рис в слегка подсоленной воде (1 часть риса к 2 частям воды). Поставить на огонь воду. Когда вода закипит, выложить рис. Помешивать ложкой, чтобы он не прилип ко дну. Откинуть его на дуршлаг, промыв сначала горячей водой, затем – холодной. В сковороду или кастрюлю положить 1—2 столовые ложки топленого масла. Далее почистить большую картофелину и измельчить ее на тонкие пластинки. Затем полностью покрыть ими дно посуды. Как только картофель впитает масло, при сыпать его шафраном или куркумой на кончике ножа. Как только масло начнет закипать, можно закладывать в посуду рис, добавляя шафран или куркуму и столовую ложку топленого масла; при этом рис перемешивать деревянной лопаткой. Затем налить в пароварку воды, в миску переложить все содержимое сковородки и накрыть крышкой. Время приготовления 15—20 минут (для обычного российского риса – 30 минут). Готовый рис выложить в тарелке горкой, в середину положить масло и на какое-то время накрыть крышкой.

Рис отварной с сыром

Состав: 250 г риса, 375 мл воды, 3 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, соль.

Рис положить в пароварку в поддон для круп. Налить туда воду и положить соль. Готовить 12—15 минут. Затем рис заправить сливочным маслом, перемешать вилкой, посыпать тертым сыром и готовить еще 2—3 минуты.

Рис перед варкой не стоит подсушивать, как это зачастую делают, желая получить идеальный рассыпчатый гарнир. Обжаренный рис теряет свой непосредственный вкус и аромат.

Рисовая каша с тыквой

Состав: 0,5 кг тыквы, 0,5 стакана риса, 0,5 л молока, соль, сахар и сливочное масло по вкусу.

Тыкву очистить от кожуры, натереть на терке, смешать с промытым в горячей воде рисом, посолить и залить молоком в емкости для риса. Довести до готовности на пару. Подавать с маслом и сахаром.

Рисовая каша на молоке

Состав: 125 г риса, 375 мл молока, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу, ванилин.

Положить в пароварку в поддон для круп рис, залить его теплым молоком, добавить соль и ванилин. Поставить поддон в пароварку и готовить кашу 28—30 минут. В готовую кашу положить сахар и перемешать.

Пшенинная каша с творогом

Состав: 1 стакан пшена, 1 стакан творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 3—4 стакана воды, соль по вкусу.

В кипящую подсоленную воду всыпать перебранное и промытое пшено и готовить его в пароварке в поддоне для круп 15—20 минут (до полуготовности). Затем добавить сливочное масло, соль, сахарный песок и творог. Все компоненты хорошо перемешать и довести кашу до готовности (15 минут). Отдельно подать молоко, простоквашу или кефир.

Пшенинная каша с черносливом и грецкими орехами

Состав: 1 стакан пшена, 2 стакана воды, 0,5 стакана мелко нарезанного чернослива, 1/3 стакана измельченных ядер грецких орехов, 1 ст. ложка сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

Чернослив вымыть, удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Положить его в поддон для круп, залить холодной водой и готовить в пароварке 10—15 минут. Затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить сахар, соль и готовить 30 минут. За 5—7 минут до окончания варки положить в кашу мелко нарезанные ядра орехов. Горячую кашу приправить сливочным маслом, перемешать и подавать на стол. Если кашу варят на молоке, соли следует класть в 2 раза меньше, чем при готовке на воде.

Каша пшенная с тыквой по-казахски

Состав: 200 г пшена, 750 мл молока, 500 г мякоти тыквы, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. л. соли.

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в поддон для круп, залить горячим молоком и готовить на пару 10—15 минут. Добавить промытое пшено, соль, сахар и, помешивая, готовить еще 15—20 минут (до загустения). Сваренную кашу для упревания поставить на 20—25 минут в духовой шкаф.

Овсянка с кукурузой

Состав: 1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан замороженных зерен сладкой кукурузы, 1 стакан воды, 2 стакана молока, соль по вкусу.

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в корзину для варки риса, влить воду и 1 стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. Когда каша будет готова, добавить еще 1 стакан молока.

Каша овсяная с вареньем

Состав: крупы – 75 г, молока – 150 г, сахара – 5 г, масла сливочного – 5 г, варенья – 30 г, воды – 100 г.

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, добавить сахар и соль, накрыть крышкой и при слабом кипении варить до готовности, изредка помешивая. Перед подачей к столу в кашу положить масло, вымешать и полить сверху вареньем.

Запеканка манная с фруктами

Состав: манная крупа – 200 г, молоко – 1 л, соль – 5 г, сахарный песок – 50 г, яичные белки – 2 шт., масло – 60 г, яблоки – 100 г, сироп, сухари.

Для запеканки следует сварить вязкую манную кашу на молоке, дать ей остыть, добавить белки, сахарный песок, соль, сливочное масло, все тщательно перемешать и выложить в подготовленную сковороду (смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями). Поверхность массы разровнять, смазать маслом или сметаной. Поставить запекать в хорошо разогретую духовку до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку прямо в сковороде разрезать по диаметру на порционные куски, а сверху положить сваренные в сахарном сиропе яблоки и полить сиропом.

Запеканка пшенная

Состав: пшено – 250 г, вода – 250 г, молоко – 500 г, соль – 5 г, сливочное масло – 100 г, сахарный песок – 50 г, изюм – 100 г, яичные белки – 3 шт.

Перебранное промытое пшено залить кипящей водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Ошпаренное пшено положить в кипящую воду и варить до полуготовности, затем влить молоко, посолить и сварить до готовности. Готовая каша должна получиться очень крутой. В полученную кашу добавить сливочное масло, сахарный песок, промытый изюм, взбитые белки, перемешать, выложить массу в форму, смазанную жиром, и запечь в горячей духовке до румяной корочки.

Подавать запеканку к столу можно горячей или холодной, с холодным молоком.

Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

Состав: крупа – 1 стакан, молоко – 500 г, сахарный песок – 30 г, масло – 30 г, соль.

В кипящее молоко всыпать крупу и варить на медленном огне до загустения. После этого посолить, заправить сахаром и хорошо размешать. Затем выложить на сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды,

выложить на блюдо и разрезать на нужное количество порций. Перед подачей запеканку полить маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем.

Зразы из гречневой крупы с творогом

Состав: гречневая крупа – 200 г, творог – 250 г, молоко – 400 г, яичные белки – 2 шт., сахарный песок – 50 г, сливочное масло – 40 г.

Положить в кастрюлю творог, яйцо, столовую ложку сахара, все перемешать и растереть. В другую кастрюлю налить молока и довести до кипения, положить масло, дробленую гречневую крупу и варить при слабом кипении до готовности. Приготовленную кашу немного охладить, добавить белки и сахарный песок, перемешать. Из приготовленной каши сделать круглые лепешки, на середину их положить творожный фарш и защипать как пирожки. Варить приготовленные зразы на пару. При подаче полить сметаной.

Суп гречневый

Состав: лук репчатый – 1 шт., морковь – 3 шт., картофель – 3 шт., гречневая крупа – 1 стакан, соль, зелень, лавровый лист, сливочное масло.

Воду вскипятить, посолить, бросить луковицу, поставить вариться. Добавить морковь, картофель, лавровый лист. Гречку промыть и высыпать в суп. В самом конце бросить зелень и масло.

Клецки из толокна в молоке

Состав: толокно – 280 г, молоко – 1 л, соль, яичный белок – 2 шт.

В кастрюлю положить толокно, залить его двумя стаканами холодной воды и размешать, чтобы не было комков. Сюда добавить сырой белок, посолить и опять размешать. Из полученного теста приготовить клецки, отделяя чайной ложкой, смоченной в горячей воде, небольшие кусочки теста. Клецки опустить в горячее молоко и проварить 8—10 минут. На стол клецки подать в молоке, в котором они варились.

Плов с изюмом и черносливом

Состав: рис – 300 г, вода – 3 стакана, изюм – 3 ст. ложки, чернослив

– 0,5 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки.

Замоченный рис засыпать в горячую подсоленную воду, добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в нагретую духовку на 15—20 минут. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Плов с фруктами и овощами

Состав: риса – 50 г, изюма – 15 г, чернослива – 25 г, моркови – 30 г, цветной капусты – 40 г, масла сливочного – 15 г, воды – 100 г.

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду; добавив масло и сахар, довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый рис выложить на сковороду, смешать с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, сложить все в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить не менее 1 часа.

Тесто при больной печени

Предлагается широкий выбор мучных блюд, в том числе разнообразные печенья. Исключается свежий хлеб, предпочтительнее – белый, черствый, лучше всего сухарики или тосты. К хлебу подавать можно клинковый сыр, творог, а также джемы, мед, мармелад, варенье.

Слоеное и сдобное тесто, пирожные, торты, жареные пирожки остаются запрещенными.

Лапшу по-домашнему, вареники, ленивые вареники, клецки заварные по-французски можно готовить лишь на белках или взбитой из них пенке.

Вареники паровые

Состав: кефир – 0,5 л, сода – 1 ч. ложка, соль – 1 ч. ложка, белок – 2 шт., мука – 900 г.

Замесить нетугое тесто и дать ему 1 час «отдохнуть». Раскатать, чашкой вырезать круги, на середину выложить начинку, залепить вареники, смазать их подсолнечным маслом и варить на пару. Вареники должны

«подрасти», получится мягкими и пышными. Начинку можно сделать любой – на ваш вкус.

Вареники ленивые

Состав: 500 г творога, 1 белок, 1 ст. ложка сахара, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 1/3 стакана муки, соль по вкусу.

В протертый творог добавить белки, сахар, соль, размягченное сливочное масло, муку. Все хорошо смешать в однородную массу, дать постоять 10 минут. Посыпать полученную массу мукой, раскатать в пласт толщиной 1 см, разрезать на полоски шириной 2,5 см. Полоски нарезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы, положить на подпыленные мукой деревянные доски и дать подсохнуть (но не замораживать). Тесто для ленивых вареников можно не раскатывать в пласт, а разделить на несколько частей, раскатать каждую в жгут и нарезать кусочками. Ленивые вареники выложить в пароварку и варить через 15 минут. Подать со сметаной. Чтобы устранить кислоту в твороге, нужно завернуть его в марлю, сложенную в 2—3 раза, сжать в комок, концы марли закрутить, положить творог на доску, сверху накрыть другой доской и держать под прессом средней тяжести 2—3 часа.

Ленивые вареники с клубникой

Состав: 200 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, 3 ст. ложки муки, 0,5 ч. ложка соли, клубника.

Творог протереть через сито, размешать с сахаром и яйцом, добавить соль и муку, замесить тесто. Оно получится липким. Можно добавить больше муки, но тогда вареники будут плотнее, а так они нежненькие и мягкие. Оставить на 15 минут, потом взять ягодку клубнички, обернуть тестом (руки должны быть в муке, иначе тесто прилипнет), выложить вареники в пароварку и варить 15 минут. Подавать со сметаной, вареньем, йогуртом и т. д.

Классические полтавские вареники с вишнями

Состав: 2 стакана муки, 1 стакан воды, 1 щепотка соли, 2—3 ст. л. растительного масла.

Для начинки: 500 г вишни, 2/3 стакана сахара, 2—3 ст. л. муки.

Из муки, теплой воды, соли и растительного масла замесить довольно крутое, но эластичное тесто, положить его в полиэтиленовый пакетик и оставить для расстойки приблизительно на 1 час. Затем раскатать в тонкий пласт (толщиной около 2 мм) и разрезать небольшими квадратиками. В середину каждого положить начинку из вишен без косточек, перемешанных с сахаром и мукой, соединить противоположные углы и защепить. Вареники положить в пароварку и готовить 15—20 минут. Начинку из вишен нужно приготовить заранее, чтобы ягоды дали сок. Слить его в отдельную посуду и полить готовое кушанье.

Вареники картофельные

Состав: 400 г картофеля, 3 ст. ложки муки, 1 белок, 500 г яблок, 3 ст. ложки сахара, 100 г сметаны, 1 ч. ложка корицы, 125 г мелкого изюма, 100 г сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли.

Картофель отварить в кожуре, очистить и охладить, натереть на терке, добавить муку, яйца, соль и замесить тесто. Сразу же раскатать из него лепешки толщиной 0,5 см и величиной с тарелку. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, смешать с сахаром, сметаной, корицей и изюмом. Картофельные лепешки смазать размягченным маслом, завернуть в них яблочную начинку, придав форму вареника. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить вареники, готовить на пару 20—25 минут. Готовые вареники посыпать сахарной пудрой и подать со сметаной.

Вареники картофельные с капустой

Для теста: 500 г картофеля, 1 белок, 2 ст. л. муки.

Для фарша: 0,5 ст. манной крупы, 100 г капусты, 50 г домашней ветчины, перец, соль по вкусу.

Отваренный в кожуре картофель очистить, измельчить с помощью блендера, шинковки или миксера. Добавить белок, муку и мешать, пока не получится мягкое тесто, которое отстает от рук. Приготовить фарш, измельчив капусту и ветчину с помощью шинковки или блендера.

Манную крупу поджарить на слабом огне, помешивая, чтобы не пригорела. Когда крупа подрумянится, влить тонкой струйкой кипящую подсоленную воду в таком количестве, чтобы получилась густая каша, охладить ее и смешать с капустно-ветчинной смесью, добавив перец.

Картофельное тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см и стаканом вырезать из него кружочки. Уложив в центр каждого фарш, соединить края и защипать. В пароварку налить 1 стакан воды, решетки смазать растительным маслом, уложить вареники, готовить на пару 20—25 минут.

Клецки из нежирного творога

Состав: 200 г нежирного творога, 2 ст. ложки муки, 2 ч. ложки сливочного масла, 1 белок, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Творог протереть через сито, добавить белок, сахар, соль и муку, все перемешать. Из подготовленной массы с помощью двух чайных ложек сформировать клецки, выложить их в смазанную жиром миску и варить на пару 10 минут. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом или отдельно подать сметану. Приготовленные таким образом клецки можно запечь в сметане. Уложить их на сковороду, запить сметаной и поставить в нагретую духовку на 30 минут.

Картофельная лапша

Состав: картофельный крахмал – 1,5 стакана, молоко – 6 стаканов, вода – 3 стакана, сливочное масло – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сахар – 2 ст. ложки, соль.

Крахмал развести водой, добавить белок и все размешать до консистенции сливок, как на блинчики. Из полученной смеси выпечь блинчики толщиной 2 мм. Затем охладить их и нарезать домашнюю лапшу.

Творожный кекс

Состав: сливочное масло – 250 г, творог – 250 г, сахар – 200 г, пшеничная мука – 500 г, белки – 4 шт., изюм – 150 г, лимон – 1 шт., питьевая сода, соль.

Взбить масло с сахаром, добавляя по одному белки, сок половины лимона и натертую лимонную цедру, творог, изюм, соль, просеянную муку и погашенную лимонным соком соду. Тесто хорошо вымесить и выложить в смазанную форму. Выпекать при средней температуре около 50 минут.

Творожный пирог

Состав: яйца – 2 шт., вода – 2 ч. ложки, сорбит – 25 г, мука – 20 г.

Для начинки: творог – 120 г, сливочное масло – 20 г, сахарный песок, сливки – 60 г; джем – 40 г, шоколад – 10 г.

Белок яйца, сорбит, воду взбить в густую пену, добавить немного муки. Осторожно все перемешать и раскатать по небольшой форме, выложенной промасленной бумагой. Выпечь при слабом нагреве. Для начинки используют творог, который растирают с маслом и сахаром, и половину взбитых сливок. Готовый пирог смазать джемом, начинкой.

Кекс «кислый»

Состав: сливочное масло – 200 г, сахар – 300 г, белки – 6 шт., молоко – 100 г, пшеничная мука – 500—600 г, лимон – 2 шт., сахарная пудра.

Сливочное масло растереть с сахаром и лимонной цедрой, ввести по одному белки и взбить до растворения сахара. В эту влить молоко, перемешать, добавить лимонный сок, просеянную пшеничную муку, замесить тесто. Выложить его в смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями форму и выпекать. Остывший кекс положить на тарелку, посыпать сахарной пудрой.

Крендели с сыром

Состав: мука – 600 г, тертый сыр – 1,5 стакана, сливочное масло или маргарин – 300 г, питьевая сода – 0,5 ч. ложки, молоко – 1,5 стакана, соль – 2 ч. ложки, яйцо на смазку – 1 шт.

В муке размешать тертый сыр, масло или маргарин, добавить соду, соль, молоко и замесить не слишком крутое тесто, которое оставить на 2 часа на расстойку. Готовое тесто раскатать на посыпанной мукой доске в пласт толщиной 5 мм; разрезать на полоски и сформировать в виде кренделей, которые смазать яйцом, переложить на противень и выпечь в горячей духовке. Крендели не портятся долгое время, поэтому их можно готовить впрок и хранить в картонных коробках.

Печенье из творога

Состав для теста: сухой творог – 250 г, сливочный маргарин – 250 г, мука – 4 ст. ложки.

Для отделки: сахар – 0,5 стакана, мак – 1—2 ст. ложки, тмин – 1—2 ст. ложки, дробленые ядра орехов – 1 горсть.

Маргарин тщательно растереть с творогом до получения однородной массы, добавить муку, замесить тесто. Раскатать тесто слоем толщиной 0,5—0,6 см, нарезать гофрированным ножом на квадратики или ромбики размером 3×3 см. Поверхность заготовок посыпать сахаром, орешками, маком или тмином. Выпекать до золотистого цвета при температуре 210—220 °С. Подавать печенье к чаю, кофе.

Баба творожная

Состав: творог – 500 г, сахар – 1,5 стакана, изюм – 2 ст. ложки, корица, белки – 4 шт., сливочное масло – 30 г, молотые панировочные сухари – 2 ст. ложки, соль.

Половину белков тщательно растереть с творогом, солью и сахаром, добавить изюм, корицу, остальные взбитые белки и хорошо перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, выровнять поверхность, сбрызнуть маслом, обсыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

Коржики с сыром

Состав: мука – 90 г, молоко – 400 г, масло – 50 г, тертый сыр – 300 г, белок – 1 шт., желтки – 2 шт., толченые сухари – 10 г.

Просеянную муку поджарить на масле до желтоватого цвета, смешать с молоком и проварить 5 минут. Затем добавить тертый сыр, перемешать, ввести в смесь белок и поставить на огонь, все время взбивая, пока масса не закипит. Тогда снять посуду с огня, дать остыть и выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Выпечь и разрезать на порции.

Десерты

Большое разнообразие в диету вносят десерты: компоты, печеные фрукты, фруктовые муссы и суфле, молочные и фруктовые желе и кисели,

фруктовые и молочно-фруктовые напитки. В них можно добавлять лимонный сок или концентрат шиповника. Из сладостей разрешены безе, каймак (без жира), вафли с джемом или медом, а также диетические пряники без жира, орехов и приправ.

Из сладостей разрешают меренги, снежки, мармелад, не шоколадные конфеты, мед, варенье. Сахар частично заменяют ксилитом или сорбитом.

Печеные яблоки

Состав: яблоки, коричневый сахар, изюм.

У яблок вырезать середину и поместить туда изюм и коричневый сахар. Поставить яблоки в пароварку и оставить на 10—12 минут.

Яблочный десерт

Состав: 4 ч. ложки изюма, 2 ч. ложки сахара (сахарной пудры), 4 больших яблока (середину вынуть), 2 ч. ложки корицы, взбитые сливки.

В середину каждого яблока положить по 1 чайной ложке изюма, а сверху – по половине чайной ложки сахара или сахарной пудры, можно использовать коричневый сахар, он придаст дополнительный вкус и аромат. Посыпать корицей. Поставить яблоки в пароварку, накрыть крышкой и парить 12—15 минут или пока яблоки не станут мягкими. Когда блюдо готово, подождать, пока яблоки немного остынут, переложить на тарелку. Украсить взбитыми сливками. Есть этот десерт хорошо либо чуть теплым, либо охлажденным.

Яблоки с финиками и корицей

Состав: 3 яблока, 6 фиников, 2 ч. ложки сахарного песка, 0,5 ч. ложки корицы.

Яблоки разрезать на две половины, удалить сердцевину. Из фиников убрать косточки и положить их в середину каждой из половинок яблок. Сверху посыпать сахаром и корицей. Готовить в пароварке 15—20 минут (пока яблоки не станут мягкими).

Фруктовые узелки с корицей

Состав: фрукты – 1,5 кг, сахар – 10 г, корица – 2 г, масло – 20 г.

В миску положить фрукты (например, порезанные сливы, груши и замороженные ягоды). Посыпать щепоткой сахара и корицей. Разделить по 4-м двойным листам фольги, добавить кусочек масла, завязать в узелок и готовить на пару 25 минут.

Мармеладный пудинг

Состав: сахар – 110 г, масло – 110 г, ваниль – 0,5 ст. ложки, белок, мука – 110 г, джем или конфитюр – 8 ст. ложки.

Взбить сахар со сливочным маслом, смешать с ванильной эссенцией и с белком. Перемешать с просеянной мукой. На дно 4 больших формочек положить по 2 ст. ложки джема или апельсинового конфитюра, сверху выложить тесто для пудинга. Сверху положить круг пергаменты и кусок фольги так, чтобы края можно было загнуть. Готовить на пару 35 минут, затем вывернуть на тарелки, дном вверх.

Медовые груши

Состав: 2 груши, 4 ч. ложки меда, 2 финика (можно заменить изюмом).

Груши вымыть, отрезать верхушки, аккуратно удалить сердцевину. Верхушки сохранить. Можно отрезать немножко низ груши, чтобы она устойчиво стояла в пароварке. Если габариты пароварки не позволяют поместить грушу вертикально, разрежьте грушу вдоль пополам, также выньте сердцевину. Положите в каждую выемку по 2 чайные ложки меда. Финики хорошо промыть, размочить, чтобы стали мягкими, удалить из них косточки. Положить в каждую грушу по 1 финику. Накрыть «крышечками». Поместить в пароварку, пока груши не станут мягкими. Подавать горячими.

<
>

Тыква медовая

Состав: 1 тыква, 1 ст. ложка оливкового масла, 50 г меда, 1 ст. ложка измельченного свежего имбиря, 0,5 ч. ложки соли.

Вскипятить воду, опустить туда тыкву, кипятить 2 минуты не накрывая крышкой. Затем перевернуть тыкву в кастрюле и кипятить еще 3 минуты.

Слить воду, тыкву остудить. Отрезать концы, очистить от толстой кожуры. Разрезать острым ножом пополам, очистить от семечек. Порезать тыкву на кусочки размером 2—2,5 см. Смешать в миске кусочки тыквы с оливковым маслом, медом, имбирем и солью. Поместить всё в корзину пароварки, готовить 15 минут. Сервировать на большом блюде.

Апельсиновое суфле

Состав: 5 одинаковых по размеру апельсинов с толстой кожурой, 40 г муки, 40 г сливочного масла, 50 г сахарного песка, 3 яичных белка, сахарная пудра.

Натереть цедру одного апельсина и выдавить из него сок. Срезать верхушки остальных апельсинов и аккуратно удалить из них мякоть, оставив полые «формочки» для суфле. Выдавить из мякоти сок и смешать с соком из первого апельсина. Растопить сливочное масло в сотейнике и растереть с мукой. Снять сотейник с огня и добавить цедру, апельсиновый сок и сахарный песок. Вновь поставить сотейник на огонь и варить смесь, помешивая, до загустения, затем, сняв с огня, охладить. Завернуть апельсиновые «формочки» в фольгу. Взбить яичные белки до образования густой пены и смешать их с апельсиновым соусом. Наполнить «формочки» смесью для суфле и поставить в паровую корзину. Готовить в пароварке 20—25 минут. Когда суфле будет готово, посыпать его сахарной пудрой.

Фрукты в желе

Состав: лимона – 25 г, урюка – 25 г, яблок – 20 г, груш – 20 г, сахара – 25 г, желатина – 3 г.

Приготовить лимонное желе, одновременно мелко нашинковать фрукты, сложить их в формочку, залить слегка остывшим желе и охладить. Остывшее желе вынуть из формочки и полить сиропом.

Крем из простокваши

Состав: простокваши – 100 г, сметаны – 25 г, сахара – 25 г, молока – 20 г, желатина – 3 г, 1/4 яичного белка, корицы – 2 г.

Белок растереть с сахаром, соединить с размоченным желатином и кипящим молоком и, помешивая, прогреть, чтобы желатин растворился и слегка загустела; процедить и добавить толченую корицу. Одновременно

сметану вместе с простоквашей взбить в пену и стружкой влить в нее раствор желатина, вымешать, вылить в формочку и охладить.

Суп-пюре из абрикосов или из персиков

Состав: абрикосы или персики – 400 г, рис – 0,5 стакана, картофельная мука – 1 ст. ложка, сметана – 4 ст. ложки, сахар – 0,5 стакана.

Спелые абрикосы или персики обмыть и, залив шестью стаканами воды, сварить, после чего протереть вместе с отваром. Вместо свежих фруктов можно брать готовое консервированное абрикосовое или персиковое пюре. В подготовленное пюре прибавить сахар, нагреть до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в половине стакана холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить. В охлажденное фруктовое пюре положить отваренный рис, сметану или сливки.

Суп-пюре из свежих ягод

Состав: свежие ягоды (клубника, земляника, малина) – 500 г, сметана – 0,5 стакана, ванильные сухари – 150 г, сахар – 0,5 стакана.

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду (2 стакана) положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и ванильные сухари.

Суп-пюре из садовой клубники

Состав: ягоды – 200 г, сахар – 60 г, крахмал – 10 г, сметана – 30 г.

Клубнику перебрать, отделить плодоножку и промыть. Часть лучших ягод оставить целыми, а остальные протереть. Выжимки (мезгу) залить водой, сварить, процедить, добавить сахар, заварить крахмалом, добавить ягодное пюре. В тарелку перед подачей положить ягоды и сметану.

Творожный десерт с ягодами и фруктами

Состав: 250 г нежирного творога, 100 мл молока, 250 г ягод или фруктов, 1 ст. л сливочного масла, по вкусу сахара.

Добавить в творог растопленное сливочное масло, молоко, сахарный песок и тщательно смешать до однородной массы при помощи блендера.

Далее нужно подготовить фрукты или ягоды. Это могут быть: клубника, малина, персики, вишня, бананы и другие разнообразные плоды. Если плоды крупного размера, то их нужно порезать на маленькие кусочки. На дно креманки или стакана выложить небольшое количество подготовленных фруктов. Сверху немножко творожной массы. И таким образом повторить слой за слоем до заполнения емкости. Верх можно припорошить шоколадной крошкой.

Яблоки, фаршированные рисом и изюмом

Состав: 7—8 яблок, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. л. риса, 1 белок, 50 г сливочного масла.

Удалить сердцевину яблок специальной выемкой, наполнить их фаршем и испечь в духовке. Или потушить в гусятнице, подлив немного воды. Для фарша: рис отварить, соединить его с тщательно промытым изюмом и припустить в небольшом количестве воды. Добавить взбитый белок.

Банановый творог

Состав: 150 грамм творога, 1 средний банан, 100 г йогурта, ягоды и сахар по желанию.

Творог может быть любым (домашний, магазинный, рыночный), главное условие – свежим. Размять творог в чашке, залить йогуртом. Нарезать банан, добавить к творогу и перемешать. Украсить и подать на завтрак. Для украшения можно использовать клубнику или другую ягоду.

Суфле морковное

Состав: 1 морковка, 1 стакан молока, 40 г манной крупы, 2 яичных белка, 40 г сахара, 40 г сливочного масла.

Нарезанную морковь потушить на слабом огне, добавив немного молока и сахара, тушить до мягкости. Дважды пропустить через мясорубку, добавить оставшееся молоко и сахар, манную крупу, взбитые белки и все хорошо взбить. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями формочку и готовить на водяной бане.

Творожный пудинг

Состав: 0,5 кг творога, 5 яичных белков, 100 г сахара, 4 ст. ложки белых сухарей, 0,5 стакана изюма, горсть орехов, 3 ст. ложки сливочного масла, цедра лимона.

Творог протереть через сито, добавить сахар, масло, соль, цедру, взбить. Отдельно взбить яичные белки до пены и влить их в миску со смесью. Перемешать полученную массу с сухарями, орехами, изюмом. Форму для пудинга или кастрюлю смазать маслом, заполнить смесью на три четверти, закрыть крышкой. Поместить форму в большую кастрюлю так, чтобы вода в ней достигала половины формы, подложив на дно толстую бумагу или марлю в два слоя. Закрывать крышкой и большую кастрюлю и варить пудинг час, подливая воду по мере выкипания. Готовый пудинг упруг, слегка отстает от краев формы. Выложить на круглое блюдо, подать с фруктовым сиропом или вареньем.

Кнедли с абрикосами

Состав: 500 г творога, 200 г муки, 2 белка, 10—12 абрикосов, 10—12 кусочков сахара.

Из творога, муки и яиц сделать тесто и дать ему постоять минут 20. Если оно мягковато, добавить еще муки. Вымыть абрикосы, надрезать, вынуть косточки, а на их место положить кусочки сахара. В большой кастрюле вскипятить слегка подсоленную воду. Каждый абрикос завернуть в тонкий слой теста. Кнедли положить в кипящую воду. Они должны не кипеть, а тушиться. После того как кнедли всплывут, дать им потушиться еще минут семь. Затем достать шумовкой, полить маслом.

Морковь с творогом

Состав: 3 морковки, 250 г творога, 3 яичных белка, 100 г сахарного песка, 30 г масла, ванилин.

Морковь слегка обжарить на сковороде с маслом; пока не остыла, горячей протереть через сито, добавить яичные желтки, сахар, протертый через сито творог, ванилин. Отдельно взбить белки, добавить в них морковную массу. Осторожно перемешивая, выложить в форму и запечь в духовке. Подавать к столу со сметаной или с вареньем.

Сырные шарики

Состав: сыр твердый – 400 г, яичные белки – 2 шт., мука пшеничная – 8 ст. ложек, сухари панировочные – 4 ст. ложки, масло сливочное – 60 г, масло растительное – 600 г.

Сыр натереть на терке, смешать с белками, мукой и размягченным сливочным маслом. Из полученной массы сформовать шарики, запанировать их в сухарях и жарить во фритюре до образования золотистой корочки.

Апельсиновое сливочное масло

Состав: 180 г сливочного масла, 50 г малинового сока, 1 ст. ложка меда.

В эмалированную кастрюлю влить сок из свежесжатой малины, добавить сливочное масло и мед. Томить на очень маленьком огне около 8 минут. Дать остыть и взбить блендером. Перелить масло в емкость и поставить в холодильник для остывания.

Творожные кнедли

Состав: 350 г творога, 200 г сырковой массы, 80 г сахара, 1 манго, 3 персика, 200 г клубники.

Для украшения: 200 г малины, 1 ст. ложка сахара.

Пропустить творог через сито, установленное на миску, прижимая десертной ложкой. Добавить к творогу сырковую массу, 60 г сахара и взбить миксером, пока не получится мягкий однородный крем. Накрыть миску целлофановой пленкой и поставить в холодильник. Почистить манго и порезать на тонкие ломтики. Почистить персики, порезать их на кусочки и собрать во второй миске. Вымыть и почистить клубнику, порезать ее на дольки и добавить к персикам вместе с оставшимся сахаром. Перемешать и оставить настаиваться в прохладном месте. Непосредственно перед подачей разделить творожный крем на 12 равных порций, формируя кнедли двумя столовыми ложками. Разложить кнедли на сервировочном блюде на небольшом расстоянии один от другого и между ними выложить ломтики манго. В центр блюда положить порезанные персики и клубнику. Украсить ягодами малины. Измельчить в кухонном комбайне оставшиеся ягоды малины с сахаром и полить соусом всю композицию.

Домашний сыр

Состав: 3 л молока, 1 кг творога, 100 г сливочного масла, 100 мл сметаны, 2 белка, 1 ч. ложка соли.

В кастрюлю с нагретым почти до кипения молоком добавить творог. Массу, помешивая, нагревать на медленном огне до тех пор, пока молоко не свернется. Затем содержимое кастрюли вылить в полотняный мешочек, дать сыворотке стечь.

Полученную массу вновь выложить в кастрюлю, подогреть на медленном огне и перемешивая, соединить со сметаной, белком, сливочным маслом.

Желе молочное

Состав: 1 л молока, 1 стакан воды, 2 ст. ложки желатина, 4 ст. ложки сахара, ванилин.

В холодную кипяченую воду всыпать желатин и оставить на 40 минут для набухания. В кипящее молоко положить сахар, добавить набухший желатин и, постоянно помешивая, поварить на слабом огне до тех пор, пока желатин не растворится. Затем положить немного ванилина, перемешать, налить молочную смесь в формочки и остудить. При подаче каждую формочку на 1—2 секунды опустить в горячую воду и, перевернув ее, переложить желе на тарелку.

Желе апельсиновое

Состав: 1 апельсин, 1 стакан воды, 30 г желатина.

Натереть на мелкой терке цедру с лимона или апельсина. Плод разрезать пополам и отжать сок, затем мякоть измельчить и положить в отжатый сок, долить воды, довести до кипения, процедить. Добавить в отвар сахар, размоченный желатин, перемешать. Добавить цедру, дать настояться и процедить через намоченную и хорошо отжатую полотняную салфетку. Охладить, разлить по вазочкам или формочкам, выставить на холод. Перед подачей желе хорошо залить сиропом.

Желе вишневое

Состав: жидкое вишневое варенье, 30 г желатина, лимонный сок, ванилин.

Из вишневого варенья отделить сироп, слегка разбавить его кипяченой

водой. Желатин залить холодной водой и оставить на час. Затем желатин в кастрюльке поставить на огонь и помешивать, не доводя до кипения. Постепенно вливать в кастрюльку сироп, добавив по вкусу лимонный сок и ванилин. Процедить жидкость через марлю, разлить по формам и поставить в холодильник.

Желе морковное

Состав: 4 моркови, 100 г сахарного песка, 30 г желатина, лимонная кислота на кончике ножа, 300 мл воды.

Очищенную и промытую морковь натереть, отжать сок, а оставшийся жмых залить водой и варить 10—15 минут. Процедить, добавить сахар, довести до кипения и ввести предварительно замоченный желатин и лимонную кислоту. Затем смешать отвар с морковным соком, разлить в формочки и охладить.

Напитки

При больной печени диетологи советуют ежедневно выпивать до 2—2,5 л жидкости. Пить можно фруктовые и ягодные соки, отвар шиповника, минеральную воду, некрепкий сладкий чай с вареньем или медом, чай с молоком, компоты, морсы, фруктовый сок. О жидкости и соли: если жидкость задерживается в организме, ее потребление ограничивают, уменьшая при этом количество соли. Все блюда готовят несолеными и добавляют соль прямо в тарелку, тщательно следя, чтобы ее количество не превысило 4—7 г в сутки. При этом в меню вводят продукты, богатые солями калия (изюм, курага, инжир, чернослив), которые способствуют выведению жидкости.

Молоко с медом

Состав: молоко – 1 л, мед – 50 г.

В горячее молоко добавить мед, взбить с помощью миксера.

Кисель молочный

Состав: молоко – 4 стакана, сахарный песок – 100 г, крахмал – 60 г, ванилин, цедра лимона или апельсина.

В приготовленную кастрюлю влить 3 стакана молока, прокипятить и добавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, прокипятить в течение 5 минут на тихом огне. Для аромата в кисель добавить ванилин или миндальную эссенцию или снятую мелкой теркой цедру с лимона или апельсина. Все это перемешать и разлить в креманки или чашки. Когда кисель застынет, его можно выложить на десертные тарелки.

Кисель из ревеня

Состав: ревень – 500 г, сахар – 1 стакан, крахмал – 2 ст. ложки, корица, молоко.

Ревень очистить, промыть, нарезать кусочками, положить в кипящую воду, всыпать сахар, корицу и довести до готовности. Добавить крахмал, разведенный холодной водой, и прокипятить. Готовый кисель разлить в стаканы, посыпать сахаром и охладить. Подать с холодным молоком.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав: свекольный отвар – 1 л, крахмал – 50 г, лимонная кислота – 2 г, сметана – 200 г.

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Холодный напиток из молока и персиков

Состав: персики – 500 г, вода – 0,5 стакана, сахарный песок – 100 г, молоко – 0,25 л, сливки – 0,25 л.

Персики промыть, удалить косточки, добавить воды и уварить до мягкости. Протереть и полученное пюре растереть с сахаром.

Охладить, влить молоко, размешать, добавить сливки, снова размешать,

разлить по стаканчикам и остудить в холодильнике.

Бананово-молочный напиток

Состав: 1 яичный белок, 20 мл лимонного сиропа, 1/2 банана, 50 мл молока.

В миксере взбить белок с сиропом до пышной массы. Затем нарезать небольшими дольками половину банана и добавить его вместе с молоком к взбиваемой смеси. Готовый напиток налить в стакан.

Молоко с фруктовым соком

Состав: 3 стакана молока, 1 стакан фруктового сока, 4 ст. ложки сахарного песка.

В пастеризованное молоко добавить фруктовый сок (сливовый, клубничный, черносмородиновый и другие), сахар и размешать.

Так же можно приготовить молоко с фруктовым сиропом, но в этом случае не следует добавлять сахар.

Молочный коктейль

Состав: 3 стакана молока, 100 г фруктового мороженого, 1/2 стакана сиропа.

В миксер или ручную взбивалку влить пастеризованное молоко, добавить мороженое, фруктовый сироп и хорошо взбить коктейль. Подавать в фужере с натуральной или искусственной соломинкой.

Кисель молочный

Состав: 1 л молока, 125 г сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, ванилин, полстакана вишневого или клюквенного сиропа.

Молоко нагреть до кипения, добавить сахар, перемешать (чтобы сахар растворился), ввести разведенный холодным молоком крахмал и варить в течение 3—5 минут. В конце варки добавить ванилин и размешать.

Молочный кисель можно приготовить густым – в виде желе. Для этого нужно увеличить дозу крахмала. Готовый густой кисель надо выложить в смоченные водой формочки и охладить.

Перед подачей опустить каждую формочку на 1—2 секунды в кипяток и,

опрокинув ее, переложить желе на десертные тарелки или блюдца, полить фруктово-ягодным сиропом (или сиропом, приготовленным из варенья).

Кисель из ревеня

Состав: 6 стеблей ревеня, 1 ч. ложка с верхом картофельной муки, 3 ст. ложки сахара.

Ревень очистить, нарезать и залить стаканом горячей воды. Варить под крышкой до мягкости. 1/4 стакана отвара охладить и развести в нем картофельную муку. Остальной отвар поставить на плиту и добавить сахар. Все объединить. Вскипятить кисель 1—2 раза и подавать.

Кисель из черники

Состав: 1 стакан черники, 2 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки сахара, 2 ломтика лимона, 0,5 л воды.

Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10—15 минут, затем на краю плиты настаивать еще 15 минут. После этого процедить, добавить сахар, вскипятить, ввести крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить лимонный сок. Подавать к столу теплым.

Кисель из сухих фруктов

Состав: 1 стакан воды, 50 г сухофруктов, 1 ч. ложка крахмала, 1 ст. ложка сахара.

Сухие фрукты перебрать, перемыть в нескольких водах и залить холодной водой за 2—3 часа до начала варки. Варить под крышкой 25—30 минут, после чего отвар слить, а мягкие фрукты протереть.

Кисель из любых свежих ягод

Состав: 100 г ягод, 2 стакана воды, 1 ч. ложка крахмала, 2 ст. ложки сахара.

Спелые ягоды перебрать, вымыть и размять ложкой, потом положить в марлю и отжать сок. Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить горячей водой, поставить

на огонь, довести «до пара» и процедить сквозь марлю. Объем жидкости долить до 2 стаканов, если окажется меньше.

Часть процеженного отвара (полстакана) остудить и развести в нем крахмал, остальной отвар вскипятить с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Когда кисель немного остынет, вмешать в него сок, ранее отжатый из размятых ягод.

Варить кисель необходимо в эмалированной посуде. Крахмал разводить отваром из ягод, а не водой.

Изюмный отвар

Состав: изюм – полстакана, вода – 500 мл, лимон – 2 ломтика.

Полстакана изюма перебрать, промыть, мелко нарубить, залить стаканом воды, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить лимон или лимонную кислоту по вкусу.

Яблочная вода

Состав: 1 сочное яблоко, 1 ломтик лимона, 3 ст. ложки меда.

Яблоко нарезать ломтиками, семена удалить. Нарезать тонкими дольками кружочек лимона без цедры, соединить с яблоками, залить 2/3 стакана воды, добавить мед и кипятить на слабом огне 15—20 минут. Процедить, охладить и поставить в холодильник. Можно добавить лимонную кислоту по вкусу.

Коктейль из кураги

Состав: 60 г (чуть больше 0,5 стакана) кураги, 1 ч. ложка изюма, 100 мл молока или яблочного сока.

Курагу залить водой, чтобы она покрыла фрукты, и оставить на ночь, чтобы курага набухла, протереть ее через сито, добавить изюм, молоко или яблочный сок (если он не вызывает вздутия живота), хорошо размешать и подать.

Отвар шиповника

Состав: 1 ст. ложка ягод шиповника, 3 стакана воды.

Сухие плоды шиповника промыть в дуршлаге холодной водой, размять, пересыпать в кастрюльку и залить крутым кипятком. Затем поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15—20 минут. Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.

Отвар из черники

Состав: 1 стакан воды, 1 ст. ложка сушеной черники, лимонный сок, сахар.

Сушеные ягоды положить в холодную воду, варить 10 минут, затем оставить на 1 час настояться, процедить, подлить лимонный сок. По вкусу добавить сахар.

Кисель овсяный

Состав: 100 г «геркулеса» или овсяной муки, 1 корочка ржаного хлеба, 1 ст. ложка сахара, соль, 1 ст. ложка сливочного масла, 250 мл воды.

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался овсяный кисель.

Овсяную муку или «геркулес» залить холодной водой, перемешать, посуду закрыть крышкой и оставить на сутки. Затем массу процедить и отжать. В полученную жидкость (овсяное молочко) положить корочку ржаного хлеба и оставить в тепле на сутки. Заквашенную жидкость слить, добавить в нее сахар и кипятить до образования густой массы, непрерывно помешивая.

Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать остыть и разрезать на порции. Подавать с молоком.

Кисель из меда

Состав: 500 мл воды, 100 г меда, 1 ст. ложка крахмала, 4—6 шт. гвоздики, 2—3 ч. ложки лимонного сока, цедра одного лимона.

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонную цедру, довести до кипения, снять пену и ввести разведенный водой крахмал. Когда кисель немного остынет, добавить в него лимонный сок.

Клюквенный морс

Состав: 1 стакан клюквы, 100 г сахара, 1 л воды.

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, отбросить на сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахар, вскипятить, еще раз процедить и остудить. В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

Брусничный морс

Состав: 150 г брусники, 120 г сахара, 1 л воды.

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

Лимонный морс

Состав: 500 мл воды, 1 лимон, 100 г сахара.

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.

Напиток «Здоровье»

Состав: сок свежей капусты, морковный сок, яблочный сок, сахарный песок по вкусу.

В сок свежей капусты влить яблочный и морковный соки в произвольной пропорции, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать.

Морковный сок с молоком

Состав: 150 г моркови, 50 мл молока, 25 мл воды.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяченую воду, после чего размешать, отжать сквозь марлю, соединить с молоком.

Компот из чернослива, изюма и кураги

Состав: 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма, 100 г сахара, 3 стакана воды.

Чернослив, изюм и курагу промыть два-три раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его горячей водой, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу и изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, можно предварительно замочить его в теплой воде.

Компот из слив

Состав: 500 г слив, 200 г сахара, 2 л воды.

Сливы положить в кипяток и греть, пока не лопнет кожица. Затем откинуть их на сито, очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть косточки. Из сливового отвара и сахара сварить сироп и затем положить туда сливы.

Напиток из чернослива

Состав: 400 мл воды, 100 г чернослива, 30 г меда.

Чернослив перебрать, помыть, вырезать косточки, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и поварить под крышкой при слабом кипении 5 минут. Еще горячий отвар слить в чистую кастрюлю, а оставшийся в первой кастрюле чернослив залить небольшим количеством кипятка и припустить на слабом огне 10 минут. Затем содержимое кастрюли хорошо размять и жидкую его часть процедить в кастрюлю с первым отваром. Напиток заправить медом и охладить.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: по 200 г яблок и слив, 100 г груш, 300 г дыни, 1 л воды, 100 г сахара.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.