

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

100

рецептов

вкусно • полезно • душевно • целобно

правильного  
питания

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов правильного  
питания. Вкусно, полезно,  
душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 612.3  
ББК 51.230

**Вечерская И.**

100 рецептов правильного питания. Вкусно, полезно, душевно, целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф», 2016 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-06360-1

Данная книга расскажет о том, как питаться, чтобы оставаться здоровым! Всем известно, что правильная работа желудочно-кишечного тракта напрямую зависит от качества питания, а здоровье всего организма и крепкий иммунитет, в свою очередь, связаны с состоянием желудка, кишечника, печени\_ Здоровье – это красота. Хотите всегда быть крепкими и красивыми? Читайте книгу и будьте здоровы!

УДК 612.3  
ББК 51.230

ISBN 978-5-227-06360-1

© Вечерская И., 2016  
© Центрполиграф, 2016

## Содержание

Предисловие	5
Закуски и салаты	6
Паштет со сливами	11
Супы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Ирина Вечерская**

## **100 рецептов правильного питания**

### **Вкусно, полезно, душевно, целебно**

#### **Предисловие**

В современном мире человек сталкивается с огромным количеством вещей, снижающих его жизненные силы и способность сопротивляться отрицательному воздействию на организм. Поэтому человек должен по возможности знать особенности своего собственного организма и придерживаться правильного образа жизни. Особенно это касается внимания человека к своему питанию. Тем более что существует множество принципов здорового питания, нужно только приспособить их конкретно к себе.

Людям, привыкшим к наваристому борщу и хрустящей жареной картошке, вкус пищи, приготовленной на пару, сначала покажется пресным. Чтобы этого избежать, можно после приготовления к блюду добавлять соусы и приправы.

При регулярном питании паровыми блюдами улучшается состояние кожи, волос и ногтей, укрепляется иммунитет и поднимается общий тонус. Паровое питание способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у людей старше 40 лет. При недосыпании, стрессах и повышенной физической нагрузке паровое питание обеспечит организм витаминами и поможет пережить трудный период жизни без ущерба для здоровья.

Для многих продуктов варка на пару – оптимальный способ приготовления из-за сохранения их пищевой ценности. Это мясо, рыба, овощи и фрукты, в которых остается больше витаминов и микроэлементов и которые отличаются насыщенным природным вкусом.

Чиа-гель может заменить в рецептах куриные яйца. Можно смешать порошок из семян чиа с водой и добавить его в рецепт выпечки вместо яиц.

Из семян чиа можно сделать муку, которую в дальнейшем можно использовать для приготовления хлебобулочных изделий.

Йогурт – кисломолочный продукт, изготавливаемый с использованием смесей заквасочных микроорганизмов. Натуральный йогурт состоит из трех компонентов: цельное молоко, болгарская палочка и термофильный молочнокислый стрептококк. Йогурт нормализует микрофлору кишечника, тем самым повышая устойчивость организма против болезней. Полезными для здоровья могут быть только живые йогурты – то есть, в них должны содержаться живые молочнокислые бактерии, а они могут жить не больше 4–5 суток.

Прислушивайтесь к требованиям своего организма и питайтесь правильно.

## Закуски и салаты

### Заливная телятина со свеклой

**Состав:** филе телятины – 3 кг, шпик – 100 г, топленое масло – 50 г, мелко нарубленные телячьи ножки – 3 шт., луковица – 3 шт., морковь – 3 шт., крупная свекла – 1 шт., лавровый лист – 3–4 шт., черный перец горошком – 15 шт., соль; **для гарнира:** зеленый салат – 100 г, натертый на терке хрен – 10 г, небольшая свекла – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки.

Телятину нашпиговать. Затем натереть солью, в глубокой жаровне обжарить в масле со всех сторон. Добавить овощи и телячьи ножки, перец и лавровый лист. Посолить и залить водой так, чтобы она покрывала все находящиеся в кастрюле продукты на 4–5 см. Далее закрыть крышкой, довести до кипения на сильном огне, после чего огонь убавить до слабого: доваривать так, чтобы вода едва кипела. Мясо может лежать в холодильнике 1–2 дня без замораживания, если оно предварительно смазано оливковым маслом. Снять кастрюлю с огня следует, когда мясо на ножках станет мягким и будет легко отделяться от костей, а телятина также уварится до мягкости. Вынуть мясо из кастрюли, нарезать тонкими ломтиками и уложить на глубокое блюдо. Бульон процедить сквозь сито, посолить по вкусу. Залить мясо бульоном и поместить на холод. Застывшее блюдо украсить кружками, вырезанными из салата. На каждый из таких кружков положить небольшое количество тертого хрена, смешанного с вареной свеклой, также натертой на мелкой терке. Добавить майонез.

### Свинина в томат-желе

**Состав:** нежирная отварная свинина – 500 г, томатный сок – полтора стакана, белок крутого яйца – 1 шт., желатин – 2 ч. ложки, петрушка, соль, перец по вкусу.

Высыпать желатин в небольшое количество воды, чтобы разбух, через 30–50 минут влить в разогретый томатный сок, проследив, чтобы хорошо растворился. Добавить соль и перец по вкусу. Часть разлить тонким слоем в порционные салатники или маленькие суповые тарелки, чтобы застыл. Порезать на ломтики свинину, разложить на готовом желе, украсив каждый ломтик любой фигуркой из яичного белка. Когда остальная часть сока начнет застывать, залить свинину. Последняя деталь – веточки петрушки или другой зелени.

### Заливное с клюквой

**Состав:** говяжья вырезка – 300 г, морковь – 200 г, желатин – 20 г, вареные яйца – 2 шт., лавровый лист, перец-горошек, зелень, клюква, соль.

Мясо, лук, морковь положить в кастрюлю с кипящей водой (1,5 л), проварить 1 час, положив за 15 минут до окончания варки лавровый лист и перец, а также подсолить. В 150 мл охлажденной кипяченой воды замочить желатин, оставить на указанное на упаковке время. Из бульона достать все продукты, процедить 500 мл бульона, добавить к нему желатина, довести до кипения, сразу убрать с плиты. Белки вареных яиц отделить от желтков и кубиками нарезать, так же нарезать мясо и морковь, перемешать нарезанные ингредиенты. На дно формочек для кексов выложить клюкву и зелень, выложить сверху нарезанные продукты, аккуратно влить бульон, убрать формочки в холод до полного застывания на 5–7 часов.



### **Ассорти заливное: мясо и язык**

**Состав:** окорок нежирный – 50 г, язык отварной – 50 г, курица отварная – 50 г, мясо жареное или отварное – 30 г, бульон мясной – 1/2 стакан, желатин – 1 ст. ложка, перец сладкий красный, морковь отварная – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., зелень петрушки или укропа – 4 веточки.

Желатин замочить в шестикратном количестве холодной кипяченой воды. Приготовить мясное желе. Язык, мякоть птицы, окорок и мясо нарезать тонкими ломтиками. В формы налить мясное желе слоем 5 мм и охладить. На слой желе разложить мясные продукты. Оформить фигурно нарезанными ломтиками моркови, огурца, перца, зелению. Вновь залить тонким слоем желе и охладить. Залить оставшимся желе так, чтобы слой его был не менее 5 мм, охладить. При подаче нарезать порционными кусками. Гарнировать маринованными огурцами, консервированными или свежими овощами.

### **Салат из моркови и свеклы**

**Состав:** свекла – 1 шт., морковь – 2 шт., зеленый рубленый лук – 1 ст. ложка, майонез – 3 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу нарезать соломкой, уложить в салатник, заправить майонезом и сверху посыпать зеленым рубленым луком.

### **Салат из моркови с листьями барбариса**

**Состав:** морковь – 5 шт., майонез – 3 ст. ложки, рубленые листья барбариса – 3 ст. ложки.

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья барбариса промыть и мелко порубить. Морковь и листья барбариса смешать, заправить майонезом и украсить листочками барбариса.

### **Салат из моркови и смородины**

**Состав:** морковь – 400 г, красная смородина или клюква – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

### **Салат из свеклы с черносливом**

**Состав:** свекла – 4 шт., чернослив – 4 шт., лимон – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея – 2 ст. ложки, соль.

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

### **Салат из свеклы с клюквой**

**Состав:** свекла – 3 шт., клюква – 0,5–1 стакан, сахар, сметана – 0,5 стакана или растительное масло – 1 стакан.

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло. Можно использовать также отваренную свеклу.

### **Салат из печеной свеклы**

**Состав:** свекла – 3 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки. Подавать салат к жареному и вареному мясу.

### **Салат из красного перца с крапивой**

**Состав:** сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

### **Мельничий салат**

**Состав:** стручковый перец – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 400 г, репчатый лук – 100 г, укроп и петрушка – 1 пучок, масло, уксус, соль.

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы – кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи).

Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

### **Салат с сельдереем**

**Состав:** сельдерей – 200 г, свекла – 200 г, морковь – 200 г, оливковое масло – 40 г, винный 3 %-й уксус – 20 г, соль.

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.



### **Салат «Валентина»**

**Состав:** салат – 2 шт., вареное яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, 3 %-й уксус – 1 ст. ложка, чеснок, перец, соль.

Помытые и обсушенные листья салата нарезать на полоски. Выложить в салатник, стенки которого предварительно натереть чесноком с солью. Вареные яйца разрезать на половинки, желтки вынуть, белки пошинковать очень мелко и смешать с растительным маслом, уксусом, солью и перцем. Все это облить соусом, сверху посыпать растертыми желтками.

### **Салат «Провансаль»**

**Состав:** салат – 1 шт., помидоры – 3 шт., вареные яйца – 3 шт., сельдерей, маслины, перец, соль, майонез – 40 г, зелень.

Помытые и подсушенные листья салата, корень сельдерея нарезать. Из маслин вынуть косточки. Свежие помидоры и вареные яйца разрезать на дольки, уложить в салатник, посолить, поперчить, полить майонезом, украсить теми же продуктами, которые входят в состав салата.

### **Салат из моркови с крапивой**

**Состав:** морковь – 5 шт., рубленые листья крапивы – 4 ст. ложки, кефир – 0,5 стакана, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

### **Салат с творогом**

**Состав:** творог – 1 пачка, картофель – 3 шт., сметана – 0,5 стакана, сливочное масло – 50 г, зеленый лук, соль.

Творог протереть через сито, посолить, перемешать и выложить на блюдо горкой. Отварной картофель нарезать кружками и расположить вокруг творога. Творог полить сметаной, картофель засыпать мелко рубленым зеленым луком и полить разогретым сливочным маслом.

### **Паста из печеного мяса**

**Состав:** печеное мясо – 100 г, вареные яйца – 2 шт., сливочное масло – 30 г, зеленый нарубленный лук – 1 ч. ложка, нарубленный укроп – 1 ч. ложка, соль, перец.

Яйца очистить и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Измельченную массу тщательно растереть с маслом, прибавить нарубленный укроп и лук, немного перца, старательно вымешать и почти не солить.

### **Паста яичная**

**Состав:** вареные желтки – 2 шт., сливочное масло – 50 г, сметана – 1 ст. ложка, соль, перец.

Желтки протереть через сито и растереть с маслом и горчицей до получения однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу.

## Паштет со сливами

**Состав:** овсяные хлопья «Геркулес» – 50 г, слива – 400 г, орехи – 2–3 ст. ложки, молотая корица.

Овсяные хлопья замочить в воде, чтобы они набухли. Из слив удалить косточки и мелко нарезать. Смешать с замоченными хлопьями и оставить на 20 минут. Затем добавить измельченные ядра орехов, молотую корицу и размешать. При подаче паштет посыпать толчеными орехами. Можно добавить в паштет 1 ст. ложку меда.

## Супы

### Бульон прозрачный

**Состав:** кости говяжьи – 400 г, говядина (котлетное мясо), морковь – 10 г, петрушка (корень) или сельдерей (корень) – 1 шт., лук репчатый – 10 г, вода – 1,5 л; **для оттяжки:** бульон, яйцо.

Из костей приготовить бульон. Готовый бульон охладить до 50–60 °С, ввести в него мясную оттяжку, осторожно размешать, добавить подпеченные лук и коренья и варить при слабом кипении до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. Бульон процедить и довести до кипения. К бульону подать сухари из пшеничного хлеба.

### Бульон куриный с клецками

**Состав:** курица – 1 шт., вода – 3 л, зеленый лук – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, соль; **для клецек:** масло – 50 г, мука – 100 г, вода – 0,5 стакана, яйца – 3 шт.

Разделанную, опаленную и вымытую курицу положить в кастрюлю, добавить очищенные потроха, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, посолить, положить связанные в пучок зеленый лук и зелень петрушки. Убавить огонь и доварить курицу на слабом огне. Бульон процедить, прокипятить, опустить в него клецки и, когда они поднимутся на поверхность, выключить огонь.

**Приготовление клецек.** Подсоленную воду с маслом вскипятить и сразу всыпать всю муку. Размешать комки и, выключив огонь, оставить на плите, чтобы масса постепенно остыла до температуры парного молока. В теплую массу по одному втереть яйца. Брать тесто чайной ложкой и опускать в кипящий суп. Можно сварить клецки в кипятке, промыть в холодной воде, обсушить и дать один раз прокипеть в бульоне.

Бульоны из мяса старой птицы получаются вкуснее, так как в ней больше экстрактивных веществ.

### Бульон с манными клецками

**Состав:** вода – 2 л, манная крупа – 4 ст. ложки, вареное мясо – 200 г, яйца – 3 шт., масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки.

Вареную или говядину пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с маслом, мелко нарезанной зеленью и подготовленным мясом. Всыпать манную крупу и все как следует перемешать до получения крутой массы. Добавить взбитые белки и сформовать клецки в виде шариков величиной с грецкий орех. Варить в подсоленной воде при малом кипении в течение четверти часа до готовности. Клецки положить в тарелки, залить полученным бульоном и подавать.

### Бульон с рисом

**Состав:** мясной бульон – 2 л, рис – 3 ст. ложки, половинка лимона.

Рис перебрать, промыть водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить полчаса, постоянно помешивая, чтобы крупа не пристала ко дну кастрюли. Перед подачей в

каждую тарелку положить ломтик лимона. Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

### **Бульон с фрикадельками**

**Состав:** мясной бульон – 2 л, мясо для фрикаделек – 300 г, перловая крупа – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., зелень, соль.

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и луком через мясорубку дважды. Массу тщательно вымесить, посолить и разделить на небольшие шарики.

Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать.

### **Бульон из кур или индеек прозрачный**

**Состав:** курица – 200 г или индейка 200 г, яйцо – 0,25 шт., морковь – 10 г, петрушка (корень) – 10 г, лук репчатый – 10 г, вода – 1,5 л.

Сварить бульон на слабом огне, удаляя пену и жир. За 40–60 минут до готовности в бульон добавить подпеченные овощи. Бульон осветлить, для чего ввести оттяжку (см. Борщ или бураки), процедить и довести до кипения.

Бульон из кур или индеек подать с кусочком вареной курицы или индейки и гренками.

### **Бульон с фрикадельками**

**Состав:** мясной бульон – 2 л, мясо для фрикаделек – 300 г, перловая крупа – 2 ст. ложки, капуста – 100 г, зелень, соль.

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и капустой через мясорубку дважды. Массу тщательно вымесить, посолить и разделить на небольшие шарики. Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать с зеленью.

### **Грибной бульон с черносливом**

**Состав:** сушеные грибы – 50 г, вода – 2–3 л, чернослив – 1 стакан.

Промытые в теплой воде сушеные грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и нарезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2–2,5 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности чернослива.

### **Перловый молочный суп**

**Состав:** перловая крупа – 40 г, вода – 700 мл, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, сахар, половина яичного желтка.

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Заправить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

## **Суп-пюре**

**Состав:** говядина – 800 г, картофель – 10 шт., сливочное масло – 100 г, яйца – 4 шт., сливки – 1 бутылка.

Отваренный в соленой воде очищенный картофель протереть еще горячим через решето, развести бульоном, прокипятить, прибавить сливочное масло, подправить сырыми желтками, развести все сливками и подогреть.

## **Суп-пюре из курицы**

**Состав:** курица – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, масло – 4 ст. ложки; для заправки: яйца – 2 шт., молоко или сливки – 1 стакан.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.