



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

БЛЮДА С МЕДОМ



рецепт классик

**Гера Марковна Треер
Сергей Павлович Кашин
Лечебное питание.
Блюда с медом
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6694897

Лечебное питание. Блюда с медом / [сост.: С. П. Кашин, Г. М. Треер].:

РИПОЛ классик; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07162-2

Аннотация

Мед известен не только как вкусный и полезный продукт, но и как мощное природное лечебное средство. Он находит широкое применение при лечении различных заболеваний, а так же является прекрасным диетическим продуктом. Мы предлагаем вам книгу, с помощью которой вы узнаете о рецептах сохранения здоровья, бодрости, красоты и долголетия, разработанных на основе или с добавлением пчелиного меда.

Содержание

Введение	4
Закуски и салаты	7
Блюда с мясом, птицей, рыбой и морепродуктами	7
Теплый салат из свинины с белым виноградом, арахисом, чесноком, лимонной цедрой и кинзой «Изумление»	7
Рулетики из бекона с черносливом и шалфеем «Гламурные глазированные»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Составители: Сергей Павлович Кашин, Гера Марксовна Треер Лечебное питание. Блюда с медом

Введение

Как вы думаете, что помогло Пифагору достичь глубокой старости, сохранив при этом ясность мысли?

Вы совершенно правы – систематическое употребление меда. Еще со времен Гиппократов известно, что этот воистину уникальный продукт – мощное лечебное средство, способное продлить жизнь.

Вряд ли найдется человек, не знающий об этом, и уж точно все без исключения знают, как вкусны блюда с медом.

Мы постарались отобрать самые разные рецепты, чтобы вам было удобно использовать их для приготовления всего, чего душа пожелает.

Небольшая добавка меда сделает закуску пикантной, салат – бесподобным, суп – оригинальным, горячее – изыскан-

ным, сладкие блюда и напитки – необыкновенными.

Чтобы не ошибиться в выборе меда, запомните несколько маленьких хитростей. Отправляясь на медовую ярмарку, прихватите с собой чайную ложку и зажигалку. Продавца приглянувшегося вам продукта попросите наполнить ее (бесплатно), обязательно поблагодарите и удалитесь подальше.

В укромном месте нагрейте ложку при помощи зажигалки и внимательно понаблюдайте за ее содержимым.

Если при нагревании мед лишь потеряет свою густоту и немного изменит цвет, то быстро возвращайтесь к продавцу и, ласково улыбнувшись, смело заключайте сделку: его продукт обладает всеми лечебными и вкусовыми качествами.

Если же при нагревании вокруг меда появится каемка темного цвета, то оближите ложку и повторите процедуру с другим продавцом: поглощенный вами продукт содержит сахар, не имеющий к меду никакого отношения.

Если вы забыли дома ложку и зажигалку, попросите продавца зачерпнуть мед большой ложкой и поднять ее над емкостью примерно на метр. Если при подъеме ложки струя меда будет напоминать густую тянучку и растянется до самой емкости, не жалейте денег: мед у этого продавца отменный, не сомневайтесь. Если струя меда сразу оборвется, вежливо ретируйтесь и продолжайте научно-исследовательские изыскания.

Если вы забыли дома ложку и зажигалку, а у продавца не

нашлось большой плошки, то небольшая ложка у него наверняка найдется. Попросите наполнить ее медом и несколько раз переверните. Если тонкая струйка вожделенного продукта обовьется несколько раз вокруг ложки, вы нашли то, что искали, потому что тягучий мед – высококачественный.

Вам остается только решить, какой мед вы предпочтете. Если прозрачный, то знайте, что пчелы потрудились на акациях, кленах и люцерне. Белый цвет бывает у осотового, малинового и рапсового меда. За янтарным оттенком обитатели улья летали к липам, доннику и плодам. Мед желтого цвета они собрали благодаря одуванчикам, ивам, горчице и эспарцету. Гречишный мед темно-коричневого цвета, рябиновый и вересковый – темно-желтого с красноватым оттенком, фацелиевый и кипрейный – зеленоватого.

Если какой-либо из продавцов на медовой ярмарке выразит недовольство по поводу манипуляций с ложкой и плошкой, загадочно улыбнитесь и вспомните арабскую пословицу: «Когда вы собираетесь стрельнуть стрелой правды, опустите ее острие в мед».

Закуски и салаты

Блюда с мясом, птицей, рыбой и морепродуктами

Теплый салат из свинины с белым виноградом, арахисом, чесноком, лимонной цедрой и кинзой «Изумление»

Ингредиенты

400 г свинины (нежирной), 2 столовые ложки меда, 400 г белого винограда (без косточек), 1 горсть арахиса, 2 столовые ложки измельченного чеснока, тертая цедра 1 лимона, 1 столовая ложка соевого соуса, 2 пучка кинзы, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, молотый белый перец, соль.

Способ приготовления

Свинину нарежьте кубиками со стороной полтора сантиметра.

На сковороде растопите сливочное масло, положите мясо, чеснок и обжарьте все на сильном огне, помешивая, до готовности мяса. Приправьте солью, белым перцем, перемешайте, переложите в емкость и сохраняйте в тепле.

На сковороде разогрейте растительное масло, положите виноград и быстро его обжарьте.

Смешайте соевый соус, мед, лимонную цедру и добавьте к винограду.

Потушите, помешивая, до тех пор, пока виноград не покроется глазурью.

Затем добавьте арахис и обжарьте все еще 1 минуту, помешивая.

Зелень кинзы тщательно промойте и крупно нарежьте или нарывите.

Смешайте мясо с зеленью и смесью из винограда и арахиса.

Рулетики из бекона с черносливом и шалфеем «Гламурные глазированные»

На 20 рулетиков

Ингредиенты

10 полосок бекона, 2 столовые ложки меда, 20 черносливов (без косточек), 20 листочков шалфея и еще немного (для украшения).

Способ приготовления

Положите на доску полоски бекона, каждую из них растяните тупой стороной ножа и разрежьте пополам. Плотнo заверните в каждую часть бекона листик шалфея и чернослив.

Подготовленные рулетики уложите на решетку и обжарьте на гриле, переворачивая, в течение 10 минут до золотистого цвета.

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.