

Талина Паскредышева

Энциклопедия
**ЗДОРОВЫХ
БЛЮД**

Энциклопедия домашней кухни

18+

Галина Ивановна Поскребышева
Энциклопедия здоровых блюд
Серия «Поскребышева.
Энциклопедия домашней кухни»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43640716

Энциклопедия здоровых блюд / Галина Поскребышева: Эксмо; Москва;

2019

ISBN 978-5-04-103471-9

Аннотация

Уникальное издание «Энциклопедия здоровых блюд» всегда современных рецептов известного кулинарного мастера Галины Ивановны Поскребышевой, члена Московской ассоциации кулинаров, обладательницы серебряной медали ВДНХ, автора популярных книг, – настоящий клад! Много лет проработав в практической медицине, более 35 из них Галина Ивановна посвятила изучению и совершенствованию народных рецептов кулинарии. В данной книге вы найдете блюда из мяса и рыбы, приготовленных на основе овощей и трав, целебных пряностей и дикорастущих растений. Рецепты подобраны по продуктам – травам, пряностям, овощам, фруктам и ягодам. Представлены все виды блюд: от салатов, супов и основных блюд до выпечки и десертов.

Содержание

От автора	6
Вкусные и целебные травы	7
Бasilik камфорный	7
Паштет из птичьих потрошков с базиликом	8
Приправа из слив, базилика и жгучего перца	9
Уксус фруктовый на базилике	9
Приправа «песто» с базиликом	10
Чеснок, квашенный с зеленью базилика	11
Настойка на базилике	11
Приправа из черноплодной рябины к мясу и птице с базиликом	12
Кориандр посевной	13
Витаминный салат из кинзы, лука и укропа	13
Приправа орехово-чесночная с кориандром	14
Витаминный салат из шпината, зеленого лука и кнizes	15
Мясо, тушенное с кинзой	15
Капуста с тмином и кориандром	16
Картофель отварной с кориандром	16
Масло с кориандром	17
Лук репчатый	18
Лук и сладкий перец, жаренные в	19

панировке	
Гарнир из печеного лука и чеснока	19
Салат луковый	20
Лук репчатый маринованный	21
Соус сметанный с луком и свекольными листьями	22
Сироп из репчатого лука	23
Масло салатное луковое	23
Луковые кольца с сыром	24
Печенье с репчатым луком	24
Лук-порей	26
Бульон из лука-порея с зеленью	26
Гарнир из лука-порея	27
Лук-порей жареный	28
Запеканка из лука-порея	28
Омлет с луком-пореем	29
Лук-порей, жаренный в кляре	30
Салат из лука-порея с зеленью	30
Салат из лука-порея и капусты с яблоками	31
Голубцы из лука-порея с начинкой из говядины	31
Лук-порей, жаренный с яблоками	32
Овощное ассорти с луком-пореем	33
Лук-порей маринованный	33
Лук-батун	35
Творог с луком-батуном	35

Лук душистый, лук ветвистый	37
Сухая приправа из душистого лука и сельдерея	37
Лук многоярусный	39
Салат из зеленого лука	40
Лук-слизун	41
Салат из лука-слизуна и спаржи	41
Салат из лука-слизуна с сыром	42
Лук-слизун квашеный	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Галина Поскребышева

Энциклопедия здоровых блюд

От автора

О целебных свойствах трав, овощей и ягод человек знает давным-давно, но последнее время место «живых витаминов» все чаще занимают пищевые добавки, суррогаты, поливитамины из аптеки. А ведь так важно правильно использовать все то, что даровано нам природой. Правильно питаться – это значит знать все о целебных свойствах продуктов и щадящей системе их переработки. Сбалансированное питание – залог сохранения здоровья, гарантия долголетия.

Предлагаемая книга является ценнейшим сборником рецептов для специалистов в области диетологии, лечебного питания, фитотерапевтов, да и каждого из нас. Вы сможете приготовить более 300 полезных, питательных и оригинальных блюд, не затрачивая много сил и времени и используя самые доступные продукты.

Доброго здоровья и приятного аппетита!

Галина Ивановна Поскребышева

Вкусные и целебные травы



Бasilik камфорный

Пряное, ароматическое и лекарственное растение.

Бasilik возбуждает аппетит, обладает противовоспалительным действием при хроническом катаре желудка.

Свежие и сушеные листья базилика служат прекрасной приправой к салатам, супам, мясным и рыбным блюдам, а также к сыру.

Порошок листьев в смеси с розмарином заменяет перец.

Хорош базилик для ароматизации томатного сока, овощных консервов, отдушки уксуса и коктейлей.

Базилик широко применяется в западной и южно-европейской кухне, особенно французской и греческой. Во Франции он входит в состав большинства соусов и супов. В Англии добавляют его в тушеное мясо, печеночные паштеты, в блюда содержащие сыры и томаты.

В Грузии и Армении листьями и молодыми побегами базилика приправляют мясные блюда и салаты из томатов. Порошком листьев посыпают отварную и заливную рыбу, макароны, тушеное мясо.

Паштет из птичьих потрошков с базиликом

Потрошки птичьи – ½ кг

лук репчатый пассерованный – 200 г

орехи грецкие – 50 г

базилик – 50 г

Приготовление

Потрошки куриные или любой другой домашней птицы разделить на 2 части. Сердце и пупки отварить в подсоленной воде до готовности. Печень и куриный жир обжарить и вместе с отварными потрохами пропустить через мясорубку,

добавить пассерованный мелко нарезанный лук, растертые грецкие орехи и базилик.

Приправа из слив, базилика и жгучего перца

Сливы – 1 кг

базилик – 200 г

перец жгучий – 50 г

соль – 5 г

сахарный песок – 300 г

уксус ароматизированный – 100 г

Приготовление

Сливы залить небольшим количеством воды, разварить и протереть сквозь сито. В полученную массу добавить измельченный базилик, соль, сахарный песок, жгучий перец и фруктовый уксус, поставить на огонь, довести до кипения и сразу же перелить в подготовленные стерилизованные баночки.

Уксус фруктовый на базилике

Базилик (лучше фиолетовый) уложить в бутылки, залить фруктовым уксусом. Хранить при комнатной температуре.

Такой уксус хорош для мясных маринадов и для заготовок впрок. Он улучшает обмен веществ при регулярном применении.

В этом уксусе можно мариновать баранину, говядину, дичь для приготовления шашлыков, заправлять салат из свеклы, капусты, томатов – овощи приобретают пряный вкус базилика и его целебные свойства. Чай, заправленный базиликовым уксусом, снимает интоксикацию при различных заболеваниях желудка.

Приправа «песто» с базиликом

Орехи грецкие – 200 г

базилик (только листья) – 100 г

вода или сухое красное вино – 100–150 г

соль – ½ ч. ложки

Приготовление

Орехи пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный базилик, хорошо перемешать, растирая и добавляя небольшими порциями воду или вино. Посолить.

Соус должен быть как жидкая сметана.

Подавать с птицей, мясом, рыбой.

Чеснок, квашенный с зеленью базилика

Чеснок -1 кг

базилик (зелень) – 100 г

вода -1 л

соль – 70 г

сахарный песок – 100 г

Приготовление

Головки молодого чеснока очистить от верхнего слоя шелухи, не разделяя на дольки, замочить в холодной воде на 8-10 ч, промыть в холодной воде, уложить в чистую тару, прослаивая чеснок зеленью базилика, залить холодной кипяченой водой с растворенными в ней сахарным песком и солью, накрыть крышкой и поставить в прохладное место. Раствор должен покрывать головки чеснока на 2–3 см.

Настойка на базилике

Водка – ½ л

базилик фиолетовый (листья) – 100 г

Приготовление

Бasilik промыть в холодной воде, обсушить чистой тканью, залить водкой и настаивать 2–3 дня при комнатной температуре.

Приправа из черноплодной рябины к мясу и птице с базиликом

Рябина черноплодная – 500 г

лимон – 1 шт.

чеснок – 50 г

базилик – 100 г

сахарный песок – 100 г

соль – ½ ч. ложки

Приготовление

Черноплодную рябину пропустить через мясорубку вместе с чесноком и лимоном. Базилик мелко нарезать, посолить, все перемешать и добавить сахарный песок.

Кориандр посевной

Используют плоды и траву кориандра. В плодах содержится эфирное масло, состоящее из двух десятков компонентов.

Семена кориандра в кулинарии используют для ароматизации салатов, супов, соленой рыбы. Перед употреблением семена нужно измельчить, промолот в кофемолке – так они лучше усваиваются. Добавленные в качестве приправы к мясу, рыбе, овощам семена кориандра нормализуют работу кишечника, улучшают работу печени, заставляют хорошо работать «вялый» кишечник. Кроме того, они снимают нервное напряжение, повышают жизненный тонус. Зелень кориандра – кинза – обладает такими же свойствами. Этот букет витаминов, благотворно действующий на наш организм при весеннем авитаминозе, укрепляет сосуды за счет высокого содержания аскорбиновой кислоты (витамина С) и рутина, помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, при гастритах, колитах и других недугах. Как накопитель селена кинза является прекрасным профилактическим средством для повышения иммунитета.

Витаминный салат из кинзы, лука и укропа

Кинза (зелень) – 300 г

лук зеленый – 200 г
укроп (зелень) – 100 г
масло растительное – 75 г
соль – по вкусу

Приготовление

Всю зелень мелко нарезать, посолить и заправить растительным маслом.

Приправа орехово-чесночная с кориандром

Орехи очищенные – 500 г
чеснок – 50 г
кориандр (семена) – 1 ст.
ложка уксус фруктовый – 2 ст.
ложки вода – 100 г
соль – по вкусу

Приготовление

Очищенные дольки чеснока и ядра орехов пропустить через мясорубку. Добавить в протертую массу размолотые в кофемолке семена кориандра, воду и фруктовый уксус. При-

готовленную смесь взбить миксером или растереть в ступке так, чтобы образовалась однородная масса желтого цвета, посолить по вкусу.

Витаминный салат из шпината, зеленого лука и кинзы

Шпинат – 500 г

лук зеленый – 200 г

кинза (зелень) – 200 г

соль – по вкусу

Приготовление

Всю зелень мелко нарезать, посолить и заправить растительным маслом.

Мясо, тушенное с кинзой

Приготовление

Кинзу промыть, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Отдельно обжарить репчатый лук, морковь и томаты. Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить на

сковороде, уложить в сотейник вместе обжаренным овощами. Посолить по вкусу и тушить до готовности, затем смешать с пассерованной кинзой.

Пассерованную кинзу можно также подать к отварному картофелю, любому мясу, рыбе и птице. Кинзу не следует переваривать или долго тушить – пассеруют ее не более 1 мин в растительном масле и сразу же подают на стол.

Капуста с тмином и кориандром

Капуста белокочанная -10 кг

тмин (семена) – 50 г

кориандр (семена) – 50 г

соль —150 г

Приготовление

Капусту мелко нашинковать, добавить семена тмина, кориандра и соль. Хорошо перемешать и плотно уложить в тару. Положить гнет и поставить на холод.

Капуста готова через 5 дней.

Картофель отварной с кориандром

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде до готовности. При подаче на стол посыпать размолотыми се-

менами кориандра и размятым чесноком.

Масло с кориандром

Масло растительное – 200 г

кориандр (семена) – 50 г

Приготовление

Семена кориандра измельчить и залить растительным маслом. Хранить масло надо в холодном и обязательно темном месте. Использовать для заправки салатов, жарки мяса.

Лук репчатый

Одно из самых популярных овощных и лекарственных растений, известно в культуре свыше 4 тыс. лет до н. э.

В кулинарии и медицине используют луковицы и всю надземную часть. В луковицах содержатся: эфирное масло, придающее луку остроту; сапонины, инулин, фитин; азотистые вещества; каротин, витамины В₁, В₂, С, Е, РР, кверцетин, фитонциды. В луковицах накапливаются ценные макро- и микроэлементы – калий, кальций, железо, из микроэлементов – медь, цинк, бор, концентрирует селен; содержит также сахар, белки, йод.

В листьях присутствует витамин С, провитамин А, витамины В₁, В₂, РР и фитонциды.

В традиционной медицине считается, что лук и чеснок помогают при злокачественных опухолях, предохраняет от заболевания гриппом.

Все виды зеленого лука богаты минеральными солями и витаминами, но для каждого вида характерен разный состав и соотношение минеральных солей и витаминов. Употребляйте как можно больший ассортимент луков: батун, душистый, многоярусный, порей и т. д. У них редкий вкус и аромат.

Лук и сладкий перец, жаренные в панировке

Лук репчатый – 1 часть

перец сладкий – 1 часть

сахарный песок

мука для панировки

масло растительное

Приготовление

Лук нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, нарезать кольцами шириной не более 0,5 см. Нарезанные кольцами овощи обсыпать небольшим количеством сахарного песка, перемешать, выдержать 5 мин, пока не выделится сок, а затем, обваляв в муке, обжарить на сковороде в большом количестве раскаленного растительного масла. Обжаривать кольца небольшими порциями, тогда они приобретают красивый вид и необыкновенный вкус.

Гарнир из печеного лука и чеснока

Лук репчатый – 400 г

чеснок – 30 г

масло растительное – 75 г

уксус яблочный – 1 ст. ложка

Приготовление

Луковицы среднего размера разрезать на половинки, уложить на противень разрезом вверх. На этот же противень уложить очищенные дольки чеснока. Сбрызнуть яблочным уксусом и обильно полить растительным маслом так, чтобы масло попало и на них, и на противень. Противень с луком и чесноком поместить в нагретую до 200 °С духовку и запечь до готовности, когда луковицы подрумянятся и станут мягкими. Запеченные лук и чеснок можно подавать как гарнир к мясу, рыбе, птице.

Салат луковый

Лук репчатый – 400 г

масло растительное (лучше оливковое) – 200 г

сок лимонный – 25 г

соль – по вкусу

Приготовление

Для салата лучше брать репчатый лук фиолетового цвета. Лук мелко шинковать или нарезать кольцами, заправить маслом и полить лимонным соком.

Лук репчатый маринованный

Лук репчатый – 2 кг

сок красной смородины – 300 г

вода— 1 л

сахарный песок – 100 г

соль – 50 г

Приготовление

Маринованный и квашеный репчатый лук – изысканная приправа к рыбе, мясу, салатам, овощам. Им удобно украшать блюда. Репчатый лук в заготовках на натуральных соках или с добавкой меда приобретает новые вкусовые и целебные свойства. Для маринования и квашения лучше использовать лук-севок: чем мельче лук, тем вкуснее заготовки. Маринуют лук-севок обычно целыми головками. За неимением лука-севка можно мариновать любой крупный репчатый лук, разрезав головки на части или нашинковав.

Для заготовок лук репчатый очищают от шелухи, хорошо промывают и сортируют по величине. Затем укладывают в прокипяченные банки и проводят трехкратную заливку кипящим маринадом с пятиминутной выдержкой между заливками. После третьей заливки банки сразу же закатывают крышками. Лук репчатый можно замариновать и другим

способом: уложив подготовленные луковицы в прокипяченные банки, залить их кипящим маринадом и установить на пастеризацию. Пастеризовать в кипящей воде литровые банки – 10 мин, пол-литровые – 5–7 мин. После пастеризации сразу же закатать.

Соус сметанный с луком и свекольными листьями

Листья свекольные – 300 г

лук репчатый – 200 г

чеснок – 50 г

сметана —100 г

грецкие орехи – 2 шт.

масло растительное – 50 г

соль – по вкусу

Приготовление

Лук мелко нашинковать, свекольные листья мелко порезать и пассеровать на растительном масле вместе с луком. Чеснок растереть, ядра грецких орехов растолочь. Смешать сметану с пассерованным луком и свекольными листьями, добавить измельченный чеснок и ядра грецких орехов, посолить и взбить миксером.

Сироп из репчатого лука

Сок репчатого лука – 1 часть

мед – 1 часть

Приготовление

Репчатый лук натереть на терке и отжать сок, смешать его с медом в соотношении 1:1. Принимать при ангине, острых респираторных заболеваниях, кашле по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Детям дают по 1 чайной ложке.

Масло салатное луковое

Масло растительное – 500 г

лук репчатый – 200 г

Приготовление

Лук порезать очень мелко (с рисовое зерно). Растительное масло нагреть до кипения, всыпать в него измельченный лук и пассеровать, пока лук не приобретет золотистый оттенок. Остывшее масло с луком вылить в бутылку и закрыть пробкой. Использовать для заправки салатов, отварного картофеля, рассыпчатых каш.

Луковые кольца с сыром

Лук репчатый
масло растительное
сухари молотые
сыр

Приготовление

Лук очистить и нарезать крупными кольцами. Обвалить луковые кольца в молотых сухарях и обжарить в большом количестве раскаленного растительного масла. Обжаренные луковые кольца посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке.

Печенье с репчатым луком

Мука пшеничная – 500 г
яйца – 2 шт.
шкварки свиные – 300 г
лук репчатый – 500 г
сода пищевая – ½ ч. ложки
уксус 6 % – 1 ст. ложка
вода – 50 г
соль – по вкусу

Приготовление

Лук мелко нашинковать и обжарить на жире. Шкварки пропустить через мясорубку. Из муки, яиц, промолотых шкварок и воды замесить тесто, добавить измельченный обжаренный лук, а также пищевую соду, предварительно погашенную уксусом. Тщательно вымешанное тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать печенье, уложить его на противень и запечь в духовке. При необходимости (если шкварки несоленые) в тесто добавить соль

Лук-порей

Ложные стебли и молодые листья лука-порея содержат аскорбиновую кислоту, каротин, калий, железо, фосфор, витамины В₁, В₂, Е, РР, эфирное масло, придающее этому луку своеобразный вкус.

Издавна имеет медицинское значение: повышает аппетит, улучшает деятельность печени, нормализует пищеварение.

Рекомендуют употреблять его больным подагрой, ревматизмом, цингой, при мочекаменной болезни и ожирении, психическом и физическом переутомлении. Оказывает выраженное мочегонное и антисклеротическое действие.

В сыром виде лук-порей противопоказан при воспалительных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки.

Применяется в диетическом питании в салатах и закусках, в тушеном и отварном виде в гарнирах, как приправа к мясным и рыбным блюдам, в овощных супах. Он придает нежный вкус и приятную остроту.

Бульон из лука-порея с зеленью

Лук-порей – 200 г

морковь -100 г

петрушка или сельдерей (зелень) – 50 г

сок 1 лимона

вода – 1 л

Приготовление

Бульон из лука-порея с зеленью поможет при любой интоксикации, после перенесенных инфекционных заболеваний, при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, заболеваниях желудка и т. д.

Зелень мелко нарезать, морковь очистить, нашинковать соломкой, залить холодной водой и довести до кипения. Кипятить 30 мин, дать остыть бульону и добавить лимонный сок. Пить маленькими глотками. В течение суток можно выпить до 2 л бульона.

Гарнир из лука-порея

Лук-порей – 400 г

сыр тертый – 100 г

масло растительное – 50 г

соль – по вкусу

Приготовление

Белую часть лука-порея промыть, отварить в подсоленной воде в течение 5 мин, затем вынуть, уложить на сковороду,

посыпать тертым сыром и запечь в духовке при температуре 200 °С. Подавать как гарнир к мясу, птице, рыбе.

Лук-порей жареный

Лук-порей – 500 г

мука для панировки – 100 г

масло растительное – 50 г

сок лимонный – 1 ст. ложка

Приготовление

Лук-порей нарезать крупными кусками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 3 мин, затем вынуть, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. При подаче на стол полить лимонным соком или сметаной. Такое блюдо из лука-порея можно подавать также в качестве приправы к мясу, рыбе, отварным овощам и рису.

Запеканка из лука-порея

Лук-порей – 500 г

картофель отварной – 500 г

яйца – 2 шт.

сыр – 40 г

масло сливочное – 25 г

соль – по вкусу

Приготовление

Лук-порей нарезать кусочками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, уложить слоем на смазанную маслом сковороду, сверху уложить нарезанный ломтиками очищенный отварной картофель, посыпать все тертым сыром, залить взбитыми сырыми яйцами и запечь в духовке.

Омлет с луком-пореем

Лук-порей -100 г

яйца – 2 шт.

масло сливочное – 25 г

соль – по вкусу

Приготовление

Лук-порей мелко нашинковать, залить кипятком, выдержать до остывания, затем воду слить, а лук отжать. Взбить яйца, перемешать с подготовленным луком-пореем, посолить и пожарить на масле в сковороде под крышкой. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Лук-порей, жаренный в кляре

Приготовление

Лук-порей нарезать кусочками длиной 1,5–2,0 см, отварить, обсушить бумажным полотенцем, обмакнуть в кляр и пожарить во фритюре.

Для кляра: взбить 2 яйца, смешать их с мукой (1–2 ст. ложки) и растертыми грецкими орехами (1 ст. ложка).

Салат из лука-порея с зеленью

Лук-порей – 200 г

кинза (зелень) – 100 г

орехи грецкие измельченные – 100 г

мед – 2 ст. ложки

масло оливковое – 2 ст. ложки

Приготовление

Отбеленную часть стебля лука-порея и кинзу мелко нарезать. Ядра грецких орехов растолочь. Смешать измельченную зелень, лук-порей и орехи, добавив мед и оливковое масло. Подавать в охлажденном виде.

Салат из лука-порей и капусты с яблоками

Лук-порей – 200 г

капуста белокочанная – 200 г

яблоки – 200 г

масло растительное – 50 г

соль – по вкусу

Приготовление

Лук-порей мелко нарезать, смешать с нашинкованной капустой и натертыми на крупной терке яблоками (семена удалить). Яблочно-овощную смесь заправить растительным маслом или сметаной, посолив по вкусу. Можно заправить и майонезом, в этом случае соль не потребуется.

Голубцы из лука-порей с начинкой из говядины

Лук-порей – 500 г

мясо – 500 г

рис – 100 г

лук репчатый – 100 г

морковь – 200 г

соль, перец черный молотый – по вкусу

Приготовление

Репчатый лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке, пассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком. Мясо пропустить через мясорубку. Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Смешать мясной фарш с пассерованными овощами и рисом, посолив и поперчив по вкусу. Белую часть крупного лука-порея (отсеченную от зеленых перьев и корешков), разрезать с боковой стороны и разобрать по слоям на пластины. Положить на каждую пластину по 1 ст. ложке начинки, свернуть ее в виде трубочки и уложить в кастрюлю с толстым дном, залить сметаной, майонезом либо томатным соусом, поставить на огонь и тушить около 20 мин. Голубцы можно также пожарить на сковороде на растительном масле. Когда готовится большое количество, можно запечь в духовке, уложив на смазанный растительным маслом противень.

Лук-порей, жаренный с яблоками

Яблоки – 500 г лук-порей – 500 г масло растительное – 100 г соль – по вкусу

Приготовление

Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину и пожарить на растительном масле. Лук-порей нарезать тонкими кольцами, спассеровать на растительном масле. Все соединить, чуть присолить и перемешать. Подавать к мясу или рыбе.

Овощное ассорти с луком-пореем

Фасоль зеленая стручковая – 300 г

лук-порей – 300 г

морковь – 300 г

сливки – 400 г

соль – по вкусу

Приготовление

Морковь, фасоль и лук-порей отварить в подсоленной воде, нарезать. Затем уложить в кастрюлю, залить сливками и потушить 5 мин. Посолить по вкусу, подавать в горячем виде, добавив размятый чеснок.

Лук-порей маринованный

Лук-порей – 2 кг вода— 1 л

уксус яблочный – 100 г

сахарный песок или мед – 100 г

соль – 50 г

Приготовление

Белую часть лука-порея пробланшировать в подсоленной кипящей воде в течение 1 мин, плотно уложить, располагая вертикально в стерильные банки, залить кипящим маринадом и закатать.

Лук-батун

Один из самых древних луков. Встречается под названием татарка, «зимний лук».

В листьях лука-батуна содержатся аскорбиновая кислота (до 200 мг%), эфирное масло, каротин, витамины В₁, В₂, РР, тиамин, рибофлавин, минеральные соли калия, магния, железа.

Зеленые листья лука используют в основном для приготовления салатов, винегретов, как приправу к самым различным блюдам, а также для украшения закусок. Добавляют лук к мясному фаршу, в начинку пирожков, разнообразные соусы, маринады, заливки.

Творог с луком-батуном

Творог – 200 г

лук-батун (зелень) – 100 г

Приготовление

Творог растереть, добавляя мелко нарезанные перья лука, зелень укропа, петрушки, майорана, мелиссы, сельдерея, слегка присолить. Рекомендуются для завтрака или легкого ужина.

Основные рецепты – как для зеленого лука.

Лук душистый, лук ветвистый

Лук душистый – декоративное растение. Его рыхлые полушаровидные соцветия с белыми звездчатыми цветками издают приятный аромат, не свойственный другим лукам.

В надземной части содержится до 75 мг% аскорбиновой кислоты, немного каротина и других витаминов.

Листья почти не грубеют и могут использоваться в пищу длительное время. Можно употреблять в пищу и соцветия – в них до 100 мг% аскорбиновой кислоты.

В свежем виде лук душистый хорош как приправа к разнообразным салатам, как добавка ко вторым мясным блюдам, особенно из дичи. Его зеленью заправляют окрошку, холодные супы.

Этот вид лука заменяет лук репчатый. Его можно замораживать и использовать для зимнего потребления, изготовления домашних овощных консервов.

Сухая приправа из душистого лука и сельдерея

Лук душистый сухой – 70 г

сельдерея (сухая зелень) – 30 г

Приготовление

Для сухих приправ лучше использовать молодой, не переросший лук. Для этого стрелки зеленого лука надо срезать очень часто, не давая им стареть. Для сушки стрелки лука мелко нарезают, укладывают в один слой и сушат, используя вентилятор или тепловой обогреватель.

Чем быстрее высушен лук, тем он качественнее. Сухой лук и приготовленные на его основе сухие приправы хранят в стеклянной, хорошо закрытой посуде. Более полезны и ароматны сухие приправы из смеси сухого лука и сухих пряных трав.

Лук многоярусный

Один из самых оригинальных луков, его название связано с необычайным обликом, как бы многоэтажным строением. Вместо цветков в «соцветии» образует воздушные луковички (наподобие соцветия чеснока). Затем цветоносная стрелка продолжает расти, закладывая от 2–3 до 5 таких же «соцветий». Обычно первый ярус луковичек закладывается по высоте 50–60 см.

По всей вероятности, является разновидностью лука-батуна. В диком виде не встречается и произошел скорее всего от скрещивания лука репчатого с луком-батунном.

В пищу используют листья, подземные и воздушные луковички. Молодые листья имеют нежный, сладкий, приятный вкус.

В луковичках аскорбиновой кислоты до 50 мг%.

Ценность этого лука в том, что он отрастает быстро, и уже ранней весной его листья можно добавлять в салаты, мясные и овощные окрошки, супы, различные закуски, маринады. Луковички – отличная приправа ко многим блюдам. Воздушные луковички маринуют. Кроме того, из подземных и воздушных луковиц можно приготовить пикантные соусы, подливки, сметанные заправки.

Рецепты такие же, как и в зеленом луке.

Салат из зеленого лука

Лук зеленый – ½ кг яйца — 5 шт. сметана – 200 г укроп (зелень) – 50 г

Приготовление

Лук очистить, вымыть в очень холодной воде, осушить полотенцем, мелко нарезать. Лук смешать с мелко измельченными сваренными вкрутую яйцами, заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Лук-слизун

Встречается под названием лук поникающий.

Используют листья, великолепно сохраняющие сочную консистенцию и не грубеют до глубокой осени. На вкус они остро-горькие с чесночным запахом. В листьях содержится аскорбиновая кислота (до 90 мг%), витамины группы В и РР, каротин; сухие вещества (до 14,5 %), в том числе сахара (2–3 %), сырой белок (до 4 %), минеральные соли и микроэлементы.

Высокое содержание солей железа позволяет рекомендовать этот вид лука при малокровии.

Лук-слизун богат витаминами и минералами, он поможет при авитаминозе и малокровии, при быстрой утомляемости, после перенесенных инфекционных заболеваний, необходим он и для профилактики инфекционных болезней. Лучше употреблять лук-слизун в свежем виде, но засушив или замариновав, можно запастись им на зиму.

Салат из лука-слизуна и спаржи

Спаржа – 500 г

яйца – 4 шт.

лук-слизун — 100 г

майонез – 100 г

Приготовление

Спаржу отварить в подсоленной воде до готовности. Яйца отварить вкрутую. Лук, яйца и спаржу мелко нарезать, заправить майонезом.

Салат из лука-слизуна с сыром

Лук-слизун – 200 г

огурцы – 200 г

сыр твердый – 100 г

укроп (зелень) – 50 г

Приготовление

Укроп и лук хорошо промыть, обсушить полотенцем, мелко порубить. Огурец нашинковать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать, заправить сметаной или майонезом, посолить по вкусу.

Лук-слизун квашеный

Лук-слизун – 1 кг

соль – 50 г

Приготовление

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.