

Галина 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](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
Базилик 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 кинзы	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



## Бasilic камфорный

Пряное, ароматическое и лекарственное растение.

Бasilic 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 – 1/2 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 В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, 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 В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, 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 нашинковать 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 спассеровать 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 В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, 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, обвалять 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, спассеровать 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 В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, 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, мяты, 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.