

Ирина  
Вечерская

душевная  
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целобно

при заболеваниях  
желудочно-кишечного  
тракта

**Ирина Вечерская**  
**100 рецептов при заболеваниях**  
**желудочно-кишечного**  
**тракта. Вкусно, полезно,**  
**душевно, целебно**  
**Серия «Душевная кулинария»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6703062](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6703062)*

*100 рецептов при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Вкусно,  
полезно, душевно, целебно: Центрполиграф; Москва; 2014  
ISBN 978-5-227-04936-0*

### **Аннотация**

Данная книга расскажет о том, как питаться при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, ведь при нарушении его работы диета **ОБЯЗАТЕЛЬНА!** Вы узнаете, что и как правильно приготовить и съесть при гастрите, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, энтероколите, запорах, поносах, дискинезии кишечника, дизентерии, гепатите и холецистите, комплексных заболеваниях кишечника, печени, желудка, поджелудочной железы и желчного пузыря. Питание во время обострений недугов и в стадии ремиссии должно быть разным, и об этом тоже расскажет наша книга.

# Содержание

Предисловие	5
Принципы питания при больном желудочно-кишечном тракте	7
Гастрит с повышенной секрецией, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки	15
Обострения хронического гастрита, осложненные язвы желудка или двенадцатиперстной кишки	29
Ремиссия гастрита или язвенной болезни желудка и кишечника	44
Конец ознакомительного фрагмента.	49

**Ирина Вечерская**  
**100 рецептов при**  
**заболеваниях желудочно-**  
**кишечного тракта**  
**Вкусно, полезно,**  
**душевно, целебно**

*Оформление художника Янны Танеевой*

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Предисловие

Пищеварительная система выполняет очень важные функции в нашем организме. Без нее жизнь была бы невозможна, ведь именно за счет процессов переваривания и всасывания пищи человек получает энергию, как для работы, так и для отдыха. А желудок и кишечник являются основными органами пищеварения, поскольку именно с их деятельностью связаны начальные и конечные этапы переработки пищи, поэтому очень важно, чтобы желудочно-кишечный тракт был здоров и не подводил нас в самый ответственный момент.

Пищеварительная система очень чувствительна: она реагирует на мельчайшие изменения внешнего мира и внутренней среды организма. В последнее время не только в нашей стране, но и во всем мире наблюдается тенденция к росту случаев развития желудочно-кишечных заболеваний. Как считают ученые, причинами этого являются неправильное питание, постоянные стрессы, наличие экологических проблем и высокое содержание вредных веществ в окружающей среде.

Одним из основных симптомов болезней желудка является боль.

Если боли в области желудка по времени связаны с приемом пищи, с ее количеством или качеством – это обыч-

но свидетельствует о желудочном их происхождении. Боли бывают незначительные, тянущие, тупые или резкие, режущие, приступообразные. Боли возникают в связи с переполнением и растяжением желудка, при воспалении его слизистой оболочки. Сильные, приступообразные (коликообразные) боли возникают в результате растяжения гладкой мускулатуры или ее спастических сокращений. Резкие боли, наступающие через 1–2 часа после приема пищи, характерны для язвенной болезни желудка; часто они отдают в спину. «Голодные боли», боли по ночам, характерны для язвенной болезни двенадцатиперстной кишки.

Большое значение в образовании язвы имеют всевозможные механические и химические раздражители слизистой желудка: нерегулярное питание, грубая пища, богатая пряностями, слишком горячая или слишком холодная еда, алкоголь.

Диетическое питание необходимо не только для лечения желудочно-кишечных заболеваний, но и для их профилактики.

# **Принципы питания при больном желудочно-кишечном тракте**

Составляя рацион для больного человека, следует учитывать как общие правила, так и индивидуальные потребности организма при различных заболеваниях. Главное, чтобы в течение дня человек получал полноценную пищу, вкусную и разнообразную. Правильный подбор рациона особенно важен при хронических болезнях, когда пациент, ослабленный недугом, страдает отсутствием аппетита. Грамотно составленная диета является мощным терапевтическим средством, помогающим значительно ускорить выздоровление.

Следует иметь в виду тот факт, что даже после рубцевания язв или завершения обострения гастрита из рациона следует исключить на очень длительный срок продукты, стимулирующие выделение желудочного сока (то есть те, которые содержат эфирные масла, некоторые органические кислоты и экстрактивные вещества). Недопустимо употреблять алкогольные напитки, жирную пищу в большом количестве, а также окрошку, консервированные и маринованные овощи, грибы, жирные изделия из теста, газированные сладкие напитки, коктейли и заварной крем.

## Первые блюда

Супы – это важный компонент ежедневного рациона. В диетическом питании они незаменимы, поскольку представляют собой отвары различных продуктов и очень легко усваиваются.

Слизистые супы рекомендуется употреблять в пищу при обострении различных желудочно-кишечных заболеваний или при наличии хронических недугов. Для их приготовления используются манная и ячневая крупы, рис, гречка-продел и овсяные хлопья. Промытую крупу нужно залить холодной водой (1 стакан воды на 1 столовую ложку крупы) и варить до готовности.

Протертые (пюреобразные) супы готовятся из круп с добавлением овощей и других ингредиентов, не запрещенных правилами диеты. После отваривания твердые продукты нужно тщательно измельчить с помощью блендера или протереть сквозь сито, залить бульоном и снова подогреть. Подобные блюда рекомендуется включать в ежедневный рацион при тяжелых желудочно-кишечных заболеваниях, а также после хирургического вмешательства.

Среди диетических блюд весьма популярны вегетарианские супы, которые готовятся на отваре из свежих овощей. Они практически не содержат экстрактивных веществ, раздражающих слизистую оболочку желудка, и при этом эф-



фективно стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Подобные супы могут быть как протертыми, так и пюреобразными.

Если врач рекомендовал в качестве диетического ограничения только полный отказ от животных белков и жиров, можно готовить в качестве первых блюд вегетарианские борщи или щи. В перечисленных блюдах содержится много витаминов, полезных для организма минеральных веществ, ценных микроэлементов и натуральных красителей. Все они так или иначе стимулируют выработку желудочного и кишечных соков.

В любые супы можно добавлять крупу, пшеничную муку и измельченный картофель. Для того чтобы в овощах сохранилось как можно больше витаминов и полезных минеральных веществ, следует снимать кожуру очень тонким слоем, мыть продукты перед тем, как очистить их, не держать в воде перед отвариванием, опускать кусочки только в кипящую воду, а не нагревать, доводя до кипения.

Любые разновидности супов следует подавать на стол непосредственно после приготовления, поскольку при подогревании и длительном хранении большая часть витаминов разрушается.

## **Вторые блюда**

Мясо можно отваривать (пропустив через мясорубку или

целиком) либо запекать без жира. Не следует ограничивать рацион больного отварными или приготовленными на пару блюдами – они могут быстро надоесть. Например, из свежего мясного фарша можно сделать котлеты различной формы, фрикадельки или тефтели, которые будет нетрудно потушить в овощном бульоне. Готовые блюда можно подавать на стол с овощными соусами, протертыми тушеными овощами, измельченной зеленью, лимонным соком. Для улучшения вкусовых качеств мясо можно тушить или отваривать на пару с яблоками, томатами или разнообразной зеленью.

Очень вкусным и полезным получается мясо птицы, запеченное в фольге. Порционные куски цыпленка или индейки следует завернуть в фольгу, обвязать ниткой и запекать в разогретой духовке при средней температуре до готовности.

Для того чтобы в мясе и рыбе сохранились полезные витамины и белки, при приготовлении подобных продуктов следует соблюдать следующие несложные правила.

Мясное и рыбное филе нельзя замачивать в воде, можно только промывать под струей проточной воды. После этого полуфабрикаты необходимо сразу же подвергнуть кулинарной обработке.

Рыбу и мясо следует отваривать в кипящей подсоленной воде, доводя до готовности на медленном огне под крышкой.

Если же положить эти продукты в холодную воду, при нагревании большая часть витаминов разрушится.

Запекать мясное или рыбное филе следует при температу-

ре около 200 °С. При слишком сильном нагревании готовое блюдо окажется суховатым. После подрумянивания верхнего слоя огонь следует убавить.

При различных заболеваниях желудка и кишечника можно рекомендовать включение в рацион яиц, сваренных всмятку или «в мешочек». В качестве гарнира допустимо использовать тушеные овощи, разнообразные соусы и крупяные блюда.

## **Овощные блюда**

Перед очисткой и последующим приготовлением овощи и фрукты следует помыть щеткой под струей проточной воды, затем снять кожуру очень тонким слоем, снова ополоснуть и после этого уже готовить. Если блюдо из тушеных овощей получилось очень жидким, в качестве загустителя можно добавить в него пшеничную муку, панировочные сухари, галеты и т. п. А пюре из овощей является отличным гарниром для мясных и рыбных изделий.

Для того чтобы разнообразить ежедневный рацион больного, можно запекать в духовке свеклу, сельдерей и картофель, не очищая их от кожицы.

## **Блюда из круп**

Для того чтобы манная крупа и дробленая гречка не слипались в процессе варки, можно смешать их с яичным белком (1 белок на 0,5 кг крупы), ровным слоем распределить по пергаменту, расстеленному на противень, поставить в предварительно разогретую духовку и немного подсушить. Затем всыпать в кипящую воду или молоко и варить на водяной или паровой бане до готовности.

Рис и ячневую крупу следует варить в кипящей воде.

Если необходимо приготовить густую, хорошо разваренную кашу, следует залить крупу холодной водой (1 часть крупы на 3—4 части воды), довести до кипения и варить, постоянно помешивая, до готовности.

## **Паровые блюда**

Обработка паром позволяет довести продукты до готовности и сохранить при этом витамины и другие полезные вещества.

Благодаря данной технологии даже при многочисленных диетических ограничениях ежедневный рацион больного будет разнообразным: он сможет есть пудинги, каши, овощные и мясные блюда, омлеты.

## **Напитки**

Норма потребления жидкости для здоровых людей составляет не менее 1,5 л в сутки. При заболеваниях указанное выше количество жидкости приходится уменьшать или увеличивать. Недостаток воды и других жидкостей в ежедневном рационе приводит к нарушениям обмена веществ, запорам, почечной недостаточности и другим нежелательным осложнениям.

Посуда, используемая для приготовления соков и других напитков, должна быть чистой, непосредственно перед применением ее следует обдать кипятком.

## **Молочные продукты**

Больным следует употреблять кефир, который изготавливается из молока с пониженной жирностью и специальных кефирных грибков. Углекислый газ в кефире стимулирует перистальтику кишечника, улучшает сокоотделение и обеспечивает полноценное пищеварение, а молочная кислота способствует повышению естественного иммунитета и устраняет гнилостные микроорганизмы.

При отсутствии противопоказаний можно включить в ежедневный рацион сладкое молоко, простоквашу, молоч-

но-фруктовые напитки, чай с молоком и овощи, отваренные в молоке.

# **Гастрит с повышенной секрецией, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки**

Пища должна быть отварной, протертой или приготовленной на пару, не слишком горячей или холодной. Калорийность каждого блюда рассчитывается в соответствии с возрастными нормами, аналогичным образом определяется необходимое количество белков, углеводов и жиров. Также возможно дополнительное назначение витаминов С и группы В. Применение поваренной соли следует ограничить до минимума.

## ***Из рациона исключаются:***

- хлеб и мучные изделия,
- твердые супы,
- непротертое нежирное мясо, рыбу, птицу, без сухожилий и пленок,
- кисломолочные напитки, сыр, сметана, обычный творог,
- яйца вкрутую и яичницу,
- непротертые овощи,
- закуски,
- плоды в сыром виде, кондитерские изделия,
- соусы и пряности,
- кофе, какао, газированные напитки,

– любое сало, говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Прием пищи осуществляется дробным методом (до 6 раз в сутки). Перед сном больному дают свежий кефир, молоко или нежирные свежие сливки.

Питание должно привести к максимальному механическому, химическому и термическому щажению желудочно-кишечного тракта, уменьшению воспаления, улучшению заживления язв, обеспечению питанием при постельном режиме.

Химический состав и энергоценность: белки – 80 г (60–70 % животные), жиры – 80–90 г (20 % растительные), углеводы – 200 г; поваренной соли – 8 г, свободная жидкость – 1,5 л.

***Включать следующие продукты:***

- слегка подсушенный пшеничный хлеб и сухари из него, не кислые и молочные булочки, галеты, бисквиты,
- малосольная икра,
- цельное, сгущенное, концентрированное и сухое молоко, нежирные сливки, пресная сметана, протертый сквозь сито или измельченный с помощью блендера творог, свежая простокваша,
- несоленое сливочное, оливковое, подсолнечное и соевое масла,
- яйца, сваренные всмятку, паровые омлеты,
- молочные супы с добавлением размолотых круп, овсяных хлопьев, мелкой вермишели, домашней лапши,



- паровые котлеты, рулеты, биточки, филе молодой курицы или цыпленка, отварное постное мясо (телятина), несоленая отварная или приготовленная на пару рыба,
- отварные макаронные изделия, крупяные каши и пудинги,
- овощные пюре (запрещены капуста, шпинат и щавель), измельченная зелень (для добавления в супы и вторые блюда),
- протертые сквозь сито фруктовые и ягодные компоты, кисели, желе, мякоть арбуза,
- сахар, варенье, натуральный светлый мед,
- молочные и яичные соусы с добавлением сливочного масла,
- некрепкий чай со сливками или натуральным молоком, слабое какао, отвар плодов шиповника коричневого, сладковатые морсы из ягод и фруктов.

## Примерное меню

**1-й завтрак:** два яйца всмятку, молоко.

**2-й завтрак:** молоко.

**Обед:** суп овсяный слизистый, суфле куриное паровое, кисель фруктовый.

**Полдник:** крем молочный, отвар шиповника.

**Ужин:** каша рисовая молочная протертая, молоко.

**На ночь:** молоко.

## **Перловый молочный слизистый 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.*

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить немного филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2–3 столовые ложки холодного бульона, протереть сквозь сито. Муку поджарить с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего бульона и проварить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки.

## **Суп-пюре из рыбы**

*Состав: рыба – 750 г, мука – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 шт., масло – 4 ст. ложки, лук – 2 шт.*

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и

протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

## **Мясные фрикадельки на пару**

*Состав: говяжья вырезка – 150 г, вода – 0,5 стакана, сливочное масло – 1 ст. ложка, яйцо – 1 шт.*

Мясо дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить яйцо, чайную ложку растопленного масла. Вымесить до получения однородной массы, сформовать небольшие шарики. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом.

## **Мясные зразы, фаршированные омлетом**

*Состав: говяжья вырезка – 150 г, черствый белый хлеб – 20 г, молоко – 15 мл, сливочное масло – 15 г, половина яйца.*

Яйцо взбить с молоком, вылить на смазанную маслом сковородку, запечь на медленном огне с закрытой крышкой. Омлет охладить и порубить. Мясо с размоченным и отжа-

тым хлебом дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Сформовать две круглые лепешки, на середину каждой положить омлет и защипать края. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом или молочным соусом.

## **Мясной пудинг**

*Состав: говяжья вырезка – 120 г, вода – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. ложка, половина яйца.*

Мясо отварить, охладить и дважды пропустить через мясорубку. Вымесить до получения однородной массы. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Готовый пудинг выложить на тарелку, полить оставшимся маслом или молочным соусом.

## **Молочный соус**

*Состав: мука и сливочное масло – по 1 ст. ложке, молоко – 300 мл.*

Муку слегка прожарить с маслом, постепенно влить молоко. Варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут, посолить по вкусу. Подавать к мясным или овощным блюдам.

## **Рыбные кнели**

*Состав: рыбное филе – 100 г (судак, треска, хек, зубатка), черствый белый хлеб – 10 г, сливочное масло – 15 г, сливки – 30 г.*

Рыбу и размоченный в сливках хлеб пропустить через мясорубку, добавить чайную ложку растопленного сливочного масла. Сформировать кнели, опустить в кипящую воду на 5 минут. Перед подачей полить оставшимся маслом.

## **Овощное пюре**

*Состав: морковь, цветная капуста – по 60 г, молоко, зеленые бобы и горошек – по 30 г, сливочное масло – 25 г, сахар – 1 ч. ложка.*

Капусту, бобы и горошек отварить. Морковь тушить в небольшом количестве молока. Все охладить, пропустить через мясорубку или протереть.

Добавить оставшееся горячее молоко, сахар и столовую ложку растопленного масла, вымесить до однородной массы, полить оставшимся маслом. Можно подавать с яйцом, сваренным в мешочек.

## **Рисовый рулет с фруктами**

*Состав: рис – 50 г, молоко – 100 г, сливочное масло – 20 г, сахар – 1 ст. ложка, половина яйца, яблоко – 50 г, чернослив или изюм – 20 г, вода – 50 мл.*

Рис смолоть на кофемолке. Смешать с молоком и, помешивая, довести до кипения. Добавить сахар, охладить. Яйцо взбить с маслом, смешать с рисовой кашей. Выложить толщиной в 1 см на смоченную водой марлю. Сверху разложить слой измельченных яблок и чернослива (изюма), завернуть рулетом. Рулет положить на смазанную маслом сковородку и готовить на пару.

## **Омлет на пару**

*Состав: молоко – 60 г, яйца – 2 шт., сливочное масло – 10 г.*

Яйца смешать с молоком, вылить в смазанную маслом форму. Готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить кусочек масла.

## **Морковно-яблочное суфле на пару**

*Состав: морковь – 75 г, яблоко – 75 г, половина яйца, ман-*

*ная крупа – 10 г, молоко – 50 г, сливочное масло – 20 г, сахар.*

Морковь порезать кружками и тушить в молоке до готовности. Затем протереть через сито вместе с очищенными яблоками. Смешать с манной крупой, сахаром, взбитым яйцом, столовой ложкой растопленного масла. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить оставшийся кусочек масла.

## **Крем творожный**

*Состав: творог – 100 г, молоко – 20 мл, сливочное масло – 10 г, половина яичного желтка, сахар, ванилин.*

Желток растереть с 2 чайными ложками сахара, добавить молоко и проварить, непрерывно помешивая и не доводя до кипения. Охладить, соединить с протертым творогом, маслом, ванилином и половиной молока. Все тщательно перемешать, выложить в форму. Молоко и сахар взбить в густую пену и украсить крем.

## **Пудинг из кабачков и яблок**

*Состав: кабачки – 250 г, яблоки – 1–2 шт., молоко – 0,25 стакана, масло сливочное – 3 ст. ложки, яичные белки и желтки – по 2 шт., манная крупа – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, сметана – 0,5 стакана.*



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, поддержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5—10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

## **Желе из свежих груш**

*Состав: груши без сердцевин — 150 г, сахар — 3 ст. ложки, желатин — 3 ч. ложки, лимонная кислота, вода — 300 г.*

Мякоть груш нарезать дольками и проварить в воде, подкисленной лимонной кислотой. Отвар процедить, ввести подготовленный желатин и довести до кипения. Вареные нарезанные дольками груши положить в форму или креманку, залить желе и охладить.

## **Желе из облепихи**

*Состав: облепиха — 1 стакан, сахар — 0,6 стакана, желатин — 2 ст. ложки, вода — 4 стакана.*

Свежую облепиху протереть через сито, мезгу вместе с косточками залить водой, добавить сахар и проварить 5—7 минут, после чего отвар процедить, ввести в него набухший же-

латин, довести до кипения, соединить с мякотью облепихи, размешать, разлить в формочки и охладить.

## **Желе яично-молочное**

*Состав: яичные желтки – 4 шт., молоко – 300 г, сахар – 120 г, желатин – 30 г, ванильный сахар.*

Растертые с сахаром желтки постепенно развести теплым кипяченым молоком, затем на водяной бане, непрерывно помешивая, довести до слабого загустения. После этого нагревание прекратить, ввести растворенный в молоке желатин, ванильный сахар, смесь тщательно размешать, разлить в порционную посуду и охладить до полного застывания.

## **Кисель молочный**

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

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 сушеной черники**

*Состав: черника сушеная – 250 г, сахар – 250 г, крахмал – 100 г, вода – 2,2 л, лимонная кислота.*

Чернику залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники.

В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

## **Кисель из сушеных яблок**

*Состав: яблоки – 200 г, сахар – 5 ст. ложек, крахмал – 3 ст. ложки, вода – 2 л.*

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

## Яблочный мусс на манной крупе

*Состав: яблоки без сердцевины – 300 г, сахар – 2 ст. ложки, манная крупа – 1,5 ст. ложки, вода – 500 г, лимонная кислота – 1–2 щепотки.*

Яблоки без сердцевины разрезать на 5–6 частей, залить горячей водой и проварить. Протереть и смешать с процеженным отваром, добавить сахар, лимонную кислоту. Довести до кипения и, непрерывно помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Варить 15–20 минут при слабом нагреве. Готовую смесь охладить до 30–40 °С, а затем взбить в густую пенообразную массу, которую быстро разлить и охладить.

# **Обострения хронического гастрита, осложненные язвы желудка или двенадцатиперстной кишки**

Питание должно привести к значительному механическому, химическому и термическому щажению желудочно-кишечного тракта, уменьшению воспаления, улучшению заживления язв, обеспечению полноценным питанием при полупостельном режиме.

Калорийность может быть снижена за счет уменьшения суточного количества поступающих в организм углеводов. Исключены очень горячие и холодные блюда.

***Из рациона исключаются:***

- хлеб не в виде сухарей,
- непротертые супы,
- мясо, птица, рыба в непротертом виде,
- кисломолочные напитки, сыр,
- яйца вкрутую, яичницу,
- непротертые каши,
- закуски,
- плоды в сыром виде, кондитерские изделия.
- соусы и пряности,

- кофе, какао, газированные напитки,
- любое сало, говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Химический состав и энергоценность: белки – 90 г (60–70 % животные), жиры – 90–95 г (25 % растительные), углеводы – 300–350 г; соль – 8–10 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Консистенция пищи – жидкая или кашеобразная. Режим питания – дробный, то есть каждые 2–2,5 часа.

***Включать следующие продукты:***

- молочные продукты, молоко,
- отварные мясо и рыба (без жира), которые следует протереть сквозь сито,
- блюда, приготовленные на пару,
- на ночь 1 стакан подогретого молока или не очень жирных свежих сливок.

## **Примерное меню**

***1-й завтрак:*** омлет паровой из 2 яиц, каша манная молочная, молоко.

***2-й завтрак:*** молоко.

***Обед:*** суп рисовый протертый молочный, суфле мясное паровое с картофельным пюре, желе яблочное.

***Полдник:*** отвар шиповника, сухарики.

***Ужин:*** суфле творожное паровое, кисель фруктовый.

***На ночь:*** молоко.

## Суп-пюре из риса

*Состав: рис – 1 стакан, масло – 3 ст. ложки, молоко – 3–4 стакана.*

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 минут. Часть риса оставить на гарнир, остальной вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис по 1 столовой ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

## 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, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить разболтанный в небольшом количестве воды желток, молоко, снять с огня и всыпать из-

мельченную зелень петрушки.

## **Суп-пюре из рыбного филе**

*Состав: филе рыбы – 140 г, сливочное масло – 40 г, мука для белого соуса – 30 г, молоко – 400 г, бульон – 300 г, сливки – 100 г, сельдерей – 10 г, гренки; для кнели: филе рыбы – 40 г, белый хлеб – 10 г, молоко – 25 г, яичный белок – 0,2 шт.*

Филе судака, карпа, сома, трески, пикши, ледяной рыбы нарезать на кусочки и припустить с маслом и сельдереем. Сваренную рыбу пропустить через мясорубку с частой решеткой два раза, добавить рыбный бульон и вымешать до кашеобразной консистенции, протереть через сито. Рыбное пюре соединить с белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, довести до кипения, долить оставшийся бульон, молоко и заправить сливками и сливочным маслом.

При подаче отдельно подать гренки и кнель.

*Приготовление кнели.* Филе рыбы, замоченный белый хлеб в молоке пропустить через мясорубку дважды, протереть через сито, добавить взбитый белок яиц и аккуратно вымешать. Сформовать в виде раковых шеек, т. е. столовой ложкой взять фарш, а чайной ложкой брать из нее кнель и бросать в кипящую воду.



## **Суп-пюре по-неаполитански**

*Состав: чечевица – 300 г, лук – 30 г, морковь – 30 г, сельдерей – 30 г, макароны – 30 г, хлеб – 150 г, сыр – 30 г, сливочное масло – 30 г, сливки – 60 г, соль, гренки.*

Подготовленную чечевицу промыть несколько раз и залить водой. Прибавить очищенные, но не нарезанные лук, морковь, сельдерей и варить до готовности чечевицы, посолить. Вареные овощи вынуть, а чечевицу вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Приготовленное пюре заправить маслом и сливками, добавить отваренные макароны, нарезанные по 5 мм. Подать отдельно гренки.

## **Суп-пюре из овощей**

*Состав: морковь – 150 г, репа – 150 г, картофель – 200 г, лук-порей – 100 г, рис – 0,5 стакана, зеленый горошек – 100 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.*

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито,

развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

## **Суп-пюре «Кармен»**

*Состав: белый соус – 1 кг, пюре из помидоров – 60 г, пюре из риса – 40 г, сладкий перец – 150 г, сливки – 150 г, яйца – 2 шт., сливочное масло – 50 г.*

Отварить рис. Припустить свежие помидоры. Приготовить белый соус, добавить в него протертый рис, помидоры, печеный сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой, кусочек сливочного масла. Заправить сливками и желтками. Подать на стол горячим.

## **Суп-пюре картофельный**

*Состав: картофель – 400 г, мука для белого соуса – 20 г, сливочное масло – 20 г, сметана – 40 г, овощной отвар – 800 г, зелень – 10 г.*

Подготовленный картофель отварить в подсоленной воде и протереть вместе с отваром, добавить белый мясной или рыбный соус и довести до кипения. Готовый суп заправить сметаной. При подаче положить масло и мелко нарезанную

зелень.

## **Суп-пюре морковный**

*Состав: морковь – 320 г, мука для белого соуса – 20 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, яйцо – 0,25 шт., бульон – 700 г, рисовая крупа – 20 г, гренки – 40 г.*

Подготовленную морковь запассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом. При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис. Отдельно подают маленькие гренки.

## **Суп-пюре из цветной капусты**

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

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.

## **Котлеты из индейки**

*Состав: фарш из индейки – 300 г, хлеб – около 80 г, яйцо – 1 шт., картофель (для пышности) – 1 шт., соль – по вкусу.*

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, яйцо и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 45–50.

При таких пропорциях получается 9–10 средних котлет.

## **Шарики из свинины, сваренные на пару**

*Состав: постная свинина – 500 г, лук – 5 шт., жареные орехи кешью – 1 ст. ложка, креветочная паста – 1 ч. ложка, соевый соус – 2 ст. ложки, кинза – 1 ст. ложка, белый перец на кончике ножа, сахар – 1 ч. ложка, кокосовое молоко – 125 мл, яичные белки – 2 шт.*

Мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить к мясу чеснок, молодой лук, орехи кешью, креветочную пасту, соевый соус, кинзу, белый перец и все хорошо измельчить в миксере. Измельченную массу положить в миску и хорошо перемешать с кокосовым молоком. Белки взбить в стойкую пену и подмешать к мясной смеси. Сделать из массы 4–6 шариков и положить каждый в маленькую мисочку. Поставить мисочки в пароварку.

Варить около 20 минут, пока мясо не будет готово. Вынуть мисочки из пароварки и дать остыть. Для салата смешать нарезанный сладкий перец с ростками сои, сбрызнуть соком лайма и рыбным соусом. Мисочки с остывшими мясными шариками опрокинуть на тарелки и разрезать шарики на 4 части.

Во время варки на пару нужно закрывать мисочки с мясными шариками кухонной бумагой или прозрачной пленкой, чтобы превращающийся в воду пар не попал на мясо.

## **Котлеты из телятины**

*Состав: мякоть телятины – 400 г, батона (без корок) – 100 г, 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.

## **Котлеты в молочном соусе**

*Состав: мякоть говядины – 600 г, батон (без корок) –*

*60 г, молоко – 1 стакан, мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Говядину пропустить через мясорубку, затем смешать с размягченным в воде хлебом и снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно выбить. Из подготовленного фарша разделать 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.

## **Рыба в пароварке**

*Состав: рыба – 1 шт., лук – 1 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, 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.

## Котлеты из морского окуня

*Состав: филе морского окуня – 400 г, батона (без корки) – 100 г, яйцо – 1 шт., растопленное сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.*

Филе морского окуня промыть, пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым хлебом. Фарш хорошо вымешать, добавить соль, яйцо, тщательно выбить. Разделать котлеты (без панировки), выложить их на решетку-пароварку в один слой. Поместить пароварку на кастрюле с кипящей водой. Варить котлеты на пару до готовности (около 15 минут). При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать сваренным на пару картофелем.

Рекомендуется при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря.

## Суфле из трески

*Состав: филе трески – 400 г, молоко – 100 мл, мука – 1 ст. ложка, яйцо – 3 шт. (желтки и белки отдельно), растительное масло, 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, посо-

лить и смешать с рыбным фаршем. Добавить яичные желтки, 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.

## **Тыква фаршированная**

*Состав: тыква – 500 г, мясо – 300 г, рис – 1 стакан, репчатый лук – 1 шт., соль по вкусу.*

Мясо пропустить через мясорубку. Либо его предварительно отварить (на пару или в воде), либо измельчить еще сырое, а затем немного обжарить с жиром и луком. Отварить рис, добавить его к отварному или обжаренному мясному фаршу. Если фарш не обжаривали с луком, а делали его из вареного мяса, то добавить лук. По вкусу можно посолить и поперчить. Все охладить, вбить сырые яйца, 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.



## Суфле из кабачков

*Состав: очищенный от кожуры и сердцевины кабачок – 800 г, молоко – полстакана, яйца – 2 шт., манная крупа – 2 ст. ложки, сахарная пудра – 1 ч. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, 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, желтки, 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 с джемом

*Состав: мука – 230 г, сливочное масло – 120 г, сахарная пудра – 120 г, яблоки – 500 г, яйца – 2 шт., сливовый джем – 70 г, молоко – 0,5 стакана, абрикосовый джем – 60 г, вода – 2 ст. ложки, соль.*

Яблоки промыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Просеянную муку и соль смешать

с сахарной пудрой, яйцами, молоком и сливочным маслом. Полученная смесь должна иметь консистенцию сметаны.

Форму смазать жиром, дно покрыть сливовым джемом, затем положить слой яблок, а сверху – подготовленную смесь. Выпекать при температуре 175 °С около часа. Перед подачей выложить в тарелку и полить горячим абрикосовым джемом, смешанным с кипяченой водой.

## **Пудинг персиковый**

*Состав: сливочное масло – 100 г, мука – 100 г, сахар – 350 г, яйца – 6 шт., белый молотый миндаль – 50 г, ванилин, персики – 500 г, молоко – 300 г, сухарики – 50 г, соль.*

Молоко, сливочное масло, ванилин и соль размешать, поставить на огонь и довести до кипения. В кипящее молоко, непрерывно помешивая, всыпать муку. Готовую массу немного охладить, добавить к ней 6 яичных желтков, 100 г сахара и все хорошо вымешать. Яичные белки, 60 г сахара взбить в крепкую пену и смешать с приготовленной массой. Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее половину пудинговой массы, посыпать сверху молотым миндалем, сухариками, покрыть тонкими ломтиками персиков, а сверху – остальной частью массы. Форму поставить в печь (на пару) на 40 минут.

*Приготовление подливы.* Из оставшегося сахара и 300 г воды сварить сироп и добавить к нему нарезанные тонкими

ломтиками персики (или абрикосы).

# Ремиссия гастрита или язвенной болезни желудка и кишечника

В разнообразии ежедневного рациона учитываются нормы белков и жиров, по-прежнему, как и в период обострения, ограничивается количество поступающих в организм углеводов и поваренной соли.

По энергоценности, содержанию белков, жиров и углеводов должно быть полноценное питание. Ограничены сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долго задерживающиеся в желудке и трудно перевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в основном протертой, варят в воде или на пару. Отдельные блюда запекают без корочки. Рыбу и нежирные сорта мяса можно подавать к столу куском. Умеренно ограничена поваренная соль. Исключены очень холодные и горячие блюда.

## ***Полностью исключить:***

- ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста,
- мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошку,
- жирные или жилистые сорта мяса и птиц, утку, гуся, консервы, копчености,
- жирную, соленую рыбу, консервы,

- молочные продукты с высокой кислотностью, острые, соленые сыры; ограничивают сметану,
- яйца вкрутую и жареные,
- пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу, бобовые, цельные макароны,
- белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы, соленые, квашенные и маринованные овощи, грибы, овощные закусочные консервы,
- все острые и соленые закуски, консервы, копчености,
- кислые, недостаточно спелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, непротертые сухофрукты, шоколад, мороженое,
- ограниченно – укроп, петрушка, ванилин, корица; исключают: мясные, рыбные, грибные, томатные соусы, хрен, горчицу, перец,
- газированные напитки, квас, черный кофе,
- любое сало, говяжий, бараний и кулинарные жиры.

Химический состав и энергоценность: белки – 90-100 г (60 % животные), жиры – 100 г (30 % растительные), углеводы – 400–420 г; соль 10–12 г, свободная жидкость – 1,5 л. Рекомендуется дробный прием пищи – до 7 раз в сутки.

### ***Разрешенные продукты:***

- пшеничные сухари,
- слизистые супы с добавлением молочно-яичной смеси,
- нежирное отварное мясо, рыба, птица (в виде котлет, тефтелей, суфле),
- яйца должны быть сварены всмятку, допустимы также

паровые омлеты и белковые блюда,

- протертые каши на молоке,
- кисели, соки из ягод и фруктов,
- можно добавлять в различные блюда сахар, мед, а также желатин (для приготовления желе),
- из молочных продуктов предпочтительны цельное или сгущенное молоко, свежие сливки, некислый творог с пониженным содержанием жира и суфле из творога или йогурта,
- в качестве напитков рекомендуются отвар из плодов шиповника коричневого и некрепкий чай с молоком или нежирными сливками.

## **Примерное меню (протертое)**

***1-й завтрак:*** яйцо всмятку, каша рисовая молочная протертая, чай с молоком.

***2-й завтрак:*** яблоко печеное с сахаром.

***Обед:*** суп овсяный молочный протертый, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый.

***Полдник:*** отвар шиповника, сухарики.

***Ужин:*** рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком.

***На ночь:*** молоко.

## Примерное меню (непротертое)

**1-й завтрак:** яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком.

**2-й завтрак:** творог свежий некислый, отвар шиповника.

**Обед:** суп картофельный вегетарианский, мясо отварное, запеченное под соусом бешамель, морковь отварная, компот из разваренных сухофруктов.

**Полдник:** отвар пшеничных отрубей с сахаром и сухарики.

**Ужин:** рыба отварная, запеченная под молочным соусом, рулет морковно-яблочный, чай с молоком.

**На ночь:** молоко.

## Суп-пюре из картофеля

*Состав: картофель – 1 кг, лук-порей – 3 стебля, молоко – 2–3 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки; для заправки: яичные желтки – 2 шт., молоко – 0,5 стакана.*

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить пятью стаканами воды, положить соль и варить 25–30 минут. Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить го-

рячее молоко и размешать. Перед подачей к столу суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.



# 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.